

# 跳绳活动总结文案 跳绳比赛活动的总结(通用9篇)

总结是对过去一定时期的工作、学习或思想情况进行回顾、分析，并做出客观评价的书面材料，它可使零星的、肤浅的、表面的感性认知上升到全面的、系统的、本质的理性认识上来，让我们一起认真地写一份总结吧。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的总结吗？以下是小编精心整理的总结范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 跳绳活动总结文案篇一

20xx年9月27日下午我校举行了小学生跳绳比赛。比赛时操场上一片欢腾的景象，只见一根根彩绳飞舞，一个个选手龙腾虎跃，这次跳绳比赛凝聚了老师们、同学们的热情。这次跳绳比赛丰富了同学们课余时间，增进同学之间的默契和团结合作的能力，让同学们深刻体会到集体荣誉，更让同学们在运动中体会到了快乐。“摇绳练臂力，跳绳练腿力，跳摇配合练脑力”，这是跳绳运动的主要健身功效，希望同学比赛过后仍能在课间拿起跳绳：练好个人跳，集体跳。希望全校的同学借此次跳绳比赛的东风，再次掀起我校体育运动的新高潮。此次比赛评出：一年级：时雨桐二年级：王浩奇三年级：王冉冉四年级：周春景五年级：时英杰六年级：王超凡花样跳绳：

一年级：鲁佳明二年级：张梦然三年级：时颖四年级：郭冉五年级：周尧六年级：周凯洋此次比赛优点是：

一、各班能认真组织学生训练，在技术上指导学生，进行模拟比赛，使同学们掌握了一些跳绳技能、技巧。

二、比赛前进场有秩序，纪律很好，比赛中拉拉队情绪高涨，给参赛选手呐喊助威。

三、参赛选手都有一定的水平，做到了坚持不懈，尽最大能力发挥自己的应有水平，体现了顽强、拼搏精神。存在的问题：

(1) 部分学生心理过于紧张，准备不足，老师应给与指导。

(2) 比赛后半程，纪律较乱。

(3) 比赛中有些同学本应为为其他班选手加油呐喊，但鼓倒掌，发出唏嘘声，影响了选手的情绪。

## 跳绳活动总结文案篇二

20\_\_-20\_\_学年上学期，我们小山学校举办的社团活动每周进行两次的跳绳活动现已结束，活动共进行了十六周。现对本学期跳绳活动做出的总结如下：

### 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，并取得了优秀的成績。

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。

## 跳绳活动总结文案篇三

一、通过跳绳兴趣小组活动，丰富了学生的课余生活。参加跳绳比赛的同学来自各个班，相比于以前，学生的学习任务多，不是写作业就是背书，现在学生参加了跳绳活动，活跃锻炼了身心，使校园生活变得真正丰富起来。

二、通过跳绳兴趣小组，增加了学生对体育活动的认识，发展了学生的体质，较好的弥补了体育课的不足。我校是一个农村薄弱学校，体育教学方面比较薄弱，学生锻炼的时间，方式难得到有效的保证，在体质方面情况不容乐观。跳绳兴趣小组与晨练结合起来，能够在这方面做一点努力。

三、当然跳绳兴趣小组活动也存在很多困难与不足。首先是队员太多。我校规定是每天每个当天没有体育课的。班级(六年级除外)除了参加其他兴趣小组的同学外，剩下的都要参加跳绳小组。平均每天都有几十个，而负责的老师只有我一个，精力上的确顾不过来，光组织就费了很多时间，几乎没有时间去具体指导。其次是虎头蛇尾。开始学生热情还很高，但到了后来热情就少了，人也越来越少了。有些班干脆就不下来了，甚至要我在

广播里喊才出来.我觉得根本原因是各方面对体育工作重视不够,不能从一种“育”的角度来看问题.农村学校,体育课程本来就艰难有限,因此体育工作的开展还要靠全体老师的坚韧开拓.

经过一学期的跳绳活动,学生有不少收获,总结如下:

在刚开始组织跳绳时,所有学生都非常兴奋,一拿到绳子,就飞快地奔跑着、跳着.在班主任和副班主任的带领下,学生学会了把绳子卷起来,有组织、有秩序地排着队走到本班所在的区域内跳绳.活动完毕后,学生们也都自觉地把绳子卷起来,排队有秩序地回到教室.

学生的模仿和创新能力非常强.刚开始很多学生都不太会跳绳,只是兴奋地拿着绳子乱奔乱跳.经过这一个多月的练习,学生学会了很多花样.例如正交叉跳,后交叉跳,双脚跳、单脚跳……五花八门,各式各样.有的学生很有创意,两个人拿一条短绳,蹦跳着,简称为“双双跳”.

在跳绳的过程中,老师和学生融成一片.有时老师作摇手,摇着长绳,有顺序地组织学生跳;有时学生作摇手,老师和学生一起跳.老师跳短绳,组织一个学生在面前,师生同心协力,配合得非常好.经过这些活动中,老师和学生的关系更融洽了.取得了满意的效果。

## 跳绳活动总结文案篇四

### 1、自觉性提高

在刚开始组织跳绳时,所有学生都非常兴奋,一拿到绳子,就飞快地奔跑着、跳着.在班主任和副班主任的带领下,学生学会了把绳子卷起来,有组织、有秩序地排着队走到本班所在的区域内跳绳.活动完毕后,学生们也都自觉地把绳子卷起来,排队有秩序地回到教室。

## 2、花样丰富

学生的模仿和创新能力非常强。刚开始很多学生都不太会跳绳，只是兴奋地拿着绳子乱奔乱跳。经过这一学期的练习，学生学会了很多花样。例如正交叉跳，后交叉跳，双脚跳、单脚跳……五花八门，各式各样。有的学生很有创意，两个人拿一条短绳，蹦跳着，简称为“双双跳”。

## 3、师生关系融洽

在跳绳的过程中，老师和学生融成一片。有时老师作摇手，摇着长绳，有顺序地组织学生跳；有时学生作摇手，老师和学生一起跳。老师跳短绳，组织一个学生在面前，师生同心协力，配合得非常好。经过这些活动中，老师和学生的关系更融洽了。

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、小组活动，小组长的能力还需要继续培养。

## 跳绳活动总结文案篇五

开展跳绳比赛活动是为了强健学生的身体，开发学生的智力，丰富校园生活，活跃课间气氛，提高学生身心素养。下面是本站小编整理跳绳比赛活动总结的范文，欢迎阅读！

10月28日下午举行了李召小学跳绳比赛。比赛时操场上一片欢腾的景象，只见一根根彩绳飞舞，一个个选手龙腾虎跃，这次跳绳比赛凝聚了老师们、同学们的热情。这次跳绳比赛丰富了同学们课余时间，增进同学之间的默契和团结合作的能力，让同学们深刻体会到集体荣誉，更让同学们在运动中体会到了快乐。“摇绳练臂力，跳绳练腿力，跳摇配合练脑力”，这是跳绳运动的主要健身功效，希望同学比赛过后仍

能在课间拿起跳绳;练好个人跳，集体跳，花样跳。跳摇配合练脑力受益无穷保年轻，希望本校的老师也常拿起跳绳，借此次跳绳比赛的东风，再次掀起冬季阳光体育运动的高潮。

比赛评出：

一等奖：付剑波、马润可、马敬惠。(3名)

二等奖：傅俐颖、白雨鑫、刘子凡。(3名)

这次跳绳比赛丰富了同学们的课余生活，增进了同学之间的默契和团结合作能力，让同学们深刻集体荣誉，更让同学们在运动中体会到了快乐。

为了强健学生的身体，开发学生的智力，丰富校园生活，活跃课间气氛，提高学生身心素养，我校在第七周举行了学生跳绳比赛。

比赛前各班积极准备，利用课间和体育课时间进行练习，班主任和体育教师对学生给予技术上的指导。使学生掌握了一定的技能、技巧，全体学生都能积极主动参与。

比赛时各班学生分组依次进行比赛，全体学生正确对待，积极参与，做到坚持不懈，尽自己最大的努力发挥自己的水平。评委老师和部分同学能认真、仔细地监查，并及时地上报成绩，保证了这次比赛的顺利进行。

这次活动组织较好，各班对学生有组织、有纪律、有秩序，活动过程中，单人跳跳得努力、执着，取得了较好的成绩。低年组最好成绩一年二班杨霓153次/分钟，中年组最好成绩三年一班窦雨婷174次分钟;高年组最好成绩五年一班王婷婷和五年二班肖冰166次/分钟。

通过这次活动也发现了一些问题，部分同学在参加比赛时过

于紧张，心理素质不够好，还要在今后的活动中多锻炼自己，有些男生动作不够协调，应该多锻炼。

跳绳活动对同学们积极参加体育锻炼起到了引导的作用。学校对成绩优异的学生和团体进行了表彰。我们有理由相信通过这次活动，我校的体育活动将更深入更广泛的开展。

为丰富青年员工的业余文化生活，增强团队凝聚力，近日抚顺分公司工会组织公青年员工开展了跳绳比赛活动。近80名员工积极报名参加这项有意义的活动，公司工会也对本届跳绳比赛给予大力支持，为参赛人员提供了精美的奖品。

比赛中，队员们齐心协力、团结一心，在旁观看的队伍也大声地呐喊助威，现场气氛十分热烈。经过激烈的比拼，营业中心青年小组获得了第一名，机关青年小组获得了第二名，区域青年小组获得了第三名，公司领导为获奖组颁奖，同时为每一位参赛选手都颁发了纪念品。

通过本次活动，不仅展示了员工积极向上、努力拼搏的精神风貌，又看到了一个健康向上、团结和谐的企业氛围，为企业文化建设积累了丰富的经验。

## 跳绳活动总结文案篇六

一、通过跳绳兴趣小组活动，丰富了学生的课余生活。参加跳绳比赛的'同学来自各个班，相比于以前，学生的学习任务多，不是写作业就是背书，现在学生参加了跳绳活动，活跃锻炼了身心，使校园生活变得真正丰富起来。

，在体质方面情况不容乐观。跳绳兴趣小组与晨练结合起来，能够在这方面做一点努力。

，精力上的确顾不过来，光组织就费了很多时间，几乎没有时间

去具体指导. 其次是虎头蛇尾. 开始学生热情还很高, 但到了后来热情就少了, 人也越来越少了. 有些班干脆就不下来了, 甚至要我在广播里喊才出来. 我觉得根本原因是各方面对体育工作重视不够, 不能从一种“育”的角度来看问题. 农村学校, 体育课程本来就艰难有限, 因此体育工作的开展还要靠全体老师的坚韧开拓.

经过一学期的跳绳活动, 学生有不少收获, 总结如下:

### 1、自觉性提高

在刚开始组织跳绳时, 所有学生都非常兴奋, 一拿到绳子, 就飞快地奔跑着、跳着. 在班主任和副班主任的带领下, 学生学会了把绳子卷起来, 有组织、有秩序地排着队走到本班所在的区域内跳绳. 活动完毕后, 学生们也都自觉地把绳子卷起来, 排队有秩序地回到教室.

### 2、花样丰富

学生的模仿和创新能力非常强. 刚开始很多学生都不太会跳绳, 只是兴奋地拿着绳子乱奔乱跳. 经过这一个多月的练习, 学生学会了很多花样. 例如正交叉跳, 后交叉跳, 双脚跳、单脚跳……五花八门, 各式各样. 有的学生很有创意, 两个人拿一条短绳, 蹦跳着, 简称为“双双跳”.

### 3、师生关系融洽

在跳绳的过程中, 老师和学生融成一片. 有时老师作摇手, 摇着长绳, 有顺序地组织学生跳; 有时学生作摇手, 老师和学生一起跳. 老师跳短绳, 组织一个学生在面前, 师生同心协力, 配合得非常好. 经过这些活动中, 老师和学生的关系更融洽了. 取得了满意的效果。



## 跳绳活动总结文案篇七

公司组织员工参加跳绳比赛，可以丰富青年员工的业余文化生活，增强团队凝聚力。本文是本站小编为大家整理的员工跳绳比赛活动总结，欢迎参考！

凯特利公司举行10月份“员工活动日”10月26日下午，公司员工在a1楼前度过了凯特利的第6工活动日”。

本次活动日的主题活动为“集体跳绳比赛”，各部门的队员提前来到活动场地，为比赛做好准备。熟悉比赛规则后，在裁判组和大家的共同监督下，参赛队员便按抽签顺序依次进行比赛。催化二部的队员沉着稳健，衔接顺利；职能联队的队员脚步轻盈，配合默契；催化一部的队员意气风发，速度飞快；净化设备的队员动作连贯，也顺利地完成了比赛。

队员们努力地奔跑、跳跃、追赶，观众们不断地加油打气，大家完全沉浸在比赛带来的欢乐之中。虽然比赛时间短暂，但大家用饱满的热情和令人称赞的表现，共同展现了凯特利员工努力拼搏、积极向上的团队精神。附比赛照片最终，比赛排名依次为：职能联队、催化一部、催化二部、净化设备。

单位组织各部门参加跳绳比赛，每队10人，2人摇绳8人跳，1分钟之内8人要全部进场，进场后开始计算，哪队跳得次数多算赢。

因这种运动成本低，耗时少，场地要求不高，技术不复杂，关键在于队员的体力、节奏和整个团队的协调合作，所以比较容易发动广大职工参与。从上周接到通知开始，个个公司都陆续组队训练，直到今天下午比赛完毕。

观看整个比赛，就是在观看一小出人生戏剧，是非爱恨尽在众人的谈笑中。

## 一、活动目的

为了丰富员工的课余活动，增进员工之间的友谊和联系，提升各部门的团结意识和集体凝聚力，丰富企业文化，公司特此举办第六届跳绳比赛，提供展现个人，集体风采的舞台。

## 二、活动形式

分为个人赛(分为男子组和女子组)和团体赛个人赛：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，则该数无效，可在原有成功次数基础上重新起跳，计数累加。每人有两次机会，取次数多的成绩纪录。团体跳绳：以部门或班组为单位选派6名队员参赛，其中2名为摇绳运动员。限时90秒内，根据成功跳绳次数排定名次。比赛开始4名队员站成一排齐跳，如中途遇到拌绳、挥绳运动员脱绳，则该次数无效，小组可在原有成功次数基础上重新起跳，计数累加。计时终止哨吹响停止计数。每队有两次机会，取次数多的成绩纪录。

## 三、活动对象

公司全体员工

## 四、活动时间

10月14日——10月25

## 五、活动过程

首先活动的前半程是个人赛，跳绳高手们纷纷亮出自己的看家本领，员工们在绳间轻盈的跳跃，彩绳飞舞，一个个选手龙腾虎跃，有双腿跳的，有单挑跳的，有反跳的，无论哪种姿势都展现了员工们的朝气与活力，比赛的过程充满欢笑声、掌声和喝彩声。活动的后半程是团体跳大绳比赛，这也是

本次活动的一个高潮，每一队比赛都是一次精彩的演出，比赛中，只见绳子随着风声在飞速的旋转着，选手们流出了汗水，为了集体的荣誉也咬着牙坚持着，90秒的时间虽然听上去很短，但对于跳绳选手来讲，的确是一次意志力的考验，场外的员工的呐喊加油声给予参赛者无重的动力，让他们的步伐更加的矫健。长长的跳绳载过默契的队伍后，震得地面一声一声清脆的响声，这有节奏的声音伴随出唯美的动人的画面，这便是集体跳绳的美丽所在。

## 六、活动赛果

本次活动共有个人赛共有14个部门共182人参加，其中男130人，女52个人赛共141人参加，其中男子组101人，女子组40团体赛共17支队伍参加，共102个人赛获奖名单：男子组排名次数名次女子组排名次数名次李小龙214班红霞141高岩135刘斌148聂万春137谢明珠130团体赛获奖名单：队伍次数名次冲压件1技术队83本次比赛有四个部门(组)没有人报名参赛，分别是外协、采运、财务、市场。

## 七、活动意义

大部分部门都能踊跃报名，积极参加活动，活动热情很高。最让人感到欣慰的是，员工们在寒风中依然保持着原有的激情与活力，跳绳的过程中再累也咬牙坚持着，可以说他们是为了整个集体的荣誉，这正展现了公司员工们拥有拼搏精神、团结精神与集体荣誉感。

## 八、活动反思

本次跳绳比赛活动进展的很圆满，但也不得不说下我们在这次比赛中所存在的一些问题，虽然经过了严密的筹划、分工等安排，但我们对自己的工作的一些细节上还是没有尽善尽美，导致在活动组织中产生了一定的误差，但我们及时纠正，没有影响了整个活动进程，从中也吸取了经验，争取在以后

的类似活动中不会发生同样的事情。

## 九、活动结语

这次跳绳比赛得以圆满成功，要感激领导的大力支持，在这次比赛中我们也得到了其他部门的帮助，感谢他们的大力配合，也感谢各部门的积极参与。在以后的活动工作中，我们要以更积极热情的态度投入到工作中，不断总结经验，一方面发扬优点，另一方面改正缺点和不足，认真努力的把企业文化中的文化活动这一工作做得更好。

人力资源部

企业文化组

## 跳绳活动总结文案篇八

一、通过跳绳兴趣小组活动，丰富了学生的课余生活。参加跳绳比赛的同学来自各个班，相比于以前，学生的学习任务多，不是写作业就是背书，现在学生参加了跳绳活动，活跃锻炼了身心，使校园生活变得真正丰富起来。

二、通过跳绳兴趣小组，增加了学生对体育活动的认识，发展了学生的体质，较好的弥补了体育课的不足。我校是一个农村薄弱学校，体育教学方面比较薄弱，学生锻炼的时间，方式难得到有效的保证。在体质方面情况不容乐观。跳绳兴趣小组与晨练结合起来，能够在这方面做一点努力。

三、当然跳绳兴趣小组活动也存在很多困难与不足。首先是队员太多。我校规定是每天每个当天没有体育课的班级(六年级除外)除了参加其他兴趣小组的同学外，剩下的都要参加跳绳小组。平均每天都有几十个，而负责的老师只有我一个，精力上的确顾不过来，光组织就费了很多时间，几乎没有时

间去具体指导。其次是虎头蛇尾。开始学生热情还很高，但到了后来热情就少了，人也越来越少了。有些班干脆就不下来了，甚至要我在广播里喊才出来。我觉得根本原因是各方面对体育工作重视不够，不能从一种“育”的角度来看问题。农村学校，体育课程本来就艰难有限，因此体育工作的开展还要靠全体老师的坚韧开拓。

经过一学期的跳绳活动，学生有不少收获，总结如下：

### 1、自觉性提高

在刚开始组织跳绳时，所有学生都非常兴奋，一拿到绳子，就飞快地奔跑着、跳着。在班主任和副班主任的带领下，学生学会了把绳子卷起来，有组织、有秩序地排着队走到本班所在的区域内跳绳。活动完毕后，学生们也都自觉地把绳子卷起来，排队有秩序地回到教室。

### 2、花样丰富

学生的模仿和创新能力非常强。刚开始很多学生都不太会跳绳，只是兴奋地拿着绳子乱奔乱跳。经过这一个多月的练习，学生学会了很多花样。例如正交叉跳，后交叉跳，双脚跳、单脚跳……五花八门，各式各样。有的学生很有创意，两个人拿一条短绳，蹦跳着，简称为“双双跳”。

### 3、师生关系融洽

在跳绳的过程中，老师和学生融成一片。有时老师作摇手，摇着长绳，有顺序地组织学生跳；有时学生作摇手，老师和学生一起跳。老师跳短绳，组织一个学生在面前，师生同心协力，配合得非常好。经过这些活动中，老师和学生的关系更融洽了。取得了满意的效果。

## 跳绳活动总结文案篇九

20xx年11月8日至11月30日，学校组织了一年一度的跳绳比赛活动。比赛时操场上一片欢腾的景象，只见一根根彩绳飞舞，一个个选手龙腾虎跃，这次跳绳比赛激发了老师们、同学们的运动热情。

比赛前老师们积极组织，认真挑选队员，课下和同学们一起锻炼，赛场上为学生呐喊助威。同学们赛出了风格，赛出了水平，特别是一二年级的小朋友从不会到跳到174次是多么大的提高。比赛丰富了同学们课余生活，增进同学之间的默契和团结合作的能力，让同学们在运动中体会到了快乐。

“摇绳练臂力，跳绳练腿力，跳摇配合练脑力”，这是跳绳运动的主要健身功效，希望同学比赛过后仍能在课间拿起跳绳；练好个人跳，集体跳，花样跳。希望我校的老师也常拿起跳绳，借此次跳绳比赛的东风，再次掀起冬季阳光体育运动的高潮。这次跳绳比赛活动已经圆满结束，我们要感谢学校领导各部门的大力支持，感谢谷鹏飞、岳伟丽各班老师，感谢五六年级的裁判同学，感谢各选手积极参与，谢谢大家。