

Số: 1524/KH-CĐCĐ

Bình Thuận, ngày 11 tháng 11 năm 2021

KẾ HOẠCH **Tổ chức cuộc thi “Sinh viên Khỏe”**

Nhằm mục đích khuyến khích sinh viên hình thành thói quen thường xuyên luyện tập thể dục, thể thao góp phần nâng cao sức khỏe thể chất và tinh thần để học tập tốt và phòng, chống dịch bệnh Covid-19; Trường Cao đẳng Cộng đồng Bình Thuận tổ chức cuộc thi “Sinh viên Khỏe”, nội dung cụ thể như sau:

I. MỤC ĐÍCH, YÊU CẦU

- Thông qua cuộc thi, lan tỏa những năng lượng tích cực trong việc hình thành thói quen tập luyện thể dục, thể thao; qua đó giúp sinh viên giữ gìn sức khỏe và giảm bớt căng thẳng trong học tập.

- Tạo sân chơi vui tươi, hứng khởi để sinh viên giao lưu, học hỏi những kinh nghiệm trong rèn luyện thể chất.

- Cuộc thi tổ chức đảm bảo thiết thực, nội dung phù hợp, cách tiếp cận dễ dàng, thu hút đông đảo sinh viên tham gia.

II. NỘI DUNG, THỂ LỆ

1. Thông điệp của cuộc thi

“Tập luyện để nâng cao sức khỏe thể chất và tinh thần”

2. Tên cuộc thi: “*Sinh viên Khỏe*”

3. Đối tượng dự thi: Học sinh, sinh viên hệ chính quy đang học tại Trường Cao đẳng Cộng đồng Bình Thuận.

4. Thời gian tổ chức

- Thời gian nhận clip dự thi: từ ngày 17/11 đến hết ngày 30/11/2021.

- Thời gian tính lượt bình chọn: Từ lúc BTC đăng video clip dự thi “Sinh viên Khỏe” lên fanpage đến 16h00, ngày 07/12/2021.

- Thời gian công bố, trao giải: 09/12/2021.

5. Nội dung, yêu cầu với video clip dự thi

- Mỗi sinh viên chỉ được tham dự 01 video clip.

- Thời lượng video clip: tối thiểu 01 phút, tối đa 03 phút.

- Nội dung video clip:

- + Giới thiệu ngắn gọn về tên và lớp;
- + Ghi lại quá trình luyện tập thể dục thể thao của sinh viên.
- Gợi ý nội dung tập luyện: Sinh viên lựa chọn phối hợp động tác tập luyện các môn thể thao sau đây:
 - + Squat: 2 hiệp x 20 lần (đối với Nam), 2 hiệp x 10 lần (đối với Nữ)
 - + Plank: 2 phút (đối với Nam), 1 phút (đối với Nữ)
 - + Gập bụng: 3 hiệp x 10 lần (đối với Nam), 2 hiệp x 10 lần (đối với Nữ)
 - + Hít đất: 15 lần (đối với Nam), 10 lần (đối với Nữ)
 - + Nâng cao đùi: 20 lần (đối với Nam), 15 lần (đối với Nữ)
 - + Yoga: bài tập Chào mặt trời
 - + Aerobic/Zumba...: phối hợp các động tác dance sport
 - + Bóng đá: tăng bóng, biểu diễn kỹ thuật sử dụng bóng
 - + Võ thuật: phối hợp các động tác võ thuật
- Trang phục: Trang phục thích hợp với việc tập luyện thể dục thể thao, khuyến khích sinh viên mặc áo thể thao của trường.
- Bối cảnh quay clip: phù hợp với môn thể thao, đảm bảo mỹ quan, không xuất hiện người khác ngoài sinh viên dự thi.
- Khuyến khích sinh viên phối hợp nhạc nền phù hợp cho clip dự thi, gắn logo Trường vào clip dự thi.

6. Cách tính điểm

Clip dự thi của sinh viên được tính điểm bằng 02 cách:

- Căn cứ lượng tương tác trên fanpage, cụ thể:
 - + 01 lượt tương tác (thích/tim/thương thương/wow/haha) = 1 điểm
 - + 01 lượt chia sẻ công khai trên trang Facebook cá nhân = 3 điểm (mỗi tài khoản Facebook chỉ được tính lượt chia sẻ 1 lần)
- Căn cứ độ chuẩn, đẹp của động tác; kỹ năng phối hợp động tác; tính thẩm mỹ của clip: do Ban Giám khảo chấm điểm.

7. Cơ cấu giải thưởng

- Tính theo tổng điểm tương tác, bao gồm:
 - + 01 Giải Nhất: 300.000 đồng
 - + 01 Giải Nhì: 200.000 đồng

- + 01 Giải Ba: 150.000 đồng
- Tính theo điểm Ban Giám khảo chấm:
- + 01 Giải Nhất: 300.000 đồng
- + 01 Giải Nhì: 200.000 đồng
- + 01 Giải Ba: 150.000 đồng

Lưu ý: Tất cả sinh viên có clip dự thi đều được công nhận đạt tiêu chí “Sinh viên khỏe” trong bộ tiêu chí xét chọn danh hiệu “Sinh viên 5 tốt”.

8. Cách thức nộp video clip dự thi

Sinh viên gửi video clip theo đường link: <https://forms.gle/7oFddr97S3fzHHaw7>

III. TỔ CHỨC THỰC HIỆN

1. Phòng Công tác học sinh, sinh viên

Có trách nhiệm chủ trì, phối hợp với các đơn vị có liên quan thực hiện tốt các nhiệm vụ sau đây:

- Dự trù kinh phí tổ chức Cuộc thi.
- Tuyên truyền, hướng dẫn, động viên HSSV tham gia dự thi.
- Tổ chức thu nhận clip dự thi, tính điểm, công bố và trao giải cho HSSV.

2. Trung tâm Tư vấn – Truyền thông, Đoàn trường, Hội Sinh viên

Tổ chức chia sẻ tin bài tuyên truyền, cổ vũ, quảng bá về cuộc thi trên các phương tiện thông tin của Trường nhằm động viên đông đảo HSSV tham gia.

Trên đây là Kế hoạch tổ chức Cuộc thi “Sinh viên Khỏe” của Trường Cao đẳng Cộng đồng Bình Thuận./

Nơi nhận:

- HT và các PHT;
- Các đơn vị, đoàn thể trực thuộc;
- Lưu: VT, CTSV.

**KT. HIỆU TRƯỞNG
PHÓ HIỆU TRƯỞNG**

Trương Văn Chính