

# 贺兰县教育体育局

## 关于举办 2025 年“宁夏跳绳运动进校园、走基层公益行”活动暨贺兰县中小学跳绳教练员培训的通知

为深入贯彻落实《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》，切实提升贺兰县体育与健康教师的跳绳教学专业素养，推动跳绳运动在校园的广泛普及与蓬勃发展，全方位提高学生体质健康水平，经研究，决定举办 2025 年“宁夏跳绳运动进校园、走基层公益行”活动暨贺兰县中小学跳绳教练员培训。相关事宜通知如下。

### 一、组织单位

主办单位：贺兰县教育体育局

承办单位：贺兰县体育中心

协办单位：贺兰县第三小学

技术支持：宁夏跳绳运动协会

### 二、培训目标

- 提升体育教师对跳绳运动的理论认知和教学能力。
- 掌握跳绳运动的基本技术、教学方法及训练技巧。
- 推动跳绳运动在贺兰县各学校的普及，激发学生对跳绳运动的兴趣。

4. 为体育教师提供实践指导，帮助其在日常教学中更好地开展跳绳课程。

### **三、培训时间**

2025年3月21日 星期五

### **四、培训地点**

贺兰县第三小学

### **五、培训对象**

贺兰县热爱跳绳，具有较强的事业心和责任感，且身体健康的专兼职体育教师；每个教育集团限报8人参加培训。

### **六、培训内容**

1. 全国跳绳教练员、裁判员等级制度、考核标准介绍；
2. 跳绳产业的发展及未来趋势；
3. 个人花样动作命名方法；
4. 速度跳的基本技术与训练方法；
5. 个人绳规定套路初级；
6. 车轮跳花样规定基础套路；
7. 交互绳花样规定基础套路；
8. 中国跳绳段位制晋段官资格及认定介绍。
9. 趣味跳绳游戏设计与组织。
10. 培训结业考核。

### **七、相关要求**

1. 各集团校高度重视此次活动，选派教师按时参加培训，并于3月19日上午12:00之前将参训名单电子版发送至邮箱：[37070091@qq.com](mailto:37070091@qq.com)。

2. 参训学员自带运动服装、运动鞋及跳绳等相关器材。

3. 未尽事宜，另行通知。

联系电话：13995304623

## 八、培训师资

宁夏跳绳运动协会专业教练团队

附件：贺兰县中小学跳绳教练员培训报名表回执

贺兰县教育体育局

2025年3月10日

(此件公开发布)



附件

## 贺兰县中小学跳绳教练员培训报名表回执

序号	姓名	性别	工作单位	手机号码
1				
2				
3				
4				
.....				