附件1

**第三届“先行者——心理健康校园行”**

**活动方案**

一、活动名称

第三届“先行者——心理健康校园行”活动（以下简称第三届“先行者”活动）

二、活动口号

五育并举 强健身心

三、活动时间

启动仪式：2024年9月20日

线上打卡活动：2024年9月25日-10月25日

总结研讨会：2024年11月14-16日（待定）

四、组织机构

（一）主办单位：国家心理健康和精神卫生防治中心

（二）承办单位：海南大学

（三）协办单位：中国科学院大学、海南省安宁医院

（四）参与单位：全国各高校

五、活动地点

启动仪式和总结研讨会在海南大学（海甸校区）实地举行，其他高校活动在各高校校园内举行。

六、参加对象

（一）参与高校：采用邀请制和申请制两种方式，计划招募至少100余所高校参加活动。首先，在每个省各邀请1所高校作为该省牵头高校，原则上由已经参加过前两届活动的高校担任；再由各省牵头高校组织动员本省其他高校自愿申报参加活动。

（二）参加人员：为高校在校大学生，每所高校报名人数不超过500人，计划整体参加活动的总人数约为5-10万人。

七、活动内容

整体活动分为启动仪式、31天活动打卡和总结研讨会三个部分。

（一）启动仪式

1.主活动启动：2024年9月20日，采用线下+线上方式，线下会在海南大学海甸校区举办，邀请各参加高校线上参加。

2.各高校活动启动：2024年9月20-25日，各高校同期启动本校“先行者”活动，鼓励举办本校启动仪式及现场慢跑活动。各高校在2024年9月23日24:00前，完成本校报名学生的信息导入工作。

（二）31天活动打卡

打卡期限：2024年9月25日-10月25日。

1.打卡平台：“先行者”活动主办方提供专用线上打卡小程序——先行者，小程序具备个人打卡和查看全体打卡信息的功能。各参加高校指定老师负责组织本校活动，包括报名注册、数据审核等。在打卡期限内，学生每天使用“先行者”小程序完成科普答题打卡和慢跑运动打卡。

2.打卡内容：第三届“先行者”活动打卡分为2项基本活动和1项特色活动，基本活动为：科普答题打卡和慢跑运动打卡，特色活动是线上“海南环岛旅行”打卡。

（1）基本活动1——科普答题打卡：“先行者”小程序中设定心理科普知识的阅读和答题。学生每天答题正确率满足要求后为有效打卡，在31天的打卡期限内累计完成21天有效打卡的学生将获得心理达人（不同等级）称号。

（2）基本活动2——慢跑运动打卡：学生通过手机各类运动APP进行运动轨迹、慢跑距离等内容截图，并上传“先行者”小程序，由小程序自动审核和人工抽检复核通过后为有效打卡，在31天的打卡期限内累计完成21天有效打卡的学生获得运动达人（不同等级）称号。

（3）特色活动——线上“海南环岛旅行”打卡：“先行者”小程序根据学生每天科普答题打卡与慢跑运动打卡数据，自动转换为环岛旅行虚拟路程，完成全部路程的学生可获得线上“海南环岛旅行”电子徽章和答题、运动数据电子证书，并获得参加总结讨论会（心理科普知识竞答活动）资格。

3.计分规则：2024年9月25日-10月25日（共31天），统一开启和关闭线上“先行者”小程序打卡功能，每天打卡时间为10:00-23:00（慢跑时间不限）。

（1）个人科普答题：每人每天登录小程序，进入“科普答题”模块。小程序自动从题库中随机抽取10道题，一次性完成答题，仅有1次重新抽题答题机会（10道题完全更新）；1道题1分，满分10分，每天答题全部正确为有效打卡。

每人在活动期间可打卡天数最多为31天，至少累计完成21天有效打卡为科普答题达标，可获得心理达人称号，其中：累计得分为310分为一级，累计得分为260分至309分为二级，累计得分为210分至259分为三级。

（2）个人慢跑运动：每人每天自主选用各类运动APP，记录本人当日运动数据，截图内容中须包含运动轨迹、距离等数据。小程序每天自动审核与人工抽检复核，每人每天一次性完成慢跑2公里以上为有效打卡。2公里至3公里（不含3公里）折算为8分，3公里至4公里（不含4公里）为9分，4公里以上为10分，不鼓励每天过多运动，建议每天慢跑不超过5公里（打卡记录最多只记5公里）。每人在活动期间可打卡天数最多为31天，至少累计完成21天有效打卡为慢跑运动达标，可获得运动达人称号，其中：累计得分为310分为一级，累计得分为260分至309分为二级，累计得分为210分至259分为三级。

（3）个人线上“海南环岛旅行”：每人每天完成科普答题有效打卡和慢跑运动有效打卡（缺一不可），方可自动转换为个人线上“海南环岛旅行”的虚拟里程，点亮两个驿站。每人累计完成两项基本活动20天有效打卡，将点亮所有40个驿站；另外再有1天完成两项基本活动有效打卡，将最终获得个人线上“海南环岛旅行”电子徽章。

（4）学校积分：每个学生每天完成科普答题有效打卡和慢跑运动有效打卡（缺一不可），可为本校获得学校积分1分，每个高校每天最多学校积分500分，每个高校整体活动最多累计学校积分为15500分。

（三）总结研讨会

计划于2024年11月14-16日，在海南大学海甸校区举办活动总结研讨会。主要有心理科普知识竞答、学术交流、闭幕式以及特色活动。

1.心理科普知识竞答

（1）推荐阶段。参加心理科普知识竞答活动的学生必须在31天活动打卡活动中获得个人线上“海南环岛旅行”电子徽章。各高校可自主确定推荐方式，最多推荐3名学生代表学校到现场参加活动。

（2）预选阶段。计划于2024年11月14日晚（暂定19:30-21:00），在海南大学举办心理科普知识竞答预选活动。计算每所高校学生代表得分的平均分，按各高校预选平均分进行排序，前9所高校进入终选（高校平均分相等时，按31天活动打卡中学校积分从高到低排序）。活动承办高校直接获得进入终选资格。

（3）终选阶段。计划于2024年11月15日上午（暂定），在海南大学举办心理科普知识竞答终选活动。进入终选阶段的10所高校，每校推荐1名学生代表参加。

2.学术交流。计划于2024年11月15日下午（暂定），邀请全国专家和参会师生，围绕高校学生身心健康素质提升相关主题举办学术交流、工作研讨及工作坊等。

3.闭幕式。计划于2024年11月16日上午（暂定），举办第三届“先行者”活动闭幕式，进行活动总结、颁发证书，遴选第四届“先行者”活动承办单位并授旗。

4.特色活动

（1）校园打卡：在海南大学海甸校区设置5个校园打卡点，所有参加活动的师生均可以参与校园慢跑打卡活动。

（2）快闪活动：组织与会师生到海南大学及周边参加快闪活动，剪辑制作微录视频（Vlog），形成活动纪念并广泛宣传。

八、活动成果

（一）学校方面。按参加高校累计积分排序，前10名的高校为“贡献高校”，第11-50名的高校为“组织高校”，其他有效成绩的学校为“参与高校”。所有全程参加活动，并选派师生到海南大学参加总结讨论会的高校，均为“参与高校”。

（二）个人方面。获得个人线上“海南环岛旅行”电子徽章的学生将获得“先行者”活动之星。参加心理科普知识竞答终选排名第一的学生为“科普达人”，排名第二至第五的学生为“科普能手”，排名第六至第十的学生为“科普新星”。

九、注意事项

各高校在组织活动、宣传报道工作中，须特别注意传播内容的科学性和准确性，活动立意和导向要积极阳光。要树牢安全意识底线，做好突发情况应急处置预案，避免学生在活动中出现交通意外、高温中暑、碰撞摔倒等情况。本次活动为公益活动，不对任何个人收取费用。