

2023年花样跳绳计划书(优质7篇)

时间流逝得如此之快，前方等待着我们的的是新的机遇和挑战，是时候开始写计划了。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的计划吗？以下是小编为大家收集的计划范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

花样跳绳计划书篇一

冬天的故事

好玩的跳绳

健康领域

教学内容及学情分析：在《好玩的跳绳》这一活动中我为孩子提供的材料——绳子，是孩子所熟悉的，而且操作性强，所以幼儿在活动中的兴趣很高，他们能够积极投入到探索绳子不同玩法的活动当中，非常乐于用绳子开展游戏。*日的幼儿室外活动中，幼儿总是拿着一根跳绳做跳绳运动，比较单调，我想如果让孩子们来创造性地玩绳子，他们会想出什么好玩的玩法呢？于是探索绳子的玩法成为本次活动的主要内容。

- 1、乐于探索绳的不同玩法，初步学会双人跳绳的技巧。
- 2、增强动作的协调性，发展跳跃能力。
- 3、感受跳绳的乐趣和与他人合作带来的快乐。

重难点分析：增强动作的协调性，学会双人跳绳

- 1、每位幼儿一根跳绳

2、幼儿已有双脚同时跳绳的经验

一、准备活动

1、教师带领幼儿跑步进入活动场地，跟幼儿一起走趣味队形，如，8字形、之字形等，一起随音乐（口令）进行热身运动。根据情况可将绳对折，带领幼儿进行上肢、体转、腹背、跳跃等动作练习。

2、游戏：与我说的相反。

玩法：师说向上跳，幼则蹲跳，师说向前跳，幼则后跳，发展幼儿动作的灵敏性。

二、引导幼儿探索跳绳的多种玩法

1、导入：小朋友，今天我们一起来玩绳子，看谁能想出好玩的方法。

2、自由玩绳：教师带领幼儿随音乐自由玩绳，刚开始可以探索一个人玩绳的方法，然后探索两个人玩绳的方法，最后可以探索许多个人一起玩绳的方法。每当有幼儿想出一种好玩的方法时，教师可以先请这个幼儿示范，然后带领大家跟这个孩子一起玩。

教师一起参与幼儿跳绳，并与幼儿配合“双人跳”。请幼儿观察并尝试结伴跳，教师提示两个人要动作一致，可通过喊拍子让幼儿同步跳。

3、在教师的引导下，相互交流示范各自的玩法。

（1）跳绳：幼儿可以一个人练习跳绳，还可以练习花样跳绳。

（2）给娃娃打领结：幼儿分*数相等的四队，各队第一名幼儿手拿短绳当领带站在起跑线后。游戏开始，教师发令，幼

儿去给娃娃系好领带后返回并拍第二个幼儿的手，比赛依次进行，快的为胜。

(3) 踩绳跳：每人一根一米长的绳子，两手捏住绳子的两端，双脚踩在绳子的中间部位，两手拉紧绳子，双脚用力前跳。

(4) 走小路：两条绳拉成相距有一定距离的*行线做小路，幼儿在小路中间走，踩绳、出绳为犯规。

(5) 走钢丝：把绳子拉成——或s形，幼儿踩绳前进。

4、放松活动：小朋友们刚才想出了各种玩绳子的好方法并一起玩了绳子，大家一定有点累了吧，那么现在就让我们一起随着音乐来放松一下。幼儿随音乐做放松活动。

三、小结结束

教师对幼儿刚才玩绳的情况做一简单小结，然后带领幼儿回活动室，结束。

活动中小朋友想出了踩绳走和单脚踩绳跳，发展了幼儿的身体*衡能力；双脚踩绳蹦跳及双脚蹦跳跳绳发展了幼儿的身体协调性及跳跃能力；还想出了跳高、拔河两种游戏，发展了幼儿的跨跳能力让幼儿体会到了与他人合作的快乐。让幼儿知道了用绳子还能玩出好多有趣的游戏，进一步激发了幼儿对探索绳子玩法的兴趣，让孩子更加的喜欢玩跳绳。

在活动的过程中我充分发挥了教师的主导作用，引导开发幼儿的想象力和创造力，注意培养孩子的自主意识，充分体现了教师的主导作用幼儿的主体地位。游戏教学活动要有较好的游戏常规，要教育幼儿遵守纪律，听从指挥，才能维持良好的教学秩序。在游戏常规方面以后还需加强。

花样跳绳计划书篇二

深入了解“双减”政策，才能正确地落实政策。学校组织教师学习国家“双减”工作意见，省、市“双减”工作要求，更新陈旧观念；讨论制定本校“双减”工作实施方案、“课后服务”工作实施方案、“五项管理”实施办法。通过召开“双减”工作专题家长座谈会，广泛听取家长意见，优化方案，宣传国家“双减”工作的重大意义，明确学校“双减”工作内容、在“双减”背景下，家长应承担的责任。

紧抓质量提升这个“魂”，专注教研，在提升课堂教学效率上积极探索。一是安排骨干教师聚焦核心素养示范教学，呈现“双减”新政下的学思融通高效课堂；二是要求教师立足课堂主阵地，以生为本，充分准备，精心设计，训练到位，上好每一节常态课，努力打造充满“掌声、笑声、辩论声”的高效课堂；三是关注新入职教师，管理人员与结对师傅“推门听课”，给予及时的指导与帮助，助力他们提升业务水平。

出台作业管理规定，教务处细化作业管理要求，落实作业公示制度，作业质量评价制度。学校分管领导及教务处定期做好作业情况调控与反馈。

在x月x日—x日分阶段分年级组、教研组集中开展了“双减”背景下作业设计与管理研讨会，通过研讨会的开展，大家分享了好的作业设计与管理的经验，研讨了在作业设计与管理过程中的困惑。精心设计课堂作业，努力提高作业实效。各科教师遵循“精选、先做、全批、反馈”作业原则，根据教学实际，结合教学内容，安排随堂练习，即做即批，做好记录，提高作业实效；分层设计家庭作业，满足学生个性化学习需求。作业方式增加学生动脑、动口、动手机会，注重能力培养。

精准落实“双减”政策。学校根据上级主管部门指导，结合学校实际，发放课后服务工作《告家长书》，统计回执，了

解家长需求;紧扣“双减”本质，召开推进会议，按照边实施边改进，优化服务内容，合理配置时间，真正做到贴合家长需求，为民办实事;着力探索“5+2”模式，在校解决学生作业问题，解放时间，释放空间，给学生足够多的阅读、运动、劳动等发展、成长机会。

硬核“双减”，减负不减质。全面丰富服务内容，让学生学有所获、学有所长。学校根据学生年龄特点、学段要求，结合办学特色和实际情况，以“培植高尚情操，发展个性特长，拓展综合能力，促进和谐发展”为目标，深度融合校园各类资源，科学设计课后服务内容。第一时段安排学生自主学习、教师辅导答疑等。第二时段为学生自主活动或学校组织活动时间。校级社团活动期间，学校开放所有功能教室，安排体育、器乐、科普、艺术、阅读、等各类社团活动。每位学生自主选择，积极参与。同时，各班级结合本班特色，开展班级小社团活动：讲讲故事、玩玩游戏、剪剪纸、下下棋……确保留在教室里的孩子同等参与活动，享受活动的快乐。

“双减”工作落实意义重大深远，我们要不断总结经验，细化“五项”管理，加大“课后服务”力度，狠抓课堂教学常规管理，优化作业设计与管理，不断形成具体地域特色的文化体系，构建健康、和谐的育人环境，提升我校的办学品牌。

花样跳绳计划书篇三

活泼不失有序,锻炼不失兴趣,学习不失创新是这节体育课的初始目的。本课全面贯彻“以人为本,健康第一”的指导思想。教学设计中,以“学生健康发展”为本,采用“主动练习与积极创造”的学习方式,激发学生的学习兴趣,提高学生自主学习能力,发挥学生在整个教学活动中的主体作用,使学生在学习过程中互相合作,共同探究,体验成功的乐趣。强调赏识教育,鼓励学生勇敢表现自我,体现自身价值,培养学生终生体育的意识。

本课的教材内容是花样跳绳-跳双绳。跳绳是我国民间传统体育活动课程，也我校的特色项目，俗语称“摇绳练臂力，跳绳练腿劲；快摇练速度，多跳练耐力；进绳需灵巧，合作要协调。”说明跳绳具有很高的锻炼价值。跳绳的方法多种多样，易发散，对培养学生观察、探究、创造和同学间团结协作等方面都有积极作用。

1、水平三六年级学生年本课的教学对象是六年级的学生，该阶段的学生正处于身体迅速生长期，赋有朝气、充满活力，具有较强的求知欲、好奇心，有一定的自学能力。

2、跳绳是一项传统的体育运动项目，对六年级学生来说，在之前的学习中已经学习并掌握了一些跳绳动作技术，有过跳长绳的经历，这有利于本课内容的掌握。尽管存在着个别运动技能的差异，但是学生的总体跳绳能力没有太大问题。教学过程中，以学生为主体，教师是教学设计者、引导者，充分发挥体育骨干作用，让学生轻松愉快的学习，促使学生努力达到教学目标。

1、知道并了解跳双绳的进绳时机以及跳绳节奏。

2、通过学习80%左右的学生能在长绳中跳短绳，30%左右的学生能直接进绳跳并跳出简单的花样动作。发展协调、灵敏素质，增强动作的准确性及节奏感，提高判断能力。

3、乐于与同伴合作，提高自尊、自信和创新意识。

1、重点：长绳和短绳摇动的时机配合。

2、教学难点：垂直方向进绳时机正确，长短绳配合协调。

自觉积极性原则

直观性原则

因材施教原则

循序渐进原则

合理安排生理负荷和心理负荷原则

因为六年级学生求知欲和好奇心较强且具有一定的自学能力，本课采用了：

1、讲解示范法

2、分解法

3、练习法

花样跳绳计划书篇四

一、案例背景

国内外“视野与文化”的权威调查表明：如果一个班级超过25个学生，教师就会顾此失彼，严重影响课堂效率，于是“小班化教学”越来越受到重视，也成为新课改的热门话题。在这几年的教学实践中，笔者对小班化教学进行探索与归纳。

新课标指出：课堂不仅仅是知识的载体，更是师生共同探求知识生成和发展的动态过程。而传统人数众多的班级教学根本不能得到充分的沟通和交流，教师只能从大众化的角度来思考和解决问题，这也是产生后进生的死角。小班化教学为小组合作学习提供了充裕的时间、空间及资源，那么在初一体育教学中如何有效的小组合作学习，尤其是在初一新生中进行有效的小组合作学习来实现体育课堂的全员真正参与，是我们体育教师在小班化教学实践中必须思考的问题。

二、案例描述

（一）教学内容

1、跳小绳的益处：是水平1——4阶段对发展学生身体素质练习效果非常好的、常用的体育教材，在体育与健康课教学中，特别是北方冬季的教学中教师常常把跳绳练习作为体育与健康课堂教学的内容，来发展学生的速度、耐力、灵敏、柔韧等身体素质。

2、教学步骤：绳操、各种跳绳练习（单跳、连跳、花样跳绳）、跑跳绳接力、组字接力、集体跳长绳、情景放松（配放松音乐）

（二）建议思考的问题

2、问题二：重视学生的主体性。不重视就不能发挥学生的创新精神，教师应一切从学生的要求出发，从学生的利益出发，从学生的健康出发，从学生的发展出发，把权利交给学生，让他们自己创编练习方法，培养他们的创新精神。

三、课例描述

这是一节身体锻炼课，它对发展学生的各项身体素质起到了非常积极的促进作用。本次课教师巧用一根小绳来发展学生的速度、耐力、灵敏、柔韧等身体素质。

上课前，就有许多同学较有兴趣地围在场地边的“小绳”周围议论纷纷，好象在讨论小绳与这节课的关系或用途。

（一）导入新课

上课刚开始，当教师宣布本次课运用跳绳用的小绳发展身体素质后，并要求大家自主探究，积极发挥集体的力量和智慧

进行创编练习方法时，不同的表情写在了同学们的脸上，有的学生说：“不就是一根破跳绳吗？还能有什么好玩儿的！”面对这个现象，我放慢语速，满脸微笑地对大家说：“小绳大家都玩过，那么你们知道小绳对发展身体素质有那些好处呢？这节课由你们自己设计你们没玩过的方法，设计好的组老师有奖励。”一片话语过后，换来了同学们热烈的掌声，同学们开始着急了，各个磨拳擦掌，欲显身手。

（自评：通过教师的激励，学生的积极性被调动起来，学生成了课堂的主人，重视了学生的主体性，学生就会积极参与到体育与健康课的学习中）

（二）愉悦身心阶段

教师运用小绳创编了一套绳操，在轻松、有节奏的健美操音乐伴奏下师生同跳绳操，充分调动学生的运动潜力，使他们的身体机能尽快地进入到运动状态。

（自评：通过热身绳操让学生找到对小绳的感觉，提供设计素材，达到热身的目的）

（三）增智促技——强身健体阶段

教师要充分发挥学生的主体性，我告诉学生：这节课的练习内容由你们自己设计，要求从发展速度、耐力、灵敏、柔韧、协调等身体素质出发，设计出新颖、实用的练习方法，并用它来锻炼你们自己的身体。权利交给了学生，学生活跃起来，他们从自己的兴趣、爱好、利益出发，设计自己喜欢的练习内容。

（自评：重视了学生的主体地位，让学生自己设计练习方法，仅这一点变化，课堂的气氛就活跃了，学生的积极性被充分地调动起来）

到各组进行指导。同时教师给学生提出问题：“第一组同学设计的跳绳练习能发展你们的哪些身体素质，今后你能用这种方法进行终身体育锻炼吗？”经过练习和思考学生完整回答出教师提出的问题，有的说：能发展弹跳力；有的说：能增加肺活量；还有的说：以后课间我们随时都能跳。5分钟跳绳练习结束。

（自评：单跳、双跳绳是学生在以前曾经做过的，但会花样跳绳较少，经过教师指导后都能完成一、二种花样跳绳，学生都有所收获）

第二组学生设计出了跑跳绳接力游戏，教师组织全班同学按照第二组设计的方法进行练习。有的学生做不好边跑边跳绳，教师安排学生尝试，经过一组练习之后进行了分组比赛。在练习过程中我教给学生如何测量运动负荷，怎样合理安排自己的运动量。学生跑完之后都试着按老师教的方法测量脉搏看看自己的运动量是大是小。

（自评：在快速奔跑当中完成跳绳，对学生的协调性要求很高，跳不好的学生在抓紧时间练习，好的学生进行指导，场面非常热烈。）

第三组学生设计出了组字接力比赛，每组十二个人，用手中的小绳作为一个笔画，组成一个十二笔画的字。教师公布第三组的设计方案后，每组学生纷纷行动起来，讨论设计本组的字，经过激烈讨论每组学生决定了自己组要写的字，然后再安排每个人写哪一笔。准备阶段场面非常热烈，每个学生都参与其中，个个摩拳擦掌准备一决高下，当老师宣布比赛开始之后，“加油”的喊声和掌声此起彼伏，激烈的竞争开始了。比赛结束后，落后的同学有些不服气，教师趁热打铁有组织了一次比赛，但要求各组都换一个字。场面火爆热烈。

（自评：学生自己设计的练习方法源于自身的学习动机，学生有极大的兴趣，学生愿意参与其中，在激烈的比赛中满足

了学生的竞争和表现欲。)

二、跳”，随着长绳的飞舞，所有学生一起跳起来。开始学生的动作不齐，总是跳不好，在老师的不断鼓励和大家的共同努力下，终于取得了好的效果。

(自评：学生跳过大绳，但从来没进行过如此长绳全班齐跳，由于全班同学集体参与把课堂的气氛推向高潮)

(四) 身心恢复阶段

教师以一曲轻柔、舒缓的“葫芦丝”音乐，带领学生进行放松活动。

三、教学反思

开展小班化体育小组合作学习必须要重视以下几方面：第一，让学生产生浓厚的学习兴趣并且保持高昂的学习热情。利用学生在学习体育过程中获得的认同感培养其兴趣是切实可行的。在本次案例过程中，让学生参与游戏、练习、合作学习的活动，学生参与其中，受到老师的重用，自己的努力和看法受到老师的肯定，这是莫大的鼓舞，学生自然会有学习兴趣，更好地投入到训练过程之中。第二，提供更多的交往互动，给每个学生平等的表现机会。体育合作学习活动的设计必须要提供给学生更多的互动机会，本次案例至少包括5次的互动机会，这样的设计主要是要让学生在合作互动的过程中，针对体育训练的任务有新的感受。因为对于学习任何一项运动技术，形成一定的运动技能，指挥站是人的大脑，而学习与掌握的程度，既受学习时间、练习次数、学习兴趣、运动表象的影响，同时也受思维的影响。疑则思，思则变，变则新。另外，在互动的过程中学生也要有平等表现的机会，因为平等的表现就意味着小班化教学的效果凸显，教师要尽可能对每个同学都有指导，即使是一句话也是最大的鼓舞。

四、案例分析

本节课以新课程的基本理念为指导，注重学生的个性发展，同时也注重了学生的全面发展，在教学过程中，充分开发利用了课程资源，发挥体育器材的多种功能，把原本比较简单的活动项目，转化为多种形式的体育游戏，使本节课变成了一节愉悦学生身心、激发学生兴趣、变单一为多项、变枯燥为湖泊、趣味性和谐发展的体育与健康课。为达成运动参与领域的学习目标，本课教学中，教师通过跳小绳的方式，结合教材的特点，考虑学生的自然情况，从实际出发，采取多种形式的教学组织与方法。按启迪——激趣——促技——活跃身心——运动参与——评价等教学步骤，在参与活动的同时，把活动的方法传授给了学生，为终身体育打好基础，较好地体现了新课程的基本理念。

本节课，还组织学生以小组为单位通过合作学习与探究学习，创设集体跳长绳的练习方法，同时实现了心理健康和社会适应等学习领域的发展，特别是小绳的多功能利用，以不同层次的学生练习，对发展学生的身体素质，提高运动能力起到了积极作用。

花样跳绳计划书篇五

三星口中心小学 安建建

一、立足校本，厚实课程底色。

学生体质现状堪忧是近几年来加强阳光体育活动，硬性规定学生在校活动时间的根本原因，花样跳绳作为一种喜闻乐见，简便易学的活动项目适应了这一需要。三级课程的设置方案，明确了校本课程的本土特色，“花样跳绳”作为普通跳绳的发展和创新，成了创建特色课程的需要。“花样跳绳”所具有的多元教育功能也是学生全面发展的需要。“花样跳绳”还适应了学校活动空间不足的需要。

2、“优势”成就花样跳绳。

我校传统的跳绳比赛活动，形成了大部分学生爱跳绳，会跳绳的基础，这为花样跳绳的开展打下了坚实的基础。跳绳加上了花样，激发了孩子的兴趣，具有广泛的参与度。简便易学，用具易配，利于推广，安全性强，体现花样跳绳的优越性。我校莫丽丽老师从事过花样跳绳的培训和研究，有着丰富的教学经验，这为花样跳绳校本课程提供了优秀师资资源。

二、研究论证，形成课程体系。

“花样跳绳”校本课程在近来年的实践、摸索与研究中，初步形成了我们自己的课程体系。当前已编辑出版了三个学段的《花样跳绳校本资源读本》。

1、凸显了“花样跳绳”的文化特色。

读本收集整理了“花样跳绳”的基本动作。阐述了“花样跳绳”的多元育人价值。按学段分层次介绍了“跳绳”和“花样跳绳”的历史和现状，介绍了“花样跳绳”史上的部分名人和部分“花样”。还把我校一些同学新创的花样，以该生的名字进行命名，写入读本。体现挖掘和研究文化内涵的特色。

2、论证设立了“花样跳绳”的目标体系。

在教学实践中，研究教师根据年龄特点，技能基础，对目标体系作了深入的研究论证。主要从体能素质、技巧技能、学习态度、合作精神、创新意识等方面设立目标体系。比如低年级主要培养跳绳的兴趣和基本技能。中、高年级才在花样掌握、创新、合作、速度等方面提出一定要求。同时还设立了不同项目的等级评价表。

尽管这些资源还不完备，但这些有益的探索，为有序、深入

的开展“花样跳绳”活动起到了推动作用。

三、课程实施，完善保障机制。

为扎实有效地落实“花样跳绳”校本课程。学校出台了多种保障措施，在实践不断完善，取得了良好效果。

1、确保课时计划不占用。按课程设置方案的规定，每个年级拿出1课时作为“花样跳绳”校本课程的教学时间，严禁占用。

2、实行“花样跳绳”专职化。为确保课程质量学校明确莫丽丽老师和我为“花样跳绳”的专任教师。全面负责各年级“花样跳绳”的教学和研究工作。各班主任为“花样跳绳”第二责任人，协助组织有关这个项目的各类活动。

3、运用常规活动助推“花样跳绳”的开展。一是各班设立了“花样跳绳”晋级栏。由各班主任负责组织评价。二是校本课程活动时间定为集体训练展示时间。集中活动既展示了训练成果，又培养了学生团结协作的精神和集体荣誉感。

4、组织项目比赛和跳绳节，推进“花样跳绳”向内涵发展。学校每年组织4次单项比赛，包括：传统花样比赛、单人花样比赛、多人花样比赛和创新花样比赛。主要以单项比赛的方式提升训练水平。其内容涵盖了全校展示、班级展示、个人、双人、多人花样展示、“花样跳绳”文化宣传展览、“花样跳绳”多元育人研讨活动等，以跳绳节为载体全面推进“花样跳绳”的内涵发展。

我们通过扎实的实践与研究，取得明显成效，初具影响力。拓宽渠道、扎实实践、深化研究，让“绳彩飞扬”，让“激情四射”，让孩子们绽放出最童真的笑颜，是我们不懈的追求！

花样跳绳计划书篇六

内容：肯肯跳、踏步跳、车轮跳、侧打挽花、交互绳、网绳、绕“8”字跳、两人一绳等。

3. 开展以“花样跳绳”为主题的活动和形式多样的花样跳绳比赛。一月一次进行了“1分钟速度绳”、“3分钟8字跳长绳”、“20人集体跳绳”等系列花样跳绳比赛。

单元序号 单元主题 所学内容

第一课 单人跳绳一（基本绳）

第一单元 单人跳绳 第二课 单人跳绳二（速度跳绳）

第一课 三人基本绳

第二课 三人绳上绳练习

第二单元 三人绳

第三课 三人绳下绳练习

第四课 三人绳综合练习

4 3课时

第一课 四人绳基本绳练习

第三单元 多人绳 第二课 四人绳上下绳练习

第三课 四人绳综合练习

多人花样跳

绳第一课多人花样基本绳4

三、课程实施

1. 设立专门的校本课程课时，将校本课程排入课表。成立校本课程实施小组，加强对课程实施情况的检查督促。平时的业务或教学常规检查中，要适当安排该项检查内容。

2、尊重学生的主体地位，以学生自主活动为主，教师讲授、指导少而精，尽量让学生多练、多动，多给学生尽可能多的时间与空间。

让学生形成积极向上的学习态度和正确的人生价值观，理解人的存在与社会发展的内在联系。

3. 教学内容、方法应以学生的实际情况而定，教师从学生的能力、效果等差异出发因材施教，灵活地进行内容和形式上的调整，使全体学生都得到发展。

4、及时做好“差生“的辅导工作，老师对他们进行指导。请优秀学生演示，教师的反复讲解示范，必要时手把手教。让他们观看跳绳的录象，利用先进的多媒体教学来提高他们的学习兴趣。及时和家长联系了解学生回家的练习情况，让家长来督促学生，使他们尽快地学会跳绳。

5、. 做好优秀学生的训练。要和学生的家长联系，要取得家长的同意，才能把这项工作做好。

6. 教师撰写心得体会，包括成功的经验和失败的教训。

四、时间场地安排：

操场球场

五、实施要求：

1. 两条长绳，短绳由学生自带，要求人手一条。

4. 学生要根据身体情况开展活动，如有身体不适或受伤应立即告知老师。

花样跳绳计划书篇七

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。

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，因此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。

首先是队员太多。由于担当班主任，事情繁杂，因此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，甚至要我在班里喊才出来。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，因此体育工作的开展还要靠全体老师的坚韧开拓。

为了活跃和丰富学生的文化娱乐生活，为学校的精神文明建设服务，增强学生体质，培养学生自强进取的拼搏精神，展示各班良好的精神风貌，更让同学们在运动中体会到了快乐，兴大中学于12月16--18日上午大课间，在校园内举行了跳绳比赛。共120余名学生参加了本次比赛。

比赛时操场上一片欢腾的景象，只见一根根彩绳飞舞，一个个选手龙腾虎跃，这次跳绳比赛凝聚了老师们、同学们的热情。选手们奋勇争先，力争上游，比赛丰富了同学们的课余

生活，增进了同学之间的默契和团结合作能力，让他们在运动中体会到了快乐。同学们参与的积极性都非常高，各班能利用课间、体育课加紧训练，同学们课间跳绳训练开展得如火如荼，同时，班级内还开展了小型跳绳比赛，还有很多班级作为家庭作业让孩子在家锻炼身体，得到了家长们的支持与赞同。

“练兵千日，用兵一时”，展现自我，为班争光的时刻终于到来了，激烈的竞争场面让学生激动不已，一根根彩绳飞舞，赢得了一阵阵的掌声；同学们技巧娴熟，配合默契，速度飞快，看得观众眼睛都不敢眨一下，赢得了阵阵喝彩。场上数数声，加油声，呐喊声声响成一片，让人激动不已。最后的跳长绳比赛把活动推向了高潮，只见同学们一会儿进，一会儿出，个个游刃有余，让老师学生们佩服的不得了，都暗暗发誓：以后一定要坚持锻炼，使自己也能变成别人眼中的强者。

运动吧！因为：体育运动使我们更愉悦、更欢畅；体育运动使我们更矫健、更端庄；体育运动使我们更敏捷、更聪明；体育运动使我们更勇敢、更坚强！这次跳绳比赛不仅丰富了同学们的课余生活，增进了同学之间的默契和团结合作能力，更让同学们深深的体会到了体育运动的魅力，从中获得了快乐。