关于举办2023教职工趣味运动会的通知

**各分工会：**

教职工趣味活动方案为丰富教职工的业余生活，增强教职工体质，促进教职工之间的沟通交流，强化学校工会的凝聚力、向心力，倡导每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子的健康理念，以强健的体魄和充沛的精力投入本职工作，特组织开展趣味体育活动。为保证此项活动顺利实施，特制定本方案。我院拟定于2023年11月2日（星期四）上午9:30---12:00在田径场和篮球场举办教职工趣味运动会。请各分工会做好准备、准时到位（特别是集体项目）具体事项如下：

1. 报名规则：每人限报2个单项项目（集体项目不计入），如多报不计成绩。

报名截止时间：2023年10月29日12:00交工会509办公室。

二、比赛组织：本次比赛设5个项目，其中5个集体项目（以分工会组队，分工会人数超过40人可以组两队参加）。

**三、比赛要求**：

（1）参赛人员：全体在职教职工（1979年11月1日以前出生为中年）。

（2）发扬“友谊第一，比赛第二”的精神。重在参与，注意安全。

**四、奖励办法：**各集体项目均取前三名，不足三队报名减一名录取；单项取前八名（不分男女、不分年龄），不足八人报名的减一名录取；发放一定的奖金予以奖励，所有参加的老师均有纪念品。

**五、项 目**

1、足式保龄（单项）

2、夹弹珠（单项）

3、投实心球（单项）

4、投飞镖（单项）

5、一分钟跳绳（单项）

6、搬球投篮（单项）

7、丑小鸭赛跑

8、同舟共济（集体项目）

9、千足侧行（集体项目）

10、袋鼠跳接力（集体项目）

11、旋风跑接力（集体项目）

12、齐心协力划龙舟接力（集体项目）

**六**、**活动地点**：

个人项目：篮球场

集体项目：足球场

七、**竞赛项目介绍与比赛规则**（附后）

 院 工 会

 2023年10月16日

**2023年教职工趣味运动会项目及规则**

**【集体项】（女队员和中年不能是同一个人）**

1、同舟共济：

比赛方法：每分工会派出6人（其中：不少于2女、中年教师一人），6人需站成在舟上，移动另一个，前进30米，中途有人掉下小舟一次加5秒，最后没有过杆而直接跨或跳过终点的加30秒，最后一人下来为止，时间少的队伍为胜。

1. 千足侧行：

比赛方法：每分工会派出10人（其中：女队员不少于4人、中年教师两人），分2排每排5人，两排背靠背站立，每排队员上臂与相邻人员互相紧扣，两排最左端两人、最右端两人上臂紧扣，听令声侧向从起点开始移动30米，最后一个到达终点时记时决定胜负。

1. 袋鼠跳接力：

比赛方法：每分工会派出10人（其中：女队员不少于5人、中年教师不少于2人），每边5人站立，第一个站在麻袋里听令声“蹦跳”20米，过线脱下麻袋交给另一队员，从标志杆的另一侧出发，最后一个到达终点时记时决定胜负。

1. 旋风跑：

比赛方法：每分工会派出16人（其中：每次女队员不少于1人，中年教师一人），4人需站成一排站好，比赛开始后，队员必同时握杠向前跑出，绕过本队的标志杆后跑回，过标志线后将杆交给下一组，方法同前，以此类推，直到跑完为止，跑动期间不能松开手或者掉杆加5秒，时间少为胜。

1. **齐心协力划龙舟接力：**

比赛方法：每分工会派出20人（其中：每次女队员不少于1人，中年教师一人），5人一起提好龙舟前进25米，舟尾过标志杆后移交给下组队员，从标志杆后的另一侧出发，中途有人每松手放开龙舟一次加5秒，最后一组的舟尾过线计时决定胜负。

**【单项】**

**1、足式保龄**

规则：参赛者距离5米，每人限踢2次，两次踢倒瓶子相加总数多者为胜（如2次累加后总数相同，则以第一次踢倒瓶子多者为胜），比赛时运动员不可过线。

**2、夹弹珠**

规则：在相距5米的范围内用筷子将玻璃弹珠到指定的器皿内，1分30秒内看谁夹得多为胜。比赛过程中中途掉下、用手触球，不计数。

**3、投实心球**

规则：相隔一定距离每个方格各有分值，每人投5球，压中哪格得相应分值，落点在线上为1分，5球相加看谁得分高为胜。（男：起点为7米，女：起点为5.5米，见样图）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 2 | 4 | 1 | 5 | 3 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 1 |
| 2 | 3 | 5 | 2 | 5 |

**4、投飞镖**

规则：在相距4－5米处投5次，看谁分数多为胜（按飞镖区域的分数计分，线上属1倍区，区域内线上就低计分）

**5、丑小鸭赛跑**

规则：用膝盖夹住气球，10-15米赛跑，快者为胜。球不能落地，不能夹破。

**6、一分钟跳绳**

规则：一分钟跳多者为胜。

**7、搬球投篮**

规则：从中圈搬10个篮球到罚球线附近，然后投中一个即完成，时间短的为胜。

集体项目报名表（每个分工会可以组队参加四个）分工会名称：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目 | 姓名1 | 姓名2 | 姓名3 | 姓名4 | 姓名5 | 姓名6 | 备注 | 替补名单 |
| 同舟共济 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 千足侧行 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 袋鼠跳 |  |  |  |  |  |  | 第一组 |  |
|  |  |  |  |  |  |  | 第二组 |  |
| 旋风跑 |  |  |  |  |  |  | 第一组 |  |
|  |  |  |  |  |  |  | 第二组 |  |
|  |  |  |  |  |  |  | 第三组 |  |
|  |  |  |  |  |  |  | 第四组 |  |
| **划龙舟** |  |  |  |  |  |  | 第一组 |  |
|  |  |  |  |  |  |  | 第二组 |  |
|  |  |  |  |  |  |  | 第三组 |  |
|  |  |  |  |  |  |  | 第四组 |  |

 单项报名表（每人限报一项，相应项目打“ √ ”）

分工会名称： 联系人： 联系电话：

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **姓名** | **足式保龄** | **夹弹珠** | **投实心球** | **投飞镖** | **搬球投篮** | **一分钟跳绳** | **丑小鸭赛跑** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |