

# 最新跳绳组少年宫活动计划表(大全5篇)

光阴的迅速，一眨眼就过去了，很快就要开展新的工作了，来为今后的学习制定一份计划。通过制定计划，我们可以更好地实现我们的目标，提高工作效率，使我们的生活更加有序和有意义。那么下面我就给大家讲一讲计划书怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

## 跳绳组少年宫活动计划表篇一

跳绳和踢毽向林小学的传统体育项目，我们希望通过训练，丰富学生课余生活，提高学生身体素质。当然，兴趣小组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，而且有助于学生巩固课内所学知识，培养学生的创新精神和实践能力。

内容：跳绳和踢毽

形式：一至六年级爱好跳绳踢毽的同学。

为丰富校园文化生活，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、兴趣小组是学生的兴趣活动。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、学生应该按时参加训练，有特殊事情不能到的，必须提前跟教师请假。
- 3、训练时要能吃苦耐劳、持之以恒。
- 4、训练过程中一定要严格要求，每天按质按量完成教师布置的任务。

时间：周二和周三下午第6节课

地点：一2班绳毽活动室

跳绳30根、毽子20个

要把训练和思想教育结合起来，有意识地渗透品德教育，培养学生“爱祖国、爱学校、懂礼貌、讲文明、肯吃苦”的品质，加强跟班主任、家长、校领导的联系，使学生能安心训练，无“后顾之忧”。通过师生的共同努力，从难、从严、从实战出发，大运动量地进行严格训练，加强意志品质培养，争创佳绩。

时间12月18日12月19号

内容学习活动制度，颁发学员证跳绳踢毽练习

## 跳绳组少年宫活动计划表篇二

- 1、探索绳子的不同玩法，会创造性地玩游戏。
- 2、能积极主动参加游戏，学会与他人合作玩。

教学重点、难点

探索绳子不同的玩法；会创造性玩游戏。

- 1、长绳一条，短绳若干条。
  - 2、尼龙绳两条，彩色丝带若干条，将彩色丝带扎在两条绳子之间，做成绳梯。
- 1、教师示范跳绳的基本动作和各式各样的跳绳玩法。
  - 2、让幼儿一人一条短绳自由活动，教师观察幼儿的玩法。

3、组织幼儿探索绳子的不同玩法，教师再次示范以后让幼儿自己加以练习。

跳绳：正面跳，交叉跳、花样跳、两两合作跳等。

两名幼儿一人拉着绳子的一头有节奏的甩绳子，其余幼儿站在两名幼儿的中间跟着甩动的绳子跳绳。

把绳子摆成各种图案，练习沿线左右跳（单脚双脚都可以，从线的外侧跳到内侧，然后再从线的内侧跳到外侧）。

将绳子摆成各种形状的“桥”，幼儿双手侧平举小心翼翼过“桥”。

教师将做好的绳梯摆在空地上，幼儿排队挨着挨着在绳梯上“匍匐前行”。

教师将做好的绳梯在空地上摆成跳房子游戏的样子，幼儿自由的在各自里跳跃。

绳操：组织幼儿看自备录像绳操。将绳子对折，幼儿手握对折过的绳子做操，如上肢运动，跳跃运动等，还可以自己创编动作。

4、有目的地组织幼儿学习和练习多种绳子的玩法。

5、延伸活动：幼儿课间活动自己练习绳子的不同玩法。

1、此活动幼儿非常的感兴趣，在活动的过程中幼儿体会到了玩绳子的快乐，并在玩乐中乐于发挥自己的想象力，创造出很多的玩法，达到了这次活动的目的。

2、在创造性玩绳子的时候，幼儿对于两两合作跳绳和交叉跳绳最有兴趣，但是由于两两合作跳绳和交叉跳绳难度比较大，很多幼儿还不能很熟练的完成这个跳绳的动作，还需要在课

间活动的时候对这方面加强练习。

## 跳绳组少年宫活动计划表篇三

为了全面推行素质教育，丰富学校体育活动，促进学生跳绳技术的增长，经学校研究决定，特举办本次跳绳比赛。请各班接此通知后，认真组织，做好训练工作。

20xx年12月21日大课间，学校后操场

一至六年级

跳绳

- 1、各中队自行组织初选；
- 2、每班派两名运动员参加学校比赛；男生一名，女生一名。

- 1、男女生分开竞赛。
- 2、比赛赛制：一分钟内跳得最多的获胜。

录取年级组前两名，给予奖励。

## 跳绳组少年宫活动计划表篇四

为丰富教师业余生活，进步教师身体素质，修建“阳光体育，健康快乐”的校园体育氛围，展现教师良好的精神面貌和自强进取的拼搏精神，经研究决定，学校将于20xx年10月底举行全校教职工跳绳比赛。现将比赛有关事项通知如下：

20xx年10月底(具体比赛时间待定)

学校北区操场

## 单人跳绳

- 1、单人比赛，1分钟。一分钟的时间内，累计单人跳绳次数。跳绳进程中可以停顿，以一分钟结束时的总次数为个人最后成绩，有效计数多者名次列前。
- 2、参赛职员到各年级组组优点报名，报名采取自愿的原则。报名时间□20xx年10月19日——23日。
- 3、比赛按男、女两大组别分别计算成绩和进行嘉奖。
- 4、比赛跳绳采用学校同一购置的计数跳绳，个人自带的跳绳无效。
- 5、参赛职员比赛完，要及时将计数跳绳交给裁判登记成绩，逾期无效。
- 6、比赛顺序根据报名顺序(或秩序册上的编排顺序)而定。
- 7、比赛裁判长由严校长担负，其他裁判由未报名职员担负(具体职员待定)。参赛职员要服从指挥和尊重裁判，裁判职员要公正、公平裁判。

- 1、比赛前，参赛队员要做好赛前热身预备，确保安全。
- 2、参赛队员要在规定的时间准时赶到比赛场地，顺次比赛。
- 3、没有报名参赛的老师均要到操场观看比赛，加油助威。

根据男、女两组报名人数数的1/3分别取奖，第一位：100元，第2—5名：80元，第6—10名：70元，第11—15名：65元，第16—20名：60元，以此类推。没有获奖的参赛教师发放纪念奖。

## 跳绳组少年宫活动计划表篇五

跳绳和踢毽李公朴小学的传统体育项目，我们希望通过训练，丰富学生课余生活，提高学生身体素质。当然，兴趣小组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，而且有助于学生巩固课内所学知识，培养学生的创新精神和实践能力。

内容：跳绳和踢毽

形式：二至五年级爱好跳绳踢毽的同学。

为丰富校园文化生活，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、兴趣小组是学生的兴趣活动。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、学生应该按时参加训练，有特殊事情不能到的，必须提前跟教师请假。
- 3、训练时要能吃苦耐劳、持之以恒。
- 4、训练过程中一定要严格要求，每天按质按量完成教师布置的任务。

时间：周一~周五下午：4:30-6:30

地点：天健馆二楼绳毽活动室

跳绳30根、毽子20个

要把训练和思想教育结合起来，有意识地渗透品德教育，培养学生“爱祖国、爱学校、懂礼貌、讲文明、肯吃苦”的品

质，加强跟班主任、家长、校领导的联系，使学生能安心训练，无“后顾之忧”。通过师生的共同努力.从难、从严、从实战出发，大运动量地进行严格训练，加强意志品质培养，争创佳绩。

时间：五月第一、二周

五月第三、四周

六月第一、二周

六月第三周

内容：跳绳踢毽无失误，定量练习跳绳踢毽定时

目标：练习定量与耐力，结合练习2分钟完整跳绳和踢毽练习