

最新跳绳锻炼方案(大全9篇)

为了保障事情或工作顺利、圆满进行，就不得不需要事先制定方案，方案是在案前得出的方法计划。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的方案吗？下面是小编为大家收集的方案策划范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

跳绳锻炼方案篇一

坚持学生为本，健全学生人格，锻炼学生体质，与时俱进，培养学生健康的体魄和良好的锻炼习惯，培养全体学生的创新、创优意识，体现青少年学生朝气蓬勃的精神风貌，丰富校园文化生活，推动学校阳光体育活动的持续开展，展示青少年奋发向上，朝气蓬勃的精神风貌，特制定活动方案。

通过实践活动和理论研究，发现跳绳对青少年身心健康和智力发展有以下诸多好处：

4、青少年在跳绳活动中，能够自觉地形成组织纪律性，可以培养其团结协作精神和集体主义观念。

（第一阶段）：准备阶段

- 1、结合本区实际，制定切实可行的方案，跳绳内容取自网络。
- 2、以少带多，先组建一支30人左右的队伍，然后逐步推广。

（第二阶段）：设施阶段

- 1、在校期间利用下午七节课后大课间活动时间开展跳绳教学活动并记录教学进程及内容。
- 2、充分利用各休息时段进行丰富多彩的跳绳活动。

3、积极开展单人跳，逐渐发展集体跳、花样跳及跳绳游戏等活动内容。

（第三阶段）：普及总结阶段

1、定时对花样跳绳活动实践情况进行总结。

2、举行花样跳绳活动普及阶段成果展示。

3、花样跳绳活动提高阶段工作规划。

要加强安全教育，帮助同学们掌握科学的锻炼方法，特别要注意安全，防止锻炼过程中发生意外受伤等。

跳绳锻炼方案篇二

为丰富同学们的课外活动和课余生活，学校将组织开展趣味跳绳比赛活动，如何设计活动方案?下面本站小编给大家介绍关于趣味跳绳活动方案的相关资料，希望对您有所帮助。

一、活动目的：

春风送暖，大地飘香。在这充满希望的季节，我们迎来了第102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。

二、活动时间：

*年3月7日(星期三)下午放学4:50

三、活动地点：学校操场

四、活动对象：全体教师

五、活动安排：

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： 李红旗

裁判员： 郑胜利(记时) 郑增武(记数) 程占军(登分)

摄 影： 张继军

场地器材：张守信 孙景良

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。

六、统筹及方阵：

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)郑大风

貂蝉队(低年级语文组)王志贤

昭君队(数学组)张景红

玉环队(综合组)王占松

七、天王组合展风采：李红旗 郑胜利 郑增武 程占军 牛会清

八、奖品：程占军

一、比赛目的：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。

二、比赛时间□20xx年9月28—30日每天下午第二节课。

三、比赛地点：学校篮球场

四、比赛内容：（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。

五、比赛人数：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。

六、比赛规则：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。

七、奖项设置：

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。

八、活动领导小组，裁判、工作人员安排

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

九、活动器材：跳绳各班可以自备。

十、活动要求：

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。

一、活动目的：

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，提高健康水平，增强班级凝聚力，推动校园全民健身运动全面开展，特举行这次跳绳比赛。

二、活动项目：

一分钟跳绳；花样跳绳；跳长绳。

三、活动时间：

第五周。4月7日下午15点

四、活动地点：
学校水泥操场

五、活动总裁判：
唐礼玲和吴日峰、董卓老师

六、活动规则：
本次跳绳比赛分三个项目进行比赛（1）一分钟跳绳 1——6 年级全体学生参加，以年级段为 单位进行评奖，取年级段前 20 名。分别评选一二三等奖。

（2）花样跳绳 五对） 3——6 年级以一分钟内跳的花样最多者为胜（3）跳长绳 3——6 年级同学参加，以年级段为单位，评 选优胜奖。

各班挑选两名队员甩长绳， 八名队员参跳（男女不限）

1——2 年级为一分钟双人跳；（每班至少 其中：

3——4 年级跳长绳为参赛队员依次站好，两名甩绳队员 甩，另外 8 名同学集体跳，每班 4 个队伍，1 分钟限制，只记集体跳的次数，最后评选跳绳次数最多一组为胜，每个年级段评选 前三名，5——6 年级单人跳长绳（1 分钟）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， 每班 4 个队伍。

运动会活动方案 运动会开幕词 运动会解说词 运动会宣誓词
运动会加油稿 跳绳：8 名队员听到信号后依次进绳，每一人次计一次，多人同时过绳或一人 多次跳也只计一次。中途失误可继续比赛，但失误次数应扣除，最后算每队的总次数，取前三名。

跳绳锻炼方案篇三

为丰富教职工的文化生活，增进教职工的'身心健康，营造积极健康向上的校园文化氛围，学校工会拟利用第八节组织开展教职工健身趣味活动。特制定活动实施方案如下：

- 1、增强教职工的健身意识，带头参加体育活动。
- 2、缓解工作压力，愉悦身心，增强体质。

活动主题：强身健体营造温馨团队心手相牵构建和谐校园

活动口号：活力青春运动无极限

行政、工会委员

总裁判□x

裁判□x

记录□x

摄像（照相□□x

活动时间□20xx年12月（具体时间待定）。

活动地点：学校运动场。参加人员：全校教职员工（分八个工会小组）。

1、拔河比赛

拔河比赛采用抽签淘汰制，每轮比赛采用三局两胜制，各小组参赛队员可按以下要求进行组合队伍16男6女；25男8女；34男10女；43男12女。

2、跳长绳比赛

跳绳比赛分两局进行，每局3分钟，各小组成绩按两局总数之和计算名次，各组参赛队人员10人以上（含10人，男、女不限）。

3、组织经费：学校工会按每人100元拨到各工会小组用于工会小组组织训练、购买服装、饮用水等。

1、长绳若八根

2、拔河比赛用绳

1、各参赛队均给予纪念奖。

2、各单项均取前四名给予奖励（奖金分别为500元、400元、300元、200元）。

跳绳锻炼方案篇四

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（星期四下午）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。

跳绳锻炼方案篇五

一、时间：20__年4月28日下午(暂定)

二、比赛地点：初一、初三西院操场

初二、行政东院操场

三、参加单位：各工会小组

四：裁判组：

西校区：姚春生(组长)、孙业贵、隋晓松、王旭东、孙琦、姜涛、王铮

东校区：刁晓岩(组长)、吕晓曼、王岩、韩涛、张涛、于路、李梦秋

五：参、比赛原则：自愿参加，量力而行。

锻炼第一，比赛第二。

六、比赛内容及要求：

(一)一分钟(短绳)。

1、分三组比赛：

青年组：35岁以下教职工

中年组：35岁——45岁教职工

老年组：45岁以上教职工

2、比赛时间一分钟(何种跳法不限)。

3、参赛教师自备跳绳。

(二)三分钟(长绳)。

1、以初一、初二、初三、行政工会小组为单位参加比赛,工会组长负责。

2、每组12人(2人摇绳)。

3、比赛时间三分钟，不计失败次数。以每组所跳的个数排名次。

(三)报名、要求：

参赛教工到各工会小组长处报名，报名从即日起至4月22日止。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；各工会组长要认真组织本工会小组的报名、参赛、发奖等工作；各工会委员要积极配合，大家齐心协力确保比赛顺利进行。。

七、奖次：

团体奖：

一等奖1名，二等奖1名，三等奖1名，纪念奖1名。

个人奖：

成绩汇总分别取各组前6名，其他均为纪念奖。（奖品在成绩统计后，由各工会组长代表小组领取后发送到教工）

七、活动执行负责人(联系人)：刁晓岩

翻飞的跳绳，摇动着健身的欢畅；

勃发的跳跃，沸腾了生活的热望；

矫健的身姿，舒展在虹桥的操场；

欢声和笑语，激扬起快乐的交响……

跳绳锻炼方案篇六

比赛日期：10月13日

比赛地点：校运动场

1、各班以班为单位组队参加。

2、同一年级为一组，同年部竞赛项目相同。

1、七年级：一分钟跳绳、五人跳绳、花样跳绳

2、八年级：一分钟跳绳、五人跳绳、花样跳绳

3、九年级：一分钟跳绳、五人跳绳、花样跳绳

1、参赛人数：

每班限报一队（男、女运动员人数自定），每人可报两项，每项每班限报10人。

2、比赛采用国家体育总局审定的最新田径规则。

- 3、运动员必须身穿运动服、运动鞋参加比赛。
- 4、两次检录不到按自动弃权处理。
- 1、单项录取前四名，按5、3、2、1；接力加倍计分。
- 2、破纪录加5分。
- 3、4人以下的项目按减一录取；1人项目取消。
- 4、团体总分按各班单项分数累加，分数多者名次列前；如积分相同按破纪录次数排列名次，破纪录次数多者名次列前；如再相同，则以第一名多者列前，依次类推。
- 5、各年级按总分高低取前4名。

跳绳锻炼方案篇七

全面实施《全民健身条例》，大力倡导运动休闲、科学健身、健身文明的生活方式；丰富我校教职员工业余文化生活，提高我校教职员员工身体素质，推动我校大课间及全民健身活动深入持久地蓬勃发展，建和谐校园。

1. 表演赛：花样跳绳
2. 正式比赛：计时1分钟，量多者优胜
3. 具体细则解释权归裁判

12月25日到31日，每天第六、七节课

篮球场、多功能教室（雨天）

分男、女两组，各设一等奖一名，二等奖两名，三等奖三名，鼓励奖若干

20xx年12月15日至18日到各年级（处室）主任处报名登记

（七年级： 八年级： 九年级： 处室： ）

组 长：

副组长：

成 员：

欢迎广大教职工踊跃参加，一起加入到冬日健身行列。

跳绳锻炼方案篇八

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

跳绳锻炼方案篇九

为庆“六一”，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，提高健康水平，推动校园全民健身运动全面开展，特举行这次跳绳比赛。

总负责□xxx

负责人□xxx

辅导教师：各班数学教师

1分钟单摇跳（摇绳方向，方法不限）

参赛班级：一、二、三、五制四、五年级

5月26日早8点

地点：教学楼前

张林芳 王莉 靳小玉

- 1、比赛用绳规定：绳自备，长度不限。
- 2、摇绳规定：摇绳方向不限，正、反摇均可。
- 3、裁判方法：比赛以吹哨为开始信号，发令员的口令是：“记数员注意——运动员准备——鸣哨”，以哨音为结

束信号，哨响结束计数；中途失误或绳脱手可继续比赛；运动员抢跳一次提出警告，抢跳两次取消比赛资格。

跳绳次数多者为优胜，每个年级男女各取前五名。