

广州商学院工会

广商工字〔2025〕16号

关于印发《广州商学院第九届教职工趣味运动会工作方案》的通知

各工会小组：

现将《广州商学院教第九届职工趣味运动会工作方案》印发给你们，请按照方案要求认真组织落实参赛事宜。

- 附件：1. 广州商学院第九届教职工趣味运动会工作方案
2. 广州商学院第九届教职工趣味运动会比赛规则



附件 1:

广州商学院第九届教职工趣味运动会 工作方案

为了推进全民健身运动，推动阳光体育运动在我校蓬勃开展，激发全校教职工积极参与体育锻炼的热情，增强广大教职工体育意识和健康素质，展现“活力广商，体育先行”精神。经学校工会研究，决定于 2025 年 11 月举办第九届教职工趣味运动会，特制定本方案。

一、组织机构

为做好第九届教职工趣味运动会筹备工作，分别成立工作领导小组、组织委员会、仲裁委员会。设立 7 个工作组，落实具体工作。

1. 工作领导小组

组 长：隋广军 唐明勇

副组长：何柏略 熊建文 邹新月 周 鹏 张 燕

欧 莹 梁嘉仪 吕泉荣

成 员：各二级学院院长、各职能部门负责人

2. 组织委员会

主 任：隋广军 唐明勇

副主任：何柏略 熊建文 邹新月 周 鹏 张 燕

欧 莹 梁嘉仪 吕泉荣

成 员（按姓氏笔画排序）：关树基 关俊明 杨嘉欣
何锡智 汪椿东 沈 翔 张雪梅 陈玉耿
陈秀图 胡成业 郑 蓓 胡桂花 钟远辉
徐 超 翁楚歆 董志康 蓝乐钿 蔡俊发

3. 仲裁委员会

主 任：何柏略

副主任：熊建文 梁嘉仪

成 员：沈 翔 胡桂花

4. 工作组

秘书组组长：郑 蓓

教工组组长：胡桂花

宣传组组长：翁楚歆 关俊明

竞赛组组长：沈 翔

保卫组组长：胡成业

开、闭幕式组组长：汪椿东

后勤及设备保障组组长：陈玉耿 杨嘉欣

二、时间地点

1. 时间：11月20-21日

2. 地点：广州商学院第一田径场

三、任务分工

1. 秘书组

（1）负责运动会开幕式、闭幕式领导讲话稿、流程安排等

有关文件起草、印发工作。

(2) 负责主席台布置工作。

(3) 负责邀请出席的领导、嘉宾。

2. 教工工作组

(1) 负责组织策划教工报名及比赛等工作。

(2) 负责组织教工代表队参加开闭幕式。

(3) 负责教工比赛奖品购置、颁发、登记工作。

3. 竞赛组

(1) 负责场地维修，器材添置及经费预算。

(2) 成立裁判工作组，由总裁判长统筹负责分配：田赛组、径赛组、检录组、编排组、场地器材组等工作分工。

(3) 负责各学院参赛运动员报名工作并协同学生工作部做好参赛运动员的体检工作。

(4) 负责编制秩序册及竞赛日程、竞赛须知、运动员和裁判员须知、奖品设置及数量、运动员号码布的准备等工作。

(5) 负责做好场地划分、器材准备工作。

(6) 负责教师和学生裁判员培训工作。

(7) 负责学生奖品的购置、颁发、登记工作。

(8) 比赛前后及时对体育场地、器材设施进行防护，合理安排使用运动器材。

4. 宣传组

(1) 负责营造校园氛围。(品牌宣传部、党委宣传部牵头，

学生工作处、校团委级各二级学院配合)

(2) 组织精神文明代表队和个人评选工作，具体评选分工请看“赛会评选”。(体育学院、学生工作处、校团委)

(3) 负责运动会的宣传工作。(品牌宣传部、党委宣传部)

(4) 摄影(品牌宣传部、党委宣传部)，录像(信息化建设处)。

5. 开、闭幕式工作组

(1) 负责开幕式、闭幕式总体策划与组织。

(2) 负责大型体育表演项目排练及表演。

(3) 负责观众的组织与管理。

(4) 负责音响器材的保障和现场广播宣传工作。

(5) 负责志愿者服务队的组织和管理。

(6) 负责旗队组织与训练。

(7) 提供大会引导员及礼仪服务。

(8) 颁奖、表彰总结。

6. 安全保卫组

(1) 负责校园内及周边安全。

(2) 负责场地、器材、设备的安全。

(3) 负责运动场的封场管理及现场秩序维护。

7. 后勤及设备保障组

(1) 负责提供运动会所需的桌椅、帐篷及相关物质。

(2) 负责车辆及饮水、用餐安排。

(3) 负责运动会现场的救护和运动员的伤害处理。

(4) 主席台、音响器材的技术保障工作。

(5) 负责场地的整修和周边环境卫生。

四、竞赛规程

1. 比赛项目

项目	序号	男子组	女子组
		甲组（34岁以下，含34岁）、乙组（35至44岁，含35岁）、丙组（45岁以上，含45岁）	甲组（34岁以下，含34岁）、乙组（35至44岁，含35岁）、丙组（45岁以上，含45岁）
趣味项目	1	1分钟定点投篮	30秒投篮
	2	羽毛球掷远	羽毛球掷远
	3	1分钟跳绳	1分钟跳绳
	4	简易保龄球	简易保龄球
	5	篮球运球绕杆上篮	篮球运球绕杆上篮
	6	足球射门	足球射门
	7	乒乓球投准	乒乓球投准
	8	飞碟	飞碟
	9	足球运球绕杆	足球运球绕杆
	10	网球投准往返跑	网球投准往返跑
	11	排球发球	排球发球
	12	摸石过河	摸石过河
	13	托乒乓球跑	托乒乓球跑
	14	赶小猪	赶小猪
	15	小兔钻洞	小兔钻洞
田赛	——	男子甲、乙组	女子甲、乙组
	1	跳高	跳高
	2	跳远	跳远
	3	铅球	铅球
集体趣味运动项目	1	蒙眼敲锣接力赛（5人至少两名女队员）	
	2	男女混合30米袋鼠跳迎面接力（5男5女）	
	3	8X50米混合抱球接力（4男4女）	

集体赛事	1	消防技能赛：模拟逃生（5人1组，男女不限。）
	2	消防技能赛：灭火比赛（3人1组，确保参赛人员有男有女。）
	3	消防技能赛：消防水带打靶（3人1组，确保参赛人员有男有女。）
	4	风力灭火器操作（3人1组，确保参赛人员有男有女。）
活动	1	健康欢乐跑

2. 报名办法

(1) 以各工会小组为单位组成团体代表队参赛，教职工 100 人以上的工会小组可报两支参赛队，团体总分分开计算；工会小组人数较少的小组可以联合组队参赛，联合组队后总参赛人数不得超过 60 人，每支队伍由领队一人（由工会小组组长担任），教练 1~2 人，队员若干人组成。

(2) 凡工会会员，身体健康者，均可代表各工会小组报名。

(3) 报名时间：从即日起至 11 月 7 日止，将报名表送到体育学院王广瑞老师处，逾期按弃权处理，报名后名单不得更改和补充。

(4) 各单位每项可报男女运动员各 5 人，每人可报 4 项（接力和集体项目除外）。集体项目各单位限报一队。

3. 比赛办法

(1) 比赛参照原国家体育运动委员会颁布的最新《田径运动竞赛规则》。

(2) 趣味项目以《广州商学院第九届教职工趣味运动会比赛规则》为准。

(3) 各项目取前 8 名，按 9、7、6、5、4、3、2、1 计分，接力项目、集体趣味项目计分加倍。

4. 奖励办法

(1) 各单项奖前 10 名；

(2) 接力项目、集体趣味项目奖前 8 名；

(3) 团体总分前 8 名授予奖杯。

(4) 气排球赛团体赛成绩加倍计入团体总积分。若联合组队参加以上两个项目，则该项赛事所得分数平均计入各队团体总积分。

5. 其它事项

(1) 各工会小组在 11 月 7 日前将参赛报名表一式两份，一份电子版，传送报名表至邮箱 502911562@qq.com，一份 A4 纸打印版，加盖院（部）章并由领队签名，送交体育学院六教 101 办公室王广瑞老师（13660071524）处，逾期按弃权处理。

(2) 报名注意事项：有心血管、呼吸系统疾病的教师，禁止报名参加比赛。

6. 未尽事宜另行通知。

附件 2:

广州商学院第九届教职工趣味运动会 比赛规则

一、个人项目

1. 健康欢乐跑

本项目不计名次，不占用报名名额，参赛运动员须参加开幕式（运动员方阵入场），入场后发号码牌，在田径场起跑处起跑，绕田径场一圈后沿校道跑至终点，终点第四教学楼旁边篮球场，完成后回收号码牌及发纪念品。

2. 男子 1 分钟定点投篮

比赛规则：每人在 1 分钟内投篮，投篮位置自选。最后以进球数多少进行排名（多者排在前）。若进球数相同，每人再在 30 秒内投篮，多则胜。若再相同则抽签决胜负。

3. 女子 30 秒投篮

比赛规则：每人在规定的位置 30 秒内投篮，最后以进球数多少进行排名（多者排在前）。若进球数相同，每人再在 30 秒内投篮，多则胜。若再相同则抽签决胜负。

4. 羽毛球掷远

比赛规则：在篮球场规定位置，不论姿势，也可助跑，用手把羽毛球扔出，丈量远度（记与起点线垂直距离）排名。

5. 一分钟跳绳

比赛规则：在篮球场规定位置，每人在 1 分钟内跳绳，最后以跳绳个数多少进行排名（多者排在前）。若数目相同，每人再在 30 秒内跳绳，多则胜。若再相同则抽签决胜负。

6. 简易保龄球

比赛规则：以矿泉水瓶为瓶，瓶数量为 1，2，3，4 从前到后依次排成倒三角形，以实心球充当保龄球，男子掷球线距离瓶 10 米，女子掷球线距离瓶 9 米，每人有三局比赛，每局比赛有两次掷球的机会，运动员必须是把球从地面滚出，否则犯规。每撞倒一个瓶为一分，最后以总分评定名次。积分相同者加赛一局决定名次，若再同分则抽签分胜负。

7. 篮球运球绕杆上篮

运动员在篮球场中圈持球，听到口令后运球绕杆（5 个杆，每杆间隔 1.5 米）投篮，不进可继续投篮，投进则计时结束，按完成时间排名（用时少排在前），每人仅一次机会，如在运球过程中把杆碰倒，则按犯规处理，取消成绩。

8. 足球射门

比赛规则：在篮球场中线上，每人在 1 分钟内向设定球门射 10 个球，最后以进球数多少进行排名（多者排在前）。若进球数相同，每人再在 30 秒内射 5 个球，多则胜。若再相同则抽签决胜负。

9. 铅球

比赛规则：与《田径竞赛规则》相同

10. 乒乓球投准

投球线和塑料垃圾篓的后沿距离为 3 米，参与者站在投球线后（不可踩线）向垃圾篓投射乒乓球，在 30 秒内计算进球数（凡不在篓里的球不算进球）排名，如相同，每人再投 30 秒。若再相同则抽签决胜负。

11. 跳远

比赛规则：与《田径竞赛规则》相同

12. 飞碟

距离起点 20 米处有一标志点，分三轮比赛取最好成绩，碟的落点越靠近标志点，成绩越高。如最高成绩一样，则取第二高的成绩排名。

13. 足球运球绕杆

距离 12 米，每两米设一杆（杆间距 2 米，共 5 杆），队员用脚运球绕杆往返，以时间算排名，越快完成名次靠前，如漏杆，不按顺序绕杆或把杆碰倒，算犯规，总成绩增加 5 秒。

14. 跳高

比赛规则：与《田径竞赛规则》相同

15. 排球发球

运动员在底线发球，在球场对面画出区域（各设 10、8、6 分），球落在相应的区域就得相应的分，每人各发 5 球，相加总分高者名次靠前。球出界得 0 分，发球姿势不限，规则以《排球竞赛规则》为准。

16. 网球投准往返跑

在离起点 20 米处设一线，旁边有网球，运动员跑到网球处用网球投篮，投篮距离 3 米，投进后方可往回跑，以完成时间计算成绩，快者名次靠前。没进的和踩线的不算成绩。

17. 摸石过河

参赛队员在比赛前立于起跑线后，手持 3 块河石，依次将河石踩在脚下，然后用脚交替向前行进，赛道长 15 米，时间最短获胜。比赛过程中，队员需要依次踩在河石上，双脚双手能落地，如果队员在比赛中犯规，裁判员会取消成绩。

18. 托乒乓球跑

乒乓球必须放在乒乓球拍的中间，不可用手牢固，每个人每次只能托一个球，从起点到终点，再从终点返回，赛道往返 30 米，用时最少者名次最好。如中途球离开球拍，必须原地将球托好，方可继续跑进，必须到达起跑线后，发令后和在线后将球托好时方可起跑，不得抢跑。

19. 赶小猪

每一名队员参赛，在规定的跑道内用羽毛球拍去赶篮球，但羽毛球拍不能离开篮球，从起点到终点，再从终点返回，赛道往返 30 米，在规定的赛程内用时最少者名次最好。

20. 小兔钻洞

每位队员在规定的赛道内，从起点出发，快速向前跑，跑到途中钻过山洞，再快速向前跑，共 6 个洞，从起点到终点，

再从终点返回，赛道往返 30 米，在规定的赛程内用时最少者名次最好。

二、团体项目

1. 蒙眼敲锣接力（5 人至少两名女队员）

比赛规则：起跑线与挂锣的距离为 10 米；每队参赛队员为 5 人（至少两名女队员），排位顺序不限，然后每组每次派出一位敲锣者，此人必须戴上眼罩，当听到裁判发出“开始”口令后原地自转一圈，然后想法敲响前面的锣，期间允许其余四位队员用语言为其指路，敲到锣后立即摘下眼罩跑回起点将锤交给另一名队员，依次轮换，直至轮完五名队员。按每队完成时间由少到多进行排名，用时少者获胜。

2. 男女混合 30 米袋鼠跳迎面接力（5 男 5 女）

比赛规则：赛前清点人数，比赛过程中不得随意进行人员的调换和增减。各队一个袋子，由女教工边先开始，第一人可先套入袋子在起跑线后准备好，发令后双手提起袋子边，双脚并拢向前跳，跳过对面的交接线后在交接区与男生进行交接，依次进行，直至人数全部进行完，按每队完成时间由少到多进行排名。如在跳的过程中袋子掉落、摔倒，须在原地还原再继续参加比赛，比赛中必须由场上队员独立进行。

3. 50 米混合抱球接力（4 男 4 女）

比赛规则：队员抱两只排球从起点出发，跑到对面同组队员面前将球传给第二位参赛者，依次类推。抱球者如在中途掉球，

必须自己捡球并回到掉球处起跑，其他人员不得帮忙，否则取消该组成绩，按时间取名次。

三、消防类竞赛规则

1. 模拟逃生竞赛细则（5人1组，男女不限。）

裁判员：保卫处和新龙消防救援站各1名主裁判，体育学院统一选派2名学生助理裁判。

比赛及成绩计算方法：裁判员发令开始计时，参赛队员（5人1组）进入模拟逃生通道，以最后一名出现在逃生出口时停止计时，以逃生成功的时间快慢顺序进行成绩排名。（禁止参赛队员携带手电或手机等照明工具进入）

2. 消防水带打靶竞赛细则（3人1组，确保参赛人员有男有女。）

裁判员：保卫处和新龙消防救援站各1名主裁判，体育学院统一选派2名学生助理裁判。

比赛及成绩计算方法：裁判员发令开始计时，参赛队员（3人1组）听到发令后，前两名队员一人从起点一手携水枪一手提起水带抛出，拉着水带的一头往靶位方向跑（确保水带展直），并快速接上水枪，跑到点位对准靶位举手示意，另一名队员负责迅速将水带展开拉直后协助第一名一起握住水枪，第三名队员同时将水带另一端接头连接消防水阀并负责打开水阀，前两队员用水柱打倒靶位即停止计时。水带缠绕未展直、接口未接稳的，每处将加时1秒。按快慢顺序进行成绩排名。

3. 灭火比赛细则（3人1组，确保参赛人员有男有女。）

裁判员：保卫处和新龙消防救援站各1名主裁判，体育学院统一选派2名学生助理裁判。

比赛及成绩计算方法：30m外持干粉灭火器（或灭火毯）灭火盆火。裁判员发令开始计时，参赛队员（3人1组以接力形式进行），听到发令后第1名队员拿起起点的灭火毯跑至火盆处将1号火盆的火扑灭后，迅速回到起点，第2名队员接力从起点（灭火器放置点）提起灭火器跑至终点线内，占据上风位置，用灭火器喷嘴对准2号火盆火焰根部喷射，待火焰完全熄灭后，回到起点，第3位队员接力提起灭火器以同样的方式将3号火盆的火扑灭并迅速回到起点，即停止计时。起点抢跑、终点越线各加1秒，按快慢顺序进行单位成绩排名，火未扑灭不计成绩。

4. 风力灭火机操作细则（3人1组，确保参赛人员有男有女。）

裁判员：保卫处和龙湖街应急办各1名主裁判，体育学院统一选派2名学生助理裁判。

比赛及成绩计算方法：裁判员发令开始计时，参赛队员（3人1组以接力形式进行），听到发令后第1名队员迅速背上风力灭火机，用风力灭火机把比赛道具（实心砖头）吹到指定位置，再迅速吹回到起点，第2名队员接力从起点迅速背上风力灭火机，用风力灭火机把比赛道具（实心砖头）吹到指定位置，再迅速吹回到起点，第3位队员接力迅速背上风力灭火机以同样的方式将比赛道具（实心砖头）吹回到起点，即停止计时。比赛中，

灭火器碰触到道具砖，每次加 2 秒；道具砖出线，参赛队员把出线犯规的道具砖平移至赛道内位置，每次加 2 秒。用时最短者获胜。