**瑜伽社2019年工作总结**

本学年以来，瑜伽社承载着指导老师和各位学姐学长殷切的目光积极努力，各部门分工有条不紊，各项工作进展顺利，中劳瑜伽社积极参与了学校各项活动，并交出了满意的答卷。

现将瑜伽社2018-2019学年下学期以及2019-2020学年上学期瑜伽社工作主要总结为以下几点：

**一、活动及奖项**

2018-2019年学年下学期

1、2019年3月29日，中劳瑜伽社举行了“旧观念抛到一边，看我七十二变”活动，活动宗旨是让更多的同学了解瑜伽，我们通过撕名牌这一活动对习练瑜伽的好处进行宣传，并让同学们在活动中体验了瑜伽体式，更多的同学了解瑜伽，达到了很好的宣传效果。

2、2019年5月30日，中劳瑜伽社举行了“睡眠保卫战——我请你睡觉”活动，我们通过调查发现，我校多数大学生喜欢熬夜或是睡眠情况不好，这大大的影响了白天同学学习的效率，便想帮助这些同学所以举行了这次活动，我们通过分享助眠小贴士、助眠的瑜伽体式和舒缓音乐来帮助同学们改善睡眠状况。最后让同学们自愿留下自己的愿望或是心事在明信片上，这次活动帮助到了很多睡眠状况不好的同学改善睡眠。

3、社团文化节。我社积极参与社团文化节活动，表演了扇子舞。在编排中社员们齐心协力共同编舞，在课余时间也不忘练习，让这次的演出圆满成功。展现了社团风彩，拉近了社员间的距离。

4、社团团建。2019年5月我们社团进行了团建，通过品尝美食、唱歌等来拉近社员之间的关系，建设社团互帮互助，积极向上的团风。

5、首都高校第三届瑜伽体式比赛。是每年最重要的一次比赛，在五月初我们开始筛选并确定参赛的队员。参赛的体式相较我们日常训练要更难一些，在集训过程中，老师耐心指导，学姐在讲解动作的同时亲身示范，社员们努力做好每个动作。社员自身的柔韧性得到了提高，心境得到了净化。虽然一周只有两次集训时间，但是每一次的集训都有很大的提升。在这一个半月的集训中，社员的配合更加默契，收获友谊，感受团结，这次的比赛对于瑜伽社意义非凡。我们主要获得了以下奖项：

（1）乙组女子双人一等奖

（2）乙组学生大集体二等奖

（3）乙组单人三等奖

（4）乙组团体总分第六名

（5）道德风尚奖

2019-2020学年上学期

1. 百团大战。在新学期开始，为了让更多的同学参与到社团活动中，提高综合素质，丰富课余生活，活跃校园文化，我校学生社团工作部于9月11日举行社团招新活动。中劳瑜伽社共招入45名社员。
2. 日常训练。每周二、周四我们在多功能厅进行瑜伽体式练习，由社团负责人教学，我们每次都会提前备课，确保给社员带来更好的社团体验。社员也非常认真地对待每次训练，积极参与。我们也会鼓励社员提意见，根据社员想要训练的内容，类似于手臂练习、腿部力量练习等来改进我们的教学，激发社员的学习兴趣，日常训练进行得十分顺利。
3. 在2019年10月，中劳瑜伽社被授予了“精品社团”的称号，在新的一年里，我们会更加努力的，不辜负这个称号，将瑜伽社多年来的精神积累传承下去。

**二、课程安排方面**

瑜伽社的课程安排由四个负责人协调进行，教研部为主要负责人。一周分为周二、周四两节课。在负责人的带领下，科学系统安全地学习瑜伽动作。让社员们充分领略瑜伽的魅力和色彩。

**三、活动方面**

本学年瑜伽社组织了各种各样的活动，充分调动了社员们的积极性，增强了社员的凝聚力。其中，影响最大的是首都高校第三届瑜伽体式比赛，开展最频繁的是日常的瑜伽体式训练。

我们应该参加更多的参加校内外活动，展现我们的社团风采。除此之外，我们还要更加重视日常训练，让社员能有更好的体验，在没有社团负责人的带领下也能进行自我训练。在疫情这段期间，我们也不忘学习，每周都在微信群中分享瑜伽体式供社员练习。

社团活动方面主要存在的问题就是日常训练很难做到一直让社员提起兴趣，参加训练的社员人数已经开始变少了，我们接下来的工作重点应该放在如何更大的激发社员的学习兴趣上面以及今年的首都高校瑜伽体式比赛上面，争取突破去年的成绩，拿到新高！

**四、社团管理方面**

瑜伽社由四大部门组成，分别是办公室、教研部、宣传部、组织部。为了使各个部门的分工更加明确，使社团工作更加严谨有序的进行，避免了性质重叠，效率低下的问题。瑜伽社一直秉承严以律己的工作态度，对于每个骨干都有严格的要求，执行严格的考勤制度。按时组织参加各种例会，上交活动总结，社团日志，按照社团的规章制度行事。

在这一年中，瑜伽社在指导老师、学姐们、社团负责人以各位社员的努力下，有进步，有成长，但是也有许多的不足之处。我们应该将着重点放在我们的缺点上，才能使瑜伽社走的更远：

1.未在写策划书前进行仔细的规划，有些人文方面的细节不够完善，这样会使之前写的活动策划书失去它本身的意义，成为一个书面的摆设。同时，没有根据自身实际情况写的策划书，活动会很难开展下来。

　2.大一社员的流失，由于瑜伽社的社团制度不够完善，没有让社员们意识到上课的重要性，更使部分社员丧失了上课的积极性，由此应计划社员分组管理，有相应的负责人督促社员坚持上课，保证每位社员的上课质量和学习兴趣。

3、部门职能依旧存在重叠、不明确等问题，在一项问题上多个部门的人经手，导致问题复杂化和资料的缺失。应更加明确各部门职责，充分发挥效率，协调有序发展。

相信在老师、社联的正确领导下，在我们社团负责人们的共同努力下，社团成员的积极配合下，瑜伽社的未来会是一片辉煌！