

关于开展“三个天天”养成教育活动的通知

各学院、相关单位，行健书院：

为贯彻落实《西京学院学风建设行动计划》的相关要求，以养成教育促进学风建设，特制定“三个天天”养成教育实施方案。具体如下：

一、工作目标

通过养成教育，使学生养成良好的习惯、素质，促进身心健康，健全人格，努力成为终身受益的品格。

二、活动对象

全校各年级学生积极参与。

三、活动内容及考核方式

英语天天学、好书天天读、身体天天炼。其中英语天天学为必选项，其余两项可根据学生个人情况进行自由选择。四种组合方式：1. 英语天天学；2. 英语天天学、好书天天读；3. 英语天天学、身体天天炼；4. 英语天天学、好书天天读、身体天天炼。

学生应在每学期开学两周内选定参与方式、参与内容及目标，原则上一学期内不能调整或更换活动内容及标准。

（一）英语天天学

活动要求：2023 级学生参与英语早读每天 30 分钟，同时参加校内英语培训班、英语角活动；大二、大三学生英语早读参与率不低于 50%，周三晚辅导答疑英语学习 30 分钟，按要求参加校内英语培训班、英语角活动；积极鼓励大四学生参加。

活动内容:加强英语学习,进行英语单词、短语、情景对话、短文、英文名著等方面的学习积累。学院一学期至少组织一场英语四级测评考试,根据考试成绩鼓励或建议学生报考英语四级。

认定方式:学院一学期进行一次表彰,对于连续打卡一学年的学生,二课堂综合素质测评智育模块赋1分。

(二)好书天天读

活动要求:每月完成课任教师推荐的1-2门专业课必读书目,人文通识经典著作1-2本。各学院根据专业学习实际情况自行制定考核要求。

活动内容:以必读书为主,参加图书馆、各学院和班级开展的经典阅读和读书交流,参与晒书会、撰写书评、读书报告、心得感悟、经典摘抄等活动。

认定方式:学院班级按周开展读书分享,每两周班级开展读书沙龙,每月班级分小组组织进行一次集体共读。学院一学期进行一次表彰,对连续参与一学年的学生,二课堂综合素质测评智育模块赋1分。

(三)身体天天炼

活动要求:大一、大二、大三学生每周累计运动量达200分钟;鼓励学生参加校院班组织的各类体育项目及赛事;2023级的学生须在学制期内掌握一项体育技能,并获得相关认证。

活动内容:体育教育中心和校团委对全校体育类社团进行指导,开设形式多样的体育活动,如健步走、跑步、跳绳、瑜伽、

健身操、仰卧起坐、俯卧撑、球类运动等，积极鼓励学生根据自身兴趣爱好组队自选一项或多项进行活动进行打卡。

认定方式：学院一学期进行一次表彰，对连续达标一学年的学生，二课堂综合素质测评体育模块赋1分。

四、相关要求：

1. 各学院通过思想引导、激励机制、证书认证、对口协议教育等多种形式倡导学生积极参与。通过开展日常班级评比，定期公布班级参与情况，持续调动班级开展活动的积极性。

2. 学工部应将“三个天天”活动开展情况纳入学生集体和学生评优评先之中。学校每年开展一次学风表彰活动，将此项活动情况进行专题表彰。

3. 校团委统筹体育教育中心、图书馆、人文与教育学院做好活动的指导，将“三个天天”活动纳入“第二课堂综合素质必修”。

4. 本方案从10月7日开始实施，学工部加强日常督查检查。

西京学院学工部 校团委

2023年9月14日