

计算机与软件学院文件

学工[2013]2号

关于开展早锻炼活动的工作方案

院团、学，各班级：

为继续贯彻计算机与软件学院关于早锻炼【2012】2号文件，认真开展早锻炼工作对学生的体质、学习、活跃校园课余生活和精神文明建设都具有重要意义。为了有效地开展早锻炼活动，使学校有限的活动场所真正达到课外活动的目的，计算机与软件学院制定学生早锻炼、课外活动实施办法，方法如下：

一、工作组安排：

组 长：陈文强

副 组 长：张胜洪、方铮、杨富强

组 员：12级辅导员以及学生会生活部

二、参与的对象：2012级全体学生。

三、出操时间

2013年3月11日开始实施，每周周一至周五，早上6:45-7:30，持续到学期末。

四、活动口号

“我运动，我阳光。我运动，我快乐。我运动，我健康”。

五、早锻炼场地

1、运动场 2、一号篮球场 3、三号篮球场。

（具体活动安排请见附件1）

六、早锻炼内容

1、晨跑 2、打篮球 3、羽毛球 4、乒乓球 5、排球。

早锻炼的活动方式由学生自己决定，在田径场活动时必须跑步不得走路，以免影响其他人的锻炼。

七、早锻炼比赛内容与安排：

每月举办一次班级与班级之间体育 活动比赛，活动内容为：羽毛球、篮球、足球、排球。由各班体育委员组建各班球队，自行组织训练，每月第三周为比赛周，以辅导员班级为单位组织友谊比赛。友谊比赛安排如下：

周一	李俊班级 VS 方铮班级	比赛项目：自定
周二	张素君班级 VS 管君班级	比赛项目：自定
周三	李俊班级 VS 郑瑞丰班级	比赛项目：自定
周四	方铮班级 VS 张素君班级	比赛项目：自定
周五	郑瑞丰班级 VS 管君班级	比赛项目：自定

八、个人及班级出操要求：

（一） 各班分为 2 个小组，以辅导员为单位分别安排出勤。

（二） 班级出操人数要达到每班的 50%以上，每班团体按 100 分计算，每次每班参与人数少于 50%的扣 5 分，等活动结束，总出各班成绩，80 分以上为优秀，60-80 为合格，低于 60 为差。

（三） 个人也用 100 分计算，差一次扣除 5 分，90 以上为优秀，70-90 为良好，60-70 分为合格，60 以下为不合格。以上成绩纳入该

生年终体育成绩，以及纳入优秀班级和优秀个人评比。

九、 考勤管理

每日安排辅导员带领生活部成员检查，检查结果交于生活部长汇总。每日检查表如下：（以辅导员为单位）

周一	负责人：李俊及生活部干事
周二	负责人：方铮及生活部干事
周三	负责人：张素君及生活部干事
周四	负责人：管君及生活部干事
周五	负责人：郑瑞丰及生活部干事

附件：

- 1、计算机与软件学院早锻炼安排表
- 2、计算机与软件学院早锻炼考勤表
- 3、计算机与软件学院早锻炼班级考勤统计表
- 4、计算机与软件学院早锻炼学生会生活部值班表及检查安排

计算机与软件学院学工

二〇一三年三月四日

主题词：学生工作 早锻炼 方案

2013 年 3 月 4 日印发

共印 10 份

附表一

计算机与软件学院早锻炼安排表

时间 \ 地点	运动场	1 号篮球场	3 号篮球场
周一	李俊班级	李俊班级	李俊班级
周二	方铮班级	方铮班级	方铮班级
周三	张素君班级	张素君班级	张素君班级
周四	管君班级	管君班级	管君班级
周五	郑瑞丰班级	郑瑞丰班级	郑瑞丰班级

附件二

计算机与软件学院早锻炼考勤表

[illegible]

附表三

计算机与软件学院早锻炼班级考勤统计表

[illegible]

附表四

早锻炼值日表

序号	姓名	班级	电话	qq	性别	寝室号	短号
1	万婧婷	嵌入 1202	15871364 603	1204915 166	女	七栋 603	664603
2	周源源	嵌入 1202	13871229 863	8428400 67	女	七栋 603	629863
3	詹子强	嵌入 1202	15347109 167	1277542 957	女	七栋 603	无
4	吴凡	软件 1211	13349956 158	7477724 82	男	十二栋 531	无
5	张资栋	软测 1204	13554270 757	6313337 51	男	十二栋 324	670757
6	盛波	软测 1201	13071268 611	1406649 531	男	十五栋 111	676030
7	陈鑫	软测 1201	15872404 254	1204777 542	男	十五栋 113	
8	龙建琼	嵌入 1202	13147102 291	1318008 490	女	七栋 601	623134
9	石利香	图形 1201	13147185 761	1316182 267	女	八栋 201	无
10	李宝贵	软件 1202	15171507 366	1003977 992	男	十二栋 514	无
11	龚严华	软件 1202	13071275 202	5498756 90	男	十二栋 518	无
12	张芬芬	软件 1208	15927213 740	1712557 41	女	七栋 620	613740
13	赵培	软件 1208	13071276 091	1017909 589	女	七栋 634	无
14	刘伟文	软件 1208	13237129 930	1210272 526	男	十二栋 514	无

检查安排

	一号、三号篮球场	体育场
星期一	万婧婷，周源源，詹子强	吴凡，张资栋，盛波
星期二	陈鑫，龙建琼，石利香	李宝贵，龚严华，张 芬芬
星期三	万婧婷，张芬芬，赵培	周源源，詹子强，刘 伟文
星期四	吴凡，张资栋，盛波	陈鑫，龙建琼，石利 香
星期五	李宝贵，龚严华，赵培	张资栋，张芬芬，刘 伟文