

体育老师实习报告 (合集5篇)

篇1：体育老师实习报告

来到宁夏已经一个多月了，在五十四中的实习时间也已过半，这一个多月中，我经受了很多人生的第一次：第一次真正站在这么多学生面前上课，第一次给他们传授自己的学问，第一次体会作为班主任的任务的繁重那么多的第一次让我也学会很多东西。这段充满酸、甜、苦、辣的实习生活，将成为我人生中一次刻骨铭心的经受，也将成为我今后走上工作岗位的一笔巨大财宝。从开始上第一节课到如今，我深深体会到了作为一名体育教师的不易。下面是我这些天的实习心得。在实习之前，脑海中演绎了许多种上课的场景，就像校内实习时给我们班教太极拳，每一位学生都能主动地协作我完成体育训练。在我上课之前，我的指导老师——刘英老师建议我先听两节课，看看学生上课的状况，再确定什么时候开始实习。听了两节课以后，看到学生能够主动协作老师练习，我也就开始了我人生中的第一节课。

第一次跟学生上课有点紧急。在此之前我也带过学生，不过只是教孩子游泳和武术，而不是体育课。这是本质上的区分，身为一名体育老师，在体育课上第一要保证每个学生的安全，第二还要让每个学生都要充分的活动，因为学生们一天天的坐在教室里面学习，精神上和肉体上都会很疲乏，很厌烦。所以要在体育课上让他们充分的放松。开欢乐心的上好体育课，这样有助于让他们的精神和肉体上的放松。更好的去上其他的课。

一节课下来，先不说学生，自己都快累坏了。初二学生活波淘气，课上总是说话打闹，作为老师，需要时时提示他们留意纪律，但收效甚微。刘老师看了我的第一节课说：还行，学生不是很乱，但有些特别淘气的就要惩处他们。这些学生不像初一刚来的新生那么乖，比较好管，也不像将要面临中考的初三学生，比较自觉，所以，初二学生是最难应付的一个年级，但只要课上能调动起他们的学习兴趣，这节课就没什么问题了。

第一节课就在我的紧紧急张、忙劳碌碌中度过了，接下来的几节课就轻松多了，但有些学生还是管不住。记得有一次，我在给学生教广播体操时，有一个男孩在打扰其他人练习，我罚他跑两圈，跑完之后他有意说：“老师，再罚我跑两圈吧？”全班人哈哈大笑，我也气的哭笑不得，我让他归队，他还是在那打扰其他人，但我实在是不想再惩处他了这节课后，我仔细的想了想，觉得我惩处这个学生的方法欠妥当，我不应当当着那么多学生的面惩处他，应当课后找他谈谈话，这样既能保全了学生的自尊，也让我在他面前树立了威信。

如今，每节课后我都会进行自我分析，自己教得好的和做的欠缺的都总结出来，在下节课中就能留意自己的错误不能再犯，教得好的再运用起来，例如教师对学生的要求不能过高，教师在要求学生完成动作或训练时，有必要降低难度和要求。课下还会主动虚心请教有阅历的老师，准时在教案中写好课后总结。

开始上课的第二周我就当上了初二(4)班的副班主任，师从罗江洁老师。罗老师，是一位教学阅历特别丰富的教师，对于学生的心理等方面的认识是特殊深刻而独到的。这个

班的课堂纪律好，清扫卫生主动，学习风气也浓，正是由于罗老师的细心管教，学生也很宠爱她。

当时，罗老师就把班里的纪律、卫生，包括班里的一些需要处理的事情，比方订校服，办月票等都交给我负责，她说，想要真正体会到做班主任的感觉，就得让自己完全融入到班级中来，看看他们每天的学习生活，纪律卫生，不然你只是一个空架子，到实习结束也学到东西。听罗老师说完了，突然感觉到自己肩上的沉重，不仅对自己产生了疑问：我能行吗？但罗老师已经这样说了，我也只好硬着头皮干了起来。第一天早上早早的去监督他们清扫卫生，然后早读，下课了和他们聊聊平常的学习状况以及生活状况，有解决不了的问题和罗老师一起解决。中午也没有休息时间，有时监考他们的考试一天下来累的躺床上就睡觉，第二天继续。虽然很累，但是很满足，很欣慰，每当我走进教学楼的时候，听到学生们的一句句“老师好”，心里真是无比的兴奋与自豪。做一名人民教师，真好！离实习结束只剩不到三个星期的时间了，回忆起刚来到学校的我们是那么的迷糊，那么的可怕，而如今的我们进步了，成长了，开始变得老练了，坚决了。但我要学习的东西还很多，我会不断的完善自己，争取在实习结束时，交上一份让自己满意的答卷。

篇2：体育老师实习报告

一、实习结果：

通过近一个月的教学实习，所教学的班级学生基本理解和掌握了跨越式跳高。在教育教学中，运用先进的教育理念和科学的教学方法，努力培养学生的合作和竞争意识，选择的教法能激发学生的学习兴趣，促进学生的思维活动，能注意因材施教、因人施教，有效的调动了学生学习的主动性，使学生在课堂上逐步养成了认真学习的良好习惯，让每一位学生都能够在“乐”中练，在练习“乐”，课堂气氛充满活力，有效地提高了课堂教学质量。我在五年级学生调查中，几乎人人都能做到从情感上、行动上主动参与教学活动，做到人人参与活动，人人健康发展。

二、实习体会：

在体育教学中，有意识地融入德育教育，不仅能锻炼学生的意志，更重要的是培养学生的爱国主义和集体主义精神，培养学生服从组织遵守纪律，诚实、机智、积极进去的心理品德。通过教学实践，为此，我在教学，“跨越式跳高”主要从以下几个方面进行探索的，并受到了良好的效果下面就围绕这个问题谈谈我自己的一些浅薄的看法。

1、用高尚的精神去塑造学生教师的言行直接影响和感染着学生。作为教师必须加强自身修养，提高自身素质具备一种奋发向上，积极进取的敬业精神，教师良好的言谈举止，会给学生树立一个好的形象，再加上教师规范的动作手势，行走坐卧、外在仪表和丰富内涵，是学生在潜移默化中受到熏陶，模仿中审视自己，从而得到全面教育。我在杂志上看到这么一节课。自己就拿来上了一下效果很好。我是这样上的：上课之前我知道这个班学生特喜欢比赛，我借此给学生门提了个问题：“同学们，你们喜欢我们的省会吗？你们喜欢比赛吗？好那我今天就带

你们去参加比赛吧，为了班级能在比赛中获得好成绩，从现在开始起我们大家就要认真学习技术动作，把握好机会，胜利是属于你们的，我相信你们有信心夺取最后得胜利，对不对？这时我出示了今天这一节课的教学内容，我按照设计好的教学方法，逐步引导，让学生在“乐”中练，在练习“乐”，课堂气氛充满活力，有效地提高了课堂教学质量。顺利完成教学任务，效果很好。鼓励学生，使体育教学生动有趣。一位学生说：“老师，象这样的体育课我们可喜欢了。”

2、用正确的方法去引导学生体育教学中，教师最能影响学生的是简明扼要的讲解，正确无误的示范和行之有效的辅导，让学生对此内容产生浓厚的兴趣。在练习中学生，学生不敢做的动作，由教师示范，学生不会做的动作，教师应手把手教。教师要用自己健康的体魄，良好的专业素质去影响引导学生热爱体育运动。例如我在跨越式跳高教学时这样安排的，第一个练习，用激励的口号代替传统的“一二一”口号，在跨越式跳高练习前热身活动中，我用激励口号鼓励学生，我自信，我成功、我参与、我自豪、我勇敢，练习跨越式跳高我能行！然后要求学生自主练习跨越式跳高过竿动作，几次后通过体会去考虑。a如何才能保证练习时的安全？b练习跨越式跳高能使身体哪些部位得到锻炼？得到的答案是：对于安全，大部分学生回答是按跨越式跳高动作要领去做；对于锻炼的好处有的学生回答可以锻炼下肢的力量，有的学生说可以锻炼自己的胆量，有的学生回答好玩，有的学生回答可以锻炼自己的身体，学生回答几乎包含了练习的意义。教师及时加以指导，经常练习可以使人下肢更有力，关节更灵活，可以使人勇敢，但练习时注意安全，注意自我保护。第二个练习，我设计几组不同高度的跳高架，让学生自己选择高度练习，并提出问题：当别人跳不过去时你该怎么办？多数学生回答我们要帮助他，教师马上提出保护与帮助的方法，练习中发扬互助精神。不管在哪组上练习，我总是用鼓励性的语言对学生进行鼓励和指导，尤其是对学习上有困难的学生，几次练习后学生逐渐向有难度的跳高架靠拢。

3、用师生间良好情感去感染学生在体育教学中，向学生进行思想道德教育，关键在于教师的言传身教，而身教更胜于言传，体育教师的工作性质决定了大部分时间在室外，和学生的直接接触最多。我们不论刮风下雨，还是严寒酷暑都带领学生去完成身体锻炼任务。在这种艰苦的环境中教师的影响是最大的。酷暑中，我们所站的位置是面对太阳；寒风中我们所站的位置是面对风口……这种无形的教育方式，化为浓浓的师生情感和对美好事物的判断，使学生在潜移默化中受到教育，从而提高学生对美好事物的追求。

4、用祖国的召唤去鼓舞学生青少年都有向往美好未来的愿望，都有为祖国贡献自己青春的使命感，都想有健康的体魄和良好体育技能。在道德理想与专业学习中，帮助学生树立只有身体好，将来才能更好地为祖国工作的思想，在各种规章制度的约束下，使学生锻炼身体成为自觉的行动，并使这种自觉行动体现在体育课的学习和锻炼中。

篇3：体育老师实习报告

转眼间我一个学期的实习工作已经结束，这段时间里我们从学生一下变成了老师，曾经感觉非常不适应，可是经过一段时间的实习锻炼，使我完成了由学生到老师的角色转变。回想这一学期的实习工作还历历在目。

回想我刚到我的实习学校林口中学时，看着陌生的校园，操场，教学楼以及陌生的面孔，我既紧张又兴奋。一路走来，颇多留恋，诸多感慨。在实习期间，我既是学生，又是教师。作为学生，我虚心求教，不耻下问;作为人师，我兢兢业业，倍感骄傲。我付出了很多，同时收获了更多。

十年树木，百年树人。实习期间，我以做一名高素质的优秀体育教师为目标，全面严格要求自己，不断追求进步，不断完善自己，不断超越自己。一个学期的实习，使我真正体会到做为一位老师的乐趣，同时，也使我的教学理论变成了现实，使虚拟教学变为真正的面对面的教学。回想这一学期的实习生活，每一秒都充满了

汗水和感动。当我漫步在实习校园里，那出自学生一声声的真诚问候掩盖这段日子遇到的所有委屈，最后剩下的只有数不清的欣喜。

我在实习期间正好赶上学校的广播体操，而我从未接触过这套体操，必须从头开始学习，为了尽快适应教学，准确的将这一套体操传授给学生，我经常在休息时间和学校的其他体育老师一起讨论，研究体操视频，独自练习，虽然开始上课时比较仓促，但是我还是慢慢的适应过来了。来到学校经过短暂的观摩后我独自走上了讲台，虽然刚开始心情特别紧张，由于经验不足和应变能力不强，课堂出现了示范动作不熟练，分解带操动作迟缓，口号不流利，底气不足，但我还是完完整整地把课上了下来。期间我针对出现的问题进行我反思，不断的改进自己，同时也得到了学校其他老师的指点。他们无私的奉献和帮助，使我体会到了教师这个大家庭的温暖。

为了弥补自己的不足，我严格按照学校的要求，仔细地备课，写教案，积极向其他老师学习，认真把握好每次上课的机会，锻炼和培养自己的授课能力。为了在短暂的实习期间充分锻炼自己，我们主动和学校的其他老师一起上课，带学生练操，虽然比较辛苦，但当看到学生们作出标准整齐的体操时，心理更多的是欣慰和自豪。

转眼间，实习生活已经结束，这段短暂的实习生活使我的教学经验得到了一个质的飞跃，我学到了很多书本上学不到的知识。学无止境。

在取得好成绩的同时，我时刻不忘超越自己，面对教育事业的满腔热情，将鼓舞着我不断前进。在这四个多月的体育教学实习中，我深深体会到，要当一名体育教师并不难，但要出色上好每一堂课，完成每一项体育训练，培养出更多的体育优秀学生就需要付出更多的努力和汗水。教育实习让我更加坚定了献身教育事业的决心，我将继续以更加认真的态度虚心学习，不断完善自己，不断提高自身的素质和执教水平，为成为一名光荣的人民教师而努力奋斗!

篇4：体育老师实习报告

<pstyle="padding-right:0px;padding-bottom:5px;padding-left:0px;line-height:36px;">一个多月的实习生活即将结束，在学校领导和各位体育老师们的指导和帮助下，我完成了由学生向教师的华丽转身。这一路走来,颇多留恋,诸多感慨。在实习期间，我既是学生，又是教师。

作为学生，我虚心求教，不耻下问;作为人师,我兢兢业业，倍感骄傲。我付出了很多，收获了更多。下面我将这两个多月的实习做简要的汇报总结。

<pstyle="padding-right:0px;padding-bottom:5px;padding-left:0px;line-height:36px;">一、加强学习，忠诚党的教育事业。

<pstyle="padding-right:0px;padding-bottom:5px;padding-left:0px;line-height:36px;">作为一名青年教师，我自觉加强政治学习，提高政治思想觉悟。我认真学习了十六大精神，仔细体会“三个代表”渗透在教育领域的意义，并系统的了解和学习了体育新课标。在课余时间，我阅读教育书籍，学习教育战线中先进人物的事迹，时刻鞭策激励自己。

<pstyle="padding-right:0px;padding-bottom:5px;padding-left:0px;line-height:36px;">我热爱教育事业，热爱我的学生。在工作中能够求真务实、开拓进取、大胆创新、乐于奉献，努力教好每一堂课，带好每一次训练，圆满地完成本职工作。我能够师德规范严格要求自己，以身作则，时时处处做学生表率，凡是要求学生做到的，我自己首先做到。此外，我还能够尊敬领导，团结同事，积极参加学校的各种活动，遵守学校的一切规章制度。

<pstyle="padding-right:0px;padding-bottom:5px;padding-left:0px;line-height:36px;">二、深钻教材，认真教学。

<pstyle="padding-right:0px;padding-bottom:5px;padding-left:0px;line-height:36px;">体育课教、学、练三者之间的统一。俗话说：施教之功，贵在引导。教师的教学艺术在很大程度上就是他引导水平的体现。只有教师正确而巧妙的引导，才能在学生的学习中起到“引爆”作用，实现认知、情感、行为三者的统一，获得教学最佳效果。

<pstyle="padding-right:0px;padding-bottom:5px;padding-left:0px;line-height:36px;">传统的教学组织和教学程序是以教师为中心的教学组织形式，以行政教学班为主的组织形式、分项教学的组织形式等，还有一成不变的课堂教学程序。既严重束缚了教师的手脚，也影响了学生参与体育活动的情绪和积极性。用比较坦诚和理性的思想来思考一下，当在教室里久坐的学生来到操场上的时候，他们需求的是什么?不就是想舒散一下禁锢着的筋骨，放松一下绷紧的大脑。有那位学生想一来到操场就“立正、稍息”，面对体育教师的讲解示范等，学生能喜欢这样的教学法组织形式吗?答案是否定的。根据《新课程标准》的内容，结合学生的年龄特征，我在实习期间有针对性的教学，充分调动学生的学习兴趣，提高体育运动技能，培养学生顽强拼搏的意志品质。

<pstyle="padding-right:0px;padding-bottom:5px;padding-left:0px;line-height:36px;">三、我的思索

<pstyle="padding-right:0px;padding-bottom:5px;padding-left:0px;line-height:36px;">在实习期间，我遇到了困难，也对体育教学进行了一定的思索：

1、教师对学生的过高要求也是不利快乐体育的实施。教师在要求学生完成动作或训练时，有必要降低难度或要求，使身体素质较差的学生也能在运动中体验到成功，如我在单足跳的练习中，可允许学生换一次脚，这样就使学生尝到了成功的滋味，有了很大的成就感。对待学生方面，既要求严格注重素质的培养，提高他们的自信心方面，还多给予鼓励和表扬，坚定他们克服困难决心，也培养他们吃苦耐劳，顽强拼搏的体育精神。

2、每一堂课教材合理安排，使学生得到全面的身体锻炼，发展学生各方面的素质。讲解动作要领和保护方法，突出重点、难点，示范动作正确，每堂课分组练习，既有秩序，又有队形。

3、上课期间，在注重终结性评价的同时也应注重过程性评价，告诉学生期末体育成绩=运动参与+运动技能+上课行为+身心健康+社会适应。让学生真正体验到主体地位。同时，这种评价方法对发展学生的体能，增进健康，娱乐身心，调节情绪，减少压力，乐于接受不同观点，分享自己和他人的快乐，会评价他人和自己所获得的成功感，对进一步促进完善新课标的的评价方法起着积极意义。

4、积极虚心请教有经验的领导和老师，使自己在理论和实践相结合，钻研教学大纲，努力地培养体育尖子，辅导差生，提高学生整体素质。

四、我的不足

实习中我发现了自己的不足，需要改进：

1、对学生，对教材应该更加的细致：需要更钻研新的教材，处理教材应先分析各班学生特点，作到由易到难，由简到繁。循序渐进。新旧难易程度和不同性质的教材搭配好，备课之间的教材衔接好，每次课的教材注意多样化，使学生的身体得到较全面的锻炼。

2、培养自己应用所学的教育理论观察分析教育问题的能力和兴趣。可能的话，进行教育调查，有利于自己的教学。

3、自我要求应更高，每次课尽可能尽早到达上课地点，布置好场地、器材，特别注意检查安全方面的措施，确保上课时学生的安全；同时，要提前做好自身的准备工作。

<pstyle="padding-right:0px;padding-bottom:5px;padding-left:0px;line-height:36px
;">4、每次课后应认真进行自我分析，虚心听取其他教师的意见，及时在教案中写好课后小结
。

<pstyle="padding-right:0px;padding-bottom:5px;padding-left:0px;line-height:36px
;">总之，从这两个多月的体育教学中，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，完成每一项体育训练，培养更多的体育优生就很艰难了。总而言之，教育实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奋斗！

篇5：体育老师实习报告

怀着对教育的梦想，我捧着一颗火热的心于xx年9月踏上了神圣的讲台。在这一年里，我深深地领会到做教师的艰辛和快乐，我把自己的青春倾注于我所宠爱的教育事业上，倾注于每一个学生身上。

作为一名教师，我在思想上严于律己，热爱党的教育事业，全面贯彻党的教育目标。仔细执行岗位职责，严格恪守学校规章制度，坚持早到校，晚离校，脚踏实地，效忠职责。踊跃参加学校组织的各项活动，如抗冰救灾、抗震救灾等献爱心活动。相信在此后的工作学习中，在学校领导的关怀下，在同事们的帮助下，我将更为努力工作，好学苦练，使自己能赶快成为一名优异的人民教师。

本学年，我担当年级体育教课工作，深感肩负责任之重要，虽工作繁琐，但不敢懒惰，生怕有负家长和学生。

在教课过程中，教课进度和教课内容的安排，依据由易到难，由简到繁的原则，推行多次重复练习，使学习内容在学生脑筋中留下较深刻的印象，有益于学生对技术动作的掌握和运动表象的形成。运动负荷由小到大，知足了不一样种类学生的要求，学生上课踊跃性高，能在老师的要求下踊跃锻炼，对学生自己体质的加强起到了很大的作用，进而较大地提升了学生的体育成绩。

整个体育教课，突出了适用性和兴趣性的原则，既保证了学生得到踊跃锻炼，又使学生在学习过程中感觉快乐，养成了锻炼身体的习惯。在教课过程中，在要修业生达成动作或训练时，有必需降低难度或要求，使身体素质较差的学生也能在运动中体验到成功。对待学生方面，既要求严格着重素质的培育，提升他们的自信心方面，还多赐予鼓舞和夸奖，坚定他们战胜困难信心，也培育他们吃苦耐劳，坚强拼搏的体育精神。

在努力提升教课质量的同时，我还充分利用教材中的好的内容进行思想教育，培育学生爱祖国、爱社会的感情，力求做有理想、有道德、有文化、有纪律的一代新人。

自己还狠抓运动队管理，全面提升运动水平。在运动员管理上，既要表现“

严”字，又要有爱心。学年初，我就针对各队的实质状况，制定了一套各队查核奖赏制度对运动员的出勤、训练状况及竞赛状况进行全面查核，每周一进行总结评选，全面提升了训练效率，平常，我能辅助各运动队沟通，谈心，关怀他们的学习和生活，不放过任何一个能够教育的时机。针对队员们的学习成绩降落，训练时间不可以够保证等现象，踊跃做好与班主任、任课教师的沟通，全力求取他们对训练工作的支持。在我的不懈努力下，训练工作渐渐走上了正轨，并获得了骄人的成绩。

教书育人是塑造灵魂的综合艺术。在课程改革推动的今日，社会对教师的素质要求更高，在此后的教育教课工作中，我将立足实质，仔细剖析和研究好教材、课程标准，因材施教，争取学校领导、师生的支持，创建性地搞好体育课的教课，使我们的工作有所开辟，有所进步。更为严格要求自己，努力工作，开辟进步，为美好的明日奉献自己的力量。