



2016 年上海工程技术大学体育社团周

活动细则

一、荧光夜跑：

活动主题：地表流星（荧光之夜）

活动类型：必选体验参与类

活动时间：5 月 16 日 17:40~20:00（16:30—18:00 签到）

活动场地：学校西操场，校园环路

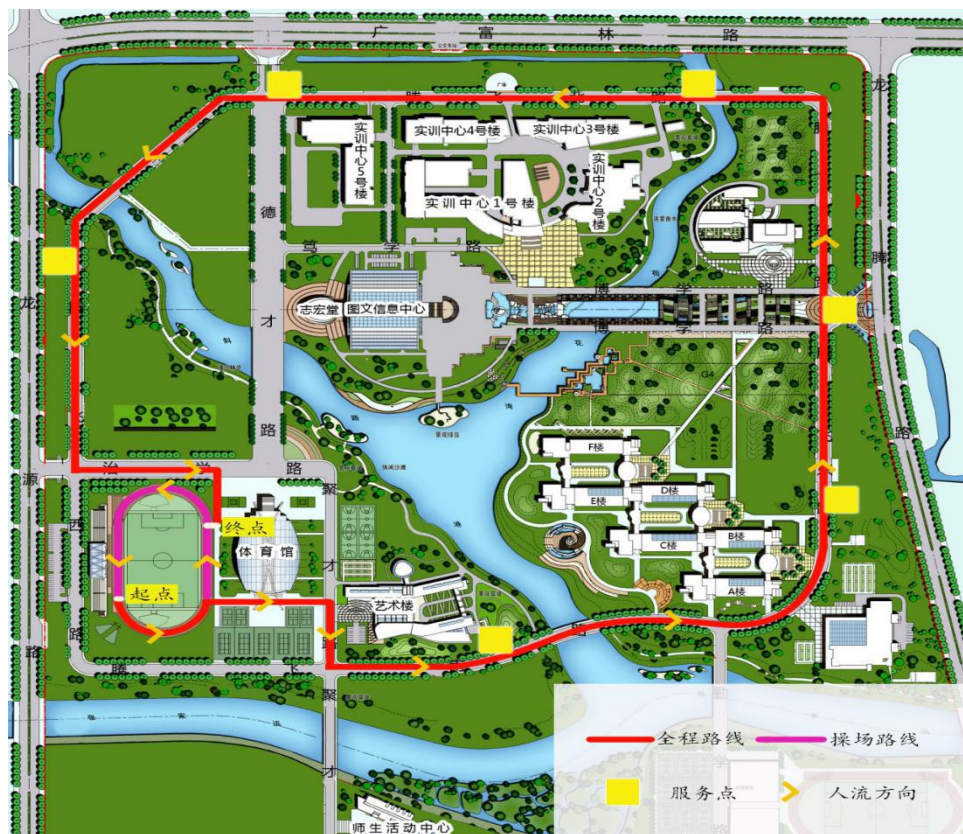
活动内容：

第一项：宣布上海工程技术大学体育社团周开幕

第二项：舞台娱乐表演。

第三项：环校园荧光跑活动。

第四项：跑步之后的娱乐活动（娱乐表演，趣味活动）





二、趣味骑行

活动类型：体验参与类

活动时间：5 月 21 日 09:00——12:00

活动场地：西田径场

项目一：三轮躺车绕桩

1. 体验者在活动场地的签到处登记，
2. 由专门的同学讲授、指导使用三轮躺车骑行
3. 体验者须完成指定路线，并绕过障碍物（标志锥桶）方为挑战成功

奖励设置：凡成功完成体验者皆有纪念品一份

项目二：技巧定车

场地设置：原地

物资需求：两辆山地车、防摔耐磨手套两幅

1. 两位选手同时进行进行，开始前给每位选手两分钟时间熟悉车辆
2. 练习结束后，开始挑战，从自行车第一次原地不动后开始计时
3. 计时开始后一旦移动或任何一只脚碰地或任何撑扶动作即结束计时
4. 停滞时间超过 10 秒即为挑战成功。

奖励设置：凡成功完成体验者皆有纪念品一份

PS:此项目为技巧类项目，只对一部分有能力的同学开放



三、单车趣味赛

活动类型：趣味竞技类

活动时间：5 月 21 日 09:00——12:00

活动场地：西田径场 西北角 100 米起点处

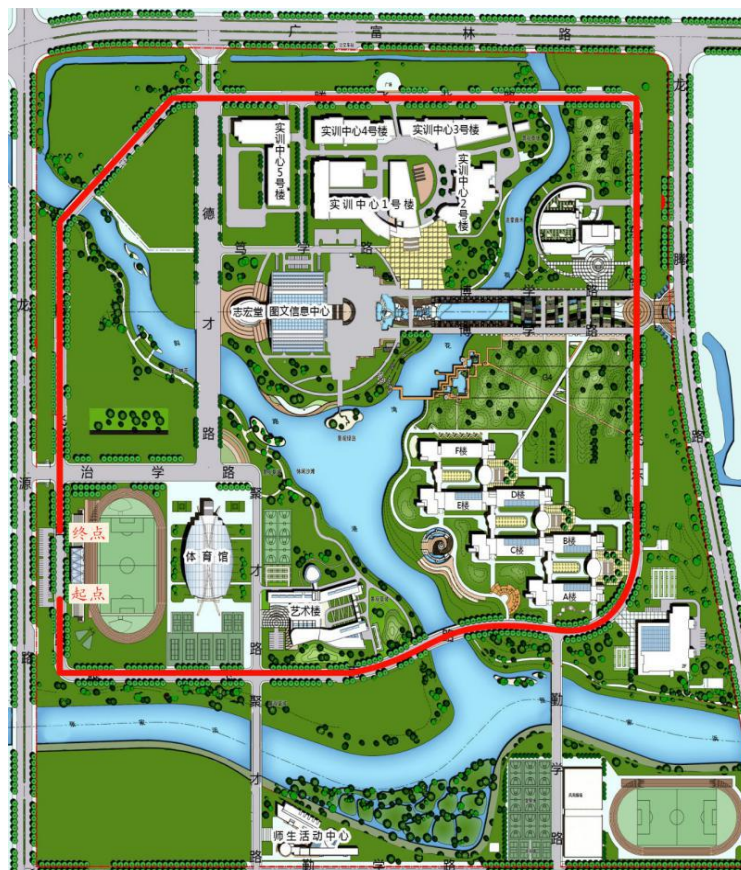
活动形式：工程大有多大（完赛）-----比慢不比快——倒推自行车绕桩

1. 环工程大校园环路一圈，完成线路即可
2. 比慢不比快，记录名次
3. 倒推自行车绕桩，记录名次
4. 两项竞技名次相加进行总排名，录取前六名

第一项：工程大有多大

1. 比赛流程安排：选手到场签到→人数满 15 人（无论男女老少）→有需要地分配装备→装备使用教学→安全教育→路线指引（有志愿者会指路并做好路口安全措施）→工作人员领骑→全体选手过终点线

附件：





第二项：比慢不比快

场地设置:五米长宽两米的跑道两条

物资需求:两辆车况良好的山地自行车、标志锥桶二十个、口哨一个

规则：采用两人一组竞技模式，在起跑线听候发令员发令开始比赛，自行车在规定的跑道范围内行驶，以选手最慢的速度来骑行，用时最长到达终点者获胜。参赛者脚触地、偏离规定跑道（边界由鲜艳色胶带标识）均为犯规自动视为失败，若双方在均未完赛的前提下失败就重新进行比赛，直至定出胜负，比赛前可根据需求给参赛选手 1~5 分钟熟悉时间。

奖励设置：凡参与者皆有纪念品一份

第三项：倒推自行车绕桩

场地设置:十米长跑道两条，各条跑道上每隔一米在跑道中间放置一个锥桶作为绕桩标志、跑道宽为两米，宽边界由鲜艳色胶带标识。

物资需求:锥桶二十个、两辆车况良好的山地车、彩色胶带两卷（至少四十米）、口哨、秒表两个（可手机代替）

规则:采用两人一组竞技模式，参赛选手手握车把，后轮朝前在起跑线听候发令员发令开始比赛，逐一绕过每个锥桶一个来回整车通过终点线既为完成比赛，碰触锥桶、超出跑道、抬起车身皆视为犯规，每次犯规加时五秒，可累计，用时最少者获胜



四、极限飞盘

活动类型：体验参与类

活动时间：5 月 21 日 09：00——12：00

活动场地：西田径场

活动形式：完成第二项内容，工作人员认定通过即为完成体验

第一项：飞盘教学讲解：讲解飞盘知识，飞盘基本玩法等

第二项：飞盘趣味活动

1. 双人组队接飞盘，完成 5 个来回
2. 飞盘扔杆：放置间距不同的竖杆，依间距大小全部扔进为挑战成功
3. 飞盘高尔夫：从起点沿路线扔飞盘至终点



五、后羿的后裔

活动类型：体验参与类

活动时间：5 月 18 日 18:00—20: 00

活动场地：西操场看台下 101

活动形式：

（一）弓箭使用简单培训

弓箭使用简单培训 每人 5-10 分钟，进行弓箭的简单培训。

（二）射箭体验（射气球）

至少射中一个气球并完成气球内小纸条奖励或者惩罚者方为完成体验。

六、后羿的后裔

活动类型：趣味竞技类

活动时间：5 月 18 日 18:00—20: 00

活动场地：西操场看台下 101

活动形式：射箭比赛（射气球，以射爆气球的个数定名次 每人 6 支箭）

（一）活动大体人数：25-30 人如果是室外场地出于安全考虑缩减至 20 人

（二）活动各项游戏规则：

（1）活动方式主要是射气球，最后名次排定按照 6 支箭射破气球数决定

（2）每位参与者需接受简单的弓箭使用培训，并且听从场内工作人员安排，任何违反场内工作人员指示者，取消活动资格与成绩

（3）射箭后统一拔箭，任何人不允许在拔箭时搭箭，结束射击后到专人处登记学号姓名与成绩

（三）弓箭使用简单培训 每人 5-10 分钟 射击 5 分钟 3 人同时进行

（四）活动各项游戏评比及办法：取射破气球数量前 6 位同数量又超过 3 人且总人数超过 8 人的，取前 8，先到先得（如：第一名 6 个气球第二至第五名 5 个气球 则第六-第八名取前 3 个先射破 4 个气球的）



七、一代宗师

活动类型：体验参与类

活动时间：5 月 20 日 18:00—20:00

活动场地：西操场中央看台中厅

活动形式：

第一项：Copy 不走样

以五人为一组，由第一位参赛者学习模仿武术动作，然后教后面的同学，后面的再教后面的，最后一位参赛者学得最像的一组获胜。全组得分，并根据最后一位的成绩打相同的分数。由教学人员评分，5~10 分。（人多时）

以五人为一组，在一定次数内学习模仿武术动作，学得最像的胜出（人少时）。并由教学人员评分，5~10 分

学习的动作有十八种技击手法，吴氏太极拳，和式太极拳，形意八极拳，器械有剑，棍，扇。

第二项：无极生太极（推手竞技体验）

推手之中蕴含了太极拳中的各种攻防手段，是习练太极技击的重要方式。初赛在地上画个圈，两人在圈内站定，经简单教学后进行推手，先出圈者为败，胜者记 3 分，败者记 1 分。然后胜者较量，决出最终胜者。初赛画圈，出圈为败，复赛以后腿（重心腿）移动为败，终极一战动腿则败。

体验为主，安全与友谊并重！！！！

胜利事小，侠义为先！

活动奖励：（1） 体验类奖励为活动纪念品，并敲章。



八、趣味篮球赛

活动类型：趣味竞技类

活动时间：5 月 18 日 16:30—19:00

活动场地：东篮球场

活动形式：

第一项：技巧比赛，比赛设有在障碍物和规定路线。球员要综合运用运球，传球和技巧等投篮完成规定项目，以用时多少排列名次。

第二项：投篮比赛顾名思义，报名队员在规定位置依次进行投篮，投进后去下一个位置完成投篮，不中则继续投篮，任意位置五次不中则直接失败，顺利完成比赛的队员，以用时多少排列名次。

第三项：1v1 单挑，参赛队员依前两项成绩进行排名，前八名进行双向淘汰赛，录取前六名。每场比赛两分球算一分，三分球算两分，被侵犯直接获得球权不罚球。双方队员率先取得 5 分者获胜。



九、花式轮滑秀

活动类型：体验参与类

活动时间：5 月 20 日 16:30—18:00

活动场地：东操场小广场

第一项：集体轮舞以及花式刹停表演。

第二项：接桩比赛

每组两人，一人原地站定，手持一个桩，另一人与其相隔 2 米对立，计时开始，持桩掷向另一人手中的桩上，完成 5 个之后进行下一项。

第三项：双人配合过桩

在两个人完成上一个项目之后会进行下一项，两人其中一人跑过去穿轮滑鞋另一个人可以帮忙（穿法在之前会讲解）之后穿轮滑鞋的人在桩之前蹲下，另一个人带上眼罩，通过蹲下的人指挥，推着蹲着的人过 10 个桩。在完成之后，到达指定地点，脱掉鞋子，任务结束。即为完赛。

十、轮滑保护王（不限年级）

活动类型：趣味竞技类

活动时间：5 月 20 日 16:30—18:00

活动场地：东操场小广场

比赛方式：两支队伍各六人，其中每支队伍中有一名穿轮滑鞋的选手，这名选手是其他五个人的保护对象。队伍要保证自己的轮滑选手不被躲避球击中。

采用抽签抽取两组进行比赛，每组晋级一组。视报名组数，之后决出前六名。每次比赛限时 10 分钟，如果是平手采取两名穿轮滑鞋选手 1v1 对决的形式。

比赛规则

①球放在场地正中间，哨声响起两队选手抢球。先得到一方率先攻击对方。

②如果一方队员被击中则来到场外对方场地附近继续配合队友进行比赛，但用手成功接住躲避球不算出局。

③进行到某方场地内成员只剩一个人保护轮滑选手，则这名队员直接为无敌状态，可以无限次继续进行比赛，直到某一方的轮滑选手被击中出局。



十一、乐享攀岩

活动类型：体验参与类

活动时间：5 月 17 日 16:30—18:00

活动场地：西操场攀岩室

活动形式：

第一项：讲解攀岩基本要领：

由攀岩队员对学生讲解攀岩相关技巧，安全方面的知识，并在岩壁上亲身示范，教学生简单的攀岩动作。

第二项：攀岩体验：学生在抱石墙上简单体验攀岩。

第三项：在室内定几条线路，参赛者自由攀爬，成功到达 top 取下纪念品。

十二、攀岩夺宝

活动类型：趣味竞技类

活动时间：5 月 17 日 16:30—18:00

活动场地：西操场攀岩室

活动形式：

1. 指定几条路线，每人两次机会，每条线都有我们队员进行计分。开始最后的速度攀岩（我们不对参赛有速度要求），同样计分制，按照爬的高度计分。



十三、“不漂移”的漂移板闯关小游戏

活动类型：体验参与类

活动时间：5 月 17 日 18:00—20:00

活动场地：东操场小广场

活动形式：

第一项，用塑料桩摆一条曲折的小路，参与活动人员两人一组，分为甲乙，甲先在乙的帮助下（搀扶）踩漂移板通过小路，到终点后，乙再在甲的帮助下（搀扶）踩漂移板通过小路。两人在规定时间内通过可以各获得一张小贴纸（漂移板社标志贴纸 1）。

第二项，在地上画一个直径约 50CM 的圆，在离此圆两米处画一条红线，并在线外放置一个漂移板，参与者需用脚将漂移板踢送至圆内，注意脚不能超过红线，每人 3 次机会，三次机会用完后，如果参与活动的人多，需重新到后面排队，才能再获得三次机会。成功将漂移板踢送至圆内，可以获得一张小贴纸（漂移板社标志贴纸 2）。

第三项，参加者在负责人的指导下进行单抛，能够连续成功五次者获得贴纸一张，同样每人有三次机会尝试，三次全失败者等待下一轮机会。

第四项，在缓坡上参加者滑行，每人依旧三次机会，如果能滑到指定距离，则获得贴纸一张，期间下板则此次尝试无效。



十四、旋转精灵

活动类型：趣味竞技类

活动时间：5 月 19 日 16:30—18:00

活动场地：南乒乓房（西操场看台下南侧）

活动形式：依据完成两环节所用总时间进行成绩排名

第一项 乒乓拍运球

1. 选手用左手拿住球拍托球（左撇子则用右手拿球拍）保持平衡，向前完成指定的简单障碍线路，线路长 30 米，如果中途球掉了则捡起球从掉球处继续；
2. 完成第一项线路后，来到终点球台前进行第二环节

第二项 乒乓进点

1. 球桌对面有五个划定区域
2. 选手在球台前用球拍发球，分别成功击中对面五个区域方为完成比赛，



十五、实用擒拿术

活动类型：体验参与类

活动时间：5 月 19 日 16:30—18:00

活动场地：东操场小广场

活动形式：

由工作人员认定，参与者完成三个项目者即为完成体验。

第一项：抱拳礼

抱拳礼，与其类似的礼节称“拱”、“揖礼”，汉族传统礼仪（多见于习武之人）中一种相见礼；

第二项：实用擒拿

男生组：学习小金丝缠腕（第一轮），三角锁臂（第二轮）

女生组：学习箱子跨栏（第一轮），小金丝缠腕（第二轮）

1. 友谊第一，比赛第二，各参赛队员务必相互配合一点，切勿弄伤对手；
2. 由社团工作人员进行二对二示范，讲解重点以及易错点，然后以本社社员与一名参赛人员进行交叉陪练；
3. 由社团工作人员进行学习成果认定（抱拳礼+其他任一项），即为完赛。

第三项：体能通关

男生组：扎马步，由社团人员教授要点并演示，参加者蹲姿达到一分钟

女生组：平板支撑，社团人员教授要点并演示，参加者保持达到一分钟



十六、跆拳道大通关

活动类型：趣味竞技类

活动时间：5 月 19 日 18:00—20:00

活动场地：西操场

活动形式：依据通过所有关卡的总用时进行成绩排名

第一项：迷糊大象踢脚靶

先大象鼻子转 5 圈，然后跑到目标脚靶处，准确踢到脚靶三次

第二项：跆拳道知识大胆猜

工作人员给出问题，选手选择对或者不对，打错有惩罚，累计答对三题

第三项：抬腿蹲起看谁快

选手以高抬腿二十个，然后蹲起五个，完成后跑到脚靶处踢击脚靶

第四项：品势修炼行不行

工作人员先做一次动作示范，选手观看并记忆动作，之后凭记忆打出所有动作，工作人员认定是否通过（中途有错误需从头开始，可重新找工作人员学习，但会计时）

十七、足球三项全能

活动类型：趣味竞技类

活动时间：5 月 17 日 16:30—18:00

活动场地：东操场 五人制足球场

活动形式：三项采用计时制，依据通过所有项目的总用时进行成绩排名。

第一项：颠球 15 个 可以不连续，颠球满 15 个进行下一环节

第二项：绕桩 4 个 过程中不可撞到立柱，若撞倒后重新开始绕桩

第三项：趣味射门运动员站位距门 5 米只可射中球门横梁或门柱



十八、3V3 体能挑战赛

活动类型：趣味竞技类

活动时间：5 月 20 日 16:30—18:00

活动场地：西田径场

活动形式：采用计时制，依据通过所有项目的总用时进行成绩排名。

第一项，翻轮胎，完成 10 次轮胎翻滚。

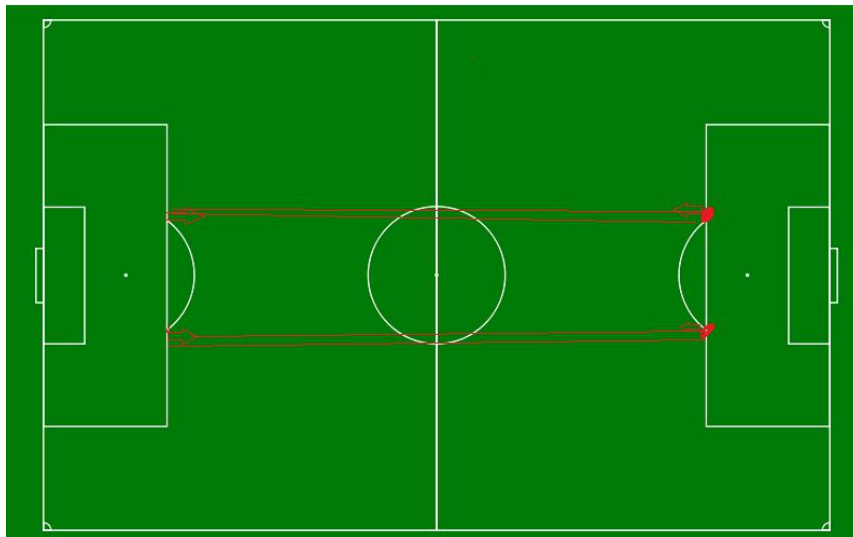


第二项，栏架穿越，栏架高度：60 厘米，15 次跳跃及 10 次爬行穿越。





第三项：农夫走，男生持重 50KG，女生持重 25KG，足球门折返。



十九、Running man 趣味赛

活动类型：体验参与类

活动时间：5 月 19 日 16:30—18:00

活动场地：东操场

活动形式：由活动工作人员认定活动体验通过

第一项：胖胖服大战：

选手需身穿胖胖服进行游戏，通过一个个关卡，最后计算总时间

第二项：喷气话筒抢答：

一分钟内回答若干问题，答对加分，答错接受惩罚。

第三项：福与祸：

各个小游戏，只靠运气，手臭才能获胜。



二十、穿越火线

活动类型：体验参与类

活动时间：5 月 18 日 16:30—18:00

活动场地：西操场

活动形式：教练员认定体验通过

该项目是《军人体能标准》中战术考核(10 米低姿匍匐前进. 10 米侧姿匍匐前进. 10 米跃进卧倒)为蓝本, 将该项目分为体验组(无枪、无障碍)和 竞技组(携枪、穿越障碍)。

在起点以跃进姿势准备, 当起点教练员喊出口令“前方 30 米处, 跃进!”便向前跃进。30 米跃进中, 将有 3 名敌情演示员依次下达敌情口令, 需要分别做出相应的战术规避动作, 完成 3 次通过终点线即结束。(敌情口令分别为: 敌火力出现和消失, 敌方向我左侧/右侧射击, 右侧/左侧/后侧发现敌人)

二十一、穿越火线

活动类型：趣味竞技类

活动时间：5 月 18 日 16:30—18:00

活动场地：西操场

活动形式：采用计时制, 依据用时进行成绩排名。

该项目是《军人体能标准》中战术考核(10 米低姿匍匐前进. 10 米侧姿匍匐前进. 10 米跃进卧倒)为蓝本, 将该项目分为体验组(无枪、无障碍)和 竞技组(携枪、穿越障碍)。

在起点处携枪以卧倒姿势准备, 当听到“40 厘米低姿匍匐, 前进!”的口令后, 先低姿匍匐通过 10 米障碍, 后换侧姿匍匐通过 10 米障碍, 最后 10 米跃进过程中完成一次卧倒起立的战术动作后到达终点即完成。记录完成时间。



二十二、Super 综合型跑

活动类型：趣味竞技类

活动时间：5 月 19 日 16: 30——18: 00

活动场地：西操场

活动形式：采用计时制，依据用时进行成绩排名。

Super 综合跑是一种增加各种趣味项目的跑步活动，跑步与体能项目结合，不仅能消除单纯跑步的枯燥，而且能辅助提升跑步水平。

这种跑步模式面向广大同学，不仅能起到改善学生身体素质的作用，还能提高学生对跑步、体能训练的兴趣，真正的做到健康从快乐中来！

1. 第一圈，负重跑 400 米，4 人一组各自绑好沙腿同时起跑，
2. 第二圈，第一个 100 米完成负重深蹲 10 次（男生 10KG，女生不配重）
第二个 100 米完成短绳跳绳 100 次
第三个 100 米完成平板支撑 2 分钟
第四个 100 米完成 5 个跨栏

二十三、追风少年

活动类型：体验参与类

活动时间：5 月 21 日 09: 00——12: 00

活动场地：西操场

活动形式：所有参与人员完成体验，赠送自己 DIY 的风筝一件

第一项：D I Y 风筝

提供白风筝和油画棒，让报名者自由创作，画完风筝我们提供线轮和场地放飞。风筝归创作者所有。（仅限于体育类社团报名人员）

第二项：租借大风筝

社团提供大风筝供体验者放飞，社团可以提供技术支持，可以限定租借时间换批次放风筝。



二十四、社团趣味周闭幕晚会

活动类型：全民参与类

活动时间：5 月 23 日 17:30—20:00

活动场地：志宏堂

活动形式： 社团周颁奖+文艺表演+社团交流+晚会抽奖

第一项：文艺表演（歌曲、舞蹈、小品等）

第二项：社团游戏环节（社团之间相互比赛，参加游戏）

第三项：社团趣味周颁奖

第四项：社团趣味周总结