

# 2023年跳绳比赛活动安排 跳绳比赛活动方案(优秀8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。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

## 跳绳比赛活动安排篇一

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。

## 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。

## 跳绳比赛活动安排篇二

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。

## 跳绳比赛活动安排篇三

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。

## 跳绳比赛活动安排篇四

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。

## 跳绳比赛活动安排篇五

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

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。

裁判员：陈秋林、王国辉、李金夺、张延生、王淑英、张书芹、谢凤兰以及全体大队干部

1、个人速度跳：参加对象：1—6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□xxx小学跳绳比赛活动总结

20xx年11月24日下午我校成功举行了学生全员跳绳比赛。看那赛场上：根根彩绳飞舞，个个龙腾虎跃，一片欢腾的景象。这次跳绳比赛凝聚了老师们、同学们的热情，丰富了同学们课余生活，增进同学之间的默契和团结合作的能力，让同学们深刻体会到集体荣誉，更让同学们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”，这是跳绳运动的主要健身功效，希望同学比赛过后仍能在课间拿起跳绳；练好个人跳，集体跳，花样跳。跳摇配合练脑力受益无穷保年轻，希望全校师生借此次跳绳比赛的东风，再次掀起冬季阳光体育运动的高潮。

第二组：四年级

第三组：六年级

个人一等奖：第一组：王明磊第二组：黑龙飞第三组：李浩然

个人二等奖：第一组：柏天虎黑俊杰第二组：郑国鑫杨晓涌杜玉鹤第三组：杜波张峰

个人三等奖：第一组：陈宇轲陈宇轩杜珂第二组：杜秀健高笑媛

第三组：杜倩萍陈锦瑞杜秀芳

## 跳绳比赛活动安排篇六

（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。

## 跳绳比赛活动安排篇七

本学期从健身体育出发，全面提高学生的身体素质及自我锻炼的意识。根据学生生理和心理特点，为学生提供自主学习活动的空间，改变原有的教学模式，以教师为主导，学生为主体，充分发挥学生主观能动性，挖掘学生内在潜力，尊重每个学生的个体差异，满足学生的不同需求，培养学生创新意识。通过多种教学方式，培养学生自学、自练、互评能力，在愉悦的气氛中完成任务。

主要是短绳和长绳练习，跳绳是深受小学生喜爱的体育教材内容，经常进行跳绳，对于促进运动器官的发育和内脏机能的发展有重要的作用，尤其能够对发展弹跳力和提高灵敏、协调、速度、耐力等身体素质具有显著的效果。本课结合新课程标准的理念，根据二年级学生身心特点，将跳绳教材游戏化，培养学生练习的积极性，针对学生的个体差异，采用分层次教学的方法，满足学生们的不同需求，确保每个学生都受益，通过游戏提高团结、协作、竞争以及群体意识和集体荣誉感，使学生得到全面的发展，在学习中体会快乐，在运动中体验成功的同时培养学生的终身体育意识。

师生必须严格遵守作息时间和训练内容。

1. 训练时间安排：每周二下午第四节活动课。

2. 活动场地：体育场。

通过近一个学期的课余训练，拟成以下目标：

1、单摇。

2、花样跳。

3、集体项目需求编排新颖，配合默契、协调。

活动简介：跳绳运动早在一千年前就在我国开展，是一种简单易行以跳跃为主的运动，经常从事这项活动，提高人体的弹跳能力、协调能力、灵活性及耐久性都有促进作用，同时可以增强内脏器官的功能，尤其对促进心血管系统和呼吸系统的机能产生良好的影响，极适合青少年儿童来参与。作为一项阳光项目，我省体卫艺司明确将其作为学校体育健身推广的项目，并将其确定为大学生运动会正式比赛项目。现为了让大家更好的了解跳绳，推广此项运动，同时选拔优秀的运动员，特举办福建工程学院第一届跳绳大赛。

## 【赛事组织架构】

赛事宗旨：促进学院的跳绳普及与推广；丰富学生课余文化生活；选拔学院大运会跳绳参赛队员。

主办单位：福建工程学院体育运动委员会

承办单位：福建工程学院体育教研部、福建工程学院团委

策划书：福建工程学院体育教研部

举办时间□xx年4月7日

举办地点：福建工程学院大学城南区篮球场

## 【赛事规程】

一、竞赛分组：男子组、女子组

二、竞赛项目组：计时计数赛、挑战赛

1、计时计数赛：

男子组：30秒速度单摇跳、30秒间隔交叉单摇跳、30秒速度单双摇跳、3分钟速度耐力单摇跳。

女子组：30秒速度单摇跳、30秒间隔交叉单摇跳、30秒速度单双摇跳、3分钟速度耐力单摇跳。

2、挑战赛：30秒持绳速跳、3分钟持绳速跳。

三、参赛办法：

1、由各系组织报名。系体育部、系团委协助报名、组织工作。

2、计时计数赛：30秒速度单摇跳、30秒间隔交叉单摇跳、30秒速度单双摇跳每个院系每个项目限报5人参加。

3、3分钟速度耐力单摇跳每个院系每个项目限报3人参加。

4、30秒持绳速跳（徒手）：在30秒速度单摇跳、30秒间隔交叉单摇跳、30秒速度单双摇跳比赛中各项目的前10名者可参加此项比赛。（无需报名）

5、3分钟持绳速跳：3分钟速度耐力单摇跳前10名者可参加此项比赛。（无需报名）

5、参赛者必须是本校在籍学生，且身体健康能从事此项体育运动。特别申明：3分钟速度耐力单摇跳参赛运动员必须身体健康，无心脑血管疾病。

#### 四、竞赛办法：

1、比赛按《中国跳绳竞赛规则》（试行）xx执行。

2、裁判员由体育教研部选派。

3、比赛跳绳使用：绳具可选用赛会提供的绳具或自备{自备跳绳不得使用金属材料制作的绳具（手柄除外）}。

4、挑战赛持绳需成直线与地面水平。

#### 五、录取名次及奖励办法：

1、所有项目均录取前八名，颁发证书。并按9、7、6、5、4、3、2、1得分加入团体总分中。

2、团体总分名次：取前八名，颁发奖杯。（按各项得分累计，分数高者列前，如得分相同，按第一名多者列前，以此类推。

)

3、本次比赛成绩作为福建省大学生比赛运动员选拔的依据。

4、本次比赛团体总分名次将列为校xx—xx学年体育优胜奖评比成绩之一。

## 六、报名办法：

请参赛队员仔细阅读参赛健康要求，符合要求者方可报名参赛，加盖系公章。将报名表于xx年4月3日前交体育部办公室（北区润良楼七楼）。同时将电子文档发送到体育部邮箱。

## 七、本规程未尽事宜将另行通知。【篇三】单人跳绳比赛活动方案

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

略

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。

## 跳绳比赛活动安排篇八

- 1、比赛用绳规定：绳自备，长度不限。
- 2、摇绳规定：摇绳方向不限，正、反摇均可。
- 3、裁判方法：比赛以吹哨为开始信号，发令员的口令是：“记数员注意——运动员准备——鸣哨”，以哨音为结束信号，哨响结束计数；中途失误或绳脱手可继续比赛；运动员抢跳一次提出警告，抢跳两次取消比赛资格。