# 花样跳绳工作总结(通用3篇)

来源：网友投稿 作者：落日斜阳 更新时间：2024-07-14

*跳绳是一项历史悠久的传统民间娱乐活动。从南宋开始，跳绳就被称为“跳绳”跳绳。 以下是为大家整理的关于花样跳绳工作总结的文章3篇 ,欢迎品鉴！【篇一】花样跳绳工作总结　　在深入推进素质教育，全面实施课程方案的进程中，加强和创新阳光体育活动，让...*

跳绳是一项历史悠久的传统民间娱乐活动。从南宋开始，跳绳就被称为“跳绳”跳绳。 以下是为大家整理的关于花样跳绳工作总结的文章3篇 ,欢迎品鉴！

**【篇一】花样跳绳工作总结**

　　在深入推进素质教育，全面实施课程方案的进程中，加强和创新阳光体育活动，让孩子们拥有健康的体魄，乐观向上的精神一直是我们思考的问题。学校在深入挖掘校本资源的基础上，提出了开发建设体育校本课程——花样跳绳。并作为我校特色品牌课程组织实施和研究。先把这一年来特色创建情况汇报如下：

　>　一、立足校本，厚实课程底色。

　　1、“需要”呼唤花样跳绳。

　　学生体质现状堪忧是近几年来加强阳光体育活动，硬性规定学生在校活动时间的根本原因，花样跳绳作为一种喜闻乐见，简便易学的活动项目适应了这一需要。三级课程的设置方案，明确了校本课程的本土特色，“花样跳绳”作为普通跳绳的发展和创新，成了创建特色课程的需要。“花样跳绳”所具有的多元教育功能也是学生全面发展的需要。“花样跳绳”还适应了学校活动空间不足的需要。

　　2、“优势”成就花样跳绳。

　　我校传统的跳绳比赛活动，形成了大部分学生爱跳绳，会跳绳的基础，这为花样跳绳的开展打下了坚实的基础。跳绳加上了花样，激发了孩子的兴趣，具有广泛的参与度。简便易学，用具易配，利于推广，安全性强，体现花样跳绳的优越性。我校莫丽丽老师从事过花样跳绳的培训和研究，有着丰富的教学经验，这为花样跳绳校本课程提供了优秀师资资源。

　　>二、研究论证，形成课程体系。

　　“花样跳绳”校本课程在近来年的实践、摸索与研究中，初步形成了我们自己的课程体系。当前已编辑出版了三个学段的《花样跳绳校本资源读本》。

　　1、凸显了“花样跳绳”的文化特色。

　　读本收集整理了“花样跳绳”的基本动作。阐述了“花样跳绳”的多元育人价值。按学段分层次介绍了“跳绳”和“花样跳绳”的历史和现状，介绍了“花样跳绳”史上的部分名人和部分“花样”。还把我校一些同学新创的花样，以该生的名字进行命名，写入读本。体现挖掘和研究文化内涵的特色。

　　2、论证设立了“花样跳绳”的目标体系。

　　在教学实践中，研究教师根据年龄特点，技能基础，对目标体系作了深入的研究论证。主要从体能素质、技巧技能、学习态度、合作精神、创新意识等方面设立目标体系。比如低年级主要培养跳绳的兴趣和基本技能。中、高年级才在花样掌握、创新、合作、速度等方面提出一定要求。同时还设立了不同项目的等级评价表。

　　尽管这些资源还不完备，但这些有益的探索，为有序、深入的开展“花样跳绳”活动起到了推动作用。

　　>三、课程实施，完善保障机制。

　　为扎实有效地落实“花样跳绳”校本课程。学校出台了多种保障措施，在实践不断完善，取得了良好效果。

　　1、确保课时计划不占用。按课程设置方案的规定，每个年级拿出1课时作为“花样跳绳”校本课程的教学时间，严禁占用。

　　2、实行“花样跳绳”专职化。为确保课程质量学校明确莫丽丽老师和我为“花样跳绳”的专任教师。全面负责各年级“花样跳绳”的教学和研究工作。各班主任为“花样跳绳”第二责任人，协助组织有关这个项目的各类活动。

　　3、运用常规活动助推“花样跳绳”的开展。一是各班设立了“花样跳绳”晋级栏。由各班主任负责组织评价。二是校本课程活动时间定为集体训练展示时间。集中活动既展示了训练成果，又培养了学生团结协作的精神和集体荣誉感。

　　4、组织项目比赛和跳绳节，推进“花样跳绳”向内涵发展。学校每年组织4次单项比赛，包括：传统花样比赛、单人花样比赛、多人花样比赛和创新花样比赛。主要以单项比赛的方式提升训练水平。其内容涵盖了全校展示、班级展示、个人、双人、多人花样展示、“花样跳绳”文化宣传展览、“花样跳绳”多元育人研讨活动等，以跳绳节为载体全面推进“花样跳绳”的内涵发展。

　　我们通过扎实的实践与研究，取得明显成效，初具影响力。拓宽渠道、扎实实践、深化研究，让“绳彩飞扬”，让“激情四射”，让孩子们绽放出最童真的笑颜，是我们不懈的追求！

**【篇二】花样跳绳工作总结**

　　为贯彻实行好学校的教学工作计划，开展好丰富多彩的校园文化活动，以响应全民健身运动的号召。在校领导的指导下，以及体育老师的带领下，全校老师热情参与，我校跳绳比赛于5月12日圆满结束。

　　此次活动，得到了全体老师的高度重视，从活动的组织到实施，体育教师带领老师们训练，教师要更是积极协助训练，课间、午间都和学生一起练习。有的老师从不会到会，从能跳一个到能跳多个，每一点一滴都倾注着老师们辛勤的汗水。

　　此次活动，效果显著，刚开始练习，有个别老师不会跳绳，甚至一个都跳不起来，经过刻苦的练习，现在都能跳绳自如，而且还有一定的速度，他们能积极参与，非常值得表扬。活动中，拉近了教师与同事们之间的距离，增强了集体的凝聚力，校领导细致入微的关怀和莫大的包容，都为我们这次活动增添了光彩，相信经历了，你就会有收获；努力了，你就尽到了责任。欢乐痛苦都是体验、成功失败都是营养。

　　通过这次活动锻炼了教师们的身体，磨练了大家的意志，增强了同事的合作意识，达到了我们预想的结果。虽取得了点滴成绩，但也存在不足，例如有的跳绳较轻，因风大没能发挥出应有的成绩，还有的老师不够重视，导致成绩不佳。跳绳活动是一项能促进人体下肢肌肉、关节、韧带和内脏机能的发展，对于发展弹跳、协调等素质也具有显著效果。特别是健脑，希望大家都能发扬优点克服不足，继续参与到活动中来。

跳绳活动总结2

　　为了丰富我校学生课余生活，充分激发学生的学习热情，11月30日信息系开展了跳绳比赛，为学生展现自己，锻炼自己提升了机会，更为爱好运动的同学提供了良好的交流平台。

　　一、整体活动

　　（一）活动情况概说

　　努力营造一个积极向上的，健康的，文明的校园活动氛围。

　　通过组织活动，激发学生热爱运动，用于参与的勇气。

　　通过活动，促进学校体育发展，提高我校师生身体素质修养，全面展示我校素质教育。

　　（二）活动收获

　　在比赛中同学们用自己所有的经历去跳绳。本次参赛选手都表现非常积极，使跳绳比赛更加的充满了活力，同时也展现了同学们的潜力。通过这次跳绳比赛，同学们用自己飞快的跳绳步伐展现了大学生们的清楚活力。

　　（三）不足之处

　　在开展过程中，我们女生部成员适时组织人员对活动进行安排，汇总各选手的比赛情况，但在比赛进行的过程中还有部分工作没有做到很完善，我们会积极改进，不会在下次活动中再出现类似的工作失误。

　　二、活动总结

　　比赛中，同学们都以积极的态度来参加这次跳绳比赛。他们迈着飞快的步伐以积极的心态来参加活动，他们用飞快的步伐跳出了我们大学生的青春活力，也展现了同学们积极向上、团结奋进的精神风貌。

**【篇三】花样跳绳工作总结**

　>　一、总体情况：

　　在本学期的跳绳过程中，程序组织较好，所有学生热情高涨，课堂上学生表现较好，坚持不懈，都取得很大的进步并且对跳绳产生了浓厚的兴趣。通过一段时间花式跳短绳的社团活动，全体学生的兴趣和爱好和花式跳绳的技术都得到了不同程度的提高，对学生积极参加体育锻炼起了促进与引导作用。学生认真学习，坚持不懈地练习，所以完成了本学期计划的所有课程，学会了正反双足跳，正反单足跳，一人摇绳两人跳，两人摇绳一人挑，以及多种花样跳法等。

　　>二、主要优点：

　　1、所有学生在课前都做了充分的准备，每人都准备好了适合自己的跳绳，在课上也能做到认真听老师的口令和指导，按照要求活动。

　　2、所有学生都很有组织，有纪律，遵守跳绳的规则和要领。同学之间互相帮助，又互相竞赛，共同合作，共同进步。

　　3、在跳绳活动的比赛过程中，学生做到有秩序，尽自己最大的努力，并取得了优秀的成绩。

　　>三、存在问题：

　　1、学生能力提高了，现有的跳绳不够专业，我们需要选够一些专业的“速度绳”和“节拍绳”。

　　2、有个别学生由于年龄太小等问题对跳绳的掌握还是不够熟练，希望在下学期的活动中能够继续锻炼跳绳的技巧。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找