

最新一分钟跳绳细节 一分钟跳绳单元教学计划(汇总8篇)

宣传语的选取要符合公司的定位和目标市场，能够与目标客户产生共鸣。在创作公司宣传语时，要注重语言的韵律和节奏感，使其更易于记忆和传播。下面是一些在市场上广为流传的精彩公司宣传语，让我们一起来欣赏和学习。

一分钟跳绳细节篇一

(三)、结束部分

- 1、集合整队
- 2、配合音乐放松
- 3、小结本课并布置课后练习作业
- 4、收还器材，师生再见

八、场地器材及预计效果

- 1、场地器材：足球场一块，长绳8根，短绳42根，录音机一台，秒表一块
- 2、预计练习密度：40%—50%
- 3、平均心率：110—130次/分

九、安全保障

- 1、充分活动身体以及手腕脚踝，以防扭伤
- 2、加强安全教育，让学生学会自我保护

一分钟跳绳细节篇二

一、活动负责人：

- 1、提高学校素质教育。
- 2、树立健康第一的指导思想，重点抓好跳绳项目的训练。
- 3、结合传承成功的经验，保持成绩，在原有的基础上有新的突破。

二、发展计划

- 1、继续加强学生的课堂纪律，养成良好的常规习惯。
- 2、因材施教，并不断完善修改校本教材。
- 3、因人而异，既考虑整体，又要有意识的培养有潜力的学生。

三、具体工作

- 1、组建跳绳队。
- 2、挖掘有潜质的跳绳苗子。
- 3、注意平时资料的积累，更好的为训练服务。
- 4、多渠道，全方位摸索出一套适合我校实际的训练方法。

四、训练时间安排

每周星期四第三节课。

五、训练总体思路

- 1、重点抓好校跳绳队的训练，为今年中小學生跳绳比賽打好扎实的基础。
- 2、落实校本教材的实施，加快跳绳队的建设。
- 3、以科研为先导，进一步提高跳绳训练的实效性。

一分钟跳绳细节篇三

星期四的下午，斯老师组织我们班进行一分钟跳绳比赛。同学们一个一个的排队跳，就快轮到我了，我的心里非常紧张，犹如揣着一只小兔似的，咚咚地跳个不停，但我还是勇敢的接过了绳子，跳了好久，我累极了，我喘着粗气，两只腿像带着石头一起跳沉重极了。但我想到夏子杰跳了一百多个，他那么能干，那么勇敢，我不能让别人看扁了，于是，我咬紧牙关，又继续跳下去。在比赛中，有的同学用力拍着双手，有的同学高声数着数字，整个赛场上充满了欢呼声、喊叫声，教室里成了一片欢乐的海洋。虽然在这次比赛中我没有拿到名次，但我认为比赛锻炼了自己，在以后都要努力做好每一件事情。一分钟跳绳比赛作文250字

小学生作文（中国大学网）

一分钟跳绳细节篇四

本学期我校开设了快乐周三跳绳活动，为了能让这项活动有条不紊地开展，特做以下计划。

跳绳花样繁多，趣味浓厚，运动量可以根据动作繁简和速度快慢来调节，特别适宜在这个季节作为健身运动，对于发展人体的灵敏、速度、弹跳及耐力等身体素质有良好的作用，跳绳教学是体育教学的重要组成部分，是教师与学生为了完成共同的教学目标的合作过程，是教师的教与学生的学的和谐统一，是师生交往、积极互动、合作创新与进步的过程。

一. 教学理念

跳绳活动坚持“健康第一”、“以人为本”的指导思想，以学生玩跳绳，利用跳绳学做游戏和游戏拓展为主教材，旨在挖掘跳绳的多种玩法。根据初中学生身心特点，在教学中创设快乐有趣的学习氛围，在教师的引导下，以执行任务的方式，培养学生的创造性思维和自主、合作的探究精神，以比赛的方式，使学生由被动练习转向自主练习，成为活动的主人，并充分给予学生表现与展示的机会，以集体练习的方式，培养学生的沟通，理解，宽容等优良的社会适应品质，从而真正实现学校体育与社会体育、快乐体育的有机结合。

二. 教学依据

有利于调动学生体育学习的积极性，有利于培养学生体育锻炼的兴趣和习惯，有利于增进学生“身、心、社”的整体健康，有利于发展学生终身体育锻炼的能力。

三. 教学内容

学生学习创编游戏能体现自主地位，发掘学生的创造潜能，集体合作游戏，锻炼了学生的弹跳能力，发展了身体素质，培养了团结精神。

四. 具体做法如下：

首先，人站直，一条腿尽量往后踏一步，保持鞋底着地，身后的那条腿保持笔直，前腿弯曲，身体垂直；双臂尽力往后拉。坚持8~12秒，换腿再做一次。

其次，人站直，一条腿往前伸并保持笔直，后腿弯曲，身体微微向前伸，双臂在前拉紧。坚持8~12秒，换腿再做一次。

再次，人站直，跷起一腿，用手抓住鞋子，尽量靠近臀部；保

持臀部平衡，膝盖并拢，直立的那条腿微微弯曲。如果有保持平衡的困难，可以扶住墙或椅子。坚持8~12秒，换腿再做一次。

一般来说，全套拉伸运动所需时间大约是10~12分钟，做时动作要到位，就可以把身体的关节、韧带都打开。但是，也要配合当时天气的温度，加长或者缩短。要感觉到身体体温上升，但是呼吸要保持畅通。

跳绳的健身计划：跳绳的动作较为简单，首先用双脚跳，再过渡到两脚轮流交替跳。每次跳5分钟为一节，可跳5~6节，待适应后可逐步加量。一次跳半小时，就相当于慢跑90分钟的运动量，已是标准的有氧健身运动。跳绳的方式可不断变换。

五. 教法与学法：讲解法、启发诱导式教法、游戏法、小组讨论法等。

教师良好的感情能唤起学生感情共鸣，使师生感情融洽相互信任，教学气氛活跃，从而更好地完成教学任务。因此，带着爱心去上课。教师处处关心、爱护学生，只要我们在教学中多些微笑，多些表扬，表现出教师爱的真情，以自身的人格力量去感染和教育学生，只有师生关系处在关爱、平等、和谐的氛围之中，学生才能直言面对教师，大胆地投入学习之中，去体验、去完成教学任务。

六. 注意事项

跳绳属于一种全身运动，所以在跳绳前需要注意热身，活动肩膀、手腕、膝盖、腰部和脚踝，而且跳绳前不可大量饮水，这和其他有氧活动的注意事项是一样的。

一分钟跳绳细节篇五

篇一：

跳绳是我国民间传统的体育项目，特别在学生中广为流传，而且跳绳也是我国学校体育的基本教学任务，尤其是小学一年级的重点教材，是必须考核的项目，但该项目对于协调性比较差的学生来说，要学会还是比较困难的，因为跳绳要求上下肢协调灵敏，思维敏捷，有节奏感的技巧运动，但对于刚学跳绳的一年级新生来讲，这是一件痛苦的事情，因为手脚配合不好。我刚教小朋友们学习跳绳时，首先不会跳的原因是脚和手的配合不好，绳子还没摇下去，还在头顶上，脚已跳跃一次，结果绳落在地上，第二次跳已来不及。其次，是脚跳的好，可手摇不好，双手从头顶摇绳后跳过一次，双手就伸直垂在身体的两侧，这就影响到第二次的摇绳，所以不能连续跳。最后，手摇的好，可脚跳不好。我查阅了很多体育资料，发现单侧摇绳，中间把跳绳生跳绳的水平比以往几届要差，很多班级特别是男生都不会跳，而不会跳的小朋友课中不努力，课间和在家中不练习，不会跳的害怕跳绳还有很多人不能连跳。相信只要努力多加练习就会进步，一年级的小朋友们加油噢！

篇二：

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，先练习一只手拿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。

一分钟跳绳细节篇六

加油吧，跳绳运动健儿们，抓住手中的绳子，就是抓住了胜利，握住手中的绳子，就是把握了人生。让这激动人心的时刻，一直回荡在我们心中！

你的汗水洒落在地面下，浇灌着成功花朵的绽放；

你的欢笑飞扬在赛场上，孕育着班级荣誉的高昂；

你的精神播种在运动中，鼓励着无穷力量的爆发；

跳吧，尽情地跳吧，拼命地跳吧，在这广阔的赛场上，你们似骏马似离弦的箭，你们比虎猛比豹强，跳出你们的个性，跳出你们的精彩，跳出你们的和谐，跳出属于你们的辉煌人生吧。

一根小小的跳绳，连接的是团结与友爱。

一根小小的跳绳，传递的是勇气与力量。

一根小小的跳绳，演绎的是奋斗与拼搏。

一根小小的跳绳，留下的是辉煌与永恒。

热情地释放光芒的红日，被阵阵此起彼伏的加油声震撼。围绕在运动场边的树木，频繁下奏鸣出悦耳的树叶的交响曲。绳子在同学们手中扬起落下，舞出一道道落入人间的彩虹。看啊，运动员们随绳子的韵律激昂的表演，起伏之间，那是运动的气息沐浴着拼搏的轮廓，反射着生命的律动记录着永不消逝的影子，我用沉醉的方式永恒地定格在你那矫健飒爽的一跃那潇洒利索的一挥，加油吧，飞翔的燕子们，用你们轻盈的动作，来诠释我们青春的骄傲！

越跳越精彩！

跳吧！

跳吧！

跳出胜利的火花！

一分钟跳绳细节篇七

“教”法：运用提问法、讲解示范法、启示引导法、鼓励表扬法等，尝试在体育课堂中加强师生间的交流与沟通，通过自练、设立目标等练习方法，鼓励学生根据现有场地器材和自身实际情况，发挥主观能动性，通过跳绳来发展学生的身体素质。

“学”法：让学生成为课堂的主体，通过观察思考法自主学习、尝试练习、团队协作法，游戏法，展示法等为学生提供一个展示的平台，激励学生勤加练习并让他们体验到成功的快乐。

重点：跳绳技术动作的规范性和连贯性

难点：跳绳技术动作的流畅性

一分钟跳绳细节篇八

本节课以初中毕业升学体育考试项目“一分钟跳绳”为内容，本着“健康第一”的指导思想，并根据初中生生理、心理等特征，以提高学生跳绳耐力为重点。在教学中让学生充分认识自己并发挥自己的主观能动性，培养学生对体育活动的兴趣，并养成终身体育的意识和良好习惯。