

# 2023年跳绳比赛活动名称 跳绳比赛活动方案(通用7篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。相信许多人会觉得范文很难写？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 跳绳比赛活动名称篇一

为了增强学生体质，提高学生运动兴趣，检验“人人会跳绳、人人爱跳绳”活动的开展，形成全员参与体育锻炼的良好风气，特举办本次跳绳比赛。

二、比赛时间：\*\*年4月26日

三、比赛场地：学校广场

四、参加人员：一年级全体学生

五、比赛规则：

1、比赛时间1分钟。

2、在规定的场地内，以绳同时绕过头顶和脚底计一次。比赛过程中如跳绳绊脚中断，除该次不计外，可继续跳绳，连续记数。

3、跳绳自备。

4、跳绳个数由学校安排专人统计。

六、计分办法：

每班男、女生一分钟跳绳个数除以男、女生人数为本班男女生比赛成绩，他们的平均成绩为该班最后成绩。

#### 七、奖项设置：

- 1、集体奖：根据团体总分，评出一等奖4名，二等奖4名。
- 2、跳绳小能手：各年级奖励男、女前十名。

#### 八、注意事项：

- 1、如有学生特殊情况不能参加比赛，提前向教导处请假，以便统计成绩。（如有学生没提前请假不参加比赛的，该生成绩为0）
- 2、比赛时，每班要按照十人一组（男女生分开）站好队，依次参加比赛。

#### 九、工作人员安排：

裁判员：张楠颜培峰

计时员：顾士亭

计数员：一年级全体数学老师、朱思玉、陈蕾、任庆利、李婷婷、吴文谦

统计员：赵守华

## 跳绳比赛活动名称篇二

娱乐身心、激扬青春

友谊第一，比赛第二

会电四班全体学生

裁判必须于比赛开始前20分钟到场，不得无故缺席。比赛分数统计表和参赛名单将于比赛前发放。

## 1、比赛项目：多人跳绳

### 单人跳绳

比赛器材：4条短跳绳，口哨4个

参赛人数：男女不限，总共24人。

裁判人数：4个  
比赛介绍：裁判提供统一的长跳绳。比赛分为初赛，半决赛和决赛。在初赛中，每组派出8位参赛，其中2个人摇绳，剩余的6个人按一定的顺序分别从一侧跳到另一侧，每回合1位跳，跳完可绕回排队接着跳，但必须在前面跳完才可以，时间为4分钟。由跳得次数排名，多者为胜，从中取出前四名参加半决赛。

在半决赛中，每组派出10人参赛，其中2个人摇绳，剩余的8人分成2小组，排在绳子的同一侧，每回合分别为2位跳，2位取自不同的小组，跳完可绕回排队接着跳，但必须在前面跳完才可以，时间为3分钟。由跳得次数排名，多者为胜，从中取出前两名参加决赛，第三名直接由本回合中产生。

在决赛中，每组派出11人参赛，其中2个人摇绳，剩余的9人分成三小组，每回合分别为3位跳，3位取自不同的小组，跳完可绕回排队接着跳，但必须在前面跳完才可以，时间2分钟，由跳得次数排名，多者为胜。

比赛规则：比赛开始由裁判哨声为准，整个过程有当值裁判数数。每回合选手必须在前面的选手完成跳跃才可接着跳，若前面没跳过则继续返回接着跳直到跳过为止。

比赛规则：24位选手随机分成四组，取号a□b□c□d,首先由a组中的4位参赛选手在裁判吹响口哨以后开始跳，时间为1分钟，后面以此类推，整个过程由裁判数数。结果按跳得次数排名次，多者为胜，总共取前三名。

积分：第一名得四分，第二名得二分，第三名得一分，所得的分数加在选手所在的班级之中。

比赛时间□xx年10月19号早上10点

比赛地点：北区操场

向体育组租借，并将于xx年10月18号借好。

口哨4个—已有

跳绳—租借

矿泉水—30元

### 跳绳比赛活动名称篇三

春风送暖，大地飘香。在这充满希望的'季节，我们迎来了xxx个国际“三·八”妇女节。这世界正是因为有了女性，才变得如此绚烂多彩，我们南张羌学校也正是因为有了约占2/3的巾帼女将，有了她们兢兢业业的工作，默默无闻的奉献，才取得教育事业的辉煌。

xxxx年3月7日（星期三）下午放学4：50

学校操场

全体教师

项目：

a□跳大绳（一分钟时间内跳绳的次数累加）

b□接力跳绳（每组三分钟内接力跳绳，次数多的为优胜。）

规则：

1、以教研组为单位参加活动和比赛

2、3月5号、6号下午放学后为活动练习时间（20——30分钟）

3各组由教研组长负责，到体育室领取跳绳

主持□xx

裁判员□xx□记时□xx□记数□xx□登分）

摄影□xx

场地器材□xx

组长职责：

做好赛前准备工作，安排本组人员的位置，代表本组进行抽签选号。

组长带领操场待命

校长主持加油鼓劲

六人一组开心跳绳

六十秒钟沉着镇定

齐心协力冠军搞定

西施队（高年级语文组□xx

貂蝉队（低年级语文组□xx

昭君队（数学组□xx

玉环队（综合组）王xx

xx

xxx

## 跳绳比赛活动名称篇四

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

（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。

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□xx

成员□xx

裁判长□xx

裁判员□xx

计时员□xx

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□xx

统计员□xx

宣告□xx

学生纪律监督员□xx

摄影、摄像负责□xx□xx

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。



## 跳绳比赛活动名称篇五

- 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

z□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。

## 跳绳比赛活动名称篇六

本学期从健身体育出发，全面提高学生的身体素质及自我锻炼的意识。根据学生生理和心理特点，为学生提供自主学习活动的空间，改变原有的教学模式，以教师为主导，学生为主体，充分发挥学生主观能动性，挖掘学生内在潜力，尊重每个学生的个体差异，满足学生的不同需求，培养学生创新意识。通过多种教学方式，培养学生自学、自练、互评能力，在愉悦的气氛中完成任务。

主要是短绳和长绳练习，跳绳是深受小学生喜爱的体育教材内容，经常进行跳绳，对于促进运动器官的发育和内脏机能的发展有重要的作用，尤其能够对发展弹跳力和提高灵敏、协调、速度、耐力等身体素质具有显著的效果。本课结合新课程标准的理念，根据二年级学生身心特点，将跳绳教材游戏化，培养学生练习的积极性，针对学生的个体差异，采用分层次教学的方法，满足学生们的不同需求，确保每个学生都受益，通过游戏提高团结、协作、竞争以及群体意识和集体荣誉感，使学生得到全面的发展，在学习中体会快乐，在运动中体验成功的同时培养学生的终身体育意识。

师生必须严格遵守作息时间和训练内容。

1. 训练时间安排：每周二下午第四节活动课。

2. 活动场地：体育场。

通过近一个学期的课余训练，拟成以下目标：

1、单摇。

2、花样跳。

3、集体项目需求编排新颖，配合默契、协调。

4、让每一个成员都热爱跳绳，并把跳绳作为自己日常的一种

锻炼身体的常备手段。

## 跳绳比赛活动名称篇七

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。

比赛时间：10月27—28日下午

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。

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。

组长：车延良裁判员：体音组高年级学生

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。

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。