**附件：第六届大学生公寓文化节活动细则**

**活动一：“创建和谐宿舍，妆点美丽生活”优秀宿舍评比**

**活动时间**：5月15-24日

**活动地点**：全院学生宿舍

**活动内容**：优秀宿舍评比

**活动对象：**学院全体学生

**活动目的**：提高学生宿舍生活品味，营造宿舍温馨氛围，创造良好的生活环境。

**评比内容：**门、窗、床、桌子、椅子等摆放、装饰和独特创新设计。

**评分规则及设计要求：**

1. 卫生评比（满分30分）

1.地面清洁，无垃圾；

2.床铺干净、整洁、无杂物；

3.桌面洁净，物品摆放有序；

4.门窗，窗台干净，无灰尘；

5.床底物品摆放整齐。

1. 创意评比（满分30分）

各宿舍围绕健康向上、温馨友爱的精神，展开自己的想象力，对自己宿舍进行创意设计，体现独特的风格美，可以参考以下建议：

1.给自己的宿舍起一个温馨优雅的名字;

2.设计舍徽；

3.设计标语，要求内容积极文明，健康向上；

4.发挥想象和创意美化床、桌、柜子。

1. 宿舍整体效果评比（满分40分）

1.宿舍装扮有个性，有主题，有内涵，整体效果好，给人总体感觉好；

2.评比时，宿舍可派一名成员向评委介绍设计构想。

活动要求：根据各系（院）学生人数，确定各系（院）推荐参评宿舍个数如下表(推荐宿舍要包含男生宿舍和女生宿舍)。

注：检查期间自律委全体成员会不定期进行宿舍检查，淘汰百分之五十参评宿舍

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **系（院）名称** | **推荐参评宿舍个数** | **系（院）名称** | **推荐参评宿舍个数** |
| 铁道工程系 | 15 | 经济管理系 | 10 |
| 信息工程系 | 10 | 人文社科系 | 10 |
| 轨道交通系 | 15 | 国际交通学院 | 5 |

注：活动期间自律委员会将进行不定期抽查，抽查成绩(占30%)、老师评分（70%）计入评比总成绩，最后评定出部分参评宿舍为获奖宿舍（一等奖5个，二等奖10个，三等奖15个）

**活动二：素质拓展**

**活动时间**：5月15-17日

**活动地点**：篮球场

**活动内容**：素质拓展游戏

**活动地点：**篮球场

**游戏1、摸石过河**

**时间**：5月15日下午6:00-8:00

**规则**：摸石过河，共五块泡沫石头，四个人每人脚踩一块泡沫石头成一路纵队在起跑线后站好。比赛开始，依次将最后一块泡沫石头传给最前面的队员搭成桥过河，以最后一人通过终点并将泡沫石头收回为比赛结束，起点到终点距离20米，用时少的队为胜。（比赛中途若有队员脚落地，则全队重新开始）

注：每系（院）出男、女生各一队参赛，每队4人。

**游戏2、自行车慢骑活动**

**时间**：5月15日下午6:00-8:00

**规则**：赛道宽1.2米。长10米。

1. 出发时，前胎压线，听信号开始。
2. 晚跑，即在最后个人成绩上减时5秒。
3. 参赛选手骑自行车,一名成员在起点，一名成员在终点，开始的成员从规定的起点上以单脚蹬踏方式出发慢骑到规定的终点，裁判全程跟随计时，到达终点后暂停计时，终点的成员准备好后裁判再次计时开始，直到选手到达起点为止。起点、终点均以前轮为准。
4. 比赛时双脚不得踩踏除踏板以外任何位置，运动员身体任何部位接触地面即个人成绩减时5秒。
5. 车轮不得压左右边线、不得后退、车轮不得离地，违者算犯规，即减时5秒。
6. 每队人员共超过五次落地后就取消比赛资格。
7. 参赛人员：每系（院）出男、女生各一队参赛，每队2人。

**游戏3、能量传输**

**时间**：5月16日下午6:00-8;00

**规则**：参赛人员站成一排，利用手中每人一节半圆形胶管，以接力的形式把一个球从起点运输到目标桶里，起点到终点距离30米。每队比两次，两次时间相加用时最短者获胜。

1.球半途不能落地，落地需重新开始。

2.参赛人员身体不可接触球。

3.每系（院）出一队，每队2男3女

**游戏4、蚂蚁过河**

**时间：**5月16日下午6:00-8:00

**规则**：游戏需要双手和脚均挨地面，腹部朝上，在腹部上方摆放一个球，每组**五个人**，采用接力赛方式在**十五米**方向指定位置放一个标志物，每组第一人先运球从起点运到指定位置转标志物一圈在返回原点然后让下一个人接力……依次类推，以时间用时最少的组合获胜。

注：每系（院）出男、女生各一队参赛，每队5人，2男3女。

**游戏5、神龙戏珠**

**时间**：5月17日下午6:00-8:00

**规则**：每队8人（男女各四人)，一人用吸管吸住乒乓球球，进行传递给另一人，最后一人用吸管将球放进小桶中。（比赛总距离40米，每位队员接力距离5米)用时最短的队获胜。

注：每系（院）出一队参赛。

**游戏6**、袋鼠跳

**时间**：5月17日下午6:00-8:00

**规则**：1.起点到终端的距离设置为20米；

2.每组队员对分为两批，三人在起点，三人在终点，共六人参加比赛，发给每组起点第一个人员一个袋子；

3.比赛开始后，第一个人必须迅速的把袋子套在腿上，然后提着袋子，像袋鼠一样跳向终点的队友；

4.到达终点后，队友立即接过袋子，并以同样的方式跳回起点，这样来回跳，直到最后一名队员到达终点为止；

5.最先完成的队伍获胜。

注意：比赛过程中，摔倒需要自行爬起，且布袋必须始终套在腿上，如有滑落必须重新套上后方可继续比赛。两人交接布袋的时候，必须在起点或终点的起始端以外进行。

注：每系（院）出一队参赛，3男3女。

**奖项设置及加分：**（括号内分数为对所在系的加分分值）：

每项设一等奖1个（2分）；二等奖1个（1.8分）；三等奖1个（1.6分）；优秀奖3个（1.4分）。

**活动三：安全知识竞赛**

**活动时间:初赛：**5月18号晚6点半 **决赛：**5月23号晚6点半

**活动地点: 初赛地点：**合三教室 **决赛地点：**合三教室

**参赛人员:** 以系（院）为单位，每个系（院）出一个队伍，每队三人，初赛六个系（院）同时比赛，取分数最高的三个系（院）进入决赛，决赛由三个队一起比赛，以分数的高低排出名次。

**比赛流程:**

1.首先由各系（院）代表队伍喊出自己代表队的口号，然后各代表队按安排坐好等候主持人宣布比赛规则，比赛开始后，各代表队按比赛规则进行回答和抢答。

2.比赛中场休息，文艺节目

3.接下来，由各系（院）队伍继续答题

**附加项:**

1.必答题:每题20分，参赛选手按队伍及队内顺序每人一题，选手作答时其他队员不得提示或补充，否则视为答错，答对加20分，答错不得分。（共24题）

2.抢答题:每题10分，可由获得抢答权队伍的任意一名队员答题，其他队员可作补充，答对加10分，答错加5分，超时按答错计。主持人念完题目说“开始”后方可作答，提前抢答扣10分，其他队伍可继续答题。（共40题）

3.风险题:按照难易程度有20分、40分、60分三类，代表队可自行选择需要的分值并选择自己作答或指定其他队伍作答。如自己作答，答对加相应分数，答错扣相应分数；如指定其他队伍作答，答对该答题队伍加相应分数，答错的话选题队伍加相应分数；选题顺序按本环节开始前分值从低到高进行。

4.互动题:为活跃现场气氛，本次竞赛将设置数道观众答题，答对的观众奖获得纪念品一份（共6题）

**奖项设置及加分：**（括号内分数为对所在系的加分分值）：

设一等奖1个（12分）；二等奖1个（10分）；三等奖1个（8分）；优秀奖3个（6分）。

**活动四：“宿说梦想，寓你同行”公寓文化演讲比赛**

**活动时间： 初赛：**5月21日晚6点半 **决赛：**5月24号晚6点半

**活动主题：**宿说梦想，寓你同行

**参赛对象：**学院全体学生

**活动流程：**

**一：赛前准备**

1. 各系（院）主席告知各班级班长、学委“公寓文化”演讲比赛有关事宜，务必通知到个人。

各系报名人员由各系（院）学生会主席报到自律委主席QQ。

**二、比赛地点：**待定

**三、活动内容**

1.各宿舍深刻挖掘宿舍塑造之内涵，以卫生达标、物品整洁为基础，精心布置，努力营造主题深刻、和谐、高雅的宿舍文化氛围，将内涵丰富、时代感强的校园文化引入宿舍建设，以文化促舍风、建班风、带学风。

2.文明宿舍创建寓教于丰富多彩的活动之中，让文化浸润寝室，用文明浓郁寝室，在潜移默化中达到文化陶冶人、文化引领人、文化提升人的环境育人的深刻目标。

**四、出场顺序**

参加比赛的选手随机选号按选号上场

**五、评分制度**

去掉一个最高分，去掉一个最低分，最后算出平均分。

1. **注意事项**

1.工作人员必须佩戴工作证

2.主持人着装正式

3.工作人员在活动期间要服从领导，积极执行活动负责人的安排

4.活动过程中要维持好现场秩序，保持全场安静，并要求把手机调到震动或关机状态

1. **参赛须知：**

1.参赛选手为石家庄铁路职业技术学院（学府路校区）大一在校生

2.演讲作品要求：题材不限、主题鲜明、观点新颖、文字简洁。

3.表达形式：新颖多样，有独创性，选手可绕主题畅谈自己的所见所闻，也可根据自己的个人思想、抒发自己的感想，用普通话演讲。

4.演讲要求：演讲过程中要求选手语言流畅，具有感染力，有适当的肢体语言。选手可根据自己的需要在演讲中播放PPT。

5.演讲者把握时间，每位演讲者限定3-5分钟（可提前结束演讲）。

**八、奖项设置及加分：**（括号内分数为对所在系的加分分值）：

一等奖2个（2分）；二等奖4个（1.8分）；三等奖6个（1.6分）；

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **系（院）名称** | **推荐参评宿舍个数** | **系（院）名称** | **推荐参评宿舍个数** |
| 铁道工程系 | 5 | 经济管理系 | 4 |
| 信息工程系 | 4 | 人文社科系 | 4 |
| 轨道交通系 | 5 | 国际交通学院 | 3 |

**活动五：“诗情画意”宿舍展示比赛**

**参与人员：**学院全体学生

**活动时间：** 5月22号

**展览地点：篮球场**

**参赛作品要求：**

1.以寝室为单位。

2.“诗情画意”以摄影作品和一首短诗作品形式参赛。

3.上交作品时须附上所在院系（院）、班级、寝室号、宿舍长名字、联系电话。

4.主题突出，取材新颖，角度独特，内容积极。

5.作品要附有名称和简介。

6.谢绝抄袭，鼓励原创，抄袭作品一律取消参赛资格

7.照片需要本宿舍成员入镜。

**活动流程：**各宿舍将拍好的照片及短诗送至三号楼自律委办公室（5月21日中午12:00-1；00 下午6:00-7:00）作品形式为：将12寸照片洗出贴于彩色卡纸上并将短诗写于A4纸右方。

第一轮评选：参赛人员将自己的作品送至指定地点，进行展示，由评委进行打分进行首轮评选

第二轮评选：入选选手的作品在自律委微信平台展示，由全院师生进行投票参与评选（评委打分占70%，微信投票结果占30%）

**奖项设置及加分:**（括号内分数为对所在系的加分分值）：

一等奖3个（1分）；二等奖5个（0.9分）；三等奖10个（0.8分）。

**注：**所有活动的礼品将在活动结束后统一颁发**。**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **系（院）名称** | **推荐参评宿舍个数** | **系（院）名称** | **推荐参评宿舍个数** |
| 铁道工程系 | 20 | 经济管理系 | 15 |
| 信息工程系 | 15 | 人文社科系 | 15 |
| 轨道交通系 | 20 | 国际交通学院 | 8 |

**活动奖励及成果展示宣传**

  1、对本届活动获奖集体和个人颁发证书、奖状和奖品。

  2、将本届活动获奖名单在自律委微信平台进行展示，并通过展板在校园内进行展出。

  3、获奖手工作品将拍照并上传到自律委微信平台进行展示。



敬请关注石家庄铁路职业技术学院大学生自律委员会微信公众号