**南昌大学科技学院共青校区学生定向阳光长跑方案**

为贯彻《中共中央、国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》（国办发[2012]53号）和《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）》，进一步规范我院学生课外体育锻炼，体育教学部结合《高等学校体育工作基本标准》的要求和学院实际情况，以“天天锻炼、健康成长、终身受益”为目标，努力实现课堂教学与课外活动紧密结合、课堂教学与阳光体育运动紧密结合、课堂教学与体质健康达标紧密结合，切实加强我院体育工作，切合、延伸学院半军事化管理理念，有效提高大学生体质健康水平和体育锻炼意识，经体育教学部、学工处、团委协商，以及对二年级学生app定向长跑的意见反馈和学院现有学生app定向长跑布点情况，鉴于二年级学生已上两周体育课，本学期学生定向阳光长跑方案如下：

1. **参加对象**

我院在读的大一、大二全日制本科学生，重修体育课的学生也需参照执行。

**二、时间安排**

1、学期时间段：每学期教学周内的16周时间。

2、具体时间：2020年9月14日至2020年12月20日6：00至22：00，晨跑时间为6：00至8：15

**三、锻炼内容、方法与要求**

1、定向阳光长跑

2、方法：在校园区域，登陆APP“高校体育”，点击开始跑步后，系统自动在校园内生成感应点位，沿着感应点位的路线跑,至少经过2个途径点位(绿色点)和1个必经点位(红色点)，直至在规定时间完成本次跑步任务，并保存成绩。

3、要求：

（1）男学生须完成90公里与60次有效次数（大一男生75公里，50次有效次数），女学生须完成75公里与50次有效次数（大一女生60公里，45次有效次数）的目标，根据实际有效公里数与有效次数给予体育课成绩评定。

（2）男、女学生须要完成30公里20次有效次数的晨跑目标，按学院半军事化管理要求执行。

（3）男、女学生晨跑完成18公里与12次有效次数，同时整学期男生完成60公里与40次有效次数，女学生须完成45公里与30次有效次数开始评定学生体育课期末素质成绩。

（4）男、女生单次跑步1.5公里，每天只记录一次有效成绩。

（5）男、女生单次跑步1.5公里，男学生须在12分钟内完成方为有效成绩，女学生须在15分钟内完成方为有效成绩。

（6）为进一步拓展学生第二课堂学习内容，鼓励学生积极参与各类体育活动，对参加院运动队学生给予相应的减免。每学期减免次数不能超过15次，需体育教学部审批。

**四、学生男、女定向阳光长跑，占体育课素质分30分，其评分标准如下：**

男生 女生

90公里以上（含）   75公里以上（含）   30分   
60公里以上（含） 45公里以上（含）    18分

60公里以下 45公里以下 0分（体育课成绩）

学生完成晨跑次数都可作为体育课素质成绩，大一学生参照新的评分标准。

**五、管理方式：**

1、体育教学部教师要负责指导、检查学生下载定向跑步app软件情况，指导学生如何按线路跑出有效成绩。课上提醒学生按时完成定向跑步任务，期末按要求给学生评分。

2、学工、团委要定时对学生定向晨跑次数了解、掌握，提醒、督促学生按时完成30公里定向晨跑。

**六、特殊情况处理**

因各种原因造成的定向阳长跑出现问题，需填写“学生定向阳光长跑问题处理申请表”，最迟于每学期第15周，交至体育教学部教务办公室，由体育教学部汇总后统一审核处理。

**七、服装及安全要求**

课外体育锻炼时学生需穿运动服、运动鞋，注意保护自己的物品及人身安全。

**八、其他**

1、如遇期中考试停课、节假日，学生可照常登陆软件，参与定向阳光长跑，如遇雨天、雾霾等特殊天气，定向阳光长跑全部停止。

2、定向阳光长跑中的代跑、骑车跑、滑板、轮滑等行为一经发现，视为体育课程考试作弊，根据学校教务处相关规定进行处理。

3、体育教学部教师要负责指导、检查学生下载定向跑步app软件情况，指导学生如何按线路跑出有效成绩。课上提醒学生按时完成定向跑步任务，期末按要求给学生评分。

4、学工、团委要定时对学生定向晨跑次数了解、掌握，提醒、督促学生按时完成男、女学生30公里定向晨跑任务。

5、本方案从公布之日起实施，解释权归南昌大学科技学院体育教学部。

体育教学部

2020-9-10