

# 宁夏开放大学

宁开大教函〔2023〕66号

## 关于组织参加国家开放大学健康校园大赛的通知

各学院、学习中心：

为深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，全面贯彻落实党的二十大精神，落实教育部《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》，提高师生体质健康水平、健康素养，培养师生体育健身意识和健身习惯，促进师生全面发展，国家开放大学将于2023年11月6日至2024年1月28日利用数字化、智能化平台举办国家开放大学健康校园大赛。请各单位于2023年10月13日前报名，并组织学生积极按时参加。

联系人:远程教育处 魏艳萍

联系电话: 0951-5010075

- 附件： 1.国家开放大学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  
4.参赛单位报名表

宁夏开放大学远程教育处

2023年9月26日

远程教育处

## 附件 1

# 国家开放大学健康校园大赛竞赛规程

### 一、主办单位

国家开放大学

### 二、协办单位

国家开放大学有关分部、学院

### 三、技术支持

乐动力APP

### 四、比赛时间

2023 年 11 月 6 日至 2024 年 1 月 28 日。

### 五、参赛范围

国家开放大学有关分部、学院

### 六、参赛条件

各分部、学院开放教育教师和国家开放大学学历教育在籍学生（截止到 2023 年 11 月 1 日）。

### 七、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。

### 八、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。比赛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%）+师生运动情况考核（50%）。健康校园指数根据参赛数据进行计算（详见附件2）。

### 九、比赛项目

乐动力APP 提供开合跳、深蹲、海星跳、踮脚跳、高抬腿、原地蛙跳等健身动作。

## 十、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：

（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。

（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，主办单位不排除禁止该选手参加比赛剩余比赛的可能性。

## 7.比赛规则:

(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12周。健康校园指数将取其中参赛情况最好的10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) 排行按照男生、女生分开排名, 包括: 分部(学院)内男生排行榜、女生排行榜; 全国男生排行榜、女生排行榜。

## 十一、参加及报名方式

### (一) 健康校园大使报名

1.各参赛分部、学院需推荐1名校领导为本校健康校园大使。

2.健康大使职责: (1) 推荐参赛学校联络员, 由联络员负责与主办单位对接竞赛组织、技术服务等相关工作; (2) 负责协调所在分部、学院办学系统组织开放教育教师和学生参加比赛。

3.健康校园大使推荐截止时间为2023年10月20日。

将本单位参赛组织机构列表(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: [xsc@ouchn.edu.cn](mailto:xsc@ouchn.edu.cn), 并抄送至[zhao.zongxi@hainansports.com](mailto:zhao.zongxi@hainansports.com)。文件格式为“分部名称、联系人姓名和手机号码”。

### (二) 报名

1. 各分部、相关学院需于2023年10月20日前将参赛分校、学习中心名单（附件4）提交给主办单位，由技术人员后台导入并开通参赛权限。

2. 主办单位赛前提供带有参赛二维码的报名海报，由各分部、学院分发后师生扫码报名参赛。

3. 参赛师生在活动期间无需缴纳报名费、参赛费。

## 十二、奖励办法

### （一）健康校园大赛奖

主办单位将根据参赛数据，评估各参选院校的“健康校园指数”，根据指数高低颁发“健康校园大赛奖”证书。

### （二）健康校园大赛优秀推广大使奖

主办单位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。

### （三）个人奖

1. 比赛排名全国男、女各前500位的参赛者将获得相应的奖金和“优秀运动员”证书以资鼓励：

奖项	奖学金（元）
男、女冠军	3000
男、女亚军	2000
男、女季军	1000
男、女排行第4-50名	800
男、女排行第51-150名	600
男、女排行第151-300名	400
男、女排行第301-500	200

2.比赛期间完成30天锻炼的选手可以获得系统推送的电子完赛证书。

### 十三、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。对于出现严重参赛作弊情况的学校，将给予警告；如果多次出现，则取消学校的参赛资格。

### 十四、健康要求和运动建议

参赛人员可根据自己的身体和体能状况选择参赛项目，有以下身体状况者不宜参加比赛：

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

以上相关事宜，由所在学校负责宣告或审查。

### 十五、联系方式

国家开放大学：

张力维，010-57519377；周文，010-57519293

乐动力客服：

电话：0571-26888999

邮箱：kefu@alisports.com

工作时间：9:00-21:00

乐动力平台相关问题请咨询乐动力客服，建议选择邮件咨询。

#### **十六、未尽事宜，另行通知**

本竞赛规程最终解释权归国家开放大学学生工作与教师发展部。

## 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分部、学院最终成绩的唯一标准。比赛根据指数高低对所有分部、学院进行总排名。健康校园指数的评定维度包含：

健康校园指数=分部、学院体育锻炼活跃度（50%）+运动情况考核（50%）

### （一）分部、学院体育锻炼活跃度（50%）

指各校参赛规模和频次。活跃度考核总分为50分，通过统计比赛分部、学院以下两项数据来评分，即各分部、学院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）：比赛末将计算总参赛人数占该校“在校师生总数”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）：统计分部、学院“平均每周至少参赛5天的师生数量”占“在师生总人数”的比重，时间覆盖活跃人数最高的10周比赛，分别记作W1、W2...W9、W10。计算公式如下：

$$\text{周均活跃人数比例} = (W1+W2+\dots+W10) \div 10 \div \text{在校师生总数}$$

根据上述计算结果对所有分部、学院进行排名，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

## (二) 运动情况考核 (50%)

考核各分部、学院师生平均每人消耗卡路里数。消耗卡路里数据来源于比赛数据。该项指标满分为50分。参加比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： 师生周均运动量=比赛期间所有师生消耗总卡路里数÷总参赛人数

根据上述计算结果对所有分部、学院进行排名，根据排名给予相应分数。具体如下表：

师生周均运动量排行	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

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

## 参赛单位报名表

宁夏分部

序号	学院、学习中心名称
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	

联络人：\_\_\_\_\_；联系电话：\_\_\_\_\_；