

关于启用“每日一练”预约系统的通知

各位同学：

为缓解同学们在课外活动“每日一练”项目的排队等待情况。经研究决定，现于第十二周周一正式启用课外活动预约系统。预约系统适用于引体向上、健身操、八段锦。“每日一练”起止时间为每周一至周五的 15:30-16:20（周末和节假日、学校活动冲突、室外项目受天气影响时暂停）。“每日一练”三个锻炼项目，每天只可任选一项进行活动，并记录课外体育活动考勤 1 次。

引体向上：男生须完成累计 10 次的引体向上或 1 分钟屈臂悬垂为引体向上活动有效，活动考勤区域为两校区宿舍单杠练习区，预约人数不限。

健身操：女生须连续完成 20 分钟健身操为活动有效，东湖考勤区为体育中心健美操馆、舞蹈馆，东南为体育馆健美操馆、舞蹈馆，健身操每天安排 2 批次学生活动，每批次、每个教室限 80 人。

八段锦：男、女生须连续完成 20 分钟运动为有效，考勤区为东湖体育中心瑜伽馆，东南九章楼 N6-116 教室，八段锦每天安排 2 批次学生活动，东湖每批次限 80 人，东南受场地限制每批次限 50 人。

预约系统操作办法：

1、使用企业微信工作台，进入“体育课外活动预约平台”应用，点击“微信登录”后系统自动跳转到“选择系统”页面，点击“每日一练预约”进入系统。引体向上、健身操、八段锦三个项目都必须预约才可进行锻炼活动。

2、进入系统后，活动列表将显示当前可预约的活动，选择点击要预约的活动进入查看活动信息。在可预约时间范围内，点击“预约活动”按钮进行预约，预约起止时间为活动前一天 19:00 起至当天 16:00 前。预约成功后，点击“返回”按钮返回。

3、在“个人”菜单，“我的活动”选项查看本人预约活动的签到二维码，在完成锻炼后向工作人员出示此二维码，待扫码完成后即为本次活动考勤有效。

4、如需取消活动预约，应该在系统提示的允许取消预约时间范围内，点击“取消预约”按钮。如连续两次预约了但未按时参加活动，则 5 个工作日内不得再次进行预约。

5、在“个人”菜单，点击“我的活动”按钮，可以看到所有预约过的活动以及签到情况。

体育部

2022 年 11 月 09 日