

江 门 市 教 育 局

关于举办 2021 年江门市校园跳绳培训班的通知

各市（区）教育局，市直各初中和小学、幼儿园：

为了提高我市中小学体育教师的跳绳专业技术水平与指导能力，普及和推动我市学校跳绳运动，进一步提升我市学生体质健康质量和水平，为学校“一校一品”活动特色的建立提供技术指导。现拟定开展中小学体育教师跳绳培训班活动，具体安排如下：

一、时间：

2021 年 4 月 24 日（星期六）9:00-18:00

二、地点：

江门市第一中学景贤学校

三、参加人员：

1. 各市（区）负责体育教研员或者体育专干和初中、小学各 10 名代表；

2. 市直各初中、小学、幼儿园选派 1 名体育教师参加。

四、培训形式：

采取集中授课、理论讲解与实践操作相结合的形式实施。

五、培训内容：

1. 跳绳的基本知识;
2. 全国赛个人速度项目;
3. 速度的评分规则和视频练习;
4. 速度单摇跳现场教学讲解;
5. 长绳速度教学训练方法讲解;
6. 初级花样跳绳训练方法讲解;

六、日程安排:

日期	时间	项目	学习内容	主讲人
4月 24日	9:15-9:30	签到		
	9:40-11:30	理论教学	1. 跳绳起源、发展。	赖宣庆
			2. 全国跳绳竞赛规则讲解	
			速度跳绳规则讲解	岑泽忠
	2:00-2:50	实践教学	速度单摇跳现场教学讲解	授课人: 赖宣庆 实操教练: 岑泽忠、 叶晓梨
	3:00-3:50		长绳速度教学训练方法讲解	授课人: 赖宣庆 实操教练: 岑泽忠、 谢卓佑、伍雪燕
	4:00-4:50		初级花样跳绳训练方法讲解	授课人: 岑泽忠 实操教练: 汪丽阳、 梁旭俊
	5:00-5:50		考核、合影	全体成员

七、培养目标:

1. 认知目标: 让学员了解跳绳运动的概念、特点、分类, 及跳绳运动的注意事项, 明确花样跳绳动作技术要领; 掌握规定动作评定标准。
2. 技能目标: 使学员能够基本掌握一级规定动作, 动作规范、姿势正确, 节奏清晰。

3. 情感目标：使学员在初步认知跳绳运动和基本掌握规定动作的基础上，体现出动感活力、健康向上、团结协作的健身精神，有利于学员自信心的提升和跳绳运动的普及与推广。

八、其他要求：

1. 请各校根据要求做好教师的选派和落实工作，于 4 月 20 日前提交报名名单；
2. 学习活动涉及实践环节，请参加的老师穿运动服、运动鞋。
3. 参加培训人员差旅回原单位报销。

江门市教育局

2021 年 4 月 7 日

（联系人：陈厚波，联系电话：3503990。）

2021 年江门市校园跳绳培训班的报名表

单位：

联系电话：

姓名	单位	职务	联系电话	备注