

2023年小学生跳绳活动记录表内容 小学生一分钟跳绳比赛活动总结(优质5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。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

小学生跳绳活动记录表内容篇一

一、总体情况：

程序组织较好，各班对学生组织得有纪律、有秩序，活动过程中各个班级的同学跳得很努力，镇定、大方，坚持不懈，取得了很好的成绩，收到了预期的效果，对学生积极参加体育锻炼起到了促进与引导的作用。

二、主要优点

1、各班能认真组织学生练习，对学生给予技术上的指导，组织学生在班级内进行比赛，选拔参赛选手，并对这些学生进行了更多的培训、指导，很多班级每天都利用课间的时间进行模拟比赛，使学生掌握了一定的技能、技巧。

2、比赛前，各班班主任组织学生进场时纪律很好，很有秩序。比赛时，班主任能看好学生，让学生安静地观看比赛，赛场秩序非常好，比赛氛围也非常好。

3、参赛的班级技术技巧上都有一定的提高，能做到坚持不懈，尽自己最大的努力发挥自己的水平。

4、评委老师及工作人员能公平、公正认真、负责的对待本次比赛的评判，并及时地填写好表格，保证了这次比赛的水平。

三、存在问题

1、部分班级在观看比赛时有学生混乱时，班主任老师没有及时地去管理学生。

2、部分同学在参加比赛时过于紧张，心理素质不够好，老师应该给予指导。

这次跳绳比赛丰富了学生们的课余生活，在运动中体会到了快乐。“摇绳练臂力，跳绳练腿力，跳摇配合练脑力”，通过这次活动锻炼了同学们的身体，磨练了同学们的意志，增强了同学们的合作意识，一些班级经过自己的努力，取得了理想的成绩。在此我们向他们表示衷心的祝贺。

小学生跳绳活动记录表内容篇二

为了确定工作或事情顺利开展，就需要我们事先制定方案，方案属于计划类文书的一种。方案应该怎么制定呢？下面是小编精心整理的小学生跳绳比赛活动方案，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

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。

小学生跳绳活动记录表内容篇三

为纪念“三八”国际劳动妇女节，提高全校教工的向心力和凝聚力，使我校教职工以饱满的热情、昂扬的斗志投入到教育、教学等各项工作中，现将20xx年“三八”活动安排如下：

双人跳绳比赛

20xx年3月6日(3:20开始)

学校操场

以工会小组为单位，两名女教师自由组合，每小组派三对人员参赛。成绩按每组一分钟内跳绳次数计算，按三组成绩总和以高到低计算名次。

设一、二、三等奖各1名，其余为鼓励奖。奖品分别按500、300、200、100计算。

小学生跳绳活动记录表内容篇四

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。

小学生跳绳活动记录表内容篇五

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

一、活动目的：

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。

二、活动口号：跳出健康、跳出快乐。

三、活动时间：第十一周

四、活动地点：学校操场(如遇雨天改在礼堂)

五、参赛人员：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。

六、裁判安排：

七、比赛规则

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。

八、其他有关事项：

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。