**2021年南京中医药大学**

**中医食疗养生竞赛**

**策**

**划**

**书**

****

**主办方：南京中医药大学护理学院**

**承办方：护理学院家庭护理急救服务队**

**一．活动名称：**2021年南京中医药大学中医食疗养生竞赛

**二．活动主题： 禀医药文化，寻膳食之味**

**三．活动目的**：

为更好的应对和预防新冠肺炎，让更多同学深入了解到中医在此次疫情中发挥的作用和功效，同时贯彻落实《中医药健康服务发展规划（2015-2020年）》，突出宣传中医治未病的功能，继承和发展中医食疗养生的传统，培养大学生健康饮食，形成良好饮食习惯，护理学院拟开展2021年中医食疗养生知识竞赛。本次竞赛旨在为具有中医专业背景的同学提供平台，发挥专业特长，巩固养生理论知识，锻炼养生专业技能；同时希望通过比赛加强各专业、各院系同学间的交流学习，互相取长补短。

**四．活动时间：**2021年11月13日—11月20日

**五．活动地点：** 护理学院、大活小剧场

**六．主办单位：**南京中医药大学教务处

**七．承办单位：**护理学院、南京中医药大学护理学院家庭护理急救服务队

**八．活动对象：**我校全日制本科生

**九．比赛项目**：

1、初赛（理论环节）：中医食疗养生知识考试

2、决赛（实践环节）：（1）你述我猜：食疗养生药材知识竞猜

（2）分秒必争：中医食疗养生知识抢答

（3）如火如荼：中医药膳烹调视频展示

**十．前期准备：**

1、分工部署：联系社员，召开会议进行工作部署，安排人员。

2、前期宣传：设计横幅、海报、宣传单，并通知学院进行活动动员、联系其他学院学生会进行活动宣传，鼓励同学们积极参与。制作活动创意ppt页面在大活大屏幕宣传吸引更多同学参加。

3、申请场地：大活小剧场、护理学院实验中心、横幅悬挂等。

4、确定比赛项目，制定比赛规则及流程（征求专业老师意见）。

5、联系各院，做好报名工作以及选拔工作。

6、制作邀请函并邀请嘉宾、评委。

7、器材准备：购买或借用学院操作器材，并在赛前做好确认检查。

8、通过多种网络媒体拓宽前期宣传：微博、微信、大活LED等平台。

9、打印奖状、准备奖品。

10、提前准备中医食疗竞答题库和所需要食材、药材，并在赛前确认检查。

12、制作中医食疗竞答PPT以及微信推送。

**十．活动流程**

**（一）报名**

（1)本次竞赛采取团队赛的形式开展，前期通过各学院分团委及学生会宣传动员，组织报名工作，4名同学组成一支参赛队伍。

(2)采取网络报名的方式进行，报名同学将报名信息发送至指定邮箱并加入相应的比赛QQ群，以便之后的比赛通知

（3）报名截止日期：11月8日晚21：00

**（二）初赛及培训**

（1）**初赛：**初赛为理论考试，单项选择题50道（每题1分）、是非判断题20道（每题1分）、多项选择题15道（每题2分），合计100分，答题时间为2小时，开考三十分钟后可交卷，得分按小组成员平均得分计算。拟筛平均成绩前8组进入决赛。

**时间：**11月13日 **地点：**空闲教室（提前申请）

**考试：**参赛队伍收到通知后到指定教室进行答题，社团骨干监考，

考试结束后，社团负责人收齐试卷、在老师的指导下批改。

**通知：**批改结束后，通知得分最高的前8组同学参加决赛。

(2)**培训：**联系培训老师，安排培训时间和地点。

联系参赛队伍，并通知赛前培训相关事宜。

**（三）决赛彩排**

1. 安排时间、申请地点和准备所需材料。
2. 通知参赛队伍彩排相关事宜。
3. 现场老师进行指导、修改。

时间：11月19日-11月20日

地点：大活小剧场

**（四）决赛**

**（1）时间：**11月20日

**（2）地点：**大活小剧场

**（3）流程**

**A.第一部分：护理学院2019年学科技能竞赛建设月开幕式**

1.主持人介绍嘉宾

2.嘉宾致开幕词

3.太极拳等传统武术表演

4.评委老师代表、参赛选手代表誓词

5.参赛队伍介绍

**B.第二部分：护理学院2019年中医食疗养生竞赛**

1.主持人宣读比赛规则

2.比赛环节

A.**你述我猜**：参赛队伍共分为八组（每组四人），派出一个代表看药材图片，然后用关键词如颜色形态功效描述（不能出现药材名中的汉字），其余队员竞猜中药名。

B.**分秒必争**：主持人读题，题目为中药谜语，参赛队伍进行抢答，抢答共**20**题，每题2分。

C.**百花争妍**:由社团来提供食材名单，在决赛阶段开始之前给队伍公示，给他们时限完成药膳制作，并且录制烹调视频，在决赛现场播放，并派一名队员解说并接受评委点评，由评委打分，10分制原则。现场大众评委也可通过微信墙投票，获得大众评委票数最高者可获得“最佳人气奖”

D.**兵来将挡**：病案分析，主持人读完题目后，给予**5**分钟作答时间，

答题者提供针对性的日常食疗养生建议，每题**20**分，

评委进行点评并打分。

E.**积分制**：本次决赛采取积分制，每轮比赛结束后由后台工作人员进

行统计。

F、**现场互动：**·养生知识竞答：主持人选5名观众抢答题目，答对

者后台领奖。

·微信墙幸运观众：随机抽取5名观众，后台领奖品。

3.评委点评

4.颁奖合影

**十一．后期总结**

1、收集参赛队伍以及评委意见，并赠送礼物致谢。

2、清理比赛场地，清点食材药材。

3、整理活动素材，活动记录制成文件。

4、通过横幅、海报、杂志以及微信、微博、校园网站等网络媒体进行宣传。

5、召开会议，讨论活动心得，反思不足之处，继承并发扬特色。

**十二．风险预测及解决放案**

**1、未能找到合适的评委及主持人——与学院领导、老师及时沟通，获得支持，提前一到两个星期邀请评委及主持人，活动前一天再次确认；**

**2、同学们积极性不高，不愿意参加此次比赛——通过海报横幅以及班级宣传等形式扩大活动影响力，欢迎全校同学观摩；**

**3、参赛选手或评委老师临时不能到场——赛前与选手及评委老师保持联系，及时了解他们的情况，如有意外，应立刻进行适当调整并告知到场的人员，做好应急处理；**

**4、食材药材准备有误——提前准备好备用食材药材，再三核实确认**

**5、食材药材临时发现准备不足——安排同学去药店采购**

**6、大活小剧场时间安排失误——提前两周和社联以及大活中心负责人联系，并进行申请安排。**

**十三．资金预算**

|  |  |
| --- | --- |
| 竞赛出题劳务费（由6名不同学科的老师出竞赛试题） | 5000元 |
| 竞赛材料印刷费（理论知识竞猜试题、竞赛评分标准打印） | 3000元 |
| 决赛评委劳务费（10名评委老师亲临现场点评指导） | 7000元 |
| 预、决赛参与组织学生误餐费 | 3600元 |
| 参赛选手奖品（分一二三等奖进行奖励） | 7000元 |
| 奖杯、决赛选手奖状（团队前三名颁发奖杯，其余选手颁发证书） | 3000元 |
| 场地布置费（活动当天气球、彩带、茶水等布置） | 2000元 |
| 宣传费（横幅、喷绘等宣传材料的印刷） | 2800元 |
| 耗材（培训、课后开放及竞赛过程中涉及的食材、药材等） | 5000元 |
| 项目培训教师讲课费 | 6000元 |
| 总计 | 44400元 |

**十四、奖项设置：**

初赛：取初赛卷面成绩前8名。

决赛：团体一等奖（1组）

团体二等奖（2组）

团体三等奖（3组）

优秀奖（4组）

**十五.预期效果：**

在抗疫“战争”中，中医药发挥了自己的优势和特色，起到了良好的治疗效果。同时通过此次活动，同学们可以知道更多中医食疗养生的知识，了解中医食疗养生的魅力，自觉将中医食疗养生运用于日常生活保健，改善自身与家人朋友的健康状况，从而推广中医食疗养生文化。

南京中医药大学护理学院

2021年4月9日