

活动手腕会有咯吱的声音 大学生班第一届掰手腕大赛活动策划书(汇总5篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

活动手腕会有咯吱的声音篇一

一、活动主题：

规划未来, 成就梦想

二、活动主办：

校学生处，校团委

活动协办：各学院团总支

三、活动时间：

4月-6月。

四、参加对象：

本校在校学生。

五、大赛流程和时间安排

1、报送阶段：本大赛为20校科技文化艺术节的一部分，各学院可根据学院情况自行安排初赛和做好记录。

各学院团总支将优秀的作品于年6月1日前将纸质版（要求彩

色双面打印和装订)和电子版的参赛材料,包括《个人职业生涯规划书》及ppt,《职业生涯规划人物访谈报告》,《职业角色情境模拟剧剧本》按规划书ppt打印版,访谈报告、模拟剧剧本的顺序将作品订在一起汇总后交到就业办或校团委。护理学院上交6份以上材料,临床和药学学院上交5份以上材料,检验和口腔学院上交4份以上作品。视频及文档的电子版材料压缩包请选手直接发送到xxxxxxx@文件名为“班级+姓名+职业规划”。

2、评选阶段(6月15日前):由就业指导中心邀请校内外具有丰富经验的业界专家担任评委,对报送上来的材料进行书面评审。从中选出获奖作品,推荐参加省级竞赛。

3、表彰阶段(6月20日前):对获奖作品进行颁奖。

六、活动规则及说明

(一)各参赛大学生要根据自己的实际情况,进行科学合理的职业生涯规划。参赛作品主题要结合个人实际与社会需求,从专业、就业、职业等方面进行个人职业规划设计。参赛者必须是参赛作品的原创作者,获奖作品如发现有抄袭、盗用等不法手段或不符合规定及违反他人著作权的,即予取消其获奖资格。

(二)参赛作品要求:

1、职业角色情境模拟剧剧本和视频

参赛选手根据自己的职业目标角色,选择该角色在实际工作情境中的一些特点片段进行展示,每人不超过4分钟。模拟表演结束后,每名选手做1分钟自述,阐明该模拟内容揭示的通用职业素质要点。

2、《个人职业生涯规划书》及ppt

(1) 作品内容：至少包括自我认知、自我定位、环境分析、短中长期职业生涯目标设定、实施行动计划制定、评估和反馈等。

(2) 作品要求：内容完整、简明扼要，格式清晰，版面大方美观，创意新颖，能充分体现个性而不落俗套，能充分展现大学生朝气蓬勃的精神风貌，能充分展现职场新人的职业形象。

(3) 作品必须有封面，封面填写参赛者的. 真实姓名、性别、所在高校、院系、专业、年级、联系电话□e-mail□指导老师（限1人）及其联系方式等相关信息。内容可下载参考附件。

(4) 作品可选用word□*.doc文件□□excel□*.xls文件□□ppt□*.ppt文件）进行制作。

3、《职业生涯人物访谈报告》

(1) 主要内容：参赛者要结合自身规划选取与规划职业相同或者相似的职场人物进行职业生涯访谈。参赛者在进行访谈前，要列出访谈问题清单，确定访谈重点，在访谈结束后，要将人物访谈过程、搜集的资料及心得撰写成《职业生涯人物访谈报告》。《职业生涯人物访谈报告》要突出选手访谈心得及自身对于职业认知方面的思考。

(2) 访谈要求：要结合自身体验和访谈收获，写出目标职业生涯人物访谈报告，题目自拟。内容包括：目标职业生涯人物的选取、目标职业生涯人物简介、访谈过程简介、访谈问题总结、对目标职业的分析、自身认识的变化、对自己就业和将来职业发展的帮助等。字数在2500字左右。同时附上访谈记录。访谈记录要真实、全面记录访谈中的对话内容，并注明所访谈人物的职业信息，每份访谈记录所包含的问题不少于10个，字数在字以内，但不少于800字。

(3) 《职业生涯人物访谈报告》必须有扉页，扉页填写参赛者的真实姓名、性别、所在高校、院系、专业、年级、联系电话□e-mail□指导老师（限1人）及其联系方式等相关信息。

七、奖项和预算设置：

一等奖1名，奖金500元，综合测评加2分；二等奖3名，奖金300元，综合测评加1.8分；三等奖5名，奖金200元，综合测评加1.6分；优秀奖10名，综合测评加1.4分，奖金100元。获奖选手将获得由学生处颁发的获奖证书，学校将获奖作品择优推荐省级竞赛，省级竞赛获奖者奖金1500元。

活动手腕会有咯吱的声音篇二

一. 活动引言

开学已经两个月了，许多同学也已经投入到紧张的学习当中。考虑到举办活动的实用性，高效性和经济性，经过班委商提议，同学同意，12过控班级决定举办“12过控杯掰手腕大赛”。

二. 活动目的

为了调节大家的学习生活，营造一个更加良好的学习氛围。增加同学之间的交流，拉近同学之间的关系，提高班级凝聚力。

三. 活动时间

11月5日晚上10点，全班开始报名。

11月6日晚上八点，全班开始比赛。

四. 活动地点，参与人员

班级宿舍走廊区域，12过控班全体同学

五. 活动流程

1. 根据5日晚上的报名，在6日白天进行抽签，对晚上的比赛做好分组。

2. 在6日白天，借来一张课桌，用于比赛；买好比赛奖品，于比赛结束后发放。

日晚上，开始比赛，决出一等奖一名，二等奖两名，三等奖三名。并发放奖品。

4. 比赛期间，做好拍照等记录工作，后期进行活动总结。

六. 活动经费预算

一等奖奖品：保密

二等奖奖品：保密

三等奖奖品：保密

总计：

七. 注意事项

1. 注意比赛的公平，公正性，在每局开始前，必须将双方放在公平的位置。

2. 由于比赛在宿舍楼进行，应注意比赛期间观众的喧哗，尽量避免“喊加油”

3. 安全第一，比赛第二。要尽量避免同学受伤的情况。

附：“12过控杯掰手腕大赛比赛规则

- 1、参赛者统一采用右手(互握拇指，不戴任何防护物)进行比赛，双方右手肘着台面，并成一直线。比赛姿势采用坐式，手平放在桌面上。身体其余部分，不能触及比赛桌面。
- 2、比赛采用3局2胜制，每局不限时间，局与局之间可以适当休息。
- 3、比赛的预备阶段，双方选手的肘部必须处于中间，肘部屈曲度由选手们自行确定。手与肩膀的距离不允许少于一个拳头的'位置。开始口令一律为“预备，开始!”。
- 4、比赛中，拳头端部被压至接触桌面者输;任何时候，选手肘部都要和垫板接触，单脚离地、肘关节离台面或离开规定范围者输。
- 5、比赛时选手第一次犯规将受到黄牌警告，当局犯规两次则判当局为输。双方同时犯规，先犯规者输。
- 7、发现下列为犯规动作：
 - 8)、危险姿势且不及时改正;
 - 9)、不与裁判配合，延长摆正手位的时间。
- 8、参赛选手应该提前剪指甲。
- 9、若选手的比赛姿势存在受伤危险时，裁判有权停止比赛。裁判的判决为最终判决。
- 10、比赛中，选手要谨守公平竞赛原则，禁止任何有违体育道德的行为。

活动手腕会有咯吱的声音篇三

开学两个月了，许多同学也已经投入到紧张的学习当中。考虑到举办活动的实用性，高效性和经济性，经过班委商提议，同学同意，12过控班级决定举办“12过控杯掰手腕大赛”。

为了调节大家的学习生活，营造一个更加良好的学习氛围。增加同学之间的交流，拉近同学之间的关系，提高班级凝聚力。

xx年11月5日晚上10点，全班开始报名。

xx年11月6日晚上八点，全班开始比赛。

班级宿舍走廊区域，12过控班全体同学

- 1、根据5日晚上的`报名，在6日白天进行抽签，对晚上的比赛做好分组。
- 2、在6日白天，借来一张课桌，用于比赛；买好比赛奖品，于比赛结束后发放。
- 3、6日晚上，开始比赛，决出一等奖一名，二等奖两名，三等奖三名。并发放奖品。
- 4、比赛期间，做好拍照等记录工作，后期进行活动总结。

一等奖奖品：保密

二等奖奖品：保密

三等奖奖品：保密

总计：

- 1、注意比赛的公平，公正性，在每局开始前，必须将双方放在公平的位置。
- 2、由于比赛在宿舍楼进行，应注意比赛期间观众的喧哗，尽量避免“喊加油”
- 3、安全第一，比赛第二。要尽量避免同学受伤的情况。

策划书附：“12过控杯掰手腕大赛比赛规则

- 1、参赛者统一采用右手（互握拇指，不戴任何防护物）进行比赛，双方右手肘着台面，并成一直线。比赛姿势采用坐式，手平放在桌面上。身体其余部分，不能触及比赛桌面。
- 2、比赛采用3局2胜制，每局不限时间，局与局之间可以适当休息。
- 3、比赛的预备阶段，双方选手的肘部必须处于中间，肘部屈曲度由选手们自行确定。手与肩膀的距离不允许少于一个拳头的位置。开始口令一律为“预备，开始！”。
- 4、比赛中，拳头端部被压至接触桌面者输；任何时候，选手肘部都要和垫板接触，单脚离地、肘关节离台面或离开规定范围者输。
- 5、比赛时选手第一次犯规将受到黄牌警告，当局犯规两次则判当局为输。双方同时犯规，先犯规者输。
- 7、发现下列为犯规动作：
 - 1) 采用下拉动作；
 - 2) 将对方手腕往己方处下拉；
 - 3) 双脚离开地面；

- 4) 抢令;
- 5) 肘离开肘垫;
- 6) 松手;
- 7) 手腕和自己的身体接触;

活动手腕会有咯吱的声音篇四

开学已经两个月了，许多同学也已经投入到紧张的学习当中。考虑到举办活动的实用性，高效性和经济性，经过班委商提议，同学同意，12过控班级决定举办“12过控杯掰手腕大赛”。

为了调节大家的学习生活，营造一个更加良好的学习氛围。增加同学之间的交流，拉近同学之间的关系，提高班级凝聚力。

11月5日晚上10点，全班开始报名。

11月6日晚上八点，全班开始比赛。

班级宿舍走廊区域，12过控班全体同学

- 1、根据5日晚上的报名，在6日白天进行抽签，对晚上的比赛做好分组。
- 2、在6日白天，借来一张课桌，用于比赛；买好比赛奖品，于比赛结束后发放。
- 3、6日晚上，开始比赛，决出一等奖一名，二等奖两名，三等奖三名。并发放奖品。

4、比赛期间，做好拍照等记录工作，后期进行活动总结。

一等奖奖品：保密

二等奖奖品：保密

三等奖奖品：保密

总计：

1、注意比赛的公平，公正性，在每局开始前，必须将双方放在公平的位置。

2、由于比赛在宿舍楼进行，应注意比赛期间观众的喧哗，尽量避免“喊加油”

3、安全第一，比赛第二。要尽量避免同学受伤的情况。

附：“12过控杯掰手腕大赛比赛规则

1、参赛者统一采用右手（互握拇指，不戴任何防护物）进行比赛，双方右手肘着台面，并成一直线。比赛姿势采用坐式，手平放在桌面上。身体其余部分，不能触及比赛桌面。

2、比赛采用3局2胜制，每局不限时间，局与局之间可以适当休息。

3、比赛的预备阶段，双方选手的肘部必须处于中间，肘部屈曲度由选手们自行确定。手与肩膀的距离不允许少于一个拳头的位置。开始口令一律为“预备，开始！”。

4、比赛中，拳头端部被压至接触桌面者输；任何时候，选手肘部都要和垫板接触，单脚离地、肘关节离台面或离开规定范围者输。

5、比赛时选手第一次犯规将受到黄牌警告，当局犯规两次则判当局为输。双方同时犯规，先犯规者输。

7、发现下列为犯规动作：

1) 采用下拉动作；

2) 将对方手腕往己方处下拉；

3) 双脚离开地面；

4) 抢令；

5) 肘离开肘垫；

6) 松手；

7) 手腕和自己的身体接触；

8) 危险姿势且不及时改正；

9) 不与裁判配合，延长摆正手位的时间。

8、参赛选手应该提前剪指甲。

9、若选手的比赛姿势存在受伤危险时，裁判有权停止比赛。裁判的判决为最终判决。

10、比赛中，选手要谨守公平竞赛原则，禁止任何有违体育道德的行为。

活动手腕会有咯吱的声音篇五

一. 活动引言

开学已经两个月了，许多同学也已经投入到紧张的学习当中。考虑到举办活动的实用性，高效性和经济性，经过班委商提议，同学同意，12过控班级决定举办“12过控杯掰手腕大赛”。

二. 活动目的

为了调节大家的学习生活，营造一个更加良好的学习氛围。增加同学之间的交流，拉近同学之间的关系，提高班级凝聚力。

三. 活动时间

11月5日晚上10点，全班开始报名。

11月6日晚上八点，全班开始比赛。

四. 活动地点，参与人员

班级宿舍走廊区域，12过控班全体同学

五. 活动流程

1. 根据5日晚上的报名，在6日白天进行抽签，对晚上的比赛做好分组。
2. 在6日白天，借来一张课桌，用于比赛；买好比赛奖品，于比赛结束后发放。
3. 6日晚上，开始比赛，决出一等奖一名，二等奖两名，三等奖三名。并发放奖品。
4. 比赛期间，做好拍照等记录工作，后期进行活动总结。

六. 活动经费预算

一等奖奖品：保密

二等奖奖品：保密

三等奖奖品：保密

总计：

七. 注意事项

1. 注意比赛的公平，公正性，在每局开始前，必须将双方放在公平的位置。

2. 由于比赛在宿舍楼进行，应注意比赛期间观众的喧哗，尽量避免“喊加油”

3. 安全第一，比赛第二。要尽量避免同学受伤的情况。

附：“12过控杯掰手腕大赛比赛规则1、参赛者统一采用右手（互握拇指，不戴任何防护物）进行比赛，双方右手肘着台面，并成一直线。比赛姿势采用坐式，手平放在桌面上。身体其余部分，不能触及比赛桌面。

2、比赛采用3局2胜制，每局不限时间，局与局之间可以适当休息。

3、比赛的预备阶段，双方选手的肘部必须处于中间，肘部屈曲度由选手们自行确定。手与肩膀的距离不允许少于一个拳头的位置。开始口令一律为“预备，开始！”。

4、比赛中，拳头端部被压至接触桌面者输；任何时候，选手肘部都要和垫板接触，单脚离地、肘关节离台面或离开规定范围者输。

5、比赛时选手第一次犯规将受到黄牌警告，当局犯规两次则

判当局为输。双方同时犯规，先犯规者输。

7、发现下列为犯规动作：