# 数控专业寒假实践报告

来源：网络 作者：空谷幽兰 更新时间：2024-08-12

*第一篇：数控专业寒假实践报告数控专业寒假实践报告范文两篇数控专业寒假实践报告范文两篇【一】通过两周的实践，我们熟悉了数控机订的操作，加强了安全意识，明白了只有掌握过硬的本领，才能做一个优秀的工作者。重要的安全今天是实践的第一天。刚到实践地...*

**第一篇：数控专业寒假实践报告**

数控专业寒假实践报告范文两篇

数控专业寒假实践报告范文两篇

【一】

通过两周的实践，我们熟悉了数控机订的操作，加强了安全意识，明白了只有掌握过硬的本领，才能做一个优秀的工作者。

重要的安全

今天是实践的第一天。刚到实践地点，我们便被要求去看一个实践安全方面的录像，录像里详尽的播放了许多工种的实践要求，像电焊气焊，热处理等。看着许多因不按要求操作机器而发生的事故，再加上老师告诉我们的以前发生的类似事件，我真的有点害怕，许多人也和我有同样的感受。老师看出了这一点，就告诉我们，只要按照正确的方法，掌握要领，是不会发生事故的，于是我明白了，规范的操作，是安全的重要保证!听完了老师的动员课，便去一楼听老师讲解有关工业安全方面的知识。看着发下来的资料，我才明白工业安全的重要性，工业安全知识是工业高层管理人员和开发人员的必备知识，对于草拟或一个企业的安全条例，减少工业污染，防火防爆等方面来说是非常重要的知识，如果不掌握的话，不但会被人斥为无知，有时还会发生重大事故。看完资料，老师就向我们讲解了有关防火的各种知识，展示了四种常用的灭火器，有二氧化碳灭火器，干粉灭火器，1211灭火器和高效阻燃灭火器。其中1211灭火器里面含有氯氟烃，会对臭氧层造成破坏，现在已经禁止使用，干粉灭火器是使用较广泛的，对于易燃液体、油漆、电器设备的火灾，都可以用它来扑灭，但由于灭火后有残渣，故不适用于精密机械或仪器的灭火，而且其冷却功能有限，不能迅速降低燃烧物的表面温度，容易复燃。二氧化碳灭火器弥补了干粉灭火器的缺点，大量适用于精密仪器的灭火，而且随着液态二氧化碳的蒸发，燃烧物体的表面温度也会迅速降低。高效阻燃灭火器是近年来开发的比较好的灭火器，它可以在表面形成一层阻燃膜，阻止燃烧，彻底隔绝火源，而且由于这层膜是蛋白质，对人体没有任何伤害，故可用于发生火灾时候的逃命——用灭火器把液体喷在皮肤上和头发上，就可在短时间内避免被火烧伤。看完了灭火器，我们又观察了砂轮，了解了它的使用方法，并拆卸了较小的砂轮，量取它的直径，再根据铭牌上的数据，计算了砂轮的线速度。这时已经快下班了，老师把我们集中了一下，总结了上午的内容，并让我们写了实践作业，上午就算结束了。

薄板加工

薄板加工算是金工实践里比较危险的了，因为操作工具都是些很锋利的东西，操作对象是一片金属板，要在这片金属板上划线，然后用剪刀剪裁，时刻都有划烂手的可能。但由于作品比较有趣，是一个铁皮盒子，大家的热情还是很高的。但做起来就不是那样了，划线难，剪裁更难，一不小心剪错了，真是欲哭无泪。但是看到自己剪的完美的配件，又有一种成就感。当自己做的铁盒装配成时，真是百感交集。金工实践的目的可能也在此，让我们体会到成功与付出的关系。最激动人心的那一刻，就是铁盒合上时，你可不要小看这一关，这一关最困难了，前面所有的失误都会对这一关产生影响，能不能合上，是对铁盒的最重要的判定。

车工

在第一周的星期四，我们曾操作了数控车床，就是通过编程来控制车床进行加工。通过数控车床的操作及编程，我深深的感受到了数字化控制的方便、准确、快捷，只要输入正确的程序，车床就会执行相应的操作。而非数控的车床就没有这么轻松了，我们第二周的周四就进行了车工的实践。首先我们边看书边看车床熟悉车床的各个组成部分，车床主要由变速箱、主轴箱、挂轮箱、进给箱、溜板箱、刀架、尾座、床身、丝杠、光杠和操纵杆组成。车床是通过各个手柄来进行操作的，老师又向我们讲解了各个手柄的作用，然后就让我们加工一个两边是球形，中间是圆柱的一个工件。老师先初步示范了一下操作方法，并加工了一部分，然后就让我们开始加工。车床加工中一个很重要的方面就是要选择正确的刀，一开始我们要把所给圆柱的端面车平，就要用偏车刀来加工，然后就是切槽和加工球面，这时就要换用切槽刀。切槽刀的刀头宽度较小，有一条主切削刀和两条副切削刀，它的刀头较小，容易折断，故应用小切削用量。切槽的时候采用左右借刀法。切完槽，就要加工球面了，这对我们这种从来没有使用过车床的人来说，真是个考验。我不停的转动横向和纵向的控制手柄，小心翼翼的加工，搞了整整一个下午，还算满意，不过比起老师拿给我们看的样本还是差了不少，而且在加工的时候我的手还被飞出来的热的铁屑烫伤了，不管怎么说，一句话，还是不熟练。但看着自己加工出来的工件，心里真的很高兴。辛苦的钳工 早就听别人说过钳工很辛苦，但我一直以为钳工不就是拿工具锉几下，锯几下不就行了?怎么会辛苦的呢?直到今天——实践第二周的周三下午，我才体会到。老师也没多说什么，就是介绍了一下台虎钳，锉刀和锯的使用方法，然后就叫我们用铁棒为材料加工一个m12的六角螺母，要把螺母的上下两面用锉刀挫平，还要挫出六个侧面，当然还要钻孔。听完我的心里就咯噔了一下，这要做多久才可以把一段铁棒加工成螺母啊!首先是把铁棒的一面挫平，把坑坑洼洼的表面挫平可不是一件容易的事情，要掌握正确的方法才行，关键就是要使锉刀的运动保持水平，这要靠在挫削过程中逐渐调整两手的压力才能达到。在挫削的过程中，要不时的用角尺来检验是否已经挫平。挫好了一个端面，接下来的工作就是锯了，要用手锯锯下10mm的一段，同样，有一定的方法，用右手握柄左手扶弓，推力和压力的大小主要由右手掌握，注意左手的压力不要太大，站立的姿势是身体正前方与台虎钳中心线成大约45度角，右脚与台虎钳中心线成75度角，左脚与台虎钳中心线成30度角。用正确的方法才能既省力又提高效率。锯完后，接着挫另一个端面，两面都比较平的时候就可以加工螺母的六个侧面了，工具同样是锉刀。干了三个多小时，总算把六个面马马虎虎的加工出来了，由于时间关系，不能接着钻孔了，就这样把我们的“作业”交上去了。

其实一开始，老师就告诉我们今天来实践的目的一个是练手艺，因为钳工主要就是靠手工加工，另一个就是体验生活。虽然下午干的的确比较辛苦，但心里面还是挺充实的!在这短短两周的时间内，我们还进行了电焊气焊，注塑挤塑，和cad等的实践操作，都非常有趣，特别是气焊，一开始看着的确是挺恐怖，然而学会之后就会发现不是那么难的事情。这段时间，虽然每天都要起的挺早，有时中午也来不及睡午觉，是挺辛苦，但感受到的那份充实，是什么也替代不了的。学到的一些基本的技能对我们将来也是很有好处的。现在，我的桌子上摆着一个工艺品，那是化学加工时我自己动手做的。我把它摆在桌子上，希望自己能经常想起金工实践的苦与累，欢歌与笑语，也希望它能时时提醒我：要想做一名合格的工作者，首先要掌握过硬的本领。

【二】

大学生暑期社会实践是促进大学生素质教育，加强和改进青年学生思想政治工作，引导学生健康成长和成才的重要举措，是学生接触社会、了解社会、服务社会，培养创新精神、实践能力和动手操作能力的重要途径。为帮助、引导青年学生投身社会，主动进行实践，丰富广大青年的暑期生活，充分发挥大学生的科技文化优势为社会服务，把所学知识运用于实际生活，为家乡、为社会经济发展作贡献。本着这一目的，我院根据校团委提出的 “三下乡”社会实践活动安排，结合自身实际深入扎实地开展了xxxx年大学生暑期社会实践活动。现将>工作总结如下：

一、广泛动员 精心组织

我院始终把社会实践作为素质教育和大学生实践能力培养的重要部分来抓。按照校团委的要求，我院团委认真研究，领会精神，精心>策划，确定了本次实践活动的方案。并积极动员、组织广大青年学生投身到社会实践活动中去。在放假前，特召开了各班级班主任和团支书会议，强调暑期社会实践。因为本次社会实践与以往不同，本次落脚点就是让学生真正深入到企事业单位、个体、私营、农村等进行最段为期一周的工作，因此，为充分调动广大学生投身暑期社会实践的积极性，我们从6月底开始，就利用班团活动，寝室橱窗，海报等形式对今年暑期实践活动进行了详实、细致的宣传与安排。从号召广大同学投身暑期社会实践到集中组队报名流程，再到主题和主要内容、社会实践过程中的安全注意事项、社会实践报告的书写方法、今年暑期社会实践的总结评比办法，再到大学生参加社会实践的重要意义、往年暑期社会实践所取得的成绩都向各团支部做了具体说明，起到了很好的效果。使暑期社会实践的组织更加有序，思路更加清晰，确保了我院今年暑期社会实践工作的全面开展。

二、重点突出，内涵丰富，形式多样，特色明显

今年是我院迎接国家教育部教学工作水平评估的关键一年，在这样的形势下，动员组织广大学生开展社会实践活动，对于引导学生培养和提升实践能力和创新精神，以及弘扬和培育民族精神，促进和谐社会建设，树立科院大学生良好形象，并进而为我校的建设和发展做出贡献，具有重要意义。为此，我院今年继续以大学生素质拓展为核心，以“服务社会，完善自身”为宗旨，以“经风雨，见世面，受教育，长才干，作贡献”为目的，以“实践促成才，青春创和谐”为主题，积极动员、鼓励、组织全院广大学生投身社会实践，以“面向农村、面向基层、面向科研课题”为方向，引导青年学生与祖国共奋进，与时代同发展。把爱国热情和成长成才的强烈愿望转化为学习进步的实际行动，在实践中认识国情，提高素质。

1、点、面结合，灵活多样。不论是各实践团队还是个人，他们围绕今年的暑期社会实践主题采取了灵活多样的方式，形成全面细致的整体实践成果。

2、内容丰富，覆盖面广，形式多样。今年我校学生参加社会实践活动涉及工业、农业、商业的各个行业领域。有深入厂矿进行生产实习的，有深入偏远山区进行科技文化援助的，也有到农村进行科教、医疗卫生宣传的。有进行社会调查的，有开展文化服务的，也有开展技术服务的，涵盖了社会的方方面面。另外，各专业学生并不仅仅局限于在所学学科范围内进行社会实践，而是做了许多探索性的尝试，思路更加开阔。学电子信息专业的学生有从事市场营销调研的，也有到工厂学本领练技术的，也有为企事业单位开发软件管理系统的，丰富了大学生专业知识以外的其它行业的技术本领。

三、工作扎实，成果显著

xxxx年的暑期社会实践工作，同学们都能以认真负责的态度，扎实、持久地开展实践，在深入了解社会的过程中，进行有深度的探究，获得可贵的一手资料。通过缜密的组织、认真扎实的开展实践，使社会实践活动实现了预期目的，取得了良好的效果。

1、通过参与社会实践活动，使广大同学对党的各项方针、政策有了更加深入的理解。在实践过程中，同学们通过读书、阅读报刊、走访、座谈、听报告等方式，结合对党的各项路线、方针、政策及理论著作的学习，对党的各项方针、政策的时代背景、实践基础、科学内涵、精神实质的认识更加深入。

2、通过参加社会实践活动，增强了广大同学的民族自豪感，坚定了他们的爱国主义理想信念。通过深入社会，了解社会，了解我们民族发展的历史，了解自力更生、艰苦创业的奋斗历程，使同学们的爱国主义热情高涨，为祖国腾飞而奋发读书的理想更加明确，增强了建设祖国，为社会做贡献的历史使命感和责任感。

3、通过实践活动，使青年大学生的人生观和价值观得到了体现，树立了青年一代大学生的良好形象。不管去的是偏远的山区，还是繁华的都市，大学生们不怕苦、不怕累、全心全意为人民服务的工作态度给实践单位及更多的干部、群众留下了良好的印象。他们通过认真投入工作，用自己的一举一动展现了自身的素质，很好的体现了一名青年大学生的价值。

4、实践活动的开展培养了大学生独立处世的能力。大学生在社会实践过程中，通过独立生活、独立思考、独立自主的去面对问题，分析问题、解决问题，对社会的认识更加清晰。不管在实践过程中遇到挫折还是成功，对他们都是一种收获，明确了优势同时也发现了不足之处，面对社会更加自信。

今年的暑期社会实践活动已经基本结束了。在此次社会实践过程中，我院大学生能够围绕主题，扎实开展工作，深入实践，锻炼了能力，展现了大学生的青春风采，达到了社会实践的目的。为总结经验，巩固和深化社会实践成果，我们将继续对此次社会实践活动进行深入细致的总结，加强社会实践经验的相互交流，共同探索社会实践的开展方式、方法。并加强成果的宣传，组成社会实践成果宣讲团在各团支部内进行宣讲，扩大影响，为下一年工作的深入开展打好基础）

**第二篇：数控实践报告**

社会实践报告

数控机床是人类进行生产劳动的重要工具，也是社会生产发展水平的重要标志，数控车床和数控铣床是数字程序控制车铣床的简称，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，也是是一种通过数字信息，控制机床按给定的运动轨迹，进行自动加工的机电一体化的加工装备，在我国制造业中，数控机床的应用也越来越广泛，是一个企业综合实力的体现。

时光如流水，两周的时间转眼即逝，这次暑期实习给我的体会是：

1.通过这次实习我们了解了现代数控机床的生产方式和工艺过程。熟悉了一些材料的成形方法和主要机械加工方法及其所用主要设备的工作原理和典型结构、工夹量具的使用以及安全操作技术。了解了数控机床方面的知识和新工艺、新技术、新设备在机床生产上的应用。

2.在数控机床的生产装配以及调试上，具有初步的独立操作技能。3.在了解、熟悉和掌握一定的数控机床的基础知识和操作技能过程中，培养、提高和加强了我的动手能力、创新意识和创新能力。

4.这次实习，让我们明白做事要认真小心细致，不得有半点马虎。同时也培养了我们坚强不屈的本质，不到最后一秒决不放弃的毅力！

5.培养和锻炼了劳动观点、质量和经济观念，强化遵守劳动纪律、遵守安全技术规则和爱护国家财产的自觉性，提高了我们的整体综合素质。

一、实习意义和目的：

通过实习，使学生在学完数控技术等相关理论课程的同时，熟练操作数控机床，熟练数控机床的日常维护及常见的故障的判断和处理，进一步掌握数控程序的编程的方法，以便能够系统、完整的掌握数控技术，更

快更好的适应机械专业的发展和需要。

二、实习内容与要求：

1、通过数控加工工艺规程的设计，使学生熟练掌握数 控加工工艺要求及加工工艺的设计。

2、通过斯沃数控仿真软件，熟练操作界面、刀具定义、编程坐标系的设定和对刀，能熟练编制车削和铣削的加工程序。

3、通过对数控车床的操作，提高一般轴类零件工艺分析及程序编制的能力，掌握数控车床的操作过程及常用测量工具的使用。

4、通过对数控铣削加工中心的操作，提高一般铣削类零件的工艺分析及程序编制能力。

5、通过对数控车、铣试验台的实习，使学生掌握和了解数控原理知识，包括控制器原理，伺服驱动原理、反馈原理等；学会数控系统的维护及常见的故障排除。

三、实习设备、器件及工具： 斯沃数控仿真软件、CAK3675数控车床5台，永进数控铣削加工中心一台，德西数控车，数控铣削试验台一台、游标卡尺等量具，装夹工具，直径50mm的PVC棒料，铝锭。

四、实习内容

1、数控车削实习（1）程序及零件（2）加工工艺分析

2、数控机床电器实习

（1）认识数控车、数控铣机床的结构、工件原理。（2）机床常见故障的诊断和排除。

（3）在西门子数控操作系统上进行简单的编程和加工。

3、数控车床加工将程序输入数控车床进行实际加工。

实习报告总结：实习，就是把所学的理论知识，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，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，从学习中实践而且在中国的经济飞速发展，又加入了世贸，国内外经济日趋变化，每天都不断有新的东西涌现，在拥有了越来越多的机会的同时，也有了更多的挑战，对于人才的要求就会越来越高，我们不只要学好学校里所学到的知识，还要不断从生活中，实践中学其他知识，不断地从各方面武装自已，才能在竞争中突出自已，表现自已。为期一个月的实习结束了，短短的一个月让我对数控系统有了更全面的认识，对数控有了更深的了解，经过这次实习，我们熟练的掌握了数控程序的编程和数控加工的操作，收获颇多。

例如：①通过这次实习我们了解了现代机械制造工业的生产方式和工艺过程。②在工程材料主要成形加工方法和主要机械加工方法上，具有初步的独立操作技能。③在了解、熟悉和掌握一定的工程基础知识和操作技能过程中，培养、提高和加强了我们的工程实践能力、创新意识和创新能力。④这次实习，让我们明白做事要认真小心细致，不得有半点马虎。同时也培养了我们坚强不屈的本质，不到最后一秒决不放弃的毅力！⑤培养和锻炼了劳动观点、质量和经济观念，强化遵守劳动纪律、遵守安全技术规则和爱护国家财产的自觉性，提高了我们的整体综合素质。⑥在整个实习过程中，老师对我们的纪律要求非常严格，制订了学生实习守则，同时加强清理机床场地、遵守各工种的安全操作规程等要求，对学生的综合工程素质培养起到了较好的促进作用。

在实习过程中,老师耐心地给我们讲解数控软件上面每个指令的使用，在老师的指导下，我们很快就上手了，踏入了数控这个门槛，还适当地给我们布置些作业，我们也积极认真地对待，认真完成每一次老师布置下来的任务。在完成任务之余，我们还发挥自己的想象空间，自己尝试着车一些自己想要有图案零件，效果还好。课本上学的知识都是基本的知识，不管现实情况怎样变化，抓住了最基本的就可以以不变应万变。要搞好人际关系并不仅仅限于本部门，还要跟别的部门例如市场部的同事相处好，那工作起来的效率才高，人们所说的“和气生财”在我们的日常工作中也是不无道理的。而且在工作中常与前辈们聊聊天不仅可以放松一下神经，而且可以学到不少工作以外的事情，尽管许多情况我们不一定遇到，可有所了解做到心中有底，也算是此次实习的其中一个目的了。

很快我们就要步入社会，面临就业了，就业单位不会像老师那样点点滴滴细致入微地把要做的工作告诉我们，更多的是需要我们自己去观察、学习。不具备这项能力就难以胜任未来的挑战。就像我在实习中接触到的零件的加工，虽然它的危险性很大，但是要亲自去操作而且要作出成品，这样就锻炼了我敢于尝试的勇气。

姓名：卢阳阳 学号： 专业：网络工程

**第三篇：寒假数控车间实践总结**

寒假数控车间实践总结

感慨万千，这个寒假的消逝似乎快过过往，但带给我的确实这生最值得珍惜和利用的社会经验和一些记忆。

考完试的第二天，我们六个学生在老师的带领下，来到了深圳xx有限公司。途中，自己有在设想这里的环境，这里的工作和生活，在为自己能够代表学校提前到所在订单班的企业对象实习而感到骄傲的同时，也感觉身上背负着老师和贵企业的期望及同学们的信任。过来的第一个早上，在李经理等人的带领下，我们熟悉过该公司的各部门，也许是第一次接触这种氛围，不由的兴奋没有停止过。

公司讲究“高效”、“团结”和“责任”。来到这里的第一个下午，在xx和xx经理等人的岗前安全教育后，车间很快就浮现出了我们六个人的身影。那时候被分在数控加工中心，很是不知所措，既不认识车间每一个人，也不会操作机床，只是本着最初的信念：可以很累，但不能将任务不做好；可以衣服很脏，可以手很粗糙，但不能违规工作规章。可以承受莫大的教导，但不能不尊重师傅们。

在这里生活的这段时间，对我有太多的改变。

思想上，团结是一个组织成功的肋骨，感恩是一个人灵魂的寄托，担当是一个人进取的宝剑，；

工作上，什么东西都是从基层做起，我待过CNC，呆过装配，明白对于模具本身就是一个高危行业，却很多事情必须有人去做，本着胆大心细，敢于动手的心态，慢慢对操数控机床及模具简单的结构有了些认识，也深深的领会到师傅们的话：看一百次不如自己动手做一次。工作中，很多隐患是不为人知的，所以做任何事都要有着自己的思维，不要过多的相信设备、图纸和程序，要相信自己，运行前一定要对存在安全隐患的东西进行确认或修改。

交际上，时间不长，但认识有几个好朋友，这是我这次深圳行很大的一个收获。对于韩东每天让我帮忙送料很是感谢，因为这样让我更快的认识到各加工组负责人及一般的加工程序；举手之劳可以让别人相信和教学你，因为帮忙锯板，认识了这里的第一个好朋友小朱，他教会我很多；装配中，我认识到张飞，阿龙，他们给了我太多社会上的经历，至少懂得友谊最重要的部分是如何经营。

责任上，我们必须保证自己和他人的安全，我们必须懂得回报社会和企业，我们必须履行节约粮食，保护公共设施的义务。

不觉中，又是深夜。我会带着我的梦想去努力、奋斗和争取，相信就在xx这个仁治、重才的平台上，能够拥有属于自己的一片天。

**第四篇：体育专业寒假实践报告**

体育专业寒假实践报告

体育专业寒假实践的进行能有效地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。体育专业寒假实践报告是小编想跟大家分享的，欢迎大家浏览。体育专业寒假实践报告一

两个多月的实习生活即将结束，在学校领导和各位体育老师们的指导和帮助下，我完成了由学生向教师的华丽转身。这一路走来,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，收获了更多。下面我将这两个多月的实习做简要的汇报总结。

一、加强学习，忠诚党的教育事业。

作为一名青年教师，我自觉加强政治学习，提高政治思想觉悟。我认真学习了xx大精神，仔细体会“xxxx”渗透在教育领域的意义，并系统的了解和学习了体育新课标。在课余时间，我阅读教育书籍，学习教育战线中先进人物的事迹，时刻鞭策激励自己。

我热爱教育事业，热爱我的学生。在工作中能够求真务实、开拓进取、大胆创新、乐于奉献，努力教好每一堂课，带好每一次训练，圆满地完成本职工作。我能够师德规范严格要求自己，以身作则，时时处处做学生表率，凡是要求学生做到的，我自己首先做到。此外，我还能够尊敬领导，团结同事，积极参加学校的各种活动，遵守学校的一切规章制度。

二、深钻教材，认真教学。

体育课教、学、练三者之间的统一。俗话说：施教之功，贵在引导。教师的教学艺术在很大程度上就是他引导水平的体现。只有教师正确而巧妙的引导，才能在学生的学习中起到“引爆”作用，实现认知、情感、行为三者的统一，获得教学最佳效果。

传统的教学组织和教学程序是以教师为中心的教学组织形式，以行政教学班为主的组织形式、分项教学的组织形式等，还有一成不变的课堂教学程序。既严重束缚了教师的手脚，也影响了学生参与体育活动的情绪和积极性。用比较坦诚和理性的思想来思考一下，当在教室里久坐的学生来到操场上的时候，他们需求的是什么不就是想舒散一下禁锢着的筋骨，放松一下绷紧的大脑。有那位学生想一来到操场就“立正、稍息”，面对体育教师的讲解示范等，学生能喜欢这样的教学法组织形式吗答案是否定的。根据《新课程标准》的内容，结合学生的年龄特征，我在实习期间有针对性的教学，充分调动学生的学习兴趣，提高体育运动技能，培养学生顽强拼搏的意志品质。

三、我的思索。

在实习期间，我遇到了困难，也对体育教学进行了一定的思索：

1、教师对学生的过高要求也是不利快乐体育的实施。教师在要求学生完成动作或训练时，有必要降低难度或要求，使身体素质较差的学生也能在运动中体验到成功，如我在单足跳的练习中，可允许学生换一次脚，这样就使学生尝到了成功的滋味，有了很大的成就感。对待学生方面，既要求严格注重素质的培养，提高他们的自信心方面，还多给予鼓励和表扬，坚定他们克服困难决心，也培养他们吃苦耐劳，顽强拼搏的体育精神。

2、每一堂课教材合理安排，使学生得到全面的身体锻炼，发展学生各方面的素质。讲解动作要领和保护方法，突出重点、难点，示范动作正确，每堂课分组练习，既有秩序，又有队形。

3、上课期间，在注重终结性评价的同时也应注重过程性评价，告诉学生期末体育成绩=运动参与+运动技能+上课行为+身心健康+社会适应。让学生真正体验到主体地位。同时，这种评价方法对发展学生的体能，增进健康，娱乐身心，调节情绪，减少压力，乐于接爱不同观点，分享自己和他人的快乐，会评价他人和自己所获得的成功感，对进一步促进完善新课标的评价方法起着积极的意义。

4、积极虚心请教有经验的领导和老师，使自己在理论和实践相结合，钻研教学大纲，努力地培养体育尖子，辅导差生，提高学生整体素质。

体育专业寒假实践报告二

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、基本情况

(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。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、跳和球类运动展开教学。初中体育课强调一些比较简单的基本技术、技能的掌握，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，所以学生的学习效果并不好，很多动作教完了，学生还是没有掌握。所以我又听了几节其他教师的课，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。

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。

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。同时，实习学校还每周开展球技交流赛，既增加老师与老师的交流沟通，又强化提高了球技。

(1)做好实习总结：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。

(2)请实习学校的领导、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。

(3)回校后作总结报告，确定实习成绩。

二、主要收获

1、这次实习使我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。

2、更加熟悉了班级工作，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。

3、本次实习中由于工作任劳任怨、踏实肯干，具有较强的自觉性和组织纪律性，赢得了实习单位领导的一致好评，在社会上为我系树立了良好的形象.三、经验和体会

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。我系选派了工作认真，具有一定经验的教师担任指导教师，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。

四、存在的问题及建议

这次教育实习，我发现自身存在一些问题，对教材体系、教材重点和难点的把握能力有所欠缺，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。

鉴于这些问题，我认为应加认真总结教育实习工作，吸取教训，积累经验，弥补不足，为今后的工作提供一些有益的经验和方法，努力让自己成为一名合格的体育教师。体育专业寒假实践报告三

一： 社会实践的背景

从1997年开始，随着我国高等教育由精英教育向大众教育的转变，国家已不再负责大学毕业生的分配，毕业生完全进入市场自主择业。特别是XX年高校扩大招生规模以来，由于短期内毕业生增幅巨大，导致就业市场竞争日趋激烈。xx年底，教育部在连续多年作出“就业形势严峻”的判断后，再次发出了“xx年更严峻”的重要提示。在金融危机对实体经济的影响日渐显露之后，大学生就业难成为民生难题。据教育部统计，xx年，全国普通高校毕业生达559万人，比XX年增加64万人，增幅为%。而xx年毕业大学生实际就业率不到70%，也就是说，超过150万高校毕业生不能顺利就业。xx年，我国高校毕业生总量达到610万，就业形式不容乐观。

二：社会实践的目的

对于我来说此次社会实践的主要目的是锻炼自己，学会与人交往。大学四年的学习生涯已过去了一半，暑假将至及至，为了提升自己的技能水平，开拓自己的视野，增长见识，为迈入社会及以后的工作做准备，我选择了切身的投入社会，锻炼自己;同时通过自己的社会实践工作可以赚取下个学期的生活费，补贴生活，为家庭减轻负担。

三：社会实践的过程

我工作的地方就在我们学校里面的奥林羽乒中心，工作的大体时间是每天早上的八点至晚上十点半，日常的主要工作是陪来此锻炼的人打羽毛球，并且负责清理打扫馆内的卫生，另外对初学者进行指导示范。四十三天来的社会实践工作，我干的大多是体力活，每天工作量都很大，记得刚开始的一周每天晚上回去后胳膊都会累的酸痛，浑身软软的无力气，但是我告诉自己这是过度期，过了这几天就会好了。为了节省时间提高效率，打工没几天我就买了一辆二手的自行车，虽然破点但是还可以。;老板给我的月工资是一千一，其中的提成要看你自己的本事，每多教一个学生月工资就会随之增长，我很幸运一开始我便收了两个学生，每天在固定的时间给他们讲要点做示范，我很喜欢跟他们在一起打球虽然他们都是初学者。每天都过着两点一线的生活，从住所到馆内再从馆内回到住所，每一天累并快乐着，我的球技也有所增长了，我现在可以熟练的掌握运用左手打反手球，每一天我都努力进步着，我一共收了七个学生，老板把我的月工资涨了三百，我很高兴，现在每一天我都过的很充实虽然累点，休息的时间少了，但是我感觉我获得更踏实了，我可以自己挣钱了虽然不多，心中有说不出的喜悦。在我的七个学生当中有一个上小学的，年龄也就十二三岁，他妈妈送他来时说他眼睛不是很好，我特意留意了这个学生，他长的很清秀白皙，但是却显得单薄瘦小，记得那天我又和他打球，不知怎么了我发球他老接不到，即使我发很简单的他也是接不到，我莫名的感到生气，就说了他几句，谁知道他却眼睛红红的，我的心像扎了一下是的，看他这样我很心疼却什么也没说，快下课了他妈妈来接他，我看到他赶在他妈妈来之前去洗了洗脸，我感到很不好意思，像是犯错了是的。以后的每一天我都耐心的教他，我显得很疼惜他，他眼睛不是很好，每次打球时我都缩短用眼时间，教他技术要点，慢慢的它可以跟我连打十几个会合了，我很高兴那天。打工的几十天是很单调的，但是我却深刻的感受到现在的孩子真是幸福，我教的那几个学生都是在蜜罐子里长大的孩子，生来无忧无虑，脾气却很大，不能说，他有很多理由在那等着你。打工的这些天很累，每天早上都要打扫卫生，还要打扫厕所，但是不可否认的是我变得成熟了，我学到了很多东西。

四：社会实践结果

四十三天虽然不是很长，但是却让我学到了很多的东西。在日常生活上，我真实的体会到了挣钱的不容易，我学会了节俭，怎么做可以最省钱，买到物美价廉的食物与东西，不该花的就尽量不花，我一会到了“粒粒皆辛苦”第一次那么深刻的感受到挣钱真的好辛苦。我住的地方离馆很远，为了工作方便，节省时间提高效率我买了一辆二手的自行车，为了节省几元钱我跟卖主大费口舌，要是以前我会直截了当的给钱拿车，是实践工作教会了我节俭;在工作上，我更加深刻的体会到了责任感，不管我们以后做什么工作，责任感是任何一个人做好工作的前提，虽然我干的都是体力活会很累，但是每一天我过的都很充实，在陪人打球的过程中我既锻炼了自己又提升了自己的耐力，为我以后更好的工作做了很好的准备，我很喜欢这份工作;在人际交往上：在这里打工每天都可以和不同职业，不同年龄，不同性格的人交往，我更加的坚信对人真诚的重要性，己所不欲勿施于人，换位思考，都是我们大学生迈入社会所必须要学会和拥有的，每一天都用真诚的微笑迎来每一个来此锻炼的人，然后用诚挚的挥手向每一个人告别。和社会上的人交往还让我开拓了视线，使我可以更好的了解社会，学会如何做事，怎样做人;在自我成长上：这次打工使我更加清醒的认识到了自己目前的位置，都说大学生毕业就面临着失业，我真的感受到了，虽然我干的都是体力活，但是我的工资待遇并不高，毕业后要想找到一份舒适的工作并不容易，现在我更应该好好利用剩下的时间为自己充电，努力提高自己的技能水平，同时这次打工也使我认识到学历差别以及地位的高低，每天打工都眼看老板的脸色，这使我更加有了奋斗的动力，我坚信努力就一定会有收获，劳动创造美好未来!

五：社会实践总结

四十三天的打工生活结束了，虽然很辛苦，但是却是累并快乐着。平静的湖面练不出强悍的水手，温室里培育不出茁壮的花朵，人是需要磨练与锻炼的。四十三天我的假期生活，既紧张又充实，我增长了很多见识，和社会有了更近一步的接触，我更加坚信，劳动创造美好未来，付出一定会有回报!

**第五篇：数控实践报告**

数控实践报告

1.通过这次实习我们了解了现代数控机床的生产方式和工艺过程。熟悉了一些材料的成形方法和主要机械加工方法及其所用主要设备的工作原理和典型结构、工夹量具的使用以及安全操作技术。了解了数控机床方面的知识和新工艺、新技术、新设备在机床生产上的应用。

2.在数控机床的生产装配以及调试上，具有初步的独立操作技能。

3.在了解、熟悉和掌握一定的数控机床的基础知识和操作技能过程中，培养、提高和加强了我的动手能力、创新意识和创新能力。

4.这次实习，让我们明白做事要认真小心细致，不得有半点马虎。同时也培养了我们坚强不屈的本质，不到最后一秒决不放弃的毅力！

5.培养和锻炼了劳动观点、质量和经济观念，强化遵守劳动纪律、遵守安全技术规则和爱护国家财产的自觉性，提高了我们的整体综合素质。

一、实习意义和目的：通过实习，使学生在学完数控技术等相关理论课程的同时，熟练操作数控机床，熟练数控机床的日常维护及常见的故障的判断和处理，进一步掌握数控程序的编程的方法，以便能够系统、完整的掌握数控技术，更快更好的适应机械专业的发展和需要。

二、实习内容与要求：

1、通过数控加工工艺规程的设计，使学生熟练掌握数控加工工艺要求及加工工艺的设计。

2、通过斯沃数控仿真软件，熟练数控机床的操作界面、刀具定义、编程坐标系的设定和对刀，能熟练编制车削和铣削的加工程序。

3、通过对数控车床的操作，提高一般轴类零件工艺分析及程序编制的能力，掌握数控车床的操作过程及常用测量工具的使用。

4、通过对数控铣削加工中心的操作，提高一般铣削类零件的工艺分析及程序编制能力，掌握加工中心的操作过程及常用测量工具的使用。

5、通过对数控车、铣试验台的实习，使学生掌握和了解数控原理知识，包括控制器原理，伺服驱动原理、反馈原理等；学会数控系统的维护及常见的故障排除。

三、实习设备、器件及工具：斯沃数控仿真软件、CAK3675数控车床5台，永进数控铣削加工中心一台，德西数控车，数控铣削试验台一台、游标卡尺等量具，装夹工具，直径50mm的PVC棒料，铝锭。

四、实习内容

1、数控车削实习

（1）程序及零件图见后、附图。

（2）加工工艺分析：

1)技术要求。

如图所示，通过调用子程序进行循环加工，毛皮棒料：Φ50×200 材料：08F低碳钢 每次背吃刀深度为2mm。

2)加工工艺的确定。

①装夹定位的确定：三爪卡盘夹紧定位，工件前端，面距卡爪端面距离40mm。②加工工艺路线的确定。

第一个程序：

工艺路线：锻（毛皮）→热处理→车右端面→粗车循环车外圆→精车循环车外圆 第二个程序：

工艺路线：锻（毛皮）→热处理→车右端面→粗车循环车外圆→精车循环车外圆→车退刀槽→切削循环车外螺纹

第三个程序：

工艺路线：锻（毛皮）→热处理→车右端面→钻孔→粗车循环镗孔→精车循环镗孔

③加工刀具的确定：

第一个程序：

外圆端面车刀。(1和2程序 外圆刀具主角55，刀具材质为高速钢)。

第二个程序：外圆刀、割刀、螺纹刀。

第三个程序：钻刀、镗刀。

④切削用量：主轴转速600r／min，进给速度250mm／min。

2、数控机床电器实习

（1）认识数控车、数控铣机床的结构、工件原理。

（2）机床常见故障的诊断和排除。

（3）在西门子数控操作系统上进行简单的编程和加工。

3、数控车床加工将程序输入数控车床进行实际加工。使我们熟练掌握了数控车床的操作。实习报告总结：实习，就是把所学的理论知识，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，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.而且在中国的经济飞速发展，又加入了世贸，国内外经济日趋变化，每天都不断有新的东西涌现，在拥有了越来越多的机会的同时，也有了更多的挑战，中国的经济越和外面接轨，对于人才的要求就会越来越高，我们不只要学好学校里所学到的知识，还要不断从生活中，实践中学其他知识，不断地从各方面武装自已，才能在竞争中突出自已，表现自已。为期一个月的实习结束了，短短的一个月让我对数控系统有了更全面的认识，对数控有了更深的了解，经过这次实习，我们熟练的掌握了数控程序的编程和数控加工的操作，收获颇多。例如：① 通过这次实习我们了解了现代机械制造工业的生产方式和工艺过程。熟悉工程材料主要成形方法和主要机械加工方法及其所用主要设备的工作原理和典型结构、工夹量具的使用以及安全操作技术。了解机械制造工艺知识和新工艺、新技术、新设备在机械制造中的应用。② 在工程材料主要成形加工方法和主要机械加工方法上，具有初步的独立操作技能。③ 在了解、熟悉和掌握一定的工程基础知识和操作技能过程中，培养、提高和加强了我们的工程实践能力、创新意识和创新能力。④ 这次实习，让我们明白做事要认真小心细致，不得有半点马虎。同时也培养了我们坚强不屈的本质，不到最后一秒决不放弃的毅力！⑤培养和锻炼了劳动观点、质量和经济观念，强化遵守劳动纪律、遵守安全技术规则和爱护国家财产的自觉性，提高了我们的整体综合素质。⑥ 在整个实习过程中，老师对我们的纪律要求非常严格，制订了学生实习守则，同时加强清理机床场地、遵守各工种的安全操作规程等要求，对学生的综合工程素质培养起到了较好的促进作用。

在实习过程中,老师耐心地给我们讲解数控软件上面每个指令的使用，在老师的指导下，我们很快就上手了，踏入了数控这个门槛，还适当地给我们布置些作业，我们也积极认真地对待，认真完成每一次老师布置下来的任务。在完成任务之余，我们还发挥自己的想象空间，自己尝试着车一些自己想要有图案零件，效果还不错。课本上学的知识都是最基本的知识，不管现实情况怎样变化，抓住了最基本的就可以以不变应万变。如今有不少学生实习时都觉得课堂上学的知识用不上，出现挫折感，可我觉得，要是没有书本知识作铺垫，又哪应付瞬息万变的社会呢？经过这次实习，虽然时间很短，可我学到的却是我一个学期在学校难以了解的。就比如何与同事们相处，相信人际关系是现今不少大学生刚踏出社会遇到的一大难题，于是在实习时我便有意观察前辈们是如何和同事以及上级相处的，而自己也尽量虚心求教。要搞好人际关系并不仅仅限于本部门，还要跟别的部门例如市场部的同事相处好，那工作起来的效率才高，人们所说的“和气生财”在我们的日常工作中也是不无道理的。而且在工作中常与前辈们聊聊天不仅可以放松一下神经，而且可以学到不少工作以外的事情，尽管许多

情况我们不一定遇到，可有所了解做到心中有底，也算是此次实习的其中一个目的了。很快我们就要步入社会，面临就业了，就业单位不会像老师那样点点滴滴细致入微地把要做的工作告诉我们，更多的是需要我们自己去观察、学习。不具备这项能力就难以胜任未来的挑战。随着科学的迅猛发展，新技术的广泛应用，会有很多领域是我们未曾接触过的，只有敢于去尝试才能有所突破，有所创新。就像我在实习中接触到的零件的加工，虽然它的危险性很大，但是要亲自去操作而且要作出成品，这样就锻炼了我敢于尝试的勇气。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！