

国际联合审计学院关于在 2021 春学期 开展晨跑晨读活动的通知

为贯彻落实习近平总书记关于青年学生“德智体美劳全面发展”的重要指示，围绕以学生为中心的“成人+成才”培养体系，帮助学生增强体质、健全人格、锻炼意志，提高幸福生活的能力，我院决定自3月15日起开展晨跑晨读活动，现将相关事项通知如下：

一、活动时间及地点

时间：2021年春学期第3-17周，每周一到周五

地点：南审浦口校区校园内一圈，路线为泽园—润园—竞秀—新体—澄园各班教室

二、活动对象

国际联合审计学院全体学生

三、活动内容和要求

（一）天气许可条件下：

1. 晨跑：学生早起后开始跑步，路线为泽园—润园—竞秀—新体—澄园，学校设置5个人脸识别打卡点（泽园食堂、润园岗亭、竞秀南楼负一楼、泓园新体走廊、澄园国际联合审计学院），全程约4公里。建议6:30-7:00完成，7:10前必须到达最后一个打卡点。

2. 晨读：晨跑完成后，学生回到本班教室，在教室门口刷一卡通刷卡签到，7:15开始晨读，要求大声朗读。7:45早读结束，在教室门口一卡通刷卡签退。《国际联合审计学院英语晨读篇目》每周更新，放置在各班教室整理箱内，由学习委员统一收发，周五晨读后可领走。

（二）遇雨雪等恶劣天气：

各班接到辅导员正式通知后，改为在本班教室晨读，时间为6:30-7:30，并在教室门口刷卡，签到签退。

四、注意事项

1. 晨跑时为了保持呼吸通畅，请同学们在跑步过程中不要佩戴口罩。

2. 请同学们晨跑时着运动装、运动鞋，我校多为山路，注意路面状况，做好个人安全保护。

3. 晨跑速度：每分钟140步左右，健步走或慢跑均可，不建议速度过快或过慢。晨跑过程中有任何不适，可以终止，待身体恢复改天再补。

4. 晨跑时请同学们前往各打卡点进行打卡，严禁跑步时嬉戏打闹、抄近路等行为，一经发现，按学院规定予以相关处分。

五、考核

1. 晨跑打卡纳入体育课平时成绩。

2. 晨读打卡纳入外语课平时成绩。

3. 晨读晨练的考核按月进行，每个月不少于20次，周一至周五因病因事请假者，请用其它时间（周末、节假日等）自觉补上。

4. 确因身体原因不能晨跑者，需提供回执和相关证明材料，经学院审批后可改为6:30-7:30晨读。

国际联合审计学院

2021年3月14日

附件1. 使用流程

企业微信号登录审体通

https://skemape.nau.edu.cn/nsj_sports/index.html

登录界面：输入姓名学号进行登录



点击GO开始运动



运动界面：可点击左上方展开地图查看整体路线，点击右上方按钮查看每个点位情况





以整体路线图为参考，泽园食堂为第一打卡点，即将到达润园书院的下坡监控处为第二打卡点，竞秀楼旁体操房一楼车库处为第三打卡点，新体育馆侧门为第四打卡点，国际学院门口为第五打卡处。

