

南 宁 学 院

南院教〔2020〕44号

关于印发《南宁学院大学生阳光体育运动 实施细则》的通知

各单位、部门：

经学校审定同意，现将《南宁学院大学生阳光体育运动实施细则》印发给你们，请遵照执行。

南宁学院

2020年10月28日

南宁学院大学生阳光体育运动实施细则

为贯彻落实“健康第一”的教育理念，全面推动我校体育工作的深入开展，根据《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）精神，结合我校实际，特制定本实施细则。

一、指导思想

以《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）、全国教育大会及新时代全国高等学校本科教育工作会议精神为行动指南，牢固树立全面发展的育人观念和“健康第一”的教育理念，加强和改进我校体育工作，努力营造健康向上的校园育人环境，切实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。

二、组织领导

学校成立南宁学院阳光体育运动领导工作小组，工作小组组长由学校体育运动委员会主任担任，副组长由学校体育运动会委副主任委员担任，成员由学校体育运动委员会成员组成。工作领导小组负责领导、指导和组织学校大学阳光体育运动活动的开展。

领导工作小组下设办公室，办公室设在通识教育学院体育教研室，具体负责活动的组织实施及考评监控。

三、适用对象

南宁学院全日制在校生（选康复与保健课程的学生除外）。

四、平台选用及管理

为全面掌握学生参加阳光体育运动的情况，收集和分析学生参加运动的频次，对学生参加活动情况进行大数据分析和统计，学校引进阳光体育锻炼信息系统（APP）对学生运动的频次进行统计，一年级、二年级学生每学期的有效运动频次将作为考核其当学期体育平时成绩的主要依据，三、四年级学生每学期的有效运动频次将作为各项评优及创新实践学分等的参考。

五、组织实施及要求

（一）组织认证。每学期开学之初，由通识教育学院体育教研室组织学生完成系统软件 APP 的下载及认证工作。

（二）运动时间。每学年秋季学期从 9 月份到来年 1 月份，春季学期从 3 月份到 7 月份。以课外时间为主，具体时间安排由通识教育学院根据每学期的教学计划于每学期开学之初另行通知。

（三）运动形式。运动形式以慢跑或健步走为主。

（四）运动有效区域。南宁学院校内田径场、篮球场、排球场、5 人、9 人制足球场、体育馆、训练馆外围、图书馆外围、敷文园 C 至敷文园 F 教学楼外围

（五）运动频次和考核要求

根据我校大学生运动体能的现实情况，对学生的运动频次及考核标准作如下设置和要求：

1. 学生每学期课外阳光体育运动次数至少达 30 次，并在规定的时间段内完成，原则上每周至少完成 2 次，每天最多取 1 次有效跑步记录成绩。男生运动里程达到 2 公里及以上，跑步配速在 3-9min/km 范围内、女生运动里程达到 1.5 公里及以上，跑步配速在 3-9min/km 范围内，当次运动记为有效运动，反之视为无效，不计入有效运动次数。APP 最多取单次跑步里程上限 10 公里。（配速说明：3 分钟每公里是较为优秀的跑步爱好者水平，9 分钟每公里是健步走的水平，在这个速度区间内的成绩方为有效。）

每学期末阳光体育运动有效次数低于 30 次者，当学期体育课成绩记为 0 分（经申请获批免跑的除外）。超过 30 次者，每增加 1 次在本学期期末考试成绩分数中加 0.5 分，最高分加 10 分，期末考试总成绩不超 100 分。

2. 通识教育学院体育教研室将在阳光体育运动中适时为学生提供科学锻炼指导和软硬件服务，并将采取多种途径和措施监督、检查阳光体育运动情况，此外，系统后台可根据跑步分段配速、轨迹信息以及手机 ID 变更等情况分析作弊行为。凡有以下行为者，一经核实将视为作弊，并严格按照南宁学院相关违纪处理规定进行处理，当学期体育成绩计为不合格：

（1）借助机动车、自行车、旱冰鞋、滑板等工具进行

跑步锻炼；

(2) 委托或代替他人进行跑步锻炼；

(3) 单人携带多个手机进行跑步锻炼；

(4) 其它弄虚作假行为进行的阳光体育长跑锻炼。

(六) 运动打卡。学生单次运动需要打卡记录点数共 4 个，APP 会自动提示打卡点。该打卡点为途经点，并非起点和终点。系统每天提供运动路线供学生选择，学生运动时经过相应打卡点附近时，即可收到打卡成功的提示，完成打卡。对于不具备配备拥有 APP 职能手机条件的同学，由体育教研室安排教师在学校田径运动场进行现场考勤，时间为每周一至周五 17:30-18:30。

(七) 免跑情况。因伤、病、残疾等原因不能参加阳光体育运动者，由学生本人提出申请，填写《南宁学院大学生阳光体育运动免跑申请表》(附件 1)，同时提供县级以上医疗单位疾病证明，经校医务室审核，以班级为单位，统一交由所在学院签署意见、通识教育学院签署意见，交体育教研室核准后可免跑。经体育教研室审核在体育保健班上课的学生可免跑，无需另行申请。

六、安全预警

(一) 有以下疾病者不宜参加本项阳光运动，应该按规定办理免跑申请。

心脏病、高血压、哮喘等呼吸系统疾病、严重贫血者、骨骼硬化性疾病、癫痫等脑部疾病患者，以及其它患有不能

参加剧烈运动的疾病的学生。

(二) 感冒发烧严重者、喝酒、熬夜、饥饿情况下不宜跑步。学生应根据自身的实际情况合理安排阳光跑活动。

(三) 学生在跑步前，应做好充分的准备活动，循序渐进地增加运动负荷量和运动强度。

(四) 如运动过程中出现腹痛时，可弯腰按住痛处，降低速度慢跑，调整呼吸，加深用鼻吸气（减少冷空气的吸入而进一步刺激胃肠加重腹痛），如疼痛未能缓解或加重，学生应停止运动。

(五) 运动后不宜立即停下来，应继续慢跑或慢步行走。久蹲后不宜猛烈站立。

(六) 运动前后可适量补充糖水或淡盐水、巧克力等，适时补充能量。如出现全身软弱，头昏、耳鸣、眼前发黑、脸色苍白等运动晕厥前兆，应立即停止运动，采取仰卧、让足略高于头，松开衣领，保持周围空气流畅，注意保暖。

(七) 若出现昏迷等现象，可掐人中穴，并及时送往医院。

(八) 运动时应着运动装，不可穿高跟鞋、皮鞋等不便于运动的着装，以避免受伤。

(九) 运动过程中，学生应提高安全意识，注意避让行人和车辆。

七、其他

本实施细则自公布之日起实施，由南宁学院阳光体育运

动工作领导小组负责解释。原《南宁学院大学生“阳光体育”运动实施细则》（南院教〔2019〕93号）同时废止。

- 附件：1. 南宁学院大学生阳光体育运动免跑申请表
2. 阳光体育锻炼信息管理系统 APP 操作流程及说明
3. 校园内阳光长跑打卡点示意图