



南京体育学院 实习手册

(表演专业)

系 别：_____

实习生姓名：_____

学 号：_____

实习单位：_____

指导教师：_____

年 月

实习手册填写说明及格式要求

一、填写说明

1、表演专业实习分为教学、健身指导、训练和表演策划四个方向，每位实习生按实习岗位性质分别填写相应实习方向的实习记录；

2、实习教案、分析报告、策划文稿、运动处方等必须采用手写形式；其余内容可手写亦或打印；

3、凡需要签名之处必须由本人手写签名；凡需要加盖公章之处必须为实习单位公章加盖原件。

二、格式要求

1、封面：题目（华文行楷，初号）；专业名称（宋体，一号）；系别姓名等（宋体 三）；行距（3 倍）；

2、目录：题目（黑体，二号）；目录项（宋体，三号）；行距（3 倍）；

3、实习生守则：题目（黑体，二号）；内容（宋体，四号）；1.5 倍行距；

4、实习工作计划：题目（黑体，小二号）；内容：（宋体，小四号）；单倍行距；

5、实习单位和实习岗位概况：题目（黑体，小二号）；内容（宋体，小四号）

6、实习工作进度：题目（黑体，小二号）；内容（宋体，小四号）

7、实习记录：教案、分析报告、策划文稿、运动处方等必须手写；可根据实习单位具体要求，打印模板后手工填写，手写必须用签字笔或钢笔，不得使用圆珠笔或铅笔。

8、实习总结：题目（黑体，小二号）；内容（宋体，小四号）；实习生签字必须手写；

9、成绩鉴定表：题目（黑体，小二号）；内容（宋体，四号）；签名必须本人手写签名；实习单位盖章须为单位公章红色原件；复印无效。

10、页边距：上下各 25.4 毫米，左右各 31.8 毫米。

11、根据实际填写情况编写页码。

目 录

实习生守则.....	1
实习工作计划.....	2
实习单位和实习岗位概况.....	5
实习工作进度.....	6
实习工作记录.....	7
个人实习总结.....	
实习鉴定表.....	

实习生守则

1. 认真学习党的教育方针和体育方针，端正学习态度，在实习领导小组和实习学校的领导下，努力完成实习任务。

2. 严格遵守实习单位的各项规章制度，遵守劳动纪律，服从管理，积极参加实习单位组织的集体活动和社会公益活动。

3. 认真学习实习文件，明确实习目的，端正实习态度，认真完成实习任务和实习作业。

4. 虚心接受指导，刻苦钻研业务，不断提高工作能力和工作质量。

5. 热爱本职工作，遵守职业道德；尊师爱生，语言文明，态度和蔼；为人师表，姿态端庄，服装整洁。

6. 关心集体，团结互助；爱护公物，损坏赔偿；遵守社会公德，讲究卫生，敢于坚持原则，讲究开展批评与自我批评。

7. 艰苦朴素，吃苦耐劳，勇于克服学习、工作和生活上的困难。

8. 自觉维护大学生和学院的声誉，严格遵守实习纪律。

南京体育学院民族体育与表演系

2012 级学生实习工作计划

毕业实习是培养学生适应社会、提升学生综合技能与全面素质的重要实践性环节，是提高教学质量的重要保证。本年度，民族体育与表演系 130 名学生参加实习，其中表演专业 77 人，民传专业 53 人。为了确保学生顺利圆满完成实习任务，根据专业培养方案和教务处有关毕业实习具体安排意见，制定 2012 级学生实习工作计划。

一、实习的意义与目的

本科生毕业实习是我院民族体育与表演系表演专业和民族传统体育专业本科学生培养计划的重要组成部分，是对学生进行职前培训、培养实际工作能力的重要途径。

毕业实习的目的是使学生深入接触社会工作的实际，通过一定时间和一定数量的工作实践，巩固、深化在校学习与掌握的专业知识、技术和技能，培养独立工作的业务能力与职业道德。

二、实习方向及内容：

（一）教学实习方向：从事各级各类学校、培训机构的体育教学工作。全面了解体育类教育教学培训工作。学生在实习过程中着重掌握各类形式的教学环节，每个学生在充分备课、试讲的基础上分别承担一定的教学任务达到培养专业技能，提高专业素质的目的。

（二）训练实习方向：各级各类体校、体工队、表演团体从事以竞技训练为目的的训练工作。参与实习单位的训练工作，根据运动员、演员的运动能力和身心特点制订训练计划并安排训练，以深化专业实践技能。

（三）健身指导实习方向：俱乐部、健身中心从事会员健身、私教等工作。参与健身行业单位经营管理工作，全面了解体育俱乐部各环节工作；通过一定时间和数量的健身指导工作，加深专业知识的理解，培养独立工作的能力和职业道德。

（四）体育表演活动策划实习方向：参与文体演出活动的策划服务工作；掌握体育表演剧目的编排与动作设计、排练、演出的程序、方法步骤；掌握策划方案的编写与策划执行。

三、实习时间安排

毕业实习时间为：2015 年 9 月 7 日至 2015 年 12 月 18 日，为期 16 周。

（一）准备周：第 1 周（9 月 7 日— 9 月 13 日），学生在校；

（二）实习周：第 2-15 周（9 月 14 日—12 月 18 日），学生在实习单位；

（三）总结周：第 16 周（12 月 21 日—12 月 27 日），学生在校。

四、实习生应完成工作及填写要求

（一）自行联系实习的学生需上交《家长同意书》（家长手写签字）及《实习单位邀请函》（单位盖章为实习单位公章）各 1 份。

（二）实习手册 1 本。

1、实习手册分教学、健身指导、训练和表演活动策划四个方向，每位实习生按实习岗位性质分别完成对应的实习手册。

2、实习记录填写内容及数量要求

（1）教学方向：

①常规教案 15 份（实践课教案 14 份、理论课教案 1 份）：教案需包括教学对象、教学目标、教学内容、教法手段、教学重难点、教学组织、时间分配、运动负荷、课后小结等内容；每份教案必须由指导老师手写签字认可。

②检查课教案 1 份：要求同上，用于实习结束检查。

③教学课全面分析报告 1 份（包括运动负荷及密度记录表）：对检查课的全面评价，包括结合课的教学目标分析教学内容设置、教学方法使用、教学时间安排、运动负荷及课堂密度等方面的评价分析。

（2）训练方向：

①训练教案 15 份：训练教案需包括：运动员基本情况、训练内容、训练方法与手段，练习次数、组数、负荷、训练小结等；每份教案均需要有指导老师手写签字认可。

②检查课教案 1 份：要求同上，用于实习结束检查。

③训练课全面分析报告 1 份（包括运动负荷及密度记录表）：对检查课的全面评价，包括对训练内容安排、训练方法使用、训练时间安排、运动负荷及练习密度等方面的评价分析。

（3）健身指导方向：

①健身课程教案 15 份：包括健身学员基本情况、健身锻炼内容、健身指导方法与手段，时间安排、练习次数、组数、负荷、训练小结等；每份教案均需要有指导老师手写签字认可。

②个性化运动处方 2 份：根据健身学员个体制订的运动处方，包括：学员身心特点、运动基础、健身需求、健身内容、方法手段步骤、练习次数及时间安排、饮食指导、注意事项等。

③健身课全面分析报告 1 份（包括运动负荷及密度记录表）：对检查课的全面评价，包括对训练内容安排、训练方法使用、训练时间安排、运动负荷及练习密度等方面的评价分析。

（4）表演活动策划方向：

①策划方案文稿 3 份：包括活动名称、主题、时间、地点、主要参与人员及分工、表演设计等各环节具体流程、预案等；每份方均需要有指导老师手写签字认可。

②对应策划活动的支撑材料：针对上述三份策划方案实施的活动文字及图片（照片）记录、活动效果分析、小结等。

五、实习考核办法

（一）指导思想：提高实习效率，促进实习；培养学生的实习热情，激发学生的实习主观能动性；客观公正评价学生的实习成果。

（二）实习成绩考核具体办法：实习生的实习成绩满分为 100 分：其中实习单位评价（60%）、带队教师评价（20%）、实习作业评价（20%）。实习单位评价是实习单位对实习生具体实习情况包括政治思想、实习态度、业务能力和生活作风等方面的综合评价。带队教师实习评价是指带队教师根据实习生平时实习表现等综合因素的实习评价。实习作业评价是指根据实习生完成实习手册情况（如写作态度、语言表达、字迹工整等）的综合评价。实习成绩不合格者不予毕业。

实习单位和实习岗位概况

实习单位名称					
实习单位所在地（含地址）					
实习单位性质（打√表示）		1、学校（高校、中学、小学）2、培训中心 3、俱乐部 4、训练队 5、其他（ ）			
实习岗位及性质		（工作岗位所承担的岗位职责、工作内容、工作作息、岗位性质等）			
指导教师姓名		职称		联系电话	
主要工作					
备注					

实习工作进度

实习周次	日期	实 习 内 容	备注

课程名称_____第_____周第_____次课				
班 级/学生人数				
上 课 日 期				
任 务	本 课			
时间分配	教 学 内 容 与 组 织 教 法		运动负荷	备注

分配	教 学 内 容 与 组 织 教 法	运动 负荷	备注
场地器材			
课后小结			

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/828041026106006116>