

附件 3:

## 滁州学院校园阳光长跑活动实施方案

(修订稿)

为贯彻落实中共中央办公厅 厅《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》要求，深入开展校园阳光体育运动，培养大学生崇尚运动的健康理念，形成良好的运动习惯，不断提高我校大学生体质健康水平，根据《高等学校体育工作基本标准》、《国家学生体质健康标准》等文件精神，经研究决定，在我校大一至大三年级本科全日制在校学生开展校园阳光长跑活动。为保证校园阳光长跑活动顺利有序开展，特制定本实施方案。

### 一、指导思想

坚持五育并举，努力实现学生全面发展，培养大学生形成良好的运动习惯，不断提高大学生体质健康水平，树立“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的健康理念，全面实施《国家学生体质健康标准》，蓬勃开展“阳光体育活动”。

### 二、活动目标

1. 促进学生健康成长，并形成健康意识和终身体育观，确保“健康第一”思想落到实处。
2. 让学生有选择地参与和享受体育，激发学生体育锻炼的积极性、运动兴趣和运动潜能。
3. 改革学校课外体育活动的的时间和空间，使学生掌握健身方

法并自主、自觉地进行体育锻炼。

4. 丰富校园文化生活，营造积极向上校风。

### 三、活动方案

(一) 活动时间：校历第 2—18 周的每天 6:00—23:00，为鼓励学生早起，早晨 6:00—8:00 参加晨跑的，跑步一次算两次。

(二) 活动场地：系统电子围栏规定的线路范围内（目前活动场地为会峰和琅琊两个校区的塑胶运动场）。

(三) 参加对象：滁州学院大一、大二、大三年级所有全日制在校本科学生。

(四) 活动方式：滁州学院校园阳光长跑活动使用手机 APP（另附 APP 下载与操作方法）作为计量工具对学生参加校园阳光长跑活动进行量化考核，学生手机下载 APP 后在系统电子围栏范围内自主安排时间参与跑步，学生跑步前必须在电子围栏范围内打开手机 APP 点击“开始”，跑步结束后点击“结束”相关数据自动上传学校管理后台并统计跑步成绩。

(五) 次数要求：

1. 学期跑步及格次数为 48 次。
2. 开展时间为校历第 2 周一第 18 周，其中每月跑步不少于 10 次。
3. 学生每天 6:00—23:00 可进行打卡跑步，但每天仅计有效次数 1 次。
4. 单次跑步有效标准为：

(1) 男生：2.0 公里（含 2.0 公里），跑步配速在 3—9 分钟/公里。

(2) 女生：1.6 公里（含 1600 米），跑步配速在 4—10 分钟/公里。

(3) 学生参加跑步时需电子围栏的范围内在手机 APP 上点击开始，系统自动提示跑步开始。

(4) 学生跑步结束时需在电子围栏内点击“结束”，系统根据学生跑步里程和配速进行识别，对未达到跑步里程或配速要求的系统会显示提交失败，此次跑步不计入手机 APP 有效跑步次数，手机 APP 单次跑步里程上限为 10 公里。

(六) 学生学期跑步成绩计算公式：

学生每学期阳光长跑成绩 = (学生实际有效跑步次数 / 学校规定的及格次数) × 60 分，满分 100 分，每学年取两个学期的平均值。

(七) 结果使用：从大学一年级开始，每位学生在校期间必须完成相应学期的校园阳光长跑活动，共 6 个学期，学生阳光体育长跑成绩不合格者不得参加本学年班级的评奖评优。

(八) 奖励办法：每学期在完成规定次数的基础上，大学体育部将按年级对学生参加本学期校园阳光长跑活动的跑步公里数进行排名，累计跑步公里数在前 60 名的男、女学生分别颁发荣誉证书。具体荣誉如下：

1. 前 10 名：颁发“滁州学院阳光长跑运动达人”证书。

2. 第 11-30 名：颁发“滁州学院阳光长跑运动标兵”证书。

3. 第 31-60 名：颁发“滁州学院阳光长跑先进个人”证书。

4. 根据学年各学院学生参加阳光体育长跑的参与率取前八名颁发优秀组织奖，在校田径运动上颁发奖牌。

(九) 减免规定：申请免跑的同学须填写《免予执行滁州学院校园阳光长跑活动申请表》，经体育学院核准后在云运动系统上传相关附件，经审核通过后可适当减免校园阳光体育长跑活动次数，申请免跑按 12 次/月累计，申请免跑在 20 天以下的按半个月 6 次计，20—40 天按一个月 12 次计，40 天以上的按两个月 24 次计，最多免跑次数为 24 次。申请免跑时间超过两个月以上的本学期免跑，该同学阳光长跑成绩只能按及格计，其它情况申请短期免跑但学生又参加跑步的可以在原来的次数上按每月 12 次进行累计，具体申请免跑的情况如下：

1. 学生因伤、病或参加学院组织的实习实训超过半个月以上的可以申请短期免跑。

2. 校运动队队员参加训练、比赛的，由教练员出具证明，学生可以申请免跑。

3. 参加校田径运动会开幕式表演或学校大型文体活动排练的同学，排练期间由指导老师出具证明学生提出申请，体育学院批准后，根据出勤情况进行减免次数。

4. 担任校级体育竞赛裁判员、《国家学生体质健康标准》测试员的同学，由裁判长或相关负责人根据工作情况出具证明学生提

出申请，可适当减免，原则上减免次数不得超过及格次数的 50%。

4. 参军退役的学生，提供相关服役证明，可以申请免跑。

5. 出境交流（交换）的学生，提供国际交流处证明，在境外学习期间可以申请免跑。

6. 因心血管疾病、呼吸系统疾病、消化道慢性疾病或肢体残疾的学生，可以申请免跑，学生须每学期填写《免于执行滁州学院校园阳光长跑活动申请表》，并提供三级甲等以上医院医生诊断证明或残疾证，经学生所在学院辅导员签字确认并由体育学院审核通过后在云运动系统提交免跑申请电子稿；纸质申请表交给辅导员。

7. 必须在云运动 APP 提交免跑申请电子表；

其它说明：

1. 一个手机号注册时对应一个学生信息，若用自己手机号码登录他人账号跑步，成绩无效。

2. 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，云运动系统后台也会根据学生跑步配速、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；多次作弊的，取消该学期成绩并按学校考试作弊相关规定处理。

3. 学生参加阳光长跑务必关注个人身体状况，循序渐进。

滁州学院体育运动委员会

2025 年 2 月 14 日