

# 口语训练室建设方案设计(通用5篇)

为有力保证事情或工作开展的水平质量，预先制定方案是必不可少的，方案是有很强可操作性的书面计划。通过制定方案，我们可以有条不紊地进行问题的分析和解决，避免盲目行动和无效努力。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。

## 口语训练室建设方案设计篇一

为丰富职工的业余文体生活，增进友谊，增强职工的集体荣誉感，增强全体职工的凝聚力，塑造职工顽强拼搏的精神，举办跳绳比赛。现将有关事宜通知如下：

1、竞赛组：负责竞赛组织、竞赛秩序、竞赛时间、竞赛奖励、临时事务决定。组长：

成员：

2、承办单位

20xx年1月19日下午14:30

公司办公楼前

单人跳绳、多人跳绳

1、单人跳绳比赛规则：比赛时一人摇绳（单摇），双脚起跳身体腾空后，跳绳自脚后沿身体额状轴转360度为一周期，计为一次，如未完成计为一次失误。在一分钟时间内按累计次数多少排列名次，次数多者名次列前；次数相同，以失误次数少者名次列前，如仍相同，则名次并列。跳绳过程中可以停顿，以一分钟结束时的总次数为个人最后成绩。

2、多人跳绳比赛规则：比赛时两人摇绳，三人先后入绳双脚起跳身体腾空后，跳绳自脚后沿身体额状轴转360度为一周期，计为一次，如未完成计为一次失误。在三分钟时间内按累计次数多少排列名次，次数多者名次列前；次数相同，以失误次数少者名次列前，如仍相同，则名次并列。跳绳过程中可以停顿，以一分钟结束时的总次数为个人最后成绩。各单位最后总成绩为团体成绩。

1、请各位参赛人员自觉遵守比赛规则，服从裁判组指挥。

2、赛前5分钟点名检录，核对队员人数，三次点名不到的视为自动弃权。

3、比赛后成绩现场公布，如对成绩有异议，请各班主任马上到计分处核准。

4、在比赛的过程中，出现争议或其他特殊情况，由裁判组决定。

5、比赛时各参赛单位必须有指定联系人在场，维持赛场秩序。

1、本次比赛自愿参加，以分厂、站为单位统一报名，各单位可先行组织预选，每个单位参加资格赛选手名额为4名，男女不限，参加团体赛队员从各单位参加个人赛队员中挑选，名额为3名。

2、比赛不得影响正常生产，主要利用业余时间。

3、参赛人员必须是榆钢在册正式职工、汇杰派遣到榆钢的员工以及顶岗实习员工。

4、比赛为集体报名，个人参赛，各单位在1月17日14点前将参加资格赛选手名单发至动力分厂邮箱。

5、各单位须认真组织，展现积极向上、勇于进取的精神风貌。

比赛设一等奖1名，二等奖2名，三等奖3名。团体奖前三名。

## 口语训练室建设方案设计篇二

为了活跃学生的业余文化生活，增强学生的体质，营造和谐校园的良好氛围，培养学生的团队意识，充分展示各班级良好的精神面貌和自强进取的拼搏精神，校团委体育部特举办“闲人跳”跳绳比赛。

跳绳运动早在一千年前就在我国开展，是一种简单易行以跳跃为主的运动，经常从事这项活动，提高人体的弹跳能力、协调能力、灵活性及耐久性都有促进作用，同时可以增强内脏器官的功能，尤其对促进心血管系统和呼吸系统的机能产生良好的影响，极适合青少年儿童来参与。作为一项阳光项目，我省体卫艺司明确将其作为学校体育健身推广的项目，并将其确定为大学生运动会正式比赛项目。现为了让大家更好的了解跳绳，推广此项运动，同时选拔优秀的运动员，特举办信电学院第一届跳绳比赛。

“闲人跳”

20xx年12月1日—12月3日报名

20xx年12月4日—12月5日比赛

西操场（篮球场）

江苏职业技术学院全体在校学生

- 1、系宣传部制作海报，为跳绳比赛宣传做好宣传。
- 2、在比赛前以海报的形式公布比赛时间、地点以及规则。

一、竞赛分组:男子组、女子组、混合长绳组

二、竞赛项目组: 计时计数赛

计时计数赛:

男子组: 30秒速度单摇跳、30秒间隔交叉单摇跳、30秒速度单双摇跳

女子组:30秒速度单摇跳、30秒间隔交叉单摇跳、30秒速度单双摇跳

混合组: 一分钟急速甩跳, 全班参加。

由信电系提供跳绳用具

### 【录取名次及奖励办法】

一、所有项目均录取前3名, 颁发证书及奖励。

一、每一比赛场地, 设主裁判, 记录员, 计时员各一人。

二、比赛场地设会场管理一人, 比赛前检录队员并维持场内秩序。【注意事项】

1. 所有工作人员提前半小时到场。

3. 比赛前要清理干净场地。

4. 注意场上选手情绪, 防止参赛选手发生冲突。

5、比赛之后工作人员收拾比赛用品, 清理场地。

xx元

横幅□xx元 饮用水□xx元

跳绳等各类比赛器材□xx元

证书□xx元

奖品：

一等奖□xx元

二等奖□xx元

三等奖□xx元

### 口语训练室建设方案设计篇三

通过开展跳绳比赛，丰富同学们的课余生活，加强各班之间的交流，提高学生的身体素质和预防疾病的能力，培养学生的兴趣和爱好，增强班级的凝聚力，培养学生团结协作的精神。

- 1、每班选出5名同学。
- 2、动作连贯、身体协调。
- 3、必须遵守比赛规则。
- 4、每个学生只能跳1分钟。
- 5、各班于4月18日下午将参赛学生名单上报学校。

20xx年4月20日下午第二节

学校操场

一、二年级一组；

三、四年级一组；

五、六年级一组，每组分别评出前三名进行表彰。每组评出优胜班级一个。

组长：校长魏红霞

计数：学生四名

计时：韩美芹、牟洪霞

## 口语训练室建设方案设计篇四

脱去一个冬天的厚重，连阳光都跳动了起来。这时，走进春风，走进阳光，感受温暖，感受和煦，让走进的心也舞动起来。为了不断增强身体体质、丰富学生的课余文化生活进一步促进我系社团工作，提高各位同学体育水平，加强同学间的互动交流，增进友谊，提高学生身体素质，丰富校园文化；提高运动技巧，增加学生运动的兴趣，社团部特举行此次跳绳比赛。

“健康体魄是青少年对祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。”此次活动以增强学生体质，丰富学校文化；提高运动技巧，加强学生运动兴趣为目的。营造和谐校园的良好氛围，培养学生的团队意识，充分展示各班级良好的精神面貌和自强进取的拼搏精神。

阳光温暖激情、跳绳激动人心

林学系全体在校生

20xx年03月

## 学校篮球场

### 集体跳绳

#### （一）前期准备工作

- 1、长跳绳三根，并对比赛活动进行前期策划；
- 2、在学校各个位置张贴跳绳比赛宣传海报，并在我系各班进行宣传；
- 3、报名并确定参赛人数。

#### （二）活动内容

本比赛以班级为单位，每队十二个人，六名男生四名女生跳绳，另外二人负责摇绳。

#### （三）后期工作

对获奖班级颁发荣誉证书。

- 1、每队跳绳摇动均匀后以第一名上场开始计时，跳绳者要从绳子的一边跳过到绳子的另一边，十名队员依照8字循环进行8字形轮流跳绳。
- 2、绳长4米，摇绳人由各班选派两人，中途不准换人，十人轮流，每人跳一次，中间不准交换顺序，比赛时间三分钟，以十人连续跳的总次数判定名次，若出现失误，则该名队员需要重新跳过，后面的队员方可继续比赛。

团队冠、亚、季军各一名

- 1、比赛时必须服从裁判的判决；

- 2、参赛人员必须准时到场，迟到十五分钟视为自动放弃处理；
- 3、本着“友谊第一，比赛第二”的比赛原则，“以和为贵”的宗旨。

荣誉奖状共3个共计12元

## 口语训练室建设方案设计篇五

1. 先不拿跳绳, 轻松跳一跳
  2. 身体与地面是垂直的, 请不要驼背
  - 3 大腿与地面也是垂直的
  - 4膝盖只是微微的弯曲, 并没有太大的角度出现(ex:100度~45度都太夸张了些.)
  - 5脚踝要出力, 脚板分三部份, 以脚尖着地, 其它以不碰地为主
- ### 二. 双手的部份
- 1 大臂往身体的方向靠拢
  - 2 以手肘为中心点不动, 前臂为支撑手腕的旋转
  - 3手腕部份为主要出力点
- ### 三. 脚踝部份
- 1 所有的用力点都在脚踝的部份
  - 2 大腿跟膝盖都只是辅助用的
  - 3 脚尖承担的力并不小于脚踝的力

跳绳基本上加强的是腕力, 脚踝力, 脚尖力, 接着才是协调力, 建议您先学会单脚轮流跳(ex:右1左2, 那就是121212), 之后双脚一起跳可以请朋友看看你的动作协不协调, 应该说身体的整体性感觉很好~~跳的很轻松~~!单脚跳或双脚跳是用来做跳双回之前的热身还有休息, 可以试着脚踝用力垂直跳高, 手腕旋转的速度加快。

千万不要听到自己碰碰碰的声音, 这样会导致膝盖受伤, 不正确的跳法会让膝盖承受不必要的负担。 我在想你或许会认为脚尖怎么也会用到力, 且又不亚于脚踝跟手腕的力。