

跳绳踢毽子比赛方案 踢毽子比赛活动方案 (实用5篇)

方案是从目的、要求、方式、方法、进度等都部署具体、周密，并有很强可操作性的计划。方案书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇方案呢？以下是小编为大家收集的方案范文，欢迎大家分享阅读。

跳绳踢毽子比赛方案篇一

为了普及学校体育运动，丰富校园文化，提高运动技术能力，增强学生体质，提高学生运动兴趣；提高班集体凝聚力，丰富学校少先队活动，推动校园全民健身运动全面开展，特举行踢毽子比赛。

20xx年5月日（周）午时

若遇特殊天气另行通知

学校操场

总指挥：刘筱园

成员：李长明李陆军原树礼刘小波任相林刘江及各班主任、
任课教师发令、计时、计数：

照相、打印奖状：李陆军刘小波

成绩统计：李长明李陆军（负责找五六年级6名不参赛的学生
帮助教师计时、计数）

1、单人踢毽

2、友谊赛三人对踢毽（限于四五六年级，随机组合表演赛）

（一）单人踢毽

1、比赛人数：每班派8人选手参加比赛，男3名，女5名。

2、以班级为单位进行，毽子自备。

3、参赛者可用脚的任何部位击毽，但不得以身体其他任何部位击毽。毽子落地后捡起继续踢，直到所规定时间宣布比赛结束。

4、比赛时间为1分钟，踢一个计1分。

（二）三人制踢毽规则（表演赛）

1、五年级组，每班出男生1组，女生1组，每组选3人，对踢。

2、三人对踢，除了不能用胳膊及手触毽子外，可用身体的任何部位击毽，双方掷币决定场地和决定一方先开始发球，毽子落地到那一边，那边一方失一分，对方继续发球，一次比赛共计16分，积够16分一方为败方。

个人奖：一、二、三、四、五、六年级组分别选出男女各年级组前三名。

跳绳踢毽子比赛方案篇二

一、活动目的：

为丰富全体职工的业余生活，增强广大职工的身体素质，缓解工作压力，愉悦身心，增进广大职工的沟通与友谊，让工会真正成为全体职工的精神家园。经工会讨论，决定开展一次“踢毽子”的体育活动。

二、活动主题：

强身健体，营造温馨团队

三、活动安排

第一阶段：初赛：研究院和华熙赛区分别比赛。

第二阶段：决赛：各选取10名优胜者，两个赛区进行决赛。

四、比赛规则：

1、比赛分男子组和女子组。

2、比赛以个数为单位，时间均为一分钟。

3、比赛开始，裁判员鸣哨后，开始计数，再次鸣哨后，比赛停止，计数完毕，结束瞬间的那一次计为有效。在规定时间内，以次数多少记成绩，中途停顿可继续进行。

4、一只脚踢毽子，毽子触及地面为失败，连续触毽两次为失败，失败后可在规定时间内接着再踢，次数累加。

五、奖励办法

(1) 设个人奖（男、女）和团体奖。

(2) 个人成绩：本人在有效时间内有效次数累加。

(3) 团体成绩：该组参赛人员在本次比赛中成绩相加之总和。

跳绳踢毽子比赛方案篇三

二、比赛裁判及工作人员安排

组长：刘华美裁判员：低年级组（罗国梅、蒙蓉东），中年组（罗锦胜、周应龙）、高年级组（韦昭职、孙丽蓉）。

摄影：杨志标、

秩序维持：各班主任及各班班干部。

写奖状：莫晓艳、莫周浩。

三、活动内容

第二课堂活动可以弥补第一课堂的不足，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。少先队大队部根据小学生年龄特点，决定在全校学生中开展“春季踢毽子比赛”。

1、普及性的活动，课余时间学生在操场开展踢毽子健身活动，充分调动每一个学生的积极性，使大家都活动起来，时间是9月25日——10月27日。

2、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踢毽子比赛。比赛时间是10月28日下午。

四、参赛对象

1、一分钟踢毽（个人），各班男女各3名；

2、10人踢毽接力（集体），各班学生10名（男女各5人，可与个人赛重复）。

四、比赛规则

1、一分钟踢毽（个人）：比赛以一分钟为时限，比赛开始后，可以用下肢的任意部位接触毽子，毽子落地为失误，失误后可继续比赛直至时间到。以单位时间内个数多者为胜。每次

比赛每人试踢一次。比赛时一人踢两人记数。2、10人踢毽接力（集体）：每班派出10人，纵队或横队站立，每人踢毽子10个进行接力，最快队获胜。

五、评奖设置

1、参赛班级为全校所有班级，分低、中、高年级组为单位相比。

2、一分钟踢毽：在单位时间内，以踢的个数多少，每个年级组各取前3名。

3、10人踢毽接力：以班为单位，以接力形式，10名学生排成一字型，每人跳10个，以最快完成的班级获胜，各年级组取第一名。

六。个人参赛者上报时间：20_____年10月10日早上。

跳绳踢毽子比赛方案篇四

为了丰富学生的课余生活，锻炼学生的身体，增强学生的体质，我校决定举行踢毽子比赛，各班要利用活动课、体育课、业余时间进行训练，确保在比赛中取得优异的成绩。

具体事宜如下：

3月19日下午16：30—17：10。

1--6年级在校学生

操场

1、每班选派5人参加比赛，男女不限，时间一分钟。

2、在规定时间内所踢总数多少排名。

3、参赛者可用脚的任何部位击毽，但不得以身体其他任何部位击毽。

4、毽子落地后捡起继续踢，直到所规定时间宣布比赛结束。

5、参赛毽子由各班级自备。

1、个人奖。每组取前3名。一等奖1名，二等奖2名，三等奖3名。

2、集体奖

1)、集体单项奖，每组取1名。

2)、精神文明奖。每组取1名。

活动总指挥：孙二林

裁判长：李林

裁判员：

一二年级组：高菊侠、牛冰、杨帆、刘荣利、罗海燕

三四年级组：武坤、白莹、郑碧利、张秋、张小红

五六年级组：张钰、胡勇那、牛红梅、董婕、刘盟

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。

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。

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。

跳绳踢毽子比赛方案篇五

为加强教师间的交流，同时增强大家的集体荣誉感，提高教师们的身体素质，体现团结、奋进、健康的精神风貌，工会特举办此次比赛活动。

xx年9月10日15：30

中学比赛地点：运动场

中心小学比赛地点：餐厅前小操场

1、参赛队伍：中学组：七年级教师代表队，八年级教师代表队，九年级教师代表队，后勤、行政综合代表队等四支代表队。小学组按低、中、高、综合组四个队。

2、按四支队伍进行淘汰赛，赛前抽签定位（1号对2号；3号对4号；胜者争一、二名），每场比赛均采用三局两胜制，胜者进入复赛，输者淘汰。

组 长：颜xx

副组长：谭xx

成 员：秦xx

总裁判长：史xx

副裁判长：向xx

记 录、资料整理：邹xx

场地、器材：中学：向xx 小学：向xx

活动协助：秦xx

1、每队男、女教师参加人数不限，共计10人，不足人员由校委会调剂，每组联系领导可以参加本组。

2、比赛前，裁判长清点各队参赛人数，参赛队员服从裁判管理。

3、各组在听到裁判员的哨音后方可开始比赛，非参赛队员不准帮忙，如发现弄虚作假，取消比赛资格。

4、各队必须准时参赛不准无故缺席，迟到五分钟做弃权处理。

5、比赛必须服从裁判员裁决。

1、比赛取第一名、第二名、最佳表现奖、精神文明奖。

2、第一名：羽毛球拍2副、羽毛球1桶；第二名：乒乓球拍2副，乒乓球1打；最佳表现奖、精神文明奖：大跳绳：1根、小跳绳1根。

3、给每位参赛队员给予奖励

拔河绳：1根；标志桶：2个

颜xx□向xx

中学组：

九年级代表队：

队长：颜xx 副队长：向xx

成员：鲁xx

八年级代表队：

队长：秦xx 副队长：向xx

成员：宋xx

七年级代表队：

队长：谭xx 副队长：秦xx

成员：秦xx

后勤综合代表队：

队长：周xx 副队长：雷xx

成员：周xx

小学组：另行安排

1、时间定于9月10日下午3:30举行，学生由向凌云老师负责；教师由各队队长负责；各队副队长负责抽签确定序号。

2、各队确定好队员后领取手套，运动鞋自己筹备。

3、组委会成员在3点左右检查器材。

注：未尽事宜另行通知，最终解释权校委会。