

# 最新参赛实施方案 拔河比赛的方案(优秀7篇)

无论是在个人生活中还是在组织管理中，方案都是一种重要的工具和方法，可以帮助我们更好地应对各种挑战和问题，实现个人和组织的发展目标。方案对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇方案。以下是我给大家收集整理方案策划范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 参赛实施方案篇一

“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潜质，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。新学期开始，为了加深同学们之间的友谊，增强班级的团结意识，特举行此次拔河比赛。

初一各班

2012年3月15日星期三下午课外活动

学校操场

1、拔河道为排球场地的中线和两条进攻线，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6支队。每支参赛队由领队1人，参赛选手30人（其中男选手15人，女选手15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，六个边裁。

5、比赛抽签决定，实行循环赛。

(1) 比赛采用循环赛方法，胜队得2分、负队得1分。

(1) 每场比赛都采用三局两胜的方式来进行比赛，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。

(2) 比赛开始前，各队按照每人一个纵队以站立的姿势准备好，比赛开始后，两边的户外员同时发力，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刻，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进攻白色线时，及绳子向一方移动到白色进攻线，比赛结束。

(1) 各参赛队务必提前十分钟到达比赛现场进行热身户外，比赛开始10分钟参赛队未到达现场或参赛人数不够人，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，务必在比赛现场旁边等候工作人员作出下一轮的比赛安排。

## 参赛实施方案篇二

一、领导小组：

组长：

成员：

## 二、大赛内容

1、导学案设计（校级、区级）

2、说教材（校级、区级）

3、课堂风采（校级）

## 三、参赛范围

1、教育局的大赛活动通知：全区教师全员参加。比赛分校级和区级两个层面进行。首先，在校级进行全员比赛，之后择优推荐参加区级比赛。按学段分初中、小学、幼教等学段。

## 四、大赛形式

1、导学案设计（我校比赛已经结束）

教育局规定：导学案设计大赛以文本形式进行比赛。根据教师所任学段、学科，按评委规定的学科内容，由参赛教师在指定的时间内抽签选取题目，回单位自行完成，时限两天。之后将参赛作品以a4打印文本，连同参赛教师本人本学期导学案一并交评审组。由评委打分并汇总成绩。

2、说教材大赛现场举行。教育局规定：根据教师所任学段、学科，按评委规定的学科内容由参赛教师抽签，在现场预备室进行准备，时间为1个小时。参赛教师可携带课标、课本、工具书，可以准备学科教研组形成的说教材资料、课件等。准备时间结束，按抽签顺序进入场地现场说教材，时间为20分钟，要求脱稿。比赛场地提供电脑、投影等展示设备。比赛结束后评委现场打分，组长收集打分卡并汇总成绩。

3、课堂风采各教研组每周抽签安排2—3名教师进课堂展示，隔周教研组活动时，有作课教师展开说教材评比（要求以教

育局规定为准)。学科教师做评委，教研组长负责组织教师听课、打分、收集汇总成绩。

以上三项活动均以教研组为单位来开展，评价标准均以教育局规定的为准，每位教师均需参加以上三个项目的全部比赛，比赛按三项得分累计计算排名，并作为推荐参加区级第二届教师技能大赛的依据。希望各位教师认真准备，积极参加。

## 五、时间安排

本次比赛从3月开始，到8月底结束，共分两个阶段进行。

第一阶段：3月11日——7月30日为组织活动和校级推荐阶段

### （一）导学案设计评比（3月11日—28日）

- 1、参赛教师根据教育局“导学案设计”评价标准，自己设计导学案并在比赛中进行展示、讲解。
- 2、本教研组教师依据本学科导学案评价标准逐一对照，进行打分。
- 3、教研组长收集评分表，算出平均分，即为该教师得分。
- 4、评选出的优秀导学案结集。

### （二）说教材、课堂展示比赛（4月11日——6月10日）

4月11—15日

- 1、印发教育局“导学案设计”、“说教材”评价标准。
- 2、说教材培训
- 3、以教研组为单位上报讲课安排（时间、地点、教师、课题）

4月18日——6月10日听评课、说教材打分总结上报。

（三）教研组上报内容（6月10日——17日）

1、教研组开展教师技能大赛活动总结。

2、本学科教材知识树或结构图文本。

3、学科教研组导学案稿

### 参赛实施方案篇三

4月下旬

新北校区田径场

高一年级组

垒球掷远团体赛

各队须按照班级为单位，参赛人数为女生16人。

在落地区内依次画9条白线分别为15米，18米，20米……28米，30米，

33米（如图）。对应的得分依次为：0—15米，1分；15—18米，2分；18—20米，3分；20—22米，4分；22—24米，5分；24—26米，6分；26—28米，7分；28—30米，8分；30—33米，9分；33米以上，10分。

限制线

1分2分3分4分5分6分7分8分9分10分

投掷线

0米15米18米20米22米24米26米28米30米33米

比赛采用硬质垒球。各班16名女同学成一路纵队站在投掷线后，依次

参加垒球掷远比赛，投掷方法不限（可以是上手或下手），每人连续投两次，取最好一次有效成绩计分，每班所有参赛运动员的有效成绩总得分多者名次列前。

1、投掷完垒球后，身体任何部位不得触及投掷线及投掷线之前区域，违者判犯规，成绩无效。

2、投掷垒球的落点必须在宽15米的'有效区域内，否则成绩无效。

3、班级之间总成绩相同，则按个人最好成绩高者名次列前，依次类推。

按班级总成绩录取1至17名，按36、32、30、28……6、4、2计分。

报名表从校园网下载。严格按照要求填写，经班主任审核签字后于4月15日下午5时前将报名表电子稿送交体育组何桢老师。逾期作弃权处理。一经报名不得更改。

## 参赛实施方案篇四

1、利用活动,增加新客户的到访量。

2、邀约未成交意向客户,增进意向客户认筹量。

### 二、活动对象

平顶山市民,新客户及意向客户。采用电话与短信邀约方式。

预计到访客户10组约50人。

### 三、活动时间：

5.31—6.1(周六、周日)

### 四、活动地点：

永基·九里售楼部

### 五、活动准备：

### 六. 活动流程：

客户到访签到,由置业顾问释放认筹信息及简单项目介绍。再根据客户要求自由分组进行比赛。淘汰赛和决赛中间休息时间可引导观赏项目视频。了解项目概况,加深印象。

#### 一、比赛规则：

事先切好等份的西瓜,均匀切块,每盘5斤;工作人员演示每牙吃剩的标准(不剩红瓤)

(1)淘汰赛:5个人一组(桌)(自由组桌),每人一盘西瓜(已经切好),最快吃完且符合标准者获胜。其余淘汰。

(2)决赛:每小组优胜者进入决赛,每人再8牙(约4斤)。按时间取前三名。

#### 二、获奖规则：

奖项按时间划分:第一名2人(男女选手各选一名)奖品太阳伞。第二名3人(不分男女)奖品太阳帽。第三名5人(不分男女)奖品水杯。(按吃完西瓜最少用时为选取标准)活动结束后邀请获奖人员合影及发表比赛感受。

# 参赛实施方案篇五

20xx年11月13日至16日

学生会干部

初赛□20xx年11月19日至21日

决赛□20xx年11月23日

一号楼一楼

- 1、在辩论时不要随意打断别人的话；
- 2、不可进行人身攻击
- 3、尊重主席及评委的评判

## （一）开篇陈词

- 1、正方一辩发言（3分钟）
- 2、反方一辩发言（3分钟）

（注：每方队员在用时剩余30秒时，计时员以一次短促的哨声提醒，时间用完时，以三声哨声终止发言）

## （二）攻辩

- 1、攻辩由正方二辩开始，正反方交替进行
- 2、正反
- 4、正反方选手站立完成第一轮攻辩阶段，攻辩双方任意一方



落座视为完成攻辩，对手选手在限时内任意发挥（陈词或继续发问）

5、每一轮攻辩阶段为1分30秒；用时满时，以哨声终止发言，若攻辩双方尚未完成提问或回答不作扣分处理。

### （三）、攻辩小结

1、正方一辩进行攻辩小结（1分30秒）

2、反方一辩进行攻辩小结（1分30秒）

（注：要针对对此前所以阶段的态势及涉及内容，严禁脱离比赛实际情况的背稿，否则将被适当扣分。攻辩小结阶段，在每用时剩余30秒时，计时员以一次短促的哨声提醒，时间用完时，以三声哨声终止发言。）

### （四）自由辩论

正反方辩手自动轮流发言，每方限时5分钟，双方总共10分钟。发言辩手落座为发言结束即为另一方发言开始的计时标志，另一方辩手必须紧接着发言；若有间隙，累积计时照常进行。同一辩手的发言次数不限。若某一方的选手连续发言四次以上，其中一人未参与发言，将做扣分处理。如果一方时间已经用完，另一方可以继续发言，也可以向主席示意放弃发言。自由辩论提倡积极交锋，对重要问题回避交锋两次以上的一方扣分，对于对方已经明确回答的问题仍然纠缠不放的，适当扣分。

（注：自由辩论阶段，每方使用时间剩余30秒时，计时员以一次短促的哨声提醒，时间用完时，以三声哨声终止发言）

### （五）总结陈词

1、反方四辩总结陈词（4分钟）

2、正方四辩总结陈词（4分钟）

（注：应有针对性的对辩赛会整体态势进行总结，否则将被适当扣分，每方队员在用时剩余30秒时，计时员以一次短促的哨声提醒，时间用完时，以三声哨声终止发言。）

1、论证有力，引述资料充实恰当（满分25分）

2、分析的角度中肯，层次分明，逻辑性强（满分20分）

3、语言流畅、脱稿、有文采（满分15分）

4、反驳应变能力强（满分25分）

5、风度端正、表情自然有幽默感（满分15分）

6、全队整体配合默契，能充分论证本方观点（满分100分）

每名队员满分100分，四名队员相加是400分，另有全队整体配合表现100分，每队总分满分为500分。

## 参赛实施方案篇六

为了丰富我校学生课外体育活动，树立健康第一的指导思想，增进各系部，班级之间的友谊，加强交流，推动学校篮球的开展，促进学校篮球水平的提高。

时间□20xx年x月初，具体时间以秩序册安排为准。

地点：学校篮球场。

xx年级男生

(2) 参赛运动员必须为本系部在校学生，热爱篮球运动，身体健康。

(3) 参赛队需服装统一，上衣应印有明显的号码。

(1) 比赛仅为男子组别。

(2) 比赛采取淘汰制。

(3) 竞赛规则采用最新《篮球规则》执行。

(4) 比赛采用4节制，每节比赛时间10分钟，每节间歇1分钟，每节可要暂停1次，个人犯规5次下场。

胜者晋级下一轮，负者淘汰(负队以得失比率排名次)。

本次比赛录取前四名

报名截止时间20xx年x月x日，上交体育组xx老师。(报名注意事项：参赛队以系部为单位，认真填写《报名表》，《报名表》请到政教处公共邮箱下载)

(一) 各队要加强管理，责任到人，特别是要制定安全防范措施，确保万无一失。

(二) 各参加学部须在体育组的布置下，以不影响学生课业为原则，根据竞赛日程表的安排组织所有竞赛活动。

## 参赛实施方案篇七

太湖杯篮球比赛

社区文化是社区发展的灵魂，是满足居民群众精神文化需要、加强社区精神文明建设的`重要内容。为了充分发扬全运会精

神，增强居民对本社区的认同感和归属感，大力促进社区精神文明建设，太湖国际社区将举办以“”为主题的篮球赛活动。

安全第一，和谐比赛。

道义街道办事处

承办单位：沈阳百艺龙置业有限公司太湖国际社区

1、报名方法：可以个人形式或组队形式进行报名。通过电话致电服务中

心报名登记参加，去服务中心进行登记。

2、报名时间□20xx年6月日到20xx年6月日

3、报名地点：太湖国际社区居委会

赛前：

1、宣传活动。设置宣传栏，在楼道温馨提示栏进行宣传，做宣传招募海报，路边的横幅宣传。

2、确定参赛选手，进行分组开幕式

活动时间□20xx年6月日—20xx年6月日

活动地点：太湖国际社区篮球场

活动参与对象：活动主承办方、各参赛球队、裁判员、观众

开幕式主要流程：

1、主持人出场，介绍社区球赛概况；

- 2、主办承办领导致辞；
- 3、篮球联赛裁判员代表、运动员代表讲话；
- 4、社区篮球大赛正式开始；
- 5、开场表演；
- 6、开球，比赛正式开始。

比赛进行时

时间□20xx年6月日—20xx年6月日每个周末

地点：太湖国际社区篮球场

比赛内容：根据抽签分组结果，按照比赛流程进行比赛

参与对象：参与比赛球队、观众

闭幕式

时间□20xx年6月

地点：太湖国际社区篮球场

参加对象：活动主承办方、参赛球队、观众

闭幕式主要流程：

- 1、主持人宣布获奖球队
- 2、颁奖
- 3、领导致辞，宣布篮球赛闭幕

1、各队均要选出一名队长，负责抽签等问题。

2、比赛第一轮采用小组内循环赛制，即由各队负责人以抽签的形式决定分组（分组情况看到时参赛队伍的数量而定），小组内循环互赛，决出小组前两名进入第二轮比赛。在第二轮比赛中，由a组的第一名对战c组第二名□a组第二名对战c组第一名，由b组的第一名对战d组第二名□b组第二名对战d组第一名。（小组数量暂时不定，看具体情况，比赛形式和此相同）。胜者进入四强赛，在重新分组进行半决赛胜，胜出一方进入总决赛，其余两对争夺第三名。在小组比赛时，如果两队比赛在比赛结束时比分相同，不进行加时赛，如果有两支队伍积分相同时，则进行附加赛，胜出者进入下一轮。

3、除以下特殊规则外，比赛均按照最新国际篮球竞赛规则执行：

（1）时间：本次比赛采用男子2x10分钟的比赛模式，半场的休息时间为5分钟。

（2）计时：罚球、换人、场外暂停停表，在第二节最后1分钟停表。其他均不停表。（裁判要求停表的情况除外）

（3）球权：本次比赛仅第一节跳球。在比赛过程中是采取球权轮替制。

（4）加时赛：2节比赛结束后若仍未分胜负，进行加时赛。

（5）暂停：每队一、二节时总共可以请求两次暂停；每一延长赛可以请求一次暂停。暂停申请人为队长。

（6）违例：使用24秒进攻、8秒前场和3秒区规则。

（7）换人：当球呈死球状态时，双方皆可请求换人。欲换上场的选手必须先通知纪录台，至纪录台前或两侧，到下一个

死球或暂停方可依从裁判的手势上场进行换人。

(8) 犯规：球员犯规满5次必须离场，该队换上一名替补球员上场。全队每节满四次犯规进入加罚状态。若没有替补队员，则默认对方球队获胜。

(9) 弃权：比赛开始时，一方队员不足三人时，球赛不得开始。在比赛时间

十五分钟候后，依然不足三人时，则由裁判判令该队弃权，由对方球队获胜；一方球队因各种原因提出弃权时，则判定对方球队获胜。

小组赛，胜一场积2分，平一场积1分，负一场或弃权积0分。

比赛均在每周举行，具体赛程见当日赛程附表。若球队队员临时有事，需提前至少一天通知比赛组织人员。

比赛的延期：因天气等特殊原因导致比赛不能进行时，需要提前通知参赛球队及工作人员；每场设1名裁判员、1名记录员、1名记分员（工作人员由主办单位负责找）。

每场一个篮球，一个哨子，记录本、笔、手表。

前三名均有奖品，具体由主办单位决定。

材料采购：材料数量单价总计