

2023年晨间活动跳绳游戏方案 跳绳游戏 活动方案计划(模板5篇)

无论是个人还是组织，都需要设定明确的目标，并制定相应的方案来实现这些目标。方案的制定需要考虑各种因素，包括资源的利用、时间的安排以及风险的评估等，以确保问题能够得到有效解决。以下是小编为大家收集的方案范文，欢迎大家分享阅读。

晨间活动跳绳游戏方案篇一

为了认真落实“健康第一”的指导思想，丰富教师的业余文化生活，营造浓郁体育文化氛围，促进学校的精神文明建设和和谐稳定，提高我校教师身体素质，特举行本次“教师跳绳”比赛。具体安排如下：

20xx年11月29日（本周五）下午第三节课，学生跳绳比赛后。

学校池塘周围水泥地。

全体教师。以办公室为基本单位，同时考虑到各办公室教师人数，统筹安排分组，尽量在人数上做到均衡，以体现公平竞争体育精神。

一分钟集体跳长绳。

以绳从全部队员脚下通过一次并跳起一次计一次成绩，如未完成计为一次失误。按规定时间所跳的次数确定成绩。

杨德较、黄道盛、杨德新、陈修巧

根据比赛成绩，设一等奖1名，二等奖3名，三等奖3名，给予获奖奖金作为办公室开展活动经费。如遇同分情况，则人数

多的办公室优先获得高一级名次。

晨间活动跳绳游戏方案篇二

跳绳活动方案（一）

一、比赛目的：

“健康体魄是青少年对祖国和*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；提高班级体凝聚力，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：

20**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：

20**年12月15日-----20**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*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：张守培

裁判员：各班班主任

记录员：陈正朗

十、比赛的短绳自己带，长绳由学校提供。

跳绳活动方案（二）

一、指导思想：

跳绳是一种简单易行的运动。跳绳花样繁多，可简可繁，随时可做，一学就会。从运动量来说，持续跳绳10分钟，与慢跑30分钟或跳健身舞20分钟相差无几，可谓耗时少、耗能大的有氧运动。《*教育改革和发展纲要》明确指出，最大限度

地发掘学生的身心潜能，力求人的主体*高扬，追求身、心、智、能的全面发展是当今世界教育变革的主旋律。探索素质教育的意义，培养学生健全的人格并有特长是学校教育中各学科必须注意的共同问题，也是体育学科中必不可少的要素，未来的学校体育思想和实践将愈来愈显示出它的重要*。

跳绳是一种简单易行的运动。跳绳花样繁多，可简可繁，随时可做，一学就会。从运动量来说，持续跳绳10分钟，与慢跑30分钟或跳健身舞20分钟相差无几，可谓耗时少、耗能大的有氧运动。它不仅增强学生的体质，而且还可以通过体育对学生进行思想品德教育，开发学生智力，促进学生的心理健康，陶冶学生的情*和发展个*，促进学生社会化。

二、活动目的：

培养学生竞争拼搏精神及团队协作能力，提高学生的*跳和时空感觉能力，充分体现班集体的风貌，追求班级自我价值的个*，检验和尽享一个学期来“阳光体育”带来的快乐。

三、规划目标

- 1、全面贯彻“健康第一”的指导思想，切实加强素质教育。
- 2、通过学校体育特*建设的实践与研究，推进学校体育工作的全面开展，创建省级品牌特*学校。
- 3、取得具有科学*和应用*价值成果，为我校体育事业培养高素质、高质量的后备人才4、充分利用录制录像、视频图片等音像教材作为校本跳绳教材，提高训练效果。

四、保障措施

- 1、充分利用本校现代技术教育条件，为特*教育提供技术支持。

充分认识到跳绳训练过程中简单说教的弊端，利用学校现有现代技术教育硬件与软件条件，针对本校情况，制作跳绳音像教材及图片教材。如要树立正确的、现代的体育发展观与运动观。

2、树立创新观念，推动跳绳运动的进步与发展

提倡健身就是素质、健身就是品位、健身就是发展机会、健身就是生活质量的新观念，为学校跳绳运动的可持续发展奠定坚实的思想基础。通过跳绳教学与活动，学生掌握了基本的运动技能，提高对跳绳的广泛兴趣、爱好，在满足学生身、心、群*发展的同时，尊重学生的个*，使他们养成良好的健身习惯。

3、依据新课程标准，开发以跳绳为特*的校本课程

体育教研组坚持单元集体备课制度，系统学习了《体育与健康课程标准》，依据新课程标准，并结合我校的实际，开发了适合于我校特点的跳绳校本教材，占整个课时数的30-35%，内容有跳绳文化视角、快乐有效的练习方法、简单技术配合、规则简介等方面，充分反映学校特*。其宗旨是通过跳绳教学与活动，以趣味*跳绳吸引学生参与，让学生以愉快的心情学习各种跳绳技术，在参与中育人、促智、追美，达到身心健康，从而培养学生健身的兴趣、爱好和习惯。

4、重视普及、培养学生跳绳兴趣

要使学生喜爱跳绳，首先要从提高学生对跳绳的认识和培养学生对跳绳的兴趣入手。新生入学，我们组织学生参观校史陈列室，向学生介绍学校开展跳绳工作的情况和优秀运动员事迹，从而激发他们的荣誉感、责任感；通过讲座、宣传栏，了解国内外跳绳发展状况，()灌输和丰富学生跳绳知识；组织学生观看跳绳比赛，激发学生爱国热情；组建跳绳兴趣小组、组织年级跳绳比赛，充分发挥学生的跳绳才能。建立竞

赛活动体系，充分发挥活动的示范效应。通过努力，不断地扩大跳绳活动面，改变以往那些怕脏、怕累、怕苦的现象，争取在校园中出现穿运动鞋的多了，着运动服的多了，谈跳绳赛事的多了，自发组织比赛活动、参与活动多了的新局面，并有效推动了学生身体素质的全面提高。

4、提高教师*水平

在教学中，教师要有新的领悟和新的发现，这就对教师的素质提出了较高的要求，因此，教师要认真学习*知识，努力钻研、注重创新，根据自己的教学特点和个*，充分施展自己的教学艺术和才能。

在学校现有特*的基础上，进一步发挥优势，推动学校体育教学、群体活动和业余训练水平的提高与发展，树立省内领先，走向全国的学校体育改革的新理念，新目标。

五、辅导教师及小组成员

辅导教师：刘霞孙晓林

小组成员：一到五年级各班学生

六、活动安排（）

第一、二周：集体跳大绳、团体上

第三、四周：花样跳小绳

第五、六周：集体跳大绳、一个一个上

第七、八周：花样跳小绳

第九、十周：集体跳大绳、比赛（团体上）

第十一、十二周：花样跳小绳

第十三、十四周：集体跳大绳比赛（一个一个上）

第十五、十六周：花样跳小绳

第十七、*周：全面练习、准备抽测

跳绳活动方案（三）

一、活动目的

为了进一步促进“三声一活”活动深入开展，为了促进体育活动的开展，丰富同学们的大课间活动，加强学生之间的交流，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，举行本次跳绳活动。

二、活动口号

我运动我健康，我学习我快乐。

三、活动时间

第一阶段：发动学生训练。

第二阶段：单人跳绳比赛。

第三阶段：集体跳绳比赛

四、活动地点：

学校*场

五、组织方法

1、以小组为单位，由体育老师组织训练，并组织比赛（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时间训练，严禁小课间在楼道内跳绳训练。

六、比赛规则

（一）单人跳绳

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。

（二）集体跳绳

1、比赛时间：2分钟

3、比赛方法：全班选出两名学生为甩绳员，计算2分钟内累计跳过次数，组相加总次数多者为胜。

七、奖项设置

评选“跳绳小明星”颁发奖品。

八、其他有关事项

1、体育老师利用课余时间指导、督促学生练习，以真正体现“三声一活”活动快乐的过程。

2、要求全员参战。

3、请参加比赛的同学赛前要充分做好准备运动，活动关节，避免出现事故。

4、活动器材学生自备。

晨间活动跳绳游戏方案篇三

为推进素质教育，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。

总指挥： 刘筱园

负总指挥： 李长明

组委会： 原树礼 李陆军 刘小波

活动裁判及工作人员：

裁判长： 李陆军

裁判员及计时员： 一年级 东华 新爱 二年级 安勤 改英

三年级 相林 小艳 四年级 相林 小娜

五年级 树礼 陆军 六年级 树礼 刘波 计数员： 裁判员 计时员可自行找高年级学生计数。

照相： 洪涛

20xx年5月11---16日下午大课间在学校操场

单人跳： 1分钟单人原地双脚或单脚摇跳。各班报男女各5人。

各班报男女各5人。

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。

各年级男、女组设一、二等奖各一名，发给奖状、奖品。

由体育老师安排也可自行准备。

- 1、请各位参赛人员自觉遵守比赛规则，服从裁判组指挥。
- 2、请各位参赛人员着轻便装，运动鞋。
- 3、不许参赛者：由班主任负责报名，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。
- 4、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。
- 5、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。
- 6、请各班主任将报名表于5月11日上交到教务处，5月12日开始比赛。

晨间活动跳绳游戏方案篇四

为全面贯彻落实xxx中央xxx[]关于加强青少年体育，增强青少年体质的意见》、《五常市教育局关于体育活动精神》和我校体育活动安排，更好地推动我校体育活动的广泛开展，积极践行“健康第一”、“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的现代健康理念，不断增强学生体质，促

进学生全面健康发展。进一步激发学生冬季体育活动的热情，践行五常市“今冬明春”体育活动之精神，按照我校“今冬明春”体育活动方案的总体部署，兹定于xx年3月下旬，在我校举行跳绳比赛活动，具体实施方案如下：

丰富我校冬季校园文化生活，激发学生对体育锻炼的热情，掌握科学的锻炼方法，切实将“每天锻炼一小时”落到实处。同时，培养学生顽强拼搏，胜不骄，败不馁的精神，以及为班争光，为校添彩的集体荣誉感和责任感。

爱冰雪，爱冬天，爱家乡。

拟定于3月下旬举行。

- 1、运动员：各班男女运动员各8名。
- 2、单人跳：每班男女生各4人，一分钟计时跳绳。
- 3、双人跳：男女生各1人为一组，每班四组（一、二、三年组一人摇绳，带另一人一起跳；四、五、六年组双人摇绳一起跳），一分钟计时跳绳。
- 4、班级成绩：运动员跳绳总分计入本班最终成绩，一、二、三年组取前三名，四、五、六年组取前两名。

指挥：张亚伦

总裁判长：孙佰勋

跳绳裁判员：孙佰勋、金业富、潘洪坤、赵春泉

学生工作人员：

医疗保障：马忠勋

摄像：于丽丽

- 1、注意安全，运动员不准穿皮鞋、不准带任何首饰和钥匙等物品。
- 2、班级在比赛期间，班主任必须带领全体学生到场。
- 3、尊重裁判意见，服从裁判判决。
- 4、保持比赛场地的卫生，不许乱仍纸屑、方便袋等杂物。
- 5、各个班级观看比赛的同学，不允许进入比赛场地。

晨间活动跳绳游戏方案篇五

为了认真落实“健康第一”的指导思想，广泛、深入地开展阳光体育运动，切实提高健康水平和身心健康，丰富教师的业余文化生活，营造浓郁体育文化氛围，促进学校的精神文明建设和和谐稳定，提高我校教师身体素质，特举行本次“庆元旦教师跳绳”比赛。具体安排如下：

20xx年12月31日下午两节课后4：10开始。

全体教师(分甲、乙、丙组)

1、甲组（80年后、90年后）（33人）：-----

个人一分钟跳短绳

比赛队员必须在指定的地点完成1分钟的定时速度跳绳，可以双脚或单脚跳，但要求跳绳过脚（摇绳360°）计一次，在规定的时间内，失误可以继续比赛，以累计数为个人成绩，累计数相同者以失败次数少者为胜出）

甲组：一等奖5名，二等奖5名，其余均为三等奖

乙组：一等奖1名，二等奖2名，其余均为三等奖

丙组：一等奖1名，二等奖2名，其余均为三等奖

计时员：----（甲组、丙组）、-----（乙组）

记录员：-----（甲组）、-----（乙组、丙组）、

计数裁判：

甲组：-----

乙组：-----

丙组：-----