

2024年少年宫跳绳组活动计划5篇

作者：小六 来源：网友投稿

本文原地址：<https://xiaorob.com/zhuanti/fanwen/215088.html>

ECMS帝国之家，为帝国cms加油！

时间过得真快，总在不经意间流逝，我们又将续写新的诗篇，展开新的旅程，该为自己下阶段的学习制定一个计划了。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的计划吗？下面是小编带来的优秀计划范文，希望大家能够喜欢！

少年宫跳绳组活动计划篇一

树立健康第一的指导思想，体现健康、快乐、主动的宗旨，注重情感的激发。从心里入手促进身心同动，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，为终身体育奠定基础。

跳绳是深受学生喜欢的体育项目之一，花样跳绳对学生来说更具有很大的诱惑力。经常进行跳绳对于各运动器官的发育具有重要作用，尤其能够发展学生的弹跳力和弹跳、灵敏、协调、速度、耐力等身体素质具有显著效果。通过花样跳绳的学习使学生即锻炼了身体，又提高了兴趣，在运动中体验快乐。增强终身锻炼的意识。

六年级学生情绪变化较大，运动能力有一定发展，上课喜欢玩，运动系统发育不成熟，肌肉力量和协调性较差，想象创造力丰富，学习兴趣易激发。应该努力培养学生主动进取的态度，掌握好学习方法，把握学习规律，让学生在过程中去探讨，去理解，去发现，去创造。通过合理的运动实践，在不断克服困难体验运动乐趣，养成体育锻炼的习惯，提高运动技能，培养健康和愉快生活的态度，增强体质，培养坚强的意志。

1. 使学生初步掌握花样跳绳的各种动作方法，掌握锻炼身体的简单方法，主导参与花样跳绳的学习与创造。
2. 在教师的引导下培养学生自主创新精神，发展学生思维灵敏等素质，培养正确的身体姿势。
3. 培养学生学习的兴趣和积极性，以及勇敢，顽强，胜不骄、败不馁，自觉遵守规则，体现互帮、互学、互练的团团队意识。

双人车轮跳、游戏跳长绳练习、游戏大小绳结合跳、游戏学生创编绳操或花样跳绳动作、游戏复习各种花样跳绳个人绳与多人绳展示跳绳比赛，花样展示

少年宫跳绳组活动计划篇二

- 1、探索绳子的不同玩法，会创造性地玩游戏。
- 2、能积极主动参加游戏，学会与他人合作玩。

教学重点、难点

探索绳子不同的玩法；会创造性玩游戏。

- 1、长绳一条，短绳若干条。
- 2、尼龙绳两条，彩色丝带若干条，将彩色丝带扎在两条绳子之间，做成绳梯。

- 1、教师示范跳绳的基本动作和各式各样的跳绳玩法。
- 2、让幼儿一人一条短绳自由活动，教师观察幼儿的玩法。
- 3、组织幼儿探索绳子的不同玩法，教师再次示范以后让幼儿自己加以练习。

跳绳：正面跳，交叉跳、花样跳、两两合作跳等。

两名幼儿一人拉着绳子的一头有节奏的甩绳子，其余幼儿站在两名幼儿的中间跟着甩动的绳子跳绳。

把绳子摆成各种图案，练习沿线左右跳（单脚双脚都可以，从线的外侧跳到内侧，然后再从线的内侧跳到外侧）。

将绳子摆成各种形状的“桥”，幼儿双手侧平举小心翼翼过“桥”。

教师将做好的绳梯摆在空地上，幼儿排队挨着挨着在绳梯上“匍匐前行”。

教师将做好的绳梯在空地上摆成跳房子游戏的样子，幼儿自由的在各自里跳跃。

绳操：组织幼儿看自备录像绳操。将绳子对折，幼儿手握对折过的绳子做操，如上肢运动，跳跃运动等，还可以自己创编动作。

- 4、有目的地组织幼儿学习和练习多种绳子的玩法。
- 5、延伸活动：幼儿课间活动自己练习绳子的不同玩法。

- 1、此活动幼儿非常的感兴趣，在活动的过程中幼儿体会到了玩绳子的快乐，并在玩乐中乐于发挥自己的想象力，创造出很多的玩法，达到了这次活动的目的。
- 2、在创造性玩绳子的时候，幼儿对于两两合作跳绳和交叉跳绳最有兴趣，但是由于两两合作跳绳和交叉跳绳难度比较大，很多幼儿还不能很熟练的完成这个跳绳的动作，还需要在课间活动的时候对这方面加强练习。

少年宫跳绳组活动计划篇三

为了进一步促进“阳光一小时”体育活动的开展，丰富同学们的课外活动和课余生活，加强各班之间的交流，提高学生的身体素质和预防疾病的能力，培养学生的兴趣和爱好，增强班级的凝聚力，培养学生团结协作的精神，举行跳绳比赛。

跳出健康、快乐成长。

第一阶段：11月5日—11月10日活动课，以班级为单位组织单人跳绳比赛、集体跳绳比赛。

第二阶段：12月上旬，单人花样跳绳比赛、集体花样跳绳比赛。

1、以年级为单位，由班主任组织训练，由级段主任组织比赛（裁判安排、规则学习、纪律组织、安全保护、成绩上报等）。

2、充分利用每天下午活动课进行训练。

（一）单人跳绳（分向前跳和向后跳两个项目）

1、比赛时间：一分钟。

2、比赛人数：全班学生

3、比赛规则：一分钟的时间内，单人跳绳次数。跳绳过程中可以停顿，以一分钟结束时的总次数为个人最后成绩。然后把全班跳绳总次数除以全班人数，平均数高者为胜。

（二）集体跳绳比赛（分向前跳和向后跳两个项目）

1、比赛时间：两分钟。

2、比赛人数：全班学生

3、比赛规则：两分钟时间内，如果停顿自动退场。以最后比赛场人数多者、整体频率高者、节拍整齐者为胜出者。

（三）花样跳绳比赛（分集体和个人，比赛规则同上）

低组：向前编花跳

中组：向前编花跳，向后编花跳。

高组：向前编花跳，向后编花跳，跳双环。

以班为单位进行，比赛前参赛班站好队，听哨声开始同时开始，同时结束。

1、每班评选“跳绳小明星”，颁发喜报。

2、级部主任将单人比赛成绩和集体比赛成绩分别排名上报教导处，量化计入班级积分，最后评出优胜班级。

1、各班主任请在课余时间指导、督促学生练习，以真正体现“阳光体育”活动快乐的过程。

2、每个班级原则上要求全员参战。

3、请参加比赛的班级和个人赛前要充分做好准备运动，指导学生活动关节，避免出现事故。

4、活动器材学生自备。

5、按时到达比赛场地，听从裁判员指挥，未按时到场班级或个人视为自动弃权。

少年宫跳绳组活动计划篇四

为丰富教师业余生活，进步教师身体素质，修建“阳光体育，健康快乐”的校园体育氛围，展现教师良好的精神面貌和自强进取的拼搏精神，经研究决定，学校将于20xx年10月底举行全校教职工跳绳比赛。现将比赛有关事项通知如下：

20xx年10月底(具体比赛时间待定)

学校北区操场

单人跳绳

1、单人比赛，1分钟。一分钟的时间内，累计单人跳绳次数。跳绳进程中可以停顿，以一分钟结束时的总次数为个人最后成绩，有效计数多者名次列前。

2、参赛职员到各年级组组优点报名，报名采取自愿的原则。报名时间：20xx年10月19日——23日。

3、比赛按男、女两大组别分别计算成绩和进行嘉奖。

4、比赛跳绳采用学校同一购置的计数跳绳，个人自带的跳绳无效。

5、参赛职员比赛完，要及时将计数跳绳交给裁判登记成绩，逾期无效。

6、比赛顺序根据报名顺序(或秩序册上的编排顺序)而定。

7、比赛裁判长由严校长担负，其他裁判由未报名职员担负(具体职员待定)。参赛职员要服从指挥和尊重裁判，裁判职员要公正、公平裁判。

1、比赛前，参赛队员要做好赛前热身预备，确保安全。

2、参赛队员要在规定的时间准时赶到比赛场地，顺次比赛。

3、没有报名参赛的老师均要到操场观看比赛，加油助威。

根据男、女两组报名人数数的1/3分别取奖，第一位：100元，第2—5名：80元，第6—10名：70元，第11—15名：65元，第16—20名：60元，以此类推。没有获奖的参赛教师发放纪念奖。

少年宫跳绳组活动计划篇五

为了全面推行素质教育，丰富学校体育活动，促进学生跳绳技术的增长，经学校研究决定，特举办本次跳绳比赛。请各班接此通知后，认真组织，做好训练工作。

20xx年12月21日大课间，学校后操场

一至六年级

跳绳

- 1、各中队自行组织初选;
- 2、每班派两名运动员参加学校比赛;男生一名，女生一名。

- 1、男女生分开竞赛。
- 2、比赛赛制：一分钟内跳得最多的获胜。

录取年级组前两名，给予奖励。

更多 范文大全 请访问 <https://xiaorob.com/zhuanti/fanwen/>

文章生成PDF付费下载功能，由[ECMS帝国之家](#)开发