

# 竞争上岗演讲注意事项(实用5篇)

报告在传达信息、分析问题和提出建议方面发挥着重要作用。报告帮助人们了解特定问题或情况，并提供解决方案或建议。下面是小编带来的优秀报告范文，希望大家能够喜欢!

## 大学生体育总结报告篇一

### 大学生体育活动总结1

大学两年的体育课即将结束了。几个学期，用三句话总结这几个学期的学习过程与感受就是：在开心中运动，在运动中流汗，在流汗中健身!

#### 一、在开心中运动

每学期最激动人心的就是体育课的第一堂课——选择项目。学校为了丰富我们的课余生活，让我们学到我们真正感兴趣和喜爱的运动项目，特别选择了这种自由选择体育项目的授课方式。

每学期的第一节体育课前，选择什么项目就成为了每个寝室卧谈会的主要内容，为的是做好充分的准备去挑选自己最喜爱的项目。经过大家精心的备战和激烈的现场争夺，绝大部分同学都选到了自己最为称心如意的体育项目。因此，大部分同学在上体育课时都有一个愉快的心情。每节课都能看到大家笑意盈盈，脸上荡漾着青春的笑容。

体育课，感觉就是在开心的玩儿!

#### 二、在运动中流汗

心情愉快了，每个人自然也能全身心投入。大家忘记了一切烦恼，每堂课紧随老师的课程进度练习着选定的项目。无论

是在寒冬，还是在酷暑，大家都全身心投入，整整一堂课下来，每个同学都是满头大汗，气喘吁吁。但尽管如此，脸上的笑意还是不减。

体育课不仅仅是让我们学习某几项体育技能，更基础的一个目的就是为了提高我们的身体素质。因此，必要的素质训练是不可少的，比如每堂课穿插的跑步、跳远等训练。既然是为了自己的身体好，同学们对这些训练依然是全力以赴，认真练习。

一个半小时过后，汗流光了，身体顿时也感觉轻松不少！

### 三、在流汗中健身

进入的大学的的学习生活，没有了中小学每天的必修课——广播操，唯一定时定量的运动就是每周一次的体育课了。在缺乏运动的学习生活中，体育课给了我们一个很好的调节身心的机会。几乎所有人都很好地把握住了这个机会，在三个学期期末的体能测试中，可以清晰地看到，大部分同学都保持着成绩上升的趋势，这说明了体育课上的锻炼，确实在一点点提高着同学们的身体素质，达到了健身的目的！

即将告别体育课了，其实在体育课上学到最多最有用的是锻炼身体的科学的方法。每学期的理论课，以及每堂课上老师为我们一点一滴渗透的，都是这方面的知识。到了大三，这些知识就将要发挥它的作用了。没有了体育课，我们也不能不锻炼，否则身体会垮掉。利用体育课上学到的知识，进行科学的锻炼，不仅可以强壮体质，而且还有利于我们的学习。

告别体育课后，我会怀念我的体育课生活的！体育课没了，但我体育精神同在！“快乐的体育”是我的体育理念。快快乐乐地体育，健健康康地成长。

大学生体育活动总结2

时间总是这样，在人快要忘记它的存在时，让人猛然想起自己的很多时间已经流逝了。一转眼一学期又要结束了，这也意味着我们不再是大一的新生了，我们也将踏上前面学长走过的路继续前进。现在已经是了六月了，按照校历，已经快进入了漫长而又让人无奈的考期，而体育也就随之开启了这个考期。体育课是高校教育的的一个方面，它不仅增强体质，而且课余促进心理健康发展……在人才竞争激烈的社会中，不仅需要我们有过硬的科学文化知识，身体素质也是一个重要的因素。要想在竞争中脱颖而出，我们必须要有健康的体魄。健康的体魄，需要足够的体育运动。它可以使我们增强免疫力，使我们的生活更舒适、更精彩。

体育宣扬的不只是一种运动，他还包括体育精神，体育人格，健康体育的意义。他还象征着和平的桥梁。在大学体育课中，我们也可以从中得到培养和锻炼。

通过一年的体育课学习，使我对大学体育课有了更深的一些认识：

- 1、大学体育为学生提供了一个展示自我的平台。通过各种各样的活动，同学们可以发挥自己在体育方面的特长，这样不仅展现了同学们活跃的风采而且进一步激发了他们对体育的热爱。
- 2、体育是一方培育技能的天地。同学们自主的选择不同的体育项目并且去进行专门的学习，这样就无形的提高了同学们在此方面的技能，在一定意义上有利于自身综合素质的提高。
- 3、体育是一座连接友谊的桥梁。在体育运动场地，同学们可以找到兴趣、爱好相同的同学，尽管互不相识，但在娱乐的过程中，友谊的萌芽也在不知不觉中产生了。这就扩大了我们的人际交往圈，与此同时，我们在玩的过程中也会体会到团结的力量，团结的意义。

4、体育是阳光与活力的象征。在体育场的天地中，我们不会为外部的压力所捆绑，我们可以尽情的奔跑，尽情的欢笑。青年们有活力了，我们的祖国也就有活力了，跨时代的青年们也正是凭着这股活力而推动着中国龙向前腾飞。

5、体育是健康向上的昭示。通过体育，我们的体格会更加强健，我们会显得更加有激情，有魄力。在当今充满竞争与压力的年代里，我们有了拼搏的坚实的基底，即使我们身上有着沉重的负荷，我们也不会被压倒，我们依旧会飒爽英姿地去迎接挑战。

健康是人类社会生存发展的基本因素，也是个体或社会充分

发挥其功能的必要前提。在一个高效率、快节奏的社会里，健康的体魄、充沛的精力对人类来说是宝贵的，它直接影响一个人的学习、生活和工作以及美好理想的实现。而体育活动是人类生存和发展活动的一种健康的生活方式，也是文明的生活方式。大学生作为一个国家发展的新生力量，良好的体育消费行为习惯对体育生活方式的建立具有积极的意义。

上好大学的每一节体育课是我的愿望，喜欢体育运动，创造一个成功的自我。在体育活动中，我们可以得到书本上多没有的知识，亲身体会体育精神和实践，感受健康体育和完善人格的培养。感受体育的每一个动作，细心听取老师的每一句讲解，在有规则的活动中感受快乐，积极进取。生活是丰富多采的，而体育是其不可缺少的。体育让我们对生活充满渴望、充满信心。相信我们的明天是美好的！

### 大学生体育活动总结3

本学期我担任我校足球社团的教学工作。本学期即将结束，通过一个学期的教学工作，发现了教学过程的一些缺点和长处，为了使今后的体育教学更好的对学生的身心健康起到促进作用，现对本学期的工作做如下总结：

热爱学生，平等的对待每位学生。

1、学生因为喜欢足球才进入足球社团，所以学生上课积极性高，都能在老师的要求下积极锻炼，增强了学生的体质，提高了学生的足球技术。

2、整个社团教学，突出了实用性和趣味性的原则，既保证了学生得到积极锻炼，又使学生在过程中感到愉快，养成了以足球运动来锻炼身体的习惯。尽量使每个学生都能有适合自己的活动内容和活动方式，让他们知道足球是一项集体运动，使他了解到自己在这个群体中重要性，增强学生的自信心。

3、在教学过程中，教学进度和教学内容的安排，按照由易到难的原则，在后期以教学比赛为主。实行多次重复练习，有利于学生深刻掌握足球技术动作。

4、通过教学比赛，使学生提高了身体的协调性，增加了学生对参加体育锻炼的兴趣。

通过总结，看到本学期的社团教学工作的比较好的方面，当然还有需要改进的地方。

1、由于客观原因，比如草坪的经常养护，导致我们的足球社团无法正常进行。因此，在今后的教学工作中要避短取长，尽量避开草坪养护期。在养护期间以室内理论课为主。

2、世界杯的临近，球迷的盛大节日，足球社团中的大多数学生都酷爱足球。一直以来，为了庆祝这个盛大的节日，提高学生的视野，本计划这学期我社团举办我校首届足球赛。然而由于条件等各方面的“限制，以至于到学期末都没有成功举办。所以，在下学期我们足球社团将全力争取举办足球赛。

认真思考分析，借鉴以前的长处，改进不足，为学生更好地

发展营造一个良好的环境。为了增强学生的体质，提高我校学生对足球运动的认知水平，我们社团全体学生包括我在内，努力学习，积极参加学校举办的各项学生活动，吸取他们成功的经验，为我们下学期的足球赛的举办打下基础。

#### 大学生体育活动总结4

在院领导和各系部领导老师的大力支持下，在体育教研室老师的周密安排下，在全院学生的共同努力下，历时一个月近100场比赛，圆满地完成了本次篮球比赛任务。这次比赛不仅为黑林职院评估系列活动添了精彩的一笔，而且也为篮球爱好者提供了真实的大餐。

此次比赛，我们的篮球队员们都以饱满的热情和高度的积极性全身心的投入到比赛中去，充分发挥了敢打敢拼的进取精神。我们的篮球队员们不仅牺牲了他们的中午休息时间，还要来回于南北校区之间，还牺牲了四个星期日的休息时间，他们在运动场上挥洒着汗水与激情，为班级的荣誉而努力拼搏。我们的学院领导冒着烈日在场上为我们的队员加油、助威，其紧张程度比我们都要高。我们教研室部分老师牺牲中午和周末休息时间担当裁判工作，虽然裁判工作顶着烈日，又苦又累，但老师们都没有怨言。本次篮球比赛取得了圆满成功，在这次活动中，青年志愿者同体育教研室老师一起，为活动提供了强有力的裁判及后勤工作，为活动的准备做了很大的贡献。

本次篮球比赛取得前八名的班级是：第一名xx□第二名xx.....

对于这次活动，学院领导给予了极高重视，从整体上看，达到了预期的效果，但也存在几点不足：

- 1、准备工作尚有欠缺，后勤人员不足，但能顺利工作。
- 2、有迟到现象，由于是利用中午学生休息时间，还有雨天的

困扰，部分班级实习，所以比赛时有同学迟到，调整部分场次。但及时通知，得到合理处理。

3、宣传力度和沟通还有不到之处，各班级辅导员有部分没有到场，致使在场上出现一些问题。

4、报名工作不够严格，出现外员参赛的情况。

5、服装不能完全统一，给裁判工作带来很大的难度。

鉴于以上情况，我们总结经验如下：

1、充分做好准备工作，提前制定工作计划，严格报名制度，必须有辅导员担当领队。

2、做好通知，按排好场次，禁止迟到；

要作到服装完全统一。

3、对一切可能发生的意外或突发事件做好事先预防准备，交齐保证金。通过这次比赛，我们不仅挖掘了一批有潜力的队员，壮大了学院篮球队的力量，同时看到了黑林职院人积极向上、努力进取、顽强拼搏的精神，更加感受到同学们高度的集体荣誉感和追求全面发展的上进心，并且在此次活动中得到了许多宝贵的活动经验，相信在今后的工作中，我们将会做的更好，把黑林职院的体育工作推上新的高度。

## 大学生体育活动总结5

本学期班上和校上的体育工作和体育活动较上学期偏少，但是，同学们的运动热情却并未随着学习任务的增加减少。大家在课余时间还是经常坚持体育运动和锻炼，在增强学习的同时也增强了自身体质。

在本学期前半段由于天气还不算炎热，所以校上和院上的体

育活动相对集中。在院上组织的3v3男女混合篮球比赛中，因为我们班上的运动员和大二4班同学的团结进取和愈战愈勇的精神，我们最后获得了第一名的好成绩。第二个重要的，也是最重要的体育盛会一校运动会。经过层层选拔，班上的几位同学代表外国语学院在赛场上奋力拼搏，洒下了青春的汗水，名次的获得与否并不重要，因为重要的是追梦的过程，和追梦过程中的收获。

本学期后半段，由于天气过于炎热已经不太适合户外的体育竞技活动，院、校级的体育活动开始减少。同时，体育课大家通常是自由活动，期间并无大事。

回首这即将过去的一年，就我个人观点来说，体育委员虽然不是一个重要的职位，但也是需要极大的耐心和宽容的态度。我很感谢同学的信任和在这一年来对我的支持，我也会做好自己的分内之事，为班级贡献自己的力量。

体育活动总结

大学生体育活动策划书

校园体育活动总结

阳光体育活动总结

## 大学生体育总结报告篇二

“十年树木，百年树人。”实习期间，我们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。

二、实习内容



近一个月的实习，使我们真正体会到做以为老师的乐趣，同时，使我们的教学理论变为教学实践报告，使虚拟教学变为真正的面对面教学，短短的实习生活，让我们深深怀念。当漫步在校园里，那出自学生的一声声“老师好、老师好”，让我们意识到，我们肩负重任，无论如何都要全心全意为教育事业献身。

下面我说说个人的实习感受，虽说是个人感受，但也是大部分实习老师们的感受。作为一名体育教师，首先上好课识最基本的要求。在实习前我做了比较充分的准备。但真正的大学体育教学对我说还是第一次。从学生转变为老师，就需要慢慢的摸索与积累。实习的第二天，我本准备听听指导老师的课，出乎意料的是，指导老师让我直接就开始上课了。当时我在想，这是指导老师在考验我吗？最后我勉勉强强把这节羽毛球课完成了，课后指导老师还给我纠正各种错误，还提醒我以后上课需要注意的事项，包括师生礼仪、上课口令、专业术语等。对于听课，我事先认真做好笔记，听课的重点是注意指导老师讲解思路与组织学生的方法跟自己的想法的差别，以吸收老师的优点。过了两天，我已经能够把课上好了，学生们也喜欢我的课，我们彼此配合的很好，指导老师也满意。

### 三、实习总结

在教学实习过程中，我深深感觉到作为一名老师的辛苦，更感觉到作为一名老师的能力我还差很多。经过我的充足准备与不断改进，以及指导老师的悉心指导，我的教学技能水平得到了很大的提高，上课也能得心应手了。

虽然现在的我与指导老师还不能相比较，但是我从知道老师身上学到了许多的教学经验，也学到了许多运动队训练的经验，我真的很感谢我的指导老师。指导老师还给我送了礼物作为纪念，一个羽毛球模型，让我记住这段一起度过的美好时光。

在实习过程中，我认真工作，任劳任怨，老师吩咐的任务有效率有质量的完成。总之，在这实习期间，使我深深体会到，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！

大家一起努力配合完成了实习工作，\_学院体育学院领导、老师们给了我们各方面的指导，同时也充分肯定我们的付出。最后再次衷心感谢各位领导、老师、同学们！

## 大学生体育总结报告篇三

实习是毕业生走上工作岗位前不可或缺的一门重要综合实践必修课程,既是对高校大学生教学质量和教学内容与中等教育实际接轨的全面检验,也是对毕业生思想和业务上的多项综合训练。下面是本站小编为大家整理的体育大学生实习个人总结,希望对大家有所帮助。

转眼间我一个月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。回想这一月的实习工作还历历在目。

回想我刚到我的实习学校寒亭六中时，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。一个月的实习，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。回想这一月的实习生活，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跳绳比赛，而我基本没怎么跳绳，必须从头开始学习，为了尽快适应教学，准确的将跳绳技术传授给学生，我经常在休息时间和学校的其他体育老师一起讨论，研究跳绳视频，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，带学生跳绳，虽然比较辛苦，但当看到学生们有所进步时，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。学永无止境。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。在这一个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。

在这半个月的小学体育教育实习工作中，让我对小学体育教育有了从新的更深入的了解，不但是对学生、对教学的认识，而且也意识到自己掌握知识的不足。学生喜欢新颖性，但不具备难度很高的体育课。

首先，我实习的是六年级，面对水平三的学生就自身而言，就需要有一点点的胆量，学生已经不是那么容易象哄低年级的学生一样去哄他们了。他们有自己的思想，会对你上课的不好的地方或他们自认为不好的地方，就会反复的指责你。因此自己在上课前就要有一定的心理准备。再说，因为本来学生对实习老师就有一定的好奇心，所以上课的纪律就不是那么好管了，对待不遵守纪律的学生如果不用点小惩罚的话，是无法让他们平息的。在上课的过程中就感觉自己的声音还算洪亮，但是缺乏穿透力。

其次，在学生方面，学生的差异性在水平三的学生面前表现的非常的突出，身体素质差异非常的明显。有时一种练习真的要分层教学，否则无法进行有利的教学。学生对太简单或超出学生力所能及的练习，也会使他们反感，从而导致课堂气氛冷淡。水平三学生已经不是那么好动了，尤其是女生，所以要上好一堂体育课就得抓住学生的心。

总的来说：实习还算圆满的成功了，自我感觉是上课的应变能力和语言能力有所进步，但理论与实际的结合还不够完善。

在实习中，我认识到做一名好的教师真的不容易，而做一名受人欢迎的好教师更加难，而我也把她作为我的奋斗目标！

实习对于我们体育教育专业的师范生来说，是一门必修课，也是我们将来踏上社会的一个转折点，是必须要经历的。在这段实习期间，我经历了很多人生中的第一次：第一次真正

站上讲台，第一次在这么多学生面前讲授知识，第一次体会到为人师表的滋味……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苦铭心的经历，也将成为我今后走上工作岗位的一笔巨大财富。现对这段实习生活的感想以及收获总结如下：

作为一名体育教师，首先上好课是最基本的要求。在实习前我做了比较充分的准备，但真正的中学教学对我来说还是第一次。从学生转变为老师，就需要慢慢的摸索与积累。实习的第第二天，我希望听听指导老师的课。出乎意料的是，指导老师让我直接就开始上课。我当时在想，这是指导老师在考验我吗？对于听课，我是想先认真做好听课笔记，听课的重点是注意指导老师讲解思路与组织学生的方法跟自己的想法的差别，以吸收老师的优点。但是遗憾的是，指导老师直接就把课交给了我，是想看看我的能力吧？

过了两天，我已经能够把课上得很好了，学生们也很喜欢上我的课，也许是所教授的学生是高三学生的原因，我们彼此配合得很默契。指导老师也很满意，还跟在后面当起了学生。那时候我真的很意外，我害怕自己做得不好，害怕自己的教案会出现大的错误，害怕自己会怯场。事实证明，我真的能应付过来。接下来的时间，我为了写教案与备课而忙了起来。对于写教案，我现在已经能够随心所欲了，已经能够驾轻就熟了。我感到很幸运，在校外实习能够教授自己的专业，那是很幸运的了，要知道，很多同学出去实习并不是教授自己的专业，因此对实习有一定的阻碍，所以我很幸运。郑裕彤中学的体育课是选项教学，上课是按年级来上的，每个星期我需要交两份教案给指导老师，日子就是在这样的写教案、上交教案的过程中度过的。

在教育实习过程中，我深深感觉到作为一名老师的辛苦，更感觉到作为一名老师的能力我还差很多。经过我的充足准备与不断改进，以及指导老师的悉心指导，我的教学技能水平得到了很大的提高，上课也能得心应手了。在实习的中后期，

公开课就成为我的一个最为重要的任务。虽然我还是比较害怕上公开课的，但公开课是检验一个老师教学质量的重要途径。为了备好公开课，每天都会忙个不停，还经常向指导老师请教，在备课当中我深深地会到上好一个好的体育课要做的准备工作真是很多很多。公开课的时候，实习学校的体育老师都过来听课，而我也好好地完成了上课的内容，也得到了老师的较高的评价。虽然现在的我与指导老师还不能相比较，但是我从指导老师身上学到了许多的教学经验，也学到了许多运动队训练的经验，我真的很感谢我的指导老师。

在实习过程中，我认真工作，任劳任怨，老师吩咐的任务，有效率有质量的完成。学校田径运动会的秩序册编排工作，校运会的鲜花队排练，顺德区运动会鲜花队的排练，几千份奖章的盖章，组织课间操等等大大小小工作，我都积极主动做好！

做一名好的班主任的确很难。不但教学工作复杂而又繁琐，而且还要管理好整个集体，提高整体教学水平，同时又要顾及班中每一名学生，不能让一名学生落伍。这就要求教师不能只为了完成教学任务，而且还要多关心留意学生，经常与学生交流，给予学生帮助，让他们感觉老师是在关心他，照顾他。

这段时间的班主任实习中，我逐渐记住每一个学生的名字，并初步了解他们的性格，特长以及优缺点，这是作为一个班主任的基本要求。关心学生就不但要关心学生的学习，生活以及思想情感，而且也应该相信学生的能力，让他们有发挥个人的空间。但信任不等于放纵。所以我注意把握了一个度，多与学生沟通，从心了解学生，做好学生的思想工作，与学生打成一片。而我在上课时，经常要求他们上课要有上课的样子，一定要认真听课，下了课我们可以有说有笑。但是这就要求我们在学生面前保留一定的严肃。在这期间，我认真准备并召开了一次题为“凝聚班魂，营造快乐大家庭”的主题班会。让学生有所感有所悟，让他们在活动中体会“团结

就是力量”，珍惜集体的团结，促进同学间更进一步的了解，能够自觉维护集体的荣誉。

虽然班主任工作辛苦与繁琐的，但是每天早上来到班上看到学生的时候，我就情不自禁地想起当年的我为了考上理想的大学在那里奋斗着的情景。这就让我充满了动力继续迎接新一天的工作。而我又从原任班主任那里学习了班级管理方法和学生教育方法，这是以后当班主任的一笔宝贵的财富。

## 大学生体育总结报告篇四

“学，然后知不足”。我一直谨记着句话。时光的流逝让人来不及察觉，而所有的经过，都成为成长中不可或缺的养分，促使我在选择的这条道路上踏实地走好每一步。

首先说：实习对我来说是个既熟悉又陌生的字眼，因为我的学生生涯也经历过很多的实习，但这次却又是那么的与众不同。他将全面检验我各方面的能力：学习、生活、心理、身体、思想等。它关系到我将来能否顺利的立足于这个充满挑战的社会，也是我建立信心的关键所在，所以，我对它的投入也是百分之百的！紧张的三个月的实习生活就要结束了，在这段时间里我还是有不少的收获。实习结束后有必要好好总结一下。

第一，通过这段时间的实习，通过实践，使我学到了很多实践知识。实践是检验真理的唯一标准。通过在车间的这段时间，第一次这么近距离的了解到了，生产门窗的全过程。也第一次知道了看似简单的材料有那么多种类。小小的门窗看似简单，可真正的生产起来就不那么简单了。不管做什么事情都要认真，做事情要这样；做人就更要这样；还要善与思考统筹规划。

比如从第一步下料来说型材有6米长的有8米的9米的5米的，

根据图纸的要求截取不同长度的大小，要注意个问题在里面1要从大到小来截取，这样能最大减小浪费的程度。余下的部分要看后面图纸，有没有合适的尺寸，然后做分类处理以等待回收利用。2大锯要精确到毫米误差保持在小于等于1毫米。还要注意的是根据型材的形状和特点来决定哪一面朝里，大部分情况是大面最贴近锯齿，大学生社会实践论文，这样能最大的减小误差。

第二，说一下切身的感受。苦累是我最大的感受!可以说长这么大从来也没做过这么重的活，通过3个月来的体力劳动彻底改变了我的思想社会和学校的区别;让我知道了生活的残酷;社会的现实;让我明白上学习就是一种幸福。更让我明白父母的不容易和苦心。到现在才明白知识改变命运这句话。在以后的日子里，我会加倍的学习，努力的工作，让父母放心让领导满意。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

## 大学生体育总结报告篇五

大学生涯已接近尾声，马上就要实习了，自己就要体会做一个老师了，感觉有点兴奋，同时也有一点紧张，面对一群小



孩我们怎样才能引导他们健康成长，怎样才能上好一节课，课中将会遇到什么问题，我们要用什么方式解决这些问题，怎样与学生、老师去沟通等一些问题，我们在思考着。

这一天我们到了实习学校，沈老师热情的接待了我们，根据我们个人的特长分配了指导老师，然后就给我们分配了办公室。环境很好，我们都很满意。

我的指导老师带了一个田径队，早上体会了一下带队的感觉，开始我有点茫然了，我就开始回想我们上课学过的内容，就这样上了一早上的训练课，上午听老师上了两节课，每节课四十分钟下来，给人的感觉是紧凑、扎实，在教师的引领下，学生的情绪高涨，各个游戏开展得很顺利。课后，我对老师说了一下看课的感受，老师说这节课还有几个环节没有上到，还不算成功，对我来说像这样的一节课已经很好了，我深知上好一节课不简单，自己更要虚心学习。

下午老师就让我试着上课，看过体育委员整队集合，对于初出茅庐的我来说，一个体育委员上的就要比我好，心里这样暗想着，集合完毕，体育委员给我汇报了班级情况；开始上课，第一次都很好奇，也很新鲜，虽说我不是很紧张，但是站在队前那一刻，脑子一片空白，什么都没有了。听到学生们说“老师你好”的时候，那声音震耳欲聋，感觉整个操场上的人都能听到，心里万分激动，那滋味真是一个美啊！当老师真好！可是·····课堂上的表现让我很失望，那些学生真不是想象的那样简单，也没有想象的要乖，他们是聪明，聪明劲都用在老师这里了，真是可惜！班里纪律很差，声音很大，大的一个人的声音都要比老师的要大，更何况四十多人，我刻意大声示意不要说话，可有几个听话的啊，无奈！

节课，开始学习老师上课时的语言引导，教学技巧。下课后徐老师给我谈了上课应该注意的问题，还说上课最重要的是让学生通过体育课得到身体素质的锻炼，还有技术的学习。

我们一边听课，一边开始独立上一节课，基本上能够独立上完一节课，感觉有一点成就感。三天的听课学习让我收获颇多，希望今后的日子能让我积累更多有用的东西。

我们每天一起去学校工作，一起回家，这些日子里我们相互帮助，关心，交流教学方法；为了在学校工作的方便，我们在外面租了房子，才到第四天，这天放假，我们的新家被盗窃了，我们的证件，财务都丢了，真是很气愤，带队老师沈老师第一时间赶过来看望我们，很是让我们感动；还有校领导，辅导员不惜辛苦为我们补办证件。我们几个就像一家人，怎样从一点一滴去节约，怎样让生活过得充实，在这个新家里我体会到了怎样去学会生活。

光阴似箭，日月如梭。转眼间，愉快而又艰辛的实习工作已过了一半，在这一个月里我们经历了从学生到教师的角色转换，在这一个月的时间里，在教案的准备和书写上，在课堂的布置上，在课时的掌握上，都有了很大的提高，不仅自己参与了上课，而且观看到了许许多多其他老师的上的研究课，我们在其中讨论着、鉴别着、取舍着、吸收着，这是我们以前没有办法静心下来好好观察自己和别人的课堂，平心静气的反思和顿悟，找出不足之处，为学生带来更好的课堂教学而不惜废寝忘食。

游戏活动是小学体育课堂上经常采用的教学形式，学生非常喜欢。有些游戏活动看似热热闹闹，但是不是真正有效，是不是到达了教学目标是需要我们体育教师关注和思考的。

我们在设计游戏活动时以下四方面也许是需要我们首先考虑的：游戏的适用性，设计的游戏活动是否适用于教学内容；游戏的开放性，游戏活动是否面向全体学生，是不是所有的学生都能参与进来；游戏的实效性，游戏活动究竟要到达什么教学目标，能在多大程度上达到教学目标；游戏的评价性，在游戏活动结束后，教师应对游戏的结果给予适时和恰当的评价。

以上这些问题都需要我们不断去摸索和改进，在以后的工作中不断提高自己。

一切都是在紧张和焦灼中进行的；上课的时候更是对一个老师的考验，之前的准备在这一个短短40分钟得到了体现，这也老师对教学时间的安排和课堂的驾驭能力的一种考验；课后大家坐在一起尽情畅所欲言，为了更好地改进课堂教学而发表自己的看法，无关面子，只为教学，这对我们来说是一个成长和提高了的良机。我们在三个环节的运作下感觉到了个人的成长，也感受到了团队的合作。