

最新大学生素质训练心得体会 大学生素质拓展训练心得体会(优秀5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。方案能够帮助到我们很多，所以方案到底该怎么写才好呢？以下是小编给大家介绍的方案范文的相关内容，希望对大家有所帮助。

拔河比赛活动策划方案篇一

二、活动地点□xx田径运动场

三、活动对象□xx

四、主办单位□xx部、xx部

五、承办单位□xx

六、参赛要求：

1. 以部门为单位组成各参赛队伍。每部限报一队，每队共20人，男生10人，女生10人（若男生不足10名的班级可按男女生1：2的比率进行适当的调整）。参赛队员必须是本部人员，其余人不得参加。领导组男女各10人，各参赛队伍各选一名队长。

2、比赛开始前，参赛队伍按照比赛场次安排准时到场参加比赛，开场后5分钟不到的队伍取消参赛资格。

七、比赛方法：

1) 比赛按抽签分组直接淘汰（每轮比赛采取三局两胜制）。

比赛共分为三个阶段。

2) 比赛分组由各队队长抽签决定，比赛的站地位置采取抛硬币的方式。

3) 初赛：每队抽签分组，多出来的一组直接进入下一轮比赛。每组采取直接淘汰制，每组获胜者晋级。最终胜利的7支队伍进入下一轮比赛。

4) 复赛：由队长进行抽签分组，多出来的一组直接进入下一轮比赛，每组采取直接淘汰制，获胜的四支队进入决赛。

5) 决赛：最后的四支队伍同样采取抽签分组决出最后的前三名。

6) 最后的冠军队伍将与领导组进行一场拔河比赛。

八、比赛规则：

比赛地为地上画3条直线，间隔为150cm，居中的线为中线，两边的线为河界，拔河绳中间系一红布条，布条上挂一小重物垂直于中线。比赛准备时间内，各队队员必须依次交错站在河界外，裁判员发出“预备”口令后，运动员全部蹲下，但不能用力拉绳，此时红线在中线上，裁判员鸣哨后开始比赛。比赛结束以红布条与拔河绳的系点过河界为准，同时裁判吹鸣哨声表示比赛结束。

九、注意事项

1、赛前5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、比赛前由队长抽签决定对阵。

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、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。

7、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。

8、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，转告给各班队员。

9、比赛过程中对裁判判定有异议时，只有领队有权提出申请。

十、奖励办法：

按照赛制取前三名予以奖励

第一名：奖金100元及奖状

第二名：奖金60元及奖状

第三名：奖金50元及奖状

十一、活动流程：

活动第一项：领导讲话

活动第二项：领导宣布比赛正式开始

活动第三项：比赛正式按秩序进行

活动第四项：对获奖部门进行颁奖（注意：颁奖活动在全部比赛结束后立即进行，请位在比赛结束后先不要离开，务必参与颁奖仪式）

拔河比赛活动策划方案篇二

为了丰富同学们的课余文化生活，增进各系间的友谊和联系，体现各系团队之间的竞争精神和集体凝聚力。我校特举办本次“拔河比赛”，具体安排如下：

：校团委

：校学生会治安部

：全校十三系，各系出30名选手(男生20人、女生10人)。另各系准备好拉拉队。

：采用三局两胜赛制。

□20xx年5月(待定)

：校生活区篮球场

：比赛共分四轮；

a.首轮比赛，经抽签有一队轮空，其余十二支队进行第一轮对决。由三局两胜制淘汰六支，其余六支系队与轮空队晋级第二轮比赛。

b.第二轮从六支晋级队中抽取本轮的轮空队(第一轮轮空队除

外)直接晋级第三轮比赛，然后剩余六队进行对决，获胜三支参赛队直接获得晋级第三轮的资格。

c.此时，第三轮共有四支参赛队，分两组对决胜负。

d.第四轮由上轮获胜两队进行冠亚军的争夺，上轮输的两队进行季军的争夺。

：设主裁判一名，副裁判两名，验数员三名。

：拔河绳、哨子、铜锣、粉笔(划线)、彩绳、扬声器。

各系参赛人员请准时到场，若参赛系迟到超过15分钟，以弃权处理。

各系领队应确保本系队员活动当日下午无课。

对冠军、亚军、季军颁发奖状，并选出组织奖，颁发奖状。

对各系参赛队员综测给予加分，并对系给予奖励。

对于本次活动，希望秘书处、宣传部给予宣传，并希望各部给予支持。

拔河比赛活动策划方案篇三

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。

拔河比赛活动策划方案篇四

为丰富员工文化生活，增强团队凝聚力，公司定于___月15日举办员工拔河比赛。具体要求如下：

20xx年x月x日下午16：00

公司厂内办公楼前；生活一线员工

1、分组规则：人力资源部统一分组，每组参赛队员15人，参加比赛人员共计90人。

3、服装要求：参赛队员无论是否在工作期间，均要求穿工装；

5、裁判员鸣哨开始后，某队将中心标志完全拨过本方区域2米线时，判该队获胜；

9、比赛要做到文明比赛，遵循友谊第一，比赛第二；

参赛人员一经确定，不得随意更改，如原报名人员临时因病、事假不能到场，

须至少提前1天向人力资源部提出换人申请，所换人员必须为本工段人员，特殊情况未能及时请假的，在比赛当天提出的，由各队负责人向总裁判长申请，同意后方可更换，非特殊情况或未能及时提出申请的，各队所缺人员达2名以上的（含2名）取消参赛资格，不足2名的，按实际报名在场的参赛人员比赛，不得临时加人。

11、比赛时不得有冒名顶替，啦啦队不可上场帮忙，一经发现立即取消比赛资格；

按一线员工在岗人数，结合大小工段人数不均衡的情况，初步分配比赛队伍方案为：（见附表）

1x月x日淘汰赛（6进3）

6支队伍两两比赛，一队：二队；三队：四队；五队：六队；

2x月x日16：30决赛&颁奖

1、总裁判长（1名）：董事长，负责宣布比赛开始，使比赛做到公平公正合理。

2、裁判员（4名）：郭亚军、郭继富、董红娟、汤涛，负责现场观众纪律的维护，监督参赛者是否有作弊的现象。

3、记录员（1名）：张双双，负责统筹比赛现场工作，记录比赛的结果和通知下一组比赛。

4、场地：崔阳阳，负责提前清理场地，防止有车辆占位。

5、器材：葛海红，负责提前准备好活动器材。

6、击鼓（2名）：综合部

7、现场照相（1人）：综合部

8、活动协助：各参赛队伍领队，综合部。

1、团体冠军

价值60元礼品，共900元。

2、团体亚军

价值50元礼品，共750元。

3、团体季军

价值40元礼品，共600元。

4、纪念奖

价值30元礼品，共1350元。

河绳2条、红丝带1条、口哨1个、大鼓1个、条幅1个

1、拔河绳□x元（公司是否有，可省）

2、红丝带□x元（公司是否有，可省）

3、口哨□x元（公司有锣，可否代替）

4、条幅□x元

5、奖品□x元

合计□x元

拔河比赛活动策划方案篇五

一、活动目标：

以拔河比赛的形式促进公司员工之间的沟通与交流，加强大家之间的团结与协作，树立集体意识；同时以此来丰富员工的生活，彰显宏河圣齐生物公司这个大家庭的温暖。

二、活动主题：

彰显公司风貌，凝聚员工力量

三、组织单位：

主办单位：_____公司团支部

四、活动时间：

201x年11月下旬

五、活动地点：

公司道场空地

六、参赛队伍：

- 1、淀粉车间；
- 2、制糖车间；
- 3、公用工程+机修+安全部+质监部；(同学聚会策划书主持词)
- 4、总经办+市场部+电子商务部+技术项目部；
- 5、101车间+301车间；
- 6、发酵抽提物车间+污水处理部；
- 7、采购部+车队+保安+物质部；
- 8、财务部+机电部+基建部。

七、前期准备：

- 1、准备好所需器具物品，包括拔河绳2条和口哨2个，扩音器两个，同时准备一些简单包扎和涂抹伤口的药物。
- 2、各小组组建好自己的参赛队伍，并选出一名队长，并于11月20日前上报参赛人员，每队上场比赛人员限制为15人。

八、具体活动内容及流程：

- 1、各队长于11月x日上午9点之前带领队员抵达比赛地点，并按照顺序站好。
- 2、首先团支部书记张峰讲话。
- 3、由裁判员团支部体育委员孙加强宣读比赛的具体规则和具体事项。

4、比赛之前各队长代表各参赛队伍抽签，分为a□b□c□d□e□f□g□h组，之后各组按照赛程表的顺序比赛。

5、赛前各队准备热身时间为10分钟。

6、首先各队与其他每个对进行比赛，即小组循环赛，一局一胜制，胜者得一分，负者不得分。

7、循环赛后，看积分榜，之后三四名之间争夺季军，一二名争夺冠军，采取三局两胜制，五至八名淘汰，终止比赛。若遇循环比赛后分数相同时，分数相同的队伍采取一局胜负制，不积分。

8、每场比赛前由两队队长选边，抛硬币决定。

9、比赛后，由党支部书记王忠亮总结讲话，并颁奖。

九、注意事项：

每队必须11男4女，上场的15人确定后不可再换人，15人必须是本组的员工，违者取消参赛资格，各队员要遵守赛场规则和纪律。

十、奖项设置：

活动评选冠军、亚军。冠军小组成员奖项为每人毛巾一条，香皂一块；亚军小组奖项为每人记录本一本，中性笔一支。组长领双份奖励。

十一、活动需求及预算：

1、拔河专用绳子2条，约100_2=200元

2、口哨2个，约2_2=4元。

3、创可贴及奖品约250元。

4、其他支出50元。

合计：500元

附件一：循环赛对阵得分表

附件一：循环赛对阵得分表

拔河比赛活动策划方案篇六

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。

20xx年11月26日16：05

初中部操场

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。

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

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。

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。

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。

拔河比赛活动策划方案篇七

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)

拔河比赛活动策划方案篇八

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。

拔河比赛活动策划方案篇九

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)