# 最新跳绳比赛活动策划书 跳绳比赛活动策划(实用10篇)

来源：网络 作者：烟雨蒙蒙 更新时间：2024-04-23

*在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。跳绳比赛活动策划书篇一增强学生体质，坚持“健康第一”的指导思想，强调以学生发...*

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**跳绳比赛活动策划书篇一**

增强学生体质，坚持“健康第一”的指导思想，强调以学生发展为本，贯彻“健身育人”的\'教育理念。最大限度推动与加速发展我校跳绳活动，形成全员参与的体育锻炼的良好风气，让阳光体育运动在我校蓬勃发展。

xx年10月31日

校园课间活动场地

1—6年级单人一分钟跳短绳

1、每班男、女各5人

2、以绳从脚下通过一次并跳起一次计一次成绩，按一分钟所跳的次数确定成绩。

3、分低年级组、中年级组和高年级组进行，一、二年级为低年级组，三、四为中年级组，五、六年级为高年级组。高、中、低年级组又分男生组、女生组，各班男、女组的成绩相加为各班最后成绩。

4、限时均为1分钟，跳绳过程中可以停顿，若在比赛过程失误，队员可继续再跳数字累计

短绳个人奖：各年级组各取男女取前3名学生，以累计成绩多者为胜。

短绳集体奖：各年级组按班级成绩排名，第一名一等奖，第二名二等奖

组长：卢云生

副组长：张万强丁丽杰

成员：各班主任

裁判员：丁丽杰张万强杨玉秀秦满玲郑锐尹高丹

计时员：丁丽杰

摄影负责：杨玉秀

参赛运动员必须在规定的场地内完成1分钟的比赛任务，超出比赛规定场地，经教师裁判认定，必须立刻终止比赛。

**跳绳比赛活动策划书篇二**

为了活跃和丰富学生的文化娱乐生活，为学校的\'精神文明建设服务，增强学生体质，提高健康水平，增强班级凝聚力，推动校园全民健身运动全面开展，特举行这次跳绳比赛。

一分钟跳绳；花样跳绳；跳长绳。

第五周。4月7日下午15点

学校水泥操场

唐礼玲和吴日峰、董卓老师

本次跳绳比赛分三个项目进行比赛（1）一分钟跳绳16年级全体学生参加，以年级段为单位进行评奖，取年级段前20名。分别评选一二三等奖。

（2）花样跳绳五对）36年级以一分钟内跳的花样最多者为胜。

（3）跳长绳36年级同学参加，以年级段为单位，评选优胜奖。

各班挑选两名队员甩长绳，八名队员参跳（男女不限）12年级为一分钟双人跳；其中：

34年级跳长绳为参赛队员依次站好，两名甩绳队员甩，另外8名同学集体跳，每班4个队伍，1分钟限制，只记集体跳的次数，最后评选跳绳次数最多一组为胜，每个年级段评选前三名，56年级单人跳长绳（1分钟）摇绳：两摇绳者站位的距离不作硬性规定，比赛中途摇绳者不能更换，但可换手，每班4个队伍。8名队员听到信号后依次进绳，每一人次计一次，多人同时过绳或一人多次跳也只计一次。中途失误可继续比赛，但失误次数应扣除，最后算每队的总次数，取前三名。

**跳绳比赛活动策划书篇三**

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……

20xx年4月15日

**跳绳比赛活动策划书篇四**

为增进我校在校大学生的身体素质，丰富蚌埠学院学生的课余生活，营造和谐的.校园文化氛围，给同学们一个真正展示自我风采的舞台，现决定举办第一届以“跳之巅，绳之梦”为主题的针对全院学生的跳绳比赛。从而丰富大学生校园生活，激发他们积极向上的生活态度。

跳之巅，绳之梦——展学生风采，建美好校园

我院全日制在校生

蚌埠学院学生会

（一）报名时间： 11月21日12：00前截止

（二）报名方式：各系遴选10名选手，男女生各5名，填写报名表，报送至蚌埠学院学生会办公室（学院超市一楼南侧）。联系人：张东（联系电话：）

（三）比赛地点：蚌埠学院国旗广场（图书馆前）

（四）比赛时间

1、预赛：11月22日上午10点，选拔出40名选手参加半决赛；

2、半决赛：11月24日中午1点，选拔出20名选手参加决赛；

3、决赛：11月26日中午1点，选拔出6名获胜者。

（五）比赛规则

1、比赛为单摇跳形式。选手跳起1次，双手摇绳，绳跃过头顶通过脚下绕身体一周（360度），称作单摇跳，记次数1次，不限定跳的花样，在规定时间（1分钟）内累积计数。

2、比赛开始与结束均以鸣哨为信号。裁判员发出“选手准备”指令后，所有参赛选手在比赛场地内就位并双手持绳于身后站好；发出“开始”指令后，所有参赛选手开始比赛。

3、犯规与罚则

（1）在开始口令未下达前出现摇绳或抢跳者，裁判员须重新开始比赛，并向违反者提出警告；若场内再次出现抢跳情况，立即取消该抢跳选手比赛资格。

（2）比赛场地为1.6×1.6米的限定框。在比赛过程中，选手踩线或出界视为犯规，裁判员须暂停其比赛，待其回到场地内后方可继续比赛。选手成绩从其回到场地内后继续计数。

（3）参赛选手须准时到场，比赛开始时未到场者视为弃权。

4、比赛期间由各系领队负责与承办单位的工作联系以及本队的一切事务性工作。本次跳绳比赛最终解释权归蚌埠学院学生会所有。比赛器材由主办单位提供。

本次跳绳比赛设男女各一等奖1名，二等奖1名，三等奖1名。

**跳绳比赛活动策划书篇五**

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：20xx年4月7日

举办地点：福建工程学院大学城南区篮球场

1、计时计数赛：

2、极速挑战赛:30秒持绳速跳、3分钟持绳速跳

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。

1、比赛按《中国跳绳竞赛规则》（试行）20xx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、极速挑战赛持绳需成直线与地面水平。

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20xx—20xx学年体育优胜奖评比成绩之一。

请参赛队员详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20xx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。

（梁老师）

（陈老师）

福建工程学院体育运动委员会

20xx年3月26日

20xx福建工程学院第一届跳绳比赛报名表

院系：男子组

项目

姓名

班级

身份证或学生证号

备注

30秒速度单摇跳

30秒间隔交叉单摇跳

30秒速度双摇跳

3分钟速度耐力单摇跳

注：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

**跳绳比赛活动策划书篇六**

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……

20xx年4月15日

**跳绳比赛活动策划书篇七**

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。

**跳绳比赛活动策划书篇八**

为了促进“青春文化月”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，丰富校园生活，增进校级社团间交流，从而加强学生社团工作，进而促进校园精神文明，构建和谐大学校园。强调“充分调动各社团积极性，各展所长，百花齐放”。本次的跳大绳比赛也是在流感期间的第一个比较大型的活动，具有重要的意义，为了响应学校号召，抗击疾病增强体质。也希望通过此次活动增加校活动及下属学生会的联系以及其组织机构的组织能力和凝聚力。特举行本次跳绳比赛。

20xx年10月24日--26日

艺术学院大一新生

学校篮球场

跳出健康、跳出快乐

跳绳方法

集体跳

1、由单人鱼贯式或多人齐跑进、跑出、跳过或连跳的方式进行跳绳。在跳的时候，可任意跳几次，可加做一些自己喜欢的小动作.如：拍手、转身、报号、拾物等，增加跳绳的.乐趣。

2、2-3人花样趣味跳绳法。

a、一人摇跳，另一人跑进、跑出或同跳。

b、一人助摇跳。

c、两人同摇跳。

d、两人跑动跳。方法：两名同学左、右手持绳的两端，做向前跑动跳绳的练习，速度要求中等，动作协调，注意不要被绳子绊倒。

e、三人重叠跳：一人摇跳，另2人跑进、跑出或同跳。方法：一人先用稍长的绳并脚跳，速度较慢，然后其余2人跳进或跳出跳绳者的体前或体后，同跳。注意跳起时基本一致，摇绳速度要均匀，不能忽快忽慢。

f、跳摆绳：两人摇绳在地上左右摆动，当绳子在没有接触脚时向上跳起，绳子摆回时再次跳起，如此反复，在规定时间内跳起次数多为胜。脚触绳不计数。

备：1、参赛队伍自备跳绳

2、集体跳队伍由16人组成，2人摇绳，14人跳绳

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，请在外准备的班级负责人认真组织好本班同学，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，请各负责人马上到计分处核准。

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。

1、提前半个小时清理场地

2、大一各班人员入场

3、记录员清点比赛人数无误后比赛开始，记录员开始记录

4、比赛结束后，记录员将表格交给汇总人员

5、汇总人员汇总后将成绩上交主席团评选优胜队伍

组长：张宝文

副组长：刘明爽刘浩崔强李拓

裁判长：张宝文

裁判员：刘明爽刘浩

记录员：崔强李拓

(女工康绕渌棵判)

由生活部和主席团共同授予

一等奖一名，二等奖共二名，三等奖共三名。

以班级为单位，由各班负责人将报名表于10月15日前上交到生活部

十二、联系方式：

**跳绳比赛活动策划书篇九**

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

三、参加单位：

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）

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……

**跳绳比赛活动策划书篇十**

为进一步激发学生的体育活动热情，及学生冬季锻炼整体素质的提高，增进班级凝聚力，提高学生的协作意识，我校继续开展全校性跳大绳比赛。

12月下旬

学校运动场

全校师生

1.班主任会上予以传达，学校网站、qq空间面向学生和家长公示;

2.班主任负责班级学生的组织和安全。

3.参赛班级做好比赛准备，自备运动器材。

1.万众齐心跳

跳长绳，2年级6人参加，3年级8人参加，4年级10人参加，5年级12人参加，6年级14人参加，参加学生中男女比例不限。另外班级学生2人摇绳，参加跳绳的学生排成一路纵队跳大绳。2-4年级比赛时间为1分钟，5-6年级比赛时间为2分钟。中途跳错不记数。

2.1年级跳单绳

学生全体参加，每班两排站成四排，手持跳绳，哨声响起即可开始，时间为1分钟，以次数计成成绩。全班总次数除以人数，以每生平均数作为评比条件，决定优胜班级。

万众齐心跳与“8”字跳合计，算出班级总分。总分年级第一设团体奖，颁发金杯。

1.政教处负责活动的组织和协调;

2.体育教师负责活动的.实施安排，比赛总裁判;

3.总务处负责场地的安全检查;

4.班主任负责班级学生的组织和安全。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn