滁州学院文件

校政教〔2021〕18号

滁州学院关于印发校园阳光体育长跑活动

实施方案的通知

各二级学院、各部门：

《滁州学院校园阳光体育长跑活动实施方案》已经2021年4月8日校长办公会审议通过，现印发给你们，请认真贯彻执行。

滁州学院

2021年4月15日

滁州学院校园阳光长跑实施方案（修订稿）

为贯彻落实中共中央办公厅 国务院办公厅《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》要求，深入开展校园阳光体育运动，培养大学生崇尚运动的健康理念，形成良好的运动习惯，不断提高我校大学生体质健康水平和人才培养质量，根据《高等学校体育工作基本标准》《国家学生体质健康标准》等文件精神，经研究决定，在一至三年级本科全日制在校学生中开展校园阳光体育长跑活动。为保证校园阳光体育长跑活动顺利有序开展，特制定本实施方案。

一、指导思想

坚持五育并举，努力实现学生全面发展，培养大学生崇尚运动的健康理念，形成良好的运动习惯，不断提高大学生体质健康水平，树立“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的现代健康理念，全面实施《国家学生体质健康标准》，蓬勃开展“阳光体育活动”。

二、活动目标

1.促进学生健康成长，并形成健康意识和终身体育观，确保“健康第一”思想落到实处。

2.让学生有选择地参与、学习、享受体育，学生体育锻炼的积极性、运动兴趣和运动潜能得到激发。

3.改革学校课外体育活动的时间、空间、形式、内容和结构，使学生掌握健身方法并自主、自觉进行体育锻炼。

4.丰富校园文化生活，营造积极向上校风。

三、活动方案

**（一）活动时间**：工作日6:00-23:00。

**（二）活动场地：**打卡点标规定的线路范围内。

**（三）参加对象：**滁州学院大一、大二、大三年级所有全日制在校学生。

**（四）活动方式：**滁州学院校园阳光体育长跑活动使用相关手机APP（另附APP下载与操作方法）作为计量工具对学生参加校园阳光体育长跑活动进行量化考核，学生手机下载APP后在点标规定的线路范围内自主安排时间和路线参与跑步，跑步情况自动上传系统管理后台并统计跑步成绩。

**（五）次数要求**：

1.每学年第一学期要求跑步至少48次，开展时间为第2周至第18周。

2.每学年第二学期要求跑步至少50次，开展时间为第2周至第18周（如遇特殊情况，校体委会适时调整对应及格的次数要求）。

3.在规定时间范围内进行打卡跑步，每天计有效次数1次，每月至少跑步次数不少于12次。

4.单次跑步有效标准为：

（1）单次里程：男生2000米以上（含2000米），女生1600米以上（含1600米），跑步配速在每公里3至9分钟。

（2）单次跑步需要经过点标打卡记录处3至5个，手机APP会自动提示打卡点标。该点标为途经点，并非起点和终点。学生可自行规划跑步路线，跑步时经过打卡点标，即可收到点标打卡成功提示。

（3）未达到上述标准，此次跑步不计入手机APP有效跑步次数，APP 单次跑步里程上限为 10 公里。

**（六）** **结果使用：**大学一年级至三年级，每位本科全日制在校学生必须完成相应学期的校园阳光体育长跑活动。学生学期阳光体育长跑成绩不合格者不得参加本年度评奖评优。

**（七）奖励办法：**每学期在完成规定次数的基础上，体育学院将按年级、性别对全校学生参加校园阳光体育长跑活动的跑步公里数进行排名，对前100名同学颁发证书，并给予一定物质奖励。具体方案如下：

1.第1-20名：颁发“滁州学院健康标兵”证书，并给予物质奖励。

2.第21-50名：颁发“滁州学院健康达人”证书，并给予物质奖励。

3.第51-100名：颁发“滁州学院课外锻炼先进个人”证书，并给予物质奖励。

4.根据年度各学院学生参加阳光体育长跑的参与率取前八名颁发优秀组织奖。

**（八）减免规定：**对于以下同学，经体育学院核准后，可适当减免校园阳光体育长跑活动次数。

1.参加校田径运动会开幕式或学校大型活动文体表演排练的同学，排练期间由指导老师提出申请，可根据出勤情况进行减免。

2.担任校级体育竞赛裁判员、《国家学生体质健康标准》测试员的同学，经裁判长或相关负责人根据工作情况申请，可适当减免，原则上减免次数不得超过要求次数的50%。

3.参军的同学，提供相关服役证明，服役期间的校园阳光长跑活动可全免。

4.出境交流（交换）的学生，提供国际交流处证明，在境外学习期间的校园阳光长跑活动可全免。

6.因病或残疾不能参加当时学期校园阳光长跑活动的学生，须填写《免予执行滁州学院校园阳光体育长跑活动申请表》（附件一），携三级甲等及以上医院的诊断材料，经所在各学院确认后，可全免。

7.其他情况另行通告。

**（九）其它说明：**

1.一个手机号码注册时对应一个学生信息，若用自己手机号码登录他人账号跑步，成绩无效。

2.为保证锻炼效果，禁止任何作弊行为，包括使用交通工具、替人代跑等，体育学院将安排学生志愿者和教师进行监督抽查，APP后台也会根据跑步分段配速、轨迹信息以及手机 ID 变更等情况分析作弊行为。一经核实，取消当次成绩；多次作弊的，取消该学期成绩，并按学校考试作弊相关规定处理。

3.为确保人身安全，学生在参加阳光体育长跑过程中，务必注意校园内的来往车辆，经过坡道路面时减慢跑步速度，扣系鞋带时务必到路边进行。

**（十）工作分工：**成立以校体育运动委员会及相关职能部门为责任单位的领导机构，具体分工如下：

教务处：负责活动的统筹协调工作。

体育学院：制定具体实施方案，指导和组织全校“阳光体育长跑”活动及后台数据的统计和管理，负责活动方案的解释。

学生处：协助体育学院组织阳光体育长跑活动并根据统计数据负责对学生综合测评或班级评奖评优审核加分。

校团委：协助体育学院组织阳光体育长跑活动，并根据学生获奖情况进行获奖证书和奖品的制作与颁发。

后勤管理处：协助体育学院和相关部门对阳光体育长跑线路进行规划设计。

各二级学院：根据要求认真组织落实本方案。

**滁州学院体育运动委员会**

2023年2月27日