

关于举办学部、学院、书院 2025 年春季 教职工趣味运动会的通知

一、指导思想

以“健康中国”国家战略为指引，落实学校“以人为本”办学理念，通过趣味体育运动会增强教职工身体素质，凝聚团队力量，同时促进学部、学院、书院间跨部门、跨学科交流与合作，共同营造更加积极向上的校园文化氛围。

二、活动背景

在“双一流”建设的关键阶段，教职工长期投身教学、科研、管理一线，面临工作强度高、久坐少动、跨部门协作沟通不足等问题。为缓解身心压力、搭建轻松互动平台，特策划本次活动，让教职工在运动中释放活力、增进情谊，以更饱满的状态投入各项工作中。

三、活动目标

健康赋能：帮助教职工养成规律运动习惯，提升身体素质，缓解职业疲劳。

情感联结：打破部门壁垒，促进跨部门、跨岗位教职工交流，强化团队协作意识。

文化营造：精心打造独具魅力的校园文体活动品牌，弘扬“快乐工作、健康生活”的积极理念，进一步加深教职工的集

体归属感。

四、活动时间与地点

时间：2025 年 4 月 30 日—5 月 28 日（具体比赛时间以各项目通知为准）

地点：贺兰山校区体育场（科技楼西侧）及各学院指定活动区域

五、参与对象

前沿科学与技术学部、化学化工学院、机械工程学院、材料与新能源学院、鼎新书院全体教职工。

六、活动内容与形式

（一）活动内容

1. 竞技挑战类

集体项目：拔河、跳大绳、广播操（以学部、学院、书院为单位组队，每队 10—15 人）

个人项目：定点投篮、羽毛球单打、乒乓球单打、足球射门（个人报名，跨学院 PK）

2. 趣味体验类

轻竞技项目：踢毽球、跳绳、双手垫排球、呼啦圈竞速、飞镖、举哑铃、投壶

3. 跨学科协作类

“跨界联队”：允许不同学院教职工（如化学+机械学院联合队、党支部或党小组、教学团队和科研团队等）组队参加广

播操、跳大绳项目，促进代际交流，打破部门界限，增强跨学科互动。

(二) 赛程预安排

日期	主题	核心项目	特色环节
4月30日	开幕赛·活力启动	集体项目：广播操、拔河、跳大绳；个人项目同步开展	校领导致辞 + 积分规则发布
5月7日	趣味日·轻松时刻	个人预约：踢毽球、呼啦圈、跳绳，羽毛球、乒乓球预赛	比赛采取个人预约，时间灵活；积分实时查询
5月14日	协作赛·跨界融合	跨学院组队项目启动	项目自选、人员自定
5月21日	巅峰赛·荣誉之战	羽毛球、乒乓球总决赛	积分排行榜公示
5月28日	闭幕式·春日庆典	全员合影、颁奖典礼	颁奖、总结 + 活动回顾视频

(具体比赛时间由项目组和参赛教师沟通商定)

(三) 累计积分制规则

1. 积分获取方式

行为类型	积分值	说明
参与 1 个个人项目	10 分	报名并完成比赛即得分
参与 1 个集体项目	15 分	以队伍为单位，成员均获得基础积分
跨学院组队（集体项目）	+5 分	与非本学院教职工组队额外加分
个人项目获前 3 名	30/20/10 分	按名次额外奖励积分（冠 / 亚 / 季）
集体项目获前 3 名	40/30/20 分	全队成员均获得对应名次积分
担任活动志愿者	5 分/场	协助裁判、后勤等工作（需提前申请）

2. 积分用途

基础兑换：累计积分 ≥ 30 分，可兑换“健康加油包”（拉伸带、运动毛巾等）；

进阶荣誉：积分排名前20%的教职工，获“活力先锋”证书及奖品；

终极奖励：积分排名第1的教职工为“积分王”，获荣誉证书及运动手表。

（四）参与规则

每人至少报名1个项目，可兼报个人与集体项目；

集体项目以“学部、学院、书院”为基础组队，也可跨单位自由组队（需提前报备）。

七、奖项设置

（一）竞技类奖项

集体项目：冠亚季军颁发团队荣誉证书及运动器材（如篮球、羽毛球拍、乒乓球拍等）；

个人项目：前三名获荣誉证书及运动背包。

（二）参与纪念奖

所有参赛教职工获纪念品。

八、宣传与动员计划

（一）预热阶段（4月20日—4月30日）

视觉宣传：发布活动海报（含积分规则图解、报名二维码），在各办公楼张贴；

线上推广：通过学部、学院、书院官网、公众号发布《致教职工的一封信》，重点介绍积分制亮点及奖励体系；

动员会议：学部、学院、书院召开专题动员会，工会负责人现场讲解积分获取攻略（如跨学院组队加分、志愿者积分等）。

（二）动态传播（活动期间）

实时记录：安排学生志愿者拍摄活动照片、短视频，同步更新至“积分排行榜”，发至微信工作群；

成果展示：每周公示积分排名，闭幕式播放“积分王成长纪录片”，后续在院内大屏循环播放。

九、组织与保障

（一）工作组分工

策划组：前沿科学与技术学部分工会（总协调、积分系统设计）；

裁判组：教师+学生裁判志愿者（赛事执裁+积分记录）；

后勤组：各学院工会委员、学生志愿者（器材准备、场地布置、积分兑换物资管理）；

宣传组：书院宣传部+学生记者团（积分动态报道、素材收集传播、制作赛事数字故事）。

（二）安全与注意事项

活动前提醒教职工根据身体状况选择项目，充分热身，避免过度运动；

穿着运动服、运动鞋，禁止穿高跟鞋、凉鞋进入场地；

器材使用前检查安全性，恶劣天气提前调整至室内场地；
团队项目注意协作安全，如拔河握绳姿势指导，避免肢体碰撞。

附件 1：活动报名须知

附件 2：各项目规则说明及安全须知

前沿科学与技术学部分工会

机械工程学院分工会

化学化工学院分工会

材料与新能源学院分工会

鼎新书院分工会

2025 年 4 月 24 日

附件 1

活动报名须知

一、活动报名表

学部、学院、书院 2025 年春季教职工趣味运动会报名表

姓名	学院 / 部门	联系电话	工号	身份证号

（身份证号码用于购买比赛当日意外伤害保险）

二、参与项目（可多选，集体项目需填写组队信息）

（一）个人项目（勾选✓，可填具体项目名称）

- ☐ 定点投篮 ☐ 羽毛球 ☐ 踢毽球 ☐ 跳绳 ☐ 双手垫排球
☐ 乒乓球 ☐ 呼啦圈 ☐ 飞镖 ☐ 足球射门 ☐ 举哑铃
☐ 投壶 （其他补充：-----）

（二）集体项目（需注明组队方式）

项目名称	组队类型	队长姓名	队员名单（含本人）
跳大绳	☐ 学院组队 ☐ 跨学院组队		
广播操	☐ 学院组队 ☐ 师生混编队		（如含学生，需填写书院+ 学生姓名）
拔河	☐ 学院组队 ☐ 跨界联队		（跨学院教职工姓名，至少 2 个学院）
其他	-----		

（三）积分制专属选项

申请成为活动志愿者（协助裁判/后勤，每服务 1 场获 5 积分，需填写可服务日期：-----）

三、报名声明

本人自愿参与本次活动，已了解活动规则、积分制度及安全须知；

确保填写信息真实准确，如因信息错误导致无法参与或积分统计有误，责任自负；

同意活动主办方使用本人活动照片用于宣传报道。

签名：----- 日期：2025 年----月----日

报名方式

1. 电子版：扫描下方二维码，在线填写表单提交（截止时间：2025 年 4 月 28 日）。



各项目规则说明及安全须知

一、项目规则说明（含积分制细则）

（一）个人项目规则

1. 定点投篮

规则：每人 10 次投篮机会，在 3 个指定点位（距离篮筐 3m、4m、5m）各投 3 球，最后 1 球为自由投篮；命中 1 球得 1 分，总分最高者获胜。

积分：参与得 10 分，前 3 名额外获 30/20/10 分。

2. 羽毛球单打

赛制：单打淘汰制，11 分一局，三局两胜；采用羽毛球协会标准规则，发球过腰违例。

积分：参与得 10 分，前 3 名额外获 30/20/10 分。

3. 踢毽球

规则：限时 1 分钟，用脚（除脚尖外）踢毽，计数次数；中途毽球落地可捡起继续，次数累加。

积分：参与得 10 分，次数排名前 3 名额外获 30/20/10 分。

4. 跳绳

规则：限时 2 分钟，开始后计数跳绳次数，中途跳绳绊脚可重新开始，次数累计；采用电子计数器或人工计数，以最终

有效次数作为成绩；多人同场比赛时，按次数由高到低排名，次数相同则并列（或加赛 1 分钟）。

积分：参与得分：报名并完成比赛，获 10 分；名次加分：前 3 名额外获 30/20/10 分（按次数排名）。

5. 双手垫排球

规则：在直径 6 米的圆形场地内，用双手连续向上垫排球，球落地或出圈即停止计数；每人有 2 次机会，取最高次数作为最终成绩；多人比赛时，按有效垫球次数排名，次数相同则加赛 1 次。

积分规则：参与得分：报名并完成比赛，获 10 分；名次加分：前 3 名额外获 30/20/10 分（按次数排名）。

6. 乒乓球

规则：采用 11 分制，每局先得 11 分者胜（比分 10 平后需领先 2 分），三局两胜；发球需垂直上抛球，高度 $\geq 16\text{cm}$ ，球落台后方可击球，违规发球判对方得分；执行国际乒联最新《乒乓球竞赛规则》，裁判现场判定胜负。

规则：参与得分：报名并完成 1 场比赛，获 10 分；名次加分：前 3 名额外获 30/20/10 分（按最终名次）。

7. 呼啦圈

规则：限时 3 分钟，开始后将呼啦圈围绕腰部转动，中途掉落可捡起继续；按 有效转动时间 排名（总时间 = 持续转动时间 - 掉落捡取时间），若时间相同，掉落次数少者优先；多

人同场比赛时，统一听从裁判口令开始与结束。

规则：参与得分：报名并完成比赛，获 10 分；名次加分：前 3 名额外获 30/20/10 分（按有效时间排名）。

8. 飞镖

规则：使用软头飞镖（安全型），投掷线距镖盘 2.37 米（硬式飞镖标准距离）；每人投掷 10 次，按镖盘分值累计总分（中心圆为 50 分，外圈双倍区、内圈三倍区）；脱靶或飞镖未插入镖盘不计分，多人比赛按总分排名。

规则：参与得分：报名并完成投掷，获 10 分；名次加分：前 3 名额外获 30/20/10 分（按总分排名）。

9. 足球射门

规则：在距离球门 5 米的射门区，用脚将足球踢入目标球门；球门划分为 3 个得分区域：中间区域 5 分，两侧区域 10 分，门框外或未进球 0 分；每人有 5 次射门机会，累计总分作为成绩，多人比赛按总分排名。

规则：参与得分：报名并完成射门，获 10 分；名次加分：前 3 名额外获 30/20/10 分（按总分排名）。

10. 举哑铃

规则：使用固定重量哑铃（如 5kg，男女统一重量），采用坐姿或站姿，手臂从下垂状态向上举至伸直；限时 1 分钟，记录标准动作次数（哑铃需完全举过头顶，手肘伸直），中途掉落可捡起继续；多人比赛按有效次数排名，次数相同则并列

（或加赛 30 秒）。

规则：参与得分：报名并完成比赛，获 10 分；名次加分：前 3 名额外获 30/20/10 分（按次数排名）。

（二）集体项目规则

1. 拔河

队伍：每队 10 人（至少 4 名女性教职工），跨学院组队需提前报备；

赛制：三局两胜，抽签决定对手，采用单败淘汰制，中线红绳过界即获胜。

积分：参与得 15 分，跨学院组队额外+5 分，冠亚季军全队成员获 40/30/20 分。

2. 跳大绳

队伍：每队 8 人（2 人摇绳，6 人跳绳），计时 3 分钟；中断后可继续，累计成功次数为成绩。

积分：参与得 15 分，跨学院组队额外+5 分，次数排名前 3 名全队成员获 40/30/20 分。

3. 广播操（每支参赛队员 10-20 人）

评分：以《第九套广播体操》为标准，由校体教部教师从动作规范、整齐度、精神面貌三方面打分（总分 100 分）。

积分：参与得 15 分，跨学院组队额外+5 分，前 3 名全队成员获 40/30/20 分。

（三）积分制核心规则

积分计算周期：2025 年 4 月 30 日—5 月 28 日，所有项目参赛及获奖行为均计入积分，可叠加计算（如同时参与个人和集体项目）。

积分查询：每周三活动后，通过“比赛信息群”回复“活动积分+姓名”，或在现场公示栏查询实时积分。

积分兑换规则：

累计积分 ≥ 30 分，兑换“健康加油包”（拉伸带+运动毛巾）；

参与“活力先锋”证书评选，积分前 20%获证书及奖品（不重复兑换）。

终极奖励：积分排名第 1 的教职工为“积分王”，获荣誉证书及运动手表。

二、安全须知

（一）通用安全要求

赛前准备：活动前充分热身（建议 20 分钟），避免空腹或过量饮食后参与剧烈运动；穿着运动服、运动鞋，禁止穿高跟鞋、凉鞋进入场地。

身体状况：如有高血压、心脏病等基础疾病，或近期身体不适，建议选择低强度项目（如踢毽球、跳绳），并提前告知组织者。

场地纪律：遵守裁判及工作人员指挥，不在赛场内追逐、嬉戏，避免碰撞他人或器材。

（二）项目特别注意事项

球类项目（篮球、羽毛球、乒乓球等）：

避免用力过猛导致肌肉拉伤，建议提前练习握拍/持球姿势；器材使用后及时归还指定区域，避免丢失或损坏。

对抗性项目（拔河、跳大绳）：

拔河时双手握紧绳子，避免手掌摩擦受伤，脚部站稳后再发力；

跳大绳时注意摇绳节奏，跳绳者保持间距，防止绳子缠绕肢体。

轻竞技项目（呼啦圈、飞镖）：

呼啦圈运动幅度不宜过大，避免腰部扭伤；

飞镖投掷时确认前方无人，避免误伤，使用软头飞镖保障安全。

（三）应急处理

现场配备校医院急救人员及急救包，如遇扭伤、擦伤等情况，立即联系后勤组（佩戴黄色袖标工作人员）；如遇暴雨、大风等恶劣天气，活动自动转移至风雨操场或延期（通过工作群提前通知）。