

# 致全体复学返校学生加强体育锻炼的倡议书

欢迎大家回到心念已久的美丽校园，续写学习成长和青春奋斗的新篇章！虽返校复学，然疫情尚未结束，我们要继续“共同抗疫，爱国力行”。为防控新冠肺炎疫情，许多同学选择闭门不出，运动量减少，不但体重见长，还可能导致免疫力下降。对此，为提高同学们的身体素质、增强身体免疫力，特向全体同学倡议：

调整作息、积极锻炼。继续推行“阳光健康跑”，提高学生体质健康水平，形成科学健康的生活方式，营造“活力东方”的校园氛围。

- 1、实施时间：2020年5月11日-2020年6月19日，校历13-18周。
- 2、建议运动时间：周一至周日6:30—22:00
- 3、锻炼方法：利用“运动世界校园”手机APP软件，记录学生跑步次数、时间与距离。根据跑步软件相应配速要求，每公里用时5-10分钟为有效，否则视为无效成绩。建议每次跑步的距离1-2公里较为适宜；不到1公里系统默认为无效距离。
- 4、实施地点：在东方学院校内设置卫星定位点36个（无需安装任何硬件设备，软件系统通过卫星感应点位），参加跑步的学生借助运动世界校园版APP生成随机线路进行健康跑活动。学生按照系统给出的随机线路，按要求在规定标志点打卡完成APP长跑活动。
- 5、上学期考核公里数未达标的学生，可以在本学期补足剩余公里数，本学期公里数不做考核要求。
- 6、为鼓励同学们积极参加锻炼，对于本学期跑步公里数达到32公里（男）/16公里（女）的同学可申请抵免“体育锻炼第二课堂”一般学分0.2分，对于本学年跑步公里数排名全校前10名（男、女各10名，共20名）的同学由学院体育运动委员会颁发“健康防疫达人”荣誉称号。
- 7、关于系统使用的疑问或出现的问题可在APP内“联系客服”功能内在线咨询客服。
- 8、疫情期间，请关注APP公告发布的其他注意事项。

体育部

2020年5月6日