

2025 年公共管理学院首届志愿服务月

活动方案

为深入学习贯彻习近平总书记关于志愿服务的重要指示批示精神，迎接第 40 个“12·5 国际志愿者日”，大力弘扬“奉献、友爱、互助、进步”的志愿精神，进一步引导全院青年学生增强对《关于健全新时代志愿服务体系的意见》及国家、省、市志愿服务相关条例、文件知识的学习理解，持续提升志愿服务能力水平，全面展现我院青年志愿者积极向上的精神风貌。

同时积极响应《沈阳市志愿服务联合会 关于印发〈2025 年沈阳市志愿服务知识竞赛活动方案〉的通知》相关精神，学院团委决定举办 2025 年公共管理学院首届志愿服务月主题竞赛活动。具体方案如下：

一、活动主题

汇聚志愿力量·共建美好生活

二、组织机构

指导单位：沈阳市青春志愿者协会

主办单位：共青团沈阳师范大学公共管理学院委员会

承办单位：公共管理学院团委志愿实践部

协办单位：公共管理学院青年志愿服务队

三、参赛对象

公共管理学院全体在读本科生

四、比赛时间流程安排

阶段	时间	具体内容
线上学习期	即日起至 11 月 16 日	添加易班优课课群，学

阶段	时间	具体内容
		习志愿服务相关课程
赛道一（知识竞赛）	初赛：11 月 16 日（周日） 决赛：11 月 17 日（周一）	依托易班优课组织进行 线上答题
赛道二（主题征文）	作品提交：即日起至 11 月 17 日 评审：11 月 18 日 - 11 月 19 日	课群作业处提交征文进 行评审
赛道三（宣传视频）	作品提交：即日起至 11 月 21 日 评审：11 月 22 日 - 11 月 23 日	提交团队志愿服务主题 宣传视频至活动邮箱
颁奖仪式暨学院志愿服务月启动仪式、配套志愿服务活动	12 月中上旬	具体后续另行通知

五、竞赛流程

（一）本次竞赛赛道一与赛道二均以个人形式报名，赛道三以个人或团队（团队人数在 4 人以内）形式报名。

1. 其中赛道一、赛道二的报名方式为参赛同学加入易班优课比赛课群（课群邀请码：[5JAYAFRW](#)），同时扫描二维码进活动微信群。

2. 其中赛道三的报名方式为参赛团队负责人在活动截止时间前将宣传视频和比赛报名表，以邮件的形式发送至活动邮箱，同时扫描二维码进活动微信群。

注意：赛道三每名同学只能参加 1 支团队，不论是否是负责人。

（二）本次竞赛分为三个赛道，各赛道独立评选，参赛者可以任选其一参加，也可以同时参加。相关安排如下：

1. 赛道一：志愿服务知识竞赛

（1）内容及题型：

题目内容 70%来源于《志愿服务条例》《关于健全新时代志愿服务体系的意见》、中国志愿服务联合会下发“三项”志愿服务工作指引，30%为志愿服务常识。

(2) 初赛规则:

题型包含单选题、多选题，共 25 题，总分 100 分，答题时间 40 分钟。由系统从题库随机抽题，每人仅有 1 次答题机会，提交后即时显示成绩。

按初赛成绩从高到低排序，取前 50%选手进入决赛（末位成绩并列者一并入围；如果成绩相同则按照答题时间快慢进行排序）。

(3) 决赛规则:

采用线上限时答题模式，题型包含单选题、多选题、判断题与填空题，共 25 题，总分 100 分，答题时间 30 分钟。由系统从题库随机抽题，每人仅有 1 次答题机会，提交后即时显示成绩。决赛成绩为最终竞赛成绩，若出现同分，以答题时长较短者进行排序。

2. 赛道二：志愿服务主题征文

(1) 征文主题:

围绕个人志愿服务实践经历、感悟思考、创意构想等方向展开，可聚焦以下方向：我的志愿服务故事（真实经历与成长收获）；新时代志愿服务的创新路径与青年担当；特定领域志愿服务探索建议（如社区治理、助老助残、环保宣传等）等等均可。

(2) 作品要求:

体裁不限（散文、议论文、记叙文、诗歌等均可），诗歌字数不少于 300 字，其他体裁不少于 800 字；内容积极向上，紧扣志愿精神，兼具思想性与感染力，严禁剽窃抄袭，需为原创作品；作者应对作品拥有完整著作权，学院对优秀作品拥有宣传展示、汇编出版等使用权。

(3) 提交要求:

以 Word 文档附件形式在易班活动课群的“比赛征文赛道”板块处进行提交，文件命名为“征文 + 姓名 + 学号”提交。

3. 赛道三：“我心目中的志愿服务” 主题宣传视频

(1) 内容要求：

作品需紧扣“我心目中的志愿服务”主题，可通过真实志愿经历、志愿场景演绎、志愿精神解读等多种形式呈现，内容需积极向上、真实感人，能够体现对志愿服务的独特理解，杜绝虚假内容和不良导向。

内容结构参考如下：

①开场引入（30 秒）：志愿者微笑面对镜头，清晰介绍个人信息（姓名+学校+核心志愿身份），简要点明参与的志愿领域。

②核心经验分享（210 秒）：围绕 1-2 次特色志愿案例展开，突出“专业技能+志愿服务”的结合点，需包含 3 个关键维度：

案例背景：用 1-2 句话说明“行业视角下发现的需求”（如“作为医护人员，发现社区老人缺乏基础急救知识，发起‘邻里急救课堂’”）；

行动过程：讲清“如何用行业技能解决问题”（如“用学习专业知识的刻苦精神融入志愿，坚持帮助养老院搬运物资，用所学电脑知识帮助老人上网，用通俗语言教老人心肺复苏、异物卡喉处理”）；

收获与感悟：分享“自我与志愿的双向成长”（如“从学生到志愿讲师，既帮老人掌握了急救技能，也让我更懂基层群众的实际需求”）。

③结尾号召（60 秒）：结合专业特性传递志愿理念（如“每个专业的技能都能成为志愿服务的‘武器’”），发出跨领域参与号召（如“无论你是什么专业，都能找到适合自己的志愿方向，一起用专

业力暖人心”）。

（2）形式要求：

作品需为原创视频，时长控制在 2-5 分钟，横屏录制，画面清晰、声音清楚，格式支持 MP4、MOV、AVI 等常见视频格式，分辨率不低于 1080P。

（3）版权要求：

参赛作品必须为原创作品，参赛者需拥有作品的完整版权，严禁抄袭、盗用他人作品。若涉及肖像权、著作权等法律纠纷，由参赛者自行承担相应责任，主办方有权取消其参赛资格。

（4）提交要求：

参赛者需在规定时间内，将视频作品及比赛报名表以邮件的形式发送至活动邮箱（邮箱：zr_8661@qq.com）即可，邮件以“作品名称+负责人姓名”命名，逾期提交视为无效。

六、比赛线上平台使用说明

1. 参加赛道一、赛道二的同学下载并实名注册登录“易班”APP，进入“易班优课”模块。

2. 点击“课群添加”，输入课群邀请码【5JAYAFRW】，完成竞赛专属课群加入。

3. 进入课群后，点击“比赛通知”板块，可以查看本次活动的相关通知、公示等；点击“比赛课程学习”板块，可以学习本次知识竞赛的相关志愿服务政策法规、历史发展、实践技巧、典型案例等学习资料，需在规定的学习期内完成全部内容学习（可通过“显示进度”查看自己完成情况）；点击“竞赛学习资料”板块，可以查看本次比赛的相关题库参考资料进行自主学习；点击“知识竞赛赛道”板块，可以在此处参加赛道一的知识竞赛的初赛与决赛答题；点击“比赛征文赛道”板块，可以在此处提

交个人征文作品，上传作品附件参加赛道二的征文比赛（建议使用电脑端操作）。

七、奖项设置

本次竞赛活动按照志愿服务知识竞赛、征文赛道与主题宣传视频赛道，分别按照一定比例设立一等奖、二等奖、三等奖若干。

八、比赛激励措施

1. 为本次比赛各赛道获奖同学颁发获奖证书，同时发放一定青课堂活动积分，邀请其参加学院颁奖仪式暨志愿服务月启动仪式，后期有机会由学院团委联系沈阳市青春志愿者协会进行全市宣传展示。

2. 对于在本次比赛中所有表现突出的优秀选手、作品与视频，学院团委将在第 40 个“12·5 国际志愿者日”到来前后集中组织宣传展示，其中优秀宣传视频将推荐其参加沈阳市“志愿精彩 300 秒”视频全市风采展示。

3. 学院团委将推荐知识竞赛的优秀参赛选手，代表学院参加 2025 年沈阳市志愿服务知识竞赛市级选拔赛，将择优推荐其参加沈阳市第 40 个“12·5 国际志愿者日”活动仪式现场学习。

4. 对于在本次比赛各赛道中表现优秀的同学，团委志愿实践部将在后期学院的各类校内外志愿服务活动中优先录取其参加活动，后期有机会推荐其参加市区校院各级各类志愿服务培训班进行学习。

九、其他

本次比赛最终解释权归活动主办单位所有。参加活动赛道一、二的同学及时添加易班优课课群（课群邀请码：5JAYAFRW），所有参赛同学及时扫码加入比赛活动群。



该二维码7天内(11月17日前)有效, 重新进入将更新

附件：“我心目中的志愿服务” 主题宣传视频报名表

活动联系人：孟承臻 13043883365

洪玉婷 17640204265

马梦遥 15241906556

赛道一：志愿服务知识竞赛 联系人：李梓嘉 13394165678

赛道二：志愿服务主题征文 联系人：霍现志 15040634513

赛道三：志愿服务宣传视频 联系人：周 娆 15519600908

雷佳怡 15524169032

宣传视频活动邮箱：zr_8661@qq.com

共青团沈阳师范大学公共管理学院委员会

2025 年 11 月 11 日

2025 年公共管理学院首届志愿服务月

“我心目中的志愿服务” 主题宣传视频报名表

作品标题			
负责人姓名		团队成员姓名	
负责人学号		负责人联系方式	
视频时长	2 分钟	视频原创性承诺	☐ 作品内容等均原创（打√）
作品简介 (200 字内)			
创作思路 (300 字内)			

版权与承诺声明：

1. 本人 / 本团队郑重承诺：参赛作品为原创作品，未侵犯任何第三方的肖像权、著作权、商标权等合法权益，不存在抄袭、盗用他人作品的情况。
2. 本人 / 本团队同意主办方在本次活动宣传、展播（如官方平台、合作媒体推广）中无偿使用参赛作品，使用范围不超出公益宣传范畴。
3. 本人 / 本团队已仔细阅读并认可本次活动的所有规则，自愿遵守活动流程及评选标准，服从最终评选结果。

团队负责人签字：

年 月 日