

浙江交通技师学院工会委员会文件

浙交技院工〔2024〕2号

关于开展“助力一流建设 喜迎五十华诞” 教职工系列健身活动的通知

各部门、教职工：

为丰富文化生活，展示教职工风采，进一步促进我校全民健身发展，号召广大教职工积极参加健身活动，以健康体魄积极投身“一流技师学院”建设工作，创优异成绩献礼建校50周年。经研究，决定开展“助力一流建设 喜迎五十华诞”教职工系列健身活动。现将有关事项通知如下：

一、活动主题

通过开展形式多样的、各具特色的文体活动，全面推进全民健身、不断丰富职工文化，营造积极、健康、团结的浓厚氛围，助力省一流技师学院建设，喜迎学校建校五十周年。

二、活动时间

2024年5月~11月

三、活动内容

(一) 教职工乒乓球比赛

1. 时间：5月中下旬

2. 形式：比赛设团体赛、男子单打、女子单打三个项目。团体赛项目以支部为单位组队，团体赛男运动员3名，女运动员2名，其中须有1名中层及以上干部参加。

3. 奖励：团体赛设一等奖1名、二等奖3名、三等奖4名，单打比赛根据报名参赛情况，设一、二、三等奖若干名。

(二) 教职工“攒蛋”比赛

1. 时间：6月中上旬

2. 形式：比赛设团体赛，以支部为单位组队，各支部通过支部内预赛至多可推选8组（2人/组）选手参加校级攒蛋比赛，以支部选手累计积分排名。

3. 奖励：根据报名参赛情况，设一、二、三等奖若干名给予奖励。

(三) 教职工运动达标赛

1. 时间：10月1日~11月30日

2. 形式：依托“趣动 Will Go”APP，参与“中国梦·劳动美”第三届全国职工线上运动会，根据自身实际情况，自行安排时间，自由选择适合的项目参与。职工可依据“运动菜单”，任意完成1个运动项目即算当日达标。

3. 奖励：设个人奖和优秀组织奖。个人完成达标满30天可获参与奖，完成达标45天即获健行奖，两个奖项不重复获奖；优秀组织奖以支部为单位，按参与人数比例及累计分值高低排

名，设一等奖1名、二等奖3名、三等奖4名。

（四）教职工气排球比赛

1. 时间：11月中下旬。

2. 形式：以支部为单位组队参赛，每队可报10名队员（可
按需调整）。每场比赛5名队员中至少有2位女队员、1位中
层及以上领导，场上体育教师至多2名（其中男性至多1名）。

3. 奖励：设一等奖1名、二等奖3名、三等奖4名。

四、活动要求

1. 各部门要积极组织教职工参加比赛，文明比赛，充分展
现各部门风采。

2. 参赛队员须准时到达比赛场地，比赛开始，未到者作弃
权处理。

3. 报名请在相关活动报名截止时间前，通过钉钉发至工会
应燕舞处。

附件：系列健身活动竞赛规程



浙江交通技师学院工会委员会

2024年4月23日

浙江交通技师学院工会委员会

2024年4月23日印发

附件：

教职工乒乓球比赛规程

一、时 间：2024 年 5 月中下旬

二、地 点：文体中心一楼

三、比赛项目：团体赛、男子单打、女子单打

四、组队方式

团体赛以支部为单位组队，团体赛男运动员 3 名，女运动员 2 名，其中须有 1 名中层及以上干部参加；个人赛不限人数，可同时参加团体赛。

五、竞赛办法

（一）团体赛第一阶段进行分组循环，第二阶段实行淘汰赛附加赛。比赛均采用 5 场 3 胜制，每场采用 3 局 2 胜，每局 11 分制。出场顺序为：第一场男子单打、第二场女子单打、第三场男子单打、第四场女子单打、第五场男子单打（注：中层领导必须在前三场出场，每位运动员只能出场一次），出场顺序表上交后一律不准更改。

（二）单打采用 3 局 2 胜，11 分制。

（三）比赛执行中国乒协编译的国际乒联《乒乓球竞赛规则》（2022）。

（四）比赛球拍自备，比赛用球为由学校统一提供的 D40+ 红双喜三星白色乒乓球。

（五）参加比赛运动员所使用的球拍覆盖物，根据“国际乒联最新批准的球拍覆盖物”列表执行。

（六）比赛迟到 10 分钟者取消比赛资格。

2024 年教职工掇蛋比赛规程

一、时 间：2024 年 6 月中上旬

二、地 点：溢香楼五楼职工之家

三、组队方式

以支部为单位组队，各支部通过支部内预赛至多可推选 8 组（2 人/组）选手参加校级掇蛋比赛，以支部选手累计积分排名。

四、比赛办法

比赛采用淘汰制，五局定输赢，升级级数多者胜，赛前抽签决定比赛对阵，赛中不得换人。

五、比赛规则

（一）比赛方式

牌局采用二人结组二组对阵，两副牌竞赛、输赢升级的方式进行。

（二）牌型

1. 四王（四张王）：是最大的牌，什么牌都可以炸。

2. 炸弹：八张同数值牌，七张同数值牌，六张同数值牌，五张同数值牌，四张同数值牌。

3. 同花顺：相同花色的连续五张牌，最大的为 10-J-Q-K-A，最小的为 A-2-3-4-5。

4. 顺子：五张连续单牌，不可超过五张（如：A-2-3-4-5 或 10-J-Q-K-A），不包括双王，不分花色。

5. 三连对：三对的连续对牌，不可超过 3 对（如：334455、

778899,最大的是 QQKAAA,最小的是 AA2233)不分花色。

6. 钢板:二个连续的三张牌,不可超过2个(如:333444、444555)。

6. 单牌:单张牌。

7. 对牌:数值相同的两张牌,

8. 三张牌:数值相同的三张牌(如三个10)。

9. 三带两:数值相同的三张牌加一对牌。例如:333+44。

(三) 牌型的大小

“四王”炸>六张和六张以上炸弹>同花顺>五张炸弹>四张炸弹>其它牌型。

(四) 特殊规则和名称

1. 逢人配(任意组合):以打10为例,主牌红桃10为逢人配,如手中有2、3、4、6,差一张5,此时红桃10可代替5,组成23456的顺子出牌,当然也可以任意组合成非大王、小王外的任意牌型。

2. 双下:对家两人为最后两名。

3. 头游:第一名。

4. 末游:最后一名。

5. 主牌(当前牌级)从大至小依次为(如升级到10):大王、小王、10、A、K、Q、J、9、8、7、6、5、4、3、2。

(五) 亮牌和接风规则

1. 第一轮,随机抽一张牌,抽中者先出牌;任意玩家出完手牌后,若没有其他玩家跟牌则他的队友接风优先出牌。

2. 进贡和还贡:

双下: 两个末游要向两个头游(赢家)各进贡一张(红桃主牌除外)最大的牌, 头游取大牌、末游先出牌; 末游任何一方或双方一共有两张大王, “抗贡”但头游先出牌。

单下: 末游向头游进贡一张(红桃主牌除外)最大的牌, 头游还一张 10 以下的任意牌, 末游先发牌, 但如果有两张大王, “抗贡”但头游先出牌。

3. 升级规则:

从 2 打到 A, 如果是双下、赢家升 3 级, 如果对手有一家末游、赢家升 2 级; 如果赢家自己对门是末游、赢家升 1 级; 如果打 A 三次不过、则重新从 2 开始升级。

六、计分方法

团体名次顺序以各队积分排列, 积分高者名次列前。如积分相等, 最佳名次靠前者列前。

教职工运动达标赛规程

一、时 间：2024 年 10 月 1 日-11 月 30 日

二、比赛项目：运动达标赛

三、竞赛办法

依托“趣动 Will Go”APP，参与“中国梦·劳动美”第三届全国职工线上运动会，根据自身实际情况，自行安排时间，自由选择适合的项目参与。职工可依据下列“运动菜单”，任意完成 1 个运动项目即算当日达标。

参与【首页步数】项目的职工，完成 6000 步任务后，数据即可计入榜单。每日 24 点前上传当日最终步数。

参与【AI 运动场】项目的职工，选择完成 AI 动作中任一项目运动任务后，数据即可计入榜单。

参与【工间健身】项目的职工，选择完成一节 AI 课程、AI 广播操或 20 分钟健身跟练任务后，数据即可计入榜单。

参与【户外运动】项目的职工，选择完成跑步、骑行、健走中任一项目任务后，数据即可计入榜单。任务标准如下：跑步 3 公里、骑行 6 公里、健走 3 公里。

四、计分方法

按照个人累计达标天数进行排名。累计达标天数相同的，按消耗卡路里累计值排序；卡路里值相同的，按照达标时间排序。

五、参与方式

请扫描右方二维码参与，或立即下载“Will Go”App，点击“我的运动团”后添加运动团，搜索“浙江交通技师学院”运动团加入，使用 Will



Go App 记录每日参与“中国梦·劳动美”运动数据并保存记录。

2024年教职工气排球比赛规程

一、时 间：2024年11月

二、地 点：文体中心二楼球馆

三、组队方式

以支部为单位组队，每队可报10名队员（可按需调整）。每场比赛5名队员中至少有2位女队员、1位中层及以上领导，场上体育教师至多2名（其中男性至多1名）。

四、比赛办法

1. 比赛球网网高2m，使用米格尔SV-700气排球。

2. 比赛采用循环积分赛制。

3. 每场比赛采取三局二胜，前二局21分，如果出现21平时赢2分以上的队胜。决赛局15分，不封顶，一队到8分交换场地。

五、计分方法

1. 胜一场得2分，负一场得1分，弃权比赛记0分，积分多者名次列前。

2. 如遇两队或两队以上积分相等，则采用下列办法决定名次： A （胜局总数）/ B （负局总数）= C 值， C 值越高者名次列前。如果 C 值仍然相等，则采用下列办法决定名次： X （总得分数）/ Y （总失分数）= Z 值， Z 值高者名次列前。