

# 2024北京工商大学 首届教职工运动嘉年华





# 目录 | Contents



活动背景



活动概述



趣味项目



# 活动背景





# 活动背景

- **增强教职工健康：**

随着工作节奏的加快，教职工的健康状况受到关注，  
""""""通过运动会，学校希望能够提高教职工的健康意识和身体素质

- **促进团队合作：**

运动会中的团队项目可以增强教职工之间的合作意识，  
""""""促进不同部门之间的沟通与协作



- **提升工作效率：**

运动会能够释放压力，提高教职工的工作积极性，  
""""""从而间接提升整体工作效率

- **丰富校园文化：**

通过举办运动会，校园文化得到丰富和多样化，  
""""""同时为教职工提供了一个放松和展示自我的平台





2



## 活动概述



## 活动概述

活动单位：北京工商大学

活动时间：2024年9月29日12：30-15：00

活动规模：约1000人

活动地点：北京工商大学（良乡主校区）东区篮球场或  
北京工商大学（良乡主校区）东区文体馆（特殊天气备选场地）

活动形式：运动嘉年华



3



# 趣味项目



## 足球九宫格（个人项目）

### 项目：足球九宫格

【参赛人数】1人（个人项目）

【比赛器材】足球九宫格道具

【比赛规则】每名运动员有三次射门机会，足球门上的九个格上的数字代表分数。三次射中的成绩总和为最终成绩。

【比赛奖励】凡参与该项目的教职工，可现场刷教职工一卡通领取参与奖一份。参与奖数量有限，先到先得，领完即止。





## 大力投篮（团体项目）

### 项目：大力投篮

【参赛人数】每队4人，2男2女

【比赛器材】充气篮筐、充气篮球

【比赛方法】比赛开始前，4名参赛队员按顺序站在投掷线后进行准备，每名队员有3次投篮机会，第1名队员完成3次投篮后下一名队员开始投篮，以此类推。最后1名队员完成3次投篮后比赛结束。根据全队投进篮筐总数进行排名，进球数量多的队伍，名次列前。

【比赛奖励】进球数量最多的前8支队伍的所有教职工均获得优秀奖，活动结束后奖品将发放至各分工会。





## 十拿九稳（团体项目）

### 项目：十拿九稳

【参赛人数】每队4人，2男2女。

【比赛器材】巨型球拍、活力球

【比赛方法】4名队员分别立于赛道的起点；比赛开始前，首先起点处的4名队员拿好器材（活力球置于球拍上）做好比赛准备；裁判发令后，4名队员边颠球，边跑向途经点，到达进行折返以相同的方式返回起点，当器材触及到起点线所在垂直平面，计时终止，用时少者，名次列前。

【比赛规则】1、比赛过程中，各队员只能握住器材的把手，不得扶球拍的拍面，犯规一次，扣时2秒。

2、在跑向终点的过程中，必须颠满3次球，差一次，扣时5秒。

【比赛奖励】用时最短的前8支队伍的所有教职工均获得优秀奖，活动结束后奖品将发放至各分工会。





## 障碍挑战赛（团体项目）

### 项目：障碍挑战赛

【参赛人数】每队4人，2男2女

【比赛器材】时空隧道、鱼跃龙门、平衡木、充气跨栏

【比赛方法】比赛开始前，4名参赛队员按顺序在起跑线后做好准备，裁判发令后，第1名队员依次通过闯关道具后跑回起点与第2名队员击掌，第2名队员以同样的方式完成挑战，以此类推。最后1名队员身体任意部位触及起点线所在的垂直平面为计时结束，用时少者名次列前。

【比赛奖励】用时最短的前8支队伍的所有教职工均获得优秀奖，活动结束后奖品将发放至各分会。





## 背球赛跑（团体项目）

### 项目：背球赛跑

【参赛人数】每队2人，1男1女

【比赛器材】瑜伽球

【比赛方法】每组2人，背夹一圆球，步调一致向前走，绕过转折点后回到起点，计时结束。向前走时，双手不能碰到球，犯规一次扣时2秒；球掉后需从起点重新开始游戏。最先完成者胜出。按时间记名次，按名次计分。

【比赛奖励】用时最短的前8支队伍的所有教职工均获得优秀奖，活动结束后奖品将发放至各分工会。





# 注意事项

- 1.参加活动时须穿运动鞋或休闲鞋，禁止穿皮鞋以及其他不适合运动的鞋；着装简洁、适合运动，以休闲装或运动装为主、女士不宜穿裙子。
2. 活动时，要遵守教练安排。
3. 孕妇、患有严重的不适于参加激烈运动疾病的人员、体质虚弱的人员须事先通报。
4. 保持活动区域的整洁,自觉保护环境。
5. 活动时必须严格遵守活动规则和有关纪律。
6. 在竞赛过程中，如遇身体不适或者意外受伤,请即时与现场负责老师联系，在医疗人员处做紧急处理。



北京工商大学  
BEIJING TECHNOLOGY AND BUSINESS UNIVERSITY

# 感谢观看