附件1：

植物保护学院“凤蝶”趣味运动会

暨社区阳光体育日项目规程

# 一、集体参赛项目

## （一）插秧保丰收（22级和23级本科生以班级为单位参加，学生骨干自主组队参与）

1.参赛人数：20人/队；8人/队

2.比赛道具：大口径瓶子，秧苗

3.项目规则：

（1）将每组参加人员排成一条纵队，每位成员手持10棵秧苗，起点与终点相距20米，自第5米开始，每隔1米放一个瓶子；

（2）裁判发令后，排头队员从起点开始手持秧苗迅速起跑，到达第一个瓶子后，向瓶内插入一棵秧苗，以此类推，将自己手中秧苗依次插入每个瓶中，再跑完最后5米，直至终点；

（3）每位队员排队依次进行，直到每队最后一名队员将手中秧苗依次插入瓶中并到达终点则比赛结束，最先完成比赛的队伍获胜。

## （二）守护绿篱：植物卫士挑战赛（学生骨干自主组队参与）

1.参赛人数：8人/队

2. 比赛道具：沙包，标靶

3.项目规则

（1）分组进行，每组队员轮流投掷特制沙包。

（2）靶区根据难易程度和分数设置在不同距离，越远或越小的靶区代表更高的分数或更严重的威胁。

（3）击中“害虫”靶标可获得加分，若不慎击中代表有益生物或健康环境的区域，则会扣分。

设置时间限制3分钟，规定时间内得分最高的队伍获胜，成为“最佳植物卫士”。

## （三）森林环抱挑战（学生骨干自主组队参与）

1.参赛人数：8人/队

2. 比赛道具：呼啦圈

3.项目规则：

（1）参赛队伍手拉手围成一个圆，呼啦圈从第一个队员依次穿过所有队员回到该队员始发身体部位。

（2）注意，比赛过程中手拉手不可断开，即不能用手抓呼啦圈，否则取消成绩。

（3）根据完成比赛时间排名计分。

# 二、个人比赛项目

## （一）“自然林语”植物DIY工坊

1.游戏规则：

参与的同学需要在活动开始前自行寻找心仪的植物用书籍压制风干，活动当天带来制作成书签，制作完成后拍照分享至朋友圈集满10个赞即可集得一个章。

2.准备材料：（需自备干花、PET贴纸）

3.活动步骤：

（1）准备鲜花或树叶。（建议选择较薄鲜花和叶片，比较好压）；

（2）找本厚书，在书页上放一个塑料（买衣服用的塑料袋可以折叠）；

（3）在塑料袋上，放洗脸巾。洗脸巾上放卫生纸，卫生纸上放花朵(花朵尽量平铺)；

（4）将书本合住，包在一个布袋里然后在布袋里塞一些食品干燥剂（一般零食里会有）；

（5）再把整个套进一个密封的塑料袋里然后压在一堆很重很重的书下，四五天，即可。

【以上步骤需同学自己提前准备】

以下为活动现场当天步骤：

（6）准备 PET 贴纸，书签制作步骤。

（7）从一侧撕开贴纸（注意不要完全撕开），一个手指压在没撕开的贴纸部分来固定贴纸位置，大拇指带住撕开的那边。此时贴纸的状态就像一个开口的蚌。

（8）另一只手放入干花草。

（9）轻轻合上贴纸，就跟贴手机膜一样。

（10）拿纸巾擦拭表面，压出一些大气泡。

## （二）“稻梦空间”创意画挑战

1.游戏规则：参与者在空白的纸扇上画下自己理解的“开心”，内容可以是人、动物、植物、风景等，画完后拍照分享至朋友圈，集满20个赞即可集得一个印章。

2. 比赛道具：水彩笔、空白纸扇

## （三）“虫语密谈”心理知识问答

1.游戏规则：挑战者抽取3道心理知识相关的题目进行回答，3道题全部答对即可集得一个印章。

2. 比赛道具：含题目的纸条、抽题箱

## （四）快乐运动

1.游戏规则：

（1）“绿脉跳动”跳绳挑战： 1分钟内跳绳100个即为挑战成功，挑战成功集得一个章。

（2）“植护旋风”呼啦圈挑战：转呼啦圈30秒，30秒内呼啦圈不掉下即为挑战成功，挑战成功集得一个章。

（3）“种子冲刺”筷子夹豆挑战：30s内用筷子夹出黄豆15颗及以上即为挑战成功，挑战成功集得一个章。

2.比赛道具：跳绳、呼啦圈、筷子、豆子

# 三、成绩计算方法

1.比赛采取团队pk形式进行,共48只队（分场次进行：每个场次12小组，每组8人）。

2.比赛采用积分制，每一个项目结束后各队按名次获得相应积分。

3.积分规则：单项比赛第一名得10分，第二名得8分，第三名得6分，第四名得5分，第五名得4分，第六名得3分。

4.名次计算：以单个项目相加的总分计算名次。如总分相等，则计算单项比赛第一名次数，多者列前；如再相同，则计算第二名次数，多者列前，依次类推。