公派出国（境）交流研究生体美劳研修阅知书

**一、本人信息**

姓名：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

学号：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 所在学院：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

留学国家/地区：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 留学院校：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

留学期限：\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日至\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日

**二、阅知内容**

根据学校关于全日制硕博研究生体美劳研修的要求，学生在国（境）外交流学习期间计入体美劳研修时间。本人已充分阅读并知悉以下内容：

**（一）全日制硕博研究生体美劳研修要求：**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **环节** | | **研修要求** | | | |
| **学期1** | **学期2** | **学期3** | **学期4** |
| **体育** | | 60积分 | 60积分 | 60积分 | 60积分 |
| **美育** | | 32学时 | | | |
| **劳动教育** | **理论教育** | 研究生必修思政课程考试通过 | | | |
| **宿舍卫生维护** | 2次通过 | 2次通过 | 2次通过 | 2次通过 |
| **实验室工位卫生维护** | 2次通过 | 2次通过 | 2次通过 | 2次通过 |
| **选修** | 6学时 | | | |

**（二）在校外期间研修路径：**

1. **体育**
2. **自主锻炼**（每天最高得1分）

- **APP跑步**：使用APP记录跑步数据，无需在体美劳平台签到，达到研修指南要求即可获得1分（单次跑步或走路时长不少于30分钟且至少达到2.5km，或单次跑步距离不少于3km）；

- **微信步数小程序**：每天达到8000步即可获得1分，须先完成绑定，并每隔30天登录一次小程序，分数将于每次登录时同步至体美劳平台；目前小程序正在申请校外网络访问，正式开放前可请校内同学协助登录同步分数；

（2）**线上2门体育课程：**可在体美劳平台观看，每门16分，2门共32分，研究生在学期间每门课程仅可研修1次；

1. **美育（以下研修方式二选一）**
2. **修课式**：

在体美劳平台选择报名美育类线上课程，务必按照附件**《美育线上课程研修操作手册（学生版）》**（体美劳平台查看路径：活动管理-美育活动管理-点击已报名的课程“查看详情”-附件）**流程进行注册并操作学习、参加期末考试**，如果自行在主站上学习可能导致课程研修不全，无法同步分数。每门课程时长不一，报名时请在美育活动大厅查看确认。

**（2）采集式：**

**- 视频赏析：**在体美劳平台-美育活动大厅报名视频赏析活动，在线观看美育视频；

**- 自主研修：**在创作类、表演类、赏析类三种方式中任选一种，提交自主研修申请表，获得审批通过后开始自主研修，根据要求提交研修成果。

1. **劳动教育**
2. **实验室工位环境卫生：**每学期在体美劳平台提交2次校外实验室或工位卫生照片，由导师或辅导员进行线上检查。如校外实验室工位涉密可在平台提交免修申请。
3. **宿舍环境卫生：**每学期在体美劳平台提交2次校外住宿环境照片，由辅导员进行线上检查。
4. **选修6学时：**

**- 志愿服务：**在志愿汇APP上报名参加本人所在地的志愿服务活动，主办方在志愿汇APP上录入工时后，可自动同步至体美劳平台；

**- 自主设置：**参加校外联培单位、企业组织的集体劳动教育活动。须由校外单位将活动方案、参加名单等提交学院劳动教育对接人，由对接人上传体美劳平台，后勤保障部审批通过后方可计分。

**三、承诺声明**

本人承诺：

我已认真阅读以上内容，会认真遵守学校关于体美劳研修的安排，在国（境）外学习期间努力完成相关研修要求。

承诺人（签字）：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日