**附件一：备选活动清单**

* 体育参考活动

1、“跑起山大，跃动生命”晨跑/夜跑

活动旨在培养学生养成锻炼身体的习惯。根据实际情况，每天晚上到操场进行夜跑，以提高学生身体素质，为新的一天提供活力，保证学生学习和生活质量。每天按时进行晨跑/夜跑并达到标准（根据学生自身情况灵活制定）的同学当天任务合格。

2、“舞动青春”广播体操天天做

活动旨在培养学生养成锻炼身体的习惯。根据实际情况，每天各班于上午到操场或空地组织做广播体操，以提高学生身体素质，强身健体。每天做广播体操的同学当天任务合格。

3、“日行一万步”活动

活动旨在培养学生养成锻炼身体的习惯。根据实际情况，学生每天可采用计步软件等工具，达成行走一万步的指标。既能锻炼身体，又可以通过计步软件的公益项目捐出自己的步数，为社会做贡献。每天完成一万步指标的同学当天任务合格。

4、“一对一结对帮”活动

活动旨在通过一对一的帮助提高同学的身体健康素质，两人可以互相鼓励帮助达到共同进步。结对活动可以为跑步，也可以为健身房锻炼，或是踢键子、跳绳等趣味项目，具体项目可以由同学自主制定。每日进行活动并打卡记录的同学当天活动合格。

* 美育参考活动

1、定格美好瞬间

活动旨在让学生在感受身边美好事物，养成发现美的习惯；14级的同学可以以此契机记录校园美景，感恩母校，回味大学生活。学生通过分享自己身边的美好瞬间或者学校的美丽景物来表达自己的感情，每天进行记录的同学当天任务合格。

2、“拥抱生活，拥抱青春”活动

活动旨在培养学生远离手机等电子产品的诱惑，养成锻炼身体的好习惯。学生可通过自选运动项目，在空闲时间到操场上进行体育锻炼。可采取分组或两两配对互相监督的形式，进行运动。每天完成自己制定的运动目标的同学当天任务合格。

3、寻找历史的足迹

活动旨在通过走进博物馆、美术馆等展览馆，感受中华民族的历史文化，体会中华民族文化的源远流长和博大精深，体会中华民族优秀传统文化与当代中国特色社会主义文化之间的联系，以实际行动践行社会主义核心价值观。完成参观任务并打卡记录的同学任务合格，参观次数可以由各班级自主制定。

4、书香伴我行

活动旨在培养学生阅读的习惯。学生可通过记录读书笔记、撰写读书心得等方式巩固阅读效果，按“诚信状”计划读书的同学当天任务合格。

5、“经典永流传”古诗词诵读

活动旨在加深学生对于中国传统文化的理解和认同，感受中国传统国学，提升文学修养，弘扬传统文化。根据实际情况，每天由一个或几个学生每天诵读经典，了解其深意，并分享给身边同学，展现传统文化之美。每天进行分享和倾听的同学当天任务合格。

6、向老师问好

活动旨在在学院内形成尊师重道的良好风气，让学生表达对老师的辛勤付出的尊重，促进师生关系，形成师生之间互敬互爱、共同学习进步的良好局面。活动不仅局限于向老师问好，还可以包括：上课起立问好、课后鼓掌、结课时与老师合影等形式表达对老师的感谢与敬爱之情。