

重庆外语外事学院工会委员会

重外工函〔2025〕5号

重庆外语外事学院工会委员会 关于组织教职工参加学校体育文化节的通知

各分工会：

为积极响应国家卫生健康委等16个部门联合制定的《“体重管理年”活动实施方案》，切实关爱教职工身心健康，丰富教职工的业余文化生活，培养教职工团队精神，增强教职工凝聚力，促进教职工之间友谊，号召全体教职工以科学锻炼为纽带，共同构建活力校园，校工会决定组织教职工参加学校体育文化节相关活动，现将相关事宜通知如下：

一、活动时间

2024年5月—6月

二、参加对象

全体教职工

三、活动内容及比赛项目

教职工气排球比赛、教职工羽毛球比赛、教职工乒乓球比赛、教职工校园跑比赛、教职工健身运动操课比赛。

四、具体安排

（一）教职工气排球比赛

1. 时间：2025 年 5 月 16 日 13:30

2. 地点：綦江校区体育馆

3. 内容：

（1）比赛项目：团体赛

（2）注意事项：裁判由体育部指定，秉承公平、公正、公开原则执裁比赛；若因天气原因调整赛程或比赛地点另行通知；《重庆外语外事学院体育文化节 2025 年教职工气排球比赛竞赛规程》详见附件 1。

（二）教职工羽毛球比赛

1. 时间：2025 年 5 月 23 日 13:30

2. 地点：綦江校区羽毛球馆

3. 内容：

（1）比赛项目：羽毛球女子单打、男子单打、混合双打；

（2）事项说明：裁判由体育部指定，秉承公平、公正、公开原则执裁比赛；若因天气原因调整赛程或比赛地点另行通知；《重庆外语外事学院体育文化节 2025 年教职工羽毛球比赛竞赛规程》详见附件 3。

（三）教职工乒乓球比赛

1. 时间：2025 年 5 月 23 日 13:30

2. 地点：綦江校区体育馆乒乓球馆

3. 内容:

(1) 比赛项目: 男子单打、女子单打、混合双打;

(2) 注意事项: 裁判由体育部指定, 秉承公平、公正、公开原则执裁比赛; 若因天气原因调整赛程或比赛地点另行通知; 《重庆外语外事学院体育文化节 2025 年教职工乒乓球比赛竞赛规程》详见附件 5。

(四) 教职工校园跑比赛

1. 时间: 2025 年 5 月—6 月

2. 地点: 两校区运动场

3. 内容: 本次比赛采取积分制, 教职工利用龙猫校园 APP, 校区运动场跑步并累计积分。《重庆外语外事学院体育文化节 2025 年教职工校园跑比赛积分规则》附件 7。

(五) 教职工健身运动操课比赛

1. 时间: 2025 年 5 月—6 月, 每天工作日中午 12:30-13:00, 下午 18:30-19:30

2. 地点: 两校区“职工之家”形体房

3. 内容: 本次比赛采取积分制, 教职工到职工之家形体房进行健身操课学习并累计积分。详情见《重庆外语外事学院体育文化节 2025 年教职工健身运动操课比赛积分规则》附件 8。

五、报名要求

(一) 教职工气排球比赛

1. 以分工会为单位组队参赛, 每个分工会只能组建 1 支队伍

参赛。每队可报 10 人，其中含领队 1 名、教练 1 名、运动员 8 名（可兼任），其中女运动员至少 2 名。

2. 请于 5 月 12 日前将报名表发工会电子邮箱，逾期视为不参赛。

3. 请各运动队领队、教练员于 5 月 16 日比赛当天上午 9:00，在綦江校区体育馆会议室报到，召开各参赛单位会议及分组抽签。请各分工会认真做好组织和报名工作，并准时参加领队、教练员会议。

（二）教职工羽毛球、乒乓球比赛

1. 无需按单位或部门参赛，各参赛运动员可自行组合，但每人不能超过两个项目。

2. 请于 5 月 16 日前将报名表发工会电子邮箱，逾期视为不参赛。

3. 请各运动队领队、教练员于 5 月 23 日比赛当天，采取现场抽签的方式进行，请各参赛运动员按时参加。

（三）教职工校园跑比赛

按文件要求下载龙猫校园 app，在“龙猫校园体育平台”微信公众号上注册个人信息，然后在龙猫校园 app 登录，在规定时间内参加阳光校园跑即可参与比赛，龙猫校园 app 注册、登录和使用说明具体内容可以在“重外体育部”微信公众号查阅。根据跑步次数、跑步里程等综合积分参与比赛。

（四）教职工健身运动操课比赛

教职工自行到渝北或綦江校区职工之家形体房参加各类健身运动操课，根据参与次数、连续参与次数等综合积分参与比赛。

未尽事宜请咨询工会办公室，电子邮箱：xgh@cqifs.edu.cn；
联系人：权小芹；联系电话：023- 88959054。

- 附件：1.教职工气排球比赛竞赛规程
2.教职工气排球比赛报名表
3.教职工羽毛球比赛竞赛规程
4.教职工羽毛球比赛报名表
5.教职工乒乓球比赛竞赛规程
6.教职工气乒乓球比赛报名表
7.教职工校园跑比赛竞赛规程
8.教职工健身运动操课比赛竞赛规程

重庆外语外事学院工会委员会

2023年5月8日



附件 1

重庆外语外事学院体育文化节 2025 年教职工气排球比赛竞赛规程

一、主办和承办单位

- (一) 主办单位：校工会
- (二) 承办单位：体育部分工会

二、比赛时间

2025 年 5 月 16 日 13:30

三、比赛地点

重庆外语外事学院（綦江校区）体育馆

四、参赛单位：

以学院为单位组队参赛，每个学院只能组建 1 支队伍参赛。每队可报 10 人：其中含领队 1 名、教练 1 名、运动员 8 名（可兼任），其中女运动员至少 2 名。请各学院做好各自参赛队员的资格审查工作。

五、参赛资格

(一) 凡我校正式入职的教职工均可代表所属单位参赛；每位会员只能代表所属一个单位的一支队伍参赛。

(二) 每场比赛要求着统一运动装、运动鞋，若比赛过程中出现违反参赛资格等情况，一经查实，即取消当场比赛资格。

六、参赛办法

(一)参照中国排协审定的《气排球竞赛规则(2022-2025)》。

(二)比赛采用五人制混合赛(上场5人,场上至少2名女队员)。比赛场地为羽毛球场地,网高2.0米,比赛用球:宇生富6001。

(三)比赛组别及排序由领队会上抽签决定,采用单循环赛制

(四)比赛分两个阶段进行:第一阶段,根据报名情况,进行抽签划分A、B两个小组。采用小组单循环制比赛,按积分取前两名参加第二阶段比赛;第二阶段,进入第二阶段的A、B两个组前两名进行交叉赛,即A1:B2, B1:A1,胜者进入1-2名排位赛,败者进入3-4名排位赛,未进第二轮队伍并列第五名;

(五)比赛采用三局21-21-15分制,三局两胜。同时当比赛至第一、二局的20平,或第三局的14平时,需净胜2分来决出胜负。决胜局第8分交换场地。当比分为2:0时胜队积分为3,负队积分为0;当比分为2:1时胜队积分为2,负队积分为1;弃权得0分。积分高者名次在前,如遇两队或两队以上积分相等,则积分相等队的C值决定名次,C值高者名次列前。若两队或两队以上的C值相等,则按Z值决定名次,Z值高者列前,C值和Z值的计算办法为:

$A(\text{胜局总数})/B(\text{负局总数})=C\text{ 值}$

$X(\text{总得分数})/Y(\text{总失分数})=Z\text{ 值}$

如Z值仍相等,则采用抽签的办法决定最后名次。

（六）每局每队换人不限次数，并且可以请求 2 次暂停，时间为 30 秒。

（七）各代表队须准时到达比赛场地参赛，迟到 15 分钟按弃权处理。

七、奖励办法

比赛取前四名队伍颁发奖杯与奖牌，如体育部获得第一名，则第二名队伍与体育部并列第一，未获前四名的代表队及工作保障人员均给予纪念奖。

八、报名与报到

（一）报名：请各参赛队于 2025 年 5 月 12 日前将报名表上传至报名表发电子邮箱：xgh@cqifs.edu.cn，联系电话：023-88959054

（二）报到：请各运动队领队、教练员于 5 月 16 日 9:00，在綦江校区体育馆会议室报到，召开各参赛单位会议及分组抽签。请各分工会认真做好组织和报名工作，并准时参加领队、教练员会议。

九、裁判员和仲裁委员会

（一）裁判长、裁判员由大会组委会选派。

（二）比赛设立仲裁委员会，仲裁委员会组成和职责按《仲裁委员会条例》执行。

十、赛前培训

为组织好本次比赛，体育部将派专业教师对各分会队员代表

（1-2 名）进行赛前培训。培训时间：5 月 8 日至 15 日。培训地点：体育馆。

附件 2

重庆外语外事学院体育文化节
2025 年教职工气排球比赛报名表

单位名称			
领队			电话
教练			电话
序号	运动员姓名	性别	工号

附件 3

重庆外语外事学院体育文化节 2025 年教职工羽毛球比赛竞赛规程

一、主办及承办单位

- (一) 主办单位：校工会
- (二) 承办单位：体育部分工会

二、比赛日期及比赛地点

- (一) 比赛日期：2025 年 5 月 23 日 13:30
- (二) 比赛地点：綦江校区体育馆羽毛球馆

四、运动员参赛条件

学校在职教职工，且身体健康、无任何疾病、经常参加锻炼者。

五、组别及比赛项目

比赛项目：女子单打、男子单打、混合双打赛。

六、竞赛办法

- (一) 比赛视报名情况采用淘汰制进行。
- (二) 本次比赛采用国家体育总局审定的最新《羽毛球竞赛规则》（除对局分修改的部分）执行。
- (三) 弃权 and 罢赛

1. 弃权：在一场比赛进行中，运动员凡因伤病或其他原因不能继续比赛者按照该场比赛弃权论。一场比赛，运动员迟到 5 分

钟者，判该运动员该场比赛弃权。

2.罢赛：比赛中运动员应服从裁判，有异议可通过临场主裁判向裁判长反映，对裁判长的裁决仍有异议者，可向组委会提出申诉。运动员不论什么原因造成比赛不能进行或中断比赛或临赛前拒绝出场，赛后拒绝领奖者，超过5分钟为罢赛。赛场一旦出现罢赛运动员，组委会有权根据具体情况进行处罚。

（四）比赛服装

各单打运动员自行选择，双打运动员尽量统一着装。所有运动员必须穿运动鞋（胶底无痕），否则视为弃权。

七、录取名次及奖励

（一）录取：各单项录取前六名，如报名不足六支队伍，则递减一名录取。

（二）奖励：各单项比赛按录取名次颁发奖牌，奖品等。

八、报名要求及办法

（一）无需按单位部门，各参赛运动员可自行组合，但每人不能超过两项。

（二）报名表发电子邮箱：xgh@cqifs.edu.cn，联系电话：023-88959054，5月16日上午12时报名截止，逾期视为不参赛。

九、运动员会及抽签

运动员抽签仪式采取现场抽签的方式进行，请各参赛运动员按时参加。

十、比赛裁判长、裁判员由体育部选派。

十一、本规程解释权属主办单位，未尽事宜另行通知。

附件 4

重庆外语外事学院体育文化节
2025 年教职工羽毛球比赛报名表

分工会名称：

姓名	男单	女单	混双	电话

附件 5

重庆外语外事学院体育文化节 2025 年教职工乒乓球比赛竞赛规程

一、主办单位

校工会

二、承办单位

体育部分工会

三、比赛日期及比赛地点

（一）比赛日期：2025 年 5 月 23 日 13:30

（二）比赛地点：綦江校区体育馆乒乓球馆

四、运动员参赛条件

学校在职教职工，且身体健康、无任何疾病、经常参加锻炼者。

五、组别及比赛项目

比赛项目：男子单打、女子单打、混合双打

六、竞赛办法

（一）比赛视报名情况采用淘汰制进行。

（二）本次比赛采用国家体育总局审定的最新《乒乓球竞赛规则》（除对局分修改的部分）执行。

（三）弃权 and 罢赛

1.弃权：在一场比赛进行中，运动员凡因伤病或其他原因不

能继续比赛者按照该场比赛弃权论。一场比赛，运动员迟到 5 分钟者，判该运动员该场比赛弃权。

2.罢赛：比赛中运动员应服从裁判，有异议可通过临场主裁判向裁判长反映，对裁判长的裁决仍有异议者，可向组委会提出申诉。运动员不论什么原因造成比赛不能进行或中断比赛或临赛前拒绝出场，赛后拒绝领奖者，超过 5 分钟为罢赛。赛场一旦出现罢赛运动员，组委会有权根据具体情况进行处罚。

（四）比赛服装

各单打运动员自行选择，所有运动员必须穿运动鞋（胶底无痕），否则视为弃权。

七、录取名次及奖励

（一）录取：各单项录取前六名，如报名不足六支队伍，则递减一名录取。

（二）奖励：各单项比赛按录取名次颁发奖牌，奖品等。

八、报名要求及办法

（一）无需按单位部门，各参赛运动员可自行组合

（二）报名表发电子邮箱：xgh@cqifs.edu.cn，联系电话：023-88959054，5 月 16 日上午 12 时报名截止，逾期视为不参赛。

九、运动员会及抽签

运动员抽签仪式采取现场抽签的方式进行，请各参赛运动员按时参加。

十、赛会裁判长、裁判员由主办单位选派

十一、本规程解释权属主办单位，未尽事宜另行通知。

附件 6

重庆外语外事学院体育文化节
2025 年教职工乒乓球比赛报名表

分工会名称：

姓名	男单	女单	混双	电话

附件 7

重庆外语外事学院体育文化节 2025 年教职工“阳光校园跑”竞赛规程

一、竞赛组织：

主办单位：重庆外语外事学院工会委员会

承办单位：重庆外语外事学院体育部

二、竞赛时间：

2025 年 5 月— 6 月

三、竞赛地点：

綦江校区：綦江校区田径场

渝北校区：渝北校区田径场

四、竞赛项目：

教职工男子阳光校园跑

教职工女子阳光校园跑

五、参赛资格：

全体在职教职工（身体状况不允许跑步者除外）

六、报名办法：

按文件要求下载龙猫校园 app，在“龙猫校园体育平台”微信公众号上注册个人信息，然后在龙猫校园 app 登录，在规定时间内参加阳光校园跑即可参与比赛，龙猫校园 app 注册、登录和使用说明具体内容可以在“重外体育部”微信公众号查阅。

七、竞赛办法：

（一）次数积分

每天最多记录 1 次有效运动，单次运动里程上限最多记录 10 公里，可持续记录每天运动的总里程。每完成一次跑步，积分 100 分。

（二）里程积分

每次跑步里程，女子应不少于 1500 米，男子应不少于 2000 米。龙猫校园 app 会自动计算、记录和提示跑步里程。

女子每跑步里程达 1500 米（含）积分 50 分，男子每跑步里程达 2000 米（含）积分 50 分，以此类推。

女子跑步里程如未达到 1500 米的倍数，男子跑步里程如未达到 2000 米的倍数，多余的里程，每超过 100 公里加 2 分，未超过 100 公里不计分。

（三）奖励办法

（1）根据次数和里程综合积分，在比赛时间结束后，分别评选出女子和男子校园跑名次，并颁发获奖证书。

（2）如积分相同的情况，以里程积分排名、次数积分排名的顺序取名次。

（四）其他要求

（1）每次跑步，女生完成跑步配速须在 3—10min/km 之内，男生完成跑步配速须在 3—9min/km 之内，超过规定时间，达不到规定速度，跑步记录无效。

(2)跑步时不得影响体育课正常教学和学校举行的一切活动。

(3)禁止任何作弊行为，APP后台会根据跑步分段配速、轨迹信息以及手机ID变更等情况分析作弊行为。组织人员不定时进行巡查、督查。

八、仲裁委员会：

重庆外语外事学院体育部

九、裁判人员：

裁判员由体育部统一调派

十、本规程解释权属承办单位，未尽事宜另行通知。

附件 8

重庆外语外事学院体育文化节 2025 年教职工健身运动操课比赛竞赛规程

一、比赛时间

2025 年 5 月— 6 月

每天工作日中午 12:30-13:00，下午 18:30-19:30

二、比赛地点

两校区职工之家形体房

三、参赛对象

全校在职教职工

四、操课类型

（一）活力尊巴舞：扭胯甩手，把压力跳成烟花；

（二）养生八段锦：古法养生课，专治键盘手、僵直脊椎；

（三）刘畊宏健身操：“腰间肥油咔咔掉！”跟全网顶流在线 Battle；

（四）流韵瑜伽：解锁猫咪式伸展，让肩颈学会“躺平哲学”；

（五）帕拉梅燃脂操：15 分钟暴汗套餐，高效卷死卡路里；

（六）热辣搏击操：左勾拳甩焦虑，右鞭腿踢压力。

五、比赛规则

（一）参与次数积分

鼓励教职工积极参与，培养健身跳操习惯。每参与健身运动操 1 次积累 100 分。

（二）出勤奖励积分

出勤参加健身操课程 3 次（含），额外奖励积分 10 分；出勤参加健身操课程 5 次（含），额外奖励积分 30 分；出勤参加健身操课程 15 次，额外奖励 50 分；出勤参加健身操课程一个月，额外奖励 100 分。如连续参加健身操课程一个月，直接积分奖励 100 分。

（三）积分用途

1. 优先参与权：积分高的教职工在报名参加更高级别的健身操课程、参加上级工会或校外健身操交流活动或获得专业健身指导时，享有优先参与权。

2. 表彰奖励：根据积分综合排名，在比赛时间结束后，对表现优秀的教职工进行表彰，并颁发荣誉证书。对表现特别积极的教职工，优先考虑当年工会积极分子荣誉。

3. 其他情况：如积分相同的情况，以出勤积分排名、次数积分排名的顺序取名次。

