

重庆大学学生社团中心

重大社团〔2021〕13号

关于开展第七届“健康人生”体育项目的通知

各二级团组织、各学生社团：

根据《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》，为营造校园全民健身氛围、组织师生科学锻炼，推进学校健康教育和健康促进工作，学校决定开展第七届“健康人生”体育项目，现将有关事项通知如下。

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、校团委、校医院、体育学院

承办单位：学生体育协会、学生校园马拉松跑团、学生SE健身社

三、活动对象

重庆大学全体在校师生

四、活动时间

2021年4月-6月

五、活动内容

（一）“燃烧吧！脂肪！”活动

1. 活动方式

参与者于活动期间视自身需求自主参与由主办方举办的各类健康塑身活动，并于活动始末和活动半期完成三次 BMI（身体质量指数）测定。

2. 奖项设置

在保证参与者 BMI 不低于健康标准的前提下，依据参与者个人 BMI 减量，自减量 1.0 起，BMI 每减少 0.1 可获得相应卡路里置换金奖励。

活动中期，主办方将为减重成效突出的参与者发放健康生活助力品。

活动结束后，主办方将为 BMI 减量排名前 100 名的参与者颁发荣誉证书，为 BMI 减量排名前 5 名的参与者发放体育奖学金。

(活动细则详见附件 1)

(二) “健康领跑”活动

1. 活动形式

参与者于指定时间在虎溪校区参与线下跑步减脂锻炼。

2. 奖项设置

主办方将为“活力畅跑者”和“实力健跑者”颁发活动奖励

(活动细则详见附件 2)

(三) “科学健康塑形”活动

1. 活动形式

参与者于指定时间报名参与由学生 SE 健身社组织的健康塑形系列讲座和科学运动指导活动。详情见活动群通知。

六、联系人及联系方式

请各二级团组织、学生社团对活动广泛宣传，激发师生的运动热情，培养师生的健身习惯，切实发挥体育活动在促进大学生运动习惯养成、意志品格磨练、身体素质增强、身心健康成长方面的重要作用。

联系人及联系方式：

“燃烧吧！脂肪！”活动 刘皓天 18384299538

“健康领跑”活动 王博文 17720564396

“科学健康塑形”活动 余海峡 13028323537

活动 QQ 群: 733687616

附件:

1. “燃烧吧！脂肪！”活动说明
2. “健康领跑”活动说明

重庆大学学生社团中心

2021年4月8日

附件 1

“燃烧吧！脂肪！”活动说明

一. 参与方式

1. 报名时间：即日起至 2021 年 4 月 11 日 24 点

2. 报名方式：

线下报名：虎溪校区一食堂南广场、B 区第二综合楼门前

线上报名：扫描二维码报名

活动 QQ 群：733687616



二. 奖项设置

1. 卡路里置换金

减重折合 BMI 梯段	每 0.1 所得 (元)	区段总金额	1.7m 同学减重 (kg)
0.0—0.5	0	0	0—1.445
0.5—1.0	纪念奖		1.445—2.89
1.0—2.0	8	80	2.89—5.78
2.0—3.0	12	120	5.78—8.67
3.0—4.0	16	160	8.67—11.56
4 以上	30		11.56 以上

例：某身高 1.7 米的同学减重 15 千克，他应获得的卡路里置换金为
 $0+80+120+160+【15/(1.7*1.7)-4】/0.1*32=690$ 元。

2. 健康生活助力品

主办方预计于5月下旬组织进行BMI中期测定，并为减重成效突出的前二十名参与者发放健康生活助力品。

名次	奖品
1—5	小米智能体重称/小米移动电源
6—10	瑜伽垫/收纳箱
11—20	台灯/雨伞

3. 体育奖学金:

名次	金额
第一名	1500 元
第二名	1200 元
第三名	900 元
第四名	700 元
第五名	500 元

4. BMI 减量排名前 100 名可获得荣誉证书。

附件 2

“健康领跑”活动说明

一. 参与方式

1. 报名时间：4 月 11 日至 4 月 15 日
2. 报名方式：与“燃烧吧！脂肪！”活动同步开展线下报名
3. 报名地点：虎溪校区一食堂南广场、B 区第二综合楼门前

二. 活动事项

1. 活动期间，由学生校园马拉松跑团组织带领参与者于四月下旬至五月上旬晚 7 点，于虎溪校区风雨操场主席台集合，开展跑步减脂锻炼。

2. 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锻炼。

三. 奖项设置

1. 活力畅跑者：活动参与率达 80% 以上的参与者可获得纪念笔记本一个。

2. 实力健跑者：活动期间总跑步里程排名前三的参与者可获得纪念品。

名次	奖品
第一名	小冰箱
第二名	体脂称
第三名	收纳箱