**杭州电子科技大学阳光长跑管理规定办法（修订）**

**第一章 总则**

健康体魄是德、智的物质载体，在人才成长和成功过程中起着基础与关键性的作用。长跑是提高学生耐力素质最有效途径。面向全校学生开展阳光长跑活动，提升学生的身体素质，形成良好的运动习惯，养成终身体育意识，充分展示学生积极向上、健康阳光的精神风貌，营造“我运动,我健康,我快乐”的校园体育文化氛围。

**第二章 组织实施**

一、根据学校教学周期、学生选课、课程分数结算等情况，每个学期设置校园阳光长跑起始时间，持续时间为十至十三周。周一至周五上、下午各设置单元时间进行奔跑，周六、日下午设置一个单元时间。学生按照指定路线进行循环或往返的跑动（对角线不可奔跑），并进行定位点打卡。具体点位与距离详见各学期的相关通知。

二、每次长跑女生不少于1500米，男生不少于2000米，且根据不同的速度要求进行奔跑（根据学生不同的身体素质水平进行分组，不同组别学生的最低速度要求不同），每人每天限跑2次(上下午各一次,周六、日只有一次)。未达距离或速度者，均不计次数，当天无有效次数的不计算天数。

三、学生持有效的校园一卡通按学校规定阳光长跑路线自主选择终端信息采集机刷卡、以及运动参与时间。

1.卡片激活：一年级学生第一学期，对校园一卡通进行激活，如若校园一卡通丢失，补办后须重新激活。

2.校园一卡通终端信息采集机操作流程：学生持已激活的本人校园一卡通，在有效时间段，按阳光长跑规定路线的终端信息采集机的点位刷卡成功（不可对角线奔跑），同时达到规定距离与速度要求的，计一次有效。



四、学生身体不适或受伤等原因，在一定时间内无法奔跑，可申请学年、学期的短期免跑。短期免跑与学期、学年免跑一起申请，视为无效。（申请单下载：校园网主页——体育教学部——下载专区）

1.学期、学年免跑（大三年级）

因身体原因无法参加奔跑类运动，可在每学期规定的截止时间前上交免跑申请单。提交学期申请，免除本学期长跑天数，提交学年申请，免除本学年长跑天数。具体截止时间详见每学期长跑通知。

2.短期免跑

有体育课年级学生，因受伤无法在一段时间内参加奔跑类运动，可申请短期免跑，时限为两周及以上，累计不超过四周，免跑申请单需及时办理，一般在受伤等情况发生后一周内提交（在申请表中写明请假起止时间）。每周按照2天长跑折算长跑成绩。

3.外出交流请假

阳光长跑期间因参加学校组织的学习交流，交流期间无法参加长跑活动者，可申请交流期间的长跑次数减免，以校外事办与体育教学部核实后为准。减免不超过四周。每周按照2天长跑折算长跑成绩。

**第三章 评价与计分**

一、评分标准

1.体育课内外一体化评价，阳光长跑分值占体育总分20%，即20分，对于超过常规天数、次数者，给予体育总成绩附加分，最高5分。

2.阳光长跑评分标准为每周平均2天有效奔跑为60分、 3天有效奔跑为100分， 在长跑满分基础上，每周3天及4次以上有效奔跑者，给予体育总分加5分；对于每周少于2天有效奔跑者，阳光长跑成绩为0，每周少于1天有效奔跑者，平时成绩（10分）为0。

3.阳光长跑作弊者，体育课重修。

二、补考

1.因阳光长跑不合格导致体育课成绩不及格者，补考需进行耐力测试且达到合格，阳光长跑成绩为60分（不包括天数少于10天），总分按体育教学部要求计算。长跑有效天数少于10天者，补考需进行耐力测试且达到合格，长跑和平时态度分为0分，总分按体育教学部要求计算。

2.具体评分标准依据每学期实际开展周数，每学期的评分标准将在开学后向学生公布。

**第四章 奖励办法**

为了鼓励学生积极参与阳光长跑运动，校园阳光长跑设置不同奖励。

一、“每周之星”与“千里马”奖励，对每周男女前五名颁发奖状和奖品。名次评定首先根据次数排名，相同的，根据距离排名，相等的，再根据速度排名。“千里马”首先根据每周的总距离，距离相等的，再根据速度排名。考虑奖励的普及性，“每周之星”与“千里马”每周男女只各重叠一人。

二、评选“学期阳光乐跑十佳”（男女各5名），“优秀个人”（男女各30名），颁发奖状和奖品。名次评定首先根据当学期总次数排名，相同的，根据总距离排名，距离相等的，再根据速度排名。

三、双十一“情侣约跑”活动。每年11月11日前后举行，活动说明详见当学期活动说明。

四、乐跑俱乐部将结合每学期情况，不定期开展各项活动，详见当学期活动说明。

**第五章 安全事项**

阳光长跑是一项户外有氧运动，持续有效的锻炼，可以提高身体新陈代谢，提升心肺功能，对健康大有裨益，但运动前需要注意安全事项。

一、在进行长跑前，务必做好热身活动。

二、终端之间的长跑路面情况有差异，运动时段有时光线不佳，请注意运动安全。

三、按规定路线奔跑，注意爱护校园公共财物；奔跑过程不能使用辅助器材，以免对他人造成安全影响。

四、雾霾、雨水天气，如果长跑开始前半个小时左右的空气质量指数达到严重污染级别，当次阳光长跑暂停；如果当天长跑时段雨量特大，当次阳光长跑将可能暂停。雨雪天气注意路面状况，请在晴好天气中奔跑。

五、运动会及节假日：学校每年的运动会、国庆节、劳动节期间，阳光长跑暂停。

六、其他特殊情况对学生健康、安全等方面可能存在影响，阳光长跑暂停。

七、长跑活动的暂停：除运动会及节假日的固定时间外，其他时段暂停将通过官Q提早15分钟发布，终端信息采集机或周边进行通知。

**第六章 疑议与申诉**

阳光长跑设置多渠道的师生沟通方式，包括课堂反馈（长跑各项信息）、执勤反馈（奔跑过程中的疑问），官方QQ平台信息上报（数据问题等），体联微信平台（讨论与长跑情况等）。若学生对本人长跑数据有异议，可在规定时限内通过官方QQ平台进行信息反馈。骑行或代刷卡等作弊行为进行核实，若学生对被判罚存有异议，可当场提出，要求记录者进行记录，也可在一周内通过任课教师、或在3天内通过官方QQ平台提出。

**第七章 附则**

本规定自发布之日起实施，由体育教学部负责解释。

杭州电子科技大学体育教学部

二○二一年三月