

幼儿园跳绳论文(模板6篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。相信许多人会觉得范文很难写？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

幼儿园跳绳论文篇一

这几天，班级里跳绳成“瘾”，不论是男同学还是女同学，只要一下课立即会“飞”下楼去跳绳，我也不例外。

下了课，我兴高采烈的拿起跳绳，跑下楼去【危险动作！不要模仿】，呵！这块人可真不少，全都是五、五的嘞！可以说是五、五的天下。就在这儿吧！我把跳绳地点定在了这里。

“单腿跳，双脚跳，双脚越跳越灵巧。”我在心里默默地念这首儿歌，这说的可真不赖，越跳双脚越灵活。麻花跳，倒着跳……就在这时，好友想出了另一种跳法——休息式跳绳：跳一下再把跳绳在空中甩一下再跳过去……以此推类，我试了一下，不但没跳过去，反而把自己缠了起来，同学们捧腹大笑，我也尴尬的干笑几声。

我也发明了一种新颖的跳绳：一只手拿着跳绳把举过头顶，另一只手拿着跳绳把在膝盖稍下一点弯下腰，一二三，跳□yes□跳过去了。没想到，竟然抽到了脚踝，我一下瘫倒在地，真的好疼！我渐渐把疼痛忘记了，又开始和大家跳起来！直到上课铃响起来才知道疼。

我很喜欢跳绳！

幼儿园跳绳论文篇二

跳绳，作为一项简单而有效的身体锻炼方式，受到越来越多人的青睐。最近我也加入了跳绳行列，并坚持记录下每一次的跳绳时间和次数。通过跳绳记录，我不仅获得了身体上的好处，还体会到了更深层次的收获。

第二段：跳绳记录的好处

记录跳绳时间和次数，在日后的跳绳过程中，起到了很大的鼓励和动力作用。每当我翻看记录，发现跳绳的次数在不断增加，时间也在逐渐延长，我会感到极大的满足感和自豪感。这样的结果鼓舞了我，让我更加积极地投入下一次的跳绳中。此外，记录还可以帮助我分析跳绳的进展和变化，了解自己的身体状况，及时调整训练计划，使跳绳锻炼效果更佳。

第三段：跳绳记录的挑战

记录跳绳并非易事，尤其是对于刚开始跳绳的人来说。很多时候，我都会忘记记录下跳绳的具体细节，或是因为懒惰而不去记录。但随着时间的推移，我发现在记录过程中要克服这些困难是非常必要的。我开始设置提醒闹钟，每次跳绳结束后，不论累不累，都会抽出一点时间来记录。经过坚持不懈的努力，渐渐地，记录已经融入到我的跳绳过程中，成为一种习惯。

第四段：跳绳记录背后的收获

通过记录每一次跳绳的时间和次数，我逐渐发现跳绳对于身体健康的改善是多么显著。最初，我的心脏和肺部的维持时间很短，只能坚持几分钟。但是随着跳绳的次数增加，我的耐力得到了很大的提高，心肺功能更加强健了。而通过记录，我可以看到自己的进步，并更有动力继续努力，让自己变得更加健康。除了身体上的变化，记录还让我学会了坚持和毅

力。每天记录一次，不断记录，让我养成了积极而坚定的态度，不轻言放弃。

第五段：结语

跳绳记录给我带来了无穷的动力和收获，是我跳绳过程中不可或缺的一环。通过记录，我了解到坚持的意义和效果，也意识到自己在每次记录中成长和进步的过程。未来，我仍将继续跳绳，并将跳绳记录当作我的伙伴，陪我一起继续进步。

（总字数：328字）

幼儿园跳绳论文篇三

我和妈妈报名双人跳绳。

晚上，姐姐，我和妈妈一起练习。妈妈很久没跳过绳了，刚自己跳了几次，就喊累死了，跳不动了。妈妈歇了会儿又开始了。我们俩面对面地跳，妈妈甩绳子。刚开始慢慢地跳，后来跳得多起来。姐姐说虽然我跳得很快，但落地太重了，会很累。她给我做了示范。我还不能马上纠正过来。我和姐姐还一起跳各种花样跳绳。我想着明天比赛拿到奖牌的样子，非常兴奋。

幼儿园跳绳论文篇四

第一段：引言（100字）

跳绳是一项简单而又有趣的运动，它不仅可以帮助我们保持身体健康，还可以增强我们的耐力和协调能力。在我多年的跳绳经验中，我不仅提高了自己的跳绳水平，还记录了自己的跳绳成绩。在这个过程中，我领悟到了许多心得和体会，

下面我将分享一些重要的观点。

第二段：记录跳绳过程（250字）

跳绳记录的过程并不复杂，但却需要一定的积极性和耐心。首先，我购买了一本专门用于记录跳绳成绩的笔记本。每次跳绳前，我都会记录开始时间，并在跳绳结束后记录结束时间。这样，我就能清楚地了解我每次跳绳的时间。此外，我还记录下自己的跳绳次数和跳绳的种类，如单脚跳和双脚跳等。通过这些记录，我能够清楚地看到自己的进步并设立新的目标。

第三段：发现变化和进步（300字）

通过记录跳绳成绩，我渐渐发现了自己的变化和进步。一开始，我的跳绳时间只有几分钟，但随着持续的训练，我逐渐延长了跳绳时间。我还发现，在记录下自己的成绩后，我更有动力去挑战自己，努力创造更好的成绩。此外，记录还让我能够比较不同种类跳绳的成绩。例如，我发现单脚跳对我来说更具挑战性，而双脚跳更容易掌握。通过这些发现，我能够有针对性地改进自己的训练计划，提高自己的技术水平。

第四段：跳绳记录的好处（300字）

记录跳绳成绩有许多好处。首先，记录可以激发我们的动力和热情。当我们能够看到自己的进步时，我们会更有动力去坚持训练，努力达到新的目标。其次，记录跳绳成绩可以帮助我们更好地管理训练时间。根据记录，我们可以合理安排每天的跳绳时间，从而最大限度地发挥效果。此外，记录还可以帮助我们发现自己的优势和不足，从而有针对性地进行训练。最重要的是，通过记录，我们可以将跳绳成绩与他人比较，从而增加竞争意识，取得更好的结果。

第五段：总结（250字）

通过记录跳绳成绩，我不仅提高了自己的跳绳水平，还学到了许多重要的知识和技巧。我明白了只有通过记录，我们才能真正了解自己的进展，并设立合适的目标。而且，记录不仅能够激发我们的动力和热情，还可以帮助我们更好地管理时间和发现自己的不足之处。因此，我坚信记录对于任何一种运动都是至关重要的。在未来的训练中，我会继续坚持记录，并不断努力提高自己的跳绳成绩。我相信，通过记录跳绳成绩，我们能够取得更大的进步。

幼儿园跳绳论文篇五

在上几节课学习的基础上，为了使全体学生尽快学会跳绳的基本动作，我向老教师学习教学经验以及上网搜索一些教学资料，通过分析和理解，我认为采用“看、传、帮、带”的教学方法，可以在较短的教学时间内收到好的教学效果。

看：就是让不会跳的男生观看会跳的女生的表演，通过一段时间的观赏，那些同学就产生了一种欲望，也想学会跳绳，于是自己的双手就会不由自主地摇起来，在这种情况下，我就采用第二步战略。

传：就是教师传授跳绳的基本动作，在传授动作之前的两周时间，用单、双脚交换跳、拍手操、双手空摇双脚跳等动作，培养学生的协调性和空间体立感；接着教学生徒手练习跳绳的动作，这时应注重学生手摇和脚跳的协调性。持绳练习时，先练习一只手握住绳子的两端双脚跳的动作，在动作熟练协调的基础上，再练习两手拿绳的练习。在练习时，教师着重指导学生跳绳的动作，先进行双脚跳，后练习单脚交换跳，动作频率由慢过渡到快。

帮：就是把经过教师教而没学会的学生，编成一个大组，给他们每人指派一位已经学会的学生，由会的学生教不会的学生。教的方法是：由会跳者反复演练跳绳动作，让不会跳者反复观察，然后由不会跳者进行练习，会跳者边自己练习边

帮助其纠正错误动作。

带：把经过上面两种方法还没能学会的学生再编成一组，也给他们每人指派一位跳得较好的学生。由会跳的学生持绳，不会跳的学生站其前面或后面，两人同时跳，帮助不会跳者锻炼动作的协调性和体会跳绳的动作。练习时，不会跳者也双手跟着做摇绳的动作，但这时跳的频率要慢，练习一段时间后，就由不会跳者自己练习，会跳者自己边练习边纠正帮助对象的错误动作。

通过以上四种练习方法，教师教会大部分学生，技术好的学生帮会小部分、带会小部分学生。学生经过一段时间的学习和练习，既学会了动作，又发挥了体育骨干的作用，增进了学生团结友爱、互相协作的良好品质。

幼儿园跳绳论文篇六

我是一名小学生，最近在学校的体育课时，老师开始给我们安排跳绳课。虽然以前我也会跳跳绳，但这是我第一次正式学习跳绳，并且跳的时间也比以前长了很多。在这次跳绳课上，我收获了很多，也感受到了很多，以下是我的心得体会。

第一段：跳绳需要耐心和毅力

我一开始以为跳绳很容易，就只是单纯地把绳子转起来，但当我真的开始跳的时候，我发现自己的手脚协调、力度掌控并不是很好。于是，跳绳课变成了一次耐心的修炼，因为我需要不断地用心去感受节拍，掌握节奏，否则就会跳不起来或者跳的很差。而毅力也很重要，因为我在不断地练习中也把跳绳当做一个长期的目标，不急不躁，循序渐进，才能最终跳好。

第二段：跳绳需要专注和集中力

跳绳还需要我们的专注和集中力，因为跳绳需要我们注意的有很多，比如绳子的位置、跳跃的幅度和速度等。一不小心就会被扰乱注意力的外界干扰，比如旁边的同学跳得好或跳得不好都可能会影响自己的状态，这样就会出现跳不起来的情况。所以，在跳绳的时候，我们要尽可能地让自己的思维只局限于跳绳这一件事，可以适当地调整呼吸和眼神，使自己的神经变得更加敏感和专注。

第三段：跳绳有助于锻炼身体

跳绳不仅仅是一项技能，更是一种锻炼身体的方式。通过长时间的练习和跳跃，我们可以提升心肺功能、增强体能、消耗卡路里，还有助于调节情绪和保持良好的心态。尤其是在不断重复的跳跃中，我们的四肢和心脏都在大量的运动，这些活动的不断重复，让我们的心肺系统得到了锻炼，使我们的体能不断提升，更有利于我们日后的身体健康。

第四段：跳绳可以培养团队意识

跳绳不止是单人独自的活动，还可以成为一种团队协作的方式。在课堂上，老师会让我们在小组内跳绳，通过配合和协调，我们可以让跳绳越来越顺畅。这个过程中，我们需要互相帮助和鼓励，尤其是团队成员需要紧密配合，因为一人失误就会影响整个团队的节奏，让整个活动变得紊乱。所以，跳绳不仅能锻炼个人的技能，还可以培养人们的团队精神和合作精神。

第五段：跳绳教给我们的不只是技能

跳绳之所以能够在小学中成为一种必修的体育课程，也是因为它所教给我们的不只是一项技能。跳绳之所以被选中，是因为它既可以锻炼身体、培养团队精神，同时也能够教给我们如何耐心、如何专注、如何习得一项技能并享受过程。除此之外，跳绳还能够给我们带来自信、毅力和团队意识，帮

助我们更好地面对学习和生活中的挑战，因此，跳绳的意义不仅仅在于技能的掌握，更在于学生对生活、对未来的积极态度。