

小学一分钟跳绳比赛活动总结(实用5篇)

总结是对某种工作实施结果的总鉴定和总结论，是对以往工作实践的一种理性认识。那么我们该如何写一篇较为完美的总结呢？以下是小编收集整理的工作总结书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

小学一分钟跳绳比赛活动总结篇一

跳绳是学生冬季喜爱的一项传统体育活动，通过跳绳运动可以促进学生心肺功能的提高，培养学生良好的意志品质，还可以培养学生团结协作的精神；为了让更多的学生投身于冬季体育锻炼活动，掀起我校冬季体育锻炼的高潮，我校将在全校范围内举行冬季“跳绳比赛”活动。

1、比赛时间□20xx年12月15日（周四）下午第一节课

2、比赛场地器材：学校操场；比赛绳由体育组提供。

3、参赛对象：一至二年级（全体学生）；

三至六年级（每班10男10女，含摇绳者2人）。

1、比赛项目：一至二年级进行单人跳短绳

三至六年级进行鱼贯“8”字跳长绳

2、比赛规则：

（1）一至二年级进行单人跳短绳：时间为1分钟，失误可继续比赛，但失误次数应扣除，以累计数记成绩。

（2）三至六年级进行鱼贯“8”字跳长绳比赛：

时间：3分钟（预摇10秒）。

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。

1、一至二年级按每班的平均分成绩高低录取；三至六年级按团体总分成绩高低录取（若总分相同则为并列）。

2、比赛分年级按团体得分各取前三名。

裁判长：东风校区□xx□南园校区□xx

裁判员：负责统计各班成绩

东风校区□xx

南园校区□xx

工作人员：学生（负责帮助裁判员记录一二年级学生跳绳成绩，一对一进行，测试完毕将成绩写在手背上，由裁判员统一登记）。

东风校区：二年级四年级六年级

南园校区：一年级三年级五年级

注：未轮到参加比赛的年级在教室等候，一二年级比赛时，五六年级负责裁判。

小学一分钟跳绳比赛活动总结篇二

1、落实“阳光运动精神”，推进“每天锻炼一小时”专项工作，提高教职工身体素质；

2、丰富教职工职业生活，促进团队凝聚力形成，提升各年级组团队品质；

3、组建学校女工跳绳队，筹备县教育工会女子跳绳比赛

20xx年10月27日下午（月假当天）。

学校篮球场

1、单人跳：一分钟单人原地单足左右交换摇跳。

2、集体跳：比赛队员依次进入绳区，以全部队员进入开始计时次数，按1分钟内八人一齐跳绳成功次数计算成绩。

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工会批准，如在比赛中每个项目缺一人参加扣团体总分一分，依次类推。

单人跳：每个年级组报4人参加比赛；

集体跳：每个年级组报10人参加比赛，其中2人摇绳，8人跳绳；

单人跳：比赛时一人摇绳（单摇），左右双脚交换起跳，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，或者跳绳自脚前沿身体额状轴转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。所有项目总个数为年级团体成绩。

集体跳：比赛时两人摇绳，其他八位队员依次进入，待八名队员全部进入以后开始计时计数，按八人一齐跳绳成功次数计算成绩。

1、个人奖：单人跳取前十二名，发给荣誉证书、奖品（一等奖2名，二等奖4名，三等奖6名）。

2、集体奖：按团体总分计算奖励等级，单人跳占50%，按各年级组4人跳绳总个数分名次计分——第1名50分，第2名48分，第3名46分，第4名44分，第5名42分，第6名40分，集体跳占50%，按名次计分——第1名50分，第2名48分，第3名46分，第4名44分，第5名42分，第6名40分。集体奖成绩计入期末年级组考核。

3、邀请赛：所邀请的3位老师均按一等奖发给荣誉证书和奖品，荣誉证书为“表演金奖”。

组长

副组长

成员

裁判长

裁判员

计时员

计数员

记录员

统计员

宣传

摄影、摄像负责

2□单人跳也可以是参赛队员自备。

- 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、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，如果邀请学生观看，则请被邀请的班级班主任认真组织好本班学生，使其不影响比赛。
- 6、比赛后成绩现场公布，如对成绩有异议，请到计分处核准。
- 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。望各年级组接到规程后，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、请各年级主任将报名表于10月25日上交到尹寄兵处，所有报名者必须上交身份证正反复印件。

小学一分钟跳绳比赛活动总结篇三

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11月25—26日每天下午第二节课。

学校操场

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。

设一、二、三等奖若干名，发给奖状、奖品。

裁判长□xx

裁判员□xx

计时员□xx

计数员□xx

由学校统一安排。

- 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11月21日前上交到教务处。

小学一分钟跳绳比赛活动总结篇四

本站发布小学教职工跳绳比赛活动方案，更多小学教职工跳绳比赛活动方案相关信息请访问本站策划频道。

为丰富教师业余生活，进步教师身体素质，修建“阳光体育，健康快乐”的校园体育氛围，展现教师良好的精神面貌和自强进取的拼搏精神，经研究决定，学校将于2019年10月底举行全校教职工跳绳比赛。现将比赛有关事项通知如下：

一、比赛时间：2019年10月底（具体比赛时间待定）

二、比赛地点：学校北区操场

三、比赛项目：单人跳绳

四、比赛规则：

1、单人比赛，1分钟。一分钟的时间内，累计单人跳绳次数。跳绳进程中可以停顿，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、参赛职员到各年级组组优点报名，报名采取自愿的原则。
报名时间：2019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嘉奖。

4、比赛跳绳采用学校同一购置的计数跳绳，个人自带的跳绳无效。

5、参赛职员比赛完，要及时将计数跳绳交给裁判登记成绩，逾期无效。

6、比赛顺序根据报名顺序（或秩序册上的编排顺序）而定。

7、比赛裁判长由严校长担负，其他裁判由未报名职员担负（具体职员待定）。参赛职员要服从指挥和尊重裁判，裁判职员要公正、公平裁判。

五、留意事项：

1、比赛前，参赛队员要做好赛前热身预备，确保安全。

2、参赛队员要在规定的时间准时赶到比赛场地，顺次比赛。

3、没有报名参赛的老师均要到操场观看比赛，加油助威。

六、嘉奖办法：

根据男、女两组报名人数数的1 / 3分别取奖，第一位：100元，第2—5名：80元，第6—10名：70元，第11—15名：65元，第16—20名：60元，以此类推。没有获奖的参赛教师发放纪念奖。

实验小学教育工会

小学一分钟跳绳比赛活动总结篇五

通过开展丰富多彩的课外活动及大课间活动，培养学生广泛的兴趣和爱好，增强体质，促进健康，使学生在德、智、体、美、劳全面发展。

二、活动时间：报名时间：10月26日

比赛时间：10月27—28日下午

三、活动内容：

培养学生各种良好的素质，增长知识，增长才干，使学生的个性特长得到充分的发展。学校根据学生年龄特点，决定在全校学生中开展“秋季1分钟跳绳、踢毽子比赛”。

四、比赛形式：跳绳、踢毽子比赛内容分为两大类：

第一类是普及性的活动，即每周的体育课上、大课间活动时由学生在操场开展跳绳、踢毽子健身活动，充分调动每一个学生的积极性，使大家都活动起来。

第二类是比赛活动。各班在活动的基础上，挑选优秀选手参加学校组织的跳绳、踢毽子比赛。

五、组织领导：组长：车延良裁判员：体音组高年级学生

四、比赛安排

1、比赛以年级为单位，设跳绳、踢毽子二个项目

2、跳绳比赛以一分钟为时限，任意形式进行。办法是：1、每次比赛每人试跳一次。2、比赛时，一人跳两人记数。

3、踢毽子比赛以个数为单位，一次试踢的机会，踢两次累计总数。办法是：1、比赛开始后，毽子触及地面为失误，如毽子踢起高度达不到腰部，则不计数；2、每次比赛每人试踢一次。3、比赛时一人踢两人记数。

五。评比规则

1、参加比赛人员数：（每个班级）

跳绳：男10人，女10人

踢毽子：男10人，女10人

说明：两项可重复报名

2、参赛班级为全校所有班级，1—6年级组

3、每一个项目分别取集体、个人一、二、三等奖。