

2023年跳绳毽子比赛实施方案 小学跳绳社团工作计划记录汇总

“方”即方子、方法。“方案”，即在案前得出的方法，将方法呈于案前，即为“方案”。通过制定方案，我们可以有条不紊地进行问题的分析和解决，避免盲目行动和无效努力。以下是小编给大家介绍的方案范文的相关内容，希望对大家有所帮助。

2023年跳绳毽子比赛实施方案 小学跳绳社团工作计划记录汇总篇一

本学期我校德育工作继续以《公民道德建设实施纲要》以及《小学生守则》、《小学生日常行为规范》为指导，以办人民满意的教育为宗旨，以继续推进公民道德教育为主线，以创建文明班级为抓手，以活动为载体，以育人为落脚点，坚持科学发展观，落实学校工作计划，高度重视学生的行为习惯养成教育，努力培养学生的新形象，不断开创我校德育工作的新局面。

(一)加大力度，坚持不懈，着力抓好德育师资队伍建设。

1、继续开展政治学习。组织教师学习党的政策法规，特别是有关教育的法律法规，紧跟时代步伐，依法执教，使广大教师讲大局、讲团结、讲稳定。

2、继续加强师德师风建设。倡导教师甘清贫、讲奉献，提高教师的精神境界。强化师德建设，通过持之以恒的师德教育，提醒教师不断增强为人师表、教书育人的自觉性。

3、严格考核方案，设定高压线，强化师德师风建设。

4、班主任队伍建设常抓不懈。

(1)加强班主任工作研讨。针对思想工作和班级管理方面的先进典型，适时召开班主任工作研讨会。

(2)努力提升班会课质量。结合教导处安排，将班会课时间统一，制定统一内容，同时结合各班实际，充分调动全班学生，特别是班委会成员的积极性，要让主题班会活动继续成为学生思想教育重要阵地。

(3)加强对班主任的培训工作。通过对班主任的培训，统一认识，不断提高班主任工作水平。

(4)完善《班主任工作量化考核》，做到过程管理和业绩考核相结合，公平、公正、公开对班主任工作和班级工作进行阳光评估，充分调动班主任的工作积极性和主动性。

(二)拓宽渠道，注重实效，广泛开展德育实践活动。

大力加强德育实践环节，把激发和组织学生参加德育实践活动作为提高德育工作实效的一个重要途径。

1、开展一系列丰富多彩的校园活动。

(1)以每月一主题，与少先队部联合开展艺术节、英语节、科技活动、读书活动等各类文体活动，活跃学生校园生活，展现学生的个性特长。

(2)配合有关重大节日和纪念日开展相关主题教育活动。

(3)办好学期初的开学典礼，对新生进行入学教育。

(4)精心安排学生做好在国旗下的讲话和继续开展大课间活动。

2、继续开展“阳光少年”评选活动。

全校开展争创“五阳光少年”活动，从学生的学业素养、思想品德素养、身心健康素养、个性特长素养四个方面对学生进行评价，重视学生的学习过程、方法和结果，关注学生成长发展中的需求，引领学生全面发展。

3、充分利用升旗这一德育主阵地，教育学生拥有远大的理想抱负和强烈的爱国主义精神，要从升旗仪式的态度上端正每一个学生的思想认识，杜绝一切不严肃不恭敬的行为出现。

4、大力开展安全和法制教育，开展知识竞赛，图片展览，专家讲座等活动，促使学生增强安全法律意识，并内化为自主行为。学校要制订切实可行的安全管理制度，按照防止学生伤害事故的管理规则要求，与班主任签订《安全责任书》，努力避免安全事故的发生。

5、切实抓好少先队工作。

(1)通过升旗仪式、红领巾广播站、小主人电视台、鼓号队训练、值周检查等活动，活跃学生身心、提高学生素养，培养高尚的思想品德和良好的行为习惯。

(2)做好新队员入队工作和红领巾广播站宣传教育活动。

6、发挥心理咨询室的作用，积极开展心理健康教育。

2023年跳绳毽子比赛实施方案 小学跳绳社团工作计划记录汇总篇二

为丰富学生文化生活，提高学生体育运动水平，提高学生身体素质，特制定以下计划。

1、少年宫活动是学生的兴趣活动。因此，我们以自愿参与为首要原则，在不增加学生课业负担的前提下，让学生有充分的选择权。

2、学生应该按时参加活动，有特殊事情不能到的，必须提前跟教师请假。

3、活动时要能吃苦耐劳、持之以恒。

4、活动过程中一定要严格要求，每天按质按量完成活动任务。

时间：每周三下午

地点：操场

跳绳40根

要把活动和思想教育结合起来，有意识地渗透品德教育，培养学员“爱祖国、爱少年宫、懂礼貌、讲文明、肯吃苦”的品质，加强跟家长、少年宫领导的联系，使学员能安心活动，无“后顾之忧”。通过全体学员的共同努力。从难、从严、从实战出发，大运动量地进行严格活动，加强意志品质培养，争创佳绩。

时间、内容

第一周、第二周：单人跳绳无失误定量练习

第三周、第四周：单人跳绳定时定目标练习

第五周、第六周：单人定量与耐力结合练习

第七周、第八周：2分钟完整跳绳和练习

第九周、第十周：单人双摇1分钟

第十一周、第十二周：单人双摇1分钟

第十三周、第十四周：单人双摇1分钟

第十五周、第十六周：单人双摇1分钟

2023年跳绳毽子比赛实施方案 小学跳绳社团工作计划记录汇总篇三

一、指导思想

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。

二、教材分析

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。

三、学情分析

初中学生情绪变化较大，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，让学生在学习过程中去探讨，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。

四、教学目标

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。

五、教学重难点

1、 教学重点

掌握跳绳的基本动作方法，培养学生身体素质。

2、 教学难点

花样跳绳组合动作的学习及学生创新能力的培养。

六、教学进度

周次 教 学 内 容

1、 跳小绳(基本动作方法)、游戏

2、 前后挽花跳、游戏

3、 双绳双人同心跳、游戏

4、 单绳双人交替跳加换位跳、游戏

5、 双人车轮跳、游戏

6、 跳大绳练习、游戏

- 7、大小绳结合跳、游戏
- 8、学生创编绳操或花样跳绳动作、游戏
- 9、复习各种花样跳绳
- 10、个人绳与多人绳展示总评

共2页，当前第2页12

2023年跳绳毽子比赛实施方案 小学跳绳社团工作计划记录汇总篇四

1、在处长地民族学校,都已经超过了午饭时间半个多小时,孩子们依然停留在操场不愿离去,玩呼啦圈、踢毽子、打板羽球,玩得不亦乐乎。

2、踢毽子的女同学手脚轻快,小毽子上下飞舞,就像有一只只小燕子在脚上飞去又飞回。

3、毽子调皮地向右边飞去,眼看就要着地了,就在这千钧一发的时刻,娟娟机灵地向右边一弯腰,一伸腿,毽子就像被磁铁吸住了似的,又让她给控制住了。

4、小亮好像是一个魔术师,毽子乖乖地跟着他的脚上下纷飞。

5、女孩子平时最热衷的游戏是跳皮筋儿、扔沙包、踢毽子、攒糖纸;男孩子则喜欢摔面包、推铁环、爬树。

6、我怀念那每顿馋人的晚饭后清雅的淡茶香,因为是父亲泡的;我回味那纯白棉袄中麝夹的馨馨阳光味儿,因为是母亲灌注的;我自笑于父亲踢毽子给我看时傻傻地摔了一跤;我回眸于母亲留我一人在家时不忘叮嘱的眼神。

7、这样，我的勇气一下子就上来了，一心一意想着踢毽的事，可还是踢不多，最多才能踢四个。我想：我在学校自己踢，踢的很多，可是三个人踢，我就踢得少了，还不如自己踢好呢！我有点儿放弃的感觉。但再一想，一个人踢是讲技术，三个人踢要讲配合，要照顾好对方，一家三口玩，才是真正的欢乐！

8、在什刹海荷花市场，一名老外正在踢毽子。

9、那毽子一踢起来上下飞舞，就像一朵花瓣纤细的秋菊在飞腾，又好像一只长着长尾巴的小松鼠在跳跃。

10、毽子或左或右，忽上忽下，在小刚和李小民的身边蹦来蹦去，像一只顽皮的小兔子，跳来跳去，仿佛在选它的新主人。小刚时而转向这边，时而转向那边，紧紧跟着毽子，眼睛始终随着毽子转动着。

11、秋

12、塔的周围活动着各式各样的身影，有打把式卖艺的，有斗蟋蟀、斗鹤鹑的，也有踢毽子、放风筝的。

14、妍妍把毽子轻轻地往空中一扔，等毽子落到离地面半米多高时，她才抬起脚踢了起来。

15、踢毽子有“踢”、“打”多种姿势。“踢”时，踢毽的人单腿站立，另一腿向前内盘，由下向上将毽子踢起，那姿势就像“金鸡独立”一般。“打”时，踢毽的人重心渐移至一脚，另一只脚向前踢出，支撑腿用力使全身跳起，同时，身体的另一侧弯曲，将身侧的毽子打起。这动作简直与舞蹈动作没有区别，眨眼看去，很难说那究竟是踢毽，还是跳舞。

16、瞧，我班的“毽子王”踢得多轻巧，多自在，手脚轻快的她依然是面不改色心不跳。小毽子上下飞舞着，像着了魔

似的，如一只牵在脚上的小燕子快活地飞来回去。

17、比赛项目包括夹弹子、套银圈、踢毽子、跳绳，这些趣味十足的比赛项目不但丰富了社区退休人员的生活，更让他们回味了童年的记忆。

18、今天下课，王老师和杨帆在操场上举行踢毽子比赛，围观的同学可真多啊！

19、男孩子们都聚在这里打毽儿、推铁环、弹球儿；女孩子们则都叽叽喳喳地踢毽子、跳皮筋儿。

21、敢说我手脚笨？你这踢毽子丢沙包都比不过我的小笨蛋，看我下次溜门带不带你！

22、春风吹着，迎春花发出淡淡的清香。花儿随风摇摆，像在欢快地跳舞。我喜欢在迎春花旁边踢踢毽子、打打羽毛球、捉捉迷藏……因为它那淡淡的香味，灿烂的颜色带给我一种舒畅的感觉。

23、毽球运动是一项根据规则规定，在一定标准的场地内，运用身体除手臂以外各部位的各种击球技术，进行攻防对抗，使球不在本方场地内落地的一种毽类运动，是从我国具有二千多年历史的踢毽子这一古老游戏发展而来的。

24、他和孩子们围着圈圈踢毽子，时不时和孩子们逗趣儿。

25、冬

27、毽子忽左忽右，忽上忽下，在珊珊的身前身后蹦来蹦去，珊珊时而转向这边，时而转向那边，紧紧地跟着毽子，眼睛始终随着毽子灵活地转动着。

29、你瞧！小刚踢得多棒啊，她手脚轻快，小毽子上下飞舞，

就像一只只牵在她们脚上的小燕子，飞去又飞回。

30、只见奶奶左手一甩，右脚一抬，小毽子稳稳当当地飞了起来。毽子上下飞舞，像一只美丽的花蝴蝶，又像一只长着尾巴的小松鼠在跳跃。偶而奶奶把毽子踢过头顶，又能稳稳地用脚接住。看姿势一点也不像一位快六十岁的老人，真是“真人不露相”。

31、那毽子踢起来上下飞舞，就像一朵花瓣纤细的秋菊在飞腾，又好像一只长着长尾巴的小松鼠在跳跃。只见她右脚一抬，左手一甩，毽子稳稳当当地飞过了头顶，她轻轻地跳跃着，那姿势像一只美丽的花蝴蝶在花丛中飞舞。

32、想想看不知道多少年没踢毽子啦，现在再玩还是依然的兴趣盎然。

33、此次“亲子游园活动”开设了踢毽子、送西瓜、跑跑接球、企鹅漫步、巧吃豆豆等游戏项目，每个项目都有专门的社工和义工协作负责。

34、清代北京竹枝词

35、身子骨儿弱点儿的，可以踢踢毽子，跳跳猴皮筋儿：“小皮球，香蕉梨，马莲开花二十一……”。

2023年跳绳毽子比赛实施方案 小学跳绳社团工作计划记录汇总篇五

1、今天上作文课的时候，老师组织我们一起到操场上进行体育活动。

在操场上，同学们有的踢毽子，有的跳绳，还有的踢足球。特别是踢毽子的同学会做出各式各样的动作。有的同学会翘着腿踢，有的交换着脚踢，还有一只脚踢，连老师也参加了

我们踢毽子活动。只见孙老师做出了优美的动作赢得了同学们阵阵喝彩。看到孙老师的参与同学们的积极性更高了。毽子在空中跳来跳去如同几只蝴蝶在空中翩翩起舞。

今天我真高兴。

2、今天下课，王老师和xxx在操场上举行踢毽子比赛，围观的同学可真多啊！

xxx先踢，只见她右手的食指和中指夹着毽子的底部，然后向上一抛，五彩的毽子飞到了天空中，一会儿又落了下来□xxx曲腿，稳稳地接住了毽子。毽子和鞋子碰撞在一起发出的“啪啪”声很有节奏，她那条粗大的辫子左右摆动着，好像一位小姑娘，正在欢快地跳舞呢。过了一会儿□xxx就已经踢了二十多个了，忽然吹来一阵风，毽子被风吹到了墙壁上，我想：这回xxx可没救喽。谁知xxx向前迈了一大步，伸长腿一勾，毽子一下子落在了xxx的脚上□xxx越踢越多，同学们不停地为她欢呼喝彩□xxx也高兴得笑了。突然□xxx变了脸色，因为她把毽子踢到了栏杆上，我们都为她捏了一把汗，就在那千钧一发的一刹那□xxx伸出腿一勾，有把毽子救了回来，我心中的一块石头终于落了下来。可xxx却没把握住机会，不一会儿，伴着一声“啪”，毽子落地了。可是同学们也给予了热烈的掌声。

接着，王老师上场了。只见王老师掂了掂毽子，向上一扔，毽子稳稳地落在了王老师的脚上。一个、两个……她越踢越多，眼睛目不转睛地盯着上下翻飞的毽子，胸前的工作牌一晃一摆的。王老师的毽子几次碰到了它，都差点没接住。可是王老师却“转危为安”，两次把毽子救了起来。当她踢到了五十个以后，王老师的脸都红了，同学们都为她鼓劲加油，王老师踢到七十一个以后，高兴地笑了。可正当她得意的时候，毽子被她踢到了水池边，王老师想去救，可惜为时已晚，结果没救着。不过王老师还是踢了七十二个，同学们都为她

喝彩。

这场踢毽子比赛真有趣啊！既丰富了课外生活，又增进了师生之间的情感。