

2023年跳绳的演讲稿(模板9篇)

演讲比朗诵更自然，更自由，可以随着讲稿的内容而变化站位。一般说来，不要在演讲人前边安放讲桌，顶多安一个话筒，以增加音量和效果。那么演讲稿怎么写才恰当呢？下面是小编为大家整理的演讲稿，欢迎大家分享阅读。

跳绳的演讲稿篇一

1. 探索绳子的不一样玩法，会创造性地玩游戏。
2. 能进取主动参加游戏，学会与他人合作玩。

探索绳子不一样的玩法；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一样玩法，教师再次示范以后让幼儿自我加以练习。

——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(单脚双脚都能够，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貌，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，还能够自我创编动作。

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：幼儿课间活动自我练习绳子的不一样玩法。

1. 此活动幼儿十分的感兴趣，在活动的过程中幼儿体会到了玩绳子的欢乐，并在玩乐中乐于发挥自我的想象力，创造出很多的玩法，到达了这次活动的目的。

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，可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。

跳绳的演讲稿篇二

跳绳是幼儿常玩的，也是幼儿锻炼身体所用的。在户外活动时我发现孩子对跳绳非常感兴趣，并且能创造出多种玩法，如：将绳子两头扣在一起，可做套圈游戏。总之，此绳的玩法多种多样，本次活动旨在引导幼儿探索出绳子更多的’玩法，体验创造性进行体育活动的乐趣，发展幼儿的身体动作。

1、能探索出绳子的各种玩法，掌握玩绳的基本技能，发展幼儿的身体动作。

2、会一物多玩，体验创造性玩绳的乐趣，发展幼儿的想象力与创造力。

3、培养幼儿的合作意识。

1、录音机、磁带，幼儿每人一根绳子。

2、幼儿有跳绳和一物多玩的经验。

1、听老师口令，练习跳跃及上肢动作。

(1) 师：跳、跳、跳，跟着老师跳、跳、跳，（原地）问：“还可以怎么跳？”引导幼儿：向前跳，向后跳，向上跳，蹲跳，向左跳，向右跳，单、双脚跳。

(2) 师：绕绕臂，绕绕臂，跟着老师绕绕臂。问：“还可怎样绕？”引导幼儿向前绕，向后绕，单、双手绕，举起手臂绕等。

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。

1、幼儿自由探索跳绳的各种玩法，体验创造性玩绳的乐趣。

2、在教师的引导下，相互交流示范各自的玩法。

(1) 练习套和跳的玩法。

将绳子的两头扣在一起套圈，将绳圈摆在地上练习单、双脚跳圈，或将两根绳子平行摆好练习单、双脚跳过小河。

(2) 练习走和平衡的玩法。

再一根绳子上走钢丝，在两跟绳子中间走小桥。

(3) 练习跑的玩法。

游戏：揪尾巴、骑马。

(4) 练习上肢的玩法。

单、双手绕绳、手臂举起绕绳，将许多根跳绳连接在一起做舞龙游戏等。

3、引导幼儿探索合作玩绳的方法，培养幼儿的合作意识。

(1) 幼儿自由结伴，2人、3人或多人合作探索跳绳的玩法。

(2) 请幼儿相互交流合作玩游戏的方法。

(3) 幼儿自愿组合成若干小组，做自己喜欢的游戏。

跳绳的演讲稿篇三

昨天，我们学校举行了一场盛大的跳绳比赛。

参赛队伍就是各个班级选出的代表。他们可能不是长得最好看的，也不一定是学习最好的，但是他们都热爱运动，经常坚持锻炼，才练就了一个好的身体。并且他们大多数人缘都不错，善解人意，乐于助人，很是受同学们喜欢。

学校比赛之前，我们班级先举行了一场选拔赛，目的是为了选举出最适合的人员代表班级参加。三十几个人分成了三支队伍，根据身高先后排列，依次试跳。三个队伍中选出优秀的，再进行比赛。这样有序进行，最后选举出了五名同学代

表我们班参赛。

热烈的比赛开始了。我们都很紧张，也很激动，喊破了嗓子帮自己队员加油鼓劲。一轮轮选拔过去，最后只剩下了三名同学，代表三个班级参加比赛，其中就有我们班。同学们都振奋精神，鼓足了劲为参赛同学加油助威。终于，不负所望，我们班拿了冠军。

参赛同学在说获奖感言的时候提到：这个冠军不是他一个人的功劳，而是全班同学一起的努力。全场一片掌声响起，我们都很感动，是全班共同努力才获得了这次跳绳比赛的成功。

跳绳的演讲稿篇四

你的欢笑飞扬在赛场上，孕育着班级荣誉的高昂；

你的精神播种在运动中，鼓励着无穷力量的爆发；

跳吧，尽情地跳吧，拼命地跳吧，在这广阔的赛场上，你们似骏马似离弦的箭，你们比虎猛比豹强。跳出你们的个性，跳出你们的精彩，跳出你们的和谐，跳出属于你们的辉煌人生吧。

轻快如鸟雀般，是你们跃动的身影。灿烂如鲜花般，是你们微笑的脸庞；闪耀如星辰般，是你们拼搏的精神。迎着朝阳，披着晨光，你们在翻飞的绳索间打造神话。看者你们朝气蓬勃的笑脸，谁不感到斗志昂扬？加油！可爱的跳绳运动员们！你们轻快跳跃的小小背影，为赛场增添了亮点，点燃了希望！

20xx跳绳运动会加油稿4

轻快如鸟雀般。

是你们跃动的身影。

灿烂如鲜花般。

是你们微笑的脸庞。

闪耀如星辰般。

是你们拼搏的精神。

迎着朝阳，披着晨光。

你们在翻飞的绳索间打造神话。

看着你们朝气蓬勃的笑脸。

谁不感到斗志昂扬？加油！

可爱的跳绳运动员们！

你们轻快跳跃的小小背影。

为赛场增添了亮点，点燃了希望！

跳绳的演讲稿篇五

一根小小的跳绳，连接的是团结与友爱。

一根小小的跳绳，传递的是勇气与力量。

一根小小的跳绳，演绎的是奋斗与拼搏。

一根小小的跳绳，留下的是辉煌与永恒。

虽然胳膊酥了，腿也软了，手也绵了，力气没了，但你们仍然握着哑铃似的跳绳在那里一如既往。坚持不懈地跳着，即使落后，也顽强不屈，努力拼搏，永不退缩！

加油吧，跳绳运动健儿们，抓住手中的绳子，就是抓住了胜利，握住手中的绳子，就是把握了人生，让这激动人心的时刻，一直回荡在我们心中！

跳绳的演讲稿篇六

夜色渐渐降临了，月亮妈妈带着星星宝宝出来玩耍。星星宝宝们个个兴高采烈地在天空中跑来跑去，欢快的、调皮地眨着眼睛。

我约着几个小伙伴，让妈妈带着我们一起去公园里跳绳。走进公园，啊！公园里人来人往，绿树成荫，鸟语花香。这里的人们有的在打篮球，有的在踢毽子，也有的在打羽毛球，还有的在散步，活动真是丰富多彩啊！

我们找了一片空旷的地方，便开始了。今天我们跳大绳。大家猜、包、捶后，小红和小兰先揉绳，我和小月先跳。只见小红、小兰有节奏地挥动着臂膀，甩着跳绳。一条长长的跳绳就像一条五颜六色的彩带一样飞舞着，小月犹如小燕子似的在中间穿来穿去，翩翩起舞，动作非常娴熟、优美。很快轮到我了，刚开始，我不会跳活绳，就让她们停下来，我站在跳绳的中间，她们就开始甩绳。可我跳得太快了，不一会儿，就累得气喘吁吁，上气不接下气的，突然绳子像调皮地孩子把我绊了一下，一个趔趄，差一点摔着，好险啊！大家都为我捏了一把汗。我接着跳，这样跳了三次后，我还是跳不好，不能跳着进绳。我灰心了，像一个泄气的皮球蹲在了地上。这时我想到我们刚学的课文《蚂蚁上天》的故事，只有坚持不懈，才能成功。

于是我又有了信心，鼓起勇气，又继续跃身一跳，呵呵，我会跳着进绳了。这一次，我用心轻轻地跳着，耳边还响起绳子发出的呼呼声，小朋友们为我加油喝彩，妈妈也为我竖起了大拇指，我兴奋极了。就这样，大家轮流意味正浓的跳着，不知不觉已到了晚上十点，我们开开心心的回家了。

跳绳的演讲稿篇七

跳绳是我国民间的一项体育项目，深受青少年儿童的喜爱，具有较大的锻炼价值。尤其跳绳对学生发展是十分有价值的体育活动。所以学校将跳绳安排为初二校本课程。这是对我国民间体育得到更好的发展。跳绳能够促进生长发育，能够使身体素质得到全面发展。也就是说跳绳练习能够使速度、力量、灵敏、弹跳力、耐力等素质得到全面发展。

教学对象，初二年级学生，实践课

跳绳方面，基本的正摇跳，双脚跳，单脚跳，交叉跳。这些技术动作学生都有较浓的兴趣。

- 1、使学生了解到跳绳运动对人体的锻炼价值，并进取参与锻炼。
- 2、发展学生的协调性，上、下肢肌肉力量，提高跳跃本事。
- 3、培养学生勇于克服困难、不怕失败，进取进取、拼搏向上的精神。

“教”法：运用讲解示范法、启示引导法、鼓励表扬法等，尝试在体育课堂中加强师生间的交往与沟通，经过小组自主合作、探究学习，鼓励学生根据现有场地器材和自身实际情景，发挥自主能动性，努力寻找经过跳绳来发展学生素质的教学方法。

“学”法：让学生成为课堂的主体，经过自主管理、小组合作练习、探究性学习、创新演示，为学生供给一个展示的平台，激励学生获得成功。

教学资料的重点：尝试单人跳绳的不一样玩法。

难点：能够掌握快速跳绳中的最佳绳间节奏。

(一)准备部分6---8(分钟)

1、课堂常规1---2’

2、慢跑2---3’

3、徒手操2—3(分钟)

目的：到达热身活动关节的目的。

(二)基本部分27—30(分钟)熟练运用跳绳

1、原地的单人双脚跳绳5—6’

目的：发展学生的主体性，体验运动欢乐及敢于控制探究的精神。

2、单脚跳绳6—7’

目的：发挥学生的主体性，体验合作的欢乐及敢于探究的精神。

3、尝试交叉跳绳10---12’

目的：发展学生的快速本事，体验快速中跳绳间最佳节奏。

(三)结束部分4—5’ 体验收获

目的：主要是教会学生放松身体的方法，让学生在简便的音乐中结束本堂课的教学。师生互评。

(四)效果预计：

1、经过教师的引导，学生能认真参与各个资料的练习，到达教学目的，课堂气氛活跃，师生间情感融洽。

2、预计学生都能学会单人跳绳的2-3种玩法，并能学会运用于实际锻炼中。

3、预计经过快速跳绳学习，体验快速中跳绳间最佳节奏，能激发学生的学习热情，体验到合作带来的欢乐。

1、跳绳是中学生十分喜欢的一种体育活动，发展跳跃本事的传统性运动项目。在教学中如何调动学生学习的进取性是我首先要突破的难点。经过“以绳练跳”使学生掌握多样式的跳绳方法这是必要。

2、为了活跃课堂的教学气氛，我让学生两人一组结对，以比赛的形式，相互激励，使学生到达“练跳”的目的，既可收到良好的教学较果，又可促进学生身心的发展，提高学生的弹跳本事，灵敏性、协调性等。

组比赛等方法来完成教学任务。目前，在教法上我改用激趣法和鼓励法进行教学尝试，取得了较好的效果。练习过程中，一些基础好的学生很快就完成教师布置的任务，为了坚持学生的练习兴趣，一方面，引导学生学习花样跳绳，一方面，让学生当小教师教不会的同学。每当发现学生微小的提高，我都会不失时机地给予表扬。

教学反思

1、单人原地双脚跳绳、

- 2、单人交替绳跳。
- 3、单人单脚跳绳。
- 4、单人交叉跳绳。
- 5、尝试双人花样表演跳绳

新课程标准所提倡的“以学生为主体”的教学理念：把学习活动的主动权交给学生，给了每个学生以充分的选择机会和发展空间，让他们按照自我的爱好和兴趣来确定自我的学习资料和学习方式。

针对学生身体差异较大，活泼好动，为培养学生的主人翁意识和激发他们的学习兴趣，在教学中让学生经过自主选择学习方式，巧妙地以“跳绳游戏”分组比赛的形式，把学习过的多种跳绳方法融入整个教学过程。使学生在实践中进取思考问题，掌握知识和技能，这既让学生的情感得到体验，体育实践本事得到发展，意志品质得到培养，又注重了教学的趣味性、娱乐性。

分小组的群体活动，是教学中采用最多的一种形式。学生在小组群体中，人与人之间要进行各种交流，还要互相配合进行各种活动，这实际上是社会中人与人之间交往活动的缩影。两人一组一带一跳、四个人一组跳绳练习就是让学生在练习中体验到互相配合的重要性，使每个学生体验到单靠个人的力量是不够的，让学生充分感受自主与合作的乐趣，让学生亲自体验活动的感受，因为成功与失败都是收获，酸甜苦辣都有营养。

教师进行进取的评价，在课堂中对学生的主体言行充满活力的真诚赞扬，

这节课上的闪光点我会在今后的体育课中，让它光芒四射，

存在的问题和不足之处，我会努力改善，在今后的体育教学中，不断发现，不断的创新，并从中吸取经验和教训，仅有不断的反思，总结才能有助于我们以后的教学工作，才能把我们的体育教学工作做的更好。

跳绳的演讲稿篇八

1、跳绳

2、利用跳绳进行各种游戏

多媒体电脑

运动参与：学生积极参加到学习中，并大胆向同学展示自己的动作。

运动技能：掌握一些用跳绳练习的方法，了解跳绳运动的相关知识。

身体健康：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。

心理健康：在学习中充分展现自我。增强自信心和意志品质，得到成功的喜悦。

社会适应：培养良好的团结协作精神。积极进取，乐观开朗。

教 学 内 容

学 生 活 动

组 织 变 动

补充准备部分

1、课堂常规

2、游戏

《地道战》

3、绳操（自编）

1、师生对话，宣布上课

2、看演示、了解游戏方法

3、自然分组游戏比赛

4、听音乐跟老师做绳操

要求：动作协调、优美

1、练习我们已经学过的各种跳绳方法。比比谁的跳法多？谁跳的次数多？

2、在电脑中查找关于跳绳的资料。

1、听教师讲解要求

2、学生伙伴分组练习

3、在电脑中查找资料

4、根据教师指导练习

5、各组汇报展示

要求：认真练习

1、闯三关

通过多媒体演示，让学生了解游戏方法。然后分组练习。

比比哪组学的快？哪组顺利闯关的时间短？

- 1、看电脑演示,猜游戏
- 2、听老师讲解练习要求
- 3、友伴分组练习
- 4、根据教师指导练习
- 5、增加闯关数练习

要求：积极参加到练习中

2、小组自由选择方法练习

比比哪组学得快？

比比哪组跳法新颖？

3、根据自己的爱好，用跳绳做各种练习。如：跳绳、跳皮筋、投掷练习等

- 1、在电脑中选择游戏或自编游戏
- 2、友伴、兴趣分组练习
- 3、根据教师指导练习
- 4、各小组成果演示

5、自由创编练习

要求：充分动脑思考

1、放松：

《让我们荡起双桨》

2、总结、下课

3、收器材

1、欣赏音乐,充分联想

2、在音乐伴奏下自由发挥

3、注意听老师讲评

自由组合

跳绳的演讲稿篇九

本节课的授课对象是小学二年学生。他们的天性是喜欢玩、好奇心强、争抢好胜模仿力强、喜欢表现，但好动，不能很好地控制自我的行为，一部分还存在任性、娇气等不良的心理倾向。他们也渐渐产生竞争意识，因为已经能够确定自我的本事大小，所以在发现别人的表现比自我好或者差时，相应地会引起心理的变化。当别人不如自我时，内心暗暗感到自豪得意。为此，针对他们喜欢游戏、喜欢展示的共性特点和个性差异，我选择以跳绳游戏为活动主形式，以绳激趣，营造浓厚个人竞争和团体竞争氛围。

由此，在设计理念上，我认真渗透素质教育思想，进取创新体育教学形式，以学生的心理趋向为导向，面向全体学生，

贯彻落实“欢乐体验”的课题思想，突出一个“新”字，体现一个“改”字，做到人人享有体育，人人都有提高，人人拥有健康。让学生利用已有经验进行《跳绳》动作与方法的编创，培养学生的创新本事。并将自我的跳法大胆的向其他同学展示与交流，以此来增强学生的自信心，使学生获得成功的喜悦。经过游戏比赛的形式培养学生良好的团结、合作精神。

1、情感、态度、价值观：激发学生进取参与体育活动的兴趣，让学生在活动中展示自我，欢乐锻炼，增强团队合作意识和竞争意识。

2、知识与技能：发展协调、灵敏的素质，促进智力开发。

3、本节课的重难点：

重点：经过各种跳绳游戏的体验活动掌握必须的技能。

难点：在练习中，能够掌握跳绳活动方法，做到自主学练和合作锻炼。

场地器材：一块篮球场地、学生每人一条跳绳、录音机一台。

为了达成以上目标，突破重、难点，我初步预设本课教法和学法是：

教法：情境教学法、设疑法、演示法、练习法、激励法等。

学法：观察法、尝试法、游戏法、合作法、竞赛法、展示法等。

(一)情景导入

对于低年级学生来说，趣味的游戏情景最能吸引他们进入课堂主角。整节课，我将以“跳绳王国”为主情景，去激趣。

一入课就在情景中带领学生去旅游参观，学生的活动热情自然而然地被激发和调动出来。

(二) 旅游第一站——“过关”

经过创设“王国门岗”，指导学生两人一组，用脚玩“石头剪子布”游戏进行热身活动。

(三) 旅游第二站——“踩蛇尾”

我设计踩蛇尾活动，经过“甩、踩”游戏，让学生进一步开展热身活动，发展学生的迅速反应、灵敏运动本事。

(四) 旅游第三站——“抓尾巴”

教师经过“小朋友们此刻我们到了小动物园，瞧！里面有很多的小动物，还有尾巴呢，我们来比赛一下，谁抓到的尾巴最多”的谈话引导，指导学生进入本节课的主体活动，要求学生经过两人一组，一人把绳子绑在腰间，露出两端“尾巴”，想方设法保护好“尾巴”；另一人使劲去抓它；并轮流活动。教师边指导，要求注意动作规范和安全，边参与学生活动。活动中，学生兴致盎然，奔跑、躲闪，循环反复，在简便愉快的情景中，到达了必须的锻炼强度。

(五) 旅游第四站——“拼图”

本站的主要目标是经过整合学科间的知识，以体育小组合作活动形式，促其思，启其智，炼其身。首先，让各小组在讨论用绳拼图创编的基础上，先进行展示和交流。然后引导学生选择自我喜欢拼图，组成新小组进行有序跑跳练习、展示，让全体学生沉浸在愉快地学、练氛围中，享受体育活动的欢乐，陶冶身心。

(六) 旅游结束——放松总结

播放歌曲《小白船》组织放松活动，恢复学生生理和心理状态，进行课堂小结，评价，颁奖，渗透德育美育教育。

总之，本节课我将力求充分体现“教师主导，学生主体”思想理念，充分利用“自主学练、合作探究互动评价”等办法，充分调动学生的进取性和主动性，并及时鼓励表扬，促进学生身心发展，提高教学效果。