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： 气排球社团

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1731 | 路达 |  | 园林1731 | | 翟星月 |
| 园林1731 | 刘睿 |  | 园林1731 | | 程媛媛 |
| 园林1751 | 陈之扬 |  | 园林1652 | | 许国凤 |
| 燃气1631 | 蔡嘉源 |  | 轨道1751 | | 王嘉敏 |
| ZJ1453 | 邓嘉 |  | ZJ1551 | | 冯怡然 |
| ZJ1453 | 谢文进 |  | F1651 | | 姚嘉文 |
| ZJ1732 | 邱天 |  | 园林1731 | | 李煜涵 |
| 环艺1652 | 蒋旦莹 |  | 装饰1631 | | 许星雨 |
| 新能源1452班 | 顾逸涛 |  | 建筑设备1731 | | 萧梓钰 |
| JG1451 | 许嘉铭 |  | | JG1751 | 许婷婷 |
| JG1552 | 过震坤 |  | | JG1735 | 毛金凤 |
| 园林1731 | 柴迪 |  | | 园林1731 | 薛嘉 |
| 园林1731 | 周林霞 |  | | 园林1731 | 陆联文 |
| 园林1731 | 夏鹏飞 |  | | 园林1731 | 徐彦文 |
| 园林1731 | 杜荧 |  | | 园林1731 | 章文帅 |
| 园林1731 | 李文龙 |  | |  |  |

学 期 工 作 计 划

|  |
| --- |
| 一、指导思想  根据学生的特点，结合排球训练的要求，坚持经常、科学的训练，保证训练时间，确保训练效果。  二、训练目标  根据现在队员球龄短、身体素质一般等情况，本学期对身体素质、技术、进行安排：技术占50%；素质占50%；在实际的训练中重点抓到以下两点：一是重复训练的次数，达到熟练、实用的程度，从而提高动作的质量；二是结合实际和实战训练，避免单打盲目的训练。  三、训练时间  1、时间：每周训练2次，每次1小时左右。  2、周一到周四下午第六节课以后  四、训练过程  （一）技术训练  1、垫球：重点掌握正面垫球技术要领，提高垫球的质量。 练习方法：对垫、自垫；三人一组三角形连续垫球；两人一组，一人抛，另一个人移动垫球  2、传球：纠正传球时不正确的手型及全身的不协调，进一步掌握动作的要领。  （二）素质训练  全面素质练习：柔韧练习  速度练习（50米往返跑）  耐久力（800m、1000m）  专项练习：三米线移动，弹跳力，灵敏性  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，队员无故不参加训练、迟到、早退。 |

期中社团管理工作自查报告

|  |  |
| --- | --- |
| 上半学期工作计划完成情况 | 1、根据身心特点，确定教学内容  根据学生年龄阶段的身心特点，我主要还是安排了以培养排球兴趣及掌握基本排球技术为主的教学内容，各种形式的练习都是为学生在教学比赛合理应用为目的。  2、分层教学，循序渐进  在训练中我们将学生的特点和技术掌握能力上分为两个不同层次的小组：已经有较好基础的学生为一队、其他的学生为二队。这样更易于学生掌握不同层次的技术，进行不同层次的教学。一队学生的主要教学内容的是排球垫球、接发球、三人组合练习等；二队学生主要学习单项技术，垫球、下手发球。 |
| 主要存在问题 | 学生的训练态度急需端正。由于这个年龄阶段的学生的身心特征是比较柔弱，注意力不易集中的，所以在训练过程中会经常出现畏难情绪，从而导致了发球或是垫球的连续失误，而且极不兴奋，从而整节课下来提高甚微。 |
| 后半学期准备针对问题采取什么措施 | 积极加强与校外气排球组织的联系，在有能力，有条件的情况下，参与一些校外排球活动和比赛，提升学生的实战能力及心理素质。 |

工作总结

|  |
| --- |
|  |