**关于开展第十五届大学生心理健康节**

**“‘快乐班级’心理运动会”活动的通知**

各学院学工办:

为进一步宣传心理健康教育知识,促进和谐校园建设,更好地活跃校园文化,加强同学之间的了解,促进人与人之间的沟通,营造更好的交际环境,提升自己的团队合作能力,促进同学们成长和发展；提升大学生心理健康水平，增强大学生心理健康意识；丰富我们的校园生活，营造一个更好的健康校园。在第十五届大学生心理健康节期间，我们将开展“‘快乐班级’心理运动会”活动。现将有关事项通知如下：

一、活动主题

阳光心理 运动相随

二、活动地点

暂定科技楼

三、活动时间

暂定2019年5月18日

四、活动对象

全体在校生，以学院为单位报名参加各项比赛，每个学院派16人出战，男女生各8人，每人至少参与一个项目。

五、赛前动员

说出自己的队名，喊出自己的口号。

六、比赛项目

1.超低空飞行

每个学院派5人组成一队，所有参加的人集体钻过不断降低水平高度的横竿，要求身体只能后仰、不能前倾。钻过横杆高度最低的队伍获胜，依次类推。

2. 坐地起身

每个学院首次上场至少4人组成一队，首先要大家四个人一组，围成一圈，背对背的坐在地上，屁股贴地。四人手 "桥" 手，然后一同站起来。如果能同时站起来，则增加1人，再此挑战，直至挑战失败为止，每队在每个人数上只能挑战一次。

3.三人夹球跑

每个学院派三人组成一队，每组以一支气球作为比赛器材，三人背靠背、手挽手，将气球夹在三人当中进行折返跑，过程中气球不许落地、不许挤破、也不许被吹走，如有，从起点重新开始。通过计时计算成绩，用时最少为第一名，依次类推。

4.踩气球

每个学院派2人参加比赛，男女各一名。两人搭档，左右脚捆绑三至四个气球，在活动开始后，互相踩对方的气球，并保持自己的气球不破。比赛用时3分钟，按剩余气球个数多少排名。

5.瞎子背瘸子

每个学院派4人参加比赛，男女生各2名，分为男生组和女生组，每组各2人，一人扮演“瞎子”，用纱巾蒙住眼睛，一人扮演“瘸子”，为“瞎子”指引路，绕过路障，到达终点。通过计时计算成绩，用时最少为第一名，依次类推。

6.同舟共济

以学院为单位，10人一组，先给各小组10分钟准备时间，根据各组人数，由小组长分工，用报纸和胶带粘出能令所有人站立其中的大圆环，令所有人站立大圆环的范围内，在大圆环的范围内向前滚动，看哪个小组最短时间到达终点。按到达终点的时间长短记名次。 工作人员准备好比赛材料，参赛队在起点位置准备好，主持人喊开始后开始计时，比赛进行，工作人员维持秩序，每出界一人，计时加5秒。待最后一队到达终点，比赛结束。

7.举足轻重

每个学院派10人组成一队，在起跑线站成一排，用布带子把两人的异侧脚(一人左脚、一人右脚)的踝关节绑在一起，互相搂肩，向终点出发，记录到达终点的时间，最后按照各组时间长短记名次，按名次记分。布条散开或摔倒必须在原地整理好后，方可继续前进。到达终点，比赛结束。

8.吸管运输

每个学院派10人组成一队，每人嘴里叼一支吸管，第一个人在

吸管上放一个有一定重量的洋葱圈，当比赛开始时，大家不能用手接触吸管和洋葱圈，而是用嘴叼吸管的姿势把钥匙环传给下个人，直到传到最后一个人嘴叼的吸管上。中途洋葱圈掉落，须重新从第一人开始。通过计时计算成绩，用时最少为第一名，依次类推。

1. 注意事项

（一）评分细则

1、团体得分实行单项活动累加制，第一名计10分，按名次依次减0.5分。最终计算各学院的各个项目的累计得分，得分最高1-3名为本次运动会团体第一名，4-7名为团体第二名，8-12名为团体第三名。

2、每场项目结束后由裁判将记录本项目的所有队伍的得分交予记分员，记分员进行积分统计。

3、比赛过程中，要求各参赛队员服从于裁判，不得与裁判冲突，如确实有问题，请队长与裁判协商。

（二）报送要求

将“快乐班级”心理运动会报名表于5月12日前发送到邮箱lxxyxlfzb@163.com，邮箱主题备注为xx学院“快乐班级”心理运动会报名表。报名表见附件一。

**八、奖项设置**

一等奖3名、二等奖4名、三等奖5名。

九、活动单位

主办单位：青岛农业大学心理发展指导中心

承办单位：青岛农业大学理学与信息科学学院

联系人：杨明轩17863976920

魏 峰15908994281

张程昱13001696261

附件1：青岛农业大学“快乐班级”心理运动会报名表

学生工作部（处）心理发展指导中心

理学与信息科学学院

2019年5月8日

附件1： 青岛农业大学“快乐班级”心理运动会报名表

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 组长 |  | 联系方式 |  | | 学院 |  |
| 小组成员信息 | | | | | | |
| 序号 | | 姓名 | | 性别 | 联系方式 | |
| 1 | |  | |  |  | |
| 2 | |  | |  |  | |
| 3 | |  | |  |  | |
| 4 | |  | |  |  | |
| 5 | |  | |  |  | |
| 6 | |  | |  |  | |
| 7 | |  | |  |  | |
| 8 | |  | |  |  | |
| 9 | |  | |  |  | |
| 10 | |  | |  |  | |
| 11 | |  | |  |  | |
| 12 | |  | |  |  | |
| 13 | |  | |  |  | |
| 14 | |  | |  |  | |
| 15 | |  | |  |  | |
| 16 | |  | |  |  | |

注：1、男女组合参赛，男女各8人。

2、请在表中第一行填写组长信息。