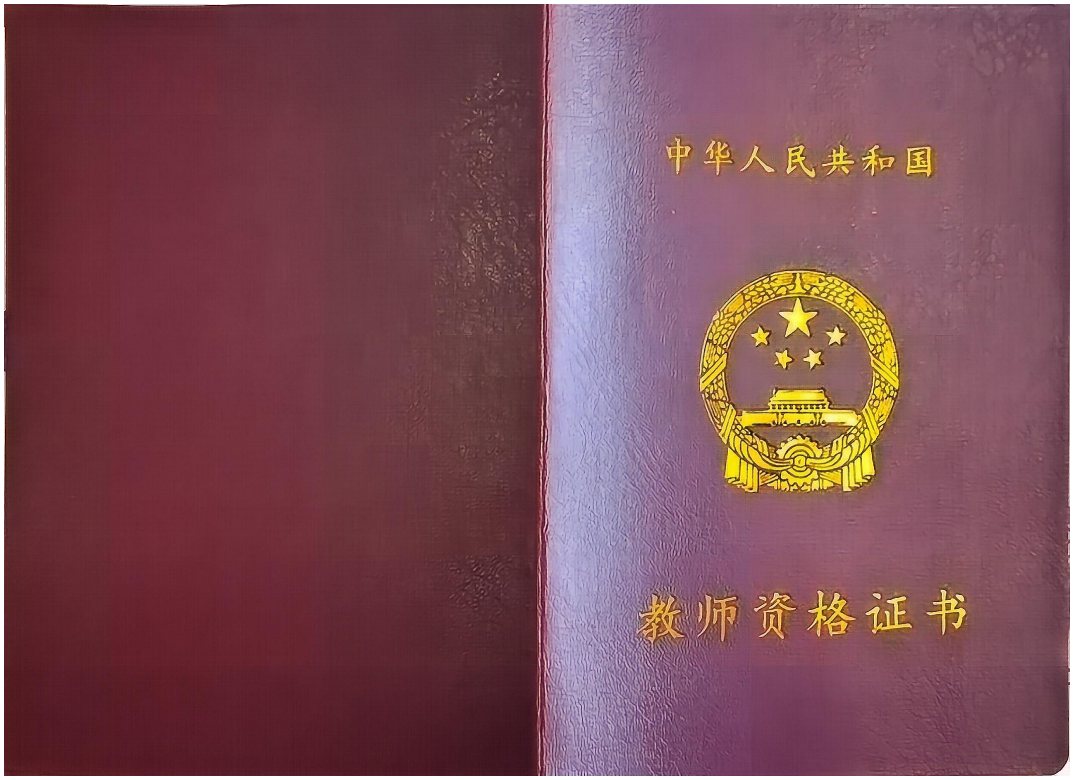




持 证 人：付晋莉

性　　别：女

出生年月：1992-06-18

民　　族：汉族

身份证号码：411422199206180923

资格种类：高级中学教师资格

任教学科：体育与健康

证书号码：20181310142004605

根据《中华人民共和国教师法》及《教师资格条例》的规定，认定 付晋莉 具备 高级中学 教师资格。

认定机构（公章）

2018 年 7 月 20 日

GSCA 中国体能教练员证书

Certificate Strength and Conditioning Coach(CSCC)



姓　　名（Name）：付晋莉　　性别（Gender）：女

身份证号（ID. No.）：411422199206180923

岗位名称（Job Title）：田径体能教练

（GSCA track and field fitness coach）

证书编号（Cert. No.）：GSCA—TFF201912243854

持证人参加了广东体能协会（GSCA）组织的田径体能教练全国统一认证考试，经考核，具备相应的专业知识和能力，特发此证。

The certificate holder participated in the examination organized by GSCA of the Chinese basic level strength and conditioning coach, and passed the examination to have the corresponding professional knowledge and ability. This certificate is hereby issued.

证书期效（deadline）：2019年12月24日至2029年12月21日

签章（SIGNATURE）：

广东体能协会

2019年12月24日

2019年 第一届
田径体能训练科学大会证书

姓 名：

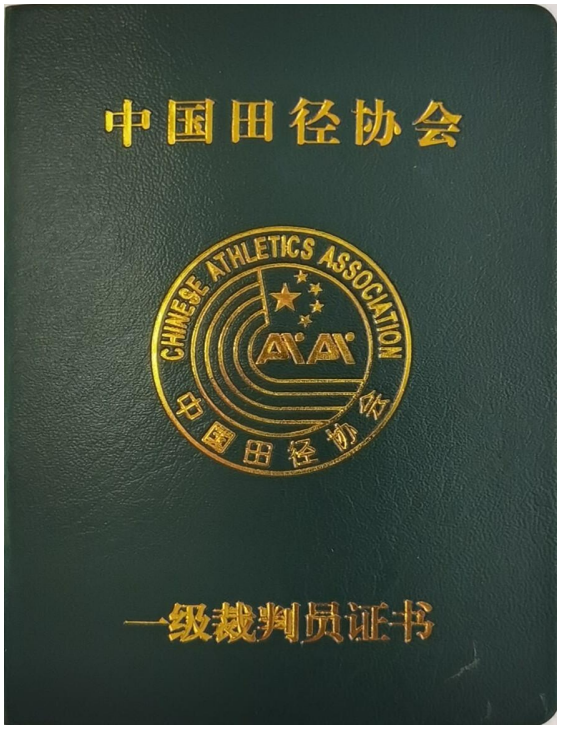
持证人参加了由广东省田径协会和广东省体能协会联合主办的“2019年第一届田径体能教练员培训班暨田径体能训练科学大会”，考核合格，特发此证。

广东省田径协会

2019年12月 8日

广东省体能协会

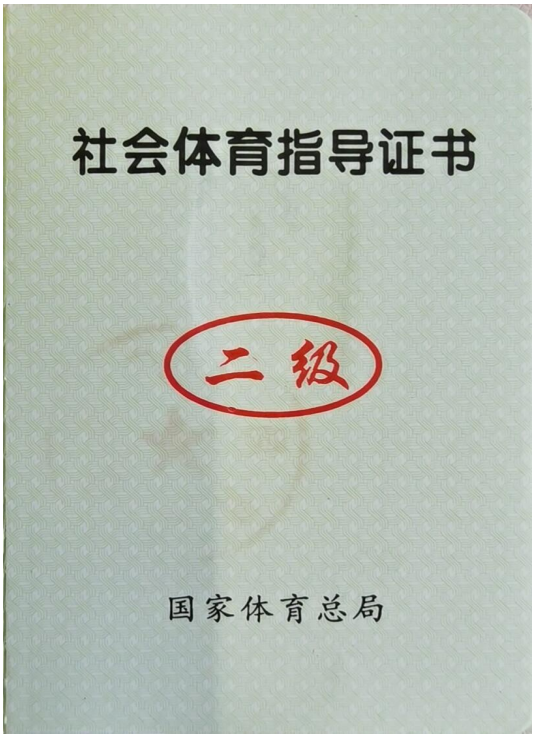
2019年12月 8日


中国田径协会
CHINESE ATHLETICS ASSOCIATION
中国田径协会
一级裁判员证书

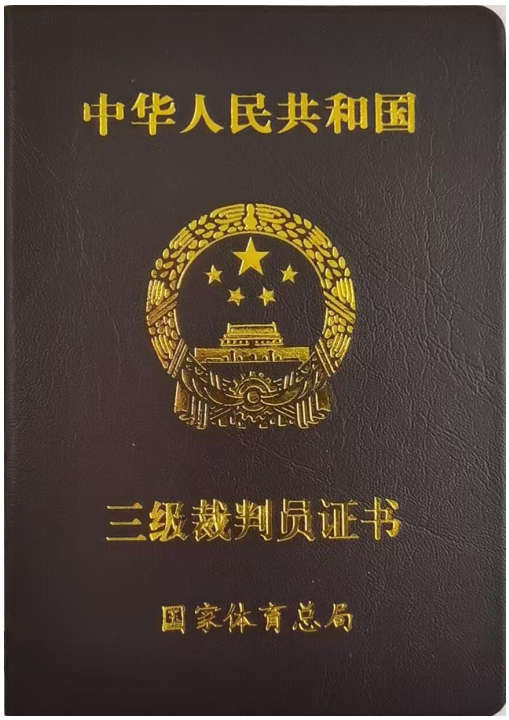

现授予：
付晋莉 为田径项目
一级裁判员。
河北省田径协会
发证单位：河北省田径协会 发证日期：2025.6
第 2025015 号

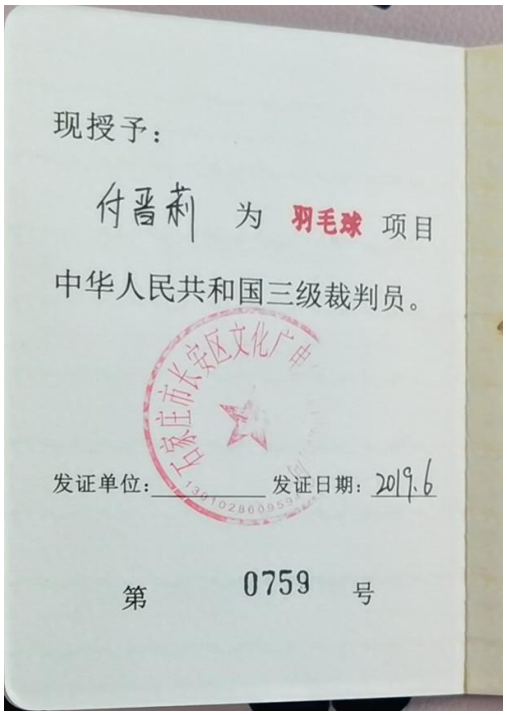

CHINESE ATHLETICS ASSOCIATION
中国田径协会
中国田径协会制
姓 名：付晋莉
身份证号码：411422199206180923
工作单位：河北商贸学校


中华人民共和国
社会体育指导员
国家体育总局


社会体育指导证书
二级
国家体育总局


姓　名　付晋莉
性　别　女
民　族　汉
年　龄　29
指导项目　羽毛球
指导地点　广州市
工作单位（包括离退休前）
文化程度　硕士
卡　号　穗.2020249
身份证号　411422199206180923
已从事社会体育指导员工作时间为三级____年、二级____年、一级____年。
发证日期　2021年1月26日





VED

活动证书

付晋莉同志作为 **案例展示者** ，参加了2025年10月24日至27日教育部职业教育发展中心主办的**2025年中等职业学校公共基础课教师教学设计与展示活动**。

特发此证。

教育部职业教育发展中心

2025年10月27日

证书编号：JYBZJZX20251024301067

荣誉证书

付晋莉老师：

在2025年河北省中等职业学校教师优质课教学比赛中荣获 **二等** 奖。

河北省职业教育学会

2025年11月

证　书

付晋莉　吕鹏飞 老师报送的 **信息化教学课程案例**《**立定跳远教学**》，在“2025年河北省教师数字素养提升实践活动”中荣获 **中职教育组　二等奖** 。

特颁此证，以资鼓励。

河北省教育厅

2025年12月

证书编号：T2514CG0383

结 业 证 书



付晋莉 同志(411422199206180923)参加职业院校教师素质提高计划 中职 类 2024 年度 公共基础课教学能力提升-体育健康教师 项目公共基础课培训 专业国家级 培训，完成全部培训内容，计 40 学时（2.5学分），经考核优秀，特发此证。

培训机构： 河北商贸学校

2024 年 12 月 25 日

证书编号：20249900041213000040170599280310072

结业证书



付晋莉 同志 **2026** 年 **07** 月 **06** 日至 **2026** 年 **07** 月 **10** 日，参加河北省2025年度职业院校教师素质提高计划 **2025年项目011职业学校学生核心能力培养与提升培训班** 省级培训，共计 **32** 学时，考核成绩**优秀**，准予结业。

河北交通职业技术学院

2026 年 07 月 10 日

证书编号：
202602130712025SP011031

河北商贸学校教师参加社会实践锻炼审批表

2024年 6 月 21 日

实践单位	石家庄贵宾酒店管理有限公司	地址	河北省石家庄市裕华区裕翔街道建设南大街78号
		电话	18133819787
实践起止时间	2024年7月1日至2024年8月7日		
实践主要内容	熟悉公司规章制度和企业文化，了解用人单位需求，学习用人单位人才培养模式.		
预期目标	充分熟悉公司的规章制度，了解公司企业文化和用人需求，为我校酒店管理与服务专业学习就业做准备。		
备注			

注：

1、在学期结束前，教师要编制实践锻炼任务书，经系、部主任确任后交教务处批准备案后方可按计划参加社会实践活动。

2、实践锻炼结束后，教师应提交实践日志和实践总结，并参加系、部组织的实践锻炼汇报交流会，总结报告一般包括“实践完成情况”、“实践过程和实绩”、“心得体会”、“教学帮助”、“问题与建议”等五部分内容。

3、实践教师应于实践锻炼结束后向教务处提交实践单位的鉴定意见。

申请人：付晋荣

系、部主任意见：

教务处审批：

河北商贸学校 教务处

河北商贸学校教师参加社会实践鉴定表

姓名	付晋荆	性别	女
实践单位	石家庄岚熹酒店管理有限公司，建国瑞逸酒店	实践时间	2024年7月1日至2024年8月2日
实践岗位	办公室、资料室、前台	实践单位联系方式	马占洋 18133819787
实践单位地址	河北省石家庄市长安区裕翔街圃	实践单位负责人姓名及电话	马占洋 18133819787
具体实践内容	办公室文员工作，资料室，前台轮岗		
实践单位评价	工作认真，实践效果良好 实践单位（盖章） 2024 年 8 月 27 日		
学校意见	盖章 年 月 日		

河北商贸学校教师参加社会实践工作日志

序 号	日 期	工作内容	工作地点
1	7月1日-5日	确认实习场所，熟悉公司制度	中睿府6号楼
2	7月8日-12日	学习企业文化，接待来访客户	中睿府6号楼
3	7月15日-19日	办公室学习、整理文件	中睿府6号楼
4	7月22日-26日	结合客户需求进行文案设计参与行政接待	中睿府6号楼
5	7月29日-8月2日	结合客户需求进行文案设计参与行政接待	中睿府6号楼
实践天数合计		31天	

社会实践总结

积极响应学校加强双师型教师、一体化教师队伍建设的号召，提高教师的综合素质，提升教师的实践能力与自身技能，根据学院、学校要求，本人在假期来到了石家庄岚夏酒店管理有限公司，通过企业实践，提高自身的管理能力，践行从实践中探索真知，脚踏实地，提升与客户的沟通能力，提炼自身的意志品质。

通过这次企业实践，我深刻认识到在工作中要有强烈的责任感，各行各业都有优秀者，向身边优秀的同事学习。对自己的岗位负责，对自己的工作负责。当天的工作必须当天完成，出了差错，为自己的失误负责并加以改正，在工作中不怕辛苦，不怕困难，要有毅力，有耐心，将工作做好做完。

纸上得来终觉浅，尽知此事要躬行。此次企业实践，我认识到理论与实践相结合的重要性，结合工作所需，发挥自身优势，为企业带来新的发展，充实企业文化，提升自身综合素质。

综上所述，此次企业实践不仅提升了自身与人沟通、接人待物的能力，而且提高了自身的身体素质与学习能力。但也发现了自身的不足。在今后的工作中，我认真工作，积极向身边优秀的同事学习，提升自己。

河北商贸学校教师参加社会实践锻炼审批表

2025年 1 月 2 日

实践单位	石家庄贵宾酒店管理有限公司[illegible]酒店	地址	[illegible]南大街78号九州锦绣府
		电话	18133819787
实践起止时间	2025.1.6 ~ 2025.2.7		
实践主要内容	餐厅、客房的管理与服务		
预期目标	了解用人单位需求，助力职业院校人才培养，将其用于日常教学。		
备注			

注：

1、在学期结束前，教师要编制实践锻炼任务书，经系、部主任确任后交教务处批准备案后方可按计划参加社会实践活动。

2、实践锻炼结束后，教师应提交实践日志和实践总结，并参加系、部组织的实践锻炼汇报交流会，总结报告一般包括“实践完成情况”、“实践过程和实绩”、“心得体会”、“教学帮助”、“问题与建议”等五部分内容。

3、实践教师应于实践锻炼结束后向教务处提交实践单位的鉴定意见。

申请人：付晋莉

系、部主任意见：[illegible]

教务处审批：河北商贸学校 教务处

河北商贸学校教师参加社会实践鉴定表

姓名	付晋莉	性别	女
实践单位	石家庄岚夏酒店管理有限公司津园璞隐酒店	实践时间	2025年1月6日至2025年2月10日
实践岗位	酒店管理、客服	实践单位联系方式	18133819787
实践单位地址	石家庄市裕华路裕翔街道建设大街28号	实践单位负责人姓名及电话	马占洋 18133819787
具体实践内容	对酒店管理、运营、商务策划、团队协作、客服。		
实践单位评价	酒店实践表现优秀。 实践单位（盖章） 2025年 2月 15日		
学校意见	盖章 年 月 日		

河北商贸学校教师参加社会实践工作日志

序 号	日 期	工作内容	工作地点
1	2025年 1月6日 - 1月12日	深入学习企业文化，提高服务意识，学习企业的网络营销手段。	石家庄贵宾酒店 裕华区裕翔街道 建设南大街28号
2	2025年 1月13日 - 1月19日	学习酒店商务宴管理知识与流程，运用到实践工作中，更好地服务客人	石家庄贵宾酒店 裕华区裕翔街道 建设南大街28号
3	2025年 1月20日 - 1月26日	客户服务，为客人解答相关问题，学习酒店管理内容。	石家庄贵宾酒店 裕华区裕翔街道 建设南大街28号
4	2025年 2月5日 - 2月10日	团队协作，与前台、餐饮、客房等部门合作协调配合，提升沟通能力	石家庄贵宾酒店 裕华区裕翔街道 建设南大街28号
实践天数合计		21天	

社会实践总结

一、前言

随着社会经济的快速发展，酒店行业作为服务行业的重要组成部分，其管理模式、服务理念和运营方式也在不断更新。为了更好地了解酒店行业的实际运作情况，提升自身的实践能力，我于近期参与了在酒店的社会实践活动。此次实践不仅让我对酒店行业有了更深入的了解，也让我在教学工作中能够更好地结合实际案例，提升教学质量。

二、实践目的

1.了解酒店行业的运作模式：通过亲身参与，了解酒店的前台接待、客房管理、餐饮服务、市场营销等各个环节的运作流程。

2.提升服务意识：酒店行业是服务行业的典型代表，通过实践提升自身的服务意识，并将这种意识融入到日常教学中。

3.理论与实践结合：将课堂上学到的理论知识应用到实际工作中，检验理论的可行性，并发现理论与实践之间的差距。

4.积累教学素材：通过实践积累更多的实际案例，丰富教学内容，使课堂教学更加生动、具体。

三、实践内容

1.前台接待

在酒店的前台接待岗位，我学习了如何为客人办理入住和退房手续，如何处理客人的特殊需求，以及如何应对突发情况。前台是酒店的门面，直接影响到客人对酒店的第一印象，因此服务态度和沟通技巧尤为重要。

2.客房管理

在客房部，我了解了客房清洁的标准流程，如何检查房间的卫生状况，以及如何确保客房的设施完好。客房是酒店的核心产品之一，保持客房的整洁和舒适是提升客人满意度的关键。

3.餐饮服务

在餐饮部，我参与了餐厅的服务工作，学习了如何为客人点餐、上菜，如何处理客人的投诉，以及如何确保餐饮服务的质量。餐饮服务不仅要求服务员具备良好的沟通能力，还需要具备一定的应变能力。

4.市场营销

在市场营销部门，我了解了酒店如何通过线上线下渠道进行推广，如何制定促销策略，以及如何通过数据分析来优化营销方案。市场营销是酒店吸引客源的重要手段，合理的营销策略能够有效提升酒店的入住率。

四、实践收获

1.服务意识的提升

通过实践，我深刻体会到服务行业的核心是“以人为本”。无论是前台接待、客房管理还是餐饮服务，都需要以客人的需求为中心，提供细致入微的服务。这种服务意识不仅适用于酒店行业，也可以应用到教学工作中，教师同样需要以学生为中心，关注学生的需求，提供个性化的教学服务。

2. 理论与实践的结合

在课堂上，我们常常讲授酒店管理的理论知识，但通过实践，我发现理论与实践之间存在一定的差距。例如，理论中强调的标准化流程在实际操作中可能会因为各种突发情况而需要灵活调整。这让我意识到，在教学过程中，不仅要传授理论知识，还要培养学生的应变能力和实际操作能力。

3. 团队合作的重要性

酒店的工作需要各个部门的紧密配合，任何一个环节出现问题都会影响到整体的服务质量。这让我意识到，在教学工作中，团队合作同样重要。教师之间需要相互配合，共同为学生提供优质的教育服务。

4. 沟通能力的提升

在酒店的工作中，沟通是至关重要的。无论是与客人沟通，还是与同事之间的协作，都需要良好的沟通技巧。这让我意识到，作为教师，沟通能力同样重要。教师需要与学生、家长、同事进行有效的沟通，才能更好地完成教学任务。

五、实践反思

理论与实践的结合仍需加强。通过此次实践，我意识到理论知识的传授固然重要，但如何将理论与实践更好地结合，是今后教学中需要重点思考的问题。未来，我将尝试在课堂上引入更多的实际案例，帮助学生更好地理解理论知识；服务意识的培养。作为教师，我们不仅要传授知识，还要培养学生的服务意识。无论是在未来的工作中，还是在日常生活中，服务意识都是非常重要的素质。因此，我将在今后的教学中注重培养学生的服务意识，帮助他们成为具有责任感和社会责任感的人才；应变能力的提升。在酒店的工作中，突发情况时有发生，如何快速应对是每个员工都需要具备的能力。这让我意识到，作为教师，我们也需要具备较强的应变能力，能够灵活应对教学中的各种突发情况。

六、总结

此次在酒店的社会实践让我受益匪浅，不仅让我对酒店行业有了更深入的了解，也让我在教学工作中有了更多的思考。未来，我将把此次实践中的收获应用到教学中，努力提升教学质量，培养出更多具有实践能力和社会责任感的学生。同时，我也将继续参与更多的社会实践活动，不断提升自身的综合素质，为教育事业贡献更多的力量。

河北商贸学校教师参加社会实践锻炼审批表

2025年6月25日

实践单位	石家庄贵宾酒店管理有限公司建国璞隐酒店	地址	河北省石家庄市裕华区裕华路与建设南大街交口处裕中壹府
		电话	18133819787
实践起止时间	2025年7月7日至2025年8月16日		
实践主要内容	学习酒店新媒体运营及营销策划、酒店餐饮的摆放与食谱搭配、礼仪、前台接待工作。		
预期目标	学会酒店新媒体运营及营销策划流程、方法；学习餐饮搭配，编辑需求，将其导入日常教学。		
备注			

注：

1、在学期结束前，教师要编制实践锻炼任务书，经系、部主任确任后交教务处批准备案后方可按计划参加社会实践活动。

2、实践锻炼结束后，教师应提交实践日志和实践总结，并参加系、部组织的实践锻炼汇报交流会，总结报告一般包括“实践完成情况”、“实践过程和实绩”、“心得体会”、“教学帮助”、“问题与建议”等五部分内容。

3、实践教师应于实践锻炼结束后向教务处提交实践单位的鉴定意见。

申请人：

系、部主任意见：韩明刚

教务处审批：河北商贸学校教务处

河北商贸学校教师参加社会实践鉴定表

姓名	付晋茹	性别	女
实践单位	石家庄岚宴酒店管理有限公司建国珑熙酒店	实践时间	2025年7月7日至2025年8月16日
实践岗位	酒店前台、客服 商务运营	实践单位联系方式	18133819787
实践单位地址	河北省石家庄市裕华区裕翔街道建设南大街28号旭辉中睿府	实践单位负责人姓名及电话	马占洋 18133819787
具体实践内容	学习酒店新媒体运营及营销策划. 学习酒店餐饮的摆放与食谱搭配. 参与学习礼仪、前台接待工作.		
实践单位评价	表现优秀! 实践单位（盖章） 2025年8月16日		
学校意见	盖章 年 月 日		

河北商贸学校教师参加社会实践工作日志

序 号	日 期	工作内容	工作地点
1	2025年7月7日—2025年7月13日	学习礼仪、前台接待流程	在岗任岗酒店管理有限公司建国饭店
2	2025年7月14日—2025年7月20日	学习客房部管理、服务客户	在岗任岗酒店管理有限公司建国饭店
3	2025年7月21日—2025年7月27日	学习酒店餐饮的搭配，参与健康餐饮的计划	在岗任岗酒店管理有限公司建国饭店
4	2025年7月28日—2025年8月3日	学习食物果蔬摆放，提升服务质量	在岗任岗酒店管理有限公司建国饭店
5	2025年8月4日—2025年8月10日	向运营部学习营销策划提升业务能力	在岗任岗酒店管理有限公司建国饭店
6	2025年8月11日—2025年8月16日	将新媒体运营融入体育元素设计宣传活动	在岗任岗酒店管理有限公司建国饭店
实践天数合计		41	

社会实践总结

一、前言

随着社会经济的快速发展，酒店行业作为服务行业的重要组成部分，其管理模式、服务理念和运营方式也在不断更新。为了更好地了解酒店行业的实际运作情况，提升自身的实践能力，为进一步提升职业教育与行业需求的契合度，深化产教融合理念，本次实践旨在通过沉浸式体验酒店运营全流程，将教育理论与行业实践深度结合。

二、实践目的

1.掌握酒店前厅、客房、餐饮等核心部门的标准化服务流程。

2.观察现代酒店的人力资源管理模式与客户关系维护策略。

3.探索服务业职业素养培养与职业教育课程设计的结合点。

4.提升跨部门协作能力与问题解决实战经验 。

三、实践内容

1.前台接待

在酒店的前台接待岗位，学习为客人办理入住和退房手续，如何处理客人的特殊需求，以及如何应对突发情况。前台是酒店的门面，直接影响到客人对酒店的第一印象，因此服务态度和沟通技巧尤为重要。

2.客房管理

了解客房清洁的标准流程，如何检查房间的卫生状况，确保客房的设施完好。客房是酒店的核心产品之一，保持客房的整洁和舒适是提升客人满意度的关键。

3.餐饮服务

在餐饮部，参与餐厅的服务工作，学习如何为客人点餐、上菜，如何处理客人的投诉，以及如何确保餐饮服务的质量。餐饮服务不仅要求服务员具备良好的沟通能力，还需要具备一定的应变能力。

4.市场营销

在市场营销部门，了解如何通过线上线下渠道进行推广，如何制定促销策略，以及如何通过数据分析来优化营销方案。市场营销是酒店吸引客源的重要手段，合理的营销策略能够有效提升酒店的入住率。

四、实践收获

1.服务意识的提升

通过实践，我深刻体会到服务行业的核心是“以人为本”。服务意识不仅适用于酒店行业，也可以应用到教学工作中，教师同样需要以学生为中心，关注学生的需求，提供个性化的教学服务。

2.理论与实践的结合

课堂上，经常将身体健康的重要性、运动的重要性，企业的用人标准。通过实践，我发现理论与实践之间存在一定的差距。这让我意识到，在教学过程中，不仅要传授理论知识，还要培养学生的应变能力和实际操作能力。

3.团队合作的重要性

酒店的工作需要各个部门的紧密配合，任何一个环节出现问题都会影响到整体的服务质量。在教学工作中，教师之间需要相互配合，共同为学生提供优质的教育服务。

4.交际能力的提升

无论是与客人沟通，还是与同事之间的协作，都需要良好的沟通技巧。作为教师，沟通能力同样重要。教师需要与学生、家长、同事进行有效的沟通，才能更好地完成教学任务。

五、实践反思

如何将理论与实践更好地结合，是今后教学中需要重点思考的问题。作为教师，我们不仅要传授知识，还要培养学生的服务意识。因此，我将在今后的教学中注重培养学生的服务意识，帮助他们成为具有责任感的人才。作为教师，我们也需要具备较强的应变能力，能够灵活应对教学中的各种突发情况。

六、总结

本次社会实践犹如一把钥匙，打开了职业教育与行业实践之间的通道。沉浸式体验不仅让我掌握了酒店服务的"硬技能"，更深刻理解了"以客户为中心"的服务哲学——从客房服务员跪地清洁床底的专注，到前厅经理深夜处理客诉的耐心，这些细节都诠释着服务业"匠心精神"的真谛。

未来将把实践所得转化为教学资源，在课程设计中增加"行业真实案例库"，带领学生开展"服务流程优化"项目式学习，真正实现"做中学、学中教、教中创"的职业教育理念。

河北商贸学校教师参加社会实践锻炼审批表

2026年 6月 25日

实践单位	河北拾捌教育科技有限公司	地址	河北省石家庄市裕华区体育南大街11-2-101
		电话	17603117778
实践起止时间	2026年7月1日 — 2026年8月31日		
实践主要内容	为高中学段体育教师培训体育项目		
预期目标	提升训练水平，掌握训练方法		
备注			

注：

1、在学期结束前，教师要编制实践锻炼任务书，经系、部主任确任后交教务处批准备案后方可按计划参加社会实践活动。

2、实践锻炼结束后，教师应提交实践日志和实践总结，并参加系、部组织的实践锻炼汇报交流会，总结报告一般包括“实践完成情况”、“实践过程和实绩”、“心得体会”、“教学帮助”、“问题与建议”等五部分内容。

3、实践教师应于实践锻炼结束后向教务处提交实践单位的鉴定意见。

申请人：付雪莉

系、部主任意见：安晓艳

教务处审批：河北商贸学校 教务处

河北商贸学校教师参加社会实践鉴定表

姓名	付晋莉	性别	女
实践单位	河北校播教育科技有限公司	实践时间	2025年7月1日至2026年8月31日
实践岗位	教练技术指导	实践单位联系方式	17603117778
实践单位地址	河北省石家庄市省直东苑11-2-601	实践单位负责人姓名及电话	王佳田 17603117778
具体实践内容	带队训练体育项目		
实践单位评价	实践期间表现突出，考核优秀 实践单位（盖章） 2026年8月31日		
学校意见	盖章 年 月 日		

河北商贸学校教师参加社会实践工作日志

序 号	日 期	工作内容	工作地点
1	7月1日-7月5日	基础激活，重点纠正短跑技术动作；改进起跑方式	田径场
2	7月6日-7月12日	途中跑技术改进；步频、步幅的调整；发展核心与下肢基础力量，预防损伤	田径场
3	7月13日-7月18日	巩固技术动作，提升专项基础能力与恢复、放松方法	田径场
4	7月20日-7月26日	加速跑、多级跳完整练习，穿插耐力跑，稳定提升学生身体机能	田径场
5	7月27日-8月1日	强化专项能力，开展三级跳强度练习，腾空、收腹专项指导	田径场
6	8月3日-8月9日	三级跳与耐力跑间歇训练，找不足提改进，强化三级跳技术动作	田径场
7	8月10日-8月15日	铅球技术分析与指导，蹬、转结合练习	田径场
8	8月17日-8月23日	铅球模拟与实战练习	田径场
9	8月24日-8月31日	巩固实战水平，减少负荷，优化技术	田径场
实践天数合计		60	

社会实践总结

为进一步提升自身专项教学能力、积累体育高考训练经验，夯实田径专项执教功底，今年暑假我积极投身体育教学社会实践工作，承担体育高考四项学生暑期集训教学任务。在为期两个月的集中训练中，我严格遵循体育训练规律，坚持科学执教、因材施教，圆满完成暑期集训教学工作，现将本次社会实践情况总结如下。

本次暑期集训周期共60天，训练内容围绕体育高考必考的100米短跑、三级跳远、铅球、800米耐力跑四项展开。参训学生身体素质参差不齐，存在技术动作不规范、专项力量薄弱、体能分配不合理、训练自律性不足等普遍问题。针对学生实际学情，我结合多年田径教学经验，制定了由基础夯实、专项提升、强度突破、赛前调整循序渐进的阶段性训练方案，保证每日训练科学、系统、高效。

集训前期，我重点抓技术规范与基础体能。多数学生存在起跑发力错误、跳远蹬伸不充分、铅球送肩发力脱节等技术问题。我坚持精讲多练、逐个纠错，通过慢速分解示范、原地定型练习、辅助专项模仿训练等方式，帮助学生纠正错误动作，建立标准化技术模式。同时搭配核心力量、下肢爆发力、柔韧拉伸等基础训练，逐步提升学生身体基础能力，让学生快速适应高强度集训节奏。

集训中期是学生提分的关键阶段，我适度加大训练负荷，侧重专项能力突破。结合四项考试特点，合理分配每日训练内容，短跑重点提升加速节奏与步频步幅；跳远强化蹬伸爆发与落地收腹技术；铅球专注转体、顶肩、出手连贯发力；耐力跑侧重节奏把控与心肺耐力提升。同时定期开展阶段性模拟测试，实时记录学生成绩变化，针对每位学生短板项目进行单独加练、专项补差，有效缩小学生之间的能力差距，整体专项成绩稳步提升。

集训后期，我以稳定状态、预防伤病、调整心态为核心。适当降低大强度、大负荷训练，保留专项技术巩固和轻量激活训练，重点打磨动作细节，固化技术习惯。同时加强训练后的放松拉伸与体能恢复指导，常态化开展安全教育，杜绝拉伤、劳损等训练伤病。针对部分学生出现的训练倦怠、焦虑浮躁情绪，及时进行心理疏导，帮助学生端正训练态度，保持稳定的竞技状态。

通过严格暑期集训实践，学生的四项专项成绩均有明显进步，技术动作更加标准，训练习惯、意志品质、抗压能力也得到极大提升。同时，我自身的专项执教能力、课堂组织能力、学情分析能力也得到充分锻炼，对体育高考训练体系、分层教学、科学负荷把控有了更深刻的理解。

本次暑期社会实践让我深刻认识到，一名优秀的体育教师不仅要具备扎实的专项技能，更要有耐心、责任心与科学的训练思维。在今后的教学工作中，我将继续总结训练经验，优化训练方案，不断提升自身专业素养，以更扎实的教学能力助力学生体育高考圆梦，更好地胜任体育教育教学工作。