

跳绳比赛方案大班 跳绳比赛方案(大全10篇)

当面临一个复杂的问题时，我们需要制定一个详细的方案来分析问题的根源，并提出解决方案。优秀的方案都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？以下是小编为大家收集的方案范文，欢迎大家分享阅读。

跳绳比赛方案大班篇一

优秀作文推荐！活动背景：春去秋来，又来到了寒冷的冬天，这也是孩子们在幼儿园的最后一个冬天。为了让他们的身体更加健康，为了让他们喜爱冬季锻炼，为了让他们感受竞赛的乐趣……我们大班年级组的每一位老师从学期一开始便教孩子们跳绳，更鼓励他们坚持练习，同时争取家长们的支持，一起培养他们的跳绳技能。经过了大半个学期，孩子们跳得越来越快，跳得越来越多，现在他们已经等不及要向大家展示自己的跳绳本领了。因此，我们特别策划了本次跳绳比赛，给孩子们一个展示成果、展现自己的舞台。

活动目标：

1. 让孩子们以跳绳比赛的形式，感受快乐的锻炼方式，激发参与冬季体育锻炼的兴趣
2. 通过年级组的比赛活动，让孩子们增强竞争意识，进一步体验幼儿园这个大家庭的快乐。

活动准备：3根跳绳、15个小呼啦圈、3个小皮球、3把羽毛球拍，富有运动感的背景音乐

活动时间□20xx年12月28日9点

活动地点：五楼多功能厅

活动主持：陈沁

活动过程：

一、主持人开场白

小朋友们，今天我们大班幼儿欢聚在一起，要进行跳绳比赛。这个学期开学到现在，我们每个小朋友都在认真进行跳绳的练习，你们知道我们为什么要练习跳绳吗？（让我们的身体更强壮）

二、跳绳比赛

每个班级派出20名幼儿，3名幼儿为一组进行跳绳，由老师帮忙计数。按照一分钟计数的方式进行比赛，一分钟跳绳数100以上的为优胜奖励，50-100个的幼儿为鼓励奖。

三、趣味游戏（每次游戏，各班都有6名幼儿参与；每个游戏以接力形式进行两次；最快完成游戏的班级为赢家）

1. 游戏《赶小猪》：幼儿手持羽毛球拍，边走边赶皮球，一个来回后，将羽毛球拍和皮球交给下一位幼儿，游戏继续进行。

2. 游戏《钻钻乐》：幼儿分别将身体套过5个小呼啦圈（从头套到脚），再跑回起发地，拍下一位幼儿的手，游戏继续进行。

3. 游戏《羊角球》：幼儿手拿羊角球，坐于球上，一蹦一跳，一个来回后，将羊角球传给下一位幼儿，游戏继续进行。

四、主持人结束语

亲爱的小朋友们，今天你们觉得开心吗？（开心）。今天是

快乐的一天，也是难忘的一天，让我们一起为获得好成绩的小朋友表示祝贺，也希望我们都能加强体育锻炼，让我们的身体越来越棒！

（活动结束后，各班有序退场，请各班保育员将活动场地打扫干净）

第一幼儿园大班年级组

20xx年12月28日

跳绳比赛方案大班篇二

- 1、请各位参赛职员自觉遵守比赛规则，服从裁判组指挥。
- 2、在比赛的进程中，出现争议或其他特殊情况，由裁判组决定。
- 3、请各位参赛职员着轻便装，运动鞋。
- 4、不准参赛者：各种类型的骨折职员、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不答应参与体育锻炼者。
- 5、在跳绳比赛进程中，请在外预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，提早热身，避免受伤。
- 8、请所有工作职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

练习，做好迎接比赛的一切预备。

9、请各班主任将报名表于10月15日前上交到教务科。

比赛日程安排

跳绳比赛方案大班篇三

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：

一、活动目的

- 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

二、组织机构

行政、工会委员

总裁判□z

裁判□z

记录□z

摄像（照相□□z

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）。

三、活动项目

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。

四、器材准备，

1、长绳若八根

2、拔河比赛用绳

五、奖励办法

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）。

跳绳比赛方案大班篇四

为了丰富我校阳光体育活动，切实把民族传统体育与现代的阳光体育有机结合，认真贯彻教育局进修校的'指示精神，开展好学校体育活动，形成全体师生人人参与大课间活动的良好氛围。努力营造具有我校特色的阳光体育。让学生在阳光下健康成长，积极锻炼，增强体质，发扬顽强的拼搏精神。为此将举行全校师生共同参与的跳绳比赛。

20xx年11月

学校操场

- 1、以小组为单位，同学之间比赛。
- 2、参赛人员匹配：每组6人
- 3、一分钟计时，以次数多为胜
- 4、每组6名，录取前三名（1、2、3等奖）

（一分钟计时）

- 1、双脚跳绳
- 2、单脚交换跳绳
- 3、花样跳绳（每一组派一名或两名代表）
- 4、双人跳

- 1、各班级按规定场地站好
- 2、遵守赛场纪律，保持场地卫生

3、发扬“友谊第一，比赛第二”的精神，搞好团结

1、1-11小组

1、每组取前三名，按计数排序

1、奖状：以小组为单位，取一名团体奖

2、奖品：第1、2、3名，各5名。

跳绳比赛方案大班篇五

为了全面落实《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中提出的“学校要树立健康第一的指导思想，切实加强学校体育工作”的精神，本校在举办“体育节”和“田径运动会”的基础上，为了进一步丰富学生的课余生活，增强学生体质健康，活跃校园文体氛围，特地举行20xx鹿城区江临中学跳绳比赛。现将比赛有关事项通知如下：

20xx年12月21日星期二下午班会课

本校教学楼前水泥路

1、个人项目：1分钟跳绳、3分钟跳绳；

2、集体项目：8字跳绳（3分钟）；

个人项目单项报男女各5人；集体项目男女混合跳各班男女各报5人；

于20xx年12月16日星期四前上报政教处；

在同一时间内，以跳过次数多者为胜。集体跳绳10人全部要

跳，一人次通过计一次，如多人次同时通过也只计一次。

1、仲裁委员会□zz

2、发令、计时裁判□zz

3、计数裁判：

七（1□z□主裁判）学生一名七□2□z□主裁判）学生一名

七（3□z□主裁判）学生一名八□1□z□主裁判）学生一名

八（2□z□主裁判）学生一名八□3□z□主裁判）学生一名

九（1□z□主裁判）学生一名九□2□z□主裁判）学生一名

九（3□z□主裁判）学生一名

（八）、评奖办法：

1、个人项目设一等奖1名，二等奖3名，三等奖5名；

2、集体项目取前五名。

江临中学政教处

20xx鹿城区江临中学跳绳比赛报名表

班级领队、教练报名时间

项目姓名（性别）

1分钟跳绳

3分钟跳绳

成绩（次数）

名次

跳绳比赛方案大班篇六

20xx年3月第4周，具体待定

学校操场

七年级组、八年级组、九年级组

单人一分钟单摇跳绳

单人一分钟双摇跳绳)

1、参赛运动员必须是本校在校学生。

2、单人单摇男女各3人

单人双摇男女各2人

1、单人单摇跳绳：以脚起跳，身体腾空后，跳绳自双脚下，沿身体额状轴旋转360度为一周，双脚齐跳齐落，计算为一个，如未完成，则算为一次失败，时间一分钟，以所跳个数多者为胜。

2、单人双摇跳绳：以脚起跳，身体腾空后，跳绳自双脚下，沿身体额状轴旋转720度为一周，双脚齐跳齐落，计算为一个，如未完成，则算为一次失败，时间一分钟，以所跳个数多者为胜。

1、成绩按试跳的成绩排列名次，次数多者，名次列前；如遇成绩相等，则抽签决定名次。

2、各年级男女单人单摇、双摇取前六名，发给奖状、积分卡。

各班将报名表于20xx年3月4日前报政教处，联系电话，邮箱z□
报名表纸质材料一份，并发送邮箱。

裁判长副裁判长

裁判员zz

计时员

计数员：由裁判员和学生担任

记录员

摄影负责

跳绳比赛活动方案策划

跳绳比赛活动策划方案

跳绳比赛活动策划

跳绳比赛报道稿

比赛活动策划方案

摄影比赛活动方案

台球比赛活动方案

厨艺比赛活动方案

小学跳绳比赛报道稿

跳绳比赛方案大班篇七

为了促进“阳光一小时”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，举行本次跳绳比赛。

：跳出健康、跳出快乐。

：第十一周

：学校操场（如遇雨天改在礼堂）

：1-5年级个人速度跳，每班选班级总人数的50%，男女各一半。3-5年级团体速度跳，每班10名，男女各5名。3-5年级跳大绳，全班同学。

1、个人速度跳：参加对象：1—5年级 比赛时间：一分钟

比赛规则：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。然后把全班跳绳总次数除以全班人数，平均数高者为胜。

2、团体速度跳：参加对象：3-5年级。比赛时间：一分钟。
比赛规则：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。然后把（全组）跳绳总次数除以全班（全组）人数，平均数高者为胜。

3、集体跳长绳

参加对象：3-5年级

比赛时间：五分钟

比赛人数：全班学生

比赛方法：全班选出两名学生为甩绳员，其余为跳绳员，五分钟内累计跳过次数，次数多者为胜。

- 1、各班主任请在课余时间指导、督促学生练习，以真正体现“阳光体育”活动快乐的过程。
- 2、每个班级要求全员参战，如有伤病需出具医疗证明。
- 3、请参加比赛的团队（班级）赛前要充分做好准备运动，指导学生活动关节，避免出现事故。
- 4、按时到达比赛场地，听从裁判员指挥，未按时到场班级（组）视为自动弃权。
- 5、未尽事宜，另行通知。

跳绳比赛方案大班篇八

为了进一步推动《学生体质健康标准》的全面实施,促进学生积极参加体育锻炼,养成经常锻炼身体的习惯,全面提高学生体质健康水平,特举行校一分钟跳绳比赛。望各班主任按照比赛规程的要求,组织好学生开展训练、同时要切实做好训练时的安全工作。具体比赛方案如下:

时间:5月8日周四上午第二、三、四节课

地点:操场

比赛顺序为:高年级、中年级、低年级。

参加范围:1---6年级全体学生（特殊学生以病历为依据）。

裁判安排:

裁判长: 谢艳丽（负责全面比赛工作）

副裁判长: 陈泗民刘杰辉（负责组织比赛，解决突发事件）

登记统计成绩: 胡利英刘小玲（负责登记比赛成绩、统计各班总成绩及男女前6名）

裁判员: 抽高年部班级学生担任

摄影负责: 张明珠（负责拍摄比赛花絮）

划分场地: 陈泗民刘杰辉（负责订制比赛横幅、布置比赛场地）

布置场地: 各班班主任（负责布置比赛场地）

比赛时间: 二分钟

比赛人数: 每班派出男女各8名学生参加比赛，参赛人员必须在指定的地点完成1分钟的定时速度跳绳。可以双脚或单脚跳，但要求跳绳过脚（摇绳一周360度）计一次。跳绳自备，规格不限。

比赛规则: 在规定的两分钟的时间内，计跳过次数和失误次数，按跳过次数多与少排名，在跳过次数相同的情况下，失误少的排名靠前。低、中、高每个年级段按总成绩高低评出优秀组织班级各一个，发给奖状；单项比赛成绩进入前6名的'学生发给奖状和奖品。

1、各班在比赛前把学生按性别分成男女两组,并按顺序填写在报名表上,在比赛前3天交于少先队辅导员张明珠处。

2、比赛当天，各班赛按划分好的区域坐好，比赛当中要教育学生文明观赛，热情助威。

3、各班班主任负责本班级学生的组织、纪律、准备工作。要根据出场顺序提前引导比赛选手进入比赛区域，做好准备工作。

4、如发现数数出现舞弊，一律取消该班级奖项。

备注：希望各班利用时间加强对学生训练，争取赛出好成绩。雨天顺延，未尽事宜，另行通知。

20xx年3月12日

跳绳比赛方案大班篇九

为丰富职工的'业余文体生活，增进友谊，增强职工的集体荣誉感，增强全体职工的凝聚力，塑造职工顽强拼搏的精神，举办跳绳比赛。现将有关事宜通知如下：

1、竞赛组：负责竞赛组织、竞赛秩序、竞赛时间、竞赛奖励、临时事务决定。

组长：李斐

成员：张文龙、宿永明

2、承办单位：动力分厂团支部、储运分厂团支部负责通知事宜、宣传报道、器材准备、后勤保障等。

：公司办公楼前

单人跳绳、多人跳绳

1、单人跳绳比赛规则：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。在一分钟时间内按累计次数多少排列名次，次数多者名次列前；次数相同，以失误次数少者名次列前，如仍相同，则名次并列。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。

2、多人跳绳比赛规则：比赛时两人摇绳，三人先后入绳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。在三分钟时间内按累计次数多少排列名次，次数多者名次列前；次数相同，以失误次数少者名次列前，如仍相同，则名次并列。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。各单位最后总成绩为团体成绩。

1、请各位参赛人员自觉遵守比赛规则，服从裁判组指挥。

2、赛前5分钟点名检录，核对队员人数，三次点名不到的视为自动弃权。

3、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。

4、在比赛的过程中，出现争议或其他特殊情况，由裁判组决定。

5、比赛时各参赛单位必须有指定联系人在场，维持赛场秩序。

1、本次比赛自愿参加，以分厂、站为单位统一报名，各单位可先行组织预选，每个单位参加资格赛选手名额为4名，男女不限，参加团体赛队员从各单位参加个人赛队员中挑选，名额为3名。

2、比赛不得影响正常生产，主要利用业余时间。

3、参赛人员必须是榆钢在册正式职工、汇杰派遣到榆钢的员工以及顶岗实习员工。

4、比赛为集体报名，个人参赛，各单位在1月17日14点前将参加资格赛选手名单发至动力分厂邮箱。

5、各单位须认真组织，展现积极向上、勇于进取的精神风貌。

比赛设一等奖1名，二等奖2名，三等奖3名。团体奖前三名。

附件：跳绳比赛报名表

榆钢公司工会

榆钢公司团委

榆钢公司动力团支部

跳绳比赛方案大班篇十

为了丰富学生的校园生活,营造健康、向上、和谐的校园氛围,经学校研究决定,在校园内开展个人跳绳比赛,并选拔优秀的学生参加区级跳绳比赛。现将相关事宜通知如下:

3月1日下午

四、五、六年级学生

甲组:四年级学生

乙组:五年级学生

丙组:六年级学生

1. 每班上报单摇男女各2名

2. 每班上报双摇男女各2名

注:可兼报

请参赛班级于2月23日放学前将报名表报体育室。(报名表附后)

1. 单摇、双摇比赛时间为1分钟。

2. 比赛开始后5分钟未到的,作弃权处理,取消比赛资格。

3. 一个项目每人只有一次比赛机会。

1. 各年级男女二组分别按成绩取前八名。

2. 择优推荐参加区级跳绳比赛。