

本书编写组◎编写

中国工会

中

文体娱乐活动百科全书

工会文体娱乐活动专家、教授联合编著。

内容涵盖基层企事业单位工会日常开展的各种文体娱乐活动。

围绕工作，结合实际，通俗易懂，现查现用。



企业管理出版社

ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

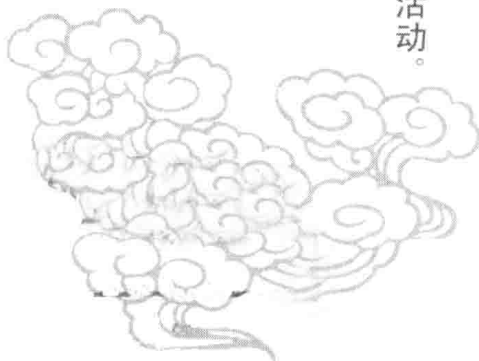
本书编写组◎编写

中国工会

中

文体娱乐活动百科全书

工会文体娱乐活动专家、教授联合编著。
内容涵盖基层企事业单位工会日常开展的各种文体娱乐活动。
围绕工作，结合实际，通俗易懂，现查现用。



企业管理出版社

ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

心移至一侧腿,另侧腿屈膝后抬,双臂自然弯曲上举并保持身体平衡,2~4名队员分别将一手搭在前位队员的同侧肩上,另一手抓住前位队员屈膝后抬的脚踝处,同时将各自身体重心移至与前位同伴相同的一侧腿上,另侧腿屈膝后抬并成单脚支撑状,全队形成一路单脚支撑的纵队。

(2)令发后,统一口令,步调一致地以全队同步单腿跳跃动作结队前行,直至全队成功越过终点。

(3)终止计时以整队抵达终点的最后一人躯干部任何部分到达终点内沿垂直面时为准,用时少者名次列前。

【竞赛规则】

(1)行进过程中,各参赛队必须以任意一侧同侧腿做支撑状跳跃,任一参赛队员向后抬起的脚踝部始终不得脱离后位队员的单手握持2~4名后位队员必须始终将同侧手搭在前位队员的同侧肩上并不得离肩脱手,若出现上述违规现象,即为比赛失败,成绩无效。

(2)必须始终成一路纵队结队前行,错位搭肩(之字形队列)或以其他队列替代均不予计取成绩。

(3)必须始终在各自的赛道内前行,步入他道或影响他道队员的行进,均视为违例,成绩无效。

10. 龙凤戏珠

【参赛人数】

混合双人项目,每队由2名队员组成(男女各1),4对一组同时参赛。

【比赛道具】

(1)赛道总长为30米,各分赛道宽2.44米(在正式田径场上可选1、3、5、7赛道为正式赛道)。

(2)排球4只,每赛道均为1只。

【竞赛方法】

(1)开赛前,各对选手分别面对面地侧向(侧对前进方向)站立于各自赛道的起点线后,并分别将排球顶夹对齐于彼此的前额之间,顶夹稳妥后,双臂应于体侧自然侧向展开或于体后互挽。

(2)令发后,以球为媒并连为一体的两位选手应采用相应的走、跑动作同步向前侧行(跑),直至抵达终点。

(3)终止计时以两人顶夹对齐之球的前沿触及终点线内沿垂直面时为准,用时少者名次列前。

【竞赛规则】

(1)行进过程中,应始终将球顶夹对齐于两人前额和头面部之间,球落于头部以下、以手托球或相互把扶对方均应视为犯规,不予计取成绩。

(2)行进过程中若球滑脱落地,即为比赛失败。

(3)两运动员及所顶之球在通过终点线的瞬间,必须做到人球合一,若出现所顶之球

滑脱出对顶有效部位之外或脱落在地等现象,则均属违例,成绩无效。

(4)必须始终在各自的赛道内前行,步入他道或影响他道队员的行进,均应视为犯规,成绩无效。

11. 呼啦行进

【参赛人数】

男、女个人项目,4人一组同时参赛。

【比赛道具】

(1)赛道总长为30米,各分赛道宽2.44米(1、3、5、7赛道为正式赛道)。

(2)圈内径为90厘米,重量不少于300克的塑料圈或艺术体操专用圈(呼啦圈)4只,每赛道1只。



【竞赛方法】

(1)开赛前,各队参赛选手双手持呼啦圈套穿于自身躯干腰部以下部位,并在各自赛道的起点线后待令。

(2)预备令下达时,双手迅速推、转圈体(此后双臂做屈臂上抬动作),使呼啦圈沿身体纵轴做水平环绕转动并做好起跑准备。

(3)令发后,参赛选手在保持圈体平稳绕转的状态下可跑、走行进,直至成功越过终点。

(4)终止计时以参赛选手躯干部任何部分抵达终点线内沿垂直面时为准,用时少者名次列前。

【竞赛规则】

(1)必须以身体腰部以下任何位置为圈体接触点(包括套穿于双腿部位),并使圈体始终沿身体纵轴做水平环绕转动。

(2)行进过程中,若出现以手握扶圈体、圈体触地等现象,即为比赛失败,成绩无效。

(3)越过终点的瞬间,必须做到人圈合一,若出现上述违例现象,成绩无效。

(4)必须始终在各自的赛道内前行,步入他道或影响他道选手的行进,均应视为违例,成绩无效。

(5)参赛服装不得佩带任何装饰物或任何钩挂物。

12. 力士竞速

【参赛人数】

男、女个人项目,8人一组同时参赛。

【比赛道具】

(1)赛道总长为30米,各分赛道宽1.22米。

(2)装满填充物的沙袋8只(男子用沙袋长约75厘米、宽约35厘米、重约30公斤,女子用沙袋长约65厘米、宽约30厘米、重约20公斤),每赛道各1只。

【竞赛方法】

(1)开赛前,各队参赛选手在各自赛道的起点线后站立并将沙袋横置于地面,沙袋前沿垂直线不得超过起点线,面向前进方向待命。

(2)令发后,参赛选手双手提起沙袋并扛于单肩之上,迅速跑向终点。

(3)终止计时以参赛选手躯干部任何部分抵达终点线内沿垂直面时为准,用时少者名次列前。

【竞赛规则】

(1)令发前参赛选手身体的任何部分均不得触及沙袋。

(2)行进过程中,所持沙袋均不得触及地面,若因重心不稳而至摔倒或沙袋下滑,但沙袋尚未触及地面,调整后仍可继续前行。

(3)越过终点的瞬间,必须做到人袋合一,若出现沙袋落地至终点线内场地或触压终点线上的现象,则成绩均为无效。

(4)必须始终在各自的赛道内前行,步入他道或影响他道选手的前进,均应视为违例,成绩无效。

13. 摸石过河

【参赛人数】

男、女个人项目,8人一组同时参赛。

【比赛道具】

(1)赛道总长为30米,各分赛道宽1.22米。

(2)长24厘米、宽12厘米、高6厘米的木制方砖24块,各分赛道3块。

【竞赛方法】

(1)开赛前,各队参赛选手在各自赛道的起点线后,手持一块木方,两脚分别站立在起跑线后的两块木方上(两木方在起点线后的赛道内呈横向前、后摆放位置),身体侧对前进方向待命。

(2)令发后,参赛选手先将手中木方迅速放置于赛道前方适当位置,并移动一只脚踩在其上。另一只脚随后前移至空出的木方,随后捡起身后又被空出的本方再放置于赛道前方适当位置,依次反复前行并直至成功越过终点。

(3)终止计时以参赛者过终点线后,捡起终点线内的最后一块木方置于(拍击)终点线外地面时的瞬间为准,用时少者名次列前。

【竞赛规则】

(1)行进过程中,参赛者身体任何部位不得触及赛道地面,参赛者双脚均须各踩在一块木方上向前依次移动,若出现双脚同时踩踏或触及一块木方,均属于犯规,成绩无效。

(2)以最后一块木方拍击终点线外地面的瞬间结束比赛,结束比赛时,三块木方均须完整搁置于终点线外地面,任一木方触压终点线视为比赛尚未结束,比赛仍需进行。

(3)必须始终在各自的赛道内操作前行,木方触及分道线、甩脱滑落至远方(无法触及的距离)或步入他道影响他道选手的行进,均应视为违例,成绩无效。

14. 时代列车

【参赛人数】

属于混合集体项目,每队由4名队员组成(2男2女),可多组同时参赛。

【比赛道具】

(1)赛道总长为30米,各分赛道宽1.22米。

(2)准备长方形小旗一面,绸缎面料,长边为45厘米,短边为28厘米。

【竞赛方法】

(1)开赛前,各队参赛者分别于本赛道起点线后成一路纵队依次排好,各队扮饰“车头”者单手持旗上举并于队列首位排定,其他3人双臂直臂前举并将双手依次搭放于前位同伴的双肩之上。

(2)令发后,各队在“车头”的带引下,步调一致、同步结队前行(跑),直至全队成功越过终点。

(3)终止计时以整队抵达终点的最后一人躯干部任何部分到达终点内沿垂直面时为准,用时少者名次列前。



【竞赛规则】

(1)行进过程中,除“车头”外,其他人的双手必须搭放在前位同伴的双肩之上,若出

现脱手断档、摔绊倒地等现象,即为比赛失败,成绩无效。

(2)必须始终成一路纵队结队前行,错位搭肩(之字形队列)或以其他队列替代均不予记取成绩。

(3)必须始终在各自的赛道内前行,步入他道或影响他道选手的行进,均视为犯规,成绩无效。

15. 单足荡跃

【参赛人数】

男、女个人项目,2~4人一组同时开赛。

【比赛道具】

长100厘米、宽10厘米、高0.5厘米以下的荡格限制板2~4块(塑胶制品),平铺于地面(该板应以胶带与地面固定)。

【竞赛方法】

(1)开赛前,参赛选手于各自荡格限制板前一侧站立,预备令发出后,随即提起左(右)脚成金鸡独立姿势,并做好比赛准备。

(2)令发后,参赛选手迅疾在各自荡格限制板两侧来回反复单脚荡跳,直至比赛结束。

(3)以“来”或“回”成功一次为计数单位,分别以一次予以计算。

(4)竞赛时限为一分钟,以“来”“回”成功荡跳次数多者名次列前。

【竞赛规则】

(1)比赛进行中,参赛选手若出现更换支撑(跳跃)脚的现象,视为违例,成绩无效。

(2)参赛选手摆动脚(提起之脚)触地,视为违例,成绩无效。

(3)比赛进行中,若参赛选手支撑(跳跃)脚出现踩踏或触及荡格限制板的现象,比赛应照常进行,该次成绩无效。

16. 袋鼠跳跃

【参赛人数】

男、女个人项目,8人一组同时参赛。

【比赛道具】

(1)赛道总长30米,各分赛道宽1.22米。

(2)长约1.2米、宽约60~70厘米的麻袋8条,各分赛道1条。

【竞赛方法】

(1)开赛前,于各自赛道起点线后站立的参赛选手,将双腿(及腰部)套入麻袋,双脚蹬至麻袋底部,双手紧握袋口两侧并上提至齐腰部位。

(2)令发后,在保持身体平稳前行的状态下,充分利用双腿的屈伸蹬地动作连续跳跃(如袋鼠跳跃状),直到成功越过终点。

(3)终止计时以参赛选手躯干部任何部分触及终点线内沿垂直面时为准,用时少者名次列前。

【竞赛规则】

(1)行进过程中,若出现双手滑脱(麻袋完全离开双手)或任何一脚离袋触地等现象,均视为违例,成绩无效。

(2)因跳跃重心不稳而致跌倒,在手未完全滑脱(此时尚有一手持袋),脚未离袋的情况下,可从跌倒处立起后继续前行。

(3)越过终点的瞬间,必须做到人袋合,若出现任何违例现象,则成绩无效。

(4)必须始终在各自的赛道内行进,步入他道或影响他道选手的前行,均视为违例,成绩无效。

17. 双足甩包

【参赛人数】

男、女个人项目,全体参赛队员依次进行,试甩轮次为三轮。

【比赛道具】

(1)在类同铅球投掷区的场地上进行,此区域为夹甩区(圈),再将扇形夹角改为 30 度,其夹角内的区域为甩包落地区。

(2)缝制多边形布包若干,其填充物重量为 125~150 克。

【竞赛方法】

(1)当轮到参赛者进行试甩时,该位选手应立即进入夹甩区域,并将布包放置于试甩区域前部适当位置。

(2)试甩前,参赛选手将放置妥当的布包置放于双脚前部之间,用双脚前部内侧夹挤布包上部少许,做好试甩前准备。

(3)试甩时,利用双腿屈膝伸蹬、向前(上)跃跳动作,将脚间紧夹布包甩至前方甩包落地区。

(4)参赛选手每轮各试甩一次,布包落地远者名次列前。

【竞赛规则】

(1)所甩布包必须夹挤于双脚之间,若将布包置放于脚面之上踢甩,视为违例,成绩无效。

(2)每次试甩动作完成后,参赛选手必须从试甩区域后半部退出场地,若从试甩区前半部退出,视为违例,成绩无效。

(3)试甩时,若参赛选手已做完试甩动作,而布包仍留在原地或未甩出试甩区域(圈)者,均应视为一次试甩。

(4)试甩跃起后落地时,单、双脚(身体任何部位)落至或触及试甩区域限制线(圈)或线外地面,视为违例,成绩无效。

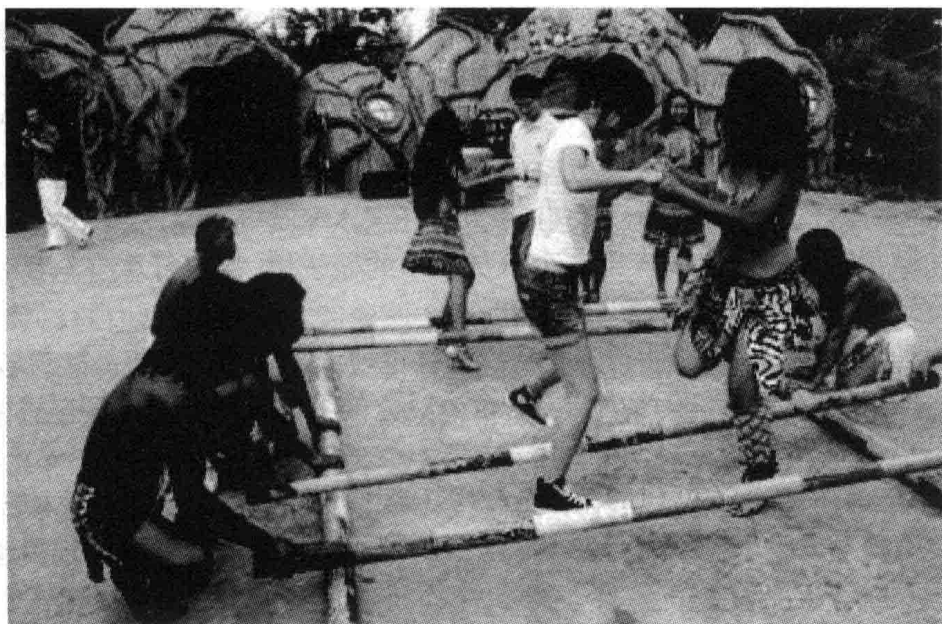
18. 速跳夹竿

【参赛人数】

混合集体项目,每队由 4 名队员组成(2 男 2 女)。

【比赛道具】

在平地上进行,两根一长约 2 米或 2.5 米,直径 5~8 厘米的细竹竿。



【竞赛方法】

(1) 4 名队员中, 2 名为夹竿队员, 2 名为跳竿队员(男、女角色不限, 但 2 名跳竿队员中必须有一名女队员)。

(2) 开赛前, 2 名夹竿队员分别握住两根竹竿的两端, 2 名跳竿队员双脚站位于两竿之间的空隙区域内, 并做好赛前准备。

(3) 令发后, 2 名夹竿队员持竿向内、外连续做“内夹”“外展”动作, 2 名跳竿队员随之在两竿的“内夹”“外展”之下, 两脚同时向外、向内连续做“外分”“内并”动作(夹竿队员向内夹竿时, 跳竿选手同时分腿跳起, 向外越竿后双脚分别在两竿外着地; 夹竿者向外展竿时, 跳竿者再并腿内跳, 越竿后在两竿内着地)。

(4) 以夹竿者向内或向外“夹”“展”和跳竿者向外或向内“分”“并”成功一次为一个计数单位, 分别以一次予以计算。

(5) 竞赛时限为 1 分钟, 次数多者名次列前。

【竞赛规则】

(1) 夹竿选手所持竹竿须沿地面向内、向外反复做连续的“内夹、外展”滑动动作, 竹竿脱落, 视为违例, 该次不予计算。

(2) 跳竿选手因踩、踏、绊等原因, 致使竹竿无法运作, 视为违例, 该次不予计算。

19. 机智的送水队

【参赛人数】

以队为单位参赛, 每队 5 人。

【比赛道具】

(1) 400 米椭圆形跑道。如果没有椭圆形跑道, 比较开阔、能容纳 4 辆自行车进行接力比赛的场地亦可。

(2) 自行车 4 辆, 汽水瓶 20 只, 啤酒瓶 100 只, 天平 1 只, 水壶 4 只, 气球每队 10 只(最好各队颜色不同), 内装氢气。气球直径为 1 尺左右。

(3)竹竿 12 根,约 1.5 米长,用 8 号铁丝做一个圆圈固定在竹竿顶端,圈的直径必须大于气球的直径,圈外套一个纱线织的网罩。

【竞赛方法】

(1)接力运水。主要比队员托瓶骑车的技巧。在 400 米跑道上,每队的第一名队员手托一只汽水瓶,内装 100 克水。枪响,每人手托汽水瓶骑完一圈,瓶不可落地。到达目的地,每个队员将瓶中的水倒入第二个队员手中的瓶子里,将自行车交给第二个队员。直至第三名队员将自行车交给第四名队员。

(2)过“雷区”。队员必须手托瓶子巧妙地绕过地上竖立的啤酒瓶。第四名队员手托瓶子穿过 200 米“雷区”。200 米内摆着一个个竖立的啤酒瓶。必须顺利穿过,既不能碰倒啤酒瓶,也不能跌落手托的汽水瓶。

(3)过“沙漠”。主要比队员的骑慢车技术。第四个队员将瓶中的水倒入第五个队员手中的水壶,第五个队员背水壶通过 100 米沙漠区。要求这 100 米骑得越慢越好,以人不掉下车为限。

(4)过“封锁区”。当第五个队员到达目的地时,其他 4 个队员都在目的地等候。其中一人手攥 10 只氢气球,其他 3 人各握一竹竿网罩。当第五个队员到达时,手握气球的队员便跳上自行车,坐在书包架上。另外 3 个队员手握竹竿网罩尾随其后。在 200 米“封锁区”内,自行车上攥气球的队员必须把 10 只气球放完。而尾随其后的 3 个队员则用竹竿网罩去捞气球。放气球的队员和捞气球的队员要尽量协作,以捞到尽可能多的气球。

(5)看谁的水最多。通过“封锁区”之后,背水壶的第五个队员把水倒进终点“收水处”。收水处使用天平称出每队水的重量。

【竞赛规则】

(1)接力运水。以每队 3 名队员共三圈接力完成后的时间快慢计分。第一名 10 分,第二名 9 分,第三名 8 分,第四名 7 分。瓶子掉地一次扣 1 分,瓶碎扣 4 分。所以,该项活动中要求队员手托瓶底但不能摸瓶颈骑车;二是要预备备用的瓶子。

(2)过“雷区”。按到达目的地的先后决定名次。第一名 1 分,手上的瓶子掉地扣 1 分,地上的瓶子碰倒扣 1 分。

(3)过“沙漠”。按到达先后决定名次,最后到达得 10 分,依次类推。人落地一次扣 2 分;落地 3 次,便无分了。

(4)过“封锁区”。按到达先后决定名次,第一名 5 分,第二名 4 分,捞到一只气球加 1 分。气球捞到而破爆,不能计分。放气球的队员来不及放掉的气球,每一只扣 1 分。自行车上的人落地一次扣 1 分。

(5)看谁水最多。每损耗 10 克扣 1 分。

20. 脚板追逐

【参赛人数】

比赛时,可由 4 个队同时进行,每队由 3 名队员(2 男 1 女)组成。

【比赛道具】

(1) 30 米见方的场地。先在场地上用石灰画出一直径 30 米的圆圈,再画出一个直径 28 米的同心圆,形成宽度为 2 米的圆形跑道。

(2) 4 副脚板,每副脚板由 1.5 米长、20 厘米宽、3 厘米厚的两块木板组成;每块木板上安装 3 个可以套进人脚的宽皮带圈气球。需 4 只,系在每队最后一名队员的后腰处。

【竞赛方法】

比赛时,4 队应穿好脚板,在圆形跑道中,分四等距离站好。头 1 名必须是女队员,手持一根长 0.5 米的木棍,木棍前端有一尖状物,如细铁丝之类。在裁判的口令发出后;4 队同时出发(顺、逆时针均可),比赛哪队跑得快,头名女队员用尖状物刺破前面队最后队员后腰上的气球时,比赛暂停;气球被刺破的队为失败,退出场外。剩下的 3 队重新站位,开始比赛。如此类推,至两队决赛,产生冠军。

【竞赛规则】

(1) 第一名 10 分;第二名 8 分,由此类推。

(2) 每队 3 名队员,须有 1 名女队员,而且女队员须站在脚板的第一位。

(3) 持气球的队员可以闪动身体以躲避对方的尖状物,但不能用手去护气球,也不能用手去遮挡对方的尖状物。否则,判为犯规,扣掉 2 分。犯规 2 次,取消比赛资格,算失败。

21. 空中飞弹

【参赛人数】

组队参赛;每队 4 人为宜,每次 4 个队同时进行。

【比赛道具】

(1) 约 10 平方米的空地即可。

(2) 一只直径约 5 米的转椅,高度 3 米;安置 4 个座椅。电动机转动,能运转自如,可以控制转、停。转椅的动力部分是一台马达,配以竞速箱。竞速箱连接。转椅中心柱;转速以每分钟 15~20 转为宜。转椅中心柱需高 3 米,顶端上焊接十字钢架,直径为 5 米。十字钢架的 4 端吊接 4 个转椅。

(3) 每队有 50 个小沙袋,约 2 寸见方。4 个队的沙袋应分为 4 种颜色,如:红、黄、蓝、白。每队 3 个小背篋,可用背带背在肩上。布面的颜色要与沙袋的颜色相同。

(4) 每队 3 只气球,颜色要与沙袋颜色相同。气球应系在转椅下面跑的队员的头上。

【竞赛方法】

(1) 转椅上坐 4 个队员,每人一个布袋,内装 50 只小沙袋。4 个队员分别属甲、乙、丙、丁 4 个队,颜色顺序为红、黄、蓝、白。沙袋、布袋、小背篋、气球都要颜色一致。裁判吹哨,转椅上的队员向下掷沙袋,要尽快地将沙袋掷完,而且,最好让己方队员接住。沙袋落地不能捡。

(2) 坐在转椅上的队员还可以将沙袋掷向他队队员头上的气球,如击破一只他队队员头上的气球,可以加分。

当坐椅上的队员掷完沙袋,则可举起自己的空布袋,表示完成。裁判为之记下名次,

其余 3 队还将继续掷,直至掷完为止。

【竞赛规则】

(1)按掷完沙袋的先后决定名次,第一名得 10 分,第二名得 8 分,第三名得 6 分,第四名得 4 分。

(2)本队队员接住本队的沙袋,每只沙袋加 1 分。

(3)本队队员接住他队的沙袋,每只沙袋加 2 分。

(4)击破一只他队队员头上的气球加 4 分。

(5)气球被自己或己方队员碰破扣 4 分。气球被他方队员犯规碰破,应扣犯规一方 4 分。

22. 五子献寿

【参赛人数】

参赛组队每队人数为 7 人,1 人扮寿星老人,1 人扮寿星奶奶。其余 5 人扮献寿桃的童子。

【比赛道具】

(1)10 平方米的平地。

(2)自动倾斜台。使用角钢和钢筋焊成框架,表面铺木板,其上有一桌、二椅。此台的动力部分,可以使用电动液压升降器,亦可以使用液压千斤顶(由人工操纵)。自动倾斜台的台面要平滑,光洁度好;电动液压升降器要匀速上升,从 20 度升至 45 度,需 5 分钟。如果设置自动升降器成本高,可以使用液压千斤顶装置,由人工操作。但必须进行反复训练,以达到技术要求。倾斜台上的二椅、一桌须固定在台面上。桌面则是活动的。

(3)老寿星爷爷服饰一套,寿星奶奶服饰一套,童子服饰 5 套。寿星爷爷身穿长袍,头披白发,带髯口(白色胡须);寿星奶奶身穿长袍,头发花白,有发髻;献寿童子头梳朝天辫,扎红头绳,胸戴娃娃兜,红色,鞋蒙红布面,鞋头系一红绒线球,脚踝处戴有响铃圈。

(4)寿桃 50 只,大托盘 5 个。寿桃的尺寸为直径 20 厘米。用泡沫塑料块做原材料,用小刀进行削切成形。如泡沫塑料块较小,则需进行黏合,黏合剂为乳胶。使用化学糨糊掺水跟石膏粉糅合,刮抹在寿桃雏形上,待干后用细砂纸进行打磨,然后喷以淡青花色,桃子尖端,喷以深红色。托盘的尺寸为直径 35 厘米,以放下 3 只寿桃为标准。使用三合板或纤维板;锯成直径 35 厘米的圆片,上面粘贴一层 2 厘米厚的泡沫塑料。中间挖掉一部分,直径 30 厘米、深 1 厘米,表面刮抹化学糨糊、水、石膏粉的混合物,干后用砂纸打磨,喷以白油漆,勾以碟边花纹。

【竞赛方法】

比赛前,寿星爷爷和寿星奶奶坐在倾斜台上的椅子上。5 个献寿童子排队站在寿桃处,手持大托盘。比赛开始,倾斜台由 20 度角开始缓慢而匀速地上升(从 20 度升至 45 度,此竞赛定时为 5 分钟)。献寿童子把寿桃放到托盘上(一个托盘最多盛 3 只),从倾斜台的入口,冲上倾斜台,将寿桃放置到桌面上。放到桌面上的寿桃由寿星爷爷和寿星奶奶护理。桌面是可以活动的,可以随着倾斜台的倾斜,自由调节桌面。比赛成绩在 5 分钟之内,桌面所有的寿桃数决定。

【竞赛规则】

(1)竞赛时间为5分钟。

(2)竞赛结束时,以桌面放有寿桃数决定成绩,一只寿桃1分。

(3)献寿童子须穿平胶底运动鞋。赛前,裁判须检查献寿童子的鞋底。

23. 象鼻摘果

【参赛人数】

可以2队或4队同时进行,每队可由5名队员参加。

【比赛道具】

(1)宽10米、长50米的平地。如参赛队较多,场地应加宽,以一队占5米宽准。

(2)大象,1队1头。大象4条腿为4根木棍,每根木棍由1名队员操纵;大象的鼻子用一把长长的夹钳制成,夹钳口定在大象的框架上,由一名队员操纵。象鼻处有一洞口,操纵夹钳的队员可以从中向外望。制作大象时,使用5厘米见方的木条钉制大象的框架,上面用白布蒙面,勾勒出象耳、象眼、象鼻。夹钳比较难制作,夹钳木杆长约1.5米,固定在象头处,用绳子固定,可以上下左右自由运动。从夹钳到象头,有一根操纵绳,放松则夹钳张开,收紧则夹钳闭合。夹钳宽40厘米,长度不限。

(3)泡沫塑料制作的苹果、梨子、桃子、石榴各2个(如4队则各4个)。使用泡沫塑料块,制作粘合成35厘米的块状,然后用小刀切削成4种水果形状,果蒂处使用铁丝安装一个马蹄形环,将铁丝深插入水果中即可。使用化学糨糊与水,跟石膏粉搅和,呈浓稠状刮抹在水果表面,待干后用细砂纸打磨,然后喷以各种水果的颜色即成。

3米立柱4根(如4队则8根)。立柱立于起点和终点,之间用铁丝相连,使用较细的棉线将泡沫塑料的水果间隔挂在铁丝上。

【竞赛方法】

赛场上,参赛队同时出发。4名队员操纵象腿,1名队员操纵鼻子夹钳。5名队员中只有操纵夹钳的队员可以望到外边,这就需要统一指挥,动作协调一致。摘果必须是夹钳夹住后,才可摘果,不能使用夹钳去碰撞水果。

【竞赛规则】

(1)以摘掉水果的数量和速度决胜负。

(2)在没有犯规的基础上,将水果全部摘完,可按时间决定,名次第一名为10分,第二名为8分,依次类推。

(3)越出跑道界限一次,扣1分;摘果犯规(如碰掉水果,或撞掉水果),扣2分。

24. 西天取经

【参赛人数】

每队8人,分成甲乙两组。

【比赛道具】

先由甲组当取经队,4人分别扮演不同角色:

(1)唐僧用单脚打坐,合掌。

(2)孙悟空手搭凉棚抬起左膝。

(3)沙和尚向后抬起一条腿做挑担状。

(4)八戒左臂曲肘撑头,右腿屈膝搭在右大腿上,身体稍后倾做睡懒觉状。乙组都扮妖怪。

【竞赛方法】

竞赛开始,主持人“1、2、3”有节奏数数(击掌),乙组的又喊又叫“妖怪来了,妖怪来了”,并去挑逗甲组的人(但不能推碰拉触)。

【竞赛规则】

甲组的人坚持不动,一旦有人失去平衡双脚落地就算失误。接着两组互换角色,竞赛继续。哪组坚持不倒的时间长哪组为胜。

25. 熊猫吃竹

【参赛人数】

此项竞赛由4个队同进进行,每队2人(1男1女)。男队员为“熊猫”,女队员为“指挥”。

【比赛道具】

(1)20~25平方米的平地。

(2)4个没有眼的熊猫头罩。制作时,用长90厘米、宽1厘米的竹篾条3根,用酒精灯烤弯成3个椭圆形。然后用竹篾条横扎固定,使其直径约30厘米左右。用牛皮纸裱糊内外(一层即可)。使用竹篾条约20厘米,烤成半圆状(两个),固定在椭圆形上端,为熊猫的耳朵(上面亦裱糊一层牛皮纸)。头罩里面用旧报纸裱糊3~5层。外面再用1厘米厚的泡沫塑料块粘贴一层,在外面再用旧报纸裱糊3~5层即可。待纸胎干透,使用黑白油漆修饰,便做成一个熊猫头罩。为了使“熊猫”队员听清鸣响器,可在头罩两侧各钻一个小孔。

(3)4枝翠竹,竹竿分别为红、黄、蓝、白色。制作时,一根直径2~3厘米、长约1米的竹竿,下端需安装一根尖状铁条,用以插立地上。将几根18号铁丝,长约40厘米,把1/6的部分交替绑在竹竿上,然后使用白色绷带条缠绕竹竿。铁丝上也要缠绕上绷带。4根竹竿刷以4种颜色的油漆:红、黄、蓝、白(注意:只刷下半截)。上半截铁丝均刷以草绿油漆。最后一道工序是将绿色蜡光纸剪成竹叶状,粘贴在铁丝上。

(4)一座小方屋,四面有4个门,4个门框分别涂以红、黄、蓝、白4种颜色。方屋用三合板蒙面制成,木条做框架。尺寸可以自定,一般以6米见方为宜。

(5)口哨、短竹笛、响板、小鼓各一,每队各执一种。

【竞赛方法】

(1)小方屋摆在方地中间。竞赛开始前,各队“熊猫”队员在裁判的指挥下,戴上熊猫头罩,排成一排。把口哨、短竹笛、响板、小鼓放置于4人前5米处,然后令4人同时去取鸣响器,取到什么便使用什么。然后,“熊猫”队员与“指挥”队员各自回到裁判指定的位置,可以花3分钟讨论鸣响器的使用方法。时间一到,由裁判指挥,各队“熊猫”队员站在方屋四周。各队“指挥”队员站在正对自己门框的边界处。

(2)“熊猫”队员戴上头罩,由裁判推着,围着方屋转几圈,然后推至方地的四周。裁

判则任意将4枝翠竹放到方地的四角。

(3)竞赛开始后,各队“指挥”队员用鸣响器,按照赛前讨论的方法,指挥“熊猫”队员穿过标志本队颜色的方屋门,直至取到本队翠竹为止。

【竞赛规则】

(1)竞赛时间为5分钟,5分钟内“吃”到翠竹的,可得分。

(2)5分钟内,如果只有一个队取到翠竹,可得10分;如果有两个或两个以上取到翠竹,那么,应按先后顺序得分:10分、9分、8分、7分。

(3)“熊猫”队员出界,扣2分。

(4)“熊猫”队员取到他队的翠竹,扣5分,翠竹应归还原处。

第二节 闯关竞赛活动

1. 闯三关

【参赛人数】

竞赛者每二人一组成二路纵队站立。

【比赛道具】

长绳3根。

【竞赛方法】

选出三对摇绳者,保持一定间隔,按同一节奏摇绳。组织者发出“开始”的信号后,二人拉手跑过三根摇动的长绳,顺利通过三关者为优胜,碰绳者应与摇绳者互换。

【竞赛规则】

摇绳人不得任意加快减慢摇绳的速度;必须按照规定的间隙“闯关”。

2. 夺球追赶

【参赛人数】

人数不限。

【比赛道具】

在篮球场上,竞赛者除一人做跑者外,其余每人持一个篮球,面向外部围成一个围。

【竞赛方法】

一个人沿圈外道顺时针方向奔跑,跑者可随时乘持球人不备从其手上夺抢球,然后继续奔跑。被抢人立即追赶,在到原位之前追上逃者得1分。如未追上,被迫者占据追者空位,则追者改为抢球者。

【竞赛规则】

(1)持球人单手平托球。

(2)夺球人或追球人都按逆时针方向奔跑,奔跑时不得离圈1米以外。

(3)用手碰到抢球人身体即为追上。

(4)不能有拍、推等危险动作。

3. 水中障碍接力

【参赛人数】

参赛人数 10 人,将竞赛者分成人数相等的两队,各自排成一路纵队。

【比赛道具】

两队相隔 3~4 米,平行站着。接力赛程上设置一些不同的障碍物:救生圈或汽车内胎、大木头、网、小船等。比赛地点要预先仔细地检查有无暗石、树桩、杂物等,以免发生意外。

【竞赛方法】

哨声响后,两队的第一人出发游到指定的地点后再游回。竞赛者要爬过这些障碍或从这些东西下面潜泳过去。第一人游到原处后,第二人就可出发。

【竞赛规则】

所有的竞赛者都要依次在指定距离中来回游一次。

4. 迷宫

【参赛人数】

每队 3 人或 4 人,分两队。

【比赛道具】

(1)先选一个做“逃的人”,一个做“追的人”,分别站到队列的两头。其余的人排成几路纵队,每人侧平举手。每个人之间的距离,前后左右都是等于两只伸直的手臂的长度。

(2)预先讲定竞赛规则;每发一次信号(喊口令或吹哨子),大家向右转 90 度,仍旧侧平举手。

【竞赛方法】

裁判员叫大家牵起手来开始竞赛。他不时发信号,竞赛者就不时向左向右转,使队伍间“走廊”的方向变幻莫测,好像成了一座迷宫。这时逃的人在队列间逃跑,追的人在后面追赶,后者尽量捉到前者(拍到就算捉到)。要是逃的人给追的人拍到了,两人就互换角色。等到新的追的人拍到逃的人以后,就另外选出两个人来做这个竞赛。原来的两个人站到空出来的位置上来。

【竞赛规则】

注意比赛时,逃的人和追的人只可在队列之间跑来跑去,不可从竞赛者的手臂下钻过去,也不得拉开他们牵着的手。

5. 绕线前进

【参赛人数】

8~12 人,将竞赛者分成人数相等的两个队,站在起点线后。

【比赛道具】

画两个 2 米左右的圆圈,两圈之间的距离应大于 1.5 米。每个圆圈的边线上放 8 根小木柱、2 个实心球。

【竞赛方法】

竞赛开始,排首跑出起点线手推实心球前进,并绕过每根小木柱返回起点线。

【竞赛规则】

如果小木柱被撞倒,应扶起后继续进行竞赛。然后将球交给第二个竞赛者,自己回排尾站好。依次进行。以倒下木柱次数少、完成速度快的队为胜。

6. 双脚跳绳接力赛

【参赛人数】

10~20人,将竞赛者分成人数相等的两队。

【比赛道具】

跳绳若干,一块篮球场。



【竞赛方法】

两队分别成纵队站在篮球场的端线外,排头持绳做好准备。听到出发口令后,双脚跳绳到前场端线然后返回,把绳交给第二名队员,第二名队员按同样方法进行。两组都做完后,以速度快慢分胜负。

【竞赛规则】

只许双脚跳,不许单脚跳;交绳必须在端线以外。

7. 传踢毽

【参赛人数】

8~16人,分成若干组。

【比赛道具】

画圆若干,每组一个圆,每一个圆中备1只毽子。

【竞赛方法】

将竞赛者分成若干组,每组选一人站于圆心,其他人分散站于圆上。听信号开始,圆内人将毽子踢给圆上某个队员,队员将毽子再踢还给他,他再把毽子踢给相邻的队员,按规定顺序和方向连续往返踢毽子,在规定时间内连续踢得多者为胜。

【竞赛规则】

圆圈内人依次向圆上竞赛者传踢,中间不能空人不传;自选踢毽方法;毽子落地为一次结束。