

# 小学生跳绳活动计划表(通用9篇)

光阴的迅速，一眨眼就过去了，成绩已属于过去，新一轮的工作即将来临，写好计划才不会让我们努力的时候迷失方向哦。我们该怎么拟定计划呢？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。

## 小学生跳绳活动计划表篇一

全面贯彻教育方针，落实《中共中央国务院关于加强青少年体质的意见》和《学校体育工作条例》为全面贯彻落实教育部、国家体育总局、共青团中央提出的“健康第一”的指导思想，全面增强中、小学生的综合素质。

### 二、目的要求

一辈子”的目标，大家一起动起来吧！

### 三、活动成员和内容

活动成员：全体师生

活动内容：

1、每天利用早操20分钟时间坚持做好：

广播操《七彩阳光》、《二十四式太极拳》

2、每天利用下午大课间20分钟和课间10分钟在本班级活动区内活动(跳绳、转呼啦圈、拍球、踢毽子)

3、每天做好可见10分钟的两次眼保健操；

4、给自己定一个运动目标：跳绳、转呼啦圈、拍球、踢毽子

## 四、活动计划

子”的理念深入人心，唤起师生对健康的关注。

2、以体育课教学为基本平台，与课外活动有机结合。从本学期开始，学校将严格执行国家关于体育课时的规定，开足开齐体育课。更加注重对学生进行健康知识教育和科学健身理念的培养，把课外活动纳入学校教育教学计划，不得挪用或挤占课外活动时间，安排看护教师进行课外活动辅导、训练，对参与课外活动辅导的教师按相应时间计算其工作量，确保师生的合法权益。

3、坚持教育与趣味性相结合，提高学生的兴趣，符合中、小学学生的身心特点，寓学于乐，寓练于乐。

4、坚持大课间和课外活动相结合，积极开展快乐体育活动，不断丰富学生课外体育活动的形式和内容。加强安全教育和安全管理，防止意外体育安全事故。

大家一起动起来吧!相信通过这些阳光体育活动，同学们能大大提高体质健康水平!!

## 小学生跳绳活动计划表篇二

水平三

了解排球的发球的动作要领，在学习中撑握一定的发球技能。

排球：发球

教师活动：

1、组织学生集队、队列练习。

2、组织学生进行准备活动。

3、组织学生进行步法移动。

学生活动：

1、体育委员整队，检查出席人数。

2、听运动员进行曲在小组长的带领下进行队列练习，在动作正确的同时感受正确的节奏。

3、在小组长的带领下进行慢跑，并进行步法移动。

教师活动：

1、组织学生尝试复习发球动作。

2、根据学生的掌握情况进行重点讲解示范，让学生掌握发球的动作概念是击球点的掌握和手臂的挥动动作。

3、组织学生进行练习，巡回指导。

4、组织学生实战运用，总结掌握情况。

学生活动：

1、在规定的地点自己体验发球动作，尝试着把球击出。

2、认真观看老师的示范，了解动作的.要点是击球点和手臂的挥动。

3、按要求继续尝试发球动作，进一步体验协调用力的进行发球练习。

4、积极参加小组比赛，在实际的比赛中体验发球的重要性。

并在比赛中明白只有多锻炼才能把球发到有效的区域内，才能有一定的目标。

5、认真听老师总结，对照总结了解自己的差距。

组织：分组分散

## 小学生跳绳活动计划表篇三

健康的体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要贯彻“一切为了学生，健康第一”的可持续发展的理念，切实加强体育工作，让每一个学生都能感受到运动的快乐，从而丰富校园生活，促进学生身心健康和谐发展。共同打造和谐校园。特制定本方案。

贯彻落实全国学校体育工作会议精神和教育部、国家体育总局、共青团中央关于开展全国亿万学生阳光体育运动的决定。积极贯彻“健康第一”、“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的现代健康理念，以全面实施《学生体质健康标准》、大力推进体育大课间活动为重点，蓬勃开展“阳光体育活动”。同时把迎奥运活动与加强学校体育课程建设、提高德育工作实效，促进和谐校园等紧密结合，培养学生积极主动的体育锻炼习惯，提高学生的思想道德素质、文明礼仪素质和身体健康素质。

组长：陈在发

副组长：周少伟周爱华

成员：张云梅。杨梅等全体教师

我阳光我运动我健康我快乐

人人有项目班班有团队学校有比赛

## 学校操场

### 1、认真学习，转变观念，达成共识

以贯彻新课程理念为主旨，组织老师认真学习《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》、认真理解“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的现代健康理念，深刻反思自己，了解学生发展之需，使广大教师深刻体会到：拥有健康才能拥有明天，热爱锻炼就是热爱生命，在深化课程改革，全面提高质量的工作中，注入快乐体育的全新理念，确立合作、竞争、快乐、主动、健康发展的体育工作观。

### 2、加强领导，保证时间，形成制度

以将快乐体艺、趣味体艺引入体育活动为主旨，强化活动的领导与管理，并建立各项管理制度，在活动的内容与形式、过程与评价上形成有效管理，充分挖掘校内外各种体艺课程资源，不断丰富和发展活动的内涵，不断提升活动水平。

### 3、全员参与，注重评价，强化激励

坚持学生全员参与，学校领导紧密配合，教职工全员协作，突出活动的评价作用，对先进班级和个人予以适时激励，并将各种评价资料存档，作为学期考核评价的一项重要内容，纳入领导、班主任、老师、学生系列考评中，以保证学校阳光体育活动的有效开展。

#### 第一阶段：准备阶段（9月1日--9月15日）

1、从学生兴趣爱好入手，让学生为自己设立一个或多个运动项目和运动时间安排，朝运动目标进发。

以体现人人有项目的决心。

## 第二阶段：启动阶段（9月16--12月20日）

1、认真组织好每天大课间的活动；延长课间操活动时间，体育活动由体育组统一协调安排。

2、安排和组织好课间操的体育活动内容

上午的大课间：

第一部分：广播操《雏鹰起飞》（时间10分钟）；

第二部分：以班级为单位组织体育锻炼活动（时间20分钟）；各班按照学校分的场地进行锻炼。

下午的大课间：

第一部分：校园集体舞，（时间10分钟）；

第二部分：以班级为单位组织体育锻炼活动（时间20分钟）；各班按照学校分的场地进行锻炼。

## 第三阶段：总结阶段（12月21--元月10日）

组织开展篮球、毽球、羽毛球、乒乓球、拔河比赛、跳绳比赛等全校性体育活动。

体现班班有团队愿望的达成和理想的实现

总结创建工作经验并评比表彰奖励。表彰在活动其间表现出色的班级。同时，评比校“阳光少年”，进一步营造“阳光、运动、健康、快乐”的浓厚氛围。健康的身体是青年为祖国人民服务的基本前提是体现中华民族强大的生命力。学校教育实施“一切为了学生，健康第一”可持续发展的思想，加强体育教育，让每一个学生都能感觉到运动的乐趣，从而丰富校园生活，促进和谐发展学生的身体和心理健康。构建和

谐校园。制定计划。

## 小学生跳绳活动计划表篇四

为了积极倡导“每天锻炼一小时，健康工作五十年”的现代健康理念，同时响应我县中小學生阳光体育运动的广泛开展，培养学生积极主动的体育锻炼的热情。我们决定开展一个阳光体育的计划，让全体老师和学生们都养成积极锻炼身体的良好习惯，提高全体师生的身体健康素质和体育文化素养，推进校园体育文化建设。

### 一、活动目标

为保证学生每天有一小时的体育活动时间，教师每天锻炼时间不少于30分钟；力争使95%的学生在本学年学生体质健康标准测试中达到及格以上，35%的学生达到优秀。

### 二、活动口号

“健康第一”、“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的现代健康理念。

### 三、活动原则

遵循课外体育锻炼的自觉性原则、全面性原则、适量性原则、渐进性原则、经常性原则、针对性原则，根据《学校体育工作条例》第三章规定，保证学生每天在校1小时的体育锻炼时间，养成健康的生活方式。

### 四、活动时间和活动方式

10月份：

1、举行阳光体育活动启动仪式。

2、全校师生进行感恩手式舞的学习。

3、各班利用音乐课、活动课对感恩舞的学习。由音乐老师和班主任组织学习，少总部检查。

4、每天早上做完早操后，全体学生接着做感恩手式舞。

11月份上旬：

1、利用体育课和活动课，各班进行体操训练及队形队列。

2、以班级为单位进行第三套广播体操的比赛。

3、每天早上做完早操后，全体学生接着做感恩手式舞。

11月份中旬：

1、下午的课外活动时间，在本时间段内由各班班主任及跟班教师进行活动指导和管理。由各班班主任组织锻炼，根据活动内容合理科学地自行安排。

2、各班主任指派本班学生统一到体育器材室向体育教师领取，请各班主任明确器材名称及器材数量，及时做好登记和归还工作。

3、每天早上做完早操后，全体学生接着做感恩手式舞。

11月份下旬：

1、四至六级跳竹竿舞。由班主任配合少总辅导员、音乐老师、体育组织跳竹竿舞。

## 小学生跳绳活动计划表篇五

每周一到周五上午两节课后9：45——10：15

组长：

副组长：各体育教师

活动教师：各班正副班主任

活动检查：值周教师

器材出借及准备：我们要求每班学生自带器材，鼓励班级根据本班情况进行活动，根据安排活动内容每班可自行选择。需要器材向体育老师领取。

1、要求全体教师和学生进行活动，不能活动的人员做好登记，达到全体健身的目的。

2、各班学生由正班主任带队。各班按照出操行进路线到达规定场地，进行相应的活动，如班主任有事不在，由副班主任带领学生活动。

3、负责教师组织好本班活动，由班长及体育委员到体育室领取自己班的活动器材参加活动，活动结束后点清数量归还器材，办好登记出借手续，损坏要赔偿。

4、每个负责老师要清楚学生进行活动的要求和所需要注意的安全问题。如活动场所的安全隐患，班级之间进行活动场地的避让等。

5、活动结束后，仍由各班负责教师带队回教室。

6、如遇天气不好，各班组织好学生在室内进行活动。如下棋、做室内操等。近期，我们将打算编一套室内健身操，以便在天气不好的情况下，各班在教室参加健身锻炼。在冬季天冷时，我们还将组织全校性的冬季长跑运动。

7、要求教师有活动内容安排计划（有活动时间、活动人数、

组织形式、具体指导活动），有每一次活动记录。

- 1、负责器材老师提前5分钟到体育室。
- 2、准备好负责年级各班所用的器材。
- 3、记录好出借归还器材数量，如有缺少及时与班主任联系。

## 小学生跳绳活动计划表篇六

全面贯彻教育方针，落实《中共中央国务院关于加强青少年体质的意见》和《学校体育工作条例》为全面贯彻落实教育部、国家体育总局、共青团中央提出的“健康第一”的指导思想，全面增强中、小学生的综合素质。

注重对每一个学生的健康教育，使学生在思想上正确认识到健康的重要性，培养他们自觉参加体育锻炼的意识。是在学校形成浓郁的校园体育锻炼氛围和全员参与的群众性体育锻炼风气，提高学生的体质健康水平。共同实现“每天锻炼一小时、健康工作五十年、幸福生活一辈子”的目标，大家一起动起来吧！

二年级一班全体学生；

看护教师：袁昕昕（周一、周三、周五）、刘玉彬（周二、周四）。

活动内容：每天利用大课间做好课间操，每天做好两次眼保健操，给自己定一个运动目标：

- 1、跳绳；
- 2、转呼啦圈。

1、加强宣传营造阳光体育运动的良好舆论氛围。充分利用板报、宣传栏等各种宣传手段，开设专题栏目，大力宣传阳光体育运动，广泛传播健康理念，使“每天锻炼一小时，健康生活一辈子”的理念深入人心，唤起师生对健康的关注。

2、以体育课教学为基本平台，与课外活动有机结合。从本学期开始，学校将严格执行国家关于体育课时的规定，开足开齐体育课。更加注重对学生进行健康知识教育和科学健身理念的培养，把课外活动纳入学校教育教学计划，不得挪用或挤占课外活动时间，安排看护教师进行课外活动辅导、训练，对参与课外活动辅导的教师按相应时间计算其工作量，确保师生的合法权益。

3、坚持教育与趣味性相结合，提高学生的兴趣，符合中、小学学生的身心特点，寓学于乐，寓练于乐。

4、坚持大课间和课外活动相结合，积极开展中小学快乐体育活动，不断丰富学生课外体育活动的形式和内容。加强安全教育和安全管理，防止意外体育安全事故。

开展阳光体育活动，就是希望同学们能够积极参加体育锻炼，逐渐养成终身体育的习惯，希望在这股力量的推动下，在大家的共同努力下，共同实现“每天锻炼一小时、健康工作五十年、幸福生活一辈子”的目标，大家一起动起来吧！

我相信我们能通过这些阳光体育活动，我们能大大提高体质健康水平。

## 小学生跳绳活动计划表篇七

为了进一步加强全县学校体育工作，根据《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》《国家中长期教育改革与发展规划纲要》《国务院办公厅转发教育部等部门关于进一步加强学校体育工作若干意见的通知》，结合我

校实际，特制订本行动计划。

全面贯彻教育方针，落实《中共中央国务院关于加强青少年体质的意见》和《学校体育工作条例》为全面贯彻落实教育部、国家体育总局、共青团中央提出的“健康第一”的指导思想，全面增强中、小学生的综合素质。

2、通过组织学生参加多种的实践活动，使他们课内所学到的知识得到巩固和加深，同时，获得更多课外知识，为他们掌握课内基础知识提供广阔的智力背景。

3、通过引导学生自己去组织、去实践、去探索，培养他们的各种能力和创造性地解决问题的才干。

4、通过引导学生参加富有教育意义的活动，使他们受到良好的思想品德教育。

5、通过组织学生参加有益的文娱、体育活动，获得科学的休憩，使他们生活愉快，身心健康。

1、定好兴趣小组辅导教师，制定活动计划。

2、做好各种兴趣小组的动员选拔工作，成立兴趣小组。

3、定期检查活动情况，并且有训练任务，促进活动顺利开展。

4、举办各种类型文艺演出等活动，形成活动特色。

5、积极组织多种形式的竞赛活动，如每组每月评选“美术之星、体育之星、音乐文艺之星等”，每次活动评选优秀作品，出作品专栏等，提高小组成员的学习兴趣及巩固活动成果。

6、各辅导老师要根据学生的爱好、特长，在学生自愿参加的基础上，在班主任的协助下选取学生，制订各组的辅导计划，包括有情况分析、活动目标、活动措施、活动时间、活动地

点、活动内容、学生名单等。

7、作品内容为制作、学生习作或心得体会、日记、活动感受和收获等。

组长：周

副组长：

组员：

具体协调人：各班班主任

## 小学生跳绳活动计划表篇八

(一)加强校本教研，提高教研活动质量。各校教研要结合本校实际特点积极开展学生喜欢的体育运动项目，开展以新课程、新教材、新实践为主的校本教研活动。挖掘教材的价值，逐步形成文字材料，充实学校教学资源。使之形成自己学校的校本特色。(体育课教学目标之一就是要落实“2+1”工程，九年义务教育中中学生必须要掌握2项体育技能)。

(二)各校体育组要狠抓常规管理，明确责任关注细节，发挥体育组长和骨干教师的作用，继续加强全组教师对新课程理论的学习，特别是对修订后的《课标》学习，通过进行校级和市级研讨课活动，提升教师的专业素养和课堂教学的综合能力。

(三)加强教师基本功训练，注重理论学习，注重教学反思、教学随笔的撰写，通过校本教研等活动共同解决课堂教学中存在的实际问题，进一步提升课堂教学效果。(一堂课的教学效果评价简单的体现四个

字：“会”、“懂”、“健”、“乐”。会：学生学会了什么；懂：学生是否掌握了知识；健“学生的身体是否得到了充

分的锻炼;乐：学生是否获得了积极的情感体验。)

## 小学生跳绳活动计划表篇九

根据《体育与健康》新课程标准,为全面提高教师学科执教能力,积极推进课程改革,转变教研观念,调整教研思路,提升教研层次,增强教研实效,发挥团体优势,打造强势学科,特制订计划如下。

### 1、加强理论学习,更新教育观念。

理论学习是每一门学科教师的基础工作,只有不断学习,才能更好的汲取先进的教育教学理念,更新负于朝代的教育观念。将教育教学研究的重心转移到提高执教能力上,开展常态下的有效体育课堂教学。更新教学内容及教法手段,摸索新的体育教学模式。

### 2、注重课例反思,提升有效教学。

提倡课堂教学细节思考,针对面临的教学问题,进行教改实践尝试与理性反思。认真写好教学反思,把写教学反思贯穿于日常教学的整个过程中。寻找更适合、更有效的教学形态,提升课堂教学效率。

### 3、重视教育科研,提高执教能力。

教育科研是教育教学的延续与提炼。重视小学体育课堂教学的科研工作,有利于阶段性教学成果的呈现。在发现问题之后,有利于寻找解决问题的办法,最后作用于实践。更有效的提升教师的业务水平,提高他们的执教能力。

三月份:

### 1、制订第二学期体育教研活动计划。

2、迅速正常教学秩序，各运动队开始正常训练。

3、呼拉圈比赛

4、承办晓春季运动会

四月份：

1、参加镇春季运动会

2、体育室内（外）器材的安全检查

五月份：

举行拔河比赛

六月份：

做好档案整理、归档工作。