

# 台州科技职业学院

社科体育〔2019〕4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，并结合学校体育课教学改革，我校2018级学生从本学期开始实施“阳光长跑”活动，具体有关事项如下：

### 一、活动对象

1. 全日制2018级在校学生

2. 下列学生可以申请免跑：

① 体质健康免测学生；

② 参加体育保健课的学生；

③ 其他因病不能参加长跑的学生；

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:

①体质健康免测学生与参加体育保健课学生,由社科体育部提供名单加盖公章,视情况准予减免。

②其他因病不能参加长跑的学生:填写免跑申请表(附件)一式两份,并提供县(市)级及以上医院出具的证明(医院诊断报告),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,再到社科体育部办公室核实,同意后到体育课任课教师处报备,免跑申请表及医院证明一份留社科体育部办公室,一份交二级学院备案。

③实习或外出学习的,由各二级学院提供纸质材料证明,教学院长签字,加盖二级学院公章,视情况准予减免。

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。

⑤通校学生:填写免跑申请表(附件1)一式两份,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,再到社科体育部办公室核实,同意后到体育课任课教师处报备,免跑申请表一份留社科体育部办公室,一份交二级学院备案,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:4月1日-6月30日(共13周)

每天具体时间段分别为:

夏令时 6:00—7:30            15:40—18:30

冬令时 6:00—7:30            15:10—18:00

## 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

男生建议打卡线路： A—B—C—A（1800m）

女生建议打卡线路： B—A—B（1500m）

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 1500 米；男生至少 1800 米。未达规定距离，不计该次有效次数。



#### 四、活动操作流程

到达起始刷卡点→刷一卡通→通过认证→到达下一个刷卡点

#### 五、活动要求与注意事项

1. 各二级学院要做好安全教育工作，如学生出现身体不适、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。

2. 跑步速度：每次女生跑步平均速度为 1.5-5m/s；男生跑步平均速度 2-5m/s。未达规定速度范围，不计该次有效次数。

3. 运动强度为中小强度（最大心率的 60%，即心率在 120-140 次/分）。

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. 刷卡才能记录成绩，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。

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。

## 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52次及以上为优秀，36次为及格，36次以下为不及格。（注：要求早晨锻炼次数必须达到一半及以上）

2. 学生阳光长跑成绩按照以下标准（表一）执行，未达到标准者，未达到次数将累加到下学期完成。

表一 基准次数折算成绩标准

次数	<36	36	38	40	42	44	46	48	50	52
“阳光长跑” 成绩	不及格	60	65	70	75	80	85	90	95	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不服从“阳光长跑”执勤监督员管理，不按顺序刷卡、插队，出言不逊者。

## 2. 违规处理

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，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月、每学期、每学年“阳光长跑”里程最长的 10 位（男女各 5 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. 学生处对每月、每学期、每学年“阳光长跑”里程最长的 10 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：台科院学生“阳光长跑”免跑申请表





