

# 最新体育教育总结(优秀9篇)

围绕工作中的某一方面或某一问题进行的专门性总结，总结某一方面的成绩、经验。那关于总结格式是怎样的呢？而个人总结又该怎么写呢？下面是小编带来的优秀总结范文，希望大家能够喜欢！

## 体育教育总结篇一

首先，实习期间，我确立好自己的角色，实现从“学”到“教”的角色转换，运用所学知识进行组织教学，“以身立教”，从心理上做好当老师的准备。以真心实意、积极主动地向指导老师学知识、增才干，用自己的行动换取他们的信任，营造和谐的实习环境，为我成功的实习打下了良好的基础。由于实习目的明确、动机端正，在实习教学过程中，明确施教对象结合施教对象的生理和心理特点，备好一份教案后，向实习指导老师、本组同学一一征求意见，改了又改，才实施教授，把知识有机地结合起来上好每一节体育课。

在体育课教学工作计划方面，我精心备课、认真组织，用真诚的心对待每一个同学。见习周期间，我认真观看指导老师的每一节教学课，做好看课记录，并对体育课练习密度和学生的运动负荷进行测量，为之后自己上课做好准备。在实习教学过程中，我结合施教对象的生理和心理特点，认真备好每一份教案，并向指导老师、本组同学征求意见，经过改良后才进行教学，并努力培养体育骨干，以此把知识有机地结合起来上好每一节体育课。自己在实习过程中存在不少缺点，如：教学技能、技巧仍较薄弱，专业基本功不扎实，语言表达不清等。我应该既要看到自己的优点，也要正视自己的缺点，加强自己的专业技能的学习，为做好一名优秀的体育教师做好准备。

在此，我衷心的向他们表示感谢，特别感谢我的指导老师李

老师、分管领导;同时还要感谢我的大学老师、关心和帮助过我的同学。教育实习,虽然苦了点,累了点,有时还受到极大委屈,但我认为值得我去努力做好这件事情。我将认真总结教育实习经验,为明天走上教育工作岗位做好扎实准备。三尺讲台我准备好了!

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(转载自 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教育实习自我鉴定范文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！

## 体育教育总结篇二

转眼间，实习生活已经完毕，这段短暂的实习生活使我的教学经历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决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，为成为一名荣耀的人民教师而努力奋斗！

一个多月的实习生活，给人的感觉就是既短暂又漫长。在指导老师的指导和帮助下，我较好的完成了实习任务。在实习过程中我遇到了不少新鲜和专业的体育教学理论知识。通过短短的实习时间，体育教育工作和相关业务工作，让我们稳固和加深了对体育教育教学工作的相关知识、专业方法和技巧。在中尽量把自己塑造成为一名优秀的体育教师。

在工作中能够求真务实、大胆创新，努力教好每一堂课，带好每一次训练，圆满地完成本职工作。我能够师德标准严格要求自己，以身作则，时时处处做学生表率，但凡要求学生做到的，我自己首先做到。此外，我也能尊敬领导和老师，团结同学，积极参加学校的各种活动，遵守学校的一切规章制度。

在实习期间，我学习到如何去上好一节课，如何去控制课堂纪律，如何去处理一些学生与老师、学生与学生之间的矛盾，学会了如何去处理课堂上的特发事件，学会如何去分配课堂时间等等。实习，我最大的感触就是当老师不容易，当一名好老师更不容易。老师的职责简单来说就是把知识传授给学生，让学生学会、让学生理解、让学生掌握。而体育教师更应该让学生认识体育，体会体育活动带来的乐趣，使他们有终身体育的观念。而作为实习生，体育教育实习，是第一次真正面对课本以外的专业知识实践，不仅要学会让学生理解体育知识，更重要的是学会怎样和学生沟通，怎样去和学生互动，调动学生的积极性，让学生成为学习的主体，自己成为引导者，做好这些实在需要好好地下一番功夫。实习中我发现了自己的缺乏，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，进展教育调查，有利于自己的教学。

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

4、上课时声音要洪亮，有自信；讲解要清晰明确；选择好教学时教师的位置变化。

5、每次课后应认真进展自我分析，虚心听取其他教师的意见，及时在教案中写好课后小结。

最后，特别要感谢老师老师，在他的大力支持和帮助下，让我们实习生从校内走出校外，利用课余时间参加更多的体育实践活动。实习有苦有乐，有数不尽的酸甜苦辣；实习让我丰富了知识、增长了经历；实习让我坚决了学习的信心，给予了我勇气；实习带来的是无价的人生阅历，是珍贵的一课。

## 体育教育总结篇三

xx年9月8日至11月8日是我系教育实习时间，我分到陵水光坡初级中学实习小组，并按要求进行了教育实习，取得了良好的成效。通过实习，我对教师职业有了更为感性和理性的认识，提高了教学能力，熟练掌握了一些教学基本技能，并且向实习学校展示了我院体育系学子良好的精神风貌，受到了实习学校领导、老师的一致肯定。下面就此次实习工作，分别从以下几个方面进行总结。

### (一) 见习准备阶段(第1周)

我到达实习学校后，及时请任课教师介绍有关情况，了解实习学校的体育教学工作及相关的教学设施，并对我上课提出要求。在学校体育组的指导下，我研究讨论体育教材，跟原班听课学习，向老教师“取经”，了解教学进度和班级学生情况，修改整理自己的教案并进一步熟悉教案，并在试教前将教案交实习学校指导教师和带队指导教师批阅，获得同意后，在小组中作试讲，及时发现问题，确保顺利上好课。在这一点上我做了及时的调整，光坡中学的班容量不均衡，有的班50多人，而我的班则80多人，这对我无疑是一个巨大的挑战。因此我及时修改、调整教案和教学方式、方法，以适应大班量教学。同时，根据学校要求和实习教师的具体情况，我分配了班主任工作，深入班级工作，了解学生学习兴趣，保证正常的教学工作。

## (二) 实习阶段(第2—7周) 1、教学工作:

见习结束后，我正式进行教学工作，实习课程大多数围绕跑、跳和球类(排球、篮球、足球)展开教学。中学体育课强调一些比较简单的基本技术、技能的掌握，我实习面对的主要是初中生，他们活泼好动，教学要从他们的实际出发，结合这个年龄的生理心理特点，寻求一条让他们感到容易理解和接受的教学方法，对于初为人师的我，是有一定难度的。由于刚从大学课堂学生角色进入中学课堂教师角色，会有意无意的把大学老师的教学方法、模式带入中学课堂。并没有考虑到教学对象及环境的不同致使中学的教学方法与大学有很大的不同，所以一开始并不适应，总是有意无意地习惯于大学老师的教学模式，学生练习的少，老师讲的很多，一节40分钟的课堂要讲一半多的时间，学生还没练习几次就下课了，所以学生的学习效果并不高，很多动作教完了，学生还是没有掌握。当然，我们也建立了听课评课制度，相互之间听课评课，学习好的教学方法和组织，改进教学过程中的不足，及时进行教学总结，在不断的实践中，我逐渐适应了中学的教学方法、模式，教学效果也明显提高。实习接近尾声时，学校安排我们进行全校的公开课教学，在体育组以及指导老

师的安排下，我进行了公开课教学，获得了学校的肯定，同时也提高了我的教学技能。

## 2、班主任工作：

在教学的同时，我深入学校班级工作，协助原班主任管理好所在班的日常工作。在学生工作上，我获得了班主任的大力支持，原班主任几乎将全部工作放手给我，让我充分得到锻炼。如组织学生早读、自修、读报、编黑板报、做劳动、主持班会活动、家访等。我每天六点就起床到班上组织早读，一直到晚上九点晚修结束才能休息。每周的班会课是最精彩的，我先设计好班会主题，同学们畅所欲言，既增加师生之间的交流，也渗透了学生思想工作。对经常旷课的学生，在原班主任及学生的配合下我及时进行家访工作，加强学校与家庭的联系，对学生进行双重教育。为了增进班级之间的了解，根据学校元旦球类比赛的安排，我还安排了和其他班级进行了球类挑战赛。

## 3、课外体育工作：

在课外体育活动时间，我协助学校做好早操、课间操、课外活动等工作。

(1)结合学校课外体育活动，我们实习组与学校每周开展球技交流赛，既增加实习老师与学校老师的交流沟通，又强化提高了双方的球技。此外，我们组织了学校和县委以及其他学校打球交流学习活动，在学校宣传教学工作和教学成果上取得一定的成绩。

(2)在初二体育负责人受伤后，我积极负责了整个年级的早操和课间操工作。

(3)组织广播体操比赛。在初一组广播体操教学结束后，我负责组织了初一组的广播体操比赛。比赛前各班充分利用课余

时间练习，活跃了校园文化氛围，增强了学生班级荣誉感，同时也体现实习老师深厚的专业功底。

(4) 组织其他文体活动。在实习组的建议下，我们协助学校开展了“光坡中学首届校园十大歌手比赛”、“推广校园普通话”等活动，在一定程度上丰富了学生的课外生活，也锻炼了学生的组织能力。

### (三) 总结阶段(第8周)

(1) 实习生做好总结：实习教学工作结束后，我及时检查自己在实习中的态度和表现、成绩及问题所在，提出努力的方向。在个人总结的基础上，实习小组进行评议，整理出小组的书面总结和实习生的初步鉴定。

(2) 实习学校的领导、体育组组长和任课教师对这次实习做总结。指出实习生的优、缺点，提供合理建议。并在实习鉴定上做了意见，肯定了这次实习取得的成绩。实习学校为我们实习组设庆功宴，双方互赠纪念品，组织学生欢送实习生。

(3) 回校后系实习指导小组作总结报告，确定实习成绩。

1、我系实习指导老师认真负责和积极指导实习工作。一方面认真做好实习前的各项准备工作，帮助学生解决各种困难。另一方面严格要求学生，端正态度，教育学生认真对待实习工作，结合实习学校学生的特点，提出更高的教学要求，培养他们的责任感和使命感。

2、各实习学生的教学能力得到极大地提高，能较好地把握教材内容、控制课堂气氛，教态自然大方，课堂气氛活跃。

3、熟悉班级工作，能根据不同的学生采取不同的教育方法，具有改革和创新意识。

通过这次教育实习，我们有以下的经验的体会：

### 1、领导重视是搞好教育实习的前提。

为加强对教育实习工作的领导，我系成立了教育实习领导小组，从组织上保证了此项工作的顺利进行。

### 2、严格管理是搞好教育实习的基本要求。

实习期间，加强了监督、检查，指导老师赴各实习学校了解实习情况，掌握动态，及时处理发现的问题，保证了教育实习有条不紊地进行。指导教师是实习活动的指挥者和组织者，对实习学生的教学活动、纪律考勤、成绩评定等都负有直接责任。一个实习小组教育实习搞得如何，在很大的程度上取决于指导教师的组织能力和工作责任心。我系选派了工作认真，具有一定经验的教师(教授、硕士研究生)担任指导教师，他们对实习学生敢于严格要求和管理，受到实习学生的好评。

这届教育实习，也存在一些问题，部分学生的教学基本功较差，专业素质还存在不少问题。如部分学生的普通话不过关，有的学生对教材体系、教材重点和难点把握不准，不能从整体上理解知识结构及教法特点，不能按教育规律、教材特点、学生特点科学地组织教育教学活动。还有的同学教案不过关，教案设计简单。

鉴于存在以上的问题，我们认为应加大改革的力度，认真总结教育实习工作，吸取教训，推广经验，弥补不足，为今后的工作提供一些有益的经验 and 做法，以利培养合格的中学师资。我们建议：

1、加强对学生的素质训练，提高学生的整体素质。通过实施新的教学计划，优化课程体系，从根本上解决教学质量与培养目标、规格不相一致的问题。使学生掌握扎实的基础理论、专业知识和基本技能，使学生适应中学体育教育新课程改革

转变的要求。

2、逐步建立稳定的教育实习基地，使教育实习具有连贯性，切实提高实习质量。

3、继续加强对教育实习的规范化管理，做好对实习过程的监督、检查、指导工作。

4、保证实习时间，教育实习的进行有一个转变角色的过程，需要一定时间去转变，在实习时间安排上要合理。

体育教育实习报告篇这一年的春天是令人难忘的春天，也必将成为影响我一生的春天。带着几分幸运与波折，我和我的同学一行九人被分配到了南开(融侨)中学开展我们的实习工作。这是一个没有在原计划行列中的实习基地，能够被分配到这里也完全是出自于巧合，但就是这样一个本不应该有的巧合，这样一个被旁人看作是不幸的安排，却激发了我们实习小组昂扬的斗志，我们用事实证明了我们是一个优秀的团队。当然，这一切好得感谢融侨中学的领导和老师对我们的指导与帮助。

踏入陌生而又美丽的实习学校，忐忑不安的我们都努力在寻找一份心灵的慰藉，而这份慰藉很快很容易地被我们找到了，学校的领导和老师对我们的到来十分的欢迎和支持。当看到学校早已把我们的住宿和饮食安排妥当以后，我们的心底深处暖暖的，像浪子找到家一样，感激而心安。我知道，接下来我所要经历的，必是一段有意义的岁月。

开始的一周，是看课工作。在这一周里，我们需要迅速地熟悉学校的基本情况，了解学校的办学理念，研究教学对象，教学方法，学习教学技巧与经验，迅速确定自己试教的大体方向与手段。而经过这一周的看课感受以及老师对我们的介绍与交流，让我受益匪浅。首先是对教学方法的思考。我们在大学里所学到的都是技术性和理论性相当强的东西，这一

特点用在大学生教育当中无可厚非，符合大学生的生理心理特点。而当我们面对尚处于青春期的中学生的时候，这些技术性和理论性为主的教学模式是完全行不通的。我们必须针对中学生的生理心理特征，选择适合他们的教学方法来实施教学，才不失为事半功倍的良策。如何杜绝枯燥乏味成为了我们急需研究的课题；其次就是对学情的思考。印象中的中学生都是很听老师话，挺规矩的一个群体。但眼见为实，我不得不感叹社会的进步。现代的中学生，思维已经相当的活跃，常常会产生一些奇妙的想法，提出一些古怪的问题，做出一些意想不到的事情。如何去肯定学生好的思想，教育开导学生不好的行为？这就要求我们在备课的时候就做好充足的准备，具有很强的应变能力，那样才能应对可能出现的一些问题；还有就是根据我的初步了解，本校的体育活动开展呈现出了极其严重的偏科现象，篮球运动相对盛行。如何去培养学生广泛的运动兴趣，让每一个学生都能有自己喜爱的一样或者多样运动项目是我们又应该思考的一大难题……一切的一切对于初出茅庐的我们来说都是一个挑战，但对于这些挑战，我是有信心去做好的！

难忘我试教的第一堂课。经过了仔细的思考和精心的备课，我的第一堂体育课开始了。我所面对的是一个足球兴趣相对较高的班，也是指导老师根据我上课教材特意选择的一个班级。用平淡无奇来形容我的第一节课是最贴切不过了，第一次当上老师的我面对学生的时候，还是明显有点紧张和不自信。语言表达能力差，组织能力差等缺点表现的格外突出，面对一些技术的讲解我还不能做到简明略要，一些教学次序混乱也感到无计可施，再加上教学内容趣味性不高，学生练习起来积极性不高……一节课下来，学生平淡地度过了四十分钟，毫无新意。这让我知道了做一名合格的体育教师有多么的不容易！理论和实践还存在着很大的差距，我唯一能做就是缩短这一差距，不断克服所存在的问题。

“实习就是不断地发现问题，然后解决问题的过程。”正如指导老师所说的那样，在实习过程中我不断地发现问题，解

决问题，但也会有新的问题不断地突显出来。就像我第一次给初二(14)班上课一样，这节课让我彻底改变自己一味地追求组织纪律貌似军队化的教学模式。这一节课是失败的一节课，这班的学生组织纪律性非常差，总会有一些学生讲话打闹，根本不听我的指挥，练习也不积极，懒散不堪，教学出现了极大的问题，我的心情也迅速低落，对学生进行了严厉的批评，整节课都是在极度的压抑中度过，让人狼狈不堪。课后，我和指导老师进行了交流，指导老师的教导让我明白了很多，发现了自己的不足，豁然开朗。

第一，上课的心态要正。作为一名体育教师，心态是十分重要的。我们不应当因为学生表现不好或者自己心情不好而把不良心绪带入课堂。教师实际上就是一位表演家，要根据不同的情况饰演不同的角色，该笑时要笑，该严肃时要严肃，只有这样才有可能感染学生，上好一堂课。

第二，应该根据不同的学生采取不同的教学方法。在面对初中学生时，由于他们正处于青春发育期，各方面都尚待成长，心理方面容易急躁，产生逆反心理。

如果在学习的时候老师经常批评否定他，那么必定会适得其反，产生副作用。所以我们应当以表扬教学为主，多发现学生的闪光点，鼓励学生，肯定学生。

第三，把握好组织与教法之间的关系。以组织完善教法，以教法带动组织，让二者协调统一起来，让课变得新颖而富有趣味性。一味地追求组织和一味地追求教法都是不科学的。

## **体育教育总结篇四**

转瞬间我一个学期的实习工作已经结束，这段时间里我们从同学一下变成了老师，曾经感觉非常不顺应，可是经过一段时间的实习锤炼，使我完成了由同学到老师的角色转变。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，看着生疏的校内，操场，教学楼以及生疏的面孔，我既紧急又兴奋。一路走来，颇多留恋，诸多感慨。在实习期间，我既是同学，又是老师。作为同学，我虚心求教，不耻下问；作为人师，我兢兢业业，倍感骄傲。我付出了许多，同时收获了更多。

十年树木，百年树人。实习期间，我以做一名高素养的优秀体育老师为目标，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。当我闲逛在实习校内里，那出自同学一声声的真诚问候掩盖这段日子遇到的全部委屈，最终剩下的只有数不清的欣喜。

我在实习期间正好赶上学校的播送体操，而我从未接触过这套体操，必需从头开头学习，为了尽快顺应教学，精确的将这一套体操传授给同学，我常常在休息时间和学校的其他体育老师一起商量，研讨体操视频，单独训练，虽然开头上课时比拟仓促，但是我还是慢慢的顺应过来了。

来到学校经过短暂的观摩后我单独走上了讲台，虽然刚开头心情特别紧急，由于经验缺乏和应变力量不强，课堂显现了示范动作不娴熟，分解带操动作缓慢，口号不流利，底气缺乏，但我还是完完好整地把课上了下来。期间我针对显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忙，使我体会到了老师这个大家庭的暖和。

为了弥补自己的.缺乏，我严格根据学校的要求，认真地备课，写教案，主动向其他老师学习，仔细把握好每次上课的时机，锤炼和培育自己的授课力量。为了在短暂的实习期间充足锤炼自己，我们主动和学校的其他老师一起上课，带同学练操，虽然比拟辛苦，但当看到同学们作出标准整齐的体操时，心

理更多的是欣慰和骄傲。

转瞬间，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，我学到了许多书本上学不到的学问。学永无止境。在取得好成果的同时，我时辰不忘超越自己，面对教育事业的满腔热忱，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，要当一名体育老师并不难，但要杰出上好每一堂课，完成每一项体育训练，培育出更多的体育优秀同学就需要付出更多的努力和汗水。教育实习让我更加坚决了献身教育事业的决心，我将连续以更加仔细的看法虚心学习，不断完善自己，不断提高自身的素养和执教水平，为成为一名荣耀的人民老师而努力奋斗！

## 体育教育总结篇五

转瞬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为了老师，以前感觉特别不适应，但是经过一段时间的实习锻炼，使我达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记忆犹新。

生，我虚心讨教，不耻下问；作为人师，我脚踏实地，倍感骄傲。我付出了好多，同时收获了更多。十年树木，百年树人。实习时期，我以做一名高素质的优异体育教师为目标，全面严格要求自己，不断追求进步，不断完美自己，不断超越自己。一个学期的实习，使我真实领会到做为一位老师的乐趣，同时，也使我的教课理论变为了现实，使虚构教学变为真实的当面的教课。回想这一学期的实习生活，每一秒都充满了汗水和感人。当我闲步在实习校园里，那出自学生一声声的真挚问候掩饰这段日子碰到的全部委屈，最后剩下的只有数不清的惊喜。

我在实习时期正好追上学校的广播体操，而我从未接触过这套体操，一定重新开始学习，为了赶快适应教课，正确的将

这一套体操教授给学生，我常常在歇息时间和学校的其余体育老师一起议论，研究体操视频，单独练习，固然开始上课时比较匆促，但是我仍是慢慢的适应过来了。到达学校经太短暂的观摩后我独自走上了讲台，固然刚开始心情特别紧张，因为经验不足和应变能力不强，讲堂出现了示范动作不娴熟，分解带操动作缓慢，口号不流畅，底气不足，但我仍是完好整地把课上了下来。时期我针对出现的问题进行我反省，不断的改进自己，同时也获得了学校其余老师的指点。他们无私的奉献和帮助，使我领会到了教师这个大家庭的暖和。

为了填补自己的不足，我严格依据学校的'要求，认真地备课，写教课设计，踊跃向其余老师学习，认真掌握好每次上课的时机，锻炼和培育自己的授课能力。为了在短暂的实习时期充分锻炼自己，我们主动和学校的其余老师一同上课，带学生练操，固然比较辛苦，但当看到学生们作出标准齐整的体操时，心理更多的是宽慰和骄傲。

转瞬间，实习生活已经结束，这段短暂的实习生活使我的教课经验获得了一个质的飞腾，我学到了好多书籍上学不到的知识。学永无止境。在获得好成绩的同时，我时刻不忘超越自己，面对教育事业的满腔热忱，将激励着我不断行进。在这四个多月的体育教课实习中，我深深领会到，要当一名体育教师其实不难，但要优异上好每一堂课，达成每一项体育训练，培育出更多的体育优异学生就需要付出更多的努力和汗水。教育实习让我更为坚定了献身教育事业的信心，我将持续以更为认真的态度虚心学习，不断完美自己，不断提升自己的素质和执教水平，为成为一名荣耀的人民教师而努力奋斗！

## 体育教育总结篇六

20xx年x月初，我抵达邢台市第十中学进行为期八周的教育实习工作，我非常感谢学校给予我这次实习的机会。在该校领导和老师的帮助指导下，我正一步步实现完成自己的实习任

务。

实习期间，我确立好自己的角色，实现从‘学’到‘教’的角色转变，运用所学知识组织教学，以身立教，从心理上做好当老师的准备。以真心实意，积极主动的向指导老师学知识，增才干。备好一份教案后，向实习指导老师，本组同窗一一征询看法，改了又改，才实行授课，把知识有机的结合起来上好每一节体育课。实习期间，除了上好自己的体育实习课以外，我还有目标的听课、评课。使自己明白好的好在哪儿，差的差在何处，看老师怎样带动学生的积极性，怎样和学生互动，并做好听课评课笔记，以便自己教学时进行借鉴。除此之外我还参加了学校每天组织的反思大会老师们都各抒己见，说出自己的意见，以及对前一天的教学感想，这个活动让我受益匪浅，让我学到了很多的东西。

在担负初一三班的‘助理班主任’时，我获得了班主任的大力支持，让我充分得到锻炼。我大致了解了本班的基本情况，参加了班级的班会，协助班主任管理班里的日常工作，以多沟通与学生建立良好的关系。通过助理班主任的工作，使我了解班主任工作的主要性和艰难。对于初为人师的我，是有一定难度的。

由于刚从大学课堂学生角色进入中学课堂教师角色，会有意无意的把大学老师的教学方法、模式带入中学课堂。并没有考虑到教学对象及环境的不同致使中学的教学方法与大学有很大的不同，所以一开始并不适应，总是有意无意地习惯于大学老师的教学模式，学生还没练习几次就下课了，所以学生的学习效果并不高，很多动作教完了，学生还是没有掌握。

学校还建立了听课评课制度，在这期间我参加了听课，评课，相互之间听课评课，学习好的教学方法和组织，改进教学过程中的不足，及时进行教学总结，在不断的实践中，完善自己，提高教学质量，在学校里我还参加了许多的教研活动，使我懂得了做为一名教师想上好一节完美的课，得有多么的

不容易，也为我在以后应该怎么样做好一个老师做好铺垫。

总结自己的实习工作，也存在不少弊端，如教学技巧、技能仍较单薄、专业基本功不扎实、语言表达不清等。我应当既要（既要）看到自己的长处，也要正视自己的不足增强自己专业技巧的学习。

总之，从两周的体育教学实习中，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，我们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。

## 体育教育总结篇七

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骨铭心的经历，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：

### 生活篇

还记得10月12日的下午两点多钟，我们实习队的12个队员怀着憧憬，带着一份喜悦终于来到了顺德郑裕彤中学。这间中学是我们实习队三个实习点之中环境最好的一个了，我很幸运能够在那么好的环境中实习，真希望能够快点进入实习阶段，其实现在已经是处在实习阶段了，确切点说，应该是希望早点可以上课，当个真正的老师，这是在来实习前就已经那么期待了。我们利用一个下午加晚上的时间，把行李搬上

宿舍楼后，打扫了一遍宿舍，要呆在这两个多月呢！然后把电脑搬到了我们的办公室，以方便我们以后工作，工作环境不错吧！

晚餐时间至了，我们一行人走进饭堂，我们被精心安排在一张小圆桌用餐，往后的日子都就是在这张大圆桌上用餐了。在用餐礼节方面，我真的我们已经努力做到很存有礼貌。走进了顺德这个美食天堂就一定有赖于喝，在进修的第一个星期六、日，我们几个队员一起回去享用了大良知名的特产，然后回去逛，对附近的环境搞了“摸底”调查。在这里，有位我们湛师的师姐，她毕业于物理学院。我们去了两个礼拜后，她非常热忱地应邀我们喝茶，那天，我们每个人都很高兴。以后的每个星期六、日，我们的队员或多或少都会过来走走看看，随心所欲一下。随着时间的推移，记述着我们进修队员的生活照片就越来越多了。我们进修队员从一已经开始的陌生至逐渐的重新认识，再至现在浓厚的感情，这一切一切永远都会藏入我记忆的深处！

## 教学工作篇

作为一名体育教师，首先上不好课就是最基本的建议。在进修前我搞了比较充份的准备工作，但真正的中学教学对我来说还是第一次。从学生转型为老师，就须要慢慢的探索与累积。进修的第第二天，我期望倾听指导老师的课。出乎意料的就是，指导老师使我轻易就已经开始听课。我当时在想要，这就是指导老师在考验我吗？对于听讲，我就是想要先深入细致搞好听讲笔记，听讲的重点就是特别注意指导老师传授思路与非政府学生的方法跟自己的见解的差别，以稀释老师的优点。但是惋惜的就是，指导老师轻易就把课交予了我，就是想要看一看我的能力吧？。

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。

在教育进修过程中，我深深感觉到作为一名老师的艰辛，更感觉到作为一名老师的能力我还差很多。经过我的充裕准备工作与不断改进，以及指导老师的悉心指导，我的教学技能水平获得了非常大的提升，听课也能够得心应手了。在进修的中后期，公开课就沦为我的一个最为关键的任务。虽然我还是比较惧怕上公开课的，但公开课就是检验一个老师教学质量的重要途径。为了底上公开课，每天都会忙碌个不停，还经常向指导老师求教，在复习当中我深深地可以至上不好一个不好的体育课必须搞的准备工作工作真是很多很多。公开课的时候，进修学校的体育老师都过来听讲，而我也好好地顺利完成了听课的内容，也获得了老师的较低的评价。虽然现在的我与指导老师还无法相比较，但是我从指导老师身上教给了许多的教学经验，也教给了许多运动队训练的经验，我真的很非常感谢我的指导老师。

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！

XXXX年XXX月XX日，我到达XX市第XX中学展开为期六周的教育进修工作，我非常感谢学校给与我这次进修的机会。在该校

领导和有关老师的协助指导下，我较好地顺利完成了教育进修任务。下面，就进修期间自己在体育课教学进修工作的自我鉴定。

首先，实习期间，我确立好自己的角色，实现从“学”到“教”的角色转换，运用所学知识进行组织教学，“以身立教”，从心理上做好当老师的准备。以真心实意、积极主动地向指导老师学知识、增才干，用自己的行动换取他们的信任，营造和谐的实习环境，为我成功的实习打下了良好的基础。由于实习目的明确、动机端正，在实习教学过程中，明确施教对象结合施教对象的生理和心理特点，备好一份教案后，向实习指导老师、本组同学一一征求意见，改了又改，才实施教授，把知识有机地结合起来上好每一节体育课。

在体育课教学工作计划方面，我精心复习、深入细致非政府，用真挚的心看待每一个同学。

见习周期间，我认真观看指导老师的每一节教学课，做好看课记录，并对体育课练习密度和学生的运动负荷进行测量，为之后自己上课做好准备。在实习教学过程中，我结合施教对象的生理和心理特点，认真备好每一份教案，并向指导老师、本组同学征求意见，经过改良后才进行教学，并努力培养体育骨干，以此把知识有机地结合起来上好每一节体育课。自己在实习过程中在存在不少缺点，如：教学技能、技巧仍较薄弱，专业基本功不扎实，语言表达不清等。我应该既要看到自己的优点，也要正视自己的缺点，加强自己的专业技能的学习，为做好一名优秀的体育教师做好准备。

在此，我衷心的向他们表示感谢，特别感谢我的指导老师李老师、分管领导；同时还要非常感谢我的大学老师、关心和协助过我的同学。教育进修，虽然痛了点，辛苦了点，有时还受很大愧疚，但我指出应该我回去不懈努力搞好这件事情。我将认真总结教育进修经验，为明天踏上教育工作岗位搞好坚实准备工作。三尺讲台我准备好了！

# 体育教育总结篇八

## （一）见习准备阶段（第1周）

我到达实习学校后，及时请任课教师介绍有关情况，了解实习学校的体育教学工作及相关的教学设施，并对我上课提出要求。在学校体育组的指导下，我研究讨论体育教材，跟原班听课学习，向老教师“取经”，了解教学进度和班级学生情况，修改自己的教案并进一步熟悉教案，并在试教前将教案交实习学校指导教师和带队指导教师批阅，获得同意后，在小组中作试讲，及时发现问题，确保顺利上好课。在这一点上我做了及时的调整，光坡中学的班容量不均衡，有的班50多人，而我的班那么80多人，这对我无疑是一个宏大的挑战。因此我及时修改、调整教案和教学方式、方法，以适应大班量教学。同时，根据学校要求和实习教师的详细情况，我分配了班主任工作，深入班级工作，了解学生学习兴趣，保证正常的教学工作。

## （二）实习阶段（第2—7周）

### 1、教学工作：

见习完毕后，我正式进展教学工作，实习课程大多数围绕跑、跳和球类（排球、篮球、足球）展开教学。中学体育课强调一些比较简单的根本技术、技能的掌握，我实习面对的主要是初中生，他们活泼好动，教学要从他们的实际出发，结合这个年龄的生理心理特点，寻求一条让他们感到容易理解和承受的教学方法，对于初为人师的我，是有一定难度的。

由于刚从大学课堂学生角色进入中学课堂教师角色，会有意无意的把大学老师的教学方法、模式带入中学课堂。并没有考虑到教学对象及环境的不同致使中学的教学方法与大学有很大的不同，所以一开始并不适应，总是有意无意地习惯于大学老师的教学模式，学生练习的少，老师讲的很多，一

节40分钟的课堂要讲一半多的时间，学生还没练习几次就下课了，所以学生的学习效果并不高，很多动作教完了，学生还是没有掌握。当然，我们也建立了听课评课制度，相互之间听课评课，学习好的教学方法和组织，改进教学过程中的缺乏，及时进展教学总结，在不断的实践中，我逐渐适应了中学的教学方法、模式，教学效果也明显提高。实习接近尾声时，学校安排我们进展全校的公开课教学，在体育组以及指导老师的安排下，我进展了公开课教学，获得了学校的肯定，同时也提高了我的教学技能。

## 2、班主任工作：

在教学的同时，我深入学校班级工作，协助原班主任管理好所在班的日常工作。在学生工作上，我获得了班主任的大力支持，原班主任几乎将全部工作放手给我，让我充分得到锻炼。如组织学生早读、自修、读报、编黑板报、做劳动、主持班会活动、家访等。我每天六点就起床到班上组织早读，一直到晚上九点晚修完毕才能休息。每周的班会课是最精彩的，我先设计好班会主题，同学们畅所欲言，既增加师生之间的交流，也渗透了学生思想工作。对经常旷课的学生，在原班主任及学生的配合下我及时进展家访工作，加强学校与家庭的联系，对学生进展双重教育。为了增进班级之间的了解，根据学校元旦球类比赛的安排，我还安排了和其他班级进展了球类挑战赛。

## 3、课外体育工作：

在课外体育活动时间，我协助学校做好早操、课间操、课外活动等工作。

(1) 结合学校课外体育活动，我们实习组与学校每周开展球技交流赛，既增加实习老师与学校老师的交流沟通，又强化提高了双方的球技。此外，我们组织了学校和县委以及其他学校打球交流学习活动，在学校宣传教学工作和教学成果上

取得一定的成绩。

(2) 在初二体育负责人受伤后，我积极负责了整个年级的早操和课间操工作。

(3) 组织播送体操比赛。在初一组播送体操教学完毕后，我负责组织了初一组的播送体操比赛。比赛前各班充分利用课余时间练习，活泼了校园文化气氛，增强了学生班级荣誉感，同时也表达实习老师深厚的专业功底。

(4) 组织其他文体活动。在实习组的建议下，我们协助学校开展了“光坡中学首届校园十大歌手比赛”、“推广校园普通话”等活动，在一定程度上丰富了学生的课外生活，也锻炼了学生的组织能力。

### (三) 总结阶段（第8周）

(1) 实习生做好总结：实习教学工作完毕后，我及时检查自己在实习中的态度和表现、成绩及问题所在，提出努力的方向。在个人总结的根底上，实习小组进展评议，出小组的书面总结和实习生的初步鉴定。

(2) 实习学校的领导、体育组组长和任课教师对这次实习做总结。指出实习生的优、缺点，提供合理建议。并在实习鉴定上做了意见，肯定了这次实习取得的成绩。实习学校为我们实习组设庆功宴，双方互赠纪念品，组织学生欢送实习生。

(3) 回校后系实习指导小组作总结报告，确定实习成绩。

1、我系实习指导老师认真负责和积极指导实习工作。一方面认真做好实习前的各项准备工作，帮助学生解决各种困难。另一方面严格要求学生，端正态度，教育学生认真对待实习工作，结合实习学校学生的特点，提出更高的教学要求，培养他们的责任感和使命感。

2、各实习学生的教学能力得到极大地提高，能较好地把握教材内容、控制课堂气氛，教态自然大方，课堂气氛活泼。

3、熟悉班级工作，能根据不同的学生采取不同的教育方法，具有改革和创新意识。

4、绝大多数实习学生对教育实习比较重视，目的明确，态度端正。能虚心请教、能按指导教师的意见修改教案，精心试讲，认真记听课，大胆评议。工作任劳任怨、踏实肯干，具有较强的自觉性和组织纪律性，这一切赢得了实习单位领导的一致好评，在社会上为我们体育系树立了良好的形象。

通过这次教育实习，我们有以下的经历的体会：

1、领导重视是搞好教育实习的前提。

为加强对教育实习工作的领导，我系成立了教育实习领导小组，从组织上保证了此项工作的顺利进展。

2、严格管理是搞好教育实习的根本要求。

实习期间，加强了监视、检查，指导老师赴各实习学校了解实习情况，掌握动态，及时处理发现的问题，保证了教育实习有条不紊地进展。指导教师是实习活动的指挥者和组织者，对实习学生的教学活动、纪律考勤、成绩评定等都负有直接责任。一个实习小组教育实习搞得如何，在很大的程度上取决于指导教师的组织能力和工作责任心。我系选派了工作认真，具有一定经历的教师（教授、硕士研究生）担任指导教师，他们对实习学生敢于严格要求和管理，受到实习学生的好评。

这届教育实习，也存在一些问题，部分学生的教学基本功较差，专业素质还存在不少问题。如部分学生的普通话不过关，有的学生对教材体系、教材重点和难点把握不准，不能从整

体上理解知识构造及教法特点，不能按教育规律、教材特点、学生特点科学地组织教育教学活动。还有的同学教案不过关，教案设计简单。鉴于存在以上的问题，我们认为应加大改革的力度，认真总结教育实习工作，吸取教训，推广经历，弥补缺乏，为今后的工作提供一些有益的经历和做法，以利培养合格的中学师资。我们建议：

1、加强对学生的素质训练，提高学生的整体素质。通过实施新的教学方案，优化课程体系，从根本上解决教学质量与培养目标、规格不相一致的问题。使学生掌握扎实的根底理论、专业知识和根本技能，使学生适应中学体育教育新课程改革转变的要求。

2、逐步建立稳定的教育实习基地，使教育实习具有连贯性，切实提高实习质量。

3、继续加强对教育实习的标准化治理，做好对实习过程的监视、检查、指导工作。

4、保证实习时间，教育实习的进展有一个转变角色的过程，需要一定时间去转变，在实习时间安排上要合理。

## 体育教育总结篇九

为期近2个月的实习结束了，这是我们实现由学生向老师和一名合格的社会工作者转变的过程。这当中充溢了欢乐，充溢了感动，饱蘸了汗水和泪水。我们努力、进取、钻研、创新，我们挥洒自己的青春，谱写着属于自己的青春旋律。从实习起先，我抱着熬炼、提高、成长的目的，踏着坚决的步伐一路走来，实习结束了，我无怨无悔，因为我曾经那样奋斗过，努力过。

在校内实习阶段，我对自己说，必需严格要求自己，遵守实习队纪律，努力地完成校内实习的各项内容，否则，在正式

的实习工作中，将落后于其他人。于是在自己的严格要求之下，我充分利用实习队的集体练习时间，按时按量地完成课业内容。同时还利用课余时间，查阅了网上的资料，录像，订正和完善自己的授课，教案，规范自己的口令，广播操和军体拳动作。遇到了自己不懂的地方主动地向老师和其他队友请教。寝室，操场以及任何可以休息的时间和场所，我都在想着自己所实习的内容，正因为一起先就抱着这样的看法，校内实习的整个过程我都做到了出操准时，口令，队形，广播操，军体拳，教案等各项实习内容合格，为正式实习做好了充分的打算。

实习即将起先的时间里，我随队到万昌学校考察，了解学生班级的基本状况。万昌是一所私立中专，外部强大的竞争力促使万昌学校制定了严格的制度，对学生和老师都有着严格的纪律约束。万昌的学生都是初中毕业或者未毕业就干脆到学校就读，学生的素养不高，基本上属于被中学淘汰下来的学生，性格比较叛逆，心智都不成熟，而且大部分学生都不喜爱学习，好玩和争强好胜是他们的秉性。我被安排上网络1班和计算机107班的课。网络1班学生不多，除一部分到校外实习的学生外，常在学校的人数为20人。这是一个三年级老生班。课堂纪律涣散，学生有厌学心情。计算机107班人数34人，中专二年级。班级学生纪律相对较好，但也有厌学心情。在对这些状况有了基本了解之后，我们起先课堂见习。我发觉，学生的军体拳和广播操的质量实在是比较差的：动作不规范，无力，更没有整齐度可言。学生课堂的主动性不高，一堂课下来，学生都没有达到运动和增加体质的目的，更达不到学习进步的目的。虽然我们所了解的这些状况都不太乐观，但却让我兴奋，因为，太好的环境无法锻炼自己，只有逆境才能真正的磨练自己的意志，达到实习的目的。

在对大纲做了一番细致学习之后，我仔细完成了实习期间的第一份备课和教案。因为我们是实习老师，所以学生的课堂纪律比较难维持。在第一节课上，我首先向学生宣布了自己的课堂纪律。在前阶段，因为对实习老师的簇新感，学生还

算比较听话，然而当簇新感过去的时候，学生起先不遵守课堂纪律，做操比较懒散，动作也不规范。在教授学习内容的时候，学生常常精神不集中。课堂无法维持下去，对于我之前强调的纪律也束之高阁。在上课之前，我与班长沟通，了解班级当中只有几个略微淘气一点的学生，在上课时，要他们到队伍前带操做示范，并对他们做的好的地方进行表扬，做的不好的地方进行订正，如此既能够保证淘气的学生不违反纪律，又能够帮他们订正做操的看法和标准程度。就是在这样发觉问题，解决问题的过程中，我的课堂慢慢变的纪律严明，进而教学秩序井然，学生学习的气氛慢慢形成。针对学生嬉戏不主动地状况，我充分地利用嬉戏的趣味性，每堂课都变更嬉戏内容，增加学生对嬉戏的爱好，变更嬉戏的一般惩处方法，使学生对嬉戏的主动性大大增加。学生这两点的变更让我对课堂充溢信念。我与学生的课堂沟通也渐渐多了起来，课堂的气氛也变的活跃，在无形之中，课堂的质量也有了大的提高，学生上课由老师督促学生集合变成了学生主动集合要求上课。课前我按时按量地完成备课和教案，思索课的方法，可能出现的问题和意外状况，学生的反应和对课的内容接受程度，且课前提前到达教学场地支配检查上课的器材。课堂上我要求自己做到声音嘹亮，讲解清楚，对于重点难点进行反复强调，尽量用形象的方法和示范对学生可能无法理解的地方进行讲解；限制好每个课堂环节的时间，留出一部分时间带学生做好放松练习，留意学生课堂运动中的平安以避免意外损害。课堂后我要求自己对本堂课作出客观的评价，对于自己没有做好做到的地方加以自我检讨，同时找学生谈话了解他们对我课堂的评价，对于授课内容的看法，并且在下一堂课之前对自己反复强调不能再犯。于此同时，我常常利用自己没有课的时间，去听其他实习生的课，学习和吸取他们的优点，常常与有阅历的老师探讨，沟通，以此来不断地提高自己对课堂的把握实力。

我在课堂留意视察学生，刚好发觉了一批有运动天赋的学生。并组织他们在运动会前夕的下午休息时间进行训练。训练时，我留意了训练的负荷不能超过学生的承受实力，必需按部就

班，保证学生训练同时不影响学习。对于不同的项目实行了不同的训练方法，如100米、200米等短跑项目主要训练他们的下肢力气，反应实力，爆发力等，3000米等长跑项目则训练他们的耐力，节奏与呼吸的协调和把握实力，让学生的体力和精力达到临赛状态以迎接学校运动会。

实习结束了，感慨万千，我觉得，做一个体育老师很简单，但要做一名优秀的体育老师则特别困难，仔细的教学看法，过硬的专业学问，高质量的课堂，丰富的教学阅历，科学的训练方法等等。但是这些优点，也是平常点点滴滴地积累起来的。而我们实习，不正是这点滴中的一部分吗？从体育教学的实习中，我学到了许多平常书本上学不到的东西。这是我即将步入社会的一次珍贵的历练机会，它把我们推向了人生的另外一个阶段，是我人生当中最珍贵的一笔财宝！