

# 2023年跳绳比赛活动方案(精选9篇)

方案在各个领域都有着重要的作用，无论是在个人生活中还是在组织管理中，都扮演着至关重要的角色。通过制定方案，我们可以有计划地推进工作，逐步实现目标，提高工作效率和质量。以下就是小编给大家讲解介绍的相关方案了，希望能够帮助到大家。

## 跳绳比赛活动方案篇一

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。

## 跳绳比赛活动方案篇二

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。

20xx年1月

学校操场（如遇雨天改在体育馆）

学生组：一年级组；二三年级组；四年级组级组；六年级组；  
七年级组。组、生活组。

1、并腿前跳：两分钟比赛人数：全班学生绳次数。跳绳过程中可以停顿，以两分后成绩。然后把全班跳绳总次数除以全班人数，速度跳：参加对象：4—7赛人数：全班学生、全体教师。跳绳次数。跳绳过程中可以停顿，以一最后成绩。然后把全班（全组）跳绳总次数除平均数高者为胜。

3、跳长绳分钟比赛人数：全班学生其余为跳绳员，五分钟内累计跳过次数，5—19号下午课外活动时间。

教师组：行政组参加对象：

1 比赛规则：比赛规则：参加对象：、初中组3年级比赛时间：两分钟的时间内，单人跳钟结束时的总次数为个人最平均数高者为胜。比赛时间：一分钟。一分钟的时间内，单人分钟结束时的总次数为个人以全班（全组）人数，4—7年级比赛时间：五次数多者为胜。

2、比；五年、小学年级、教师组。比赛方法：全班选出两名学生为甩绳员，

本次比赛以班级（组）为单位，各年级组分别设一等奖（一年级组、教师组分一、二等奖）

德育处。

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。要充分做好准备运动，指导学生活活动器材学生自备（长跳绳除外）判员指挥，未按时到场班级（组）视为自另行通知。

3、请参加比赛的团队（班级）赛前关节，避免出现事故。

## 跳绳比赛活动方案篇三

### 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

# 跳绳比赛活动方案篇四

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：

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。

：\*\*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。

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

## 跳绳比赛活动方案篇五

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，一人跳两人计数。

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）

## 跳绳比赛活动方案篇六

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8月27—30日每天下午第一节课。

学校足球场

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。

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。

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。

组长□xxx

成员□xxx

裁判长□xxx

裁判员□xxx

计时员□xxx

计数员：由学生担任(4-6年级各班报10人担任计数员，并于8月21日课间操时间在体育组参加培训)。

记录员□xxx

统计员□xxx

宣告□xxx

学生纪律监督员□xxx

摄影、摄像负责□xx

跳绳各班可以自备。

- 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8月21日前上交到教务科。

## 跳绳比赛活动方案篇七

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

## 跳绳比赛活动方案篇八

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

## 跳绳比赛活动方案篇九

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**