

# 最新跳绳活动工作计划(实用10篇)

计划是提高工作与学习效率的一个前提。做好一个完整的工作计划,才能使工作与学习更加有效的快速的完成。我们该怎么拟定计划呢? 以下我给大家整理了一些优质的计划书范文,希望对大家能够有所帮助。

## 跳绳活动工作计划篇一

在本学期的跳绳过程中,程序组织较好,所有学生热情高涨,课堂上学生表现较好,坚持不懈,都取得很大的进步并且对跳绳产生了浓厚的兴趣。通过一段时间短绳的社团活动,全体学生的兴趣和爱好和跳绳的技术都得到了不同程度的提高,对学生积极参加体育锻炼起了促进与引导作用。

学生由不会到会、由陌生到熟练,现在对跳绳已经产生了浓厚的兴趣。学生认真学习,坚持不懈地练习,所以完成了本学期计划的所有课程,一分钟学生都能达到100个以上,大多数同学都学会了编花跳,正反单足跳,一人摇绳两人跳,两人摇绳一人挑等。

1、在课前然学生做好充分的准备,每人都准备好了适合自己的跳绳,在课上组织学生做到认真听老师的口令和指导,按照要求活动。

2、在学习过程中充分调动学生的积极性,学生都很有组织,有纪律,遵守跳绳的规则和要领。同学之间互相帮助,又互相竞赛,共同合作,共同进步。

3、在跳绳活动的比赛过程中,做到学生有秩序,让他们尽自己最大的努力,并取得了优秀的成绩。

1、学生能力提高了,但是教师的跳绳水平不够专业,影响了学生技能的进一步提升,需要我们教师多学习,提升自身的

跳绳专业水平。

2、我们学生的跳绳还不够专业，需要选够一些专业的“速度绳”和“节拍绳”。

3、有个别学生由于年龄太小等问题对跳绳的掌握还是不够熟练，希望在下学期的活动中能够继续锻炼跳绳的技巧。

4、在接下来的工作中要多上网搜集视频及相关理论资料，多练习提升教师的专业素质，争取把学生带到更高的水平。

## 跳绳活动工作计划篇二

幼儿园自开园以来，一直很重视幼儿的户外游戏活动训练。我们大班将跳绳引入了体育活动中，通过游戏，让孩子探索绳的多种玩法。因为跳绳对儿童身心健康和智力发展有以下诸多好处：能促进儿童健康发育，跳绳能加快胃肠蠕动和血液循环，促进机体的新陈代谢；能提高儿童记忆能力等，有利于儿童健康成长。绳的玩法多种多样，有单人跳、双人跳，多人合作跳，跳绳器械简单，场地到处都是，简单易行，是一项适合大众的体育健身运动。活动前，恐怕人数太多会使幼儿因分组不便而无所适从，先通过各种各样的游戏来培养幼儿对绳的兴趣，我暂时规定幼儿四人一组参加游戏，以降低幼儿寻找游戏伙伴的难度。首先引导幼儿玩民间游戏“跳皮筋”，形象地向幼儿介绍了游戏的主要规则：游戏中两人扯绳，两人跳绳。跳的一方边说儿歌边跳，一旦说错儿歌或踩绳，就要被罚互换角色去扯绳。

但就这么个简单的游戏，孩子有时候却为什么玩不起来呢？

游戏开始了，幼儿跳的一方，玩得很兴奋。可仔细一看，却有很多问题：扯绳的幼儿有的将绳子抬得很高，跳绳的幼儿就会被绊倒，有的幼儿将绳子扯着乱跑；跳绳的看到同伴扯着绳子跑，不知道制止而是追着跑；有的则毫无危机感地站在场地中间，

局外人似地看着他们跑；有的干脆躲到了场地的尽头处，等到绳子抡过来，常常来不及转身就打在了身上。很快，幼儿在游戏开始时的兴奋劲就消失了，最后干脆放弃游戏自己玩了起来。第一次“跳皮筋”游戏就这样以失败告终了。

从幼儿的表现看，他们似乎不太明白游戏的规则，可一问，他们却讲得头头是道。那么幼儿是怎么想的呢？为了了解幼儿放弃游戏的原因，我组织了一次讨论。

师：为什么你们不喜欢游戏了？

幼：我怕绳子很高会绊倒。

师：那怎么样就不会绊倒呢？

幼：有的说，可以将绳子放低一些；有的说可以跳的时候用力往上跳。

师：嗯，我们按规则要求进行游戏，那么游戏才能变得好玩。所以无论做什么事情都有一定的规则，事情才能顺利进行。

游戏渐入佳境，有的在跳绳；有的在把绳子摆成小河状，做“过河”的游戏；幼儿们时不时传来快乐的欢呼声。

渐渐地，有一名幼儿突然说：“我不玩了。”四人一组的游戏因他放弃又无法继续了。还想继续游戏的另外三名幼儿在教师的引导下加入了另一组，没料到他们的参与使这组的游戏气氛一下活跃了起来。因为中间有五个幼儿，跳皮筋变的更加有趣，增加了热闹的气氛，幼儿愉快地变换着角色，热闹的游戏场面引来不少围观的幼儿。

由于游戏的方法都是幼儿自己提出的，这使他们在游戏中更有主人翁感，玩起来也更加兴致勃勃。我启发他们想一想玩过的游戏里有什么好办法，幼儿想到了“锤子、剪刀、布”“手

心手背”和“点脚”等方法,我同意他们按自己的想法玩。

反思:如何让幼儿在游戏中得到发展

不管教师在游戏前对游戏的预设有多全面,都不可能完全预测幼儿在玩的过程中出现的问题,这就要求教师在活动中关注幼儿的兴趣、经验和表现,只有不断的引导推进游戏,幼儿才会越来越喜欢游戏,游戏才会真正促进幼儿发展。当幼儿不喜欢游戏时,教师要“顺”,当我发现幼儿不喜欢游戏时,没有按自己的想法调整游戏或是强迫幼儿继续游戏,而是了解幼儿放弃游戏的真实原因,顺应他们的想法,并将调整游戏方法的权利交给他们。这样,给了幼儿更大的自由度。

总之,游戏是幼儿最好的学习,我庆幸,在快乐的“跳皮筋”游戏中,幼儿得到了发展。

### 跳绳活动工作计划篇三

为了丰富我校阳光体育活动,切实把民族传统体育与现代的阳光体育有机结合,认真贯彻教育局进修校的指示精神,开展好学校体育活动,形成全体师生人人参与大课间活动的良好氛围。努力营造具有我校特色的阳光体育。让学生在阳光下健康成长,积极锻炼,增强体质,发扬顽强的.拼搏精神。为此将举行全校师生共同参与的跳绳比赛。

20xx年11月

学校操场

- 1、以小组为单位,同学之间比赛。
- 2、参赛人员匹配:每组6人

- 3、一分钟计时，以次数多为胜
- 4、每组6名，录取前三名（1、2、3等奖）

（一分钟计时）

- 1、双脚跳绳
- 3、花样跳绳（每一组派一名或两名代表）
- 4、双人跳

- 1、各班级按规定场地站好
- 2、遵守赛场纪律，保持场地卫生
- 3、发扬“友谊第一，比赛第二”的精神，搞好团结

1、1-11小组

1、每组取前三名，按计数排序

1、奖状：以小组为单位，取一名团体奖

2、奖品：第1、2、3名，各5名。

## 跳绳活动工作计划篇四

推动素质教育，普及体育运动；增强学生体质，丰富校园文化；进步运动能力，进步运动爱好，进步集体凝聚力。

20xx年10月16日下午第七、八节课。

学校篮球场

## （跳绳方法）

单人跳：一分钟单人原地双脚摇跳（乙组：一年级、二年级、三年级一组）（甲组：四年级、五年级、六年级一组）各班报8人。

各班如有特殊情况不能参加比赛的报教务处批准。

比赛时一人摇绳（单摇），双脚起跳身体腾空后，跳绳自脚后沿身体额状轴转360度为一周期，计为一次，如未完成计为一次失误。在规定时间内按累计次数多少记入总成绩，次数多者名次列前；次数相同，则名次并列。跳绳进程中可以停顿，以规定时间结束时的总次数为个人最后成绩。

个人奖：各组单人跳取前6名，分一、二、三等奖（第一位是一等奖，二、三名是二等奖，四、五、六是三等奖。）

## 八、活动领导小组，裁判、工作职员安排

组 长：

成 员：

裁判长：

裁判员：

计时员：

计数员：由学生担负（4—6年级各班报2人担负计数员）

记录员：由学生担负

统计员：由学生担负

公布： 学生两人

摄影负责：

跳绳由学校同一配备。

- 1、请各位参赛职员自觉遵守比赛规则，服从裁判组指挥。
- 2、在比赛的进程中，出现争议或其他特殊情况，由裁判组决定。
- 3、请各位参赛职员着轻便装，运动鞋。
- 4、不准参赛者：各种类型的骨折职员、长年不参加体育锻炼者、刚动手术不久且身体没有恢复者或不答应参与体育锻炼者。
- 5、在跳绳比赛进程中，请在外预备的班级班主任认真组织好本班学生，使其不影响他班比赛。
- 6、比赛后成绩现场公布，如对成绩有异议，请各班主任马上到计分处核准。
- 7、希望参与跳绳比赛的队员，提早热身，避免受伤。
- 8、请所有工作职员比赛前到操场集中。望各班接到规程后，积极行动起来，做好思想动员和落实工作，迅速组队，抓紧练习，做好迎接比赛的一切预备。
- 9、请各班主任将报名表于10月15日前上交到教务科。

比赛日程安排

## 跳绳活动工作计划篇五

为庆“六一”，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，提高健康水平，推动校园全民健身运动全面开展，特举行这次跳绳比赛。

总负责□xxx

负责人□xxx

辅导教师：各班数学教师

1分钟单摇跳（摇绳方向，方法不限）

参赛班级：一、二、三、五制四、五年级

5月26日早8点

地点：教学楼前

张林芳 王莉 靳小玉

- 1、比赛用绳规定：绳自备，长度不限。
- 2、摇绳规定：摇绳方向不限，正、反摇均可。
- 3、裁判方法：比赛以吹哨为开始信号，发令员的口令是：“记数员注意——运动员准备——鸣哨”，以哨音为结束信号，哨响结束计数；中途失误或绳脱手可继续比赛；运动员抢跳一次提出警告，抢跳两次取消比赛资格。

跳绳次数多者为优胜，每个年级男女各取前五名。



## 跳绳活动工作计划篇六

### 学跳绳

一天早上，姥姥领着李博来到了幼儿园，李博微低着头撅着嘴，小声的问了声：“老师早”。这时，姥姥趁李博去喝水，就悄悄的告诉我：“今天早上他说不好受，不去幼儿园了，我觉得可能是他不想练跳绳，正好他妈妈打电话来听说了这件事，坚持一定让他来幼儿园。”这时李博走到了姥姥身边。姥姥连忙对他说：“咱不跳绳了，你去玩器械吧。”我对姥姥说：“您坚持送孩子做得很好，一会儿我和他谈谈，您放心吧。姥姥走了，李博在玩小荡椅，我走到他身边问他：“今天早上不舒服了吗？现在好点了吗？”他说：“好了”，我指指正在练习跳绳的小朋友说：“咱们班还有许多不会跳的、跳不好的小朋友了，你看他们还在坚持练习，你这么聪明，别着急，老师教你一个秘诀，只要你按我说的做，坚持练习，就一定会跳的。”听了我的话，他点点头。

### 分析：

- 1、李博不会跳绳，小朋友们每天入园后都在练习跳绳，他又不想跳，就找借口不来幼儿园。
- 2、与妈妈打电话沟通，得知昨天妈妈送他来幼儿园，发现有的小朋友已经会跳了，可是儿子却不会，晚上回家以后就让他练习，可是他怎么练也不会跳，妈妈一着急，就批评了他，孩子觉得跳绳太难，练不会，就失去了信心，不再想跳了。
- 3、观察孩子的跳绳，发现他的跳绳太短，不好跳。而且在练习的过程中，发现他练习跳绳时没有掌握跳绳的要领，动作不够规范才导致无法学会跳绳的。

措施：

### 1、激发幼儿对跳绳的兴趣

我们在指导幼儿练习跳绳的过程中，应让他们在跳绳中尽情玩乐，为了激发幼儿对跳绳活动的兴趣。我请班级里已经会跳绳的幼儿来做榜样，请幼儿观察：绳子是怎么放的？他跳绳时的两脚的动作是怎么配合的？两只手是怎么甩的？应该注意哪些动作？让幼儿对跳绳的动作有初步的认识。

### 2、分解动作，分步练习，循序渐进。

跳绳是项综合性的全身运动，因此我先给幼儿做示范，分解跳绳的双手和双脚的动作，讲解动作要点，从徒手听节奏跳、按节奏模仿跳绳动作、单手拿绳、双手拿绳实际练习等进行分步练习。

我从最基础的手摇绳练起，然后过度到摇绳——跳过去——再摇绳这样的分解练习阶段，分解了幼儿学跳绳的难度，强化了跳绳时的节奏感，幼儿学习跳绳就容易多了，从能够动作连贯地跳一下，到能连续跳几下子。

### 3、同伴间的互相学习，更有助于幼儿提高学习的效果。

大班幼儿交往能力增强了，他们不仅注意自己的活动，而且还注意同伴的'活动。他们会主动地向同伴学习，一起讨论问题。于是，我请会跳绳的幼儿来当“小老师”。引导幼儿间互相学会掌握跳绳的方法及技能，帮助幼儿在活动中学会互相合作，使跳绳水平得到进一步提高。

### 4、设立不同层次的奖励，使幼儿经过努力能够不断获得成功。

适当给予幼儿一些物质奖励是符合大班幼儿的心理需求的。于是，我在家长园地里设立了“光荣榜”。设定不同的目标，

如：会跳1个、2个、5个、10个、20个……100个，凡是能够达到目标的小朋友，我就把他的名字写在“光荣榜”上里，并给孩子奖励一朵小红花，集齐10朵的可以换1个奖品。会跳100个的小朋友被评为跳绳小冠军。这样对幼儿刺激很大，学跳绳的积极性更大了。

## 5、与家长沟通，做到家园教育一致。

向家长介绍自己的想法和做法，请家长配合老师的教育方法，并指导家长应如何鼓励幼儿，激发幼儿跳绳的兴趣，增强幼儿的自信心。请家长每天尽量抽出一小部分时间和幼儿一起练习跳绳，家长及时与老师交流幼儿在家练习时的情况，一起探讨提高跳绳水平的方法。这样，在家，家长和幼儿一起跳绳，在幼儿园里，老师、幼儿和同伴一起跳绳，大家一起为他们创设了快乐、轻松的学习跳绳活动氛围。

## 跳绳活动工作计划篇七

1. 建立活跃的课堂教学气氛, 激发学生参与跳绳锻炼的兴趣兴趣是最好的老师, 建立活跃的课堂教学气氛, 激发学生参与跳绳锻炼的兴趣是上好跳绳活动课的关键。为了培养他们对跳绳的兴趣, 在上课做准备活动时, 我编了一套绳操配上轻快的音乐。学生觉得很新鲜, 都认真地随着我做, 非常用心。良好的开始是成功的'一半, 接下来我让他们做一些与跳绳有关的小游戏, 如: 过小河、走钢丝等, 并进行规定数量的练习、定时跳等活动, 使他们能够保持较长时间的兴趣, 从而积极参与跳绳活动。

2. 在反复练习中发展学生反应速度, 灵敏, 全身协调等各种能力要想练就一身过硬的本领, 必须进行反复的练习。跳绳运动看似简单, 却对人的反应速度、协调性等方面要求很高。人的大脑发出指令, 通过全身各个部位的配合完成一次动作, 无数

次动作的累加完成运动的整个过程。学生刚刚练习的时候,对摇绳的技巧,手、脚的配合需要一个慢慢熟悉的过程。我在课堂教学中注重对他们进行技巧的训练,并通过各种游戏和练习来提高他们的协调性。

3. 在自主练习中学会各种技巧,体验运动的快乐和成功的愉悦跳绳可以跳出很多花样。最基本的动作熟练后,就可以练习一些技巧,如:进行双飞、踩单车、双臂交叉、向后摇绳跳等技巧练习。学生可从运动中获得快乐。上跳绳课时,我让学生自由练习创编,结果我发现有很多学生的想像力非常丰富,跳出了许多新花样,我对他们进行了表扬并鼓励他们继续进行自由创编,这种自主式的学习方法收到了很好的效果。为了趁热打铁我让学生们来一场比赛,在规定时间内谁跳得最多谁就是这堂课的擂主,而且今后的跳绳课我们还要进行攻擂比赛。一场比赛结束后,擂主产生了,有些同学还不服气,说下节课准备攻擂。通过这种活动让学生的主体作用得到充分的发挥,也充分激发了他们的学习积极性。他们体验到运动的快乐和成功的愉悦。

4. 培养学生不怕失败,顽强拼搏的精神竞争拼搏,奋发进取是新时代所需要的心理素质。只有具备这种素质的人,才能不断开拓创新。跳绳可以让学生置身于竞争环境与氛围之中,从小事中学会胜不骄、败不馁,获得奋进向上的积极情绪体验。我的跳绳活动课在《体育与健康标准》的教学理念指导下,坚持安全第一,健康第一的指导思想,通过表演、游戏、比赛的方式进行教学,以活泼多样的形式来指导学生练习。在教学过程中,不仅注重学生的自我创新,更注重思想品德的培养,使学生在享受快乐体育的同时,培养积极进取、拼搏向上的精神。

## 跳绳活动工作计划篇八

首先作为花样跳绳定为特色项目针对我校的实际情况是完全可行的,也是完全可以推广的,特别是像我校处于体育设施

和器材较薄弱，学生源于农村等前提条件下，推广花样跳绳是非常可操作性、实用性、推广性、有价值性等。通过近两年来对花样跳绳总结出以下几点：一是宜于集体开展，不受年龄性别限制(包括教师同样可以练习)，有利于促进师生和谐发展；二是器材简单，价值低，场地设施要求不高，产生的效益价值高；三是练习动作宜学，花样多，不受气候变化影响，四季皆练；四是教学师资要求不很高，学生能自我创新练习；五是练习运动量大小因人而异，都能自我调节；六是宜开展大型表演和比赛，观赏力强，具备艺术品位；七是通过练习能促进智力的发展和创新能力的培养；八是有很强的推广性，覆盖面很大，通过学生的练习能掌握的动作内容在家可以涉及到家庭的活动，走出家庭能推广到社会的群体活动等等的全民健身活动中去。

其次，一：通过花样跳绳的活动，学生活动人数逐年增加，成绩进步较快

二、在校领导的高度重视下，师资由原来专职一名提到现在六名，师资力量很雄厚，教练的自我水平也逐年有创新的动作发掘。

三、通过花样跳绳的活动，适龄学生合格率由原来的75%提高到现在的98%，受到学区好评。花样跳绳的活动人数从原来的30%提高到现在的81.5%，表明很有推广价值性。

四、花样跳绳从原来的尝试活动发展到现在有特色的体育活动，现在班级、年级都成立运动队，每年举办1次全校运动会，并列入重点比赛项目；训练有经常化、制度化，训练计划有步骤，保证全校学生日均活动时间1小时以上，对运动队管理有规范，有档案库等。

最后，我校承诺：在现在的基础上，今后几年会加倍努力，把这项工作认真做好，也希望上级部门多多指导和帮助。

# 跳绳活动工作计划篇九

## 一、 本课指导思想

根据《体育与健康课程标准》，本课以跳绳为主，利用一些简单的图画，使学生直观的对跳绳的方法以及正确的技术要领加以了解，并不断进行自我创编，培养学生的创造能力，进行大胆的展示，增强他们的自信心，并且获得成功创新的喜悦。另外，利用游戏比赛的形式对学生进行良好的团结协作能力的培养，起到了良好的作用，达到了健康身体目标，学会锻炼身体方法目标。

## 二、 设计构思

本次课主要是根据小学生良好的天性，对任何事物都想尝试创新的特点，来增强他们的自信心，进行自我的大胆创新，对自己的能力有一个正确的估计，展示、改正以前各种任性、娇气、依赖性强等不良的心理倾向，使他们加深团结意识，无论是个人的竞争兴趣，还是团结的竞争兴趣，都能认真对待。因此在本课的活动中，留给學生一定的活动天地，让学生自由创新学习，在观察中得到启示，得到锻炼。教师采用多表扬、鼓励的方法，来激发学生的练习兴趣。使他们更有效的发挥个人的团结合作精神，并有利于各层次的学生得到锻炼提高。在活动中得到了成功，带来了愉快和喜悦。

## 三、 教学过程反思

本课在组织上，整个教学过程是一个不断创新、改进、探索的教学课程，使学生在不断改进的基础上，成功的体验锻炼效果，使课堂在一个自然、严谨、高效的形式上完成教学任务，达到体育课“健康第一”的目标。

步骤一：

利用提问形式让学生了解跳绳练习各种方法，并且锻炼学生的积极参与和勇敢积极回答问题能力，让学生自己进行各种不同跳绳方法练习，教师不断进行评价表扬。

步骤二：

教师让部分学生示范练习各种跳绳的方法，并进行鼓励，让其他学生根据以上示范学生的方法，自己不断改进跳绳练习，自己创新改正。

步骤三：

教师让学生利用场地的跳绳及沙包进行创新. 增加难度的练习, 例如夹沙包跳绳的正跳. 反跳. 单脚跳. 编花跳. 几条跳绳连接的团体跳绳练习等, 从而提高学生创新能力, 提高了学生的联系兴趣, 达到练习效果。

步骤四：

利用跳绳图形进行游戏接力练习，有效的激发了学生团队合作精神，使他们在练习中得到成功感。

步骤五：

通过对第一次比赛的讲评，让学生增强信心。下一组比赛中，更加增加自信心. 团结合作. 努力积极进取，教师让场下学生积极鼓励. 加油，使活动气氛达到高-潮。

四、五个领域目标的体现：

运动参与目标：使学生积极参与到学习当中，并大胆向同学展示自己的动作。相信我能行，告别我不行。

运动技能目标：使学生掌握一些用跳绳练习方法，并了解跳绳的知识. 对身体的作用. 以及注意事项。

身体健康目标：通过跳绳发展学生的身体素质，增强体能，促进身体正常的生长发育。

社会适用目标：培养良好的团结协作精神。积极进取，乐观开朗。

尽管如此，但在教学过程中，仍存在着许多的不足和失误，望评委加以评析. 指正。

## 跳绳活动工作计划篇十

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。