

2023年大学跳绳比赛活动方案(大全6篇)

方案在解决问题、实现目标、提高组织协调性和执行力以及提高决策的科学性和可行性等方面都发挥着重要的作用。怎样写方案才更能起到其作用呢？方案应该怎么制定呢？接下来小编就给大家介绍一下方案应该怎么去写，我们一起来了解一下吧。

大学跳绳比赛活动方案篇一

为了进一步促进“阳光一小时”体育活动的开展，丰富同学们的课外活动和课余生活，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，举行跳绳比赛。

跳出健康、快乐成长。

第一阶段：11月5日—11月10日活动课，以班级为单位组织单人跳绳比赛、集体跳绳比赛。

第二阶段：12月上旬，单人花样跳绳比赛、集体花样跳绳比赛。

1. 以年级为单位，由班主任组织训练，由级段主任组织比赛(裁判安排、规则学习、纪律组织、安全保护、成绩上报等)。

2. 充分利用每天下午活动课进行训练。

(一) 单人跳绳(分向前跳和向后跳两个项目)

1. 比赛时间：一分钟。

2. 比赛人数：全班学生

3. 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。

(二) 集体跳绳比赛(分向前跳和向后跳两个项目)

1. 比赛时间：两分钟。

2. 比赛人数：全班学生

3. 比赛规则：两分钟时间内，如果停顿自动退场。以最后比赛人数多者、整体频率高者、节拍整齐者为胜出者。

(三) 花样跳绳比赛(分集体和个人，比赛规则同上)

低组：向前编花跳

中组：向前编花跳，向后编花跳。

高组：向前编花跳，向后编花跳，跳双环。

以班为单位进行，比赛前参赛班站好队，听哨声开始同时开始，同时结束。

1. 每班评选“跳绳小明星”，颁发喜报。

2. 级部主任将单人比赛成绩和集体比赛成绩分别排名上报教导处，量化计入班级积分，最后评出优胜班级。

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. 每个班级原则上要求全员参战。

3. 请参加比赛的班级和个人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. 活动器材学生自备。

5. 按时到达比赛场地，听从裁判员指挥，未按时到场班级或个人视为自动弃权。

大学跳绳比赛活动方案篇二

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。现将有关事宜方案计划如下：

榆钢公司各分厂（站）、公司机关、分公司、医院、机修分厂

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。

20xx年1月19日下午14：30

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。

大学跳绳比赛活动方案篇三

为了活跃校园文化，提高教师健康水平，根据工会20xx年工会计划，在行政的大力支持下，学校工会在20xx年4月下旬举行教职工跳绳比赛，望全体教工积极练习和参加比赛。

20xx年4月28日下午(暂定)

初一、初三西院操场

初二、行政东院操场

各工会小组

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

自愿参加，量力而行。

锻炼第一，比赛第二。

(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。

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）

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……

大学跳绳比赛活动方案篇四

跳绳能够有效的训练人体的身体素质，是一项以促进身心健康为目的的运动项目。下面是有跳绳比赛活动策划方案，欢迎阅读。

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。现将有关事宜方案计划如下：

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□20xx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。

一、活动目的

为了进一步促进“阳光一小时”体育活动的开展，丰富同学们的课外活动和课余生活，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，举行跳绳比赛。

二、活动口号

跳出健康、快乐成长。

三、活动时间

第一阶段：11月5日—11月10日活动课，以班级为单位组织单人跳绳比赛、集体跳绳比赛。

第二阶段：12月上旬，单人花样跳绳比赛、集体花样跳绳比赛。

四、组织方法

1. 以年级为单位，由班主任组织训练，由级段主任组织比赛(裁判安排、规则学习、纪律组织、安全保护、成绩上报等)。
2. 充分利用每天下午活动课进行训练。

五、比赛规则

(一) 单人跳绳(分向前跳和向后跳两个项目)

1. 比赛时间：一分钟。
2. 比赛人数：全班学生
3. 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。

(二) 集体跳绳比赛(分向前跳和向后跳两个项目)

1. 比赛时间：两分钟。
2. 比赛人数：全班学生

3. 比赛规则：两分钟时间内，如果停顿自动退场。以最后比赛场人数多者、整体频率高者、节拍整齐者为胜出者。

(三) 花样跳绳比赛(分集体和个人，比赛规则同上)

低组：向前编花跳

中组：向前编花跳，向后编花跳。

高组：向前编花跳，向后编花跳，跳双环。

以班为单位进行，比赛前参赛班站好队，听哨声开始同时开始，同时结束。

六、奖项设置

1. 每班评选“跳绳小明星”，颁发喜报。
2. 级部主任将单人比赛成绩和集体比赛成绩分别排名上报教导处，量化计入班级积分，最后评出优胜班级。

七、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. 每个班级原则上要求全员参战。
3. 请参加比赛的班级和个人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. 活动器材学生自备。
5. 按时到达比赛场地，听从裁判员指挥，未按时到场班级或个人视为自动弃权。

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。

大学跳绳比赛活动方案篇五

为了进一步促进“阳光一小时”体育活动的开展，丰富同学们的课外活动和课余生活，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，举行跳绳比赛。

跳出健康、快乐成长。

第一阶段：11月5日—11月10日活动课，以班级为单位组织单人跳绳比赛、集体跳绳比赛。

第二阶段：12月上旬，单人花样跳绳比赛、集体花样跳绳比赛。

1. 以年级为单位，由班主任组织训练，由级段主任组织比赛(裁判安排、规则学习、纪律组织、安全保护、成绩上报等)。

2. 充分利用每天下午活动课进行训练。

(一) 单人跳绳(分向前跳和向后跳两个项目)

1. 比赛时间：一分钟。

2. 比赛人数：全班学生

3. 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。

(二) 集体跳绳比赛(分向前跳和向后跳两个项目)

1. 比赛时间：两分钟。

2. 比赛人数：全班学生

3. 比赛规则：两分钟时间内，如果停顿自动退场。以最后比赛场人数多者、整体频率高者、节拍整齐者为胜出者。

(三) 花样跳绳比赛(分集体和个人，比赛规则同上)

低组：向前编花跳

中组：向前编花跳，向后编花跳。

高组：向前编花跳，向后编花跳，跳双环。

以班为单位进行，比赛前参赛班站好队，听哨声开始同时开始，同时结束。

1. 每班评选“跳绳小明星”，颁发喜报。

2. 级部主任将单人比赛成绩和集体比赛成绩分别排名上报教导处，量化计入班级积分，最后评出优胜班级。

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. 每个班级原则上要求全员参战。

3. 请参加比赛的班级和个人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. 活动器材学生自备。

5. 按时到达比赛场地，听从裁判员指挥，未按时到场班级或个人视为自动弃权。

一. 活动目的：丰富校园文化生活，增强学生体质，营造和谐校园的良好氛围，带动学生体育兴趣，增加学生活动交流机会。二. 参加对象及要求参加对象：本班全体学生活动时.....

大学跳绳比赛活动方案篇六

一、参赛单位：

以班级为单位，各参赛队报名人数为18人。。

二、比赛地点：南区体育馆门前

三、比赛时间：

20__年10月28日中午12：10首轮

20__年10月29日中午12：10复赛及决赛

四、比赛赛制：

以班级为单位，每班出18人，15人跳绳，3人摇绳(其中一名同学为摇绳替补)。

摇绳2人对面站立，手持长绳向1个方向摇动，其他运动员排队依次连续从绳的一边跑向摇动的绳子并跳过。以跳跃成功次数多少排出名次。如规定时间内跑跳过程中有人未能跳过，使摇绳中断，可继续比赛，但该次跳跃不计数。各队比赛时，场上同一时间不得超过两个人。每人在场上连跳不得超过两个。

请务必按时参加比赛。参赛双方必须于比赛开始前5分钟到场。迟到10分钟按弃权处理，当场宣布告负。

比赛双方如有异议，请当时提出，过后不议。如有因天气原因，比赛顺延，另行通知。

五、比赛流程：

首轮23个班随机分为a□b□c□d四个小组，比赛时间为3分钟，每组晋级两个班级。

复赛8个班随机分为两组□a□b组抽签决定，复赛时间为4分钟，

每组晋级两个班级。

决赛4个班各进行5分钟比赛，决出冠、亚、季军。

比赛双方如有异议，请当时提出，过后不议。如因天气原因，比赛顺延，另行通知。

六、奖项设置

冠军：一名

亚军：一名

季军：两名

希望广大研究生同学在繁忙的学习之余，能前来为本班的同学加油，体现班级的凝聚力，尽显研究生风采！