

最新花样跳绳计划书(模板6篇)

计划是人们在面对各种挑战和任务时，为了更好地组织和管理自己的时间、资源和能力而制定的一种指导性工具。那关于计划格式是怎样的呢？而个人计划又该怎么写呢？下面是我给大家整理的计划范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

花样跳绳计划书篇一

在上个星期六，白老师在班级趣味运动会上表演了精彩的花样跳绳。

“哇，太厉害啦”在白老师跳绳时，会连绵不断的传来这样的欢呼、尖叫声。

最精彩的那要数三百六十度交叉跳了。白老师先用脚尖轻快的跳着，像走路似的，突然，白老师把绳子甩的很快，在跳起来的那一瞬间，他先像平时那样跳了一个然后在双脚碰地之前又来了个交叉跳，一边跳，身体还一边旋转，就在这时，所有的万物都停止了，时间也停止了，感觉就连地球都无法转动了，只有我还能活动，我看了看周围，“哇”同学们的表情那么丰富啊，有的正张大嘴喊加油，有的正高高的举着手为白老师喝彩，还有的拿着手机拍照哩。。。

音，突然，万物好像又重新充满了生命力，又苏醒了过来，我也回到了我原来的位子上，白老师跳绳的速度也渐渐的慢了下来。

这次精彩的花样跳绳将永远烙在我的心中。

花样跳绳计划书篇二

1、初步学习并脚跳、单脚交换跳的动作方法，提高弹跳能力。

2、通过游戏发展学生的上肢力量和身体素质，增强体能，促进身体正常的生长发育。

3、激发学生积极锻炼身体的热情，培养良好的团结合作的精神，积极进取，乐观开朗。

摇跳结合，选好跳起时机。

有节奏的摇跳，上下肢协调配合。

人手一根跳绳

一、上课常规：

1、整队、报告人数、师生问好。

2、宣布教学内容。

3、教师提出要求。

4、进行安全教育。

二、热身活动：

1. 雏鹰起飞

2. 跳绳比赛

三、学习跳短绳：并脚跳、单脚交换跳等动作。

动作方法：

(1)并脚跳：上臂夹，手屈起，手腕一抖绳抡起，先抡绳，后跳起，两腿弯曲脚跟不着地。

(2) 单脚交换跳：握绳与摇绳方法同前，当一只脚跳过绳后，另一只脚迅速落地，交换跳数次。

组织队形：

四列横队，面向老师。

步骤：

- 1、教师讲解握绳和调绳的动作方法，并示范。
- 2、教师讲解跳绳的方法，并示范。
- 3、学生练习单手摇绳及握住绳两头摇绳。（抖手腕。速度先慢并逐渐加快。）
- 4、学生练习双手前后摇绳。
- 5、将绳摇至脚下，跳过跳回数次。
- 6、学生练习连续并脚跳。看谁跳的多。
- 7、学生练习单脚跳，看谁跳的多。
- 8、学生练习单脚交换跳，看谁跳的多。选择跳的好的示范，计数时前后同学计数。

四、游戏：拔河比赛

方法：将每组同学的绳收起，合在一起做拔河绳。两个同学一组，进行拔河比赛。

规则：谁脚先离开地面，判为失败，对方获胜。

组织：学生分成4组

步骤：

- 1、教师讲解
- 2、学生练习
- 3、学生比赛

花样跳绳计划书篇三

今天，我最大的收获是和嘟嘟一起学会了8式花样跳绳！

第一式：左右甩绳。非常简单，我们很快就学会了。

第二式：并脚跳。这一式我们以前跳绳用的就是这种方法，所以不用学，就会了。只是要注意摇绳要在胸前方15厘米处，跳时脚尖用力，不要用脚后跟着地，对身体有好处。

第三式：双脚交换跳。跳时双脚向上提，不要向外跳。这个动作嘟嘟开始怎么也练不好，后来妈妈提示他，它才练会。

第四式：开合跳。脚步要一开一合，也很简单，我们也很快练会。

第五式：弓步跳。嘟嘟以前学过这个动作，所以他学会得快。我练习了一会儿，也慢慢会跳了。

第六式：并脚左右跳。这个动作比较简单，也好学。只是嘟嘟的脚很忘记并上，妈妈一直提示他才能跳好。

第七式：基本交叉跳。这个动作比较难，妈妈一遍又一遍的教我们，告诉我们在哪里交叉换，可我们还是学不会。于是我们努力练习，终于嘟嘟先学会，我后学会。当我学会跳给妈妈看时，妈妈说我过关，嘟嘟也想让妈妈看，可是嘟嘟又

不会跳了。妈妈让他休息一会儿再跳，可嘟嘟就是不休息，一直跳到妈妈说过关为止。嘟嘟好有恒心呀！

第八式：勾脚点地跳。这个动作相对也有难度，其中加了一个垫脚的动作，我们练习了一会儿，也练会了，但不是很熟练。

学是学完了，但还要加强练习，才能跳得更好！

我要每天都练习，跳好和你们挑战！

花样跳绳计划书篇四

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，使学生在整个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

花样跳绳计划书篇五

跳绳是一项复杂多变的体育项目，它具有灵活性，对抗性，趣味性。好动是幼儿的天性，他们对体育活动有广泛兴趣，喜欢学习别人的运动技巧。大班户外体育游戏《花样玩跳绳》。培养幼儿终生体育意识和体育情感，及顽强拼搏精神，提高幼儿自信心和心理自我调控能力；提高幼儿神经系统的灵活性，大脑的分析综合能力和应变能力。

- 1、一物多玩的乐趣体验。
- 2、激发幼儿的创造力、想象力及合作能力。
- 3、双人合作花样。
- 4、探索绳子的多种玩法，培养幼儿的创新意识。

提供各种绳子（跳绳、大绳、毛线绳、布绳、麻绳、草绳、钢丝绳等）。

（一）谜语导入：

谜语：绑人绑的紧，剪刀剪的断，粗粗细细有，长长短短有，请你猜一猜？

（二）扩散思维活动：谈话，你见过的绳子？

- 1、绳子有许多宝宝，你见过什么样的绳子？这些绳子有什么用处？（相互说、个别说）
- 2、孩子们这么喜欢绳子宝宝，我们把这些绳子宝宝请到了我们班。（依次认识不同的绳子）

3、幼儿自由观察、自由选择自己喜欢的绳子。

（三）通过实际操作，培养幼儿的合作能力和创新意识，体验合作的乐趣。

1、孩子们都找到了自己喜欢的绳宝宝，下面请孩子们说一说，你手里拿的是什么绳子？（毛线绳、塑料跳绳、草绳等）它有什么用处？（绑东西、织毛衣、缝衣服、拖车等）用它可以做什么游戏？（引导幼儿说出：一人玩、两人玩或多人玩）

（引导幼儿相互合作，体验玩绳的乐趣，在合作中创新绳子的玩法，感受绳子的奇妙。比如：翻绳、花样跳绳、套圈儿、跳格子、钓鱼、扎辫子、捆绑货物等）

（四）展示花样玩绳，体验成功喜悦。

1、幼儿相互欣赏同伴的玩绳过程。

2、找几组有代表性的游戏展示玩绳过程，提示幼儿讲解说明。

（五）概括总结、拓展知识。

教师总结绳子的用途，说明绳子的种类多，用途也很多。比如：毛线可以编织；草绳可以做成精美的工艺品；麻绳可以垫鞋底；艺术绳可以编中国结；……其实，在我们的生活中还有一些特殊的绳子，让我们在今后的生活中继续关注它吧！

（六）激发幼儿在活动中团结合作，没有朋友会很孤单的。

师：孩子们和自己的同伴相互合作，用绳子做了许多游戏，真是让老师打开眼界。在这高兴的时刻是谁在哭呀？（出示被遗忘的大绳）我问它为什么？它说它没有朋友！怎么办？

（孩子们一致表示要与大绳交朋友）

大绳终于找到了朋友很高兴，我们一起来把小绳拴到大绳上，

下次把他们拿出来一起玩。

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）

第三课 单人花样跳绳

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

第二课 多人花样跳绳

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。