

2024 年花样跳绳活动方案(优质 18 篇)

(经典版)

编制人： _____
审核人： _____
审批人： _____
编制单位： _____
编制时间： ____年__月__日

序言

下载提示：该文档是本店铺精心编制而成的，希望大家下载后，能够帮助大家解决实际问题。文档下载后可定制修改，请根据实际需要进行调整和使用，谢谢！

并且，本店铺为大家提供各种类型的经典范文，如合同协议、工作计划、活动方案、规章制度、心得体会、演讲致辞、观后感、读后感、作文大全、其他范文等等，想了解不同范文格式和写法，敬请关注！

Download tips: This document is carefully compiled by this editor. I hope that after you download it, it can help you solve practical problems. The document can be customized and modified after downloading, please adjust and use it according to actual needs, thank you!

Moreover, our store provides various types of classic sample essays, such as contract agreements, work plans, activity plans, rules and regulations, personal experiences, speeches, reflections, reading reviews, essay summaries, and other sample essays. If you want to learn about different formats and writing methods of sample essays, please stay tuned!

2024 年花样跳绳活动方案(优质 18 篇)

无论是在个人生活中还是在组织管理中，方案都是一种重要的工具和方法，可以帮助我们更好地应对各种挑战和问题，实现个人和组织的发展目标。方案对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇方案。下面是本店铺为大家收集的方案策划范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

花样跳绳活动方案篇一

我园以“快乐运动，终身健康”为理念，强调幼儿体育是终身体育的起始阶段，突显体育活动娱乐功能，着重培养幼儿参与体育活动的兴趣和习惯，让体育成为伴随幼儿终身的活动内容，为其一生健康奠定基础。跳绳对于幼儿来说是一个并不陌生的玩物。跳绳有利于儿童心健康和智力发展。能促进儿童健康发育，儿童在跳绳过程中，有时是单人跳，有时是双人跳，有时是多人跳，这有利于儿童形成准确的方位感。儿童在跳绳活动中，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。跳绳器械简单，场地到处都是，简单易行，是一项适合幼儿的体育健身运动。为了培养优良情绪、良好意志和性格去促进幼儿智力的发展，我们幼儿园在以“花样跳绳，运动健康”为主题设计本次活动。

- 1、学习前跳、后跳、单脚跳、跑跳、双人跳等各种技巧。
- 2、让幼儿在游戏中，感受跳绳带来的快乐，体验亲子合作、同伴合作的团队意识，帮助幼儿树立良好的集体荣誉感。

全园幼儿，大班教师，邀请爱好花样跳绳的家长共同参与并展示。

暂定6月17日（周二）上午8：30——9：30

： 幼儿园塑胶场地

1. 与中班幼儿结对“带人跳”。

2. 按幼儿掌握技巧程度平行组打通编为前摇跳、后摇跳、单脚跳、带人跳、跑跳等组。

3. 场地的安排布置：各班固定场地

4. 各班游戏活动材料的准备。

5. 部分孩子练习个人花样跳绳、幼儿与幼儿双人跳绳练习等（刘娜负责）。

5. 音控一名（曹连静负责）主持人（曹丛丛）。

6. 奖状每班5张，气球若干。

附游戏玩法：

一、双脚跳向前抡绳玩法：幼儿手持跳绳两端，双脚同时跃起，把跳绳向前抡起，从跳绳跳过去，然后继续抡绳，以此类推。幼儿能够连续双脚向前抡绳跳，能够连续跳10个以上。

二、双脚跳向后抡绳

玩法：幼儿手持跳绳两端，双脚同时跃起，把跳绳向后抡起，从跳绳跳过去，然后继续抡绳，以此类推。幼儿能够连续双脚向后抡绳跳，能够连续跳10个以上。（告知幼儿其中技巧，先抡绳，等跳绳轮到脚下时再轻轻跃起，然后继续抡绳。）

三、单脚跳向前抡绳

玩法：幼儿手持跳绳两端，单脚轻轻跃起，把跳绳向前抡起，从跳绳跳过去，然后继续抡绳，以此类推，幼儿能够连续单脚向前抡绳跳，能够连续跳5个以上。

四、单脚跳向后抡绳、

玩法：幼儿手持跳绳两端，单脚轻轻跃起，把跳绳向后抡起，从跳绳跳过去，然后继续抡绳，以此类推。幼儿能够连续单脚向后抡绳跳，能够连续跳5个以上。（告知幼儿其中技巧，先抡绳，等跳绳轮到脚下时再轻轻跃起，然后继续抡绳。）

五、行进跳

玩法：幼儿手持跳绳两端，一边抡绳，一边向前行走，双脚交替前进。能够连续前进5米左右，幼儿能够边跳绳边向前行走，以此来锻炼幼儿协调能力。（技巧：双脚有节奏前进，先抡绳在前进。）

花样跳绳活动方案篇二

- 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，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。

花样跳绳活动方案篇三

20XX年3月第4周，具体待定

学校操场

七年级组、八年级组、九年级组

单人一分钟单摇跳绳

单人一分钟双摇跳绳)

1、参赛运动员必须是本校在校学生。

2、单人单摇男女各3人

单人双摇男女各2人

1、单人单摇跳绳：以脚起跳，身体腾空后，跳绳自双脚下，沿身体额状轴旋转360度为一周，双脚齐跳齐落，计算为一个，如未完成，则算为一次失败，时间一分钟，以所跳个数多者为胜。

2、单人双摇跳绳：以脚起跳，身体腾空后，跳绳自双脚下，沿身体额状轴旋转720度为一周，双脚齐跳齐落，计算为一个，如未完成，则算为一次失败，时间一分钟，以所跳个数多者为胜。

1、成绩按试跳的成绩排列名次，次数多者，名次列前；如遇成绩相等，则抽签决定名次。

2、各年级男女单人单摇、双摇取前六名，发给奖状、积分卡。

各班将报名表于 20XX 年 3 月 4 日前报政教处，联系电话，邮箱 X，报名表纸质材料一份，并发送邮箱。

裁判长副裁判长

裁判员 XX

计时员

计数员：由裁判员和学生担任

记录员

摄影负责

花样跳绳活动方案篇四

为了落实关于《落实学生每天一小时体育锻炼实施方案》，普及学校体育运动，增强学生体质，丰富校园文化；提高运动技术能力，提高学生运动兴趣。根据学校活动课要求，结合本校的具体情况和学生兴趣、爱好的特点，创建一套科学的、学生感兴趣的体育与健康活动课。

二、活动内容：

花样跳绳：简单的跳绳也可以跳出繁多的花样，给健身带来无穷的乐趣。一人跳短绳时，在脚步变化中还可以加上手臂摇绳的变化做出各种各样的动作，根据这些可以创造出多种多样的趣味跳绳方法。

三、活动对象：

一至五年级学生自愿报名，控制在 1016 人。

四、活动场地：

学校操场

五、活动时间：

每周二、四下午第三节活动课

六、活动组织：

王效凤

七、活动成果：

学期末或学校大型活动中，以节目的形式，表演展示。

八、保障措施：

实行点名制度，保证在规定时间内、规定场地和规定的人员进行训练与学习。

花样跳绳活动方案篇五

为了全面落实《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中提出的“学校要树立健康第一的指导思想，切实加强学校体育工作”的精神，本校在举办“体育节”和“田径运动会”的基础上，为了进一步丰富学生的课余生活，增强学生体质健康，活跃校园文体氛围，特地举行 20XX 鹿城区江临中学跳绳比赛。现将比赛有关事项通知如下：

本校教学楼前水泥路

1、个人项目：1 分钟跳绳、3 分钟跳绳；

2、集体项目：8 字跳绳（3 分钟）；

在同一时间内，以跳过次数多者为胜。集体跳绳 10 人全部要跳，一人次通过计一次，如多人次同时通过也只计一次。

1、仲裁委·员会：XX

2、发令、计时裁判：XX

3、计数裁判：

七（1）X（主裁判）学生一名七（2）X（主裁判）学生一名

七（3）X（主裁判）学生一名八（1）X（主裁判）学生一名

八（2）X（主裁判）学生一名八（3）X（主裁判）学生一名

九（1）X（主裁判）学生一名九（2）X（主裁判）学生一名

九（3）X（主裁判）学生一名

（八）评奖办法：

1、个人项目设一等奖1名，二等奖3名，三等奖5名；

2、集体项目取前五名。

花样跳绳活动方案篇六

为进一步深入推进我校新课程改革，在校领导和各班主任的大力支持下，我们组建了高新区凤凰学校花样跳绳社团。目的是为了增强学生的身体素质，提高校园文化氛围，丰富大家的课外娱乐生活，提升学生的生活品质，激发大家积极向上的生活热情，为同学们创造更好地交流、学习和娱乐的平台和自我展示的平台。增强班级之间的联系与交流。使广大小学生在活动参与中受到潜移默化的影响，思想感情得到熏陶，精神生活得到充实，道德境界得到升华。创建校园精神文明和促进学生综合素质全面发展，体现时代性、参与性、竞争性，活跃我校学生社团文化生活，推动我校社团的发展。

小学花样小跳绳社团

每周星期三下午第三节课时间

组长：李宏伟

副组长：王海英、曾凡芳

成员：王丽霞、聂岳伦、曲久远、崔莹

具体实施人：各班级体育老师

1——2 年级每班三名

校园操场

（一）活动前期（3 月 14 日——4 月 9 日）

- 1、制定社团活动方案。
- 2、做好活动的前期宣传工作，学生报名。
- 3、准备活动物品。
- 4、对报名学生进行基本技能测试，确定学员名单。（3 月 28 日进行）。
- 5、活动启动仪式。

（二）活动中期（4 月 11 日——4 月底）

- 1、组织学员进行各类跳绳训练。
- 2、编排花样跳绳。
- 3、花样跳绳训练。

（三）活动汇报展示。（5 月）

- 1、集体训练。
- 2、带领学员带音乐节奏的排练。
- 3、展示。

(四) 活动后期(5月—6月底)。

1、社团活动进行正常训练。

2、活动小结。八. 注意事项

1、辅导老师负责每一次活动按时进行。

2、每一次活动严格考勤，并做好记录。

3、要求每一位学员注意安全，避免不安全事故的发生。

花样跳绳活动方案篇七

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(星期四下午)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。

花样跳绳活动方案篇八

为进一步丰富亲子游园活动的内容和形式，深化家校共建形式和内涵，为学生营造一个家庭锻炼的环境氛围，培养孩子终身体育锻炼的意识和习惯，特举行本次级部亲子游园跳绳比赛。

二年级学生、家长、教师

1、学生组：一分钟单摇、一带一单摇（各三人、组）

2、家庭组：家长一带一跳（学生、家长三组）

3、班级组：家长跳长绳（每班五名家长，其中两人摇绳，三人连跳）

凤鸣湖公园

游园时集中活动 40 分钟

每班两位家长、张亚慧、刘瑶

短绳（学生自备）长绳一根、计时器一个

花样跳绳活动方案篇九

为了活跃和丰富学生的文化娱乐生活，为学校的精神文明建设服务，增强学生体质，提高健康水平，增强班级凝聚力，推动校园全民健身运动全面开展，特举行这次跳绳比赛。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/647100011040010005>