

最新刺绣社团活动方案(优质7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。怎样写方案才更能起到其作用呢？方案应该怎么制定呢？以下是小编精心整理的方案策划范文，仅供参考，欢迎大家阅读。

刺绣社团活动方案篇一

为进一步推动阳光体育运动的实施，培养学生团结协作的集体主义精神，使学生在大课间得到更好的锻炼，增强班级凝聚力，展示学生的青春风采，检阅跑操质量，按照学校计划决定举行20xx年冬季跑操比赛活动，望各班提高认识，积极准备并组织训练。

政教处、艺体组。

20xx年11月13日（星期四）大课间时间。

学校塑胶操场

分三个年级组，以班级为单位。

七年级1—6班，八、九年级1—7班

1、成立评委小组。

2、评委按照评分标准对各班跑操情况进行现场打分，去掉一个最高分和一个最低分，其余分值相加取平均分即为该班得分。评委评分时除缺勤人数、服装外，采用0.5为计量递进单位进行评分。

3、参加人数：以班级为单位参加，每班必须全体学生参加（不留打扫卫生学生），如有特殊情况请提前申请，将请假

手续交艺体组备案。

4、各班应由体育委员或者班内推荐的领跑员持班牌跑在班级最前面一行里侧。

5、各班绕跑道跑三圈，经过操场西出入口时喊121—1234及班级励志口号。

1、进场（1分），上午第二节下课铃响后9：45分到操场东西出入口外集中整队，拖拉班级酌情扣分，9：50分各班按次序跑向塑胶厂北边中段跑道里侧指定位置，准备跑操比赛。

2、出勤（1分），无故缺席每人次扣0.2分，特殊情况须提前请假，请假不扣分。

3、班距（1分），队伍左右紧凑，方阵感强。班距包括班内前后距离和班级与班级之间前后的距离。跑操过程中保持匀速行进，如班级与班级之间距离过近或过远，或班内队伍前后距离过远、过近应扣分。

4、整齐度（4分），方阵中横看成行，竖看成排。跑操节奏清楚，步伐整齐，脚步声一致，班级凝聚力强，班级队伍紧凑，转弯时能很好的保持前后距离。

5、呼号效果（1分），遵守跑操纪律，情绪高昂；有121—121—1234且有班级个性励志，口号响亮整齐，内容积极，声音洪亮，有班级特色。

6、服装（1分），八、九年级所有学生服装整齐统一，运动鞋，颜色不作统一要求；凡是学生没有统一着装的，每人次扣0.2分，扣完为止；七年级不作要求。

7、退场（1分），各班学生仍应以整齐步伐跑出运动场区。

按各年级组内得分高低评奖排名，七年级取前2名□xxx年级取前三名，颁发奖状。

刺绣社团活动方案篇二

为了不断提高学生体质健康水平，大力推进阳光体育活动，培养学生终身体育锻炼的思想，增加班级集体荣誉感，体现黄梅理工师生的精神面貌，特举办本次比赛。

高一至高三全体学生

2015年1月12日

校田径场

1、各班以班为单位抽签决定分组，4个班一组同时参加比赛，共分为8组（最后一组5各班）。

2、各班按规定的路线，整体跑一圈，评委根据各班具体表现分别进行评分；一圈后跑回原位置。

1、各班以四路纵队为方队，服装尽量统一。

2、指挥员在各班方队内侧，方队前应有一名领跑者，班主任可跟随本班队伍跑（班主任能随本班一起跑步加10分）

3、跑步过程中，同学们步伐整齐，精神饱满，各班应有班级口号，朗朗上口，催人上进。

学校部分领导和教师

单项奖：一等奖三个班，二等奖六个班，三等奖九个班

附：评分标准

评价项目

分值

标准

得分

总分

精神仪表

20

服装统一，两臂摆放位置，精神饱满

跑步质量

口号

20

口号响亮，朗朗上口，催人上进。

步伐

20

节奏统一，速度均衡

间距

20

班与班间距、班内间距、领跑旗手与方队间距稳定

整体效果

20

整体状态、口令衔接、协调配合能力

加分项目

10

班主任随本班一起跑操。

刺绣社团活动方案篇三

为进一步活跃学生的课外生活，提高学生身体素质，激发学生参加体育锻炼的热情，增强学生的组织纪律性和集体主义精神，培养学生德、智、体、美全面发展，经校委会研究决定举行拔河比赛，具体事项如下：

一、 参赛单位： 七、八、九年级

二、 比赛时间□20xx年10月22日至20xx年10月24日下午第七节课外活动

三、 比赛地点： 新篮球场

四、 参赛办法： 各班男女各一队（男10人，女10人）

五、 名次决定： 各年级为一组，每组各取前3名进行奖励，其余为鼓励奖。

附： 拔河竞赛规则

1、 采用3局2胜单淘汰制，分三轮对决（第一轮比赛顺序按照

编排（1—2；3—4；5—6）由各班主任抽签决定；第二轮由班主任抽签1—2对决，3为轮空队；第三轮由第二轮胜队与轮空队对决）。

2、内标记超过本方决胜线为胜。

3、为了安全考虑，比赛禁止突然放手，或将绳缠绕在身体上的任何部位；

4、比赛队员参加了比赛之后没有特殊情况不得随意更换，如发现则算该场为负；

5、非运动员、裁判员和工作人员以及其他领队和无关人员不得进入比赛场地。

刺绣社团活动方案篇四

为了丰富提高学生课间的体育活动积极性，更好地展现我校学生良好的精神风貌。经学校研究决定举行拔河比赛。规程如下：

2016年12月6日下午第三节课

学校篮球场

1、全校所有班级分年级同时进行

2、比赛队形：男生在前，女生在后

3、比赛人数：全班男12名同学、女生12名同学

按抽签决定出场顺序与比赛对手。

1. 有昂扬的斗志和永不言弃的精神。

2. 态度端正，不作弊，公平竞争，服从裁判员判决。

3. 不参与比赛的同学充当啦啦队队员，不踩进比赛区域，积极为本班队员加油助威。

1、各班级要精心组织学生开展训练（可利用体育课、下午课外活动课训练）

2、各班应根据比赛安排及时把班级带到比赛候场地点，任何班级不得弃权。

刺绣社团活动方案篇五

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

六

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。

刺绣社团活动方案篇六

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。

刺绣社团活动方案篇七

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：

一、主办单位：校团委

二、承办单位：校学生会治安部

三、比赛宗旨：增强同学们的强身意识，争做一名德、智、体全面发展的中学生；

四、赛前准备：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。

五、比赛方法：采用三局两胜赛制。

六、比赛时间□20xx年5月（待定）

七、比赛地点：校生活区篮球场

八、赛事流程：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。

九、人员分配：设主裁判一名，副裁判两名，验数员三名。

十、器材：拔河绳、哨子、铜锣、粉笔（划线）、彩绳、扬声器。

十一、注意事项

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。

十二、奖励

对冠军、亚军、季军颁发奖状，并选出最佳组织奖，颁发奖状。

对各系参赛队员综测给予加分，并对系给予奖励。