

2023年小学冬季跳绳比赛方案设计(通用9篇)

活动策划是一项专业性强、繁琐而复杂的工作，需要细致地安排活动流程和各项细节。最后，要注意这些游戏策划范文仅为参考，每个游戏项目都有其独特的需求和特点，需要根据实际情况灵活运用。

小学冬季跳绳比赛方案设计篇一

通过开展跳绳比赛，丰富教师的课余生活，加强教师之间的交流，提高教师身体素质，增强团队的凝聚力，增强职工团结协作的精神。

20xx年3月16日各校区初赛，3月23日三校区决赛

学校操场

全体教师

单人跳、双人跳自愿报名，自由搭配，参赛名单与3月2日送至体育组办公室，穿龙跳附分组名单。

单人跳（1分钟）、双人跳（1分钟）、穿龙跳（2分钟）

1、参赛人员分工：两人摇绳，其他人参加跳绳，不得少于8人参加。比赛开始，先由裁判员提示做好比赛准备，然后发出比赛指令，负责摇绳的教师开始摇绳，比赛正式进行。

2、比赛方法为采用绕“8”字形跳长绳。比赛时，队员逐个从一侧跑进跳绳，每次跳一个，依次进行。一组全部轮换后，立即从同一侧“8”字形按上述要求进行。组内成员可以轮流参赛。

3、比赛一次性决定成绩，累计计数，多者的队名次列前。

本次比赛奖项设一等奖（1个）、二等奖（2个）、三等奖（3）和参与奖若干名。各个项目的前三名代表本校区参加三校区决赛。

计时人员：家教会成员1

登记人员：家教会成员2

计数人员：家教会成员3、4、5、6、7、8、9、10.

附：分组名单

注：如有遗漏的老师请与体育组联系。

小学冬季跳绳比赛方案设计篇二

20xx年12月

学校操场

（一）单摇：1~~6年级

（二）长绳：3~~6年级

（一）单摇：一一一六年级班级全体学生

（二）长绳：三、四、五、六年级20名学生（18跳2摇男女不限）

（一）时间：

1、单摇：1分钟。

2、长绳：2分钟

（二）方法：

1、单摇：比赛采用“单跳”，不能“双飞”其他动作不限。运动员原地进行跳跃，腾空一次，绳过脚一次，计数为一，累计进行。如果绳未过脚或绳停止后人从绳上跳过，此次无效，但绳已过脚后停止，则为有效。

2、长绳：两摇绳手间相距3米，“预备”时将绳摇起，裁判长“鸣哨”开始后，跳绳运动员方可开始跳绳，无论采取何种动作，只要人跑入绳中跳跃，长绳过双脚一次，再跑出长绳，则计数一次，累积进行。绳未过脚，绳停止摇动后从绳上跳过均为无效。在跳的过程中，运动员按照编号依次轮流进行。

甲组一、二年级

乙组三、四、五、六年级

名次：班级累计次数高者名次列前，如遇次数相同看个人最高次数，高者为获胜班级。如再相同，看个人下一个最高次数，依次类推。

计算公式：单摇平均数+2×双人次数+3×长绳次数=班级次数

（一）数数裁判□x□五六年级各45名学生（待定）

（二）统计裁判□x

（三）学生裁判□x等

小学冬季跳绳比赛方案设计篇三

跳绳是民间的一项体育活动，深受大家的喜爱。经常参加跳

绳活动对身体有很多好处。长久以来，把跳绳作为我校阳光活动的一项体育特色来开展运动。经校长室研究决定举行全校跳绳比赛，具体安排如下：

20xx年12月底

学校大操场

第一比赛场地：二、四、五年级在培训中心操场。

第二比赛场地：一、三、六年级在大操场。

高年级——中年级——低年级。每轮两个班同时，从1班2班开始，以此类推。

1、跳绳时间：1—6年级均为1分钟

2、跳绳人数：各班由班主任老师自行选拔班级跳绳人员。男、女不限（一、二年级20人，三、四年级30人，五、六年级30人）

3、各年级跳绳比赛内容：一年级并脚跳、二年级踩水跳、三年级反跳、四年级交叉跳、五年级跳双飞、六年级跳长绳。

裁判员比赛名单

一、总裁判长□x

二、裁判长□x

三、成绩公告：

第一比赛场负责人□x

成绩公告□x

第二比赛场负责人□x

成绩公告□x

四、报道及摄影□x

五、场地裁判长□x

六、记时员：（1场地□x□2场地□x

七、成绩记录□□1□x□2□x

八、调度员（安排班级先后顺序）：

□1□x□2□x

九、裁判员：六年级学生六（1）、（2）班；五年级（1）、（2）班

十、场地布置□x以及体育组全体教师。

十一、奖励办法：各年级按比赛成绩取团体总分前三名，当场发奖。

小学冬季跳绳比赛方案设计篇四

一、比赛目的：丰富学生的课余生活，提高学生的身心素质。

二、比赛时间4月3日(星期三)下午第一节课后

三、比赛地点：学校前院东侧

四、参赛班级：一至六年级各班

五、比赛项目：（参赛队员每人限报一项）

一、二年级单人速摇跳绳

三、四年级 10人穿梭跳长绳 7人集体“一”字跳绳

五、六年级 10人“8”字跳长绳 7人集体“一”字跳绳

六、比赛人数：

一、二年级每班选派20人。

三至六年级每班选派17人

7、比赛规则及注意事项：

1、比赛顺序：（按班级顺序开始）

第一项：一、二年级速摇跳，场地东侧为女子组，场地西侧为男子组。

第二项：三年级集体跳绳，1. “一”字跳绳跳2. 穿梭跳长绳。

第三项：四年级集体跳绳，1. “一”字跳绳跳2. 穿梭跳长绳。

第四项：五年级集体跳绳，1. “一”字跳绳跳2. 穿梭跳长绳。

第五项：六年级集体跳绳，1. “一”字跳绳跳2. 穿梭跳长绳。

1、单人速摇跳绳(跳绳自己带)，参赛队员速摇跳为主。参赛运动员每跳跃一次摇绳一个回环(一周圈)，比赛过程中如跳绳拌脚中断，除该次不计外，可继续跳绳，连续记数。如绳子断开可以补测一次。

2、穿梭跳长绳：两个人摇绳，每人各握绳子的一端，对面站立，并同时向同一方向摇转绳子。跳绳人正面对绳站立，当绳着地瞬间，跳绳人立即跑入起跳1次，（可并脚跳、单脚跳），顺势向前跑出。下一个跳绳人接着跳。

3、“8”字跳绳：学生站成一路纵队，站在一摇绳人的一侧。两摇绳人向同侧方向正摇绳，当摇转的绳子着地瞬间排头先跑入，跳起一次后从反面跑出，绕过一侧的摇绳人，站在绳的同侧另一端。全队依此轮流跳完，再从另一端开始。

4、“一”字跳绳：跳绳人先站在静止绳（两摇绳人）中间，侧向绳站立。当绳摇起将要着地瞬间，跳绳人原地双脚跳起，绳子从两脚下摇过，连续跳数次。

5、 比赛时间1分钟。

6、第一节课后，各班自带凳子到前广场集合，听从体育老师安排。

八、 名次录取

1、一、二年级单人速摇跳绳取男女各前八名次。班级所有学生按名次按常规方法计入团体总分，积分高的名次列前，积分相同以班级内所有学生总成绩计算，得出班级名次。

2、三至六年级比赛以班级为单位进行比赛，以项目各取年级第一名；

九、 人员安排：

总裁判长：

一二年级裁判人员分工：

女子组跳绳裁判：

男子组跳绳裁判：

一、二年级记录裁判：

三至六年级裁判员安排：（负责数个数和记录成绩并上交总记录台）

“一”字跳绳裁判员三人一组：

“8”字跳(穿梭跳)长绳裁判员三人一组：

小学冬季跳绳比赛方案设计篇五

2、丰富教职工职业生活，促进团队凝聚力形成，提升各年级组团队品质；

3、组建学校女工跳绳队，筹备县教育工会女子跳绳比赛

20xx年10月27日下午（月假当天）。

学校篮球场

1、单人跳：一分钟单人原地单足左右交换摇跳。

2、集体跳：比赛队员依次进入绳区，以全部队员进入开始计时次数，按1分钟内八人一齐跳绳成功次数计算成绩。

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工会批准，如在比赛中每个项目缺一人参加扣团体总分一分，依次类推。

单人跳：每个年级组报4人参加比赛；

集体跳：每个年级组报10人参加比赛，其中2人摇绳，8人跳

绳；

单人跳：比赛时一人摇绳（单摇），左右双脚交换起跳，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，或者跳绳自脚前沿身体额状轴转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。所有项目总个数为年级团体成绩。

集体跳：比赛时两人摇绳，其他八位队员依次进入，待八名队员全部进入以后开始计时计数，按八人一齐跳绳成功次数计算成绩。

1、个人奖：单人跳取前十二名，发给荣誉证书、奖品（一等奖2名，二等奖4名，三等奖6名）。

2、集体奖：按团体总分计算奖励等级，单人跳占50%，按各年级组4人跳绳总个数分名次计分--第1名50分，第2名48分，第3名46分，第4名44分，第5名42分，第6名40分，集体跳占50%，按名次计分--第1名50分，第2名48分，第3名46分，第4名44分，第5名42分，第6名40分。集体奖成绩计入期末年级组考核。

3、邀请赛：所邀请的3位老师均按一等奖发给荣誉证书和奖品，荣誉证书为“表演金奖”。

组长□x

副组长□x

成员□x

裁判长□x

裁判员□x

计时员□x

计数员□x

记录员□x

统计员□x

宣传□x

摄影、摄像负责□x

□xx□单人跳也可以是参赛队员自备。

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、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，如果邀请学生观看，则请被邀请的班级班主任认真组织好本班学生，使其不影响比赛。

6、比赛后成绩现场公布，如对成绩有异议，请到计分处核准。

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。望各年级组接到规程

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、请各年级主任将报名表于10月25日上交到尹寄兵处，所有报名者必须上交身份证正反复印件。

百灵小学第一届女教工跳绳比赛计分表

序号 年级组 比赛项目 成绩 名次 备注

小学冬季跳绳比赛方案设计篇六

通过开展跳绳比赛，丰富教师的课余生活，加强教师之间的交流，提高教师身体素质，增强团队的凝聚力，增强职工团结协作的精神。

20xx年3月16日各校区初赛，3月23日三校区决赛

学校操场

全体教师

单人跳、双人跳自愿报名，自由搭配，参赛名单与3月2日送至体育组办公室，穿龙跳附分组名单。

单人跳（1分钟）、双人跳（1分钟）、穿龙跳（2分钟）

1、参赛人员分工：两人摇绳，其他人参加跳绳，不得少于8人参加。比赛开始，先由裁判员提示做好比赛准备，然后发出比赛指令，负责摇绳的教师开始摇绳，比赛正式进行。

2、比赛方法为采用绕“8”字形跳长绳。比赛时，队员逐个从一侧跑进跳绳，每次跳一个，依次进行。一组全部轮换后，立即从同一侧“8”字形按上述要求进行。组内成员可以轮流

参赛。

3、比赛一次性决定成绩，累计计数，多者的队名次列前。

本次比赛奖项设一等奖（1个）、二等奖（2个）、三等奖（3）和参与奖若干名。各个项目的前三名代表本校区参加三校区决赛。

计时人员：家教会成员1

登记人员：家教会成员2

计数人员：家教会成员3、4、5、6、7、8、9、10.

附：分组名单

注：如有遗漏的老师请与体育组联系。

小学冬季跳绳比赛方案设计篇七

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

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—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。

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。

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，丰富了同学们课余时间，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。

本次比赛评出团体优胜奖三个；评出个人一等奖三个，二等奖六个，三等奖九个，学校给予表彰奖励。

团体优胜奖：第一组：二年级

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

小学冬季跳绳比赛方案设计篇八

2、丰富教职工职业生活，促进团队凝聚力形成，提升各年级组团队品质；

3、组建学校女工跳绳队，筹备县教育工会女子跳绳比赛

20xx年10月27日下午（月假当天）。

学校篮球场

1、单人跳：一分钟单人原地单足左右交换摇跳。

2、集体跳：比赛队员依次进入绳区，以全部队员进入开始计时次数，按1分钟内八人一齐跳绳成功次数计算成绩。

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.报工会批准，如在比赛中每个项目缺一人参加扣团体总分一分，依次类推。

单人跳：每个年级组报4人参加比赛；

集体跳：每个年级组报10人参加比赛，其中2人摇绳，8人跳绳；

单人跳：比赛时一人摇绳（单摇），左右双脚交换起跳，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，或者跳绳自脚前沿身体额状轴转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。所有项目总个数为年级团体成绩。

集体跳：比赛时两人摇绳，其他八位队员依次进入，待八名队员全部进入以后开始计时计数，按八人一齐跳绳成功次数计算成绩。

1、个人奖：单人跳取前十二名，发给荣誉证书、奖品（一等奖2名，二等奖4名，三等奖6名）。

2、集体奖：按团体总分计算奖励等级，单人跳占50%，按各年级组4人跳绳总个数分名次计分——第1名50分，第2名48分，第3名46分，第4名44分，第5名42分，第6名40分，集体跳占50%，按名次计分——第1名50分，第2名48分，第3名46分，第4名44分，第5名42分，第6名40分。集体奖成绩计入期末年级组考核。

3、邀请赛：所邀请的3位老师均按一等奖发给荣誉证书和奖品，荣誉证书为“表演金奖”。

组长

副组长

成员

裁判长

裁判员

计时员

计数员

记录员

统计员

宣传

摄影、摄像负责

z□单人跳也可以是参赛队员自备。

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、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，如果邀请学生观看，则请被邀请的班级班主任认真组织好本班学生，使其不影响比赛。

6、比赛后成绩现场公布，如对成绩有异议，请到计分处核准。

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。望各年级组接到规程后，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、请各年级主任将报名表于10月25日上交到尹寄兵处，所有报名者必须上交身份证正反复印件。

小学冬季跳绳比赛方案设计篇九

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。