注册编号;

注册时间;



**社团指导老师工作手册**

（ 18-19 学年第 1 学期）

社团名称： 花样跳绳社团

指导老师： 闫杰

联系方式： 13813587737

社团成员花名册

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **班级** | **姓名** |  | **班级** | **姓名** |
| 园林1732 | 陈广俊 |  | 园林1732 | 江宇轩 |
| 园林1732 | 秦书棋 |  | 园林1732 | 高妍 |
| 园林1751 | 陈之扬 |  | 园林1652 | 许国凤 |
| 园林1732 | 秦书棋 |  | 园林1732 | 庄梦茹 |
| 园林1732 | 高妍 |  | 新能源1452班 | 顾逸涛 |
| 园林1732 | 李济彤 |  | JG1451 | 许嘉铭 |
| 园林1732 | 张春哲 |  | JG1552 | 过震坤 |
| 园林1732 | 刘瑶 |  | 装饰1631 | 许星雨 |
| 园林1732 | 汤恒星 |  | 建筑设备1731 | 萧梓钰 |
| 园林1732 | 苏国睿 |  |  |  |
| 园林1732 | 赵思雨 |  |  |  |
| 园林1732 | 杨瑞轩 |  |  |  |
| 园林1732 | 刁新远 |  |  |  |
| 园林1732 | 谢昆 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

学 期 工 作 计 划

|  |
| --- |
| 一、指导思想全面贯彻党的就教育方针，在实施素质教育的同时，培养学生各方面能力，丰富学生的课余生活，增加我校的校园文化生活。花样跳绳教学认真贯彻新课程标准指导思想，树立“健康第一”的教学理念，以学生发展为中心，重视学生的主体地位，培养学生创新精神和实践能力。跳绳是很好的锻炼项目，在社团中如何调动学生学习的积极性与创新能力是我首要的突破点。二、训练目标1培养学生对花样跳绳的兴趣，组织和吸引更多的学生参加长跑活动。2引导学生通过训练获得运动和健康的知识，掌握运动技术与技能。3在训练中培养学生守纪律，团结合作，竞争进取的精神。三、训练时间1、时间：每周训练2次，每次1小时左右。四、训练过程学生每人一根绳，在固定的时间里，跳不同的花样，看谁跳的花样多，这样既巩固了基础的跳法，又激发了学生跳绳的兴趣鼓励学生多跳花样。学生在竞争中培养了自己不服输的精神。具体包括三个方面：1．素质训练：小步跑，高抬腿，交叉步跑，后蹬腿，行进间弓步，扑步压腿，行进间踢腿，蹲走。2．速度训练：行进间30米，超前加速跑。3．技巧训练：单脚跳，单脚换跳，双脚并跳，双脚空中前后与左右分跳等多种方法。五、注意事项1、每次训练时队员都必须服从教练的统一安排与指挥。2、教练在训练时要指导队员学会必要的安全保护措施，尽量防止队员受伤。3、在训练时如发生安全问题，教练要妥善处理并及时上报有关部门。六、考勤方法训练期间社长负责队员的考勤 |

期中社团管理工作自查报告

|  |  |
| --- | --- |
| 上半学期工作计划完成情况 | 学生通过社团来掌握学习方法和运动技巧的，虽然由于他们的身体素质以及各方面的条件不同而有所差异，但都是一个由不会到会、由模糊到清晰、由生疏到熟练、由认识到实践的过程。学生的模仿和创新能力增强了，学生学会了很多花样。例如正交叉跳，后交叉跳，双脚跳、单脚跳…… |
| 主要存在问题 | 一是动作不够熟练，手脚配合欠佳，绳子只摇到脚下，就被来不及跳起的双脚挡住，绳就不能从脚下顺利通过；二是跳时双脚跳离地面过高，造成了有些学生只跳了十几次就满头大汗，疲累不堪，结果跳绳成绩不理想，跳绳的兴趣也大减；三是垫步跳以及单脚（跨越式过绳）依次过绳；四是意志力：1分钟考试学生往往前30秒跳的不错后30秒就坚持不住，速度明显的下降。 |
| 后半学期准备针对问题采取什么措施 | 需要教师认真去“导”。在体育社团中，充分发挥学生的主导作用，启发学生积极进行问题的思考，让学生自己去领悟每一个动作的结构，去发现完成动作的最佳途径。 |

工作总结

|  |
| --- |
|  |