焦作工贸职业学院（山阳校区）

“心理健康知识竞赛”比赛方案

## 为了全面提升大学生心理健康水平，特举办本次心理健康知识竞赛。以竞赛为有力抓手，将丰富的心理健康知识传递给学生，从常见心理困扰到情绪调节技巧，拓宽认知。唤起学生对心理健康的重视，消除对心理问题的误解。锻炼学生解决实际问题的能力，增进同学间交流互助，营造积极关注心理健康的校园氛围，助力学生健康成长。

### **一、比赛项目**

心理健康知识竞赛，团体小组赛。

### **二、比赛内容及要求**

（一）比赛内容

以小组为单位参赛，每组3人。以增加学生对心理健康的认识，提高心理健康素养，促进学生更好地应对压力和挑战，提高学生心理健康知识水平，倡导积极的心理健康观念。重点考察：

1.学生心理健康基本知识，如自我认识，情绪管理，人际交往；

2.学生对常见心理问题的识别和应对策略；

3.学生对心理保健常识的掌握。

（二）比赛要求

1.以学院为单位组建参赛队（马克思主义学院、卓越教学部、基础教育学院、国际商学院、艺术传媒学院、信息技术学院、智能工程学院和生物工程学院）。

2.各参赛选手应严格遵守赛场纪律，服从指挥，着装整洁，仪表端庄，文明礼貌。按时参加会议、抽签、比赛。

3.参赛选手提前10分钟检录入场。迟到取消比赛资格；比赛过程中不得提前离开赛场。如有特殊情况，需征得裁判人员同意。

4.选手不得携带任何参考资料及电子设备进场，比赛过程中严格执行比赛要求，不得与其他参赛小组进行交流，一经发现取消成绩。比赛在规定时间结束时，参赛选手应立即停止答题，不得以任何理由拖延比赛时间。

5.比赛严禁冒名顶替、弄虚作假，一经查实取消全部比赛资格和成绩。

### **三、比赛流程**

各参赛队抽签后以现场答题形式进行比赛。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **时间** | **环节** | **内容说明** |
| 15:00-15:30 | 选手检录 | 核对证件、抽签确定答题顺序 |
| 15:30-16:10 | 必答题环节 | 每组依次作答，评委评分 |
| 16:10-16:50 | 抢答题环节 | 竞速抢答 |
| 16:50-17:30 | 风险题环节 | 策略性选题，综合评分 |
| 17:30-17:50 | 加赛环节 | 平局 |
| 17:50-18:00 | 颁奖仪式 | 颁发证书及奖品 |

### **四、比赛规则**

现场答题形式包括必答题、抢答题、风险题三个环节。

1.必答题：每题10分，共进行三轮。每组每人必答一题，每题答对加10分，答错不扣分。在主持人读完题目后5秒内必须开始答题，否则按弃答处理，不予记分。个人必答题进行过程中，当一位队员回答时，本队的其他队员不得有任何形式的提醒或补充；违者此题作废，不予记分，不予补题。

2.抢答题：每题10分，共进行十次；答对加10分，答错扣10分。在主持人读完题目并宣布“开始”后，各参赛队方可抢答；未说“开始”即抢答的代表队，以犯规论处，扣10分，此题作废，不予补题。在主持人宣布桌号给予答题权后，答题队必须在30秒内回答完毕，在30秒答题时间内如果队中其他队员发现有错或不全，可以纠正和补充，如在30秒内回答不正确或未作回答的扣10分。

3.风险题：分10分题、20分题和30分题三个档次，进行1轮。由各队任选一个档次，答对加相应档次的分数，答错或不回答扣相应档次的分数。风险题必须在主持人读完题目的5秒内开始回答，回答时同队队员可以相互提醒和补充。

各代表队的基础分为100分。

### **五、奖项设置**

竞赛设学生团队奖和辅导教师奖。获奖等次与比例为：一等奖10%，二等奖25%，三等奖35%，每队报1-2名指导教师。

### **六、承办单位、比赛时间、地点及联系人**

1.承办单位：马克思主义学院

2.比赛时间：2025年5月29日下午3：00

3.比赛地点：山阳校区公共教学楼101室

4.联系老师：古今 18603913856



“心理健康知识竞赛”参赛信息汇总表

| 序号 | 参赛学生 | 院系 | 年级专业 | 联系方式 | 指导教师 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |