

重庆大学部门文件

关于开展 2025—2026 学年第一学期 “阳光 60 分”健康行活动的通知

各学院:

为深入实施新时代立德树人工程，积极响应《“健康中国 2030”规划纲要》要求，进一步加强校园体育文化建设，引导学生养成常态化体育锻炼习惯，促进学生全面发展，现决定开展 2025—2026 学年第一学期“阳光 60 分”健康行活动。现将活动相关事项通知如下:

一、活动目标

以体铸魂，以体砺行，以体赋能，以体筑梦

二、活动主题

“阳光 60 分”健康行

三、活动时间

2025 年 11 月 20 日—2026 年 1 月 18 日

四、主办单位

党委学工部、科学城校区党工委、校团委、科学城校区管委会

五、参与对象

全体学生和学工系统工作人员均可自愿参与

六、活动地点

A、B 校园和虎溪校园

七、活动内容

“阳光 60 分”健康行活动以鼓励学生“走出去、动起来”为目的，倡导学生通过户外跑步、快走等方式进行体育锻炼、强身健体。各学院组织集体或个人开展，活动采用刷脸签到的方式进行记录，签到规则详见附件。

学校将结合工作实际，适时举办“燃动青春，阳光 60 分”主题健身活动，具体安排请关注“重大体育”“重庆大学学生工作”微信公众号。

八、奖项设置

为鼓励学生积极参与，学校对活动中表现突出的班级和个人予以奖励，集体奖颁发奖金和荣誉证书，个人奖颁发奖品和荣誉证书。奖项设置如下：

（一）集体奖

一等奖 2 个，奖金 2000 元；

二等奖 4 个，奖金 1000 元；

三等奖 6 个，奖金 500 元。

根据学校实际情况，目前该奖项参评对象为本科生班级。班级参与人数不低于该班级总人数的 80%，且人均有效打卡次数不低于 30 次方有集体奖参评资格。

（二）个人奖

1. 学生

一等奖为累计有效签到次数的前 2%；

二等奖为累计有效签到次数的前 8%；

优胜奖为累计有效签到次数的前 30%。

2. 学工系统工作人员

优胜奖 40 名，为累计有效签到次数的前 40 名。

学校将根据活动参与实际情况，适当调整上述获奖名额。

九、活动要求

（一）强化组织，积极动员

各学院要高度重视，广泛宣传，鼓励动员学生积极参加，并结合实际组织开展形式多样的体育活动，引导学生养成常态化体育锻炼习惯，增强学生身体素质，促进学生全面发展。

（二）强化宣传，浓厚氛围

各学院要在活动开展过程中加强榜样选树和宣传示范，尤其要充分发挥学生骨干和体育运动积极分子的带头作用，不断拓展活动影响力，增强活动吸引力，营造浓厚的校园体育文化氛围。

联系人：陈老师（A、B 校园），电话：65103554

邹老师（虎溪校园），电话：65678057

附件：“阳光 60 分” 健康行活动签到规则



附件

“阳光 60 分”健康行活动签到规则

一、签到规则

（一）签到时间

2025 年 11 月 20 日—2026 年 1 月 18 日

每天 6:30 至 23:00

（二）签到方式

1. **A、B 校园：**60 分钟内，在 A、B 校园（A 校园团结广场、A 校园思群广场、B 校园足球场）任意打卡点刷脸签到两次（同一打卡点可签到两次），且两次签到间隔时间不低于 30 分钟，视为有效签到，否则视为无效签到。

2. **虎溪校园：**60 分钟内，在虎溪校园田径运动场任意打卡点刷脸签到两次（同一打卡点可签到两次），且两次签到间隔时间不低于 30 分钟，视为有效签到，否则视为无效签到。

（三）其他注意事项

1. 每日有效签到次数最多按一次统计。
2. 如发现参与者有弄虚作假行为，将取消其获奖资格。
3. 活动期间，每周通过“重庆大学学生工作”微信公众号公布签到排行榜。

二、签到打卡点

(一) A、B 校园

A 校园团结广场、思群广场，B 校园足球场。



图 1 A 校园打卡点示意图



图 2 B 校园打卡点示意图

虎溪校园田径运动场。

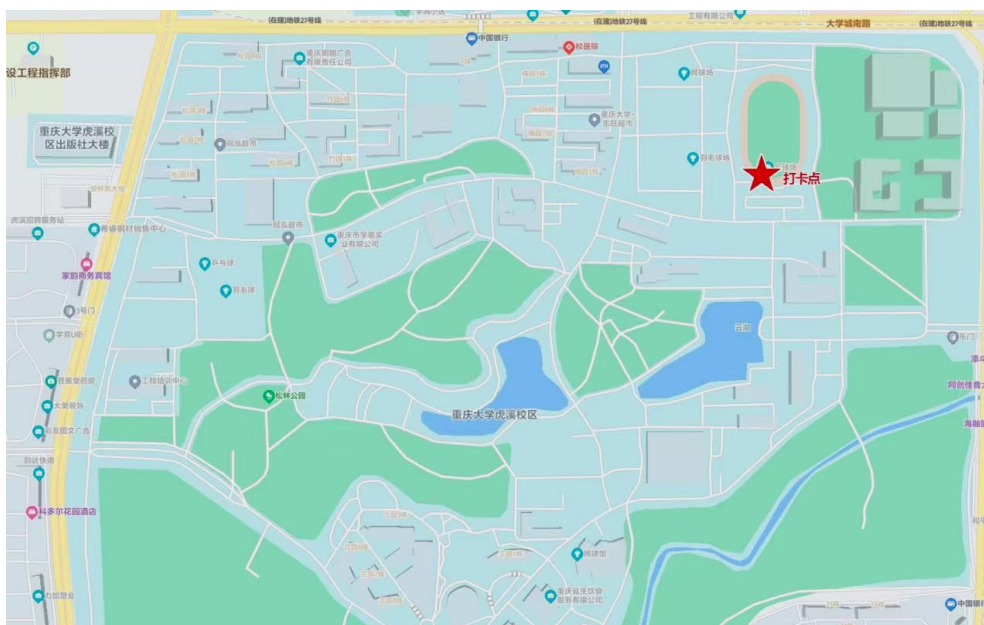


图 3 虎溪校园打卡点示意图