

附件：

## 草业学院“健康生活，共同成长”主题 导学趣味运动会活动规则

### 活动 1：筷子夹乒乓球接力

道具：乒乓球\*36，筷子\*12 双

每队出 4 人参赛，5 个容器，容器间隔 3 米，参赛者依次将乒乓球夹入下一个容器。乒乓球落地或其他部位接触乒乓球则将乒乓球重新放回上一个容器中，只能使用筷子接触乒乓球，不能使用其他方法搬运乒乓球，一次夹一只。比赛时间 2 分钟，计算最末一个容器中乒乓球的数量，多者获胜，数量相同看第四个容器数量，以此类推。

积分制：第一名积 6 分，第二名积 5 分，第三名积 4 分，第四名积 3 分，第五名积 2 分，第六名积 1 分。

### 活动 2：摸石头过河

道具：砖头\*15

每组出 4 人进行比赛，比赛开始前，参赛队员站于起跑线后的第 1、2 块砖头上，手拿第 3 块砖头。裁判发令后，队员依次将砖头踩在脚下交替向前行进，赛程为 6 米。前一名参赛队员的任一脚踩在越过终点线的砖头上后，该队接力队员方可出发（参赛队在整个比赛过程中，运动员任意一只脚落地视为犯规需返回起点重新起跑）。最终以最后一名参赛队员的任一脚踩在越过终点线的砖头上计时停止，用时少参赛队名次列前。

积分制：第一名积 6 分，第二名积 5 分，第三名积 4 分，第四名积 3 分，第五名积 2 分，第六名积 1 分。

### 活动 3：跳大绳

道具：大绳\*3

时间 1 分钟，各参赛队派出 2 名队员负责摇绳，其余 3 名队员集体站于跳绳中间，当听到发令后开始进行比赛。按照最终跳跃完成的总个数作为最终成绩，个数多的排名靠前。

积分制：第一名积 6 分，第二名积 5 分，第三名积 4 分，第四名积 3 分，第五名积 2 分，第六名积 1 分。

#### **活动 4：无敌风火轮**

道具：废报纸若干，透明胶带\*6

小组内全员参与风火轮制作，制作需在起点进行，制作完毕方可进行赛跑，以最少人数的队伍的总人数作为基准，进行赛跑，每队利用自己制作的履带式“风火轮”走完全程，期间不允许身体任何部位接触地面，比赛起点为西侧起跑线，终点为东侧终点线，若风火轮断裂，则全体人员回到起点处进行修补后重新出发，由裁判按每队用时先后按计时排名，裁判统计总用时进行排名，每三至四组同时进行。

积分制：第一名积 6 分，第二名积 5 分，第三名积 4 分，第四名积 3 分，第五名积 2 分，第六名积 1 分。