

2023年幼儿园跳绳游戏活动目标 跳绳比赛活动方案(汇总5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看看吧。

幼儿园跳绳游戏活动目标篇一

- 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。

比赛日程安排

28日下午第二节课

三年级男子双脚摇跳

二年级男子双脚摇跳

一年级男子双脚摇跳

六年级男子双脚摇跳

五年级男子双脚摇跳

四年级男子双脚摇跳29日下午第二节课

二年级女子双脚摇跳

一年级女子双脚摇跳

六年级女子双脚摇跳

五年级女子双脚摇跳

四年级女子双脚摇跳

三年级女子双脚摇跳30日下午第二节课

一年级男子20秒跳摆绳

一年级女子20秒跳摆绳

二年级男女混合单人鱼贯式二十人跳

三年级男女混合单人鱼贯式二十人跳

四年级男女混合单人鱼贯式二十人跳

五年级男女混合单人鱼贯式二十人跳

六年级男女混合单人鱼贯式二十人跳?

跳绳方法

一、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、唱儿歌、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

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。

二、单人跳

- 1、原地单脚向前(后)摇跳：如一脚跳过绳，另一腿前举，前屈或后屈。
- 2、原地双脚摇跳：如前腿跳，蹲跳等。
- 3、原地交换脚跳：如交换做高抬腿跳等。
- 4、行进间的交换脚跳。

幼儿园跳绳游戏活动目标篇二

(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。

幼儿园跳绳游戏活动目标篇三

- 3、用“我坚持，我胜利！”等班级口号，鼓励孩子们在迎接比赛的`跳绳练习过程中，学会坚持，培养他们刻苦训练、持之以恒的良好精神品质。

11月4日

篮球场

- 1、班长发表活动倡议书。
- 2、班委会成立活动领导小组，并进行明确分工。
- 3、比赛以小组为单位。参赛小组：4人/组，即原合作型学习小组。
- 4、比赛顺序抽签决定。
- 5、奖品准备：班委会自筹。（同学赞助）

比赛方式分两种，即小组赛和个人赛和男女对抗赛。

1、小组赛：一分钟穿越跳

规则：两人抡绳，每组男女同学间隔排成一队，然后依次从绳中穿过，跳过的同学必须回到队尾，在1分钟时间内比赛穿越次数的多少。每组两次机会，按最多次数为准。比赛中如违反规则（如男女没有间隔，秩序混乱没有队伍等），则在总穿越次数的基础上减十。

2、个人赛：一分钟穿越跳

规则：每组推出一名同学代表本组参赛，记录在1分钟时间内跳绳次数的多少。每生有两次比赛机会，按最多次数为准。

3、男女对抗赛：人数极限赛

规则：两人抡大绳，学生依次进入，直致有人踏绳为止，比赛学生进入人数的多少。男女两组各有两次比赛机会，按人数最多一次为参赛数额。

1、小组赛按组排出名次，第一名得80分，第二名得79分，第三名得78分，第四名得77分，第五名得76分，以此类推，每落后一个名次减一分。

2、个人赛第一名20分，第二名得19分，第三名得18分，第四名得17分，第五名得16分，以此类推，每落后一个名次减一分。

3、前两项比赛成绩总和即为本次比赛总成绩。

4、第三项比赛为附加赛，成绩不计入总分。

1、本次比赛设置小组奖和个人奖。

2、小组奖有：最佳表现奖、最佳合作奖、最具潜力奖各2名。获奖小组在小组评比栏中增加两颗星。

3、个人奖有：特等奖1名，一等奖2名，二等奖2名，三等奖2名，班级颁发奖状。

幼儿园跳绳游戏活动目标篇四

1、单人比赛，限时1分钟。一分钟的时间内，累计单人跳绳次数。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，有效计数多者名次列前。

2、参赛人员到各年级组组长处报名，报名采取自愿的原则。报名时间□20xx年10月19日——23日。

3、比赛按男、女两大组别分别计算成绩和进行奖励。

4、比赛跳绳采用学校统一购置的计数跳绳，个人自带的跳绳无效。

5、参赛人员比赛完，要及时将计数跳绳交给裁判登记成绩，逾期无效。

6、比赛顺序依据报名顺序（或秩序册上的编排顺序）而定。

7、比赛裁判长由严校长担任，其他裁判由未报名人员担任（具体人员待定）。参赛人员要服从指挥和尊重裁判，裁判人员要公正、公平裁判。

幼儿园跳绳游戏活动目标篇五

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。

20xx年9月28—30日每天下午第二节课。

学校篮球场

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。