

2023年跳绳活动计划表(优秀5篇)

时间流逝得如此之快，我们的工作又迈入新的阶段，请一起努力，写一份计划吧。优秀的计划都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？以下我给大家整理了一些优质的计划书范文，希望对大家能够有所帮助。

跳绳活动计划表篇一

教学目标：

- 1、 通过各种跳绳练习，让学生掌握花式跳绳的技巧。
- 2、 发展学生身体上下肢的灵敏、协调等身体素质。
- 3、 培养良好的合作意识，增强克服困难的自信心，促进心理健康和社会适应能力的提高。

教学资源：

篮球场1个、绳子50条、学生(以班为单位)、录音机、校园网等教学资源。

课次、达成目标、学习内容、重点与难点、教学与策略；

第一课次

- 1、 让学生了解跳绳的历史由来与发展。
- 2、 通过对跳绳知识的了解，培养学习兴趣，提高认识。

1、 学习跳绳有关知识。

2. 跳短绳。

- 1、上下肢协调。
- 2、死绳后快速起跳。
- 1、多媒体辅助教学。
- 2、友伴分组练习。
- 3、游戏比赛。

第二课次

- 1、 继续学习单双脚交换跳、并脚跳的跳绳方法。
- 2、 发展学生互帮互学、相互协作的良好品质。
- 3、 初步掌握双人花样跳绳技术。

- 1、 继续学习单双脚交换跳、并脚跳的跳绳技术。
- 2、 双人花样跳绳。

- 1、 掌握手腕快速摇绳的动作。
- 2、 动作熟练连贯上下肢配合协调统一。

- 1、 友伴分组练习。
- 2、 学生示范，老师引导评价。
- 3、 教教学比赛。

第三课次

- 1、 进一步提高单双脚交换跳、并脚跳的跳绳技术。

2、培养合作和尊重、团结友爱的意识。

1、 复习单双脚交换跳、并脚跳的跳绳技术。

2、 二人、多人花样跳。

1、 上下肢协调。

2、 入绳时间和跳出时间。

1、 友伴分组练习。

2、 多媒体教学。

3、 自主创编

第四课次

1、 通过复习进一步提高花样跳绳技巧。

2、 创编多种花样的组合。

3、 展示、并评价学习成果，提高学生学习能力和创新能力。

1、 复习双人花样跳绳。

2、 尝试并创编多人合作跳绳。

1、 同伴间动作的协调。

2、 多人同时入绳时间和跳出时间。

1、 教学比赛。

2、 创编各种花样。

3、交流学习。

4、成果展示。

跳绳活动计划表篇二

一、学情分析：

本校小学五年级共四个班，本人担任五1、2、3班教学任务，五年级学生组织纪律性较强，学生的协调性、柔韧性、灵敏性有了一定的基础，基本学会与同伴合作学习，能正确评价自己及他人的学习态度与学习能力；在主动参与体育游戏与活动。五1、3班学生运动能力较平均，五2班学生相对其他2个班级体育素质比较好，但存在着男、女的差异比较大，所以，本学期将因材施教，提高兴趣，发现体育人才，重点抓广播操质量和课堂纪律，强化课堂常规训练，为今后的学习打下基础。

二、教材分析：

小学五年级体育教材以实践教材为主。根据学生的能力以及学校的条件，体育教材主要选择田径(跑、跳、投)、基本体操、小球类、技巧、游戏、地域性体育项目等基础项目，以便使学生跑、跳、投等的基本技术得到提高；并挖掘生活中的实用技能。并通过体育锻炼，培养集体主义精神，进行爱国主义教育，增强自信心，为终身体育打下坚实的基础。

三、教学总目标：

1. 引导学生初步养成主动、积极参与体育活动的意识，表现出乐于学习和对体育活动的浓厚的兴趣，体验到体育活动带来的快乐。

2. 引导学生通过学习各项体育活动内容，获得一些运动和健

康的基础知识;初步学习和体验运动的技术与技能,学习科学锻炼身体和自我锻炼、自我表现、自我保护、自我评价的方法,培养参与体育活动的良好习惯,以及安全地进行体育活动的意识。

3. 引导学生通过体育教学活动,和多种形式的游戏发展身体灵敏、协调、平衡、速度、耐力和力量等体能,促进身体全面发展,增强关注自己身体和健康的意识。

4. 引导学生学与练的过程中,体验参加不同项目运动时的紧张与愉快、兴奋与疲劳、成功与挫折等心理感受,学会通过体育活动调控自己的情绪,并在一定的困难的条件下进行体育活动,养成克服困难等意志品质。

5. 引导学生形成活泼开朗、积极向上、团结合作、竞争进取等的精神,以及勇敢、顽强、尊重他人、遵守规则的意志品质。

四、教学要求:

每堂课教学,都应把学生的运动实践活动作为实现综合目标的载体,教学中要关注四个学习领域目标的达成。

教材的设计要把重点放在培养学生参与活动 and 主动、积极的学习态度上。教师在选择教材时,要在“趣”上做文章,发展学生体育基本活动能力。

在教学时教师应体现在引导、启发和帮助学生主动、积极、创造性地学上学习,给学生留与充足的自主支配、自由发挥的时间和空间,让学生学会自主学、自我表现、自我保护、自我评价;不仅学会动作方法与技能这一结果,也要掌握获地结果的过程。

跳绳活动计划表篇三

小学中高年级体育教材以实践教材为主。根据学生的能力以及学校的条件，主要选择田径(跑、跳、投)，跳绳等基础项目，以便使学生跑、跳、投的基本技术得到提高，并挖掘生活中的实用技能。全面的满足学生身心发展的需要。让学生掌握一定的运动方法、运动技能技巧(跳绳)，让他们养成自觉锻炼身体的好习惯，达到“健康第一、安全第一”的目的。

二、学情分析

小学生组织纪律性较强、情绪变化较大，运动能力有一定发展，上课喜欢玩，运动系统发育不成熟，肌肉力量和协调性较差，想象创造力丰富，学习兴趣易激发。应该努力培养学生主动进取的态度，掌握好学习方法，把握学习规律，让学生在过程中去探讨，去理解，去发现。去创造。将学生身心作为一个整体，通过合理的运动实践，在不断克服困难体验运动乐趣；提高运动技能，培养健康和愉快生活的态度，通过从事适宜的运动，了解自己的身体变化，增强体质，培养坚强的意志。

三、教学目标

- 1、使学生初步认识自己的身体和掌握锻炼身体的简单知识及方法，学会一些体育、卫生保健的安全常识，培养认真锻炼身体态度。
- 2、初步学习田径、体操、小球类、民族传统体育、韵律活动和舞蹈等项目的基本技术，掌握简单的运动技能，进一步发展身体素质，提高身体基本活动能力。
- 3、培养学习各项基本技术的兴趣和积极性，以及勇敢，顽强，胜不骄、败不馁，自觉遵守规则，团结协作等优良品质。

四、教学重难点

(1)教学重点

- 1、规范课堂教学行为，培养学生身体素质。
- 2、跳小绳、跳大绳、花样跳绳学习。

(2)教学难点

花样跳绳

五、教学设计

- 1、认真备课，不断改进教学方法，激发学生对上体育课的兴趣。
- 2、加强思想教育，加强体育教师之间的交流，认真听取其他教师的课堂教学，从中学习他人的教学方法、措施。
- 3、上好每一堂体育课，充分贯彻课改精神，突出学生的主体性，搞好自主互助教学模式，提高课堂效率。
- 4、结合学校的趣味体育发展路线，指定趣味跳绳游戏，加强体育活动的趣味性。
- 5、发展学生个性，培养勇敢、顽强、朝气蓬勃和进取向上的精神，注意能力的培养，启迪思维，培养学生的主动性、创造性。

跳绳活动计划表篇四

以“健康第一”为宗旨，把学校体育工作作为实施素质教育的突破口，以科学的管理促进学校体育工作全面健康发展，

建立完善科学的管理体系，深化体育教学改革，全面推进素质教育。加强体育课改教研活动，努力施行新课程标准，用新的理念来强化教育教学活动，从学生的兴趣出发，培养学生勤于锻炼的良好习惯，使学生身心得到和协地发展。争创学校的体育特色和大课间活动列全区前茅，培养全面发展的学生。

一、工作要求：

1、认真学习，转变观念，力求创新。

认真学习强化新课程标准，加深对课改工作的认识，在工作中积极实施课改要求，转变观念，用现代教育教学的新理念来指导体育工作，用创新的思维，改革课堂教学的模式，从学生的认知特点和兴趣爱好为出发点，培养学生终身锻炼的好习惯。

2、依照新课程标准，搞好体育课改活动。

要全面开展体育课改活动。在体育课中要有新的理念，要有创新意识，在上好平时课的前提下，体育教师要在体育健康课上，力求有创意，逐步使我校的体育课正规化。同时让学生在体育课中得到锻炼，身心得到和谐地发展。

3、对学生进行正确的课堂评价。

正确评价学生能提高学生对活动的积极性，根据小学生的心理特点，在体育课堂教学中，对学生进行正确的评价。评价还要从学生的自身条件出发，因材施教，提高学生积极参加、主动参与体育活动兴趣。

4、抓好“两操”“课外体活、大课间、特色体育活动”积极贯彻全民健身活动纲要。

学校“两操”、“课外体育活动、大课间、特色体育活动”是反映学生整体面貌的形象“工程”，是学校整体推进素质教育的一个窗口，抓好“两操”和“课外体育活动、大课间、特色体育活动”也是学校管理工作方面的一项重要内容。抓好“两操”“课外体育活动、大课间、特色体育活动”更要促进学校的全民健身活动的开展。所以各班要认真抓好广播操训练工作，要做到人人参与，师生共练。争创体育特色和大课间活动列全镇前茅，培养全面发展的学生。

5、继续抓好业余训练，争取更大成绩：

认真抓好我校业余训练工作。秋冬季是训练的大好时机。为了全面提高我校各运动队的竞技水平，学校决定对我校各运动队全面选拔和分项强化训练力争在明年夏季运动会比赛中取得更好的成绩，为校争光。

二、重视体育课安全问题

体育课的安全问题是我们体育教师所必须重视的问题。首先，我们要有强烈的责任心，用满腔的热情去关爱学生，对学生充满爱心。上课前，应认真检查场地器械是否牢固安全；在课堂中，应仔细观察学生的活动情况；在教学中，应加强学生的安全教育，以免发生意想不到的伤害事故。

三、具体工作安排：

九月份

- 1、制定新学期体育教学工作计划。
- 2、学习新课程标准和校本课程的教学理念。
- 3、做好冬季业余训练计划，继续业余训练工作；

十月份

- 4、做好全校广播操训练。
- 5、抓好大课间、乒乓球特色活动。
- 6、 全校进行健康标准项目训练。

十一月份

- 7、 加大业余训练力。
- 8、 做好乒乓球训练指导工作。

十二月份

- 9、 做好学期总结
- 10、做好体育资料的整理

跳绳活动计划表篇五

- 1、乐于探索绳的不同跳法，初步学会双人跳绳的技巧。
- 2、增强动作的协调性，发展幼儿腿部肌肉的跳跃能力。
- 3、感受跳绳的乐趣和与他人合作带来的快乐。
- 4、培养幼儿不怕困难、坚强、勇敢、积极向上的良好品质。
- 5、培养幼儿边玩边记录的学习技能，并能够用自己简短、流利的语言表达自己记录的意思。

每位幼儿一根跳绳，幼儿已有双脚同时跳绳的经验。

一、列队入场

1、教师带领幼儿排成四列纵队入场后，听口令进行热身运动。（根据情况可将绳对折，带领幼儿进行上肢、体转、腹背、跳跃等动作练习。）

二、引导幼儿探索跳绳的多种玩法

1、交流讨论绳子的多种玩法。

2、自由玩绳：教师带领幼儿自由玩绳，刚开始可以探索一个人玩绳的方法，然后探索两个人玩绳的方法，最后可以探索许多个人一起玩绳的方法。每当有幼儿想出一种好玩的方法时，教师可以先请这个幼儿示范，然后带领大家跟这个孩子一起玩。

3、教师一起参与幼儿跳绳，并与幼儿配合_双人跳_。请幼儿观察并尝试结伴跳，教师提示两个人要动作一致，可通过喊拍子让幼儿同步跳。

4、在教师的引导下，尝试玩法多人跳绳的方法

（1）引导幼儿尝试找出多人跳绳的方法。

（2）根据幼儿描述，教师交代玩法和规则后进行示范练习。

（3）幼儿集体参与多人跳绳的练习，感受跳绳的乐趣和与他人合作带来的快乐。

小结：多人跳绳离不开大家的合作，只有大家一起跳齐了才能顺利的跳下一个，所以这就需要大家合作的默契。

三、结束活动

教师带领幼儿做放松活动后，带幼儿回教室。

跳绳是我们班在中班第二学期就开始的活动，幼儿现在已经能把甩绳和跳绳的动作连贯在一起。个别新来的幼儿需要指导，我制作了跳绳记录表，让幼儿自己进行记录。