

关于开展 2023-2024 学年第二学期

校园阳光长跑的通知

各学院、系：

为认真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》、《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》（中发〔2016〕23号）和《关于深入开展大学生“走下网络、走出教室、走向操场”主题群众性课外体育锻炼活动的指导意见》精神，引导学生养成热爱体育、崇尚健康的意识，激励学生积极参加体育锻炼，提高学生体质，增强心肺功能，形成良好的锻炼习惯，营造校园阳光体育文化的氛围，经研究决定在我校开展“阳光健康长跑”活动，具体通知如下：

一、活动方式

宁夏职业技术学院“阳光健康长跑”活动主要依托“运动世界校园”APP软件开展。学生利用手机“运动世界校园”APP软件，根据系统设定的随机路线进行跑步，每到一个点，系统会自动识别并记录，学生可以通过手机查询当天跑步的里程、配速和所用时间。详情见阳光体育锻炼系统“运动世界校园”APP使用说明。

二、活动对象

2023 级高职全体学生，2022 级健康管理与社会服务学院健康管理班、婴幼儿托育服务与管理班、智慧健康养老服务与管理 1 班、智慧健康养老服务与管理 2 班。

三、成绩要求

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“阳光健康长跑”纳入体育与健康课程评价体系，学生课外跑步锻炼的成绩作为《体育与健康》课程考核成绩的一部分，占课程总成绩的 30%，共 30 分（免跑、免修等得总成绩的 60%）。阳光健康长跑成绩不达标（未完成规定次数、公里数、作弊等），则本学期不能参加体育与健康课程考试，该学期《体育与健康》课程成绩记 0 分。

四、相关要求

1、本学期跑步有效日期：

2023 级：2024 年 3 月 5 日——6 月 23 日。

2、跑步次数

本学期课外阳光健康长跑任务次数：60 次（3+2 专业提前离校实习学生次数：40 次）。

说明：跑步有效时间为每天 8:10-22:00，每次参与“阳光健康长跑”女生距离不少于 1.5 公里，男生不少于 2 公里，跑步配速在 3.5-9min/km 范围内。学生需在规定的时段内完成阳光长跑次数，每天最多记录 1 次有效跑步记录成绩。

3、跑步有效区域:

宁夏职业技术学院新校区内。

4、每天跑步时间段: 日常跑 8:10--22:00; 上述时间段范围外, 跑步不纳入 APP 有效跑步次数。

5、APP 中只有计分跑模式为有效跑步模式, 计入有效次数, 一起跑、自由跑模式不计入有效成绩。

5、学生因伤、病、残疾等原因不能参加长跑活动者, 由学生本人提出申请, 填写《免予执行<大学生课外阳光长跑>申请表》(见附件), 同时提供相关医疗证明, 经学院医务室审核, 所在学院、系及体育教师审批后, 经职业素养教学部核准后, 方可免予执行课外阳光健康长跑活动次数。请有以上情况的学生自行下载免予执行《大学生课外阳光健康长跑》申请表, 填写完毕后于 3 月 24 日前将表格和证明材料交于文体中心三楼体育教研室办公室。

五、注意事项

1、请同学们根据自己的身体条件、天气情况和课程安排, 合理安排跑步时间。

2、在校园各道路跑步的过程中, 请同学们务必遵守校内有关的安全规定, 注意校园内的来往车辆, 确保人身安全。

3、为保证锻炼效果, 禁止任何作弊行为, 包括使用交通工具、替人代跑等, 职业素养教学部将安排教师监督抽查, 若有作弊行为被教师现场查处, 本学期《体育与健康》课程成绩为 0,

标记为作弊；同时软件 APP 后台也会根据跑步分段配速、轨迹信息以及手机 ID 变更等情况分析作弊行为，一经核实，取消当次成绩；作弊次数累计 3 次（包含）以上的取消该学期成绩，该学期体育与健康课程成绩记 0 分。

希望广大同学坚守规则，健康长跑；鼓励同学们对不良作弊行为进行拍照、匿名监督和举报。

职业素养教学部（文体中心）

2024 年 3 月 11 日