

参赛选手培训

TOASTMASTERS D88 SPEECH CONTEST

制作: Viola LIU 审核: Charlie DU

2024年8月 Ver.01

2024-2025 D88 演讲比赛委员会

声明

本演示文稿内容仅用于比赛选手培训之用
全部内容来源于
1171-speech-contest-rulebook比赛手册，
但不包含该手册中的全部内容。

也不包含线上比赛相关特殊要求。
线上比赛规则请参照飞书空间相关内容。

请大家在准备比赛的过程中，
充分阅读比赛手册，了解全部比赛规则。



目录

- 01 明确参赛项目，确认参赛资格
- 02 基本比赛规则
- 03 不同类型的比赛规则
- 04 参赛者检查清单
- 05 补充一些你可能关心的问题

PART ONE

01

明确参赛项目 确认参赛资格

Clarify the contest types
Confirm your eligibility



2024-2025 D88 演讲比赛项目

A

英文国际演讲比赛

B

中文演讲比赛

C

英文即兴演讲比赛



参赛资格要求

1. 参赛者是在其参赛小区、中区和大会的俱乐部的**付费会员**。
2. 参赛者必须具备**各级比赛的参赛资格**。

在**任何级别的比赛**中，如果一个参赛者被发现在**先前比赛**中不具有参赛资格，则必须取消该参赛者的资格。

即使该参赛者的参赛资格是在后一级比赛时被发现,并且已经纠正,仍必须取消其参赛资格。

需满足



参赛资格要求

3. 参赛者**不是现任大区干事**

（例如：小区总监、中区总监等大区干事）

4. 参赛者**不是下一任大区干事职位**（由大区理事会选出并于既临7月1日开始任职）的候选人。

不能是



参赛资格要求

5. 参赛者**不担任同一项比赛**（任何大区、**任何级别**的比赛）的**投票评委、平分评委、总评委**。
6. 参赛者**不担任同一项比赛的计时员、计票员、接待官、比赛主席、比赛主持人、教育环节主讲人，或任何其他比赛干事职位**。
7. 在俱乐部以上级别的比赛中，每一位参赛者比赛时都**必须**在场。
(需为线下比赛)

不能是



参赛资格要求

英文国际演讲比赛 或 中文演讲比赛

需要满足：

01

已在 Toastmasters Pathways 学习体验的任何路径中（语言不限）获得 1 级和 2 级完成证书，或已获得杰出会员（DTM）奖励。

02

在俱乐部比赛举办时创立不到一 (1) 年的新俱乐部的创始会员可以在不满足这一要求（获得 1 级和 2 级完成证书）的情况下参加比赛。

俱乐部必须在小区比赛之前正式成立。

PART TWO

02

— 基本比赛规则

Basic Contest Rules



演讲稿内容要求



英文国际演讲、中文演讲的演讲稿题目皆应由参赛者选定。



参赛者在比赛期间进行演讲时，不得提及其所参加比赛项目中的其他参赛者，也不得提及其他参赛者发表的演讲。

(不得现挂)

演讲稿内容要求



参赛者必须自行创作演讲稿，而且每一篇演讲稿的大部分内容必须是原创的。

a、演讲稿中引述、转述或参考的资料，不得超过整篇演讲稿的25%。此外，在演讲过程中，应对引述、转述或参考的内容进行说明。

b、开始所有比赛之前，每位参赛者必须通过使用 Speaker's Certification of Eligibility and Originality（参赛者资格和原创证明书）（书目编号1183，仅限英文），以书面形式向总评委证明其演讲稿的内容或大部分将为原创的。

遵守演讲比赛时间规则



英文国际演讲和中文演讲比赛的演讲时限是5分钟到7分钟。

演讲时间若是少于4分30秒或多于7分钟30秒，参赛者将失去资格。

遵守演讲比赛时间规则



即兴演讲比赛的演讲时限是1分钟到2分钟。

演讲时间若是少于1分钟或者多于2分30秒，参赛者将失去资格。

需特别注意：时间牌提示方式



在英文国际演讲和中文演讲比赛中：

- a) 五 分钟时，显示绿色信号，持续一分钟。
- b) 六 分钟时，显示黄色信号，持续一分钟。
- c) 七 分钟时，显示红色信号，直到演讲结束。

**划重点：不会按铃提示超时！
不会有任何信号通知参赛者已经超时！
看见红牌就要赶紧准备收尾了！**

需特别注意：时间牌提示方式



在英文即兴演讲比赛中：

- a) 1 分钟时，显示绿色信号，持续 30 秒。
- b) 1 分 30 秒时，显示黄色信号，持续 30 秒。
- c) 2 分钟时，显示红色信号，直到演讲结束。

**划重点：不会按铃提示超时！
不会有任何信号通知参赛者已经超时！
看见红牌就要赶紧准备收尾了！**

道具的使用

报备、摆放和移除



A. **计划使用道具**（包括任何电子设备、虚拟背景、屏幕共享内容、图片、短视频、幻灯片、背景音乐或声音效果等）的参赛者**应在比赛前事先告知比赛主席**（报备），**不得临场报备或使用任何未报备的道具**。评委知晓赛前的道具报备信息，并有权对任何违规行为扣分。

纯线下比赛禁止参赛者使用任何非授权的电子设备（除非是事先向比赛主席报备并得到批准的道具）。



B. 在使用道具时，参赛者必须受到场地限制的约束。



C. 所有道具必须在参赛者开始演讲前的**一分钟肃静时间**里进行**摆放**，并在演讲后的一分钟肃静时间里**移除**。

1. 参赛者可以在他人的帮助下摆放道具，但是这并不是比赛主席或其他比赛官员的职责。
2. 参赛者必须提前向比赛主席示范证明其道具使用能够在指定的时间内安装和拆除。
3. 如果参赛者无法证明，则不能在比赛中使用该道具。

演讲区域



对于纯线下比赛，舞台通常是场地前侧的一块长方形区域。

比赛主席需要对舞台区域给出清晰定义，特别是舞台的前、后、左、右边界。

参赛者应该预先了解舞台的实际模样、大小。



如果舞台和地面的水平高度相同，比赛组织者应该在舞台区域周围用胶带或其他物品来帮助参赛者分清舞台界限。

PART THREE

03

一 不同类型的比赛

Different types of Contest

不同比赛项目对比一览表

	英文国际演讲比赛	中文演讲比赛	英文即兴演讲比赛
最高等级赛事	公众演讲世界锦标赛	大区总决赛	大区总决赛
参赛资格	Pathways Level 1 & 2 或 DTM	Pathways Level 1 & 2 或 DTM	付费会员
有效演讲时长	4分30秒 - 7分30秒	4分30秒 - 7分30秒	1分0秒 - 2分30秒
参赛者准备时长	赛前准备	赛前准备	短暂片刻
参赛者是否听到前面的演讲?	YES	YES	NO
评分标准	内容50% 表达30% 用语20%	内容50% 表达30% 用语20%	内容55% 表达30% 用语15%



英文即兴演讲比赛

即兴演讲比赛遵循“基本比赛规则”部分叙述的所有规则。
此外，还适用以下附加规则和例外情况。

1

所有参赛者的题目必须一致，同时题目必须具备普遍性。

比赛主席选择题目。

2

参赛者在比赛主席介绍出场后，方可获知题目。

3

参赛者不允许在比赛过程中使用任何数码或其他设备以获取不公平的优势。

4

比赛开始时，除了第一位参赛者外，其他参赛者应离开房间。
比赛接待官负责对其进行引导和监督。

PART FOUR

04

一 参赛者检查清单

Checklist for Contestants

比赛前

参加英文国际演讲比赛、中文演讲比赛，需选择主题并准备原创的演讲稿。

01

出席参赛者说明会。

02

告知比赛主席你计划使用的所有道具。

03

提交资格认证和原创声明（所有类型比赛）。

04

最后，出席参赛者彩排环节，并注意演讲舞台范围。（必要时）

比赛中

在被介绍出场前一分钟的肃静时间里，摆放道具及视觉辅助工具。

01

在介绍完毕后，立刻进入演讲舞台范围并开始演讲。

02

演讲时，需注意计时器。若红牌亮起，需尽快结束演讲。

03

演讲结束后，立即撤除演讲舞台范围内道具及视觉辅助工具。

04

**摆放和撤除道具时，可请他人协助，
但不可以强制要求比赛主席或任何其他官方工作人员协助。**

PART FIVE

05

— 你可能关心的问题

Questions you may be concerned about

什么时候开始演讲计时？

参赛者只要和观众发生明确沟通（不论是否言语沟通），计时马上开始。

通常是指参赛者开口说出第一个字，但也包括任何其他形式的沟通，例如：音响效果、参赛者指示他人作表演动作等。

参赛者来到演讲区域之后，必须在短时间内发言，不容许无故拖延比赛。



失去比赛资格的四种情况

A

不能按时到场

比赛主席会在比赛开始时介绍每位参赛者的姓名。
如果此时还有参赛者尚未到场，则取消他们的比赛资格。

B

演讲时间不在规定时长范围内

C

不符合内容的原创性要求

D

现挂



提出争议和取消资格

我有异议可以提吗？

可以的。

异议仅限于参赛资格、原创性和参考其他参赛者的演讲，而且必须由投票评委和/或参赛者提出。

总评委、比赛主席、投票评委和参赛者不得考虑观众席中会员提出的异议。



提出争议和取消资格

被提出异议我可以申述吗？

可以的。

在参赛者因原创性问题或参考其他参赛者演讲而被取消资格前，必须给予参赛者向投票评委申诉的机会。

取消资格需投票评委多数票通过。



2024-2025

D88 演讲比赛委员会

Do it ! Enjoy it ! Achieve it !
参加比赛，成就你我！

