

2023年学校跳大绳活动 跳大绳活动方案(通用8篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

学校跳大绳活动篇一

1. 让幼儿体验创造性玩绳的乐趣。
2. 引导幼儿能变换多种花样玩绳，发展幼儿动作的协调能力、增强身体机能。
3. 教幼儿抡长绳，跳大绳，锻炼孩子的跳跃能力以及孩子的节奏感。

1. 两条长绳

2. 每人一条短绳

整队带幼儿到游戏场地，检查幼儿的穿戴、鞋带是否系好。

让幼儿听音乐做小兔跳的动作。教师朗诵儿歌，激发幼儿游戏的愿望。

附儿歌：小绳小绳真有趣，天天和我做游戏，单脚跳、双脚跳、带人跳、挽花跳，正着跳，反着跳，跳呀跳、跳呀跳，你也跳，我也跳，蹦蹦跳跳身体好。

(一)自由玩绳。

幼儿每人一条短绳，自由玩绳，教师观察并引导幼儿探索绳

子的不同玩法：

1. 跳绳：单脚跳、双脚跳、两脚交替跳、正跳、反跳、挽花跳
2. 两名幼儿拉直绳子，其他幼儿站成一路纵队，跑到绳下，用头顶绳。
3. 幼儿两手拿绳，将绳踩在双脚下，念儿歌学小兔跳。
4. 请两名幼儿拉直绳子的两端，让幼儿练习跳高。（高度约15--20cm）
5. 走钢丝：将绳子放在地上，让幼儿脚踩绳子走，注意脚不能离开绳子。

（二）教幼儿学习跳长绳：

1. 教师出示长绳、让幼儿认识长绳，教师讲述长绳与短绳的不同：短绳是一个小朋友玩的，最多带着一个小朋友跳，长绳可以有几个小朋友一起跳，但是绳子的两端要有两个小朋友抡着，这样小朋友就可以一起玩了。
2. 教师讲述长绳的抡法：

两人可握住绳子的一头，向同一个方向甩动，并且两人的用力要一致，然后教师示范抡绳方法。
3. 教师讲述抡绳子的规则：甩绳者甩绳子时应有节奏且用力要适中，注意不要打到跳绳者的`头。
4. 让幼儿练习抡绳方法。
5. 让幼儿念着儿歌跳长绳。让幼儿随绳子的甩动而跳跃，当

念到“手摸地”时，跳绳者要迅速向绳外跑去，应尽量避免被绳子甩着或套住。在旁边等候的幼儿应接着跳入绳中继续跳。让幼儿反复练习跳绳。(附儿歌)一根长绳两头摇，小朋友们中间跳，小红小红蹦一蹦，小红小红跳一跳，小红小红请下去。

6. 让幼儿分成两组进行比赛，教师提醒幼儿要注意安全。

放音乐让幼儿做放松动作，教师小结幼儿游戏情况，对个别能力差的幼儿进行鼓励，表扬游戏中表现好的的幼儿。

学校跳大绳活动篇二

通过法制宣传日的系列活动，进一步在公民中牢固树立宪法是国家根本大法的观念，国家一切权利权利属于人民的观念，公民的权利与义务对等的观念，依法治国的观念，法治与德治相结合的观念。我校根据实际，制定其法制教育宣传活动方案。

一、指导思想：

贯彻落实上级文件精神，全面推进我校普法、学法、守法工作的'深入开展，切实加强青少年法制教育力度，以xx普法为契机，加强领导、整合力量，建立健全青少年法制宣传教育长效保障机制，务求宣传教育活动取得时效。促进我校学生健康成长，培养和造就社会主义的“四有”新人。

二、教育内容：

此次青少年法制教育宣传日的主要宣传内容是《中华人民共和国宪法》、《中华人民共和国交通安全法》等有关法律法规。

三、活动时间：

从11月下旬开始到12月中旬结束。

四、活动原则：

加强青少年法制教育是贯彻依法治国方略，推进依法治校进程的一项重要基础性工作，是青少年健康成长不可缺少的重要条件，是保护青少年合法权益的治本之策，是社会治安综合治理和维护社会稳定的迫切需要。强调法制宣传教育要坚持分级负责、分类施教的原则，重点加强在校特殊家庭学生，问题学生的法制教育。因为据统计，在违法犯罪的青少年中有很大大一部分的人是处于家庭生活不完整的状态中，而且据调查有大部分的学生认为自己法律知识的来源与家庭教育无关，也就是说，家长在与孩子的沟通中没有涉及法律的知识。家风不正、父母行为不轨、教育方式简单粗暴，家庭暴力等是导致青少年违法犯罪的主要原因。

五、具体工作安排：

(一)、法制教育宣传月启动仪式时间：20__年11月28日地点：学校操场范围：全校师生形式：升旗仪式安排：邓华校长宣布20__年南昌现代外国语学校法制安全教育宣传月开始；值周教师以法制教育为主要内容的国旗下讲话。

(二)、主题班会法制教育讲座

时间：20__年12月1日地点：图书馆三楼会议室范围：全校师生形式：知识讲座

安排：由政教处主任张晓军主持，法制副校长周校长讲有关法制教育内容。

(三)、图案展、宣传资料发放、设立法制教育专栏、校园广播站宣传

(四)、法制教育宣传日总结

六、具体要求

(一)、各班级班主任要高度重视青少年法制教育工作，结合法制教育学宣传月加强对学生法制观念的教育，认真开展好这次活动。

(二)、在开展活动同时，各班级要及时向德育处汇报开展情况。

学校跳大绳活动篇三

一、目的：

使全校学生知道现在的富裕生活来之不易，我们应该珍惜革命先烈留给我们的美好生活，增强学生们的爱国热情。

二、演讲内容及要求

演讲内容范围：以爱国主义为题材的各类文章，体裁不限。

要求：自由命题，思想健康、观点鲜明、题材新颖、主题突出。

三、参加对象：各班级学生。由各班级选拔推荐1—2名参赛选手。

四、比赛安排

4月13日前，各班将参赛选手名单以及演讲题目交到文教处；

4月15—16日，小学段晚自习后在高一(2)班进行选拔；

4月16—17日，初中段晚自习后在高一(2)班进行选拔；

4月18日，高中段晚自习后在高一(2)班进行选拔；

以此类推，每周将对各学段进行分别选拔，直至确定最终参赛选手。比赛时间另行安排。

五、评分标准

- 1、紧扣主题，内容充实，立意新颖，文字优美(3分)
- 2、表述清楚，语言流畅，声情并茂(3分)
- 3、声音洪亮，普通话标准流利(2分)
- 4、服装整洁，仪表端庄(1分)
- 5、演讲时间规定在6分钟以内，要求脱稿。(1分)

六、计分方法：

- 1、比赛中所有评委同时计分。
- 2、每位选手演讲完毕后，由评委实行现场打分，记分员按照评委的打分，以去掉一个最高分和一个最低分，求得的平均分来计算各选手得分。
- 3、此次比赛分小学组和中学组同时进行。
- 4、此次比赛结果将分学段纳入班级考核。

七、奖励办法

本次演讲比赛将分组分别设一等奖一名，二等奖二名，三等奖三名(根据情况将进行适当调整)。

学校跳大绳活动篇四

(一) 活动目的和意义

本次活动目的在于增进班级凝聚力，提高同学们对户外锻炼等体育活动的兴趣，丰富大家的大学生活；让习惯“宅”寝室的信息学子们，关掉电脑，走出寝室，奔向操场，在大型的集体体育活动中释放自我，展现自我，充分感受到集体活动的魅力，让大家在这个开始耕耘的季节里，感受到一股团结向上的力量；此次活动不仅可以展示我们信息学子的美好风采，在这个生机勃勃的春天里，为大家提供一个健身和竞技的平台，同时也可以营造出和谐校园的良好氛围，培养同学们的团队意识，充分展示各班级良好的精神面貌和自强进取的拼搏精神，不断增强身体体质和丰富、活跃同学们的课余文化生活。

(二) 活动主题

热爱生活，跃动青春

(三) 活动宗旨

学习不忘娱乐，奋斗不忘生活；劳逸结合，创造属于我们现代大学生的精彩人生

(四) 活动对象

20xx级信息院全体同学

(五) 活动项目

趣味跳绳

(六) 活动时间

周日下午2:00开始，预计所需时间2小时。

(七) 活动场地

新校体育馆篮球场

(八) 主办方

共青团中南大学信息科学与工程学院委员会

(九) 承办方

中南大学信息科学与工程学院20xx级年级会

(十) 赞助单位

联发科技有限公司

二、活动流程

(一) 活动宣传

2. 寝室下面张贴海报(1栋、27栋、28栋、31栋)。

(二) 准备工作

1. 工具准备：大绳、秒表、喇叭、桌凳、相机；
3. 奖状、奖品的准备；
4. 制作比赛结果统计表并打印；
5. 事先分派相关工作人员任务。

(三) 比赛流程

- 1、 工作人员提前半个小时入场。
- 5、 比赛完后各班可留下班长或文体委员等候评审结果，并领奖
- 6、 年级长讲话，宣布获奖班级及名次，颁奖。

(四) 游戏规则

1. 原则上每班至少20人参加，男女比例不限。
3. 参与人数少于20人的班级，每少一人扣2分。

三、工作人员分配

1. 总台2名负责人，负责记录各班成绩并排出名次；
2. 2名成员维护比赛秩序；
3. 每个场地各派3名负责人，其中a负责计时, b计分□c负责处理突发情况

四、经费预算

五、突发情况及其解决方案

1. 比赛过程中有不按规则进行者，视情节轻重予以扣分；
2. 为确保比赛的公开及严谨性，各参赛的班级可派出一人与计时人员一同计分；
4. 有班级中途有事情要求离场时，可也根据比赛进程判断是否可以让其先参赛；无法协调者，取消其比赛资格。

声明：未尽事宜另行通知，本次活动最终解释权为信息科学

与工程学院20xx级年级会所有。

学校跳大绳活动篇五

一、活动目的：

“前车之鉴，后事之师”，只有铭记历史，才能更好地把握未来。为了纪念“12·9”爱国学生运动76周年，教育青少年学生铭记革命历史，加强广大学生思想道德建设，增强学生的爱国主义情感，展示新时代中学生的青春风采，激发学生爱国奉献、立志成才的热情，丰富活跃校园文化，为青少年健康成长营造良好的育人环境。

二、活动主题：“唱响红色旋律 展现青春风采”

三、活动时间与地点：12月8日下午，操场。

四、实施办法：

1、以班级为单位进行参赛，每班合唱两首歌曲。

2、各班合唱曲目自选，曲目内容要突出主题，健康向上，适合中学生年龄特点，能反映当代中学生朝气蓬勃的精神面貌及高雅的审美情趣。

3、比赛分预赛和决赛两阶段进行，预赛由各年级自行组织，决赛由校团委组织。各年级参加决赛的班级名额分配为：初二年级5个班级；初一和初三年级4个班级。

4、比赛要求：要求尽可能统一服装，队形工整，上下场井然有序，能展示一种积极向上的精神风貌；力求多声部合唱，有指挥，有伴奏。

5、比赛顺序提前抽签决定。请各年级务必于12月6日前将参

加决赛的班级名单及参赛曲目、伴奏音视频上交团总支。

五、奖项设置：

决赛设一、二、三等奖，分别按3、4、6名额分配。

六、评分办法和评分标准：

评分办法：

比赛采用现场亮分的办法；分歌曲内容、精神风貌、演唱效果、指挥艺术四部分对合唱班级进行评分；每支合唱队的演唱得分为去掉最低分、最高分后的平均分，精确到小数点后两位；按百分制记分，起评分80分。

评分标准：

1、选曲得当，紧扣主题，积极励志向上。（10分）

2、全班学生参与，队形工整，着装统一。（10分）

3、参赛班级能遵守赛场纪律，上下场动作迅速、井然有序。（10分）

4、演员演唱时精神饱满、充满朝气活力、台风好，能展示一种积极向上的精神风貌。（10分）

5、演唱时，节奏、拍子准确，声部和谐，能与指挥及伴奏配合默契。（20分）

6、声音整齐洪亮、唱词清晰，音色优美。（10分）

7、有一定的演唱技巧，声情并茂，整体效果好，有较强的感染力。（20分）

8、指挥仪态端庄大方，举止自然得体；指挥得当，与演唱、伴奏之间相互配合，协调一致，充满激情、动作优美。（10分）

七、组织机构及活动准备：

1、评委：

2、合 分、奖状填写：

3、主 持及摄像：

4、物品采购及音响设备：由总务处负责。

5、舞台搭建及会场布置：由团委负责。

6、横幅制作及悬挂：由龚千老师负责。

7、学生入场秩序及位置安排：由闻春雷老师负责。

8、会场纪律督导：年级负责人及全体班主任。

9、前期宣传：各班班主任要在班级大力宣传此次歌咏比赛的目的及意义，积极开展此次歌咏比赛的筹备和演练工作；团委负责校园海报张贴。

10、预赛工作：各年级组要在规定时间内做好决赛的选拔和上报工作，确保入选比赛的高质量、高水准。

宿迁中学经济开发区初中

20xx年11月10日

附一：参考曲目

- 1、《中国，中国鲜红的太阳永不落》 22、《长城谣》
- 2、《山丹丹花开红艳艳》 23、《到敌人后方去》
- 3、《祖国，你是我心中永远的歌》 24、《游击队歌》
- 4、《抗敌歌》 25、《解放区的天》
- 5、《黄河颂》 26、《歌唱祖国》
- 6、《四渡赤水出奇兵》 27、《太行山上》
- 7、《七律·长征》 28、《到辽西北去》
- 8、《黄水谣》 29、《我的祖国》
- 9、《十送红军》 30、《我爱你，中国》
- 10、《太阳最红，毛主席最亲》 31、《五月的鲜花》
- 11、《祖国，慈祥的母亲》 32、《松花江上》
- 12、《走进新时代》 33、《过雪山草地》
- 13、《共产党好共产党亲》 34、《我和我的祖国》
- 14、《我们走在大路上》 35、《爱我中华》
- 15、《祖国啊，我永远热爱你》 36、《毕业歌》
- 16、《团结就是力量》 37、《为人民服务》
- 17、《保卫黄河》 38、《你是这样的人》
- 18、《党啊，亲爱的妈妈》 39、《祖国颂》

19、《光荣啊，中国共青团》 40、《长江之歌》

20、《放下三棒鼓，扛起红缨枪》 41、《北京颂歌》

21、《鼓鸣盛世》 42、《红星歌》

备注：

1、分歌曲内容、精神风貌、演唱效果、指挥艺术四部分对合唱班级进行评分。满分为100分，起评分为80分。

2、评委打分须保留到小数点后一位，比赛中所有评委同时为参赛者打分。评委打分去掉一个最高分，去掉一个最低，取其余分数综合平均分为该选手的成绩，平均分保留小数点后两位。

3、主题与内容要求：“唱响红色旋律 展现青春风采”；要能通过演唱红色经典爱国主义歌曲的形式，激起学生的爱国主义热情，展现健康向上、团结协作的青春靓丽风采。

4、各参赛班级如无伴奏、指挥、表演不完整、参赛人数过少，请评委酌情扣分。

学校跳大绳活动篇六

在趣味活动中，跳大绳是参与度及关注度非常高的项目，如何策划跳大绳的活动实施方案呢？下面本站小编给大家介绍关于跳大绳活动方案的相关资料，希望对您有所帮助。

一、比赛目的：

为了促进学生和谐发展，培养学生对体育运动的兴趣，增强体质，丰富校园文化生活，让同学们劳逸结合，为学院全体学生提供一个展示风采、交流互动的平台。

二、比赛主题：跳出健康，跳出精彩.

三、主办单位：某某某军体部，

共青团某某某委员会

四、承办单位：某某某学生会体育部

五、参与对象：某某某全体学生

六、活动时间□20xx年4月4日

七、活动地点：篮球场

八、报名方式：

1. 以各系(分院)为单位参加比赛。

2. 各系(分院)最多可报2支队伍，每支队伍12人(每支队伍男生5名，女生5名。其中摇绳2人，男女不限，其中包含队长一名)。每支队伍分别最多可报替补队员5名(2名男生，3名女生)，以应对突发情况。注：请各系(分院)负责人在4月14日晚上6点前将报名表(见附录)交至校学生会体育部此次跳绳比赛负责人某某某(联系方式：123456789)或者某某某(联系方式：123456789)，谢谢合作！

九、比赛规则和方式：

1、比赛场地，在东校区田径场。每场比赛设有两名裁判，两名监督人员，一名计时员，一名记录员。每块场地裁判为两名组成，若2名裁判所计数各不相同，以两位裁判计数的平均值为准。每场比赛设2名比赛监督员，其职责为清点双方人员是否符合规定(包括队伍总人数、男女生人数和替补人员)，监督是否有违规现象，一经发现违反比赛规则的队伍就立

即取消其比赛资格。

2、在比赛前可以试跳，直到队员们都准备完毕后，以裁判的哨声响起开始比赛。比赛开始与结束均以口令或鸣哨为信号。裁判员发出“选手准备”指令后，所有参赛运动员就位；发出指令“预备”后，所有参赛运动员做好跳绳准备，上场的10名参赛队员立于绳的一侧，两名摇绳员持绳站好。

3、比赛采用抽签方式决定先后顺序，各个队比赛结束后，统计各队的有效跳绳数量，根据跳绳的数量进行排名。

4、在比赛进行中，不能换替补队员。

5、计数：裁判长鸣哨后，全场裁判员开始计数。再次鸣哨时，比赛停止，计数完毕。计数标准：当听到裁判员喊“预备”时，摇绳运动员持绳站好，裁判长鸣哨“开始”后，摇绳运动员方可将绳摇起，跳绳运动员开始进行跳绳。跳绳过程中，全部运动员跳跃成功记作一次。运动员一次动作失败，造成摇绳停止，可在原地调整继续跳绳。绳已过脚后停止，该次有效。

6、除参赛队队长、队员、工作人员以外，其他人员一律不得进入比赛场地。

7、比赛时间为两分钟。在两分钟内跳绳次数最多的队伍为获胜队伍。

8、裁判是秉着“公平、公正、公开”的原则进行判决的，所以各参赛队员在比赛过程中必须尊重和服从裁判的判决。不得与裁判发生冲突，情节严重者直接取消比赛资格，并报校方处理。

十、比赛注意事项

1、各参赛队必须提前十分钟到达比赛现场进行热身运动，并且请各参赛队队长收齐其所在队队员的能表明其身份的证件(包括替补队员也是如此)，如学生证、身份证或者带有照片的校牌，并交于赛事工作人员。比赛开始15分钟参赛队未到达现场，则作弃权处理。

2、每对队伍完成比赛后不得离开比赛现场，必须在各系(分院)体育部负责人的带领下，在比赛现场规定的区域内等候比赛全部结束。

十一、奖项设置

本次比赛设冠军、亚军、季军

(对获胜队伍的颁奖的时间待定)

十二、活动所需用品及器材

比赛用绳2条

口哨2个

秒表2块

工作人员用水4箱

十三、经费预算：

冠军：300元 亚军：200元 季军：100元

裁判补贴15元/位 $15*20=300$ 元

口哨10元/个 $10*2=20$ 元

饮用水(视情况而定)

比赛用绳(视情况而定)

预备资金100元

总计约：1000元

某某某学生会体育部

20xx年3月27号

请各队负责人于4月9日下午6点前，将此报名表以电子稿和打印稿各一份，上交给校学生会体育部此次跳绳比赛负责人某某某(联系方式：123456789)或者某某某(联系方式：123456789)谢谢合作!

注：各位体育部负责人在填写此表时，请先填写12名参赛选手的信息。最后填写替补队员的相关个人信息。谢谢!

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。

□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

(女工部等其它部门协助)

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

一、活动概述

(一) 活动目的和意义

本次活动目的在于增进班级凝聚力，提高同学们对户外锻炼等体育活动的兴趣，丰富大家的大学生活；让习惯“宅”寝室的信息学子们，关掉电脑，走出寝室，奔向操场，在大型的集体体育活动中释放自我，展现自我，充分感受到集体活动的魅力，让大家在这个开始耕耘的季节里，感受到一股团结向上的力量；此次活动不仅可以展示我们信息学子的美好风采，在这个生机勃勃的春天里，为大家提供一个健身和竞技的平台，同时也可以营造出和谐校园的良好氛围，培养同学们的团队意识，充分展示各班级良好的精神面貌和自强进取的拼搏精神，不断增强身体体质和丰富、活跃同学们的课余文化生活。

(二) 活动主题

热爱生活，跃动青春

(三) 活动宗旨

学习不忘娱乐，奋斗不忘生活；劳逸结合，创造属于我们现代大学生的精彩人生

(四) 活动对象

20xx级信息院全体同学

（五）活动项目

趣味跳绳

（六）活动时间

周日下午2:00开始，预计所需时间2小时。

（七）活动场地

新校体育馆篮球场

（八）主办方

共青团中南大学信息科学与工程学院委员会

（九）承办方

中南大学信息科学与工程学院20xx级年级会

（十）赞助单位

联发科技有限公司

二、活动流程

（一）活动宣传

2. 寝室下面张贴海报(1栋、27栋、28栋、31栋)。

（二）准备工作

1. 工具准备：大绳、秒表、喇叭、桌凳、相机；

3. 奖状、奖品的准备；

4. 制作比赛结果统计表并打印;
5. 事先分派相关工作人员任务。

(三) 比赛流程

- 1、 工作人员提前半个小时入场。
- 5、 比赛完后各班可留下班长或文体委员等候评审结果，并领奖
- 6、 年级长讲话，宣布获奖班级及名次，颁奖。

(四) 游戏规则

1. 原则上每班至少20人参加，男女比例不限。
3. 参与人数少于20人的班级，每少一人扣2分。

三、工作人员分配

1. 总台2名负责人，负责记录各班成绩并排出名次;
2. 2名成员维护比赛秩序;
3. 每个场地各派3名负责人，其中a负责计时, b计分□c负责处理突发情况

四、经费预算

五、突发情况及其解决方案

1. 比赛过程中有不按规则进行者，视情节轻重予以扣分;
2. 为确保比赛的公开及严谨性，各参赛的班级可派出一人与

计时人员一同计分；

4. 有班级中途有事情要求离场时，可也根据比赛进程判断是否可以让其先参赛；无法协调者，取消其比赛资格。

声明：未尽事宜另行通知，本次活动最终解释权为信息科学与工程学院20xx级年级会所有。

学校跳大绳活动篇七

为了促进学生和谐发展，培养学生对体育运动的兴趣，增强体质，丰富校园文化生活，让同学们劳逸结合，为学院全体学生提供一个展示风采、交流互动的平台。

跳出健康，跳出精彩。

共青团xxx委员会

xxx学生会体育部

xxx全体学生

20xx年4月4日

篮球场

1. 以各系(分院)为单位参加比赛。

2. 各系(分院)最多可报2支队伍，每支队伍12人(每支队伍男生5名，女生5名。其中摇绳2人，男女不限，其中包含队长一名)。每支队伍分别最多可报替补队员5名(2名男生，3名女生)，以应对突发情况。注：请各系(分院)负责人在4月14日晚上6点前将报名表(见附录)交至校学生会体育部此次跳绳比

赛负责人xxx(联系方式：123456789)或者xxx(联系方式：123456789)，谢谢合作！

1、比赛场地，在东校区田径场。每场比赛设有两名裁判，两名监督人员，一名计时员，一名记录员。每块场地裁判为两名组成，若2名裁判所计数各不相同，以两位裁判计数的平均值为准。每场比赛设2名比赛监督员，其职责为清点双方人员是否符合规定(包括队伍总人数、男女生人数和替补人员)，监督是否有违规现象，一经发现违反比赛规则的队伍就立即取消其比赛资格。

2、在比赛前可以试跳，直到队员们都准备完毕后，以裁判的哨声响起开始比赛。比赛开始与结束均以口令或鸣哨为信号。裁判员发出“选手准备”指令后，所有参赛运动员就位；发出指令“预备”后，所有参赛运动员做好跳绳准备，上场的10名参赛队员立于绳的一侧，两名摇绳员持绳站好。

3、比赛采用抽签方式决定先后顺序，各个队比赛结束后，统计各队的有效跳绳数量，根据跳绳的数量进行排名。

4、在比赛进行中，不能换替补队员。

5、计数：裁判长鸣哨后，全场裁判员开始计数。再次鸣哨时，比赛停止，计数完毕。计数标准：当听到裁判员喊“预备”时，摇绳运动员持绳站好，裁判长鸣哨“开始”后，摇绳运动员方可将绳摇起，跳绳运动员开始进行跳绳。跳绳过程中，全部运动员跳跃成功记作一次。运动员一次动作失败，造成摇绳停止，可在原地调整继续跳绳。绳已过脚后停止，该次有效。

6、除参赛队队长、队员、工作人员以外，其他人员一律不得进入比赛场地。

7、比赛时间为两分钟。在两分钟内跳绳次数最多的队伍为获

胜队伍。

8、裁判是秉着“公平、公正、公开”的原则进行判决的，所以各参赛队员在比赛过程中必须尊重和服从裁判的判决。不得与裁判发生冲突，情节严重者直接取消比赛资格，并报校方处理。

1、各参赛队必须提前十分钟到达比赛现场进行热身运动，并且请各参赛队队长收齐其所在队队员的能表明其身份的证件(包括替补队员也是如此)，如学生证、身份证或者带有照片的校牌，并交于赛事工作人员。比赛开始15分钟参赛队未到达现场,则作弃权处理。

2、每对队伍完成比赛后不得离开比赛现场，必须在各系(分院)体育部负责人的带领下，在比赛现场规定的区域内等候比赛全部结束。

本次比赛设冠军、亚军、季军

(对获胜队伍的颁奖的时间待定)

比赛用绳2条

口哨2个

秒表2块

工作人员用水4箱

冠军：300元 亚军：200元 季军：100元

裁判补贴15元/位 $15*20=300$ 元

口哨10元/个 $10*2=20$ 元

饮用水(视情况而定)

比赛用绳(视情况而定)

预备资金100元

总计约：1000元

学校跳大绳活动篇八

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