

台州科技职业学院

公共基础〔2022〕13号

关于实施 2022-2023 学年第一学期 学生“阳光长跑”活动的通知

各部门、二级学院：

为进一步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》、《高等学校体育工作基本标准》（教体艺〔2014〕4号）等文件精神，积极倡导学生“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“每天锻炼一小时”，提高学生体质健康水平，激励学生积极参加体育锻炼，养成终身体育锻炼意识，营造良好的校园体育文化氛围，经研究决定开展 2022-2023 学年第一学期“阳光长跑”活动，具体实施办法如下：

一、活动对象

1. 2021 级、2022 级全日制在校学生
2. 阳光长跑补跑学生

二、活动时间

2021 级：2022 年 9 月 12 日-2022 年 12 月 18 日（共 14 周）

2022 级：2022 年 10 月 8 日-2022 年 12 月 18 日（共 12 周）

每天具体时间段分别为：

上午 6:30—8:00

下午 15:30—18:00

请在规定时间内参加活动，否则跑步数据无效。

三、申请阳光健走/次数减免（需要在“悦动台科”中申请）

1. 下列学生如有需要可以申请阳光健走（距离路线不变，时间为正常要求时间两倍）：

- ①参加体育保健课的学生；
- ②因病或其它原因导致无法跑步；

2. 下列情况学生可申请减免（详细申请流程见下文）：

- ①因病或其他原因未在校时间连续超过两周及以上；
- ②参加校外实训时间连续超过两周及以上；
- ③参加校运动队训练；
- ④当前学期作为交换生外出交流学习；
- ⑤学校体育相关活动（如校级体育各项目比赛、体质抽测活动、校运动会等）工作人员；
- ⑥参与新生军训活动的学生教官；
- ⑦参与阳光长跑执勤工作人员；
- ⑧经公共基础学院认可的其他情况。

3. 通校学生晨跑次数不作要求，但阳光长跑总次数不变。

4. 扩招生根据以下情况实行

独立成班	在校上课		正常阳光长跑		
	不在校上课		免跑		
个别插入班级	不跟班不住校		免跑		
	跟班	不住校	免跑		
		住校	年龄偏大（35周岁以上）	可申请阳光健走	
			年龄段正常（35周岁以下）	正常阳光长跑	

5. 以上申请仅在当前学期内有效，新学期需更新材料重新申请。

四、阳光健走/次数减免手续办理流程：

1 准备材料

（填写附件对应申请表，准备**诊断报告单**等证明材料）

2 线上申请

（悦动台科/申请/阳光健走/长跑减免申请/提交申请表与诊断报告清晰电子照片）

3 系统通过

（核实材料真实准确无误，系统通过；未通过者按反馈信息补充材料后重新申请）

4 线下提供材料确认

（每周二、四上午（8：30-11：00）体育馆体育器材室于应存玺老师提交确认）

（申请截止时间 2022 年 10 月 27 日）

①因病不能参加阳光长跑学生：填写阳光健走/减免申请表（附件 1），并提供三甲医院诊断报告及相关证明，证明中应含有医生注明**清晰建议**，**诊断证明开具时间需在三个月内**。

阳光健走申请：诊断报告需含有**避免剧烈运动、不宜跑步**等字样；

次数减免申请：诊断报告需含有**减少活动/静养/卧床休息 XX 时间**，根据医嘱时间进行基本次数减免（每周 4 次）；

免跑申请：诊断报告需含有**避免久站、行走**等字样。除诊断报告外还需提供**CT/核磁共振报告/血液分析报告/心电图/脑电图**等化验报告单，否则只能申请阳光健走。

保健课学生佐证材料上传任课教师提供备注电子名单截图即可。

②参加校外实训连续超过两周及以上学生：以班级或专业为单位填写附件中的《校外实训阳光长跑减免证明》，派代表线下提交材料审核（每满一周减免基本次数 4 次），审核通过后邮箱上传电子名单即可。

③参与校运动队的学生，无需单独申请，由带队教师提供参训名单统一处理。

④作为交换生外出交流学习学生，填写减免申请表，并提供交换生名单作为佐证材料。

⑤校级体育活动工作人员，由活动举办部门提供相关名单，经公共基础学院审核认定。

⑥参与新生军训活动的学生教官，由学生处提供名单统一处理。

⑦参与阳光长跑执勤工作人员，由校体育部汇总统一提交进行处理。

五、活动刷卡点简介

A点：田径场入口（北）；

B点：汽车实训室旁；

C点：1号实训楼路旁；

D点：体育馆斜对面



六、活动操作流程

阳光长跑刷卡时间设定

男生（1700米）	不超过 13 分钟（含正常排队时间）
女生（1700米）	不超过 15 分钟（含正常排队时间）
建议跑步速度：男生 2.5-5m/s, 女生 2-5m/s	
男生打卡线路：A—B—C—D（1700m）	
女生打卡线路：A—B—C—D（1700m）	
每次活动要求：男女生至少 1700 米，未按规定路线、未达规定距离，未在规定时间内，该次不计有效次数。	

到起始刷卡点→刷一卡通→通过人脸识别认证(听到打卡成功声音提示)→到达下一个刷卡点

七、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,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。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;在规定时段内完成阳光长跑,尽量避免高峰时段(高峰期数据可能丢失),跑步时注意安全,合理安排运动时间。

5. 刷卡时务必等屏幕显示刷卡成功并发出“滴”的声音后前往下一个刷卡点。因机器突发故障出现批量刷卡不成功,其它点位刷卡记录正常的,后台将会统一加上次数。非机器原因刷卡失误导致长跑不成功视为无效,不作处理。出现刷卡失败请当场请教执勤人员,若执勤人员无法解决且判断是机器原因,请拍摄刷卡无法成功的小视频(含刷卡动作以及屏幕显示)到体育实训教师处问询。

6. 一卡通遗失补办需过 24 小时后方可正常刷卡。

7. “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。

8. 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。

八、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，每周基本次数为 4 次，本学期 2021 级学生 80 次及以上为优秀，48 次（包含）为及格，48 次以下为不及格；2022 级学生 72 次及以上为优秀，40 次（包含）为及格，40 次以下为不及格。（注：要求早上次数必须大于或等于合格次数的 1/3，即 2021 级 ≥ 16 次，2022 级 ≥ 13 次）

表一 2021 级基准次数折算成绩标准

次数	8	16	24	32	40	48	56	64	72	84
“阳光长跑”成绩	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100

表二 2022 级基准次数折算成绩标准

次数	8	16	24	32	40	48	56	64	72
“阳光长跑”成绩	20	30	40	50	60	70	80	90	100

2. 学生阳光长跑成绩按照以下标准（表一）执行，未达到基本次数（合格次数）者按以下方式分别处理：

①大一第一学期：跑步次数清零并将本学期基本次数累加到下个学期基本次数中，即第二学期基本次数为两个学期基本次数之和；

②大一第二学期以及大二学年，未达基本次数要求者，扣除已完成次数，未完成的次数作为补跑次数累加到下一学期，直至完成。

九、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、晴天打伞等不适宜跑步者；

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，由执勤监督员报公共基础学院，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，由执勤监督员报公共基础学院，经核实后当前阳光长跑次数清零并公示到微信公众平台，若再次发现，本学期长跑成绩直接记为零分，同时本学期《体能素质》课程记不及格。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。

十、评比表彰

阳光长跑活动在保证每周4次的基础上，鼓励学生多跑多运动，公共基础学院联合学生处对每学年“阳光长跑”里程最长的20位（男女各10位）同学给予表彰，表彰时间为第二学年运动会期间。

十一、部门职责与分工

在分管校长的领导下，公共基础学院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. 公共基础学院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（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，定期将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。

十二、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公共基础学院所有。

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



附件 1:

台科院学生“阳光长跑”活动阳光健走/减免申请表

姓名		学号		学院	
班级		联系方式		网上审核	<input type="checkbox"/> 已通过 <input type="checkbox"/> 未通过
有效期	学年 第 学期				
情况说明（请详细说明并附医院证明）：					
<p style="text-align: right;">申请人： <input type="checkbox"/> 阳光健走 <input type="checkbox"/> 减免 <input type="checkbox"/> 免跑</p>					
公共基础学院意见：					
<p style="text-align: center;">盖章（签字）：</p> <p style="text-align: right;">日期： 年 月 日</p>					

注：本表一式两份，附相关证明材料，自留一份，体育教研室备案一份，证明材料可复印。

台科院学生“阳光长跑”活动阳光健走/减免申请表

姓名		学号		学院	
班级		联系方式		网上审核	<input type="checkbox"/> 已通过 <input type="checkbox"/> 未通过
有效期	学年 第 学期				
情况说明（请详细说明并附医院证明）：					
<p style="text-align: right;">申请人： <input type="checkbox"/> 阳光健走 <input type="checkbox"/> 减免 <input type="checkbox"/> 免跑</p>					
公共基础学院意见：					
<p style="text-align: center;">盖章（签字）：</p> <p style="text-align: right;">日期： 年 月 日</p>					

注：本表一式两份，附相关证明材料，自留一份，体育教研室备案一份，证明材料可复印。

附件 2:

校外实训阳光长跑减免证明

实训时间: _____

实训地点: _____

实训单位名称: _____

实训班级: _____

实训人员: _____ (含姓名学号, 可另附页)

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(由体育部老师填写)

公共基础学院(签字): _____ 日期: 年 月 日

注: 同时发送实训人员名单(含班级姓名学号)至 ggjcxytyg@163.com 邮箱

校外实训阳光长跑减免证明

实训时间: _____

实训地点: _____

实训单位名称: _____

实训班级: _____

实训人员: _____ (含姓名学号, 可另附页)

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(由体育部老师填写)

公共基础学院(签字): _____ 日期: 年 月 日

注: 同时发送实训人员名单(含班级姓名学号)至 ggjcxytyg@163.com 邮箱

一式两份, 公共基础学院一份, 学生自留一份

