

# 2023年学生跳绳比赛活动方案 跳绳比赛 活动方案(模板9篇)

方案在解决问题、实现目标、提高组织协调性和执行力以及提高决策的科学性和可行性等方面都发挥着重要的作用。方案能够帮助到我们很多，所以方案到底该怎么写才好呢？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。

## 学生跳绳比赛活动方案篇一

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。

□20xx年10月16日下午第七、八节课。

学校篮球场

(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。

各班如有特殊情况不能参加比赛的报教务处批准。

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。

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。)

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：

跳绳由学校统一配备。

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

## 学生跳绳比赛活动方案篇二

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。

20xx年9月28—30日每天下午第二节课。

学校篮球场

（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。

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。

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。

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。

组长□xx

成员□xx

裁判长□xx

裁判员□xx

计时员□xx

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□xx

统计员□xx

宣告□xx

学生纪律监督员□xx

摄影、摄像负责□xx□xx

跳绳各班可以自备。

- 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。

## 学生跳绳比赛活动方案篇三

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，促进阳光体育活动深入开展。

二、活动时间：第十六周

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“冬季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□x

裁判员□x

六、比赛安排

1、比赛以年级为单位跳绳比赛以一分钟为时限。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。

2、踢毽子比赛1年级单踢，以个数为单位，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。

## 七. 评比规则

1、参加比赛人员数：（每个班级）

跳绳：5名

踢毽子：5名

2、参赛班级为1-5所有班级，

3、每一个项目分别取集体、个人一、二、三等奖。（集体名次以参赛队员总成绩计算）

## 学生跳绳比赛活动方案篇四

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

### 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

- 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

## 学生跳绳比赛活动方案篇五

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。

xx年9月28—30日每天下午第二节课。

学校篮球场

（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。

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。

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。

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。

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

跳绳各班可以自备。

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。

## **学生跳绳比赛活动方案篇六**

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

## 学生跳绳比赛活动方案篇七

为了推进素质教育，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，特举办跳绳比赛。

20xx年11月6日（星期四）

学校操场

单人跳绳

每班男女生各2人参加比赛

比赛时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。

1、个人奖：各级段按男女生分别设一等奖1名，二等奖1名，三等奖1名。

张敏成员：各班主任

跳绳、各班自备。

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。

请各班主任将报名表于5日前上交到政教处。

1、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。

2、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。

3、希望参与跳绳比赛的队员，提前热身，避免受伤。

4、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。

## 学生跳绳比赛活动方案篇八

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。

跳出健康、跳出快乐。

20xx年1月

学校操场（如遇雨天改在体育馆）

学生组：一年级组；二三年级组；四年级组级组；六年级组；七年级组。组、生活组。

1、并腿前跳：两分钟比赛人数：全班学生绳次数。跳绳过程中可以停顿，以两分后成绩。然后把全班跳绳总次数除以全班人数，速度跳：参加对象：4—7赛人数：全班学生、全体教师。跳绳次数。跳绳过程中可以停顿，以一最后成绩。然后把全班（全组）跳绳总次数除平均数高者为胜。

3、跳长绳分钟比赛人数：全班学生其余为跳绳员，五分钟内累计跳过次数，5—19号下午课外活动时间。

教师组：行政组参加对象：

1 比赛规则：比赛规则：参加对象：、初中组3年级比赛时间：两分钟的时间内，单人跳钟结束时的总次数为个人最平均数高者为胜。比赛时间：一分钟。一分钟的时间内，单人分钟结束时的总次数为个人以全班（全组）人数，4—7年级比赛时间：五次数多者为胜。

2、比；五年、小学年级、教师组。比赛方法：全班选出两名学生为甩绳员，

本次比赛以班级（组）为单位，各年级组分别设一等奖（一年级组、教师组分一、二等奖）

德育处。

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。要充

分做好准备运动，指导学生活活动器材学生自备（长跳绳除外）判员指挥，未按时到场班级（组）视为自另行通知。

3、请参加比赛的团队（班级）赛前关节，避免出现事故。

## 学生跳绳比赛活动方案篇九

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。