最新跳绳兴趣小组活动计划 小学跳绳兴趣小组活动计划(模板5篇)

在现代社会中，人们面临着各种各样的任务和目标，如学习、工作、生活等。为了更好地实现这些目标，我们需要制定计划。计划可以帮助我们明确目标，分析现状，确定行动步骤，并制定相应的时间表和资源分配。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。

跳绳兴趣小组活动计划篇一

舞蹈教学是促进幼儿体、智、德、美全面发展的重要手段之一。舞蹈教育形象、生动活泼、感染力强，是幼儿十分喜爱、易于接受的一种艺术形式。舞蹈教育适合幼儿的发育成长，使之更好地掌握身体，便于有表情地、创造性地使用动作语言，以表达丰富的内心世界。

1、把身体训练成有表现力的工具，动作协调，对动作、音乐、节奏等的感知更敏锐。

2、培养丰富的感情、想象力、观察力。

3、培养个人与个人、个人与集体共同合作的能力。

4、培养创造力、即兴表演能力以及艺术欣赏力和鉴别力。

由于本学期新加入的幼儿较多，因此，我们将从多方面启发、开导，培养幼儿在形体、气质上的自我审美能力，并使幼儿自身体现出一种对舞蹈的热爱，从而愉快地进行训练和舞蹈。计划如下：

1、地面练习：勾绷脚、压腿、开胯

2、队列练习：小小兵

3、舞蹈组合：双手位组合

4、地面练习：竖叉、横叉、抱花篮、地面压腿

5、把杆联系：压腿、压肩、擦地、蹲、下胸腰。

6、舞蹈组合：、拾豆豆

7、把杆练习：踢腿、搬腿

8、热身练习：拉丁恰恰恰

9、强度训练：大海呀故乡

10、把杆练习：腰腹动作、后踢腿

11、地面练习：下腰、头勾脚

12、成品舞：小小女兵、恭喜祖国富起来

在舞蹈教学中，我们采用舞蹈示范、舞蹈欣赏、边歌边舞、音乐反应、模仿与想象、组合与成品舞编排等丰富、多样的教学形式，调动幼儿全身的多种器官，提高幼儿动作的协调性。并着重进行基本功训练，将幼儿舞蹈形象化，通过形成有趣的故事或者舞蹈造型来启发幼儿的想象力、表现力。

舞蹈一组月安排

九月份：地面练习：勾崩脚、地面压腿、腿外开练习。

扶把练习：正压腿、侧压腿、压肩

组合:双手位练习、开胯

舞蹈：小小女兵

十月份:地面练习：腰背肌、下叉

扶把练习：半蹲、擦地练习

组合：脚位练习、推指

舞蹈组合：拾豆豆

舞蹈：小小女兵

十一月份：地面练习：抬后腿、腰背肌

扶把练习：下胸腰、搬旁腿

组合：藏族舞

强度训练：大海呀故乡

舞蹈：小小女兵

十二月份：基本功训练：前踢腿、旁踢腿、后踢腿

组合训练

热身训练：拉丁恰恰恰

成品舞：恭喜祖国富起来

一月份：基本功训练

组合训练

成品舞：恭喜祖国富起来

跳绳兴趣小组活动计划篇二

经过一学期的跳绳活动，学生有不少收获，我将从以下两个方面进行总结：

1、自觉性提高

在刚开始组织跳绳时，所有学生都非常兴奋，一拿到绳子，就飞快地奔跑着、跳着。在指导教师的带领下，学生学会了选绳，有组织、有秩序地排着队走到所在的区域内跳绳，活动完毕后，学生们也都自觉地回到教室。

2、花样丰富

学生的模仿和创新能力非常强。刚开始很多学生都不太会跳绳，只是兴奋地拿着绳子乱奔乱跳。经过这一个多月的练习，学生学会了很多花样。例如正交叉跳，后交叉跳，双脚跳、单脚跳？？五花八门，各式各样。有的学生很有创意，两个人拿一条短绳，蹦跳着，简称为“双双跳”。

3、师生关系融洽

在跳绳的过程中，指导教师和学生融成一片。有时指导教师作摇手，摇着长绳，有顺序地组织学生跳；有时学生作摇手，指导教师和学生一起跳。指导教师跳短绳，组织一个学生在面前，师生同心协力，配合得非常好，经过这些活动中，指导教师和学生的关系更融洽了。

4、促进学生学习

在跳绳的过程中，指导教师还让学生一边跳绳一边背数学乘法口诀，手脑并用，促进学生利用那激烈的体育活动精神学习文化，使学生们更快更有效地掌握口诀。

1、比持久

在一次不死绳的情况下，计算谁跳的最多，评出了第一名497下，予以奖励。

2、比速度

时间为1分钟，在规定的时间内跳的次数最多的为胜者，评出第一名191下，予以奖励。

3、挑战赛

挑战第一名的同学，次数比第一名多则获胜，予以奖励。

总而言之，跳绳活动丰富了学生的课余生活，增强了学生体质，锻炼了学生意志，增强了班级凝聚力，增强了学生集体荣誉感，密切了师生之间的沟通和联系，促进了校园的’和谐发展。

跳绳兴趣小组活动计划篇三

跳绳少年宫的传统体育项目，我们希望通过活动，丰富学生课余生活，提高学生身体素质。当然，活动还是课堂教学的延伸，它不仅可以使学生开阔视野，丰富知识，增长智慧，激发学习兴趣，而且有助于学员巩固课内所学知识，培养学员的创新精神和实践能力。

为丰富学生文化生活，提高学生体育运动水平，提高学生身体素质，特制定以下计划。

1、少年宫活动是学生的兴趣活动。因此，我们以自愿参与为首要原则，在不增加学生课业负担的前提下，让学生有充分的选择权。

2、学生应该按时参加活动，有特殊事情不能到的，必须提前跟教师请假。

3、活动时要能吃苦耐劳、持之以恒。

4、活动过程中一定要严格要求，每天按质按量完成活动任务。

要把活动和思想教育结合起来，有意识地渗透品德教育，培养学员“爱祖国、爱少年宫、懂礼貌、讲文明、肯吃苦”的品质，加强跟家长、少年宫领导的联系，使学员能安心活动，无“后顾之忧”。通过全体学员的共同努力。从难、从严、从实战出发，大运动量地进行严格活动，加强意志品质培养，争创佳绩。

1、单人跳绳无失误定量练习、单人跳绳定时定目标练习、单人定量与耐力结合练习。

2、1分钟完整跳绳和练习、单人双摇1分钟、单人双摇1分钟、单人双摇1分钟、单人双摇1分钟。

跳绳兴趣小组活动计划篇四

为了丰富学生的文体2+1活动，迎接4月份区青少年中小学跳绳比赛，学校大队部特设立了跳绳兴趣小组，我校组了一支队伍。由18个学生组成，其中有老队员和新队员组成，老队员训练起来比较轻松，新队员训练起来比较辛苦，所以只能手把手的开始教。

由于我校跳绳队队处于初创阶段，学生的基本功不扎实，理论知识缺乏，因而面临重重困难。其优点是学生积极性高，运动兴趣强烈、能吃苦耐劳。

学生训练课的内容、形式，要求多种变化，各种练习手段尽量与游戏活动相结合，以激发学生对乒乓球的兴趣。

时间：

每周二、周四下午第二节课后，每次40分钟。

内容：

1、柔韧性练习：

绳操练习

2、单飞练习

3、双飞练习

4、集体8字跳绳

5、计时训练

6、赛前训练：

(1)由教师计时、学生比赛

(2)队内的组员间比赛

跳绳兴趣小组活动计划篇五

通过跳绳兴趣小组活动，丰富了学生的课余生活， 增加了学生对体育活动的认识，发展了学生的体质，可激发大批的学生参与跳绳运动中来，为学生的终身体育，终身健康奠定良好的基础。

花校跳绳是一项全民皆益的体育活动，只要手握一根跳绳就可以进行身体锻炼，经济并且实效。我们在训练时，主抓学生的基本功，只有学生的基本功上去了，才能谈得上跳花样、组校队；如果学生连简单的原地双腿跳都不能连续上百个，

如何去谈跳花样。学生的模仿和创新能力非常强，只要基本功扎实了，花样跳就指日可待了，刚开始很多学生连简单原地跳绳都不太会，经过长时间的基本功训练，学生逐渐学会了很多花样，并且可以自创一些简单的花样。

参加跳绳兴趣小组的同学来自各个班。教学过程、教学进度和教学内容的安排，按照由易到难，由简到繁的原则，实行多次重复练习，使学习内容在学生头脑中留下较深刻的印象，有利于学生对技术动作的掌握和运动表象的形成。运动负荷由小到大，满足了不同类型学生的要求。

级的孩子、大到六年级的学生全部由班主任辅助下进行跳绳活动。活跃了校园气氛，促进了学生身心发展。

经过近几年不间断地训练，学生已经能掌握花式跳绳的一些高难度动作要领，跳绳技术获得了很大提高。在整体配合方面，经过强化训练，学生的动作协调性和整体性也有明显提高，并组建了花样跳绳校队“绳舞飞扬”。代表县教育局参加了市教育局的汇报演出。并得到了自治区领导的好评。

跳绳活动丰富了学生的课余生活，增强了学生体质，锻炼了学生意志，培养了学生的合作能力和创新精神，增强了学生集体荣誉感，密切了师生之间的沟通和联系，促进了校园的和谐发展。当然，活动中还存在着这样那样的问题，在今后的工作当中，我们会及时妥善的解决好、协调好活动开展过程中出现的诸多问题，进一步推动花样跳绳运动在我校更好发展。