

2023年穿衣服游戏串词(通用10篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

穿衣服游戏串词篇一

团队文化活动是企业建设团队文化的一个重要手段，它能够增强组织成员的凝聚力和归属感。每个人都有自己的价值观和习惯，参加这些活动后，我们更容易将这些个体融入到整个团队中去，从而实现整个团队的协作与合作。本文将分享我所参加的团队文化活动，以及我对于这些活动的心得和体会。

第二段：活动介绍

我所参加的团队文化活动是公司组织的一次户外拓展活动。在这次活动中，我们被分成了三个小组，每个小组都有一个领队，领队可以根据自己的方式来安排每个小组的任务和计划。我们要进行诸如攀爬、绳网穿越、弓箭射击等挑战活动，共同来完成一系列的任务。

第三段：活动心得

在这次活动中，我感受到了团队合作的力量，我们一起经历了很多生死与共的瞬间，每个人都发挥自己的特长，让整个小组变得更加默契和团结。我还注意到了每个人的表现，那些在工作中表现不够突出的，竟然在这个环境下展现了出来。这让我非常惊奇，也让我更加敬重他们。

第四段：个人收获

在这个过程中，我意识到自己行动上存在的一些不足，也开始思考如何将它们改进，让自己变得更加优秀。在攀爬过程中，我遇到了一些困难，但是在队友的帮助下，我克服了它们。这让我更加明白，在这个世界上，我们必须相互帮助，才能创造更加美好的未来。

第五段：总结

通过这个团队文化活动的参与，我深刻领悟到一个人的力量很小，但是整个团队的集体努力可以有惊人的效果。在未来的工作中，我会更加注重团队合作，更加积极的融入团队，确保我们的目标可以被成功实现。团队文化活动不仅可以加强团队凝聚力，也可以让每个人更好地发挥自己的潜力，我相信这些活动会成为我们未来工作的宝贵财富。

穿衣服游戏串词篇二

这个项目的名称叫盲人方阵，也叫黑夜协作，这是一个以团队挑战为主的项目。

团队挑战人数：14人左右

项目完成时间：90分钟

项目布课时间：10分钟

项目挑战时间：40分钟

回顾总结时间：40分钟

- 1、培养团队成员的沟通意识，提高沟通技巧和决策能力；
- 2、感受特殊情境下完成任务的合作方式；

- 3、了解团队领导人的领导风格对完成任务的影响和重要作用；
- 4、培养学员科学的思维方式和对知识的运用能力；
- 5、使学员理解角色定位及尽职尽责的完成本职工作的重要性；
- 6、理解“失与得”的辨正关系。

盲人方阵拓展训练项目

5、当你们确认提前完成后，将绳踩在脚下，并通知拓展教师，得到准许后才可以按照拓展教师的要求摘下眼罩。

- 1、要求地面平整，周围没有障碍物，以保证学员的安全；
- 2、学员戴上眼罩后应将双手放置胸前，不得背手行走，严禁学员蹲坐在地上；
- 3、不要让绳子绊倒学员，不要猛烈甩动绳子以免打到学员面部；
- 4、及时阻止学员向不安全地带移动；
- 5、提醒学员摘下眼罩时背对阳光，先闭一会再慢慢睁开眼睛；
- 6、暑天尽量避免在烈日下或其他恶劣天气下完成任务。

2、学员回顾完成正方形的方法，怎样确认正方形：四边形相等、四角为直角、对角线相等，他们是怎样操作的，模糊的变量来量边长是不可取方法，比如拉成四边形用脚步量。对于3段式、6段式和12段式的结合确定直角的运用。只有用定量来衡量是相对精确的方法，如对折，联系生活比如评优评

奖，用业绩判断还是用“感觉”判断更有说服力。

3、学员在摘去眼罩后会觉得眼前的“方阵”没有之前感觉那么大，这与心理学中人在相对不安的情况下更希望靠近一样，这可以和生活中许多情况相联系。

5、民主讨论与决策，个体决策与群体决策，可以简单介绍群体决策所做的实验方法；

6、合理分工，四个人梳理绳子、组方阵足矣，其他人想办法制定方案、确定检测方法；

7、领导(队长)合理授权给“专家”，并维护“专家的领导”，确保任务完成；

8、暂时的放弃是一种勇气，也是为了长久的收益，可以引入“缺勤理论”，有把握者可以联系到“下岗政策”。

11、对当时出现的其他情况进行应变分析与联系，如在四角的人是否能够始终握住绳角位置不松手，坚守自己的岗位等。

1、布课时强调“一堆绳”“最大”“正方形”“人均匀地分布”。

2、回顾时不要总是围绕组图形的问题纠缠不清，尽快引导学员联系理论与生活进行回顾总结。

3、很多拓展教练喜欢让学员带上眼罩走很长的路后再开始项目，经过对10多个队伍的跟踪调查分析，结果不好，容易犯“拣了芝麻，丢了西瓜”之事。

穿衣服游戏串词篇三

为了培养学生自主学习、合作学习、研究性学习能力，本学

期本班成立了团队活动小组，按照不同情况分配成为八个平均水平的小组。小组的组成由老师与学生共同商讨决定，考虑到学生的成绩、性格、性别、交际能力等。引导学生学会与不同的人相处，关心那些交际能力弱、学习成绩不理想的学生，争取组内学生共同进步，组内每一个成员基本能做到全身心投入和全程参与。

每个小组的人数适当，每学期调整一次。将学生的座位按异质小组适当调动，然后按座次就近组合，小组成员相对固定，成员共同为本组取名，各小组确定一名组长。将小组评比，照片，格言等挂于墙上督促进步。

在平时通过奖励五星等方式。由小组长带领组员共同进步，抽查作业完成情况，认真落实英语和语文课文背诵情况，数学作业改错情况等。学生通过课堂积极发言，精彩回答等优秀表现为小组争星。每学期在成绩，纪律，卫生，课堂表现等方面进行评比，分出数学，英语，语文等单科优胜小组，还有成绩进步小组和综合评比优胜组等，进行奖励。成员团结一心，共求进步，互相督促，互相关心，每位成员尽力做到紧跟小组步伐。各小组之间比学赶帮，形成良好的学习氛围。通过小组的形式，学生学习积极性提高，学习氛围浓厚，学习成绩逐步上升。促进学习效果，提高课堂效率，使班级凝聚力不断上升。

每当面临期中，期末等大考时。小组成员自发兴起一对一活动，互帮互助的学习，巩固那些还学的不是很牢固的知识，一起整理知识体系，在脑海中构成知识系统图。组员间互相检查课文背诵，知识点落实情况等。把数学，物理以前错过的题一起找出来重新做一遍，检查学习漏洞。英语，语文，则是自发的整理习题，阅读，语法点等。对于政治，历史，地理，生物，认真落实每一份习题，每一条知识点。

我班经常第四节课由组长带领，各小组展开讨论数学还未掌握的习题，英语即将默写的卷子等还未落实的知识。各组员

主动帮助学习能力较弱的同学查漏补缺，解答疑难，提高成绩。经一段时间后，部分学生取得了显著进步，合作精神明显提高。

小组合作学习可以使每个学生平等地参与学习与并有充分发言和表现自己的机会。学生通过小组合作学习的方法解决自己的问题，并注意及时总结好的。通过小组讨论解决课后与预习中不懂得疑问，互相交流，改正学习上仍存在的误区与不足。自觉性明显提高。学生的进取意识、创造意识和竞争意识能较好地得到强化。合作学习中，学生之间建立起了一种积极的相互依赖关系，每个人的贡献都是小组成功不可缺少的，每个人的价值和重要性都在小组成绩中得以体现，从而每个人的自尊都受到保护。

自尊心和自信心的增强使学生愿意为学习付出更大的努力，从而取得更好的成绩。而且有助于学习者建立健康的人际关系学习者在完成学习任务时必须进行交流，交流无疑能促进相互了解和亲密关系的建立。从而使学习者之间更愿意互相帮助，互相支持，共同进步。合作学习中积极的相互依赖关系的确立增强了所有学生的责任感和参与意识。

在初中课堂中采用小组合作式学习，促使学生通过自主学习，成为课堂的主人，成为能够对自己学习负责的人，真正在学习实践中学会学习；同时通过合作式的交流，让学生在民主平等的基础上与他人互相合作，发挥同学间相互鼓励、相互启发的教育作用，让学生在主动参与的活动中完成合作意识的内化与协作能力的提高。

穿衣服游戏串词篇四

1. 明确团队的目标，提升员工的团队精神和团队意识，增强团队凝聚力；
2. 激励团队，释放工作压力，心态调整，可提升团队的工作

效能；

20xx年11月4日9:00——16:30

东方年华三峡国际青年营

通过团队管理，手工实践，运动拓展，军事拓展，生活体验等各项团队课程来提升团队凝聚力，团结协作能力，达到团队建设的目的；本次活动上午开展拓展活动，下午游园观光，果蔬采摘，东方花谷和月季园的花已经盛情开放，园区现有大型番茄公园，精选了四十几个品种的优质番茄可供采摘，品尝原生态真味道。

军事拓展课程：真人cs（阵地/丛林）

运动拓展课程：鼓动人心

备注：实际执行课程因天气或其他不可抗拒因素可能有微调；

项目类型：团队军事拓展

项目描述：10-15人左右为一队；参与者在活动中模仿军队作战，穿梭在实兵阵地中，展现各种队形阵势，个人技巧，全身心投入扮演一个士兵或将领的角色，进攻方和防守方对抗，相互转换，直到把对方选手全部击倒为胜。活动时长90分钟。

培训目的：提高团体意识，以及团体的凝聚力；提高领导能力，战胜懦弱胆小心理；提高思维能力，敏捷的思考，以及有效的变通是胜利的关键；有助于放松身心，锻炼身体。

项目描述：所有队员每人手里拿一根绳子，通过集体努力，让球在鼓面上颤动起来；

培训目的：培训齐心协力，团队默契，培养技巧；学会用科

学的方法解决问题。

湖北东方年华三峡国际青年营位于湖北西部、三峡出口、屈原昭君故里、世界水电名城的宜昌市枝江安福寺镇玛瑙河畔。园区占地10022亩，概算投资10亿元。距呼北、沪蓉高速枢纽3公里，三峡机场18公里，宜昌东站28公里，三峡大坝68公里，交通畅达，转接便利。

园区主要包含生态农业、休闲旅游、营地教育、康养度假四大板块。是机关团体、学校市民的绿色食材供应基地；是休闲旅游、婚礼庆典的绝好去处；是研学教育、企业团建的理想之所；是养心养生、文艺创作的首选佳境。

穿衣服游戏串词篇五

团队活动是充实、有趣且有益的，对于个人和团队的成长都起着积极的推动作用。在过去的几个月里，我参与了一系列与团队合作有关的活动。通过这些活动，我深刻体会到了团队的重要性，并从中获得了许多宝贵的经验和心得。下面是我对这些活动的总结，希望能为今后更好地开展团队合作提供一些参考。

第二段：体会

在这些团队活动中，我深刻感受到了团队的力量。作为一个团队成员，每个人的才能都得到了发挥。我们相互激励，相互支持，为了共同的目标而努力。在团队中，每个人的贡献都是不可或缺的，没有一个人能够独自完成任务。通过团队活动，我学会了与他人合作，学会了尊重和倾听他人的意见，克服了自己的个人主义和固执的习惯。团队合作能够将每个人的优点发挥到极致，并补充彼此的不足，从而取得更好的成果。

第三段：克服困难

团队活动并非一帆风顺，其中常常伴随着各种挑战和困难。在过去的团队活动中，我们遇到了很多困难，比如时间紧迫、任务繁重、意见不合等等。然而，我们团队始终保持着积极的心态和合作的精神，一起克服了这些困难。我们学会了相互包容，换位思考，寻找解决问题的办法。通过这些经历，我体会到了团队合作中的重要性，也学会了如何在面对困难时保持冷静和乐观。

第四段：提升合作能力

通过这些团队活动，我逐渐提升了自己的合作能力。我学会了主动承担责任，提供帮助给团队其他成员。在团队合作中，每个人都有自己的任务和责任，我们要相互信任，尊重和配合。在实践中，我学会了如何领导和被领导，如何与不同性格的人相处。我也发现了自己的不足之处，并在团队的帮助下不断提升自己。团队活动不仅是完成一个任务，更是个人成长的过程。

第五段：结语

通过这些团队活动，我收获了许多宝贵的经验和心得。团队合作是一个互相学习、互相成长的过程。在今后的工作和学习中，我将继续努力提升自己的合作能力，积极地与他人进行沟通和合作，以达到更好的结果。团队活动不仅是一种享受，也是一种锻炼。我相信，通过不断参与团队活动，我能够成为一名合格的团队成员，并在团队中取得更大的成就。

穿衣服游戏串词篇六

团队活动是一种通过协作和共同努力来达成共同目标的形式。团队活动可以通过不同的方式进行，比如户外团建活动、团队拓展训练等。这些团队活动可以培养团队成员之间的合作精神和团队意识，提高团队整体的综合素质。

第二段：总结团队活动的优点

团队活动有许多优点。首先，团队活动可以增强团队成员之间的沟通能力和协作能力。通过团队活动，团队成员可以更好地理解彼此之间的需求和期望，提高沟通效果，并在合作过程中化解矛盾和分歧。其次，团队活动可以培养团队意识和团队合作能力。团队活动通常需要团队成员相互协作、相互依赖，这样可以大大提高团队的整体绩效和效率。最后，团队活动可以激发团队成员的创新意识和潜力。在团队活动中，团队成员可以自由表达自己的想法和建议，通过集思广益来解决问题，创造新的解决方案。

第三段：总结个人成长的体会

通过团队活动，我个人也受益匪浅。首先，团队活动让我体会到合作的重要性。在团队活动中，每个人都扮演着重要的角色，只有每个人发挥自己的长处并与他人密切合作，才能取得好的成绩。其次，团队活动让我学会倾听和尊重他人的意见。在团队活动中，每个人都有不同的观点和想法，我们需要学会倾听和尊重别人的意见，并在协商中得出最终的决策。最后，团队活动让我培养了主动承担责任的意识。在团队活动中，每个人都需要按照自己的职责和分工来完成任务，只有主动承担责任，才能保证任务的顺利进行。

第四段：总结团队活动中遇到的困难和解决办法

团队活动中，我们也遇到了一些困难和挑战。比如在任务分工上存在一些分歧，有的成员觉得自己负责的任务太重，而有的成员觉得自己负责的任务太轻。在面对这些问题时，我们主动展开讨论，充分沟通，最终找到了一种合理的任务分工方式，保证了任务的顺利完成。另外，在团队活动中，有时由于各种原因，团队成员之间产生了一些矛盾和分歧。面对这些情况，我们始终坚持团结一致的原则，通过理性的沟通和妥协来解决问题，最终达成了共识。

第五段：总结团队活动的收获和感悟

通过团队活动，我们不仅取得了良好的成绩，还培养了团队精神和团队合作能力。团队活动让我们更好地理解 and 认识到集体的力量是无穷的，只有团队成员之间紧密合作，才能取得卓越的成绩。在今后的工作和生活中，我将继续保持团队意识，充分发挥自己的个人优势，为团队做出更大的贡献。同时，在面对困难和挑战时，我也会保持乐观积极的态度，通过沟通和合作来解决问题，为取得更好的结果而坚持努力。团队活动不仅是一种锻炼和成长的机会，也是一次宝贵的经验和回忆。

穿衣服游戏串词篇七

随着现代社会的发展，团队活动成为了提高团队凝聚力、培养合作精神的重要途径。作为一名大学生，我参与了许多团队活动，并从中收获了很多。在这篇文章中，我将总结并分享我在团队活动中所得到的心得体会。

第一段：团队活动带给我了合作的意识与能力

团队活动的第一收获是让我意识到了合作的重要性。在一个团队中，每个人都有自己的优势和特长，我们需要相互协作，共同完成任务。例如，在一次户外拓展活动中，我们需要组队完成绳网的通过。每个人都必须找准自己的位置，与其他队员配合默契地完成任任务。通过这样的训练，我学会了信任他人，懂得与人合作是取得成功的关键。

第二段：团队活动锻炼了我的沟通能力

团队活动的第二收获是锻炼了我的沟通能力。沟通是一个团队中非常重要的环节，一次失败的沟通可能导致任务失败。在团队活动中，我经常需要与其他队员交流、讨论。有时候意见不一致，需要进行协商。通过这些经历，我逐渐学会了

倾听他人的观点，表达自己的看法，以及如何妥善处理分歧。这些经验对我在团队工作和日常生活中的沟通都有着积极的影响。

第三段：团队活动培养了我的领导能力

团队活动的第三收获是培养了我的领导能力。在一个团队中，领导者需要具备明确的目标和计划，有能力激励他人并引导团队向目标迈进。在我参与的团队活动中，我有幸成为一次活动的负责人。这让我意识到领导并非只是指挥他人，更重要的是要带领他人一起成长。通过这样的经历，我逐渐学会了如何调动团队成员的积极性，遇到问题时及时做出决策，并在工作中展现出身为一个领导者的责任感。

第四段：团队活动增强了我的耐心和毅力

团队活动的第四收获是增强了我的耐心和毅力。在团队活动中，我们常常会面临各种各样的困难和挑战，需要在团队的共同努力下克服它们。有时候，我们可能会遭遇一些突发情况，例如，在一次志愿者活动中，我们遇到了人手不足的情况，需要加班加点完成任务。这些困难和挑战让我学会了坚持不懈，不轻易放弃，并且明白只有经历挫折才能真正成长。

第五段：团队活动增进了我的人际关系和团队凝聚力

团队活动的第五收获是增进了我的人际关系和团队凝聚力。在团队活动中，我结交了不少志同道合的朋友，并与他们一起度过了许多宝贵的时光。通过我们共同奋斗的经历，我们建立了深厚的友谊。团队活动还提供了一个认识新人和相互交流的平台，让我学会了尊重他人、倾听别人的故事，从而建立起积极的人际关系。

总结：通过这些团队活动，我不仅获得了合作意识与能力、锻炼了沟通能力、培养了领导能力、增强了耐心和毅力，还

增进了我的人际关系和团队凝聚力。这些收获将会对我今后的发展和工作大有裨益。我要继续积极参与团队活动，并不断提升自己的团队合作能力，为实现团队的共同目标而努力。

穿衣服游戏串词篇八

团队活动是一种让个人与集体相结合，共同协作完成任务的一种活动形式。通过团队活动，我们可以锻炼自己的团队协作能力、领导能力以及解决问题和处理冲突的能力。在过去的一次团队活动中，我深刻地感受到了团队活动给我们带来的收获。

首先，团队活动增强了我们的团队合作精神。每个人都有自己的特点和优势，只有充分发挥个人的优势，才能使整个团队更加强大。在团队活动中，我发现只有密切协作、相互支持，才能取得成功。当我们面临困难时，团队中的每个人都会积极地跟进和配合，帮助彼此解决问题。通过团队活动，我明白了团队的力量有多么强大，只有团结合作，才能取得更好的成果。

其次，团队活动培养了我们的领导能力。在团队活动中，每个人都有机会去扮演不同的角色，例如领导、协调者等。我曾经担任过团队的领导者，我需要运用自己的沟通能力和组织能力，使团队成员都能清晰地了解任务和目标。同时，我也要协调和管理整个团队的进展情况，确保每个人都能充分发挥自己的能力。通过这次经历，我了解到作为一个团队领导者，我们需要有强大的责任心和组织能力，也要有能力激励和推动团队的成长。

此外，团队活动还提高了我们解决问题和处理冲突的能力。团队活动中难免会遇到各种问题和冲突，如意见不合、任务安排不当等。我发现面对问题和冲突，团队成员之间需要保持开放的心态，积极沟通并找到解决问题的方法。并且，团队中的每个人都应该学会妥协和包容，以达到团队整体利益

最大化的目标。通过团队活动，我不仅学会了如何解决问题和处理冲突，还学会了如何保持良好的团队氛围和合作关系。

最后，团队活动加强了我们的责任心和自我管理能力。在团队活动中，每个人都要承担自己的责任，完成自己的任务。当我在团队中负责某个具体任务时，我会时刻保持警觉，确保做好自己该做的事情，并在规定的时间内完成。同时，我也要学会合理设置自己的目标和管理自己的时间，以提高工作的效率。通过团队活动，我深刻认识到只有自己承担起责任，才能使整个团队取得更好的成绩。

总之，团队活动以其独特的合作方式和丰富的任务经验，给我们带来了很多收获。通过团队活动，我们不仅加强了团队合作精神，培养了领导能力，提高了解决问题和处理冲突的能力，还加强了责任心和自我管理能力。团队活动是一种宝贵的学习和锻炼机会，通过它，我们可以不断成长和进步。

穿衣服游戏串词篇九

各位亲爱的兄弟姐妹：我们计划在下周六举行一次趣味活动，提前庆祝圣诞节的到来。您是否正为日常枯燥的工作而烦恼？您是否正为高强度的工作而倍感压力？来参加我们的'活动吧，一起走向户外感受清新的空气，和这帮常伴身边的同事及朋友一起游乐，它将令您忘却忧愁，体验生活带来的乐趣。我们将在旗峰公园举行一系列的户外活动(活动方案详情请参阅附件)，活动完毕后我们将会宴请所有同事一起共进晚餐。您只需要携带一份小小的礼物就可以参加，礼物不分大小轻重，能代表您的心意就行。别忘了在礼物中送上你温馨的祝福哦~~ 欢迎您携带您的家属参加！

提前祝大家“生蛋”快乐！

圣诞趣味游戏活动方案

一、活动宗旨：

为了迎接圣诞节的到来，同时也为了丰富hr的业余生活，加强同事们彼此之间的交流，增进大家的感情，特举办此次的趣味活动。

10:00hr办公室聚合

11:00到达目的地

17:30聚餐（星级酒店）

三、活动地点：旗峰公园

四、参与对象：hr全体同事

五、活动组委成员：（全体hr同事）

主持兼裁判：2人（自愿报名）

后勤：薇、慧

队长：自选队长2名

六：活动内容：

所有人员全部分为2组，每组20人，每组由组员自选一位队长。

1、二人三足跑

活动道具：绳子2条（或护膝），秒表，口哨40个，起跑线和终点线间距50米。活动详细：参赛者并排站在起跑线后，用绳子将二人的内侧腿捆好，比赛开始，二人向前跑出，到达终点后再返回起跑点，解开绳子交给下一组成员直至最后一

组成员成功返回起跑线，用时最短的一组获胜。

活动规则：必须向前走跑，不得跳跃，中途绳子散开必须回到起点重新开始。

2、真爱永流传

活动道具：一次性吸管40根，可挂饰物4个，两人间距2米。

活动详细：每队所有人嘴y叼支吸管，第一个人把吸管上的饰物顺次放到第二个人的吸管上，以传递速度决定胜负。

游戏规则：队员传递过程中手不得碰触吸管及饰物，中途饰物掉落必须重新开始。

3、快乐抱抱爆

活动道具：气球50个，起跑线和终点线间距为50米

活动详细：比赛开始后第一组队员背靠背（或胸对胸）夹住气球向场地的终点线移动，（其他队员可以协助放好球），跨过终点线后将球挤爆后下一组才能出发，所有队员最先通过者获胜。

活动规则：队员移动途中手不得触球（除掉球外），球掉落须将球重新放好后在掉落处继续行进。

4、袋鼠跳跳向前冲

活动道具：袋2只，起跑线和终点线间距为30米

活动详细：队员分为两边，比赛开始后队员钻入麻袋中，快速的跳向终点线，到达终点线后钻出麻装并快速的跑回起跑线将麻袋传给下一位元组员，以速度决定胜负。

活动规则：参赛者必须向前跳跃，不得走跑。

5、心意大碰撞

全体参与人员自备礼物一份（需包装），统一排号，全员参与抽奖，根据相应的号码来领取相应的礼物。

七：其他待补充

穿衣服游戏串词篇十

组长：龚雪萍

副组长：王艳 徐逸明

成员：俞云芳毛华芬 周吉 陈费筠陆艳

20xx年6月30日下午13：00—15:00

体育馆

1. 投篮进筐负责人：赵凯

参赛人员：每队3人（一男两女）

比赛规则：男教师在罚球线、女教师在圆弧线定时按序投球。时间2分钟，谁投的只数多谁就获胜。

2. 蛙式车接力赛 负责人：管亮

参赛人员：每队4人

比赛规则：以用时最少队获胜。

3. 100米障碍滚铁环 负责人：蒋行俭

参赛人员：每队2人

游戏规则：用铁勾推动铁环向前滚动，要求铁环不出规定的跑道，不影响他人比赛，比速度。若出现铁钩拖着铁环走，或偏离跑道，即取消比赛录取资格。技术、速度分数各一半。

4. 呼啦圈 负责人：张少伟

参赛人员：每队2人

游戏规则：听裁判哨声开始比赛计时，转满3分钟入围。接着相关选手继续附加赛，附加赛由场地裁判宣布规则。

5. 保龄球负责人：王学奇

参赛人员：每队2人

游戏规则：每人抛三次。计数与名次：以三次碰倒的瓶数累加多者胜出。若成绩相同，则相关选手继续附加赛直到排出名次。

6. 跳长绳负责人：黄震

参赛人员：每队4人

比赛规则：两人甩，两人跳。时间2分钟，以跳的个数最多者为胜。

五、比赛报名及注意事项：

1. 以年级组为单位(包括后勤组与行政组)，共8支运动队参与。

2. 工会会员均可参赛，参赛人员每人限报一项，不可兼报多项，报名请至年级组长处，由年级组组长汇总后上报工会。

报名截止日期:6月27日放晚学前。

3. 参赛队员一律要求穿好运动鞋，并做好赛前准备。

每项比赛设一等奖1名、二等奖2名，三等奖3名。

友情提醒：本次活动友谊第一，比赛第二，如在比赛中遇到有争议的地方需要协调，最终解释权归工会。