

重庆大学部门文件

关于开展重庆大学第八届“健康人生” 体育项目的通知

各二级团组织、各学生社团：

为贯彻落实《关于加强和改进新时代学校体育工作的意见》，响应“积极实施全民健身行动”号召，提高师生科学锻炼、合理塑身的积极性，营造校园全民健身氛围，推进学校体育事业、健康教育和健康促进工作的发展，学校决定开展第八届“健康人生”体育项目，现将相关事宜通知如下。

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、校团委、校医院、体育学院

承办单位：学生体育协会、学生科学健身社、学生马拉松跑

团

三、活动时间

2022年4月-2023年1月

四、活动对象

重庆大学全体在校师生

五、活动内容

（一）“燃烧吧！脂肪！”活动

1. 活动形式

参与者于活动期间自主参与各类健康塑身活动，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，主办方为减重成效突出的参与者颁发健康生活助力品。

活动结束后，主办方为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名的参与者颁发体育奖学金。

3. 活动时间

2022年4月-6月

（二）“健康人生”直播课

1. 活动形式

在健康人生活动开展期间，专业指导人员不定期开展健康知识讲座和塑型健身动作教学等，为活动参与者提供专业健身教学。

2. 奖项设置

活动结束后，为积极参与的同学颁发纪念证书。

3. 活动时间

2022年4月-6月

(三) 五四青年跑

1. 活动形式

活动参与者须在规定时间内完成5.4Km的自由跑，鼓励有能力、条件允许的跑者参与竞速，用任一跑步运动APP记录，跑步结束后提交包含运动轨迹、运动时间和跑步里程的图片。

2. 奖项设置

活动结束后，为完成跑步的同学颁发纪念证书。

3. 活动时间

2022年5月

(四) 运动一“夏”

1. 活动形式

参与者完成任意自定运动项目并于第二课堂系统打卡获得当日积分，助力增肌塑形目标的实现。

2. 奖项设置

活动采用积分制，活动结束后，依据总积分进行排名，依照积分排名获得相应的奖品。

3. 活动时间

2022年7月-9月

(五) 21天健康跑

1. 活动形式

参赛人员分为两组：乐跑组与健康组。

乐跑组：参赛人员于活动期间在指定的打卡软件进行跑步打卡，指定打卡软件为“步道乐跑”，完成跑步任务后将相应截图上传于圈子中。

健康组：活动群内通知，定期由跑团同学带领参赛人员进行线下团体跑步活动。

2. 奖项设置

活动结束后，为前100名同学颁发证书。

3. 活动时间

2022年12月-2023年1月

（六）“青”动“膳”理

1. 活动形式

① “科学运动” 锻炼赛

参与者自主制定“21天科学运动计划”，按计划完成每日自定运动项目（如步行2万步、跑步5公里、游泳45分钟等）打卡要求，每次完成任务可获得3个“健康积分”。

② “健康饮食” 挑战赛

参加者完成每日“健康家庭餐”或“自制健康餐”打卡要求，获得“健康积分”；可选择参与“最受欢迎自制健康餐”评选活动。

2. 奖项设置

活动结束后，总积分前3名的同学获得奖金，前100名同学颁发证书。

3. 活动时间

2023年2月-3月

六、其他事项

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。各项子活动细则另行通知。

联系人： 王 梦 黄守桢
联系电话： 65105249 13875582219
活动QQ群： 721499253

党委宣传部

共青团重庆大学委员会

校医院

体育学院

2022年4月18日