

## 通 知

各设区市教育局体卫艺处（学生体质健康研究中心）及省级点校：

经江苏省学生体质健康促进研究中心研究决定，2024年1月15日举办《江苏省点校第四届云端运动会冬季赛》。现将“冬季赛规程”发给大家，请各单位按“规程”的规定做好参赛工作。

江苏省学生体质健康促进研究中心

2024年元月6日



### 江苏省中小学体育健康干预与监测点校

#### 第四届云端运动会冬季竞赛规程

依据《江苏省点校第四届云端运动会总规程》（以下简称：总规程）的规定，现将第二阶段冬季比赛的有关事项规定如下。

#### 一、参赛人员

84所江苏省中小学体育健康干预与监测点校所有学生。

#### 二、比赛项目及设计意图

（一）项目设置意图：通过必赛项目与挑战项目的锻炼，培养学生手、脚与腰的协调配合能力，促进一般耐力与下肢力量素质的发展；通过自选项目的锻炼，为学生及家长提供自我展示特长项目的平台，帮助学生更好地选择自己喜欢的项目进行体育锻炼。

#### （二）各年级项目（3类3个大项21个小项）

##### 1. 小学低年级

（1）必赛项目：1分钟并脚（或垫步）连续跳短绳比稳（既可以并脚同步摇绳跳，也可以垫步跳绳，连续进行。在规定的时间内，累计记录跳绳“失误”的次数，“失误”次数少者为胜。跳绳“失误”后，中途停顿只要不超过5秒钟或数5个数的时长，就可以再接着继续跳）

（2）挑战项目：30秒钟仰卧交换提膝比多（身体伸直仰卧在垫上或床上，双腿交换提膝，提单膝至胸前时为1次，连续进行。在规定的时间内，提膝次数多者为胜）

（3）自选项目：学生自定能显示自己特长的体育项目1分钟，尤其希望家长与孩子或教师与学生共同参与的锻炼项目；或选择学校指定范围的体育项目；或选择省裁判组提供的护眼系列5个小项中的一项。

## 2. 小学中年级

(1) 比赛项目：2分钟并脚（或垫步）跳短绳比稳（既可以并脚同步摇绳跳，也可以垫步跳绳，连续进行。在规定的时间内，累计记录跳绳“失误”的次数，失误次数少者为胜。跳绳“失误”后，中途停顿只要不超过4秒钟或数4个数的时长，就可以再接着继续跳）

(2) 挑战项目：1分钟仰卧提双膝比多（身体伸直仰卧在垫上或床上，双腿同时提双膝至胸前为1次，连续进行。在规定的时间内，提膝次数多者为胜）

(3) 自选项目：学生自定能显示自己特长的体育项目1分30秒钟，尤其希望家长与孩子或教师与学生共同参与的锻炼项目；或选择学校指定范围的体育项目；或选择省裁判组提供的护眼系列5个小项中的一项。

## 3. 小学高年级

(1) 比赛项目：3分钟并脚（或垫步）跳短绳比稳（既可以并脚同步摇绳跳，也可以垫步跳绳，连续进行。在规定的时间内，累计记录跳绳“失误”的次数，失误次数少者为胜。跳绳“失误”后，中途停顿只要不超过3秒钟或数3个数的时长，就可以再接着继续跳）

(2) 挑战项目：1分钟仰卧交换举腿比多（身体伸直仰卧在垫上或床上，双腿伸直交替上举，单腿伸直上举至90度时为1次，连续进行。在规定的时间内，举腿次数多者为胜）

(3) 自选项目：学生自定能显示自己特长的体育项目1分30秒钟，尤其希望家长与孩子或教师与学生共同参与的锻炼项目；或选择学校指定范围的体育项目；或选择省裁判组提供的护眼系列5个小项中的一项。

## 4. 初中各年级

(1) 比赛项目：3分20秒钟双脚交换（或垫步）跳短绳比稳（既可以双脚交换摇绳跳，也可以垫步跳绳，连续进行。在规定的时间内，累计记录跳绳“失误”的次数，失误次数少者为胜。跳绳“失误”后，中途停顿只要不超过3秒钟或数3个数的时长，就可以再接着继续跳）

(2) 挑战项目：一分钟仰卧举双腿比多（身体伸直仰卧在垫上或床上，双腿同时上举至90度时为1次，连续进行。在规定的时间内，举腿次数多者为胜）

(3) 自选项目：学生自定能显示自己特长的体育项目2分钟，尤其希望家长与孩子或教师与学生共同参与的锻炼项目；或选择学校指定范围的体育项目；或选择省裁判组提供的护眼系列5个小项中的一项。

## 5. 高中各年级

(1) 必赛项目：3分30秒双脚交换（或垫步）跳短绳比稳（既可以双脚交换摇绳跳，也可以垫步跳绳，连续进行。在规定的时间内，累计记录跳绳“失误”的次数，失误次数少者为胜。跳绳“失误”后，中途停顿只要不超过3秒钟或数3个数的时长，就可以紧接着继续跳）

(2) 挑战项目：一分钟仰卧举双腿比多（身体伸直仰卧在垫上或床上，双腿同时上举至90度时为1次，连续进行。在规定的时间内，举腿次数多者为胜）

(3) 自选项目：学生自定能显示自己特长的体育项目2分钟，尤其希望家长与孩子或教师与学生共同参与的锻炼项目；或选择学校指定范围的体育项目；或选择省裁判组提供的护眼系列5个小项中的一项。

备注：所有项目的动作方法与比赛规则详见手机端参考视频。

### 三、时间安排与场地

(一) 学校基础数据导入与本校账号创建：2024年1月15日——1月16日

(二) 学生注册与锻炼：2024年1月16日——2024年2月27日

(三) 学生比赛时间：2024年2月28日——2024年3月1日

(四) 成绩公示与发奖时间：2024年3月11日——4月上旬

(五) 锻炼与比赛场地自选

### 四、参与方法

(一) 校级裁判组利用电脑与手机，组织本校比赛。

1. 学校基础数据导入与各校账号创建。学校2024年1月15日开始直接在本校账号内导入参赛学生基础信息表（信息齐全的点校，不需重新导入），以及参与组织比赛的校级裁判长、年级裁判长与班级裁判长等指导教师的信息。

2. 组织老师（用教师身份）、学生与家长（用家长或学生身份）用手机扫二维码，完成学生注册与第一次锻炼视频拍摄与上传等赛前准备工作后，就可正常进行锻炼与比赛；

3. 校级裁判长利用本校账号查看本校学生锻炼情况，组织年级裁判长（体育教师）与班级裁判长（班主任）查看学生锻炼与比赛视频，点评指导、督促与帮助学生完成锻炼和比赛；

4. 体育组依据学校方案，做好校级云端运动会的宣传与奖励工作。

(二) 家长、亲朋好友或有手机的中学生利用手机完成2步操作，帮助学生参与运动会项目的锻炼与比赛：

1. 用手机扫描学校下发的二维码并填写本校代码，依据页面提示完成学生注册工作；

2. 选择参与的项目，拍摄锻炼或比赛的视频，填写成绩后直接上传。

\*说明：具体操作步骤，详见云端运动会资料包中的相关文本与学生（家长）端手机版

的操作指南;凡是计数的项目在拍摄时,必须要数出声音;平时锻炼打卡的视频由学生自己、家长、同伴或教师帮助完成;学生在校期间锻炼和比赛时,需设立裁判参与监督;自选项目只填写1(表示单人的项目)或2(表示双人以上的项目),不要填写具体的项目成绩。

## 五、奖项设置、审核与计分方法

### (一) 以设区市为评比组别的“优秀组织奖”与“成功晋位奖”

1. 本市点校全部参赛时获得“优秀组织奖”的评选资格,然后按本市点校的均分,从高分到低分排序录取前六名为“冬季赛优秀组织奖”。

2. 本赛季本市点校均分与秋季赛的本市点校均分相加,将纳入第四届云端运动会总赛季“成功晋位奖”的评比。

### (二) 以校为评比组别的“团体总分奖”“成功晋位奖”与“连续夺冠奖”

1. 继续按乡镇小学组、乡镇初中组、乡镇高中组与城市小学组、城市初中组、城市高中组等6个组别进行评比;

2. 按各校所有学生参与团体7个单项的累计分乘以班级参与率为总分排位,得分高者排位列前。如遇总分相同,比学校实际参赛人数,人数多者排位列前。

### 3. 单项评比得分的计分方法(满分100分)

(1) 综合项目参与率。本校学生实际参加比赛、挑战与自选项目锻炼(打卡)的人数除以应参加学生数,计算出“综合项目参与率”,再按“参与率”30%的比例换算成得分,计入本校总分(如:参与率80%,换算成24分)。

(2) 比赛项目成绩进步率。以裁判组指定时段的平均成绩为初始成绩作为比对样本,在锻炼与比赛成绩中有提高者均为“有进步”。用“有进步”的学生数除以实际参与的学生数计算出“比赛项目成绩进步率”。按“进步率”20%的比例换算成得分,计入本校总分。

(3) 比赛项目周均锻炼次数达标率。本校学生“达标”的人数(每周都能参加比赛项目2次的“打卡”,连续进行为“达标”,中途中断1周以上即判为“不达标”)除以实际参加本项目锻炼的学生数,计算出“比赛项目周均锻炼次数达标率”,按达标率10%的比例换算成得分,计入本校总分。

(4) 挑战项目累计参与次数达标率。本校学生达标(以累计参加挑战项目10次以上的“打卡”为标准)的人数除以实际参加挑战项目锻炼的学生数,计算出“挑战项目锻炼次数达标率”,按达标率10%的比例换算成得分,计入本校总分。

(5) 挑战项目成绩进步率。以裁判组指定时段的平均成绩为初始成绩作为比对样本，在锻炼与比赛的成绩中有提高者均为“有进步”，用“有进步”的学生数除以实际参与的学生数计算出“挑战项目成绩进步率”，按“进步率”10%的比例换算成得分，计入本校总分。

(6) 自选项目参与覆盖率。以学生实际参加自选项目锻炼的总人数除以应参加的学生数，计算出“自选项目参与覆盖率”，按“覆盖率”10%的比例换算成得分，计入总分。

(7) 教师点评指导覆盖率。以各校教师实际指导学生锻炼或比赛视频的点评指导人数除以实际参与锻炼的学生数计算出“点评指导覆盖率”，按“覆盖率”10%的比例换算成得分，计入本校总分。

(三) 以校为评比组别的学生省级“个人优胜奖”

1. 运动健将奖。本校比赛或挑战项目中比赛成绩最好者。

2. 最佳进步奖。本校比赛或挑战项目中成绩进步最大者。

3. 积极锻炼奖。本校“周均锻炼次数达标”或自选项目的学生中参与次数最多者。

\*说明:

1. 比赛与挑战项目的个人初始成绩以体育教师利用校内时间组织现场测试的成绩或省裁判组指定 N 次的平均成绩为准；最终比赛的最高成绩以教师上传的成绩为主，家长上传的为辅。成绩相同时，先比年龄，小者列前；年龄相同，比次高成绩，优者列前。

2. 各类项目的动作方法与比赛规则，见智体 1 号软件上的手机端参考视频。

3. 关于“学生优胜奖”的评比。

(1) 同一组别的“运动健将奖”“最佳进步奖”与“积极锻炼奖”同一学生不可兼得。录取时“健将奖”优先，“最佳进步奖”其次，最后录取“积极锻炼奖”。

(2) 依据“综合参与率”的比例，由省裁判组测算各校学生个人优胜奖的分配额度，“健将奖”“进步奖”与“锻炼奖”的人数比例为 1:2:2。

(3) 学生个人优胜奖由省裁判组分配额度，发放对应数量的“证书”，视频的审核、录取与填写学生姓名等工作由校级裁判组负责完成。

4. 关于“积极支持孩子锻炼优秀家长奖”的评比。由省裁判组依据各校总分成绩与学生参赛总人数分配额度，发放对应数量的“证书”，视频的审核、录取与填写学生姓名等工作由校级裁判组负责完成。

5. 关于“关爱学生健康优秀班主任奖”的评比。

(1) 担任冬季赛与夏季赛的班级裁判长，单一赛季所负责的班级学生综合参与率达到 100%，获得参评资格；

(2) 获得参评资格的班主任，班级点评覆盖率达到 100%，得“优秀班主任奖”1分；

(3) 冬季赛与夏季赛共得 2 分的班主任获奖。毕业年级班主任冬季赛得 1 分，夏季赛也组织学生参与者，即可获奖。

#### 6. 关于“指导有方优秀体育教师奖”的评比

(1) 担任班级裁判长，本赛季负责班级的学生综合参与率达到 100%时，获得参评资格；

(2) 获得参评资格的体育教师，将统计本赛季帮助学生“打卡”的次数，纳入各赛季帮助学生“打卡”的总人次之中。全部赛季结束后，位列本校教师帮助学生“打卡”次数多者，获得“优秀体育教师奖”。

#### (五) 奖励

1. 学生“个人优胜奖”与“优秀家长奖”赛后分别发奖，其他奖项成绩公示后备案，需与其他赛季成绩合并后统一评比发奖。

2. 市级与校级的评比与奖励方案由各市自行安排。

#### 六、其他

1. 各参赛单位赛前需组织安全教育，提高参赛学生与家长的安全意识，确保练习与比赛环境、场地、器材的安全。

2. 学校体育组事前要制定学校的实施方案（含本校的奖励方案）。学校赛前要做好学生及家长动员发动工作，不强求学生必须参加，鼓励学生每天主动到户外锻炼，积极参赛争取进步，坚持每周“打卡”（上传锻炼视频）2-3 次为宜，不提倡天天“打卡”。

3. 本次比赛继续使用“智体 1 号”4.0 版本的软件，教师可通过手机或电脑随时查看本校学生锻炼及参赛情况，家长可即时查看孩子“打卡”锻炼与比赛情况。软件使用中如出现问题，家长可与学校教师联系，如不能解答，请各校级裁判长及时用微信与裁判组或软件设计者南京智体信息科技有限公司李林凤副总经理联系，电话：18652947896。

4. 请各校在实施过程中注意收集学校领导、班主任、学生及家长的反馈与建议，通过“省点校第四届云端运动会”微信工作群及时向组委会或省裁判组反映，以便适时调整方案。

5. 此《规程》由省裁判组负责解释。未尽事宜，由组委会另行通知。

江苏省学生体质健康促进研究中心

2024 年元月 7 日



附件 1-1：江苏省点校第四届云端运动会微信工作群乡镇组各校使用的代码及简称

附件 1-2：江苏省点校第四届云端运动会微信工作群城市组各校使用的代码及简称

附件 1-3：智体 1 号平台 4.0 版简介及常见问题解答 20240105