

最新体育专业实践个人总结 免费体育专业实践报告(通用7篇)

总结是对过去一定时期的工作、学习或思想情况进行回顾、分析，并做出客观评价的书面材料，它可使零星的、肤浅的、表面的感性认知上升到全面的、系统的、本质的理性认识上来，让我们一起认真地写一份总结吧。那么我们该如何写一篇较为完美的总结呢？以下是小编为大家收集的总结范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

体育专业实践个人总结篇一

基本功，并合成一到两个套路。锻炼孩子的走坐站，教孩子学习芭蕾基础，并同时进行软开度的练习。及时复习，让孩子对每一个舞步都清晰明了。万事开头难，孩子们上课。开学理同学，减轻老师和助教老师的负担；每当发现一个小朋友进步很明显时我会让全班小朋友给她鼓掌加油！我会让每个孩子都会有表现的机会，也让每个孩子真正学会东西。转眼到了该汇演的时间了，孩子们都紧张！兴奋！努力！有的小朋友提前1个多小时就来学校了。我能看到每一个小朋友的努力，每一个小朋友的进步，我能看到我们班小朋友的团结·互助·谦让。我十分感动，十分充实！我们班小朋友虽然年纪小，人数多，学的时间短但我们的表演非常棒！我为他们感到自豪和骄傲！在这个假期，我也学到了许多社会交往方面的经验。学会了与助教和其他老师之间的配合和沟通。我非常感谢贺老师的谆谆教导！初步迈进社会，也体验了一些小心酸，但我不在乎。因为任何成功都是由经验和挫败垒起来的！我会在以后的道路上更加努力，飞得更高，看得更远！

附送：

体育舞蹈实习心得

体育舞蹈实习心得

中也发现自己有了很多意外的收获。通过一开始的基本步学习，我觉得我的形体得到了校正，含胸驼背的情况有所缓解，走路的姿势也有了适当的改进。特别是整个人的气质有了一定的提升。由于交谊舞常用轻音乐伴奏，而音乐的节律往往与跳舞者的生物节律相互作用，能够调节人体生物节律，使它恢复平衡，以利于增强身心健康。通过对华尔兹和吉特帕这两支舞的学习，我感觉心灵得到了好的解压方式，学会更加积极地面对生活。

体育专业实践个人总结篇二

从1997年开始，随着我国高等教育由精英教育向大众教育的转变，国度已不再负责大学毕业生的分配，毕业生完全进入市场自主择业。分外是xx年高校扩大招生规模以来，由于短期内毕业生增幅巨大，导致就业市场竞争日趋激烈。20xx年底，教育部在连气儿多年作出“就业形势严峻”的判断后，再次发出了“20xx年更严峻”的重要提示。在金融危机对实体经济的影响日渐显露之后，大学生就业难成为民生难题。据教育部统计，20xx年，全国普通高校毕业生达559万人，比20xx年增加64万人，增幅为。而xx年毕业大学生实际就业率不到70%，也就是说，超过150万高校毕业生不能顺利就业。xx年，我国高校毕业生总量达到610万，就业情势不容乐观。

对于我来说此次社会实践的首要目的是锻炼自己，学会取人交往。大学四年的学习生涯已过去了一半，暑假将至及至，为了提升自己的技能水*，开拓自己的视野，增长见识，为迈入社会及以后的工作做准备，我选择了切身的投入社会，锻炼自己；同时通过自己的社会实践工作可以赚取下个学期的生活费，补贴生活，为家庭减轻负担。

我工作的地方就在我们学校里面的奥林羽乒中心，工作的大

致时间是每天早上的八点至晚上十点半，日常的主要工作是陪来此锻炼的人打羽毛球，并且负责清理打扫馆内的卫生，另外对初学者进行指导示范。四十三天来的社会实践工作，*的大多是体力活，每天工作量都很大，记得刚开始的一周每天晚上回去后胳膊都会累的酸痛，浑身软软的无力气，但是我告诉自己这是过度期，过了这几天就会好了。为了节省时间提高效率，打工没几天我就买了一辆二手的自行车，虽然破点但是还可以。；老板给我的月工资是一千一，其中的提成要看你自己的本事，每多教一个学生月工资就会随之增长，我很幸运一开始我便收了两个学生，每天在固定的时间给他们讲要点做示范，我很喜欢跟他们在一起打球虽然他们都是初学者。

每天都过着两点一线的生活，从住所到馆内再从馆内回到住所，每一天累并快乐着，我的球技也有所增长了，我现在可以熟练的掌握运用左手打反手球，每一天我都努力提高着，我一共收了七个学生，老板把我的月工资涨了三百，我很高兴，现在每一天我都过的很充实虽然累点，休息的时间少了，但是我感觉我获得更踏实了，我可以自己挣钱了虽然不多，心中有说不出的喜悦。

在我的七个学生当中有一个上小学的，年岁也就十二三岁，他妈妈送他来时说他眼睛不是很好，我特意留意了这个学生，他长的很清秀白皙，但是却显得单薄瘦小，记得那天我又和他打球，不知怎么了我发球他老接不到，即使我发很简单的他也是接不到，我莫名的感到生气，就说了他几句，谁知道他却眼睛红红的，我的心像扎了一下是的，看他这样我很心疼却什么也没说，快下课了他妈妈来接他，我看到他赶在他妈妈来之前去洗了洗脸，我感到很不好意思，像是犯错了是的。

以后的每一天我都耐心的教他，我显得很疼惜他，他眼睛不是很好，每次打球时我都缩短用眼时间，教他技术要点，慢慢的它可以跟我连打十几个会合了，我很高兴那天。打工的

几十天是很单调的，但是我却深刻的感受到现在的孩子真是幸福，我教的那几个学生都是在蜜罐子里长大的孩子，生来无忧无虑，脾气却很大，不能说，他有很多理由在那等着你。打工的这几天很累，每天早上都要打扫卫生，还要打扫厕所，但是不可否认的是我变得成熟了，我学到了很多的东西。

四十三天虽然不是很长，但是却让我学到了很多的东西。在日常生活上，我真实的体会到了挣钱的不容易，我学会了节俭，怎么做可以最省钱，买到物美价廉的食物取东西，不该花的就尽量不花，我一会到了“粒粒皆辛苦”第一次那么深刻的感受到挣钱真的好辛苦。我住的地方离馆很远，为了工作方便，节省时间提高效率我买了一辆二手的自行车，为了节省几元钱我跟卖主大费口舌，要是以前我会直截了当的给钱拿车，是实践工作教会了我节俭。

在工作上，我更加深刻的体会到了责任感，不管我们以后做什么工作，责任感是任何一个人做好工作的条件，虽然*的都是体力活会很累，但是每一天我过的都很充实，在陪人打球的过程中我既锻炼了自己又提升了自己的耐力，为我以后更好的工作做了很好的准备，我很喜欢这份工作；在人际交往上：在这里打工每天都可以和不同职业，不同年龄，不同性格的人交往，我更加的坚信对人真诚的重要性，己所不欲勿施于人，换位思考，都是我们大学生迈入社会所必须要学会和拥有的，每一天都用真诚的微笑迎来每一个来此锻炼的人，然后用诚挚的挥手向每一个人告辞。

和社会上的人交往还让我开拓了视线，使我可以更好的了解社会，学会如何做事，怎样做人；在自我成长上：这次打工使我更加清醒的认识到了自己目前的位置，都说大学生毕业就面临着失业，我真的感受到了，虽然*的都是体力活，但是我的工资待遇并不高，毕业后要想找到一份舒适的工作并不容易，现在我更应该好好利用剩下的时间为自己充电，努力提高自己的技能水*，同时这次打工也使我认识到学历差别以及地位的高低，每天打工都眼看老板的脸色，这使我更加有

了奋斗的动力，我坚信努力就一定会有收获，劳动创造美好未来！

四十三天的打工生活结束了，虽然很辛苦，但是却是累并快乐着。静谧的湖面练不出强悍的水手，温室里培育不出茁壮的花朵，人是需求磨练与锻炼的。四十三天我的假期生活，既紧张又充实，我增长了很多见识，和社会有了更近一步的接触，我更加坚信，劳动创造美好未来，付出一定会有回报！

——新闻专业大学生社会实践报告

体育专业实践个人总结篇三

一、根据经济业务填制原始凭证和记账凭证。

1、原始凭证：是指直接记录经济业务、明确经济责任具有法律效力并作为记账原始依据的证实文件，其主要作用是证实经济业务的发生和完成的情况。填写原始凭证的内容为：原始凭证的名称、填制凭证的日期、编号、经济业务的基本内容（对经济业务的基本内容应从定性和定量两个方面给予说明，如购买商品的名称、数目、单价和金额等），填制单位及有关职员签章。

2、记帐凭证：记帐凭证是登记帐薄的直接依据，在实行计算机处理帐务后，电子帐薄的正确和完整性完全依靠于记帐凭证，操纵中根据无误的原始凭证填制记帐凭证。填制记帐凭证的内容：凭证种别、凭证编号、制单日期、科目内容等。

二、根据会计凭证登记日记帐。

三、明细分类帐薄亦称明细帐，它是根据明细分类帐户开设帐页进行明细分类登记的一种帐薄，输进记帐凭证后操纵计算机则自动登记明细帐。

四、根据记账凭证及明细帐计算产品本钱。根据记帐凭证及明细帐用逐步结算法中的综合结转法计算生产品的本钱。

五、根据记账凭证编科目汇总表。

科目汇总表也由凭证文件天生，其编制方法为对用户输进需汇总的. 起止日期则计算机自动天生相应时间段的科目汇总表。

六、根据科目汇总表登记总帐。

根据得出的科目汇总表操纵计算机，计算机产生出对应的总帐。

七、对帐(编试算*衡表)。

对帐是对帐簿数据进行核对，以检查记帐是否正确，以及帐簿是否*衡。它主要是通过核对总帐与明细帐、总帐与辅助帐数据来完成帐帐核对。试算*衡表就是将系统中设置的所有科目的期末余额按会计*衡公式借方余额=贷方余额进行*衡检验，并输出科目余额表及是否*衡信息。一般来说计算机记帐后，只要记帐凭证录进正确，计算机自动记帐后各种帐簿应该是正确的、*衡的，但由于非法操纵，计算机病毒或其他原因有可能回造成某些数据被破坏，因此引起帐帐不符，为保证帐证相符，应经常进行对帐，每月至少一次，一般在月末结帐前进行。

体育专业实践个人总结篇四

时间在美好或者在忙碌中过的特别快，转眼间我来到学校已经半年多了!在我们学校我接触到了很多原来没有接触过的东西，现在这个时期正是学校蓬勃发展的时候。新的办学理念，新的管理模式，紧握了时代脉搏。新一轮的课程改革，为我们送来了更大的发展空间。

一、实习点建设情况

社会体育专业本次实习单位分布在aa省各个城市以及吉林、黑龙江、内蒙古、陕西、福建省等地。实习点有：格林豪森英派斯俱乐部、浩沙健身俱乐部、大宁健身会所、绿色空间、枫之旅、山水行俱乐部等7个实习单位。

二、学生实习的基本情况

第 1 页 展训练等，在参与过程中能够很好地把理论和实践联系起来，完成领导交办的各项任务；在学校实习的同学主要体验了如何做好一名体育教师，使学生——老师这一重要飞跃得到了考验，除了正常的体育授课之外，还参与了校运动会的策划与组织、校体育队的训练等工作。

三、突出案例

在本次实习过程中，有很多实习生的表现都非常地出色，在充满愉悦、充满困难的过程中有所成长、有所感悟、有所收获，受到了实习单位的一致好评。

在aa省××局实习的xx□xxx两名实习生先后参与了多次大型活动的策划与组织，随同省××局领导到aa省各大城市参加大型会议，具体情况如下：

- 1、参与、策划、组织aa省××局和aa电视台共同主办的aa省“英派斯杯”健身路径比赛。
- 2、参与、组织了“aa省全民健身周，安利全民健步走”的部分活动，国家体育总局和aa省领导出席了启动仪式。
- 3、参加组织十运会火炬传递活动的筹备工作。

四、下一步实习设想

1、加强实习前的培训环节，突出时效性和针对性，符合专业发展方向；

2、学生分点时尽量集中，便于管理及掌握学生情况；

第 2 页

第 3 页

体育专业实践个人总结篇五

一、实习结果

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

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。

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

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。

体育专业实践个人总结篇六

xxxx年9月1日我按照学校的实习要求来到凤庆县诗礼乡诗礼中学（我的母校），开始了为期一个半月的教育实习，它使我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的教学。经历了一个半月的实习生活，让我初尝了作为一名教师的酸甜苦辣，也更让我体会到当一名教师所肩负的责任。我在这里收获一段快乐而难忘的时光。我不仅从各个老师和学生们的身上学到了很多的东西，而且和他们成为朋友，更重要的是，这段时间的实习锻炼，使我完成了由学生到实习老师的华丽转变，提升了个人素养。

我在听了指导老师的体育课后，开始独自授课，虽然刚开始心情特别紧张，由于经验不足和应变能力不强，教室出现了教学技能运用不娴熟。为了弥补自己的不足，我严格按照学校和指导老师的要求，认真仔细地备好课，写好每一节课的教案，主动向其他同学和老师学习，多多向人请教，把握好每次上课的机会，锻炼和培养自己的授课能力。

首先，我实习的是九年级，教学内容主要是中考体育内容的学习，面对中学生就自身而言，就需要对他们有一点点的耐心、同时也需要决心。他们不能够像高中生一样去自我学习，自我管理。他们都有了自己的思想和主见不相干不想学的东

西就不好好学，可是现在通过我的努力他们和以前完全不一样了，都很配合我的教学。我结合自己所学的知识和中学生自身的特点，认真仔细地备好课，写好每一节课的教案，并向指导老师真求意见和建议，最后经过老师签字后才进行授课。上课期间我发现哨子的作用不可小视，当学生们不听话时只要鸣哨他们就立即安静了，这为我上课起到了重大作用。经过一个多月的教学，学生们组织纪律性得到明显提升，自身素质也得到一定提高。

其次，在体育游戏活动时，要善于使用小组活动的方法。通过小组竞赛、小组分工、各人负责等的形式，可以提高学生参与程度，避免有些学生偷懒的情绪，同时激发学生学习的热度。在游戏中，把教师的教学要求转化为学生自己的愿望，给学生提供更多实践的机会，教室上气氛变得活跃。体育游戏在课上能够营造轻松愉快、活泼的活动氛围，有组织、有纪律地开展游戏，不失为一种较好的、简便易行的教学形式。

再次，在实习期间上完正常课后我还帮助指导教师训练运动员，辅助学生做各种训练活动，细心指导，避免出现伤病情况。我还主动利用自己所学知识结合小学生运动员的自身特点做专门性练习，为提高运动员竞技能力打好基础。最后带领运动员做身体放松活动保证每天的运动量和运动强度。功夫不负有心人我带领的运动员在运动会中取得了骄人成绩。

最后，教师在体育课的运用诱思教育，教师任务不是减少了，轻松了，反而更加重。因为体育课不只是传授性的还有引导学生正确的方向，学生的回答也不能是漫无边际的杂谈，而是要围绕着本节课的重点来讲，这对教师的要求就更高了。它要求教师拥有从容驾驭教室的能力：会提问、善启发、懂归纳，甚至对学生一些比较特殊的答案能随机应变予以处理。同时，要善于观察学生的反应，攫取学生感兴趣的部分，可以适当讲深讲透，而对于学生不太感兴趣而又不是很重要的部分可以一笔带过。也就是要根据学生的反应来调节讲课的深度和广度。

实习任务圆满的结束了，自我感觉是上课的应变能力和语言能力有很大进步，理论与实践能够完美的结合。体育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。总之，实习给我的大学生涯留下了难忘的一页，其中的点点滴滴，其中的酸甜苦辣，令我们回味，催我们成熟。在这短短教育、教学实践中，我深切地认识到人民教师的崇高职责，更深刻地体会到当一名好教师的不易。我一定好好把握，不断地学习，不断完善自身，为以后从事教师行业打下坚实的基础。

在此我由衷的感谢诗礼中学领导和指导老师对我的指导和帮助，使我顺利圆满完成实习工作。同时感谢诗礼中学体育组的各位老师为我提供的实习机会和对我的指导。

体育专业实践个人总结篇七

作为一名法专业的学生，一年的学习下来，说实话，我并不清楚，我在学什么，学这为了什么。而这次的经历——一个月的法院生活，我体会到了公*与正义的真正价值。

有时候，我在想我会不会传说中那个永远也长不大的小孩。因为我发现，真的，我依然年少轻狂，不识“愁的滋味”。

为了能通过面试，顺利地进入法院实习，我前一天在家反复忖度他可能涉及到的问题的答案。比如：“你为什么想进法院实习？”那我会毫不犹豫地说：“定纷止争，维护正义，成就一个法律人应有的价值。”

第二天，我一路紧张而兴奋地到达法院。仔细端看，大门庄严肃穆，旁边的二尊石狮巍然矗立，整个法院笼罩在一层等级与森严的暮纱下。不禁，一阵畏然。

看到“门口禁止停放一切车辆”的告示牌后，我好不容易才找

了个地方把我的爱车给安顿下来。刚往大门方向走去，门卫就远远地问我，“干什么的？”“我找院长！”我底气十足地回答。“你找哪位院长？”“啊…”哑然。“哦，一个法院会有几个院长么？”我纳闷。“那你有什么事啊？”“我是个大 学生，来这儿实习的。”“哦，这样啊，那你先过来坐吧。我们这儿下午是三点上班，现在还没到时间，你在这儿等会儿。”没办法，只能这样咯。

没过一会儿，一位领导模样的人从大门经过，门卫告诉我“这是我们季庭长，你去找他看看”。看他走远，我忙奔过去，他显然觉察到什么，回过头来，我急急地上去，一下子却不知说些什么。“季庭长，您好。”“你好，有事吗？”他温和地回答。“我是来这儿实践的。”“哦，这事，你去找政治处吧。”“好，谢谢。”我不得不重新回到传达室。

终于，在两点五十左右，政治处有人上班了。门虚掩着，我敲门进去，说明情况后，他说：“好，我跟领导汇报一下，可以的话，我这两天打电话通知你。”而我想象中那些求职应聘的问题，竟只字未提，不禁黯然。什么可以的话打电话通知，这明明就是委婉的拒绝嘛。哎，没戏，歇菜般我离开了法院。

憧憬的破灭，犹如怒放后的烟花，瞬间的璀璨浮华后，天空一无所有，留下寂寞的回忆顾影自怜。

回家后我死死地睡了一觉。“哼，有什么大不了的，此处不留爷，自有留爷处。我再找就是了呸。”我想了想，若谈专业对口的话，那就还有*和司法局这两个国家机关了。正当我琢磨着先去找哪个单位的时候，电话铃响了。“是陈海杭吗，我是法院……”啊，真的吗，我可以去法院工作出了？这份意外的收获来得太措手不及，我都有些蒙了。