附件1：

**郑州西亚斯学院“健康青春你我，献礼建党百年”**

**大学生心理健康知识竞赛实施方案**

一、活动目的

2021年是中国共产党百年华诞，为学习中国共产党的革命精神、提高大学生的心理保健意识和自我调适能力，营造积极、健康的校园氛围，学校决定举办本次心理健康知识竞赛，通过实际行动向中国共产党革命精神致敬，向建党100周年献礼。

二、活动主题

**健康青春你我，献礼建党百年**

三、组织机构

主办单位**：**心理健康教育与咨询中心

承办单位**：**致远住宿书院

协办单位：各住宿书院、各学生社团

 四、考核内容

当代大学生学习、生活中的心理健康常识、危机预防与干预、积极心理学、疫情防控常态下大学生心理健康特点及心理调适知识。

 五、参赛对象

郑州西亚斯学院大一、大二、大三学生。

 六、大赛安排

**第一阶段：（2021年3月15日-2021年3月22日）宣传及初赛选拔。**

各单位采取各种形式广泛宣传，组织学生认真学习心理健康知识，积极参与比赛。初赛将采用互联网答题测评方式进行，网络竞赛答题系统将从题库中随机抽选30道题形成试卷，其中单选题10题，判断题10题，多选题10题。答题时间为20分钟，采取倒计时制，计时结束，系统自动提交试卷。

各单位要鼓励大一、大二、大三的在籍在校生积极参与，并根据网络答题结果择优确定本单位参赛代表队。每个书院限选1支代表队参赛。每支代表队由1名领队兼指导老师、4名参赛队员组成（其中含1名替补队员）。

3月22日中午12:00前，各单位将参加决赛报名表（见附件3）及参赛队简介小视频(时长：1-3分钟)报送至致远住宿书院西九C202刘瑞雯老师处（电话：18838006372）。

**第二阶段：（2021年3月23日-2021年3月31日）决赛。**

各单位请于2021年3月23日-2021年3月31日组织参赛队员进行备赛，由各单位心理专员对参赛选手开展赛前培训，主要指导学生熟悉比赛流程和参赛礼仪。

决赛于2021年3月31日进行，地点另行通知。

决赛规则和流程：

**（一）决赛规则**

1.以抽签方式决定出场顺序和场次。

2.各代表队基础分为100分，以答题得分累计各队成绩。遇积分相同无法排出晋级名次时，采取加赛抢答题的办法决出最终排名。

3.选手必须起立回答问题，不能超过限定时间，答题完毕后，由主持人宣布是否得分或扣分。如选手答题不明确，主持人难以判定时，由仲裁委员会讨论裁定是否得分。

4.各参赛队必须着校服参赛，严格遵守决赛规则，服从主持人意见。如有异议，可通过领队向仲裁委员会提出，由仲裁委员会共同讨论裁定，不得在赛场内争执。

**（二）决赛流程**

1.第一部分：我问你答（个人必答题）

（1）每支参赛队伍3题，每题10分，按照面对观众从左到右的顺序，每名选手答1题，不能相互讨论和补充；

（2）主持人直接口头提问，在主持人宣布“开始”后开始记时，每道题限时10秒；

（3）选手必须在限定时间内回答完毕，超时回答按答错处理；

（4）必答题为单选题，以抽题方式进行，答对加分，答错不扣分。

2.第二部分：你争我抢（抢答题）

（1）本轮题型为单选题和判断题，共20道题，每题10分；

（2）主持人直接口头提问，参赛者须在主持人读完题目，并宣布“开始”后，才能按抢答器，如违反规则，则该代表队无权回答该题，并扣10分，其他代表队继续抢答；

（3）抢到题的代表队，答对者加10分，答错或不答的扣10分；

（4）抢答后获取答题权，5秒后未答的，则该队无权回答，并扣10分，其他队继续抢答。

3.第三部分：同舟共济（集体必答题）

（1）题型为多选题，每题20分，限时20秒；

（2）参赛选手集体作答，可以进行讨论、补充及纠正，但以最后纠正结果为准。

4.第四部分：惊心动魄（互选风险题）

（1）此项设有10分、20分、30分题，包括单选题（10分）、多选题（20分）和简答题（30分）；

（2）每支参赛队伍可从上述三类题中为其他的一支参赛队伍选一类题目做答，序号依次为①-②，②-③，③-④，④-⑤，⑤-⑥，⑥-⑦，⑦-⑧，⑧-⑨，⑨-①。第二轮序号为：⑨-⑧，⑧-⑦，⑦-⑥，⑥-⑤，⑤-④，④-③，③-②，②-①，①-⑨。每支参赛队伍只有一次选择和被选择的机会。被选择答题的参赛队伍答对加相应的分值，答错扣相应的分值；

（3）单选题与多选题回答限时15秒，简答题回答限时90秒，参赛队伍必须在规定的时间内回答问题，超时按答错处理。

5.第五部分：勇者居上（加时赛）

如果出现两队分数相同时，进行加时赛，此轮比赛为集体抢答，如出现多队分数一致时，依次进行，最终决出胜负宣告结束。

七、奖项设定

本次比赛设一等奖1名，二等奖2名，三等奖3名，优秀奖3名，优秀组织奖1名。

八、成立仲裁委员会

决赛设立仲裁委员会，由学校学生心理健康工作领导小组成员和各住宿书院心理专员组成。

九、大赛未尽事宜另行通知

学务处心理健康教育与咨询中心

 2021年3月15日