

# 中国大学生体育协会

---


## 关于举办第二届中国大学生健康校园大赛的通知

中国大学生体育协会各会员单位：

为全面贯彻党的教育方针，深入落实新时代教育高质量发展的有关精神，充分利用数字化、智能化平台促进当代大学生“五育”全面发展，增强大学生体质，开展面向人人的体育赛事活动，中国大学生体育协会定于2022年9月5日至2023年7月2日举办第二届中国大学生健康校园大赛。现将竞赛规程印发给你们，请按本规程的相关规定组织执行。

- 附件：
- 1.第二届中国大学生健康校园大赛竞赛规程
  - 2.健康校园指数计算方法
  - 3.运动项目卡路里消耗一览表
  - 4.参赛院系列表
  - 5.健康校园大使推荐表
  - 6.班级赛/省市赛填报模板

中国大学生体育协会  
2022年9月1日



抄送：橙狮体育（上海）有限公司、康湃思（北京）体育管理有限公司

---

附件 1

## 第二届中国大学生健康校园大赛 竞赛规程

### 一、主办单位

中国大学生体育协会、橙狮体育（上海）有限公司

### 二、协办单位

康湃思（北京）体育管理有限公司

### 三、承办单位

中国大学生体育协会有关会员单位

### 四、技术支持

乐动力 APP

### 五、比赛时间

2022 年 9 月 5 日至 2023 年 7 月 2 日。其中：

- 上半赛季：2022 年 9 月 5 日至 2023 年 1 月 8 日，共 17 周；
- 下半赛季：2023 年 2 月 27 日至 7 月 2 日，共 18 周。

### 六、参赛单位

各省、自治区、直辖市及香港、澳门特别行政区的全日制普通高等学校。

### 七、学生运动员参赛条件

拥有正式学籍的在校、在读本、专科学生或研究生。

## 八、竞赛平台

所有竞赛活动均在乐动力 APP（手机应用程序）进行线上比赛。

## 九、健康校园指数

健康校园指数作为评判参赛院校最终成绩的唯一标准。本赛季根据指数高低对所有参赛院校进行总排名。健康校园指数的评定维度包含：

健康校园指数=院校体育锻炼活跃度（50%）+学生运动情况考核（30%）+院校健康指标（20%）。健康校园指数根据参赛数据进行计算（详见附件2）。

## 十、比赛项目

乐动力 APP 提供开合跳、深蹲、原地跑、海星跳、原地蛙跳等健身动作。比赛从项目维度分为个人赛、班级赛、省市赛。

## 十一、竞赛办法

1. 本届大赛采用人工智能技术判定比赛所要求动作的规范性并记录有效数据。同时，将引入视频助理裁判体系（即 VAR），在比赛过程中系统将自动录取选手参赛视频，并在后台做人工二次核对、校验参赛选手完成动作的标准性。

2. 选手在运动过程中所消耗的卡路里数作为比赛成绩。

3. 完成每种 AI 动作都对应一定量的卡路里数，卡路里消耗量以乐动力 APP 计算结果为准（详见附件3）。

4.选手需要在乐动力 APP 指定区域参加比赛，每日可以多次运动，但有且只有一次运动数据在选手确认提交后成为正式比赛成绩。每次完成运动都包含以下两种情况：

4.1 若选手确认该次运动表现并提交比赛成绩，则一旦完成提交，不能撤回。

4.2 若选手不满意运动表现并重新运动，则选择“放弃提交成绩”，自动跳转回到参赛页面重新比赛。

5.比赛成绩校验流程：选手正式提交成绩后，都会接受人工智能系统和工作人员两道审核流程。人工智能系统先审核并做出判罚；如判罚有异议或出现违规情况，则由工作人员复审，并在第二天完成审核后更新成绩排行。

6.因违规而被取消成绩的选手，当日将被禁止参赛。如遇到严重违规情况，组委会不排除禁止该选手参加本赛季剩余比赛的可能性。

7.个人赛：

(1) 净比赛时间为 2 分钟，包含多个动作组合，每个动作都需选手在规定时间内完成尽可能多的个数（或消耗尽可能多的卡路里数）。

(2) 比赛以周为单位举办，共计 35 周。健康校园指数将取其中参赛情况最好的 33 周作为计算依据。

(3) 比赛时间：每周一 0:00 开启比赛，每日比赛时间均为 0:00 至 23:59，直至每周日 23:59 结束。

(4) 周赛成绩计算：取选手当周最高的 5 天成绩相加之和。

(5) 个人总成绩为各轮周赛成绩相加之和。

(6) 个人赛排行都按照男生、女生分开排名，包括：

校内男生排行榜、女生排行榜

省内男生排行榜、女生排行榜

全国男生排行榜、女生排行榜

8. 班级赛：仅限于各参赛院校在校内举办以班级为单位的线上赛，比赛形式与个人赛不同。具体的比赛项目设置、竞赛办法需由承办学校与组委会共同制定，分为 A 和 B 两种方案。其中：

(1) 方案 A：主要为跑步的比赛形式，以班级为单位组织学生完成跑步打卡任务，双方协商具体比赛规则。该比赛的参赛学生在去除“个人赛”中的重复参赛人员后，计入“健康校园指数-院校体育锻炼活跃度”的“总参赛人数”数据。

(2) 方案 B：采用与个人赛相同的比赛形式(AI 运动)，以班级为单位计算和比较班内学生总成绩。该比赛过程中产生的参赛数据同步计入“健康校园指数”。

9. 省市赛（可选）：由省市学生体协向组委会申请举办，具体的比赛项目设置、竞赛办法需由承办学生体协与组委会共同制定。该比赛覆盖的地理区域内的学校都可以参赛。

## 十二、参加及报名方式

## （一）健康校园大使报名

1.建议各参赛院校需推荐 1 名校领导为本校健康校园大使，负责健康校园大赛联络及推广。该候选人需要具备一定的校内活动组织推广能力，能够协调各院系老师配合组织学生参加比赛。

### 2.健康大使职责

（1）作为参赛学校唯一指定联络员，负责与组委会对接竞赛组织、技术服务等相关工作。

（2）负责协调学校内部各院系组织学生参加个人赛。

（3）如果学校申请举办班级赛扩大，则负责与组委会沟通制定竞赛规程，并组织校内比赛。

（4）与其他 5 名教职工一起组成工作小组，共同负责全部赛事在学校的落地组织工作。

3.组委会分两批开放健康校园大使的推荐工作，第一次推荐启动时间为 2022 年 8 月 29 日，第二次推荐启动时间为 2023 年 2 月 20 日。

4.推荐方式：将本校参赛院系列表（附件 4）和盖章后的《健康校园大使推荐表》（附件 5）电子版发送至邮箱：[myy@fusc.org.cn](mailto:myy@fusc.org.cn)；[ysr@fusc.org.cn](mailto:ysr@fusc.org.cn) 并抄送至：[zongxi.zzx@alibaba-inc.com](mailto:zongxi.zzx@alibaba-inc.com)，联系人：马媛媛,010-66093772；游嗣荣，010-66093771。文件格式为“学校名称、联系人姓名和手机号码”

## （二）运动员报名

## 1.运动员报名办法

(1) 组委会赛前提供带有参赛二维码的报名海报，由健康大使分发给各院系扫码报名参赛。

(2) 校方也可以提交参赛学生信息给组委会，由技术人员后台导入并开通参赛权限。

2.参赛运动员在活动期间无需缴纳报名费、参赛费。

### (三) 班级赛和省市赛报名

1.需提前向组委会申请。申请通过后，组委会安排健康大使与乐动力技术人员联系，沟通填写赛事计划，模板详见附件6。

2.提交方式：电子版发送至邮箱：[zongxi.zzx@alibaba-inc.com](mailto:zongxi.zzx@alibaba-inc.com)，联系人：赵宗熙，18701651286。文件格式为“学校名称、联系人姓名和手机号码”。

## 十三、奖励办法

### (一) 健康校园大赛奖

1.组委会将根据参赛数据，评估各参选院校的“健康校园指数”，根据指数高低由主办方颁发“健康校园大赛奖”证书。

2.获奖名额为一等奖10所、二等奖15所、三等奖20所。

### (二) 健康校园大赛优秀推广大使奖

组委会将参考健康校园指数，对学校获得“健康校园大赛”奖的优秀推广大使进行奖励。组委会将为健康大使本人及

由其推荐的 5 位合作老师颁发“优秀指导教师”证书。

### （三）健康校园大赛优秀学生体协奖

组委会将为本赛季共同合作举办省市赛且活动效果较好的省市学生体协颁发该奖项。最低标准为参赛院校至少 30 所、举办时长每学期（或每半个赛季）至少 8 周且日均参赛规模 1 万人以上。赛季结束后，根据日均参赛规模对各省市赛进行排行，排行越高，所获得奖项级别越高。

### （四）健康校园大赛优秀班级奖

组委会将为本赛季共同合作举办高校班级赛且活动效果较好的学校颁发该奖项。具体标准为校内赛规模为 1000 人以上且比赛举办时长每学期（或每半个赛季）至少 8 周的院校，将获得组委会和学校联合颁发的证书奖励。

### （五）个人奖励

#### 1. 周赛奖励

每周坚持锻炼和成绩优秀的选手有机会领取限量优惠权益。权益种类和发放规则每周不同，详见赛事页面公告栏。

#### 2. 赛季奖励

全赛季排名全国男、女各前 64 位的同学将获得相应的奖学金和“优秀运动员”证书以资鼓励：



奖项	奖学金（元）
男、女冠军	4000
男、女亚军	3000
男、女季军	2000
男、女排行第 4-8 名	1000
男、女排行第 9-16 名	600
男、女排行第 17-32 名	400
男、女排行第 33-64 名	200

3.周赛奖励和奖学金由乐动力提供，“优秀运动员证书”由主办方提供。

4.全年度完成 100 天锻炼的选手可以获得系统推送的电子完赛证书。

#### 十四、健康校园宣讲

主办方将组织健康校园宣讲团以线上及线下形式对参赛学校进行健康宣讲。宣讲团成员包括但不限于运动营养、运动生理、运动心理、运动康复、运动技能、体能、体育教育等方面专家或知名体育明星。

#### 十五、乐动力客服联系方式

电话：0571-26888999

邮箱：[kefu@alisports.com](mailto:kefu@alisports.com)

工作时间：9:00-21:00

建议选择邮件咨询。

## 十六、赛风赛纪

违反赛风赛纪的行为将根据《全国学生体育竞赛管理规定》进行相应的处罚。对于本赛季第1次出现严重参赛作弊情况的学校，组委会将给予警告；如果多次出现，则取消学校的参赛资格。

## 十七、健康要求和运动建议

参赛学生可根据自己的身体和体能状况选择参赛项目，由所在学校负责宣告或审查。有以下身体状况者不宜参加比赛：

- 先天性心脏病和风湿性心脏病患者
- 高血压和脑血管疾病患者
- 心肌炎和其它心脏病患者
- 冠状动脉病患者和严重心律不齐者
- 血糖过高或过低的糖尿病患者
- 比赛期间患感冒、发烧等疾病
- 其他不适合运动的疾病患者

## 十八、未尽事宜，另行通知

本竞赛规程最终解释权归中国大学生体育协会。

## 附件 2

### 健康校园指数计算方法

健康校园指数作为评判参赛院校最终成绩的唯一标准。本赛季根据指数高低对所有院校进行总排名。健康校园指数的评定维度包含：

健康校园指数=院校体育锻炼活跃度（50%）+学生运动情况考核（30%）+院校健康指标（20%）

#### （一） 院校体育锻炼活跃度（50%）

指各校学生参加个人赛和班级赛的规模和频次。活跃度考核总分为 50 分，通过统计本赛季院校以下两项数据来评分，即各院校的总参赛人数和每周参赛活跃人数比例。其中：

1. 总参赛人数（占 20 分）：指上半赛季和下半赛季报名参赛人数之和（去除重复）。赛季末将计算总参赛人数占该校“在校生总数”的比例，根据所有参与学校占比值的大小评定分数。计分明细见下表：

总参赛人数占比值	得分
60%及以上	20 分
55%（含）至 60%（不含）	19 分
50%（含）至 55%（不含）	18 分
45%（含）至 50%（不含）	17 分
40%（含）至 45%（不含）	16 分
35%（含）至 40%（不含）	15 分

30% (含) 至 35% (不含)	14 分
25% (含) 至 30% (不含)	12 分
20% (含) 至 25% (不含)	10 分
15% (含) 至 20% (不含)	8 分
10% (含) 至 15% (不含)	6 分
5% (含) 至 10% (不含)	4 分
1% (含) 至 5% (不含)	2 分
1% (不含) 以下	0 分

2. 每周参赛活跃人数比例 (占 30 分): 统计各校“平均每周至少参赛 5 天的学生数量”占“在校生总人数”的比重, 时间覆盖活跃人数最高的 33 周比赛, 分别记作 W1、W2...W32、W33。计算公式如下:

$$\text{周均活跃人数比例} = (W1+W2 + \dots + W33) \div 33 \div \text{在校生总数}$$

根据上述计算结果对所有院校进行排名, 根据排名给予相应分数。具体如下表:

周均活跃人数比例排行	得分
第 1 名	30 分
第 2 名	29 分
第 3 名	28 分
第 4 名	27 分
第 5 名	26 分
第 6 名	25 分

第 7 名	24 分
第 8 名	23 分
第 9 名	22 分
第 10 名	21 分
第 11-15 名	20 分
第 16-20 名	19 分
第 21-25 名	17 分
第 26-30 名	16 分
第 31-35 名	14 分
第 36-40 名	13 分
第 41-45 名	11 分
第 46-50 名	10 分
第 51-60 名	9 分
第 61-70 名	7 分
第 71-80 名	5 分
第 81-90 名	3 分
第 91-100 名	1 分
第 101 名之后	0 分

## (二) 学生运动情况考核 (30%)

考核各校学生平均每人消耗卡路里数。消耗卡路里数据来源于个人赛数据。该项指标满分为 30 分。参加个人赛所消耗卡路里的数据以乐动力 APP 采集的数据为准。计算公式

如下:

学生周均运动量=比赛期间所有学生消耗总卡路里数 $\div$ 总参赛人数

根据上述计算结果对所有院校进行排名, 根据排名给予相应分数。具体如下表:

学生周均运动量排行	得分
第 1 名	30 分
第 2 名	29 分
第 3 名	28 分
第 4 名	27 分
第 5 名	26 分
第 6 名	25 分
第 7 名	24 分
第 8 名	23 分
第 9 名	22 分
第 10 名	21 分
第 11-15 名	20 分
第 16-20 名	19 分
第 21-25 名	17 分
第 26-30 名	16 分
第 31-35 名	14 分
第 36-40 名	13 分

第 41-45 名	11 分
第 46-50 名	10 分
第 51-60 名	9 分
第 61-70 名	7 分
第 71-80 名	5 分
第 81-90 名	3 分
第 91-100 名	1 分
第 101 名之后	0 分

(三) 院校健康指标 (20%):

考核各校在体育教育等方面的综合实力, 满分为 20 分。

### (三) 院校健康指标

学校全称		所在省份	手机号码	
联系人姓名和微信号				
一 基本情况	1	学校里是否有体育高水平运动队，其项目有（ ）人，在校老师总人数（ ）人，学生总人数（ ）人，本校参赛人数（ ）人。本校常设或长期开展的体育项目有（ ）。		0.5
	2	号召学生每日积极参与乐动力组织的线上健康常识答题活动，重点考核期为2022年9月5日至10月31日，考核完成至少10天答题的人数是否达到本校参赛人数的80%以上。		0.5
	3	本校利用数字技术（公众号、app等）推荐和宣传适合大学生健康的内容或活动。结合活动如“校园健身节”、“开始健身系列大课堂”、“健身社团大联盟”等健身活动，及时跟踪报道校内体育设施、体育组织建设情况，在微博平台（不限于微博）宣传本校参赛文字稿、图片等内容，赛季期间发布50-100条内容以上。		2
	4	本校是否已经在实施“健康校园”的具体方案，并由主管校领导主持推进，实施中明确划分管理健康校园方案的各个角色和职责，并设专人组织参加各类体育赛事。		1
	5	本校至少每周策划并开展一个或多个和健康校园相关的活动。		1
	6	本校根据校园的具体需求及其自身的特点，为学生提供不同类型的体育课程和组织各种校园体育活动，组织校内各种体育文化活动和体育赛事。		1
	7	本校为大学生体育活动和体育运动部门提供专门预算。		1
	8	本校配备符合相关规定的场馆、场地、器材等运动基础设施并确保设施的安全性，校内体育场所均配有AED急救设备。		1
	9	本校为学生提供课外体育锻炼内容及实施方案，学校须对学生的身体活动及参与情况做出评估。		1
	10	校内项目运动队参加中国大学生体育协会主办的体育活动或者竞赛。		1
	11	本校是否开展攀岩、骑行、定向与徒步、拓展训练、户外探索等户外运动并能组织学生参加比赛。		1
	12	本校是否推广并保护中国传统体育和传统运动。		1
	13	本校在过去3年中是否至少申请过一项身体活动和体育运动领域的外部资金赞助。		1
	14	本校是否每年至少组织一次面向身体活动和体育运动的参与者以及相关的工作人员、教练、培训师的教学课程。		1
二 体育活动宣传情况	3	本校“健康校园”的具体方案及实施情况（1000字以内）		1
三 健康校园管理	4	活动计划或活动名称、照片或视频		1
	5	体育课程和组织各种校园体育活动列表		1
	6	预算金额、经费来源、支出项目等		1
	7	数量、规模、急救方案等		1
	8	评估标准或评估机制		1
	9	参赛名称、获得名次或奖项。		1
	10	提供照片、视频等		1
	11	提供照片、视频等		1
	12	提供文件、会议纪要等		1
	13	提供照片、视频等		1
四 体育运动与身体活动	14	提供照片、视频等		1



五	营养	15	本校是否指定专人或小组（委员会）为学生的膳食服务。	提供文件、通知等	1
		16	本校是否通过各种方式为学生提供营养咨询辅导。	提供照片、视频等	1
		17	本校是否每年须至少组织一次针对非传染性病的预防宣讲活动。	提供照片、视频等	1
		18	本校是否定期开展学生心理健康教育与咨询，定期排查和干预学生的心理健康工作，定期举办心理健康讲座。	文件、提供照片、视频等	1
		19	本校是否就酒精、毒品、兴奋剂、吸烟问题制定相关规定并就这几个方面组织预防活动。	提供照片、视频等	1
九	校园环境	20	本校是否规划、实施、评估、改进校园环境，增加校园内绿色空间（公园、运动场、树林、天然草地）和蓝色空间（校园水景观设计：湖泊、池塘、喷泉、游泳池）。		1
总分				学校盖章处	

1. 参评学校根据评选范围和评选内容提交相关材料；
2. 参评材料包含但不限于竞赛、培训、教学、科研、宣传、普及和推广等工作的文件、信息、照片、视频等证明材料，提交的材料应真实、准确、完整；
3. 文字材料每篇不超过2000字；图片不超过10张；视频不超过5个/每个5分钟，或1个不超过10分钟；

附件 3:

运动项目卡路里消耗一览表

运动名称	消耗卡路里均值	单位
开合跳	0.198	千卡/个
深蹲	0.227	千卡/个
下蹲开合跳	0.223	千卡/个
海星跳	0.227	千卡/个
深蹲跳	0.207	千卡/个
原地蛙跳	0.207	千卡/个
踮脚跳	0.081	千卡/个
高抬腿	0.057	千卡/个

备注：后期新增动作所需卡路里数据，组委会将另发文公布

附件 4

参赛院系列表

学校名称:	
1.	20.
2.	21.
3.	22.
4.	23.
5.	24.
6.	25.
7.	26.
8.	27.
9.	28.
10.	29.
11.	30.
12.	31.
13.	32.
14.	33.
15.	34.
16.	35.
17.	36.
18.	37.
19.	38.

## 附件 5

## 健康校园大使推荐表

姓 名				1 寸彩照 (可粘贴电子版)
出生日期	年 月 日	年龄		
学 历				
手 机 号				
微 信 号				盖章处
电子邮箱				
所在院校(全称)				
在校生总人数	(指学校全部学生总数, 需要校方盖章确认)			
所属院校专业				
工作职务				
个人简介 (含个人荣誉、 获奖经历等)				

注:

1. 该推荐表内信息需电子输入, 请勿手写。
2. 该推荐表需打印(电子照片可彩色打印)加盖章学校公章。盖章后请转换成 PDF 或扫描件, 发送至 [myy@fusc.org.cn](mailto:myy@fusc.org.cn) 邮箱中。

## 校园跑步锻炼计划

备注

		学校完整官方名称	
学校名字		申请教师姓名及联系方式(登录乐动力APP的手机号)	
教师名字及联系方式		支持三种模式, 任选其一即可 1、教师在乐动力APP自主创建班级后, 分享班级二维码给学生, 学生加入; 2、教师提供学生信息和联系电话, 工作人员前期创建, 学生扫码登录乐动力APP使用, 后台调整班级 Share ID: 班级名称 3、教师提供不含情学生信息的清单表, 工作人员后期创建, 学生登录乐动力APP后补录个人信息, 通知教师及班级使用, 信息表模板Download-详细到点, 起一个名字 如: 秋季学期跑步班级 如: 2022年9月1日~2022年12月31日	
班级创建方式			
训练主题		作业周期内需要完成多少次跑步, 具体到某日期不要求, 学生只要在周期内完成的总次数达标即可。	
作业周期			
周期内运动总次数		括号里填写数字即可, 此距离为学生单次最少要完成的公里数	
跑步每次距离最低要求	男生:	女生:	括号里填写数字即可, 此配速为学生需要保持的最低配速, 如15分/公里
跑步每次配速最慢要求	男生配速:	女生配速:	括号里填写数字即可, 此配速为学生需要保持的最快配速, 如4分/公里
跑步每次配速最快要求	男生配速:	女生配速:	如: 6:00~8:00; 18:00~23:00, 设定好之后其他时间学生无法跑步, 支持多个时间段, 不填则默认为全天24小时
有效跑步时间段			
按周控制或按日控制进度	按日, 男生每日最多x次, 女生每日最多x次	按周, 男生每周最多x次, 女生每周最多x次	设定周或日的运动次数上限, 防止学生过于集中完成。

是否允许AI运动抵跑及抵	是/否	上限x次	因天气/场地/身体原因，学生可尝试提前完成一遍AI运动课程以久跑步，可设置整个周期的抵跑次数上限，如20次
方案1: xxx (名字, 如 HIIT减脂)	(动作1名称) -男生x个 (动作2名称) -男生x个 (动作3名称) -男生x个 .....	(动作1名称) -女生y个 (动作2名称) -女生y个 (动作3名称) -女生y个 .....	学生如果早不跑步，可以设置AI运动作为替代方案： 1. 哪些动作包括： 1) 设置个数: (仰卧起坐 深蹲 俯卧撑 开合跳 跳绳 (徒手跳绳) 跪姿俯身撑 侧抬 腰不架 菱形伸展 下蹲不台跳 葡萄腿 波比跳 电臀跳 深蹲组 半蹲侧抬 开脚运动 (侧卧抬腿 侧卧抬腿 侧卧抬腿) 侧卧抬腿 (侧卧抬腿 侧卧抬腿 侧卧抬腿) 侧卧抬腿 侧卧抬腿 侧卧抬腿)
方案2: xxx (名字, 如 徒手增肌)	(动作1名称) -男生x个 (动作2名称) -男生x个 (动作3名称) -男生x个 .....	(动作1名称) -女生y个 (动作2名称) -女生y个 (动作3名称) -女生y个 .....	1. 设置高重量、次数限制(如: 10kg 10x3x3)
方案3: xxx (名字, 如 进阶减脂)	(动作1名称) -男生x个 (动作2名称) -男生x个 (动作3名称) -男生x个 .....	(动作1名称) -女生y个 (动作2名称) -女生y个 (动作3名称) -女生y个 .....	2. 指定老师的所有班级，这些老师新建班级时，新建的班级会自动从布置好该跑步作业； 3. 指定老师的当前班级，这些老师新建班级时，新建的班级不会布置到该跑步作业； 4. 指定老师的指定班级，勾选指定班级布置该跑步作业，其他班级不会布置。
跑步场地限制	/	/	选择何种模式： 1. 学校下所有班级，今后再校园下新建班级时新建的班级会自动从布置好该跑步作业； 2. 学校下指定老师的班级； 3. 指定老师的所有班级，这些老师新建班级时，新建的班级会自动从布置好该跑步作业； 4. 指定老师的当前班级，这些老师新建班级时，新建的班级不会布置到该跑步作业； 5. 指定老师的指定班级，勾选指定班级布置该跑步作业，其他班级不会布置。
作业布置到的班级	选择何种模式？	老师名字-班级名称 (如需要指定，需填写)	