

跳绳活动策划案 跳绳比赛活动方案(优秀10篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

跳绳活动策划案篇一

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。

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。

师生必须严格遵守作息时间和训练内容。

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。

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。

跳绳活动策划案篇二

活动时间□xx年3月22号8时至下午3时

比赛地点：三区体育馆

主办单位：福州大学体育教研部

福州大学体育运动委员会

协办单位：福州大学社团联合会

福州大学学生委员会体育部

承办单位：福州大学舞动绳彩跳绳协会

一、活动背景：

为全面贯彻党的教育方针，推动学校体育工作的开展。经研究决定，于xx年3月22日举办福州大学第三届跳绳比赛。举办跳绳比赛是深入贯彻落实《中共中央国务院关于加强青少年

体育增强青少年体质的意见》精神，广泛开展阳光体育运动的重要举措，也是对我校贯彻《学校体育工作条例》和《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的.意见》的检阅。

附：社团宗旨：旨在发展我国古老的优秀体育运动，锻炼身体，拓宽兴趣爱好，以绳会友，扩大会员的交际圈，培养会员的交际能力，团队精神，培养会员对跳绳的进一步认识与兴趣。

二、活动目的：

1、带动福州大学花样跳绳运动的发展，带领更多学生认识花样跳绳，学习花样跳绳，丰富大学生活。

作为一项体育运动，鼓励学生锻炼身体，增强体质，提高身体素质水平。

通过体育运动竞赛，培养学生的团队意识，以及友谊第一，比赛第二的竞技精神，培养学生团队精神。

三、活动简介：绳协计划于xx年3月22号在三区体育馆举行一场面向全校各个年级学生的跳绳比赛，并借助此次比赛将发展大学生的体育活动更好的全面进行，让学生们认识到体育运动的重要性，认识跳绳的多样化，及培养他们的各类运动兴趣，使我校大学生能够全面发展。

四、活动地点及负责人：

比赛活动地点：

校活动负责人：

五、活动步骤策划：

(一)前期准备

1. 比赛活动各类申请。

2. 做好比赛的宣传工作

各学院的报名工作及比赛顺序的安排，计数裁判的培训

为比赛准备好奖状（纪念品），请有关老师来监制比赛

六、竞赛规程

竞赛项目

一、竞速项目

1. 男子组

(1) 30秒速度单摇跳

(2) 30秒速度双摇跳

(3) 2分钟速度耐力单摇跳

2. 女子组

(1) 30秒速度单摇跳

(2) 30秒速度双摇跳

(3) 2分钟速度耐力单摇跳

二、多人团体项目

3分钟10人长绳“8字跳”

参赛办法:

(一) 以院为单位组队参加, 每院限报1支队伍。每队报领队1人, 个人竞速运动员10人(男女不限, 领队各学院体育部分自行指定), 多人团体项目10人(男女不限)。

(二) 竞速项目每项限报2人, 每人限报2项, 可兼报3分钟10人长跑“8”字绳。

竞赛办法:

(一) 比赛按xx年由国家体育总局社会指导中心最新审定的《中国跳绳竞赛规则》。(试行)办法执行。

(二) 个人30秒竞速项目, 个人2分钟速度耐力单摇跳和多人团体项目直接进行决赛。

(三) 比赛顺序由裁判长、领队抽签决定。抽签时间另行通知。

录取名次与奖励:

(一) 个人竞速项目取前6名颁发奖状, 并按7、5、4、3、2、1计分, 计入该院所属代表队的团体总分。

(二) 3分钟10人长绳“8字跳取前6名颁发奖状, 并按10、8、6、4、2、1计分, 计入该院所属代表队的团体总分。

报名方法

(一) 各单位应按下发的报名表格认真填写, 不得涂改。

(二) 工艺美院报名时间□xx年3月15号12:00前将报名表交报名负责人(武远); 同时将电子版于xx年3月15日12:00前发

送至邮箱xxx□逾期一律不予办理。

（三）一经报名，一律不得更改、补充和无故弃权。违者扣除该学院团体总分2分。

比赛用绳规定

为了让跳绳比赛产品更加切合实际，更有利于学生锻炼与健身，更加有利于公平竞赛和公正裁判。经研究，对本届跳绳竞赛项目使用产品不做统一，但各学院代表队用于比赛的绳应符合下列规定：

1. 绳的长短、粗细、颜色、结构和重量不限，不得使用金属材料制作绳具。
2. 手柄的长短、粗细、颜色、形状、结构、材料和重量不限，也可使用不带手柄的绳具。
3. 比赛用绳不得有安全隐患和影响裁判员判断的饰物。
4. 比赛场地分为4个场区，每个场区的规格为5×5。

裁判培训

为了让跳绳比赛的评判工作更加公开和公正。经研究，本届跳绳比赛由各院分别选送一人参加裁判培训，经培训合格后将担任本届跳绳比赛的计数裁判。

裁判培训共有3次，另加1次测试，全数出席的学院将在比赛当日团体总分中增加一分，通过测试成为正选裁判的学院将会当日团体总分中再增加一分（即总加二分），希望各学院积极参与。

培训时间地点：

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

跳绳活动策划案篇三

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。

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

桂阳六中

团委、体艺组

****年年12月28——31日

学校篮球场

全体桂阳六中学生

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

1、以班为单位，各年级之间进行比赛；

3、跳绳比赛队员人数为各班15人（其中至少有2名男生）

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

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

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

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

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

1、时间为一分钟

2、双手正摇，双脚同时起跳

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。

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。

跳绳活动策划案篇四

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,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,我将从以下两个方面进行总结:

一、群体性方面

1、自觉性提高

1、班内比赛

速度跳绳：时间为1分钟，全班参与，成绩相加除平均数为本班

总成绩, 在规定的时间内跳的次数最多的为胜者. 总而言之, 跳绳活动丰富了学生的课余生活, 增强了学生体质, 锻炼了学生意志, 增强了班级凝聚力, 增强了学生集体荣誉感, 密切了师生之间的沟通和联系, 促进了校园的和谐发展.

跳绳活动策划案篇五

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

跳绳活动策划案篇六

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。

跳绳活动策划案篇七

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：**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

跳绳活动策划案篇八

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：

跳绳活动策划案篇九

- 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。

跳绳活动策划案篇十

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；提高班级凝聚力，我学校特举办本次跳绳比赛，具体比赛事宜如下：

二、比赛时间：

20xx年12月24日（周四）下午3：30开始比赛，迟到者将视为弃权。

三、比赛项目：

本次比赛共分为三个项目：一分钟单人前跳，一分钟单人后跳，三分钟集体跳长绳。

四、报名人数：

单人跳每班男女各五人。

报名时间：

20xx年12月15日-----20xx年10月22日，到张老师处报名。

五、比赛规则：

个人跳绳按1分钟所跳的累计次数确定成绩，集体跳绳按3分钟所跳的累计次数确定成绩；集体跳绳要求七人一队，两人负责摇绳，其余五人跳绳。

六、比赛地点：

东边操场

七、比赛奖项：

(1) 按学段，比赛成绩取团体一、二、三等奖进行奖励。

(2) 按比赛成绩取单人跳绳一、二、三等奖进行奖励。

八、比赛奖品：

团体赛前三名发奖状进行奖励。

单人奖品另行通知。

九、裁判组：

裁判长：

裁判员：

记录员：