

重庆大学部门文件

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。

（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

(此页无正文)

党委宣传部

共青团重庆大学委员会

校医院

体育学院

2021年4月12日

附件 1

“燃烧吧！脂肪！”活动说明

一. 参与方式

1. 报名时间：四月上旬至中旬

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	减重量 (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	32		11.56 以上

注：例如某身高 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

5月下旬进行BMI中期测定，健康减重成效突出的前二十名参与者获得健康生活助力品。

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

BMI减量排名前5名的参与者获得体育奖学金。

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 月上旬至中旬
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，在虎溪校区开展跑步减脂锻炼。

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

