

浙江财经大学东方学院 2019-2020 学年第一学期“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（除专升本学生）。

2、实施时间：本学期实施时间：**2019 年 9 月 9 日-2019 年 12 月 29 日，校历 1-16 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。目标考核量每天只记录有效距离内公里数。根据跑步软件相应配速要求，**每公里用时 5-10 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 80 公里，女生不得少于 60 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 36 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，“阳光健康跑”纳入体育锻炼第二课堂管理，三个学年均完成目标考核量者获得 0.4 个学分，成绩按学年结算。**

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，冻结账户 1 周，累计所有跑步记录清零，上交检讨材料解除账户冻结后继续完成本学期考核任务。

第二次发现，冻结账户 1 周，累计所有跑步记录清零，通报分院，录入黑名单，上交检讨材料解除账户冻结后继续完成本学期考核任务，

第三次发现：冻结账户，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》，同时提供近三个月以内市级以上三甲医院出具的病例、诊断书、检查报告等材料，填写后交体育中心审核备案。免跑申请表提交截止时间为：2019 年 9 月 27 日，无特殊情况逾期不再办理。

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可在 APP 内“联系客服”功能内在线咨询客服。

6、请关注 APP 内公告发布的其他注意事项。