趣味拔河比赛方案（30 篇）

趣味拔河比赛方案（通用 30 篇）

趣味拔河比赛方案 篇 1

一.活动背景

学校迎来校庆七十周年后的新一年，四年一届的双代会圆满召开，外国语学院开展红五月系列活动，给外院学生提供展示自我，娱乐学习的平台，展示外院学生的独特风采。

二.活动目的

为了增强学生体育锻炼的意识，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。

三.活动地点与时间

活动地点：风雨球场

活动时间：20__年 5 月中旬（具体日期另行通知）

四.活动对象

外国语学院全体学生（以 09、10 届学生为主）

五.参赛要求

1.以班级为单位组成各参赛队伍

2.每班限报一队每队共13人，男生2人，女生11人，并任命一名队长（男生数量不足两人的班级允许以15人的女生队伍参赛）。

3.参赛队员必须是本班学生，其余人不得参加。

六.活动安排

（一）活动准备

1.召开体育部部门会议，确定比赛的时间、地点、规则、流程等细节；

2.为活动的开展做好部署工作，包括裁判员、统分人、后勤服务人员的'安排。设主裁判一名，副裁判两名，统分人一名，后勤服务两名；

3.购买或借好活动所需的器材和物品。

（二）活动开展

1.通过海报和各班委及体育部干事的宣传让所有同学了解活动并积极参与；

2.统计报名情况，体育部发布通知给各班班长及体育委员，再由各班班长及体育委员进行通知和报名工作，在活动前两个星期开始报名，报名时间为期一个星期。

七.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班队长抽签决定；

3.每队抽签分成组。每组比赛采用三局两胜制，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。

八. 比赛规则

1.拔河道为水泥地上画一条直线，为中线，除参赛队领队、监督员、选手以外，其他人员一律不得进入拔河道。

2.离中线一定距离两边战区各放置一张桌子，桌子上放有一个桔子和一碗面粉，面粉上放置一个乒乓球。

3.以班级为单位，其中包括“进攻女将”十名女生，“间谍”两名男生，“出击手”一名女生（15人女生的队伍组成包括“进攻女将”十二名女生，“间谍”两名女生，“出击手”一名女生）。

4.比赛开始前，各队“进攻女将”握绳站立于本战区，“间谍”握绳站立于对方战区的最前方（面对对手站立，即与本方“进攻女将”站立方向相同），“出击手”站立于本战区最后方，将绳子绑于腰部（面对本区桌子站立，即与本方“进攻女将”站立方向相反）。

向相反）。

5.裁判员发出“预备”口令后，运动员全部蹲下，但不能用力拉绳，此时红绳在中线上。

6.哨声响起即比赛开始，“进攻女将” 和“间谍”集体向本战区这边用力，促使本方“出击手”靠近本战区的桌子，去皮吃完放在桌子上的桔子并把乒乓求从碗里吹出去。先完成的队伍获胜。

九.比赛要求

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5分钟参赛队未到达现场，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. 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，各体育委员谨记，转告给各班队员。

3.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。

4.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。

5.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。

6.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。

十.奖励办法

比赛取前三名，给予一定奖励。

本次活动奖品如下：

1.一等奖（1 名）

2.二等奖（1 名）

3.三等奖（1 名）

4.精神文明奖（3 名）

十一.活动预赛

口哨 1 根 1 元

桔子 若干 15 元

面粉 若干 5 元

奖状 6 张 6 元

总计：27 元

十二.活动负责

外国语学院学生会体育部

联系人：贾 联系方式 13

外国语学院团委学生会体育部

二零__年四月十七日

趣味拔河比赛方案 篇 2

一、活动名称：

“友谊第一，比赛第二”拔河比赛

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，增强整个班集体的凝聚力。为了加强各班学生与团支部之间的联系，加深同学们之间的友谊，建立和谐校园，特举行此次拔河比赛。

三、举办单位：

学校团委

四、参赛对象：七年级（111 班——118 班）、八年级(101 班——107 班)

九年级（091 班——096 班）

五、比赛时间：20__年 5 月 14、15、16 日第七节。

六、比赛地点：学校大操场

七、比赛规则：

1、拔河道为地上 2 条直线，中间为 2 米，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、以班为单位参赛，每班分男女两队，共 42 支队。每支参赛队由领队 1 人（领队不参赛），参赛选手 12 人组成，在当场比赛中不得更换比赛选手。

3、每场比赛各班派 1 个比赛监督员，清点对方人数是否正确，监督是否有违反现象，如发现有违反现象立即取消比赛资格

4、比赛时设有一个主裁，两个监督人员。

八、比赛方式：

（1）比赛对手由抽签得出。每场比赛都采用三局两胜的方式来进行比赛，比赛场地抽签决定，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 12 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）每一局胜负判定：当中心标志被拉到一方的 2 米白色线时，及绳子向一方移动 2 米，比赛结束。

九、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，则当作自动弃权处理。

（2）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。比赛时啦啦队不可上场帮忙.一经发现立即取消比赛资格

（3）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。

（4）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。

十、奖励方法

奖励七年级前 4 名，八年级前 3 名，九年级前 3 名。奖品另定。

趣味拔河比赛方案 篇 3

为落实“亿万学生阳光体育运动”，积极开展全民健身运动，推动我校体育活动的广泛开展，培养学生主体意识、积极主动、活泼愉快、团结合作的精神和坚毅顽强的意志，增强我校学生、教职工人员体质，活跃学校文体气氛，增强学生的组织纪律性和集体主义精神，培养全面发展的人才，经校委会研究，定于 12 月 4 日至 7 日—9 日（上、下午大课间）举行学生、教职工拔河比赛。请各年级主任、班主任接通知后，组织发动好参赛工作。现将有关事宜通知如下：

一、比赛日期：

12 月 4 日至 7 日——9 日（上、下午大课间）

二、比赛地点：

学校篮球场

三、比赛项目：

男女混合拔河比赛

四、参赛单位：

1、学生以班级为单位，每班25人（男15人、女10人，要求身体健康，有心脏病、高血压、习惯性脱臼等高危病史的同学不适宜此类活动）

2、教工以年级组为单位。（男教师7人，女教师3人）

五、赛制安排：

1、各班体育委员、级部主任参加抽签分组。

2、预赛：采取淘汰赛制，三局两胜出线进入下一轮。比赛前队长抽签，赢方选择首轮场地，第2轮交换场地，如有第3轮，再交换一次场地。

3、决赛：采用循环赛三局两胜制，

六、注意事项：

1、比赛进行之中，不准换人，不准加人。

2、参赛人员不得与裁判发生冲突，如有违规者，取消参赛资格。

3、未按规定时间到场，迟到10分钟以上者，按弃权处理。

4、各队队员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。

、拉拉队必须站在规定的界外，不能推或拉参赛者，不能靠近参赛者。一经发现则判该队本场比赛输。

七、奖励：

根据胜负场数，净胜局数，胜负关系决出一、二、三等奖。各年级按 2：3：3 发奖。

望各班级选拔好运动员，做好组织、动员工作，准时参赛

趣味拔河比赛方案 篇 4

繁忙的生活和学习给我们的身心带来了很大压力，为了建设和谐校园，电气工程系文体部举办一次拔河比赛，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,以提高我系学生团体合作和坚忍不拔的精神，同时以丰富我们的大学生活，使校园气氛更加活跃。

一、 活动宗旨：

团结奋进，积极向上，健康活力，增进同学之间的交流，集体荣誉感及凝聚力

二、活动目的

增强大学生体育锻炼的意识丰富活跃校园文化生活，倡导时尚健康的生活方式。通过拔河比赛发扬团队精神，增加组织凝聚力，为广大同学搭建一个相互交流学习的平台，使同学们体会到有组织有纪律的集体力量。

三、 主办单位：

电气系文体部

四、 比赛地点：

西操场

五、 活动时间：

_月上旬初定 13.14.15 日下午（集体时间听通知）

六、 工作流程:

a) 比赛前一周时间设立展板，进行前期的宣传工作。

b) 审批场地，检查比赛绳索的安全情况。

c) 通知比赛班级进行抽签，具体安排比赛进行的时间。

d) 裁判员培训，使裁判员了解比赛的规则和判罚的尺度。

七、 比赛规则:

a) 本次比赛以班级为参赛单位，面向电气系所有班级。每班男生二十人为一队，女生八人为一队还有男女混合一队（15+8）参加比赛，每班可以安排替补队员。

b) 每班设领队一名，比赛前十分钟各领队签到，参赛队伍按照比赛场次安排准时到场参加比赛，因特殊原因需要更改比赛时间的班级提前通知工作人员。

c) 比赛实行三局两胜制，每局后双方交换场地。当两局胜出时比赛宣布结果，获胜班级获得一分

d) 比赛按比分分出冠亚季军。

e) 为避免损伤要求穿运动服、运动鞋，不许穿钉子鞋参加比赛。

f) 各班组织好自己的啦啦队秩序，不准上场帮忙，一经发现立即取消该队所有成绩和参赛资格。

g)

必须听从裁判的判罚及工作人员的指挥，遵守比赛纪律，友谊第一、比赛第二，对违反比赛规则又不服从劝阻的判输。 h）比赛前由各班体委或领队抽签决定对阵，抽签时间另行通知。 i）河界为 2 米，比赛始末由裁判哨声决定，时间限定为两分钟。

八、 奖励办法：

一等奖:

二等奖:

优秀奖：

最佳组织奖：

最佳风尚奖:

组织、风尚奖评比标准

a）啦啦队人数，多者为佳。

b）啦啦队组织有序，口号整齐，遵守比赛须知的相关规定，服从秩序人员安排。

c）啦啦队语言文明，没有诋毁恶意他人的现象。

d）比赛队员文明比赛，遵守比赛须知相关规定，服从裁判判决。e）坚持友谊第一、比赛第二的风格。

趣味拔河比赛方案 篇 5

一、活动时间：20__年_月_日星期_14：30 正式开始

二、活动地点：田径运动场

三、活动对象：

四、主办单位：__部、__部

五、承办单位：

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）

趣味拔河比赛方案 篇 6

一、活动名称：

第 29 个“教师节”拔河比赛

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。为了加深同事之间的友谊，特举行此次拔河比赛。

三、参赛对象：

全校教职工

四、比赛时间：

20__年9月10日下午14:30

五、比赛地点：

学校运动场

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、以教研组为单位参赛，共10支队。语文组vs物理组,数学组vs政治组,英语组vs化学组，历史组vs生物组,综合组vs地理组,后勤组直接进入第二轮。每支参赛队由领队1人，参赛选手8人(其中男选手5人，女选手3人)组成，在当场比赛中不得更换比赛选手。

3、每场比赛会派2个比赛监督员，清点对方人数是否正确，监督是否有违反现象，如发现有违反现象立即取消比赛资格

4、比赛时设有一个主裁，两个监督人员。

5、比赛按照教研组分别进行比赛。

七、比赛方式：

(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 8 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，则当作自动弃权处理。其对应的参赛队伍将会自动晋级。

(2)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.

(3)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。

(4)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。

(5)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。

趣味拔河比赛方案 篇 7

一、活动组委会

顾 问：楚尔鸣 龙进良 欧定余

指 导：杨建军 廖中平 刘 娜 彭天问 刘 青 孙明辉

总 策 划：张战峰

策 划：姚 敏

委 员：陈紫婧 贺彩红 邓 妍 冯 巍 郭 巍 李 云

礼仪接待：公关外联部

控 场：纪保部 生活部

主 办：商学院团委学生会

承 办：商学院团委学生会社会实践部

二、活动简介

(一) 活动背景：许多大一新生刚入校不适应大学生活，易产生消极情绪;90 后大多为独生子女，孤独、社会能力不足、缺乏体育锻炼等问题普遍存在;大学不同于高中，班级成员零散不利于班级团结和同学之间的相处、感情的沟通。

(二)活动时间：初定为 20__年 11 月 24 日至 11 月 28 日。如果有特殊原因更改，令行通知，敬请原谅。

(三)活动目的：丰富、充实学生的课余生活，感受不一样的大学生活;增进同学之间的感情，增强学生互帮补助的团队精神、集体荣誉感及班级凝聚力;增强班级之间的联系与交流;提高锻炼意识，增强学生的身体素质;提供展现集体风采的舞台。

(四)活动主题：拔河比赛·凝聚力·大学生活

(五)活动口号：社会实践喝风采，青春拔河炫真姿。

(六)活动参与对象：商学院大一新生

三、活动流程

(一)准备阶段(11 月 10 日——11 月 22 日)

1、宣传

一、赛前：

(1)海报：20 张小海报，2 张大海报。比赛前 5 天张贴(内容包括活动名称、口号、举办方、报名时间、报名对象、各场次举办时间地点、联系方式)；

(2)横幅：北苑和琴湖各一条(内容包括活动名称、举办方及联系方式)；

(3)展版：一块。放置于南苑(内容同海报)。

二、赛后：

(1)横幅宣传：两条。放置于北苑及琴湖(内容包括活动名称及祝辞)；

(2)在网站上宣传比赛获奖名单；

(3)张贴优秀班级照片。

2、外联

(1)参赛班级：提前两天与参赛班级取得联系，通知班级负责人赛前一天前来抽签，并告知比赛时间、地点及参赛规则，自行组织啦啦队；

(2)嘉宾：三场比赛都邀请嘉宾表演节目(如歌舞、相声、魔术等)；在决赛开展前 2 天，向校学生会主席、副主席、体育部等部的部长以及进入决赛的班级辅导员送出请柬；

(3)申请场地：申请比赛场地及宣传点；

(4)赞助：赛前一周完成。

3、所需物资

(1)口哨两个；

(2)拔河所需粗绳 2 根；

(3)裁判旗 2 面；

(4)白灰若干；

(5)饮用水、一次性水杯；

(6)必备药品、创口贴；

(7)宣传、奖项费用；

(8)海报、横幅、展板；

(9)音箱等媒体设备；

(10)签到表。

(二)工作流程

1、筹办准备

(1)比赛要求：

①有意参加本次活动的班级于 11 月 21 日前报名；

②每场抽签后，各班级负责人把本班参赛人员名单交于社会实践部指定人员处；

③比赛开始前十分钟各班级负责人到赛场登记台签到，参赛队伍按照比赛场次准时组织到场比赛。因特殊原因需要调换比赛场次的，请提前通知。开场后十分钟未到场的班级取消其参赛资格；

④每班每场派出15人比赛，9名男生、6名女生。参赛队员必须是其班级学生或辅导员，其他人不得参加；

⑤赛前2天组织裁判员进行培训。

(2)比赛规则：

①中心线至两端白线各设定2米距离；

②参赛队员脚位不得超过两米线；

③每班派1个比赛监督员清点对方人员、人数是否正确，监督是否有违规现象。(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。除队员外其他人必须站在限制线外)

④「集合」双方队员按领队安排之顺序依次站好。依主裁判指示，由双方监督员互相确认准备完毕。

⑤「开始」裁判吹哨，计时，比赛开始

⑥「结束」当中心标志被拉到一方的2m白色线时，比赛结束

。若出现意外情况，主裁判视危险程度决定是否终止比赛，以绳子中心记号区的位置判定胜负。若难分胜负，则15分钟后结束比赛，以绳子中心记号区的位置判定胜负。

(3)比赛方法：

①淘汰赛：若参赛班级数为偶数，则进行一对一淘汰赛(比三场，每比完一场交换场地)；若班级数为奇数，则各班负责人进行抽签，随机抽出的三个班级按三局两胜制进行比赛，其他班级仍进行一对一比赛。若赛后晋级的班级数为奇数，则由抽签的方式进行复活赛，追加一个晋级班级名额；若班级数为偶数则取消复活赛。淘汰赛终了，晋级的班级负责人抽签决定半决赛比赛顺序及对象；

②半决赛：进行一对一比赛。若赛后晋级的班级数为奇数，则由抽签的方式进行复活赛，追加一个晋级班级名额。赛后各班级负责人抽签决定决赛比赛顺序及对象；

③决赛：决出三名获奖班级。

(注：每场比赛中间穿插节目及组织队员休息。决赛开场请嘉宾讲话。)

2、人员分工

设总指挥一名。(计划方案)下分主持组、执行组、裁判组、音控组、后勤保障组。

总指挥：姚敏。负责活动的督导和总协调；

主持组：胡靓。负责拔河比赛的主持工作。包括背景音乐的准备与播放(用于比赛现场和颁奖环节的气氛营造)、调动现场啦啦队；

执行组：张检、孙璐琦。负责制作抽签条、组织报名、收集各班参赛队员名单、比赛对阵情况并现场公布；按照方案要求，完成比赛场地的圈栏、水马安放、拉妥警戒线等筹备工作并协调处理比赛现场突发事件；记录比赛情况；

裁判组：主裁判：熊胤铮。副裁判：田俊伟、邢懿畅。负责比赛现场的总裁、边裁工作，清点对方人员、人数是否正确，监督是否有违规现象(除队员外其他人必须站在限制线外)；

音控组：闻晓意。负责比赛期间相关音响设备工作正常。包括负责现场喇叭、麦克风满足活动的组织实施要求，以及活动不同阶段背景音乐的准备工作；

后勤保障组：周文杰、粟尤霜、赵维玮、邓诗雅。负责准备绳子、饮用水，一次性水杯、药箱、抽签条、奖状等；

摄影组：苏丽芳。负责抓拍场上每一个值得回忆的瞬间。

外联组：杨 笛、陈克伟(负责拉赞助)，黎 娇(请嘉宾)，郑晓明(申请场地及通知班级负责人)。

四、应急预案：

1、若天气为雨天则视雨势大小对比赛做出调整；

2、若裁判若出现问题，安排替补裁判；

3、准备相关药品，以应对人员受伤；

4、其余情况视当时状况做出处理。

五、奖项设置

第一名 400 元

第二名 200 元

第三名 100 元

组织奖;50 元

风尚奖;50 元

各班奖状一张

六、经费预算

奖项费用 800 元

宣传费用 150 元

水 100 元

其它费用 100 元

总计 1150 元

七：注意事项

1、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；

2、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行为，如一经发现将做出该队该局比赛自动认输处理；

3、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安排；

4、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；

5、各参赛队伍注意赛场卫生，维护赛场清洁。

八：比赛最终解释权归属湘潭大学商学院社会实践部。

趣味拔河比赛方案 篇 8

一、活动组委会

顾问：楚尔鸣龙进良欧定余

指导：杨建军廖中平刘娜彭天问刘青孙明辉

总策划：张战峰

策划：姚敏

委员：陈紫婧贺彩红邓妍冯巍郭巍李云

礼仪接待：公关外联部

控场：纪保部生活部

主办：商学院团委学生会

承办：商学院团委学生会社会实践部

二、活动简介

（一）活动背景：许多大一新生刚入校不适应大学生活，易产生消极情绪；90 后大多为独生子女，孤独、社会能力不足、缺乏体育锻炼等问题普遍存在；大学不同于高中，班级成员零散不利于班级团结和同学之间的相处、感情的沟通。

（二）活动时间：初定为 20__年 11 月 24 日至 11 月 28 日。如果有特殊原因更改，令行通知，敬请原谅。

（三）活动目的：丰富、充实学生的课余生活，感受不一样的大学生活；增进同学之间的感情，增强学生互帮补助的团队精神、集体荣誉感及班级凝聚力；增强班级之间的联系与交流；提高锻炼意识，增强学生的身体素质；提供展现集体风采的舞台。

（四）活动主题：拔河比赛·凝聚力·大学生活

（五）活动口号：社会实践喝风采，青春拔河炫真姿。

（六）活动参与对象：商学院大一新生

三、活动流程

（一）准备阶段（11 月 10 日——11 月 22 日）

1、宣传

一、赛前：

（1）海报：20 张小海报，2 张大海报。比赛前 5 天张贴（内容包括活动名称、口号、举办方、报名时间、报名对象、各场次举办时间地点、联系方式）；

（2）横幅：北苑和琴湖各一条（内容包括活动名称、举办方及联系方式）；

（3）展版：一块。放置于南苑（内容同海报）。

二、赛后：

（1）横幅宣传：两条。放置于北苑及琴湖（内容包括活动名称及祝辞）；

（2）在网站上宣传比赛获奖名单；

（3）张贴优秀班级照片。

2、外联

（1）参赛班级：提前两天与参赛班级取得联系，通知班级负责人赛前一天前来抽签，并告知比赛时间、地点及参赛规则，自行组织啦啦队；

（2）嘉宾：三场比赛都邀请嘉宾表演节目（如歌舞、相声、魔术等）；在决赛开展前 2 天，向校学生会主席、副主席、体育部等部的部长以及进入决赛的班级辅导员送出请柬；

（3）申请场地：申请比赛场地及宣传点；

（4）赞助：赛前一周完成。

3、所需物资

（1）口哨两个；

（2）拔河所需粗绳 2 根；

（3）裁判旗 2 面；

（4）白灰若干；

（5）饮用水、一次性水杯；

（6）必备药品、创口贴；

（7）宣传、奖项费用；

（8）海报、横幅、展板；

（9）音箱等媒体设备；

（10）签到表。

（二）工作流程

1、筹办准备

（1）比赛要求：

①有意参加本次活动的班级于 11 月 21 日前报名；

②每场抽签后，各班级负责人把本班参赛人员名单交于社会实践部指定人员处；

③比赛开始前十分钟各班级负责人到赛场登记台签到，参赛队伍按照比赛场次准时组织到场比赛。因特殊原因需要调换比赛场次的，请提前通知。开场后十分钟未到场的班级取消其参赛资格；

④每班每场派出 15 人比赛，9 名男生、6 名女生。参赛队员必须是其班级学生或辅导员，其他人不得参加；

⑤赛前 2 天组织裁判员进行培训。

（2）比赛规则：

①中心线至两端白线各设定 2 米距离；

②参赛队员脚位不得超过两米线；

③每班派 1 个比赛监督员清点对方人员、人数是否正确，监督是否有违规现象。（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。除队员外其他人必须站在限制线外）

④「集合」双方队员按领队安排之顺序依次站好。依主裁判指示，由双方监督员互相确认准备完毕。

⑤「开始」裁判吹哨，计时，比赛开始

⑥「结束」当中心标志被拉到一方的 2m 白色线时，比赛结束。若出现意外情况，主裁判视危险程度决定是否终止比赛，以绳子中心记号区的位置判定胜负。若难分胜负，则 15 分钟后结束比赛，以绳子中心记号区的位置判定胜负。

（3）比赛方法：

①淘汰赛：若参赛班级数为偶数，则进行一对一淘汰赛（比三场，每比完一场交换场地）；若班级数为奇数，则各班负责人进行抽签，随机抽出的三个班级按三局两胜制进行比赛，其他班级仍进行一对一比赛。若赛后晋级的班级数为奇数，则由抽签的方式进行复活赛，追加一个晋级班级名额；若班级数为偶数则取消复活赛。淘汰赛终了，晋级的班级负责人抽签决定半决赛比赛顺序及对象；

②半决赛：进行一对一比赛。若赛后晋级的班级数为奇数，则由抽签的方式进行复活赛，追加一个晋级班级名额。赛后各班级负责人抽签决定决赛比赛顺序及对象；

③决赛：决出三名获奖班级。

（注：每场比赛中间穿插节目及组织队员休息。决赛开场请嘉宾讲话。）

2、人员分工

设总指挥一名。(计划方案)下分主持组、执行组、裁判组、音控组、后勤保障组。

总指挥：姚敏。负责活动的督导和总协调；

主持组：胡靓。负责拔河比赛的主持工作。包括背景音乐的准备与播放（用于比赛现场和颁奖环节的气氛营造）、调动现场啦啦队；

执行组：张检、孙璐琦。负责制作抽签条、组织报名、收集各班参赛队员名单、比赛对阵情况并现场公布；按照方案要求，完成比赛场地的圈栏、水马安放、拉妥警戒线等筹备工作并协调处理比赛现场突发事件；记录比赛情况；

裁判组：主裁判：熊胤铮。副裁判：田俊伟、邢懿畅。负责比赛现场的总裁、边裁工作，清点对方人员、人数是否正确，监督是否有违规现象（除队员外其他人必须站在限制线外）；

音控组：闻晓意。负责比赛期间相关音响设备工作正常。包括负责现场喇叭、麦克风满足活动的组织实施要求，以及活动不同阶

段背景音乐的准备工作；

后勤保障组：周文杰、粟尤霜、赵维玮、邓诗雅。负责准备绳子、饮用水，一次性水杯、药箱、抽签条、奖状等；

摄影组：苏丽芳。负责抓拍场上每一个值得回忆的瞬间。

外联组：杨笛、陈克伟（负责拉赞助），黎娇（请嘉宾），郑晓明（申请场地及通知班级负责人）。

四、应急预案：

1、若天气为雨天则视雨势大小对比赛做出调整；

2、若裁判若出现问题，安排替补裁判；

3、准备相关药品，以应对人员受伤；

4、其余情况视当时状况做出处理。

五、奖项设置

第一名 400 元

第二名 200 元

第三名 100 元

组织奖；50 元

风尚奖；50 元

各班奖状一张

六、经费预算

奖项费用 800 元

宣传费用 150 元

水 100 元

其它费用 100 元

总计 1150 元

七：注意事项

1、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；

2、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行为，如一经发现将做出该队该局比赛自动认输处理；

3、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安排；

4、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；

5、各参赛队伍注意赛场卫生，维护赛场清洁。

八：比赛最终解释权归属湘潭大学商学院社会实践部。

商学院团委学生会社会实践部

二〇一_年十月十

趣味拔河比赛方案 篇9

一、领导小组

组 长：徐 铸

副组长：张 帆

成 员：陈 晓 穆 彤 刘伯元 尹海洲

柳 伟 叶召红 郭堂清

二、比赛时间

20__年9月9日15:30。

三、比赛地点

学校操场。

四、比赛规则

1、比赛分男女组，采用抽签分组淘汰，第一轮淘汰赛后依然抽签轮空队直接进决赛，另外2队进行半决赛，胜队进决赛；

2、比赛分为三局两胜制，如一方参赛队连胜两局直接判定为获胜；

3、比赛场次由赛况决定，中场休息1分钟，中场休息结束参赛队交换场地进行下局比赛；

4、比赛期间各参赛队不允许换人；

5、每队组织教师13人。(其中1人为队长兼监督员，不上场比赛)分别是：幼儿园三个队，小学部女教师三个队，男教师三个队，教干一个队。幼儿园由叶召红根据教师个人情况分队，小学由陈晓根据教师个人情况分队(食堂、宿舍和教辅人员归陈晓统一分队)，教干由穆彤负责组织。各参赛队队员名单2月19日上午放学前报张帆，过期不报视为弃权。

6、比赛规则为地上画3条直线，间隔为1.5米。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，各队队员依次交错站在河界后，裁判员发出“预备”口令后，双方握绳但不能用力拉绳，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。

五、工作人员(可参与比赛)

1、场地：邹宝

2、裁判员：王颖(负责男队)，邹宝(负责女队)

3、摄像：康云峰 陆令

4、报道：吴可强、陆令

六、注意事项：

(1)每队派1名比赛监督员，负责检查对方人数是否正确，监督是否违例，如发现违例现象立即取消比赛资格；

(2)尊重裁判及工作人员，如有严重顶撞裁判及工作人员行为，取消比赛资格。

趣味拔河比赛方案 篇10

为丰富干职工的文体生活，激发干职工奋发向上的团队协作精神，结合建院三十周年庆典，经院务会研究决定，在20__年“五一”国际劳动节之际，举办一次全院干职工拔河比赛，具体方案如下：

20__年4月28日16：00（如遇下雨天，则另行通知调整时间）。

住院部操场。

1、参赛队伍如下：

一队：外科、急诊科、供应室。队长：周和平；

二队：内科、麻醉手术室、妇产科、保卫科。队长：陈超；

三队：医技科、放射科、检验科。队长：唐红茂；

四队：门诊部、门诊注射室。队长：于接荣；

五队：信息科、直报窗口、药剂科。队长：陈中华；

六队：办公室、医务科、护理部、预防保健科、财务科、总务科。队长：韩青春。

2、每支参赛队伍由10名队员组成，男、女各5名。

3、6支队伍先抽签，分成三个比赛小组，每场比赛均采用三局两胜制，三个获胜小组进入复赛，决出第一、第二、第三名。

4、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，各场比赛不得更换比赛选手。

5、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进攻白色线时，比赛结束。

总裁判长：周和平

记录：肖桂兰

每一个参赛队基本奖金300元。

第一名：1个团队，奖金700元；

第二名：1个团队，奖金500元；

第三名：1个团队，奖金300元。

1、各参赛队长负责与本队科主任、护士长商定本队参赛选手。

2、各小组请于4月25日前上报参赛选手名单至院办。

3、请参赛选手按时到指定地点参赛。

趣味拔河比赛方案 篇11

一、活动宗旨：积极、向上、团结、奋进、运动、健康

二、活动目的：

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的大学生们创造运动机会，提供展现个人、集体风采的舞台。通过拔河比赛，发扬团队精神，增强组织凝聚力，使学生们体会集体的力量。

三、赛事主办及管理

本次比赛由研究生部团委主办，研__级五中队二班承办

四、比赛地点：雁塔校区篮球场

五、比赛时间：周一、周二、周三的下午 4 点（具体日期待抽签结束后另行通知）。

六、参加要求

1、以班为单位组成各参赛队伍

2、各班限报领队 1 名，

七、拔河比赛规则

1.报到：

比赛开始前，各队领队必须到赛场登记台签到。并交各参赛队员的学生证，无学生证不得参加比赛。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。

2.队员人数的规定：

每一拔河队上场比赛队员 20 人，每队位男、女各 10 人。参加比赛的队员必须是本校研究生院学生，其余人员不得参加。

八、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队长抽签决定。

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。视参赛队伍的多少决定淘汰赛的轮数，最终胜利的四只队伍进入半决赛。

4）半决赛：由队长进行抽签分组，每队按三局两胜制进行拔河比赛，获胜队进入决赛。

5）决赛：采用三局两胜制，胜者为总冠军。

九、注意事项：

1、每场比赛 16:15 准时开始，各代表队需在 16:00 到达比赛场地（雁

塔篮球场）。

2、赛前 15 分钟点名检录，核对学生证，三次点名不到的代表队视为

自动弃权。

3、为避免损伤和力求美观整齐，要求穿长袖运动衫、平底胶鞋，不准带手套，不得穿钉鞋以及赤脚参加比赛。

4、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。

5、比赛前由各班体育委员或者领队抽签决定对阵（抽签时间另行通知）。

6、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。

7、奖励办法

比赛取前三名，给予一定奖励。

十、本规程如未尽事宜，由五中队二班负责解释。

趣味拔河比赛方案 篇 12

一、活动主题

活力飞扬，青春跳跃

二、活动宗旨

热爱团体团结奋进积极向上健康活力

三、举办单位

法律系 13 级法学 2 班班委会

四、参赛对象

法律系 13 级、14 级各班级

五、比赛时间

11 月 1 日午时 3:00

六、比赛地点

衡阳师院红旗广场

七、活动流程策划

(一)学生会网络工作室与宣传委员发布宣传通知，制作宣传海报，加强宣传，将比赛时间与地点公布。

(二)11 月 4 日各班开始报名，11 月 7 日上午报名结束，确定每班参赛人员，并做好工作人员安排。

(三)经系里批准向体育系借用比赛用品：拔河绳、哨子、铜锣、粉笔(划线)、彩绳、扬声器。

(四)比赛过程中宣传委员带领宣传组成员进行拍照摄影，保卫组维护好在场同学们的人身安全与现场秩序。

(五)文体委员根据比赛结果进行评奖。

(六)文体委员对本次活动进行总结，宣传委员对宣传材料进行整理。

八、比赛规则

1.各班参赛人员最多为 15 人，其中男生最多不得超过 5 人;

2.各班抽签决定对阵双方，裁判丢硬币来决定双方比赛场地;

3.双方参赛队员在规定场地上手持一根拔河绳，在听到发令声后双方参赛队员用力向后拉，将对方拉过规定的限制线，则获胜;

4.比赛采取积分制，战胜一方得一分，得分多者获得最终胜利。

九、比赛奖励

1.最终优胜的'班级除了获得“大力神”荣誉证书外，还有精美奖品相送;

2.凡参赛班级都有参与奖奖品

十、经费预算

1.奖品与荣誉证书 200 元

2.口哨 1 元

3. 棉纱手套 40 元

4.药品 20 元

十一、注意事项

1、参赛队员在赛前做好准备活动，尽量穿运动衣，着运动鞋，不可穿着钉鞋，避免意外伤害。

2、各组在听到裁判的哨声后方可开始比赛。

3、参赛成员如有身体不适须及时向负责安保的同学报告。

4、拉拉队员不准上场帮忙拉绳，并且不能超出指定范围给参赛队员打气助威。

5、各参赛队必须服从裁判员裁决。

6、如有紧急特殊情景，会另行通知。

趣味拔河比赛方案 篇 13

展现青春的梦想，舞动青春的色彩，年轻的我们，拥有一颗激情四射的心。你一定在寻找一个机会去释放你的激情吧，好吧!管理学院学生会 10 分会决定为你们举办一场精彩纷呈的拔河比赛。相信大家会在这场比赛中赛出个性，展现风采。

一、活动名称：拔河友谊竞技赛

二、活动宗旨：积极健康，向上文明。

三、活动目的：增班级的凝聚力，丰富大学生的课余生活，增强同学们的集体荣誉感，提高同学们的体质。

四、活动时间：20__年 5 月 1 日中午

五、活动地点：中区操场体育馆前

六、参赛人员：管理学院的19个班.每个班限制15人(男生7个，女生8个)

七、承办方：管理学院学生会10分会

八、活动流程

1、12月7日在教一大厅，班长抽签决定第一轮对手。

2、12月8日中午一点在一栋101体育委员开会,若不能准时到达则视为弃权。

3、12月9日进行淘汰赛，决出10强，胜出的`十个班赛后由体育委员抽签决定复赛对手。

4、12月10日进行复赛，决出5强，胜出的班级赛后体育委员抽签决定第二轮复赛的对手，决出3强。

5、12月13日以循环赛的形式进行总决赛，决出名次。

6、请老师为获奖班级进行现场颁奖并为其合影。

九、活动规则

1、比赛分为三个场地，采用第一轮淘汰赛，第二轮复赛和第三轮决赛的形式进行。

2、场地画有三条线，中线和两条临界线，绳子上的红布先越过哪条临界线，则哪队获胜。

3、裁判员喊预备时，双方拉紧绳子但不准用力，听到开始的命令时比赛开始。

十、注意事项

1.为了保证比赛的顺利进行，有比赛的同学必须提前到场准备。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：

https://d.book118.com/476243023040010144