

## 学生排舞、匹克球、羽毛球等项目的活动计划、总结

### 2024 年第二十一届校园科技学术季之

### 首届校园排舞大赛

### 活动计划书

#### 一、活动基本信息

活动全称：第二十一届校园科技学术季之首届校园排舞大赛

活动主题：阳光排舞进校园，舞动健康新时代

参与身份：人文与教育学院代表队队员

活动阶段与时间：

报名视频提交截止：2024 年 4 月 12 日

初赛（线下选拔）：2024 年 4 月 24 日

决赛：2024 年 5 月 15 日，钟落潭文化中心演播厅

参赛项目：集体规定曲目-《哈达》

主办与承办单位：广州华南商贸职业学院校团委、人文与教育学院团委及体育教研室

赛事咨询：薛欣榕 18070378169/马老师 17322208136

#### 二、参与背景与个人/团队目标

背景分析：本次大赛是学校首届排舞大赛，是展示风采、为院系争光的宝贵平台。参与此类高规格赛事，能极大提升团队协作能力、艺术表现力和心理素质。

团队/个人目标：



晋级目标：成功通过初赛选拔，晋级决赛。

成绩目标：在决赛中稳定发挥，力争获得[前六名]。

表现目标：完美呈现编排动作，做到零失误，展现最佳精神面貌，诠释“阳光排舞”主题。

### 三、赛前准备计划（2024 年 3 月 20 日-4 月 23 日）

第一阶段：报名与作品打磨（3 月 20 日-4 月 10 日）

团队共同打磨参赛作品，严格按照《附件 4：学生排舞比赛曲目编排》要求，确保队形变化不少于 5 次，编排符合规范。

录制高质量参赛视频，于 4 月 10 日前发送至指定邮箱：2443028235@qq.com。文件按“年级+专业+班级+联系人姓名+联系方式+比赛项目+曲目名称”格式命名。

第二阶段：冲刺训练与模拟（4 月 11 日-4 月 23 日）

针对性训练：针对《附件 2：评分表》中的“完成情况”、“艺术编排”、“整体评价”三大项进行强化训练，重点提升动作一致性与表现力。

模拟演练：组织至少 2 次全流程模拟，包括入场、表演、退场，并邀请同学观摩，模拟评委打分，提前适应比赛压力。

### 四、赛事期间安排

初赛阶段（4 月 24 日）：

提前到场，熟悉场地，进行充分热身。

沉着应战，将平时训练水平发挥出来。



决赛阶段（5月15日）：

13:00 准时集合，统一前往比赛地点。

听从现场检录处（负责人：崔莹、薛欣榕等）安排，有序候场。

舞台上注重面部表情与肢体语言的感染力，与队友保持默契。

## 五、资源与支持

所需支持：需要申请固定的舞蹈排练场地、音响设备。

潜在风险预案：

队员伤病：准备应急药物，如有队员受伤，立即上报教练并启动替补方案。

器材问题：准备备用表演服装、鞋子和音频备份（U盘）。

计划人：何慧玲

制定日期：2024年3月25日



## 2024 年第二十一届校园科技学术季之

### 首届校园排舞大赛

#### 活动总结报告

##### 一、活动概况

活动全称：第二十一届校园科技学术季之首届校园排舞大赛

参与身份：人文与教育学院代表队队员

参赛项目：[集体规定曲目-《一起向未来》]

最终成绩：荣获集体规定项目第 8 名

##### 二、参与过程与目标达成情况

目标达成分析：

晋级目标：成功通过 4 月 24 日的初赛，晋级决赛。

成绩目标：

达成/超越：在决赛中表现出色，荣获第 3 名，为学院赢得荣誉。

未完全达成：虽未获奖，但分数与获奖队伍差距微小，展现了团队的潜力。

表现目标：决赛舞台上，团队配合默契，动作整齐划一，较好地完成了编排，展现了“阳光、健康”的风采。



### 三、收获与亮点

**技能提升：**通过数月的排练，对排舞的节奏感、动作力度和团队一致性有了更深的理解和掌握。特别是对复杂队形变换的调度能力显著增强。

**精神锤炼：**深刻体会到团队项目“荣辱与共”的内涵。在备赛过程中，团队成员相互鼓励、共同克服困难，结下了深厚的友谊，集体荣誉感空前高涨。

**视野拓展：**在 5 月 15 日的决赛中，观摩了其他学院优秀的原创和规定曲目，学习了不同的编排思路 and 表现风格，受益匪浅。

### 四、不足之处与改进建议

**团队层面：**在候场时略显紧张，初期动作有些拘谨。未来需加强模拟实战训练以增强心理适应能力。个别高难度动作的完成稳定性可进一步提升。

**对赛事的建议：**首届大赛组织已非常成功。建议未来可否提供初赛的简要评委点评，帮助各队伍了解自身优缺点。

### 五、总结与展望

参与首届校园排舞大赛是一次极其宝贵且难忘的经历。从春意盎然的 3 月开始筹备，到初夏 5 月在聚光灯下绽放，整个过程不仅提升了我们的舞蹈技能，更磨砺了我们的意志品质。感谢学校提供的平台和指导老师的辛勤付出。这次经历点燃了我们对于排舞运动的更大热情，我们期待未来能继



续参与，并努力创作出更具专业性和创意性的作品，为校园文化建设贡献力量！

总结人：何慧玲

总结日期：2024 年 5 月 20 日



## 2024 年燃情冬季·校园匹克球交流赛

### 活动计划书

#### 一、活动基本信息

活动主题：燃情冬季·校园匹克球交流赛

活动日期：2024 年 6 月 15 日（星期六）

活动时间：下午 14:00-17:30

活动地点：学校匹克球球场

面向对象：全校在校学生预计参与人数：60 人（约 12 支队伍）

#### 二、活动背景与目的

背景分析：匹克球作为新兴潮流运动，在校内已具备一定群众基础。为巩固上学期教学成果，趁热打铁，并迎接学期末，特举办此次交流赛，以赛促练，激发学生运动热情。

活动目的：

首要目的：通过趣味竞赛形式，提升参与者对匹克球运动的技能运用与战术理解。

次要目的：增进匹克球爱好者之间的交流，扩大项目在校园内的影响力，为下学期招新铺垫。

长期目的：检验教学训练成果，为校队选拔优秀苗子。

#### 三、活动流程与时间安排（核心部分）

前期准备（2024 年 6 月 10 日前）：

负责人：蔡幸怡

任务：完成活动宣传海报、推文；完成场地与器材最终确认；完成报名通道搭建与队伍组建。

活动当日流程（2024年6月15日）：

13:30-14:00 工作人员集结，场地布置，器材最后检查。

14:00-14:15 参赛选手签到、领取号码牌、热身。

14:15-14:30 开幕式，裁判长讲解比赛规则与注意事项。

14:30-16:30 小组循环赛阶段（按抽签分组进行）。

16:30-17:00 淘汰赛及决赛阶段。

17:00-17:15 颁奖仪式与合影留念。

#### 四、资源需求与人员分工

物资清单：

宣传物料：海报 10 张、易拉宝 2 个。

活动物料：标准匹克球拍 20 副、专用球 50 个、记分牌 4 个、扩音器 1 个、急救包 1 个、饮用水 10 箱。

奖品：冠、亚、季军奖品及参与奖若干。

经费预算：

奖品采购-800 元

饮用水-300 元

物料印制-200 元

总计：1300 元（申请从学院活动经费支出）

人员分工：

总负责人：蔡幸怡-职责：全场统筹，应急决策。





裁判组（4人）：吴明霖、吴紫玉、江依静、王金城

任裁判长-职责：规则执行，赛事裁决，记录成绩。

后勤组（3人）：周广陆、刘文湖、吕松轩

职责：场地布置、物资分发与回收、医疗保障。

宣传组（2人）：连志壕、李仁豪

职责：现场拍照、录像，后期新闻稿撰写。

## 五、宣传方案

宣传渠道：校公众号、各学生社群、校园海报栏、匹克球工作室社群。

时间节点：6月3日发布活动预告，6月5日-12日开放正式报名，6月14日发布最终赛程提醒。

计划制定人：简伟峰

制定日期：2024年5月27日



## 2024 年燃情冬季·校园匹克球交流赛

### 活动总结报告

#### 一、活动概况

活动主题：燃情冬季·校园匹克球交流赛

活动时间：2024 年 6 月 15 日(星期六)下午 14:00-17:30

活动地点：学校匹克球场

实际参与人数：68 人

#### 二、活动实施情况综述

本次活动取得了圆满成功，远超预期。活动流程顺畅，现场气氛热烈，参赛选手水平较往年有明显提升。活动有效实现了“以赛促练”和“扩大影响力”的核心目的，获得了参与者的一致好评。

#### 三、目标达成情况分析

成果量化：

参与度：实际参与 68 人，超出预期 4 人。

宣传效果：活动推文阅读量达 2500+，收到有效咨询超 100 条，工作室社群新增成员 50 余人。

技能检验：比赛对抗激烈，战术运用多样，反映出日常教学训练的扎实成果。

亮点与成功经验：

赛制设计合理：“小组循环+淘汰赛”制保证了各队伍的参与感与比赛的公平刺激性。



组织高效有序：明确的人员分工与清晰的时间流程表是活动顺利进行的基石。

氛围营造成功：现场背景音乐、实时比分更新等细节有效烘托了比赛氛围。

#### 四、存在问题与改进建议

物资准备：饮用水消耗较快，中途进行了补充。未来需按 150%的预估量准备。

赛程紧凑：因参赛队伍超出预期，部分场次间隔时间稍短。未来可考虑适当延长总时长或优化赛制。

裁判资源：高峰期裁判人力稍显紧张。建议未来扩大裁判志愿者队伍，并进行更充分的赛前培训。

#### 五、经费使用情况

预算总额：1300 元

实际支出：1450 元（因参与人数超预期，增加了奖品和饮用水采购）

超支：150 元（从工作室备用金支出）

主要支出项：奖品、饮用水、物料打印。

#### 六、总结与展望

本次活动是匹克球工作室 2024 年上半年的一次成果检验和完美收官。它不仅成功点燃了同学们的冬季运动热情，更显著提升了匹克球项目的校园知名度。通过本次比赛，我们发掘了多名有潜力的选手，为校队建设奠定了基础。针对



活动中发现的问题，我们将纳入经验库，力求在下一次活动中做得更好。展望未来，工作室计划在 9 月新学期举办更大规模的“新生杯”匹克球赛，持续推动项目发展。

总结人：简伟峰

总结日期：2024 年 7 月



## 2023 年第二十二届校园文体艺术季之

### “文体杯”乒乓球大赛活动计划书

#### 一、活动基本信息

活动全称：第二十二届校园文体艺术季之“文体杯”乒乓球大赛

活动主题：同心“乒”搏

参与身份：学生组选手

活动日期：2023 年 11 月-12 月

报名截止：2023 年 11 月 5 日

主办单位：共青团广州华南商贸职业学院委员会

承办单位：团委社团管理部、乒乓球协会

学生负责人联系方式：王钰滢 19866405801

#### 二、参与背景与个人目标

背景分析：本次大赛是学校第二十二届校园文体艺术季的重要组成部分，规格高、影响力大。作为乒乓球爱好者，参与此项传统赛事是检验个人技能、与校内高手交流学习的宝贵机会。

竞技目标：成功从小组赛出线，晋级十六强。

能力目标：适应正式比赛节奏与心理压力，提升临场应变能力。

交流目标：与至少 5 名不同学院的同学进行比赛交流，学习他人长处。



### 三、比赛规则

1、此次比赛为团体赛，比赛采取国际通用的 11 分制，比赛用球为 40 mm 白色球，比赛执行中国乒协最新审定的《乒乓球竞赛规则》。

2、分为 8 个小组（A、B、C、D、E、F、G、H），每组 6 人（随机产生），进行小组循环赛，取前两名。

3、每小组前两名产生后，进行重新抽签，用小组第一名抽第二名的形式产生八强对阵，获胜者进入四强，失败者进行五到八名争夺。

4、四强产生后采取交叉比赛，产生决赛的两名选手。胜者进入决赛，败者进行 3、4 名争夺。

注意：球拍需自备。

### 四、赛事期间安排（2023 年 11 月-12 月）

赛前：提前 30 分钟到达赛场，完成签到，并进行充分热身。

赛中：尊重对手与裁判，严格遵守“乒搏”主题，展现良好体育精神。

认真对待每一场比赛，小组赛阶段力拼每一分，争取出线。

赛后及时总结得失，无论胜负，均与对手友好交流。

赛后：关注后续赛程，观摩高水平对决，积累经验。



## 五、资源与支持

所需支持：需使用学校乒乓球场地进行赛前训练。

潜在风险预案：

伤病预防：训练和比赛前充分热身，如比赛期间出现伤病，立即向现场医护人员或负责人求助。

赛程冲突：如个人赛程与课程冲突，提前向辅导员说明情况并办理好请假手续。

制定人：钟景顺

制定日期：2023 年 10 月 20 日



## 2023 年第二十二届校园文体艺术季之

### “文体杯”乒乓球大赛

#### 活动总结报告

#### 一、活动概况

活动全称：第二十二届校园文体艺术季之“文体杯”乒乓球大赛

参与身份：学生组选手

活动时间：2023 年 11 月-12 月

个人参与项目：学生组男子/女子单打

#### 二、参与过程与目标达成情况

目标达成分析：

竞技目标：达成：成功从小组赛出线，晋级十六强，完成既定目标。

能力目标：通过多场正式比赛，抗压能力和关键分处理能力得到显著锻炼。

交流目标：超额完成目标，与 8 名不同学院的同学同场竞技，赛后进行了友好交流。

#### 三、收获与亮点

技能提升：对比赛规则（如发球轮换、计分）理解更为透彻，反手技术的稳定性在实战中得到验证和提高。

精神锤炼：深刻体会到“同心乒搏”的含义，在团体赛中为队友加油，在单打中不屈不挠，体育精神得到升华。





视野拓展：观摩了教师组的高水平对决，学习了先进的战术理念，认识了众多校内乒乓球高手。

#### 四、不足之处与改进建议

个人层面：比赛经验仍显不足，尤其在面对陌生打法时调整速度偏慢。未来需增加与不同风格选手的交流。

对赛事的建议：建议未来可增加赛前选手联席会议，更清晰地讲解流程；或提供小组赛后的复活赛机制，增加参与感。

#### 五、总结与展望

本次“文体杯”乒乓球大赛是一次组织规范、体验极佳的赛事经历。不仅检验了平时的训练成果，更让我感受到了校园体育文化的魅力。虽然征程[已结束/留有遗憾]，但收获远超预期。此次经历极大地激发了我对乒乓球运动的热爱，我将继续努力训练，提升水平，并积极带动身边同学参与其中，期待在下届比赛中再创佳绩！

总结人：钟景顺

总结日期：2023 年 12 月



## 2023 年第二十二届校园文体艺术季暨

### “华贸杯”羽毛球比赛

#### 活动计划书

##### 一、活动基本信息

活动全称：第二十二届校园文体艺术季暨“华贸杯”羽毛球比赛

活动主题：心约华贸，羽你共享

参与身份：学生组选手（参与项目：[男单/女单/男双/女双/学院团体赛]）

活动时间：2023 年 11 月上旬

报名截止：2023 年 11 月 1 日

比赛地点：广州华南商贸职业学院实训楼负一层

主办单位：共青团广州华南商贸职业学院委员会

承办单位：校学生会文体部、羽毛球协会

赛事负责人：卢晓奖 19872405161

##### 二、参与背景与个人目标

背景分析：本次“华贸杯”是学校文体艺术季的传统重磅赛事，旨在增强学生体质，丰富课余生活。作为羽毛球爱好者，参与此项赛事是检验个人技能、为学院争光、与校内高手切磋的绝佳平台。

个人目标：

竞技目标：确保从小组循环赛出线，晋级淘汰赛阶段。



能力目标：适应正式比赛节奏与规则（如 21 分制、每球得分制），提升关键分处理能力和心理素质。

交流目标：通过比赛结识更多球友，交流技艺，展现良好体育风尚。

### 三、赛前准备计划（2023 年 10 月 20 日-11 月 1 日）

第一阶段：报名与信息确认（10 月 20 日-10 月 27 日）

扫描官方二维码完成报名，并添加比赛联系人微信（Award-1114）入群。

仔细阅读比赛规则，重点理解发球违例、换边规则、积分办法（小组赛胜积 2 分，负积 1 分）等关键条款。

第二阶段：针对性训练（10 月 28 日-11 月 6 日）

技术训练：每周至少进行 3 次实战训练，重点强化发球与接发球质量、多拍相持能力和主动得分手段。

体能储备：每周进行 2 次体能训练（如折返跑、跳绳），确保在淘汰赛三局两胜制中有充足的体力。

器材准备：检查并适应自己的球拍，准备两双运动袜和舒适的运动鞋。准备比赛用球（小组赛和淘汰赛需自带）。

### 四、赛事期间安排（2023 年 11 月）

赛前：提前 30 分钟到达实训楼负一层场地，完成签到，并进行充分热身，适应场地灯光和环境。

赛中：尊重对手与羽协裁判，服从判决，展现“羽你共享”的友好氛围。



小组赛一局定胜负，需尽快进入状态；淘汰赛阶段沉着冷静，合理分配体力。

每局结束和交换场地时，及时与场边指导或队友沟通，调整战术。

赛后：无论胜负，均与对手握手致意。及时总结比赛得失，观摩高水平对手对决，积累经验。

## 五、资源与风险预案

所需资源：需使用学校场地进行赛前训练（在开放时间内）；自备球拍、运动服和小组赛阶段用球。

潜在风险预案：

伤病预防：训练和比赛前充分热身，如比赛期间出现肌肉拉伤等伤病，立即向现场医护人员或负责人求助。

赛程冲突：密切关注赛程通知，如个人赛程与课程冲突，提前向辅导员说明情况并办理好请假手续。

计划人：陈燕玲

制定日期：2023 年 10 月 20 日



## 2023 年第二十二届校园文体艺术季暨

### “华贸杯”羽毛球比赛

#### 活动总结报告

##### 一、活动概况

活动全称：第二十二届校园文体艺术季暨“华贸杯”羽毛球比赛

参与身份：学生组选手

参与项目：[男单/女单/男双/女双]

活动时间：2023 年 11 月上旬

最终成绩：止步十六强

##### 二、参与过程与目标达成情况

目标达成分析：

竞技目标：达成/超越：成功从小组赛出线，并晋级至[十六强/八强]，完成甚至超越了既定目标。

未完全达成：虽在小组赛中奋力拼搏，但因关键分处理失误未能出线，但积累了宝贵的大赛经验。

能力目标：通过本次比赛，对 21 分每球得分制的节奏把握更好，在网前球的处理等方面有显著提高。

交流目标：与多名不同学院的同学同场竞技，赛后进行了友好交流，达到了以球会友的目的。

##### 三、收获与亮点

技能提升：对高水平的比赛节奏和强度有了切身体会，



暴露出自身技术的不足之处，为后续针对性训练指明了方向。

精神锤炼：在比分落后时学会了如何调整心态，一分一分去追，永不放弃的体育精神得到了升华。

#### 四、不足之处与改进建议

个人层面：比赛经验仍显不足，尤其在开局阶段进入状态较慢，导致一度被动。未来需加强模拟比赛场景的训练。

对赛事的建议：赛事组织整体非常成功。建议未来可否在赛前为参赛选手提供一次统一的规则讲解会，特别是针对容易违例的发球环节进行示范。

#### 五、总结与展望

本次“华贸杯”羽毛球比赛是一次组织周密、体验良好的赛事经历。它不仅是一个竞技的舞台，更是一个学习、交流和锻炼的宝贵机会。通过比赛，我看到了差距，也收获了成长。感谢主办方和工作人员的辛勤付出。这次经历将激励我继续努力训练，提升羽毛球技艺，并更加积极地参与校园体育活动，期待在下届比赛中取得更好成绩！

总结人：陈燕玲

总结日期：2023 年 11 月