

# 石家庄科技信息职业学院文件

校教〔2025〕1号

## 关于印发《石家庄科技信息职业学院阳光体育运动实施方案（试行）》的通知

各二级学院：

《石家庄科技信息职业学院阳光体育运动实施方案》  
(试行)经学校研究已通过，现予公布实施，请遵照执行。



# 石家庄科技信息职业学院

## 阳光体育运动实施方案(试行)

为贯彻落实中共中央办公厅、国务院办公厅《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》要求，深入开展健康阳光体育运动，培养大学生崇尚运动的健康理念，形成良好的运动习惯，不断提高我校大学生身心健康水平，根据《高等学校体育工作基本标准》、《国家学生体质健康标准》等文件精神，经学校研究决定，在全校在校学生中开展阳光体育运动活动。为保证阳光体育健康活动顺利有序开展，特制定本实施方案。

### 一、指导思想

深入贯彻落实习近平总书记关于体育的重要论述，“广泛开展全民健身活动，加强青少年体育工作，促进群众体育和竞技体育全面发展，加快建设体育强国”，树立“健康第一”的理念，帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志，使其形成良好的运动习惯，不断提高大学生体质健康水平，全面实施《国家学生体质健康标准》，蓬勃开展“阳光体育活动”，培养德、智、体、美、劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

### 二、活动目标

(一)促进学生健康成长，并形成健康意识和终身体育观，确保“健康第一”思想落到实处。

(二)让学生有选择地参与、学习、享受体育，学生体育锻炼的积极性、运动兴趣和运动潜能得到激发。

(三)改革学校课外体育活动的时间、空间、形式、内容和结构，使学生掌握健身方法并自主、自觉进行体育锻炼。

(四)丰富健康文化生活，营造积极向上校风。

### **三、实施细则**

(一)参加对象：全体大一、大二全日制在校学生必须参加阳光体育健康跑，鼓励大三学生积极参与，以体育拓展课--健康跑的形式落实，与达标测试有机结合。

(二)跑步时间：每半年课程选课完毕的第二周开始至第十四周结束，每天计入成绩的跑步时间段为任意时间，学生可自行安排跑步时间。

(三)跑步地点：随意，根据学生跑步轨迹支付宝小程序自动记录跑步路线。

(四)跑步要求：

1. 每学期要求有效里程：男生不低于 50 公里，女生不低于 40 公里。

2. 单日有效最高里程：男生 2.5 公里，女生 2 公里。有效里

程记入总里程数，作为期末体育课成绩认定依据。

### 3. 单次跑步有效标准为：

(1)单次里程：男生 1 公里以上（含 1 公里），女生 1 公里以上（含 1 公里）。

(2)配速：每公里配速为男生跑步的速度应控制在 4-10 分钟/公里，女生跑步的速度应控制在 4-12 分钟/公里。

(3)未达到里程及配速标准，此次跑步无效。

### (五)结果使用：

1. 我校大一、大二学生必须完成阳光体育健康跑任务，健康跑成绩将纳入年度综合素质测评，成绩合格者，方能参加校内奖学金及荣誉称号评定。

2. 大一、大二各学期阳光体育健康跑成绩列入体育课期末考试平时成绩，占总成绩的 20%（20 分），学生达到本学期有效跑步里程者记 20 分，未达到者记 0 分。

3. 每学期在完成规定公里数的基础上，将对全校学生的有效跑步里程数进行排名，对男、女学生前 50 名同学颁发荣誉证书。

4. 体育部定期向各二级学院通报阳光体育健康跑的参与情况，每学年根据各二级学院学生参加阳光体育健康跑的平均跑量取前 2 名颁发优秀组织奖。

### (六)减免规定：

因病或残疾不能参加当时学期阳光体育健康跑活动的学生，须填写《免予执行阳光体育健康跑活动申请表》（见附件），持二级甲等及以上医院或校医院的诊断材料，经所在二级学院确认，体育部核准，在此期间阳光体育健康跑活动可免于执行，成绩记为12分，期末体育课总评不得超过70分。

（七）其他规定：

1. 体育部、各二级学院及相关部门要加强对学生进行安全教育和中长跑知识教育传授，防止意外事故发生。
2. 跑步过程中，如有使用代步工具、代人跑步等行为，一经发现，第一次违规者扣除阳光体育健康跑10公里，第二次违规者该学期阳光体育健康跑已跑公里数清零并进行全校通报批评。
3. 所有阳光体育健康跑有效里程数以体育部供的数据为准。
4. 学生可通过手机小程序及时查询自己相关的阳光体育健康跑信息，对成绩记录、软件使用等问题有任何疑问，可向体育部咨询。
5. 本实施方案的最终解释权归体育部。

（八）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. 为确保人身安全，学生在参加阳光体育健康跑过程中，务必注意跑步途中安全措施保障，当心路面湿滑，确保人身安全。
3. 跑步途中有任何不适，应及时向同伴、附近人员求助、到校医院就诊、拨打 120 急救电话。

附件：

**石家庄科技信息职业学院免于执行阳光体育健康跑申请表**

姓名		性别		二级学院	
年级		专业		学号	
本人联系方式：					
申请原因					
医院证明（其它材料附后）	医院： 学生签名： 年 月 日				
学生所属二级学院 审批签章	二级学院： 负责人签名： 年 月 日				
体育部 审批意见	负责人签名： 年 月 日				

注：本表一式二份。一份留所在二级学院，一份上交体育部存档。