# 最新幼儿跳绳比赛活动方案(59篇)

来源：网络 作者：落日斜阳 更新时间：2021-03-16

*为了确保事情或工作得以顺利进行，通常需要预先制定一份完整的方案，方案一般包括指导思想、主要目标、工作重点、实施步骤、政策措施、具体要求等项目。优秀的方案都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？以下就是小编给大家讲解介绍的相关方案了，希望能够帮助...*

为了确保事情或工作得以顺利进行，通常需要预先制定一份完整的方案，方案一般包括指导思想、主要目标、工作重点、实施步骤、政策措施、具体要求等项目。优秀的方案都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？以下就是小编给大家讲解介绍的相关方案了，希望能够帮助到大家。

**幼儿跳绳比赛活动方案篇一**

动员学生积极参加体育锻炼，用强身健体的实际行动迎接中华人民共和国建国60周年，通过开展跳绳活动，磨练学生的意志品质，培养良好的锻炼习惯，有效提高学生体质特别是耐力素质水平，进一步掀起阳光体育运动的新高潮。

活动时间：

5月31日

活动对象：

全体师生

比赛规程和评比办法：

一、绳子的要求

各班自备集体跳长绳（6米以上）1根，个人自由跳绳1根。

二、动作的规定和规则

（一）一分钟个人跳。每队出一人自由跳。

（二）二分钟花样跳。饭跳翻花和双人跳，两分钟为限。

（三）五分钟集体跳 每个动作加一份

（1）规则：

（a）每个班级各项参加比赛的跳绳人不得少于6人或多于10人，比赛前裁判员应认真检查人数。比赛中运动员因故（如受伤）不能参加比赛可退场。本队仍可进行比赛，但不能增加运动员（跳绳受伤者可换作摇绳人）。

（b）在比赛前裁判小组长要认真检查每队使用的绳子的长度，在长绳靠边两端部位应有明显标志（可帖有胶带）摇绳人的手必须握在标志的后面摇绳。比赛中摇绳人缩短绳子实际使用的长度，应判犯规，裁判员应注意随时检查。

**幼儿跳绳比赛活动方案篇二**

为丰富教师业余生活，提高教师身体素质，营造“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：

一、比赛时间：20xx年10月底（具体比赛时间待定）

二、比赛地点：学校北区操场

三、

比赛项目：单人跳绳

四、竞赛规则：

1、单人比赛，限时1分钟。一分钟的时间内，累计单人跳绳次数。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，有效计数多者名次列前。

2、参赛人员到各年级组组长处报名，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奖励。

4、比赛跳绳采用学校统一购置的计数跳绳，个人自带的跳绳无效。

5、参赛人员比赛完，要及时将计数跳绳交给裁判登记成绩，逾期无效。

6、比赛顺序依据报名顺序（或秩序册上的编排顺序）而定。

7、比赛裁判长由严校长担任，其他裁判由未报名人员担任（具体人员待定）。参赛人员要服从指挥和尊重裁判，裁判人员要公正、公平裁判。

五、注意事项：

1、比赛前，参赛队员要做好赛前热身准备，确保安全。

2、参赛队员要在规定的时间准时赶到比赛场地，依次比赛。

3、没有报名参赛的老师均要到操场观看比赛，加油助威。

六、奖励办法：

根据男、女两组报名人数的1／3分别取奖，第一名：100元，第2—5名：80元，第6—10名：70元，

第1

1—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。

**幼儿跳绳比赛活动方案篇三**

一、竞赛目的

为了推进素质教育，普及学校阳光体育运动，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；提高班级体凝聚力，提倡“人人会跳绳人人爱跳绳”，特举办本次跳绳比赛。

二、竞赛时间

20xx年4月9日上午

三、竞赛地点、组织形式

汉宾公园广场

四、报名时间及方式

以班级为单位报名，一二三四五六年级每班男女生各2人参与比赛（备注：跳绳自备）

五、竞赛内容

单人双脚跳

六、竞赛规则：

以绳从脚下通过一次并跳起一次计一次成绩，按60秒所跳的次数确定成绩。

七、评奖：

1、1—2年级男女分别取一个第一名；二个第二名；三个第三名

2、3—4年级男女分别取一个第一名；二个第二名；三个第三名

3、5—6年级男女分别取一个第一名；二个第二名；三个第三名

八、竞赛领导小组

组长：

副组长：

成员：各班班主任

九、竞赛裁判安排

裁判员：

计时、信号：

计数员：

统计：

调度人员：

图像采集：凡海薇

**幼儿跳绳比赛活动方案篇四**

一、比赛目的：

“健康体魄是青少年对祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。”为了增强学生体质，丰富学校文化；提高运动技术，增加学生运动的兴趣，我校特举办本次体育比赛，具体比赛事宜如下：

二、比赛时间：

20xx年4月26日。（如果天气原因延期举行）

三、比赛项目：

跳绳比赛、拔河比赛、篮球比赛、乒乓球比赛、60米×12接力赛、垒球、立定跳远

四、各活动的安排

㈠、跳绳比赛（各班每个学生都要测试1分钟跳的成绩）

比赛时间：20xx年4月26日早

ⅰ、本次比赛共分为四个项目：一分钟单人前跳，二分钟鱼贯而入跳，三至六年级集体跳长绳，接力跳绳。

ⅱ、报名人数：

（1）单人跳每班男5人女3人。

（2）接力跳：三、四年级各9人外，其他年级男8人女7人（若某班级某一性别人数不够时，可以选派另一性别的人代替。）

（3）三至六年级集体长绳跳。

（4）、三分钟鱼贯而入跳（参加人数不少于班级人数的80%）。

ⅲ 、比赛规则：

1、单人赛规则：

①、比赛时间：一分钟

②、规则：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。8人最后总成绩为班级团体成绩。

2、接力跳规则：

规则：参加接力赛者，每位从起跑线开始起跳前进，跳绳过程中没跳过的，

原地从新起跳，继续前进的，是正常的，比赛成绩有效；如果拿着跳绳不跳前进的，是犯规，比赛成绩无效。按规定的人数全部跳完且没犯规、用时最短的一组为胜方。

3、集体跳赛规则：

①、人数：每队15人。

②、规则：集体赛每队有三次机会，以跳绳的人数最多一次为最后成绩。每次开跳到没跳过人止，数有多少人跳过，就得多少分。跳过人数×1就是该班得分。

4、鱼贯而入跳：

时间：3分钟

①、参加人数：不少于本班人数80%。

②、规则：在规定的时间内，累计跳过的人次×1就是本班得分，中途停顿，可以继续跳，继续累计人次。

ⅳ、比赛顺序由各班领队抽签决定。单人比赛一次完成，不分轮次，以成绩最好者为胜。

ⅴ、参赛队员须准时到场，比赛开始时未到场者视为弃权。

ⅵ、比赛地点：操场

ⅶ、裁判：

1、单人跳：

①、计时：刘

②、裁判、记录：

2、跳绳接力赛

⑴、裁判：

⑵、计时、记录：

3、鱼贯而入跳

⑴、裁判：

⑵、计时记录：

4、集体跳

⑴、裁判：

⑵、计时记录：

㈡、拔河比赛

⑴、全校分三组：五六年级为甲组；三四年级为乙组；一二年级为丙组。 ⑵、各组参加人数：甲组：五年级男16人女6人六年级男15人女5人乙组：四年级男4人女5人三年级男5人女6人丙组：二年级男8人女9人一年级男9人女10人

③、规则：每组连拔河三次，赢二次为胜计2分，另一方计1分。如果哪一方有帮忙拔河的，视为败者。

④、裁判：

⑤、记录：

㈢、篮球赛：

①、五六年级各10人

②、裁判：袁波史少伦

③、计时：孙远东、

④、计分记录：刘状

⑤、比赛时间：20xx年4月26日午自习

（四）、乒乓球赛：

①、时间：20xx年4月25日前，各班举行男女乒乓球淘汰赛，选出男2人女2人（各班的冠亚军参加学校决赛）。20xx年4月26日决赛。

②、循环赛：赢计2分输计1分。

③、裁判、记录：男乒乓赛袁波郑兴宏女乒乓赛刘纪玲刘兴玲

④、地点：校园院内

㈤60米×12接力赛（一二年级为丙组、三四年级为乙组、五六年级为甲组）各班选男生6人女生6人。（三四年级男生4人、女生5人）

五、奖项：

㈠、单人跳奖：在甲乙丙组中奖男女前三名。

㈡、乒乓球：奖男女冠亚军。

㈢、团体奖：各组积分高者发奖状一张。

团体奖积分办法：

①、单人跳：分甲乙丙组，第一名积2分，第二名积1分，每组获第一名、第二名、第三名分别给所在班级加3分、2分、1分。

②、跳绳接力：分甲乙丙组，第一名积2分，第二名积1分

③、集体跳：数有多少人跳过，就得多少分，跳过人数×1就是该班得分。 ④、鱼贯而入跳绳：累计跳过的人次×1就是本班得分

⑤、拔河比赛：分甲乙丙组，赢二次为胜计2分，另一方计1分。

⑥、篮球赛：赢积2分，输积1分。

⑦、乒乓球赛：冠军积2分，亚军积1分

⑧60米×12接力赛：分甲乙丙组，用时少的为胜，胜计2分，另一方计1分。

六、注意事项：

㈠、各班主任、体育教师要积极组织此次活动，加强训练。比赛时组织学生积极参加观看、加油，营造一个良好的比赛氛围。

㈡、活动中各班班主任做好本班安全工作，确保活动中无安全事故。

㈢、活动所有资料由刘纪玲收集整理入档

**幼儿跳绳比赛活动方案篇五**

一、指导思想：

为了促进“阳光运动一小时”体育活动的开展，丰富同学们的课外生活，加强学校与家长之间的联系，促进我校的家校工作，培养学生的兴趣和爱好，增强班级的凝聚力，培养学生团结协作的精神，特地举行本次亲子跳绳比赛。

二、活动口号：

跳出健康、跳出快乐。

三、活动时间：

xx年4月19日

四、活动地点：

五、设置组别及人数安排：

学生组：每班选20人一分钟单摇

家庭组：每班选5位家长，一带一跳

班级组：每班选5位家长，两人摇绳三人连续跳

六、裁判安排：

裁判长：xx

副裁判长：xx

裁判员：各班主任老师。

七、器材准备

学生自带一根跳绳，请学校准备两根长绳

八、奖项设置：

各组奖励第一名的班级。

【跳绳比赛活动方案(15篇)】

**幼儿跳绳比赛活动方案篇六**

一、比赛目的：推进素质教育，普及体育运动;增强学生体质，丰富校园文化;提高运动能力，提高运动兴趣，提高集体凝聚力。

二、比赛时间：20xx年9月28―30日每天下午第二节课。

三、比赛地点：学校篮球场

四、比赛内容：(跳绳方法附页)

1、单人跳：30秒单人原地双脚摇跳(一年级、二年级)1分钟单人原地双脚摇跳(三年级、四年级)1分钟30秒单人原地双脚摇跳(五年级、六年级)各班报男女各10人，一年级可报男女各3人。

2、集体跳：30秒原地跳摆绳(一年级)，男女混合单人鱼贯式二十人跳(报十男十女)。(二、三、四、五、六年级)摇绳两人不包括在内。在3分钟时间内过去的人数多为胜，二十人中途不能插队，按次序跳。

五、比赛人数：每人只能报一个项目，不能多报。如特殊情况不能参加比赛的报教务处批准，如缺一人扣团体总分一分，依次类推。

六、比赛规则：比赛时一人摇绳(单摇)，双脚起跳身体腾空后，跳绳自脚后沿身体额状轴转360度为一周期，计为一次，如未完成计为一次失误。在规定时间内按累计次数多少记入本班成绩，次数多者名次列前;次数相同，则名次并列。跳绳过程中可以停顿，以规定时间结束时的总次数为个人最后成绩。所有项目总个数为班级团体成绩。

七、奖项设置：

1、个人奖：各年级男女单人跳取前十二名(一年级取前六名)，发给奖状、奖品。

2、集体奖：各年级取团体总分前两名，男女混合鱼贯式二人跳前两名，各年级另评选道德风尚奖、优秀组织奖各一名。集体奖发给奖品，并计入班级积分。

八、活动领导小组，裁判、工作人员安排

组 长：谢旭红 副组长：乔黎萍 唐文胜

成 员：文秋云 易应应 唐森彪 郑贵珍 刘运程 汪世清

裁判长：汪世清

裁判员：谢恒 何玉 蒋恒 唐祖海 罗天黎

计时员：蒋雄英、唐秋艳

计数员：由学生担任(4-6年级各班报10人担任计数员，并于9月21日课间操时间在体育组参加培训)。

记录员：何友莲、徐君华、张洁、黄敏

统计员：张文、李亚军

宣告：刘运程 学生两人

学生纪律监督员：文秋云

摄影、摄像负责：蒋昱、王本有

九、活动器材：跳绳各班可以自备。

十、活动要求：

1、请各位参赛人员自觉遵守比赛规则，服从裁判组指挥。

2、在比赛的过程中，出现争议或其他特殊情况，由裁判组决定。

3、请各位参赛人员着轻便装，运动鞋。

4、不许参赛者：各种类型的骨折人员、长年不参加体育锻炼者、刚动手术不久且身体没有恢复者或者不允许参与体育锻炼者。

5、在跳绳比赛过程中，请在外准备的班级班主任认真组织好本班学生，使其不影响他班比赛。

6、比赛后成绩现场公布，如对成绩有异议，请各班主任马上到计分处核准。

7、希望参与跳绳比赛的队员，提前热身，避免受伤。

8、请所有工作人员比赛前到操场集中。望各班接到规程后，积极行动起来，做好思想动员和落实工作，迅速组队，抓紧训练，做好迎接比赛的一切准备。

9、请各班主任将报名表于9月21日前上交到教务科。

方案二：学校跳绳比赛实施方案

一、活动目的

为了进一步促进“阳光一小时”体育活动的开展，丰富同学们的课外活动和课余生活，加强各班之间的交流，提高学生的身体素质和预防疾病的能力，培养学生的兴趣和爱好，增强班级的凝聚力，培养学生团结协作的精神，举行跳绳比赛。

二、活动口号

跳出健康、快乐成长。

三、活动时间

第一阶段：11月5日―11月10日活动课，以班级为单位组织单人跳绳比赛、集体跳绳比赛。

第二阶段：12月上旬，单人花样跳绳比赛、集体花样跳绳比赛。

四、组织方法

1.以年级为单位，由班主任组织训练，由级段主任组织比赛(裁判安排、规则学习、纪律组织、安全保护、成绩上报等)。

2.充分利用每天下午活动课进行训练。

五、比赛规则

(一)单人跳绳(分向前跳和向后跳两个项目)

1.比赛时间：一分钟。

2.比赛人数：全班学生

3.比赛规则：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。然后把全班跳绳总次数除以全班人数，平均数高者为胜。

(二)集体跳绳比赛(分向前跳和向后跳两个项目)

1.比赛时间：两分钟。

2.比赛人数：全班学生

3.比赛规则：两分钟时间内，如果停顿自动退场。以最后比赛场人数多者、整体频率高者、节拍整齐者为胜出者。

(三)花样跳绳比赛(分集体和个人，比赛规则同上)

低组：向前编花跳

中组：向前编花跳，向后编花跳。

高组：向前编花跳，向后编花跳，跳双环。

以班为单位进行，比赛前参赛班站好队，听哨声开始同时开始，同时结束。

六、奖项设置

1.每班评选“跳绳小明星”，颁发喜报。

2.级部主任将单人比赛成绩和集体比赛成绩分别排名上报教导处，量化计入班级积分，最后评出优胜班级。

七、其他有关事项

1.各班主任请在课余时间指导、督促学生练习，以真正体现“阳光体育”活动快乐的过程。

2.每个班级原则上要求全员参战。

3.请参加比赛的班级和个人赛前要充分做好准备运动，指导学生活动关节，避免出现事故。

4.活动器材学生自备。

5.按时到达比赛场地，听从裁判员指挥，未按时到场班级或个人视为自动弃权。

**幼儿跳绳比赛活动方案篇七**

一、指导思想：

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。

二、活动组委会：

组 长：曹海 副组长：李静 柯宏伟

成 员：潘懿郎、王忠辉、齐伟、黄德忠 、谢艺漫、陈小清

三、比赛日期及地点：

20xx年4月16 日，学校操场

四、参赛班级：

一至八年级

五、比赛项目：

一分钟单人双腿跳、一分钟单人单腿跳、一分钟双人跳、一分钟团体四人跳、单人花样跳

六、参赛办法及要求：

1、一至八年级每班派六个运动员参赛;男生三名，女生三名。

2、报名人数：每班男女运动员各报三名，一个人只能报三个以下项目。

3、每个年级每个项目选出一、二、三名。

七、活动裁判、人员的安排

裁判长：潘懿郎

裁判员：王忠辉、齐伟、谢艺漫、陈小清

计时员：黄德忠

八、竞赛办法：

1、一分钟单人双腿跳、一分钟单人单腿跳、一分钟双人跳、一分钟团体四人跳计数跳绳，以绳从脚下通过一次并跳起一次计一次成绩，按一分钟所跳的次数确定成绩。

2、单人花样跳绳表演，要求跳绳动作优美、花样多，以老师评分为标准。

九、奖励办法：

1、各年级每个项目按比赛成绩男、女分别取前六名(一等奖1名，二等奖2名，三等奖3名)进行奖励。

2、在训练、比赛中积极参与的班级给予班级特别奖。

十、比赛注意事项：

1、班主任要做好赛前总动员，必须以认真、积极的态度参与本次活动。

2.本班比赛时班主任及任课教师必须到场协助本班纪律，防止不安全事故发生。

3.本次比赛是以团结进取、友谊第一为目的。尊重裁判，遵守规则，赛出水平，赛出风格。

4.各队必须准时到达指定比赛场地。

5.各班注意学生安全，实行班主任负责制，任课教师协助管理。

**幼儿跳绳比赛活动方案篇八**

一、活动目的:

为了使事业部全体员工团结、拼搏的工作精神，积极动员全体职工参与运动健身活动，倡导以强健体魄、饱满精神投入工作和生活，进一步提升职工团队合作精神与意识，提高企业凝聚力，全面推进企业文化建设并丰富职工业余生活，特举行这次跳绳比赛。

二、活动时间、地点

拟定时间：20xx年12月22日下午：14：00

地点：生活区篮球场

三、参赛班组

01a线02a线、02b线、04a线、04b线、06线、07a线、07b线、08a线、08b线、am vs sm

四、参赛范围及组队要求

1、参赛范围：各班组成员(自愿参加)

2、组队要求：参赛班组代表队每队由10人组成。

五、比赛规则

跳大绳：每个代表队组织男女各5名队员参赛，其中2名为挥绳运动员。比赛采用限时2分钟，规定时间内计算成功跳绳次数，根据次数排定名次。要求裁判发令哨响后开始跳，8名运动员依次绕“8”字穿越跳绳，每名运动员穿越跳绳只能跳一次即离开，计数1次。运动员漏跳或多跳均不计数。如中途遇到拌绳、挥绳运动员脱绳，则该次挥绳无效，小组可在原有成功次数基础上重新起跳，计数累加。裁判计时终止哨响起停止计数。

单人跳：一分钟内成功跳绳次数作为名次排定标准，如中途遇到拌绳、脱绳，则该次挥绳无效，可在原有成功次数基础上重新起跳，计数累加。

六、奖项设置及奖励办法

1、团体取前三名，第一名颁发锦旗及奖金500元;第二名颁发锦旗及奖金300元;第三名颁发锦旗及奖金200元 ;最佳组织奖一名(班组长)，奖金200元(班组员工活动参与度);

2、单人跳取前三名，第一名颁发荣誉证书及奖金200元，第二名颁发荣誉证书及奖金150元，第三名颁发荣誉证书及奖金100元。

七、裁判委员会

裁判长：马文虎;裁判员：管仲华、胡国锋、冯江强

八、工作人员 由综合部负责

**幼儿跳绳比赛活动方案篇九**

一、比赛目的：推进素质教育，普及体育运动；增强学生体质，丰富校园文化；提高运动能力，提高运动兴趣，提高集体凝聚力。

二、比赛时间：20xx年9月28—30日每天下午第二节课。

三、比赛地点：学校篮球场

四、比赛内容：（跳绳方法附页）

1、单人跳：30秒单人原地双脚摇跳（一年级、二年级）1分钟单人原地双脚摇跳（三年级、四年级）1分钟30秒单人原地双脚摇跳（五年级、六年级）各班报男女各10人，一年级可报男女各3人。

2、集体跳：30秒原地跳摆绳（一年级），男女混合单人鱼贯式二十人跳（报十男十女）。（二、三、四、五、六年级）摇绳两人不包括在内。在3分钟时间内过去的人数多为胜，二十人中途不能插队，按次序跳。

五、比赛人数：每人只能报一个项目，不能多报。如特殊情况不能参加比赛的报教务处批准，如缺一人扣团体总分一分，依次类推。

六、比赛规则：比赛时一人摇绳（单摇），双脚起跳身体腾空后，跳绳自脚后沿身体额状轴转360度为一周期，计为一次，如未完成计为一次失误。在规定时间内按累计次数多少记入本班成绩，次数多者名次列前；次数相同，则名次并列。跳绳过程中可以停顿，以规定时间结束时的总次数为个人最后成绩。所有项目总个数为班级团体成绩。

七、奖项设置：

1、个人奖：各年级男女单人跳取前十二名（一年级取前六名），发给奖状、奖品。

2、集体奖：各年级取团体总分前两名，男女混合鱼贯式二人跳前两名，各年级另评选道德风尚奖、优秀组织奖各一名。集体奖发给奖品，并计入班级积分。

八、活动领导小组，裁判、工作人员安排

组 长：谢旭红 副组长：乔黎萍 唐文胜

成 员：文秋云 易应应 唐森彪 郑贵珍 刘运程 汪世清

裁判长：汪世清

裁判员：谢恒 何玉 蒋恒 唐祖海 罗天黎

计时员：蒋雄英、唐秋艳

计数员：由学生担任（4-6年级各班报10人担任计数员，并于9月21日课间操时间在体育组参加培训）。

记录员：何友莲、徐君华、张洁、黄敏

统计员：张文、李亚军

宣告：刘运程 学生两人

学生纪律监督员：文秋云

摄影、摄像负责：蒋昱、王本有

九、活动器材：跳绳各班可以自备。

十、活动要求：

1、请各位参赛人员自觉遵守比赛规则，服从裁判组指挥。

2、在比赛的过程中，出现争议或其他特殊情况，由裁判组决定。

3、请各位参赛人员着轻便装，运动鞋。

4、不许参赛者：各种类型的骨折人员、长年不参加体育锻炼者、刚动手术不久且身体没有恢复者或者不允许参与体育锻炼者。

5、在跳绳比赛过程中，请在外准备的班级班主任认真组织好本班学生，使其不影响他班比赛。

6、比赛后成绩现场公布，如对成绩有异议，请各班主任马上到计分处核准。

7、希望参与跳绳比赛的队员，提前热身，避免受伤。

8、请所有工作人员比赛前到操场集中。望各班接到规程后，积极行动起来，做好思想动员和落实工作，迅速组队，抓紧训练，做好迎接比赛的一切准备。

9、请各班主任将报名表于9月21日前上交到教务科。

比赛日程安排

28日下午第二节课

三年级男子双脚摇跳

二年级男子双脚摇跳

一年级男子双脚摇跳

六年级男子双脚摇跳

五年级男子双脚摇跳

四年级男子双脚摇跳

29日下午第二节课

二年级女子双脚摇跳

一年级女子双脚摇跳

六年级女子双脚摇跳

五年级女子双脚摇跳

四年级女子双脚摇跳

三年级女子双脚摇跳

30日下午第二节课

一年级男子20秒跳摆绳

一年级女子20秒跳摆绳

二年级男女混合单人鱼贯式二十人跳

三年级男女混合单人鱼贯式二十人跳

四年级男女混合单人鱼贯式二十人跳

五年级男女混合单人鱼贯式二十人跳

六年级男女混合单人鱼贯式二十人跳

跳绳方法

一、集体跳

1、由单人鱼贯式或多人齐跑进、跑出、跳过或连跳的方式进行跳绳。在跳的.时候，可任意跳几次，可加做一些自己喜欢的小动作．如：拍手、转身、报号、唱儿歌、拾物等，增加跳绳的乐趣。

2、2-3人花样趣味跳绳法。

a、一人摇跳，另一人跑进、跑出或同跳。

b、一人助摇跳。

c、两人同摇跳。

d、两人跑动跳。方法：两名同学左、右手持绳的两端，做向前跑动跳

绳的练习，速度要求中等，动作协调，注意不要被绳子绊倒。

e、三人重叠跳：一人摇跳，另2人跑进、跑出或同跳。方法：一人先用稍长的绳并脚跳，速度较慢，然后其余2人跳进或跳出跳绳者的体前或体后，同跳。注意跳起时基本一致，摇绳速度要均匀，不能忽快忽慢。

f、跳摆绳：两人摇绳在地上左右摆动，当绳子在没有接触脚时向上跳起，绳子摆回时再次跳起，如此反复，在规定时间内跳起次数多为胜。脚触绳不计数。

二、单人跳

1、原地单脚向前(后)摇跳：如一脚跳过绳，另一腿前举，前屈或后屈。

2、原地双脚摇跳：如前腿跳，蹲跳等。

3、原地交换脚跳：如交换做高抬腿跳等。

4、行进间的交换脚跳。5)．花样跳：如双摇跳、交臂摇跳、“8”字摇跳等，也可计时跳，规定数量跳，变换速度跳等。

**幼儿跳绳比赛活动方案篇十**

一、比赛时间：

20xx年3月第4周，具体待定

二、比赛地点：

学校操场

三、比赛分组：

七年级组、八年级组、九年级组

四、竞赛项目：

单人一分钟单摇跳绳

单人一分钟双摇跳绳）

五、参加办法：

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

六、竞赛办法：（跳绳自带）

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。

七、录取名次与奖励：

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。

八、报名：

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

九、裁判员：

裁判长副裁判长

裁判员zz

计时员

计数员：由裁判员和学生担任

记录员

摄影负责

**幼儿跳绳比赛活动方案篇十一**

一、比赛目的：推进素质教育，普及体育运动；增强学生体质，丰富校园文化；提高运动能力，提高运动兴趣，提高集体凝聚力。

二、比赛时间：20xx年10月16日下午第七、八节课。

三、比赛地点：学校篮球场

四、比赛内容：（跳绳方法）

单人跳：一分钟单人原地双脚摇跳（乙组：一年级、二年级、三年级一组）（甲组：四年级、五年级、六年级一组）各班报8人。

五、比赛人数：各班如有特殊情况不能参加比赛的报教务处批准。

六、比赛规则：比赛时一人摇绳（单摇），双脚起跳身体腾空后，跳绳自脚后沿身体额状轴转360度为一周期，计为一次，如未完成计为一次失误。在规定时间内按累计次数多少记入总成绩，次数多者名次列前；次数相同，则名次并列。跳绳过程中可以停顿，以规定时间结束时的总次数为个人最后成绩。

七、奖项设置：

个人奖：各组单人跳取前6名，分一、二、三等奖（第一名是一等奖，二、三名是二等奖，四、五、六是三等奖。）

八、活动领导小组，裁判、工作人员安排

组长：

成员：

裁判长：

裁判员：

计时员：

计数员：由学生担任（4-6年级各班报2人担任计数员）

记录员：由学生担任

统计员：由学生担任

宣告：学生两人

摄影负责：

九、活动器材：跳绳由学校统一配备。

十、活动要求：

1、请各位参赛人员自觉遵守比赛规则，服从裁判组指挥。

2、在比赛的过程中，出现争议或其他特殊情况，由裁判组决定。

3、请各位参赛人员着轻便装，运动鞋。

4、不许参赛者：各种类型的骨折人员、长年不参加体育锻炼者、刚动手术不久且身体没有恢复者或者不允许参与体育锻炼者。

5、在跳绳比赛过程中，请在外准备的班级班主任认真组织好本班学生，使其不影响他班比赛。

6、比赛后成绩现场公布，如对成绩有异议，请各班主任马上到计分处核准。

7、希望参与跳绳比赛的队员，提前热身，避免受伤。

8、请所有工作人员比赛前到操场集中。望各班接到规程后，积极行动起来，做好思想动员和落实工作，迅速组队，抓紧训练，做好迎接比赛的一切准备。

9、请各班主任将报名表于10月15日前上交到教务科。

比赛日程安排

20xx年10月16日下午第七、八节课

**幼儿跳绳比赛活动方案篇十二**

跳绳比赛活动方案（一）

一、比赛目的：推进素质教育，普及体育运动；增强学生体质，丰富校园文化；提高运动能力，提高运动兴趣，提高集体凝聚力。

二、比赛时间：\*\*年9月28—30日每天下午第二节课。

三、比赛地点：学校篮球场

四、比赛内容：（跳绳方法附页）

1、单人跳：30秒单人原地双脚摇跳（一年级、二年级）1分钟单人原地双脚摇跳（三年级、四年级）1分钟30秒单人原地双脚摇跳（五年级、六年级）各班报男女各10人，一年级可报男女各3人。

2、集体跳：30秒原地跳摆绳（一年级），男女混合单人鱼贯式二十人跳（报十男十女）。（二、三、四、五、六年级）摇绳两人不包括在内。在3分钟时间内过去的人数多为胜，二十人中途不能插队，按次序跳。

五、比赛人数：每人只能报一个项目，不能多报。如特殊情况不能参加比赛的报教务处批准，如缺一人扣团体总分一分，依次类推。

六、比赛规则：比赛时一人摇绳（单摇），双脚起跳身体腾空后，跳绳自脚后沿身体额状轴转360度为一周期，计为一次，如未完成计为一次失误。在规定时间内按累计次数多少记入本班成绩，次数多者名次列前；次数相同，则名次并列。跳绳过程中可以停顿，以规定时间结束时的总次数为个人最后成绩。所有项目总个数为班级团体成绩。

七、奖项设置：

1、个人奖：各年级男女单人跳取前十二名（一年级取前六名），发给奖状、奖品。

2、集体奖：各年级取团体总分前两名，男女混合鱼贯式二人跳前两名，各年级另评选道德风尚奖、优秀组织奖各一名。集体奖发给奖品，并计入班级积分。

八、活动领导小组，裁判、工作人员安排

组长：谢旭红副组长：乔黎萍唐文胜

成员：文秋云易应应唐森彪郑贵珍刘运程汪世清

裁判长：汪世清

裁判员：谢恒何玉蒋恒唐祖海罗天黎

计时员：蒋雄英、唐秋艳

计数员：由学生担任（4-6年级各班报10人担任计数员，并于9月21日课间操时间在体育组参加培训）。

记录员：何友莲、徐君华、张洁、黄敏

统计员：张文、李亚军

宣告：刘运程学生两人

学生纪律监督员：文秋云

摄影、摄像负责：蒋昱、王本有

九、活动器材：跳绳各班可以自备。

十、活动要求：

1、请各位参赛人员自觉遵守比赛规则，服从裁判组指挥。

2、在比赛的过程中，出现争议或其他特殊情况，由裁判组决定。

3、请各位参赛人员着轻便装，运动鞋。

4、不许参赛者：各种类型的骨折人员、长年不参加体育锻炼者、刚动手术不久且身体没有恢复者或者不允许参与体育锻炼者。

5、在跳绳比赛过程中，请在外准备的班级班主任认真组织好本班学生，使其不影响他班比赛。

6、比赛后成绩现场公布，如对成绩有异议，请各班主任马上到计分处核准。

7、希望参与跳绳比赛的队员，提前热身，避免受伤。

8、请所有工作人员比赛前到操场集中。望各班接到规程后，积极行动起来，做好思想动员和落实工作，迅速组队，抓紧训练，做好迎接比赛的一切准备。

9、请各班主任将报名表于9月21日前上交到教务科。

**幼儿跳绳比赛活动方案篇十三**

一、活动目的：为了促进“阳光一小时”体育活动的开展，丰富同学们的大课间活动，加强各班之间的交流，提高学生的身体素质和预防疾病的能力，培养学生的兴趣和爱好，增强班级的凝聚力，培养学生团结协作的精神，举行本次跳绳比赛。

二、活动口号：跳出健康、跳出快乐。

三、活动时间：第十一周

四、活动地点：学校操场（如遇雨天改在礼堂）

五、参赛人员：1-5年级个人速度跳，每班选班级总人数的50%，男女各一半。3-5年级团体速度跳，每班10名，男女各5名。3-5年级跳大绳，全班同学。

六、裁判安排：裁判员：夏全美、夏福群、张跃辉、王铁坚、马争鸣、曾慧、夏妍妍、傅彬以及全体大队干部

七、比赛规则

１、个人速度跳：参加对象：１－5年级比赛时间：一分钟

比赛规则：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。然后把全班跳绳总次数除以全班人数，平均数高者为胜。

2、团体速度跳：参加对象：3-5年级。比赛时间：一分钟。比赛规则：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。然后把（全组）跳绳总次数除以全班（全组）人数，平均数高者为胜。

3、集体跳长绳

参加对象：3-5年级

比赛时间：五分钟

比赛人数：全班学生

比赛方法：全班选出两名学生为甩绳员，其余为跳绳员，五分钟内累计跳过次数，次数多者为胜。

八、其他有关事项：

1、各班主任请在课余时间指导、督促学生练习，以真正体现“阳光体育”活动快乐的过程。

2、每个班级要求全员参战，如有伤病需出具医疗证明。

3、请参加比赛的团队（班级）赛前要充分做好准备运动，指导学生活动关节，避免出现事故。

4、按时到达比赛场地，听从裁判员指挥，未按时到场班级（组）视为自动弃权。

5、未尽事宜，另行通知。

**幼儿跳绳比赛活动方案篇十四**

为丰富职工的业余文体生活，增进友谊，增强职工的集体荣誉感，增强全体职工的凝聚力，塑造职工顽强拼博的精神，举办跳绳比赛。现将有关事宜通知如下：

一、参赛单位：榆钢公司各分厂（站）、公司机关、兰泰分公司、兰泰医院、机修分厂

二、比赛组织：

1、竞赛组：负责竞赛组织、竞赛秩序、竞赛时间、竞赛奖励、临时事务决定。

组长：李 斐

成员：张文龙、宿永明

2、承办单位：动力分厂团支部、储运分厂团支部负责通知事宜、宣传报道、器材准备、后勤保障等。

三、比赛时间：\*\*年1月19日下午14:30

五、比赛地点：公司办公楼前

六、比赛内容：单人跳绳、多人跳绳

七、比赛规则：

1、单人跳绳比赛规则：比赛时一人摇绳（单摇），双脚起跳身体腾空后，跳绳自脚后沿身体额状轴转360度为一周期，计为一次，如未完成计为一次失误。在一分钟时间内按累计次数多少排列名次，次数多者名次列前；次数相同，以失误次数少者名次列前，如仍相同，则名次并列。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。

2、多人跳绳比赛规则：比赛时两人摇绳，三人先后入绳双脚起跳身体腾空后，跳绳自脚后沿身体额状轴转360度为一周期，计为一次，如未完成计为一次失误。在三分钟时间内按累计次数多少排列名次，次数多者名次列前；次数相同，以失误次数少者名次列前，如仍相同，则名次并列。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。各单位最后总成绩为团体成绩。

八、注意事项：

1、请各位参赛人员自觉遵守比赛规则，服从裁判组指挥。

2、赛前5分钟点名检录，核对队员人数，三次点名不到的视为自动弃权。

3、比赛后成绩现场公布，如对成绩有异议，请各班主任马上到计分处核准。

4、在比赛的过程中，出现争议或其他特殊情况，由裁判组决定。

5、比赛时各参赛单位必须有指定联系人在场，维持赛场秩序。

九、报名要求：

1、本次比赛自愿参加，以分厂、站为单位统一报名，各单位可先行组织预选，每个单位参加资格赛选手名额为4名，男女不限，参加团体赛队员从各单位参加个人赛队员中挑选，名额为3名。

2、比赛不得影响正常生产，主要利用业余时间。

3、参赛人员必须是榆钢在册正式职工、汇杰派遣到榆钢的员工以及顶岗实习员工。

4、比赛为集体报名，个人参赛，各单位在1月17日14点前将参加资格赛选手名单发至动力分厂邮箱。

5、各单位须认真组织，展现积极向上、勇于进取的精神风貌。

十、奖励方法：比赛设一等奖1名，二等奖2名，三等奖3名。团体奖前三名。

附件：跳绳比赛报名表

榆钢公司工会

榆钢公司团委

榆钢公司动力团支部

**幼儿跳绳比赛活动方案篇十五**

一、参赛单位：榆钢公司各分厂(站)、公司机关、兰泰分公司、兰泰医院、机修分厂

二、比赛组织：

1、竞赛组：负责竞赛组织、竞赛秩序、竞赛时间、竞赛奖励、临时事务决定。

组长：

成员：

2、承办单位：动力分厂团支部、储运分厂团支部负责通知事宜、宣传报道、器材准备、后勤保障等。

三、比赛时间：20xx年1月19日下午14:30

五、比赛地点：公司办公楼前

六、比赛内容：单人跳绳、多人跳绳

七、比赛规则:

1、单人跳绳比赛规则：比赛时一人摇绳(单摇)，双脚起跳身体腾空后，跳绳自脚后沿身体额状轴转360度为一周期，计为一次，如未完成计为一次失误。在一分钟时间内按累计次数多少排列名次，次数多者名次列前;次数相同，以失误次数少者名次列前，如仍相同，则名次并列。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。

2、多人跳绳比赛规则：比赛时两人摇绳，三人先后入绳双脚起跳身体腾空后，跳绳自脚后沿身体额状轴转360度为一周期，计为一次，如未完成计为一次失误。在三分钟时间内按累计次数多少排列名次，次数多者名次列前;次数相同，以失误次数少者名次列前，如仍相同，则名次并列。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。各单位最后总成绩为团体成绩。

八、注意事项：

1、请各位参赛人员自觉遵守比赛规则，服从裁判组指挥。

2、赛前5分钟点名检录，核对队员人数，三次点名不到的视为自动弃权。

3、比赛后成绩现场公布，如对成绩有异议，请各班主任马上到计分处核准。

4、在比赛的过程中，出现争议或其他特殊情况，由裁判组决定。

5、比赛时各参赛单位必须有指定联系人在场，维持赛场秩序。

九、报名要求：

1、本次比赛自愿参加，以分厂、站为单位统一报名，各单位可先行组织预选，每个单位参加资格赛选手名额为4名，男女不限，参加团体赛队员从各单位参加个人赛队员中挑选，名额为3名。

2、比赛不得影响正常生产，主要利用业余时间。

3、参赛人员必须是榆钢在册正式职工、汇杰派遣到榆钢的员工以及顶岗实习员工。

4、比赛为集体报名，个人参赛，各单位在1月17日14点前将参加资格赛选手名单发至动力分厂邮箱。

5、各单位须认真组织，展现积极向上、勇于进取的精神风貌。

十、奖励方法：比赛设一等奖1名，二等奖2名，三等奖3名。团体奖前三名。

>>>下一页更多关于“跳绳比赛的活动策划方案”

**幼儿跳绳比赛活动方案篇十六**

一、时间：

20xx年4月28日下午（暂定）

二、比赛地点：

初一、初三西院操场

初二、行政东院操场

三、参加单位：

各工会小组

四、裁判组：

西校区：姚春生（组长）、孙业贵、隋晓松、王旭东、孙琦、姜涛、王铮

东校区：刁晓岩（组长）、吕晓曼、王岩、韩涛、张涛、于路、李梦秋

五、参比赛原则：

自愿参加，量力而行。

锻炼第一，比赛第二。

六、比赛内容及要求：

（一）一分钟（短绳）。

1、分三组比赛：

青年组：35岁以下教职工

中年组：35岁——45岁教职工

老年组：45岁以上教职工

2、比赛时间一分钟（何种跳法不限）。

3、参赛教师自备跳绳。

（二）三分钟（长绳）。

1、以初一、初二、初三、行政工会小组为单位参加比赛，工会组长负责。

2、每组12人（2人摇绳）。

3、比赛时间三分钟，不计失败次数。以每组所跳的个数排名次。

（三）报名、要求：

参赛教工到各工会小组长处报名，报名从即日起至4月22日止。参赛人员要服从指挥和尊重裁判；裁判人员要公正、公平裁判；各工会组长要认真组织本工会小组的报名、参赛、发奖等工作；各工会委员要积极配合，大家齐心协力确保比赛顺利进行。

七、奖次：

团体奖：

一等奖1名，二等奖1名，三等奖1名，纪念奖1名。

个人奖：

成绩汇总分别取各组前6名，其他均为纪念奖。（奖品在成绩统计后，由各工会组长代表小组领取后发送到教工）

**幼儿跳绳比赛活动方案篇十七**

一、比赛目的.：

推进素质教育，普及体育运动；增强学生体质，丰富校园文化；提高运动能力，提高运动兴趣，提高集体凝聚力。

二、比赛时间：

xx年9月28—30日每天下午第二节课。

三、比赛地点：

学校篮球场

四、比赛内容：（跳绳方法附页）

1、单人跳：30秒单人原地双脚摇跳（一年级、二年级）1分钟单人原地双脚摇跳（三年级、四年级）1分钟30秒单人原地双脚摇跳（五年级、六年级）各班报男女各10人，一年级可报男女各3人。

2、集体跳：30秒原地跳摆绳（一年级），男女混合单人鱼贯式二十人跳（报十男十女）。（二、三、四、五、六年级）摇绳两人不包括在内。在3分钟时间内过去的人数多为胜，二十人中途不能插队，按次序跳。

五、比赛人数：

每人只能报一个项目，不能多报。如特殊情况不能参加比赛的报教务处批准，如缺一人扣团体总分一分，依次类推。

六、比赛规则：

比赛时一人摇绳（单摇），双脚起跳身体腾空后，跳绳自脚后沿身体额状轴转360度为一周期，计为一次，如未完成计为一次失误。在规定时间内按累计次数多少记入本班成绩，次数多者名次列前；次数相同，则名次并列。跳绳过程中可以停顿，以规定时间结束时的总次数为个人最后成绩。所有项目总个数为班级团体成绩。

七、奖项设置：

1、个人奖：各年级男女单人跳取前十二名（一年级取前六名），发给奖状、奖品。

2、集体奖：各年级取团体总分前两名，男女混合鱼贯式二人跳前两名，各年级另评选道德风尚奖、优秀组织奖各一名。集体奖发给奖品，并计入班级积分。

八、活动领导小组，裁判、工作人员安排

组长：谢旭红副组长：乔黎萍唐文胜

成员：文秋云易应应唐森彪郑贵珍刘运程汪世清

裁判长：汪世清

裁判员：谢恒何玉蒋恒唐祖海罗天黎

计时员：蒋雄英、唐秋艳

计数员：由学生担任（4-6年级各班报10人担任计数员，并于9月21日课间操时间在体育组参加培训）。

记录员：何友莲、徐君华、张洁、黄敏

统计员：张文、李亚军

宣告：刘运程学生两人

学生纪律监督员：文秋云

摄影、摄像负责：蒋昱、王本有

九、活动器材：

跳绳各班可以自备。

十、活动要求：

1、请各位参赛人员自觉遵守比赛规则，服从裁判组指挥。

2、在比赛的过程中，出现争议或其他特殊情况，由裁判组决定。

3、请各位参赛人员着轻便装，运动鞋。

4、不许参赛者：各种类型的骨折人员、长年不参加体育锻炼者、刚动手术不久且身体没有恢复者或者不允许参与体育锻炼者。

5、在跳绳比赛过程中，请在外准备的班级班主任认真组织好本班学生，使其不影响他班比赛。

6、比赛后成绩现场公布，如对成绩有异议，请各班主任马上到计分处核准。

7、希望参与跳绳比赛的队员，提前热身，避免受伤。

8、请所有工作人员比赛前到操场集中。望各班接到规程后，积极行动起来，做好思想动员和落实工作，迅速组队，抓紧训练，做好迎接比赛的一切准备。

9、请各班主任将报名表于9月21日前上交到教务科。

**幼儿跳绳比赛活动方案篇十八**

一、比赛目的：

推动素质教育，普及体育运动；增强学生体质，丰富校园文化；进步运动能力，进步运动爱好，进步集体凝聚力。

二、比赛时间：

20xx年10月16日下午第七、八节课。

三、比赛地点：

学校篮球场

四、比赛内容：

（跳绳方法）单人跳：一分钟单人原地双脚摇跳（乙组：一年级、二年级、三年级一组）（甲组：四年级、五年级、六年级一组）各班报8人。

五、比赛人数

各班如有特殊情况不能参加比赛的报教务处批准。

六、比赛规则：

比赛时一人摇绳（单摇），双脚起跳身体腾空后，跳绳自脚后沿身体额状轴转360度为一周期，计为一次，如未完成计为一次失误。在规定时间内按累计次数多少记入总成绩，次数多者名次列前；次数相同，则名次并列。跳绳进程中可以停顿，以规定时间结束时的总次数为个人最后成绩

七、奖项设置：

个人奖：各组单人跳取前6名，分一、二、三等奖（第一位是一等奖，二、三名是二等奖，四、五、六是三等奖。）

八、活动器材：

跳绳由学校同一配备。

九、活动要求：

1、请各位参赛职员自觉遵守比赛规则，服从裁判组指挥。

2、在比赛的进程中，出现争议或其他特殊情况，由裁判组决定。

3、请各位参赛职员着轻便装，运动鞋。

4、不准参赛者：各种类型的骨折职员、长年不参加体育锻炼者、刚动手术不久且身体没有恢复者或不答应参与体育锻炼者。

5、在跳绳比赛进程中，请在外预备的班级班主任认真组织好本班学生，使其不影响他班比赛。

6、比赛后成绩现场公布，如对成绩有异议，请各班主任马上到计分处核准。

7、希望参与跳绳比赛的队员，提早热身，避免受伤。

8、请所有工作职员比赛前到操场集中。望各班接到规程后，积极行动起来，做好思想动员和落实工作，迅速组队，抓紧练习，做好迎接比赛的一切预备。

9、请各班主任将报名表于10月15日前上交到教务科。比赛日程安排20xx年10月16日下午第七、八节课

**幼儿跳绳比赛活动方案篇十九**

一、活动目的

1、引领学生利用跳绳等多项体育运动不断充实自己的课余生活，真正体验“我学习，我快乐”。

2、让学生在跳绳等运动项目中得到积极的体育锻炼，不断提高自身的身体素质，尽情享受名副其实的“我成长，我健康”。

3、用“我坚持，我胜利！”等班级口号，鼓励孩子们在迎接比赛的跳绳练习过程中，学会坚持，培养他们刻苦训练、持之以恒的良好精神品质。

二、活动时间：

5月18日

三、活动地点：

班级前面空地

四、活动准备

1、班长发表活动倡议书。

2、班委会成立活动领导小组，并进行明确分工。

3、比赛以小组为单位。参赛小组：4人/组，即原合作型学习小组。

4、比赛顺序抽签决定。

5、奖品准备：班级废品回收费。

五、活动项目及规则

比赛方式分两种，即小组赛和个人赛和男女对抗赛。

1、小组赛：一分钟双脚向前跳

2、个人赛：一分钟双脚向后跳

3、男女对抗赛：双人向前跳。

六、计分方法

1、小组赛按组排出名次，第一名得80分，第二名得79分，第三名得78分，第四名得77分，第五名得76分，以此类推，每落后一个名次减一分。

2、个人赛第一名20分，第二名得19分，第三名得18分，第四名得17分，第五名得16分，以此类推，每落后一个名次减一分。

3、前两项比赛成绩总和即为本次比赛总成绩。

4、第三项比赛为附加赛，成绩不计入总分。

七、奖励办法

1、本次比赛设置小组将和个人奖。

2、小组奖有：最佳表现奖、最佳合作奖、最具潜力奖各2名。获奖小组在小组评比栏中增加两颗星。

3、个人奖有：特等奖1名，一等奖2名，二等奖3名，三等奖5名，班级颁发奖品。

八、比赛评委老师：

体育老师陶永亮、班主任老师李晓梅。

**幼儿跳绳比赛活动方案篇二十**

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。

**幼儿跳绳比赛活动方案篇二十一**

一、比赛目的：

为了促进“青春文化月”体育活动的开展，丰富同学们的大课间活动，加强各班之间的交流，提高学生的身体素质和预防疾病的`能力，培养学生的兴趣和爱好，增强班级的凝聚力，培养学生团结协作的精神，丰富校园生活，增进校级社团间交流，从而加强学生社团工作，进而促进校园精神文明，构建和谐大学校园。强调“充分调动各社团积极性，各展所长，百花齐放”。本次的跳大绳比赛也是在流感期间的第一个比较大型的活动，具有重要的意义，为了响应学校号召，抗击疾病增强体质。也希望通过此次活动增加校活动及下属学生会的联系以及其组织机构的组织能力和凝聚力。特举行本次跳绳比赛。

二、比赛时间：

10月24日——26日

三、比赛人员：

艺术学院大一新生

四、比赛地点：

学校篮球场

五、活动口号：

跳出健康、跳出快乐

六、比赛细则：

跳绳方法

集体跳

1、由单人鱼贯式或多人齐跑进、跑出、跳过或连跳的方式进行跳绳。在跳的时候，可任意跳几次，可加做一些自己喜欢的小动作、如：拍手、转身、报号、拾物等，增加跳绳的乐趣。

2、2—3人花样趣味跳绳法。

a、一人摇跳，另一人跑进、跑出或同跳。

b、一人助摇跳。

c、两人同摇跳。

d、两人跑动跳。方法：两名同学左、右手持绳的两端，做向前跑动跳绳的练习，速度要求中等，动作协调，注意不要被绳子绊倒。

e、三人重叠跳：一人摇跳，另2人跑进、跑出或同跳。方法：一人先用稍长的绳并脚跳，速度较慢，然后其余2人跳进或跳出跳绳者的体前或体后，同跳。注意跳起时基本一致，摇绳速度要均匀，不能忽快忽慢。

f、跳摆绳：两人摇绳在地上左右摆动，当绳子在没有接触脚时向上跳起，绳子摆回时再次跳起，如此反复，在规定时间内跳起次数多为胜。脚触绳不计数。

备：

1、参赛队伍自备跳绳

2、集体跳队伍由16人组成，2人摇绳，14人跳绳

七、比赛要求：

1、请各位参赛人员自觉遵守比赛规则，服从裁判组指挥。

2、在比赛的过程中，出现争议或其他特殊情况，由裁判组决定。

3、请各位参赛人员着轻便装，运动鞋。

4、不许参赛者：各种类型的骨折人员、长年不参加体育锻炼者、刚动手术不久且身体没有恢复者或者不允许参与体育锻炼者。

5、在跳绳比赛过程中，请在外准备的班级负责人认真组织好本班同学，使其不影响他班比赛。

6、比赛后成绩现场公布，如对成绩有异议，请各负责人马上到计分处核准。

7、希望参与跳绳比赛的队员，提前热身，避免受伤。

8、请所有工作人员比赛前到操场集中。望各班接到规程后，积极行动起来，做好思想动员和落实工作，迅速组队，抓紧训练，做好迎接比赛的一切准备。

八、比赛流程

1、提前半个小时清理场地

2、大一各班人员入场

3、记录员清点比赛人数无误后比赛开始，记录员开始记录

4、比赛结束后，记录员将表格交给汇总人员

5、汇总人员汇总后将成绩上交主席团评选优胜队伍

九、活动领导小组，裁判、工作人员安排：

组长：张宝文

副组长：刘明爽刘浩崔强李拓

裁判长：张宝文

裁判员：刘明爽刘浩

记录员：崔强李拓

（女工部等其他部门协助）

十、奖项设置：

由生活部和主席团共同授予

一等奖一名，二等奖共二名，三等奖共三名。

十一、报名方式：

以班级为单位，由各班负责人将报名表于10月15日前上交到生活部

**幼儿跳绳比赛活动方案篇二十二**

一、活动目的

为了进一步促进“阳光一小时”体育活动的开展，丰富同学们的课外活动和课余生活，加强各班之间的交流，提高学生的身体素质和预防疾病的能力，培养学生的兴趣和爱好，增强班级的凝聚力，培养学生团结协作的精神，举行跳绳比赛。

二、活动口号

跳出健康、快乐成长。

三、活动时间

第一阶段：11月5日—11月10日活动课，以班级为单位组织单人跳绳比赛、集体跳绳比赛。

第二阶段：12月上旬，单人花样跳绳比赛、集体花样跳绳比赛。

四、组织方法

1、以年级为单位，由班主任组织训练，由级段主任组织比赛（裁判安排、规则学习、纪律组织、安全保护、成绩上报等）。

2、充分利用每天下午活动课进行训练。

五、比赛规则

（一）单人跳绳（分向前跳和向后跳两个项目）

1、比赛时间：一分钟。

2、比赛人数：全班学生

3、比赛规则：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。然后把全班跳绳总次数除以全班人数，平均数高者为胜。

（二）集体跳绳比赛（分向前跳和向后跳两个项目）

1、比赛时间：两分钟。

2、比赛人数：全班学生

3、比赛规则：两分钟时间内，如果停顿自动退场。以最后比赛场人数多者、整体频率高者、节拍整齐者为胜出者。

（三）花样跳绳比赛（分集体和个人，比赛规则同上）

低组：向前编花跳

中组：向前编花跳，向后编花跳。

高组：向前编花跳，向后编花跳，跳双环。

以班为单位进行，比赛前参赛班站好队，听哨声开始同时开始，同时结束。

六、奖项设置

1、每班评选“跳绳小明星”，颁发喜报。

2、级部主任将单人比赛成绩和集体比赛成绩分别排名上报教导处，量化计入班级积分，最后评出优胜班级。

七、其他有关事项

1、各班主任请在课余时间指导、督促学生练习，以真正体现“阳光体育”活动快乐的过程。

2、每个班级原则上要求全员参战。

3、请参加比赛的班级和个人赛前要充分做好准备运动，指导学生活动关节，避免出现事故。

4、活动器材学生自备。

5、按时到达比赛场地，听从裁判员指挥，未按时到场班级或个人视为自动弃权。

**幼儿跳绳比赛活动方案篇二十三**

一、比赛目的：

“健康体魄是青少年对祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。”为了增强学生体质，丰富学校文化;提高运动技术，增加学生运动的兴趣，我校特举办本次体育比赛，具体比赛事宜如下：

二、比赛时间：

20xx年4月 26日。(如果天气原因延期举行)

三、比赛项目：跳绳比赛、拔河比赛、篮球比赛、乒乓球比赛、60米×12接力赛、垒球、立定跳远

四、各活动的安排

㈠、跳绳比赛(各班每个学生都要测试1分钟跳的成绩)

比赛时间：20xx年4月26日早

ⅰ、本次比赛共分为四个项目：一分钟单人前跳，二分钟鱼贯而入跳，三至六年级集体跳长绳，接力跳绳。

ⅱ、报名人数：

(1)单人跳每班男5人女3人。

(2)接力跳：三、四年级各9人外，其他年级男8人女7人(若某班级某一性别人数不够时，可以选派另一性别的人代替。)

(3)三至六年级集体长绳跳。

(4)、三分钟鱼贯而入跳(参加人数不少于班级人数的80%)。

ⅲ 、比赛规则：

1、单人赛规则：

①、 比赛时间：一分钟

②、规 则：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。8人最后总成绩为班级团体成绩。

2、接力跳规则：

规 则：参加接力赛者，每位从起跑线开始起跳前进，跳绳过程中没跳过的，

原地从新起跳，继续前进的，是正常的，比赛成绩有效;如果拿着跳绳不跳前进的，是犯规，比赛成绩无效。按规定的人数全部跳完且没犯规、用时最短的一组为胜方。

3、集体跳赛规则：

①、人数：每队15人。

②、规则：集体赛每队有三次机会，以跳绳的人数最多一次为最后成绩。每次开跳到没跳过人止，数有多少人跳过，就得多少分。跳过人数×1就是该班得分。

4、鱼贯而入跳：

时间：3分钟

①、参加人数：不少于本班人数80%。

②、规则：在规定的时间内，累计跳过的人次×1就是本班得分，中途停顿，可以继续跳，继续累计人次。

ⅳ、比赛顺序由各班领队抽签决定。单人比赛一次完成，不分轮次，以成绩最好者为胜。

ⅴ、参赛队员须准时到场，比赛开始时未到场者视为弃权。

ⅵ、比赛地点：操场

ⅶ、裁判：

1、单人跳：

①、计时：刘

②、、裁判、记录：

2、跳绳接力赛

⑴、裁判：

⑵、计时、记录：

3、鱼贯而入跳

⑴、裁判：

⑵、计时记录：

4、集体跳

⑴、裁判：

⑵、计时记录：

㈡、拔河比赛

⑴、全校分三组：五六年级为甲组;三四年级为乙组;一二年级为丙组。 ⑵、各组参加人数：甲组：五年级男16人女6人 六年级男15人女5人 乙组：四年级男4人女5人 三年级男5人女6人 丙组：二年级男8人女9人 一年级男9人女10人

③、规则：每组连拔河三次，赢二次为胜计2分，另一方计1分。如果哪一方有帮忙拔河的，视为败者。

④、裁判：

⑤、记录：

㈢、篮球赛：

①、五六年级各10人

②、裁判：袁波 史少伦

③、计时：孙远东、

④、计分记录：刘状

⑤、比赛时间：20xx年4月26日午自习

㈣、乒乓球赛：

①、时间：2013年4月25日前，各班举行男女乒乓球淘汰赛，选出男2人女2人(各班的冠亚军参加学校决赛)。2013年4月26日决赛。

②、循环赛：赢计2分输计1分。

③、裁判、记录：男乒乓赛 袁波 郑兴宏 女乒乓赛 刘纪玲 刘兴玲

④、地点：校园院内

㈤60米×12接力赛(一二年级为丙组、三四年级为乙组、五六年级为甲组) 各班选男生6人女生6人。(三四年级男生4人、女生5人)

五、奖项：

㈠、单人跳奖：在甲乙丙组中奖男女前三名。

㈡、乒乓球：奖男女冠亚军。

㈢、团体奖：各组积分高者发奖状一张。

团体奖积分办法：

①、单人跳：分甲乙丙组，第一名积2分，第二名积1分，每组获第一名、第二名、第三名分别给所在班级加3分、2分、1分。

②、跳绳接力：分甲乙丙组，第一名积2分，第二名积1分

③、集体跳：数有多少人跳过，就得多少分，跳过人数×1就是该班得分。 ④、鱼贯而入跳绳：累计跳过的人次×1就是本班得分

⑤、拔河比赛：分甲乙丙组，赢二次为胜计2分，另一方计1分。

⑥、篮球赛：赢积2分，输积1分。

⑦、乒乓球赛：冠军积2分，亚军积1分

⑧60米×12接力赛：分甲乙丙组，用时少的为胜，胜计2分，另一方计1分。

六、注意事项：

㈠、各班主任、体育教师要积极组织此次活动，加强训练。比赛时组织学生积极参加观看、加油，营造一个良好的比赛氛围。

㈡、活动中各班班主任做好本班安全工作，确保活动中无安全事故。

㈢、活动所有资料由刘纪玲收集整理入档

**幼儿跳绳比赛活动方案篇二十四**

一、竞赛目的

为了推进素质教育，普及学校阳光体育运动，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;提高班级体

凝聚力，提倡“人人会跳绳 人人爱跳绳”，特举办本次跳绳比赛。

二、竞赛时间

20xx年4月9日上午

三、竞赛地点、组织形式

汉宾公园广场

四、报名时间及方式

以班级为单位报名，一二三四五六年级每班男女生各2人参与比

赛 (备注：跳绳自备)

五、竞赛内容

单人双脚跳

六、竞赛规则：以绳从脚下通过一次并跳起一次计一次成绩，按60 秒所跳的次数确定成绩。

七、评奖：

1、1-2年级男女分别取一个第一名;二个第二名;三个第三名

2、3-4年级男女分别取一个第一名;二个第二名;三个第三名

3、5-6年级男女分别取一个第一名;二个第二名;三个第三名

八、竞赛领导小组

组 长：

副组长：

成 员：各班班主任

九、竞赛裁判安排

裁判员：

计时、信号：

计数员：

统计：

调度人员：

图像采集: 凡海薇

**幼儿跳绳比赛活动方案篇二十五**

为丰富教职工的文化生活，增进教职工的身心健康，营造积极健康向上的校园文化氛围，学校工会拟利用第八节组织开展教职工健身趣味活动。特制定活动实施方案如下：

一、活动目的

1、增强教职工的健身意识，带头参加体育活动。

2、缓解工作压力，愉悦身心，增强体质。

活动主题：强身健体营造温馨团队心手相牵构建和谐校园

活动口号：活力青春运动无极限

二、组织机构

行政、工会委员

总裁判：x

裁判：x

记录：x

摄像（照相）：x

活动时间：20xx年12月（具体时间待定）。

活动地点：学校运动场。参加人员：全校教职员工（分八个工会小组）。

三、活动项目

1、拔河比赛

拔河比赛采用抽签淘汰制，每轮比赛采用三局两胜制，各小组参赛队员可按以下要求进行组合队伍16男6女；25男8女；34男10女；43男12女。

2、跳长绳比赛

跳绳比赛分两局进行，每局3分钟，各小组成绩按两局总数之和计算名次，各组参赛队人员10人以上（含10人，男、女不限）。

3、组织经费：学校工会按每人100元拨到各工会小组用于工会小组组织训练、购买服装、饮用水等。

四、器材准备

1、长绳若八根

2、拔河比赛用绳

五、奖励办法

1、各参赛队均给予纪念奖。

2、各单项均取前四名给予奖励（奖金分别为500元、400元、300元、200元）。

**幼儿跳绳比赛活动方案篇二十六**

跳绳比赛方案

活 动 方 案

一、比赛目的：

为推进素质教育，普及体育运动；增强学生体质，丰富校园文化；提高运动能力，提高运动兴趣，提高集体凝聚力。

二、活动组委会：

总指挥： 刘筱园

负总指挥：李长明

组委会： 原树礼 李陆军 刘小波

活动裁判及工作人员：

裁判长： 李陆军

裁判员及计时员：一年级 东华 新爱  二年级 安勤 改英

三年级 相林 小艳 四年级 相林 小娜

五年级 树礼 陆军 六年级 树礼 刘波 计数员： 裁判员 计时员可自行找高年级学生计数。

照相： 洪涛

三、活动时间及地点：

20xx年5月11---16日下午大课间在学校操场

四、比赛内容：

单人跳： 1分钟单人原地双脚或单脚摇跳。各班报男女各5人。

五、比赛人数：

各班报男女各5人。

六、比赛规则：

比赛时一人摇绳（单摇），双脚起跳身体腾空后，跳绳自脚后沿身体额状轴转360度为一周期，计为一次，如未完成计为一次失误。在规定时间内按累计次数多少记入成绩，次数多者名次列前；次数相同，则名次并列。跳绳过程中可以停顿，以规定时间结束时的总次数为个人最后成绩。

七、奖项设置：

各年级男、女组设一、二等奖各一名，发给奖状、奖品。

八、活动器材：由体育老师安排也可自行准备。

九、活动要求：

1、请各位参赛人员自觉遵守比赛规则，服从裁判组指挥。

2、请各位参赛人员着轻便装，运动鞋。

3、不许参赛者：由班主任负责报名，各种类型的.骨折人员、长年不参加体育锻炼者、刚动手术不久且身体没有恢复者或者不允许参与体育锻炼者。

4、在跳绳比赛过程中，请在外准备的班级班主任认真组织好本班学生，使其不影响他班比赛。

5、比赛后成绩现场公布，如对成绩有异议，请各班主任马上到计分处核准。

6、请各班主任将报名表于5月11日上交到教务处，5月12日开始比赛。

**幼儿跳绳比赛活动方案篇二十七**

一、活动意义：

为了普及学校体育运动，丰富校园文化，增强学生体质；提高运动技术能力，增进学生运动兴趣；增强班级凝聚力，特举办xx年万杰朝阳小学部跳绳比赛。

二、竞赛时间

三、竞赛地点

四、竞赛内容

（一）一分钟短绳：一至五年级各班全体同学参加比赛。

（二）集体三分钟分钟长绳：一至五年级各班全体参加。

五、竞赛规则

（一）一分钟短绳：

1、方法：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。

2、限时一分钟，中断可继续，一分钟结束时的总次数为个人最后成绩。

3、全班所有学生成绩相加取平均值为本班的`最后成绩。

（二）五分钟长绳：

各班班主任与副班主任两个人甩绳，剩余同学全部排队依次参与比赛，一个同学跳过记一次成功，以五分钟内跳出的总次数作为该班成绩。

六、竞赛奖项

单人奖：各年级一分钟短绳前三名分别为一、二、三等奖。

优胜奖：各班一分钟短绳平均成绩与五分钟长绳成绩相加，完成个数最多班级获得优胜奖。

优秀奖：各班一分钟短绳平均成绩与五分钟长绳成绩相加，完成个数第二的班级获得优秀奖。

机动奖项：根据比赛的实际情况，由学部校长指定！

七、赛裁判安排

裁判长：衣龙涛

副裁判长：阚伟阎宝金

计算成绩：

一分钟短绳计数老师（10名）：参赛年级正负班主任老师以外的老师选调担任。

三分钟长绳计数老师：赵薇、于骞

平均成绩计算：阚伟、刘克祥

写奖状：衣龙涛

计时员：阎宝金

颁奖人：周校长

**幼儿跳绳比赛活动方案篇二十八**

一、竞赛目的

为了增强学生体质，提高学生运动兴趣，检验“人人会跳绳、人人爱跳绳”活动的开展，形成全员参与体育锻炼的良好风气，特举办本次跳绳比赛。

二、比赛时间：

xx年4月26日

三、比赛场地：

学校广场

四、参加人员：

一年级全体学生

五、比赛规则：

1、比赛时间1分钟。

2、在规定的`场地内，以绳同时绕过头顶和脚底计一次。比赛过程中如跳绳绊脚中断，除该次不计外，可继续跳绳，连续记数。

3、跳绳自备。

4、跳绳个数由学校安排专人统计。

六、计分办法：

每班男、女生一分钟跳绳个数除以男、女生人数为本班男女生比赛成绩，他们的平均成绩为该班最后成绩。

七、奖项设置：

1、集体奖：根据团体总分，评出一等奖4名，二等奖4名。

2、跳绳小能手：各年级奖励男、女前十名。

八、注意事项：

1、如有学生特殊情况不能参加比赛，提前向教导处请假，以便统计成绩。（如有学生没提前请假不参加比赛的，该生成绩为0）

2、比赛时，每班要按照十人一组（男女生分开）站好队，依次参加比赛。

九、工作人员安排：

裁判员：张楠颜培峰

计时员：顾士亭

计数员：一年级全体数学老师、朱思玉、陈蕾、任庆利、李婷婷、吴文谦

统计员：赵守华

**幼儿跳绳比赛活动方案篇二十九**

为了推进素质教育，普及学校阳光体育运动，增强学生体质，丰富校园文化，提高学生体育运动兴趣、运动技术能力，我校特举办xx年度跳绳比赛泥动通过跳绳比赛这一平台，张扬个性，展示学生运动风采，同时培养学生团4协作的精神具体事宜安排如下：

一、组委会成员：

裁判长：

裁判员：

二、比赛项目：

1——3年级跳短绳

4——6年级跳长绳

三、报名人数：

1——3年级每班男、女吝20人

4——6年级每班男、女各15人

四、比赛规则：

1——3年级按1分钟计时，所跳个数累计确定成绩。

4——6年级按2分钟计时，所跳个数累计确定成绩

五、比赛时间：

1一一3年级xx年12月26日班队会时间进行。

4一一6年级xx年12月28日下午第二节课进行

六，比赛地点：

学校操场

七、比赛器械：

跳绳（长绳以学校下发的棉绳为准）（短绳各班自己解决）

**幼儿跳绳比赛活动方案篇三十**

一、时间：2010年4月28日下午(暂定)

二、比赛地点：初一、初三西院操场

初二、行政东院操场

三、参加单位：各工会小组

四：裁判组：

西校区：姚春生(组长)、孙业贵、隋晓松、王旭东、孙琦、姜涛、王铮

东校区：刁晓岩(组长)、吕晓曼、王岩、韩涛、张涛、于路、李梦秋

五：参、比赛原则：自愿参加，量力而行。

锻炼第一，比赛第二。

六、比赛内容及要求：

(一)一分钟(短绳)。

1、分三组比赛：

青年组：35岁以下教职工

中年组：35岁——45岁教职工

老年组：45岁以上教职工

2、比赛时间一分钟(何种跳法不限)。

3、参赛教师自备跳绳。

(二)三分钟(长绳)。

1、以初一、初二、初三、行政工会小组为单位参加比赛,工会组长负责。

2、每组12人(2人摇绳)。

3、比赛时间三分钟，不计失败次数。以每组所跳的个数排名次。

(三)报名、要求：

参赛教工到各工会小组长处报名，报名从即日起至4月22日止。参赛人员要服从指挥和尊重裁判;裁判人员要公正、公平裁判;各工会组长要认真组织本工会小组的报名、参赛、发奖等工作;各工会委员要积极配合，大家齐心协力确保比赛顺利进行。。

七、奖次：

团体奖：

一等奖1名，二等奖1名，三等奖1名，纪念奖1名。

个人奖：

成绩汇总分别取各组前6名，其他均为纪念奖。(奖品在成绩统计后，由各工会组长代表小组领取后发送到教工)

七、活动执行负责人(联系人)：刁晓岩

翻飞的跳绳，摇动着健身的欢畅;

勃发的跳跃，沸腾了生活的热望;

矫健的身姿，舒展在虹桥的操场;

欢声和笑语，激扬起快乐的交响……

**幼儿跳绳比赛活动方案篇**

一、参加人员：

一年级全体师生及家长

二、人员分工：

学生组织：班主任老师及搭班教师

小组计数：每班家委会代表

比赛计时：体育教师(及赛后成绩公布)

三、活动时间：

4月19日上午

四、活动地点：

凤鸣湖畔

五、活动形式：

以个人组、家庭组、班级组等形式进行

六、器材准备：

单人跳绳若干根、长绳一根、长布条一根

七、比赛项目：

1.学生组：“一分钟单摇”

要求：每班限报3名学生，分三组进行，每组7人，一分钟内单摇数最多者为胜。

2.家庭组：

①.亲子单摇(由一名家长和一名学生组成)

要求：每班限报3组家庭，分3组进行，每组7个家庭，一分钟内单摇数最多者为胜。

②.家庭2人组两分钟单摇跳接力(由一名家长和一名学生组成)

要求：每班限报3组家庭，分3组进行，每组7个家庭，学生先跳1分钟单摇，家长后跳1分钟单摇，计时为2分钟，记家庭连续跳的数量。

3.班级组：

“我是大力士”

要求：每班限报1名家长，分6组进行。两个家庭组成一个比赛小组，以淘汰赛的方式进行。

比赛形式：两个家长背对背相隔半米距离站立，用绳子围在两人腰间，听到哨声后两人分别向前方用力行走，在最短时间内，走出1米线外者为胜。获胜者将进行第二轮比赛。

活动策划：一年级级部

**幼儿跳绳比赛活动方案篇**

一、活动目的：

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。

二、活动项目：

一分钟跳绳；花样跳绳；跳长绳。

三、活动时间：

第五周。4月7日下午15点四、活动地点：

学校水泥操场五、活动总裁判：

唐礼玲和吴日峰、董卓老师六、活动规则：

本次跳绳比赛分三个项目进行比赛（1）一分钟跳绳1――6年级全体学生参加，以年级段为单位进行评奖，取年级段前20名。分别评选一二三等奖。

（2）花样跳绳五对）3――6年级以一分钟内跳的花样最多者为胜（3）跳长绳3――6年级同学参加，以年级段为单位，评选优胜奖。

各班挑选两名队员甩长绳，八名队员参跳（男女不限）1――2年级为一分钟双人跳；（每班至少其中：）

3――4年级跳长绳为参赛队员依次站好，两名甩绳队员甩，另外8名同学集体跳，每班4个队伍，1分钟限制，只记集体跳的次数，最后评选跳绳次数最多一组为胜，每个年级段评选前三名，5――6年级单人跳长绳（1分钟）摇绳：两摇绳者站位的距离不作硬性规定，比赛中途摇绳者不能更换，但可换手，每班4个队伍。

运动会活动方案运动会开幕词运动会解说词运动会宣誓词运动会加油稿跳绳：8名队员听到信号后依次进绳，每一人次计一次，多人同时过绳或一人多次跳也只计一次。中途失误可继续比赛，但失误次数应扣除，最后算每队的`总次数，取前三名。

**幼儿跳绳比赛活动方案篇**

一、指导思想：

为了促进“阳光运动一小时”体育活动的开展，丰富同学们的课外生活，加强学校与家长之间的联系，促进我校的家校工作，培养学生的兴趣和爱好，增强班级的凝聚力，培养学生团结协作的精神，特地举行本次亲子跳绳比赛。

二、活动口号：

跳出健康、跳出快乐。

三、活动时间：

xx年4月19日

四、活动地点：

五、设置组别及人数安排：

学生组：每班选20人一分钟单摇

家庭组：每班选5位家长，一带一跳

班级组：每班选5位家长，两人摇绳三人连续跳

六、裁判安排：

裁判长：xx

副裁判长：xx

裁判员：各班主任老师。

七、器材准备

学生自带一根跳绳，请学校准备两根长绳

八、奖项设置：

各组奖励第一名的班级。

**幼儿跳绳比赛活动方案篇**

指导思想：

为贯彻执行我校“亲子跳绳比赛”活动通知精神，培养学生终身体育锻炼的意识和习惯，丰富亲子活动内容，深化家校共建，增进亲子之间的感情交流为活动宗旨，结合六年级学生年龄特点及家长参与情况，特制订本次活动方案，具体内容如下：

一、参加人员：

六年级全体师生及参与活动的家长

二、比赛项目：

1、“一分钟单摇”

要求：每班限报3名学生，分三组进行，每组7人，一分钟内单摇数计数。

2、“30秒双摇”

要求：每班限报3名学生，分三组进行，每组7人，30秒钟内双摇数计数。

3、“30秒双人车轮跳”

要求：每班限报3组（6名）学生，分三组进行，每次7组，30秒钟内车轮跳计数。

4、班级组：跳长绳比赛

要求：以班级为单位，每班10人，两人摇绳8人连续跳，记连续跳的数量。

三、活动时间：

4月19日上午

四、活动地点：

凤鸣湖畔

五、活动形式：

以个人组、班级组等形式进行

六、器材准备：

学生单人跳绳自备、长绳一根。

七、裁判员：

主裁判：xx

裁判员：xx。

**幼儿跳绳比赛活动方案篇**

一、活动目的：

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。

二、活动项目：

一分钟跳绳；花样跳绳；跳长绳。

三、活动时间：

第五周。4月7日下午15点

四、活动地点：

学校水泥操场

五、活动总裁判：

唐礼玲和吴日峰、董卓老师

六、活动规则：

本次跳绳比赛分三个项目进行比赛（1）一分钟跳绳1――6年级全体学生参加，以年级段为单位进行评奖，取年级段前20名。分别评选一二三等奖。

（2）花样跳绳五对）3――6年级以一分钟内跳的花样最多者为胜。

（3）跳长绳3――6年级同学参加，以年级段为单位，评选优胜奖。

各班挑选两名队员甩长绳，八名队员参跳（男女不限）1――2年级为一分钟双人跳；其中：

3――4年级跳长绳为参赛队员依次站好，两名甩绳队员甩，另外8名同学集体跳，每班4个队伍，1分钟限制，只记集体跳的次数，最后评选跳绳次数最多一组为胜，每个年级段评选前三名，5――6年级单人跳长绳（1分钟）摇绳：两摇绳者站位的距离不作硬性规定，比赛中途摇绳者不能更换，但可换手，每班4个队伍。8名队员听到信号后依次进绳，每一人次计一次，多人同时过绳或一人多次跳也只计一次。中途失误可继续比赛，但失误次数应扣除，最后算每队的总次数，取前三名。

**幼儿跳绳比赛活动方案篇**

一、比赛目的：

推进素质教育，普及体育运动；增强学生体质，丰富校园文化；提高运动能力，提高运动兴趣，提高集体凝聚力。

二、比赛时间：

20xx年11月25―26日每天下午第二节课。

三、比赛地点：

学校操场

四、比赛内容：

单人跳：30秒单人原地双脚摇跳（一年级、二年级）。1分钟单人原地双脚摇跳（三年级、四年级）。1分钟30秒单人原地双脚摇跳（五年级、六年级）。各班报男女各5人。

五、比赛人数：

各班报男女各5人。

六、比赛规则：

比赛时一人摇绳（单摇），双脚起跳身体腾空后，跳绳自脚后沿身体额状轴转360度为一周期，计为一次，如未完成计为一次失误。在规定时间内按累计次数多少记入成绩，次数多者名次列前；次数相同，则名次并列。跳绳过程中可以停顿，以规定时间结束时的总次数为个人最后成绩。

七、奖项设置：

设一、二、三等奖若干名，发给奖状、奖品。

八、活动裁判、工作人员安排

裁判长：xx

裁判员：xx

计时员：xx

计数员：xx

九、活动器材：

由学校统一安排。

十、活动要求：

1、请各位参赛人员自觉遵守比赛规则，服从裁判组指挥。

2、在比赛的过程中，出现争议或其他特殊情况，由裁判组决定。

3、请各位参赛人员着轻便装，运动鞋。

4、不许参赛者：各种类型的骨折人员、长年不参加体育锻炼者、刚动手术不久且身体没有恢复者或者不允许参与体育锻炼者。

5、在跳绳比赛过程中，请在外准备的.班级班主任认真组织好本班学生，使其不影响他班比赛。

6、比赛后成绩现场公布，如对成绩有异议，请各班主任马上到计分处核准。

7、希望参与跳绳比赛的队员，提前热身，避免受伤。

8、请所有工作人员比赛前到操场集中。望各班接到规程后，积极行动起来，做好思想动员和落实工作，迅速组队，抓紧训练，做好迎接比赛的一切准备。

9、请各班主任将报名表于11月21日前上交到教务处。

**幼儿跳绳比赛活动方案篇**

一、比赛目的：

跳绳是学生冬季喜爱的一项传统体育活动，通过跳绳运动可以促进学生心肺功能的提高，培养学生良好的意志品质，还可以培养学生团结协作的精神；为了让更多的学生投身于冬季体育锻炼活动，掀起我校冬季体育锻炼的高潮，我校将在全校范围内举行冬季“跳绳比赛”活动。

二、比赛安排：

1、比赛时间：20xx年12月15日（周四）下午第一节课

2、比赛场地器材：学校操场；比赛绳由体育组提供。

3、参赛对象：一至二年级（全体学生）；

三至六年级（每班10男10女，含摇绳者2人）。

三、比赛项目及规则：

1、比赛项目：一至二年级进行单人跳短绳

三至六年级进行鱼贯“8”字跳长绳

2、比赛规则：

（1）一至二年级进行单人跳短绳：时间为1分钟，失误可继续比赛，但失误次数应扣除，以累计数记成绩。

（2）三至六年级进行鱼贯“8”字跳长绳比赛：

时间：3分钟（预摇10秒）。

摇绳：两摇绳者站位的距离不作硬性规定，比赛中途摇绳者不能更换，但可换手。

跳绳：18名队员听到信号后按“8”字依次进绳，每一人次计一次，多人同时过绳或一人多次跳也只计一次。中途失误可继续比赛，但失误次数应扣除，以累计数记成绩

四、录取及奖励办法：

1、一至二年级按每班的平均分成绩高低录取；三至六年级按团体总分成绩高低录取（若总分相同则为并列）。

2、比赛分年级按团体得分各取前三名。

五、比赛裁判和工作人员安排：

裁判长：东风校区：xx；南园校区：xx

裁判员：负责统计各班成绩

东风校区：xx

南园校区：xx

工作人员：学生（负责帮助裁判员记录一二年级学生跳绳成绩，一对一进行，测试完毕将成绩写在手背上，由裁判员统一登记）。

六、比赛顺序

东风校区：二年级四年级六年级

南园校区：一年级三年级五年级

注：未轮到参加比赛的年级在教室等候，一二年级比赛时，五六年级负责裁判。

**幼儿跳绳比赛活动方案篇**

一、比赛目的：

1、落实“阳光运动精神”，推进“每天锻炼一小时”专项工作，提高教职工身体素质;

2、丰富教职工职业生活，促进团队凝聚力形成，提升各年级组团队品质;

3、组建学校女工跳绳队，筹备县教育工会女子跳绳比赛

二、比赛时间：

20\_年10月27日下午(月假当天)。

三、比赛地点：

学校篮球场

四、比赛内容：

1、单人跳：一分钟单人原地单足左右交换摇跳。

2、集体跳：比赛队员依次进入绳区，以全部队员进入开始计时计次数，按1分钟内八人一齐跳绳成功次数计算成绩。

五、比赛人数：

每人只能报一个项目，不能多报。如特殊情况不能参加比赛的报工会批准，如在比赛中每个项目缺一人参加扣团体总分一分，依次类推。

单人跳：每个年级组报4人参加比赛;

集体跳：每个年级组报10人参加比赛，其中2人摇绳，8人跳绳;

六、比赛规则：

单人跳：比赛时一人摇绳(单摇)，左右双脚交换起跳，起跳身体腾空后，跳绳自脚后沿身体额状轴转360度为一周期，计为一次，或者跳绳自脚前沿身体额状轴转360度为一周期，计为一次，如未完成计为一次失误。在规定时间内按累计次数多少记入本班成绩，次数多者名次列前;次数相同，则名次并列。跳绳过程中可以停顿，以规定时间结束时的总次数为个人最后成绩。所有项目总个数为年级团体成绩。

40岁以上老师参加单人跳比赛，个人成绩上升一等计算个名次，同时上升一等纳入年级组成绩

集体跳：比赛时两人摇绳，其他八位队员依次进入，待八名队员全部进入以后开始计时计数，按八人一齐跳绳成功次数计算成绩。

七、奖项设置：

1、个人奖：单人跳取前十二名，发给荣誉证书、奖品(一等奖2名，二等奖4名，三等奖6名)。

2、集体奖：按团体总分计算奖励等级，单人跳占50%，按各年级组4人跳绳总个数分名次计分——第1名50分，第2名48分，第3名46分，第4名44分，第5名42分，第6名40分，集体跳占50%，按名次计分——第1名50分，第2名48分，第3名46分，第4名44分，第5名42分，第6名40分。集体奖成绩计入期末年级组考核。

3、邀请赛：所邀请的3位老师均按一等奖发给荣誉证书和奖品，荣誉证书为“表演金奖”。

八、活动领导小组，裁判、工作人员安排

组长

副组长

成员

裁判长

裁判员

计时员

计数员

记录员

统计员

宣传

摄影、摄像负责

九、活动器材准备z，单人跳也可以是参赛队员自备。

十、活动要求：

1、请各位参赛人员自觉遵守比赛规则，服从裁判组指挥。

2、在比赛的过程中，出现争议或其他特殊情况，由裁判组决定。

3、请各位参赛人员着轻便装，运动鞋。

4、不许参赛者：各种类型的骨折人员、刚动手术不久且身体没有恢复者或者不允许参与体育锻炼者。

5、在跳绳比赛过程中，如果邀请学生观看，则请被邀请的班级班主任认真组织好本班学生，使其不影响比赛。

6、比赛后成绩现场公布，如对成绩有异议，请到计分处核准。

7、希望参与跳绳比赛的队员，提前热身，避免受伤。

8、请所有工作人员比赛前到操场集中。望各年级组接到规程后，积极行动起来，做好思想动员和落实工作，迅速组队，抓紧训练，做好迎接比赛的一切准备。

9、请各年级主任将报名表于10月25日上交到尹寄兵处，所有报名者必须上交身份证正反复印件。

**幼儿跳绳比赛活动方案篇**

单人跳绳比赛活动方案

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。【篇二】单人跳绳比赛活动方案

活动简介：跳绳运动早在一千年前就在我国开展，是一种简单易行以跳跃为主的运动，经常从事这项活动，提高人体的弹跳能力、协调能力、灵活性及耐久性都有促进作用，同时可以增强内脏器官的功能，尤其对促进心血管系统和呼吸系统的机能产生良好的影响，极适合青少年儿童来参与。作为一项阳光项目，我省体卫艺司明确将其作为学校体育健身推广的项目，并将其确定为大学生运动会正式比赛项目。现为了让大家更好的了解跳绳，推广此项运动，同时选拔优秀的运动员，特举办福建工程学院第一届跳绳大赛。

【赛事组织架构】

赛事宗旨：促进学院的跳绳普及与推广；丰富学生课余文化生活；选拔学院大运会跳绳参赛队员。

主办单位：福建工程学院体育运动委员会

承办单位：福建工程学院体育教研部、福建工程学院团委

策划书：福建工程学院体育教研部

举办时间：xx年4月7日

举办地点：福建工程学院大学城南区篮球场

【赛事规程】

一、竞赛分组：男子组、女子组

二、竞赛项目组：计时计数赛、挑战赛

1、计时计数赛：

男子组：30秒速度单摇跳、30秒间隔交叉单摇跳、30秒速度单双摇跳、3分钟速度耐力单摇跳。

女子组：30秒速度单摇跳、30秒间隔交叉单摇跳、30秒速度单双摇跳、3分钟速度耐力单摇跳。

2、挑战赛：30秒持绳速跳、3分钟持绳速跳。

三、参赛办法：

1、由各系组织报名。系体育部、系团委协助报名、组织工作。

2、计时计数赛：30秒速度单摇跳、30秒间隔交叉单摇跳、30秒速度单双摇跳每个院系每个项目限报5人参加。

3、3分钟速度耐力单摇跳每个院系每个项目限报3人参加。

4、30秒持绳速跳（徒手）：在30秒速度单摇跳、30秒间隔交叉单摇跳、30秒速度单双摇跳比赛中各项目的前10名者可参加此项比赛。（无需报名）

5、3分钟持绳速跳：3分钟速度耐力单摇跳前10名者可参加此项比赛。（无需报名）

5、参赛者必须是本校在籍学生，且身体健康能从事此项体育运动。特别申明：3分钟速度耐力单摇跳参赛运动员必须身体健康，无心脑血管疾病。

四、竞赛办法：

1、比赛按《中国跳绳竞赛规则》（试行）xx执行。

2、裁判员由体育教研部选派。

3、比赛跳绳使用：绳具可选用赛会提供的绳具或自备{自备跳绳不得使用金属材料制作的绳具（手柄除外）}。

4、挑战赛持绳需成直线与地面水平。

五、录取名次及奖励办法：

1、所有项目均录取前八名，颁发证书。并按9、7、6、5、4、3、2、1得分加入团体总分中。

2、团体总分名次：取前八名，颁发奖杯。（按各项得分累计，分数高者列前，如得分相同，按第一名多者列前，以此类推。）

3、本次比赛成绩作为福建省大学生比赛运动员选拔的依据。

4、本次比赛团体总分名次将列为校xx—xx学年体育优胜奖评比成绩之一。

六、报名办法：

请参赛队员详细阅读参赛健康要求，符合要求者方可报名参赛，加盖系公章。将报名表于xx年4月3日前交体育部办公室（北区润良楼七楼）。同时将电子文档发送到体育部邮箱。

七、本规程未尽事宜将另行通知。【篇三】单人跳绳比赛活动方案

一、比赛目的：推进素质教育，普及体育运动；增强学生体质，丰富校园文化；提高运动能力，提高运动兴趣，提高集体凝聚力。

二、比赛时间：20xx年9月28—30日每天下午第二节课。

三、比赛地点：学校篮球场

四、比赛内容：（跳绳方法附页）

1、单人跳：30秒单人原地双脚摇跳（一年级、二年级）1分钟单人原地双脚摇跳（三年级、四年级）1分钟30秒单人原地双脚摇跳（五年级、六年级）各班报男女各10人，一年级可报男女各3人。

2、集体跳：30秒原地跳摆绳（一年级），男女混合单人鱼贯式二十人跳（报十男十女）。（二、三、四、五、六年级）摇绳两人不包括在内。在3分钟时间内过去的人数多为胜，二十人中途不能插队，按次序跳。

五、比赛人数：每人只能报一个项目，不能多报。如特殊情况不能参加比赛的报教务处批准，如缺一人扣团体总分一分，依次类推。

六、比赛规则：比赛时一人摇绳（单摇），双脚起跳身体腾空后，跳绳自脚后沿身体额状轴转360度为一周期，计为一次，如未完成计为一次失误。在规定时间内按累计次数多少记入本班成绩，次数多者名次列前；次数相同，则名次并列。跳绳过程中可以停顿，以规定时间结束时的总次数为个人最后成绩。所有项目总个数为班级团体成绩。

七、奖项设置：

1、个人奖：各年级男女单人跳取前十二名（一年级取前六名），发给奖状、奖品。

2、集体奖：各年级取团体总分前两名，男女混合鱼贯式二人跳前两名，各年级另评选道德风尚奖、优秀组织奖各一名。集体奖发给奖品，并计入班级积分。

八、活动领导小组，裁判、工作人员安排

略

九、活动器材：跳绳各班可以自备

十、活动要求：

1、请各位参赛人员自觉遵守比赛规则，服从裁判组指挥。

2、在比赛的过程中，出现争议或其他特殊情况，由裁判组决定。

3、请各位参赛人员着轻便装，运动鞋。

4、不许参赛者：各种类型的骨折人员、长年不参加体育锻炼者、刚动手术不久且身体没有恢复者或者不允许参与体育锻炼者。

5、在跳绳比赛过程中，请在外准备的班级班主任认真组织好本班学生，使其不影响他班比赛。

6、比赛后成绩现场公布，如对成绩有异议，请各班主任马上到计分处核准。

7、希望参与跳绳比赛的队员，提前热身，避免受伤。

8、请所有工作人员比赛前到操场集中。望各班接到规程后，积极行动起来，做好思想动员和落实工作，迅速组队，抓紧训练，做好迎接比赛的一切准备。

9、请各班主任将报名表于9月21日前上交到教务科。

**幼儿跳绳比赛活动方案篇**

为全面贯彻落实中国共产党中央国务院《关于加强青少年体育，增强青少年体质的意见》、《五常市教育局关于体育活动精神》和我校体育活动安排，更好地推动我校体育活动的广泛开展，积极践行“健康第一”、“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的现代健康理念，不断增强学生体质，促进学生全面健康发展。进一步激发学生冬季体育活动的热情，践行五常市“今冬明春”体育活动之精神，按照我校“今冬明春”体育活动方案的总体部署，兹定于\*\*年3月下旬，在我校举行跳绳比赛活动，具体实施方案如下：

一、活动宗旨

丰富我校冬季校园文化生活，激发学生对体育锻炼的热情，掌握科学的锻炼方法，切实将“每天锻炼一小时”落到实处。同时，培养学生顽强拼搏，胜不骄，败不馁的.精神，以及为班争光，为校添彩的集体荣誉感和责任感。

二、活动主题

爱冰雪，爱冬天，爱家乡。

三、比赛时间

拟定于3月下旬举行。

四、比赛形式与规则

1、运动员：各班男女运动员各8名。

2、单人跳：每班男女生各4人，一分钟计时跳绳。

3、双人跳：男女生各1人为一组，()每班四组（一、二、三年组一人摇绳，带另一人一起跳；四、五、六年组双人摇绳一起跳），一分钟计时跳绳。

4、班级成绩：运动员跳绳总分计入本班最终成绩，一、二、三年组取前三名，四、五、六年组取前两名。

五、活动组织

指挥：张亚伦

总裁判长：孙佰勋

跳绳裁判员：孙佰勋、金业富、潘洪坤、赵春泉

学生工作人员：

医务保障：马忠勋

摄像：于丽丽

六、注意事项

1、注意安全，运动员不准穿皮鞋、不准带任何首饰和钥匙等物品。

2、班级在比赛期间，班主任必须带领全体学生到场。

3、尊重裁判意见，服从裁判判决。

4、保持比赛场地的卫生，不许乱仍纸屑、方便袋等杂物。

5、各个班级观看比赛的同学，不允许进入比赛场地。

牛家镇中心学校体育组

**幼儿跳绳比赛活动方案篇**

【活动背景】

为营造和谐校园的良好氛围，培养学生的团 队意识，充分展示各系良好的精神面貌和自强进取的拼搏精神，不断增强身体素质和丰富、活跃学生的课余文化生活，同时也为下一届大学生运动会选拔优秀运动人员。特举办福建农业职业技术学院跳绳比赛。

【组织机构】

院团委主办;院花样跳绳协会承办。

【活动对象】

福建农业职业技术学院全体在校学生均可报名参加。

【活动名称】

“跃动的青春”——第二届跳绳运动竞赛

【活动地点】

学院篮球场

【活动时间】

12月12日

【技术指导老师】

\_老师

【赛事规程】

一、 竞赛分组: 男子组、女子组。

二、 竞赛项目组：计时计数赛

男子组：30秒速度单摇跳、30秒间隔交叉单摇跳、30秒速度双摇跳(双飞)、3分钟速度耐力单摇跳。

女子组：30秒速度单摇跳、30秒间隔交叉单摇跳、30秒速度双摇跳(双飞)、3分钟速度耐力单摇跳。

团体组：1分钟混双单摇跳、3分钟长绳“8”字跳、4×45秒双绳交互摇速度单摇跳接力(男、女组)。

三、 参赛办法：

1、由系体育部组织报名将名单报于院花样绳协;院体育部、院团委协助报名、组织工作。

2、在30秒速度单摇跳、30秒间隔交叉单摇跳、30秒速度双摇跳中，每个系每个项目限报

4人参加、至少有2人参赛，每人限报2项。

3、3分钟速度耐力单摇跳，每个系限报3人参加。

4、1分钟混双单摇跳：男女运动员各一名，共两名，各系两队。

5、3分钟长绳“8”字跳，由各系自行组织10人参赛(男女生各五人)。

6、4×45秒双绳交互摇速度单摇跳接力， 共4人一组(男女不限)，各系各一队。

6、参赛者必须是本校在籍学生，且身体健康能从事此项体育运动。

7、特别申明： 3分钟速度耐力单摇跳，参赛运动员必须身体健康，无心脑血管疾病!

四、竞赛办法：

1、比赛按《中国跳绳竞赛规则》(详细内容见附件一)。

2、裁判员由各系体育部提供人员(各系4名)。

3、比赛跳绳使用：绳具可选用赛会提供的绳具或自备{自备跳绳不得使用金属材料制作的绳具(手柄除外)}。

四、 录取名次及奖励办法：

1、所有项目均录取前八名。并按8、7、6、5、4、3、2、1得分加入团体总分中。前三名，颁发奖状。

2、团体总分名次：设一、二、三等奖各一个，优秀奖两个，颁发奖状。( 按各项得分累计，分数高者列前，如得分相同，按第一名多者列前，以此类推。)

五、报名办法：

1.参赛队员身体健康且符合要求者方可报名参赛。在各系体育部报名。

六、本规程未尽事宜将另行通知。

【宣传方案】

于11月5日前将计划书以及相关的其他文件送及院团委，各系学生会，进行宣传、组织、开展报名及选拔。由院花样绳协招贴宣传海报，发放报名表至各班级;联系校广播台，在节目进行期间对本次活动穿插宣传。

【经费预算】预算合计：340元

1.宣传费用：30元

2.跳绳：220元(长绳2条80元，速度绳4条140元)

3.笔、水：40元

4.大张奖状：5张50元

**幼儿跳绳比赛活动方案篇**

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20\_\_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以下：

一、比赛时间：20\_\_年10月底(具体比赛时间待定)

二、比赛地点：学校北区操场

三、比赛项目：单人跳绳

四、比赛规则：

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：20\_\_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。

五、留意事项：

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。

六、嘉奖办法：

根据男、女两组报名人数的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记念奖。

**幼儿跳绳比赛活动方案篇**

为了活跃校园文化，提高教师健康水平，根据工会20\_\_年工会计划，在行政的大力支持下，学校工会在 20\_\_年4月下旬举行教职工跳绳比赛，望全体教工积极练习和参加比赛。

一、时间：20\_\_年4月28日下午(暂定)

二、比赛地点：初一、初三西院操场

初二、行政东院操场

三、参加单位：各工会小组

四：裁判组：

西校区：姚春生(组长)、孙业贵、隋晓松、王旭东、孙琦、姜涛、王铮

东校区：刁晓岩(组长)、吕晓曼、王岩、韩涛、张涛、于路、李梦秋

五：参、比赛原则：自愿参加，量力而行。

锻炼第一，比赛第二。

六、比赛内容及要求：

(一)一分钟(短绳)。

1、分三组比赛：

青年组：35岁以下教职工

中年组：35岁——45岁教职工

老年组：45岁以上教职工

2、比赛时间一分钟(何种跳法不限)。

3、参赛教师自备跳绳。

(二)三分钟(长绳)。

1、以初一、初二、初三、行政工会小组为单位参加比赛,工会组长负责。

2、每组12人(2人摇绳)。

3、比赛时间三分钟，不计失败次数。以每组所跳的个数排名次。

(三)报名、要求：

参赛教工到各工会小组长处报名，报名从即日起至4月22日止。参赛人员要服从指挥和尊重裁判;裁判人员要公正、公平裁判;各工会组长要认真组织本工会小组的报名、参赛、发奖等工作;各工会委员要积极配合，大家齐心协力确保比赛顺利进行。

七、奖次：

团体奖：

一等奖1名，二等奖1名，三等奖1名，纪念奖1名。

个人奖：

成绩汇总分别取各组前6名，其他均为纪念奖。(奖品在成绩统计后，由各工会组长代表小组领取后发送到教工)

七、活动执行负责人(联系人)：刁晓岩

翻飞的跳绳，摇动着健身的欢畅;

勃发的跳跃，沸腾了生活的热望;

矫健的身姿，舒展在虹桥的操场;

欢声和笑语，激扬起快乐的交响……

**幼儿跳绳比赛活动方案篇**

方案一:

一、活动目的：营造庆圣诞新年的愉悦氛围，丰富我校学生“大课间”活动

二、活动时间：xx年12月21日午间12：2―13：

三、活动地点：东边篮球场

四、活动对象：七年级学生，各班选拔17人参与活动

五、活动要求：

1、各班于xx年12月2日前选拔好参赛学生，并填好参赛人员表格于赛前送交体育老师处。

2、赛时，请各班班主任按指定位置安排好学生列队参观或备赛。

六、活动评比方式：1、活动包括单人跳绳和摇大绳两项。

2、①单人跳绳，跳绳方式自由，各班2男3女或2女3男，每人跳绳一分钟，跳绳一分钟次数5人之和作为班级得分，计入积分。

②根据团体积分由高到低排名取前2名。

七、裁判：陈新楼老师及各班副班长或纪律委员1名。

方案二：

一、活动背景：为了进一步推动《学生体质健康标准》的全面实施,促进学生积极参加体育锻炼,养成经常锻炼身体的习惯,全面提高学生体质健康水平,特举行校一分钟跳绳比赛。望各班主任按照比赛规程的要求,组织好学生开展训练、同时要切实做好训练时的安全工作。

二、比赛时间、地点

时间:5月8日周四上午第二、三、四节课

地点:操场

比赛顺序为:高年级、中年级、低年级。

参加范围:1---6年级全体学生(特殊学生以病历为依据)。 二、裁判及比赛规则

裁判安排: 裁判长：谢艳丽 (负责全面比赛工作)

副裁判长：陈泗民刘杰辉(负责组织比赛，解决突发事件) 登记统计成绩：胡利英刘小玲(负责登记比赛成绩、统计各班

总成绩及男女前6名)

裁判员：抽高年部班级学生担任

摄影负责：张明珠(负责拍摄比赛花絮)

划分场地：陈泗民 刘杰辉(负责订制比赛横幅、布置比赛场地)

布置场地：各班班主任(负责布置比赛场地)

三、比赛规则：

比赛时间：二分钟

比赛人数：每班派出男女各8名学生参加比赛，参赛人员必须在

指定的地点完成1分钟的定时速度跳绳。可以双脚或单脚跳，但要求跳绳过脚(摇绳一周360度)计一次。跳绳自备，规格不限。

比赛规则：在规定的两分钟的时间内，计跳过次数和失误次数，按跳过次数多与少排名，在跳过次数相同的情况下，失误少的排名靠前。低、中、高每个年级段按总成绩高低评出优秀组织班级各一个，发给奖状;单项比赛成绩进入前6名的学生发给奖状和奖品。

四、其他

1、各班在比赛前把学生按性别分成男女两组,并按顺序填写在报名表上,在比赛前3天交于少先队辅导员张明珠处。

2、比赛当天，各班赛按划分好的区域坐好，比赛当中要教育学

生文明观赛，热情助威。

3、各班班主任负责本班级学生的组织、纪律、准备工作。要根

据出场顺序提前引导比赛选手进入比赛区域，做好准备工作。

4、如发现数数出现舞弊，一律取消该班级奖项。

[学校跳绳比赛活动方案]

**幼儿跳绳比赛活动方案篇**

方案一：

一、活动目的：

为了促进学校阳光体育运动的发展，丰富同学们的大课间活动，加强各班之间的交流,提高学生的身体素质和预防疾病的能力,培养学生的兴趣和爱好，增强班级的凝聚力，培养学生团结协作的精神，营造迎新年的氛围，特举行本次跳绳比赛。

二、活动口号：师生同乐庆元旦，跳出健康与快乐。

三、活动时间：2015年12月31日下午第二三节课

四、活动地点：学校操场

五、参赛人员：详见报名表

六、比赛规则

1、个人速度跳绳：

比赛规则：

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。

2、集体跳长绳

比赛方法：全班选出两名学生为甩绳员，5名为跳绳员，五分钟内累计跳过次数。

七、其他有关事项：

1、各班主任请在课余时间指导、督促学生练习，以真正体现“阳光体育”活动快乐的过程。

2、请参加比赛的班级赛前要充分做好准备运动，指导学生活动关节，避免出现事故。

3、按时到达比赛场地，听从裁判员指挥，未按时到场班级视为自动弃权。

4、①个人跳绳和集体跳长绳的学生可重复报两项;②比赛设个人赛一二三奖;③设优秀组织奖四个(低2个、中高各1个)，优秀组织奖评选方法为：所有个人赛成绩总和+集体赛的个数×5=总个数，总个数多者获胜。

方案二：

一、活动目的

为了进一步促进“阳光一小时”体育活动的开展，丰富同学们的课外活动和课余生活，加强各班之间的交流，提高学生的身体素质和预防疾病的能力，培养学生的兴趣和爱好，增强班级的凝聚力，培养学生团结协作的精神，举行跳绳比赛。

二、活动口号

跳出健康、快乐成长。

三、活动时间

第一阶段：11月5日―11月10日活动课，以班级为单位组织单人跳绳比赛、集体跳绳比赛。

第二阶段：12月上旬，单人花样跳绳比赛、集体花样跳绳比赛。

四、组织方法

1.以年级为单位，由班主任组织训练，由级段主任组织比赛(裁判安排、规则学习、纪律组织、安全保护、成绩上报等)。

2.充分利用每天下午活动课进行训练。

五、比赛规则

(一)单人跳绳(分向前跳和向后跳两个项目)

1.比赛时间：一分钟。

2.比赛人数：全班学生

3.比赛规则：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。然后把全班跳绳总次数除以全班人数，平均数高者为胜。

(二)集体跳绳比赛(分向前跳和向后跳两个项目)

1.比赛时间：两分钟。

2.比赛人数：全班学生

3.比赛规则：两分钟时间内，如果停顿自动退场。以最后比赛场人数多者、整体频率高者、节拍整齐者为胜出者。

(三)花样跳绳比赛(分集体和个人，比赛规则同上)

低组：向前编花跳

中组：向前编花跳，向后编花跳。

高组：向前编花跳，向后编花跳，跳双环。

以班为单位进行，比赛前参赛班站好队，听哨声开始同时开始，同时结束。

六、奖项设置

1.每班评选“跳绳小明星”，颁发喜报。

2.级部主任将单人比赛成绩和集体比赛成绩分别排名上报教导处，量化计入班级积分，最后评出优胜班级。

七、其他有关事项

1.各班主任请在课余时间指导、督促学生练习，以真正体现“阳光体育”活动快乐的过程。

2.每个班级原则上要求全员参战。

3.请参加比赛的班级和个人赛前要充分做好准备运动，指导学生活动关节，避免出现事故。

4.活动器材学生自备。

5.按时到达比赛场地，听从裁判员指挥，未按时到场班级或个人视为自动弃权。

[中学跳绳比赛活动方案]

**幼儿跳绳比赛活动方案篇**

指导思想：

为贯彻执行我校“亲子跳绳比赛”活动通知精神，培养学生终身体育锻炼的意识和习惯，丰富亲子活动内容，深化家校共建，增进亲子之间的感情交流为活动宗旨，结合六年级学生年龄特点及家长参与情况，特制订本次活动方案，具体内容如下：

一、参加人员：

六年级全体师生及参与活动的家长

二、比赛项目：

1、“一分钟单摇”

要求：每班限报3名学生，分三组进行，每组7人，一分钟内单摇数计数。

2、“30秒双摇”

要求：每班限报3名学生，分三组进行，每组7人，30秒钟内双摇数计数。

3、“30秒双人车轮跳”

要求：每班限报3组（6名）学生，分三组进行，每次7组，30秒钟内车轮跳计数。

4、班级组：跳长绳比赛

要求：以班级为单位，每班10人，两人摇绳8人连续跳，记连续跳的数量。

三、活动时间：

4月19日上午

四、活动地点：

凤鸣湖畔

五、活动形式：

以个人组、班级组等形式进行

六、器材准备：

学生单人跳绳自备、长绳一根。

七、裁判员：

主裁判：张建付

裁判员：袁玉侠、杨荣、颜静、刘中莉、刘晓丹、王丹丹、牛莉华、周成振、刘娟、各班家委会成员代表。

活动策划：六年级级部

**幼儿跳绳比赛活动方案篇**

一、指导思想：

为了促进“阳光运动一小时”体育活动的开展，丰富同学们的课外生活，加强学校与家长之间的联系，促进我校的家校工作，培养学生的兴趣和爱好，增强班级的凝聚力，培养学生团结协作的精神，特地举行本次亲子跳绳比赛。

二、活动口号：跳出健康、跳出快乐。

三、活动时间：\_年4月19日

四、活动地点：

五、设置组别及人数安排：

学生组：每班选20人一分钟单摇

家庭组：每班选5位家长，一带一跳

班级组：每班选5位家长，两人摇绳三人连续跳

六、裁判安排：

裁判长： \_\_\_\_\_\_\_\_\_

副裁判长：\_\_\_\_\_\_\_\_\_

裁判员：各班主任老师。

七、器材准备

学生自带一根跳绳，请学校准备两根长绳

八、奖项设置：

各组奖励第一名的班级。

六年级“绳舞春风”跳绳比赛活动方案

指导思想：

为贯彻执行我校“亲子跳绳比赛”活动通知精神，培养学生终身体育锻炼的意识和习惯，丰富亲子活动内容，深化家校共建，增进亲子之间的感情交流为活动宗旨，结合六年级学生年龄特点及家长参与情况，特制订本次活动方案，具体内容如下:

一、参加人员：

六年级全体师生及参与活动的家长

二、比赛项目：

1.“一分钟单摇”

要求：每班限报3名学生，分三组进行，每组7人，一分钟内单摇数计数。

2.“30秒双摇”

要求：每班限报3名学生，分三组进行，每组7人， 30秒钟内双摇数计数。

3.“30秒双人车轮跳”

要求：每班限报3组(6名)学生，分三组进行，每次7组， 30秒钟内车轮跳计数。

4.班级组：跳长绳比赛

要求：以班级为单位，每班10人，两人摇绳8人连续跳，记连续跳的数量。

三、活动时间：

4月19日上午

四、活动地点：

凤鸣湖畔

五、活动形式：

以个人组、班级组等形式进行

六、器材准备：

学生单人跳绳自备、长绳一根。

七、裁判员：

主裁判：\_\_\_\_\_\_\_\_\_

裁判员：\_\_\_\_\_\_\_\_\_。

活动策划：六年级级部

**幼儿跳绳比赛活动方案篇**

一、比赛目的：推进素质教育，普及体育运动;增强学生体质，丰富校园文化;提高运动能力，提高运动兴趣，提高集体凝聚力。

二、比赛时间：20\_年9月28—30日每天下午第二节课。

三、比赛地点：学校篮球场

四、比赛内容：(跳绳方法附页)

1、单人跳：30秒单人原地双脚摇跳(一年级、二年级)1分钟单人原地双脚摇跳(三年级、四年级)1分钟30秒单人原地双脚摇跳(五年级、六年级)各班报男女各10人，一年级可报男女各3人。

2、集体跳：30秒原地跳摆绳(一年级)，男女混合单人鱼贯式二十人跳(报十男十女)。(二、三、四、五、六年级)摇绳两人不包括在内。在3分钟时间内过去的人数多为胜，二十人中途不能插队，按次序跳。

五、比赛人数：每人只能报一个项目，不能多报。如特殊情况不能参加比赛的报教务处批准，如缺一人扣团体总分一分，依次类推。

六、比赛规则：比赛时一人摇绳(单摇)，双脚起跳身体腾空后，跳绳自脚后沿身体额状轴转360度为一周期，计为一次，如未完成计为一次失误。在规定时间内按累计次数多少记入本班成绩，次数多者名次列前;次数相同，则名次并列。跳绳过程中可以停顿，以规定时间结束时的总次数为个人最后成绩。所有项目总个数为班级团体成绩。

七、奖项设置：

1、个人奖：各年级男女单人跳取前十二名(一年级取前六名)，发给奖状、奖品。

2、集体奖：各年级取团体总分前两名，男女混合鱼贯式二人跳前两名，各年级另评选道德风尚奖、优秀组织奖各一名。集体奖发给奖品，并计入班级积分。

八、活动领导小组，裁判、工作人员安排

组 长：\_\_\_\_\_\_\_\_\_

成 员：\_\_\_\_\_\_\_\_\_

裁判长：\_\_\_\_\_\_\_\_\_

裁判员：\_\_\_\_\_\_\_\_\_

计时员：\_\_\_\_\_\_\_\_\_

计数员：由学生担任(4-6年级各班报10人担任计数员，并于9月21日课间操时间在体育组参加培训)。

记录员：\_\_\_\_\_\_\_\_\_

统计员：\_\_\_\_\_\_\_\_\_

宣告：\_\_\_\_\_\_\_\_\_

学生纪律监督员：\_\_\_\_\_\_\_\_\_

摄影、摄像负责：\_\_\_\_\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_\_\_\_\_

九、活动器材：跳绳各班可以自备。

十、活动要求：

1、请各位参赛人员自觉遵守比赛规则，服从裁判组指挥。

2、在比赛的过程中，出现争议或其他特殊情况，由裁判组决定。

3、请各位参赛人员着轻便装，运动鞋。

4、不许参赛者：各种类型的骨折人员、长年不参加体育锻炼者、刚动手术不久且身体没有恢复者或者不允许参与体育锻炼者。

5、在跳绳比赛过程中，请在外准备的班级班主任认真组织好本班学生，使其不影响他班比赛。

6、比赛后成绩现场公布，如对成绩有异议，请各班主任马上到计分处核准。

7、希望参与跳绳比赛的队员，提前热身，避免受伤。

8、请所有工作人员比赛前到操场集中。望各班接到规程后，积极行动起来，做好思想动员和落实工作，迅速组队，抓紧训练，做好迎接比赛的一切准备。

9、请各班主任将报名表于9月21日前上交到教务科。

**幼儿跳绳比赛活动方案篇**

一、活动目的：

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。

二、活动项目：

一分钟跳绳;花样跳绳;跳长绳。

三、活动时间：

第五周。4 月 7 日下午 15 点 四、活动地点：

学校水泥操场 五、活动总裁判：

唐礼玲和吴日峰、董卓老师 六、活动规则：

本次跳绳比赛分三个项目进行比赛 (1)一分钟跳绳 1——6 年级全体学生参加，以年级段为 单位进行评奖，取年级段前 20 名。分别评选一二三等奖。

(2)花样跳绳 五对) 3——6 年级以一分钟内跳的花样最多者为胜 (3)跳长绳 3——6 年级同学参加，以年级段为单位，评 选优胜奖。

各班挑选两名队员甩长绳， 八名队员参跳 (男女不限) 1——2 年级为一分钟双人跳; (每班至少 其中：

3——4 年级跳长绳为参赛队员依次站好，两名甩绳队员 甩，另外 8 名同学集体跳，每班 4 个队伍，1 分钟限制，只记集 体跳的次数，最后评选跳绳次数最多一组为胜，每个年级段评选 前三名，5——6 年级单人跳长绳(1 分钟) 摇绳：两摇绳者站 位的距离不作硬性规定，比赛中途摇绳者不能更换，但可换手， 每班 4 个队伍。

运动会活动方案 运动会开幕词 运动会解说词 运动会宣誓词 运动会加油稿 跳绳：8 名队员听到信号后依次进绳，每一人次计一次，多人同 时过绳或一人 多次跳也只计一次。中途失误可继续比赛，但失 误次数应扣除，最后算每队的总次数，取前三名。

**幼儿跳绳比赛活动方案篇**

一、活动目的：营造庆圣诞新年的愉悦氛围，丰富我校学生“大课间”活动

二、活动时间：\_年12月21日午间12：20—13：00

三、活动地点：东边篮球场

四、活动对象：七年级学生，各班选拔17人参与活动

五、活动要求：1、各班于\_年12月20日前选拔好参赛学生，并填好参赛人员表格于赛前送交体育老师处。

2、赛时，请各班班主任按指定位置安排好学生列队参观或备赛。

六、活动评比方式：1、活动包括单人跳绳和摇大绳两项。

2、①单人跳绳，跳绳方式自由，各班2男3女或2女3男，每人跳绳一分钟，跳绳一分钟次数5人之和作为班级得分，计入积分。

②根据团体积分由高到低排名取前2名。

七、裁判：\_\_\_\_\_\_\_\_\_老师及各班副班长或纪律委员1名。

**幼儿跳绳比赛活动方案篇**

一、指导思想

通过开展丰富多彩的课外活动及大课间活动，培养学生广泛的兴趣和爱好，增强体质，促进健康，使学生在德、智、体、美、劳全面发展。

二、活动时间：报名时间：１０月２６日

比赛时间：１０月２７－２８日下午

三、活动内容：

培养学生各种良好的素质，增长知识，增长才干，使学生的个性特长得到充分的发展。学校根据学生年龄特点，决定在全校学生中开展“秋季1分钟跳绳、踢毽子比赛”。

四、比赛形式：跳绳、踢毽子比赛内容分为两大类：

第一类是普及性的活动，即每周的体育课上、大课间活动时由学生在操场开展跳绳、踢毽子健身活动，充分调动每一个学生的积极性，使大家都活动起来。

第二类是比赛活动。各班在活动的基础上，挑选优秀选手参加学校组织的跳绳、踢毽子比赛。

五、组织领导：组 长：车延良 裁判员：体音组 高年级学生

四、比赛安排

1、比赛以年级为单位，设跳绳、踢毽子二个项目

2、跳绳比赛以一分钟为时限，任意形式进行。办法是：1、每次比赛每人试跳一次。2、比赛时，一人跳两人记数。

3、踢毽子比赛以个数为单位，一次试踢的机会，踢两次累计总数。办法是：1、比赛开始后，毽子触及地面为失误，如毽子踢起高度达不到腰部，则不计数； 2、每次比赛每人试踢一次。3、比赛时一人踢两人记数。

五。评比规则

1、参加比赛人员数：（每个班级）

跳 绳：男１０人，女１０人

踢毽子：男１０人，女１０人

说明：两项可重复报名

2、参赛班级为全校所有班级，１－６年级组

3、每一个项目分别取集体、个人一、二、三等奖。

**幼儿跳绳比赛活动方案篇**

跳绳踢毽子比赛活动方案

一、指导思想

柳枝间春风拂动，大地复苏。明媚的阳光涌动着春的生机。坚持育人为本，培养全面和谐发展的人，使学生参加体育活动享受生命的脉动，享受健康的快乐。培养健康的审美情趣和良好的运动技能，让学生都成为阳光体育的受益者。提升学生的道德素养，培养他们坚强的意志，追求向真、向善、向美的道德情怀。促进我校教育教学的发展，展示足民中学的发展成果。

二、活动主题

跳动的青春

三、参加对象

全校学生

四、分组情况

全校学生分为三个组即七年组、八年组、九年组

五、活动时间。

5月4日下午

六、活动地点

操场

七、比赛项目

1、跳绳

1）小绳 全班同学参加，个人总数和除以在籍人数，作为班级成绩。时间1分钟。（双脚起跳）

2）大绳

①全班鱼贯式跳绳。时间2分钟。

②10人跳大绳。每班选5男5女，2名摇绳同学参加。时间2分钟。

2、踢毽子

全班同学参加，个人总数和除以在籍人数，作为班级成绩。时间1分钟。

（所有参赛器材班级自备）

八、设奖情况

1、个人奖。小绳和踢毽子每组取前6名。一等奖1名，二等奖2名，三等奖3名。

2、集体奖

1）设小绳、大绳、踢毽子集体单项奖，每组取1名。

2）设团体总分奖（小绳、大绳、踢毽子总平均分），每组取2名。

3、精神文明奖。每组取1名。

条件：服装整齐 服从指挥 集合迅速 气势高昂文明有序

团结向上 意志坚强 卫生整洁精神阳光

4、组织奖。每组取1名

服从指挥 组织有力协调一致

九、组织安排

活动总指挥：王忠 裁判长：吕福 副总指挥：李晶缘裁 进行：吕福

判员：八年一班 15名女生 八年二班15名女生

八年三班 15名女生 八年四班15名女生

十、会序

1、开幕式：领导讲话。

2、裁判长宣布比赛规则。

3、比赛开始。

4、闭幕

总结

。

十一、活动要求

1、各班接到活动方案后，立即组织同学进行准备，并进行训练。

2、保证活动、比赛的安全。穿运动服、运动鞋参加。

3、加强美德教育。

各班要高度重视这项活动。充分认识活动是对学生进行道德教育的最佳契机，高度认识道德教育在活动中发挥的良好效果，树立抓住一切有利时机提升学生道德素养的意识。

1）召开活动动员会。对学生进行热爱集体的美德教育。活动最能体现学生对集体的热爱。本次活动要求全员参加，每个人的表现直接关系到班级的荣誉。教育学生心理要想着集体，如何为班级争光。

2）教育学生克服困难。无论是比赛还是训练都需要有良好的体质和技能，同时还不能影响学习。这会遇到很多困难，我们要鼓励学生善于分析问题，用集体的智慧解决问题。每一个学生要有坚强的意志，不怕训练中困难，积极迎战，把战胜困难作为享受。

3）教育学生团结互助。集体活动不仅需要同学们有良好的技能，同时也需要全体同学心往一处使，劲往一处用。在训练的过程中要互相帮助，有能力的帮助能力差的，大家共同进步，不要互相埋怨。同时参加比赛要准备器材，有的同学家庭困难，要发动同学们积极帮助。让全班同学感受全班团结和谐，共同进步的喜悦与幸福。

4）教育学生文明参赛。比赛不仅要比技能、比体质，更要比文明，比风格。参赛时要求学生诚实参赛、文明比赛。尊重裁判、尊重对手和队员。

我们要提高认识，以活动为载体开展生动的道德教育活动，为学生的健康、快乐成长奠定基础。

足民中学

2013年3月30日星期六

**幼儿跳绳比赛活动方案篇**

教职工跳绳比赛活动方案

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以下：

一、比赛时间：20xx年10月底（具体比赛时间待定）

二、比赛地点：学校北区操场

三、比赛项目：单人跳绳

四、比赛规则：

1、单人比赛，限时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。：2015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。

五、留意事项：

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。

六、嘉奖办法：

根据男、女两组报名人数的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记念奖。

**幼儿跳绳比赛活动方案篇**

一、比赛目的：

推进素质教育，普及体育运动；增强学生体质，丰富校园文化；提高运动能力，提高运动兴趣，提高集体凝聚力。

二、比赛时间：

20xx年11月25—26日每天下午第二节课。

三、比赛地点：

学校操场

四、比赛内容：

单人跳：30秒单人原地双脚摇跳（一年级、二年级）。1分钟单人原地双脚摇跳（三年级、四年级）。1分钟30秒单人原地双脚摇跳（五年级、六年级）。各班报男女各5人。

五、比赛人数：

各班报男女各5人。

六、比赛规则：

比赛时一人摇绳（单摇），双脚起跳身体腾空后，跳绳自脚后沿身体额状轴转360度为一周期，计为一次，如未完成计为一次失误。在规定时间内按累计次数多少记入成绩，次数多者名次列前；次数相同，则名次并列。跳绳过程中可以停顿，以规定时间结束时的总次数为个人最后成绩。

七、奖项设置：

设一、二、三等奖若干名，发给奖状、奖品。

八、活动裁判、工作人员安排

**幼儿跳绳比赛活动方案篇**

亲子跳绳比赛的活动方案

为贯彻执行我校“亲子跳绳比赛”活动通知精神，以丰富亲子活动内容，深化家校共建，增进亲子之间的`感情交流为活动宗旨，结合一年级学生年龄特点及家长参与情况，特制订本次活动方案，具体内容如下:

一、参加人员：

一年级全体师生及家长

二、人员分工：

学生组织：班主任老师及搭班教师

小组计数：每班家委会代表

比赛计时：体育教师(及赛后成绩公布)

三、活动时间：

4月19日上午

四、活动地点：

凤鸣湖畔

五、活动形式：

以个人组、家庭组、班级组等形式进行

六、器材准备：

单人跳绳若干根、长绳一根、长布条一根

七、比赛项目：

1.学生组：“一分钟单摇”

要求：每班限报3名学生，分三组进行，每组7人，一分钟内单摇数最多者为胜。

2.家庭组：

①亲子单摇(由一名家长和一名学生组成)

要求：每班限报3组家庭，分3组进行，每组7个家庭，一分钟内单摇数最多者为胜。

②家庭2人组两分钟单摇跳接力(由一名家长和一名学生组成)

要求：每班限报3组家庭，分3组进行，每组7个家庭，学生先跳1分钟单摇，家长后跳1分钟单摇，计时为2分钟，记家庭连续跳的数量。

3.班级组：

“我是大力士”

要求：每班限报1名家长，分6组进行。两个家庭组成一个比赛小组，以淘汰赛的方式进行。

比赛形式：两个家长背对背相隔半米距离站立，用绳子围在两人腰间，听到哨声后两人分别向前方用力行走，在最短时间内，走出1米线外者为胜。获胜者将进行第二轮比赛。

**幼儿跳绳比赛活动方案篇**

一、比赛目的：

响应参与文体节活动号召，活跃校园气氛，丰富学生课余生活，提高学生身心素质。

二、比赛时间：

x年5月16日（团体）、5月18日（个人）

三、比赛地点：

校篮球场

四、比赛项目：

单人跳、集体跳

五、比赛办法：

各项分别取

一、二、三等奖

（一）单人赛比赛规则：

比赛时间：1分钟

比赛人数：每班限报男女同学各5名，分男子组和女子组。

比赛规则：参赛者可以自由选用各种单人跳法，一分钟内，单人跳绳总次数多者名次列前。如出现失误，则失误本次不计数。

（二）集体赛规则：

比赛时间：三分钟

比赛人数：每班限报12人。（男女各5人，另报2人摇绳）。

比赛规则：比赛队员要从绳子的一边按顺序依次跳过绳子到另一边，按“∞”形跑动。若在比赛过程中不跳即跑出，则不计本队次数，若中间失误可接着跳，比赛结果以三分钟内通过绳子的总人数多者名次列前。

六、奖励办法

单人赛：设男女

一、二、三等奖各一名。

集体赛：设团体

一、二、三等奖各一名，成绩相同则并列。

七、要求：

1、参赛队员需按时到场，比赛开始时未到场则视为弃权。

2、注意纪律、听从安排，违纪者取消比赛成绩。

八、未尽事宜另行通知。

**幼儿跳绳比赛活动方案篇**

为了认真落实“健康第一”的指导思想，在我校掀起体育锻炼的热潮，广泛、深入地开展阳光体育运动，切实提高健康水平和身心健康，培养的高尚情操，丰富教师的业余文化生活，营造浓郁体育文化氛围，促进学校的精神文明建设和和谐稳定，提高我校教师身体素质，特举行本次“教师跳绳”比赛。具体安排如下：

一、比赛时间：

20xx年12月13日下午

二、比赛地点：

操场

三、参加人员：

全体教师

四、竞赛内容

1.个人一分钟跳短绳

2.以教研组为单位一分钟跳长绳（分为4组）

五、竞赛规则

短绳：以绳从脚下通过一次并跳起一次计一次成绩，按规定时间所跳的次数确定成绩。

长绳：两名教师摇绳，其余教师列队需从绳的一侧跳至另一侧，跳过的教师在同侧另一端排队，循环接替（“8”字形）。每次跳的人数为1人，若有人在跳的过程中失误致使摇绳中断，则不记为通过，失误的紧跟上去，比赛继续进行。

六、奖励办法

短绳：一等奖10名

二等奖15名

三等奖25名长绳：一等奖1名

二等奖1名

三等奖2名

**幼儿跳绳比赛活动方案篇**

为了庆祝元旦，丰富我校校园文化生活，展示学生的`身体素质以及团队协作能力，增强团体的凝聚力，增进同学间的友谊，经学校研究决定，特举行全校学生跳绳、拔河比赛。

领导机构

主 任：刘兰光

副主任：曾太平 吴利成 张经武 李小安

成 员：张小云 张进军 刘精忠 尹海平 柏善利

规 程

一、主办单位：

桂阳六中

二、协办单位：

团委、体艺组

三、比赛时间：

\*\*\*\*年年12月28——31日

四、比赛地点：

学校篮球场

五、参赛对象：

全体桂阳六中学生

六、分组办法：

七年级拔河组、跳绳组；八年级拔河组、跳绳组

九年级拔河组、跳绳组

七、参赛办法：

1、以班为单位，各年级之间进行比赛；

2、男子拔河队员人数规定（七年级、八年级为20人，九年级为15人），人数不够可以男女混参；

3、跳绳比赛队员人数为各班15人（其中至少有2名男生）

八、计分和录取办法：

1、拔河比赛胜一局得2分，负一局得1分，得分率高的列前，第一名为9分，第二名为7分，第三名为6分，第四名为5分，第五名为4分，第六名为3分。

2、跳绳比赛，计算各班15名队员的总次数，多者列前，第一名为9分，第二名为7分，第三名为6分，第四名为5分，第五名为4分，第六名为3分。

3、各班的2项比赛的得分之和为最后总分，得分多者列前，各年级取一等奖2名，二等奖4名。

九、注意事项：

1、各队参赛队员必须提前10分钟到达比赛地点做热身运动

2、拔河比赛胜负未分时，手不能松开绳子

3、本着“友谊第一，比赛第二”的精神，重在参与和庆祝元旦为主，注意安全。

裁判与工作人员

裁判组：

1、裁判员名单：

廖江平 李小勇 何勇军 张小云 李艳文 李艳林 罗成林

欧阳华 李玉梅 邓小芳 蒋化兰 李永金 各班班主任

2、人员分工：

跳绳组

计时员（兼记录员）：廖江平 李小勇 何勇军

计数员：张小云 李艳林 罗成林 欧阳华 李玉梅 李永金

记录员：蒋化兰

监督员：各班班主任

拔河组

九年级裁判员：何勇军 监督员：双方班主任

八年级裁判员：李小勇 监督员：双方班主任

七年级裁判员：廖江平 监督员：双方班主任

拔河记录员：邓小芳

安全保卫组

组长：刘精忠 成员：李艳文 侯文平

职责：负责比赛期间的安全保卫工作

跳绳规则

1、时间为一分钟

2、双手正摇，双脚同时起跳

3、比赛过程中，如跳绳绊脚中断，除该次不计外，可以继续跳绳，如绳子断开可以重新跳一次

4、在规定的圆圈内跳绳，在圈外跳绳不计次数，圆圈直径为2米。

拔河规则

1、抽检决定比赛轮次。

2、绳子中心是红色标志，河界为4米，比赛始终由裁判哨声决定。

3、拔河比赛采用循环赛，3局2胜制。

4、绳子中心标志被拉过一方2米河界时，则该队当局获胜。

5、一场比赛中的每局比赛后要交换场地，双方比成1比1平时，要进行抽检选边。

**幼儿跳绳比赛活动方案篇**

一、比赛目的：

推进素质教育，普及体育运动；增强学生体质，丰富校园文化；提高运动能力，提高运动兴趣，提高集体凝聚力。

二、比赛时间：

9月28—30日每天下午第二节课。

三、比赛地点：

学校篮球场

四、比赛内容：

（跳绳方法附页）

1、单人跳：30秒单人原地双脚摇跳（一年级、二年级）1分钟单人原地双脚摇跳（三年级、四年级）1分钟30秒单人原地双脚摇跳（五年级、六年级）各班报男女各10人，一年级可报男女各3人。

2、集体跳：30秒原地跳摆绳（一年级），男女混合单人鱼贯式二十人跳（报十男十女）。（二、三、四、五、六年级）摇绳两人不包括在内。在3分钟时间内过去的人数多为胜，二十人中途不能插队，按次序跳。

五、比赛人数：

每人只能报一个项目，不能多报。如特殊情况不能参加比赛的报教务处批准，如缺一人扣团体总分一分，依次类推。

六、比赛规则：

比赛时一人摇绳（单摇），双脚起跳身体腾空后，跳绳自脚后沿身体额状轴转360度为一周期，计为一次，如未完成计为一次失误。在规定时间内按累计次数多少记入本班成绩，次数多者名次列前；次数相同，则名次并列。跳绳过程中可以停顿，以规定时间结束时的总次数为个人最后成绩。所有项目总个数为班级团体成绩。

七、奖项设置：

1、个人奖：各年级男女单人跳取前十二名（一年级取前六名），发给奖状、奖品。

2、集体奖：各年级取团体总分前两名，男女混合鱼贯式二人跳前两名，各年级另评选道德风尚奖、优秀组织奖各一名。集体奖发给奖品，并计入班级积分。

八、活动领导小组，裁判、工作人员安排

组 长：谢旭红 副组长：乔黎萍 唐文胜

成 员：文秋云 易应应 唐森彪 郑贵珍 刘运程 汪世清

裁判长：汪世清

裁判员：谢恒 何玉 蒋恒 唐祖海 罗天黎

计时员：蒋雄英、唐秋艳

计数员：由学生担任（4—6年级各班报10人担任计数员，并于9月21日课间操时间在体育组参加培训）。

记录员：何友莲、徐君华、张洁、黄敏

统计员：张文、李亚军

宣告：刘运程 学生两人

学生纪律监督员：文秋云

摄影、摄像负责：蒋昱、王本有

九、活动器材：

跳绳各班可以自备。

十、活动要求：

1、请各位参赛人员自觉遵守比赛规则，服从裁判组指挥。

2、在比赛的`过程中，出现争议或其他特殊情况，由裁判组决定。

3、请各位参赛人员着轻便装，运动鞋。

4、不许参赛者：各种类型的骨折人员、长年不参加体育锻炼者、刚动手术不久且身体没有恢复者或者不允许参与体育锻炼者。

5、在跳绳比赛过程中，请在外准备的班级班主任认真组织好本班学生，使其不影响他班比赛。

6、比赛后成绩现场公布，如对成绩有异议，请各班主任马上到计分处核准。

7、希望参与跳绳比赛的队员，提前热身，避免受伤。

8、请所有工作人员比赛前到操场集中。望各班接到规程后，积极行动起来，做好思想动员和落实工作，迅速组队，抓紧训练，做好迎接比赛的一切准备。

9、请各班主任将报名表于9月21日前上交到教务科。

比赛日程安排

28日下午第二节课

三年级男子双脚摇跳

二年级男子双脚摇跳

一年级男子双脚摇跳

六年级男子双脚摇跳

五年级男子双脚摇跳

四年级男子双脚摇跳

29日下午第二节课

二年级女子双脚摇跳

一年级女子双脚摇跳

六年级女子双脚摇跳

五年级女子双脚摇跳

四年级女子双脚摇跳

三年级女子双脚摇跳

30日下午第二节课

一年级男子20秒跳摆绳

一年级女子20秒跳摆绳

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找