

最新跳绳比赛活动策划书 跳绳比赛执行 活动策划方案(实用8篇)

热血激扬，荣耀之战。运动会宣传语可以借鉴其他学校或运动会的成功经验，有针对性地制定宣传策略。以下是小编为大家收集的运动会宣传语范例，一起来看看吧。

跳绳比赛活动策划书篇一

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□20x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。

跳绳比赛活动策划书篇二

淡淡的阳光，温暖的风，淡淡的笑。脱去一个冬天的厚重，连阳光都跳动起来。这个时候，走进春风，走进阳光，感受温暖，感受和煦，让自己的心也舞动起来。为了活跃学生的业余文化生活，增强学生的体质，增进各同学之间的友谊，凝人气，聚力量，机械工程学院特举办集体跳绳比赛。具体策划如下：

活动主题：阳光体育，魅力校园。

参赛方式：以班级为单位进行，每队十二人，八名男生二名女生

跳绳，另外二人负责摇绳。（人数不够的班级可以请外援）

活动时间：从3月28日开始

活动地点：南新区体育场

比赛规则：每队跳绳摇动均匀后以第一名上场开始计时，跳绳者要从绳子一边跳过绳子到另一边。10名队员依次鱼贯绕8字循环进行8字形轮流跳绳，绳长5米，摇绳人由各班级选派两人，中途不准换人，十人轮流每人跳一次，中间不准交换顺序，比赛时间1分钟，以十人连续跳的总次数判定名次。若出现失误，则该名队员需要重新跳过，后面的队员方可继续比赛。

赛制：小组赛分abcd四组，取前两名，然后进行交叉淘汰赛说明：

1. 无比赛口令，判无效。

奖班级颁发荣誉证书。

活动预算：跳绳2根：40元

哨子2个：10元

打印材料：10元

奖状：6元

总计：66元

未尽事宜，另行通知。

本次比赛有关规定最终解释权归机械工程学院体育部所有。

机械工程学院学生会体育部

刘振中

2008年3月20日

跳绳比赛活动策划书篇三

淡淡的阳光，温暖的风，淡淡的笑。脱去一个冬天的厚重，连阳光都跳动起来。这个时候，走进春风，走进阳光，感受温暖，感受和煦，让自己的心也舞动起来。为了活跃学生的业余文化生活，增强学生的体质，增进各同学之间的友谊，凝人气，聚力量，机械工程学院特举办集体跳绳比赛。具体策划如下：

活动主题：阳光体育，魅力校园。

参赛方式：以班级为单位进行，每队十二人，八名男生二名女生

跳绳，另外二人负责摇绳。（人数不够的班级可以请外援）

活动时间：从3月28日开始

活动地点：南新区体育场

比赛规则：每队跳绳摇动均匀后以第一名上场开始计时，跳绳者要从绳子一边跳过绳子到另一边。10名队员依次鱼贯绕8字循环进行8字形轮流跳绳，绳长5米，摇绳人由各班级选派两人，中途不准换人，十人轮流每人跳一次，中间不准交换顺序，比赛时间1分钟，以十人连续跳的总次数判定名次。若出现失误，则该名队员需要重新跳过，后面的队员方可继续比赛。

赛制：小组赛分abcd四组，取前两名，然后进行交叉淘汰赛
说明：

1. 无比赛口令，判无效。

奖班级颁发荣誉证书。

活动预算：跳绳2根：40元

哨子2个：10元

打印材料：10元

奖状：6元

总计：66元

未尽事宜，另行通知。

本次比赛有关规定最终解释权归机械工程学院体育部所有。

机械工程学院学生会体育部

刘振中

3月20日

跳绳比赛活动策划书篇四

一、活动前言：

随着气温的变化，校园里已渐渐充满了冬天的气息，为了在冬天的生活中更添乐趣，也为了帮助同学们预防感冒，锻炼身体，由体育部承办，在校团委和校领导以及老师的大力支持下，决定在全院范围内举行一场以体育锻炼为主的跳绳比赛，包括本院四个年级的所有班级，以及院内有兴趣参加的老师，由于在开学初已经举办了以男同学为主体的篮球赛和足球赛，所以本次比赛以本院的女同学为主体来参加。

二、活动目的：

本次活动以锻炼同学们的身体素质为主要目的，在冬季到来的时候，让同学们有多一些的机会锻炼，在比赛的过程中不仅锻炼了身体而且愉悦了身心，有好身体和好心情去迎接冬天的来临。其中大四的学长和学姐也要通知，尽量们积极的参加进来，为他们的大学生生活再留下一次美好的回忆。

三、活动时间：

11月中旬

四、活动地点：

现代教育技术学院（后山体育场）

五、主办单位：

西北民族大学现代教育技术学院学生会体育部

六、活动流程策划：

- 1、向校团委上交本次活动的策划书及资料
- 2、在活动批准后体育部内部开会分配任务
- 3、通知各班体委，由各班体委通知各班同学以及组织同学报名（以班为单位报名）
- 4、将报名同学的名单整理出来（以及联系方式）
- 5、联系裁判以及比赛用到的各种比赛工具和计时器等
- 6、确定比赛时间
- 7、正式通知各班体委比赛时间
- 8、在规定的时间内进行比赛后颁发奖品

七、比赛规则：

- 2、根据跳绳的累计数目，将获得小组第一名的四个班级排名
- 3、由一二名角逐冠亚军，由三四名角逐季军
- 4、比赛结束后颁发奖品以及奖状

八、活动经费：

跳绳（学院体育部有备品）

记时器（学院体育部有备品）

奖品：跳绳15个

（奖品现教的储物柜里有，不过不知道能不能作为本次奖品发放）

九、人员分配：

郜志坚：初步审核策划书，将资料和策划书向校团委上交

衡欣义、赵宏宇：组织比赛以及准备比赛所需的工具`

王国柱、石磊：负责在比赛进行过程中协助衡欣义`赵宏宇

李娜：负责写本次活动的策划和总结

李娜、李宏伟：负责在比赛之前通知各班体委

郭鸿泽、李娜：负责比赛时的后勤工作

十、注意事项：

1、在比赛过程中注意同学们的安全

2、现场秩序的维护

3、本次活动以本院女生为主，适当男生参加

4、大四的学长和学姐也要通知，争取也让他们积极的参与进来。

跳绳比赛活动策划书篇五

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。

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

跳绳比赛活动策划书篇六

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。

跳出健康、快乐成长。

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。

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。

(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。

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。

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。

跳绳比赛活动策划书篇七

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。

跳出健康、快乐成长。

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。

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。

(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。

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。

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。

跳绳比赛活动策划书篇八

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□xxx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(第一位是一等奖，二、三名是二等奖，四、五、六是三等奖。)

八、活动领导小组，裁判、工作职员安排

组 长：

成 员：

裁判长：

裁判员：

计时员：

计数员：由学生担负(4-6年级各班报2人担负计数员)

记录员：由学生担负

统计员：由学生担负

公布： 学生两人

摄影负责：

九、活动器材：跳绳由学校同一配备。

十、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

xxx年10月16日下午第七、八节课