



اداره کل تربیت بدنی

گام‌های طلایی

دانشگاه پویا، جامعه سالم

بهار 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 است که شایسته است با بهره‌گیری از آن، 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 فدراسیون ورزش‌های همگانی

کلیات طرح گام های طلایی

طرح چالش گام های طلایی یک رویداد ۴ ماهه با هدف افزایش فعالیت بدنی و ترویج ورزش همگانی در جامعه دانشگاهی است. در این رویداد، دانشگاه ها برای کسب عنوان "دانشگاه برتر" بر اساس مجموع گام های ثبت شده رقابت می کنند. کاربران به صورت فردی نیز در چالش "قهرمان گام ها" شرکت کرده و برای ثبت بیشترین گام تلاش می کنند. رتبه بندی زنده دانشگاه ها و کاربران در اپلیکیشن گامبران نمایش داده می شود. جوایز نقدی و نشان افتخار برای برندگان در نظر گرفته خواهد شد. این طرح ساده، اجرایی و انگیزشی است و می تواند موجب تقویت روحیه کار تیمی و ارتقای سلامت در جامعه دانشگاهی شود.

زمان برگزاری:

این رویداد از ۱۰ اردیبهشت آغاز شده و تا ۱۰ مردادماه ۱۴۰۴ به مدت ۳ ماه ادامه خواهد داشت.

بستر برگزاری: اپلیکیشن گامبران

نحوه اجرا:

چالش گام های طلایی شامل سه سطح رقابت است: رقابت منطقه ای، رقابت دانشگاهی، و رقابت انفرادی. در سطح اول، دانشگاه های هر منطقه بر اساس تعداد اعضای فعال و مجموع گام های ثبت شده رقابت می کنند تا منطقه برتر مشخص شود. در سطح دوم، دانشگاه ها برای کسب عنوان دانشگاه برتر با یکدیگر به رقابت می پردازند. در نهایت، در سطح سوم، رقابت انفرادی میان اساتید، کارکنان، و دانشجویان برای شناسایی قهرمان گام ها برگزار می شود. این ساختار سه گانه، موجب افزایش مشارکت و ایجاد انگیزه در سطوح مختلف جامعه دانشگاهی می شود.

سطوح برگزاری:

سطح منطقه ای:

رقابت منطقه ای، مجموع تعداد گام های ثبت شده و تعداد اعضای فعال از میان جمعیت دانشجویان، کارکنان، و اساتید تمامی دانشگاه های هر منطقه در طول سه ماه محاسبه می شود. این رقابت بر اساس نسبت تعداد گام ها به کل جمعیت جامعه دانشگاهی هر منطقه ارزشیابی می گردد. مناطقی که بالاترین میزان مشارکت و مجموع گام ها را داشته باشند، به عنوان مناطق برتر معرفی خواهند شد. رتبه بندی زنده در اپلیکیشن گامبران نمایش داده شده و نتایج روزانه مناطق برتر اعلام می گردد.

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. رتبه‌بندی بصورت روزانه اعلام میگردد . در پایان دوره، دانشگاهی که بالاترین نسبت گام‌ها به جمعیت را داشته باشد، به عنوان دانشگاه برتر معرفی شده و جوایز ویژه‌ای دریافت خواهد کرد.

سطح فردی:

رقابت فردی، اساتید، کارکنان، و دانشجویان هر دانشگاه به صورت انفرادی برای کسب عنوان قهرمان گام‌ها انجام می‌شود. ارزیابی این سطح بر اساس مجموع گام‌های ثبت‌شده توسط هر فرد در بازه‌های زمانی مختلف انجام می‌شود. رتبه‌بندی فردی به صورت هفتگی، ماهانه و در پایان دوره سه‌ماهه خواهد بود. در هر بازه زمانی، به افرادی که بیشترین گام را ثبت کرده‌اند، جوایزی مختلفی اهدا خواهد شد.

جوایز:

جوایز در سطح منطقه :

مناطق بر اساس نسبت تعداد گام‌ها به کل جمعیت دانشگاه‌های منطقه ارزیابی می‌شوند. در پایان دوره سه‌ماهه، مناطق برتر معرفی خواهند شد. تندیس افتخار "منطقه گام‌های طلایی" به مناطق برتر اهدا می‌شود. محاسبه امتیاز مناطق هم بر اساس تعداد کاربران و هم بر اساس تعداد گام‌های طی‌شده بر اساس فرمول ذیل می‌باشد:

$$\frac{\text{تعداد عضو} \times \text{تعداد گام}}{\text{جمعیت دانشگاه‌های منطقه}}$$

جوایز در سطح دانشگاه :

دانشگاه‌ها بر اساس تعداد اعضای فعال و مجموع گام‌های ثبت‌شده ارزیابی می‌شوند. معیار اصلی، نسبت تعداد گام‌ها به جمعیت کل دانشگاه است تا رقابت به شکلی عادلانه برگزار شود. دانشگاه‌هایی که در طول سه ماه بیشترین امتیاز را ثبت کنند، به عنوان دانشگاه برتر معرفی و تقدیر خواهند شد.

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

رتبه دوم: تندیس گام آفرین نقره ای + ۷۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال

رتبه سوم: تندیس گام آفرین 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 می باشد:

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

جوایز سطح فردی:

هفتگی: افرادی که حداقل ۷۰,۰۰۰ گام در طول ماه بردارند، در لیست برندگان هفتگی قرار می‌گیرند و به ۲۰ نفر به قید قرعه مبلغ ۳/۰۰۰/۰۰۰ ریال اهدا خواهد شد.

ماهانه: افرادی که حداقل ۳۰۰,۰۰۰ گام در طول ماه بردارند، در لیست برندگان ماهانه قرار می‌گیرند و به ۲۰ نفر به قید قرعه مبلغ ۱۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال اهدا خواهد شد.

سه ماهه: افرادی که ۹۰۰,۰۰۰ گام در طول سه ماه بردارند، در لیست برندگان ماهانه قرار می‌گیرند و به ۲۰ نفر به قید قرعه مبلغ ۳۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال اهدا خواهد شد.

جایزه بزرگ گام‌های طلایی:

در چالش ۱,۰۰۰,۰۰۰ گام، به ۲۰ نفر از کسانی که به این رکورد دست یابند، دوچرخه و تندیس گام‌های طلایی اهدا می‌شود.

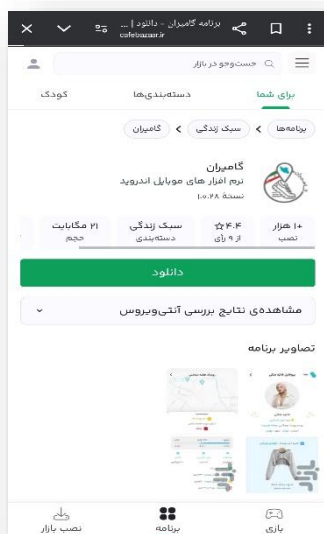
مراحل نصب و ثبت نام در گامیران

۱- **دانلود و نصب:** این برنامه را می توان از پلتفرم مایکت یا بازار دانلود و نصب کرد.

۲- **ثبت مشخصات فردی:** بعد از نصب برنامه می بایست اطلاعات فردی را وارد کنید.

۳- **ورود به رویداد مدنظر:** بعد از ثبت مشخصات فردی، باید رویداد مدنظر را انتخاب و وارد آن شوید.

۱- دانلود و نصب برنامه گامیران



۱-۱- مراحل نصب نرم افزار گامیران

۱- ابتدا شماره موبایل خود را وارد کنید

۲- سپس کد تایید برای شما ارسال میگردد

۳- مشخصات خود را وارد کنید



۴- اطلاعات فردی شما در سیستم ثبت گردید



شرکت در رویداد

شما با انتخاب رویداد گام‌های طلایی،
می‌توانید در این چالش شرکت کنید

۵- شرکت در رویداد گام‌های طلایی



پس از انتخاب رویداد میبایست گزینه
(چالش را می‌پذیرم) را انتخاب کنید

تبریک !



شما در موفق شدید وارد چالش شوید

پس از پذیرفته شدن در چالش، بعد از تاریخ اعلامی در آن، شما نسبت به تعداد قدم های برداشته شده در قرعه کشی جوایز متنوع که به صورت روزانه، هفتگی و ماهیانه اهدا خواهد شد، شرکت داده خواهید شد



گامهای طلایی

شما این چالش را پذیرفته اید



 **زمان برگزاری رویداد:** چهارشنبه ۱۰ اردیبهشت تا جمعه ۱۰ مرداد ۱۴۰۴

 **ساعت شروع - پایان:** ۰۰:۰۰ - ۲۳:۵۹

 **جایزه:** ۲۰ نفر ۳۰۰ هزار تومان ، ۲۰ نفر یک میلیون تومان، ۲ نفر ۳ میلیون تومان

 **سطح برگزاری رویداد:** کشوری

توضیحات
شهروند گرامی،
می توانید با مراجعه به نزدیک ترین پایگاه سلامت در محل سکونت خود و پس از تشکیل پرونده مراقبت پزشکی، بصورت رایگان از مراقبت های سلامتی بهره مند گردید.

