# 跳绳助教工作总结(实用70篇)

来源：网络 作者：青苔石径 更新时间：2025-03-06

*跳绳助教工作总结1>一、指导思想学校特色教育足球创建规划为了贯彻学校特色教育的发展，进一步推进我校阳光体育运动工程，根据我校的体育师资水平和学生家庭、体质、年龄跨度大等实际情况，决定在全校师生中进一步推进足球特色运动，彰显学校的特色内涵建设...*

**跳绳助教工作总结1**

>一、指导思想

学校特色教育足球创建规划

为了贯彻学校特色教育的发展，进一步推进我校阳光体育运动工程，根据我校的体育师资水平和学生家庭、体质、年龄跨度大等实际情况，决定在全校师生中进一步推进足球特色运动，彰显学校的特色内涵建设，提升学生的体质健康水平。

>二、成立组织机构

1、成立领导小组组长：唐菊仙副组长：杨明赵宇红组员：班主任、体育教师

2、活动组织地点铜仁市第六小学

>三、工作目标

1、以足球为内容的课题研究，理论和实践相结合。

2、让每位学生了解足球运动知识，了解足球运动的好处。

3、让每位学生学会并熟练掌握足球的一些简单基本动作。

4、努力开发特色校本课程研究，争创特色学校。

>四、具体措施

1、充分发挥体育课的作用，介绍跳绳相关知识，把开展跳绳活动作为课堂教学的常规教学环节。

2、对班主任老师进行培训，确保人手一条短绳。

3、各年级、班级自主选择并上报两种以上的跳绳方法，利用大课间、早到校、午间休息等时间进行有效练习。

4、本期组织跳绳比赛活动，下期组织全员跳绳测试活动。

5、制定比较切实科学的考评管理方法，确保跳绳活动开展的实效性。

>五、实施方法

1、学期初，各年级组、班级制定跳绳特色活动计划，申报两种跳绳方法。申报原则是学生想练习、能练好的、新颖有趣的跳绳方法。

2、体育课要教跳绳方法和技巧，组织学生有效练习。体育老师每周组织一次学生跳绳考核，并做好记录，表扬先进，督促后进。

3、班主任老师充分利用大课间时间组织学生跳绳，确保个体与集体、基本与花样、练习与比赛相结合，提升学生体质。

4、班级定期组织学生跳绳比赛，通过开展“跳绳冠军”擂台赛、“我是跳绳小健将”等活动，并将学生的跳绳习惯成绩与学校的“习惯之星”评选活动相结合，充分激发学生跳绳兴趣和荣誉感。

5、每个学年开展两次大型跳绳比赛活动：上期的跳绳比赛和下期的跳绳全员测试，都将纳入体育老师与班主任老师的年度绩效考核和优秀班主任评选。

6、本期12月中旬开展一次全校性的集体跳绳比赛。

>六、制定考评管理

1、对于上学期跳绳比赛和下学期全员测试情况，学校根据比例设

一、二等奖，获得一等奖的班级班主任和体育老师将获得“跳绳运动优秀指导奖”，学校颁发证书，并纳入年度绩效考核。没有获奖的班级不得参与优秀班级评选。

2、跳绳成绩不达标的学生不得参与每期习惯之星的评选和学期末的“优秀学生”、“三好学生”的评选。

3、在学校举行的跳绳比赛中获一等奖的学生，学校将授予“跳绳小明星”称号，并积极宣传他们的事迹，同时优先推荐参加各级各类评优活动。

4、学校将组织对各年级组的跳绳特色活动开展督查和评选活动，通过常规检查、调研、抽查等形式，评选出优秀班级，并纳入班级考核。

**跳绳助教工作总结2**

>一、由易到难不同程度的进行跳绳活动

我们大班的老师经过研究决定跳绳可分为：连续不间断的跳绳、单脚跳、两脚行进跳、跳大绳等活动，我们会根据每个孩子的体能来进行活动的安排。

>二、不同阶段的教学安排

>1、连续不间断跳绳

我们首先以集体为单位进行学习跳绳的基本技能，请孩子们利用课余时间和早接待时间进行练习，对于个别的孩子老师应该进行个别辅导，特别是动作协调不好的幼儿教师要进行跟踪，让每个孩子都能掌握跳绳的技能，多练习，多锻炼，其次以小组为单位进行展示活动，老师会拿出一节课的时间请小朋友们自己来展示跳绳活动，通过以大带小或是以强带弱来进行帮扶活动这样也可以激发孩子们的跳绳兴趣。最后进行跳绳比赛。经过几周的练习孩子们会在不同程度上有提高的，所以为了增加跳绳的兴趣我们会进行跳绳的比赛活动，以班级小组为单位，先选出小组中的佼佼者，然后进行小组的比赛，这样层层选拔，也能增强幼儿的集体意识及集体荣誉感。

>2、单脚跳

在不间断的跳绳基础上，我们会增加跳绳的难度，进行改动变换花样，让孩子们来单脚跳绳，我们会根据孩子们的不同体质来进行安排，体能强的孩子我们会定的目标高一点，我们的原则是，孩子能在自己的基础上有进步就行。本次活动以2周为期限来进行练习，在练习的过程中，我们利用奖励、比赛等方法激励孩子们学习。

>3、两脚行进跳

本次活动难度较大，我们以3周的时间来完成，双脚行进跳绳需要体能也需要技巧，所以老师应掌握技巧技能交给孩子们，特别提醒小朋友要注意安全，我们会利用户外活动时间在跑道生进行练习，3周结束后，我们会以级部为单位进行比赛，这样可以增加跳绳的趣味性，让小朋友能喜欢上跳绳活动。

>4、双人跳小绳

通过大人跳绳活动，孩子们对跳绳有了进一步的了解而且他们还能探索出双人跳绳的花样，在此活动中，我们应该注意提醒孩子合作意识，而且掌握跳绳的节奏，这样孩子们才能顺利地进行双人跳，双人跳绳最主要的就是两个人的配合，所以我们会根据小朋友的情况来进行安排配对，在进行练习时，两个人自由练习，更掌握了技能技巧时，可以自由结对，进行双人跳绳活动。

>5、跳大绳

在花样跳绳的基础上，我们让孩子们进行跳大绳活动，两个人轮绳，3个人跳绳，这应该是一项团体活动，需要孩子们的集体配合，刚开始我们会先锻炼幼儿的轮绳技巧，等学会轮绳我们再来学习跳大绳的技能方法，老师应该对孩子们严格要求，多与幼儿交流沟通，针对不同孩子的问题进行指导。

跳绳运动可以丰富孩子们课间生活以及业余生活，成为幼儿终生健身的运动之一。

**跳绳助教工作总结3**

20xx -20xx学年上学期，我们小山学校举办的社团活动每周进行两次的跳绳活动现已结束，活动共进行了十六周。现对本学期跳绳活动做出的总结如下：

>一、总体情况：

在本学期的跳绳过程中，程序组织较好，所有学生热情高涨，课堂上学生表现较好，坚持不懈，都取得很大的进步并且对跳绳产生了浓厚的兴趣。通过一段时间花式跳短绳的社团活动，全体学生的兴趣和爱好和花式跳绳的技术都得到了不同程度的提高，对学生积极参加体育锻炼起了促进与引导作用。学生认真学习，坚持不懈地练习，所以完成了本学期计划的.所有课程，学会了正反双足跳，正反单足跳，一人摇绳两人跳，两人摇绳一人挑，以及多种花样跳法等。

>二、主要优点：

1、所有学生在课前都做了充分的准备，每人都准备好了适合自己的跳绳，在课上也能做到认真听老师的口令和指导，按照要求活动。

2、所有学生都很有组织，有纪律，遵守跳绳的规则和要领。同学之间互相帮助，又互相竞赛，共同合作，共同进步。

3、在跳绳活动的比赛过程中，学生做到有秩序，尽自己最大的努力，并取得了优秀的成绩。

>三、存在问题：

1、学生能力提高了，现有的跳绳不够专业，我们需要选够一些专业的“速度绳”和“节拍绳”。

2、有个别学生由于年龄太小等问题对跳绳的掌握还是不够熟练，希望在下学期的活动中能够继续锻炼跳绳的技巧。

**跳绳助教工作总结4**

为丰富我校全体教职工课余文化生活，缓解一个月以来烦累的工作，展示教职工的精神风貌，我校全体教职工于3月29日下午3点30分在篮球场举行了一分钟跳绳比赛，现把这一活动总结如下：

>一、活动方案集思广义

为了能让大家轻松愉快地参加工会活动，3月初，工会下发了征求意见函，并把各组最喜欢的工会活动内容进行了梳理，确定了本次的活动内容。

>二、活动任务牢记心里

离比赛还有一周的时间，当你路过走廊时，就能看到组内教师锻炼的身影；有时坐在办公室里就能听到其它组内教师们锻炼的声音。比赛当天，老师们把运动鞋都穿的穿、带的带。张校长的丈夫开玩笑地对张校长说：装备很齐，不知跳的怎样。张校长当时就回敬到：跳几个不重要，重要的是学校活动要极积参与。其实咱们在座的每个人都不是什么运动健将，也不是什么游戏专家，但多数人都是这个理念：虽然是玩，但这是一项活动，是活动就要极积参加。（这次活动应参加67人，实际参加43人，到场64人，没到场的3人也分别进行了谈话。参赛率64%，参与率96%）

>三、活动实施全员参与

活动内容定好后，各组组长在征求组内成员的`基础上，上报了本组参赛队员名单。从上报的名单看，除身体确实不能从事剧烈运动的，（当然也不排除怕影响组内成绩而不报的），几乎全员参与。虽然有人不能上场跳，但比赛当天都与组内队员站在一起，为他们鼓劲、加油。就连校长那么忙，也还是在三点半之前从局里赶回来参加活动。刘春蕾老师、孙云晶老师由于身体情况没有报名，但比赛当天被组内教师的热情所感染，最后还是上场了。平时不擅长体育运动的也拿起了跳绳，在场上舞动，曲海娟、刘晓丽老师就是很好的例子。老教师们更不逊色，李相军、包玉华、王洪梅、李桂英等老师跳得是那样的投入，比赛结束后万老师还在自责：怎么就没有拿到第三呢？跳绳没跳够，下次力争第三。这种不服输的精神值得我们学习。最佳团队，一个都不缺的是三年组和科二组。在此感谢能参与此项活动的所有人。

>四、活动过程团结友爱

比赛的当天由于风比较大，部分学生没有离校噪音也比较大，我和房志强在广播室讲的要求老师们站在篮球场什么都听不到。可这并没有影响比赛，汪兆霞老师把自己的腰迈拿来用。不论轮到哪个组比赛，教师们特别自觉，上场迅速，时间观念较强。当负责数数的组人不够时，房志强和李丽在场上临时抓人数个数，被抓的老师没有一点怨言。当兰秀月老师临时有事时，刘春蕾、于水等老师主动承担起拍照的任务。

最后我想用李仁堂报导上的话结束这项活动的总结：教书育人让教师们伟大，跳绳比赛使教师们更有活力。上场的43位教职员工，跳出了激情，跳出了成绩。于水、李仁堂、李树田、丁玉华、张春艳、鲁伟、孙云晶分获男女单项前3名。科一组获团体总分第一名。让我们用掌声对这些取行成绩的个人和学年组表示祝贺，同时也真心的希望下次工会活动参赛率达到90%。

**跳绳助教工作总结5**

>一、说明：

跳绳是一项对学生身体发展非常有价值的体育活动，本课是以短绳为主线，把短绳、长绳有机地联系起来而设计的。力求通过跳绳课程来培养学生的合作、创新意识，发展弹跳、灵敏、耐力等身体素质，提高技能的一个缩影。

>二、教学内容分析：

依据《体育与健康课程标准》，以跳绳为主教材，让学生直观的了解跳绳的多种跳法和相关知识。不但让学生掌握多种的跳绳方法，而且培养了学生的创新力。让学生讲自己的跳法大胆的展示给其他同学，增强其自信心，获得成功的喜悦。通过游戏比赛的形式培养学生良好的团结合作能力。

>三、教学对象与教学方法分析：

本次课的授课对象是初中一年级学生。好动是学生的天性，他们对体育活动有广泛兴趣，喜欢学习别人的运动技巧。因此在教学中针对学生的心理生理特点，灵活安排多样的跳法练习，在课堂上创设公\*竞争的气氛，留给学生一定的活动天地，让学生自由练习，得到锻炼。多表扬，少批评和指责。同时让学生自由组合，激发团队精神，合作精神，使学生在参加活动中得到成功感，体会了愉快，成功的喜悦，正确引导学生不良的心理倾向。

>四、教学目标：

1、身体发展目标：通过多种跳绳的练习发展学生的跳跃和协调能力。

2、能力发展目标;初步掌握多种跳绳的方法，基本掌握2-3种绳子单人跳技术。培养学生的创新能力。

3、心理发展目标：通过练习使学生树立信心，积极上进，促进身心健康发展。

4、社会适应目标：学会相互配合，培养团结协作的团队精神。

>五、教学重点、难点：

教学重点：自我创新，团结协作。

教学难点：掌握跳跃节奏和上下肢协调配合。

>六、教学流程：

(一)收心热身，愉悦身心阶段

用教师手中的跳绳直接进入课的主题，通过自由练习跳绳活跃气氛，提高兴趣和练习积极性。适时集合调节，介绍绳操的基本内容和绳的折叠方法，通过节奏鲜明，简单活泼的绳操使学生的关节、肌肉、韧带得到充分的活动，将要学习的技术动作有机融入创编的绳操。

(二)合作探究掌握技能阶段

教师：

1、边讲解边示范绳操。

2、领做，口令指挥学生练习。

3、请学生创编绳操。

4、邀请学生展示，评价。

学生：

1、听讲解看示范，明确练习动作。

2、在教师口令指挥下认真练习。

3、发挥想象，互相交流，创编新动作。

4、创编成果展示，并进行自评和互评。

教师：

1、语言导入

“绳子除了可以用来跳还可以用来做什么呢?用处有很多，接下去我们就尝试着来投绳，看一下哪一位同学投得最远，动作最正确”，讲解捆绳方法，要求学生迅速把绳子捆好。

2、讲解、示范投绳的动作方法，强调注意事项。

3、组织学生不同能力的学生在不同的起投线上进行练习，巡回指导，纠错，并请生示范，同学评价，指出优缺点。

4、同质学生间的比赛，评价。

学生：

1、按要求捆好绳子。

2、看示范，听讲解，明确练习的方法。

3、按自己的能力在不同的起投线上练习，认真观摩同学的示范，做出正确的评价。

4、积极比赛，自评、互评。

>七、教学反思：

一节课下来，学生们的收获很大，而我的收获更大。

在这节课中我的优点是：

1、教态自然亲切，注意了教法的运用，注意了以学生学习为主体，注意了在练习中自己找寻方法与教师提示相结合。

2、教学目标较清楚，围绕教学目标学生的语言表达能力、意志品质、合作意识、自信心、身体的灵活性等方面都得到了锻炼。

3、课程环节清楚，基本完成了教学任务。

本节课的教学也使我找到了自身的不足：

1、作为一名体育教师，专业知识的学习由为紧迫。如：教学方法、游戏方法、训练形式等。

2、在学生的训练中，如何梯进式练习，如何有针对性指导及指导方法的多样性。

3、对实际教学的预测性备课经验不足。

**跳绳助教工作总结6**

一、群体性方面

1、自觉性提高

在刚开始组织跳绳时,所有学生都非常兴奋,一拿到绳子,就飞快地奔跑着、跳着.在班主任和副班主任的带领下,学生学会了把绳子卷起来,有组织、有秩序地排着队走到本班所在的区域内跳绳.活动完毕后,学生们也都自觉地把绳子卷起来,排队有秩序地回到教室.

2、花样丰富

学生的模仿和创新能力非常强.刚开始很多学生都不太会跳绳,只是兴奋地拿着绳子乱奔乱跳.经过这一学期的练习,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……五花八门,各式各样.有的学生很有创意,两个人拿一条短绳,蹦跳着,简称为“双双跳”.

3、师生关系融洽

在跳绳的过程中,老师和学生融成一片.有时老师作摇手,摇着长绳,有顺序地组织学生跳;有时学生作摇手,老师和学生一起跳.老师跳短绳,组织一个学生在面前,师生同心协力,配合得非常好.经过这些活动中,老师和学生的关系更融洽了.

二、出现的问题

1、学生能力提高了，现有的`跳绳不够专业，我们需要选够一些专业的“速度绳”和“节拍绳”。

2、小组活动，小组长的能力还需要继续培养。

**跳绳助教工作总结7**

跳绳踢毽子运动是我校办校的特色项目之一，本学期我担任五年级绳飞毽舞社团的教学和指导工作。每周三下午开展活动，不仅丰富了同学们课余生活，也从中让队员们获取到许多课本以外的知识与见识。以下就是我校的社团活动总结。

>一、认真负责组织活动。

在本学期的跳绳踢毽过程中，程序组织较好，所有学生热情高涨，课堂上学生表现较好，坚持不懈，都取得很大的进步并且对跳绳产生了浓厚的兴趣。通过一段时间的社团活动，全体毽绳社团学生的兴趣和爱好和花式跳绳的技术都得到了不同程度的提高，对学生积极参加体育锻炼起了促进与引导作用。有部分同学认真学习，坚持不懈地练习。学会了正反双足跳，正反单足跳，一人摇绳两人跳，两人摇绳一人挑，以及多种花样踢毽等。

>二、在开展教学指导活动过程中，学生的总体表现：

1、所有学生在课前都做了充分的准备，每人都准备好了适合自己的跳绳，在课上也能做到认真听老师的口令和指导，按照要求活动。

2、学生自觉性提高，养成了良好的活动习惯。所有学生都很有组织，有纪律，遵守跳绳的规则和要领。刚开始的时候学生一拿到毽子或跳绳就直接去一边玩去，现在孩子们已经知道要在自己的位置上跳绳或者踢毽子，他们学会了整理跳绳，知道应该把毽子放整齐，自觉排队回教室。

3、养成了一定的集体意识，初步形成团队合作意识。孩子们已经知道自己所属的社团是一个整体，初步形成了集体荣誉感，初步形成了要为集体争荣誉的意识。通过跳绳培养了团队合作的意识。同学之间互相帮助，又互相竞赛，共同合作，共同进步。

3、在跳绳活动的过程中，学生做到有秩序，尽自己最大的努力，并取得了良好效果。

>三、存在的问题：

本学期，由于学生学习的压力，加上部分文化科目的教师的压力，社团开展并不大顺利。由于踢毽子相对于跳绳来说难度稍微大一点，学生对踢毽子的兴趣比跳绳要少很多，因此学生尤其是一年级的学生进步较慢，他们不能坚持练习踢毽子，经常练习一会就嚷嚷着要跳绳。学生缺乏吃苦耐劳的精神。任何时候要想取得成绩都必须付出辛勤的劳动，但部分孩子怕吃苦，因此如果活动时间稍微长一点，有些孩子就要求休息。

>四、下一阶段改进：

1、养成良好的行为习惯，懂得进行体育活动时应该注意的问题。

2、通过学习跳绳、踢毽的动作方法，使学生掌握跳绳、踢毽的要领；发展学生的弹跳能力，协调、灵敏、耐力等身体素质。

3、培养学生时间与空间的感觉，激发学生主动参与体育的兴趣，增强群体意识，竞争意识，创新意识，发挥潜能。

4、发挥跳绳、踢毽的娱乐功能，让学生知道劳逸结合的道理。

以上就是社团活动的总结，在以后的日子里，我还将继续开展各式各样的有利于学生身心发展的跳绳踢毽活动，积极创新，刻苦带队训练。丰富学生课余生活，增长学生课外见识，培养特长。积极主动的寻找不足，以及出现的各种问题，寻找最佳的方法方式，改进我们社团的管理制度，在未来的学校天空下增添亮丽的一笔。

**跳绳助教工作总结8**

>一、背景

在综合分析、学习借鉴基础上，我校决定以创建绳类特色学校项目实施作为突破口，希望通过绳将实小学生体质健康标准进一步提升。原因如下：首先是绳类项目所需器材简单、活动所需场地小，活动时间地点都可因人而异，适宜于所有的孩子参与；其次，绳类项目在我校具有优良的传统和广泛的群众基础。我校的花样跳绳阳光体育运动获得青岛市阳光体育案例一等奖，我们的精英队员是班级学生的偶像。每届艺术节都保留花样跳绳项目。第三，也是最主要的，跳绳可以最便捷地提升学生的体质，辅之以花样变化，孩子们喜欢，容易学会、乐于接受，掌握一两项技能可以确保终身锻炼的需要。

>二、预期的目标

通过“跳绳项目”体育特色创建研究，在丰富学校阳光体育内涵，培养学生勇敢顽强的意志品质、互助共进合作精神的同时，切实做到增强学生体质，并让学生感受跳绳带来的成功体验。

具体如下：

1.每位学生都能了解跳绳的有关知识，掌握一套学校自编独创的绳操；

2.每位学生都能掌握基本的“跳绳”技能，熟练掌握2~3种花样 “跳绳”方法，并能在日常锻炼中应用，为未来健康生活奠定基础；

3．通过的扎实推进，学生的身体素质有明显提升；

4．在开展学校“跳绳”体育特色活动过程中积极探索校本化实施形式的“阳光体育活动”的策略，努力形成学校绳类体育特色文化，争创“跳绳”体育特色学校。

>三、实施途径

1.大课间

本学期我们还通过举行全校的绳操比赛的通过这样形式来促进各个班级加强练习，提高绳操的质量。此外我们还开发出各种巧妙利用绳的素质小练习。这样就我校大课间在原有的基础上新增了两种方案：一种是由绳操和巧妙用绳的素质练习，另一种是由绳操和阳光长跑构成。这样就极大的提高与丰富了我校大课间的质量与内容。

2.体育课

体育课是学生学习跳绳的主阵地，我们体育组教师充分认识到这一点，在体育课上教授学生花样跳绳。

3.活动课

我们为提高体育活动课的质量，要求花样跳绳是各个年级的必选项目。这样的安排不仅有效的推进了我校绳类特色学校创建还有效的解决了困扰我校多年的场地小，活动课难开展的问题。

4.竞赛平台

我校还搭建了多种竞赛平台来供学生分享与展示跳绳技能，来促进学生的跳绳技能，从而满足学生发展的需要。这些竞赛平台主要有：

1.“童心乐”艺术节：

“童心乐”艺术节是我们一传统的大型活动，每两个月举办一次，我们在各个年级都设置了相应跳绳比赛游戏如：一、二年级的“三人跳绳”、三、四年级的“快快跳起”五、六年级全班鱼贯跳长绳和精英鱼贯跳长绳以及全校各个班级都参与抽签跳。比赛前各班学生踊跃报名、积极准备全校到处都可以看到热闹的跳绳场景。体育节引入这些项目对我们绳类特色学校创建起到巨大的推动作用。

2.带球跳比赛

在长绳、短绳的基础上，我校还研发除了带球跳比赛。这项活动得以在艺术节上展示，同学们踊跃报名，积极参与，是我校在花样跳绳运动上的新突破。

**跳绳助教工作总结9**

比肩接踵，喝彩声、加油声此起彼伏。

形成了一首美妙美奂的交响曲，余音绕梁，三日不绝。

哨声终于响起了，运动员们抖擞精神，全神贯注，双手紧握跳绳。

自信地站在属于自己的一片土地上。“啪！”的一声枪响，在这千钧一发之际。

运动员们几乎不约而同地飞了起来，轻盈的身体在小绳两边来回飞舞。

小绳亦有节奏地上下翻飞，抑扬顿挫，人绳合一。

化作了一条条美丽的彩虹，形成了一道道亮丽的风景线。

围绕在脚下生风的运动员周围？？那一刹那，似流星、似闪电。

如骏马奔腾，如蛟龙腾空，如猛虎出洞，不在乎名次高低，不在乎成绩高下。

**跳绳助教工作总结10**

按照学校社团活动的要求，周三和周五下午全校各社团要正常开展活动，花样跳绳社团在指定地点按时开展活动，学生参与积极性非常高，学习兴趣也很浓厚，能够感受到乡村社团带给孩子精神世界的变化。

花样跳绳对于孩子们来说算是比较熟悉，因为连续两年的六一节联欢上，花样跳绳的节目都能博得大家阵阵掌声，被大家赞叹，以此为展示的\*台，既能增加孩子们报名参与花样跳绳社团的积极性，也能提高孩子们学练的积极性，但我更希望孩子们的舞台更大一些，这需要大家和我一起去长时间的努力。

这个学期就要结束了，能够正常开展社团活动机会越来越少了，而且同学们即将经历一个寒假，最后这段时间的任务，不光是要继续教学跳绳的动作，更要教会学生如何自行学习和练习，养成每天跳绳的\'习惯。本次花样跳绳社团的有两个任务：一是明确花样跳绳社团近期的任务和要求；二是继续练习车轮跳，学习左右甩绳跳，各种步伐跳。

社团活动课上增加简单易学的教学内容，社团活动时间以学习动作为主，教师教会学生动作，教会学生练习方法；其次教学要注重培养学生的练习兴趣，降低对学生完成质量的要求，教学中多鼓励，多表扬；社团活动结束，一定要布置学生其他时间每日练习的任务，培养学生跳绳的习惯，教会学生自行跳绳的方法。

**跳绳助教工作总结11**

20xx年，在办公室主任的正确领导下，在同志们的关心支持下，我始终坚持岗位职责，认真完成领导交办的各项工作任务。

一是坚持学习，不断提高自身政治素质和业务水\*。认真参与党的群众路线教育实践活动，深化对党的最新理论创新成果的理解和认识，牢固树立了社会主义法治理念。进一步端正司法指导思想，不断提高思想政治觉悟和政策理论修养，能够以正确的思想认识、理论观点和重大论断武装头脑、指导实践、推动工作；始终坚定政治立场，增强政治鉴别力，树立远大理想信念，保持正确的工作目标和方向。在政治生活中，认真做好各项学习笔记，积极参加党支部组织生活会和其他集体学习和活动，努力提高自身政治素质。同时，勤奋学习法院业务知识和办公室文秘知识，同时注重对其他领域知识的学习，不断拓宽自己的知识面。虚心接受工作指导，认真向领导和同志们学习工作方法和经验，遇到问题能够虚心请教，善于克服工作困难，不断提高自己的业务水\*和工作能力。全年共撰写学习笔记3万余字，个人心得体会4篇。

二是认真做好本职工作和领导交办的其他工作。在加强政治理论学习外，更加注重知识积累，力求打下扎实的文字

基础，提高驾驭文字的能力，为进一步做好本职工作打下了较好的基础。一年来，我坚持按照高标准、严要求，全力做好工作，共编发工作信息200余篇，其中13篇被省法院工作信息转发，为上级领导决策提供了参考，被省法院评为“全省法院信息工作先进个人”。工作中注重加强与上级法院之间的联系和沟通，经常与省法院信息主管部门联系，掌握信息工作动态，提高信息工作水\*。加强对下级法院信息工作的指导，区法院被省法院评为“信息工作先进集体”。认真参与我院人大工作报告、工作总结等多项材料的撰写修改工作，人大报告受到了代表、委员们的一致好评。积极参与我院精神文明创建工作，撰写关于精神文明创建工作的汇报材料、总结材料，与同事共同完成创建资料的整理、归档等工作，得到文明委的充分肯定。积极参与普法依法治理工作，撰写关于依法治理工作汇报材料、总结材料1万余字。认真做好领导交办的其他工作任务。工作中，对待工作认真负责，充分发挥主观能动性，独立思考，虚心求教，保证较好地完成本职工作和领导交办的其他工作任务。

三是认真遵守廉政廉洁自律规定和各项工作纪律。认真遵守法律、法规以及院规院纪，没有发生任何违纪问题；工作作风扎实，组织纪律观念强，能够认真遵守各项规章制度，上班以来没有出现迟到早退缺勤现象；尊重领导，团结同志，有较强的集体荣誉感，能够积极参加院机关和科室组织的集体活动。在日常工作和生活中，我始终把心思用在干工作上、用在干事业上，时刻注意搞好办公室全体干警的团结互助，注重发挥\*员的先锋模范作用和表率作用，带头执行廉洁自律各项规定，时刻用党纪、政纪和法律约束自己的言行，用正反两方面的典型案例来激励和约束自己，自觉抵制各种腐朽思想的侵蚀和社会上的不正之风，坚持原则，弘扬正气，时刻做到自重、自省、自警、自励，真正做到了廉洁奉公。 存在的不足：工作能力离领导的要求还存在一定的差距，有时存在急躁情绪，特别是工作头绪较多、任务较重时，不能够根据轻重缓急很好地进行安排。今后的工作中，我将继续认真学习各项知识，提升自己的政治素养和业务能力，注意不断积累经验，统筹兼顾、合理科学安排好各项工作，确保每项任务都能够有序顺利完成。

**跳绳助教工作总结12**

岁末年初，新的一年已悄悄来到，回顾过去一年的工作，感慨万千。20\_年，在领导的正确领导、关怀下，在个人空间的给予下，使我得到了快速的成长。近一年来的工作中，酸甜苦辣，五味俱全，既有可喜的一面，更有值得改进的一面。在这个岗位上我最大的收获是挑战了自己，为今后工作能走的更远、更稳积累了丰富的社会经验。总体来说还不错，最终完成了年初既定的任务指标，顺利收官。

这一年真是磕磕绊绊的走过，承受着领导巨大的压力，也有来自部分运营商人员的阻力，经过大量详尽的沟通与交流，终于扫清了所有的障碍，实现了目标。全年累计签订合同万元，开票万元，实现回款万元，实现利润289万元。

网通公司一直是xx市合作的老大难问题，18年也不例外。借建设南路南关大桥的迁改机会，累计签订了合同13万余元，并实现了XX年合同遗留的回款问题。

电信公司由于\*的强制入地工作，也与年初就开始操作合同。为了提高销售价格，从上到下也进行了若干次的谈判。由于电信公司的宽带接入业务较多，出土引上的接入工程较多，在本地工程项目管理人员的大力配合下，使出土引上的签约金额占到了合同额的18%之多，最终与5月份签订了70余万的合同，并与8月再次签订合同18万余元。由于不断的沟通和交流，真正的与运营商交上了朋友。在与xx市经理的沟通中，得知xx市的通信市场中电信公司是个弱者，但xx市市场是个有潜力的市场，市公司领导愿意大力扶持遵化的业务发展，可考虑管道大批量购买。在得知此信息后，报着一丝希望，在双节走访过程中，与市公司领导进行了初步交流，市公司领导对此事表示了认可，并愿意一起来运作。经过初步统计，可以购买的管道达到了150万元。由于行业重组过程中，联通公司的拆分涉及到了资产的拆分，管道资产也相应的部分划拨给了电信公司，使可购买管道减至120万元，经过层层把关，在12月30日近80万元合同终于签字盖章。最终全年实现合同160余万元。

广电公司虽然有\*的背景，但是通过我们不断的与主管人员的沟通交流，对方也主动帮助想办法签合同，并提高销售价格，广电的线缆入地大量的带动了联通和电信公司的入地工作，实现了全面带动的大好局面。最终广电实现合同180余万元。

**跳绳助教工作总结13**

一、整体活动

（一）活动情况概说

努力营造一个积极向上的，健康的，文明的校园活动氛围。

通过组织活动，激发学生热爱运动，用于参与的勇气。

通过活动，促进学校体育发展，提高我校师生身体素质修养，全面展示我校素质教育。

（二）活动收获

在比赛中同学们用自己所有的经历去跳绳。本次参赛选手都表现非常积极，使跳绳比赛更加的充满了活力，同时也展现了同学们的潜力。通过这次跳绳比赛，同学们用自己飞快的跳绳步伐展现了大学生们的清楚活力。

（三）不足之处

在开展过程中，我们女生部成员适时组织人员对活动进行安排，汇总各选手的比赛情况，但在比赛进行的过程中还有部分工作没有做到很完善，我们会积极改进，不会在下次活动中再出现类似的工作失误。

二、活动总结

比赛中，同学们都以积极的态度来参加这次跳绳比赛。他们迈着飞快的步伐以积极的心态来参加活动，他们用飞快的步伐跳出了我们大学生的青春活力，也展现了同学们积极向上、团结奋进的精神风貌。

**跳绳助教工作总结14**

一个学期下来，跳绳社团活动简单总结于下：

>一、社团活动总体情况：

通过跳绳兴趣小组活动,丰富了学生的课余生活。参加跳绳比赛学生参加了跳绳活动,活跃锻炼了身心,使校园生活变得真正丰富起来。

>二、社团活动的成功之处：

1、通过跳绳兴趣小组,增加了学生对体育活动的认识,发展了学生的体质,较好的弥补了体育课的不足。

2、掌握了更多的\'技能。学生的模仿和创新能力非常强，刚开始很多学生都不太会跳绳,只是兴奋地拿着绳子进行单脚跳或双脚跳。经过练习,学生学会了很多花样。

3、让师生之间的关系更加深厚。在辅导学生跳绳的过程中,老师和学生融成一片。有时老师做摇手,摇着长绳,有顺序地组织学生跳；有时学生做摇手,老师和学生一起跳。老师跳短绳,组织一个学生在面前,师生同心协力,配合得非常好，经过这些活动中,老师和学生的关系更融洽了。

>三、社团活动的不足之处：

是队员身体素质一般，训练进程缓慢。练习稍微难度高了些，一些孩子就知难而退，训练的强度及力度明显不够。

**跳绳助教工作总结15**

>一、教学课题

1、课的主题：学会跳绳的要领，体会起跳时机，动作协调、自然。通过竞赛激励法，调动学生学习、练习的积极性，激发学生对体育的情趣，培养学生积极参与体育活动的态度和行为。

2、可的宗旨：好心情，好心态，运动快乐，健康第一。探究思维与发展。

指导思想：树立“健康第一”的指导思想，体现健康、快乐、主动发展，注重情感激发，从心理发动入手促进身心同动，构建良好的学习氛围。给学生以自主的空间，培养学生体育意识、体育志向，为终身体育奠定基础。

>二、教材分析：

在教学过程中，始终贯彻学生为主体的思想。课的热身部分，采用学生自己收集的各部位关节操进行教学，更有利于调动学生的积极性。在诱导练习中将歌曲的节奏作为一种辅助教具和手段来提高学生对音乐的节奏感，从而潜移默化的提高学生跳绳的节奏感和稳定性，从而在使学生在宽松愉悦的学习过程中来完成接下来的学习任务。在学习过程中，采用“启发式”教学，让学生自己动脑去想花样跳绳，并亲自去尝试，教师及时总结请同学表演，给学生展示自我的机会，这样，就集中了学生的智慧，有利于掌握更多的方法。把跳绳这一统一的锻炼身体项目，通过这样的学习，更提高它的技术性。使学生认为跳绳中有内容可学，更积极的去探索，在这一学习过程中，达到全面锻炼身体的目的。而教师只是引导，师生共同探讨，增进了师生情感，从而，更明确了学生的主体地位。通过游戏进一步培养学生间的合作协调能力。

（1）通过竞赛激励法，调动学生学习、练习的积极性，激发学生对体育的情趣，培养学生积极参与体育活动的态度和行为。

（2）使学生在活动中掌握跳绳的要领，并在活动中创新、研究出新的跳法。

（3）培养学生机智、果断、友好合\*憎分明的优良品质。

教学重点：学会跳绳的要领，体会起跳时机，动作协调、自然。

教学难点：自主学练、探究、创新

>三、教学方法：

采用合作交流、共同探究的学习方式。

教学形式的表现，基本采用小组学习法，根据学生学习需要的实际，自发组成小组，培养学生的合作精神。

>四、教学过程：

（一）、激发兴趣

1、组织上课，学生站成V字形。

2、师生问好。

3、创设情境，激发兴趣。

师：同学们你们会编徒手操吗？下面我们一起编一套徒手操吧！以我们学过的各种跳绳动作为基础。编一套绳操。

生：学生分散，边创编边练习。

学生表演自编的绳操，一起练习几个有特点动作。

（设计意图：一反过去单调枯燥的慢跑。采用创编绳操，进入了角色。自由发挥练习，让学生在不知不觉中身心很快进入状态，达到热身的目的。）

（二）、学习体验

师：我们刚刚编了一套绳操，那么谁知道还有哪种新的跳法？我们一起编几种好不好？

生：好！（集体回答）

师：在创编之前，老师提供几个信息。

1、几个人合作的跳法。

2、摇的高度和数量变化的跳法。

3、多绳多人跳法。师：大家能不能编出来？

生：能！（集体回答）

（A）、创编短绳的跳法

重点：自主学练，创编学习。

难点：各种跳短绳的方法

师：同学们我们比一比吧！看一看谁编的多、谁编的新颖。

生分散尝试学练。

师：刚才同学们练得很认真，下面同学们自荐给大家表演创编的跳法。教师强调动作要领、方法。教师及时给表演的同学评价，并且总结学生的跳法，供学生练习。学生再次练习。

（B）集体练习长跳绳

重点：学生跑入时机，起跳时机。

难点：集体练习，合作

学习。

师：同学们我们学习短绳手跳法，那么长跳绳大家会吗？

生：会。（集体回答）

师：下面大家举行一场比赛吧！“八字接力”

生：分成四个小组，自主尝试练习，然后比赛。

师：总结评价各组的表现，下面请各小组研究新的跳法创编新的动作。

（三）、知识延伸。

分组竞赛，看一看哪组长、短绳新跳法多，并且能介绍方法。

（设计意图：通过教学比赛，让学生展示自己的创新。增强其自信心，获得成功的喜悦，培养学生团队合作精神，调动学生的情绪，积极参与锻炼身体。）

（四）、舒展身心

师：刚才我们创编了那么多的练习方法下面我们庆祝一下，一起跳集体舞《小白船》，放音乐，师生共舞。最后，教师组织学生自评、互评、教师点评。同时要求给教师的表现作一番评价。

下课，师生共同收拾体育器材。（培养学生良好的习惯）

（设计意图：音乐响起，师生共舞。让学生与教师之间真正产生心灵之间的沟通，同时也让学生消除疲劳。通过学习自评、互评、师评等手段，让学生踊跃参与评价活动，在此看到自己的长处与不足，下课前让学生给教师的表现作一评价，体现师生之间互相\*等，互相尊重的真挚情感。从学生的评价中获得他们的需求，知道努力的方向。）

>五、教学反思：

这节课能以培养学生的创新意识和探究实践能力为核心，通过用跳绳进行各种活动，培养学生参与竞争意识与创新能力，激发学生主动参与体育运动学习的兴趣，使学生在轻松愉快的气氛中进行锻炼，跳跃是人体基本活动，也是小学体育教学的重要内容之一，跳跃和游戏练习给学生带来快乐，能使学生获得基本的动作知识和实用技能，还能有效的促进和发展学生的跳跃能力，使学生身心得到和谐地发展。

以“花样跳绳”为教材，首先改变以往的教法，根据学生的认识规律和身心发展规律，根据体育的特点，我们设计了个人跳绳自愿组合重组创新、分组展示四个教学环节，以同学们喜欢的游戏“闯关”活动同学的身体将学生导入课中，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。

小组练习给了学生合作的场所，小组创新赛又刺激了合作的深度，任意组合搭配，增加了合作的可能性。爱因斯坦说过：“发现问题比解决问题更重要。”教师要引导学生善于观察，善于思考，在最初的合作中，学生从学习的实践中去发现问题，然后主动的去探索研究，学生会思考摇绳的动作要领是什么？动作方法有什么不同？如何在原来的花样基础上有所创新。在花样跳绳的过程中，学生通过动脑，主动探究，在练习的过程中发现问题，解决问题，根据自己的能力和经验做各种跳绳的练习，不仅锻炼了身体的协调性、同时培养了学生善于动脑、敢于创新、大胆实践的优秀品质。

花样跳绳让学生们领略到了体育的快乐，它不仅让学生感受到体育的另一面，那就掌握体育技能，提高身体素质。同时还培养了学生不服输得精神，满足了学生的表现欲，增强了学生的自信心。学生在学习花样跳绳中，通过思考体验掌握花样跳绳的动作方法，通过练习提高花样跳绳的动作技能。

——体育跳绳教案5篇

**跳绳助教工作总结16**

>教学目标

【知识与技能】

让学生经历探索两位数减两位数退位减法的计算方法的过程，掌握退位减法的计算方法。

【过程与方法】

在探索计算方法的过程中发展初步的估算意识和解决实际问题的能力。

【情感态度与价值观】

培养学生对知识迁移的能力以及小组互相合作的意识。

>教学过程

一、创设情景，导入新课

1．教师谈话：亲爱的同学们，你在课余时间喜欢做哪些运动？（学生可能会说打球、游泳、踢毽子、跑步、跳绳等等）。其实跳绳就是一项非常好的活动，通过跳绳不仅可以锻炼身体，还可以减肥，还可以长高哟！

2．课件出示课本第78页主题图（小东、小红和小亮在跳绳），

3．教师谈话：小东、小红和小亮非常喜欢跳绳，你看，今天他们三个就利用课间操的.时间进行了一场跳绳比赛，老师把他们三个的比赛结果制作成了一张统计表，请同学们用数学的眼睛仔细观察统计表，说说你从统计表中得到了哪些数学信息。

4．学生活动：学生汇报数学信息：教师板书：小红跳了40下，小亮跳了28下，小东跳了32下。

5．教师谈话：同学们发现的数学信息真多，可真棒！看到这么多的数学信息，你想提出哪些数学问题呢？

二、小组合作、探究新知

1．师生活动：学生可能提出很多问题，需要把这些问题按加减法分类整理好，告诉孩子有关加法的问题可留到课余时间自己去解决。然后板书有代表性的例题：小红比小亮多跳了多少下？

2．学生活动：给学生留几分钟思考时间，也可小组合作交流，然后点名学生算出列式。

老师板书：40-28=？

3．老师提问：为什么要列减法？点名学生回答。

4．教师谈话：你会算40-28=吗？用你喜欢的方法算一算，计算过程中你有什么困难吗？和小组内的小朋友一起讨论交流一下吧！

5．学生讨论：小组内交流讨论算法

6．交流算法：

（1）计数器：让学生到讲台前演示拨珠子过程：（让学生边演示边说算理）在计数器上拨出数字40，减28时，根据笔算规则，先从个位算起，但个位上0—8减不着，需要从十位上借1当10来用，10减8等于2，十位上原来是4，因被借走了1而变为3，3减2等于1，合起来就是12。

根据这个学生的拨珠计算过程，让每个孩子都来试一试。

（2）口算：

生1：先用40—20=20再用20—8=12

生2：先用40—30=10，这样就多减了一个2，所以减完后需要再加上2，10+2=12

（3）笔算：让学生把他的笔算过程写到黑板上，边写边让该名学生讲解他所理解的笔算的过程。（最后点一名学习非常优秀的学生板演）最后老师引导学生一起总结笔算的运算规律。

板书：数位对齐、从个位开始算起、个位不够减时从十位上借1。

7.师生活动：对照上面的几种算法，让学生说说自己喜欢哪一种，理由是什么？不管学生选择哪种方法，一定要让学生把算理说清楚。

8.教师谈话：计算这道题有很多的方法，只要你选择自己喜欢的方法，做得又快又对就行了。

9.及时雨练习：课件出示学生提出的另外一个问题：小亮比小东少跳多少下？

先让学生口头算列式，然后让学生在练习本上用自己喜欢的方法做出得数。

叫两名学生到黑板上板演，重点强调用竖式计算。

10.教师谈话：对比这两个算式，告诉学生这样的算式就叫两位数与两位数的退位减法。板书：退位退法（二）

11.挑战“试一试”。让学生认真看书，理解题意，然后在练习本上试着做一做。

三、反馈练习与应用：

1．完成教材第79页的第1题。让学生用自己手中的小棒来摆一摆、算一算。然后点名4个学生用计数器来算，边算边让孩子说算理。

2．完成教材第79页的第2题。先要让学生看懂图意，并用自己的话说一说：淘气用50元买了一个羽毛球，拍售货员阿姨找了他29元，买一个羽毛球拍需要多少钱？

列式解答，最后组织学生进行交流，让学生说说自己是怎么想的。

3．完成教材第80页的第3题，学生独立完成，小组之间交流算法。

4．完成教材第80页的第5题，点明用竖式计算，几名学生板演，其余学生在本子上练习。集体反馈时，小组之间互相检查，并说说自己在检查中发现的问题。如：没有退一，数位没对齐等。

四、总结

让学生说说这节课的收获？可结合算式，引导学生说说两位数减两位数退位减法的笔算运算规律。

**跳绳助教工作总结17**

20xx—20xx学年上学期，我们小山学校举办的社团活动每周进行两次的跳绳活动现已结束，活动共进行了十六周。现对本学期跳绳活动做出的总结如下：

一、总体情况：

在本学期的跳绳过程中，程序组织较好，所有学生热情高涨，课堂上学生表现较好，坚持不懈，都取得很大的进步并且对跳绳产生了浓厚的兴趣。通过一段时间花式跳短绳的社团活动，全体学生的兴趣和爱好和花式跳绳的技术都得到了不同程度的提高，对学生积极参加体育锻炼起了促进与引导作用。学生认真学习，坚持不懈地练习，所以完成了本学期计划的所有课程，学会了正反双足跳，正反单足跳，一人摇绳两人跳，两人摇绳一人挑，以及多种花样跳法等。

二、主要优点：

1、所有学生在课前都做了充分的准备，每人都准备好了适合自己的跳绳，在课上也能做到认真听老师的口令和指导，按照要求活动。

2、所有学生都很有组织，有纪律，遵守跳绳的规则和要领。同学之间互相帮助，又互相竞赛，共同合作，共同进步。

3、在跳绳活动的比赛过程中，学生做到有秩序，尽自己最大的努力，并取得了优秀的成绩。

三、存在问题：

1、学生能力提高了，现有的跳绳不够专业，我们需要选够一些专业的“速度绳”和“节拍绳”。

2、有个别学生由于年龄太小等问题对跳绳的掌握还是不够熟练，希望在下学期的活动中能够继续锻炼跳绳的技巧。

**跳绳助教工作总结18**

近年来，省xxx信息工作紧紧围绕省委、省\*中心工作，围绕参政议政主题，围绕社会的重点难点，从加强信息工作规范化建设入手，加强领导、完善制度、强化队伍建设，努力提高信息工作质量和水\*，为领导决策发挥了用心作用，具体来讲做了以下几个方面的工作：

>一、领导重视是做好信息工作的前提

>二、规范制度做好信息工作的基础

>三、加强信息员队伍建设是做好信息工作的保证

>四、发挥信息载体作用，确保信息传递的快速准确

为了做好信息工作，xxx专门给每个部室配备了微机，并给部分市委会配备了传真机，信息报送的主要形式以电子信息的方式为主，辅以文字、口头或电话，遇到突发事件可先以口头或电话报告，后补文字或者电子信息。这样就保证了在第一时间了解基层发生的状况，为信息的快速传递带给了可能。

尽管我们在信息工作中做了一些工作，但是，还存在一些有待改善的方面。对信息工作重要性的认识还有待进一步的提高。为此，对做好今后的信息工作作如下设想：

1、进一步增强信息意识，紧紧围绕群众关心的焦点、议论的热点，透过各种形式和渠道，了解状况，掌握动态，发现问题，及时、准确和有针对性地向上反馈信息。

2、把信息工作与调研工作紧密结合起来。针对基层反映的带有倾向性的问题，及时组织专题调研工作。

3、进一步加强信息员队伍建设，进一步强化信息工作制度的落实，不断提高信息工作的水\*。

4、进一步提高信息报送的质量。做好信息的收集、整理工作，努力带给有状况、有分析、有深度、有推荐的高质量信息。

**跳绳助教工作总结19**

上半年，我院民事行政工作在\*的领导和市人大及其常委会的下，以\*理论和“\*”重要思想为指导，全面贯彻落实科学发展观，围绕“强化法律监督，维护公\*正义”检察工作主题和“加强三项重点工作”的总体要求，认真履行民事行政检察职责，为维护社会稳定，促进\*安、和谐安达建设发挥了积极的作用。现将上半年的民事行政检察工作情况报告如下：

>一、民事行政检察工作概况

上半年，我院民事行政检察工作在市院关心支持指导下，取得了一定的成绩。上半年共受理民事行政申诉案件3件，息诉一件，其余两件正在审查中。

具体做法是：

1、加强领导，充实力量。我院始终把民事行政检察工作摆在重要的位置，根据市\*：下发的目标管理考核标准，制定年初工作计划，把民行工作部署好、督促好、落实好。同时调整充实了民行工作队伍，现民行检察科两名，均为\*党员、检察员，从事检察工作已有二十余年，有着丰富的法律知识和较高的业务水\*。

2、加强学习教育，不断提高民行队伍整体素质。认真学习党的\*精神，深化社会主义法治理念教育，加强作风建设，切实提高民行检察干警的政治素质；同时加强对民行检察业务的学习培训，由于民行检察工作涉及的法律较多，要求民行检察干警加强对法律的学习，特别是对两高关于加强法律诉讼活动监督的决议。

3、加大执法力度，把办理民行抗诉案件摆在民行检察工作首位。依法办理审判监督程序抗诉案件是检察机关履行民事行政检察职责的最主要、最基本方式，工作中我们始终坚持以办理民事行政抗诉案件为重点，狠抓办案质量，严格审查案件证据，实现办案政治效果、法律效果和社会效果的有机统一，化解社会矛盾，促进社会和谐。如我院在办理佳园物业公司申诉一案时，经审查，认为法院在认定物业公司对当事人郑某全部赔偿证据不足的情况下作出的判决有错误，符合抗诉条件，遂提请抗诉，经市\*支持并提出抗诉。

4、做好息诉工作，促进社会和谐稳定。工作中进一步增强政治意识、大局意识和服务意识，认真做好申诉人的服判息诉工作。对来访申诉的群众，做到热情接待，想群众之所想，急群众之所急，切实做到立检为公，执法为民。对受理的不符合抗诉条件的民事行政纠纷案件，我们给申诉人分析讲解其原审败诉、申诉请求得不到检察机关支持的理由和法律依据，让申诉人理解法院的判决正确。一方面减轻了当事人诉累，减少诉讼成本，避免人力、财力的浪费；另一方面维护了法律的尊严，保障法律正确统一实施，促进了社会的和谐与稳定。

5、加大宣传力度，推进民行工作创新发展。我们采取多种方式，加大对民行检察工作的宣传力度，使人民群众对民行检察工作的性质、受案范围、工作程序有了更多的了解。充分利用举报宣传周、法制宣传日等活动，大力开展民行法律宣传，扩大民行工作的影响力。

6、加强与有关部门的配合。工作中，我们一方面积极向^v^会报送备案材料，及时办理^v^会交办事项；另一方面加强与法院的配合，创新监督方式，受邀参与监督法院的执行活动2次，确保民事判决执行环节的公正，取得了良好的成效。此外还邀请\*、\*委员及县委\*局、司法局、律师事务所等部门进行座谈，探讨如何做好民行工作。

>二、下半年的民事行政检察工作思路

20xx年下半年，我们将坚持以\*理论和“\*”重要思想为指导，认真学习贯彻党的\*精神，积极进取，开拓创新，推进民行检察工作健康发展，努力维护社会和谐稳定，为实现我县“三步走”战略和全省生态经济强县目标发挥积极的作用。

一是加大民行检察业务宣传力度。积极深入各社区、农村，利用广播、电视、宣传橱窗、开展法律咨询等方式大力宣传民行检察工作范围、受理案件类型、条件，特别是对抗诉成功的案例要加大宣传力度，让更多的公民了解民行检察工作的性质、任务和工作程序，拓宽民行案件来源渠道。

二是切实加强与法院的协调配合，维护法律的尊严；建立与\*、律师事务所、法律服务所等部门信息互通制度，通报、交流案件信息，建立完善的案件移送制度。

三是努力创新民行监督工作的新途径。创建和完善有效的监督形式，同时，我们要积极探索公益诉讼，在国有资产管理者、社会公共利益的代表者不行使诉权或无实体原告的情况下，由检察机关代表国家提起诉讼，为民行检察监督开辟新途径。

四是努力提高办案质量和效率。加大培训力度，提高民行检察人员的业务素质，更好地把握民行工作的切入点，提高提请抗诉案件的质量；同时转变办案思路，切实掌握办案规律，完善、健全有关办案制度，促进办案规范化、制度化建设，进一步加快各个环节的办案进度，提高办案效率。

五是自觉接受人大及其常委会的监督。始终坚持党委领导，自觉接受人大及其常委会的监督，严格执行重大案件、重大事项请示汇报制度，提请抗诉的案件报送^v^会备案，争取^v^会的支持，把人大的监督与检察机关的民行诉讼监督有机地结合起来，形成诉讼监督合力，推动我院民事行政检察工作顺利开展。

**跳绳助教工作总结20**

>活动目标

1、乐于探索跳绳的方法，感受跳绳的乐趣。

2、练习双脚连续跳绳或双人跳绳的技能，训练手脚动作的协调性。

>活动准备

1、教师自编绳操。

2、幼儿每人一根跳绳。

3、幼儿已有双脚同时跳绳的经验。

>活动过程

1、教师和幼儿每人手里一根跳绳，走趣味队形，如“8”字形、“之”字形做教师自编的绳操。根据情况可将绳对折，带领幼儿进行上肢、体转、腹背、跳跃等热身运动。

2、引导幼儿玩跳绳。

（1）幼儿分散在场地上自主玩绳。

（2）教师发现幼儿有好玩的玩法时，就请该幼儿师范演示，并请其他幼儿学一学。

（3）教师参与幼儿跳绳，并与幼儿配合进行双人跳，请其他幼儿观察。

（4）幼儿结伴尝试双人跳，教师提示两个人要动作一致，可尝试通过喊拍子的方法实现同步跳。

3、放松活动：踩绳游戏。

（1）将所有的绳放到地上连在一起，摆出多种图案，教师与幼儿踩绳走。

（2）放松动作：拍胳膊、拍腿。

——小学工会跳绳活动总结

**跳绳助教工作总结21**

学校跳绳活动总结1

20xx—20xx学年上学期，我们小山学校举办的社团活动每周进行两次的跳绳活动现已结束，活动共进行了十六周。现对本学期跳绳活动做出的总结如下：

一、总体情况：

在本学期的跳绳过程中，程序组织较好，所有学生热情高涨，课堂上学生表现较好，坚持不懈，都取得很大的进步并且对跳绳产生了浓厚的兴趣。通过一段时间花式跳短绳的社团活动，全体学生的兴趣和爱好和花式跳绳的技术都得到了不同程度的提高，对学生积极参加体育锻炼起了促进与引导作用。学生认真学习，坚持不懈地练习，所以完成了本学期计划的所有课程，学会了正反双足跳，正反单足跳，一人摇绳两人跳，两人摇绳一人挑，以及多种花样跳法等。

二、主要优点：

1、所有学生在课前都做了充分的准备，每人都准备好了适合自己的跳绳，在课上也能做到认真听老师的口令和指导，按照要求活动。

2、所有学生都很有组织，有纪律，遵守跳绳的规则和要领。同学之间互相帮助，又互相竞赛，共同合作，共同进步。

3、在跳绳活动的比赛过程中，学生做到有秩序，尽自己最大的\'努力，并取得了优秀的成绩。

三、存在问题：

1、学生能力提高了，现有的跳绳不够专业，我们需要选够一些专业的“速度绳”和“节拍绳”。

2、有个别学生由于年龄太小等问题对跳绳的掌握还是不够熟练，希望在下学期的活动中能够继续锻炼跳绳的技巧。

学校跳绳活动总结2

一、 通过跳绳兴趣小组活动，丰富了学生的课余生活。参加跳绳比赛的同学来自各个班，相比于以前，学生的学习任务多，不是写作业就是背书，现在学生参加了跳绳活动，活跃锻炼了身心，使校园生活变得真正丰富起来。

二、 通过跳绳兴趣小组，增加了学生对体育活动的认识，发展了学生的体质，较好的弥补了体育课的不足。我校是一个农村薄弱学校，体育教学方面比较薄弱，学生锻炼的时间，方式难得到有效的保证，在体质方面情况不容乐观。跳绳兴趣小组与晨练结合起来，能够在这方面做一点努力。

三、 当然跳绳兴趣小组活动也存在很多困难与不足。首先是队员太多。我校规定是每天每个当天没有体育课的班级（六年级除外）除了参加其他兴趣小组的同学外，剩下的都要参加跳绳小组。平均每天都有几十个，而负责的老师只有我一个，精力上的确顾不过来，光组织就费了很多时间，几乎没有时间去具体指导。其次是虎头蛇尾。开始学生热情还很高，但到了后来热情就少了，人也越来越少了。有些班干脆就不下来了，甚至要我在广播里喊才出来。我觉得根本原因是各方面对体育工作重视不够，不能从一种“育”的角度来看问题。农村学校，体育课程本来就艰难有限，体育工作的开展还要靠全体老师的坚韧开拓。

经过一学期的跳绳活动，学生有不少收获，我将从以下两个方面进行总结：

一、群体性方面

1、自觉性提高

在刚开始组织跳绳时，所有学生都非常兴奋，一拿到绳子，就飞快地奔跑着、跳着。在班主任和副班主任的带领下，学生学会了把绳子卷起来，有组织、有秩序地排着队走到本班所在的区域内跳绳。活动完毕后，学生们也都自觉地把绳子卷起来，排队有秩序地回到教室。

2、花样丰富

学生的模仿和创新能力非常强。刚开始很多学生都不太会跳绳，只是兴奋地拿着绳子乱奔乱跳。经过这一个多月的练习，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……五花八门，各式各样。有的学生很有创意，两个人拿一条短绳，蹦跳着，简称为“双双跳”。

3、师生关系融洽

在跳绳的过程中，老师和学生融成一片。有时老师作摇手，摇着长绳，有顺序地组织学生跳；有时学生作摇手，老师和学生一起跳。老师跳短绳，组织一个学生在面前，师生同心协力，配合得非常好。经过这些活动中，老师和学生的关系更融洽了。

4、促进学生学习

在跳绳的过程中，数学老师还让学生一边跳绳一边背数学乘法口诀，手脑并用，促进学生利用那激烈的体育活动精神学习文化，使学生们更快更有效地掌握口诀。

二、竞赛方面

1、班内比赛

在练习跳绳的过程中，很多学生自觉组织两个人进行了比赛，看谁跳得好、跳得快、跳得多。班主任组织小组进行比赛，通过小组比赛，激发了学生更积极、更有勇气战胜对方。从而，增强了班级凝聚力和学生集体荣誉感。

2、班际比赛

速度跳绳：时间为1分钟，全班参与，成绩相加除平均数为本班总成绩，在规定的时间内跳的次数最多的为胜者。

总而言之，跳绳活动丰富了学生的课余生活，增强了学生体质，锻炼了学生意志，增强了班级凝聚力，增强了学生集体荣誉感，密切了师生之间的沟通和联系，促进了校园的和谐发展。

**跳绳助教工作总结22**

历时近一个月的跳绳练习与比赛活动，在体育教师的周密组织与指导下，在学校的领导和教导处、班主任老师的大力配合下，在全体学生的积极参与下，现已落下帷幕。

此次活动比赛，参与面广，练习阶段全校学生都积极参与进来，利用体育课、课间、午间进行练习，比赛阶段参加人数达到700人次。这是我校除体育运动会以外的又一次对全校学生体质体能检验的盛会。

此次活动，得到了校领导和体育教师、班主任老师的高度重视，从活动的组织到实施，四位体育教师都身体力行，不管天气好坏，都坚持在课堂，带领学生训练，班主任教师要更是积极协助训练，特别是低年级班主任，课间、午间都和学生一起练习。学生从不会到会，从能跳一个到能跳多个，每一点一滴都倾注着班主任老师辛勤的汗水。近一个月来，班主任老师的身影更多的出现在体育课堂，出现在操场上，学生的点滴进步，教师都同喜同乐。

素质也具有显著效果。特别是健脑，希望同学们能发扬优点克服不足，继续参与到活动中来。

——《跳绳》教学设计5篇

**跳绳助教工作总结23**

同学们们化工系在一系列充分准备后开展了本次团体跳绳比赛。通过激烈竞争，同学们们决出了集体跳大绳比赛前三名并拉下帷幕。通过这次比赛，同学们们看到了比赛时同学们们工作的热情和责任，看到同学们积极参加比赛的踊跃身姿，但其中最重要的，是同学们们看到了自己工作上的优点和不足，在这次比赛中，作为团体来说，同学们们化工系各部是发挥了主导的作用，在各个班级的积极协助下，使这次比赛圆满落幕，同学们的身体得到了锻炼，团体协作能力得到提升，班级荣誉感得到加强，而同学们们作为大一成员的`工作能力更是有所提高，同时，这次比赛的前期准备阶段中，大家共同合作，更是加强了同学们们的和谐和团体意识。

比赛本身对同学们们都是一次历练，无论是积极参加比赛的同学们，还是协助同学们们组织比赛的各个班级。而在这次比赛中，同学们们可以发现一些较为成功的地方。

第一。同学们们筹办比赛的效率较高。从组织到举行都在很短的时间内搞定，在举行中能高效的快速的进入，没有班级迟到。

第二，前期准备顺利。由于时间关系，同学们们花大量时间在准备工作上，而是进行的很顺利。

第三，活动流程制定清晰。现场秩序井然，没有出现有些混乱的局面。

这次活动，对同学们来说，不仅仅是一次比赛，还是一次机会，锻炼的机会，提高的机会。这次比赛让同学们学到了很多，也知道了很多自己的不足之处，希望同学们都能在比赛后总结经验和教训，并期待在其他比赛同学们们能做得更好！

通过这次活动，在同学们之间形成相互信任，相互鼓励，相互团结的气氛，每个班级都更加注重集体的力量，增近彼此的关怀，使整个化工系更加团结向上，拼搏的精神。

**跳绳助教工作总结24**

为了丰富同学们的课余生活，增进各班的友谊和联系，体现各班团体之间的竞争精神和集体凝聚力，增强学生体育锻炼的意识，增强同学之间的团结意识。我经管系以组织跳绳比赛的形式为平时缺乏体育锻炼的大学生创造活动的机会，提供展示个人、集体风采的舞台。

经过两三个小时紧张激烈的角逐，我系跳绳比赛终于落下了帷幕。在准备过程中，我们要求学生每人手持一根跳绳，利用课余时间、体育课进行练习，通过练习，同学们练出了各不同的种花样。有前跳、后跳、双飞、集体跳。比赛中，那一条一条的绳子在同学们的手中上下、前后翻飞。有的像在前后舞着风车；有的像一只只蝴蝶在翩翩起舞；有的像奔驰在草原上的一匹匹骏马。在看拉拉队的同学，简直比参赛的同学还要急，他们攥着拳头、跺着脚、敞开了喉咙为自己班级的同学呐喊助威。

本次跳绳比赛以集体跳为主。集体跳是最能调动班级凝聚力的一个比赛。比赛开始，现场的气氛非常的热烈，各班的参赛队员展开了激烈的竞争，表现得都很活跃，充分体现了同学们朝气蓬勃、昂扬向上的精神面貌。在活动过程中，我们也体会到了团结、不服输的精神。观看者的呐喊加油声给予参赛者的动力，也加快了跳动的步伐，从而使现场变得欢快而又充满活力。长长的跳绳载着一对对默契的队伍。擦过地板发出“啪啪啪”的声响，大家都在为参与者加油鼓掌，“没事的，加油！加油！坚持到底就是胜利！继续跳！”

经过参赛人员与工作人员的努力，最终我们决出了各个项目的优秀选手和团体名次，其获奖名单如下：

单人：第一名杨婉晴

第二名杨亚飞翟婷婷

第三名李静何慧张利利

双人：第一名王娇、马亚茹财会11—03 第二名：李少春、白晓璐财会11—04 第三名：梁丽丽、刘冷艳涉外11—01 集体：第一名财会10—04 第二名财会11—07 第三名财会10—05

本次比赛于11月28日圆满落幕。不得不说的是，在这次比赛中我们存在着一些问题，虽然经过严密的筹划、部署、开会、分工安排。但是由于参赛人员不了解比赛规则，导致工作过程中产生一定的混乱，但经过大家的共同努力，对工作的认真负责，比赛进展的还是非常顺利。

自从我校开展各种体育项目的活动以来，学生的思想道德和心理素质得到不断提高。丰富多彩的活动，不仅培养了学生的组织纪律性、集体和爱国主义精神，而且还使他们形成了互相激励、自学奋进的良好习惯。各种优良的意志品质正在潜移默化的形成。其次，提供了学生会成员与同学之间、学生会干部之间的相互了解机会，建立了良好的校园人际关系，同时也增强了学校的凝聚力与战斗力。

这次跳绳比赛得以圆满结束，我们应该感谢学院领导的大力支持。在这次特色的活动中，感谢各班的积极参与。在以后的活动工作中，我们应该坚持以积极热情的态度对待工作，不断总结。一方面发扬优点，另一方面改正缺点和不足，认真做好每一件事。

经济管理系

20xx年11月28日

**跳绳助教工作总结25**

时维六月，序属初夏，在燥热的\'天气中我们迎来了20xx第二学期徐徐落下的大幕。对我来说，这是一个难忘的学期。能够成为外联部新一任的部长，我觉得很荣幸也很开心，尽管这也意味着更多的责任与使命。

现将本学期我的主要工作情况汇报如下：

1、组织、编排招新节目，制作招新视频。

2、XX公司招聘会前，赶赴5所院校进行宣传，并在招聘会进行过程中做场地工作及之后的反馈工作。

3、联系嘉宾进行讲座，并协助学术部做每一期的会场工作。

4、联系了记忆法、司法考试、留学三场讲座。

5、联系司法考试学校对我院运动会进行赞助。

6、协助学院以及其他部门的活动。参加了北京某大学的“读书文化节”活动。

部长的主要职责是负责本部门的整体运作，配合\*团做好管理工作，落实分配给本部门的工作，把握工作重心，统筹部门发展，监督并保证部门工作的正常进行。经过一学期的工作和探索，我逐渐掌握了很多有益的经验，但也存在着很多缺点和不足，如：组织协调不够、分工不明确等，对于做的不够好的地方我会引以为戒、加以改正，争取在下一学期出色地完成各项工作，把外联部建设的更加强大！

**跳绳助教工作总结26**

>一、教学理念

体育与健康是一门以身体练习为主要手段、以增进小学生健康为主要目的的必修课程，是学校课程体系的重要组成部分，是实施素质教育和培养德智体美全面发展人才不可缺少的重要途径。对于提高学生的体质和健康水\*，促进学生全面和谐发展，培养社会主义现代化建设需要的高素质劳动者，具有极为重要的作用。

本课以全面推进素质教育，深化体育教学改革，树立“健康第一”的指导思想，以学生的心理活动为导向，面向全体学生，做到人人享受体育，人人都在活动，人人拥有健康。

>二、说教材

跳绳是小学生十分喜欢的一种体育活动。由于设备简单，不需要很大的场地容易开展，是小学体育教材中较好的内容。通过跳绳活动能够促进学生上下肢肌肉、关节、韧带和内脏机能的发展，对于发展弹跳力、灵敏、协调性等具有显著作用。

>三、说学生

小学三年级学生正处生长发育时期，肌肉弹性较差，小肌肉群比大肌肉群发育较晚，他们的骨路肌肉以及内脏器官发育不完善。团体意识逐渐加深，对团体竞争也产生浓厚的兴趣。开始注意教师和同学对自己的态度。并通过言语或表情来表现自己情绪。

>四、教学目标：

运动技能目标：掌握单、双脚跳绳的动作方法，增强上、下肢力量，提高弹跳能力。

身体健康目标：通过跳绳增强学生的身体素质，增强体能，促进身体健康发展。

心理健康目标：在学习中充分展现自我。增强自信心和意志品质，得到成功的喜悦。

社会适应目标：激发学生积极锻炼的热情，培养团结合作的精神。

>五、教学过程：

一）练习（2——3分钟）

（队列练习）三面转法、齐步走————左转弯————立定。

要求：齐步走时，要抬头挺胸，以左边排头步伐为准，眼睛\*视前方，余光标齐排面，步伐一致。

二）准备活动（6——7分钟）

1、 沙包操（4X8拍）

（组织队形）两列或四列横队成做操队形散开。

2、 辅助性练习：

（1） 上肢运动（4X8拍）。

（2） 两脚轮换跳（20次）。

（3） 双脚并拢连续跳（20次）。

（4） 活动踝腕关节（2X8拍）。

（做沙包操时动作要到位，认真有力。练习跳时，要前脚掌着地，轻松自然。）

三）学习新课：并脚连续跳、单脚连续跳（14——16分钟）

1、 连续并脚跳

动作要领：两手握绳的两端，由后向前摇转绳子，当绳子即将落地前一瞬间，双脚即跳起，绳子从两脚下轮转过去，连续数次。

教师示范——————学生练习————————全班比赛————————评出优胜。

2、 单\*换跳

学生试跳———————教师指导———————学生练习——————————教师指导。

教师小结动作要领：当绳摆至下方，一脚前摆越过绳，绳着地后摆动脚落地、越绳，另腿后举。交替进行。

3、 分小组练习。

4、 小组竞赛，评出优胜者。

5、 优胜小组给全班表演。

四） 游戏。

让学生自己想象：用跳绳我们还能做什么练习，并自选一样比较喜欢的项目进行小组练习。

五） 放松活动（1分钟）

以悠扬的钢琴曲《欢乐颂》作为放松音乐，学生在老师的带领下用绳作放松操。达到恢复学生生理和心理状态，同时渗透美育，陶冶情操。

六）结束（2分钟）

小结本节课的重、难点，以及学生的表现。

——跳绳社团活动总结5篇

**跳绳助教工作总结27**

随着素质教育的深入发展，深化学校体育教学的改革，我根据体育与健康教学大纲的精神，再结合实际情况及不同年龄阶段学生的生理、心理等特点来制定本教材：“多法跳绳”，来发展学生的跳跃能力。从中培养学生的创新力，想象力，来突出《体育与健康》新课程的理念，体现目标的达成。再通过游戏比赛的形式培养团结合作，自主探究、拓展思维、长进知识的能力。

>一、教材分析

本节活动是幼儿园大班上学期的内容，跳绳是孩子们十分喜欢的一种体育活动。所以我根据孩子们的兴趣制定本了本节活动的内容，促进幼儿健康发展。

根据喜欢游戏等特点，在教学中采用有趣的游戏方法、丰富的内容和多变的组织形式，使教材内容更具有趣味性和娱乐性。

>二、说目标

1、大胆想象，探索不同的跳绳方法，提高与他人合作的能力。

2、发展跳跃能力，增强动作的协调性。

>三、重、难点

1、教学重点：用不同的方法练习跳绳。

2、教学难点：幼儿合作跳绳。

>四、组织教法

1、为了更好完成教学目标，在课的启发兴趣阶段、我利用垫小步跑配乐的方式上圈，大大增加学生对体育课的兴趣，充分热身，为上好整节课做好准备。

2、由于跳绳的方法很多，为了使教学更切合实际、给合学生水\*，在育心强体阶段，我按照由“个人练习——小组组合练跳”等方式，来拓展学生的思维能力、创新能力和勇于求异、展现自我的精神。其中，加入了“剪刀石头布”小比赛来判输赢，谁输了谁就用多种方法来跳，目的是为了发挥学生的想象能力、创新能力。

3、在教学中，我适当地加入各组的练习中，加深师生之间的感情、融洽师生的关系，使学生能在轻松、愉快、激烈的氛围中发展学生的个性，给学生一个\*台，展现自我，增强其自信心，尝到成功的滋味。

4、在游戏阶段，我之所以选择了“挑选小航天员”这个游戏不仅能激发学生的兴趣，活跃课堂气氛，而且也传播了关于航天英雄事迹，灌输于学生的思想当中，让学生对此有所了解，有更高的奋斗目标，敢于接受挑战。其中我设计学生用绳子排圆圈，目的在于培养学生的动脑动手、发挥想象，团结合作，战胜困难的精神。

5、然而在交流共享阶段，以悠扬的音乐作为放松运动，陶冶情操，学生不仅能充分放松，还培养了韵律感，使其德、智、体、美素质全面发展，达到了恢复学生生理、心理的目的。

>五、说教学原则

这节课我主要采用了：自觉积极性原则、形象直观性原则，因材施教原则，愉快教学原则和教学多样性原则。

>六、采用的教学方法

因为小学生的注意力易分解，集中时间短，易接受外界干扰等特点，课中采用“讲解法、直观法、练习法、竞赛法”充分调动学生积极主动性。

>七、说活动过程

1、热身活动：幼儿站成六路纵队，做教师自编的跳绳。

2、自由探索：

（1）幼儿分散在场地上，用不同的方法练习跳绳。

（2）鼓励幼儿在学会跳绳的基础上，创造性地变换花样，尽量与别人跳得不一样。请有创意的幼儿示范，大家都来学一学。

（3）两人一根绳，幼儿结伴跳绳，教师指导幼儿合作跳绳：两幼儿同时甩绳同时跳；一幼儿站着不动，一手甩绳，另一幼儿边用一手甩绳边跳；引导幼儿把一人跳绳的方法迁移到两人合作跳绳过程中。

（4）请成功合作的幼儿示范，让大家也变换花样试一试，看两人合作学会了几种跳法。

（5）幼儿分成四组，跳绳赛跑。

3、放松身体：

放松整理活动：“我愿和你跳个舞”

每个幼儿领一根绳子绕好放在规定的地方。

**跳绳助教工作总结28**

各位评委，各位老师：

大家好！

享受体育,是体育教学的最高境界。师生一起在活动中体验到体育的快乐，课堂才能焕发生命的活力。因此，在课堂教学中教师要为孩子搭建

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！