

最新少年宫跳绳活动方案(汇总7篇)

无论是个人还是组织，都需要设定明确的目标，并制定相应的方案来实现这些目标。方案的格式和要求是什么样的呢？下面是小编帮大家整理的方案范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

少年宫跳绳活动方案篇一

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。

少年宫跳绳活动方案篇二

为丰富教师业余生活，提高教师身体素质，营造“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20xx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：

20xx年10月底（具体比赛时间待定）

学校北区操场

单人跳绳

1、单人比赛，限时1分钟。一分钟的时间内，累计单人跳绳次数。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，有效计数多者名次列前。

2、参赛人员到各年级组组长处报名，报名采取自愿的原则。报名时间□20xx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奖励。

4、比赛跳绳采用学校统一购置的计数跳绳，个人自带的跳绳无效。

5、参赛人员比赛完，要及时将计数跳绳交给裁判登记成绩，逾期无效。

6、比赛顺序依据报名顺序（或秩序册上的编排顺序）而定。

7、比赛裁判长由严校长担任，其他裁判由未报名人员担任（具体人员待定）。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。

1、比赛前，参赛队员要做好赛前热身准备，确保安全。

2、参赛队员要在规定的时间准时赶到比赛场地，依次比赛。

3、没有报名参赛的老师均要到操场观看比赛，加油助威。

根据男、女两组报名人数数的1 / 3分别取奖，第一名：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。

少年宫跳绳活动方案篇三

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

少年宫跳绳活动方案篇四

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：

一、参赛单位：榆钢公司各分厂（站）、公司机关、兰泰分公司、兰泰医院、机修分厂

二、比赛组织：

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。

三、比赛时间：**年1月19日下午14:30

五、比赛地点：公司办公楼前

六、比赛内容：单人跳绳、多人跳绳

七、比赛规则：

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。

八、注意事项：

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。

九、报名要求：

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。

十、奖励方法：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

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

少年宫跳绳活动方案篇五

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10月16日下午第七、八节课。

学校篮球场

（跳绳方法）

单人跳：一分钟单人原地双脚摇跳（乙组：一年级、二年级、三年级一组）（甲组：四年级、五年级、六年级一组）各班报8人。

各班如有特殊情况不能参加比赛的报教务处批准。

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总成绩，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。

个人奖：各组单人跳取前6名，分一、二、三等奖（第一名是一等奖，二、三名是二等奖，四、五、六是三等奖。）

组长：

成员：

裁判长：

裁判员：

计时员：

计数员：由学生担任（4-6年级各班报2人担任计数员）

记录员：由学生担任

统计员：由学生担任

宣告：学生两人

摄影负责：

跳绳由学校统一配备。

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10月15日前上交到教务科。

比赛日程安排

20xx年10月16日下午第七、八节课

少年宫跳绳活动方案篇六

一、活动目的：

为了使事业部全体员工团结、拼搏的工作精神，积极动员全体职工参与运动健身活动，倡导以强健体魄、饱满精神投入工作和生活，进一步提升职工团队合作精神与意识，提高企业凝聚力，全面推进企业文化建设并丰富职工业余生活，特举行这次跳绳比赛。

二、活动时间、地点

拟定时间□20xx年12月22日下午：14：00

地点：生活区篮球场

三、参赛班组

四、参赛范围及组队要求

1、参赛范围：各班组成员(自愿参加)

2、组队要求：参赛班组代表队每队由10人组成。

五、比赛规则

跳大绳：每个代表队组织男女各5名队员参赛，其中2名为挥绳运动员。比赛采用限时2分钟，规定时间内计算成功跳绳次数，根据次数排定名次。要求裁判发令哨响后开始跳，8名运动员依次绕“8”字穿越跳绳，每名运动员穿越跳绳只能跳一次即离开，计数1次。运动员漏跳或多跳均不计数。如中途遇到拌绳、挥绳运动员脱绳，则该次挥绳无效，小组可在原有成功次数基础上重新起跳，计数累加。裁判计时终止哨响起停止计数。

单人跳：一分钟内成功跳绳次数作为名次排定标准，如中途遇到拌绳、脱绳，则该次挥绳无效，可在原有成功次数基础上重新起跳，计数累加。

六、奖项设置及奖励办法

2、单人跳取前三名，第一名颁发荣誉证书及奖金200元，第二名颁发荣誉证书及奖金150元，第三名颁发荣誉证书及奖金100元。

七、裁判委员会

裁判长：马文虎；裁判员：管仲华、胡国锋、冯江强

八、工作人员由综合部负责

少年宫跳绳活动方案篇七

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，促进阳光体育活动深入开展。

二、活动时间：第十六周

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“冬季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□x

裁判员□x

六、比赛安排

1、比赛以年级为单位跳绳比赛以一分钟为时限。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。

2、踢毽子比赛1年级单踢，以个数为单位，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。

七. 评比规则

1、参加比赛人员数：（每个班级）

跳绳：5名

踢毽子：5名

2、参赛班级为1-5所有班级，

3、每一个项目分别取集体、个人一、二、三等奖。（集体名次以参赛队员总成绩计算）