**2017年马桥实验小学第踢跳比赛方案**

**一、活动目的：**

为了推进素质教育，普及学校阳光体育运动，增强学生体质，进一步活跃冬季校园氛围，提高学生参与运动的积极性，展示学生体育活动成果，培养学生体育锻炼的兴趣和爱好，特举办本次踢跳比赛。

**二、报名和比赛时间：**

各班在12月13日下班前上交电子报名表格于，比赛时间一、二年级12月11日和、12月18日的阳光体育课上。三、四、五年级在12月15日和12月22日的阳光体育课上。

**三、比赛地点：**

篮球馆

**四、裁判安排：**

裁 判 长：宋燕琼

副裁判长：一、二年级倪剑波；三、四、五年级范伍叶

裁 判 员：张涛、邹超、各班阳光体育课老师

记 录：刘晓文

**五、比赛内容：**

项目1、2、3分别用时1分钟，项目4用时3分钟。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **一年级** | **二年级** | **三年级** | **四年级** | **五年级** |
| 项目  一 | 正摇双脚跳  (全班)  (12月11日) | 正摇双脚跳  (全班)  (12月11日) | 正摇左右脚交换跳  (全班)  (12月15日) | 正摇左右脚交换跳  (全班)  (12月15日) | 正摇左右脚交换跳  (全班)  (12月15日) |
| 项目二 | 反摇双脚跳  (2男2女)  (12月18日) | 反摇双脚跳  (2男2女)  (12月18日) | 正摇间隔交叉跳  (2男2女)  (12月22日) | 双飞  (2男2女)  (12月22日) | 双飞  (2男2女)  (12月22日) |
| 项目三 | 带绳踢毽子  (2男2女)  (12月18日) | 带绳踢毽子  (2男2女)  (12月18日) | 踢毽子  (2男2女)  (12月22日) | 踢毽子  (2男2女)  (12月22日) | 踢毽子  (2男2女)  (12月22日) |
| 项目四 | 双人摇绳双人跳  (6男6女)  (12月18日) | 双人摇绳双人跳  (6男6女)  (12月18日) | 8字长绳跳  (6男6女)  (12月22日) | 8字长绳跳  (6男6女)  (12月22日) | 8字长绳跳  (6男6女)  (12月22日) |

**六、参赛办法：**每班每人最多可以兼报三项。

**七、奖项设置：**

本次比赛项目一、二、三取团体和个人奖，项目四只取团体奖。其中比赛个人、团体各项目、团体总分每个年级都取前三名。同时根据每班参与率评选各年级优秀组织奖。

**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、每个班级要求积极参加，如有伤病不许参加。

3、请参加比赛的学生赛前要充分做好准备运动，避免出现事故。

4、比赛器材由学校准备。

5、按时到达比赛场地，听从裁判员指挥，未按时到场视为自动弃权。

6、未尽事宜，另行通知。

附件1：各项目比赛规则

附件2：各年级报名表

附件3：各项目成绩记录表

马桥实验小学体育组

2017年11月26日

**2017年马桥实验小学踢跳比赛比赛规则**

1.正摇双脚跳

动作要领：准备跳时，将绳置于身后，开始跳时，两手腕配合前臂用力，将绳由体后摇到体前；绳触地，双脚落地，如此循环进行。

计分方法：（1-2年级）在一分钟的时间内，以单人跳绳的次数计算。跳绳过程中可以停顿，一分钟结束时的总次数为个人最后成绩。

2.正摇左右脚交换跳

动作要领：准备跳时，将绳置于身后，开始跳时，两手腕配合前臂用力，将绳由体后摇到体前；绳触地，单脚发力跳起左右交替，如此循环进行。

计分方法：（3-5年级）在一分钟的时间内，以单人跳绳的次数计算。跳绳过程中可以停顿，一分钟结束时的总次数为个人最后成绩。

3.反摇双脚跳

动作要领：准备跳时，将绳置于身前，开始跳时，两手腕配合前臂用力，将绳由体前摇到体后；绳触地，双脚落地，如此循环进行。

计分方法：（1-2年级）在一分钟的时间内，以单人跳绳的次数计算。跳绳过程中可以停顿，一分钟结束时的总次数为个人最后成绩。

4.正摇间隔交叉跳

动作要领：准备跳时，将绳置于身后，开始跳时，两手腕配合前臂用力，单摇跳起一次，双手体前交叉摇绳，再跳起一次，双手不交叉直摇，依次一摇一变化交叉跳，记次数一次，在规定时间内累积计数。

计分方法：（3年级）在一分钟的时间内，以单人一摇一变化交叉跳为1次计算。跳绳过程中可以停顿，一分钟结束时的总次数为个人最后成绩。

5.正摇跳双飞

动作要领：准备跳时，将绳置于身后，开始跳时，两手腕配合前臂用力，将绳由体前摇到体后两回环；绳触地，脚落地，如此循环进行。

计分方法：（4-5年级）在一分钟的时间内，以单人跳双飞次数计算。跳绳过程中可以停顿，一分钟结束时的总次数为个人最后成绩。

6.带绳踢毽子

动作要领：毽子上绑上1米长绳子，手拽绳子，一只脚着地，另一只脚踢毽子。着地的脚可以移动，踢的脚可以着地，也可以不着地，毽子需落在鞋上，其他部位不计数。

计分方法：（1-2年级）在一分钟的时间内，以单人脚踢毽子数计算。过程中可以停顿，一分钟结束时的总次数为个人最后成绩。

7.踢毽子

动作要领：一只脚着地，另一只脚踢毽子。着地的脚可以移动，踢的脚可以着地，也可以不着地，毽子可以落在下半身的任何部位都可以计数。

计分方法：（3-5年级）在一分钟的时间内，以单人脚踢毽子数计算。过程中可以停顿，一分钟结束时的总次数为个人最后成绩。

8. 双人摇绳双人跳

动作要领：两人配合同时开始，一人左手摇绳，一人右手摇绳，两人配合同时跳，如此循环进行。

计分方法：（3年级）在一分钟的时间内，以两人同时跳绳的次数计算，一人过一人未过不计数。跳绳过程中可以停顿，一分钟结束时的总次数为两人最后成绩。

9.“8”字长绳跳

动作要领：摇绳者对面站立相距3米，手持1条长绳同时向1个方向摇动,其他运动员排队依次连续从A摇绳人边跑向摇动的绳子并跳过,再从B摇绳人身后绕过重复上述动作,使整个跑动跳跃过程形成1个8字形.过程中每人跳2个。

计分方法：（3-5年级）在三分钟内进行8字绕绳跳，过程中有人未能跳过,使摇绳中断,可继续比赛,但该次跳跃不计数. 以跳跃成功次数多少排出名次, 次数相同者，以失误次数少者为胜

**2017年马桥实验小学踢跳比赛报名表**

**一 年级 班**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 学号 | 姓 名 | 性别 | 正摇双脚跳  (全班)  (12月11日) | 反摇双脚跳  (2男2女)  (12月18日) | 带绳踢毽子  (2男2女)  (12月18日) | 双人摇绳双人跳  (6男6女)  (12月18日) |
| 1 |  |  | √ |  |  |  |
| 2 |  |  | √ |  |  |  |
| 3 |  |  | √ |  |  |  |
| 4 |  |  | √ |  |  |  |
| 5 |  |  | √ |  |  |  |
| 6 |  |  | √ |  |  |  |
| 7 |  |  | √ |  |  |  |
| 8 |  |  | √ |  |  |  |
| 9 |  |  | √ |  |  |  |
| 10 |  |  | √ |  |  |  |
| 11 |  |  | √ |  |  |  |
| 12 |  |  | √ |  |  |  |
| 13 |  |  | √ |  |  |  |
| 14 |  |  | √ |  |  |  |
| 15 |  |  | √ |  |  |  |
| 16 |  |  | √ |  |  |  |
| 17 |  |  | √ |  |  |  |
| 18 |  |  | √ |  |  |  |
| 19 |  |  | √ |  |  |  |
| 20 |  |  | √ |  |  |  |
| 21 |  |  | √ |  |  |  |
| 22 |  |  | √ |  |  |  |
| 23 |  |  | √ |  |  |  |
| 24 |  |  | √ |  |  |  |
| 25 |  |  | √ |  |  |  |
| 26 |  |  | √ |  |  |  |
| 27 |  |  | √ |  |  |  |
| 28 |  |  | √ |  |  |  |
| 29 |  |  | √ |  |  |  |
| 30 |  |  | √ |  |  |  |
| 31 |  |  | √ |  |  |  |
| 32 |  |  | √ |  |  |  |
| 33 |  |  | √ |  |  |  |
| 34 |  |  | √ |  |  |  |
| 35 |  |  | √ |  |  |  |
| 36 |  |  | √ |  |  |  |
| 37 |  |  | √ |  |  |  |

注：按班级学号顺序填写姓名，并且在参与的项目上打钩“√”，项目1为全体参加，每位同学不得超过3项目。

**2017年马桥实验小学踢跳比赛报名表**

**二 年级 班**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 学号 | 姓 名 | 性别 | 正摇双脚跳  (全班)  (12月11日) | 反摇双脚跳  (2男2女)  (12月18日) | 带绳踢毽子  (2男2女)  (12月18日) | 双人摇绳双人跳  (6男6女)  (12月18日) |
| 1 |  |  | √ |  |  |  |
| 2 |  |  | √ |  |  |  |
| 3 |  |  | √ |  |  |  |
| 4 |  |  | √ |  |  |  |
| 5 |  |  | √ |  |  |  |
| 6 |  |  | √ |  |  |  |
| 7 |  |  | √ |  |  |  |
| 8 |  |  | √ |  |  |  |
| 9 |  |  | √ |  |  |  |
| 10 |  |  | √ |  |  |  |
| 11 |  |  | √ |  |  |  |
| 12 |  |  | √ |  |  |  |
| 13 |  |  | √ |  |  |  |
| 14 |  |  | √ |  |  |  |
| 15 |  |  | √ |  |  |  |
| 16 |  |  | √ |  |  |  |
| 17 |  |  | √ |  |  |  |
| 18 |  |  | √ |  |  |  |
| 19 |  |  | √ |  |  |  |
| 20 |  |  | √ |  |  |  |
| 21 |  |  | √ |  |  |  |
| 22 |  |  | √ |  |  |  |
| 23 |  |  | √ |  |  |  |
| 24 |  |  | √ |  |  |  |
| 25 |  |  | √ |  |  |  |
| 26 |  |  | √ |  |  |  |
| 27 |  |  | √ |  |  |  |
| 28 |  |  | √ |  |  |  |
| 29 |  |  | √ |  |  |  |
| 30 |  |  | √ |  |  |  |
| 31 |  |  | √ |  |  |  |
| 32 |  |  | √ |  |  |  |
| 33 |  |  | √ |  |  |  |
| 34 |  |  | √ |  |  |  |
| 35 |  |  | √ |  |  |  |
| 36 |  |  | √ |  |  |  |
| 37 |  |  | √ |  |  |  |

注：按班级学号顺序填写姓名，并且在参与的项目上打钩“√”，项目1为全体参加，每位同学不得超过3项目。

**2017年马桥实验小学踢跳比赛报名表**

**三 年级 班**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 学号 | 姓 名 | 性别 | 左右脚交换跳  (全班)  (12月15日) | 正摇间隔交叉跳  (2男2女)  (12月22日) | 踢毽子  (2男2女)  (12月22日) | 8字长绳跳  (6男6女)  (12月22日) |
| 1 |  |  | √ |  |  |  |
| 2 |  |  | √ |  |  |  |
| 3 |  |  | √ |  |  |  |
| 4 |  |  | √ |  |  |  |
| 5 |  |  | √ |  |  |  |
| 6 |  |  | √ |  |  |  |
| 7 |  |  | √ |  |  |  |
| 8 |  |  | √ |  |  |  |
| 9 |  |  | √ |  |  |  |
| 10 |  |  | √ |  |  |  |
| 11 |  |  | √ |  |  |  |
| 12 |  |  | √ |  |  |  |
| 13 |  |  | √ |  |  |  |
| 14 |  |  | √ |  |  |  |
| 15 |  |  | √ |  |  |  |
| 16 |  |  | √ |  |  |  |
| 17 |  |  | √ |  |  |  |
| 18 |  |  | √ |  |  |  |
| 19 |  |  | √ |  |  |  |
| 20 |  |  | √ |  |  |  |
| 21 |  |  | √ |  |  |  |
| 22 |  |  | √ |  |  |  |
| 23 |  |  | √ |  |  |  |
| 24 |  |  | √ |  |  |  |
| 25 |  |  | √ |  |  |  |
| 26 |  |  | √ |  |  |  |
| 27 |  |  | √ |  |  |  |
| 28 |  |  | √ |  |  |  |
| 29 |  |  | √ |  |  |  |
| 30 |  |  | √ |  |  |  |
| 31 |  |  | √ |  |  |  |
| 32 |  |  | √ |  |  |  |
| 33 |  |  | √ |  |  |  |
| 34 |  |  | √ |  |  |  |
| 35 |  |  | √ |  |  |  |
| 36 |  |  | √ |  |  |  |
| 37 |  |  | √ |  |  |  |

注：按班级学号顺序填写姓名，并且在参与的项目上打钩“√”，项目1为全体参加，每位同学不得超过3项目。

**2017年马桥实验小学踢跳比赛报名表**

**四 年级 班**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 学号 | 姓 名 | 性别 | 左右脚交换跳  (全班)  (12月15日) | 双飞  (2男2女)  (12月22日) | 踢毽子  (2男2女)  (12月22日) | 8字长绳跳  (6男6女)  (12月22日) |
| 1 |  |  | √ |  |  |  |
| 2 |  |  | √ |  |  |  |
| 3 |  |  | √ |  |  |  |
| 4 |  |  | √ |  |  |  |
| 5 |  |  | √ |  |  |  |
| 6 |  |  | √ |  |  |  |
| 7 |  |  | √ |  |  |  |
| 8 |  |  | √ |  |  |  |
| 9 |  |  | √ |  |  |  |
| 10 |  |  | √ |  |  |  |
| 11 |  |  | √ |  |  |  |
| 12 |  |  | √ |  |  |  |
| 13 |  |  | √ |  |  |  |
| 14 |  |  | √ |  |  |  |
| 15 |  |  | √ |  |  |  |
| 16 |  |  | √ |  |  |  |
| 17 |  |  | √ |  |  |  |
| 18 |  |  | √ |  |  |  |
| 19 |  |  | √ |  |  |  |
| 20 |  |  | √ |  |  |  |
| 21 |  |  | √ |  |  |  |
| 22 |  |  | √ |  |  |  |
| 23 |  |  | √ |  |  |  |
| 24 |  |  | √ |  |  |  |
| 25 |  |  | √ |  |  |  |
| 26 |  |  | √ |  |  |  |
| 27 |  |  | √ |  |  |  |
| 28 |  |  | √ |  |  |  |
| 29 |  |  | √ |  |  |  |
| 30 |  |  | √ |  |  |  |
| 31 |  |  | √ |  |  |  |
| 32 |  |  | √ |  |  |  |
| 33 |  |  | √ |  |  |  |
| 34 |  |  | √ |  |  |  |
| 35 |  |  | √ |  |  |  |
| 36 |  |  | √ |  |  |  |
| 37 |  |  | √ |  |  |  |

注：按班级学号顺序填写姓名，并且在参与的项目上打钩“√”，项目1为全体参加，每位同学不得超过3项目。

**2017年马桥实验小学踢跳比赛报名表**

**五 年级 班**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 学号 | 姓 名 | 性别 | 左右脚交换跳  (全班)  (12月15日) | 双飞  (2男2女)  (12月22日) | 踢毽子  (2男2女)  (12月22日) | 8字长绳跳  (6男6女)  (12月22日) |
| 1 |  |  | √ |  |  |  |
| 2 |  |  | √ |  |  |  |
| 3 |  |  | √ |  |  |  |
| 4 |  |  | √ |  |  |  |
| 5 |  |  | √ |  |  |  |
| 6 |  |  | √ |  |  |  |
| 7 |  |  | √ |  |  |  |
| 8 |  |  | √ |  |  |  |
| 9 |  |  | √ |  |  |  |
| 10 |  |  | √ |  |  |  |
| 11 |  |  | √ |  |  |  |
| 12 |  |  | √ |  |  |  |
| 13 |  |  | √ |  |  |  |
| 14 |  |  | √ |  |  |  |
| 15 |  |  | √ |  |  |  |
| 16 |  |  | √ |  |  |  |
| 17 |  |  | √ |  |  |  |
| 18 |  |  | √ |  |  |  |
| 19 |  |  | √ |  |  |  |
| 20 |  |  | √ |  |  |  |
| 21 |  |  | √ |  |  |  |
| 22 |  |  | √ |  |  |  |
| 23 |  |  | √ |  |  |  |
| 24 |  |  | √ |  |  |  |
| 25 |  |  | √ |  |  |  |
| 26 |  |  | √ |  |  |  |
| 27 |  |  | √ |  |  |  |
| 28 |  |  | √ |  |  |  |
| 29 |  |  | √ |  |  |  |
| 30 |  |  | √ |  |  |  |
| 31 |  |  | √ |  |  |  |
| 32 |  |  | √ |  |  |  |
| 33 |  |  | √ |  |  |  |
| 34 |  |  | √ |  |  |  |
| 35 |  |  | √ |  |  |  |
| 36 |  |  | √ |  |  |  |
| 37 |  |  | √ |  |  |  |

注：按班级学号顺序填写姓名，并且在参与的项目上打钩“√”，项目1为全体参加，每位同学不得超过3项目。

**2017年马桥实验小学踢跳比赛成绩记录表**

**年级 第一项目**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 学号 | 1班 | 2班 | 3班 | 4班 | 5班 | 6班 |
| 1 |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  |  |  |
| 16 |  |  |  |  |  |  |
| 17 |  |  |  |  |  |  |
| 18 |  |  |  |  |  |  |
| 19 |  |  |  |  |  |  |
| 20 |  |  |  |  |  |  |
| 21 |  |  |  |  |  |  |
| 22 |  |  |  |  |  |  |
| 23 |  |  |  |  |  |  |
| 24 |  |  |  |  |  |  |
| 25 |  |  |  |  |  |  |
| 26 |  |  |  |  |  |  |
| 27 |  |  |  |  |  |  |
| 28 |  |  |  |  |  |  |
| 29 |  |  |  |  |  |  |
| 30 |  |  |  |  |  |  |
| 31 |  |  |  |  |  |  |
| 32 |  |  |  |  |  |  |
| 33 |  |  |  |  |  |  |
| 34 |  |  |  |  |  |  |
| 35 |  |  |  |  |  |  |
| 平均 |  |  |  |  |  |  |
| 名次 |  |  |  |  |  |  |

**2017年马桥实验小学踢跳比赛成绩记录表**

**年级 第二项目**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 班级 | 1班 | 2班 | 3班 | 4班 | 5班 | 6班 |
| 学号 |  |  |  |  |  |  |
| 数量 |  |  |  |  |  |  |
| 学号 |  |  |  |  |  |  |
| 数量 |  |  |  |  |  |  |
| 学号 |  |  |  |  |  |  |
| 数量 |  |  |  |  |  |  |
| 学号 |  |  |  |  |  |  |
| 数量 |  |  |  |  |  |  |
| 总数 |  |  |  |  |  |  |
| 名次 |  |  |  |  |  |  |

**2017年马桥实验小学踢跳比赛成绩记录表**

**年级 第三项目**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 班级 | 1班 | 2班 | 3班 | 4班 | 5班 | 6班 |
| 学号 |  |  |  |  |  |  |
| 数量 |  |  |  |  |  |  |
| 学号 |  |  |  |  |  |  |
| 数量 |  |  |  |  |  |  |
| 学号 |  |  |  |  |  |  |
| 数量 |  |  |  |  |  |  |
| 学号 |  |  |  |  |  |  |
| 数量 |  |  |  |  |  |  |
| 总数 |  |  |  |  |  |  |
| 名次 |  |  |  |  |  |  |

**2017年马桥实验小学踢跳比赛成绩记录表**

**年级 第四项目**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 班级 | 1班 | 2班 | 3班 | 4班 | 5班 | 6班 |
| 总数 |  |  |  |  |  |  |
| 名次 |  |  |  |  |  |  |

**2017年马桥实验小学踢跳比赛成绩记录表**

**年级 团体总分**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 班级 | 1班 | 2班 | 3班 | 4班 | 5班 | 6班 |
| 第一项目 |  |  |  |  |  |  |
| 第二项目 |  |  |  |  |  |  |
| 第三项目 |  |  |  |  |  |  |
| 第四项目 |  |  |  |  |  |  |
| 总分 |  |  |  |  |  |  |
| 名次 |  |  |  |  |  |  |

**2017年马桥实验小学踢跳比赛成绩记录表**

**参与率**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 一年级 | 二年级 | 三年级 | 四年级 | 五年级 |
| 1班 |  |  |  |  |  |
| 2班 |  |  |  |  |  |
| 3班 |  |  |  |  |  |
| 4班 |  |  |  |  |  |
| 5班 |  |  |  |  |  |
| 获奖班级 |  |  |  |  |  |