各学院、各班级：

为提高学生身体素质，培养学生锻炼习惯，推进体育教学信息化，根据学校人才培养方案，现对全校2021-2022学年第二学期“运动世界校园APP跑步”（以下简称“阳光长跑”）作如下安排，请遵照执行。

一、总体目标

建立健全国家学生体质健康监测评价机制，深化体育教学改革，促进青少年身心健康、体魄强健、全面发展，对课外体育锻炼（阳光长跑）进行量化考核。

二、参与对象

本科：2019级、2020级、2021级（含专升本）滨江、临安校区全体在校学生。

专科：2020级、2021级滨江、临安校区全体在校学生。

高职：2021级滨江、临安校区全体在校学生。

1. “阳光长跑”跑步规则

请各位同学必须选择课程后再进行跑步，课程选择为体育课任课老师，无体育课则选择张晓程老师，否则本学期跑步成绩不计入期末总成绩。

1、起止时间：2022年2月28日6：00起——6月9日22：00止（有效跑步时间每天6:00——22:00）

2、跑步地点：杭州医学院滨江校区、临安校区范围内。

3、完成次数：大一、大二男40次，女35次；大三男、女40次。

4、单次里程：男生每次完成2.5公里，女生每次完成2公里。

5、平均配速：2'00"/公里-8'30"/公里范围内。

6、跑步模式：计分跑模式

注：

1. 每次须在规定时间内最少完成2.5公里（男生）、2公里（女生）成绩，否则成绩无效。

（2）每天只能上传一次有效成绩。

（3）必须在校园内完成跑步。

（4）跑步成绩纳入期末体育成绩评定，未达到规定次数，体育成绩不及格。严禁代跑、骑自行车等弄虚作假现象，一经发现，成绩清零。

（5）达到规定跑步次数者，综合素质分加3分；未达到规定次数者，综合素质分减3分。

（6）本科在校生大三学年须完成“阳光长跑”规定次数且《国家学生体质健康标准》测试达标方可拿到1学分（两学期各0.5学分），否则不予毕业。

（7）因身体原因无法参加跑步的，请参照“杭州医学院关于办理《国家学生体质健康标准》免测申请的规定”办理免跑手续。（相关流程请至杭州医学院体育部网站“体测中心”栏“通知公告”中“杭州医学院关于办理《国家学生体质健康标准》测试缓测、免测申请的规定”中查看），请于3月25日之前提交免跑申请。

（8）跑步开始后，因突发事故或疾病，经过短期休养能恢复的，不能申请免跑；如长期不能恢复，视情况根据提交免跑申请时间来认定免跑次数，如下图：

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 提交申请时间 | 2.28-3.25 | 3.26-4.20 | 4.21-5.15 | 5.16-6.9 |
| 免跑次数 | 免40次 | 免30次 | 免20次 | 免10次 |

 (9)凡因伤、残、重大疾病等原因本学期已办理了《国

家学省体质健康标准》免于测试的学生，以及本学期已办理了体育保健课的学生，可免于参加“阳光长跑”。

1. 本学期校区有变动的同学注意将校区进行更换
2. 本学期个人信息需要完善班级学院，转专业的同学

先用原先班级登陆，之后可在个人信息处修改。

 （12）未尽事宜，经过体育部开会讨论通过后另行通知

四、“阳光长跑”跑步方法

跑步者需按照“运动世界校园”APP使用流程的基本要求操作，打开“运动校园世界”APP，点击“开始跑步”，选择计分跑模式，系统将随机分配4个途径点，1个必经点，须经过2个途径点和1个必经点完成跑步里程后结束跑步才能记录成绩。

五、“运动世界校园”APP软件操作办法

1.下载

进入APPstore（ios）/各类应用市场（安卓） —— 搜索“运动世界校园版” —— 下载安装。

2.注册

首次使用——选择创建账号——输入手机号——输入密码接——点击下一步——输入验证码——点击下一步——完善个人信息——选择校区（杭州医学院），填写学号（教工号）、姓名，完成校验。

3.选择课程

在“个人中心”—— “我的课程”中选择授课老师及课程班级

（注：本学期无体育课程的同学选择张晓程老师）。

六、注意事项

1、在疫情常态化防控期间，根据“四早”防控措施，若在跑步运动中出现发热、乏力、干咳，逐渐出现呼吸困难的情况，学生应及时停止运动并做好佩戴口罩等防护措施，同时报告辅导员或体育教师。

2.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，做好跑前准备活动和跑后的放松活动，跑步过程中如遇不适，请立刻停止跑步同时报告辅导员或体育教师。

3.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。

4.长跑属于[有氧代谢运动](http://baike.so.com/doc/1738562-1838006.html)，参与人体各大器官的循环，特别是[呼吸系统](http://baike.so.com/doc/4744684-4959890.html)。在跑步过程中，人体对氧气的需求量不断增加，因此会出现腿沉、胸闷、气喘等现象，这个现象属长跑中的“极点”现象，此时跑步者可适当减缓跑步速度，加深呼吸，“极点”现象会随之消失，跑步者的步伐也会逐渐轻快。

5.定期进行长跑的人，四星期后便会发现：自己的身体素质、体态及心理能力都有提高!跑步是一种理想的耐力训练，可以对心脏循环系统产生有益的影响，并能提高能量基础代谢。

七、问题处理方式

如出现任何软件问题请用以下方式联系客服

杭州医学院负责人：金宏阳（钉钉搜索）

关注微信公众号：运动世界校园生活

或扫二维码：



杭州医学院体育部

                              2022年2月25日