

附件 1:

浙江财经大学东方学院“阳光健康跑”实施方案

为贯彻《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010-2020 年）》，响应国家阳光体育运动的号召和落实《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》，激励学生积极参加体育锻炼，提升体质健康水平，形成科学健康的生活方式，营造“活力东方”的校园氛围，学院决定开展“阳光健康跑”普及活动。

一、实施办法

1、实施对象：我院大一、大二、大三全体学生。

2、实施时间：本学期实施时间：2018 年 11 月 1 日-2019 年 1 月 6 日，校历 8-17 周。有效运动时间：周一至周日 6：30—22：00（每学期根据教学计划安排落实具体时间）。

3、锻炼方法：利用“运动世界校园”手机 APP 软件，记录学生跑步次数、时间与距离。每周至少跑 3 次，每天最多记录 1 次，每周最多记录 5 次。根据跑步软件相应配速要求，每公里用时 3-10 分钟为有效，否则视为无效成绩。本学期目标考核量为男生不得少于 70 公里，女生不得少于 50 公里。

男生：每次跑步的距离 2-3 公里为有效距离；不到 2 公里系统默认为无效距离，超过 3 公里按 3 公里计，超出里程数不计入有效成绩，但计入排行榜。

女生：每次跑步的距离 1-2 公里为有效距离，不到 1 公里系统默认为无效距离，超过 2 公里按 2 公里计，超出里程数不计入有效成绩，但计入排行榜。

4、实施地点：在东方学院校内设置卫星定位点 26 个（无需安装任何硬件设备，软件系统通过卫星感应点位），参加跑步的学生借助运动世界校园版 APP 生成随机线路进行健康跑活动。学生按照系统给出的随机线路，按要求在规定标志点打卡完成 APP 长跑活动。

二、奖惩制定

1、将学生参加“阳光健康跑”的状况纳入相关体育学分考核，2017 级、2018 级学生“阳光健康跑”纳入体育锻炼第二课堂管理，完成目标，符合条件者获得 0.4 个学分，其中第 1、2、3、4 学期符合条件各获得 0.05 个学分，第 5、6 学期符合条件各获得 0.1 个学分；2016 级学生“阳光健康跑”纳入体育模块课程（体育素质拓展）管理，完成目标，符合条件者获得 0.2 个学分，其中第 5.6 学期符合条件各获得 0.1 个学分。

2、根据“运动世界校园”APP 软件排行榜，每学年全院排名前 10 名的学生将获得由学院体育运动委员会颁发的“浙江财经大学东方学院运动达人”荣誉称号并给予奖励。排名前 100

名的学生经申请可直接参与学院“校园运动之星”的评比。

3、系统具备完善的作弊行为大数据分析识别功能，请同学们自觉锻炼，养成锻炼身体的好习惯。凡非正常跑步行为均为作弊行为，跑步严禁使用自行车、滑板车等工具，借助交通工具，他人代跑等作弊行为可被系统分析识别；登录其他同学账号、使用模拟器等代跑行为作弊行为将被系统记录信息。系统定期或不定期筛查全部或抽查部分跑步记录，后期发现为作弊情况时跑步记录会相应被标记为作弊记录，并统计汇总相应情况，学校将对作弊行为进行严肃处理：

第一次发现，累计所有跑步记录清零，并要求在下学期补足前一学期的公里数。

第二次发现，累计所有跑步记录清零，并要求在下学期补足前一学期的公里数。录入黑名单，通报分院。

第三次发现：取消该生对应的“阳光健康跑”学分并挂校网通报。

值班老师也会进行不定期巡视抽查，现场发现作弊行为同样进行相应处理。

三、注意事项

1、跑步者必须做好参加长跑锻炼的各项准备工作，包括穿合适的运动服、运动鞋，充足的睡眠、合理的营养等，做好跑前热身运动和跑后的放松运动。

2、跑步中有任何不适，应停止跑步，尽快到校内医务室就诊。

3、凡因伤、病等原因不能参加阳光长跑活动者，填写《免跑申请表》，同时提供市级以上三甲医院出具的病例、诊断书、医院证明、校医务室意见等材料，填写后交体育中心审核备案。

4、学生若对跑步记录有异议，可在软件内提起申诉，提交申诉原因，后台核实通过后可予以校正。

5、关于系统使用的疑问或出现的问题也可致电运动世界校园官方客服电话 4008009198 进行咨询，客服将耐心细致回答学生的相关疑问。