**2019-2020学年第二学期阳光长跑课程说明**

# 长跑对象与周期

2018级2+2专业学生修读课程“阳光长跑2+2（4）”，学生无须选课，起止周为3- 12周，共10周；普通专业学生修读课程“阳光长跑4”，学生自主选课，起止周为3- 17周，共15周。

# 时间安排

周一至周五上午08:00-09:30，分08:00、08:20、08:40、09:00、09:20，共5场；周一至周日下午17:30-19:00，分17:30、17:50、18:10、18:30、18:50，共5场。五一假期期间暂停。

# 长跑地点

阳光长跑分为两个跑步场地，国交小足球场和大田径场，每次长跑距离为1500米。学生可以选择在任一场地进行阳光长跑活动。如遇下雨天气，阳光长跑活动转移至风雨操场内二层塑胶跑道进行。

# 组织方式与评价标准

学生持身份证到长跑场地的集合点，听从志愿者安排刷身份证进行身份识别，长跑结束后再次刷身份证进行长跑记录。

志愿者组织学生进行1500米的长跑，如身体不适中途退出，志愿者将进行记录，此次长跑记录取消。

学生可根据个人情况选择长跑场次；每人每天最多纪录两条长跑数据，多跑不计入总成绩；每人每周至少须有1次长跑记录，否则按不及格处理。

学生长跑次数将定期进行公布，具体评分标准见附表1和附表2。由他人代替长跑者，一经发现，按作弊处理。

运动休闲学院

2019年12月8日

**附表1：阳光长跑2+2（4）评分标准**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 有效次数 | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** |
| 分数 | 60 | 61 | 62 | 63 | 64 | 65 | 66 | 67 | 68 | 69 | 70 |
| 有效次数 | **21** | **22** | **23** | **24** | **25** | **26** | **27** | **28** | **29** | **30** | **31** |
| 分数 | 71 | 72 | 73 | 74 | 75 | 76 | 77 | 78 | 79 | 80 | 82 |
| 有效次数 | **32** | **33** | **34** | **35** | **36** | **37** | **38** | **39** | **40及以上** |  |  |
| 分数 | 84 | 86 | 88 | 90 | 92 | 94 | 96 | 98 | 100 |  |  |

备注：该课程从2019-2020学年第二学期第3周（3月9日）开始，至第12周（5月17日）结束，共10周。

**附表2：阳光长跑4评分标准**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 有效次数 | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** | **22** | **23** | **24** | **25** |
| 分数 | 60 | 61 | 62 | 63 | 64 | 65 | 66 | 67 | 68 | 69 | 70 |
| 有效次数 | **26** | **27** | **28** | **29** | **30** | **31** | **32** | **33** | **34** | **35** | **36** |
| 分数 | 71 | 72 | 73 | 74 | 75 | 76 | 77 | 78 | 79 | 80 | 81 |
| 有效次数 | **37** | **38** | **39** | **40** | **41** | **42** | **43** | **44** | **45** | **46** | **47** |
| 分数 | 82 | 83 | 84 | 85 | 86 | 87 | 88 | 89 | 90 | 91 | 92 |
| 有效次数 | **48** | **49** | **50** | **52** | **54** | **56** | **58** | **60及以上** |  |  |  |
| 分数 | 93 | 94 | 95 | 96 | 97 | 98 | 99 | 100 |  |  |  |

备注：该课程从2019-2020学年第二学期第3周（3月9日）开始，至第17周（6月21日）结束，共15周。