

网球实践报告 实习工作总结(实用8篇)

在当下这个社会，报告的使用成为日常生活的常态，报告具有成文事后性的特点。那么我们该如何写一篇较为完美的报告呢？下面是小编为大家带来的报告优秀范文，希望大家可以喜欢。

网球实践报告 实习工作总结篇一

大学的最后一个暑假，我去了一家公司实习。为了使自己的基础更牢固，技术更全面，实习的资料是学平面设计。

因为思考到以后毕业有可能从事这个行业的工作，因此我十分珍惜这次实习的机会，在有限的时间里加深对各种平面设计的了解，找出自身的不足。这次实习的收获对我来说有不少，我自己感觉在知识、技能、与人沟通和交流等方面都有了不少的收获。总体来说这次是对我的综合素质的培养，锻炼和提高。

第一天来到公司，不明白该做些什么，什么也插不上手，只是那里看看，那里逛逛，最终还是公司里的老同事给我指了条路，让我用photoshop和coreldraw软件模仿教程做一些简单的图片，最后找到事情做了，于是我就乖乖的做起了图片。说实话我以前在学校的时候也这样做过，但是效果没有这么好，因为以前一遇到难的或不懂的就停下来不做了，而此刻有老师在旁边，有不懂的就问，这使我受益非浅。

经过几天的基础训练，部长最后让我参与他们的策划，刚开始有点紧张，之后就慢慢熟悉了策划和后期制作的整个过程。慢慢地部长也把一些比较重要的交给我处理。这使我对这个行业认识就更加深了一步。

实习期间，我利用此次难得的机会，努力工作，严格要求自

己，虚心向部长和前辈求教，认真学习技术，利用空余时间认真学习一些课本资料以外的相关知识，掌握了一些基本的法律技能，从而进一步巩固自己所学到的知识，为以后真正走上工作岗位打下基础。“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”在短暂的实习过程中，我深深的感到自己所学知识的肤浅和在实际运用中的专业知识的匮乏，在学校总以为自己学的不错，一旦接触到实际，才发现自己明白的是多么少，这时才真正领悟到“学无止境”的含义。

要处理好“三个关系”：即课堂教育与社会实践的关系，以课堂为主题，透过实践将理论深化；暑期实践与平时实践的关系，以暑期实践为主要时间段；社会实践广度与深度的关系，力求实践资料与实践规模同步调进展。

透过这次实习，在设计方面我感觉自己有了必须的收获。这次实习主要是为了我们今后在工作及业务上潜力的提高起到了促进的作用，增强了我们今后的竞争力，为我们能在以后立足增添了一块基石。实习单位的同事也给了我很多机会参与他们的设计是我懂得了很多以前难以解决的问题，将来从事设计工作所要应对的问题，如：前期的策划和后期的制作等等。

这次实习丰富了我在这方面的知识，使我向更深的层次迈进，对我在今后的社会当中立足有必须的促进作用，但我也认识到，要想做好这方面的工作单靠这这几天的实习是不行的，还需要我在平时的学习和工作中一点一点的积累，不断丰富自己的经验才行。我面前的路还是很漫长的，需要不断的努力和奋斗才能真正地走好。

“千里之行，始于足下”，这近一个月短暂而又充实的实习，我认为对我走向社会起到了一个桥梁的作用，过渡的作用，是人生的一段重要的经历，也是一个重要步骤，对将来走上工作岗位也有着很大帮忙。向他人虚心求教，遵守组织纪律和单位规章制度，与人礼貌交往等一些做人处世的基本原则

都要在实际生活中认真的贯彻，好的习惯也要在实际生活中不断培养。这一段时间所学到的经验和知识大多来自领导和同事们的教导，这是我一生中一笔宝贵财富。

这次实习也让我深刻了解到，在工作中和同事持续良好的关系是很重要的。做事首先要学做人，要明白做人的道理，如何与人相处是现代社会的做人的一个最基本的问题。对于自己这样一个即将步入社会的人来说，需要学习的东西很多，他们就是的老师，正所谓“三人行，必有我师”，我们能够向他们学习很多知识、道理。

网球实践报告 实习工作总结篇二

20xx年3月27日，是我来邮局实习的第一天。我感觉那时自己开始慢慢融入这个系统了。

刚开始来到后沙峪邮局，我不知道该干些什么，估计这是每个刚开始实习的人都有的感觉，陌生的环境，陌生的人们，使我们这些刚刚步入社会的大学生有些不知所措。但我的不适应很快就因同事们对我的热情而消失了。周围的同事年龄和我相仿，大家都是年青人交流起来方便了许多，他们并没有因为比我早到这里而“欺生”，相反对我非常的照顾。毕竟在学校学习的东西以理论性的为主，我对于实际操作还有许多不清楚，师傅和其他同事便一步步的教我，直到我学会为止。我感觉在这一段时间里收获了不少，这里面既包括知识又包括同事之情。

后沙峪邮局是顺义第二支局，周边别墅、小区、工业区、单位多，外国朋友多，面对的人群是高素质、高收入、高水平的，所以这里的任务更加艰巨，更多样，对员工自身的业务技能、业务知识、服务水平也就更严格。这样局里对各方面要求也就相比之下多了，潜移默化中我的素质也得到了很大的提高，比如在语言表达上，和肢体表达上，当用户走进柜台一米时，要说：“您好！请问您办什么业务？”，不能说：

“为什么？”“什么事？”，“快点，后面还有好多人等着呢！”或者态度冷淡，不理不睬。还有用户需要办理非本台业务时，要说：“对不起，请您到xx号柜台办理”不能说：“这不能办”或“该找谁找谁去”等等一系列的话。后沙峪是顺义区外国人居住比较集中的地区，有许多不同肤色不同种族的外国友人来邮局办理业务，所以英语是比较常用的，书到用时方恨少，因为自己的英语不是很好，每次和我都用英语搭配肢体语言为他们服务，我想：虽然不能和他们流利的交谈但我要用自己热情的服务去弥补，当看到他们带着满意的笑脸竖着大拇指离去时，我想一定要抓紧时间学习英语，争取再有外国友人来办理业务的时候能让他们能更加满意。

- 1、收寄时文件和物品一定要分清。
- 2、一定要做完一笔业务再做另外一笔。
- 3、人多时不要慌乱，与事要冷静。
- 4、不论顾客说什么，都不能与其争吵。
- 5、做事要认真仔细。
- 6、顾客一次性寄递大量物品，要认真清点，最后统一结算，结算时最少要算两遍。
- 7、自己不确定的时候一定要询问师傅后再办理。

我在实习的这段日子里还利用休息时间去了牛街邮局、东区邮票总公司等一些兄弟单位参观，尝试着找出我局与他人之间的差距，我发现市区里规模较大的单位，在细节方面非常到位，员工的整体素质也很高，例如：在牛街邮局，每个柜台前都有提示这台席所办理业务种类的提示牌，在局内显著位置展示出办理各种业务所需用的样单，书写清楚，邮局整

体环境明亮整洁，设计合理，从检查包裹到最终封发，顾客不用重复搬运，既方便了顾客又使整体的办事效率大大提高，我觉得：市区与郊区的差别由诸多因素所决定，从资金的投入多少到各局所之间业务量的大小，再到顾客整体素质的差异，我后沙峪支局虽然不能像市区一些大邮局那样投入大量资金改善环境，但我们可以利用一切可利用的资源使自身更加完善。没有专用的提示牌，可以自己动手制作，没有专门的保洁人员，我们可以早到十分钟来打扫，顾客搬动费力的邮件我们可以提供帮助。点点滴滴，其实都是为了让顾客在一个干净整洁舒适的环境下办理业务，更好的为顾客服务，“用户是亲人”不是挂在嘴边的一句话，而是放在心里的一份真情。

作为一名邮政工作人员，只有热爱自己的邮政工作岗位，并把它当作实现自己人生价值的过程和最终目标，而不仅仅是一种谋生的手段，才能尊重自己的工作，从而焕发出极大的职业进取心，产生出源源不断的动力，全身心地，忘我地投入到本职工作中，积极主动完成各项任务。因此，我们要把邮政工作当作事业来追求，热爱并尊重这份职业。邮政事业的发展需要新鲜的血液，需要高涨的热情，但是更需要冷静的思考和踏实肯干。我要在今后的工作中，戒骄戒躁，努力学习业务知识，不断的发现问题改正问题。

作为邮政事业未来发展的生力军，我要用自己的青春和热情还有扎实的业务知识为邮政事业的未来奉献自己的力量。

网球实践报告 实习工作总结篇三

本人通过一年多的检验工作见习，在科主任和各位带教老师的悉心指导与耐心带教帮助下，认真学习《处理条例》及其法律法规，并积极参加医院组织的防范风险条例学习与培训，通过学习使我意识到，改革开放的不断推进，法律制度日益完善，人民群众法制观念不断增强，依法办事、依法维护自身的合法权益已成为人们的共识，现代检验质量观念是全方

位、全过程的让病人满意，这是人们对我们的医技人员提出更高、更新的要求，因而需要不断丰富法律知识，增强自我保护意识，依法减少的发生。

本人在见习期间努力将自己在学校所学的理论知识向实践方面转化，尽量做到理论与实践相结合，并且多次参加各种检验技术的学习与培训，还时刻关注着检验仪器发展动态以及发展方向，为即将独立做好检验工作打下良好的基础。通过一年多的见习不仅让我巩固了课堂所学的理论知识，而且掌握医学仪器保养、维护的基本技能和方法，提高动手实践能力，发现可疑结果及时和临床联系，初步具备了独立分析、解决专业问题的能力，养成了理论联系实际的作风，同时注重能力素质训练，增强创新意识，培养了严谨的科学态度。

在见习过程中，本人严格遵守医院规章制度，不迟到，不早退，踏实工作，认真履行检验工作职责，严格要求自己，及时准确地完成每一份标本的检验工作，努力做到检验工作规范化，技能服务优质化。将理论与实践相结合，并做到理论学习有计划，有重点，检验工作有措施，保证每一步工作都做好记录。

在科里各室的轮转见习工作中，本人严格遵守科室制度，能正确按照检验操作规程文件熟练进行各项检验技能操作，严格执行标本与验单的三查七对，能规范书写各类检验记录，及时完成交接班记录，并定期执行仪器的清洗与维护，同时做好记录。

在工作中，发现可疑结果时认真分析，追查原因并及时与临床取得联系。当仪器出现故障时，首先仔细阅读报警提示，查找问题原因，能解决的先自行处理并做好记录，不能解决的及时上报领导和通知设备科，事后及时进行总结。

回顾一年多的工作，我在思想上、学习上、工作上取得了新的进步，但我也认识到自己的不足之处，理论知识水平还比

较低，出现问题时单独处理能力还不够强。今后，我一定认真克服缺点，发扬成绩，刻苦学习、勤奋工作，做一名合格的医务工作者，为全面构建和谐医患关系作出自己的贡献！

1、热爱自己的工作。虽然，在实习前也有过一些试教活动，但是真正的中学教学对我来说，这还是第一次。从学生转变为实习老师，这之间需要付诸一定的努力。因为我实习学校的特殊情况。我在实习第一周，就已经开始讲课。但是由于自己的经验不足，我又一边听指导老师和其他优秀老师的课学习教学过程的组织。为了上好第一堂课，我深钻教材，备好第一堂课，然后，开始上课，而在这期间，我又与其他实习生进行交流，吸取经验弥补自己的不足。但是即使这样在实际的教学过程中我还是遇到了许多的让人感到挫败和懊恼的事情。比如上课有学生不认真听讲爱讲话。在课堂上起哄、睡觉等。有很多时候我都被气到不愿意上课了。但是做为一位教师。我们不仅仅要对自己的工作负责。也要对学生负责。所以还是坚持下来并在课后和学生谈心，找到自己工作中的不足。不断的改正教学中的缺陷。让学生在课堂上的注意里更集中。

2、在实习中，我不仅仅只限于教学工作，而且根据职业中学的特点及实习学校的实际情况，开展了大量主题班会，丰富了实习生活。我们和学生，我们即是实习老师，又是学生的知心朋友，但这两者之间的距离保持适当。我与学生交朋友，空余时间和学生一起玩，做好学生的思想工作。与学生打成一片，加强了与学生之间的感情，而在上课、考试时，对他们提出了很高的要求，又要有一定的严肃度，这样在学生面前保持了一定的威信。比如在上课的时候有的学生还是像在下课的时候一样和老师开玩笑。不严肃。这时我都会很认真的提醒他们这是上课。不要说与上课无关的话。

网球实践报告 实习工作总结篇四

(1) 首先重视质量安全，加强了灭菌质量监测，确保供应物

品的安全性。按照“二规一标”的要求，对灭菌器进行物理，化学，生物监测，保证达标，并登记存档，有可追溯行。因我院压力锅老旧，以前每锅灭菌物品均有湿包现象，经查找原因后，跟后勤保障科联系，在医院现有条件下对压力锅进行改进，改进后通过质量监测再无湿包现象发生。

(3) 进一步加强供应室管理，建立健全各项规章制度，制定了各项操作流程和外来器械清洗，灭菌工作流程，落实岗位责任制，责任到人。

以防器械丢失和发放错误。

(2) 重视器械的清洗包装质量，每周对包布至少清洗2次，有可见污物时随时清洗，对破旧包布及时进行更换，包装时要将包打的平整严实，对器械包进行包装核查，以免各科器械混淆，灭菌物品出锅时首先要检查化学指示卡和3m胶带变色情况，发现问题及时改进。

(3) 每日对去污区和无菌物品存放间进行2次紫外线消毒并认真记录。

(1) 加强科室人员对防护知识的学习，提高自我防护能力，严格遵守各项操作规程，避免血液传播性疾病给工作人员造成的伤害。

(2) 预防职业暴露的发生，工作人员在回收和清洗器械时要戴手套和穿防护用品，手套破损及时更换，无菌物品出锅时要防烫伤，如发生职业暴露，要及时处理伤口，必要时报告院感科。

10月份在护理部的指导下，为了拓展服务项目，满足临床需要，初步开展了下送工作，，供应室每月向临床科室发放满意度调查表，及时了解临床各科需求及意见，不断改进本科工作。

- 1、管理方面不够精细；
- 2、个别人员因年龄偏大在工作上有抵触情绪
- 3、供应室没有消毒设施，不能开展消毒工作
- 4、因条件所限，未开展下收工作

俗话说：“点点滴滴，造就不凡”，在以后的工作中，供应室全体人员会团结一致，不断积累经验，努力提高操作技能和工作效率，为我院的发展做出更大的贡献。

- 1、遵照医院及护理部安排，严格执行并落实各项目标的完成。
- 2、在条件许可的情况下，开展消毒和下送工作。
- 3、申请院领导选派科室人员进行上岗证书的培训学习及专业技能的学习。

网球实践报告 实习工作总结篇五

x年9月8号，乘坐着师大的校车，我来到了高安市村前镇村前中学，开始了我长达三个月的顶岗实习活动。三个月的实习生活“痛并快乐着”，在我的人生道路上写下了深深的一笔。

三个月的实习生活主要分为“准备阶段——听课”、“顶岗阶段——教学”、“临别阶段——总结”。

在准备阶段，我们进行了为期一个星期的听课活动。通过听课活动，我们学习了讲授初中教学的课程，学习了在传统板书的情形下如何更好地组织教学活动。我的专业是历史，所分配的是历史和政治课程。在听课过程中，我发现在传统板书教学的情形下，要想提高学生的学习兴趣，最主要是提高学科的趣味性。而这种趣味性的提高，不仅要靠丰富的文史

知识，还要有绘声绘色的讲解过程。除此之外还要有难度适当的提问，以启发学生的逻辑思维。然而最为重要的是要有工整、科学的板书设计。这些浅显的、直观的印象在我接下来的备课过程中提供了参考。

一个星期之后，我们就进入了正式的顶岗教学阶段。根据安排，我被分配到初二（3）班、初一（3）班担任政治、历史课程老师。初二（3）班、初一（3）班都是全校出了名的文明班级，课堂纪律很好，学生很听话，班级尖子生很多，班主任唐老师、吴老师曾多次被评为优秀班主任。被分配到这样好的班级，自己感到很欣慰，这也为我接下来的教学提供了的自信。于是自己便进入了两个月的教学阶段。在这两个月中，星期一到星期五每天都有课，自己每天都坚持备课，晚上还经常熬夜批改作业。周末则上网搜查下一星期的教育资源。在开始的一个月内，自己上课还处于探索阶段，出现了一些小小的问题，如讲课速度太快，教学内容难度偏大，思维强度偏大，板书设计不太科学等等。这些问题都曾一度困扰着我的教学以及我的学生。后面在其他任课老师的帮助下，自己踏踏实实，一步一步改进，终于渐渐地克服了这些问题，教学水平也得到了很大的提升。到了十月份，自己教学各方面都进入了正规，基本上能够独自地担当起各项教学活动。

到了十一月下旬，学校进行完期中考试之后，我们的教学活动也临近结束。于是在十一月份的最后一个星期内，我们停课了，进入到实习总结的阶段。在这个阶段中，我们主要与指导老师相互交流教学意见，撰写教学总结，个人小结等等。与此同时还开了一堂公开课，邀请了相关领导听课评价等等。这个星期的另一个重点工作是回复学生的相关信件。

除了教学工作外，在实习期间，我还担任初二（3）班的实习班主任。负责班级管理。在原班主任的指导下，组织展开了几次班会，多次查寝，家访一次，并且在期中考试后协助原班主任召开家长会。

王湘同学是初二（3）班的中等生。这学生染了头发，穿着比较拖沓。平时作业经常不交。交的时候要么用被撕得只有两张纸的本子，要么就用画的不成样子的草稿本。自己曾经多次批评他，但他还是没有半点的改进，也没有自责之心。有一次批改作业时，又发现王湘同学作业没交。我觉得采取一些行动了。待到下次上课时，自己把他叫到身边，和气的问他，是否是没有本子。他没有作声。之后我又问他，是否没钱买本子。他又不作声。我没咋么说他。只是从口袋里掏出了一元硬币，然后对他说：“这有一元钱，你拿着，买好两本本子，刚好是我的两门课程。”他默默接受了，然后走了。由于那时是星期五，周末不用上课。等到下个星期上课时，王湘同学却不见了踪影。后面调查才知道，王湘同学与周六上午偷取家长300元人民币后到网吧上网长达三天。被家长发现后，班主任要求其在家割稻子反省，也算是体验生活。又等了一个星期，王湘同学才重现了他的身影。但是我的课程作业他还是没交。于是在一个晚上，我把王湘同学叫到办公室，说起了这件事并说明自己想到他家做个家访，希望他好好表现。我看到他有点愕然，似乎我的方法起效了。果然，至少在我的课上，他会认真听讲，课程作业也会认真的完成了。

之后，通过家访才了解到，王湘同学家有两兄弟，他是家中的老大，弟弟比他小7个年头。从小受宠的王湘，在弟弟出生之后开始有点不习惯。加上进入中学之后，由于他的“少爷”脾气，人际关系很紧张。于是在双重的压力下，他接触了网络，并且渐渐地沉迷其中。

发生了原因之后，在原班主任的指导下，我开始着手帮助王湘同学戒除网瘾计划。首先，应得家长以及原班主任的认可，我们决定王湘同学的伙食费由家长寄存在原班主任的身上，以此截断王湘同学的“财源”；第二，收缴王湘同学的手机；第三，为了使王湘同学不至于在回学校后心情烦闷，内心空虚，而做一些其他违纪的事情，我们商量决定让王湘同学协助卫生委员承担起班级的卫生督察工作；第四，为了防止其

借用其他人的钱以及手机上网，在班级内部，明确要求大家不要借钱和手机给他；第五，在班级位置上进行调整，把王湘同学调与内向、性格脾气都较好的同学陈坚边上，并与陈坚说明用意。在这样的安排下，经过一个星期的治理，另一个星期的防治，王湘同学终于在短暂时间内戒除了网瘾，各项表现也越来越不错。

当然，网瘾的戒除不是一时半会能办到的。这还需要以后的不断防治。但是至少在短期内还是取得一定的成绩。这对于我将来的从教生活也很有指导意义。

三个月的实习生活让我收获很多，同时也让我感受到了作为一名老师的酸甜苦辣。

作为一名教师，除了在课堂上真正做到以学生为主体，充分调动他们的学习主动性和积极性外，还必须积极使用行之有效的教学方法，这样才能确保课堂教学的成功。针对我实习的特点，在教学过程中我必须尽量使课堂生动活泼，调动他们的学习积极性，多与学生互动，比如尽量多抽取学生起来回答问题，而问题的设置又有很多讲究，一节课下来最好至少有三个问题。大多数问题时中等难度的。同时也要设置一两个简单的适合差生以及只有尖子生能答上来的问题。另外，在试教过程中，要主要以学生为主体，否则，教师就不可能成为指导者和助学者。让学生养成独立思考，主动获取知识的能力。就如授人以鱼，不如授人以渔的说法。同时，兴趣是最好的老师，在培养学生兴趣以后，才能让学生真正意义上爱上历史课，让学生自愿去学。这种兴趣又不是简单的对于故事的好奇，最主要是把学生的兴趣引到对于历史问题的思考上，即启发学生思考问题。

实习班主任的担任，则让我深刻体会到了作为一名班主任的不易，尤其是担任初中年级的班主任，工作很琐碎，很繁杂。由于初中年级学生的心智还不成熟，在生活和学习，纪律等方面都需要班主任像父母一样仔细地去叮咛，因此，班主任

除了要教好自己的那门功课外，更要增加很多其他方面的工作，如果课前纪律工作，办理板报，班主任讲话等等。最重要的一点事班主任还担任了思想品德工作课程的老师和家长的联络。在担任初中年级实习班主任的过程中，由于该阶段的学生都是90后的孩子，基本上都是独生子女，没受过什么挫折，吃过什么苦，心灵都还比较脆弱，但又较早接触网络文化，思想比较早熟，因此作为他们的班主任，必须要用爱去开启学生的心灵，经常与学生进行沟通，对于特别顽皮的学生，更要采取好的态度来教育，因为你态度越是强硬，他也许还更反叛。班主任的工作不仅仅只局限在班会上，的是在课后完成的。原班主任曾经形象说到，班主任如同家长一样，如同保姆一样，时刻要照看着这群不懂事的孩子。

很感谢三个月的实习生活，让我收获如此之多。也让我明白了要成为一个合格的老师所要准备，所要付出的是什么。这对于我未来的从教生活有很大的启发和指导作用。我相信在不久的将来，我会努力成为一名出色的老师，成为一名出色的班主任。

网球实践报告 实习工作总结篇六

项目简介

网球运动起源于12世纪至13世纪的法国，原本是法国传教士们的游戏，后来传入欧洲其余国家以及美洲，逐渐演化成当今的网球运动。1896年，在希腊首都雅典举行的第1届现代奥运会上，网球是奥运会八大比赛项目之一，也是唯一的球类比赛项目。网球项目1924年曾退出奥运会，直到1984年第23届洛杉矶奥运会上再次被设为表演项目，1988年才恢复成为奥运会正式比赛项目。2012年伦敦奥运会网球项目将设男单、女单、男双、女双以及混双5枚金牌。

比赛规则

奥运会网球项目的所有比赛将采用三盘两胜制，除决胜盘的比赛外，只有净胜两局才能赢得该盘比赛（长盘制）外，其余每盘比赛都采用平局决胜制（抢七局）。

每一发球局结束后，接发球员在下一局中成为发球员，而发球员则成为接发球员。在双打比赛中，每一盘的第一局先发球的那对选手应该决定哪一名运动员先发球。同样，对手也应该在第二局前作出由谁发球的决定。第一局先发球的运动员的队友在第三局发球；第二局发球的运动员的队友在第四局发球。在这一盘后面的比赛中都按照这样的顺序来发球。

运动员应该在每一盘中的第一局、第三局以及后面的单数局结束后交换场地。运动员也应在每盘结束后双方所得局数之和为奇数时交换场地。如果一盘比赛结束后双方局数相加之和为偶数，则在下一盘第一局结束后再交换场地。在平局的决胜局中，运动员应在每6分后交换场地。

发生下列任何一种情况，均判失分：在球第二次着地前，未能还击过网；还击的球直接接触对方场区界线外的地面、固定物或其余物件；还击空中球失败；故意用球拍触球超过一次；运动员的身体、球拍，在活球期间触及球网；过网击球；抛拍击球。

单打规则均适用于双打，但双打规则也有自身的特殊的规定：与发球次序一样，每盘比赛开始前要决定接球次序，即先接球的一方应在第一局开始时，决定由谁先接发球，并在这盘继续先接发球。对方同样应在第二局开始时决定由谁先接发球，并在这盘双数局继续先接发球。他们的同伴应在每局中轮流接发球。

观赛礼仪

背包入场必须安检，行李不能带进场内。只允许带软包装饮料进入球场。电视、收音机不得带入场内。不能带婴儿进入

场地，因为他们的声音无法控制。观赛时，将手机关闭或调成振动、静音状态。赛场内禁止吸烟。拍摄时不可使用闪光灯。

比赛开始后应立即就座。第1局比赛结束后球员只换边，而不坐下休息，所以这时一般不允许外场观众进场。在3、5、7等单数局或一盘结束后，观众需在引导员的帮助下尽快入座。如果在比赛开始时仍没找到自己的位置，应该就地坐下，在下一次球员换边时再找。

比赛开始时要保持绝对安静，不要制造影响运动员的声音，避免大声说话。拣到球员打飞的球后，不得在比赛进行过程中，将球扔进场内而干扰比赛。

网球实践报告 实习工作总结篇七

时间过得真快，转眼之间，两个星期的机械制造技术训练实习就这样在空气锤的锻压声中结束了，感觉有点不舍。早在之前听到很多同学说他们在机械制造技术训练实习的时候，我就非常期待这样的实习机会，因为我觉得我们不仅可以不用坐在教室上课，还可以感受一下工厂中自己动手生产产品的生活，这个是一件既轻松又愉悦的事。然而，机械制造技术训练实习并不是像我想象中的那么简单，在实习过程中我遇到很多的困难，但是最后都在老师的指导下完成任务，在这个过程中，我学到了很多的东西，这个必然对我以后的学习、工作产生不可或缺的影响。

机械制造技术训练实习又称为机械制造工程训练，它是一门覆盖面很广的实践性课程，不但是绝大多数理工科学生的必修课，管理类、语言类、新闻类、工艺美术类也有不少学生要修读这门课程。我相信跟我一样修了这门课的同学会发现，通过机械制造技术训练实习过程中的实际操作和练习，我们获得了各种加工方法的感性认识，我们初步学会了使用有关机器设备、刀具、量具和夹具等，并提高了实践动手能力。

通过现场指导老师的讲解，演示等环节，我们知道了机械产品是用什么材料制造，又是怎么制造出来的，学会了机械制造的基本工艺知识。

在大二第一个学期，学校安排了为期两周的这一次机械制造技术训练实习，我们初步了解了数控铣、模具钣金、汽车知识、快速成型、加工中心、钳工、数控车、激光加工、表面处理和锻压等制造工程的基本工艺。在工业生产中，安全始终是第一的，安全包括人身安全，也包括机械安全，这个是所有老师在每一个工种开始的时候就跟我们说的忠告。在第一天的动员大会上面，老师给我们讲了机械制造技术训练实习的基本情况，还有放了一些视频跟照片讲解安全的重要性，说真的，看到实际工厂生产中因为操作失误等因素引发的安全事故，真的是毛骨悚然，我记得同学开玩笑说希望我们活着结束机械制造技术训练实习，虽然说这个是一句玩笑话，但是从侧面也反映了我们已经初步意识到工业生产中“安全第一”的重要性了，也正是这种安全意识让我们顺利结束了两周的机械制造技术训练实习。

数控铣是我实习的第一个工种。数控铣是出现和使用最早的数控机床，在制造业中有举足轻重的地位，在汽车、航天航空、军工、模具等行业中得到了广泛的应用。

刚刚走进数控铣车间，感觉一切都好新鲜，对所有的设备好奇心十足。在我还没有看够的时候，老师过来把我们领到一个电脑房间里，我还感觉很奇怪，不是操作数控铣床吗？怎么来这里。经过老师的介绍，我们了解到数控铣的自动加工是通过编程的程序来执行的，然而由于加工的零件复杂，我们采用电脑软件mastercam自动编程可以快速准确的编制数控加工程序，于是我们的首要任务就是熟悉那个软件的操作。但当我亲自去操作那个软件的时候，我觉得我真的很笨，这有问题，那有问题，这不会那不会，总是要请教同学们还有老师的帮助，还好最后在大家的帮助下，总是把任务完成了。正要高兴的时候，我们来到数控铣床前面，看到操作界面上

面密密麻麻的按键，感觉有点晕。老师一步一步的给我们讲解，虽然是明白了一些，但是还是感觉要真正的熟练的操作这样的. 机器真的不简单。接下来老师让我们去操作，当我们看到自己操作的数控铣工作起来，看到作品的初样的时候，感觉好激动，总算是学到了一点东西。

最后看到自己队员一起加工出来的作品时，不得不感叹，科学技术的力量真的好强大。明白自己对电脑软件方面的了解真的很不足，需要学的东西还有好多。

昨天还在操作数控铣这种高智能的机器，现在就是自己完全是手工操作的，一把剪刀、一个台虎钳、一把铁尺、一把锉刀，一铁锤，就要把一块铁片加工成老师要求的产品，看到这些，我倒是觉得轻松多了，小时候最喜欢玩弄这些了(农村的孩子都比较擅长吧)，这个对我来说应该不是很难。果然，事实证明我的这个动手能力是不错的，但是还是不能做到像老师那样干脆利落，我的剪刀经常要剪偏了。在做自己的作品的同时，我也不时的帮助一下同学，看到同学们包括我自己做的东西，跟老师做的，真的还是有区别的，这个就是熟能生巧的道理吧，不管什么事，当你做的次数多了的时候你就自然会对这些熟练起来，就像在学习中一样，只有你看得多，做的多，你才会灵活的运用所学的知识。

看到汽车的内部结构的时候就是一种复杂的感觉，汽车是由数百个总成装配而成的，汽车的大部分零件都是采用铸造、锻压、焊接邓成型技术制成毛坯后，经过车削，磨削等机械加工技术制造出来的，因此了解汽车的结构，是为了更好的让我们认识成型技术的应用。

现在我总算是明白了为什么一个汽车产业带动的不是一个点，而是一个面了。首先是拉动各种机械产业，现在越来越多的电子信息技术融入到汽车工业中，新兴的汽车电子应用热点包括导航系统、混合动力系统、车载娱乐信息系统及辅助驾驶等，这些说明汽车产业几乎带动了其他产业的发展。

第四天：快速成型技术 尽管只有半天，确切的说是一个小时，因为前面还是在电脑面前操作软件，只有后面一个小时，我才看到了传说中的3d打印机，但是这个已经让我很震撼了。快速成型是一种集计算机辅助设计、计算机辅助制造、计算机数字控制、激光、精密伺服驱动、新材料等先进技术于一体的加工方法。

我不得不佩服发明家们的智慧，对一个自动化的学生来说，这个无疑是一个鞭策，让我更加有信心，有热情在科技研发这条路上面走下去，为人类作出伟大的贡献。

加工中心是一种功能较全的数控加工机床。它把铣削、镗削、切螺纹等功能集中在一台设备上，使其具有多种工艺功能。同样的，这个也是要靠人编的程序来精确加工的，我感觉到学好编程是多么的重要，之前要是学好，现在来理解这些或许更加容易点，这个就是所谓的“书到用时方恨少”，接下来是得好好补一下这个知识面。

无疑这个工种是我遇到的最累的、最费力、耗时最长的的一个，还没有轮到这个工种的时候，我就看到同学发牢骚说“磨到天荒地老都磨不完”，我还笑着说怎么可能，等我亲自接触到的时候，我的想法跟他们完全是一样的，我们的任务从一个圆钢棍上面锯下10mm的圆柱，然后把这个圆柱按照图纸用锉刀磨成一个六角螺母。

拿到材料之后之后，我们首先是要锯出我们需要的大小圆柱，刚刚开始的时候我就是按照一个方向那样锯下去的，后来我发现，其实从棱角的那里锯下去是最快的，这样，每锯一下，就找一下棱角，这样很快就把这个给锯开了，其实这个发现引发了我的思考：当你遇到一个问题，你的方法无法在这个问题上取得进展的时候，你就应该需要转换一个思路，尝试其他的路径，或许你会有惊人的方向；在做人方面，生活就是在磨练我们自己，我们的棱角越分明，越容易受到挫折，生活就是要把我们的棱角磨平。

据好材料之后，接下来就是用锉刀把材料磨成六角的，这个是很耗时间的，而且要是你的拿锉刀的方法不对还容易磨损你的手。还好我还快的掌握了拿锉刀的方法，这个倒不是问题很多。主要是磨的时间很长，最后就像我前面的说的，学会变通，于是我用锯子把多余的材料锯掉，然后在磨好，而不是全部磨，这个要省时间多了。接下来就是钻孔，攻螺纹，后面的这个相对的要简单多了。

当看到自己做好的螺母的时候，心里真的很高兴，因为毕竟是自己辛辛苦苦做出来的，只有这种亲自努力得到的才会知道它的珍贵。

数控车是数字程序控制车床的简称，它集通用性好的万能型车床、加工精度高的精密型车床和加工效率高的专用型普通车床的特点于一身，是国内使用量最大、覆盖面最广的一种数控机床。也许是因为我不是专业的人士，在我看来，数控铣，数控车这些都是差不多的，我们的学习过程也是相近的。

在实习激光加工工种时，任务是激光打标和激光内雕。在计算机上利用ps等画图和图像处理工具，制作出黑白颜色的图案和文字等，然后利用激光打标机把图案标刻在一张80mm*50mm的金属名片上。至于激光内雕，则是把预先设计好的图案刻在一块水晶的内部，而保持外面部分原好。是不是很神奇呢？其实原理很简单！就是：激光的能量通过适当聚焦，能聚集在某个三维立体点上，激光束通过外面不需要加工的部分时，能量值低于水晶的破坏值，因此可以直接“透过”水晶，然后在需要加工的地方聚焦，能量高于水晶的破坏值，就会在这个点上“刻”下一点，刻上这样许许多多的点就能刻成一幅图案！很有意思的一个工作，就是激光正面辐射会很大，注意不能长时间看着激光束（虽然眼睛看不到激光束）。

以前我根本不知道那么多的精致图案是如何生产出来的，看了激光加工技术所生产出来的产品，真是打开眼界！特别是激

光内雕技术，无比的神奇！能不能在无损伤外部工件条件下，在一件材料的内部刻上一个图案呢？在不了解这个工艺之前，我肯定会说“不可能！”，但见识了激光加工工艺之后，我才发现，原来这么简单，简直是奇迹啊！原来人类利用机器生产的水平是如此之高，科技水平如此先进！这也让我打心眼里想，这么先进的设备，这么优越的学习条件，我一定要更充分地利用好这一切，为自己储备下一定的能量！

表面处理也叫做表面工程，它是将固体材料表面与基体一起作为一个系统进行设计，利用表面改性技术、薄膜技术和涂镀层技术，使表面获得它本身并不具有的性能的系统工程，它是一门正在发展的综合性新型学科，是现代工业中不可或缺的重要技术之一。

看到加工好的陈列的精美作品，印在我们的脑海里的只是它光鲜艳丽的外表，其实我们却不知道这样一件作品是要经过复杂的工艺来才做好的。老师给我们一个小小的铝片，要做成那样的工艺品，要经过选取材料—去油—清洗—出光—清洗—阳极氧化—清洗—着色—清洗—干燥—上蜡—描图—雕刻—腐蚀—清洗—除蜡这样复杂过程，所以不能小看这样产品，就像人一样，人不可貌相，只有经过各种加工，你才有可能变得有价值，才能取得辉煌。

锻造和板料冲压总称为锻压，是对金属坯料施加外力，使之发生塑性变形，从而获得一定的尺寸、形状和内部组织的毛坯或零件的一种成型方法。

或许是怕操作机器出现问题，老师很少让我们自己操作，我们只是夹着那个金属而已，有点遗憾，但是这个同样引发我的思考，人生同样需要锻压，这样才会更加成熟稳重。

我们两周的机械制造技术训练实习只有两周十个工种，但是每一个工种都有他们自己的特点，正是这些工种，才生产出了我们生活中多种多样的产品，丰富我们的物质生活。

虽然只有短短的两周，但是我还是学到了很多，动手能力也比以前强了。最重要的是我更加深切的体会到实践才是检验真理的标准，我们不能仅仅是停留在书本的知识上面，我们更加要学会把学到的知识应用到实际中去，这样我们的学习才是有意义的。不管怎么说，机械制造技术训练实习的这两个星期将是我学习生涯中的一个美好回忆。

网球实践报告 实习工作总结篇八

为期一个月的教育实习已经结束了，短短的一个月，让自己学到了许多在学校学不到的知识。

从9月7日进入**大学师范分院的那一刻起，我们就深知自己不再只是一名学生，而且还扮演着人民教师的角色。所谓为人师表，我们都时刻注意着自己的着装，力图为老师和同学留下一个好的印象。

进入学校，我们便开始了我们的实习之旅。在学校领导的安排下，我们选定了自己的实习科目及指导教师。根据老师的安排，我们都有了自己的任务。由于新生军训，自己的指导教师在前两周没有课，自己便跟随其他教师进行专业的实习和担任班主任的工作。

实习的第一周，主要的实习内容就是听课，学习老师的讲课方法，和驾驭课堂的能力，并认真做了笔记。我们所教授的班级的学生水平参差不齐，这就需要教师有大量的辅导工作，在此过程中，自己便担当了这个角色，协助任课教师进行辅导答疑。很快得到了老师和同学们的认可。同样也为之后的讲课奠定了基础。

由于09新生刚刚进入学校，对这个环境还不是很熟悉，并且要进行军训，自己便跟随另一位教师进行班级管理，使同学们快速进入状态。在军训过程中，跟随大家进行训练，并鼓励大家，坚持就是胜利。在担任代理班主任过程中，根据学

校要求参与了“预防甲型h1n1流感”和“情系祖国六十周年”主题班会的开展，并使班会顺利进行。在平时，自己协助班主任深入学生，与学生交流，共同与甲型h1n1流感进行抗争。进行体温测量和填表时每天必备的工作，并经常为教室消毒，使学生在一个安全的环境生活。通过班主任的工作，让自己清楚地知道，要想当好一个班主任，我们需要做很多工作，而不是简简单单的要求学生怎样做就可以的，班主任的心要时刻与学生系在一起。

通过一周的听课，自己对如何讲课也有了初步的了解。听得再多，如果不讲，自己永远不会知道自己会是什么样子。第二周，自己便申请讲课了。讲课前，自己认真准备教案，力保上课能有一个好的效果。当自己真正站在讲台上时才真正明白那时的讲课和平时教师技能的训练师完全不同的。当自己作为一名教师站在讲台上时，下面是一双双渴望知识的演示，而不再是同学们配合的“演戏”。一堂课下来，让自己收获不小，40分钟的课，让自己深刻体会到作为教师的艰辛。

课前的准备是很重要的，准备充分，自己也会讲的很轻松，有条不紊，同学们也会听得很清楚；但如果准备不充分，课上自己的思维就会很混乱，有些时候会连自己都不清楚在说些什么。课上是一节课的关键部分，同学是否能听懂，都靠老师这张嘴。由于是在机房上课，并且每个班级都有40多人，教室空旷，最为教师就不得不嗓音洪亮，让所有的学生都能听到自己说些什么。并且上课要收放自如，就是说要让学生有自由练习的时间，并且练习过后，要能收回学生的心，继续下面的课程。作为一名好的教师真的很不容易。

实习结束了，对如何当好一名教师自己有了更深的体会。教师是一个神圣的职业，要想成为一名好的教师，就要时刻心中想着学生，将学生放在首位，一切为学生服务！