

台州科技职业学院

公共基础〔2023〕11号

关于实施 2023-2024 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 2023-2024 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. 2022 级（除两年制）、2023 级全日制在校学生
2. 阳光长跑补跑学生

二、活动时间

2022 级：2023 年 09 月 11 日-2023 年 12 月 31 日（共 14 周）

2023 级：2023 年 10 月 7 日-2023 年 12 月 31 日（共 12 周）

每天具体时间段分别为：

上午 6:30—8:00

下午 15:20—18:00

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、申请阳光健走/次数减免（兑换）

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因病或其它特殊原因导致无法跑步。

2. 下列情况学生可申请减免（兑换）：

- ①因病或其它特殊原因离校超过两周及以上；
- ②代表学校参加国家、省、市体育比赛获奖者；
- ③参加校运动队训练的学生；
- ④当前学期作为交换生外出交流学习；
- ⑤参加由公共基础学院主办或承办的各项体育竞赛活动的工作人员（省体质抽测、校运动会、校级体育竞赛活动等）；
- ⑥参加校外实训时间连续超过两周及以上；
- ⑦参与新生军训活动的学生教官；
- ⑧参与阳光长跑执勤的工作人员；
- ⑨体育协会活动组织者及工作人员；
- ⑩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		
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（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

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

（申请截止时间 2023 年 10 月 22 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，证明中应清晰注明避免运动等字样，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，并提供 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。并提供 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因病或其它特殊原因请假离校超过两周及以上的学生：提供因事、因病请假批准单，网上假单截图，需含有个人信息、请假时间、审核通过栏，根据假单时间进行基本次数减免（每周 4 次）。

③保健课学生申请时仅需上传任课教师提供备注的电子名单截图。

④参加校外实训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），审核通过后邮箱上传电子名单。

⑤参与校运动队的学生，无需单独申请，由带队教师提供训练佐证材料统一兑换。

⑥作为交换生外出交流学习的学生，填写减免申请表，并提供交换生名单作为佐证材料。

⑦参加由公共基础学院主办或承办的各项体育竞赛活动的工作人员（校运动会、体质抽测、体育竞赛活动等），由活动举办负责人在比赛结束后 2 星期内提交申请表（附件 1）、签到表（含姓名、性别、班级、学号）至体育馆体育器材室，同时发送电子版材料至邮箱 ggjcxtyg@163.com，经公共基础学院审核认定兑换。

⑧参与新生军训活动的学生教官，由学生处负责人在军训结束后 2 星期内提供名单并签字（包括姓名、性别、班级、学号）至体育馆体育器材室，同时发送电子名单至邮箱 ggjcxtyg@163.com，经公共基础学院审核认定兑换。

⑨参与阳光长跑执勤的工作人员，由校体育部汇总统一提交进行处理。要求执勤人员在规定时间内在规定点位，认真完成执勤任务。迟到或早退者，被老师或值勤组长发现后，扣 1 次；未提前报备导致点位无人执勤者，扣 3 次；执勤期间未尽职责的，根据实际情况酌情处理。

⑩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 ggjcxtyg@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内进行，未尽事宜，由公共基础学院商议处理。

五、阳光长跑次数减免（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
新生军训教官	按要求保质保量完成军训任务	15 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

六、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



七、活动操作流程

阳光长跑时间路线划定

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）
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

八、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. 因疫情影响，本学期单次长跑时间限制延长，未阳、已阳或阳康的同学如出现身体不适（发热、咳嗽、咽痛、腹泻、乏力）、天气状况不佳（雾霾、雨雪等）等情况，请及时暂缓或停止锻炼，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. 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。

4. 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。

5. 一卡通遗失补办需过 24 小时后方可正常刷卡。

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。

九、活动计分办法

1. 阳光长跑评分标准按每学期阳光长跑实施方案执行，评分标准如下：考核周数 N 根据每学期实际情况而定，考核合格次数 = $N \times 4$ 次，每次得分 = $60/N/4$ ，60 分为合格，100 分为优秀。得分根据实际跑步次数计算。成功申请阳光健走的学生评分标准同阳光长跑评分标准。

本学期长跑考核每周基本次数为 4 次，2022 级学生考核时间 14 周，每次计 1.08 分，满 60 分合格，满 100 分优秀；2023 级学生考核时间 12 周，每次计 1.25 分，满 60 分合格，满 100 分优秀。（注：要求早上次数必须大于或等于合格次数的 1/3，即 ≥ 17 次）

表一 次数折算等级标准

	合格次数	优秀次数
2022 级	≥56	≥93
2023 级	≥48	≥80

2. 学生阳光长跑未达到基本次数(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。

十、违规界定及处理

1. 违规界定

①跑步过程中存在具有安全隐患行为:穿拖鞋、凉鞋、洞洞鞋、裙子、撑伞跑等;

②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);

③跑步过程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。

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者,不作处理;经执勤人员提醒,仍坚持继续跑步者,按违规②③处理。

违规②③处理: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。

十一、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。

十二、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。

十三、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：申请表



附件 1

申请表

类别 I	<input type="checkbox"/> 因病健走 <input type="checkbox"/> 因病减免 <input type="checkbox"/> 因病免跑		
类别 II	<input type="checkbox"/> 校外实训 <input type="checkbox"/> 体育竞赛获奖兑换		
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)		联系方式	
负责老师签字 (类别 II)		联系方式	
类别 I 情况说明 (请详细说明并附医院证明):			
日期: 年 月 日			
类别 II 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, 线下提交材料;

类别 II 电子名单及相关佐证发送 ggjcxtyg@163.com 后, 线下提交材料

