**广东建设职业技术学院2022-2023学年第二学期**

**校园阳光长跑活动实施方案**

为了全面贯彻落实《国务院办公厅关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的意见》（国办发[2016]27号）、《教育部关于印发<高等学校体育工作基本标准>的通知》（教体艺[2014]4号3号）的文件精神，结合《关于深入开展大学生“走下网络、走出宿舍、走向操场”主题群众性课外体育锻炼活动指导意见》和《教育部应对新冠肺炎疫情工作领导小组办公室关于在常态化疫情防控下做好学校体育工作的指导意见》（教体艺厅函〔2020〕12号）的要求，进一步提高学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志，学校决定借助“运动世界校园”APP打卡跑步平台，开展校园阳光长跑活动，营造校园体育活动的氛围，深化打造有广东建设职业技术学院特色的校园体育文化，现制定本实施方案。

**一、活动要求和注意事项**

1.**实施对象**：**全校2021级和2022级学生参加阳光长跑活动。（三二分段、学徒制同学自愿参加）**

2.**实施地点**：**广州校区和清远校区，分别在教学区、宿舍区、田径场等校内设置卫星定位点位（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生成随机线路进行阳光长跑活动**。

**3.开展时间**：**本学期长跑活动自2023年2月27日开始到6月18日结束。每天5:30-22:30**（学生根据课余时间自行安排）。

**4.班级教师选择：2021级同学继续选择原指导教师（如附表1），2022级同学根据自身选修体育课程选择相对应的指导教师和班级，注意指导教师班级序号（如附表2），未选指导教师会影响跑步成绩的记录和汇总。**

**5.跑步模式选择：全体同学需在“运动世界校园”APP上选择计分跑模式进行跑步，一起跑模式和自由跑模式不计入总成绩。**

**6.学期完成次数**：**全体同学至少完成40次，即男生80km女生60km。男生每次跑步距离不低于2km，女生每次跑步距离不低于1.5km。**

**7.速度**：**每公里有效配速为2分11秒至10分钟范围内，跑步完成时间不得超过或少于正常值范围，否则系统将默认为无效**。

**8.每天上传上限**：**参加阳光长跑活动的学生，每人每天跑步有效限计男生2公里，女生1.5公里。当日的成绩要在23:59前上传数据有效**。

**9.代跑识别：经常更换手机登录，会导致手机IP地址异常并被识别为更换手机代跑；两人以上结伴跑步时，设置路线不会相同，若相同则被识别为代跑。**

**10.电量注意：请注意手机电量是否充足，低于30%电量有可能会被系统给抹除成绩记录；内存过低者请清除内存再行跑步**。

**11.作弊识别：跑步过程中不得使用任何代步工具和替他人代跑（系统可显示步频，如出现骑车或带多部手机等行为，上传成绩或将失败）；如仍然发现有该行为发生，一经查实，该生本学期之前的校园版长跑APP成绩以“0分”处理**。

**12.非智能手机申请：没有智能手机的同学（向体育任课老师申请批示备注）方可通过借用同学手机，更换账号信息完成跑步。**

**二、成绩评定**

根据《广东建设职业技术学院体育工作条例（粤建院{2018}42号）》文件要求，将阳光长跑活动成绩纳入《体育拓展与实践——体育3》课程成绩组成部分并与体育课成绩挂钩。

活动成绩以运动世界校园版APP网络平台管理系统提供的为准，凡是参加学校已注册的学生体育社团活动者，可适当替代阳光长跑次数，每学期不超过总量的1/2，相关证明由社团会长负责提供；学校运动队正式队员、参加校内外体育竞赛获奖和体育协会活动冲抵次数另有规定通知。

**注意：跑步作弊、低于规定次数的学生体育课成绩不合格并不得参与学校各种评优评先，且需在下一学期补回缺跑次数。**

**三、学生跑步数据提供**

老师查看所管理的班级学生跑步情况，可以通过两个方法：

老师同时下载“运动世界校园APP”，即可在APP或后台“http://runadmin.iydsj.com”登录查看所管理的班级学生简单的跑步情况。

通过“运动世界校园APP”提供的大数据后台，查看更加详尽的跑步数据，老师可自行登录后台导出自己所管理的班级学生跑步数据，或“运动世界校园APP”每月初汇总并反馈给学生跑步相关数据统计，十分便捷。

**四、奖励机制**

由体育教研室每学期对全校学生阳光长跑次数**前100同学**颁发荣誉证书和奖品。另外，设置最佳班级团体奖项奖励阳光长跑人均有效完成次数前十的班级团体。

**五、问题反馈**

**学生可通过手机APP及时查询自己相关的阳光长跑信息，如对成绩记录等疑问，可通过人工客服：学院+学号+姓名+遇到的问题+截图 给到客服给予解答。**

**六、安全事项**

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.长跑中注意对校园内各类机动车、自行车的避让，小心路滑确保人身安全。

3.跑步中有任何不适，应停止跑步，尽快到校内医务室就诊。

**七、免跑申请**

凡因伤、病等原因不能参加跑步活动者，必须由学生本人提供县级以上正规医院出具的诊断证明并提出免跑申请，申请表交到相应负责教师核实后处理。

广东建设职业技术学院体育运动委员会

                                    2023年2月22日