**厦门南洋职业学院2018-2019第二学期**

**开展“阳光健康跑”活动方案**

 为进一步贯彻落实《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》（中发〔2016〕23号）精神，推动体育教学改革，构建体育课与课外体育活动协同联动的学校体育教育格局，引导学生养成热爱体育、崇尚健康的意识和科学长跑，经常锻炼的习惯。经研究，决定在我校开展“阳光健康跑”活动。具体实施方案如下：

**一、组织机构**

1. 阳光健康跑领导小组与职责要求

顾问：王豫生、鲁加升、施水成

组长：康乃美

副组长：张东宏、何卫华、钟石根

成员：袁建畅、许智坚、沈苑、崔筱力、潘丽妍、李惠强、曾艳、蓝德森、邹少琴、林峰、陈雪红、林宗岩

2. 领导小组下设阳光健康跑办公室。

主任：林宗岩

秘书: 蔡聪彬

成员：程和风、陈小莲、陈雪红、邓正富、杨锡岩、刘桂燕、林军、二级学院2018级各班辅导员。

3. 职责分工

（1）领导小组办公室制定阳光健康跑活动方案，并通过领导小组审核通过；

（2） 具体组织实施与后台管理（学工处、体育教研室）

（3）业务指导（体育教研室）

（4）宣传工作（党政办、学工处）

（5） 器材保护，校园巡视（保卫处）

（6） 后台监督 （体育教师，辅导员）

（7） 医务保障（后勤处）

（8）学生监督小组

**二、依托平台**

 “阳光健康跑”活动主要依托“运动世界校园”平台及APP。学生利用手机“运动世界校园”APP，根据系统给出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。

**三、规则与要求**

1. 2018-2019学年第二学期安排12周健步跑，从第5周-第16周结束（3月25日-6月16日），我校2018级男生每人长跑总里程完成48公里，女生每人完成36公里的长跑总里程。

2. 跑步地点：校田径场/绕百果园

3. 跑步时间每天5:00—8:00，16:00—22:00。在规定时间内有效。

4. 活动量每次参与“阳光健康跑”的里程数男生不少于1600米，女生不少于1200米，男女均不多于4000米。（少于规定里程，本次跑步活动将不计入成绩，超出规定里程，不计入成绩，但会计入排行榜）

5. 跑步速度每公里的跑步速度应控制在3分10秒—9分钟10秒之间，超过或低于该速度范围，均属无效成绩。

6. 考核标准

健步跑是体育课程的重要组成部分，是体育知识的具体应用与实践，占体育课程的30%，完成本学期健步跑任务的同学得30分，计入学期体育课总成绩，未完成任务的同学此项成绩为零分。

根据2018级男、女生利用该平台跑步（活动）的人数，对本学期跑步总里程排名全校男、女各前50名同学颁发“厦门南洋职业学院健步先进个人”荣誉证书，在学年评先评优和国家励志奖学金时是重要的指标之一。对班级（30人及以上）人均里程数前N名（N=2018级班级数的40%），颁发“厦门南洋职业学院健步跑优秀班级”荣誉证书。

7. 监督措施

跑步（活动）过程中不得使用任何代步工具或冒名顶替代跑（活动）。学校将成立学生监督小组，加强巡查监督，对违规学生将建立违规信用记录。对首次违规者予以通报批评，相应学期的锻炼任务按未完成处理。对再次违规者，将按考试作弊论处，学期体育成绩为零。

8. 特殊情况

 对残疾、伤病和不适宜参加体育锻炼的学生，必须由学生本人提出申请，填写免于实施申请表（附件1），并提交相应的医院证明、病历等相关材料，经学院和体育课任课教师签署意见后，交体育教研部核实酌情处理。

9. 鼓励学分

 鼓励16级、17级同学自愿加入健步跑，达到考核要求的给予奖励学分，奖励学会可以抵扣体育课程补考学分。

10. 开跑前的教育与宣传，相关职能部门及各学院要通过校内各类新闻媒体、宣传栏、LED显示屏、召开主题班会、开展团日活动等多种途径和形式，切实加强宣传引导和组织动员，使学生正确认识和看待“阳光健康跑”活动，积极主动参与“阳光健康跑”活动，并通过“阳光健康跑”活动养成经常锻炼的习惯。

**四、本学期具体安排**

1. 各二级学院集体健步跑时间安排第7周-第11周（4月8日-5月10日：点击厦门南洋学院2集体跑

每个学院每周按排1次集体健康跑，具体安排如下：

| 学院 | 时间 | 地点 |
| --- | --- | --- |
| 建筑工程学院 | 周一（17:30） | 运动场 |
| 经济管理学院和橱柜学院 | 周二（16:00、17:30） | 运动场 |
| 外语旅游学院 | 周三（7:00-7:30） | 运动场 |
| 人文社科学院 | 周三（7:00-7:30） | 运动场 |
| 艺术设计学院 | 周四（17:40） | 运动场 |
| 机电工程学院 | 周四（16:30、17:40） | 运动场 |
| 信息工程学院 | 周四（16:30、17:40） | 运动场 |

2. 其他时间请同学们根据自己的身体条件、天气情况和课程安排，合理安排活动项目和时间（在计数时间、地点范围，点击厦门南洋学院1）。

3. 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。

4.每学期，2018级以班级为单位，平均达到规定里程和次数要求的人数低于80%的班级不得参加相应年度优秀班级的评选。

5. 附件

1．厦门南洋职业学院“课外体育锻炼”免于执行申请表

2．阳光体育锻炼系统 “运动世界校园”APP使用说明

厦门南洋职业学院

2019年4月9日