

湖北科技学院学生工作部(处)

湖科学通【2025】 25 号

湖北科技学院第七届心理运动会活动通知

为深入贯彻习近平总书记在党的二十大报告中提出的“关注心理健康和精神卫生”的重要指示精神，坚持五育并举，促进心理健康教育与体育活动的深度结合，构建积极向上的校园文化氛围，培养学生积极乐观的心态和团结协作的精神，以推动学生全面、健康的身心成长，特此举办湖北科技学院第七届心理运动会。具体方案如下：

一、活动主题

强体悦心 拥抱健康

二、主办单位

心理健康教育与咨询中心

三、承办单位

体育学院

公共卫生与健康学院

四、活动时间

2025 年 4 月 20 日上午 8:30（遇雨顺延）

五、活动地点

温泉校区西区运动场

六、活动对象

湖北科技学院全体学生

七、比赛形式

趣味运动，各项目分别计分，团体取各项目积分之和，分数最高者为冠军。具体项目见附件 3。

八、活动要求

1. 各个学院组建一支代表队，代表队设领队（需由老师担任）及队长各 1 名。

2. 每名参赛选手限报一个项目，不得兼项。如确有困难，经学院申请，报组委会审批后，可允许同一名队员选报两项，但不能多于两项。比赛队员进行比赛前需出示身份证供工作人员核查。

3. 各学院队长赛前需加入心理运动会队长 QQ 群（群号：833658783），入群后请按照“学院+姓名+电话”的格式自行修改群名片，所有比赛相关事宜均在此群发布，请各院队长密切关注群消息。

4. 心理运动会遵循“悦心第一、比赛第二”的原则开展，比赛过程中运动员须服从裁判和仲裁委员会。如确有异议，请领队与仲裁组协商解决。

5. 开幕式各代表队入场时可携带队旗、队牌等参加开幕式，建议结合院部特色进行风采展示。

6. 各学院自行组织啦啦队到现场加油助威。

九、报名方式

各院部自行下载报名表（见附件 4），需在 4 月 16 日(周三)中午 12 点前将报名表纸质版(用 A4 打印纸)交至体育学院学工办(西区

体育场旁体育学院 218#)，电子版发至邮箱 1829806090@qq.com。逾期视为自动弃权。名单一经上报，除组委会批准外，不得随意更换队员。

十、活动流程

（一）开幕式

（二）开展比赛项目

（三）闭幕式及颁奖

十一、未尽事宜，另行通知。

湖北科技学院心理健康教育与咨询中心

2025 年 4 月 10 日

附件：

- 1.关于成立湖北科技学院第七届心理运动会组委会的通知
- 2.湖北科技学院第七届心理运动会竞赛规程
- 3.湖北科技学院第七届心理运动会活动项目
- 4.湖北科技学院第七届心理运动会报名表

附件 1:

关于成立湖北科技学院第七届心理运动会组委会的通知

为更好的服务大学生心理成长，拓宽大学生心理健康教育途径，让学生走出宿舍、走进校园活动身心，促进学生在心理运动中愉悦身心，排解心理压力，增强心身素质，激发个人潜能，培养自尊自信、理性平和、积极向上的阳光心态，特举办湖北科技学院第七届心理运动会。以便于本次心理运动会的组织实施，提升活动质量，特成立湖北科技学院第七届心理运动会组织委员会。具体如下：

活动职责分工

（一）组委会

湖北科技学院心理健康教育与咨询中心

职 责：

- （1）领导本次活动的组织工作，审阅工作方案；
- （2）起草组织开、闭幕式，颁奖等环节流程；
- （3）处理各种突发事件。

（二）职能小组及医疗安全保障：

1、组织策划职能小组

（1）策划组（体育学院）

负责本次活动方案的策划，协调并推进整体活动进展；

制定本次活动经费预算及活动场所布置；

负责志愿者的招募、组织与培训。

（2）宣传组（健康学院）

负责本次心理运动会活动宣传；

开幕式、活动、颁奖期间的摄像、摄影、广播宣传以及合影；

调动各二级学院负责活动宣传事宜；

起草、发布新闻通稿。

（3）竞赛组（体育学院）

制定本次活动比赛规程；

活动项目起草拟定；

负责落实相关活动器材；

落实裁判员、工作人员名单，并负责裁判员选拔、培训及工作安排；

负责学生报名工作；

指挥运动员参加开幕式的入场仪式；

收集、统计比赛成绩，安排比赛器材，购置奖品、奖状。

2、医疗安全保障组（校医院、校保卫处、健康学院）：

负责比赛中医疗急救、护理等工作；

负责比赛期间场地封闭与周边安全防护；

负责竞赛过程中秩序的维护。

湖北科技学院体育学院

2025 年 4 月 10 日

附件 2:

湖北科技学院第七届心理运动会竞赛规程

一、活动信息

1. 竞赛日期：2025 年 4 月 20 日上午 8：30

2. 竞赛地点：温泉校区西区田径场

二、参赛资格

1. 湖北科技学院在校学生，根据组委会对规模的要求，每人最多报 2 项。

2. 参赛学生要求身体健康，无慢性疾病，具有一定身体健康基础。

三、报名办法

1. 各院按照报名要求填写报名汇总表，分别将电子和纸质报名汇总表统一交到**体育学院学工办**（西区体育场旁体育学院 218#）及指定邮箱 **1829806090@qq.com**，其中纸质表要求加盖各院公章。

2. 报名时间：4 月 10 日-4 月 16 日，截止时间 4 月 16 日中午 12 点。

3. 报名结束后，不得更换人员参赛。

四、比赛办法

1. 每一位报名参赛运动员都必须手签《参赛免责声明》，否则不予参赛。

2. 参赛运动员必须始终按照比赛活动安排参赛，不得随意更换人员或离开活动举办场所，否则视同退出比赛。

3. 本次活动采用排名积分，根据比赛排名进行计分，最后统分排

出相应名次。第一名积分 9 分，第二名 7 分，第三名 6 分，只取前 8 名。

4. 活动时间为：上午 8:30-12:00。

七、奖励办法

各队以完成比赛的时间排名进行积分排名，获得前六队伍分别给予院部奖杯和相应奖励，全部完赛人员发放小纪念品。另外根据组织工作评定优秀组织奖；根据赛场表现评定最佳表现奖。

一等奖（1 名） 奖牌、文体活动类学分 0.4 学分/人

二等奖（2 名） 奖牌、文体活动类学分 0.3 学分/人

三等奖（3 名） 奖牌、文体活动类学分 0.2 学分/人

其 余 文体活动类学分 0.1 学分/人

优秀组织奖（1 名）

最佳表现奖（1 名）

八、注意事项

1. 参赛前保证充足休息，不要熬夜，身体不适的运动员不能参加比赛。

2. 必须食用早餐或少量用餐。

3. 赛前进行热身和适应，赛后注意补水和保暖。

4. 活动学分由各院队长根据名单自行组织发放。

九、未尽事宜，另行通知

十、本规程解释权属主办单位

附件 3:

湖北科技学院第七届心理运动会活动项目

项目 1 巨人脚步

(1) 场地器材：田径场，绑脚带



(2) 竞赛方法

——每组派 8 名选手（至少 2 名女性）参赛。

——各院队员分别站成一列，用扣带分别把每个人的左脚和右脚分别扣好连在一起，所有人的脚连成“巨脚”齐走向终点。

——比赛全程 30 米。以最后 1 人最先到达终点为准。

(3) 竞赛规则

——比赛途中，任何人不得以任何方式影响参赛人员。

——若中途有人摔倒，成绩仍以最后到达终点的时间为准。

(4) 成绩判定

按用时最短的顺序排名。

(5) 活动意义

该项目对于培养团队的荣誉感、加强团队之间的协作能力有着十分重要的作用。其次，在整个项目的进行过程中，参与人员会充分的感受到步调一致的重要性，说到底也就是一个统一指挥、共同奋进的过程。因此，良好的沟通能力也在整个过程中得到了进一步的提升，在意见不一致的情况下，为了团队的最终胜利，众人也会在实际的情境中，更好沟通，懂得服从。

项目 2 扭转乾坤

(1) 场地器材：田径场、众星捧月道具



(2) 竞赛方法

——每队 6 名选手参赛，异性不得少于 2 人。

——比赛开始前，6 名选手举起“捧月”道具立于起跑线后，比赛开始后，6 名选手集体向前跑，赛程为 40 米，往返 1 次，最后以各参赛队最后一名队员的身体越过起点线所在垂直平面则计时停止，用时少者名次列前。

（3）竞赛规则

——行进过程中不能误入其他队伍赛道或干扰其他队伍比赛，否则取消成绩。

——参赛队员完成任务后不得随意丢弃比赛道具，否则取消成绩。

（4）成绩判定

按用时最短的顺序排名。

（5）活动意义

扭转乾坤活动不仅可以锻炼队员的协调能力，还能锻炼队员与队员间的协作能力，在“捧月”时，往往需要大家在密切协商行进策略后，再进行前进，才能获得较好的合作效果，充分展示一个团队应有的合作能力与沟通能力。所以，需要多人合作的游戏，往往离不开组内的协调一致与团队精神，只有这样，小组才能出色地完成活动任务，培养团队合作精神和良性竞争意识。

项目 3 同心协力（同心鼓）



（1）场地器材：田径场，同心鼓、排球

（2）竞赛方法

——每队选出 9 名（异性不得少于 4 人）参赛者配对参与比赛。

——每院成员用一只拴着许多绳子的鼓去接弹在空中的球，计 6min 中内连续颠球数。

（3）竞赛规则

——若中间有间断则重新计数，队伍最后以最好成绩为准。

——行进过程中不能误入其他队伍赛道或干扰其他队伍比赛，否则取消成绩。

——参赛队员完成任务后不得随意丢弃比赛道具，否则取消成绩。

(4) 成绩判定

按连续颠球数的顺序排名。

(5) 活动意义

此项目重在于让大家体会到团队合作的重要性，培养大家的团队意识。让我们通过活动都体会到了在一个团队中合作的重要性并且会体谅团队其他成员的辛苦。此活动让参与活动的成员加深了对彼此的理解，增强了彼此间的友谊和团队的凝聚力！

项目 4 摸石过河

(1) 场地器材：田径场，泡沫板



(2) 竞赛方法

——每队 8 名队员，4 男 4 女，男女搭配，每轮五个参赛队伍同时进行。

——场地长 20 米，比赛开始前，每队的第一小分队每名队员手持一块石头（最后 1 名队员手持 2 块石头）立于起跑线后。

——裁判发令开始后，队员开始团队协作搭桥过河，依次将河石踩在脚下交替向前行进，所有队员双脚全部到达终点（并将石头全部移出终点线）后，将河石交给下一小分队，第二分队以同样的方式完成摸石过河，直至所有队员到达终点。（河石用泡沫板代替）。

（3）竞赛规则

——比赛过程中、若出现泡沫板断裂情况，则裁判立刻停表，更换新板，队员再继续比赛。

——双脚必须全部放在泡沫板上，不能接触到地。

——若队员在比赛过程中有一次脚没有接触纸板，则全队时间加 5 秒。

（4）成绩判定

以小组完成时间的长短来确定名次。

（5）活动意义

“摸石头过河”，来自于民间，以歇后语的形式出现的。在心理游戏中，该游戏看似简单，实则很难，难的不是会不会，而是在比赛中想要取胜必须掌握一定的技巧。该项运动在考验队员体力、身体协调能力的同时，同样非常讲究队员之间的相互配合。队员身高不一样，前进的速度和“放石头”的跨度难免不同，作为一个团队，在考虑自己速度和跨度的同时，还要方便其他队员，整个团队需以最佳效率前进。

项目 5 压力解码（指压板闯关）

（1）场地器材：足球场，指压板、跳绳、一次性纸杯、量杯



（2）竞赛方法

——每队派 8 名选手（至少 2 名女性）参与比赛。

——参赛者穿袜子在起点处准备，通过指压板赛道到指定位置完成跳绳 6 次，完成后再次通过指压板，用嘴巴咬纸杯运水返回起点，以接力的形式，依次进行直到最后一名队员，最后一名队员返回起点结束计时。

（3）竞赛规则

——比赛途中，任何人不得以任何方式影响参赛人员。

（4）成绩判定

水要达到基准线，以小组完成时间的长短来确定名次。

（5）活动意义

活跃团队气氛、促进团队合作、加强团队有效沟通、提升团队之间的领导核心和领导艺术。让大家有共同的目标，建立双赢及多赢意识，明白协作在任务面前的重要性，多一些分工多一些分析，提高团队整体凝聚力和向心力，提高队员对团队的认同感、归属感和信任感。

项目 6 你是我的眼（蒙眼障碍赛）

（1）场地器材：田径场，若干蒙眼布、障碍物



（2）竞赛方法

——每队选出 6 名（男女各三名）男女搭档 3 对参赛者配对参与比赛。

——其中一名队员眼睛被蒙住（扮演盲人角色），另外一名队员被“盲人”背起，裁判发令后，同时起跑并且在被背起的队员不落地

的前提下，按照要求绕过规定路线，用时最短的组获胜。

（3）竞赛规则

- 比赛途中，任何人不得以任何方式影响参赛人员。
- 比赛途中，如蒙眼带松开，则需系好后方可继续前进。
- 比赛途中，碰倒障碍物则按照 2 秒/个进行总时间加时。
- 若中途有人摔倒，成绩仍以最后到达终点的时间为准。

（4）成绩判定

以小组完成时间的长短来确定名次。

（5）活动意义

“你是我的眼”项目十分培养队友之间的团队协作能力以及信任能力。在相互信任的基础上，扮演“盲人”的队友，可以在另外一名队友的指挥下，顺利地通过障碍到达终点。在此过程中，要学会有效的沟通，还有就是一定要学会遵守规则。在人生旅途上，人与人之间的交往也需要多一份信任与真诚，才能互帮互助，携手并进，游戏中正体现了这种精神，只有充分相信自己的队友，才能更好更快的到达终点，完成挑战。

打卡项目 情绪交换站

（1）器材：两个纸箱 便利贴 笔 桌子

（2）内容：准备一台碎纸机，并将其包装成“情绪垃圾箱”。在旁边展板上设立“心灵树洞”和“开心分享”两个板块。在“心灵树洞”板块，同学们可以张贴自己愿意分享的心事，其他同学可以跟帖提供

支持、安慰和解答困惑；而在“开心分享”板块，则可以张贴自己觉得开心、幸福的事情。

附件 4：

湖北科技学院第七届心理运动会报名表									
学院：（盖章） 队名：									
队长： 联系方式：									
序号	学号	姓名	性别	项目（填写打“√”）					
				巨人脚步	扭转乾坤	同心协力	摸石过河	压力解码	你是我的眼

注：1、行数不够自行增加；

2、截止时间 4 月 16 日中午 12 点；

3、一人只报一个项目，不得兼报。

