附件1

活动细则

**一、参与方式**

参与者通过线上报名参与，2020“运动一夏”活动QQ群：775033808。

**二、活动安排**

（一）报名

①报名时间：即日起至7月19日

②报名方式：参赛人员填写报名信息，并在“重大前锋”微信公众号—“任我行”—“第二课堂”板块加入本活动部落。

（二）活动期间

①比赛时间：2020年7月20日至8月30日

②比赛方式：参赛人员进入特定的打卡群，每天自行锻炼超过45分钟（运动记录凭证），或者录制一段小视频上传到二课系统，连续打卡会有额外的积分奖励。

记录发送地址：微信公众号“重大前锋”—“任我行”—“第二课堂”—“成长日志”—“运动一夏”圈子

③积分规则：每天打卡获得1积分，连续一周打卡获得额外的3积分奖励，连续31天打卡获得额外的六积分奖励，连续41天打卡获得额外的十积分奖励。

（三）活动结束后，主办方依据打卡上传情况进行统计排名并公布。

（四）“夏日腹肌养成计划”挑战赛

报名时附上一张正面照（能清晰看到腹部）发至邮箱：[cqutixie@163.com](mailto:cqutixie@163.com) 即表明自愿参加“夏日腹肌养成计划”挑战，主办方将在报名结束后公布挑战赛报名情况。活动结束时会再次通知发送对比照片至邮箱。

挑战赛分男生（人鱼线）女生（马甲线）两个组别，挑战赛结果评定由两部分评分构成：主办方评委团评分（占比50%）和线上盲投排名换算得分（占比50%）构成，男生总分第一的获评“最帅人鱼线”，男生总分前四名均有奖品及校级荣誉证书；女生总分第一的获评“最美马甲线”，总分前四名均有奖品及校级荣誉证书。效果提升最明显的男生参赛者获评“最自律人鱼线”称号，颁发奖品及校级荣誉证书；效果提升最明显的女生参赛者获评“最自律马甲线”称号，颁发奖品及校级荣誉证书。

**三、附加提醒**

目前我国成年人体重正常的BMI范围：18.5≤BMI<24；建议参与者BMI指数不低于18.5。

注：体重指数（BMI）＝体重（公斤）/身高（米）的平方。

附件2

参与活动健康注意事项

当前，身体活动缺乏已从一个公共健康问题逐渐转变为社会问题。许多国家缺乏身体活动的情况在不断加重，并对全世界范围内人们的总体健康状况以及心血管疾病、糖尿病和癌症等慢性病患病率及其危险因素 (如高血压、高血糖和超重)等具有重要影响。因为身体活动不足引起的公共健康危机已经引起了政府及民间组织的重视。中国在WHO倡导下于2011年6月，出版发行了《中国成年人身体活动指南(试行版)》（以下简称指南），对于我国群众体育活动的科学开展具有里程碑式的意义。

根据指南建议，我们在参加“健康人生”项目活动中应注意以下事项：  
 **一、合理选择有益健康的身体活动量**（包括活动的形式、强度、时间、频度和总量），应遵循以下四项基本原则：

1.动则有益 对于平常缺乏身体活动的人，只要改变静态生活方式、增加身体活动水平，便可使身心健康状况和生活质量得到改善。

2.贵在坚持 机体的各种功能用进废退，只有经常锻炼，才能获得持久的健康效益。

3.多动更好 低强度，短时间的身体活动对促进健康的作用相对有限，逐渐增加身体活动时间、频度、强度和总量，可以获得更大的健康效益。

4.适度量力 多动更好应以个人体质为度，且要量力而行。体质差的人应从小强度开始锻炼，逐步增量；体质好的人则可以进行活动量较大的体育运动。

**二、个体的身体活动指导** 运动锻炼有助于促进健康、预防疾病，但安排不当也有发生意外伤害风险。因此要权衡利弊，采取措施保证最大利益的实现，也就是实施适合自己的活动计划。实施过程中，要加强管理和及时采取措施控制风险。

对个人身体活动的指导，主要应考虑五个方面内容：  
1.评估个人健康状况。  
2.评估个人身体活动能力和体质。  
3.制定个人身体活动目标和计划。  
4.制定身体活动安全措施。    
5.运动反应评估和调整身体活动计划。    
**三、制定个人活动计划，应包括以下几方面内容：**1.客观了解个人和环境信息  
2.科学制定阶段性运动目标  
3.合理选择搭配运动的形式  
4.适度可行的运动强度时间  
5.循序渐进的运动计划进度  
6.合理预防运动意外和伤害  
**四、特殊人群及慢性病患者注意事项**

（一）单纯性肥胖

肥胖本身就是心血管的危险因素，因而对于缺乏运动者，开始锻炼时更需采取保护措施。单纯靠运动减低体重很难达到预期目标，必须结合饮食控制才能实现成功减肥。  
 （二）2型糖尿病

1、糖尿病患者常伴有骨密度减低,，因此运动时要注意防止骨折，骨折后常难以愈合，所以尤其要注意。2、要预防运动低血糖的发生，根据监测的血糖变化和相应的运动量，可酌情减小运动前胰岛素用量或增加主食摄入量。糖尿病病人参加运动初期，建议由同伴陪同并随身携带糖果备用。如在晚上运动，应增加主食摄入量。3、患糖尿病多年的病人，因微血管和神经病变，出现足部微循环和感觉障碍。除了每天检查足部之外，为避免发生足部皮肤破溃和感染，参加运动前也应作足部检查，特别要选择合适的鞋子和柔软的袜子。病情重者不建议参加步行锻炼活动。  
 （三）原发性高血压

1、高血压病人有心血管病等并发症时，应先服降压药控制血压至目标血压，防止身体活动后血压过高，心脑血管意外发生。2、降压药物使用时应注意：利尿剂可诱发低血钾，使发生心律失常的风险增加，应定期检测血电解质，酌情补钾。较大剂量的β受体阻断剂会影响运动中的心率反应，应采用RPE（运动感觉量表）等指标综合判断运动强度。α2受体阻断剂、硝酸酯类血管舒张药物，有时会诱发运动后低血压，因此需延长运动后的放松过程，并逐渐降低运动强度。

（四）心脑血管疾病

适量的运动有助于心脑血管疾病患者的康复，但在制订运动计划前应在医生帮助下进行疾病评估，已确定合适的运动量。应严格避免超负荷运动，以预防过量运动所诱发的不良心脑血管事件。

（五）骨关节疾病

部分骨关节疾病患者不适于参与“日行万步”活动，应在医生指导下进行合适的锻炼。

（六）其他如罹患贫血、活动性出血及感染性疾病等不适宜参加体育锻炼。

运动锻炼的风险与效益并存。每个个体在确定个体活动量时应权衡利弊，要采取措施取得最大利益，当运动中出现明显缺血缺氧症状时，应及时休息，寻求帮助，避免运动风险。

附件3

“运动一夏”活动报名表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 姓名 | 性别 | 学院 | 学号 | QQ | 电话 |
|  |  |  |  |  |  |
| 是否参加“夏日腹肌养成计划”挑战赛? | | | | |  |
| **安全须知**  参与者参加“运动一夏”系列活动，对以下条款有充分认识与理解。  1.清楚自身的身体条件，完全能够安全完成活动。  2.重视新冠肺炎防护，注意不在人员聚集地进行运动，合理规划，不聚集、不扎堆，全程做好自我防护。  3.在活动中，全程关注自身意外防护，做好运动前的热身和运动后的放松，预防运动损伤。  报名成功视为参赛者已经认真阅读并且充分理解以上内容，同意遵守条款的规定。 | | | | | |