

三八拔河活动方案 跳绳活动方案(精选5篇)

方案可以帮助我们规划未来的发展方向，明确目标的具体内容和实现路径。方案的制定需要考虑各种因素，包括资源的利用、时间的安排以及风险的评估等，以确保问题能够得到有效解决。以下是小编为大家收集的方案范文，欢迎大家分享阅读。

三八拔河活动方案篇一

- 1、探索绳子的各种玩法，掌握玩绳的基本技能，发展幼儿的身体动作。
- 2、会一物多玩，体验创造性玩绳的乐趣，发展幼儿的想象力和创造力。
- 3、培养幼儿的合作与团结意识。
- 4、懂得遵守游戏规则，感受参加集体活动的乐趣。
- 5、喜欢帮助别人，与同伴友好相处。

重点难点

重点：是引导幼儿和伙伴一起探索绳子的多种玩法。

难点：是在玩的过程中幼儿能掌握玩绳技巧。

活动准备

- 1、录音机、磁带、幼儿每人一根绳。

2、幼儿有跳绳和一物多玩的经验。

活动过程

一、热身运动：

引导幼儿听音乐做律动，活动身体各个部位。

二、鼓励幼儿开动脑筋，自由探索各种不同的玩法，体验创造性玩绳的乐趣。

1、谈话：小朋友，你们看老师手里拿着什么？(绳子)今天我们就一起来玩绳子，看谁能想出好玩的方法。

2、选几名幼儿自由分散玩绳：

可以让孩子自由选择绳子玩耍，探索不同的玩法。

3、师：孩子们你来想一想，手里的绳除了刚才小朋友的玩法，还有什么不同的玩法？(让幼儿自己找一个空地探索不同的玩法，教师教育幼儿注意安全)

师：小朋友真聪明，都想出了这么多的玩法。

4、幼儿展示自己绳的多种玩法。

(1) 踩绳跳：

每人一根一米长的绳子，两手捏住绳子的两端，双脚踩在绳子的中间部位，两手拉紧绳子，双脚用力前跳。

(2) 走小路：

两条绳拉成相距有一定距离的平行线做小路，幼儿在小路中间走，踩绳、出绳为犯规。

(3) 走钢丝：

把绳子拉成或s形，幼儿踩绳前进。

5、引导幼儿学习同伴的好玩法，探索合作玩绳的方法，体会合作的快乐。

师：绳子除了一个人玩，还能与好朋友一起玩？

(1) 幼儿自由结伴，2人、3人或多人合作探索绳子的玩法。

(2) 幼儿分组展示自己创编绳子的玩法，老师与其他幼儿及时对展示的玩法做出评价，（让幼儿做评委），鼓励大家互相学习。

a. 两人跳绳。

一名幼儿抡动绳子两人同时起跳；每名幼儿用一只手抡动绳子，两人同时起跳。

b. 三人跳绳。

两名幼儿抡动绳子，一名幼儿在绳中间跳。

c. 捉尾巴：

幼儿两人一队，各自在后腰带上系上短绳子当尾巴。游戏开始，四散跑开，每一对幼儿要想办法捉到对方尾巴，同时要保护自己的尾巴。先抓到对方尾巴者为胜。

d. 给娃娃打领结：

幼儿分成人数相等的四队，各队第一名幼儿手拿短绳当领带站在起跑线后。游戏开始，教师发令，幼儿去给娃娃系好领

带后返回并拍第二个幼儿的手，比赛依次进行，快的为胜。

e.跨栏：

多名幼儿拉直绳子，组成高低不同的障碍，让其余幼儿跨越。

活动结束：

放音乐：老师带幼儿做创编绳操的模仿动作，进行放松活动。

三八拔河活动方案篇二

一、指导思想：

为了活跃校园文化，提高教师健康水平，继续将我校的文艺活动推向深入，经校务会研究决定，在20xx年12月下旬，暨本周举行草滩中学女教职工跳绳比赛。

二、活动时间：

20xx年12月19日（星期4下午）课外活动，大课间取消，自习课检查社团活动学期展示。

三、活动地点：

学校篮球场。

四、人员分工：

总指挥：

组委会成员：

裁判员：

摆绳：

计时：

计分：

五、比赛规则

1、单人短绳

参加对象：全校女教工

比赛时间：一分钟

比赛规则：

a□一分钟的时间内，单人跳绳次数。跳绳过程中可以停顿，以一分钟结束时的总次数为个人最后成绩。

b□其方法为：单、双脚起跳身体腾空后，跳绳自双脚后沿身体额状轴旋转360度为一周计算为一次，如未完成，则计算为一次失败。

c□比赛时，须有二人记数，然后互报数目，以低数为准记录成绩。

名次设定：根据次数排名

2、双人短绳集体赛：

参加对象：自愿组队

比赛时间：一分钟

比赛规则：一分钟的时间内，双人跳绳次数。跳绳过程中可

以停顿，以一分钟结束时的总次数为最后成绩。

六、奖励办法

单人赛和双人集体赛的前三名都进行奖励，另外报名参加的女教师每人都有纪念品。

七、注意事项：

- 1、比赛前，各组长应率领本组参赛队员做好赛前热身准备，确保安全。
- 2、下午4：25分在校篮球场集合，比赛顺序依次按报名顺序而定。
- 3、没有报名参赛的老师均到操场观看比赛，加油助威。

三八拔河活动方案篇三

跳绳是传统体育项目，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。

一、指导思想：

坚持学生为本，健全学生人格，锻炼学生体质，与时俱进，培养学生健康的体魄和良好的锻炼习惯，培养全体学生的创新、创优意识，体现青少年学生朝气蓬勃的精神风貌，丰富校园文化生活，推动学校阳光体育活动的持续开展，展示青少年奋发向上，朝气蓬勃的精神风貌，特制定活动方案。

二、创建理念：

通过实践活动和理论研究，发现跳绳对青少年身心健康和智力发展有以下诸多好处：

4、青少年在跳绳活动中，能够自觉地形成组织纪律性，可以培养其团结协作精神和集体主义观念。

三、活动要求：

1、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。

四、活动的时间与地点：

时间：每周四下午

地点：操场

五、活动的内容的安排：

单人连续跳正、单人连续跳反、单脚跳、交叉跳、花式跳、双人花式跳。

六、具体措施

(第一阶段)：准备阶段

1、结合本区实际，制定切实可行的方案，跳绳内容取自网络。

2、以少带多，先组建一支30人左右的.队伍，然后逐步推广。

(第二阶段)：设施阶段

1、在校期间利用周四下午社团活动时间开展跳绳教学活动并记录教学进程及内容。

2、充分利用各休息时段进行丰富多彩的跳绳活动。

3、积极开展单人跳，逐渐发展集体跳、花样跳及跳绳游戏等活动内容。

(第三阶段)：普及总结阶段

1、定时对花样跳绳活动实践情况进行总结。

2、举行花样跳绳活动普及阶段成果展示。

3、花样跳绳活动提高阶段工作规划。

七、加强安全教育

要加强安全教育，帮助同学们掌握科学的锻炼方法，特别要注意安全，防止锻炼过程中发生意外受伤等。

八、活动措施

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。

三八拔河活动方案篇四

为了丰富我校阳光体育活动，切实把民族传统体育与现代的阳光体育有机结合，认真贯彻教育局进修校的指示精神，开展好学校体育活动，形成全体师生人人参与大课间活动的良好氛围。努力营造具有我校特色的阳光体育。让学生在阳光下健康成长，积极锻炼，增强体质，发扬顽强的.拼搏精神。为此将举行全校师生共同参与的跳绳比赛。

20xx年11月

学校操场

- 1、以小组为单位，同学之间比赛。
- 2、参赛人员匹配：每组6人
- 3、一分钟计时，以次数多为胜
- 4、每组6名，录取前三名（1、2、3等奖）

（一分钟计时）

- 1、双脚跳绳
- 2、单脚交换跳绳
- 3、花样跳绳（每一组派一名或两名代表）
- 4、双人跳

- 1、各班级按规定场地站好
- 2、遵守赛场纪律，保持场地卫生

3、发扬“友谊第一，比赛第二”的精神，搞好团结

1、1-11小组

1、每组取前三名，按计数排序

1、奖状：以小组为单位，取一名团体奖

2、奖品：第1、2、3名，各5名。

三八拔河活动方案篇五

全面实施《全民健身条例》，大力倡导运动休闲、科学健身、健身文明的生活方式；丰富我校教职员工业余文化生活，提高我校教职员员工身体素质，推动我校大课间及全民健身活动深入持久地蓬勃发展，建和谐校园。

1. 表演赛：花样跳绳

2. 正式比赛：计时1分钟，量多者优胜

3. 具体细则解释权归裁判

12月25日到31日，每天第六、七节课

篮球场、多功能教室（雨天）

分男、女两组，各设一等奖一名，二等奖两名，三等奖三名，鼓励奖若干

20xx年12月15日至18日到各年级（处室）主任处报名登记

（七年级： 八年级： 九年级： 处室： ）

组 长：

副组长：

成 员：

欢迎广大教职工踊跃参加，一起加入到冬日健身行列。