

最新沙龙活动简报 银行沙龙活动方案(精选6篇)

为了确保事情或工作得以顺利进行，通常需要预先制定一份完整的方案，方案一般包括指导思想、主要目标、工作重点、实施步骤、政策措施、具体要求等项目。方案的制定需要考虑各种因素，包括资源的利用、风险的评估以及市场的需求等，以确保方案的可行性和成功实施。下面是小编为大家收集的方案策划书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

学校校外实践活动活动方案篇一

“友谊第一，比赛第二”拔河比赛

拔河比赛是中国的传统体育活动，在比赛中能够很好的体现队员之间的团结协作能力，从而加强参赛团体之间的合作、交流，增强整个参赛队伍之间的凝聚力。为了加强学生会之间的联系，加深同学们之间的友谊，特举行此次拔河比赛。

所有在校生

20xx年11月21日下午4点

校篮球场

1、拔河道为水泥地上画3条直线，间隔为200cm，拔河绳中间系一红布条，布条上挂一小重物垂直于中线。居中的线为中线，两边的线为河界。除参赛队领队、工作人员、选手以外，其他人员一律不得进入比赛场地。

2、以各班为单位参赛，共17支队。每支参赛队由领队1人，参赛选手22人(其中男选手11人，女选手11人)组成，分男女分别进行，在当场比赛中不得更换比赛选手。

4、比赛时设有一个主裁，两个监督人员。

5、比赛抽签决定，分三个年级分别进行比赛，比赛采用6进3方式，最后胜出的三只队伍分别进行冠亚季军的争夺。

(2)比赛开始前，各队按照每11人一个纵队以站立的姿势准备好，比赛开始后，两边的运动员同时发力，将对方拉过赛场规定的河界线为赢。

(3)每局比赛期间不算时间，直到裁判分出胜负为止。每一局胜负判定：当中心标志被拉到一方的2m白色线时，及绳子向一方移动2m□比赛结束。

(1)各参赛队必须提前十分钟到达比赛现场进行热身运动，比赛开始10分钟参赛队未到达现场或参赛人数不够11人，则当作自动弃权处理。其对应的参赛队伍将会自动进入下一轮比赛。

(2)获胜队伍完成一轮比赛后不得离开比赛现场，必须在比赛现场旁边等候工作人员作出下一轮的比赛安排。

(3)各队啦啦队必须服从裁判和工作人的员指挥，站在规定的赛道外。比赛时不得有冒名顶替,拉拉队不可上场帮忙.一经发现立即取消比赛资格.

(4)为保证比赛的安全，参赛队员一律不得穿钉鞋或赤脚参加比赛；不准带手套；裁判未判胜负前，手不能松开绳子。

(5)比赛应本着“友谊第一，比赛第二”的精神，重在参与，注意安全，量力而行。比赛时由于双方都是用力拉,所以拔完后一场后不可立即松绳,以免造成对方队员受伤,各领队谨记,转告给各队参赛者。

(6)比赛过程中对裁判判定有异议时，只有领队有权提出抗议

申请。

学校校外实践活动活动方案篇二

一、活动目的：为了更进一步团结同学们的合作精神，努力创建文明和谐校园，增强学生体育锻炼的意识，以组织比赛的形式为平时缺乏体育锻炼的.大学生们创造运动机会，提供展现集体风采的舞台，通过拔河比赛发扬团队精神，增强凝聚力，以提高我系学生合作和坚韧不拔的精神。

二.、活动主题：创建文明校园，增进同学之间的交流，集体荣誉感及凝聚力。

三、主办单位：经管系学生会

四、活动时间□20xx年xx月xx日xx□xx—xx□xx

五、活动地点：院篮球场

六、活动对象□xx系全体学生、老师有兴趣的话也可以参加

七、参赛要求：

1、以班级为单位组成各参赛队伍。

2、每班至少报一队，每队共xx人，男生xx人，女生xx人，各班体育委员为队长。(特殊班级可借助外援)

八、注意事项

1、比赛时由于双方都是拉力，所以拔完一场后不可立即松绳，以免造成对方队员受伤，各体育委员谨记，转告给各班队员。

2、各班级需努力完成比赛，不可有缩水现象，参赛成员应提

前5分钟到比赛现场。

3、比赛要做到文明比赛，遵循友谊第一，比赛第二。

4、比赛时不得有冒名顶替，拉拉队不可上场帮忙，一经发现立即取消比赛资格。

九、比赛规则：采取三局两胜制

十、邀请嘉宾：军书记□xxx辅导员□xxx辅导员□xxx辅导员□xxx辅导员

十一、工作人员安排：

1、把通知派发到体委处。

2、报名工作负责人。

3、选手通知联系工作。

4、租篮球场场地。

5、活动现场布置。

6、嘉宾负责。

十二、主持人□xxx

十三、活动流程：

1、主持人开场白，介绍出席会议的领导以及参加人员，并邀请xxx辅导员做开幕词(预计6-分钟)

2、按班级抽取比赛顺序，连号队伍比赛(如：1、2队

比；3、4队比…以此类推，由于有x个班级[x号队伍先不比，分出四个优胜队后四个队伍重新抽取比赛顺序[x号队伍与此时的1号队比赛，获胜者与2号队伍比赛；3、4号队伍比赛，最后两队的获胜者进行最后的决赛分出冠亚军)

3、比赛结束后选出另2个奖项，团队奖，风采奖将此奖颁给团队精神和最有活力的团队。

十四、会场配备和经费：

2、预计经费：一等奖一名(奖状一张，奖励班级经费xx元)、二等奖一名(奖状一张，奖励班级经费xx元)、团队将和风采奖各一名(奖状一张)、总计xx元。

3、现场布置：气球，彩带等等(xx元)

学校校外实践活动活动方案篇三

积极、向上、团结、奋进、运动、健康。

增强学生体育锻炼的意识，以组织比赛的形式为平时缺乏体育锻炼的大学生们创造运动机会，提供展现个人、集体风采的舞台。通过拔河比赛发扬团队精神，增强组织凝聚力，使大学生体会集体的力量。

团结友爱，青春飞扬。(比赛的团结口号各班自行制定)

学校足球场。

星期x下午x点。

邀请各二级学院体育部部长。

1、比赛分为两个部分，即班级赛和社团赛。

2、班级赛参赛人员为经贸学院学生，以班级为单位组成各参赛队伍，全院共大一、大二 x 个班级，每个班一个组，每个组 x 人，男生 x 个，女生 x 个。

3、社团赛为经贸学院 x 社团之间的友谊赛，以社团为单位组成各参赛队伍，每个社团一个组，每组 x 人，男生 x 个，女生 x 个。

4、参加班级赛的队员必须是本系的本班学生，其余人员不得参加。

5、参加社团赛的队员必须是本社团的人员，其余人员不得参加。

1、比赛前由各组选出一名队长进行抽签分组和比赛首场的站位选择。（抽签时间另行通知）

2、班级赛由初赛、复赛、半决赛、决赛等四个赛程组成。

(1)、初赛：大一 x 个班级经过抽签后，分成 x 个组 \square x 个组中胜者晋级复赛。

大二 x 个班级经过抽签后，分成 x 个组 \square x 个组中胜者晋级复赛。

(2)、复赛：大一 x 个班级经过抽签后，分成 x 组和一个幸运班，得胜者 x 个晋级和一个幸运班级直接晋级。

大二 x 个班级经过抽签后，分成 x 组，得胜者 x 个晋级。

(3)、半决赛：大一 x 个班级抽签后，分成1组和一个幸运班，得胜者1个班级晋级和一个幸运班直接晋级决赛。

(4)、决赛：大一 x 个班级进行比赛，得胜者为冠军，次之为亚军。

大二x个班级抽签后，分成1组，得胜者晋级。

3、社团赛由初赛、半决赛、决赛等三个赛程组成。

(1)、初赛□x个社团经过抽签后分为x个组，进行初赛□x个得胜者晋级半决赛。

(2)、复赛□x个晋级者抽签后分为x组。胜者晋级半决赛。

(3)、半决赛□x个晋级者抽签后，分成1组和一个幸运组，得胜者1个组晋级和一个幸运组直接晋级决赛。

(4)、决赛：2个晋级者比赛，胜者为冠军。

1、每场比赛准时开始，各代表队需要在比赛前x分钟到达比赛场地。

2、比赛前x分钟检录、核对学生人数，三次点名不到的代表队视为自动弃权。

3、裁判员吹第一声哨时，两队各就各位两手拉绳，各队负责人检查无问题后，上体后倒，重心后移，两腿成丁字步撑地预备。

4、裁判员吹第二声哨时，双方在各自指挥下，用力拉绳，至红绸移过x米的标志时比赛结束。第二声哨响之前抢先用力为犯规，两次犯规为败一局。

5、为避免损坏场地，一律穿平底鞋。

学校校外实践活动活动方案篇四

为了丰富校园生活，展现班集体风采，发扬团队精神，增强班级凝聚力，提高学生团体合作和坚忍不拔的精神，学校决

定在七、八年级开展学生拔河比赛。

一、：团委

二、：体育组

三、、地点：

时间：具体时间见下表

比赛地点：学校篮球场

四、：

七、八年级学生

五、：

(1) 拔河道为篮球场中圈，拔河绳中间系一红布条，布条上挂一小重物垂直于中线。居中的线为中线，拔河绳的标志物出了圆圈则判输赢。

(2) 以各班为单位参赛，初一、初二各6支队伍。每支参赛队由队长1人，参赛选手20人（其中男选手10名，女选手10名）组成。(3) 每场比赛派2个比赛监督员，监督员由团委安排。

六、：

(1) 每场比赛都采用三局两胜的方式来进行比赛。

(2) 比赛开始前，各队按照每15人一个纵队以站立的姿势准备好，比赛开始后，两边的运动员同时发力，将对方拉过赛场规定的圆圈线为赢。

(3) 比赛双方由各自抽签决定，并且每队队长负责本队的通

知工作

(4) 每局比赛期间不算时间，直到裁判分出胜负为止。

七、：

(1) 各参赛队必须提前十分钟到达比赛现场进行热身运动，比赛开始10分钟参赛队未到达现场或参赛人数不够20人，则当作自动弃权处理。其对应的参赛队伍将会自动进入下一轮比赛。

(2) 获胜队伍完成一轮比赛后不得离开比赛现场，必须在比赛现场旁边等候工作人员作出下一轮的比赛安排。

(3) 各队啦啦队必须服从裁判和工作人的员指挥，站在规定的赛道外。比赛时不得有冒名顶替，拉拉队不可上场帮忙. 一经发现立即取消比赛资格.

(4) 为保证比赛的安全，参赛队员一律不得穿钉鞋或赤脚参加比赛；不准带手套；裁判未判胜负前，手不能松开绳子。

(5) 比赛应本着“友谊第一，比赛第二”的精神，重在参与，注意安全，量力而行。比赛时由于双方都是用力拉，所以拔完后一场后不可立即松绳，以免造成对方队员受伤，各队长谨记，转告给各队参赛者。

(6) 比赛过程中对裁判判定有异议时，只有队长或班主任老师有权提出抗议。

学校校外实践活动活动方案篇五

二. 活动宗旨: 创建文明校园，增进同学之间的交流，集体荣誉感及凝聚力。

三. 活动目的:丰富大学生的' 校园生活, 增强师生之间的相互了解, 促进同学之间的友好相处, 使得校园气氛更加活跃, 加强各届同学间的交流。

四. 活动对象:全院学生、全体教师职工。

五. 活动时间:

六. 活动地点:院篮球场

七. 主办部门:学生处

八. 承办部门:公共教学部体育组

九. 参赛要求:

1以班级为单位组成各参赛队伍。

2每班限报一队每队共20人, 男生15人, 女生5人, 各班体育委员为队长。

3参赛队员必须是本班学生, 其他班级学生不得参加。

(由于班级人数不等, 建议涉外导游班与计算机班组队, 会计班与汉语言班组队)

4各班级必须参加, 教工组出两队。

十. 活动流程:拔河比赛策划书范文

13月6号向各班级发通知, 3月6日各队长将各班级报名表于18点前交到学生处办公室, 3月6日18点30各班体育委员开会, 具体安排9日到14日的活动。

23月9日—14日中午13点30比赛正式开始, 比赛实行淘汰制, 比

赛双方由各自抽签决定, 如果比赛队伍呈单数, 将直接晋级(按抽签结果而定)

3比赛进行六天, 最后选出冠, 亚, 季军。

十一注意事项

1比赛时由于双方都是拉力, 所以拔完一场后不可立即松绳, 以免造成对方队员受伤, 各体育委员谨记, 转告给各班队员。

2各班级需努力完成比赛, 不可有缩水现象。

3比赛要做到文明比赛, 遵循友谊第一, 比赛第二。

4比赛时不得有冒名顶替, 拉拉队不可上场帮忙, 一经发现立即取消比赛资格。

5由于比赛场面较大, 需裁判二名, 维护秩序工作人员5名。

6需绳一根, 口哨二只。

十二. 奖品申请

冠, 亚, 季军奖状各一份(班级团体)

学校校外实践活动活动方案篇六

为加强同学间的. 交流, 同时增强大家的集体荣誉感, 提高同学们的身体素质, 体现团结、奋进、健康的精神风貌, 校团委、学生会、体育组特举办此次比赛。

一、比赛时间:

20xx年11月26日16: 05

二、比赛地点：

初中部操场

三、比赛形式：

1、参赛队伍：初一、初二年级各班

2、按年级进行分组，12支队伍进行淘汰赛，赛前抽签定位，每场比赛均采用三局两胜制，胜者进入复赛，输者淘汰。

四、组织机构：

组 长：王玉林、金婕云、潘越洋、裴文杰

副组长：李 京、余晓磊

成 员：韩 晗、李劲槟、鲍志国

总裁判长：李 京

副裁判长：余晓磊、韩 晗、李劲槟、鲍志国

裁判员：学生会文体部成员

记 录：韩 晗

场地、器材：学生会文体部部长

活动协助：王玉林

五、比赛规则：

1、每班男、女生参加人数各10人，共计20人。

2、比赛前，裁判员清点各班参赛人数，参赛队员服从裁判员管理。

3、各组在听到裁判员的哨音后方可开始比赛，非参赛队员不准帮忙，如发现弄虚作假，取消比赛资格。

4、各班必须准时参赛不准无故缺席，迟到五分钟做弃权处理。

5、比赛必须服从裁判员裁决。

六、录取名次及奖励：

1、比赛取第一名、第二名、最佳表现奖、精神文明奖、团结奋进奖。

2、第一名：羽毛球拍1副、羽毛球1桶；第二名：篮球1个、皮筋包3个；最佳表现奖、精神文明奖、团结奋进奖：大跳绳：1根、小跳绳1根。

七、比赛器材：

拔河绳：2根；标志桶：8个

注：未尽事宜另行通知，最终解释权归德育处。

学校校外实践活动活动方案篇七

篇一

一. 活动宗旨：团结奋进，积极向上，健康活力

二. 活动目的：

为丰富我校课外活动，增强各院系之间的相互联系，进一步

促进学生德智体全面发展，增强学生体育锻炼的意识，以组织比赛的形式为平时缺乏体育锻炼的大学生们创造运动机会，提供展现个人、集体风采的舞台。培养学生集体荣誉感、组织观念、热爱集体、不怕吃苦、勇于拼搏的精神，也是向学生进行德育教育的良好机会。

三. 活动对象：， 11， 12， 13届学生

四. 活动时间:20xx年xx月xx日(星期六)上午8： 30

五. 活动地点:足球场

六. 主办单位:经济管理学院学生会

七. 承办单位:学生会

八. 参赛要求:

1以年级专业为单位组成各参赛队伍

2专业限报一队每队共15人, 男生10人, 女生5人, 并任命一名领队

3参赛队员必须是本年级本专业学生

九. 本次活动的规则是:

1. 报到： 比赛开始前， 各队领队必须到赛场登记台签到。 参赛队伍按照比赛场次安排准时到场参加比赛， 因特殊原因需要调换场次的， 请提前通知。 开场后5分钟不到的队伍取消参赛资格。

2. 队员人数的规定:

每一拔河队上场比赛队员15人， 每队男10人、 女5人。 参加比

赛的队员必须是本年级本专业学生，其余人员不得参加。

3、比赛方法：

1) 比赛分淘汰赛、半决赛和决赛等三个赛程。

2) 比赛分组及比赛首场的站位选择由各队领队抽签决定。

3) 淘汰赛：每队抽签分成组。每组比赛采用三局两胜积分制，每局后双方交换场地。当两局即可分出胜负时，比赛宣告结束。每组获胜者晋级。(2：0获胜队得2分，2：1获胜队得1分，对手弃权或严重违规参赛队可直接得2分)

4) 半决赛：由队长进行抽签分组，每队按三局两胜积分制进行拔河比赛，获胜队进入决赛。

5) 决赛：采用三局两胜积分制，累计积分为总冠军。

十、注意事项：

1、赛前10分钟点名检录，三次点名不到的代表队视为自动弃权。

2、参赛人员不得冒名顶替，啦啦队员不准上场帮忙，一经发现取消该队所有成绩及参赛资格。

3、比赛前由各专业的领队抽签决定对阵。

4、必须听从裁判员的裁判及工作人员的指挥，遵守比赛纪律，友谊第一，比赛第二。对违反比赛规则，又不听从劝阻的，判输。

5、在比赛过程中，参赛选手不得借助比赛规定以外的物体以至达到获胜的作弊和为，如一经发现将做出该队该局比赛自动认输处理。

6、比赛时由于双方都是用力拉,所以拔完后一场后不可立即松绳,以免造成对方队员受伤,各领队谨记,转告给各队员.

7、各队伍需努力完成比赛,不可有缩水现象.

8、获胜队伍完成一轮比赛后不得离开比赛现场,必须在比赛现场旁边等候工作人员做出下一轮的比赛安排。

9、比赛以裁判第一次吹哨为号发令表示比赛正式开始,当裁判吹第二次哨时表示比赛已有胜负,该局比赛结束。当完成第一局比赛时,双方交换比赛场地,进行第二局的比赛。

10、需借粗绳三根(向学校或学院体育不借),口哨三只(自己买)、扬声器一个(如果借不到可以不要)

需要物品:两个口哨、两根粗绳、一个扬声器

裁判: 一个主裁、两个边裁。

赛果登记员: 两名

赛果公布员: 两名

秩序员: 8到10名

人员安排:

附:

拔河比赛的规矩

1、拔河道为水泥地上画3条直线,间隔为200cm居中的线为中线,两边的线为河界。除参赛队领队、监督员、选手以外,其他人员一律不得进入拔河道。

2. 室外比赛时绳子标志如下：

(1) 绳子的中心是红色贴布或红色标志。

(2) 由中心至两侧4m之处是白色贴纸或白色标志。

(3) 由中心至两侧各5m之处是蓝色贴纸或蓝色标志。

3. 服装

(1) 服装

必须穿运动裤，运动衫，力求整齐。

(2) 鞋子

必须穿拔河鞋，或一般鞋底没有鞋跟的平底鞋。不得穿钉鞋、鞋底鞋跟有突起物之鞋，以及赤脚参加比赛。

篇二

一、活动目的：为了更进一步团结同学们的合作精神，努力创建文明和谐校园，增强学生体育锻炼的意识，以组织比赛的形式为平时缺乏体育锻炼的大学生们创造运动机会，提供展现集体风采的舞台，通过拔河比赛发扬团队精神，增强凝聚力，以提高我系学生合作和坚韧不拔的精神。

二、活动主题：创建文明校园，增进同学之间的交流，集体荣誉感及凝聚力。

三、主办单位：经管系学生会

四、活动时间□20xx年4月12日14：00—16：00

五、活动地点：院篮球场

六、活动对象：经管系全体学生、老师有兴趣的话也可以参加

七、参赛要求：

1、以班级为单位组成各参赛队伍。

2、每班至少报一队，每队共10人，男生7人，女生3人，各班体育委员为队长。（特殊班级可借助外援）

八、注意事项

1、比赛时由于双方都是拉力，所以拔完一场后不可立即松绳，以免造成对方队员受伤，各体育委员谨记，转告给各班队员。

2、各班级需努力完成比赛，不可有缩水现象，参赛成员应提前5分钟到比赛现场。

3、比赛要做到文明比赛，遵循友谊第一，比赛第二。

4、比赛时不得有冒名顶替，拉拉队不可上场帮忙，一经发现立即取消比赛资格。

九、比赛规则：采取三局两胜制

十、邀请嘉宾：牟军书记、黄曼丽辅导员、曾丽辅导员、周松芳辅导员、陈晓泓辅导员

十一、工作人员安排：

1、把通知派发到体委处。

2、报名工作负责人。

3、选手通知联系工作。

4、租篮球场场地

5、活动现场布置。

6、嘉宾负责

十二、主持人：夏颖欣

十三、活动流程：

1、主持人开场白，介绍出席会议的领导以及参加人员，并邀请黄曼丽辅导员做开幕词(预计6-分钟)

2、按班级抽取比赛顺序，连号队伍比赛(如：1、2队比;3、4队比…以此类推，由于有九个班级，9号队伍先不比，分出四个优胜队后四个队伍重新抽取比赛顺序，9号队伍与此时的1号队比赛，获胜者与2号队伍比赛;3、4号队伍比赛，最后两队的获胜者进行最后的决赛分出冠亚军)

3、比赛结束后选出另2个奖项，团队奖，风采奖. 将此奖颁给团队精神和最有活力的团队。

十四、会场配备和经费：

2、预计经费：一等奖一名(奖状一张，奖励班级经费30元)、二等奖一名(奖状一张，奖励班级经费20元)、团队将和风采奖各一名(奖状一张)、总计70元。

3、现场布置：气球，彩带等等(50元)