

# 辽宁城市建设职业技术学院

---

## 首届沈北地区高校 大学生心理素质拓展大赛邀请函

沈北地区各高校:

为增进高校间心理健康教育工作的交流,创新大学生心理健康教育途径,促进心理健康教育工作提升,我院将举办沈北地区高校大学生心理素质拓展邀请赛,共同推动心理健康教育事业的蓬勃开展。现将有关事项通知如下:

### 一、活动宗旨

进一步加强大学生心理健康教育,创新大学生心理教育途径,开展体验式心理健康教育,帮助大学生挑战自我,体验团队竞争和合作,塑造健康心灵。

### 二、活动组织

本次邀请赛分初赛和决赛两个阶段进行。初赛由各高校结合实际自行组织。在初赛的基础上,各高校组建队伍参加决赛。决赛由辽宁城市建设职业技术学院主办。

邀请赛将邀请各学校心理健康教育中心负责人作为组委会成员,共同研究赛事举办、仲裁等工作。

### 三、比赛安排

初赛由各高校结合实际自行组织，于2016年5月23日前结束。

决赛于2016年5月29日在辽宁城市建设职业技术学院举办，按团队展示、竞赛项目、感悟分享三个环节进行。其中竞赛项目包括7人8足、有轨电车、旋风跑、袋鼠跳、鼓舞飞扬、团队营救。详细规则见附件。

### 四、比赛费用

各参赛高校的往返交通费、食宿费由所在高校承担，其他费用由主办单位承担。

### 五、参赛要求

1、比赛以高校为单位组队参赛。每个参赛队队员10名（其中女生不少于3名），每队2名替补，带队老师1名。请填写《首届沈北地区高校大学生心理素质拓展邀请赛报名表》（见附件1），于5月20日前发至277247345@qq.com。

2、各高校可提前到主办单位适应场地，没有场地和道具的学校也可提前预约进行赛前训练。5月23日13:30在主办单位召开各高校领队会。

3、各高校于5月25日前将参赛队员的姓名、身份证号码、人身意外伤害保险单号报给主办单位，进行赛前确认。

4、参赛队员需签订《首届沈北地区高校大学生心理素质拓展大赛参赛团队承诺书》（见附件2），于比赛当天由

带队教师交给主办单位。

5、主办单位统一提供校牌，服装由参赛高校提供。各参赛队需统一穿着运动服装、带校旗，所有成员都需要携带本人身份证，供比赛过程中查证。

## 六、奖项设置

本次大赛将评定一、二、三等奖团队各1个，并评定智慧团队、勇敢团队、协作团队各1个。

## 七、联系方式

赛会办公室：辽宁城市建设职业技术学院心理辅导中心

办公电话：024—88787820

联系人：王芳（18604013313），齐怡（13840239571）

电子邮箱：277247345@qq.com

## 八、未尽事宜另行通知。

附件 1：首届沈北地区高校大学生心理素质拓展邀请赛报名表

附件 2：首届沈北地区高校大学生心理素质拓展大赛参赛团队承诺书

附件 3：首届沈北地区高校大学生心理素质拓展邀请赛项目规则和评分细则

辽宁城市建设职业技术学院

二〇一六年五月十六日

附件 1:

## 首届沈北地区高校大学生心理素质拓展邀请赛报名表

参赛学校名称						
领队老师						
领队老师 联系方式		电子邮箱				
		手机号码				
		办公电话				
参赛 队员	姓名	性别	年龄	身份证号		保险单号

附件 2:

## 首届沈北地区高校大学生心理素质拓展邀请赛

### 参赛团队承诺书

为确保本次邀请赛在安全、有序、团结、和谐、互助的氛围中进行,经组委会商议,特制定本承诺书,望各参赛队全体成员共同遵守,认真履行。承诺条款如下:

1、各参赛队员身体健康。因个人身体健康原因在比赛中出现的问题,由其本人负责。

2、赛前各参赛队员已充分知晓大赛的各项规则和要求;能严格遵守各项规程和文明规范。

3、各参赛队员以积极严肃的比赛态度和公平竞争的比赛精神参加每项比赛,切实维护大赛的公正性,纯洁性以及完整性。比赛中能服从组委会统一安排和管理,尊重观众,尊重对手,尊重评委,服从裁判,杜绝在和任何一方发生争执。如对裁判评分有异议,可向组委会提出仲裁。

4、组委会有权对任何恶意犯规或恶意伤害动作和行为进行处罚,严重违规者将取消比赛资格;造成对方意外伤害的,由伤害实施者承担责任。

承诺团队负责人:

所在学校(盖章):

年 月 日



附件 3:

## 首届沈北地区高校大学生心理素质拓展 邀请赛项目规则和评分细则

### 【比赛规定】

1、比赛分为团队展示、竞赛项目和感悟分享三个环节。

(1) 团队展示：每队限时 3 分钟。团队展示超时 30 秒以上（不含 30 秒）时，评委开始扣分。允许使用音乐伴奏。

(2) 竞赛项目：分为 7 人 8 足、有轨电车、旋风跑、袋鼠跳、鼓舞飞扬、团队营救六个项目（详见【项目规则】）。为确保队员安全，在 7 人 8 足、有轨电车、旋风跑、袋鼠跳四个项目的比赛中，如果出现参赛队抢跑现象，裁判不叫停比赛，但抢跑的参赛队此项目得分扣 2 分。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。其他两个项目若队员在发令枪响之前就开始行动，则裁判叫停，该轮比赛重新开始。

(3) 感悟分享环节：当天所有竞赛项目结束后，每队由评委现场随机抽选两名队员进行分享总结，每人限时 2 分钟。

### 2、参赛队员的规定

(1) 原则上，要求各参赛队参加邀请赛的队员需与报名表上完全一致。如遇到特殊情况（如初赛和训练时队员严重受伤、比赛时间和考试时间冲突、重病等）需要更换队员，须向大赛组委会申请，经批准后方可更换。

(2) 比赛前所有参赛队员必须出示身份证以查验身份。参赛资格审查将由承办学校负责，并接受大赛组委会监督。一旦发现弄虚作假，私自调换队员，妨碍比赛公正的，组委会将取消该项目的比赛成绩，并通报批评。情节严重者将取消比赛资格。

(3) 如果比赛过程中，参赛队有队员明显受伤，又正好需要参加竞赛项目，此时领队可向裁判和评委提出申请更换团队内部另外一名队员参加，由评委和裁判商议决定。

3、各参赛队的参赛顺序由随机抽签决定。

4、裁判和评分过程中如有异议可向裁判和评委提请商议，各参赛队需服从裁判和评委的最后裁定与评分。

## 【评分总则】

团队总分为团队展示得分、竞赛项目得分、心理感悟与成长分享得分、安全保障得分四项总和。总分 120 分。

### 1、团队展示得分：总分为 15 分。

(1) 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。评委据此评分，分值为 10 分；展示还剩 30 秒时；超时 30 秒钟时，工作人员将举牌提示。超时的参赛队，评委将酌情扣分。

(2) 赛程表现：评委根据团队队员当天比赛的秩序、纪律性、与其它团队的合作性、对评委及工作人员的配合与尊重等情况进行评分，分值为 5 分。若出现恶意干扰他人比赛、或与裁判评委发生强烈争执现象，此项分值为 0 分。

### 2、竞赛项目得分：总分为六个竞赛项目得分之和，总分为 90 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，前 3 名的团队按照 15、13、10 分计入该项目的得分，剩余团队均按 6 分计入该项目的得分。

(2) 如果名次有并列，那么并列参赛队的名次和得分一致，其他参赛队的名次和得分按序排开，比如两支队伍并列第 1 名，那么他们同样得 15 分，成绩第二的队伍名次为第三，得分为 10 分，依此类推。

### 3、心理感悟与成长分享得分：总分为 10 分。

评委对每队两名成员的感悟分享进行综合评分，分值为 10 分。分享时超时者将被直接打断。带稿子上台念者，该队此项得分为 0 分。

### 4、安全保障得分：总分为 5 分。

由评委给分。如果团队在比赛环节没有出现任何安全问题，则获得 5 分，如果出现伤及他组队员或者自己队员受伤，评委酌情扣分。

## 【项目规则】

### 一、7 人 8 足



【活动简介】所有参赛队员搭肩排成横排，两两靠紧的腿用绳子绑在一起，组成 7 人 8 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：50 米

**器材：**6 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，由决赛承办学校准备。

**【比赛规则】**

- 1、 参赛人员：7 人，女队员至少 2 名。
- 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，最短者最优。

**【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。
- 3、 在终点线 0.5 米外应放置运动垫子，防止队员冲刺终点时速度快易摔倒。

## 二、有轨电车



**【活动简介】**参赛队员利用所给的特殊道具——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: 50 米

**器材:** 有轨电车(升级版)由两块长方形扁钢管和 13 根绳索组成,每个方管各 13 个孔,每个孔两根根绳子的长度为 1 米左右,可用绳子打一个结,便于固定脚步。

**【比赛规则】**

- 1、 参赛人员: 8 人,女队员至少 2 名。
- 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;
- 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,调整时间也纳入比赛计时中。若不进行调整还继续前进,裁判判成绩无效。
- 4、 若比赛中途绳子或木板断了,则该队重新比赛和计时,重新记录成绩。
- 5、 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、向后推压队友,应该迅速向左、右两侧走(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。

**三、旋风跑**



**【活动简介】**参赛选手握住 4 米长杆按照逆时针、顺时针、逆时针、顺时针、逆时针方向绕过 3 个标志点,其中绕过第三个标志点后为折返点,折返点距起点 30 米,每个标点距 10 米,整体返回起跑线后计时结束,花费

时间最短者获得第一名。

**【活动目的】**考察团队合作能力，协同配合意识。

**【场地器材】**

**场地：**较宽敞的跑道或草地。

**器材：**4 米长木杆/竹竿若干, 标志筒若干。

**【比赛规则】**

- 1、8 人参加，不少于 3 位女生；
- 2、各队在发令后，从起点出发，在软质操场上握 4 米长杆分别按照逆时针、顺时针、逆时针、顺时针、逆时针方向绕过 3 个标志点，其中绕过第三个标志点后为折返点，折返点距起点 30 米，每个标点距 10 米，整体返回起跑线后计时结束；
- 3、跑的过程中，队员的双手不得脱离长杆、不慎摔倒可爬起继续、不得跑到他队的跑道上去，否则即判违规取消成绩；
- 4、路线和方向正确，先跑完全程，用时最少的队为名次列前。

**【安全事项】**

- 1、在过标志筒时，靠近内圈的同学控制速度，步伐幅度要小，外圈队员要注意加快步伐，握住长杆；
- 2、一旦有队员跌倒或脱杆，请立刻停止旋转直至所有队员都在能稳定握杆。

#### 四、袋鼠跳



**【活动简介】**参赛选手站入连体帆布袋中，用双手向上拉紧帆布袋，模仿袋鼠的动作并腿向前跳，要求从起点线出发，跳行至终点线，花费时间最短者获得第一名。

**【活动目的】**考察队员之间的协调与配合，增强团队凝聚力和默契。

**【场地器材】**

**场地：**空旷平整硬质场地，比赛距离为 30 米。

**器材：**高度约 1-1.2 米，敞口直径约 0.6-0.7 米的麻布袋，6 个连成一组。每两个麻袋之间用绳子穿扎连接 2 处，并确保绳子足够牢固，实图参考如下：



### 【比赛规则】

- 1、参赛人员：6 人
- 2、开赛前，于各自赛道起点线后站立，将双脚套入布袋，双足蹬至布袋底部，双手紧握袋口两侧并上提至齐腰部位。队伍与起点线保持垂直。准备过程不计。
- 3、开赛后，在保持身体平衡的状态下，充分利用双腿的屈伸蹬地动作连续向前跳跃，直至到达终点。
- 4、队员在前行过程中若出现双手滑脱（麻袋口离开双手）或任何一脚离袋触地等情况，必须驻足原地，迅速调整才能继续前进，调整时间也纳入比赛计时中。若不进行调整还继续前进，裁判判成绩无效。
- 5、在手未滑脱（可一手持袋），脚未离袋的情况下，若因跳跃重心不稳而致跌倒（在未影响邻道的情况下），可从跌倒处立起继续前行。
- 6、若比赛中途口袋破裂影响比赛继续进行，则该队重新比赛和计时，重新记录成绩。
- 6、行进中，若出现步入他道、踩踏分道线或摔倒至邻道上，在影响邻道的情况下，属犯规，成绩为 0。
- 7、评分标准：从裁判发令开始计时，至最后一名参赛队员躯干触及终点线垂直的瞬间止，计算各队的名次和相应的得分。

### 【安全事项】

一旦发现有队员失去重心跌倒或者脚离袋，应迅速喊停调整，不能盲目快速前进，导致有队员受伤。

## 五、鼓舞飞扬



**【活动简介】**由 8 个人牵拉一面拴有 16 根围绳的同心鼓，将规定的一个排球在 2 分钟内连续颠起高于 15 厘米，中断后累加计数，总数多者获胜。

**【活动目的】**考察队员同心协力的相互配合能力，培养团队精神。

### 【场地器材】

**场地：**空旷平整硬质场地

**器材：**穿有 16 根绳索的鼓面，排球。



### 【比赛规则】

- 1、 参赛人员：9 人（包括捡球员）
- 2、 每个参赛队随机抽选出 8 名队员参与颠球，每人手拿一根绳子。各参赛队再从剩余队员中自由选择 1 名队员，专门负责捡球并放到圆板上发球。颠球的队员不能参与捡球或协助捡球，捡球的队员不能参与颠球或协助颠球。
- 3、 颠球人员的手和鼓之间的绳长为 2 米，允许参赛队员在颠球过程中移动位置。
- 4、 每次颠球高度需要超过 10 厘米，否则不计入总数。
- 5、 中途有球落地或者有人身体任何部位接触球，由捡球队员将球捡起放置鼓面，重新开始颠球（所花时间纳入比赛计时中），再计算累积个数。
- 6、 在比赛过程中若任何一根绳子离开队员的手中，则必须迅速调整才能继续颠球，调整时间也纳入比赛计时中。若不进行调整还继续颠球，裁判判成绩无效。

7、评分标准： 根据 2 分钟内累计颠球的数量来决定名次。

### 【安全事项】

颠球时候不应力量过大，球可能会飞出撞击到队员或旁观者。

## 六、团队营救



**【活动简介】**团队成员利用三根圆木和三段短绳，搭建一个类似字母“A”的框架。紧接着把“A”架构竖起来，让一名队友站在“A”架构的横梁上，其他队员把六根长绳子都绑在“A”架构的顶端上，即A上面那个交叉位置或者交叉之上的位置都可以，要求队员把横梁上站有人的“A”框架移动 30 米，移动过程中其他队员不能接触“A”框架，并且在移动过程中，框架至少有一点要接触地面。所用时间最短者最优。

**【活动目的】**考察队员之间的团队合作、创造性解决问题的能力，培养队员合理规划分工、有效组织、统一行动的意识。

### 【场地器材】

**场地：**室外宽阔的平坦场地（草地最佳）

**器材：**

- 1、三根方木料，横截面 4\*6 厘米，其中两根约 4 米长，另一根约 1.5 米长。
- 2、三段绳子，每段约 4 米左右长（可为细麻绳或棉绳，用以捆扎 A 框架）
- 3、六根麻绳，每根约长 5 米。
- 4、若干双劳保手套，以免队员比赛时擦伤手掌。实图参考如下：





### 【比赛规则】

- 1、 参赛人员：7 人
- 2、 比赛从发道具后开始计时，计时前不得私自提前操作。A 框架由各组队员现场自行制作，制作时间算在比赛时间内。
- 3、 扎好“A” 框架后，横梁上站有人的“A” 框架两个脚必须位于起点线之外，起点与终点距离 30 米。带人的“A”框架两个脚均通过终点线才算完成任务。
- 4、 框架移动过程中，要求：其他人各手执一根长绳，远离框架 3 米之外，且框架至少有一点要接触地面。
- 5、 如果横梁上站立者中途落地，须在原地迅速站回横梁，方能继续移动框架。
- 6、 在比赛过程中绑 A 框架的绳子散落、框架松垮或用于拉的六根麻绳任何一根脱离队员的手中，都必须当即迅速调整才能继续前进，调整时间也纳入比赛计时中。若不进行调整还继续前进，裁判判成绩无效。
- 7、 若比赛中途绳子或木料断了，则该队此次成绩不记录，重新比赛和计时。
- 8、 评分标准：根据扎框架和框架移动至终点线所花的总时间来决定名次，用时短者为优。
- 9、 规定极限时间范围：20 分钟。

### 【安全事项】

- 1、 保证木杆的边缘圆滑，不要棱角分明，容易刺伤皮肤，且木杆应足够结实，能承受一个人的重量。
- 2、 框架移动过程中，教练应在框架前方拖动运动垫子，防止摔伤。

## 【安全指南】

安全是本次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、发卡等等，穿硬底鞋、胶钉底鞋必须脱掉鞋子；
- 4、活动期间必须服从领队的安全警告、指导和管理，未经领队的允许和指导不得擅自攀爬场地道具，不得参加计划外的项目，不得干扰他人比赛；
- 5、如实向培训老师沟通身体情况，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