

附件 1

2026 年上海科普大赛之第十三届上海市科普讲解大赛

实施方案

一、举办目的

2026 年上海科普大赛之第十三届上海市科普讲解大赛围绕“崇尚科学，热爱科学”主题，招募多领域选手展开自主命题讲解，在全社会广泛普及科学知识、弘扬科学精神、传播科学思想、倡导科学方法，强化优秀科普人才队伍建设，营造科技传播新风尚，为“十五五”时期公民科学素质从科技知识普及向创新引领转型提供支撑，助力上海建成具有全球影响力的科技创新中心。

二、赛事组织

指导单位：

上海市科学技术委员会

上海市人力资源和社会保障局

主办单位：

上海市中国工程院院士咨询与学术活动中心

协办单位：

共青团上海市科学技术工作委员会

三、参赛对象

参赛选手年龄须大于 18 周岁（含 18 周岁，即 2007 年 1 月 1 日前出生）。

四、参赛要求

讲解内容为自然科学类或技术知识类的相关科普知识，需使用普通话。

五、赛事安排

（一）参赛领域设置

参赛选手需根据讲解内容，选择对应的参赛领域报名参赛。设两项参赛领域：

1.综合领域

内容包含且不仅限于基础科学、前沿技术、能源环境、信息技术、航空航天、人工智能、海洋探索、防灾减灾等相关科普知识。

2.生命健康领域

内容包含且不仅限于临床医学、中医药、疾病预防、食品安全、营养运动、心理健康、生物医药、医疗器械等相关科普知识。

（二）初赛

1.初赛时间

2026 年 3 月（具体时间以各赛区通知为准）。

2.初赛形式

各区科委（科经委、科协）负责选手推荐工作。

（1）自主命题讲解时间为 4 分钟，选手根据大赛要求自行准备讲解主题。

（2）2026 年 3 月 13 日前各赛区需将推荐参加复赛的选手名单提交至主办单位。（上海市徐汇区钦州路 100 号 2 号楼 3 楼 308 室，200235，徐老师收）

（三）复赛

1.复赛时间

2026 年 3 月至 4 月（具体时间以复赛通知为准）。

2.复赛形式

大赛主办方负责全市各领域复赛组织工作。

复赛由“我与上海的科普故事”展示环节与自主命题讲解环节两项内容组成。

（1）选手将根据参赛领域分组进行复赛比赛。选手赛前抽签确定各参赛领域上场顺序，进行“我与上海科普的故事”展示和自主命题讲解。

（2）“我与上海的科普故事”个人展示环节限时 2 分钟，集中展现选手日常参与科普的风采和初心，以及与上海这座科技创新之城的共鸣和体会，可借助多媒体等手段丰富讲解展示效果，形式不限，鼓励活泼、新颖与创新。

（3）自主命题讲解环节限时 4 分钟，按选手自选领域相关题目展开讲解，须遵从科学性，可以借助多媒体等手段丰富讲解展示效果。

（四）决赛

1.决赛时间

具体时间以决赛通知为准。

2.决赛方式

大赛主办方负责决赛组织工作。

决赛由自主命题讲解和评委问答两部分组成。

（1）选手赛前抽签确定上场顺序，依次进行自主命题讲解和评委问答。

(2) 选手出场时，播放 20 秒自我介绍视频。该环节不作比赛评分，视频由选手准备。选手制作视频统一用 AVI、MPG、MP4 等常规格式，画面比例 16:9，像素尺寸 1920×1080；文件大小不超过 100M。提供的 PPT（可配有背景音乐）须为 OFFICE 2010 以上通用版本，文件大小不超过 40M，PPT 中若插入视频请使用 MP4 格式。

(3) 自主命题讲解环节限时 4 分钟，需突显科学性、通俗性、时效性，可通过表述特定场景和对象，借助多媒体等手段辅助提升舞台效果。选手可选择沿用其自主命题讲解内容，但同时鼓励选手围绕上海科技创新前沿动态、重大成果、杰出贡献等讲好上海科创故事和新锐科普知识。（决赛赛前将适时公布“上海市科学技术奖励大会”重大科技工程、成果技术突破或杰出工作者等多个讲解主题，鼓励选手自主命题讲解内容从中选取或从中切入，诞生出更优质的科普讲解内容）。

(4) 评委问答环节选手回答时间限时 1 分钟，主要考核选手的科学素养及对自身讲解内容知识面掌握的深度和广度。

（五）奖项设定

第十三届上海市科普讲解大赛设一等奖 10 名，二等奖 10 名，三等奖 20 名。

六、赛事评分标准

（一）初赛

评分标准由各组织单位自行确立。

（二）复赛

复赛分组进行，每个小组由 5 名评委组成评审专家组。比赛现场打分、亮分、公布成绩。选手得分由评审专家组打分和超时、少时扣分两部分组成；所有评委打分去掉一个最高分和一个最低分后的平均数为选手的评委评分。将选手的评委评分及用时扣分的分数相加，得出该选手的总分数。评审专家组打分满分 100 分，超时、少时扣分由现场记分员公开计分。若遇选手总分数相同则按评委的第一个最高分高低决定名次，若评委的第一个最高分相同则按第二个最高分高低决定名次，以此类推。

1.“我与上海的科普故事”个人展示（10 分）

个人展示限时 2 分钟，超时终止，不扣分。

（1）展示内容（5 分）：故事鲜明，内容生动，有个人特色，涵盖从参与科普到上海城市的科创精神等内容。

（2）展示形式（5 分）：形式新颖活泼，具有创新性及观赏性。

2.自主命题讲解（90 分）

讲解内容必须为自然科学类或技术知识类的相关科普知识，否则不得分。自主命题讲解限时 4 分钟，不足 3 分钟扣 1 分，超时 10 秒后讲解中止扣 1 分。

（1）科普内容（55 分）

主题鲜明、立意新颖；

与时俱进、导向正确；

科学严谨、逻辑严密。

（2）科普方法（35 分）

突出重点、条理清晰；

表达生动、通俗易懂；

启发性强、感染力强。

（三）决赛

决赛设 7 名专家评委，对选手进行评审打分。比赛现场打分、亮分、公布成绩。选手得分由评审专家组打分和超时、少时扣分两部分组成；所有评委打分去掉一个最高分和一个最低分后的平均数为选手的评委评分。将选手的评委评分及用时扣分的分数相加，得出该选手的总分数。评审专家组打分满分 100 分，超时、少时扣分由现场记分员公开计分。若遇选手总分数相同则按评委的第一个最高分高低决定名次，若评委的第一个最高分相同则按第二个最高分高低决定名次，以此类推。

1. 自主命题讲解（90 分）

讲解内容必须为自然科学类或技术知识类的相关科普知识，否则不得分。自主命题讲解限时 4 分钟，不足 3 分钟扣 1 分，超时 10 秒后讲解中止扣 1 分，超时、少时由记分员进行记录扣分，评委分别从内容、方法、整体形象三方面进行评分：

（1）科普内容（55 分）：主题鲜明、立意新颖；与时俱进、导向正确；科学严谨、逻辑严密。围绕“上海市科学技术奖励大会”重大科技工程、成果技术突破或杰出工作者等多个对外公布的讲解主题切入或融入讲解内容中的，适当加分。

（2）科普方法（30 分）：突出重点、条理清晰；表达生动、通俗易懂；启发性强、感染力强。

（3）科普形象（5 分）：衣着整齐、精神饱满；举止大方、自然得体。

2.问答（10 分）

专家围绕选手的讲解内容进行提问，时间不超过 1 分钟。超时 10 秒后问答中止，不扣分。

七、其他

大赛主办单位拥有对活动的最终解释权。

联系人：徐老师

地 址：上海市徐汇区钦州路 100 号 2 号楼 3 楼 308 室

邮 编：200235

电 话：021—54065145

传 真：021—54065150

邮 箱：417597154@qq.com