

# 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)