

附件 1：

广州校区新教工趣味体育联谊活动方案

一、活动概况

活动时间：2019 年 07 月 02 日 18：30-21：30

活动地点：英东体育馆

参加人员：广州校区新进教职工

参加要求：

活动以团队比赛形式进行，在入口签到处进行抽签分组。

活动内容

- 1.团体项目：开心麻花、快乐传递、同舟共济、能工巧匠、猛龙过江。
- 2.计分方法：累计 5 个项目分数，按分数排名。分数多队伍获胜，如果有队伍总分出现相同，则按获得各项目名次多者列前。

二、活动流程

时间	活动内容	主要负责	组织者/音频
18:30-19:00	签到、集合列队	签到处	运动员入场曲
19:00-19:20	团队建设	各队伍	指定配套音乐
19:20-19:30	领导致辞，宣布开幕、热身	领导	配套音乐
19:30-19:50	开心麻花（第一轮）	相关工作人员和运动员	工作人员播放 暖场背景音乐
	开心麻花（第二轮）		
	开心麻花（第三轮）		
	开心麻花（第四轮）		
19:50-20:10	快乐传递（第一轮）	相关工作人员和运动员	工作人员播放 暖场背景音乐
	快乐传递（第二轮）		
	快乐传递（第三轮）		

	快乐传递（第四轮）		
20:10-20:30	同舟共济（第一轮）	相关工作人员和运动员	工作人员播放 暖场背景音乐
	同舟共济（第二轮）		
	同舟共济（第三轮）		
	同舟共济（第四轮）		
20:30-20:50	能工巧匠（第一轮）	相关工作人员和运动员	工作人员播放 暖场背景音乐
	能工巧匠（第二轮）		
	能工巧匠（第三轮）		
	能工巧匠（第四轮）		
20:50-21:10	猛龙过江（第一轮）	相关工作人员和运动员	工作人员播放 暖场背景音乐
	猛龙过江（第二轮）		
	猛龙过江（第三轮）		
	猛龙过江（第四轮）		
21:10-21:30	运动会闭幕、颁奖	校领导	颁奖音乐

三、项目规则

项目一、开心麻花

1、参赛人数：每队 11 人

2、比赛规则：每队 11 名队员，1 名队员负责拉住绳子的一头，1 名负责指挥，另外 9 名队员协力合作（道具为三根特制绳子，每 3 人一根绳子），通过绑辫子的方法将绳子迅速绑打结，在规定的时间内打结的个数多的队伍获胜。

3、注意事项：

- (1) 比赛采用计数制，按要求完成比赛，打结数量多者优胜；
- (2) 9 名拿单绳的队员手不得离开绳子，违者每脱手一次扣结数一个；
- (3) 如个数相同，则有错结多的队伍名次靠后；
- (4) 比赛开始后负责拉住绳头的队员不得松手，不得织辫；指挥员不得触碰绳子；负责织辫的 9 名队员要与各自的绳子为一体，一起移动，织辫过程中可触碰其

他绳子，但不得脱双手；织辫过程中不得将绳子左手换右手。

项目二、快乐传递



1、参赛人数：12 人/队

2、比赛方法：12 名队员手牵手站成一圈，把呼啦圈从第一个穿到最后一个算一圈，再回到第一名队员的时候算第二圈开始，共传递三圈，用时少的队伍名次列前。

3、注意事项

(1)：在比赛过程中队员不能用手去抓呼啦圈只能通过身体去移动呼啦圈。

(2)：如果在比赛过程中有队员用手去抓呼啦圈，或者是呼啦圈在传递过程中队员的手没有抓紧而掉到地上的话，该队的队员需要从第一名队员从新开始比赛。



项目三、同舟共济



1. 比赛人数：16 人/队

2. 比赛方法：分 4 小组，分别站在起点和折返点处。在起点处站在气垫上准备，当听到裁判发令后，第一小组 4 名队员利用两块垫子交替使用到达折返点，换同队另一小组队员用同样方式返回起点，直至第四组队员用同样的方法完成比赛，用时少的队伍获胜。

3. 注意事项

(1) 比赛过程中队员双手不得触碰地面。如若触碰加时 10 秒；

(2) 比赛过程中如果有垫子丢出太远导致队员无法行进的，由一名队员离开垫子拿回原处；

(3) 人和道具过折返线才可以换人，必须过终点线计时才停止，不然计时是不会停止。

项目四、能工巧匠

1、比赛人数：每队 15 人

2、比赛方法：每队 15 名队员，每队有 48 张垫子，参赛队员要在其中找出 8 张分别带有“国内高校第一方阵、世界一流大学行列”字样的垫子，利用其他的空白垫子结合带字的垫子组合成正方体，并要求拼搭出来在高塔正面，由上至下成“德才兼备 家国情怀”，用时少的队伍名次列前。

3、注意事项

(1) 比赛采用计时制，按要求完成比赛耗时少者优胜；

(2) 最终搭成的高塔由上至下读出必须是“德才兼备 家国情怀”；

(3) 比赛过程中要求每个塔砖为 6 面正方体；

(4) 拼搭完成后需要由裁判员倒数 10 秒后不倒方为有效成绩。



项目五、猛龙过江

1、参赛人数：12 人

2、比赛方法：

每队 12 人，分两小组。裁判员发令后，第一小组 6 名队员抓住龙身上的把手迅速跑至折返线后换同队第二小组的队员用同样的方式返回起点，用时少的队伍获胜。

3、注意事项

(1) 队员不得离开龙身，掉落一人加 10 秒，并回到掉落队员点继续比赛。

(2) 到达折返点交换道具不限方式，交换完道具后必须在折返线后出发。

