

台州科技职业学院

公共基础〔2025〕1号

关于实施 2024-2025 学年第二学期 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 2024-2025 学年第二学期“阳光长跑”活动，具体实施办法如下：

一、活动对象

1. 2023 级（不含五年一贯制）、2024 级全日制在校学生
2. 阳光长跑补跑学生

二、活动时间

2025 年 2 月 24 日-2025 年 6 月 15 日（共 16 周）

每天具体时间段分别为：

上午 6:30—8:00

下午 15:00—18:00（冬令时）/15:30—18:00（夏令时）

每个时段最多跑一次，请在规定时段参加，否则跑步数据无效。

三、活动刷卡点



A 点：田径场入口（北）

B 点：汽车实训室旁

C 点：3 号宿舍楼旁

D 点：操场西面

四、活动操作流程

阳光长跑时间路线划定

男生	13 分钟（含正常排队时间）
女生	15 分钟（含正常排队时间）
打卡线路：A—B—C—D（1630m）	

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，看到自己的学号、姓名等信息）→到达下一个刷卡点

五、活动计分办法

1. 阳光长跑考核标准如下：

基本次数：48 次；

优秀次数：80 次。

（注：要求早上次数 ≥ 16 次）

2. 学生阳光长跑未达到基本次数（48 次）者按以下方式处理：

当前学期体育课程成绩记不合格，已完成次数有效，未完成的次数累加到下一学期，直至完成。

六、违规界定及处理

1. 违规界定

①活动中存在具有安全隐患的行为：穿拖鞋、凉鞋、洞洞鞋、裙子、撑伞跑、抽烟等；

②活动中未听从执勤监督人员引导，态度不端正，不按顺序刷卡、插队，出言不逊者。

③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）；

④提交虚假伪造材料申请阳光健走/减免者。

2. 违规处理

违规①处理：经执勤人员发现提醒后暂停本次跑步或整改后继续跑步，不作处理；经执勤人员提醒，未整改仍执意完成跑步者，经核实后扣除 5 次阳光长跑次数。

违规②③④处理：由执勤监督员报公共基础学院，经核实后扣除 20 次阳光长跑次数，且违规④者不得再申请阳光健走/减免；若二次违规，本学期长跑成绩直接记为零分，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。

七、活动要求与注意事项

1. 做好锻炼准备工作：须穿着运动鞋服，跑前做好准备活动，跑后做好放松活动。

2. 树立锻炼安全意识：

①突发身体不适（发热、咳嗽、咽痛、腹泻、乏力）、天气状况不佳（雾霾、雨雪等）等情况，请及时暂缓或停止锻炼。

②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. 出现刷卡失败情况：

①因机器突发故障出现批量刷卡不成功，其他点位刷卡记录正常的，后台将会在两个工作日内统一更正失败记录，次数有效。

②非机器原因刷卡失误导致长跑不成功视为无效，不作处理。

③出现个人刷卡失败，请拍摄刷卡无法成功的小视频（含刷卡动作以及屏幕显示），当场请教执勤人员，执勤人员无法判断解决的，持佐证材料到体育馆应存玺老师处问询，无佐证无法处理。

4. 一卡通遗失补办需经过 24 小时后方可正常刷卡。

5. “阳光长跑”活动次数及刷卡时间查询请登录“悦动台科”公众号，点击查询→阳光长跑查询即可。

八、阳光健走/次数减免（兑换）

所有申请仅在当前学期内有效，新学期需更新材料重新申请。

1. 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因病或其他特殊原因导致无法跑步。

2. 次数减免（兑换）：

项目名称	次数减免（兑换）条件要求	次数兑换
阳光长跑执勤	严格按照执勤任务要求完成	每半小时计 1 次
学生教官	按要求保质保量完成军训任务/日常训练	15 次/每次训练计 1 次
参与体育竞赛活动 工作人员	按时到岗、认真完成工作职责	每 1 小时计 1 次
省体质抽测	参加省体质抽测成绩 良好及以上/及格	一学期优秀次数/基本次数
	参加省体质测试抽测集训 (签到、认真参加训练)	每 1 小时计 2 次
校内体育竞赛	参加校运会并获奖	8 次
	参与校内体育竞赛单项前 8 名，团体前 3 名	8 次
环校园跑、马拉松	报名参加，全程跑完	4 次
参加国家、省、市 体育竞赛	参加国家级体育竞赛并获奖	两年优秀次数
	参加大运会体育竞赛并获奖	一年优秀次数
	参加省、市级体育竞赛并获奖	一学期优秀次数
校运动队学生	积极参加，刻苦训练	减免总人数 30%优秀次数， 70%基本次数
校体育协会活动	事先报备通过，活动材料齐全	活动负责人 4 次 工作人员 2 次
因病、校外实训或 其他特殊原因离校 超过两周及以上	提供符合要求的佐证材料	每周 4 次

九、阳光健走/次数减免（兑换）手续办理流程：

1 准备材料

（填写附件 1 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 线上预审通过

（核实材料真实准确无误，线上预审通过；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

（工作时间提至体育馆材料提交处（进门左转到底）提交纸质材料）

（申请表与佐证材料缺一不可，申请截止时间 2025 年 3 月 30 日）

①因病不能参加阳光长跑的学生：填写申请表（附件 1），并提供三甲医院诊断报告及相关证明，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（健走材料线下上午提交，下午生效；下午提交，隔天生效）；

次数减免申请：诊断报告需含有减少活动/静养/卧床休息 XX 时间等字样，同时提供 CT/核磁共振报告/血液分析报告/心电图/脑电图等化验异常报告单，根据医嘱时间进行减免（每周 4 次）；

免跑申请：诊断报告需含有静养/卧床休息/避免走动等字样。同时提供 CT/核磁共振报告/血液分析报告/心电图/脑电图等化验异常报告单，否则只能申请阳光健走。

②因病或其他特殊原因请假离校超过两周及以上的学生：提供网上办事大厅假单截图（含个人信息、请假时间、审核通过栏），根据假单时间进行减免（每周 4 次）。

③参加校外实训（不含毕业班学生）连续超过两周及以上的学生：以班级或专业为单位填写申请表（附件 1），派代表线下提交材料审核减免（每周 4 次），实训结束一周内完成，审核通过后上传电子名单至邮箱 ggjcxytyg@163.com。

④保健课学生无需申请，由任课老师提供名单统一申请。

⑤参与校运动队的学生，由带队教师提供训练佐证统一申请。

⑥参加由公共基础学院主办或承办的各项体育竞赛活动（校运动会、体质抽测、体育竞赛活动等），由活动举办负责老师提供获奖名单（含姓名、学院、班级、学号），统一审核认定兑换。

⑦参与日常训练与新生军训活动的学生教官，由学生处负责人提供名单与签到表（包括姓名、性别、班级、学号），经公共基础学院审核认定兑换。

⑧参与阳光长跑执勤的工作人员，由校体育部汇总统一提交，经公共基础学院审核认定兑换。

⑨体育协会竞赛活动负责人及工作人员。活动负责人事先将竞赛活动计划报备公共基础学院（实训楼 5303）通过（未经报备不予认定兑换），在活动结束后 2 星期内提交申请表（附件 1），工作人员签到表（含姓名、性别、班级、学号）至体育馆体育器材室，同时发送竞赛活动计划、电子名单、集体照片与活动照片至邮箱 ggjcxxytyg@163.com，经公共基础学院审核认定兑换。

注：阳光长跑次数减免（兑换）认定仅在阳光长跑相应学期时间内进行，未尽事宜，由公共基础学院商议处理。

十、评比表彰

阳光长跑活动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，阳光长跑新设备预计会在本学期推出运行，具体时间与路线以后续补充通知文件为准，解释权归台州科技职业学院公共基础学院所有。

附件 1：申请表



附件 1

申请表

类别 I	☐ 因病健走 ☐ 因病减免 ☐ 因病免跑		
类别 II	☐ 校外实训		
申请人/学生代表姓名		学号	
学院		班级	
联系方式			
班主任签字 (类别 I 填写)		联系方式	
负责老师签字 (类别 II 填写)		联系方式	
(类别 I 填写) 情况说明 (请详细说明并附医院证明): 日期: 年 月 日			
(类别 II 填写) 情况说明 (提供人员名单【含学号、姓名、时间、地点】可另附页): 所在学院盖章: 日期: 年 月 日			
公共基础学院意见 (线上无需填写, 线下通过后签字确认): 盖章 (签字): 日期: 年 月 日			

注: 类别 I 悦动台科申请审核通过后, 至体育馆材料提交处 (进门左转到底) 提交纸质;
类别 II 电子名单及相关佐证发送 ggjcxytyg@163.com 后, 至体育馆体育器材室 (进门左转第二间) 当面处理。

