

2023 年大学生体育锻炼调查报告

2023 年大学生体育锻炼调查报告 1

当代大学生的要求就是在学习的过程中，积极的参加实习，在大学时期就可以锻炼成对社会极有经验的人，在不断的进步中，直到大学毕业。在参加社会工作以后，直接就可以参加社会工作而不需要实习，这是最基本的要求。我就是这样做的，我开始了我的教育实习之路！

在一个月的实习期内，我主要进行了教学的实习工作，并获得了宝贵的经验，对我来说这在日后的生活与工作中都不啻为一笔巨大的财富，现将我个人在实习期间的表现与收获作一总结。

一、社会调查方面

我在批阅作文时从文中发现的的一些问题引起了我的思考，并以“从高中作文谈起”为题完成了一篇五千字的社会调查报告。

二、在语文教学实习方面

我一共讲授了朱自青先生的散文《荷塘月色》与日本作家川端康成先生的散文《花未眠》，以及“想象与联想”“表现与再现”两个大题目的作文，共计六课时，并完成了笔记作业的批改与作文、周记的批阅工作。在授课过程中作到了依托“新课标”，结合实际情况，发展学生的思维能力，扩展学生的.视野，并利用多媒体设备进行立体式教学。在指导教师罗长春老师的帮助下，增强了师生间的互动，活跃了课堂气

氛，积极调整自己的授课方式、教风教态与启发与提问的方式，努力吸收罗老师宝贵的授课经验以及高尚的师德师风，认真、努力、圆满地完成了语文教师实习。并得到了罗老师的肯定与同学们的欢迎。

三、班主任实习方面

我被安排担任 x 班的实习班主任，在班主任指导教师李老师的帮助下，顺利的展开了班主任工作，保质保量的完成了班主任老师“早自习”“课间操”“午休”“读报”“晚自习”等时间段查勤工作与班级日常工作，并在工作过程中与同学们沟通与交流，通过谈心、打篮球等方式与同学们交朋友，及时了解学生们的心理状态与情绪，并向班主任指导教师__老师学习宝贵的带班经验以及李老师优秀的管理才能与师范师风，成功的完成了班主任实习工作，并得到了老师与同学们的肯定。

总的说来，我的实习是成功的。在实习期间我增长了见识，积累了经验，实习是一个将理论运用到实践的过程，在这个过程中，我摔倒过、迷惑过，然而却没有动摇过，因为在系领导与老师、同学们甚至班上学生们的帮助下，我找到了属于自己的授课风格与带班方式，并体会到了做人做事的道理——一丝不苟、持之以恒！

这次实习是我第一次参加教学工作实习，在以后的工作路途中，这是一次宝贵的社会财富！我会记住这一次实习得到的收获，我会不断的进步，直到成为一名优秀的教师为止！

2023 年大学生体育锻炼调查报告 2

转眼间大学第一学期已将结束，大家都归心似箭，希望赶快回家，同时各自也在为自己制定这的寒假的实践活动，随着假期的到来，束缚已久的身心终于可以迎来自由自在的天空，呼吸着冬天特有的味道，去享受体会属于自己的假期。寒假是学生充实自我、增加阅历、了解社会的重要阶段。作为社会中思想最活跃的群体，大学生都有着自己精彩的假期计划：打暑期工，是一种身心的磨练，在赚取生活费用的同时，又可以亲身感受社会这个熔炉；有人抓紧机会去进修，参加雅思、toefl 托福、考研等培训班，让自己的知识得到更完善的补充；有人则准备跋山涉水，去游历神州各个地方，扩大自己的视野、丰富自己的阅历……而卧则是希望能够深入校园，融入学生的群体中，所以我选择了教师实习这项活动。

假期实习能够锻炼我们的能力，但不是朋友一拉、老师一说参加实践有这样那样的好处，脑袋一热就上了，一定要保持一颗平常心去面对。在持有正确的态度，向有经验的老师和同学咨询，然后真正的全身心的投入到其中。可以很好的提高学生的观察力，能发现问题分析问题，更深入的了解学生的生活学习情况，毕竟大学生大多是来自于农村，最后也要服务于农村，及早深入社会有助于大学生为将来的工作与生活做更充分的准备。

实习教学是培养学生一个十分重要的实践教学环节，要积极探索实践教学与“生产、研究、学习”相结合的办法，才能培养具有求是

创新精神人才。实践教学目的是理论联系实际，增强大学生对于社会、国情和学科专业背景的了解；通过实地动手、思考解决现实问题，使其开阔视野、巩固理论知识、增强创新意识、提高综合分析问题和解决问题的实际能力；增强劳动观念，激励学生创新和创业精神。

下面就讲讲我的大学生教学实习经历吧，很令人难忘的回忆，它是我大学以来的第一次教学实习，从中我觉得自己成熟了，因为我要照顾比我更小的学生，看到他们纯真的眼神，我觉得自己有义务担负起教育他们传授给他们只是得责任。目前各大高校都有着各自与学校专业相互挂钩的教学实习基地，这更有利于针对性地将学生所学专业与实际生产相联系。当我们在实习过程中，不能只是在实习中观察老师前辈们怎么做，更多的是要亲身尝试。学生在实习过程中，还要定期书写实习报告或心得，这样才能很好的总结实习经验，为以后的工作奠定基础。

一开始我先较快的了解整个班级的学生情况。记得刚开始和小同学相处时，我急着找潭老师了解班级情况。但潭老师并没有直接告诉我，而是让我自己去发现、去了解。可能当初我有点不理解。但后来想一想潭老师并没有做错。我应该用自己的眼睛用心去观察了解这个班级，了解学生，毕竟我面对的还是学生，这也是对我的一个考验。接下来我就通过班干了解了班级的一些日常工作以及班委的一些工作。其次，我再熟悉和掌握学生的情况。为了能和学生打成一片，我抓住一切可能的机会和他们接触交流。除了上课时间，我一直是跟班的。刚开始几天，学生都不怎么和我说话，都非常被动。我发现自己好象很难融入这个班级，

原因是彼此不了解，这时我采取主动，通过关心他们的学习、生活情况，慢慢的和他们交流。通过自己的主动以及对他们的关心，学生也逐渐放开了，都愿意主动找我交流了。师生之间就应该多交流，只有这样，才能了解学生。

我能在 x 老师的指导下，辅助她主持日常工作并组织了一次班级活动。在这短短的两个星期，我的是监督学生的学习、纪律以及卫生。在监督的同时，不忘教一些道理给他们，能结合他们的年龄特点进行思想教育。比如作业上交，很多同学每次过来不是说自己忘了做作业就是说不会做的理由来拖欠作业。通过自己对他们的监督及必要的思想教育，一部分同学能很好的改掉不写作业的坏习惯。特别是我们班的__，每次作业都不写，到了后来都是他主动把作业本给我，看到上面写满满的，我非常高兴。我想他们还是比较懒，学习主动性不够，像此类学生就需要我们的监督和引导。除了作业，还有卫生打扫，女生比较认真积极，而有部分男生就非常懒，总是推推拖拖。对与这类学生，就应该给他们明确的任务。我们班有太多调皮的学生，我发现自己很难对他们进行思想教育，你不能对他硬来，你越是态度强硬，他就越反抗。对于这类学生，应该在平时和他们多交流，能够在平常的交流中适当的通过一些言语对他们作一些引导。

开展活动，学生是主体，因此开展的活动就应该迎合学生的兴趣。在一开始，我就询问他们喜欢开展什么体育活动，以及什么班会。通过收集学生的意见，我组织很多游戏。我想通过这些活动增强班级的凝聚

力，为了更好的准备这场比赛，我还让学生展开了一些比赛，这些比赛非常受学生欢迎。在比赛过程中，女生表现积极，能够很好的为队员加油助威。这就很好的体现了班级的凝聚力。而在班会方面，很多学生喜欢唱歌跳舞的都积极表演。为此，我进行一次知识竞猜主题班会。那次班会下来，同学们的思维异常活跃，而且小组之间竞争非常激烈，这也很好的体现了我们班学生特点，好胜、好动。时间过的非常快，当我真正了解学生特点，开始和他们建立起感情时，却结束了。虽然非常短暂，但觉得自己学到了很多，特别是认真负责，也尝到了当老师的酸甜苦辣，感受到学生的聪明可爱。在这次实习中，我从谭老师身上学到很多，同时充分体会到“爱心”在师生中的关键作用，只有你对学生付出真爱，你才能取得学生对你的尊重和信任。但在实习中，我不能很好的做到“爱”跟“严”结合，可能我的他们的爱有点过度，以致于有时有点迁就他们。我想对学生的爱一定要有一个度，而且必须跟严结合。该严的时候就严，只有这样学生才能理解你的爱

在这漫漫假期中，社会调查不但是大学生了锻炼自我，提升自我的好机会，也是开展思想政治教学的一个重要环节。在这次教学实习中，我与小学生们能和睦相处，与他们一起学习，一起游戏，一起哭泣。跌倒了，我心疼的把他们抱起来，告诉他们要坚强。同时我也很严厉，严格要求他们完成我所布置的学习任务，合理规划学生安排。大学生们自己也应该认识到规划自身寒假活动的重要性，要认真负责，不可应付了事，毕竟学生学习归根结底是要服务于社会，随着就业竞争的加剧，高校教育提供的仅仅是个人基本的能力和素质，对于自身没有或者缺乏工

作经验、所学专业过于单一、缺乏与人交流的意识 and 能力，如此种种都使得就业变得更加困难，甚至于未就业先失业。因此，在日常学习之外，学生必须有意识地提高和丰富自己的阅历，掌握更多的专业知识和经验，注意培养自己的表达能力、学习能力、合作能力等综合能力，这就需要大学生们根据自己的情况进行多种尝试参加很多社会实践活动。

2023 年大学生体育锻炼调查报告 3

这是我第一次经历社会实践。对于一个大学生生而言，敢于接受挑战是一种基本的素质。虽寒假天气严寒，寒风呼啸，我毅然踏上了社会实践的道路。想通过亲身体会社会实践让自己更进一步了解社会，在实践中增长见识，锻炼自己的才干，培养自己的韧性，想通过社会实践，找出自己的不足和差距所在。

在现今社会，就业问题就似乎总是围绕在我们的身边，成了说不完的话题。招聘会上的大字报都总写着有经验者优先，可还在校园里面的我们这班学子社会经验又会拥有多少呢？为了拓展自身的知识面，扩大与社会的接触面，增加个人在社会竞争中的经验，锻炼和提高自己的能力，以便在以后毕业后能真正真正走入社会，能够适应国内外的经济形势的变化，并且能够在生活和工作中很好地处理各方面的问题，开始了我这个假期的社会实践。实践，就是把我们在学校所学的理论知识，运用到客观实际中去，使自己所学的理论知识有用武之地。只学不实践，那么所学的就等于零。理论应该与实践相结合。另一方面，实践可为以

后找工作打基础。通过这段时间的实习，学到一些在学校里学不到的东西。因为环境的不同，接触的人与事不同，从中所学的东西自然就不一样了。要学会从实践中学习，从学习中实践。

一开始，对自己手工艺期望很高，经过多次面试的失败，我总结了自己失败的原因。主要有两个方面。一方面是自己眼高手低，自己根本自身素质没有达到一定的水平，另一方面是自己没有给自己一个很好的定位，没有找准自己的位置。总结了以前失败的教训，摆正好自己的位置，社会实践不只是要有工作、能供饭吃，我们的目的是在于锻炼自己。于是我找到了一家餐饮酒楼。老板看我结结实实的，并且身强体壮，就让我来做传菜员。每天9点钟-下午2点再从下午的4点-晚上8:30分上班，虽然时间长了点，但热情而年轻的我并没有丝毫的感到过累，我觉得这是一种激励，明白了人生，感悟了生活，接触了社会，了解了未来。在餐厅里虽然我是以传菜为主，但我不时还要做一些工作以外的事情，有时要做一些清洁的工作，在学校里也许有老师分配说今天做些什么，明天做些什么，但在这里，不一定有人会告诉你这些，你必须自觉地去做，而且要尽自己的努力做到最好，一件工作的效率就会得到别人不同的评价。

在学校，只有学习的氛围，毕竟学校是学习的场所，每一个学生都在为取得更高的成绩而努力。而这里是工作的场所，每个人都会为了获得更多的报酬而努力，无论是学习还是工作，都存在着竞争，在竞争中就要不断学习别人先进的地方，也要不断学习别人怎样做人，以提高自

已的能力!做了几天之后,刚开始的时候心理极不平衡。心想来从小到大读了这么多的书,家里花了那么多的钱把我培养长大成人,可现在只能端端盘子,多少也有点社会能力,当传菜员学徒有点失落再加上传菜部领班是个小学文化的,还对我指手画脚,确实心理上很不舒服。但是,人总是要适应自己自下而上的环境,我不想一开始就干不下去了,不行,我告诉我自己一定要坚持下去。要在自己的工作的环境中让自己的工作做起来很轻松。

在长达一个月的实践中,我总结出了以下几点个人工作的理念来规范自己在工作中的言行举止:

1. 首先行把自己同领导和同事之间的关系搞好。使尽快地熟悉自己所在的工作环境,笑对每一位顾客。

2. 我们的一切出发点是为了顾客,处处要为了顾客着想。顾客就是我们要服务的上帝。

3. 注意我的形象,服装、言行,举止大方、文明得体,要做到一个服务者应该做到的本质。

4. 在上班之前制定好今日的工作计划,并熟练酒楼里的各项规章制度和章程,保证上班的工作效率。

5. 按时上下班、坚决做到不迟到、不早退。

6. 上班时间不能接打电话,做私人事,聊天等。

7. 处理突发事件言遇事冷静、理智以酒楼与顾客的利益出发，不鲁莽行事，及时汇报。

8. 保证上班时间，服从领导安排，处处以大局为重，维护大局形象。

经过我的一番努力我的假期打工悄然落幕了，经过这次实践，我能真正体会到这一点。在工作中，在真正的社会交际中，顾客永远是对的，你不能掺杂自己的个性。

第一：乐观，不管遇上什么样的困难，都要用乐观的态度去面对，相信会有所转机。

第二：自信，首先自己要有自信，自信不是自夸，而是对自己的能力作出的肯定，这样别人才能更加相信信任你。你要对自己说我能行那你就一定能行。

第三：肯努力，我一直非常信奉一句话，努力就有希望不要觉得成功遥不可及，其实只要你在不停的努力你就靠成功越近，踮起脚尖就更靠近阳光在努力的过程中千万不要放弃，说不定你距离成功就差一步，而你却放弃了！要勇于面对各种挫折，挫折并不能阻挡有勇气的人走向成功。

第四：谦虚做人，特别对于刚走出校门的毕业生至关重要，我们本来对于社会上的知识知之甚少，我们千万不能骄傲自大，自以为是，那是肤浅的表现，我们要谦虚做人融入社会这个团体中，人与人之间合力

们要听取、耐心、虚心地接受。

经过这一次的寒假打工，社会实践，我真的是长了不少的见识，增长和很多社会经验，在实践中我也找到了自身的价值。我早晚都要走出校园，走进社会大染缸去。

我积极的倡议当代大学生走出校门积极参加社会实践活动，在社会锻炼中寻找自我价值，我们来到大学的目的就是学到先进的科学文化知识更好的服务社会，所以我们更应该尽早地了解社会的需求来提升自我各方面的文化知识和素质，当我们走向社会时更准确地找到自己的位置为社会服务。

我们只要了解了社会的需求和自己所长，就会很快找到自己社会中的位置，现代大学生缺少社会知识和信息，在学校时从不关注社会中的情况，甚至连新闻都懒得看，更不用说社会锻炼，所以当他们迈出校门的那一刻就迷失了方向，拿着自己的简历不知何去何从，只知道自己学的是什么专业，却不知道自己能干什么，以至于很多大学生毕业后都找不到工作；因为大学生缺少社会锻炼，空一肚子墨水却不知如何用，很多用人单位不愿招聘，都愿吸取有工作经验者，因此大学生的就业率也越来越低！有的学生辛辛苦苦学了数十年的专业当走进社会时却找不到任何与所学专业有关的工作，这是多么可悲的事情，这就是不了解社会的需求所造成的。所以我们要发起倡议，为了我们今后更好更快地投入

工作用自己的所长服务于社会，让我们积极投入到社会实践中去吧！

年大学生体育锻炼调查报告 4

一. 调查目的

为了解人们对体育锻炼的情况，加强人们对体育锻炼的意识，增强人们对体育健身的热情。

二. 调查对象

体育学院部分教职工进行调查，共 19 人。男 14 人，女 5 人。

三. 调查方法

本次采取的是随机问卷调查，在师范大学体育学院教师办公室当场发放当场回收。共发放 19 份，回收 19 份，回收率 100%（问卷附后）

四. 调查时间：6 月 29 日-7 月 6 日

五. 结果与分析

1. 运动种类

分析：根据运动类型可看出无论是男教师是女教师对爬山和打羽毛球比较喜欢，女老师不太喜欢比较剧烈的运动，男教师对剧烈运动比较喜欢，而女教师喜欢能够健美的运动。

2. 运动时间

五 . 分析:

从运动时间可直接看出年年男教师运动 30-60 分钟时间段的人数在男教师中占大多数，说明每次运动都能起到良好的效果，有益于身体健康。而女教师中运动时间在 30 分钟以内和 30-60 分钟差不多。总体还是不错的能够达到总人数的 79%。

3 运动频率

分析：根据运动频率可了解到每周运动 1-3 次的教师占大多数，而且一周内没有不运动的，说明都能够坚持锻炼。

4. 科学健身意识

分析：从运动后是否有放松练习看出女教师对放松练习不重视，说明她们没有科学健身意识。而男教师一半一半。从整体上一大半教师没有科学健身意识。

六. 结论

从以上数据中可以得出多数人喜欢做无器械运动而且时间也比较长，每周运动的次数稳定比较具有系统性。科学健身意识比较欠缺，希望能够增强科学健身意识。由此说明大多数人心里都对体育锻炼的重要性有一定的认识和明白体育锻炼可以带来的好处。现应加强人们对体育锻炼意义的认识，提倡全民进行体育锻炼，提高国民身体素质。

七. 体会

在做问卷中缺乏严密性，有的问题问的不细。问卷中涉及到多选在数

据统计与分析时有些混乱，初次写调查报告对格式不太了解。有待提高实践能力。

年大学生体育锻炼调查报告 5

一、实习内容

通过应聘为酒店的服务员，正式成为一名酒店员工，直接参与公司日常工作，在自身工作实习中，发现问题，提出建议，最后对全体公司员工进行问卷调查，在调查中发现问题的，提出有利管理的建议与意见，促进公司管理水平的提高。

二、实习总结

实习目的：为了体会在社会中的工作生活，体验打工的苦与乐，为将来融入社会打下基础与作好心理准备；同时响应学校培养与提高大学生综合素质能力的精神，理论联系实际，学以致用，用所学的科学方法和理论去指导实习，与时俱进，我满怀信心地踏上了社会实习之路。

实习经历：这学期的寒假，我只身去了__，__是个人才聚集的地方，特区的经济很发达。因为父母都在__的原因，所以就把__做为我的实习地点；我找到了家__的酒店，应聘成为了酒店的服务员，从__月__日开始了为期 1 个月的打工生活。

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/937143016135006024>