关于开展2023级早锻炼活动的通知

（2023-2024学年 第一学期）

为了进一步贯彻落实《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》精神，不断增强学生身体素质，养成良好的生活习惯，经研究，决定针对2023级开展早锻炼活动，现通知如下。

**一、 实施对象和时间**

1、 实施对象：2023级全体学生。

2、 实施时间：

（1）2023年9月25日-11月30日进行广播操（军训按军训活动安排），12月1日-31日进行冬季长跑（方案再行通知）。

（2）每周一至周五：6:50—7:10

3、 组织形式：二级学院负责组织本单位学生，按照体艺部划分区域进行。

**二、 早锻炼活动实施办法**

1、早操锻炼位置及站位安排（见列表）：

2、因伤、病、残疾等原因不能参加跑步者，须由学生本人向所在学院提出申请免跑，但需要参加考勤，进行自我锻炼。

3、不集中参加早操的学生，二级学院应督促学生进行自我锻炼。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 学院 | 总人数 | 地点 | 备注 |
| 国际教育学院 | 84 | 网球场 | 面向西列队 |
| 工商管理学院 | 753 | 篮球场 | 面向西列队 |
| 化学工程学院 | 678 | 篮球场 | 面向东列队 |
| 机电工程学院 | 789 | 田径场 | 面向东列队 |
| 建筑工程学院 | 673 | 田径场 | 面向东列队 |
| 汽车工程学院 | 634 | 田径场 | 面向西列队 |
| 信息工程学院 | 688 | 篮球场 | 面向东列队 |
| 材料工程学院 | 348 | B01、B02喷泉广场 | 面向东列队 |
| 本科生院 | 150 | 机械装备实训中心南广场 | 面向南列队 |

**三、注意事项**

1、当身体不适，存在心慌、头疼、发烧、腹泻等现象，暂停早操活动，需向所在学院请假。

2、 须穿着运动服、运动鞋或有利于运动的服装进行早操，最好能进行拉伸运动，舒展筋骨。

3、参与早操应做好自我医务监督，跑步中如有不适，应停止运动！严重者应随时就医。

4、如遇大风、下雨和雾霾等极端天气，早操活动暂停。

体艺部 2023年9月

附图：