# “果精灵”水果拼盘大赛策划书

来源：网络 作者：落花无言 更新时间：2024-07-10

*活动主题：给创意一双翅膀，让其展翅高飞；给自己一个舞台，留下青春的痕迹。活动目的：为了提高大学生的创新能力和动手能力，增添美好的大学生气，丰富同学们的大学生活，更让这个春天因你们而变得与众不同，展现出我们当代大学生春天般别样的风采，特值此春...*

活动主题：给创意一双翅膀，让其展翅高飞；给自己一个舞台，留下青春的痕迹。

活动目的：为了提高大学生的创新能力和动手能力，增添美好的大学生气，丰富同学们的大学生活，更让这个春天因你们而变得与众不同，展现出我们当代大学生春天般别样的风采，特值此春意流淌的季节，我们生活部策划推出一场“创意风暴”之“果精灵”水果拼盘大赛。希望同学们积极参与，show出自己的风采。

活动地点：一食堂门口

活动时间：4月5日上午11点

具体赛程如下：

一：活动形式：

水果拼盘大赛以生物学院大一、大二的各班派代表组队参加（各班必须派出一队）；工具如水果刀、盘子等由各班参赛代表队自备，举办方会准备水果、桌子等；各个参赛的拼盘均由各参赛队队员现场制作，大赛奖项由评委现场评出，并当场颁发奖励（参赛作品由各参赛队自行处理）。

（1）自行设计：

同学们需发挥自己的聪明才智，根据自己的创意设计出一份水果拼盘的制作方案，设计时应考虑所用材料是否方便，价格是否合适等等。且各班需向生活部上缴一份水果清单，内容包括水果的种类、数量、以及所需的大概费用，越准确越好，以方便工作人员的购买。

（2）分组工作：

1、每班一个小队，每队若干人，其中一人为队长。

2、现场会为每队准备一张表格，表格上必须填写班别、队名和各自的口号。队名和口号应有自己的特点，鼓励新颖，富有内涵。

3、由于作品在现场评出，所以各队可以自凭本事向评委争取创意分，如精美的推销词，美妙的歌喉，曼妙的舞姿，精彩的相声、小品表演等等。

4、每队必须在限定时间内完成作品，注意尽量减少浪费，同时应让队员都活跃起来。

二:活动时间表:

活动时间

事件

备注

11:00~11:10

参赛队伍签到

各个参赛队队员务必提前半个小时到达比赛场地,将自己的工具准备好.

11:10~11:50

比赛进行中

工作人员注意维持好现场秩序并作好比赛记录,与此同时主持人开展水果知识大比拼.

11:50到奖品颁发

进行现场投票,并由工作人员统计比赛结果,公布比赛成绩,颁发奖励.

各个队将完成的作品依次拿到评委处进行介绍,但时间不可超过30分钟.

三:活动流程:

活动前的准备:1:宣传:(1) 于比赛前两天写份通讯稿送到广播站播出; (2)画5张海报贴于一、五、七、九号楼下和橱窗内,并将此活动事项告知各班生活委员,同时请他们帮助在班里宣传,并请他们代劳一下报名工作.(在3月20日至3月30日完成)

2:准备阶段: (1)要求参赛队伍在3月30号之前上缴一份详尽的水果清单,以方便工作人员进行购买(具体内容应包括所需水果的种类、数量、价位等等).;(2)在比赛前一周,工作人员需联系好桌椅、音响,并制作好横幅; (3)在比赛前5天通知我院辅导员,学生会主席以及各院部部长、社团干部,并邀请他们前来当任评委.

活动当天安排: (1)生活部各成员务必在9点半前在学校一食堂前集合,同时开始现场布置.;(2)11点10分开始比赛,首先请老师致词并宣布比赛开始,比赛过程中再有主持人对参赛队伍进行介绍; (3)比赛期间同时进行知识问题竞答,竞答对象可以是队员本身,亦可各班啦啦队,值得注意的是知识问答题的分数记录到最后评比分中; (4)由老师颁发奖励后,宣布比赛结束,赛后生活部各成员需留下收拾场地.

四:活动细则事项:

(1) 赛前需联系好两名主持人,一男一女;

(2) 赛前应准备好打分表,并购买好各班所需的水果,完成各班水果价格的统计和记录;

(3) 赛前需定做横幅,具体内容为“创意风暴”之“果精灵”水果拼盘大赛,长度约为8米;

(4) 各班至少派出10人组的啦啦队;

(5) 为了增加比赛的激烈性,要求各班上缴10元钱作为比赛的奖惩金,当作投资,胜的可以赢利,输的下次努力（奖惩金主要用于水果的购买）;

(6) 有条件的可自己准备水桶；

(7) 各班必须派出一支队伍，并不是只限定一支，允许多支。

五:奖励:

一等奖:1名 奖励:证书及纪念品

二等奖:2名 奖励:证书及纪念品

三等奖:2名 奖励:证书及纪念品

创意奖:1名 奖励:证书及纪念品

六:经费预算:

支出

物品

数量

价格

8米横幅

1条

32元

打印经费

/

10元

奖品(证书和纪念品)

6份

90元

水果

/

150元

收入

各班上缴的奖惩金

/

100元

总计

总计=支出-收入=282-100=182元

附表: 一:“果精灵”水果拼盘大赛报名表

参赛队伍名称

班级

队长姓名

联系方式

成员名单

作品名称

作品名称由来及简介(文字说明)

备注

二:水果清单

参赛队伍名称

班级

作品所需水果的种类、数目等(价格不作强制要求)

备注

打分表:满分(100分)

序号

名次

参赛队伍名称

参赛班级

小组名字(8’)

作品外观(30’)

作品创意(40’)

作品介绍(10’)

知识竞答(8’)

水果价位(4’)

总分

1

2

3

4

5

水果知识问答一： 水果到底应该饭前吃，还是饭后吃？

空腹的时候胃酸比较多，这时食用水果的话，会刺激胃分泌更多的胃酸，导致胃部不适；因此，饭中、饭后吃水果，比较妥当。

二：酸、甜果类可否一起食用？

网路盛传：葡萄柚、凤梨、橘子、柠檬等酸味水果，不适合与释迦、西瓜、甜瓜、香蕉等甜味水果一起食用，否则会引发腹胀不适；其实混吃无妨，但先吃酸的，再吃甜的比较好；倘若先甜后酸，那么酸的水果会因为味觉疲乏而让人觉得\"更酸\"！

三： 橘子能不能与萝卜同食？

橘子忌与白萝卜同食，是因为白萝卜食后产生的\"硫氰酸\"代谢物，易与橘子中的类黄酮物质所产生的代谢物互相作用，抑制人体吸收碘，导致甲状腺功能不彰；其实，包括高丽菜、小白菜都有这种副作用，但若非\"大量食用\"，否则不必过虑。

四： 葡萄柚利不利部分心血管疾病用药的代谢？

葡萄柚若与降血压、降血脂、镇静剂及抗组织胺药物混合食用，会导致这类药物不易从肝脏代谢排出，留在体内造成血液中药量浓度上升。

五： 桃子可不可以与甲鱼一起吃？

桃子若与甲鱼（鳖）一起吃，容易出现腹泻；理由是，甲鱼为\"滋腻\"补品，本来就不好消化，桃子又容易导致胀气，两者相加，身体自然会感到不适。

六：海鲜可不可以与水果同食？

海鲜中的钙质和水果中的鞣酸，会结合形成不易消化物质，导致肠胃不适，产生腹痛、恶心呕吐等现象。含鞣酸较多的食物，如柿子、葡萄、石榴、山楂、橄榄等，不宜与海鲜同食。

七： 感冒时，可不可以吃水果？

老一辈的人常说，感冒就是受到风寒，水果属寒性，感冒时吃水果，等于寒上加寒！其实，水果富含维他命c，在感冒期间对改善病情是有帮助的，但是，包括橘子、香瓜、水梨、番茄等较寒的水果，确实不宜吃太多，多喝水倒是比较有帮助。

八：.水果应该带皮吃还是削皮吃？

通常果皮中的维生素c比果肉含得多。在100克鲜柑橘、柠檬或甜橙的果皮中，维生素c的含量为130、140和170毫克，而100克鲜柑橘、柠檬和甜橙的果肉中所含的维生素c为38、65和55毫克。100克苹果果肉仅含12～13毫克维生素c，而100克鲜苹果皮含60毫克。因此，从获取维生素c的角度讲，水果带皮吃好。

但考虑到水果在采摘前可能被喷打农药，采摘后又人工催熟，或为了储藏保鲜而进行表皮上蜡，为安全起见，水果还是削皮吃好。但是葡萄不好削皮，因此吃前要认真清洗。而且葡萄皮所含白藜芦醇较多，白藜芦醇对保护血管有效。

九：烂水果削掉腐败部分后还能吃吗？

有人认为，把坏的部分去掉了，吃余下好的部分不会影响健康。也有街头不法小贩将出现部分腐烂的西瓜、哈密瓜、菠萝切块卖给顾客。其实，病原微生物侵入果品造成局部溃烂，肉眼很容易看到，但在腐败过程中产生的有害、有毒物质会污染尚未发生病变的果肉，则是肉眼看不到的，有些真菌及其毒素还具有致癌作用，食用后对人体有害。所以，就算已经剔除了腐烂的部分，这样的水果仍不能吃。

十：.是不是进口的水果更有营养？

加入wto后，很多“洋水果”进入了中国市场。由于品种、栽培技术、气候条件、分级包装等技术手段，使得进口水果的外观胜出一筹。尤其是其精湛的上蜡工艺，更使得果品色泽鲜艳，光亮照人。为了达到防腐保鲜的目的，有的进口果品还在涂料中加入了激素、防腐剂、石蜡、树胶等物质，尽管大部分果品涂料具有可食性。其实，进口水果不一定比国内果品更有营养，人们不必过于追新求异。

十一：.吃菜可以代替吃水果吗？

一些水果所含的具有其特殊功能的物质，如白藜芦醇、苹果酸、苦杏仁甙、柠檬苦素、木瓜蛋白酶、番茄和西瓜中的番茄红素等，对人体均能产生特殊功效，而这些物质都是蔬菜所没有的。因此，我们应当既吃蔬菜，也吃水果。

十二：食用反季节水果安全吗？

在科技发达的今天，利用日光、温室等科技手段和设备，即使是在冰天雪地的北方，人们也可以吃到现摘下的西瓜、草莓、葡萄、甜瓜，甚至是热带水果木瓜、番石榴等。

所谓反季节水果，就是指这些利用设备栽培的水果。虽然反季节水果比贮藏的水果新鲜，但又存在一些不可克服的缺点：比同类应季水果贵，可质量并不一定高，不仅维生素c含量低，而且往往风味不足，口感欠佳。一些不法商贩为了销售货品，常利用化学试剂催熟反季节水果。如用催熟剂乙烯利催熟葡萄，尽管此药毒性较低，但长期食用对人体有害。还有的商贩为了让香蕉表皮嫩黄好看，使用二氧化硫熏蒸香蕉。二氧化硫及其衍生物不仅对人体的呼吸系统产生危害，还会引起其他脏器的病变。用催熟剂、膨大剂等激素类物质催熟增大的草莓，个儿大，形状不规则，外观挺好看，但味道很差。

十三：怎样去除水果上残留的农药？

了解、掌握购买果品的常识性知识，才能辨别水果的正常颜色、气味、成熟度，才能买到优质水果。通常颜色和形体异常的果品可能在生长中使用了激素、色素或进行了熏蒸。果品表面留有药斑或有异常、刺鼻化学味道的果品更不能买。

为安全起见，买到家的水果，要在食用前认真清洗。对于表皮不光滑的水果，要用毛刷刷洗。能去皮的水果可在去皮后食用。

十四：如何挑选新鲜水果？

一看：新鲜的水果表皮光滑，色泽亮丽，有光彩。不新鲜的水果因失水而造成萎蔫，表皮发皱，不光亮。自然成熟的水果果皮颜色均匀，人工催熟的水果果皮颜色不自然，色泽深。个头儿超大的果品很可能使用了膨大剂。

二摸：自然成熟的水果有弹性，而不熟的或人工催熟的水果手感较硬，果实发沉。

三闻：成熟适度、品质优良的水果有其特有的果香。

四尝：好不好，一尝就知道了。

十五：水果应该怎样保存？

果蔬维生素c的下降程度主要取决于果蔬的种类及贮藏条件。多数维生素c含量高的果蔬，在贮藏过程中损耗得也多。水果最好吃多少买多少，放得愈久，水果的营养及口味就愈差。大部分水果无须清洗即可直接放进冰箱保存，并应在一周内吃完，否则容易腐烂变质。而香蕉、凤梨、芒果、木瓜、柠檬等水果，只需在室内阴凉的角落处存放即可，不宜长时间冷藏。

十六：水果身上有节不是竹，粗的能有锄把粗，小孩抓住啃不够，老人没牙干叫苦。打一水果名。

甘蔗

水果英文名大竞猜

apple 苹果 pear 梨 apricot杏 peach 桃 grape 葡萄 banana 香蕉 pineapple 凤梨 plum 李子 watermelon 西瓜 orange 橙 lemon 柠檬 mango 芒果 strawberry 草莓 medlar 欧查果 loquat 枇杷 mulberry 桑椹 cherry 樱桃 pomegranate 石榴

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找