

# 最新跳跃的技术原理是对人体跳跃运动规律的总结(汇总5篇)

总结是对某种工作实施结果的总鉴定和总结论，是对以往工作实践的一种理性认识。什么样的总结才是有效的呢？以下是小编精心整理的总结范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 跳跃的技术原理是对人体跳跃运动规律的总结篇一

课题是“快乐的跳跃练习”，其目的是让学生在欢乐的跳跃游戏中享受体育带给他们的乐趣，并能够在玩耍中锻炼其下肢力量，提高学生的身体素质。

对于二年级学生而言，他们好动，爱玩活泼，热衷与竞争，善于表现自我，且特别喜欢游戏，因此我根据学生的身心特点，在教学设计中组织了多种游戏，即让学生在欢乐的跳跃游戏中享受体育带给他们的乐趣，有能够完成课标中的“技能练习任务”，这是本课要达到的目的。

这节课，我按照学生的身心特点去安排教学过程，所谓兴趣为先导，特此我在上课的准备部分里组织了‘拍手操’。在做热身活动是我主动的和学生以击掌，打招呼为切入点，把我作为一名学生参与其中，和学生一起”玩“，让学生知道。“我的老师也在和我玩哦”，学生的积极性顿然兴起，让学生和我一起走进课堂。在一片欢乐的气氛中，我又安排了游戏“石头，剪子，布加单脚跳，跨步跳，双脚跳“，石头，剪子，布是学生最喜欢的游戏，也是最爱玩的，我让他们在玩中参与了教学任务，并以竞争的方式出现，即提高了学生的兴趣，又完成了教学任务，更能让学生展示自我，结果，学生在玩中忘乎所以然，玩的非常的开心，个个都兴奋的不得了。接下来我安排了一组游戏，“障碍物跳跃“，这一游戏

目的就是让学生展示自我。学生个个精神抖擞，以饱满的精神状态投入到了游戏中……在不知不觉中，下课时间到了，而学生，我还沉浸在课堂中。

## 跳跃的技术原理是对人体跳跃运动规律的总结篇二

活动引言：为了丰富我们大学五彩缤纷的校园生活，展现当代大学生的青春风采，促进同学间的沟通交流，培养自己的社交能力，更加完善自我，常州信息学院大学生艺术团特主办此活动，为大一新生入学提供一个交流的平台，度过入学的第一个大型互动活动。

活动主题：青春派对，梦舞飞扬

活动时间：10月8日晚

主办单位：常州信息学院团委大学生艺术团

举办地点：艺术教育中心

提供服务：舞会中所用的`备用品

活动人数：500人左右

舞会内容：此次活动是全校性的大型舞会，舞会有跳交际舞，并伴有慢三慢四、快三快四、恰恰、兔子舞等多种同学喜欢的舞种，舞会还穿插街舞表演、歌曲表演、游戏互动、抽奖等活动，并颁发纪念品。

入场时间：18：40—19：00

入场要求：鼓励携带舞伴前来，穿着适宜，能够展现青春的风采。

开场白：（19：10—19：30）

一、主持人致开幕词

二、开场节目：果子乐队歌曲联唱

三、主持人发言：向赞助单位及学校其他部门致谢，宣布当天活动的相关事宜，即当晚的活动内容。介绍受邀嘉宾，以及艺术团主要成员。

会场布置：

以温馨为主题，彰显青春活力。需一部分装饰品，如彩灯、闪灯、彩带、标语等。

所需物品：

笔记本电脑一台、功放一台、音箱两个、话筒两个、舞曲、接线板、彩灯、相机、dv、桌子椅子、水、气球等。

舞会形式：

以舞蹈为主，其中穿插些有意义的游戏和歌曲。

活动流程：（19：00—22：30）

一、寻找partner（19：00—19：10）

二、开始第一环节的partner舞会（19：10—19：40）

1、第一支舞选择旋律为轻快节奏的音乐，灯光较明亮，争取尽快营造一个轻松愉快的气氛，以便同学们融入到这个舞会当中。可安排一到两名舞者领舞，掀起整场舞会的第一个小高潮，主要是一种热身。

2、第二支舞，选择恰恰，主要恰恰舞的曲调欢快而有趣，舞者能够制造出气氛给观众。

3、第三第四支舞选择交际舞。选择较慢的音乐，灯光低暗，一是为了让同学们得到短暂的休息，二是方便相互间的交流。

### 三、开始第二环节舞会（19：40—20：10）

1、街舞表演（19：40—19：50，注：表演应切合当晚舞会的主题）

2、校园十佳歌手演唱2首歌曲（19：50—20：00）

3、模特走秀（20：00—20：10）

### 四、开始第三环节舞会（20：10—20：30）

主要选择快节奏的舞曲：包括兔子舞、恰恰等。播放音乐，大家一起跳。可邀请在一旁观看的所有人员一起跳来，此时舞会的气氛达到最高潮。

### 五、游戏时间（20：30—21：00，注：可以邀请乐队进行背景伴奏）

1、闻歌起舞：两人一组，一人唱歌，另一人根据搭档所唱内容进行表演。（对于搭档的选择主持人可以让先上来的人背对大家，并且描述他们心中完美的舞伴形象，大家帮忙寻找）。

3、心灵感应：两个人一队，一个人口里含一口水或者饮料都可以，然后说裁判指定的话，由另一人来猜。规定时间里猜对最多的就算赢。

（以上游戏参与者均有小礼品赠送）

七、主持人发表总结性讲话

八、活动评奖：

由主持人宣布各个奖项花落谁家。如：最具表现力奖、最具感染力奖、舞会皇后奖等。

九、幸运观众抽奖：由获奖者抽取幸运观众。

十、舞会结束：可提议绅士的男生送女生回宿舍。

活动策划书：陈泽熙、于海关、董阳

## **跳跃的技术原理是对人体跳跃运动规律的总结篇三**

活动主题：致青春短片制作大赛

活动目的：

此次活动为进一步繁荣我校校园文化，丰富大学生们的课余文化生活，培养同学之间团结互

助的精神，形成多样、活泼、文明及积极的校园学生活动氛围，同时扩大中药学院团委的影

响力。

展示大学生的生活和学习环境，反映其生活和精神状态，表现良好的校园氛围和传达的优秀

校园文化，积极响应党的号召，为建设和谐社会而努力。

活动主办方：中药学院团委宣传部、

协办方：信息技术学院学生会信息部

活动对象：广州中医药大学全体学生

活动时间□xx年3月中旬至4月中旬

活动内容：以小组为单位参赛，每组参赛者限定为1至4人，已报名为准。报名同时请自行

主题为致青春。作品不得抄袭，内容健康向上、创新。

活动流程策划：

i□前期准备：

ii□活动开始：

3月16日至3月18日：

到全校各个班级进行宣传，并贴出宣传海报；由两个部门的干事根据各自的上课时间作息来

安排具体的宣传小组；

3月16日至3月22日：

接受报名，逾期不候。

iii□活动中期：

(说明：如果参赛的人过多，我们需要初赛，这时候(已确定参赛队伍数量)我们已经可以

开始邀请各学院的代表了，然后就是决赛；如果参赛队伍较少，我们就直接决赛，不需要邀

请各学院代表。)

从接受报名开始至4月12日:

此时间段位参赛者自行准备参赛作品;同时使参赛队伍的多少决定邀请的嘉宾对象。

4月13日至15日初赛:

邀请各学院的代表(与决赛的嘉宾不同)对参赛作品做一个评定,具体的时间地点由当时决

过程中参赛作品的资料严格保密,决不泄漏。)

4月17日晚决赛:

排;(分批次吃饭和休息)

段录入,逾期不候;

6:35至7:00主持人开始准备,活动主要负责人要招呼好到场的嘉宾;

新奖。评选细则请看具体事项。

9:15比赛结束,现场颁发奖状和礼品。

9:30工作人员留下总结并收拾现场。

v□活动后期:

4月18日:

由中药学院宣传部出获奖名单海报并当晚张贴,公示至4月21日。

比赛具体事项：

作品要求：

- 1、每个作品的内容积极向上；
- 2、限定每个短片的长度为3到4分钟；
- 3、要突出文明广州的主题。

嘉宾邀请

- 1、初赛邀请各学院团委或学生会，派代表参加初选；
- 2、决赛，（未定）

比赛评比规则：

取消资格；

- 2、评分时从作品的整体效果、技术效果、内容、表达方式等进行评分；
- 3、参赛作品的得分：初赛30%+决赛嘉宾50%+决赛现场观众20%；
- 4、评分遵循公平公正公开，打击内定现象。

评分细则

项目

具体

主题



短片要素

创新

制作技术

综合印象

详解&分值

作品是否切合比赛意念，内容不空泛。(35%)

短片的内容是否具有很强烈的冲击力，视觉上是否有很强的吸引力。(20%)表达形式、短篇内容是否创新，别出一格。(20%)

短片的制作技巧上，使用滤镜、通道等效果。(15%)

看完整个作品之后对整个作品的一个综合印象分。(10%)得分

获奖奖励：

一等奖奖品及证书各加2个文体学分

二等奖奖品及证书各加1.5个文体学分

三等奖奖品及证书各加1个文体学分

文明优异奖精美礼品一份各加0.5个文体学分

文明创新奖精美礼品一份各加0.5个文体学分

活动注意事项：

1、各参赛单位必须在规定时间内进行报名，未进行报名的参

赛队伍不能参赛；

2、每个参赛单位只能上交一份作品，但一人能进入不同的参赛单位；

3、决赛进行前负责人将决赛流程发给决赛现场工作人员；

4、主持人需要在比赛前了解整个活动的流程，并准备好一切应急方案，灵活应变；

5、决赛现场的签到专人负责，主要负责人要负责好招呼到场嘉宾；

7、全场设5名维持秩序的工作人员维持现场秩序，必要时轻声提醒；

8、两个部门紧密联系，团结合作，避免沟通不足、工作分配不均、场面混乱等问题；

9、部门之间有何矛盾应立即解决，不宜拖拉；

10、比赛的奖品要事先准备好，包括纪念品、获奖奖品；

11□(&&)

活动经费□(rmb)

横幅

60\*1

纪念品

35

宣传单

0.06\*300

蒸馏水

1.5\*10

证书及奖状

40

卡纸

1\*5

礼物

一二三等奖奖品(150)老师礼品(25\*2)、其他奖项(15\*2)总经费：403

## **跳跃的技术原理是对人体跳跃运动规律的总结篇四**

前言：青春，由许多独特的生命故事所组成，家人、朋友、师长等构成了我们生活中重要的生命片段。透过感恩主题，引导学生从感恩中，丰富对自我的认识，体验内在情感与力量，挖掘并传递正能量，培育学生积极心理品质。校学工部大学生心理健康教育中心特将5月25日定为我校大学生心理健康知识宣传日，通过举办形式新颖、内容丰富的“感恩青春，传递正能量”系列心理活动，并针对毕业生组织专题心理体验活动，增强爱校感恩意识，提升投身社会工作的适应能力，为我校大学生搭建人际互动平台，重新感悟自我，理解与发现生命的力量，达到培育校园“感恩文化，传递正能量”的目的，进一步在全校范围内推广并普及心理健康知识，提高

大学生对心理健康的关注程度，引导大学生关注心理健康，以积极乐观的心态去生活学习。

一、活动主题“感恩青春，传递正能量”

二、活动对象

全体在校学生（自愿参与）

三、活动时间

20xx年5月5日-25日

四、组织机构

主办：学生工作部（处）共青团湖南科技学院委员会教务处

承办：大学生心理健康教育中心各教学院

协办：大学生心理健康教育教研室

校学生会心理服务部大学生心理协会

各学院学生会心理服务部

五、领导小组

组长：程智开

副组长：唐华山石循忠杨涛李红云唐君刘佳

各学院党总支副书记

组员：杨琴胡敏辉涂巍申雯郑洁

各学院心理专干

## 六、活动安排

### （一）现场心理咨询体验——校级活动

承办：大学生心理健康教育中心

协办：校学生会心理服务部大学生心理协会

目的：为学生提供与心理咨询老师“零距离”接触的机会，并亲身感受心理咨询服务的模式与效果，进一步扩大心理咨询在校内的知晓度，通过咨询调整和维护我校学生的心理健康状况。

时间：5月24、25日

地点：校园文化广场

人员：全体专兼职咨询师、校学生会心理服务部、校大学生心理协会、各学院同学自愿参加。

形式：由专兼职心理咨询老师为参加活动的同学提供现场心理咨询的体验服务、参观心理中心。

活动负责人：申雯老师

### （二）大学有梦，感恩成长——校级活动

承办：人文与社会科学学院、经济与管理学院

目的：不管未来面对怎样的挑战，你始终会记得那一场美梦，你始终会怀念那一天，你在所有的爱与善意中走进来，怀着好奇与希望的看着他——湖南科技学院。

时间□20xx年5月24日

地点：东门至爱莲湖周围

人员：全院师生

形式：

环节一：毕业季专场

——让爱传递，祝福秀；定格青春，毕业背景墙

1、让爱传递，梦想起航

□1□□show出我的爱

我校20xx届毕业生在白板上写下对学校、对老师、对同学的感恩与祝福，并举板留影；其他参与者（本校教职工、其他年级学生）在白板上写下对即将毕业的同学们的祝福，并举板留影，所拍相片制作成视频在三教电子屏放映。

（2）、定格青春，梦想起航——毕业背景墙

制作巨大的特色背景墙放置于文化广场，我校20xx届毕业生可在背景墙上留言并拍照留念；525活动“毕业生”由工作人员协助穿戴好学士服后，前往特色背景墙前拍照并留言，将同学们对老师、学校（也可对室友、朋友等）的感恩记录下来。

环节二：感谢时光，筑梦同行

（1）、大一——感谢有你，与我同行

通过盲选对参赛人员进行“分班”，以班级为单位进行团体

合作游戏，培养“同学”之间的默契。

## （2）、大二——感谢有爱，与我同在

在名人草坪的树上悬挂锦囊，有征集的卡片（写有学长学姐的心灵寄语、三行情书）和糖果，活动参与者只需要写下自己的祝福或者温馨的话放在锦囊中作为交换，同时，对穿汉服的工作人员大声背出卡片背后的三行情书，便可以获得锦囊里的祝福与小礼品。

## （3）、大三——感谢甘苦，你我不离

工作人员准备抽签道具，活动参与者根据抽签的数字确定落地的脚的数量，及答心理题的数量，完成即可通过。

## （4）、大四——感谢难言，动人心弦

活动参与者根据工作人员提供的4句通用感谢话语（称谓可以填空），对法官说出来，打动法官即可通过。

## （5）、脚步——感谢你我，情系科院

全程每个环节之间设置照片长廊，照片内容根据各个环节主题决定。

活动负责人：杨雯惠

活动负责人：任思成

## （三）感恩心灵，健康成长心理征文——校级活动

承办：校大学生心理协会

协办：校学生会心理健康服务部

目的:为了提高我校学生对心理健康的关注度,促进学生心理健康发展与人格完善,增强同学们的“感恩”情怀,引导同学们回忆身边感动,把握生活点滴,抒发对生命的热爱和对健康成长、和谐发展的期望。

时间:5月4日-25日

地点:校园文化广场、网络平台

人员:全体在校学生(自愿参与)、现场有意愿同学。

形式:

- 1、展开以感恩心灵,健康成长为主题的征文活动;
- 2、筛选优秀作品并评奖、展出
- 3、将优秀作品发布在微信平台、心桥网、心韵杂志等平台。

活动负责人:杨奔

#### (四)“心事”答疑——校级活动

时间:5月6日—25日

地点:文化广场

人员:湖南科技学院全体在校生

形式:

- 1、以调查问卷的形式向学生征集心事。邀请心理老师给予专业答疑,微信工作室针对性的补充相应科普心理知识。
- 2、将调查结果装订成心理知识展板于文化广场和各学院教学



楼进行巡回展示，进一步扩大心理知识普及面。

3、通过微信平台、心桥网、心韵杂志等平台进行宣传普及。

#### （五）朋辈心理互助员培训——校级活动

承办：心理健康教育中心

目的：传授助人技巧，提高心理委员工作能力，并为心理委员搭建沟通交流减压平台，促进他们的自我成长。

时间：5月15--5月25日

地点：一教教室、团体辅导室

人员：全校心理委员、各院心理服务部成员、校心理服务部、心协成员、咨询助理等

形式：

1、通过讲座传授一些实用的助人技巧及自我调节情绪的方法，提升朋辈心理互助员的工作能力，讲座以理论与实践相结合的方式，所呈现的案例贴近大学生实际生活。

2、举行减压活动，心理减压活动以团体辅导的形式展开，体验为主，达到放松身心、促进交流以及自我成长的目的。

活动负责人员：涂巍老师

#### （六）心理专干、辅导员成长减压活动——校级活动

承办：心理健康教育中心

目的：为老师们搭建沟通交流、减压平台，促进教师身心和谐，增强团队凝聚力。

时间：5月15--6月20日

地点：阅览室、宣泄室、团体辅导室

人员：全体辅导员、全体专兼职心理咨询师自愿参加

形式：

3、读书活动。选择《新家庭如何塑造人》，该书是家庭治疗理论的重要著作，书中所展现的经验和榜样会引导我们用创造性的方式去理解彼此、关爱自身和他人，通过阅读达到身心和谐的目的，此过程计划安排3次，活动前每位老师自行阅读，周三下午集体探讨交流。

活动负责人：胡敏辉老师

### （七）寻找阳光笑脸——院系活动

承办：理学院学生会心理健康服务部

目的：让同学们感受笑容的魅力，促进同学们的交流展现学校学子的好精神风貌，活跃校园人文气息，传递青春正能量。

地点：校园文化广场

人员：理学院全体在校学生（自愿参与）、现场有意愿同学。

形式：

- 1、征集“笑脸照片”、留下暖心故事；
- 2、随机采访路人、普及5.25相关知识；
- 3、邀请参与者展开“笑笑乐”互动循环；

4、把参展照片做成相册集并公开展示。

活动负责人:王振

#### (八) “手绘心灵”书画展——院系活动

承办: 美术与艺术设计学院学生会心理服务部

目的: 为了促进学生专业成长, 展现师生艺术风采, 通过艺术形式表现师生心灵之美, 丰富大学生活, 激发学生感恩心灵, 激励其积极、乐观生活与学习。

时间: 5月6日-25日

地点: 校园文化广场

人员: 美术与艺术设计学院全体在校学生(自愿参与)、现场有意愿同学。

形式:

- 1、面向全院展开心灵书画大赛宣传;
- 2、展开作品前期征集;
- 3、筛选优秀作品;
- 4、邀请师生鉴赏作品;
- 5、做好摄影工作整理影像资料。

活动负责人:王昆

#### (九) 用心感悟, 用爱感恩主题演讲——院系活动

承办：音乐与舞蹈学院心理健康服务部

目的：为了消除大学生心理隔阂，培养大学生积极健康的心理素质，在人格上获得全面发展，进而感悟生活、珍爱生命、关爱心灵。

时间：5月4日-25日

地点：音乐楼

人员：音乐与舞蹈学院全体在校学生（自愿参与）

形式：

- 1、征集以“感恩”为主题的心灵美文
- 2、筛选优秀作品并由专门人员进行演讲
- 3、优秀作品同时由广播站播放

活动负责人：赵欣悦

#### （十）“奔跑吧！科院”心理户外拓展——院系活动

承办：化学与生物工程学院、电子与信息工程学院学生会心理健康服务部

目的：帮助大学生走出网络世界，关注身心健康，发现身边之美，实现“健身心，悦健康”。

时间：5月23日（星期六）09:00—16:00

地点：待定

人员：全体在校学生（自愿参与）

形式：

1. 面向全院开展“奔跑吧！科院”心理户外拓展宣传；
3. 活动结束后，拍照留恋。

活动负责人：邓英

活动负责人：谭怡东

### （十一）心怀感恩，重走来时路心理体验——院系活动

承办：传媒学院心理健康服务部

目的：通过重温开学时情景，唤醒参与者珍爱时光，感恩青春的意识，提升参与者感恩同学、感恩老师、感恩科院的情怀。

地点：待定

人员：传媒学院全体学生（自愿参与）、现场有意愿同学

形式：

- 1、面向全院展开“开学初体验”宣传；
- 3、在学校标志性建筑前为参与者照相留念。

活动负责人：孙乐璇

### （十二）心理说吧——院系活动

承办：外国语学院学生会心理健康服务部

目的：增强大学生对生活、情感的感悟和体验，鼓励大学生

传播和表达内心真善感恩之情。

时间：5月23日（星期六）

地点：桃园四舍三楼菁菁书院工作室

人员：全体在校学生（提前报名，预定40至50人）

形式：

- 1、开展趣味活动心理知识竞答等来调动现场活动气氛；
- 2□“thankslove”说吧拍摄；
- 3、以“thankslove”为话题进行团体交流；
- 4、“邻距离”转播感恩。

活动负责人：孙芳

### （十三）挚友心理默契体验——院系活动

承办：土木与环境工程学院学生会心理健康服务部

目的：引导学生树立良好的学习、生活目标，构建和谐幸福的温馨之家。

地点：待定

人员：土木与环境工程学院全体在校学生（自愿参与）、现场有意愿同学。

形式：

- 1、开展“挚友知多少”等环节考验默契程度；

- 2、为朋友书写三行情书；
- 3、为朋友找志同道合的伙伴；
- 4、开展活动照片展览并进行相关调查活动。

活动负责人:吴征

#### （十四）角色互换，人际体验——院系活动

承办：经管学院心理健康服务部

目的：此活动旨在让男女同学之间相互了解，体谅对方，减少不必要的矛盾摩擦，更好的和谐相处。

地点：校园文化广场

人员：全体在校学生（自愿参与）

形式：

- 1、男女生现场随机配对；
- 2、问卷调查，写下主观感受；
- 3、角色互换；
4. 默契考验，互问问题。

活动负责人:任思成

#### 七、活动要求

1. 专业性。突出心理健康教育活动的专业性，将心理学专业知识灵活运用到各类活动，确保活动的质量。

2. 针对性。要求各系根据学生心理特点，制定活动具体实施方案，通过形式多样的活动满足不同学生的心理需要。

3. 受益面广。通过活动策划、宣传发动等手段，提高心理健康知识的知晓度、扩大活动的参与面与影响。各学院自主活动，欢迎同学们跨学院参与，提高活动的受益面。

4. 认真组织，精心部署，紧密合作，合理分工。要求各活动前后要有计划和总结。并注意引导学生充分认识活动的必要性和重要意义。

6. 各院自行举办的活动请在5月25日之前上交活动总结材料（含活动照片、宣传报道、活动总结）等相关材料。

学生工作部（处）

共青团湖南科技学院委员会

## **跳跃的技术原理是对人体跳跃运动规律的总结篇五**

活动功能：

发展协调性和合作配合的能力。

活动过程：

1、父子面相对，孩子的双脚踩在父亲的双脚背上，双手相拉，组成“企鹅”。

2、妈妈发令后，从起点出发，孩子的双脚始终不得离开父亲的脚背，全程父亲要跳跃移

3、途中需绕过三个障碍物，看爸爸和宝宝是否可以完成。