

台州科技职业学院

社科体育〔2020〕13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）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，促进学生身体素质全面发展，2019级、2020级学生开展2020学年第一学期“阳光长跑”活动，具体有关事项如下：

一、活动对象

1. 全日制2019级、2020级在校学生
2. 下列学生如有需要可以申请免跑：
 - ① 体质健康免测学生；
 - ② 参加体育保健课学生；

- ③其他因病不能参加长跑学生；
- ④学校安排实习或外出学习期间可以申请减免；
- ⑤通校学生可申请免晨跑（阳光长跑总次数不减免）。

3. 免跑手续办理流程：

准备相关材料→“悦动台科”微信公众号进行线上申请→等待线上审核通过→到体育教研室（南）确认盖章→资料备案

如已通过体质健康测试免测申请，在网上申请长跑免跑时可直接提交免测申请成功界面截图，不用重复提交证明材料，等待网上审核通过后仅带免跑申请表到体育教研室（南）盖章即可。



①选修体育保健课学生，由任课教师提供名单并加盖公章有

效，无须再申请；体质健康免测学生需重新申请，审核通过后可以免跑。

②其他因病不能参加长跑的学生：填写免跑申请表（附件1）一式两份，并提供县（市）级及以上医院诊断报告及相关证明。

③实习或外出学习的，填写《校外实训-阳光长跑减免证明》（附件2），视情况准予减免，手续办理流程同上。

④代表学校参加比赛的学校运动队的队员须由各教练提供名单签字，并盖有社科体育部公章，视情况准予减免，手续办理流程同上。

⑤通校学生需到所在二级学院党总支书记处审核、确认签字并加盖二级学院公章，手续办理流程同上。办理完成后可免晨跑，但总次数不减免，阳光长跑成绩以总次数为核定标准。

二、活动时间

本学期起止时间：

2019级：2020年10月12日-2021年1月8日（共12周）

2020级：2020年11月2日-2021年1月15日（共11周）

每天具体时间段分别为：

2019级 7:30—8:20 17:10—18:10

2020级 6:30—7:30 16:00—17:10

各年级请按相应时间参加活动，否则跑步数据无效。

三、活动刷卡点

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：A—B—C—A（1800m）

女生打卡线路：A—B—C（1420m）

学生每次跑步可选择任意打卡点为起始点，每次活动要求：女生至少 1420 米；男生至少 1800 米。未达规定距离，该次不计有效次数。

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：A—B—C—A（1800m）

女生打卡线路：A—B—C（1420m）

学生每次跑步可选择任意打卡点为起始点，每次活动要求：女生至少 1420 米；男生至少 1800 米。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. 出现身体不适、天气状况不佳（雾霾、雨雪等）等情况，暂缓或谨慎锻炼，避免对身体造成伤害。跑步过程中注意对校园内各类机动车、电动车、自行车的避让，小心路滑，确保人身安全。
3. 跑步速度：每次女生跑步平均速度为 2-5m/s；男生跑步平均速度 2.5-5m/s。每段未达规定速度范围，该次不计有效次数。运动强度为中小强度（最大心率的 60%，即心率在 120-140 次/分）。

台科院阳光长跑各点位刷卡时间设定

性别	开始	结束	距离	最大时间	最大时间（秒）	最少时间	最小时间（秒）
男生	A	→ B	950	7分19秒	440秒	3分10秒	190秒
男生	B	→ C	470	4分18秒	258秒	1分34秒	94秒
男生	C	→ A	380	4分02秒	242秒	1分16秒	76秒
女生	A	→ B	950	9分25秒	565秒	3分10秒	190秒
女生	B	→ C	470	5分40秒	340秒	1分34秒	94秒
建议跑步速度：男生 2.5-5 m/s，女生 2-5 m/s 建议打卡线路：男生 A-B-C-A（1800米），女生 A-B-C（1420米）							
注意：刷卡时间是针对每个点位之间设置的 有一段距离大于最大时间，小于最小时间，跑步无效							

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，未达规定最低距离和速度，均不计有效次数（高峰期数据可能丢失）；在规定时段内完成阳光长跑，尽量避免高峰时段，跑步一律靠马路右侧进行，注意安全，合理安排运动时间。

5. 新学期将实行人脸识别，识别成功后视为刷卡成功，请确保刷卡成功后（有声音提示）再离开，如一卡通遗失请尽快补办。学期中若有当兵退伍或学籍变动学生，请及时联系体育教研室主任进行信息变更。（地点：体育教研室南）

6. “阳光长跑”活动次数查询请登录“悦动台科”公众号，点击查询→阳光长跑查询即可。

根据疫情防控需要，参加阳光长跑者必须间隔 1 米以上进行。

六、活动计分办法

1. “阳光长跑”活动次数要求：每个时间段最多跑 1 次，本学期 2019 级学生 60 次及以上为优秀，36 次（包含）为及格，36 次以下为不及格。2020 级学生 55 次及以上为优秀，33 次（包含）为及格，33 次以下为不及格。（注：本学期 2019 级要求早晨锻炼次数必须达到 18 次及以上，2020 级 16 次及以上）

2. 学生阳光长跑成绩按照以下标准（表一、表二）执行，未

达到基本次数者，跑步次数清零并累加到下个学期，本学期体育课程重修。为防止部分同学将长跑累积到学期末进行，要求每周必须完成 3 次及以上。

表 1 2019 级基准次数折算成绩标准

次数	<36	36	42	48	54	60
“阳光长跑” 成绩	体育课 重修	60	70	80	90	100

表 2 2020 级基准次数折算成绩标准

次数	6	11	17	22	28	33	39	44	50	55
“阳光长跑” 成绩	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100

七、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；

②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。

八、评比表彰

阳光长跑活动在保证每周 3 次的基础上，鼓励学生多跑多运动，社科体育部联合学生处对每学期、每学年“阳光长跑”里程最长的 20 位（男女各 10 位）同学给予表彰。

九、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. 学生处对每学期、每学年“阳光长跑”里程最长的 20 位

同学给予表彰；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。

十、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。

附件 1：台科院学生“阳光长跑”免跑申请表

附件 2：校外实训阳光长跑减免证明

社科体育部

2020 年 9 月 28 日

附件 1:

台科院学生“阳光长跑”免跑申请表

姓名		性别		学号	
学院		班级		联系电话	
有效期	学年 第 学期				
情况说明（附医院证明）： 申请人：					
社科体育部意见： 盖章（签字）： 日期： 年 月 日					

注：本表一式两份，二级学院留一份，社科体育部备案一份，证明材料可以复印。有效期由老师填写。

台科院学生“阳光长跑”免跑申请表

姓名		性别		学号	
学院		班级		联系电话	
有效期	学年 第 学期				
情况说明（附医院证明）： 申请人：					
社科体育部意见： 盖章（签字）： 日期： 年 月 日					

注：本表一式两份，二级学院留一份，社科体育部备案一份，证明材料可以复印。有效期由老师填写。

附件 2:

校外实训阳光长跑减免证明

实训时间: _____ 年 _____ 月 _____ 日-- _____ 年 _____ 月 _____ 日

实训地点: _____ 省 _____ 市 _____ 区/县

实训单位名称: _____

实训 (班级/人员): _____

班主任签名: _____ 实训负责人签名: _____

学生代表签名: _____ 联系方式: _____

经核实, 本 (班级/人员) 阳光长跑共减免 _____ 次
社科体育部 (签字): _____ 日期: _____ 年 _____ 月 _____ 日
本表一式两份, 一份留社科体育部, 一份送二级学院, 减免次数由体育部老师填写。

校外实训阳光长跑减免证明

实训时间: _____ 年 _____ 月 _____ 日-- _____ 年 _____ 月 _____ 日

实训地点: _____ 省 _____ 市 _____ 区/县

实训单位名称: _____

实训 (班级/人员): _____

班主任签名: _____ 实训负责人签名: _____

学生代表签名: _____ 联系方式: _____

经核实, 本 (班级/人员) 阳光长跑共减免 _____ 次
社科体育部 (签字): _____ 日期: _____ 年 _____ 月 _____ 日
本表一式两份, 一份留社科体育部, 一份送二级学院, 减免次数由体育部老师填写。

