

# 浙江长征职业技术学院文件

浙征职学〔2020〕34号

---

## 浙江长征职业技术学院 “大学生阳光体育健康跑”活动实施方案的通知

各系（部）、处（室）、中心（馆）：

根据国家颁布的《高等学校体育工作基本标准》、《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》，为贯彻执行国家阳光体育运动的号召和《关于深入开展大学生“走下网络、走出宿舍、走向操场”主题群众性课外体育锻炼活动的指导意见》的精神，经学校研究决定，在我校学生中开展“大学生阳光体育健康跑”活动，现将实施方案予以印发，请认真贯彻执行。

附件：

1. 浙江长征职业技术学院 2020-2021 学年第一学期“大学生阳光体育健康跑”活动实施方案

2. 浙江长征职业技术学院“大学生阳光体育健康跑”诚信承诺书
3. 浙江长征职业技术学院免于执行“大学生阳光体育健康跑”申请表

浙江长征职业技术学院

2020年9月25日

附件：1

## 浙江长征职业技术学院 2020—2021 学年第一学期 “大学生阳光体育健康跑”活动实施方案

根据国家颁布的《高等学校体育工作基本标准》、《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》，为贯彻执行国家阳光体育运动的号召和《关于深入开展大学生“走下网络、走出宿舍、走向操场”主题群众性课外体育锻炼活动的指导意见》的精神，经学校研究决定，开展“大学生阳光体育健康跑”活动，营造校园阳光体育活动的氛围，特制定本实施方案。

### 一、总体目标

利用现代教育信息化技术，对“学生阳光健康跑”进行量化考核，提升学生耐力素质，正面引导、督促、培养大学生养成良好的日常锻炼习惯。坚持“健康第一”的理念，把开展学生阳光体育活动作为促进学生身体素质和健康水平提高的重要突破口。确保思想认识到位、工作措施到位，创新机制，狠抓落实，推动广大学生走下网络、走出宿舍、走向操场，共同推进学生阳光体育活动在我校广泛深入开展，全面提高我校学生体质健康水平。

### 二、职责分工

学校体育运动委员会对全校学生阳光体育锻炼活动进行统一部署。基础部负责做好系统管理、数据统计和报送、评价等工作，体育教研室对学生进行具体指导和实施工作。各系负责做好学生

的宣传动员、教育引导工作，做好“大学生阳光健康跑”的动员组织、监督和总结工作。学生处、校团委、教务处、院办（宣传）、保卫处、总务处等相关职能部门积极协助和配合。

### 三、跑步场所

校园田径场、道路等地点设置卫星定位点位（无需安装任何硬件设备，软件系统通过卫星感应点位），参加跑步的学生依据《运动世界》校园版 APP 生成随机线路进行健康跑活动。

### 四、基本要求

（一）全校二年级学生必须参加“大学生阳光体育健康跑”活动，一年级学生本学期暂时自愿参加，三年级学生不做要求。

（二）考核时段：由基础部确定每学期的考核时段，并通知各系和相关职能部门，本学期跑步时间为 2020 年 9 月 21 日-11 月 27 日（共 10 周），每天的考核时段为 6:00-22:00。

（三）每次跑步男生至少 1.6 千米，女生至少 1.2 千米。

（四）每次跑步男生必须在 12 分内完成，女生必须在 9 分钟内完成。

（五）每次跑步距离和时间同时符合要求，才计入有效成绩 1 次。

### 五、奖惩办法

（一）APP“大学生阳光健康跑”活动跑步成绩纳入体育课程考核中，占本学期体育课程总分 30%（30 分）。

（二）成绩核算办法

1. 本学期跑步次数为 40 次（平均每周 4 次），跑步成绩记满

分（100分）；合格次数为24次（60分）。

2. 本学期跑步次数折合体育课成绩公式如下：

跑步次数折合体育成绩= $(n \div 40) \times 30$ 分（n为跑步次数），跑步次数未达标者，在下一学期要求补跑缺跑次数。（缺跑次数= $24-n$ ）

## 六、违规行为与免跑处理

（一）跑步过程中不得找他人代跑，不得使用任何代步工具，如通过举报、检查、监控等方式发现有上述行为者，一经查实，该学期跑步成绩按零分处理，并报学生处按学校《学生手册》有关规定，进行批评教育直至予以处分。每名参加跑步活动者需签订《浙江长征职业技术学院“大学生阳光体育健康跑”诚信承诺书》（附件2）。

### （二）免跑认定与处理

1. 学校运动队在本学期有比赛的队员，正常参加训练与比赛的，由个人提前提出申请，填写《浙江长征职业技术学院免于执行“大学生阳光体育健康跑”申请表（校运动队员用）》（附件3-1），教练员和体育教研室主任签字方可免跑。

2. 凡因伤病等原因不能参加“阳光体育健康跑”活动，必须由学生本人提前提出申请，填写《浙江长征职业技术学院免于执行《大学生阳光体育健康跑》申请表（伤病等用）》（附件3-2），并提供三甲及以上医院出示的诊断说明书、病历及相关检查资料，由所在系辅导员、党总支书记签字经医务室审核并签署相关意见，

基础部主任签字后方可按照免跑处理（“阳光长跑”跑步成绩记为 60 分）。

## 七、跑步注意事项

（一）跑步者必须做好参加长跑锻炼的各项准备工作，包括穿合适的运动服、运动鞋，充足的睡眠、合理的营养等，做好跑前准备活动和跑后的放松活动。

（二）为确保人身安全，遇 PM2.5 污染指数达到中度污染及以上等级的天气或下雨、下雪以及台风等天气因素，出于健康考虑，不建议进行跑步。

（三）跑步中有任何不适，应停止跑步，尽快到学校医务室就诊。

## 八、其他

（一）本实施方案从 2020 年 9 月起试行。

（二）本实施方案由基础部负责解释。

附件：2

## 浙江长征职业技术学院“大学生阳光体育健康跑” 诚信承诺书

“诚实守信”是中华民族的优秀传统，是做人之本，立德之源。作为浙江长征职业技术学院的一名大学生，在参加阳光体育健康跑期间，秉承“自强不息、厚德载物”的校训精神，本人郑重承诺：

一、遵守学校有关规章制度，认真履行阳光体育健康跑的各项规定。

二、坚持“诚信阳光体育健康跑”，不代跑、不替跑，不借助交通工具假跑；做到电子数据真实可靠，杜绝一切数据作假行为。

三、本人已认真阅读并全面理解上述内容，愿意自觉遵守相关规定和要求。如有弄虚作假，愿意承担相应的责任。

承诺人：

日期：       年       月       日

附件：3

**浙江长征职业技术学院**  
**免于执行“大学生阳光体育健康跑”申请表**  
**（校运动队员用）**

姓 名		性 别		学 号	
院（系）		班 级		联系方式	
校运动队					
部 门 意 见	<p>教练员意见：</p> <p>年 月 日</p>  <p>体育教研室主任意见：</p> <p>年 月 日</p>				



浙江长征职业技术学院  
 免于执行《大学生阳光体育健康跑》申请表  
 （伤病等用）

姓 名		性 别		学 号	
院（系）		班 级		联系方式	
申请原因					
医院证明	附页（病历本、检查资料、医疗诊断说明书）				
各 部 门 意 见	系辅导员意见： 年 月 日  系总支书记意见： 年 月 日  医务室意见： 年 月 日  基础部意见： 年 月 日				