

# 第五届青少年“爱挑战”活动指南



指导单位：陕西省教育厅

主办单位：陕西省教育信息化管理中心

协办单位：北京伟东云教育集团

合作单位：吉尼斯世界纪录

青少年“爱挑战”活动是面向中小学生和广大青少年开展各类技能竞赛和才艺展示的综合素质教育活动，是国内首创的“互联网+素质教育”和“互联网+学生创新”综合平台。活动旨在全面贯彻落实党的教育方针和立德树人根本任务，提高五育并举全方位育人实效。活动由各级教育行政部门、教育信息化管理部门和广大学校共同组织开展，通过线下线上立体开展、校内校外协同组织、家长社会全员参与、统一认证表彰的开放式活动机制，为广大青少年学生提供终身发展的创新开放平台和有效途径，激励和促进学生强化兴趣爱好、展示个性特长、培育创新能力、实现全面发展。

## 一、大赛主题

主题:校园吉尼斯，才艺大舞台，有才你就来

口号:“爱挑战，不服你来战!”

“爱挑战，把你带给全世界”“趣挑战，艺起来”

## 二、大赛项目

本次网络大赛分为线下预选赛和线上评选两个阶段，比赛项目为挑战类项目、才艺秀项目、五育项目、吉尼斯项目。

(一) **挑战类项目**。为竞技类项目，由学校自行组织线下预选赛，选出排名靠前的学生，录制视频通过“青少年爱挑战平台”上传展示，比赛共涵盖 53 项个人项目和 9 项团体项目（项目表见附件 1）。

学校可通过大赛组委会申请设置挑战项目制定挑战规则，由组委会审定，通过的将列为正式比赛项目（申请表见附件 3）。

**（二）才艺秀项目。**为展示类项目，给学生、教师提供一个展示才华、秀出魅力的舞台。按照要求录制各类才艺技能展示视频上传至官网平台，才艺秀不分类比赛。才艺秀比赛项目涵盖类别：歌表演、舞蹈表演、口才表演、乐器演奏、劳动实践、书法与绘画、杂技魔术、艺术设计、数字科技、媒体摄影、体育锻炼、话剧编排、其他表演。

**（三）五育项目。**为阶段性项目，秉承“五育并举”素质教育主题，结合课后服务及相关节假日，定期开展各精彩类活动（详见附件2）。

**（四）吉尼斯项目。**吉尼斯项目由吉尼斯世界纪录（英国）官方制定，为青少年学生提供创造世界纪录的机会和平台。

### 三、时间和赛程

**（一）线上活动持续开展。**2022年12月1日至2023年11月30截止。

**1. 挑战类项目。**由学校组织，校级认证官认证，通过平台上传参赛视频。新学校管理员可通过链接：<http://atz.qsnatz.com/apply>填写信息并注册。每所学校只能注册1名管理员，如出现学校名称或管理员手机号已存在的情况则无法注册，需联系上一级管理处理。

**2. 才艺类项目。**由学生、教师或者家长录制参赛视频，登录“UP青少年爱挑战”官方小程序，上传参赛视频，通过

点赞、观看汇聚人气。

3. 五育项目。根据活动时间节点及要求参与活动。

(二) 线下活动（现场大赛将根据情况另行发文）

#### 四、参赛对象和组别

(一) 参赛对象：全省中小学校（包括小学、初中、高中）和职业学校的全体在校学生、教师。

(二) 参赛组别：挑战类项目分为小学组和中学组，两组挑战项目范围相同，才艺秀项目（含幼儿园）、五育项目不分组。

#### 五、大赛细则

1. 学校管理员上传参赛视频至校级管理后台：

管理后台——成绩管理——上报成绩——按项目依次填写即可

管理后台链接：<http://admin.qsnatz.com/passport>



活动管理 ^

**成绩管理**

项目记录

活动统计

人员管理 v

组织管理 v

\* 活动名称

项目范围  爱挑战-个人  爱挑战-团队

\* 参赛项目

\* 学段

\* 年级

\* 班级

\* 参赛者姓名

\* 成绩

通过管理后台上传完成后，返回上一界面，点击“详情”可查看上报成绩时填写的具体内容。如需修改，可在“成绩管理”中对项目进行筛选，查看、编辑、删除等操作。

## 2. 学生或家长上传参赛视频：

  
大赛简介

  
爱挑战

  
才艺秀

  
吉尼斯

---

热门活动

更多 >

进行中


世界吉尼斯青少年“爱挑战”网络预选赛

活动时间：2020-05-20/2020-07-20

20807人关注

立即参加

进行中


青少年动起来

活动时间：2020-04-27/2020-05-31

25764人关注

立即参加

①学生或家长自行录制视频上传至“UP 青少年爱挑战”小程序  
图中框出位置均为活动入口，直接点击进入即可参赛。

②学生或家长可登入官网首页，在首页点击“我要来挑战”“我要秀才艺”直接参与比赛。



①所有竞赛项目的现场均应能够被现场录像（包括成绩验证过程），并且比赛过程和成绩验证过程的现场录像绝对不能被作任何剪辑。

②完整记录比赛全过程，确保其真实性，成绩准确有认证官（老师或家长）的认证。

③由管理员上传的视频无需审核，直接进入省级管理后台；学生、教师、家长上传的视频需由管理员在校级管理后台进行初审，初审完成后进入省级管理后台（学生需使用学校下发的账号密码）

**注意：**请勿重复上传同一视频。若视频有所改动，请先删除之前的视频再进行上传。

#### 4. 视频录制

①开场介绍：介绍所在赛区、参与的项目、年级、姓名；并介绍

相关活动支持人员（认证官、计时员等）、项目规则等。

②比赛过程：拍摄过程强调真实性，保证整个镜头的完整性，中间不能出现任何剪辑，比赛选手始终出现在画面里，必须保证视频的连续性和真实性，影音清晰，项目规则表现明确，避免广大观众的质疑。测量工具可以出现在拍摄画面中，在比赛过程中可以加入对比赛项目的相关说明介绍，增加其知识性和观赏性。

③成绩认证和宣告：计时员宣告比赛结束与挑战成绩，认证官对成绩进行审核和认证的画面，最后由认证官再次清晰地宣布比赛结果。

## 5. 视频制作

比赛过程视频不可剪辑；赛事画面可添加电子秒表；全部保留认证官画面；基本信息可以字幕形式展现（包括参赛人员、认证官、时间、成绩等）

## 6. 视频格式

官方平台支持 MP4、MOV、3GP、MP4V、M4V、MKV、AVI、FLV 等，上传视频大小不得超过 500M。

比赛现场视频时间以 5 分钟以内为宜，最多不高于 20 分钟（包括成绩验证过程在内）。

## 六、奖项奖励

### （一）记录证书

在挑战活动中，所有纪录是会被不断刷新的，所以纪录证书是学生成长的重要见证。认证官需及时将最新产生纪录的网络证书下载打印下来，签名颁发给学生（校级管理后台下载）。各学校也可以设计

自己学校的纪录证书，学生挑战成功创造了新的纪录后，现场颁发纸质荣誉证书。

## （二） 优秀组织奖

根据各学校在大赛组织、参与人数、工作任务完成数量和质量等方面的情况，设“优秀组织奖”若干名。

## （三） 优秀指导老师奖

根据辅导员在大赛组织、参与人数、工作任务完成数量及质量和指导学生参加比赛等方面的情况，设“优秀指导老师奖”若干名。

## （四） 总决赛奖励机制

组委会根据比赛成绩分别从小学组、中学组挑战类项目中评选出各项目个人、团队各项目若干名；才艺秀项及五育项目评选出优秀作品若干名进行奖励。

除以上个人或团队外，青少年“爱挑战”暨吉尼斯网络公开赛省级组委会还将在全省范围内表彰奖励参与本次大赛的优秀管理员、优秀认证官、最佳创新奖、最佳参与奖、最佳贡献奖若干名，并评选市县级优秀组织单位和先进工作者。

省教育信息化管理中心把“爱挑战”活动纳入2023年度考核，作为综合评优表彰指标，并开展专项评核，定期通报各地活动进展。

## 七、相关要求

各级组委会要认真做好大赛的宣传动员和组织工作，积极鼓励学生参赛，为参赛选手提供必要的条件和支持，各级组织单位要严格把关，杜绝任何弄虚作假行为，杜绝干扰活动评审及竞赛正常进行的行

为。决赛比赛现场，按要求制作统一的比赛背景，保证赛场画面的美观和统一（省级组委会提供统一背景素材，各参赛单位自行制作）。  
陕西省青少年爱挑战官方QQ群号：498071847（学校负责人、管理员加入）



微信小程序



爱挑战官网



学生、家长QQ群

青少年“爱挑战”大赛组委会

2023年4月

## 附件 1

个人项目列表			
序号	项目类别	二级目录名称	规则简单描述
1	圈绳运动	1 分钟单人跳绳	1 分钟内绳子有效越过脚下的次数
2	圈绳运动	1 分钟双飞（双摇）跳绳	每跳一次，绳子摇两次
3	圈绳运动	1 分钟呼啦圈	一分钟内腰部转动呼啦圈数
4	圈绳运动	呼啦圈 50 米竞走比赛	边转呼啦圈边走，直到完成 50 米，用时最少的为胜利
5	球类运动	1 分钟单手拍篮球	累计 1 分钟内单手拍球个数
6	球类运动	1 分钟颠排球	累计 1 分钟内颠排球的个数
7	球类运动	1 分钟脚内侧颠足球	累计 1 分钟脚内侧颠球的个数
8	球类运动	1 分钟双手交替拍篮球	累计 1 分双手交替拍球个数
9	球类运动	3 分钟定点投篮	3 分钟内在罚球区内投射进球个数
10	球类运动	3 分钟三分线投篮	3 分钟内在三分线上投射进球个数
11	球类运动	3 分钟累计颠足球	3 分钟自由颠球累计总个数
12	球类运动	手指转球	手指连续转球时间的长短
13	球类运动	足式保龄球	保龄球以局为单位，根据击倒的球数打分决定胜负
14	球类运动	一分钟颠乒乓球	参赛者需用乒乓球拍将乒乓球上下颠球
15	体能测试	1 分钟仰卧起坐	1 分钟标准仰卧起坐数量
16	体能测试	1 分钟俯卧撑（男）	1 分钟内完成的俯卧撑个数
17	体能测试	1 分钟高抬腿	1 分钟内高抬腿个数
18	体能测试	1 分钟侧手翻	在 1 分钟的时间内所完成侧手翻的个数
19	体能测试	1 分钟引体向上	1 分钟引体向上的个数
20	体能测试	立定跳远（男子组）	每人跳两次，取其中一次最好成绩
21	体能测试	立定跳远（女子组）	每人跳两次，取其中一次最好成绩
22	体能测试	3 分钟单人踢毽子	3 分钟内踢毽子数
23	体能测试	50 米短跑	采用站立式起跑，跑完 100 米时间最短者获胜
24	体能测试	100 米短跑	采用蹲踞式起跑，跑完 100 米时间最短者获胜
25	体能测试	平板支撑	平板支持保持的时长
26	体能测试	闭眼金鸡独立	闭眼做金鸡独立保持的时长
27	体能测试	20 米连续蛙跳	采用蛙跳连续跳完 20 米时间最短者获胜
28	体能测试	跨越式跳高（男子组）	参赛者需单腿起跳，跨越过横杆而横杆没有掉落视为挑战成功
29	体能测试	跨越式跳高（女子组）	参赛者需单腿起跳，跨越过横杆而横杆没有掉落视为挑战成功
30	灵巧反应	1 分钟立硬币	1 分钟将 1 角的硬币立放的数量

31	灵巧反应	1 分钟背诵圆周率	1 分钟内背诵圆周率，数位越多成绩越高
32	灵巧反应	1 分钟拼读五字单词	认证官随机选择由 5 个字母组成的单词，挑战者拼读出单词的字母，记录 1 分钟内拼读出的单词个数
33	灵巧反应	1 分钟说反义词	1 分钟说出认证官随机选择的词汇的反义词个数
34	灵巧反应	1 分钟背国家首都	1 分钟说出认证官随机选择的国家的首都个数
35	灵巧反应	1 分钟将乒乓球弹入杯中	1 分钟内将乒乓球弹入玻璃杯中数目最多
36	灵巧反应	1 分钟识别中草药	1 分钟识别中草药的个数
37	灵巧反应	1 分钟巧识十字花科植物	1 分钟巧识十字花科植物的个数
38	灵巧反应	1 分钟背化学元素周期表	1 分钟背化学元素周期表，个数越多成绩越高
39	灵巧反应	1 分钟背诵天文学星座	1 分钟背诵天文学星座，个数越多成绩越高
40	灵巧反应	1 分钟背诵历史战役成语	1 分钟背诵历史战役成语，个数越多成绩越高
41	灵巧反应	三阶魔方六面复原	打乱 20 次以上的三阶魔方复原时间
42	灵巧反应	四阶魔方六面复原	打乱 20 次以上的四阶魔方复原时间
43	灵巧反应	叠杯子	完成 3-6-3 式叠杯法，叠杯及收杯复原全过程所用时长
44	灵巧反应	磁力球拼立方体	最快时间用磁力球完成一个 6X6X6 的立方体
45	灵巧反应	3 分钟剪最多的“囍”字	3 分钟剪最多的“囍”字的个数
46	灵巧反应	3 分钟成语接龙	3 分钟内成语接龙，数量越多者成绩越高
47	灵巧反应	数字华容道 3*3	打乱 10 次以上的华容道复原时间
48	灵巧反应	数字华容道 4*4	打乱 20 次以上的华容道复原时间
49	灵巧反应	朝代排序	最快 20 个中国朝代按照时间顺序排列
50	灵巧反应	绕口令快速说	指定一段绕口令学生背诵下来后快速说，在每个字音都吐字清晰的情况下所用时间
51	灵巧反应	巧算 24 点	从牌组中任意抽取 4 张牌，用加、减、乘、除（可加括号）把牌面上的数算成 24，用时最短获胜
52	灵巧反应	转笔	转笔不落地以及完成度，保持时间最长者获胜
53	灵巧反应	悠悠球	悠悠球转动不停止以及完成度，保持时间最长者

团体项目列表

序号	项目类别	三级目录名称	规则简单描述
1	圈绳运动	一带一单摇跳绳（2人）	一名队员双手摇绳，另一名队员跟跳，1分钟所跳个数
2	圈绳运动	一分钟两人一绳交替跳	两人一组一根绳交替跳，在一分钟之内计算绳子有效越过两人脚下的次数
3	圈绳运动	一分钟车轮跳绳（2人）	两人一组二根绳交换一个绳柄，使绳交叉，跳绳时形成交替摇绳，交替跳，故为车轮跳，在一分钟之内计算绳子有效越过两人脚下的次数
4	圈绳运动	一分钟交互跳绳	三人一组，两人摇两绳儿，一人在中间跳，在一分钟之内计算绳子有效越过脚下的次数
5	体能测试	两人三足（2人）	将两名队员的脚绑在一起，一起通过长50米的赛道，用时最短获胜
6	体能测试	一分钟双人毽子互踢	1分钟毽子互踢传递次数最多
7	体能测试	双腿夹气球接力（4人）	4名队员为一小组参赛，双腿夹气球可跳可走，完成80米接力，用时最短者获胜
8	体能测试	袋鼠跳（5人）	5名队员为一小组参赛，将布袋套至腰部，配合完成50米接力赛，用时最短的小组获胜
9	灵巧反应	100米悬浮纸飞机接力（2人）	最快100米纸飞机悬浮接力

注：竞技类比赛项目根据学校申报项目规则通过组委会审定，具体挑战项目以平台为准。

## 附件 2

# 五育项目活动内容

### 一、科学实验探索活动

1. 有趣的科学小实验赛（适合 1-6 年级）：指导学生参与包含“棉棒大力士、链条喷泉、阿基米德螺旋泵、奇妙的指尖陀螺、大象牙膏、神奇的张拉结构、奇妙的多谐振荡器、迷幻电动机”等科学实验比赛活动；也可按年级选择“科学实验包”，开展“神奇的魔法袋、杯中日出、凭空消失的水、太阳钟、一两拨千金、悬空的硬币、自动循环小水车”等科学实验活动。

2. 制作风力发电机器（适合小学 1-3 年级）：指导学生通过了解风的产生原因动手实验，探究影响风力发电机发电量大小的因素，制作一个风力发电机；

3. 制作《祝融号火星车》（适合 4-6 年级）：指导学生认识目前已有的火星车，了解各个火星车的历史和功能以及火星车的目标任务，制作一个太阳能祝融号火星车模型。

### 二、暑期研学旅行活动

1. “火箭科学探索”活动（本地区 5 天或 2 天，6-15 岁）。将学生分别组成小小航天员组队，学习使用仿真软件、建模软件，设计制作、拆解火箭结构，揭开火箭的神秘面纱；举办火箭设计与制作、星空观测、发射挑战活动，以及极具仪式感的系列活动，激发青少年对未知之地的探索精神。

2. “卫星科学”探索活动（本地区 2 天 1 晚，6-15 岁）。通过学

习 Arduino 编程及对卫星原理，对卫星结构的动手拆装，搭建一枚用于太空碎片探测的 1U 立方星原型，了解卫星云图与天气预报，培养探究精神以及解决问题的能力。

3、“榜样的力量——与清北学霸共度难忘时光”主题研学活动（7-18 岁）。与具有研学资质的品牌研学机构联合举办“清北名校研学旅行”和“清北学霸研学旅行”活动，学生走进清华/北大，聆听清北教授讲座，拓宽视野，规划美好明天；与学霸分享成长经历、在学习上事半功倍实现弯道超车的学习法，坚定理想，以榜样力量激励前行。

4. 红色军体大比拼活动（限集体形式）。以学校或区域为单位，在军体教练指导下，开展仪仗队、方块队军体训练，在学校或区域间进行队列、军体体能、青少年风采展演。从中选出的优秀代表队，参加中国关心下一代工作委员会暑期在北京举办的全国列队表演赛。

### **三、劳动实践与传承活动**

举办植物拓印劳动实践活动，“植物拓印——香囊制作”和“拓印创意”活动，学生们走进大自然，设计构思并寻找制作材料，亲手制成植物拓印香囊和拓印创意作品，感受劳动乐趣、体验创造美的价值。

### **四、安全知识竞赛活动**

“关注生命安全”知识竞赛活动，从“国家安全、校园安全、生活安全、交通安全”四个方面开展安全知识与安全技能演练竞赛活动，提高广大师生的国家安全观和应急保护、自救互救能力。

### **五、“起源太空——逐梦航天”活动**

学生在线观看宇宙启示录，激发孩子探索太空的兴趣。学生通过

绘画或者摄影的形式，充分发挥自己的想象力，通过画笔或者摄影设备勾画出璀璨的星空并投稿。参与者可获得太空望远镜“仰望一号”拍摄的深空星系盲盒及奖品，并有机会观摩卫星发射活动。

注：以上活动为预设活动，具体活动以“爱挑战”平台活动为准。

## “爱挑战” 竞技比赛项目申请表

申请学校:		申请日期:	
姓 名:		联系电话:	
项目名称:			
项目规则:			
拍摄说明:			
学校意见	学 校（盖章） 年 月 日		
组委会意见	组委会（盖章） 年 月 日		

注：纸质版及电子版发送至邮箱 2006251@snedu.com