



向 上 向 善

“遇见崇川，蜕变自己” 见习简报

——崇川见习小分队

见习单位：南通崇川学校

陆冬雪 编

小组成员：周慧玲 陆冬雪 毛晨曦

张名基 吴之万 唐浩瑞

不知不觉在南通崇川学校见习一周已结束，通过这段时间的锻炼和学习，我们都感到收获很多，感触很深。经过一个星期的见习，我们了解中学体育的现状，也了解到自身的不足及努力的方向，为未来成为一名合格体育老师的我们奠定了基础。





向 上 向 善

崇川学校（中学部）张焯老师对我们见习的安排：

南通大学 2016 级体育见习活动方案

- 一、活动时间：2019 年 4 月 8~13 日
 - 二、活动地点：南通崇川学校（中学部）
 - 三、活动内容：
 1. 听课（8~9 日，同时准备模拟上课稿及试上课教案）
8 日：杜志刚《篮球：行进间变向运球》
张 焯《快速跑：快速启动》
9 日：周天荣《足球：脚内侧踢球》
王振磊《原地背面双手经头上后抛实心球》
 2. 模拟上课（10 日上午，下午根据指导教师建议修改试上课教案）
 3. 专题讲座《体育教师模拟上课的方法》（主讲：张焯）
 4. 试上体育课（11~12 日）
 5. 见习总结（13 日）
 - 四、活动对象：通大 2016 级 6 位见习生
- 注：1. 在校时间 8:00~17:00；
2. 参与学校课间操和课外活动；
3. 利用在校时间进行基本功训练。

南通崇川学校（中学部）

2019 年 4 月 4 日



向 上 向 善

Day 1 (2019年4月8日):

听课:

杜志刚老师的《篮球：行进间变向运球》



张焯老师的《快速跑：快速启动》





向 上 向 善

Day 2 (2019年4月9日):

小学部倪老师（原大市体育教研员）讲教学

主题：体育课堂教学中怎样集中学生的注意力





向 上 向 善

听课：

周天荣老师的《足球：脚内侧踢球》





向 上 向 善

王振磊老师的《原地背面双手经头上后抛实心球》：





向 上 向 善

Day 3 (2019年4月10日):

模拟上课:





向上向善

张名基：《篮球：原地单手肩上投篮》



陆冬雪：《足球：脚内侧踢球》





向 上 向 善

唐浩瑞：《田径：立定跳远》



吴之万：《足球：游戏》





周慧玲：《足球：原地头顶球》



毛晨曦：《田径：蹲踞式起跑》





向 上 向 善

张焱老师专题讲座：《体育教师模拟上课的方法》





向 上 向 善

Day 4 (2019年4月11日) :

技能展示:





向上向善



见习生上课：

陆冬雪 《足球：脚内侧踢球》





向 上 向 善

毛晨曦：《田径：蹲踞式起跑》



Day 5（2019年4月12日）：

见习生上课：

唐浩瑞：《田径：立定跳远》





向上向善



指导老师评课：





向 上 向 善

见习社团课：

健美操（毛晨曦、陆冬雪、周慧玲）



篮球（张名基、吴之万、唐浩瑞）





向 上 向 善

融合的团队：





见习生感悟：

一周的见习结束了，我们小组成员每个人都收获满满，非常感谢崇川学校（中学部）的老师们对我们各个方面的指导与帮助。对此，我们每个人对本次见习都颇有感触：

周慧玲：

转眼间，来到崇川学校教育实习已经一个星期了。在这个星期的教与学过程中，我发现做好一个老师比想象中的辛苦，而要作为一个合格优秀的教师更是艰辛，而且在上课与旁听其他前辈老师的课程过程中也发现自身还存在许多的不足



需要改正。

在实际教学过程中我遇到的最大的问题是实际的课程内容与教案有所出入，因为学生的原因和我自身的原因导致课程安排有所冲突，在这里我要很好的感谢崇川学校的各位前辈体育老师，是他们不吝时间与经验，对我们悉心指导。在教学过程中，有一些学生比较顽皮，毕竟这个年龄段的孩子正是活泼好动的年纪，所以在前辈的指导下，我采取寓教于乐的方式，将所学习的内容融入游戏之中，激发他们对课堂的兴趣，循序渐进地将体育技能传授给他们，并且适当采用比赛的方式，激发他们的积极性。

经验是慢慢积累的，不积跬步，无以至千里。短短一星期的崇川学校的见习已经圆满结束了。在四位老师认真负责的带领下，我将自己在课堂上所学习的知识运用到实际教学中，对中学生现有的教学现状有了更为理性的认识，对中学生的学习有了更为深入的了解，这些都有利于我在今后的工作中能够更快地适应新的工作环境，为我今后的职业生涯指引了方向。



向 上 向 善

陆冬雪：

在崇川学校见习的一周里，我学到了很多收获了很多。了解到中学体育的现状，在学校学到的仅仅是书本中的知识，并没有了解中学体育的真实情况，一切处于理想化的状态。

本次的见习，我发现初中生他们的年龄阶段所表现出来的身心特点，青春期的他们特别调皮。体育课非常难上，教学内容难以实施，第一次上体育课的我，在之前已预想到了不会将课上的很顺利，可是结果比我预想的还要差，这让我很受打击。也从自身找了原因，气场不够足，对学生没有压迫感等各方面都处在着问题。在教学手段教学方法方面，也学到了很多，我的教学设计没有创新性，对学生没有吸引力，所以很容易导致学生注意力分散且不服从课堂要求。第一次教学没有经验，在以后的学习过程中，能够不断提高自己完善自己，积累教学经验，成为一名合格的体育教师。



希望自己多学习，多挖掘，寻找新颖的教学手段。并且回到学校后，继续练习各个体育项目，提高自己的专业技能，为以后从教打下牢固的基础。也感谢崇川学校的老师们十分负责从看课听课模拟上课上课等方面对我的指导与帮助，让我认识了自身的不足及努力的方向。

这一周的见习中，使我深深体会到，要当一名体育教师并不难，但较出色上好每一堂课就很艰难了。

总而言之，见习让我更加坚定了献身教育事业的决心，我将继续以认真和高度负责的态度虚心学习，不断完善自己，不断提高自身素质和能力水平，为成为一名光荣的人民教师而努力！

毛晨曦：

本周我们在崇川学校进行了为期一周的见习，虽然时间很短，但收获颇丰。



我们一直在大学的校园中进行学习，脱离了一线教学实际。在学校看课的过程中我发现了现在的初中生正处于青春期，思维敏捷，活泼好动。我们在设计课的过程中，应该将这一点考虑进去，根据学生的身心发展在课程中多插入一些竞赛游戏等来激发学生的学习兴趣。在模拟上课和带班上课的过程中，我也意识到自身许多的不足。比如说口令调动不灵活，哨子声音不够短促等，在今后大学学校的学习过程中我一定要加强自身的专业技能和教学修养，即使现在拿到教师资格证，但这绝不是结束，更是不断进步的开始。今后的日子中我一定以一名真正的体育老师要求来严格要求自我，精益求精！



向 上 向 善

唐浩瑞：

一周的见习生活很快结束了，我学到很多，也认识到了许多的不足。通过看



课模课上课，我体会到了一线体育教师的辛苦以及预想与现实之间的差异，在队伍的调动上也不是很好，经常会发出错误指令，再加上不能有效的镇住学生，导致队伍有时会乱套，在教学中有些动作也不是很熟练，讲解示范时不是很清晰，这一切还是源于基本功不扎实和缺乏经验，在接下来的学习中，我会紧抓基础，多看课，丰富自己的经验，尽快看到自己的进步。

课模课上课，我体会到了一线体育教师的辛苦以及预想与现实之间的差异，在队伍的调动上也不是很好，经常会发出错误指令，再加上不能有效的镇住学生，导致队伍有时会乱套，在教学中有些动作也不是很熟练，讲解示范时不是很清晰，这一切还是源于基本功不扎实和缺乏经验，在接下来的学习中，我会紧抓基础，多看课，丰富自己的经验，尽快看到自己的进步。

吴之万：

通过一周的见习，真正体会了理论与实践要想统一，并且要相辅相成。



首先，理论与教学设计，思路要清晰，设计合理，确定主题，时刻保持趣味性与安全性；其次，实践过程中，要总结经验，在教学手段与方法上采取多样化，并且在组织教学过程中应注意队形调动的合理性，分组练习的可操作性等等，很多要考虑；最后，这次实习给我很多的体会，更多的是对自己身心上的历练，同时也非常很感谢四位老师的辛勤指导，耐心说教，教会我们很多东西，充实。

更多的体会，更多的是对自己身心上的历练，同时也非常很感谢四位老师的辛勤指导，耐心说教，教会我们很多东西，充实。



张名基：



通过一周的体育教育见习，收获很多，此次见习对我今后的工作有很大的帮助，取长补短，不断成长。在体育课堂上，不管教学设计还是在教学过程中都了解明白老师的责任与担当：一，教师应当把师德修养放在第一位、二，善于了解学生的内心世界、三，必需具有专业的技能和终身学习的品质、四，必须有教育创新，达到双边教学，最后衷心地感谢老师们的指导与辛勤付出。

指导老师随感：

见习历练助发展，携手共筑教育梦

——通大 2016 级见习生走进崇川有感

南通崇川学校 张焯



孩子们在短期内，拓宽知识视野，提升课堂教学能力。

十年树木，百年树人。在这春光烂漫的四月，南通崇川学校（中学部）迎来了南通大学 2016 级体育见习生。虽然只有短短的一周时间，但我依旧根据南通大学体育科学学院的见习要求和我校的实际情况，制定了严密的见习计划，尽力让



向 上 向 善

明常规、严遵守：见习期间，孩子们能严格遵守学校的作息时间表，做到早到校，晚离校。积极听从体育组的安排，做好各项工作：协助大课间出操、陪同足球教练训练、顶替教师带社团、帮助教学处装订材料等等。崇川的校园里，处处可见孩子们工作、活动、交流、协作的身影，俨然他们就是崇川学校大集体中的一员。

重实践、增技能：习近平总书记在全国教育大会上的重要讲话，告诉我们党和国家对于新时代人才培养更加注重社会实践能力发展的社会需求，也暗示了今后教育改革的深刻内涵。因而，让大学生走进学校见习，能更好地满足他们的实际需求，并有利于促进其各方面能力的全面发展。

1.听课——对比中提升能力。

听课，不仅可以直接获得别人的经验，也可以在对比中实现自我提高。本环节，我不仅安排孩子们听2位指导老师的示范课，也安排他们听2位新教师的研讨课。通过听不同时期（成熟期和成长期）教师的课，引导他们在对比中分析教学设计的不同，差距产生的原因，并了解成熟期教师的优势，寻找其课堂教学中的闪光点，从而为他们提供可参考的“样本”，使他们初步明确课堂教学过程、教师的教学方法以及学生的学习方法，进而培养其教书育人的意识和提高其课堂教学的能力。

2.备课——模仿中搭建框架

备课，是课堂教学的一项预先设计，是上好课的前提。有了这个预备过程，才能把课上好。要想让见习生快速提高教学能力，学习如何备课，是必不可少的环节，只有这样才能让他们把学到的知识转化为实际能力。听课前，授课教师都给孩子们分发了自己上课的教学设计，使他们提前感知课堂教学的布局安排，从而确立教学程序纲要。听课当日，又给他们提供备课模板，使他们在参照前人经验的基础上做到“有板可依”，并在“依葫芦画瓢”的样式上备出自己能上的教案。

3.模拟上课——体验中分析得失

模拟上课，是讲课老师模拟上课的情景，把课堂教学中的过程在没有学生的情况下用自己的语言把它描述出来。让孩子们在备课的基础上进行模拟上课，即做好预设的前提下将教学过程具体地展示在评委面前，这样能有效提高他们的综合素质和实践能力，并有利于提高孩子们的备课质量，提前检测课堂教学。当天，我们首先按照比赛流



向 上 向 善

程，让他们先抽签，决定出场顺序；其次，由敲门入场、模拟上课、听评委点评，走完整的、规范化的流程；第三，听专题讲座《体育教师模拟上课的方法》，让他们更深入地了解模拟上课中的注意问题，并在此基础上进行二次备课，从而使他们形成更清晰、新颖的教学思路。

4.上课——实践中历练成长

上课即课堂教学，是指在规定的时间内，通过班级集体授课的形式，在课堂由教师的教和学生的学共同构成教育活动。进入课堂教学，也意味着大学生转变成教师的一种身份转换。为了帮助孩子们实现这一身份转换的愿望，我们根据模拟上课环节的得分，安排了3位得分较高的孩子进行课堂教学。实施环节中，有孩子只关注自己的教学，忽视了场地上学生的学习；有孩子只关注自己的教学任务是否完成，忽视了教学效果；也有孩子只会依据计划按部就班的实施，无法按实际情况作相应的调整等等的问题一下子涌现在上课孩子的前面，理想的丰满和现实的骨感这样的矛盾也使得他们意识到真正的课堂教学不仅仅停留在设计层面，还要从“把握目标，因材施教”、“紧扣重难点，有效组织教学活动”等等入手，全面分析学情、研究教案，从而顺利完成上课——这一富有挑战的任务。

借活动、促发展：

组织丰富多彩的体育活动，不仅能提高学生的运动水平，促进师生、生生、家校之间联系和交往，还能为体育教师提供展示的平台。让见习生参与学校的各项体育活动，不仅锻炼了其组织能力，而且还提供了其快速融入团队的机会，同时也为其能力展示搭建了很好的平台。见习期间，孩子们在校足球队训练中、篮球、排球和健美操等社团活动中，充分展示了其各自的实力。当学生以羡慕的眼光望着他们时，心中的自豪感油然而生，这使他们能够认识自我，悦纳自我，建立自信心，以健康心态面对人生，迎接未来的挑战。

教书育人是一项长期的、系统的工程，作为南通大学教育专业教学实践单位，我将以积极的姿态配合好学校做好各项培养工程，从而使通大的孩子在崇川学校这片育人的沃土上“学有所获”、“学有所得”、“学有所成”。



【结语 · 珍惜】

我们
来到了这个双重的岔路口
迷茫与压力共存
怕入世找烦恼
怕深藏睡不着

空白的涉世
无限的疑惑与迷茫
熟读的理论
是柔软心头唯一的坚强

我以为我会畅快的奔跑
而现实却让我驻足
无数的疑问掀起惊涛骇浪

彷徨
我来到了这片战场
学生的阵阵掌声鼓励我变得坚强
老师的谆谆教诲指引我茁壮成长

屋舍环绕
千百学子来来往往
每个人都是风筝
有风就会有潜力飞翔

而理想
确保跃空的同时不迷失方向
梦存理想 梦存方向 梦存力量

三尺讲台上
心里那个纯真的理想
给予我蜕变的力量

