# 2025年小学生跳绳比赛一分钟多少个 小学生跳绳比赛方案(精选10篇)

来源：网络 作者：清幽竹影 更新时间：2025-04-23

*每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。小学生跳绳比赛一分...*

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

**小学生跳绳比赛一分钟多少个篇一**

为了推进素质教育，丰富少先队活动，普及学校阳光体育运动，增强学生体质，丰富校园文化；提高运动技术能力，提高学生运动兴趣；提高班级体凝聚力，检验人人会跳绳，人人爱跳绳，特举办跳绳比赛。

二、竞赛时间

xxxx年12月10日下午

三、竞赛地点

学校排球场

四、竞赛内容

一、二年级（低年级组） 三、四年级（中年级组） 五、六年级（高年级组）

五、竞赛办法

个人一分钟跳短绳由全体学生参加，以及各班班主任和配班老师参加，每人两次机会，各年级组取前六名颁发奖状，达到以下标准的再颁发“跳绳大王”奖状：低年级组120个，中年级组145个，高年级组160个。低年级组每班取前15名的成绩计算到集体一分钟跳短绳成绩内，中高年级组每班取前20名的成绩计算到集体一分钟跳短绳成绩内，集体一分钟跳短绳成绩=（学生跳短绳个数总和+老师跳短绳个数）/总人数。集体一分钟跳长绳各班限报6人，男女不限，另加两名学生负责摇绳，一分钟内集体跳绳次数多少决定名次。集体三分钟“8”字形跳长绳各班限报10人，5男5女，另加两名学生负责摇绳，三分钟内集体跳绳次数多少决定名次。集体项目各年级组取前三名。

六、竞赛裁判安排

裁判员：张宇敏 宋利强余迪辉

计时员：余迪辉

计数员：除班主任外的全体老师，以及高年级组的10名学生担任

**小学生跳绳比赛一分钟多少个篇二**

我们准时到了那里，准备的绳子也都拿来了。比赛也就开始了。我排在第三个。我们的比赛规则就是看一分钟内哪一个人跳绳的次数多，她就赢。我们还准备了一些奖品，准备发给优胜者。

开始，第一个人就迅速跳了起来。她跳得非常快，简直让人看不到她手中的绳子。可惜好景不长，她跳了二十个就跳不动了，站了一会儿再跳，嘴中还在说：“看我的，一定要让你们佩服。”她一边说一边甩着绳子，看起来还满自信。可是她一跳却踩了一个空，逗得我们都笑了。她也笑了，而且笑得连腰都就弯了下来，跳绳只好停了下来。过了好一会儿，比赛才又进行下去。

轮到我了，我想我一定要比她们跳得次数多。我拿起绳子试了一下，觉得比较合适，就开始跳了起来。我跳啊跳，坚持着跳了下去。跳了不知道有多久，我觉得该有几十分钟了，怎么搞的我的一分钟会怎么这么长？也好，如果我能够坚持下去，那我不就可以多跳几下了吗？不就比她们的成绩要好了吗？我终于支持不住了，然而这时，时间也恰好到了。我这个人一下子瘫倒在地上，坐在那里一动也不动。旁边的人告诉我：“你跳了267个，到现在你是第一，跳得最多。”我高兴得从地上跳了起来，人也好象增添了无穷的力量。有人说：“别太得意，后面可能有人会跳得比你还要多。”我没有理睬她默默地看着别人在跳。

**小学生跳绳比赛一分钟多少个篇三**

为了培养学生广泛的兴趣和爱好，进一步丰富学生的课外活动，增强体质，促进健康，经研究，定于20xx年11月28日下午在xx路小学举行20xx年xx区中小学生跳绳比赛。现将有关事宜通知如下：

时间：20xx年11月28日下午；地点：xx路小学

小学组：小学男子组、小学女子组

中学组：中学男子组、中学女子组

有xx区正式学籍，身体健康无疾病的在校中小学生均可参加。

每组可报男、女运动员各10人，领队1人、教练2人。

1、采用一分钟计数法进行比赛（计数跳绳自备），对计数器的\'准确性将进行现场抽查，发现弄虚作假，取消比赛成绩。

2、采用双脚单摇的方法。只允许用双脚前脚掌着地起跳，不允许交换跳；单摇进行比赛，不允许双摇或多摇，如有双摇现象，从最终成绩中减去多摇的次数。

3、填写xx区20xx年中小学生跳绳比赛报名表（见附件2，必须打印），于20xx年11月23日前，交至局体卫艺科104室。一旦确定报名，不允许更改。

1、个人奖：各组别录取男、女前15名，若成绩相同，名次并列，不录取下一名次。

2、团体奖：各组别按全队参赛运动员跳绳总次数，分别录取一等奖10%,二等奖20%，三等奖30%，若成绩相同，按最优名次多者列前，以此类推。

3、每单位报辅导教师2名，获得团体一、二等奖的颁发相应的优秀辅导教师证书。

xx区教育体育局

**小学生跳绳比赛一分钟多少个篇四**

小学生跳绳比赛方案（一）

一、指导思想：

为了全面推进阿城区素质教育，落实体育艺术“2+1”项目，增强学生体质，丰富校园文化生活；提高学生运动技能，开阔学生视野，经教育局研究决定，举办全区小学生跳绳比赛。

二、比赛时间：\*\*年11月中旬

三、比赛地点：实验小学校

四、参赛范围：城区小学校

五、比赛内容：

a短绳项目

1、单摇计时跳（1分钟）

2、编花跳（1分钟）

b长绳项目

1、长绳“8”字绕环（2分钟）

2、长绳集体计时跳（2分钟）

c表演项目

花样跳绳（绳操、绳舞）（3分钟）

六、比赛人数：短绳项目每项男、女各6人；长绳“8”字绕环：10人，5男5女（不含摇绳队员）；长绳集体跳：10人，5男5女（不含摇绳队员）；花样跳绳6—10人，男女不限。队员可兼报项目。

七、比赛规则：

1、单摇计时跳：比赛时一人摇绳（单摇），双脚起跳身体腾空后，跳绳自脚前（后）沿身体额状轴转360度为一周期，计为一个完整跳绳动作，在1分钟时间内按累计次数多少进行计算。12人所跳个数总和为该项目的集体个数。

2、编花跳：比赛时一人摇绳（单摇），双脚起跳身体腾空后，跳绳自脚前（后）沿身体额状轴转360度为一周期，期间双臂间隔完成胸前完成一次交叉，计为一个完整跳绳动作，在一分钟时间内按累计次数多少进行计算。12人所跳个数总和为该项目的集体个数。

3、长绳“8”字绕环：2人摇绳，距离不少于3米，其余10人按照“8”字形状依次进行跑入、跳绳、跑出，每摇一次只准进入一人，跳一次后跑出，如进入2人或者以上，记为1人，空摇不计数，停绳不计数，在2分钟时间内按累计次数多少进行计算。

4长绳集体计时跳：2人摇绳，其余10人站在绳一侧，进行集体跳绳，10人同时跳过为完成一次，2分钟内累计个数为本队成绩。

5、花样短绳：以绳操、绳舞、花样跳绳展示为载体，在音乐的伴奏下，按照一定节奏和顺序进行展现，要求符合学生身心特点，具有艺术表现力，体现活泼健康向上的风貌，人数设定为不少于6人。评分规则见附表。

八、录取方法：

1、单项：短绳男女分别录取前8名，并列不取后1名，颁发奖励证书。

2、团体：采取积分制，每个单项按名次分别从高到低积分13、11、10、9、8、7、6……3、2、1.四项总积分靠前者获胜。

3、表演：报名不足六支队伍录取前2名，超过6支队伍（含6支）录取前3名。

九、奖励办法：

单项前八名、表演项目前三名和团体前五名的个人与单位，颁发奖励证书。

八、比赛领导小组

组长：邵春权王明

副组长：才立军黄胜江

成员：各校体育教研组长

十、比赛裁判安排

裁判长：邵春权王明

计时员：刘瑞关鸿飞

记录员：宋建军戎立坤

安全保障员：实验小学保卫员

医疗保障员：实验小学校医

摄影负责：王欣

十、比赛器材：跳绳（带计数功能）、音响各校自备，要符合国家器材标准，严谨使用过期老化跳绳。

十二、比赛要求：

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、没有参保者。

十三、报名时间：报名表于10月30日前上交到教育局德育办（表样从教育局邮箱中下载）。

十四、注意事项：

1、在跳绳比赛过程中，请在外准备的带队教师认真组织好本校学生，使其不影响他运动员进行比赛。

2、比赛后成绩现场公布，如对成绩有异议，请各校马上到计分处核准。

3、希望参与跳绳比赛的队员，提前热身，避免受伤。

4、望各校接到规程后，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。

小学生跳绳比赛方案（二）

一、竞赛目的

为了推进素质教育，丰富少先队活动，普及学校阳光体育运动，增强学生体质，丰富校园文化；提高运动技术能力，提高学生运动兴趣；提高班级体凝聚力，检验人人会跳绳，人人爱跳绳，特举办跳绳比赛。

二、竞赛时间

\*\*年12月10日下午

三、竞赛地点

学校排球场

四、竞赛内容

一、二年级（低年级组）三、四年级（中年级组）五、六年级（高年级组）

五、竞赛办法

个人一分钟跳短绳由全体学生参加，以及各班班主任和配班老师参加，每人两次机会，各年级组取前六名颁发奖状，达到以下标准的再颁发“跳绳大王”奖状：低年级组120个，中年级组145个，高年级组160个。低年级组每班取前15名的成绩计算到集体一分钟跳短绳成绩内，中高年级组每班取前20名的\'成绩计算到集体一分钟跳短绳成绩内，集体一分钟跳短绳成绩=（学生跳短绳个数总和+老师跳短绳个数）/总人数。集体一分钟跳长绳各班限报6人，男女不限，另加两名学生负责摇绳，一分钟内集体跳绳次数多少决定名次。集体三分钟“8”字形跳长绳各班限报10人，5男5女，另加两名学生负责摇绳，三分钟内集体跳绳次数多少决定名次。集体项目各年级组取前三名。

六、竞赛裁判安排

裁判员：张宇敏宋利强余迪辉

计时员：余迪辉

计数员：除班主任外的全体老师，以及高年级组的10名学生担任

小学生跳绳比赛方案（三）

一、指导思想

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。

二、比赛时间

\*\*年10月31日

三、比赛场地

校园课间活动场地

四、比赛内容：

1—6年级单人一分钟跳短绳

五、竞赛规则：

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

六、奖励办法：

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

七、竞赛领导小组

组长：卢云生

副组长：张万强丁丽杰

成员：各班主任

八、竞赛裁判安排

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

九、注意事项

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。

**小学生跳绳比赛一分钟多少个篇五**

为了确定工作或事情顺利开展，就需要我们事先制定方案，方案属于计划类文书的一种。方案应该怎么制定呢？下面是小编精心整理的小学生跳绳比赛活动方案，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

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。

**小学生跳绳比赛一分钟多少个篇六**

在这阳光明媚的春天，楼下传来了一阵阵喊声。到底是什么声音呢，我们接着往下看。

原来是楼下正在举行跳绳比赛呀!大家在练习，有的在跳绳，有的累了再休息，有的已经开始热身了。比赛时分两组，红.蓝各一组。裁判一说预备，大家便把绳子甩在背后。哨声一响，运动员便开始猛跳。当绳子落在运动员前的时候，便起身一跳，刚好越过去。开始，红队还领先，后面蓝队又超过了，双方不相上下。后面，红队想出了一个办法，先让其他队员跳慢一点保持体力，再让一个有很多力的人跳快一点，在轮流换人。运动员的双手一上一下的摆动着，像一只翩翩起舞的\'蝴蝶;而他们的双脚也在有节奏地向上跳着，看起来像一只跳跃的袋鼠。

**小学生跳绳比赛一分钟多少个篇七**

为纪念“三八”国际劳动妇女节，提高全校教工的向心力和凝聚力，使我校教职工以饱满的热情、昂扬的\'斗志投入到教育、教学等各项工作中，现将20xx年“三八”活动安排如下：

双人跳绳比赛

20xx年3月6日(3:20开始)

学校操场

以工会小组为单位，两名女教师自由组合，每小组派三对人员参赛。成绩按每组一分钟内跳绳次数计算，按三组成绩总和以高到低计算名次。

设一、二、三等奖各1名，其余为鼓励奖。奖品分别按500、300、200、100计算。

**小学生跳绳比赛一分钟多少个篇八**

哇！盼望已久的全校跳绳比赛终于开始了！我们班被选上了呢！我们排着整齐的队伍来到比赛现场，“嘟”一声哨响，大家一个个像小燕子一样飞了过去，轮到我了，我看准了前面的同学，他刚跳过去我就“嗖”地一下跟着也跳了过去，一、二、三、四、五……绳啪啪地摇着，一个也没断。比赛结束了，我高兴得和我们班同学说：“我们一定能得第一！”

过了几天比赛结果出来了，我急匆匆得去二年级办公室一看，连选都没选上，更别提得第一了！我难过地回到了班里，这一天我几乎没说一句话，放学了，我早早地就收拾好书包，老师一说放学，我背上书包就往家里跑，跑到家里我伤心地跟妈妈悄悄地说：“我们跳绳比赛跳得那么认真但是连选都没选上！”妈妈看我嘴噘得老高，笑着说：“没关系，你想，你们既然没选上那肯定有比你们跳得更好的，你们一定要再争取努力超过那些班，你们不就能拿第一了吗？”

我暗暗下定决心，我们一定再努力争取明年拿第一！

**小学生跳绳比赛一分钟多少个篇九**

为纪念“三八”国际劳动妇女节，提高全校教工的.向心力和凝聚力，使我校教职工以饱满的热情、昂扬的斗志投入到教育、教学等各项工作中，现将20xx年“三八”活动安排如下：

双人跳绳比赛

20xx年3月6日(3:20开始)

学校操场

以工会小组为单位，两名女教师自由组合，每小组派三对人员参赛。成绩按每组一分钟内跳绳次数计算，按三组成绩总和以高到低计算名次。

设一、二、三等奖各1名，其余为鼓励奖。奖品分别按500、300、200、100计算。

**小学生跳绳比赛一分钟多少个篇十**

为了推进素质教育，丰富少先队活动，普及学校阳光体育运动，增强学生体质，丰富校园文化；提高运动技术能力，提高学生运动兴趣；提高班级体凝聚力，检验人人会跳绳，人人爱跳绳，特举办跳绳比赛。

xx年12月10日下午

学校排球场

1、个人一分钟跳短绳

2、集体一分钟跳短绳

3、集体一分钟跳长绳

4、集体三分钟“8”字形跳长绳

一、二年级（低年级组）三、四年级（中年级组）五、六年级（高年级组）

个人一分钟跳短绳由全体学生参加，以及各班班主任和配班老师参加，每人两次机会，各年级组取前六名颁发奖状，达到以下标准的再颁发“跳绳大王”奖状：低年级组120个，中年级组145个，高年级组160个。低年级组每班取前15名的成绩计算到集体一分钟跳短绳成绩内，中高年级组每班取前20名的成绩计算到集体一分钟跳短绳成绩内，集体一分钟跳短绳成绩=（学生跳短绳个数总和+老师跳短绳个数）/总人数。集体一分钟跳长绳各班限报6人，男女不限，另加两名学生负责摇绳，一分钟内集体跳绳次数多少决定名次。集体三分钟“8”字形跳长绳各班限报10人，5男5女，另加两名学生负责摇绳，三分钟内集体跳绳次数多少决定名次。集体项目各年级组取前三名。

裁判员：张宇敏宋利强余迪辉

计时员：余迪辉

计数员：除班主任外的`全体老师，以及高年级组的10名学生担任

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