

关于开展 2025—2026 学年第二学期 学生体育锻炼的通知

各学院、沙河院区：

为贯彻落实《教育部等五部门关于实施学生体质强健计划的意见》（教体艺〔2025〕1号）《教育部关于全面推进健康学校建设的指导意见》（教体艺〔2026〕3号），筑牢“健康第一”教育理念，切实增强我校学生体质健康水平，促进学生身心健康全面发展，培养学生体育强国意识，激励广大学生积极参加体育锻炼，学校决定开展本学期学生体育锻炼活动。现将活动要求通知如下：

一、活动时间：3月—6月

二、参与人员：全体在校学生

三、各学院采用多种形式，不断加强学生对体育锻炼重要性的认识，大力普及科学健身、视力保护、心理健康等知识，宣传推广优秀学生事迹和特色活动。提高学生参与体育锻炼的积极性，鼓励学生积极掌握运动技能，养成良好的运动习惯。

四、各学院制定具体方案明确学生参加体育锻炼的内容和形式，并对其体育锻炼情况和效果进行记录考核，纳入学年学生综合素质测评。

五、各学院通过微信公众号、抖音、微博等网络新媒体平台，积极宣传各类体育锻炼知识。动员学生班级、宿舍等集体组织，引导学生树立“健康第一”理念，主动走出宿舍、积极

锻炼，形成人人关心体质健康、人人参与体育锻炼的良好育人氛围与行动自觉。

六、学生可根据自己的健康情况和身心状态，遵循科学适度及循序渐进的原则，选择强度适中的运动形式进行体育锻炼，并做好运动记录。锻炼时注意监测心率变化及身体感受，如出现身体不适及时就医。

七、运动开始前，要做好准备活动，充分热身，防止意外受伤。如遇大风、大雨、雾霾、沙尘等恶劣天气，应减少户外活动，注意安全。

八、为进一步调动学生参与体育锻炼的积极性，学校将举办校园“十佳体育之星”评选活动，活动旨在发掘和表彰在体育运动方面表现突出的学生，以点带面，树立榜样，不断提高学生参加学校体育活动的热情，具体要求详见附件。

联系人：王婷婷，联系电话：61773032。

学生处 体育教学部

2026年3月5日

附件：

关于开展“十佳体育之星” 评选活动的通知

一、活动时间

3月9日—6月15日

二、参与人员

全体在校学生

三、评选标准及奖项设置

各学院拟推荐的“体育之星”要经常性地参加课外体育活动，熟练掌握至少一项体育运动技能，并符合下列至少一项条件即可参评。

（一）本学期内积极参加校院各类体育竞赛，至少获得一项荣誉奖励。

（二）本学期内具有良好的体育锻炼习惯，能积极带动身边学生参加体育锻炼。

（三）本学期内开展体育锻炼活动，彰显积极向上的校园运动文化风尚。

学生人数在2000人以上的学院可推荐3-5人，800-2000人的学院可推荐1-3人，800人以下的学院可推荐1人。对于各学院推荐上来的“体育之星”，学生处将组织网络投票。投票结果排名前十的获评“十佳体育之星”，并颁发荣誉证书；优秀奖若干；获奖学生将予以适当奖励。

（四）推荐方式

请各学院于6月22日前将《十佳体育之星推荐表》双面打印，纸质版需加盖学院公章，报送至学生处教二405办公室。并将电子版本《十佳体育之星推荐表》以及个人运动/生活照(1-2张，横版的本人运动主题/生活单人照，要求提交JPG格式并五官清晰，文件大小不超过5MB)打包发送至 xscgl@ncepu.edu.cn 邮箱，命名方式为：**【十佳体育之星】**+学院+姓名+学号。

2026 年华北电力大学“十佳体育之星”推荐表

姓 名		性 别		照片
学院名称				
培养层次	本科生/研究生	班 级		
学 号		专 业		
联系电话		是否为体育特长生		
体育宣言				
在校期间体育方面所获奖项及荣誉	<p style="text-align: center;">(需写出获奖时间、所参加比赛或评选、具体奖项名称, 例如:</p> <p>1、2024.4 华北电力大学第 22 届“和谐杯”篮球赛第二名</p> <p>2、2024.5 华北电力大学 2024 年运动会 4*100 米 男子组第三名</p>			
参与校园体育文化活动的个人简介及感想(如策划或参加过何种体育活动, 以第一人称描述, 200 字以内)				
学院推荐意见	签字(盖章) _____ 年 月 日			

备注: 照片栏照片需为彩色二寸(生活照、运动照、证件照均可), 推荐表纸质版请于 2026 年 6 月 22 日 12:00 之前交至学生处教二 405 办公室。