

# 关于开展重庆大学博雅学院本科生 体质提升计划的通知

根据《重庆大学关于加强本科生体育工作的实施办法》（重大校发〔2020〕75号）、《关于组织本科学生开展课外体育锻炼的通知》，为提升学生身体素质，引导学生全面发展，提高身心健康水平，结合学院实际情况，现将《重庆大学博雅学院本科生体质健康提升计划》通知如下。

## 一、活动对象及场所

### （一）活动对象

博雅学院 2019 级、2020 级全体本科生

### （二）活动场所

重庆大学 A 校区

## 二、组织单位

重庆大学博雅学院

## 三、活动时间

2020-2021 学年第一学期第 10 周——第 17 周。

## 四、活动项目及打卡 App

### （一）活动项目

1. 集体活动
2. 每日锻炼

### （二）打卡 App

步道乐跑，具体操作说明见附件。

## 五、具体活动方案

### （一）集体活动

集体活动学院根据同学们的兴趣爱好，设定特定运动项目，安排在每周三、周四下午进行，具体安排以后续通知为准。运动时间可替换当日锻炼打卡时间，参与同学将当日运动打卡情况提交给对应小组长，由小组长进行统计记录。

### （二）每日锻炼

1. 每名同学周一到周五每天需自行锻炼半小时及以上，被免于执行《标准》的同学除外。

2. 各年级进行分组，前期锻炼统一采用步道乐跑 APP，完成后于当天 23:00 前将打卡情况截图发对应小组长，小组长认真审核打卡情况，当天打卡情况需在年级群内进行公布。

3. 如遇连续下雨无法进行跑步打卡时，班长会在群内通知，同学可自愿选择室内运动打卡，打卡数据不做硬性要求。

#### 4. 跑步质量考核：

每次 3 公里为基础，单次超过 1 公里及以上则计该次为优秀。男生 6 分钟每公里，女生以 7 分钟每公里为优秀。

### （三）健康重大

对体测成绩未达到 80 分的同学，以班级为单位组织同学每天进行 30 分钟体测项目锻炼，并将锻炼情况进行统计，每月 25 日将参与情况报给

辅导员。

## 六、注意事项

(一) 坚持安全优先的原则；

(二) 本次活动的打卡记录直接影响下学期的评优评奖，请所有同学认真严肃对待，一旦发现弄虚作假，取消评优评奖资格，并纳入个人诚信记录。

(三) 关于请假

因身体不适请假的，需提供相关医院证明或向辅导员提交书面说明，并请各组长做好请假记录；若身体恢复可自行完成补充打卡，并将打卡情况告知组长；因参加其他活动冲突的，需提供相关证明，并在本周内完成打卡，否则视为缺勤；

(四) 奖励与惩罚：

1. 学院将每月通报一次运动打卡情况，对运动打卡排名前 10% 的同学予以表扬，并将相应数据报送学工部，作为年度“争先创优”体育活动先进个人重要评选依据。

2. 每学期期末前，学院将组织评优，运动打卡年级前三名同学将获得“重庆大学博雅学院运动达人”称号，并发放相应证书及奖品。

3. 在各类评优评奖时，同等条件下运动打卡排名靠前的同学将优先考虑；学期内运动打卡缺勤天数超过应出勤天数 40% 的同学将取消评定期限内所有评优评奖资格。

4. 运动打卡数据有弄虚作假者，将取消下学期（学年）个人评优评奖

资格，并计入个人诚信档案。

## 七、其他

本通知自发布之日起生效，如有疑问请联系学院学生事务办公室。

附件：关于“步道乐跑”APP

重庆大学博雅学院

2020年10月30日

附件 关于“步道乐跑”APP

1. 在手机上下载“步道乐跑”APP;
2. 打开后, 请用微信登录, 并绑定手机号码;
3. 见如下界面后, 点击“进入乐跑”, 完成相应学校、校区以及个人身份认证, 如下图:





4. 认证成功后，即可开始跑步，按照 APP 规划的路线进行跑步打卡，否则此次打卡无效，如下图：

