

# 江西服装学院学生工作处文件

江服学发〔2019〕25号

## 关于举办江西服装学院 第八届心理素质拓展大赛的通知

各学院：

为深化我校心理健康工作，丰富和发展校园文化，响应教育部，卫计委关于进一步加强高校大学生心理健康教育的要求，全面提高我校大学生的综合素质，缓解同学们的心理压力，塑造积极心态，促进各学院之间的交流，激发同学们积极参加学校心理健康教育活动的热情，拓宽心理健康教育内容。兹决定举办江西服装学院第八届心理素质拓展大赛，现将有关事项通知如下：

### 一、大赛主题

同心同行谱华章 心舞飞扬铸辉煌

### 二、主办单位

主办：学工处

承办：心理健康教育中心，校心理发展部

协办：校团委学生会，各学院学工办，各学院心理发展部

### 三、参赛队伍

本次大赛面向全体同学，以学院为单位参加。各学院自行选拔2-3支队伍。每支参赛队伍12人，正式比赛队员9人（女生不少于4人，其余3人为领队，旗手，替补）。

各参赛队伍要着装统一有序，自行设计队名、队形、队训（口

号)、队歌、队旗。队旗规格要求为矩形，长 1.92 米，宽 1.28 米，旗杆长 2.5 米。队旗未按规格制作，扣除相应赛程表现分。以上内容要求个性鲜明，积极向上，能展现本学院特色。

#### 四、参赛流程

(一) 4 月 15 日前各院组队，由领队将队名，队员名单，进场词，团队展示音乐，打包汇总报学生会心理发展部苏洪宣，QQ: 1228160378。

(二) 4 月 16 日下午 2 点在校心理咨询室进行抽签，要求各参赛队队长参加，随机抽取一个数字作为参赛队的编号，然后分别按照抽签规则参加对应项目的比赛，并由赛委会向领队，队长确认比赛规则。

(三) 5 月 11 日进行大赛彩排，5 月 12 日正式比赛。如遇下雨等不可抗因素，则大赛顺延一周。

#### 五、比赛过程

比赛分为团队展示、竞赛项目和闭幕表演三个环节。

(一) 团队展示：每队从进场到退场限时 5 分钟。团队展示顺序由各队按照抽签号码依次进行。展示进行至 4 分 30 秒时，有工作人员举旗示意，团队展示超时扣 2 分。团队展示所需音乐伴奏由参赛队自行准备。

(二) 竞赛项目：团队展示、有轨电车、九人十足、珠行千里、过河拆桥（详见【项目规则】）。

为确保队员安全，在所有项目的比赛中，如果出现参赛队抢跑现象，裁判不叫停比赛，但抢跑的参赛队比赛成绩作废，重新开始比赛；若某参赛队伍恶意抢跑，或者某一竞赛项目中出现两次以上（含两次）抢跑，则该项目成绩为零分；若出现某一队伍

不听从裁判指挥，扣除相应赛程表现分。

(三) 闭幕颁奖

- 附件：1. 评分标准与奖项设置  
2. 项目规则  
3. 安全指南

学生工作处 心理健康教育中心  
2019年3月22日

## 附件 1

### 评分标准与奖项设置

#### 一、评分标准

总分为团队展示（开幕式）得分、竞赛项目得分、赛程表现分，三项总和，总分 130 分。

##### （一）团队展示：30 分

团队展示：包括集中展示本队的队名、队旗、队形、队训（口号）、队歌等五项要素。评委据此评分，限时 5 分钟，还剩 30 秒时，工作人员将举旗提示，超时扣 2 分。

##### （二）竞赛项目：80 分

项目总分为四个竞赛项目得分之和，每个项目 20 分。

（1）每个竞赛项目按比赛规则依次评取第 1 名、第 2 名……最后 1 名，按照 20、19、18、17……分计入该项目的得分，未完成比赛项目不计分。

（2）如果名次有并列，并列队的名次和得分一致，其他参赛队的名次和得分按序排开，如两支队伍并列第 1 名，那么他们同样得 20 分，成绩第二的队伍名次为第三，得分为 18 分，依此类推。

##### （三）赛程表现：20 分

由赛委会给分。内容包括，赛前准备 4 分（服装，队旗等是否符合要求），赛程表现 10 分（比赛当天的纪律性，是否服从裁判及场控的安排），安全保障 6 分（团队在比赛环节是否做出有违安全指南的行为）。

#### 二、奖项设置

本次大赛设一等奖 1 名、二等奖 2 名、三等奖 3 名，优秀奖 9 名，以及优秀领队 3 名，分别给予奖金和荣誉奖励。

## 附件 2

### 项目规则

#### 一、有轨电车



**【活动简介】**全队所有人利用道具——有轨电车，按照规则用最短的时间完成比赛。两块木板就是一双鞋子，全组队员双脚分别站在两块木板上，双手抓住系于木板上的绳子，向指定的方向行进，从起点前进到终点，计算所花时间，记录各队

名次。

**【活动目的】**考察队员在人际互动，角色分工、合理分配与运用资源方面的能力，学习在条件限制与手忙脚乱的情景下进行正确领导与良好沟通的方法。

**【场地器材】**

场地：空旷球场，起点和终点距离：60 米

器材：专业拓展道具：有轨电车（由两块长方形木板和多根绳索组成）

**【比赛规则】**

1、参赛人员：9 名队员（至少 4 名女生）

2、计时开始前，有轨电车和全体队员必须站在起点线后，队伍与起点线保持垂直，不许超过起点线，以最后一人超过终点线计时结束；

3、中途出现有人掉下来，或者脚落地，必须原地迅速调整使所有队员都站在电车上才能继续前进，若不进行调整还继续前进，裁判判成绩无效；

4、评分标准：以成功完成该项目的时间来记录名次，最短者

最优。

### 【安全事项】

1、绳索严禁缠到手腕上，避免在失去重心时无法及时自我保护；

2、身体失去重心时不要向前、后推压队友，应该迅速向两侧走（跑）出；

3、一旦发现周边同学失去重心或者掉下有轨电车，应迅速喊停，待队友站稳后方可继续前进。

## 二、九人十足



【活动简介】所有参赛队员排成横排，两两靠紧的腿用绳子绑在一起，组成九人十足的连体，然后从起点跑至终点，计算所花时间，记录各队名次。

【活动目的】考察队员之间的协调与配合，培养良好的人际关系与互动状态，体验领导的作用和对集体的影响，增加比赛的竞技性。

### 【场地器材】

场地：空旷球场，起点和终点距离：70米

器材：8条约80厘米长，10厘米宽的布条（够绑住两个人相邻的腿，至少绑两圈），布条宜柔软结实。

### 【比赛规则】

1、参赛人数：9名队员（女生至少4人）

2、计时开始前，所有队员必须站在起点线后，队伍与起点线平行，不许超过起点线；

3、所有绳子必须绑在队员脚踝处，到达终点途中，若绳子脱落，队伍需停下，在原地迅速调整，调整时间也纳入比赛计时中；若绳子断了，则该队重新比赛和计时，重新记录成绩；

4、到达终点时，必须全体队员连体都过终点线，才算全队通

过；

5、评分标准：成功完成该项目的时间来记录名次，最短者获胜。

#### 【安全事项】

1. 捆绑布条时，宜根据两者的腿部情况，不应绑得过紧，可能引起皮肤勒伤，绑得过松容易脱落。

2. 一旦发现周边队员失去重心跌倒或者速度跟不上，应迅速喊停或调整，不能盲目快速前进，导致有队员受伤。

### 三、珠行千里



【活动简介】整个团队每个队员手拿一根半圆形的球槽，将球连续传动（滚动）到下一个队员的球槽中，并迅速地排到队伍的末端，继续传送前方队员传来的球，直到球安全的到达指定的目的地为止。

【活动目的】感受团队间有效的配合，衔接以及自我控制能力，为共同的目的以及团队的责任感做好每一个环节。

#### 【场地器材】

场地：空旷的平地，比赛距离 60 米

器材：乒乓球、球槽、纸杯

#### 【比赛规则】

1. 参赛人数：9 名队员

2. 计时开始前，所有队员必须站在起点线后，不许超过起点线；第一名队员从起点出发，将球连续滚动到下一个队员的球槽中，并迅速地排到队伍的末端，继续传送前方队员传来的球，直到球安全到达指定的目的地为止。

3. 比赛过程中，禁止用手触球，并且每个球槽必须相连，如果球掉落地面，掉一次加 5 秒，除捡球外手触球 1 次加 5 秒。

4. 评分标准：成功完成该项目的的时间和掉落加时总分来记录名次，最短者获胜。

#### 四、过河拆桥



**【活动简介】**过河拆桥游戏项目需要参赛队伍利用若干块木板，搭桥通过各自的赛道，由一端成功抵达另一端位置。从起点到终点，用时最短的队伍获胜。

**【活动目的】**增进组员间相互信任，团结合作的精神，突出团队领导人物的能力。考验身体的平衡能力和心态。体验资源的合理配置和运用。培养乐于与人相互共事的态度，促进组员间沟



通交流，提升同学们的自信心和人际交往的技巧。

**【场地器材】**

场地：空旷的平地，比赛距离 40 米

器材：木砖

**【比赛规则】**

参赛人数：每队 9 人

计时开始前，所有队员持木砖站在起点线后，不许超过起点线。哨声响起后，将木砖置于赛道上，并站立其上。最后一人将身后的木砖移动到前方，用手传递给第一人。再变换站立在前方木砖上，不断地重复以上的动作。

依此操作，不断循环，直至所有队员和木砖通过终点为止。

比赛过程中，传递时不得投掷木砖，若中途有队员掉下木砖，则该队员所在队伍时间一次增加 5 秒。

评分标准：成功完成该项目的的时间和掉落加时总分来记录名次，最短者获胜。

**【安全事项】**

传递木砖时不得投掷，以免发生安全意外，故意投掷木砖者取消比赛资格。

木砖间距摆放合理，避免过大间距引发跳跃导致的受伤。

## 附件 3

### 安全指南

安全心理素质拓展挑战赛的第一原则，为了保证活动安全顺利进行，请各领队和参赛队员仔细阅读，并严格执行本注意事项。

1、比赛期间场地由组委会统一安排，请各参赛队员着统一服装并带上各自分院院旗准时参赛；

2、本次比赛的团队活动，禁止离开队伍单独活动，请穿合适运动的服装和鞋子参加，比赛过程中禁止嬉闹；

3、在比赛过程中，所有人都要摘去身上的一切硬物，如手表、门卡、眼镜、钥匙、戒指、发卡、项链、耳环、手机等等，穿硬底鞋、胶钉底鞋、高跟鞋必须脱掉鞋子；

4、活动期间必须服从工作人员的指导和管理，未经允许不得私自拿取道具，不得参加计划外的项目，不得自行操作；

5、如实向工作人员沟通身体情况，有身体不适的及时提出；

6、比赛期间与该场比赛无关人员请在指定位置观看，请不要到场地里大声喧哗和干扰比赛；

7、爱护环境，将垃圾放到指定地点或随身带走，严禁破坏花草树木，比赛期间严禁吸烟；

8、注意防暑，活动期间不宜饮用有酒精的饮料，不要食用野生果实和不确定的水源；

9、遇到紧急事件，冷静处理，听从领队的安排；

10、保管好自己的物品，活动结束后检查自己所带的物品。