

台州科技职业学院

公共基础学院〔2021〕21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，我校2020级、2021级学生开始实施2021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. 全日制2020级、2021级在校学生
2. 阳光长跑补跑学生

二、活动时间

2020级：2021年9月13日-2021年12月31日（共14周）

2021级：2021年10月8日-2021年12月31日（共12周）

每周一至周五

每天具体时间段分别为：

2020级 7:10—8:20 16:40—18:10

2021 级 6:30—7:30 15:20—17:10

各年级请按相应时间参加活动，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：

- 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：

- ①因病或其他原因导致无法行走；
- ②参加校运动队训练；
- ③当前学期作为交换生外出交流学习；
- ④参加校外实习/实训时间连续超过两周及以上；
- ⑤经公共基础学院认可的其他情况；

3. 通校学生可申请免晨跑（阳光长跑总次数不减免）。

四、阳光健走/次数减免手续办理流程：

1 准备材料

（下载并填写申请表，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（8:00-11:00）体育馆体育器材室于应存玺老师提交确认）

（2020 级申请截止时间 2021 年 10 月 12 日）

（2021 级申请截止时间 2021 年 10 月 19 日）

①因病不能参加阳光长跑学生：填写阳光健走申请表（附件1）一式两份，并提供县（市）级及以上医院诊断报告及相关证明，证明中需医生注明**清晰建议**，如避免剧烈运动、不宜跑步等。**诊断证明开具时间需在半年内。**

②选修体育保健课/参与校运动队的学生，无需单独申请，由任课/带队教师提供名单，系统统一处理。

③参加校外实习/实训时间连续超过两周及以上的以班级或者专业为单位，填写《校外实训-阳光长跑减免证明》（附件2），派代表线下提交材料审核，审核通过后上传电子名单即可。

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：第一实训楼路旁；D点：体育馆斜对面

男生打卡线路：A—B—C—D—A（2000m）

女生打卡线路：A—B—C—D（1700m）

每次活动要求：女生至少1700米；男生至少2000米。未按规定路线、未达规定距离，该次不计有效次数。



六、活动操作流程

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。

阳光长跑刷卡时间设定

男生（2000米）	不超过17分钟（含正常排队时间）
女生（1700米）	不超过17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—A（2000m） 女生打卡线路：A—B—C—D（1700m） 每次活动要求：女生至少1700米；男生至少2000米。未按规定路线、未达规定距离，该次不计有效次数。	

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. 新学期将实行人脸识别，识别成功后视为刷卡成功，请确保刷卡成功后（有声音提示）再离开，如一卡通遗失请尽快补办。

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。

7. 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，本学期 2020 级学生 70 次及以上为优秀，42 次（包含）为及格，42 次以下为不及格；2021 级学生 60 次以上为优秀，36 次（包含）为及格，36 次以下为不及格。（注：要求早晨锻炼次数必须大于傍晚锻炼次数）

2. 学生阳光长跑成绩按照以下标准（表一、表二）执行，未达到基本次数者，跑步次数清零并累加到下个学期，本学期体育课程重修。为防止部分同学将长跑累积到学期末进行，要求每周必须完成 3 次及以上。

表二 2020 级基准次数折算成绩标准

次数	7	14	21	28	35	42	49	56	63	70
“阳光长跑”成绩	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100

表二 2021 级基准次数折算成绩标准

次数	6	12	18	24	30	36	42	48	54	60
“阳光长跑”成绩	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100

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 3 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期“阳光长跑”里程最长的 20 位（男女各 10 位）同学给予表彰。

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. 学生处对每学期、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/免跑申请表

姓名		性别		学号	
学院		班级		联系电话	
有效期	学年 第 学期				
情况说明（请详细说明并附医院证明）： 申请人： <input type="checkbox"/> 阳光健走 <input type="checkbox"/> 免跑					
公共基础学院意见： 盖章（签字）： 日期： 年 月 日					

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/免跑申请表

姓名		性别		学号	
学院		班级		联系电话	
有效期	学年 第 学期				
情况说明（请详细说明并附医院证明）： 申请人： <input type="checkbox"/> 阳光健走 <input type="checkbox"/> 免跑					
公共基础学院意见： 盖章（签字）： 日期： 年 月 日					

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 ggjcxtyg@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 ggjcxtyg@163.com 邮箱

一式两份，公共基础学院一份，学生自留一份

