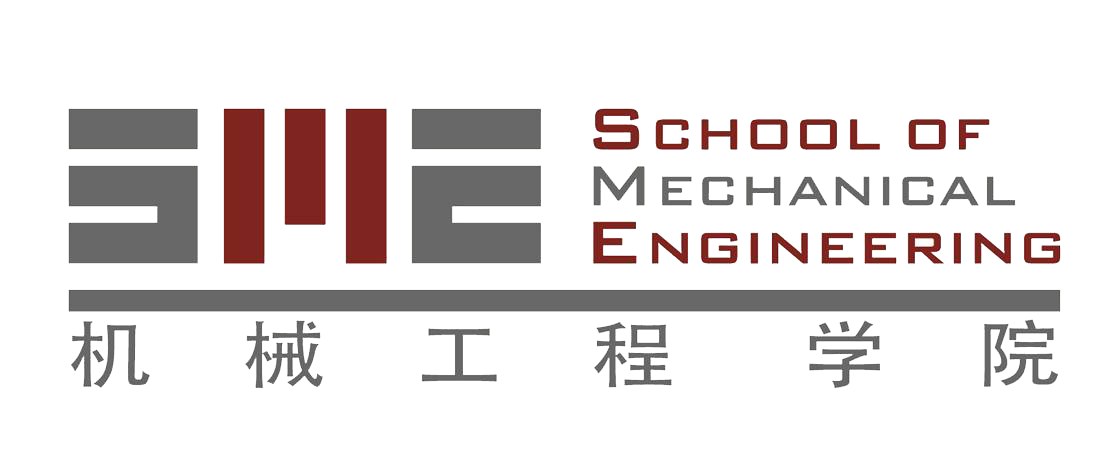
河北工业大学机械工程学院团委学生会体育部工作计划



策划人:徐靖博，吴彤雨

机械工程学院

2022年春季学期竞赛计划

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 学院 | 活动名称 | 预计比赛时间 | 预计比赛天（周）数 | 预计比赛场馆 | 预计参赛人数 | 协办单位 | 备注 |
| 机械工程学院 | 机械工程学院院运动会 | 第8周周六，4月8日 | 2天 | 河北工业大学北辰校区体育中心 | 300 | 河北工业大学机械工程学院团委学生会 |  |
| 机械工程学院 | 荧光夜跑 | 第5周周六3月18日 | 一天 | 河北工业大学北辰校区 | 2000 | 河北工业大学机械工程学院团委学生会 |  |
| 机械工程学院 | 趣味运动会 | 第10周周五4月23日 | 一天 | 河北工业大学北辰校区体育中心 | 300 | 河北工业大学机械工程学院团委学生会 |  |
| 机械工程学院 | 机械工程学院“绳”采飞扬跳绳比赛 | 第8周周六，4月8日 | 2天 | 河北工业大学北辰校区体育中心 | 700 | 河北工业大学机械工程学院团委学生会 |  |
| 机械工程学院 | 机械工程学院宿舍3V3选拔赛 | 第10周周四，4月20日 | 7天 | 北辰校区西区篮球场 | 400 | 河北工业大学机械工程学院团委学生会 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 群体竞赛项目 | 趣味运动会 | 所在教研室 | | 机械学院 | |
| 专项负责人 | 徐靖博 吴彤雨 | | 预计比赛时间 | | 2023年4月23日 |
| 预计比赛场馆 | 河北工业大学北辰校区体育中心 | | 预计比赛天（周）数 | | 一天 |
| 预计参赛人数 | 300人 | | 协办单位 | | 河北工业大学机械工程学院团委学生会 |
| 竞赛规程 | 一、活动背景  我们的青春我们做主，飞扬的心总是希望随着这个社会的步伐而  动，当代大学生在我国日益繁荣的环境下更应该发扬团体精神，为了集体的荣誉拼搏奋斗，在大学里放飞活力，从而树立良好的精神面貌。新的学生会团体形成之际，为响应校团委的号召，让新加入到学生会这个大家庭中的每个成员体验到大学生活的乐趣，丰富其课余文化生活，增强其团结力，加强与其他组织之间的交流。河北工业大学学生会，为我们提供了这样一个舞台，给我们了这样的一个机会，让我们相相识，相知，相熟。本次活动将调动广大同学参与学生会工作的积极性，营造开放活跃的校园文化，增进同学们之间的沟通、交流、合作，最大程度激发学生的学习积极性和主动性。  二、活动目的：  通过举办此次的活动，学生会新老成员、各学院代表以及学校其他学生组织成员代表，将参加一系列饶有趣味的体育活动，并将体育与娱乐有机的结合起来，从而提高各组织、各部门成员参加体育活动的积极性。同时，提升部门、组织之间的的友爱精神，扩大学生的交流范围，增强各彼此之间的联系，展现河北工业大学学生的真我风采。  三、活动主题：青春你我，共创辉煌  四、活动地点：体育中心  五、活动对象：河北工业大学学生会各部门及全院同学  六、前期准备：  （1）道具准备：工作道具、游戏道具  根据游戏项目准备，下面会提及  （2）工作人员，相关项目负责人的确定和分配。（工作人员包括裁判，计时员，记分员，道具管理搬运组，医疗卫生组，机动人员组）  （3）报名，抽签，分组，制定秩序册（同运动会手册）。  （4）清空比赛场地。  （5）赛前对我体育部相关人员强调工作事宜，各项目工作人员布置赛场。  七、比赛内容、准备：  （由记分员在比赛结束后统计各部门得分情况，并进行排名）  （1）眩晕大pk  参赛人员：各部门选派4人（2男2女）  比赛规则：比赛开始后，要求每队队员依次原地转6圈，然后跑致指定地点，将所放的球投入6米外的小球门，每射入一个球得一分，时间限制一分钟。  物品准备：篮球，或者球类（可投即可）  （2）瞎子背瘸子  参赛人员：各部门选派1男1女参赛  比赛规则：男生当“瞎子”，用纱巾蒙住眼睛，女生扮“瘸子”，为“瞎子”指引路，绕过路障，达到终点，最早到达者，为赢。其中路障可摆放椅子，须绕行；汽球，须踩破；鲜花，须拾起，递给女生。  注：获胜方加10分。  物品准备：气球100个，鲜花10朵  （3）人肉滚雪球  参赛人员：各部门选派7人（4男3女）  比赛规则：每队以纵队排在起跑线上，发令后各队第一位迅速向前跑去，绕过终点标志物跑回起点，与第二位两人手拉手迅速跑回终点，折转后返回起点，再拉第三位的手变成三人手拉手向前跑。以此类推，直到整个队伍手拉手跑完为止。队伍必须绕过起点与终点标志物，全队人员全部经过起点后结束。按时间记名次。  注：第一名加10分，第二名加8分，第三名加6分，第四名加4分，第五名加2分，其余不加分。  物品准备：无  （4）两人三足夹糖接力赛  参赛人员：比赛共分为三组，每组出十人（两人一小组）参加比赛。  比赛规则：参赛队员成一路纵队站在起跑线后，比赛开始。第一组人跑向终点用筷子将糖从盆内夹出并跑回起点放入盆内，将筷子交给第二组，依次进行，以先完成的队为胜。糖掉地后须返回起点夹到糖后继续进行比赛。  物品准备：盆、糖、筷子、绳子  （5）搭桥过河:(男女各8人)  规则：每人手持一块木板成一路纵队在起跑线后站好。比赛开始，依次将木板传给最前面的队员搭成桥过河，以最后一人通过终点并将木板收回为比赛结束，用时少的队为胜。身体不许接触地面。木板必须贴紧放。  物品准备：木板  八、应急处理  一、常见运动损伤的处理  （1）擦伤  处理方法：用生理盐水清洗创伤面，再涂红药水，以免发生感染，大面积的擦伤要用消毒纱布覆盖或包扎。  （2） 扭伤、拉伤  处理方法：轻度的受伤应立即冷敷和加压包扎，24小时后才可进行热敷或按摩治疗，注意在刚受伤时切勿进行按摩和搓揉，以免造成受伤部位充血肿涨，形成瘀血，从而加重伤情。严重的受伤（如韧带或肌肉断裂）包扎后应立即送往医院治疗。  （3）脱位、骨折  处理方法：首先固定伤患部位，尽量避免移动患肢，立即送往医院；若发生休克时，应迅速使伤者复苏，如刺激人中、合谷等穴位。  （4） 脑震荡  处理方法：首先要让伤者安静、平卧，不要随便移动位置，勿摇晃、牵扯，对头部进行冷敷，对昏迷者应进行复苏抢救（如刺激人中、合谷等穴位）；立即送医院抢救。伤者清醒后再度昏迷或发生剧烈的头痛、呕吐者，更要认真对待。  (5) 中暑  中暑是当气温过高时，体温调节发生紊乱，进而导致机体内环境紊乱，从而引发一系列的病理征象。（头晕、乏力、胸闷、口喝、大汗、高热甚至昏迷或痉挛）处理时使患者迅速脱离高温环境，移到阴凉处休息，口服十滴水、人丹或涂清凉油，同时补充含盐的清凉饮料；若是重症中暑，在急救的同时尽快送医院救治。预防中暑应避免在高温的时段进行耐力性或剧烈性的户外体育比赛；同时运动时补充低糖含盐的饮料。  二、运动损伤的急救  （1）止血：出血分外出血、内出血和皮下出血型3种，一般多发生混合型出血；止血的方法有高抬伤肢、指压、加压包扎、止血带和冷敷等方法。在采取应急止血措施的同时尽快送医院救治。  （2）处置休克  一般让休克者平卧，下肢抬高，保持体温，使呼吸畅通，掐人中、合谷等穴位等使其尽可能苏醒，在一般处理后，应立即送往医院进行抢救。  三、运动损伤的预防  （1） 加强安全教育，以预防为主。  （2）参加运动时要穿适合有关项目的运动服和尺寸合适的运动鞋，运动前要认真检查有关场地、器材是否符合要求，夏天应避免在烈日下进行激烈运动，同时做好充分的准备运动，学习新动作时要做好保护措施，精神要集中，运动时要量力而行，预防过度疲劳而出现的意外。  （3）做好医务监督工作，对有可能出现的情况准备应对措  还有人工呼吸的正确方式：在进行口对口吹气前，要迅速清理病人口鼻内的污物、呕吐物，有假牙的也应取出，以保持呼吸道通畅；同时，要松开其衣领、裤带、紧裹的内衣、乳罩等，以免妨碍胸部的呼吸运动。  九、结果表彰：  1.各个项目第一名设置单项奖  2.团体总分前三名获优胜奖 | | | | |
| 竞赛所需器材 | 篮球，或者球类（可投即可），气球100个，鲜花10朵，盆、糖、筷子、绳子，木板 | | | | |
| 比赛所需奖品 | 其他 | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 群体竞赛项目 | 机械工程学院荧光夜跑 | 所在教研室 | | 机械学院 | |
| 专项负责人 | 徐靖博 吴彤雨 | | 预计比赛时间 | | 2023年3月18日 |
| 预计比赛场馆 | 河北工业大学北辰校区 | | 预计比赛天（周）数 | | 一天 |
| 预计参赛人数 | 2000人 | | 协办单位 | | 河北工业大学机械工程学院团委学生会 |
| 竞赛规程 | 一、活动内容  面向机械工程学院全体学生进行荧光夜跑活动。在规定范围内进行跑步，通过闪动校园APP记录成绩。  二、活动时间  2023年3月18日  三、活动方式  参与者下载并打开闪动校园APP，并在规定地点领取荧光棒等装饰品，完成APP所规定的打卡点并达到3公里。  四、材料提交及活动宣传  通过QQ空间说说、微信公众号等进行宣传。  五、主办单位  河北工业大学机械工程学院学生会体育部  六、协办单位  河北工业大学机械工程学院学生会  七、应急预案  如果遇到影响比赛的恶劣天气，则活动延期，具体时间另行通知  如比赛过程中有参赛人员受伤，无法进行跑步，需立即前往校医室治疗 | | | | |
| 竞赛所需器材 | 荧光饰品、医疗箱、纸笔、喇叭、音响、桌子、凳子 | | | | |
| 比赛所需奖品 | 其他 | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 群体竞赛项目 | 机械工程学院运动会 | 所在教研室 | | 机械工程学院 | |
| 专项负责人 | 徐靖博 吴彤雨 | | 预计比赛时间 | | 2023年4月8日至4月9日 |
| 预计比赛场馆 | 体育中心 | | 预计比赛天（周）数 | | 4周 |
| 预计参赛人数 | 300 | | 协办单位 | | 河北工业大学机械工程学院团委学生会 |
| 竞赛规程 | 一、比赛内容  面向机械工程学院学生进行以班级为单位的田径比赛，通过累计积分评选出优秀的班级  二、比赛时间  2022年9月23日至10月20日  三、比赛赛制  1.本次比赛采取积分制，21个班级通过参加项目取得名次来积累积分。  2.每个项目的每个名次都有对应的分值，排名越高，积分越多。  3.违反规则会扣除相应的分数，参赛人员应当注意。  4.比赛分为预赛和决赛，通过预赛才能参加决赛。  5.比赛规则：采用中国田径协会审定出版的最新田径竞赛规则  6.弃权：参加比赛的运动员应提前20分钟在检录处进行检录，如检录员三次点名未到，将视为弃权，取消比赛资格 。  7.比赛过程中若有需要换人，请在比赛前通知裁判。  8.此次比赛总比分由男子比赛比分加女子比赛得分组成，得分高的获胜。  9.比赛结束后，会对分数进行排名。  四、材料提交及活动宣传  各班需在3月14日下午5点前将属于本班的参赛人员报名表交给相应负责人。  五、主办单位  河北工业大学机械工程学院学生会体育部  六、协办单位  河北工业大学机械工程学院学生会  七、应急预案  如果遇到影响比赛的恶劣天气，则比赛延期，具体时间另行通知  如比赛过程中有队员受伤，无法进行比赛，需立即前往校医室治疗 | | | | |
| 竞赛所需器材 | 口哨、医疗箱、记分牌、纸笔、队服 | | | | |
| 比赛所需奖品 | 奖杯、证书、奖牌及其他 | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 群体竞赛项目 | 机械工程学院“绳”采飞扬跳绳比赛 | 所在教研室 | | 机械学院 | |
| 专项负责人 | 徐靖博 吴彤雨 | | 预计比赛时间 | | 2023年4月14日 |
| 预计比赛场馆 | 河北工业大学北辰校区 | | 预计比赛天（周）数 | | 1天 |
| 预计参赛人数 | 700人 | | 协办单位 | | 河北工业大学机械工程学院团委学生会 |
| 竞赛规程 | 1. **活动目的与意义**   为了营造和谐健康、积极向上的校园文化氛围，丰富同学们的课余生活，提高同学们对体育活动的积极性和参与度，增强同学们团结协作的意识，将竞技性、趣味性更好的结合，特举办河北工业大学“绳”采飞扬跳绳比赛。  **二、活动时间**  2023年4月14日  三、**比赛规则**  每队10人，其中2人摇绳（相距距离不限），剩余8人参与跳绳。计时员发令后开始摇绳，每次参与跳绳人数不做限制，可多人同时参与跳绳，全员成功则为有效成绩，当次成绩为当次跳绳人数，即一人一分，若未全员成功则当次成绩为零。计数员于侧方记录每次实际参与跳绳的人数，并安排摄像人员在侧方记录比赛状况，最终有效成绩为三分钟内成功跳过的总人次。  **四、比赛流程**  1.初赛  学院各班级选择队员进行初赛。同年级内的班级通过抽签两两配对，由对方班级体委记录本班跳绳次数。无法配对班级由学生会工作人员计数。录制并剪辑初赛参赛视频。视频须横屏录制，时长5分钟以内，格式为mp4，分辨率1920\*1080，命名格式：XX班级“绳”采飞扬作品-XX班级体委XXX计次-成绩X次。视频由对方班级体委发送至邮箱3531029644@qq.com。发送时间截止到2023年4月11日19：00。  2.决赛  选拔学院前12名队伍参加学院决赛,最终评选出前6名。  决赛采用线下现场计数。参赛队伍在比赛场地集合，由学生会工作人员为参赛队伍计数。  **五、参赛要求**  参赛运动员必须是具有本学院学籍的在校学生，遵守运动员守则，身体健康。   1. **赛前准备**   初赛同组两个班级自行录制视频。  决赛让各班体委带领本班参赛同学来参加比赛。在比赛当天提前由体育部部员和体委通知比赛同学提前到场准备，由学生会人员组织各班站队，依次带进体育场内。由学生会工作人员为参赛队伍录制视频。  七、主办单位  河北工业大学机械工程学院学生会体育部  八、协办单位  河北工业大学机械工程学院学生会  九、应急预案  如果遇到影响比赛的恶劣天气，则活动延期，具体时间另行通知  如比赛过程中有参赛人员受伤，无法进行跳绳，需立即前往校医室治疗 | | | | |
| 竞赛所需器材 | 长跳绳，秒表（或手机秒表计时器），用以录制视频的手机 | | | | |
| 比赛所需奖品 | 其他 | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 群体竞赛项目 | 机械工程学院宿舍3V3选拔赛 | 所在教研室 | | 机械学院 | |
| 专项负责人 | 王泽林 杨丰泽 | | 预计比赛时间 | | 2023年4月20日 |
| 预计比赛场馆 | 北辰校区西区篮球场 | | 预计比赛天（周）数 | | 一周 |
| 预计参赛人数 | 400人 | | 协办单位 | | 河北工业大学机械工程学院团委学生会 |
| 竞赛规程 | 一.活动目的：为丰富同学们的课余生活，并贯彻落实体育强国的治国理念，培养积极向上的精神。本着友谊第一，比赛第二的原则，学生会体育部举办了一年一度的宿舍3V3的篮球赛，希望同学们可以通过比赛来充实大学生活，加强同学感情，营造一种热爱篮球热爱体育的氛围，并将这种拼搏精神带到生活和学习中。  二.活动对象：河北工业大学机械工程学院全体学生  三.活动流程：（1）策划书的制作  （2）前期宣传（宣传单、海报、网络）  （3）报名（宣传单、在海报和网络了解的可以去体育部领取宣传单）  （4）活动所需物品准备（记分器、记分表、宣传单、报名表、话筒音响）  （5）工作人员（签到、记分、布置场地、计时、裁判）  （6）运动员（抽签、签到、准备活动）  （7）赛程（小组赛、淘汰赛、决赛）  （8）颁奖仪式（前三名）  比赛前工作人员布置场地，运动员签到，运动员的准备活动，裁判就位  比赛时工作人员维持现场秩序，调动场边观众气氛，裁判维持比赛秩序  比赛后工作人员收拾现场，不遗留垃圾  比赛地点：河北工业大学西区篮球场  球员配置：每支球队三个球员  赛程安排：先进行小组赛选出八强，之后进行淘汰机制，最后进行前三名的抉择。  比赛要求：统一服装，做好号码标记，统一登记。比赛进行中服从裁判裁决，若不服从并情节严重方取消参赛资格。  五.报名方式：利用宣传表上的报名单，填好信息后交给体育部成员（之后会被拉入一个群里，注意群内消息）  比赛时间：3月12日（赛程安排可能会根据课表和天气进行调整，结束时间未定，注意群里消息）  6. 活动奖励机制：  一等奖（第一名队伍）：0.9二课分 篮球（七号）一颗 运动饮料一箱 奖杯  二等奖（第二名队伍）：0.6二课分 运动饮料一箱 奖杯  三等奖：（第三名队伍）：0.3二课分 奖杯  7. 活动准备及事故处理  比赛准备：1.比赛场地：西区篮球场 提前与校队 各系队商榷具体场地  2.裁判培训及比赛规则：  第一条：1、比赛双方报名为5人，上场队员为3人。  2、每场比赛20分钟，分上下半时，除暂停、队员受伤（决赛阶段除外：30分钟，分上下半场各15分钟）  3、半决赛、总决赛在比赛最后一分钟前，除暂停、球员受伤（需替换时） 停止计时表外，其余情况均不停表。比赛至最后1分钟时，中篮、犯规、罚球、违例、暂停、球员受伤（需替换）等均停表。  4、半决赛、总决赛中，比赛中犯规、罚球、违例、暂停、球员受伤（需替换）等均停表（最后一分钟，中篮也需停表）  第二条：1、双方以掷硬币的形式确定掷界外球。  2、一方以掷硬币的方式获得掷界外球权后，在随后的所有跳球情况和决胜期比赛开始都将采用球权交替拥有的规则。  3、比赛开始，在掷界外球区域（中圈弧线内）掷球入场，球被场上队员触及时比赛开始并开动计时表。  4、如果某一球队在场上准备比赛的队员不足3名，比赛不能开始。在预定比赛时间开始后5分钟，球队不能到场或不能使3名队员入场开始比赛，则该球队被判因弃权而告负（比分计为5：0）  第三条：1、每次投篮命中后，都由对方掷界外球。  2、所有交换发球权的`情况（如违例、界外球及投篮命中后）均在掷界外球区域发球，发球队员必须将球掷给队友（不能递交），不能直接投篮或运球，否则为违例。所有掷界外球的情况都必须在掷界外球的区域（中圈弧线内）由裁判员递交球。  3、守方队员断球或抢到篮板球后，必须将球运（传）出3分线外，（持球队员的双脚必须踏在3分线外）方可组织反攻，否则判进攻违例。  4、凡在本条攻守转换中出现的违例，交换掷界外球权。  第四条：1、24秒违例的规则改为30秒  2、比赛中，队员个人技术犯规和侵人犯规累计达4次，以及个人违反体育道德的犯规累计达2次者将被罚出场。被罚出场的队员本场比赛任何情况下不得再重新替换上场。  3、每个球队每节比赛犯规累计达4次则由对方执行罚球。  4、队员侵人犯规罚则是罚球；队员技术和违反体育道德的犯规则罚球和1次掷界外球。如果违反体育道德的犯规是对正在做投篮动作的队员犯规，如果球未中，依据规则执行2次或3次罚球和1次掷界外球，如果球中篮则得分有效，不判给罚球，判给得分队1次掷界外球。  第五条：1、只能在停止计时表的情况下和有队员被罚出场时，进行替换。  2、如有队员受伤流血，必须立即替换下场，妥善进行包扎后经临场裁判检查认为对比赛无妨碍时方可重新替换上场。  3、被罚出场的队员任何情况下不得再重新替换上场。  第六条：每队可以暂停两次，上下半场各一次，时间为30秒。  第七条：比赛时间终了，以得分多者为胜方。如双方得分相等，则加1分钟决胜期，如果决胜期仍得分相等，则以3对3依次罚球的形式决胜，某队领先即为胜方，比赛结束。  第八条：1、比赛中，队长是场上唯一发言人。  2、比赛中应绝对服从裁判，以裁判员的判罚为最终决定。  四．全体运动员除本规则明确规定外，其他一律按中国篮球协会审定的最新《篮球规则》执行。  事故处理：比赛期间若突发天气原因导致比赛推迟 依据天气状况及场地条件酌情  处理 若运动员比赛期间发生受伤 先由在场医护人员处理 根据伤情及运动员意愿  判断运动员是否可以继续比赛 伤情严重者紧急送往校医室或医院 | | | | |
| 竞赛所需器材 | 医疗箱、纸笔、喇叭、桌子、凳子、口哨、记分牌、纸笔、队服、帐篷 | | | | |
| 比赛所需奖品 | 威尔逊篮球✖1 125元外星人电解质水✖2 160元奖杯✖3 75元 | | | | |