**第二届师生体育文化节暨全民素质拓展大赛项目规则**

**一、团体项目比赛规则**

1.拔河比赛：

以班级为单位，每班派出八名男生、八名女生参与比赛。每两个班级进行随机分组对决，两组同时进行。比赛采取淘汰制，最终取得前三名的班级将会获得相应奖品。

具体操作形式：各班级队伍到场签到后，由负责人进行抽签分组

2.8字跳绳比赛：

以班级为单位，每班派出十二名选手（男女不限）参与比赛（其中两名摇绳）。每个班级进行平行对决，四组同时进行。根据规定时间（3min）内每班所跳个数进行排名，最终取得前三名的班级将会获得相应奖品。

**二、趣味项目比赛规则：**

1.芥末西瓜

人数：1人（具体根据现场情况而定）

器材:西瓜一堆，芥末两管，矿泉水一箱，纸巾两包

规则：一个适当的西瓜会切为6块，每块抹上约三个豌豆大小芥末，参与者比赛吃瓜，用时短者为胜。

2.吹乒乓球

人数：一组3人（具体根据现场情况而定）

器材：乒乓球、一次性水杯

规则：把5个一次性水杯（换做其他杯子都是可以的）一字排开，每个杯子分别装满水（尽量满，这样乒乓球浮在水面游戏更好进行），

要求参加游戏的人站在一字排开的杯子一端，调整嘴的位置对上乒乓球，鼓起腮帮，一口气吹出去，乒乓球跳到相邻的杯子里，嘴的位置不动继续刚才的动作，这样乒乓球听话地一个接一个杯子跳过去。

备注：时间在45秒之内，以吹过杯子数量的多少来决定胜负

3.套圈圈趣味游戏

人数：1人（具体根据现场情况而定）

器材：小礼品（娃娃、杯子等），圈环

规则：每人站在固定界限以外，依次用手中的圈环扔出去套中场地上的礼品，完全圈中礼品者可以领取相关奖品。

备注：

（1）活动开始前向每位活动参与者发放一张游戏卷，凭游戏卷到登记处领取圈圈5个；

（2）投射距离为1.6米；

（3）套环时，双脚须站于同一水平线上，否则视为失败；

（4）踩线或投圈后未站稳踩线或向前出线视为无效；

（5）套圈时，须一环一环进行；多环一次性投出视为无效；

（6）圈圈套中某项奖品后，到奖品登记处登记信息并领取奖品。

4.车轮滚滚

人数：3人一组（具体根据现场情况而定）

器材：车轮，饮料瓶等其他障碍物

规则：学生成一路纵队站在起跑线后，线前20米放一标志物。比赛开始，排头手推轮胎跑出，绕标志物返回，将轮胎交给第二人，自己占到排尾依次进行，以先完成队伍为胜

5.穿越地雷阵

人数：每组2人（具体根据现场情况而定）

器材：纯净水，各类饮料，沙包，眼罩

规则：

（1）选一块宽阔平整的游戏场地，设定起点和终点，并布置地雷阵。

（2）入阵者戴上眼罩，在同伴的指引下穿越地雷阵。

备注：关于地雷阵

 （1）将纯净水、饮料和沙包不规则的摆放在一块5\*5m的区域内；

 （2）挑战时，每一组中一人蒙眼，在队友的提示下穿越这个雷区，如果成功穿越则可以获得礼品，如果“触雷”则根据不同的“地雷”接受不同的惩罚。

不同的饮料代表不同的地雷，不同的地雷惩罚不同，比如：纯净水——5个俯卧撑，可乐——唱首歌，雪碧——一口气喝完一瓶雪碧，橙汁——跳舞，沙包——总时间减5秒（捡起并带到终点算数）

（3）为了防止记忆力好的挑战者记住摆放样式，当挑战者戴上眼罩后，大家可以在调整一下地雷的摆放，或者让其在原地转三圈。

6.连环画

人数：每组5人（具体根据现场情况而定）

器材：纸，笔

规则：

（1）游戏开始，每组的第一位选手看题目显示的内容，其他人不可以偷看;

（2）看完的第一位选手有20秒的时间画出题目中的内容，后一位选手观看前一位选手在纸上作画，画的人不可以说话或在纸上写字，否则整组算输，在下位选手看过之后挡住纸上的内容（限时20秒），以此类推;

（3）最后一名选手根据前一名选手作画内容猜出图画内容，若最后一名猜不出，则由前一名猜，以此类推（猜题时间限定10秒）。（第五位选手猜对积4分，第四位选手猜对积3分，以此类推。）

备注：每组三题，酌情加赛