

台州科技职业学院

社科体育〔2020〕3号

关于实施学生“阳光长跑”活动的通知

各部门、二级学院:

为贯彻落实《教育部国家体育总局共青团中央关于开展全国亿万学生阳光体育运动的通知》（教体艺〔2006〕6号）、《高等学校体育工作基本标准》（教体艺〔2014〕4号）、《关于深化体教融合促进青少年健康发展的意见》等文件精神，积极倡导“走下网络走出宿舍走向操场”的校园健康生活方式，切实保证学生“每天一小时”体育活动时间，提高学生体质健康水平，帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锻炼意志，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。我校2018级、2019级学生从5月18日开始实施2019学年第二学期“阳光长跑”活动，具体实施办法如下:

一、活动对象

全日制2018级、2019级在校学生

二、活动时间

5月18日-6月12日（共4周），每周一至周五

每天具体时间段分别为：

2019 级 6:30-7:30 15:30-17:00

2018 级 7:30-8:30 17:00-18:30

各二级学院时间安排表

| 时 间 | 学院及班级 |
|-----|---|
| 星期一 | 农业与生物工程学院； 学前 18-1、 2； 学前 19-1、 2 |
| 星期二 | 机电与模具工程学院； 学前 18-3、 4； 学前 19-3、 4 |
| 星期三 | 汽车与信息工程学院； 文秘 18-1、 2； 文秘 19-1、 2、 3、 4 |
| 星期四 | 经贸管理学院； 旅游 18-1； 旅游 19-1、 2、 3 |
| 星期五 | 会计与金融学院； 酒店 18-1、 2； 酒店 19-1、 2 |

三、活动刷卡点简介

A 点：田径场交叉口

B 点：汽车实训室旁

C 点：第一实训楼路旁

男生打卡线路：**B—C—A—B（1800m）**

女生打卡线路：**A—B—C（1420m）**

男生每次跑步距离至少为 1800 米，女生至少为 1420 米，男生从 B 点开始打卡，女生从 A 点开始打卡。未达规定距离，该次不计有效次数。



四、活动操作流程

到起始刷卡点 → 刷一卡通 → 通过人脸识别认证 → 到达下一个刷卡点

五、活动要求与注意事项

1. 运动前须做好各项准备工作，包括穿合适的运动鞋服，充足的睡眠、合理的饮食等，做好跑前准备活动和跑后放松活动。

2. 如出现身体不适（发热、咳嗽、咽痛、腹泻、乏力）、天气状况不佳（雾霾、雨雪等）等情况，暂缓或谨慎锻炼，跑步过程中不建议戴口罩，以免对身体造成伤害。

3. 跑步速度：男生要求在 **20 分钟** 之内完成，女生要求在 **18 分钟** 之内完成（计总时间，不设置分段时间）。

4. 活动必须按校园道路逆时针跑，且不可在任意两个刷卡点之间往返跑，未在规定时间内完成的，不计有效次数（高峰期数据可能丢失）。

5. 根据“错峰、分批”的原则，请大家根据上面所安排的学院及班级跑步时间，参加阳光长跑活动，避免高峰时段，跑步一律靠马

路右侧进行，注意安全。另外，参加阳光长跑者必须间隔 1 米以上进行，在刷卡点有序刷卡。

6. 每个学生必须在学院班级所规定的时间内，每周必须完成 1 次阳光长跑；如遇下雨、身体不适等原因，未在规定时间内参加的，可自行选择合适时间进行补跑。

7. 本学期统一不办理阳光长跑免跑手续，所有在校学生每周完成课外 1 次阳光长跑，课内 1 次阳光长跑（有体育课班级），居寝 1 次体育锻炼。患有心脏病，残疾等不适宜跑步的同学建议走路完成，刷完所有点位即可，如有超时社科体育部会统一处理。

8. 居寝体育锻炼内容：男生俯卧撑（连续 20 个）或平板支撑 1 分钟；女生仰卧起坐（连续 30 次）或平板支撑 1 分钟，并将内容上传至各选项课任课教师。

9. 如遇有课班级与本学院阳光长跑时间冲突的，上午有体育课的班级（上午课内完成 1 次），下午完成课外 1 次；下午有体育课的班级（下午课内完成 1 次），上午完成课外 1 次；请学生自己做好相应的调整。

10. 2018、2019 级 2019 学年第一学期未完成阳光长跑次数的学生，本学期暂时不补，等待补跑通知。

11. 如本学期阳光长跑（4 次）、居寝体育锻炼（4 次）未完成的学生，将按 1: 5 的比例累加到下学期阳光长跑次数中。

12. 疫情期间，居家体育锻炼要求每周完成 3 次，未完成的同学请在本学期 6 月 12 日之前将作业补交给各选项课老师，如果到 6 月 12 日还未完成，缺少的次数将累加到下学期阳光长跑次数中去。

六、违规界定及处理

1.违规界定

①找他人代跑、替他人代跑、非正常跑步者（使用交通工具，抄近道，穿越树林破坏校园绿化等违规行为）；

②穿拖鞋、裙子等不适宜跑步者；

③不服从“阳光长跑”执勤监督员管理，态度不端正，不按顺序刷卡、插队，出言不逊者。

2.违规处理

不服从“阳光长跑”执勤监督员管理，由执勤监督员报社科体育部，经核实后取消当次跑步数据；找他人代跑、替他人代跑、非正常跑步者以及不服从管理者，由执勤监督员报社科体育部，经核实后阳光长跑减8次并公示到微信公众平台；若再次发现，本学期长跑成绩记为零分，并上报到所在二级学院。违规行为报学校学生处，根据《台州科技职业学院学生手册》有关规定处理。

七、部门职责与分工

在分管校长的领导下，社科体育部负责具体实施管理工作，教务处、学生处、保卫处、后勤管理处、信息中心、各二级学院（辅导员、班主任）等协同配合。

1.社科体育部落实专职教师总负责阳光长跑活动的开展与实施；培训和安排“阳光长跑”活动执勤监督员（校学生会体育部），加强对学生长跑活动纪律监管；安排教师抽查长跑活动，定时检查阳光长跑系统，及时发现和排除系统隐患；负责汇总和分析数据，将每月长跑数据通过系统发送至各二级学院和相关部门。

2.教务处负责学籍管理，及时告知学籍变动学生名单。

3.学生处对违规行为进行处理。

4.各二级学院动员本学院学生积极参加“阳光长跑”活动，对违规学生进行批评教育及处理。

5.保卫处负责长跑时间路段的车辆管理和安全保卫工作。

6.后勤管理处医务室负责长跑时间段内学生可能出现的紧急情况处理和救护工作。

7.信息中心负责网络通畅工作。

八、附则

本细则自发布之日起执行，解释权归台州科技职业学院社科体育部所有。

