**化工学院迎新春教工趣味健身运动会活动计划**

**一、时间**

12月22日下午3：00左右（人大代表选举后举行）。

**二、参加人员**

化工学院全体老师；

参加团体活动按照化学组、化工与制药组、应化与管理组的方式组队参赛。

**三、场地**

根据项目的需求，场地分别安排在外语角、一号教学楼1楼大厅和一号教学楼西侧场地

1. **运动项目**

**热身项目：全员健步走**

1. 规则：全体参赛人员以化工楼B座出发向南出发，途径学校南门-泰山石-机电楼南，到外语角东侧结束；
2. 奖励：全体参与者获纪念品一份。

**1、健身接力跑（走）**

（1）规则：每队10人，女队员不少于5人；绕外语角东侧区域（每圈约400米）共跑15圈，总计6000米；10名选手都需参加，每人最多不超过2圈，至少2名女队员跑2圈；

（2）场地：外语角；

（3）器材：接力棒3根、计时器（可用手机）；

（4）奖励：团体奖奖励第一名。

**2、跳大绳**

（1）规则：同学校规则，减少参加人数；

（2）场地：外语角；

（3）器材：大绳2根；

（4）奖励：团体奖奖励第一名。

**3、跳绳比赛**

（1）规则： 男女分组比赛，1分钟速度跳绳，根据最终数目决定名次；

（2）场地：外语角；

（3）器材：跳绳6根；

（4）奖励：男组和女组分别奖励前3名。

**4、垒球掷准**

（1）规则：分别以0.3m、0.5m、0.7m、0.9m、1.1m为半径画5个圆，依据垒球落点所得分总和计成绩，得分高者名次列前，每人投掷3次，男线和女线均为11米；男女同组；

（2）场地：外语角。

（3）器材：垒球4个、卷尺、粉笔。

（4）奖励：男女同组，奖励前6名。

**5、仿保龄球**

（1）规则：在线后持球用力抛出，使球沿地面向木柱滚动，依据球撞倒木柱根数计成绩，总数高者名次列前，每人掷3次，男线和女线均为8米；

（2）场地：外语角；

（3）器材：仿保龄球设备一套、卷尺、粉笔；

（4）奖励：男女同组，奖励前6名。

**6、飞镖**

（1）规则：在线后向标盘投掷飞镖，依据飞镖扎的位置所得分总和计成绩，总分高者名次列前，每人5镖，男线5米，女线3米；

（2）场地：一号教学楼B座大厅；

（3）器材：飞镖4套、透明胶带、卷尺、粉笔；

（4）奖励：男女同组，奖励前6名。

**7、投实心球**

（1）规则：双手抱球举过头顶，用力将球向前抛出，距离远者名次列前，每人投掷3次；

（2）场地：外语角西侧场地；

（3）器材：实心球4个、卷尺、粉笔；

（4）奖励：男组和女组分别奖励前3名。

8、自行车慢行

（1）规则：当发出比赛信息后，参赛者支撑脚立即离地，身体各部位不准接触地面，在各[自行车道](https://www.baidu.com/s?wd=%E8%87%AA%E8%A1%8C%E8%BD%A6%E9%81%93&tn=44039180_cpr&fenlei=mv6quAkxTZn0IZRqIHckPjm4nH00T1Y3ujm4mWcLnHN9n1PbmHb0IAYqnWm3PW64rj0d0AP8IA3qPjfsn1bkrjKxmLKz0ZNzUjdCIZwsrBtEXh9GuA7EQhF9pywdQhPEUiqkIyN1IA-EUBtzPHfsPj63PHR" \t "https://zhidao.baidu.com/question/_blank)内进行比赛，前轮压在起点线时，比赛开始。后轮压在终点线时，比赛结束；比赛过程中脚触底即比赛失败，结束比赛；

（2）场地：化工楼B座前，赛道：30米长，1米宽直道。

（3）器材：小黄

（4）奖励：男组和女组分别奖励前3名。

**五、报名时间和方式**

报名时间：截止至12月21日下午5点；

报名表格：见附件；

报名方式：化学组报名至苑再武老师处，化工与制药组报名至李俊英老师处，应化与管理组报名至盛霄老师处，团体项目由各组负责人根据各组报名实际情况协调确定。

**六、其他**

凡参加活动者均有纪念品，本活动解释权归院工会。

化学与制药工程学院

2016年12月19日