

# 2023年公司拔河比赛活动方案 拔河比赛 活动方案(实用9篇)

为了确保我们的努力取得实效，就不得不需要事先制定方案，方案是书面计划，具有内容条理清楚、步骤清晰的特点。通过制定方案，我们可以有计划地推进工作，逐步实现目标，提高工作效率和质量。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。

## 公司拔河比赛活动方案篇一

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xx月xx日

部操场

1、参赛队伍：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：

副组长：

成员：

总裁判长：

副总裁判长：

裁判员：

记录：

场地、器材：

活动协助：

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。

## 公司拔河比赛活动方案篇二

二、活动目的：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。为了加强各院学生会与校学生会之间的联系，加深同学们之间的友谊，特举行此次拔河比赛。

三、参赛对象□XXXXX

四、比赛时间□XXXX年4月28日下午4点

五、比赛地点□XXXX本部体育场

六、比赛规则：

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、以各院为单位参赛，共17支队。每支参赛队由领队1人，参赛选手20人(其中男选手10人，女选手10人)组成，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，第一次抽出九组参赛队伍，分别进行比赛，比赛采用17进9，9进5，5进3的角逐方式(其中有一队轮空，但不能参加下一轮的轮空)，最后胜出的三只队伍分别进行冠亚季军的争夺。

七、比赛方式：

(2)比赛开始前，各队按照每20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。

## 八、比赛注意事项：

(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。

## 公司拔河比赛活动方案篇三

团结奋进，积极向上，健康活力

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：

××，××，××届学生

20xx年xx月xx日（星期六）上午8：30

足球场

经济管理学院学生会

××级学生会

1、以年级专业为单位组成各参赛队伍（例：××国贸，××国经法，××财管等）

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

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，累计积分最高为总冠军。

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

## 公司拔河比赛活动方案篇四

为了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,使学生们集合集体的力量,以提高我系学生团体合作和坚忍不拔的精神.

珠宝学院学生会体育部

时间：拟于4月下旬举行，具体时间另行通知

比赛地点：学院东区饭堂对出篮球场旁边的空地

番职院9大院系（珠宝学院，软件学院，旅游系，机电系，工商系，外语系，财经系，建工系，艺术系）学生。

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、以各系为单位参赛，共9支队。每支参赛队由领队2人，参赛选手20人（其中男选手，女选手各10）组成。

4、比赛时设有一个主裁，两个边裁。

（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20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）比赛双方由各自抽签决定，并且每队选出一个领队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。

（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15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。

## 公司拔河比赛活动方案篇五

### “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员工之间的团结协作能力，从而加强参赛团体之间的合作、交流。为了加强超市员工之间的友谊，特举行此次拔河比赛。

福祥超市所有员工

20xx年7月中旬

超市门口

1、拔河道在地上画3条直线，间隔为200cm[]拔河绳中间系一根红布条，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、以各部组为单位参赛，共8队。每支参赛队由领队1人，参赛选手19人（其中男选手1人，女选手18人）组成，在当场比赛中不得更换比赛选手。

4、比赛时设有三个主裁，三个监督人员。

5、比赛采用8进4，4进2方式，最后胜出的二只队伍分别进行冠亚军的争夺。

（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19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19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，所以拔完最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。

胡涛

裁判：李海军、靳佃元、田美春  
监督员：蔡桂琴、于昌梅、魏淑军

颁奖人员：康娟、张伟、李海军、靳佃元、田美春

一队人员：史宝香刘红芳郝建红张会珍苗喜梅阎素红白淑雪何晓敏张月珍温雷

孟庆芳王小飞冯少仙孙爱林贾旭丽孙晶晶李月梅武燕欣杜月亮  
(19人)

二队人员：阴喜梅张建忠安永玲阎鑫淼王俊琴贾爱香王梅於潇丽常凤娥

董爱红武福花郭小琴王素琴郭建芳张文玲郑玉英史花李俊张东升(19人)

三队人员：孟许元王孝兰李晓云杜生桃郭有梅崔志兰李进琴温雪飞胡爱琴赵玉芳

张海生贺润兰王凤林吕金莲石海荣施维琴史芳冀守慧李志芳  
(19人)

四队人员：乔国琴王继梅刘翠珍张福桃郭翠莲桑慧英李秀英张秀梅武昌玲赵金伟

龚世英刘爱琴贾万芳霍增燕王芝倪玉芳王志琴赵祖良许凤香  
(19人)

五队人员：何庆云赵丽丽刘艳玲李树桃韩丽荣刘丽锋王艳兰  
杜生英赵吉栋

贺春香王桂林孙晓丽乔素林田翠平张翠英刘杨张亚莉郑丽媛  
崔有莉 (19人)

六队人员：尹素桃李云仙郝文花闫海花孙永香李桂莲施树林  
白樱桃何树林贺应宏李建娥

七队人员：龚建英孙静静杨秀花高丽芳边培娜王娟娟云海晓  
何海林胡俊娜武俊玲孙晓艳冯慧敏安志清卢晓静李亚茹康婷  
婷张建丽董文华张春雨 (19人)

八队人员：张照民高学英焦旭琴吕志峰郭翠秀刘瑞平、张燕  
香、刘秀伟、张志强李玲

白爱荣贾玉娇侯虹虹陈阳阳刘斌卢艳芳 (16人)

侯秀芬龚孝琴李凤玲刘艳玲董艳杰张义平王瑞花赵永胜 (19  
人)

(注：每队人员的第一个人为队长) 共计：158人

## 公司拔河比赛活动方案篇六

国际劳动节的意义在于劳动者通过斗争，用顽强、英勇不屈的‘奋斗精神，争取到了自己的追求，是人类文明民主的历史性进步，是五一劳动节的精髓所在。我系以“积极、向上、团结、奋进、运动、健康”为目标，秉着宣扬勤劳团结奉献的精神，开展机电系年级拔河对抗赛，以此促进全系各年级的相互交流，向全校展现机电系各年级、各专业自力更生、

勇于拼搏的精神面貌。

团结奋进，积极向上，健康活力。

机电系09、10、11级全体学生

20xx年5月4日南区室外篮球场旁

1、主办及承办方与五·一期间做好宣传，并于5月3日前做好其他各项筹备工作。

2、五一假期期间各年级做好动员工作，积极宣传。

总流程约一个半小时：

1、工作人员安排到场，组织各年级参赛队员整队集合。

2、比赛按组并列进行开始。

3□16□20——17□20

4、宣布比赛结果，并进行颁奖仪式。

1、活动以年级为单位，各年级按专业组成3个队伍，每个队伍20人（不少于2名女生），分别为机械队、车辆队、工业队（11级专升本与11级机械队为同一队伍），各年级间采取同专业循环赛（如：11机械vs10机械、11机械vs09机械、10机械vs09机械），每个队伍比赛两场。

2、活动以积分制进行评比，胜方得1分，负方不得分。各年级按累计总分列出名次。

3、每组比赛后，间隔10分钟队员休息恢复体力与工作人员准备。

4、比赛当天，各参赛队员自觉听从裁判安排，遵守活动秩序。

## 公司拔河比赛活动方案篇七

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□xxx□xxx□xxx□xxx

副组长□xxx□xxx□xxx

成员□xxx□xxx□xxx

总裁判长□xxx

副裁判长□xxx□xxx□xxx

裁判员：学生会文体部成员

记录□xxx□xxx

场地、器材：学生会文体部部长

活动协助□xxx

- 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。

## 公司拔河比赛活动方案篇八

团结奋进，积极向上，健康活力

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，带给展现个人、群众风采的舞台。培养学生群众荣誉感、组织观念、热爱群众、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。

06, 07, 08届学生

20xx年xx月xx日（星期六）上午8:30

足球场

经济管理学院学生会

07级学生会

1》以年级专业为单位组成各参赛队伍（例：07国贸，07国经法，06财管等）

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》参赛队员务必是本年级本专业学生

1、报到：比赛开始前，各队领队务必到赛场登记台签到。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。参加比赛的队员务必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取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，累计积分最高为总冠军。

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、务必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到达获胜的作弊和为，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，务必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（如果借不到能够不要）

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

## 公司拔河比赛活动方案篇九

丰富我校教职工的课余生活，增进教师之间的. 交换，增进教职工之间的友谊，锻炼教职工身体，凸现我校教职工的凝聚力。经学校行政、工会研究，决定展开庆“三八妇女节”教职工拔河比赛。

20xx年3月8日上午10：00—11：00

校操场

1、全样教职工分为四组，每组12—13人参加比赛，每队10人参加比赛。分组情况和队员名单详见分组名单。

2、比赛进程中，假如出现教职工身体不佳状态，可向裁判申请答应替换，但不很多人。

1、比赛采取拔河国际通用规则进行。

2、 每场采取三赛二胜淘汰制，假如进行到第三局，场地则由裁判抛硬币决定。

3、 比赛采取抽签对阵，4队分两组进行。胜队获一等奖。负队为二等奖。