

# 最新沈阳师范大学考研分数线 沈阳师范大学考研复试录取工作方案(优秀5篇)

方案是从目的、要求、方式、方法、进度等都部署具体、周密，并有很强可操作性的计划。怎样写方案才更能起到其作用呢？方案应该怎么制定呢？以下是小编给大家介绍的方案范文的相关内容，希望对大家有所帮助。

## 教职工运动会方案篇一

为了提高教职工身体素质，活跃教职工业余化生活，促进“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的健康理念深入人心，认真贯彻落实《全民健身计划纲要》，根据市教育局4月份局办公会安排和□xx市教育工会20xx年工作要点》要求，市教育局、市教育工会决定，举行20xx年市直学校教职工趣味运动会。现将有关事项安排如下：

主办：市教育局、市教育工会

承办□xx市第二十四中学

xx市一中、二中、三中、四中、五中、八中、九中、二十四中、三十六中、东风中学、致远中学、汽车职院、学院附中、四中义教部、二实小，市教育局机关干部代表队。

第一项：60迎面接力赛

1、参赛人数：每所学校28人，其中女教师14人，男教师14人。

2、比赛地点□xx市第二十四中学运动场

3、规则要求：各参赛学校分两路纵队，由裁判员先清点人数（每边14人），女运动员在前，男运动员在后。人数确定后，

裁判长发令，排头队员（××学校女1号）手持接力棒，向前跑60将接力棒交给下一名队员（××学校女2号），完成一次接力，依次进行，以完成全部接力的时间用时最短决胜名次。

## 第二项：男女混合跳长绳比赛

1、参赛人数：每所学校20人，其中女教师10人，男教师10人。

2、比赛地点□xx市第二十四中学运动场

3、规则要求：每人每轮跳一次，各参赛队运动员依次进行，女运动员在前，男运动员在后。连续轮回，记时4分钟，按完成个数多少决胜名次，空绳和跳失误时不计个数。按学校顺序号，每所学校为一组，依次进行比赛。

4、绳长：每一轮长度不少于6。

5、每队另派2名男教师（或女教师）摇绳。

六、奖励办法：每组分别取前8名，另设体育道德风尚奖。

## 七、竞赛要求：

1、各参赛学校报裁判员1人（自带秒表、口哨）。

2、报名时间：市直各学校于4月20日之前将参赛运动员报名表（女运动员在前）交市教育工会。

3、运动员中至少有1名校级领导参加比赛。

4、比赛用绳，各参赛学校自带（也可用xx市二十四中比赛用绳）。

5、各学校领队由主要负责人担任。

6、各学校派拉拉队不超过10人。

7、各学校不得弃权，并将参赛情况作为工会评先，年度工作目标考核的重要依据。

请市直各学校注意安全，在组织教师训练和比赛中先做好准备活动，防止教师意外损伤。

市教育局、市直机关工委、市总工会、市体新局□xx市二十四中领导为参赛前八名代表队颁奖。

xx电视台□xx日报□xx晚报、楚天都市报□xx教育网等。

xx市教育工会

## 教职工运动会方案篇二

游艺运动迎新年，事业生活谱新篇。

为了以健康向上、充满活力的精神面貌迎接新一年的到，使广大教职工以健康的身心素质投身于未工作与生活中，特举办宗旨为“兴高采烈、同庆新年、永葆活力、共谱新篇”的教职工趣味游艺运动会。本次教职工趣味游艺运动会将把运动项目与游艺项目相结合，增添趣味性和娱乐性。现将相关事宜通知如下：

校体育馆

全体在职教职工（学校在编及学校聘任制）

1、请参加人员凭教工卡进入场地，在入口处领取《游艺运动券》，持该券参加活动；

3、每人只允许进入场地一次，请勿代替他人或者持非本人教

工卡参加活动；

4、请根据自己实际情况，自由选择参加活动时间。

注意安全，合理着装，避免出现运动损伤。

总指挥：

副指挥：

成员：

彩球投篮、趣味套圈、激光打靶、沙包投准、磁力飞镖

1、彩球投篮：

规则：游艺运动者站在规定线外，采用自由方式将指定用球投入篮框内，共可投个球，投中1球及以上即达标。

2、趣味套圈：

规则：游艺运动者站在规定线外，持有只圈进行套圈，套中1只及以上即达标。

3、激光打靶：

规则：游艺运动者站在规定线外按要求打靶，共可打枪，其中命中1枪及以上即达标。

4、沙包投准：

规则：游艺运动者站在规定线外，采用自由方式将指定沙包投入篮里，共可投次，投进2个及以上即达标。

5、磁力飞镖：

规则：游艺运动者站在规定线外，将飞镖投中镖靶指定位置，共可投掷次，命中2镖及以上即达标。

## 教职工运动会方案篇三

选手：以个人为单位

器械：两个盆，乒乓球若干个

场地：篮球场上放置一高一低两个盆和一双筷子。

规则：

(1)两个盆相距一米，参赛选手必须把球从低的盆中利用筷子夹到高的盆中，夹的过程中不得用手抓或者身体的任何部位使球进入高的盆中，否则判为该球失败，不计入总数。

(2)夹球过程中不能用手抓球，如乒乓球掉落盆外，该球可以视为放弃，可以重新从盆里夹另外的球，并加以计数。

计时与名次：时间1分钟，以夹球个数多者胜出。若个数相同，则名次并列。

### 2、气球连击

选手：以个人为单位

器械：三个气球

场地□4m乘4m正方形场地

规则：所有队员分为若干组，每人三个气球，听到哨声后在规定比赛场地内从手中同时放开三个气球并开始计时，选手可以用身体的任何部位拍击气球，使三个球在空中运动不得

停留在身体的任何部位。有任何一个气球触及地面停止计时，比赛结束。比赛过程中，身体的任何部位不得触及比赛场地之外的地面(线为比赛场地)，否则判比赛结束停止计时。

计时与名次：比赛取前八名，时间多者列前。

### 3、接力跑

选手：以教研组为参赛单位，小的教研组合并参赛，其中合并的教研组有：生物组+政治组，历史组+地理组，综合组+后勤组。

器械：接力棒

场地：在田径场上划两条起跑线，距离20米。

比赛方法：每队由八名选手参加比赛(其中必须有二名女教师)，每位选手跑完20米以后绕过障碍跑回起点将接力棒交给下一位队员。以此类推，直到最后一名队员跑回起点计时，用时少者名次列前。

规则：

(1)采用站立式起跑，当裁判员发出“预备”口令后，所有队员做好准备，听到起跑信号(哨声)后方可跑进，不得抢跑，抢跑二次的队取消比赛资格。

(2)比赛中必须绕过障碍物后才能返回，如违反规定，则取消该队成绩。

(3)接棒运动员双脚不得越过起跑线接棒。如违反规定，则取消该队成绩。

计时与名次：最后一名队员身体各部位均过终点停表计时，用时少者胜出。

## 4、五人持球跑

场地：田径场跑道

比赛方法：

划两条相距30米的平行直线，一条为起跑线，一条为终点线。5名队员平行站在起跑线上，相邻队员用手掌持球，掌心相对，五指朝上，利用两人手掌的推力使球不掉下来。五人共持四只排球。听到出发信号后，集体向终点线跑进。

比赛规则：

(1)站在起跑线后结队成预备姿式，等待起跑发令。当裁判发出“预备”口令后，所有队员做好准备，听到起跑信号(哨声)后方可跑进，不得抢跑，抢跑二次的队取消比赛资格。

(2)比赛中如中途掉球，所有队员必须立即停止并回到出现上述情况的地点，在裁判员指挥下重新开始起跑。其间，裁判不停表，不再发出起跑口令。落地点由裁判员确定。

(3)全队以最后一名队员躯干过终点线为比赛结束。

(4)听到出发信号后开始计时，最后一名队员躯干过终点线后沿计时结束，用时短者获胜。

(5)比赛中途不得换人。

比赛场地及器材

比赛在田径场中间进行，使用标准排球。

计时与名次：比赛取前八名，用时少者列前。

## 5、集体跳长绳：

选手：以教研组为单位，每个教研组都必须参加，其中合并的教研组有：生物组+政治组，历史组+地理组，综合组+后勤组，每队8人，性别不限，比赛时，从8人中任选2人摇绳。

### (一) 比赛方法：

两人摇绳，6名队员成一路纵队站立在规定区域内(长5米、宽1米)，听到开始信号(哨声)后，两人摇绳，使绳向一个方向从6位队员的一侧，经头顶到另一侧，绳子绕过360度回到起始位置继续，中间6位队员原地跳，以6人都跳过绳子计算为一个。

### (二) 比赛规则：

1、比赛时间为2分钟，在规定时间内跳的个数多少排定名次，次数多者名次列前，如相等则失败次数少者名次列前，如再相等，则并列。

2、中间6位队员必须在规定区域内成一路纵队跳绳，不得出区域或踩线，如有发生，则判犯规，每犯规一次算一次失败，并在比赛结束后扣所跳绳个数3个。

3、以绳子绕过一圈(360度)，且6位队员同时跳过，方能计算个数。如有队员未跳过不计个数，可继续开始。一队比赛时，由3人计数。

4、比赛时上场8人，性别不限。

5、比赛开始后不得换人，中途也不得缺人，不足8人时比赛则中止，不计成绩。

### (三) 比赛场地及器材：

比赛在田径场，比赛时用麻绳，直径约为1cm，长度为7米。

# 教职工运动会方案篇四

## 一、比赛时间：

待定

## 二、比赛地点：

学校

## 三、运动员资格：

各年级组身体健康的教师，均可报名参赛。

## 四、比赛项目

### 集体类：

1. 两人四足往返接力：每队6人，男女不限
2. 欢乐大锻炼：每队4人，男女不限

### 个人类：

1. 定点投篮(各年级组2名)
2. 3分钟拍毽子(各年级组2名)
3. “欢乐保龄球”(各年级组2名)

## 五、比赛规则：

(一)两人四足往返接力(每队6人，男女不限)

1. 场地设置：篮球场

2、比赛器材：两人四足木板器材、由体育组提供。

3、运动员2人1组两脚各踩一块板，站在起点线后，当听到裁判员发令后，运动员开始两人四足的往返接力比赛，如脚脱离板面必须穿戴完毕才可继续出发，用时最短者获胜。

## (二)欢乐大锻炼：（每队4人，男女不限）

1、场地设置：篮球场。

2、比赛器材：海绵垫、海绵球、板羽球板、短绳，由体育组提供。

3、当裁判员发令后，第一名老师仰卧起坐5个（由一名教师按压腿部），完成以后，第二、三名教师一起合作双人跳绳，完成5个以后，第四名教师进行板运海绵球，完成3个，如中间某一个环节在完成的过程中出现中断，那该组必须从头开始进行，用时最短的运动队获胜。

## (三)定点投篮

(1) 场地设置：采用标准篮球场和篮球架。男女运动员按照5个

不同设置点，进行定点投篮的比赛，每个点投篮2次。

(2) 比赛器材：比赛用球由体育组提供。

(3) 计分规定：定点投篮，投进得1分。计各教师得分之和为总成绩。

## (四)拍毽子比赛规则

单人计时比赛

时间为3分钟，在规定的区域内进行比赛，不可换手，毽子脚每次均应着板一次，不可颠毽，中途失误可继续比赛，以累计成绩为比赛成绩。

### (五) 欢乐保龄球

(1) 场地设置：篮球场

(2) 比赛器材：器材由体育组提供。

(3) 计分规定：每位运动员共有3次出手机会，3次击倒的总个数累计为总成绩。

### 六、竞赛办法：

1、所有项目比赛不设预赛，全部为决赛。

2、接力为计时项目，成绩计取到百分之一秒。如果成绩相同，名次并列。

## 教职工运动会方案篇五

阳春三月，暖意融融，绿上枝头，生机勃勃。喧嚣的元宵节刚刚结束，又迎来了一年一度的“国际三八妇女节”。为丰富我教委全体女教职工的业余文化生活，展现女教工的精神风貌，倡导健康向上的生活方式，经教委工会研究，特举行“我运动、我健康、我快乐”女教工趣味活动，希望各单位工会组织报名，务必使每一位女教职工都积极报名参与。现将具体事宜通知如下：

活动时间□20xx年3月 日 午 点到 点

活动人员：西董教委中学、小学、幼儿园的全体女教师

活动地点：小学田径场

活动项目：比赛设一分钟单人跳绳、一分钟单人踢毽子、3000米健步走三项。要求每位教职工限报一项。

### 1、单人一分钟跳绳比赛

活动规则：每位参赛女教师的跳绳时间为1分钟，跳绳过程中可以停顿，以一分钟结束时的总次数为个人的最后成绩，按跳绳总次数多少颁发一、二、三等奖。

活动道具：短绳(自备)、秒表。

比赛裁判：6人(待定)

### 2、单人一分钟踢毽子比赛

活动规则：每位参赛女教师的踢毽子时间为1分钟，踢毽子过程中可以停顿，允许在设定范围内移动，以一分钟结束时的总次数为个人的最后成绩，按踢毽子总次数多少颁发一、二、三等奖。

活动道具：毽子(自备)、秒表。

比赛裁判：6人(待定)

### 3、3000米健步走

活动规则：每位参赛女教师必须是走完3000米，否则将被视为犯规，取消参赛资格。参赛教师根据名次颁发一、二、三等奖。

活动道具：秒表。

比赛裁判：6人(待定)

三个项目同时进行。(或者是(按照项目顺序依次进行比赛))。

未尽事宜另行通知。