

本科生趣味运动会（草案）

1.活动目的：提高本科生身体素质，愉悦身心，培养团队合作意识，促进书院交流，鼓励同学们在学习之余积极参加体育锻炼。

2.主办方：α书院文体小组

3.活动对象：全体本科生（以书院为团体单位）

4.活动时间：待定（十月中旬某个周末的两个下午及晚上）

5.活动项目

(1.)飞盘：a.循环赛制：7v7 每个书院要和其他三个书院分别进行比赛，胜者得三分、平局各一份、败者 0 分；最后按总积分排名，若积分相同，则按净胜得分排名

b.时间：于周六下午 4：00-5：30、周六周日晚上 7：00-8：30 举行，上下半场各 15min，中间休息 10min

c.场地：A2 东面小足球场

d.规则：“分成两拨，场地两侧各划一条线。如果一方把飞盘扔到对方的线内并由己方队员接住就得一分。”(简化版规则) 赛前各书院负责人须提前向飞盘负责人α-许经纬了解具体规则 各书院可提前了解规则并做好准备

(2.) 借物赛跑：

A . 书院团体赛制：赛程分为三段，各 50 米，以接力形式完成

第一棒段四个同学同时出发，到达面前十米左右桌子上抽取写有指定物品的纸条，并在在场所有观众或一定范围场地内获得指定物品，并带着指定物品到达下一棒交接处。上一棒同学到达后下一棒才可出发，最先到达终点者获胜。

第一棒：指定物品会明确指出，强制要求类（比如一对黑色蓝牙耳机）

第二棒：物品会以描述的方式给出，自由发挥类（比如重量大于三千克的任意物品，粉色且为方形的任意物品）

第三棒：物品以谜语方式给出，需要解出谜语并将物品带到终点，物品在终点处与裁判确认（不可事先向裁判确认自己猜测的答案是否正确，必须将物品带到终点确认），如若猜测错误，确认失败，则返回继续寻找物品。不限次数，猜对为止。

过程中可以向场外观众大声呼喊寻求帮助，也欢迎观众们积极与选手互动。

选手不可使用自己的随身物品（如自己带着的手表）

每一棒物品获取难度相近

B．个人欢乐赛制（娱乐赛）

不限人数参加（尽量不超过三十人一场，若报名人数过多可考虑分两场）

十米左右放置一个纸箱，指令以抽签形式获得，选手们可以进行商量自由交换纸条，第一个到达的人可以直接从纸箱中再捞一张纸条进行更换。

个人赛中指定物品获取难度不定，题材不限，所以可能会有很好玩的题目出现哦（嘿嘿嘿）

前三名到达终点的同学会有小奖品，如果经费充足其他参与者也会有小礼物，如果经费不充足那大家可以收获快乐（雾）

C．场地：不一定是操场，较为空旷的地方即可，赛程也可调整

D．纸箱一个，桌子三张，信封十二个，小纸条若干

(3.) 飞镖（书院休息室/操场旁边的活动室）：

1：器材：飞镖盘若干

飞镖若干（视情况可改成外包魔术贴的小球）

2: 人数: 以个人为单位, 不少于十人, 不多于三十人 (数字待商榷) +1 人计数

3: 规则: 每人领取五个飞镖 (人数过多调整为四个), 分组轮流投掷, 去掉最低成绩, 将其他成绩相加获得最终成绩

注: 脱靶, 踩线者当次成绩取 0 分。

(4.)毛毛虫竞速

A . 规则: 考虑到人数限制, 各书院派十二人参赛。

接力赛形式, 共十棒, 最先完成的获胜。

每一棒要求从起点出发, 到达五十米左右处标志物, 绕标志物一圈后返回起点与下一棒交接。每一棒四到六人 (视具体道具而定), 下一棒与上一棒不能有超过半数人相同, 每个人可以重复上场, 但不能连续上场超过三棒, 一人累计不超过七棒。

B . 场地: 最好是操场

C . 道具: 四条长条充气毛毛虫道具

(5.) 同心鼓垫排球 (操场/C13 楼下篮球场):

1: 器材: 气排球/硬排球 (视情况而定)

同心鼓 (含绳子)

秒表

2: 人数: 10 人左右 (垫球) +1 人 (计数, 其他书院) +1 人 (捡球)

3: 规则 (正常版):

参赛选手围成一圈, 拉住同心鼓周围的绳子, 由捡球的同学负责起球, 记录两分钟内垫球的次数。球离鼓面至少有将近半米的距离才能计数, 垫球的同学必须全程手握绳子, 否则次数无效, 球掉了可以捡。

(6.)n 人 n+1 足（横向+侧向）

(7.)摸石头过河

A . 规则：在渡河过程中，参赛选手的双脚必须踩在“石头”上；一旦有人落水，则需要停止前进，返回到落水处，继续开始前进。

比赛开始前，参赛队员站于起跑线后的第 1、2 块河石上，手拿第 3 块河石（多人赛则所有人站在上，第一个人手拿两块河石出发）。裁判发令后，队员依次将河石踩在脚下交替向前行进。

单人赛：三块河石，自行报名参加。

多人赛：各书院派十人参加

B . 道具：河石若干

C . 场地：多人赛对场地要求大，目前认为可以使用 C14 前篮球场。

(8.)自行车慢骑

7.计分制度：各项第一名记 5 分、第二名 3 分、第三名 2 分、第四名 1 分 飞盘
大项目双倍计分

8.裁判：各书院出 2 名裁判统一接受训练（不要求体育水平较高，有责任心即可，鼓励参加项目少的同学参与）

9.奖励：未知大奖（体育之巅称号）

9.其他说明：参赛者须穿运动服、运动鞋 赛前务必做好热身 注意自身与他人的安全 每人（身体不适者除外）至少参加 3 项运动（为了比赛的完整性...女生尽量参加...）

