



湖南商务职业技术学院
HUNAN VOCATIONAL COLLEGE OF COMMERCE

趣味满商务 运动燃激情

湖南商务职业技术学院2026年教职工趣味活动

秩序册

湖南商务职业技术学院工会委员会
2026年5月



一、活动背景与目的

为丰富我校教职工的业余文化生活，缓解工作压力，增强教职工的身体素质与团队凝聚力，特举办2026年职工趣味活动。本次活动旨在通过趣味性与竞技性相结合的项目，倡导“快乐工作，健康生活”的理念，展现教职工积极向上的精神风貌，促进各部门之间的交流与协作。

二、活动概括

1. 活动主题：“趣味满商务 运动燃激情”
2. 活动时间：2026年5月26日（星期二）14:30
3. 活动地点：学校田径场
4. 活动对象：全校在职工会会员
5. 参与方式：以分工会为单位组队（12支参赛队）
6. 活动项目：**【共赴新程】**、**【砥砺前行】**、**【众志成城】**、**【匠心传力】**、**【同心投球】**、**【拔河比赛】**

三、参赛须知

1. 各代表队领队当天提前10分钟到现场领取队牌和分队服，活动将举行开幕式、闭幕式及颁奖仪式，请各领队组织好队伍有序参加，不迟到、不早退。

2. 每个分工会按竞赛规则要求组织代表队参赛，比赛中女队员可代替男队员，男队员不能代替女队员。

3. 切实遵守大会安排，确保各项活动不间断进行，参赛人员准时到达指定场地参加活动。比赛不迟到，不随意弃权，若队伍迟到至该项目比赛结束仍未到场，作弃权处理。

4. 参赛运动员请穿运动鞋，赛前做好热身运动。若近期有动过手术或大病初愈者，有心脏病、哮喘病、习惯性脱臼等其他不宜参加运动的教职工不得参加比赛

5. 参赛运动员应了解自身的身体状况，若在运动过程中发现不适合参加项目运动的情况，应及时告知工作人员并停止参与，以免对身体造成伤害。

6. 遵守会场纪律，听取现场工作人员和裁判人员的安排和调整，爱护活动使用装备和器械。没有比赛项目的人员不允许在比赛场地穿行，以免影响正常的比赛以及危及自身的安全。

7. 参赛运动员和啦啦队要服从现场工作人员和裁判的指挥和安排，自觉维护秩序。比赛期间各领队、队员要准时到达比赛场地，不得无故缺席、迟到、早退。

8. 参赛运动员必须为本校在职工会会员，运动员比赛资格审核由校工会负责。

9. 运动员要尊重裁判，服从裁决。如有意见，必须通过领队向组委会反映，运动员不能直接找裁判理论，如若出现违规将取消团队评奖资格。

四、活动流程

	时间	比赛流程内容		
活 动 时 间 安 排	14:15-14:30	参赛运动员到达场地，各队伍列队集合		
	14:00-14:10	开幕式	1、活动开场 2、介绍出席开幕式校领导 3、校领导致辞致开幕词并宣布趣味运动会开幕	
	14:10-14:20	主裁判介绍活动、强调注意事项；全员活动热身		
	14:20-14:45	项目-【共赴新程】	三组同时进行	暖场音乐
	14:45-15:10	项目-【砥砺前行】	三组同时进行	
	15:10-15:35	项目-【众志成城】	三组同时进行	
	15:35-16:00	项目-【匠心传力】	三组同时进行	
	16:00-16:20	项目-【同心投球】	三组同时进行	
	16:20-16:45	项目-【拔河比赛】	两场同时进行	
	16:45-16:50	统计成绩		各队伍回主席台前列队集合
16:50-17:00	闭幕式	1、宣布比赛成绩 2、颁奖仪式 3、活动结束语		
2026 年教职工趣味活动圆满成功!				

五、比赛规则

1. 共赴新程（10男10女）

项目简介：每队 20 名参赛队员，起点和接力点各 10 名队员，以迎面接力的方式进行。首先起点 10 名队员跨在龙上，双手提起道具前进完成规定的赛程，到接力点后掉头将器材交接给接力队员，接力点的队员以同样的方式返回起点，道具龙头触线计时结束，以用时多少进行排名。

项目规则：

1. 除参赛人员外，其他人员不允许与之有身体接触；
2. 参赛队员不能脱离道具，若缺少队员仍继续前行将判定违规，加罚 10 秒/次；
3. 掉头后道具不能超过折返区，若违规加罚 10 秒。



2. 砥砺前行（12人，不少于4名女队员）

项目简介：每队派出 12 人参与，2 名队员在器材上保护好 3 个球，另外 10 名队员通过协作配合使用道具滚筒将队员安全运送到终点，所有队员和道具过线计时结束，以用时多少进行排名。

项目规则：

1) 在过程中平台须在圆筒上移动前行，落地则加时 10 秒/次；

2) 在过程中队伍若将平台抬起前行将加罚 10 秒/次；

3) 平台上的球落地则须原地停止将球调整好再继续前行，且掉球加罚 5 秒/次；

4) 到达终点须是所有队员和道具全部过线计时裁判停表。



3. 众志成城（12人，不少于4名女队员）

项目简介：每队 12 人参与，按照分配好的道具合理分工完成高塔搭建（如图）。完成六层搭建后，高塔需按要求矗立在地面，且所有队员均需接触到器材。若器材未发生倒塌，则计时结束，用时最少的队伍排名靠前。

项目规则：

- 1) 每队发给固定数量的道具、完成后需要保持道具的完好；
- 2) 器材上标语文字需在同一个面，且按照指定的顺序排列；
- 3) 若过程中出现器材倒塌，调整后可继续比赛，计时不停。



4. 匠心传力（12人，不少于4名女队员）

项目简介：每队全员参与，以接力的方式进行，裁判发令后，第一名队员从起点出发到达器材拿起锤子钉钉子（每轮限1次），然后返回起点与下一名队员击掌接力，接力队员以同样的方式进行，队伍将指定3颗钉子完全钉进木头计时结束，以用时多少定名次。

项目规则：

- 1) 不能抢跑，每次每人仅能锤一次钉子，违规加罚5秒/次。
- 2) 每队需完成将3颗钉子钉入木头的任务，且必须在一颗钉子完全钉入后，才能继续钉下一颗。



5. 同心投球（15人，不少于5名女队员）

项目简介：趣味投篮分为充气支架球筐和篮球两个部分，15名队员参与，其中3名队员负责捡球、传球。其余12名队员排队依次进行投篮，投篮队员在距离篮球架3米处进行投篮，在规定的时间内投进球数量为成绩，数量多的队伍排名靠前。

项目规则：

- 1) 投篮需要在指定的区域完成；
- 2) 比赛过程中不能故意移动球筐，若进球则无效；
- 3) 参赛运动员依次循环进行投篮，队员不能多或少投；
- 4) 比赛过程中，捡球队员需等球落地再捡球，不能站在篮筐下接球；
- 5) 投篮，球出手即有效。



6. 拔河比赛（7男7女）

项目简介：拔河比赛每队 14 人参与（7 男 7 女），比赛采用一次抽签单淘汰赛制，第二阶段自动入位的方式，单场一局定胜负。

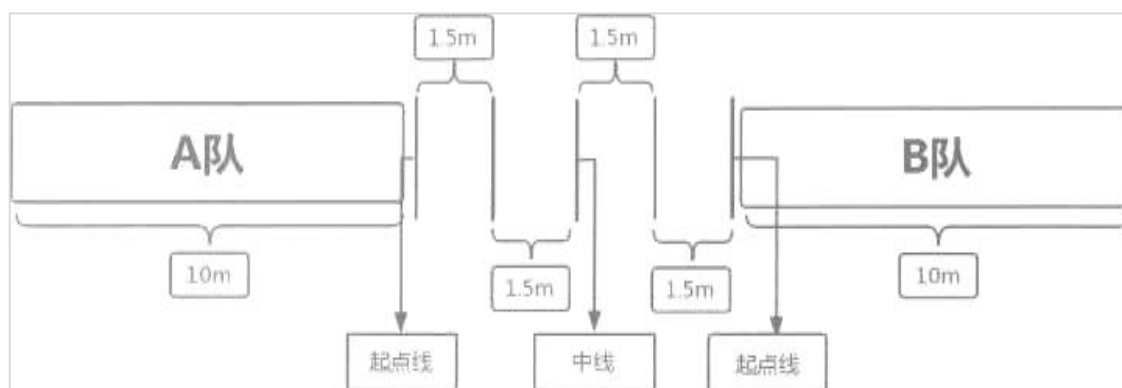
比赛规则：

1) 为保证比赛安全，参赛队员一律不准穿钉鞋或赤脚参加比赛。不准戴手套，在裁判没有吹响宣布比赛胜负的哨声时，不准松手，以免摔伤对方。

2) 比赛开始以哨声为令，同时开始计时，比赛结束以哨声和手势同时示意胜方。

3) 当双方僵持达 1 分钟时，比赛时间终了，以一方拔过中线有明显优势者为胜。

4) 每场比赛前由双方队长在竞赛场地选边，教练员/队长 1 人允许站在本队比赛场地边线外进行指挥，双方啦啦队不允许越过警戒线



六、计分奖励

1. 计分规则

1) 根据名次先后计分（拔河除外），12支参赛队伍，分值依次为12、9、8...，往后依次递减，最后一名积1分。

2) 拔河比赛1-4名分别积分为12、11、10、9，第二轮淘汰队伍积6分、第一轮淘汰队伍积3分。

1) 若名次相同得分取靠前的分值。

2. 奖项设置

1) 每个项目设一等奖2名、二等奖3名、三等奖3名，发放奖金。

2) 团体奖设一等奖2名、二等奖3名、三等奖3名，发放奖牌。

3) 团体奖根据各参赛队伍单项得分加总排序，若队伍团体得分相同影响评奖，则取获得最优成绩基数越多的队伍排名靠前。

七、参赛队伍名单

序号	单位
1	马克思主义学院分工会代表队
2	会计学院分工会代表队
3	商务外语学院分工会代表队
4	旅游管理学院分工会代表队
5	经济贸易学院分工会代表队
6	电子商务学院分工会代表队
7	商务信息技术学院分工会代表队
8	艺术学院分工会代表队
9	国际商务学院分工会代表队
10	国际物流学院分工会代表队
11	基础课部分工会代表队
12	体育课部分工会代表队

八、比赛对阵表

1. 共赴新程

轮次	第一道	第二道	第三道
第一轮	马克思主义学院分工会 代表队	会计学院分工会代表队	商务外语学院分工会代 表队
第二轮	旅游管理学院分工会代 表队	经济贸易学院分工会代 表队	电子商务学院分工会代 表队
第三轮	商务信息技术学院分工 会代表队	艺术学院分工会代表队	国际商务学院分工会代 表队
第四轮	国际物流学院分工会代 表队	基础课部分工会代表队	体育课部分工会代表队

2. 砥砺前行

轮次	第一道	第二道	第三道
第一轮	旅游管理学院分工会代 表队	经济贸易学院分工会代 表队	电子商务学院分工会代 表队
第二轮	商务信息技术学院分工 会代表队	艺术学院分工会代表队	国际商务学院分工会代 表队
第三轮	国际物流学院分工会代 表队	基础课部分工会代表队	体育课部分工会代表队
第四轮	马克思主义学院分工会 代表队	会计学院分工会代表队	商务外语学院分工会代 表队

3. 众志成城

轮次	第一道	第二道	第三道
第一轮	商务信息技术学院分工会代表队	艺术学院分工会代表队	国际商务学院分工会代表队
第二轮	国际物流学院分工会代表队	基础课部分工会代表队	体育课部分工会代表队
第三轮	马克思主义学院分工会代表队	会计学院分工会代表队	商务外语学院分工会代表队
第四轮	旅游管理学院分工会代表队	经济贸易学院分工会代表队	电子商务学院分工会代表队

4. 匠心传力

轮次	第一道	第二道	第三道
第一轮	国际物流学院分工会代表队	基础课部分工会代表队	体育课部分工会代表队
第二轮	马克思主义学院分工会代表队	会计学院分工会代表队	商务外语学院分工会代表队
第三轮	旅游管理学院分工会代表队	经济贸易学院分工会代表队	电子商务学院分工会代表队
第四轮	商务信息技术学院分工会代表队	艺术学院分工会代表队	国际商务学院分工会代表队

5. 同心投球

轮次	第一道	第二道	第三道
第一轮	马克思主义学院分工会 代表队	会计学院分工会代表队	商务外语学院分工会代 表队
第二轮	旅游管理学院分工会代 表队	经济贸易学院分工会代 表队	电子商务学院分工会代 表队
第三轮	商务信息技术学院分工 会代表队	艺术学院分工会代表队	国际商务学院分工会代 表队
第四轮	国际物流学院分工会代 表队	基础课部分工会代表队	体育课部分工会代表队

6. 拔河比赛



开幕式、闭幕式站位图

主席台											
马克思主义学院分工会代表队	会计学院分工会	商务外语学院分工会代表队	旅游管理学院分工会代表队	经济贸易学院分工会代表队	电子商务学院分工会代表队	商务信息技术学院分工会代表队	艺术学院分工会代表队	国际商务学院分工会代表队	国际物流学院分工会代表队	基础课部分分工会代表队	体育课部分分工会代表队

