

# 关于开展第五届“健康人生”志愿服务活动的通知

各二级团组织、各学生社团：

为贯彻落实党的十九大报告有关精神及响应团中央“三走”倡议，建设阳光、健康的校园体育文化，营造校园全民健身氛围，引导大学生合理健身、组织师生科学锻炼、切实推进校园健康教育和健康促进工作，学校决定开展第五届“健康人生”志愿服务活动，现将有关事宜通知如下。

## 一、活动主题

全民健身，健康人生

## 二、组织单位

主办单位：党委宣传部、校医院、体育学院、校团委

承办单位：学生体育协会、校园马拉松跑团

## 三、活动对象

重庆大学全体在校师生

## 四、活动内容

### （一）“燃烧吧！脂肪！”

1. 活动时间：2019年4月-6月

2. 活动方式：

第一阶段：4月29日至5月9日

减重多者晋级。若两人均减重达规定书数目，则共同晋级。

第二阶段：5月13日至5月21日

根据第一轮PK结果，进行分组。2个相同水平的组之间PK，取成员减肥之和的加权平均数高的小组晋级。

第三阶段：5月25日至5月31日

晋级第三轮选手自主减重，最终根据三轮减重总量进行排名。

3. 奖项设置：排名前3的参与者获得体育奖学金。排名4-15名获得奖品，第一轮第二轮晋级者获得纪念奖。

4. 爱心基金：排名前3的参与者获得体育公益金，主办方将依据参与者意愿选择志愿服务项目进行爱心捐赠。

（活动细则详见附件1）

## （二）健康公益行跑步活动

1. 活动时间：2019年4月-6月

2. 活动方式：参与者以单人或双人（男女）组队的形式通过官方指定跑步App记录并上传自己的跑步动态。

3. 奖项设置：

单人赛：男子排名前十名与女子排名前五名获得单项奖，次数达到规定要求者获得纪念奖。

双人赛：前五名获得单项奖，次数达到规定要求者获得纪念奖。

4. 爱心基金：单项奖男子排名前十名与女子排名前五名，双人赛前五名获得体育公益金，主办方将依据参与者的意愿选择志愿服务项目进行爱心捐赠。

（活动细则详见附件 2）

### （三）爱心公益捐赠

1. 活动方式：同学参与健康公益行跑步活动或“燃烧吧！脂肪！”减肥活动，并按照相应成绩选择志愿服务项目进行爱心捐赠。

2. 奖项设置：总捐赠金额排名前二十的参与者可获得荣誉证书。

（志愿服务项目列表详见附件 3）

请各参赛师生仔细阅读校医院《参与活动健康注意事项》科学锻炼，健康减肥，控制运动风险。（《参与活动健康注意事项》请见附件 4）

请各二级团组织、学生社团对活动广泛宣传，提升师生的运动热情，培养师生的健身习惯，切实发挥“三走”活动在促进大学生体育锻炼意识提升、习惯养成、意志磨练、体质增强、健康成长方面的重要作用。

联系人及其联系方式：程其远 17754929374

冉金海 15123635500

- 附件： 1. “燃烧吧！脂肪！”活动细则  
2. 健康公益行跑步活动细则  
3. 重庆大学志愿服务项目列表  
4. 参与活动健康注意事项

共青团重庆大学委员会

党委宣传部

校医院

体育学院

2018年4月26日

## 附件 1

### “燃烧吧！脂肪！”活动规则

#### 一、参与方式

参与者通过线下报名

#### 二、活动规则与流程

目前我国成年人体重正常的 BMI 范围： $18.5 \leq \text{BMI} < 24$

体重指数 (BMI) = 体重 (公斤) / 身高 (米) 的平方。

参与者 BMI 指数不低于 18.5 时的减重量才有效。

##### 1. 活动规则

(1). 第一阶段 (2 人 PK 赛)

日期：4 月 29 日至 5 月 9 日

称重日期：5 月 10 日-5 月 12 日

地点：重庆大学虎溪校区，具体地点和时间视情况而定

内容形式：第一次 PK 赛，由实际报名情况，根据参与活动人的起始体重及 BMI 由工作人员进行两两分组，并对分组情况在 QQ 群，重大前锋等进行公示。

自报名一周后进行二次称重。报名一周内需自行观看健康减肥视频。

第一轮晋级者可领取相应奖品。并进行对晋级名单公示。

活动形式：PK 淘汰制，两人 PK，减重多的晋级。若两人减肥均达到以下要求则两人同时携手晋级

起始体重	要求 (仅算 BMI>18.5 部分)
55-65	2kg

65-75	2.5kg
75-80	3kg
80-85	3.5kg
85-90	4kg
90 以上	4.5kg

起始体重要求（仅算 BMI>18.5 部分）

(2). 第二阶段（团队 PK 赛）（&有氧操 &跑步活动）

日期：5 月 13 日-5 月 21 日

称重日期：5 月 22 日-5 月 24 日

地点：重庆大学 A, B, D 区

内容形式：第二轮 PK 赛。根据第一轮 PK 结果，进行分组，每组 4（待定）人，并对分组成员进行公示。开展团队 PK 淘汰赛。第二轮晋级者也有相应奖品。

活动形式：有氧操，及跑步活动

分组原则（优先级从上至下）：

- ①同一校区
- ②由入围第二阶段的实际参与人数及男女比进行合理分组
- ③根据体重及 BMI 对每个组进行分配人员

淘汰方式：2 个相同水平的组之间进行 PK，2 个 PK 组组内成员减肥之和的加权平均数高的晋级

复活机制：根据实际参与人数，设置第三轮总的晋级人数，讲被淘汰的组内的所有成员进行排名，减肥量前百分之多少晋级。

(3). 第三阶段（个人冲刺）&力量训练（百特，拓普健身房合作）

日期：5月25日-5月31日

称重日期：6月1日-6月3日

地点：重庆大学A, B, D区

内容形式：第二轮晋级选手，即可进行第三轮，自主减肥

设置活动：力量训练，最终根据三轮总量进行排名。

## 2. 活动流程

(1). 活动开始时，主办方对参与者进行第一次称重并录入参与者信息。主办方邀请校医院、体育学院等专业老师针对如何健康减肥开展健康知识讲堂。

(2). 活动期间，主办方开展减肥饮食讲座，健康塑身活动跑步活动，有氧操练习，力量练习

(3). 每一阶段结束时，主办方通知参与者进行称重并公布晋级名单。

(4). 活动期间，主办方将组织一个减重视频大赛，参赛者在活动结束后可将自己减重的经历制成小视频，通过大众投票选出最励志，最坚持，最好视频三个大奖。

## 三、奖项设置

第一名：获得荣誉证书、1500元体育奖学金和600元体育公益金

第二名：获得荣誉证书、1000元体育奖学金和500元体育公益金

第三名：获得荣誉证书、500元体育奖学金和400元体育公益金

4-15 名：获得荣誉证书、200 元小冰箱和 100 元体育公益金

#### 四、爱心捐赠

主办方将根据参与者排名向志愿服务项目进行爱心捐赠。参与者自主选择要捐赠支持的志愿服务项目的方式。



## 附件 2

### 健康公益行跑步活动细则

#### 一、参与方式

参与者通过线上线下报名，并申请悦跑圈 App 账号，在“寻找跑团”中搜索“2019 健康公益跑”，申请加入该子跑团，或者直接输入跑团号：N17797 搜索加入。

#### 二、活动规则

##### 1. 跑步方式及要求：

##### (1)单人赛

在活动期间，参与者自主进行跑步，通过官方指定的跑步 App（悦跑圈）室外模式记录并上传跑步数据。参赛者每天仅能上传一次跑步数据（跑多次的取跑量最大的一次），且每次数据必须 3 公里以上、配速要求在 8 分钟以内，否则成绩无效。请参与者根据自身情况合理选择当天的跑量。

##### (2)双人（男女）赛

参与者报名时可选择两人自己组队，也可个人报名，并对男女分别编号，待报名截至，根据实际报名情况，抽签分组。在活动期间，参与者两人一同跑步，通过官方指定的跑步 App（悦跑圈）室外模式记录并上传跑步数据。参赛者每天仅能上传一次跑步数据跑多次的取跑量最大（男女成绩之和）的一次，且每次数据必须 3 公里以上、配速要求在 8 分钟以内，否则成绩无效。

## 2. 注意事项:

(1) 参与者跑步情况以悦跑圈 App 个人上传记录为准。每期的统计情况将会及时公布于相应的宣传平台。

(2) 活动期间主办方会安排工作人员审查参与者的跑步数据，参与者不得作弊，一经发现，取消参与活动的资格。

## 三、奖项设置

### 1. 单人赛

#### (1) 纪念奖:

初级纪念奖: 前二十天有效上传数据次数大于 12 次并且有效跑量排名男子前 50 名, 女子前 30 名, 获荣誉证书及奖品。

高级纪念奖: 四十天有效上传数据次数都大于 24 次并且有效总跑量排名男子前 50 名, 女子前 30 名, 获荣誉证书及奖品。

#### (2) 单项奖:

男子: 四十天总跑步积分排名前十的男子参与者, 活动相应奖品并活动相应的公益捐赠基金, 同时获得荣誉证书。

女子: 四十天总跑步积分排名前五的女子参与者, 按排名进入奖金池平分同时获得荣誉证书。

注: 总跑步积分 = 总有效跑步次数 \* 7 + 总有效跑步量 \* 1

男子第一名: 荣誉证书、800 元体育奖学金、400 元体育公益金

男子第二名: 荣誉证书、600 元体育奖学金、300 元体育公益金

男子第三名: 荣誉证书、400 元体育奖学金、200 元体育公益金

男子 4-10 名: 荣誉证书、100 元运动耳机、50 元体育公益金

女子第一名：荣誉证书、600 元体育奖学金、300 元体育公益金

女子第二名：荣誉证书、500 元体育奖学金、250 元体育公益金

女子第三名：荣誉证书、400 元体育奖学金、200 元体育公益金

女子 4-5 名：荣誉证书、100 元运动耳机、50 元体育公益金

## 2. 双人赛

### (1) 纪念奖

前二十天有效上传数据次数大于 12 次并且有效跑量排名前 25 者，获荣誉证书及奖品。

四十天有效上传数据次数大于 24 次并且有效跑量排名前 25 者，获荣誉证书及奖品。

### (2) 单项奖

四十天总跑步积分排名前五的搭档，获得相应奖品。同时获得荣誉证书。

注：总跑步积分=总有效跑步次数\*7+总有效跑步量\*1

第一名：荣誉证书、400\*2 元体育奖学金、400 元体育公益金

第二名：荣誉证书、300\*2 元体育奖学金、300 元体育公益金

第三名：荣誉证书、200\*2 元体育奖学金、200 元体育公益金

4-5 名：荣誉证书、100 元运动耳机\*2、50 元体育公益金\*2

## 四、爱心捐赠：

主办方将根据参与者排名向志愿服务项目进行爱心捐赠。参与者自主

选择要捐赠支持的志愿服务项目的方式。

## 五、参与者身体要求

中长跑与马拉松是一项大强度长距离的健身运动，也是一项高风险的竞技项目，对参与者身体状况有较高的要求，参与者应身体健康，有长期参加跑步锻炼的基础。参与者可根据自己的身体状况和能力，选择合适的距离与速度进行参赛或线下自行锻炼。

有以下疾病患者不宜参加活动：

1、各类心脑血管疾病患者：未治疗的先天性心脏病、风湿性心脏病、脑血管疾病以及高血压控制不好者；

2、主要脏器功能障碍及慢性消耗性疾病患者：急性肝肾功能不全、结核病活动期、具有出血或出血倾向的患者（如消化道出血、支气管扩张出血等）、各种原因引起的发热、糖尿病血糖控制差者、手术后3个月内的患者等。

3、患其他不适宜剧烈运动的疾病，如哮喘、中重度贫血等。

4、过度肥胖者早期减肥也不宜长跑。

在活动中，因个人身体及其它个人原因导致的人身损害和财产损失，由参与者个人承担责任。主办方强烈建议参与者去相应医疗机构进行健康体检，并办理人身意外险。

## 附件 3

### 重庆大学志愿服务项目列表

序号	项目名称	主办单位	承办单位
1	“五彩石”关爱留守儿童志愿服务项目	基金会 校团委	青年志愿者协会 五彩石青年志愿者协会
2	“健康人生”志愿服务项目	宣传部 校医院 体育学院党委 校团委	学生社团中心 学生体育协会 校园马拉松跑团
3	预防艾滋病宣传教育志愿服务项目	校医院 虎溪管委会 校团委	青年志愿者协会 医疗健康普及协会 学生健康促进委员会 学生红十字会
4	重庆大学乡村振兴志愿服务项目	校团委 电气工程学院	青年志愿者协会 电气工程学院
5	关爱听障儿童志愿服务项目	公管学院党委 校团委	常青公益社
6	“为民送法”法律援助志愿服务项目	法学院党委 校团委	法学院研究生团委 法律援助中心
7	“易修”小家电免费维修志愿服务项目	电气学院党委 校团委	电气学院团委 学生电机工程学会
8	“动力阳光”市民学校志愿服务项目	动力学院党委 校团委	动力学院团委 动力学院青年志愿者协会
9	“四叶草”环境保护志愿服务项目	资环学院党委 校团委	资环学院团委 绿色青年志愿者服务队
10	“爱心家教”志愿服务项目	材料学院党委 校团委	爱心家教志愿者协会 材料学院团委 北辰文学社
11	“阳光助残”志愿服务项目	校团委 建管学院党委	建管学院团委 “阳光助残”青年志愿者协会
12	“书籍接力”志愿服务项目	校团委	青年志愿者协会 互助协会
13	高雅艺术进校园志愿服务项目	校团委	学生文联 (学生艺术团)
14	“亿微梦”爱心助学志愿服务项目	校团委	爱心社

15	“青枝绿叶”志愿服务项目	校团委	青年志愿者协会 学生文联（学生艺术团） 盆栽社
16	“献爱山区，爱心领航”志愿服务项目	校团委	青年志愿者协会 蒲公英义工社
17	“无偿献血”志愿服务项目	校团委	爱心社
18	“爱在指尖”志愿服务项目	校团委	青年志愿者协会 学生手语协会
19	“大爱南山”特殊儿童春令营	美视电影学院 校团委	“音为爱国”志愿者协会
20	炬心传承之社区志愿服务	机械工程学院团委	青年志愿者协会 机械工程学院青协
21	“为民送法”志愿服务项目	法学院 校团委	法律援助中心
22	WESG 世界电子竞技赛事服务	校团委	青年志愿者协会
23	重庆马拉松系列赛事志愿服务	校团委	青年志愿者协会
24	虎溪花园指引与秩序维护志愿服务	校团委	青年志愿者协会
25	“书包保卫战”文明校园活动	校团委	唐仲英爱心协会
26	传承雷锋精神，心系退休职工	研究生党委研究生 工作部	郭明义爱心团队土木分队
27	高校文明结对帮扶石柱行	校团委	唯爱有心社
28	爱心雨伞文明校园活动	学工部	勤工助学服务总队
29	“青知行”志愿者文化节	校团委	青年志愿者协会
30	造血干细胞知识普及及采集入库活动	校医院	学生红十字会
31	农安村“敬老、养老、爱老”活动	公共管理学院团委	向阳爱心社
32	“向日葵”儿童关爱计划	校团委	唐仲英爱心协会

33	“筑梦南川”活动	校团委	唐仲英爱心协会
34	“冬日暖阳”志愿服务项目	校团委	青年志愿者协会
35	蓝盟校园计算机义诊活动	信息化办公室	蓝盟

## 附件 4

### 参与活动健康注意事项

当前，身体活动缺乏已从一个公共健康问题逐渐转变为社会问题。许多国家缺乏身体活动的情况在不断加重，并对全世界范围内人们的总体健康状况以及心血管疾病、糖尿病和癌症等慢性病患者率及其危险因素（如高血压、高血糖和超重）等具有重要影响。因为身体活动不足引起的公共健康危机已经引起了政府及民间组织的重视。中国在WHO倡导下于2011年6月，出版发行了《中国成年人身体活动指南(试行版)》（以下简称指南），对于我国群众体育活动的科学开展具有里程碑式的意义。

根据指南建议，我们在参加“健康人生”活动中应注意以下事项：

**一、合理选择有益健康的身体活动量**（包括活动的形式、强度、时间、频度和总量），应遵循以下四项基本原则：

1. 动则有益 对于平常缺乏身体活动的人，只要改变静态生活方式、增加身体活动水平，便可使身心健康状况和生活质量得到改善。
2. 贵在坚持 机体的各种功能用进废退，只有经常锻炼，才能获得持久的健康效益。
3. 多动更好 低强度，短时间的身体活动对促进健康的作用相对有限，逐渐增加身体活动时间、频度、强度和总量，可以获得更大的健康效益。
4. 适度量力 多动更好应以个人体质为度，且要量力而行。体质差的人应从小强度开始锻炼，逐步增量；体质好的人则可以进行活动量较大的体育运动。

**二、个体的身体活动指导**

运动锻炼有助于促进健康、预防疾病，但安排不当也有发生意外伤害风险。因此要权衡利弊，采取措施保证最大利益的实现，也就是实施适合



自己的活动计划。实施过程中，要加强管理和及时采取措施控制风险。

对个人身体活动的指导，主要应考虑五个方面内容：

1. 评估个人健康状况。
2. 评估个人身体活动能力和体质。
3. 制定个人身体活动目标和计划。
4. 制定身体活动安全措施。
5. 运动反应评估和调整身体活动计划。

**三、制定个人活动计划，应包括以下几方面内容：**

1. 客观了解个人和环境信息
2. 科学制定阶段性运动目标
3. 合理选择搭配运动的形式
4. 适度可行的运动强度时间
5. 循序渐进的运动计划进度
6. 合理预防运动意外和伤害

**四、特殊人群及慢性病患者注意事项**

**（一）单纯性肥胖**

肥胖本身就是心血管的危险因素，因而对于缺乏运动者，开始锻炼时更需采取保护措施。单纯靠运动减低体重很难达到预期目标，必须结合饮食控制才能实现成功减肥。

**（二）2型糖尿病**

1、糖尿病患者常伴有骨密度减低，，因此运动时要注意防止骨折，骨折后常难以愈合，所以尤其要注意。2、要预防运动低血糖的发生，根据监测的血糖变化和相应的运动量，可酌情减小运动前胰岛素用量或增加主食摄入量。糖尿病病人参加运动初期，建议由同伴陪同并随身携带糖果备用。如在晚上运动，应增加主食摄入量。3、患糖尿病多年的病人，因微血管

和神经病变，出现足部微循环和感觉障碍。除了每天检查足部之外，为避免发生足部皮肤破溃和感染，参加运动前也应作足部检查，特别要选择合适的鞋子和柔软的袜子。病情重者不建议参加步行锻炼活动。

### （三）原发性高血压

1、高血压病人有心血管病等并发症时，应先服降压药控制血压至目标血压，防止身体活动后血压过高，心脑血管意外发生。2、降压药物使用时应注意：利尿剂可诱发低血钾，使发生心律失常的风险增加，应定期检测血电解质，酌情补钾。较大剂量的 $\beta$ 受体阻断剂会影响运动中的心率反应，应采用RPE（运动感觉量表）等指标综合判断运动强度。 $\alpha_2$ 受体阻断剂、硝酸酯类血管舒张药物，有时会诱发运动后低血压，因此需延长运动后的放松过程，并逐渐降低运动强度。

### （四）心脑血管疾病

适量的运动有助于心脑血管疾病患者的康复，但在制订运动计划前应在医生帮助下进行疾病评估，已确定合适的运动量。应严格避免超负荷运动，以预防过量运动所诱发的不良心脑血管事件。

### （五）骨关节疾病

部分骨关节疾病患者不适于参与“日行万步”活动，应在医生指导下进行合适的锻炼。

（六）其他如罹患贫血、活动性出血及感染性疾病等不适宜参加体育锻炼。

运动锻炼的风险与效益并存。每个个体在确定个体活动量时应权衡利弊，要采取措施取得最大利益，当运动中出现明显缺血缺氧症状时，应及时休息，寻求帮助，避免运动风险。

校医院

2019年4月