

国家心理健康和精神卫生防治中心

关于举办第三届“先行者——心理健康 校园行”活动的通知

各高校：

为贯彻落实《国务院关于实施健康中国行动的意见》《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023-2025年）》，在高校营造浓厚的心理健康教育氛围，引领青年大学生建立健康的生活方式，促进学生身心全面健康发展，国家心理健康和精神卫生防治中心将于2024年9月至11月组织举办第三届“先行者——心理健康校园行活动”（方案详见附件1）。活动主要通过组织学生开展运动打卡、知识答题竞答、志愿服务等形式，倡导广大青年学生树立科学的健康观念，养成健康的生活习惯，推动五育并举，强健身心，塑造积极阳光、勇毅坚韧的心理品质。海南大学承办第三届“先行者”活动启动仪式和总结研讨会。

诚挚邀请全国高校组织在校学生参加本次活动，请各高校于2024年9月10日前提交报名表（附件2）。

联系人：王昌纯 15109870279 956805519@qq.com

张钥楮 15626093273

附件：

1. 第三届“先行者——心理健康校园行”活动方案
2. 第三届“先行者——心理健康校园行”活动报名表

国家心理健康和精神卫生防治中心

2024年9月3日



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。

附件 2

第三届“先行者——心理健康校园行” 活动报名表

学校名称		学校所在地	省市
负责部门		部门负责人	
工作联系人*		身份证号	
手机号码		电子邮箱	
参加内容 （请在参加的内容序号前的“□”里画“√”）	<input type="checkbox"/> 1. 第三届“先行者”活动本省市牵头高校 <input type="checkbox"/> 2. 组织师生参加第三届“先行者”活动线上启动仪式 <input type="checkbox"/> 3. 组织师生本校“先行者”活动启动仪式和 31 天活动打卡 <input type="checkbox"/> 4. 组织师生参加第三届“先行者”活动总结研讨会 <input type="checkbox"/> 5. 参与编写第三届“先行者”活动的心理健康科普知识答题（50 道） <input type="checkbox"/> 6. 申报承办第四届“先行者”活动		
学校意见	（学校盖章） 年 月 日		

注：工作联系人是各高校负责具体工作的人员，须实名登录活动专用小程序导入本校报名信息，因此需要提供工作联系人的身份证号。