



اداره کل تربیت بدنی

گام‌های طلایی

وزارت علوم (۲)

دانشگاه پویا، جامعه سالم

مصادف با هفته تربیت بدنی و ورزش

پاییز ۱۴۰۴

مقدمه

در دنیای امروز، اهمیت ورزش و فعالیت بدنی در ارتقای سلامت جسمی و روانی به عنوان یکی از ارکان اصلی سبک زندگی سالم، بر کسی پوشیده نیست. با این حال، کم تحرکی به یکی از چالش‌های جدی جوامع مدرن تبدیل شده است، به ویژه در میان دانشجویان که بیشتر زمان خود را صرف فعالیت‌های علمی و مطالعاتی می‌کنند. در چنین شرایطی، بهره‌گیری از فناوری‌های نوین و ابزارهای دیجیتال می‌تواند نقش مهمی در ترغیب افراد به ورزش و افزایش تحرک ایفا کند. اپلیکیشن گامیران به عنوان یک پلتفرم هوشمند گام‌شمار، بستری مناسب برای طراحی و اجرای رویدادهای ورزشی با ترکیب فناوری، بازی‌سازی و فعالیت بدنی، تجربه‌ای جذاب و انگیزشی برای کاربران ایجاد می‌کند. هدف این رویداد، نه تنها افزایش سطح فعالیت بدنی در میان دانشجویان، بلکه تقویت حس رقابت سالم و همبستگی میان دانشگاه‌های سراسر کشور است. با اجرای یک رویداد ورزشی ملی در بستر گامیران، می‌توان دانشجویان، اساتید، و کارکنان دانشگاه‌ها را در یک مسیر مشترک برای ارتقای سلامت جمعی گرد هم آورد. این رویداد با بهره‌گیری از مکانیزم‌های ساده و جذاب، از جمله چالش‌های فردی، تیمی، و رقابت‌های منطقه‌ای، زمینه‌ساز تقویت فرهنگ ورزش همگانی در محیط‌های علمی خواهد بود. از طرفی، ارائه جوایز هدفمند و نمایش زنده پیشرفت کاربران، انگیزه مضاعفی برای مشارکت ایجاد می‌کند. این رویکرد، الگویی موثر برای پیوند فناوری با ورزش و ارتقای سلامت جامعه دانشگاهی ایران خواهد بود. به همین منظور، دستور العمل اجرایی این طرح تدوین شده و مقرر است به مناسبت گرامیداشت هفته تربیت بدنی و ورزش، این طرح با مشارکت اداره کل تربیت بدنی سازمان امور دانشجویان و فدراسیون ورزش‌های همگانی به طرز مطلوبی برگزار گردد.

اهداف:

هدف کلان:

- افزایش سطح فعالیت بدنی و ترویج فرهنگ ورزش همگانی در جامعه دانشگاهی ایران، با استفاده از ابزارهای دیجیتال و رقابت‌های انگیزشی در اپلیکیشن گامیران.

اهداف اختصاصی:

- افزایش مشارکت جامعه دانشگاهی در فعالیت‌های بدنی روزانه از طریق چالش‌های متنوع و رقابتی.
- تقویت رقابت سالم و انگیزه‌بخش میان دانشگاه‌های سراسر کشور با رتبه‌بندی و ارائه جوایز هدفمند.
- ارتقای آگاهی دانشجویان و کارکنان درباره فواید سبک زندگی فعال و کاهش کم تحرکی.
- ایجاد روحیه همبستگی و کار گروهی در بین دانشجویان و اساتید با طراحی چالش‌های تیمی.
- استفاده از فناوری‌های نوین برای پایش و بهبود سطح سلامت عمومی جامعه دانشگاهی.

مجری:

دانشگاه‌های سراسر کشور با نظارت اداره کل تربیت بدنی سازمان امور دانشجویان و همکاری فدراسیون ورزش‌های همگانی این مسابقات را برگزار می‌کنند و دبیرخانه اجرایی آن در دانشگاه علامه طباطبائی مستقر می‌باشد.

کلیات طرح گام‌های طلایی (۲)

طرح چالش گام‌های طلایی (۲) یک **رویداد ۳ ماهه** با هدف افزایش فعالیت بدنی و ترویج ورزش همگانی در جامعه دانشگاهی است. در این رویداد، دانشگاه‌ها برای کسب عنوان "**دانشگاه برتر**" بر اساس مجموع گام‌های ثبت‌شده رقابت می‌کنند. کاربران به صورت فردی نیز در چالش "**قهرمان گام‌ها**" شرکت می‌کنند و **هر کاربر می‌بایست حداقل سه روز در هفته (توسط اپلیکیشن ثبت و محاسبه خواهد شد) و هر روز تعداد ۷۰۰۰ گام** بردارد. رتبه‌بندی زنده دانشگاه‌ها و کاربران در اپلیکیشن گامیران نمایش داده می‌شود. جوایز نقدی و نشان افتخار برای برندگان در نظر گرفته خواهد شد. این طرح ساده، اجرایی و انگیزشی است و می‌تواند موجب تقویت روحیه کار تیمی و ارتقای سلامت در جامعه دانشگاهی شود.

زمان برگزاری:

این رویداد از **۱۲ آبان‌ماه ۱۴۰۴** آغاز شده و تا **۱۲ بهمن ماه ۱۴۰۴** به مدت **۳ ماه** ادامه خواهد داشت.

بستر برگزاری: اپلیکیشن گامیران

نحوه اجرا:

چالش گام‌های طلایی شامل دو سطح رقابت است: **رقابت دانشگاهی، و رقابت انفرادی**. در سطح اول دانشگاه‌ها برای کسب عنوان دانشگاه برتر با یکدیگر به رقابت می‌پردازند، در سطح دوم، رقابت انفرادی میان **اساتید، کارکنان، و دانشجویان** برای شناسایی قهرمان گام‌ها برگزار می‌شود. این ساختار دوگانه، موجب افزایش مشارکت و ایجاد انگیزه در سطوح مختلف جامعه دانشگاهی می‌شود.

سطوح برگزاری و جوایز:

سطح دانشگاهی:

رقابت دانشگاهی بر اساس تعداد اعضای فعال و مجموع گام‌های ثبت‌شده در طول سه ماه انجام می‌شود تا دانشگاه برتر مشخص شود. ارزیابی این سطح بر مبنای نسبت تعداد گام‌های ثبت‌شده به جمعیت کل دانشگاه صورت می‌گیرد، تا عملکرد دانشگاه‌ها به صورت عادلانه سنجیده شود. در پایان سه ماه، دانشگاه‌هایی که در طول سه ماه

بیشترین امتیاز را ثبت کنند، به عنوان دانشگاه برتر معرفی و تقدیر خواهند شد. شایان ذکر است تنها دانشگاه‌های در رده بندی نهایی قرار می‌گردند که ۵ درصد از جمعیت دانشجویی آنها در مسابقه شرکت کرده باشند.

رتبه اول: تندیس گام‌آفرین طلایی + ۱/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال

رتبه دوم: تندیس گام‌آفرین نقره‌ای + ۷۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال

رتبه سوم: تندیس گام‌آفرین برنزی + ۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال

محاسبه امتیاز دانشگاه: امتیاز دانشگاه باید هم بر اساس تعداد کاربران و هم بر اساس تعداد گام‌های طی شده بر اساس فرمول ذیل می‌باشد:

$$\frac{\text{تعداد عضو} \times \text{تعداد گام}}{\text{جمعیت دانشگاه}}$$

سطح فردی:

رقابت فردی، اساتید، کارکنان، و دانشجویان هر دانشگاه به صورت انفرادی برای کسب عنوان قهرمان گام‌ها انجام می‌شود.

ماهانه: - افرادی که در طول یک ماه هفته‌ای حداقل سه روز و هر روز ۷۰۰۰ گام را طی کنند، در لیست برندگان ماهانه قرار می‌گیرند و به ۲۰ نفر مبلغ ۱۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال در هر ماه اهدا خواهد شد. بر این اساس به تعداد ۱۴ دانشجو و ۳ کارمند و ۳ عضو هیات علمی جایزه تعلق می‌گیرد.

سه ماهه: - افرادی که در طول سه ماه حداقل هر هفته سه روز و هر روز ۷۰۰۰ گام بردارند، در لیست برندگان سه ماهه قرار می‌گیرند که به ۲۰ نفر به قید قرعه مبلغ ۳۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال اهدا خواهد شد. بر این اساس به تعداد ۱۴ دانشجو و ۳ کارمند و ۳ عضو هیات علمی جایزه تعلق می‌گیرد.

جایزه بزرگ گام‌های طلایی:

- افرادی که در طول سه ماه، هر هفته حداقل سه روز و هر روز ۷۰۰۰ گام بردارند، در لیست شرکت کنندگان (چالش بزرگ) قرار می‌گیرند و به ۲۰ نفر دوچرخه و تندیس گام‌های طلایی اهدا می‌شود. بر این اساس به تعداد ۱۴ دانشجو و ۳ کارمند و ۳ عضو هیات علمی جایزه تعلق می‌گیرد.