

拔河和跳绳比赛 跳绳活动总结(大全7篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？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。

拔河和跳绳比赛篇一

20xx年10月28日下午，我校举行了跳绳比赛，现对比赛活动总结如下：

程序组织较好，各班对学生组织得有纪律、有秩序，活动过程中选手跳得很努力，镇定、大方，坚持不懈，取得了很好的成绩，收到了预期的效果，对学生积极参加体育锻炼起到了促进与引导的作用。

1. 各班能认真组织学生练习，对学生给予技术上的指导，组织学生在班级内进行比赛，选拔参赛选手，并对这些学生进行了更多的培训、指导，很多班级每天都利用课间的时间进行模拟比赛，使学生掌握了一定的技能、技巧。
2. 比赛前，各班班主任组织学生进场时纪律很好，很有秩序。比赛时，班主任能看好学生，让学生安静地观看比赛，其中六年级、五年级表现得最好。
3. 参赛的选手技术技巧上都有一定水平，能做到坚持不懈，尽自己最大的努力发挥自己的水平。
4. 评委老师及工作人员能认真、仔细地查清数目，并及时地填写好表格，保证了这次比赛的水平。

1. 部分班级在观看比赛时有学生混乱时，班主任老师没有及时地去管理学生。

2. 部分同学在参加比赛时过于紧张，心理素质不够好，老师应该给予指导。

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，培养学生自强进取的拼搏精神，展示各班良好的精神风貌，更让同学们在运动中体会到了快乐，兴大中学于12月16——18日上午大课间，在校园内举行了跳绳比赛。共120余名学生参加了本次比赛。

比赛时操场上一片欢腾的景象，只见一根根彩绳飞舞，一个个选手龙腾虎跃，这次跳绳比赛凝聚了老师们、同学们的热情。选手们奋勇争先，力争上游，比赛丰富了同学们的课余生活，增进了同学之间的默契和团结合作能力，让他们在运动中体会到了快乐。同学们参与的积极性都非常高，各班能利用课间、体育课加紧训练，同学们课间跳绳训练开展得如火如荼，同时，班级内还开展了小型跳绳比赛，还有很多班级作为家庭作业让孩子在家锻炼身体，得到了家长们的支持与赞同。

“练兵千日，用兵一时”，展现自我，为班争光的时刻终于到来了，激烈的竞争场面让学生激动不已，一根根彩绳飞舞，赢得了一阵阵的掌声；同学们技巧娴熟，配合默契，速度飞快，看得观众眼睛都不敢眨一下，赢得了阵阵喝彩。场上数数声，加油声，呐喊声声响成一片，让人激动不已。最后的跳长绳比赛把活动推向了高潮，只见同学们一会儿进，一会儿出，个个游刃有余，让老师学生们佩服的不得了，都暗暗发誓：以后一定要坚持锻炼，使自己也能变成别人眼中的强者。

运动吧！因为：体育运动使我们更愉悦、更欢畅；体育运动使我们更矫健、更端庄；体育运动使我们更敏捷、更聪明；

体育运动使我们更勇敢、更坚强！这次跳绳比赛不仅丰富了同学们的课余时间，增进了同学之间的默契和团结合作能力，更让同学们深深的体会到了体育运动的魅力，从中获得了快乐。

拔河和跳绳比赛篇二

在刚开始组织跳绳时，所有学生都非常兴奋，一拿到绳子，就飞快地奔跑着、跳着。在班主任和副班主任的带领下，学生学会了把绳子卷起来，有组织、有秩序地排着队走到本班所在的区域内跳绳。活动完毕后，学生们也都自觉地把绳子卷起来，排队有秩序地回到教室。

2、花样丰富

学生的模仿和创新能力非常强。刚开始很多学生都不太会跳绳，只是兴奋地拿着绳子乱奔乱跳。经过这一学期的练习，学生学会了很多花样。例如正交叉跳，后交叉跳，双脚跳、单脚跳……五花八门，各式各样。有的学生很有创意，两个人拿一条短绳，蹦跳着，简称为“双双跳”。

3、师生关系融洽

在跳绳的过程中，老师和学生融成一片。有时老师作摇手，摇着长绳，有顺序地组织学生跳；有时学生作摇手，老师和学生一起跳。老师跳短绳，组织一个学生在面前，师生同心协力，配合得非常好。经过这些活动中，老师和学生的关系更融洽了。

二、出现的问题

拔河和跳绳比赛篇三

第一段：引言（100字）

跳绳是一项古老而又普遍的体育活动，是我童年时最喜爱的运动之一。近日，我参加了一场跳绳活动，在这次活动中，我重新认识到了跳绳的乐趣以及对身心健康的益处。下面我将分享我的心得体会。

第二段：体验乐趣（200字）

跳绳活动让我重新回忆起了小时候无忧无虑的时光。跳绳可以是一项独自进行的活动，也可以是多人协作的团队活动。在我参加的活动中，我与其他参与者一起练习各种跳绳技巧，不仅锻炼了身体，还增进了友谊。每次成功完成一个跳绳动作时，杂乱无章的绳子仿佛变成了美妙的乐曲，给人以极大的乐趣。重返儿时的游乐场，我领略到了跳绳带来的独特快乐。

第三段：提升身心健康（300字）

经过这次跳绳活动，我深刻体会到了跳绳对身心健康的积极影响。首先，跳绳是一项很好的有氧运动，可以有效地消耗体内多余的脂肪，提高心肺功能。这对于我们这个长时间坐着工作或学习的社会来说尤为重要。其次，跳绳可以加强肌肉的耐力和力量，尤其是对腿部和臀部肌肉的锻炼效果显著。此外，跳绳还可以提高协调性和灵活性，对于平衡感和身体控制能力的训练具有积极的作用。同时，通过持续不断地跳绳锻炼，我也收获了更好的体型和健康的身体状态，这使我更加自信和活力十足。

第四段：坚持与挑战（300字）

跳绳不仅是一项简单的运动，同时也需要坚持和自律。在跳

绳活动中，我经历了充满挑战性的训练过程。起初，我的技巧并不熟练，每跳几下就会绊到绳子。但是，我没有轻易放弃，坚持不懈地练习。通过反复跳跃，我逐渐掌握了规律和节奏，终于能够跳得更长时间。这个过程让我懂得了取得成功需要不懈的努力和毅力。挑战自我、突破极限的过程也让我深感到自我超越的快感。

第五段：总结（200字）

通过这次跳绳活动，我不仅收获了对于跳绳的热爱，还体会到了跳绳对身心健康的益处以及坚持不懈的重要性。跳绳可以是一种独特的乐趣体验，也是一种有效的健身方式。它不仅简单实用，成本低廉，而且同时锻炼了全身各个部位的肌肉和心肺功能。从现在开始，我决定把跳绳作为日常健身的一部分，以保持身心的平衡和健康。我希望能够激励更多人通过跳绳活动，体验到运动的乐趣，拥有健康的生活方式。

拔河和跳绳比赛篇四

一、指导思想：

为了活跃校园文化，提高教师健康水平，继续将我校的文艺活动推向深入，经校务会研究决定，在20xx年12月下旬，暨本周举行草滩中学女教职工跳绳比赛。

二、活动时间：

20xx年12月19日（星期4下午）课外活动，大课间取消，自习课检查社团活动学期展示。

三、活动地点：

学校篮球场。

四、人员分工：

总指挥：

组委会成员：

裁判员：

摆绳：

计时：

计分：

五、比赛规则

1、单人短绳

参加对象：全校女教工

比赛时间：一分钟

比赛规则：

a□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。

b□其方法为：单、双脚起跳身体腾空后，跳绳自双脚后沿身体额状轴旋转360度为一周计算为一次，如未完成，则计算为一次失败。

c□比赛时，须有二人记数，然后互报数目，以低数为准记录成绩。

名次设定：根据次数排名

2、双人短绳集体赛：

参加对象：自愿组队

比赛时间：一分钟

比赛规则：一分钟的时间内，双人跳绳次数。跳绳过程中可以停顿，以一分钟结束时的总次数为最后成绩。

六、奖励办法

单人赛和双人集体赛的前三名都进行奖励，另外报名参加的女教师每人都有纪念品。

七、注意事项：

- 1、比赛前，各组长应率领本组参赛队员做好赛前热身准备，确保安全。
- 2、下午4：25分在校篮球场集合，比赛顺序依次按报名顺序而定。
- 3、没有报名参赛的老师均到操场观看比赛，加油助威。

拔河和跳绳比赛篇五

第一段：引言（120字）

跳绳作为一项简单而又方便的体育锻炼方式，广受大众的喜爱。这学期在学校里进行的体育课中，我们组织了一次跳绳活动。通过这次活动，不仅让我感受到了跳绳的乐趣，还深刻体会到了跳绳对人们身体和心理的积极影响。

第二段：锻炼身体的效果（240字）

跳绳是一种全身性的身体运动，可以锻炼身体的各个部位。在跳绳的过程中，我们的手臂、腿部和腰部得到了充分的运动，提高了我们身体的灵活性和协调性。此外，跳绳还能增强心肺功能，提高耐力和爆发力。每次跳绳后，我总能感到全身充满了活力，精神焕发。从这次活动中，我深切体会到了跳绳对身体的益处。

第三段：培养意志力和毅力（240字）

跳绳需要一定的节奏感和坚持力，因此能够培养我们的意志力和毅力。在跳绳的过程中，当我感到疲惫或者想要放弃的时候，我不得不动调自己的意志力和毅力继续坚持下去。通过不断的努力和坚持，我逐渐提高了自己的跳绳水平，并且也培养了自我约束的能力。这种坚持不懈的精神，不仅可以在跳绳中体现，更可以在日常学习和生活中发挥作用。

第四段：团队合作的意义（240字）

在跳绳中，团队合作是非常重要的。每当我们组织跳绳活动时，需要大家一起协作，保持一致的节奏和动作。这要求我们相互配合，互相理解和支持。当整个团队配合默契，步调一致的时候，我们能够跳出美妙的旋律，体验到团队合作的魅力和快乐。这次活动让我认识到了团队合作的重要性，并且愿意积极主动地参与到团队合作中去。

第五段：结语（360字）

通过这次跳绳活动，我不仅感受到了跳绳的乐趣，更深刻地体会到了它对身心的积极影响。跳绳不仅锻炼了身体，提高了心肺功能，还培养了我的意志力和毅力，让我明白了团队合作的重要性。跳绳的过程中，我不断挑战自己，突破了自我，并且从中获得了成就感和快乐。因此，我决定将跳绳作为我的常规运动项目，并鼓励身边的朋友们也加入到跳绳的行列中来，共同享受这项简单而又有效的运动方式带来的好

处。

总结：以上是关于跳绳活动心得体会的连贯的五段式文章。通过体验跳绳活动，我深刻认识到了它的好处。它不仅锻炼了身体，还培养了我们的意志力和毅力，提醒我们团队合作的重要性。我将继续坚持跳绳，享受跳绳带来的快乐和成就感，并鼓励身边的人也加入进来。跳绳活动将成为我健康生活的一部分。

拔河和跳绳比赛篇六

一、比赛目的：

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。

二、比赛时间□20xx年10月24日--26日

三、比赛人员：艺术学院大一新生

四、比赛地点：

学校篮球场

五、活动口号：

跳出健康、跳出快乐

六、比赛细则：

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。

f□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

七、比赛要求：

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。

八、比赛流程

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

九、活动领导小组，裁判、工作人员安排：

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)

十、奖项设置：

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。

十一、报名方式：

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

十二、联系方式：刘明爽

刘浩

艺术学院学生会秘书处20xx年10月23日

拔河和跳绳比赛篇七

近年来，跳绳活动在我国逐渐流行起来，并成为一种受欢迎的健身方式。作为一种简单易学、效果明显的运动，跳绳既适合儿童也适合成年人。在我长期参与跳绳活动的过程中，我深刻地体会到了它的好处以及对身心健康的帮助。下面我将就跳绳活动心得体会进行阐述。

首先，跳绳活动是一项全身性的运动，能够有效锻炼身体各个部位的肌肉，促进全身的血液循环。跳绳过程中，手臂、腿部、腰部以及上半身都得到了充分的运动，从而使身体各个部位的肌肉得到有效的锻炼。同时，跳绳过程中的快速起跳和落地，还可以使得腿部肌肉更加结实，增强腿部的力量和耐力。此外，跳绳还能够加强心肺功能，提高心肺功能的利用效率，让呼吸更加顺畅，减少心血管疾病的发生。

其次，跳绳是一种非常好的减肥运动。跳绳活动能够快速燃烧体内脂肪，加速新陈代谢，帮助身体减轻负担，达到减肥的效果。据科学研究表明，每30分钟跳绳可以消耗约400千卡的热量，这是相当于慢跑30分钟所消耗的热量。因此，长期坚持跳绳活动不仅能够帮助减肥，还能够塑造身材，使身体更加线条优美。与此同时，跳绳活动对于减轻腰腹部的赘肉，提高腹肌的紧实度也有着显著的效果。

再次，跳绳活动对于提高人的气质，培养人的意志品质，具有积极的作用。跳绳需要不断地坚持、专注的精神状态，要让绳子从头顶穿过的那一刻，需要精确的计时和准确的动作。因此，每次跳绳都需要调动全身的力量和灵敏的反应，从而培养了人的意志品质，培养了坚持不懈的毅力和耐心。跳绳活动还能够提高人的节奏感、韵律感，帮助人培养良好的协调性和空间感。这些积极的影响不仅提高了人的身体素质，更是对人的整体形象和气质的提升。

最后，跳绳也是一项便携、经济、适合大众的运动。跳绳只

需要一根绳子，不需要特定的场地和设备，可以随时随地进行。这使得跳绳成为一项非常方便的运动方式，即使是在旅行、出差或家庭中也可以轻松进行。而且，跳绳所需要的成本也十分低廉，不像其他一些大型健身器材那样昂贵。这使得人们不再为需要花费许多金钱才能获得健康和身材完美的愿望而犯愁。

综上所述，跳绳活动是一种非常有益健康的运动方式。它能够全面锻炼身体、帮助减肥、提高气质、培养毅力，而且便携、经济、适合大众。因此，我将长期坚持跳绳活动，以期获得更好的身体素质和健康。我也鼓励更多的人参与其中，享受跳绳带来的身心愉悦。