

2020 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：2020 年南京中医药大学中医食疗养生竞赛

二．活动主题： 稟医药文化，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 2020 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：2020 年 10 月 15 日—11 月 15 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。

十一. 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 5 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 8 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 10 日-11 月 15 日

地点：大活小剧场

(四) 决赛

(1) 时间：11 月 15 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）	3000 元
初赛评阅劳务费	1400
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）	5000 元
预、决赛参与组织学生误餐费	2500 元
决赛一二三等奖奖金	10000 元
优秀奖参与礼物	2000
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）	4000 元
耗材（培训、课后开放及竞赛过程中涉及的食材、药材等）	6000 元
学生志愿者劳务	1000
项目培训教师讲课费、课后操作开放劳务费	3000 元
总计	45900 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（3 组）

团体三等奖（4 组）

最佳人气奖（1 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

2019 年 10 月 29 日

