2023年小学跳绳兴趣小组活动计划(模板9篇)

时间流逝得如此之快，前方等待着我们的是新的机遇和挑战，是时候开始写计划了。计划书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇计划呢？下面是小编整理的个人今后的计划范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

小学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

小学跳绳兴趣小组活动计划篇二

为了更好的配合学校搞好素质教育，丰富学生的校园文化生活，启发学生学习音乐的兴趣，培养学生的音乐审美能力、艺术修养及表现能力，成立学校音乐兴趣小组。为了使活动顺利高效开展，现将本学期活动情况作以下安排：

(一)声乐方面：

训练方法及过程：

训练为了提高，提高为了表现;训练要有手段。唱的基础在于提高声部的齐唱能力，声部的基础在于提高个人的基本功，为了巩固中声区，解决用声上的响而不噪，轻而不虚，高而不挤，低而不压，做到声乐声音上的谐调，平衡统一，必须进行一些必要的集体训练。然后再逐步过度到音准、节奏，扩大音域，咬字、吐字，幅度变化等方面的训练。

1、声音的训练

(1)、呼吸

(2)、声音位置

(3)、直声训练

2、音准训练

音准是音乐表现的基础，好的音准来源于基础训练。

3、寻找共鸣位置扩大音域的具体措施。

(1)、胸音训练

(2)、头音训练

4、节奏训练

音乐是在时间中展示的艺术，节奏是它的组成部分和主导因素，没有节奏也就没有音乐。

5、咬字与吐字的训练

以字带声，以情带声，字正腔圆是我国民族传统的唱法。它讲究字清意深情自真。

训练内容：

1、用科学的发声方法和规范的训练步骤来训练学生的声音。

2、中外合唱名曲。

3、合唱姿态、舞台造型。

(二)音乐欣赏

旨在让学生多多接触音乐的各种表现形式，如舞蹈、声乐、器乐，音乐剧、歌剧以及音乐电影等。通过欣赏各国、各类的音乐文化，拓展学生的视野，端正学生的审美标准，了解丰富多姿的音乐艺术，提高学生的审美水平。

(三)音乐理论

音乐理论就是基本的乐理知识和视唱练耳联系两个方面。这一部分主要是加强学生对音乐理论的了解和掌握。包括音符、时值、谱号、拍号以及简单的简谱和五线谱的认识等。

小学跳绳兴趣小组活动计划篇三

一、指导思想：

本学期从健身体育出发，全面提高学生的身体素质及自我锻炼的意识。根据学生生理和心理特点，为学生提供自主学习活动的空间，改变原有的教学模式，以教师为主导，学生为主体，充分发挥学生主观能动性，挖掘学生内在潜力，尊重每个学生的个体差异，满足学生的不同需求，培养学生创新意识。通过多种教学方式，培养学生自学、自练、互评能力，在愉悦的气氛中完成任务。

二、活动内容：

主要是短绳和长绳练习，跳绳是深受小学生喜爱的体育教材内容，经常进行跳绳，对于促进运动器官的发育和内脏机能的发展有重要的作用，尤其能够对发展弹跳力和提高灵敏、协调、速度、耐力等身体素质具有显著的效果。本课结合新课程标准的理念，根据二年级学生身心特点，将跳绳教材游戏化，培养学生练习的积极性，针对学生的个体差异，采用分层次教学的方法，满足学生们的不同需求，确保每个学生都受益，通过游戏提高团结、协作、竞争以及群体意识和集体荣誉感，使学生得到全面的发展，在学习中体会快乐，在运动中体验成功的同时培养学生的终身体育意识。

三、兴趣小组训练要求：

师生必须严格遵守作息时间和训练内容。

四、具体时间及场地安排

1.训练时间安排：每周二下午第四节活动课。

2.活动场地：体育场。

五、兴趣小组达成目标：

通过近一个学期的课余训练，拟成以下目标：

1、单摇

2、花样跳

3、集体项目需求编排新颖，配合默契、协调。

4、让每一个成员都热爱跳绳，并把跳绳作为自己日常的一种锻炼身体的常备手段。

小学跳绳兴趣小组活动计划篇四

一、 指导思想：

跳绳是一项不受场地限制，很容易开展的体育锻炼项目。通过跳绳运动可以充分锻炼学生的肩部，腰部以及腿部关节和肌肉，同时可以提高学生的肺活量及协调能力。通过这一运动一方面使学生的身体得到充分的锻炼，另一方面缓解学生由于久坐不动造成的疲劳，也起到了丰富学生课外活动的作用。

二、 组织安排：

建立以体育组为首的训练小组，学生自愿报名参加。

三、 训练任务：

1、 通过练习在一定程度上使肺活量有所提高。

2、 熟练掌握有节奏的跳跃。

3、 掌握协调的手脚同拍跳跃。

四、 训练时间：

周二下午

五、 训练地点：

室外院区场地内

六、 具体训练内容：

1、热身准备活动：绕院区慢跑一圈，整队教师带领做准备活动。

2、跳跃练习：教师做蛙跳示范，学生散开自由模仿跳跃。通过这一练习学生在进行跳绳运动时脚下就更加灵活了。

3、空手跳练习：教师示范，一边拍手一边说“一、二、三”，随着节奏双脚跳跃。学生按照老师示范动作进行空手跳练习。十个为一组，练习三组。而后解放双手模拟握绳旋转摇动双手。照例练习三组。

4、握绳练习：学生领跳绳，像刚才空手跳一样的节奏练习跳绳。学生一只手握住绳的两头，按节奏模仿跳绳动作，要求绳落地时双脚跳动。可以左、右手交替拿绳。学生自由练习。

5、熟悉了上一动作，再教学生两手握绳柄，像之前一样有节奏练习。

6、分小组进行简单的正想跳绳比赛。

小学跳绳兴趣小组活动计划篇五

一 活动设想：

课外音乐活动是音乐教育中的重要的组成部分，是音乐课外教学的延伸。合唱作为一门高雅的艺术，被广人民群众喜爱并可直接参与的群众性艺术形式。它丰富学生 校园文化生活，启发学生对音乐的兴趣，培养学生的音乐审美能力，艺术修养及表现能力，并有助于青少年美化心灵，扩大知识视野，陶冶情操和身心健康发展。

二 活动目标：

1、培养学生的音乐兴趣和良好的音乐素养

2、通过不同的发声训练来规范学生的声音

3、通过鼓号队的训练，使鼓号队的全体成员都能产生一种自豪感、集体荣誉感

4、展现我校的素质教育和精神风貌

三、训练模式：

1、保证训练时间、保证人员到位;

2、采取老队员带新队员，小组与全体相结合训练的模式;

3、训练学生节奏感，使学生体态、动作协调优美。

4、丰富学生的想象力，对学生进行情感教育，提高音乐表现力，促进创造性的发挥。

5、树立精品意识，争取家长支持，做好安全工作。

四、教学要求：

1、教师认真的准备好每一次活动，要求知识通俗易懂并有一定的兴趣性。

2、学生不得旷课，学生认真完成老师布置的作业。

3、学生积极和辅导教师进行配合，以便使音乐兴趣活动小组开展的具有生动性、活泼性。

具体工作措施：

1、音乐活动课，做到“四定”。即定内容、定人员、定时间、定地点，发展学生的个性特色，以此推动学生音乐素质的全面发展。

2、完成音乐课堂教学的同时，不断扩大学生的音乐视野，丰富学生的精神生活，进一步培养、发展学生的音乐兴趣，使他们学有所长，培养学生的集体主义精神。

3、常督促学生完成一些学习音乐的好习惯，并使之不断巩固、加强。

4、对小组的课程做出规范，以提高学生学习兴趣，培养音乐能力为主要内容，不让学生放人自由。

5、培养学生的特长，并在一定的时间让他们发挥自己的特长，锻炼和发展学生的能力。

小学跳绳兴趣小组活动计划篇六

本学期我们以做优秀的世界公民和永远的中国人为目标，关注时事生活，拓展实践空间，让学生有选择的权利，让每位学生享有成功的喜悦，真正为学生的发展服务。

二、统筹安排，确定课程

本学期，我们将坚持务实有效的工作原则和方法，在原有的基础上对一些活动课程进行改革与调整。

三、尊重主体，实行双选

我们将在兴趣小组实施过程中继续实行双选制度：活动前，教师根据课程的开设情况，鼓励学生依据自身特长，特别是兴趣所向，选择兴趣小组。在老师的帮助下，学会观察，学会分析，从而创造真正属于自己的个性空间。

四、落实常规，健全制度

为加强常规督促管理，避免兴趣小组的随意性和盲目性，我们坚持“六定”。

一定活动课程，在全面了解教师和学生兴趣、特长的基础上，结合学校的实际，开设兴趣小组课程;二定活动目标，针对重点项目，学校将在确实可行的情况下把它作为评优和考核的重要依据;三定活动时间，兴趣小组活动列入教学计划，每周两课时的固定活动时间;四定活动内容，每个兴趣小组活动必须严格按照计划上活动;五定辅导教师;六定活动地点，我们会确保各兴趣小组固定的活动地点。

五、科学管理，追求质量实效

1、准时到岗，不早退。活动课前2分钟的预备时间，教师要带领学生准备的活动器材等，及时到位。下课铃未响，学生不得提前脱离活动状态。

2、兴趣小组要切实加强安全教育，认真落实安全措施，教师须自始至终担任指导组织工作，活动巡视指导要面向全体。不坐堂批改作业或干其它有碍于指导的事，辅导教师如有特殊情况需事先请假，并通知到本组所有成员。

3、教师要做好活动班组学生活动期间的常规教育和管理工作，建立点名制度，对学生的教育要加强与班主任和联系，不可随意将学生退出活动班组。专用活动室负责老师要做好活动

室内物品保管、门窗关锁工作。

六、活动过程：

20xx年上半年：

3月：1、组织学生训练

2、训练舞蹈《三峡我的家乡》

4月：1、准备百灵艺术节活动

2、进行各种比赛

5月：1、训练相声《吹牛》

2、训练独唱及小合唱

6月：1、准备六、一的各项节目排练

2、庆六、一文艺汇演

小学跳绳兴趣小组活动计划篇七

书如其人，自古以来人们就注重书写习惯的培养。良好的书写习惯，能体现一个人做事做人的态度，留给他人一个好的映像。

一：指导思想

1.中国书法历史悠久，博大精深，不但有着鲜明的艺术性和广泛的实用性，而且自身还蕴藏着丰富的德育因素。

2.提高写字教学质量，完善学生的艺术个性。随着新课程标准改革实验的不断深入，随着现代信息技术的不断普及，人

们对写字教学的要求也越来越高。写字教学有利于引导绝大多数学生对写字、书法的兴趣;有利于形成正确的写字姿势和具有基本规范的写字技能;有利于促进其他学科质量的提高。对低年级的学生来说教师要特别关注认真书写态度和良好写字习惯的培养，注意学生对基本笔画、汉字基本结构的把握，重视书写的正确、端正、整洁;对高年级的书写评价，既要关注其书写规范和流利程度，也要尊重他们的个性化审美情趣。

二、活动目标

1.在书法活动中，使他们养成良好规范的书写姿势和执笔姿势。

2.指导学生写出一笔漂亮的字，对其学习以及将来的工作、社会交际起到深远的影响。

3.通过书法练习，培养学生认真负责、专心致志、持之以恒的精神。

4.让学生直接接触书法，接触中国文化艺术之美，传承祖国传统文化。

三、活动实践

1.上好每周一节的写字课，从指导笔画笔顺入手、字的间架结构细处入手，做好写字指导。

2.鼓励学有余力在自愿的基础上购买一本随堂钢笔字贴，利用写字课以及课余时间进行描写练习。

3.利用《习字册》书本，强化仿写练习。

4.采取自主和协调的方法，建立写字活动小组，有计划、有落实，完成写字活动的具体目标。

5.在组与组之间，开展每月一次的书法比赛，对做的好的小组给予表彰奖励，对做的差的小组提出改进意见，教师跟踪指导评价。

6.利用放星期时段，将学生的优作张贴展览，让他们拥有成就感，激发学生写字练字的积极性。

7.指导教师做好活动总结，将活动的过程进行记录、整理，完善活动的文本资料档案管理。

8.活动成果以手抄报，优秀习作，硬笔书法等形式在艺术节中展出。

三、具体活动安排

第1--2周 钢笔书法及其基础知识

第3--4周 笔画书写——横、竖、撇、捺的写法

第5--7周 笔画书写——-点、钩、折、提的写法

第7--10周 笔画书写———-横撇、撇点的写法

第11--14周 笔画书写——常用偏旁部首的写法

第15周 临摹书写

第16周 仿写例字

第17周 书写比赛

今后的努力方向：

当然，我们的工作还存在不足，我们期待着我们的工作能够得到更快的完善，得到更好的发展。今后我们将继续通过规

范的教学活动和丰富的教研活动，提高教师的专业素质和教学水平，培养学生发现美、欣赏美和创造美的能力，促使他们在德、智、体、美、劳诸方面全面发展，同时营造出浓厚的文化艺术氛围。

小学跳绳兴趣小组活动计划篇八

声乐是音乐艺术中最容易为儿童喜爱、接受的一种艺术形式。通过对声乐训练，能使每一个孩子都拥有百灵鸟一样美妙动听的歌喉。每一个孩子都是一只快乐的小鸟，他们带着颗颗童心，对歌唱无不充满着美好的向往，对学好这门艺术也无不充满着坚定的信心。而兴趣则是学习的基本动力，是学生与音乐保持密切联系、享受音乐、用音乐美化人生的前提。声乐教学不只是让小学生学会几首歌曲，单纯地解决一些声音技巧问题;而是培养小学生掌握科学的学习方法，提高分析和解决问题的能力，把所学知识技巧运用到实践中去。

二、活动目标

1、掌握基本呼吸及基本歌唱状态，能演唱初级声乐乐曲。

2、培养良好的音乐感觉，能试唱二分、四分、八分的节奏。

3、让孩子们在歌声中陶冶情操，启迪聪明智慧，丰富精神生活。

三、活动要求

1、营造宽松愉快的学习氛围

在少儿声乐教学中，我们一开始就要考虑到孩子们的年龄特点，理解孩子的思想，采用人性化的教学，努力创造宽松愉快的氛围，此时此刻，教师的一言一行、每一个表情、甚至每一个眼神，都会对孩子产生极其重要的影响。此时，你一

定要表现出亲和力，不要吝惜你温和的语言和灿烂的笑容，让他从你的眼神里感觉到你发自内心喜欢他，使他认为你是值得交往和信赖并能够给他带来快乐的朋友。不要板起面孔给孩子一种师道尊严的感觉。如果孩子对老师产生了惧怕心理，那么只会造成学习上的拘谨，而对奔放自由的歌唱艺术来讲，拘谨是前进道路上的最大的羁绊。

2、遵循循序渐进的原则，杜绝揠苗助长

学习是一个循序渐进的过程，而学习声乐更是如此。孩子学习声乐，精神本身就很可贵。但就其学习的难度也可想而知，学生的条件也不一样，有的条件好，有的可能就差一些，所以，我们要针对每个学生的特点因材施教，循序渐进，不要揠苗助长。无论是练声曲还是歌唱曲目都要先易后难，一步一步地进行。这样学生在学习的过程中既掌握了知识，又没有感觉到学习的困难，在轻松愉快的体验中信心倍增。

3、注重演唱的情感投入

声乐的演唱是需要我们投入情感的。我们都知道：无情不唱歌，唱歌为抒情。针对这样的目的，在声乐的教学中，情感的培养就显得比气息、发声等技术训练更为重要。因此，我们就要对学生进行一种人文教育，要求学生真正体会生活，感受生活，在社会的熔炉里学会感动，那时情感的流露就是发自内心的。

四、活动对象：

1—-6年级学生，共75人。

五、指导老师：

卫 波 王 霞 陈育芳

六、活动时间：

每周二、四下午第三、四节课。

七、活动原则：

教师方面：

1、上课采取指导教师轮换制度。

2、上课有计划、有安排、有教案。

3、定期进行阶段小结和学期总结，并及时对活动情况作出调整以便更利于活动。

学生方面：

1、上课实施点名制度，不能无故缺席、旷课，有事必须提前向指导老师请假。

2、上课时要认真听讲，积极参与，听从指导老师的安排，并按时完成布置的作业。

小学跳绳兴趣小组活动计划篇九

通过组织学生参加课外科技活动，不仅使儿童娱乐身心，而且可以学到各种科学知识，激发儿童对科学的爱好和兴趣，以利培养学生不断追求新知，具有实事求是、独立思考、勇于创造的精神。使他们从小热爱科学，学习科学，长大成为祖国建设的有用人才。

二、活动形式

课外科技活动的作用和效果往往是课堂教学所代替不了的，

它可以以课堂教学为基础，又可以完全脱离课堂教学，它可以是课堂教学的辅助和延伸，也可以进行一些课本学不到的东西。课外科技活动的形式机动灵活、多种多样。要注意“点”和“面”结合，也就是要把群众性活动和个别性活动结合起来。

1、多种形式培养兴趣，生动活泼发掘潜能。

充分挖掘学科课程教材中的科技含量，有意识、有计划地对学生进行科学思想和科学方法的教育，结合学生特点适当补充一些科普新知识和科学技术研究新成果，激发学生的兴趣。

2、学生自寻课题，写科学小论文。

一般是3～4个同学合写，先各自寻找问题，研究讨论，统一意见后，再分头寻找科学依据，尔后再讨论集中，确定一人执笔，经老师辅导后，再交给学生讨论改写。小论文可以就某一日常问题或生产生活实际发表见解、议论，也可以写阅读笔记等，但都力求有自己的观点和较好的见解。

3、开展科技小制作。

因地制宜，因陋就简开展小制作。学生在设计制作中，不仅可以学习巩固书本知识，加深对概念规律的深刻理解，更重要的是制作中的困难磨练学生意志，成功地喜悦激励他们不断进取，增强战胜困难的信心。

4、开展小实验。

我们的学生受应试教育的影响，多为“书生型”，缺乏动手习惯与能力，学生自己动手实验正是对学生的两个基本能力——动手能力、思维能力的全面综合训练，是培养新型人才，改善民族素质的重要途径。

5、抓好科普宣传活动。

6、订阅、收听、收看、收集科普知识。

鼓励学生自己订阅科普报刊，利用各种渠道借阅科普读物，并提倡互通有无，积极有效地引导学生注意收集最新科技发展动态。

三、具体安排

第四周：科学兴趣小组成立会议、科普知识介绍

第五周：《中国少年科学》知识竞赛辅导

第六周：科技小制作讲座

第七周：动手实践

第八周：创造发明讲座

第九周：科学小论文讲座

第十周：写科学小论文

第十二周：《中国少年科学》知识竞赛辅导、科普知识竞赛

第十三周：发散性思维训练

第十四周：趣味科学小实验

第十五周：微型思维训练

第十六周：发明创造比赛

四、辅导老师安排