

2023年大学生跳绳比赛策划书(汇总9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。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

大学生跳绳比赛策划书篇一

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。跳绳进程中可以停顿，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

大学生跳绳比赛策划书篇二

篇一

一、活动目的

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。

二、活动口号

跳出健康、快乐成长。

三、活动时间

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。

四、组织方法

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。

五、比赛规则

(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。

六、奖项设置

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。

七、其他有关事项

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。

篇二

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□20xx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。

大学生跳绳比赛策划书篇三

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。

大学生跳绳比赛策划书篇四

为了促进“青春文化月”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，丰富校园生活，增进校级社团间交流，从而加强学生社团工作，进而促进校园精神文明，构建和谐大学校园。强调“充分调动各社团积极性，各展所长，百花齐放”。本次的跳大绳比赛也是在流感期间的第一个比

较大型的活动，具有重要的意义，为了响应学校号召，抗击疾病增强体质。也希望通过此次活动增加校活动及下属学生会的联系以及其组织机构的组织能力和凝聚力。特举行本次跳绳比赛。

学校篮球场

跳出健康、跳出快乐

跳绳方法

集体跳

1、由单人鱼贯式或多人齐跑进、跑出、跳过或连跳的方式进行跳绳。在跳的时候，可任意跳几次，可加做一些自己喜欢的小动作。如：拍手、转身、报号、拾物等，增加跳绳的乐趣。

2、2—3人花样趣味跳绳法。

a□一人摇跳，另一人跑进、跑出或同跳。

b□一人助摇跳。

c□两人同摇跳。

d□两人跑动跳。方法：两名同学左、右手持绳的两端，做向前跑动跳绳的练习，速度要求中等，动作协调，注意不要被绳子绊倒。

e□三人重叠跳：一人摇跳，另2人跑进、跑出或同跳。方法：一人先用稍长的绳并脚跳，速度较慢，然后其余2人跳进或跳出跳绳者的体前或体后，同跳。注意跳起时基本一致，摇绳速度要均匀，不能忽快忽慢。

∩跳摆绳：两人摇绳在地上左右摆动，当绳子在没有接触脚时向上跳起，绳子摆回时再次跳起，如此反复，在规定时间内跳起次数多为胜。脚触绳不计数。

备：

1、参赛队伍自备跳绳

2、集体跳队伍由16人组成，2人摇绳，14人跳绳

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，请在外准备的班级负责人认真组织好本班同学，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，请各负责人马上到计分处核准。

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。

1、提前半个小时清理场地；

- 2、大一各班人员入场；
- 3、记录员清点比赛人数无误后比赛开始，记录员开始记录；
- 4、比赛结束后，记录员将表格交给汇总人员；
- 5、汇总人员汇总后将成绩上交主席团评选优胜队伍；

组长：张宝文

副组长：刘明爽刘浩崔强李拓

裁判长：张宝文

裁判员：刘明爽刘浩

记录员：崔强李拓

（女工部等其他部门协助）

由生活部和主席团共同授予

一等奖一名，二等奖共二名，三等奖共三名。

以班级为单位，由各班负责人将报名表于10月15日前上交到生活部

大学生跳绳比赛策划书篇五

跳绳运动早在一千年前就在我国开展，是一种简单易行以跳跃为主的运动，经常从事这项活动，提高人体的弹跳能力、协调能力、灵活性及耐久性都有促进作用，同时可以增强内脏器官的功能，尤其对促进心血管系统和呼吸系统的机能产生良好的影响，极适合青少年儿童来参与。作为一项阳光项目，我省体卫艺司明确将其作为学校体育健身推广的项目，

并将其确定为大学生运动会正式比赛项目。现为了让大家更好的了解跳绳，推广此项运动，同时选拔优秀的运动员，特举办福建工程学院第一届跳绳大赛。

赛事宗旨：促进学院的跳绳普及与推广；丰富学生课余文化生活；选拔学院大运会跳绳参赛队员。

主办单位：福建工程学院体育运动委员会

承办单位：福建工程学院体育教研部、福建工程学院团委

策划书：福建工程学院体育教研部

举办时间□x年4月7日

举办地点：福建工程学院大学城南区篮球场

一、竞赛分组：男子组、女子组

二、竞赛项目组：计时计数赛、挑战赛

1、计时计数赛：

男子组：30秒速度单摇跳、30秒间隔交叉单摇跳、30秒速度单双摇跳、3分钟速度耐力单摇跳。

女子组：30秒速度单摇跳、30秒间隔交叉单摇跳、30秒速度单双摇跳、3分钟速度耐力单摇跳。

2、挑战赛：30秒持绳速跳、3分钟持绳速跳。

三、参赛办法：

1、由各系组织报名。系体育部、系团委协助报名、组织工作。

2、计时计数赛：30秒速度单摇跳、30秒间隔交叉单摇跳、30秒速度单双摇跳每个院系每个项目限报5人参加。

3、3分钟速度耐力单摇跳每个院系每个项目限报3人参加。

4、30秒持绳速跳(徒手)：在30秒速度单摇跳、30秒间隔交叉单摇跳、30秒速度单双摇跳比赛中各项目的前10名者可参加此项比赛。(无需报名)

5、3分钟持绳速跳：3分钟速度耐力单摇跳前10名者可参加此项比赛。(无需报名)

5、参赛者必须是本校在籍学生，且身体健康能从事此项体育运动。特别申明：3分钟速度耐力单摇跳参赛运动员必须身体健康，无心脑血管疾病。

四、竞赛办法：

1、比赛按《中国跳绳竞赛规则》(试行)x执行。

2、裁判员由体育教研部选派。

3、比赛跳绳使用：绳具可选用赛会提供的绳具或自备{自备跳绳不得使用金属材料制作的绳具(手柄除外)}。

4、挑战赛持绳需成直线与地面水平。

五、录取名次及奖励办法：

1、所有项目均录取前八名，颁发证书。并按9、7、6、5、4、3、2、1得分加入团体总分中。

2、团体总分名次：取前八名，颁发奖杯。(按各项得分累计，分数高者列前，如得分相同，按第一名多者列前，以此类推。

)

3、本次比赛成绩作为福建省大学生比赛运动员选拔的依据。

4、本次比赛团体总分名次将列为校x—x学年体育优胜奖评比成绩之一。

六、报名办法：

请参赛队员仔细阅读参赛健康要求，符合要求者方可报名参赛，加盖系公章。将报名表于x年4月3日前交体育部办公室(北区润良楼七楼)。同时将电子文档发送到体育部邮箱。

七、本规程未尽事宜将另行通知。

大学生跳绳比赛策划书篇六

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： 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。

大学生跳绳比赛策划书篇七

为了活跃和丰富学生的. 文化娱乐生活，为学校的精神文明建设服务，增强学生体质，提高健康水平，增强班级凝聚力，推动校园全民健身运动全面开展，特举行这次跳绳比赛。

一分钟跳绳；花样跳绳；跳长绳。

第五周。4月7日下午15点

学校水泥操场

唐礼玲和吴日峰、董卓老师

本次跳绳比赛分三个项目进行比赛(1)一分钟跳绳1——6年级全体学生参加，以年级段为单位进行评奖，取年级段前20名。分别评选一二三等奖。

(2)花样跳绳五对)3——6年级以一分钟内跳的花样最多者为胜。

(3)跳长绳3——6年级同学参加，以年级段为单位，评选优胜奖。

各班挑选两名队员甩长绳，八名队员参跳(男女不限)1——2年级为一分钟双人跳；其中：

3——4年级跳长绳为参赛队员依次站好，两名甩绳队员甩，另外8名同学集体跳，每班4个队伍，1分钟限制，只记集体跳的次数，最后评选跳绳次数最多一组为胜，每个年级段评选

前三名，5——6年级单人跳长绳(1分钟)摇绳：两摇绳者站位的距离不作硬性规定，比赛中途摇绳者不能更换，但可换手，每班4个队伍。8名队员听到信号后依次进绳，每一人次计一次，多人同时过绳或一人多次跳也只计一次。中途失误可继续比赛，但失误次数应扣除，最后算每队的总次数，取前三名。

大学生跳绳比赛策划书篇八

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。

大学生跳绳比赛策划书篇九

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。