衢州学院“阳光长跑”实施细则

为了培养学生良好的体育锻炼习惯，促进学生体质健康水平的提高，实现学生终身体育意识的养成，根据教育部、国家体育总局关于贯彻实施《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）、《衢州学院关于印发阳光体育运动实施方案的通知》（衢院体〔2014〕1号）文件的精神，结合我校学生体质健康状况，特制定本实施方案。

一、“阳光长跑”对象与时间

1.“阳光长跑”对象：在籍大一、大二全体学生，大三本科生。

2.“阳光长跑”时间：每学期第3—16周（共14周）。

每天具体时间段分别为：

周一至周五： 6：00—7：45 ；16：30—19：00（夏季）

 6：30—8：00 ；15：30—18：00（冬季）

周六、周日： 16：30—19：00（夏季）

15：30—18：00（冬季）

二、“阳光长跑”打卡点、流程及要求

1.“阳光长跑”打卡点：A点：见贤路（体育馆西侧）

B点：柯山路（田径场看台西侧）

C点：学而路（行政楼北侧）

A←→B距离为350米；B←→C距离为520米； A←→C距离为750米。学生每次跑步可选择任意打卡点为起始点。

2.“阳光长跑”打卡流程：

到达监测点→刷一卡通→通过认证→到达下一个监测点

3.“阳光长跑”要求：

“阳光长跑”次数：建议每周至少2次，每天最多一次。每学期40次及以上为优秀，24次为及格，24次以下为不及格。

“阳光长跑”距离：每次女生至少1500米；男生至少2000米。未达规定距离，不计该次有效次数。

“阳光长跑”速度：每次女生跑步平均速度为1.8—5m/s；男生跑步平均速度2.3—5m/s。未达规定速度范围，不计该次有效次数。

三、“阳光长跑”与体育课成绩及学生评奖评优相关规定

1．根据国家教育部关于贯彻实施《高等学校体育工作基本标准》（教体艺〔2014〕4号）文件的精神，将“阳光长跑”纳入体育课程评价体系，鼓励学生积极进行课外体育锻炼。

“阳光长跑”成绩计入学生体育课堂成绩，占体育课成绩的20%，共计20分。

表一 基准次数折算成绩标准

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 次数 | 40 | 38 | 36 | 34 | 32 | 30 | 28 | 26 | 24 | 23及以下 |
| 阳光长跑成绩 | 100 | 95 | 90 | 85 | 80 | 75 | 70 | 65 | 60 | 0 |
| 体育课成绩 | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 0 |

 **注：（1）该学期跑步次数≤10, 则该学期体育课不能参加考试，该学期体育课重修；**（2）该学期出现雨雪、雾霾天气，学校将记录天气情况。如出现连续雨雪、雾霾等特殊天气情况，学校对成绩标准及时做出调整。

2．该学年学生“阳光长跑”平均成绩达到80分及以上者，方有资格参评三好学生、一等奖学金。

3. 班级“阳光长跑”平均成绩将作为学校班风竞赛的评分依据。

4. 学校将对每月、每学期、每学年“阳光长跑”里程最长的十位同学给予表彰。

5．学校将对大三本科生每学期、每学年 “阳光长跑”跑步有效次数最多的十位同学授予“阳光长跑运动达人”荣誉称号，若有效次数相同，以有效里程为依据进行排名。（此项奖励主要面对大三本科学生，可以与“阳光长跑每月之星”同时评比）

四、“阳光长跑”违纪处理办法

1.违纪界定：

（1）找他人代跑、替他人跑步、非正常跑步者。

（2）无故不参加跑步者。

2.违纪处理

**（1）找他人代跑、替他人代跑等，由打卡监督员上报公共体育教学部，经部门审核在其“阳光长跑”成绩单上注明“作弊”，其成绩以零分记。**

**（2）各学院应根据成绩单，取消作弊学生今后的奖学金和各种评优资格；并根据作弊情节，比照学生学籍管理规定中关于作弊处理的相关条款，给予处分。**

五、因病或残疾学生

因病或残疾学生，可填写《阳光长跑免跑申请表》，同时提供残疾证复印件或县级以上医院诊断证明，经所在学院学生工作办公室盖章，上交至公共体育教学部，可免于执行。确实丧失运动能力、免于执行《阳光长跑》的残疾学生，仍可参加三好学生、奖学金评选。《阳光长跑》成绩记为及格，体育课该项成绩为60分。

六、实施“阳光长跑”的职责分工

在分管校长的领导下，学校公共体育教学部负责具体工作，教务处、学生处、各二级学院（辅导员或班主任）等协同配合共同组织实施。

1.教务处负责学籍管理；

2.公共体育教学部负责“阳光长跑”的组织实施；成绩评定、统计、分析；特殊学生的缓测、免测审批；对旷跑舞弊学生进行批评教育，通知该学生所在二级学院，向学校教务处提出处理意见；

2.监卡人员职责：各打卡点值班人员不许串岗、顶岗、缺岗、迟到、早退、玩手机等行为，一旦发现，将报公共体育教学部提出处理意见。

七、注意事项:

1．学生第一次“阳光长跑”开始前,请确认一卡通是否激活，如未激活，请先到体育馆大厅激活一卡通，否则无法记录成绩。请务必保管好一卡通，如有遗失，补办后需重新激活方可使用。

2.“阳光长跑”成绩查询网站：http://172.17.28.100:8080/账号、初始密码为本人卡号，进入系统请更改自己的初始密码。

3.如遇问题，可致电公体部。电话：8025562

八、附则

本细则由公共体育教学部负责解释。