

上海电子信息职业技术学院

学生晨跑实施办法

为增强我院学生体质，保障学生身心健康，培养学生良好的生活习惯，促进学院校风建设，经研究决定在奉贤校区开展学生晨跑活动，具体实施办法如下：

一、指导思想

全面贯彻党的教育方针，落实《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》和教育部《关于进一步加强高等学校体育工作的意见》，促进我院学生在德、智、体、美等方面全面发展，倡导和促进学生养成文明健康的生活方式，营造良好的校园体育文化氛围，丰富学生的课余文化生活，提升学院学风建设水平，营造健康向上的校园风气，使校园充满活力和朝气。

二、活动目的

通过晨跑锻炼，进一步规范我院大学生的日常行为，养成健康积极的生活习惯，强健体魄，振作精神，增强免疫力，使大家能够更好地投入学习生活中，展现我院学子的美好精神风貌。

三、实施要求

（一）晨跑对象：全体奉贤校区在校学生（学生晨跑志愿者除外）。

（二）晨跑时间

1.每学期开学后第二周至学期结束前两周（大一新生从新生入学教育结束后的上课周开始）。

2.每周周一至周五早晨 07:00~07:40（国定节假日、雨雪雾霾天暂停）。

3.打卡点值班老师和学生晨跑志愿者提前十分钟到达打卡点，开好刷卡机并负责打卡的监督。

（三）晨跑路线

学院学生宿舍→大桥下（南侧桥洞）→图文信息中心门口（第一

次打卡)→室内运动场门口(第二次打卡)→中德学院F楼西北角(第三次打卡)→大桥下(北侧桥洞)→学院宿舍。

(四) 记录方法

参加晨跑的学生必须在 20 分钟时间内持本人“校园一卡通”分别依次经过以上的 3 个打卡点进行打卡记录,每人每次经过打卡点时只能打卡一次。若晨跑的学生在 20 分钟及以内未能依次集满三个不同打卡点的记录,电脑系统将默认该次晨跑无效,不计次数。每人每天至多记一次晨跑记录。

(五) 晨跑规则

1.学生必须持本人“校园一卡通”进行考勤,晨跑过程中不得使用任何代步工具,不得以任何借口和理由为他人代打卡,如有上述行为,一经发现,由值班教师记录下其卡号和学号,上报学生处按违规处理。

2.一、二年级学生每学期晨跑次数达到 15 次,综合素质评分方可计分。

3.学生本人可以通过学院网站及时查询自己相关的晨跑记录,如对晨跑记录有异议者,应及时向公共基础部办公室(中德 C207)反映。

4.三年级学生自行进行早锻炼,形式不限。

5.凡晨跑每学期少于 20 次的学生(身体残疾或严重疾病,走读生除外),将被取消本年度所有校内评奖评优资格。

6.晨跑次数在前 100 名的学生,学院给予一定的奖励。

(六) 晨跑纪律

1.学生在晨跑锻炼中要遵守纪律,不得弄虚作假,因晨跑违反学院公共场所管理秩序的学生,按照《学生手册》中学生违纪处分暂行规定相关条例,视情节轻重进行相应纪律处分。

2.打卡点值班教师和学生晨跑志愿者要准时到达打卡处,认真履

行职责，不得徇私舞弊，若有违纪者，将进行全院通报处理。

四、组织要求

晨跑是我院大学生课外体育活动的主要组成部分，是规范我院大学生良好行为习惯的有效途径，也是提升学院优良学风的重要举措。因此学院各部门要在学院阳光体育运动委员会的领导下，由基础部牵头各部门配合的组织架构，认真做好我院大学生晨跑锻炼的组织工作。

（一）晨跑的组织管理工作由公共基础部牵头，会同学工部、团委、教务处、信息中心、保卫处等部门共同负责，协同组织。

1.基础部、学工部安排晨跑打卡点值班老师每学期值班表，具体为第二个打卡点由基础部体育老师负责，第一、第三个打卡点由前一天晚上两位值班辅导员分别负责。

2.团委负责组织好学生晨跑志愿者队伍，协助好打卡点值班老师维持好晨跑秩序工作。学生晨跑志愿者免去该学期晨跑要求。团委每学期初指定 20 名学生晨跑志愿者，排好值班表，确保每天每个刷卡点 2 名志愿者在岗，轮流值周。

3.信息中心负责晨跑打卡机和系统的日常维护，确保其安全便捷地运行。确保打卡点值班师生和所有晨跑学生打卡的准确性，并且及时通过校园网系统上传数据。

4.安保处要根据晨跑时段（07:00~07:40），加强对校园内机动车限行、禁行或缓行的管理。

5.学工部园区办负责在每栋宿舍楼电视机上及时发布天气预报和晨跑安全的温馨提示等相关信息。

（二）各系、二级学院要做好学生晨跑的宣传、组织、教育和管理的工作。

1.做好学生晨跑安全教育工作，晨跑前要做适当的热身运动，避免运动量过大肌肉拉伤。

2.全体学生要把控好时间，避免在人员高峰期发生拥挤，要选择

身体状况、天气状况良好的情况下，参加晨跑。若当地地面湿滑、天气恶劣等情况取消晨跑（刷卡机关闭）。

3.若在晨跑过程中，发生意外损伤，要第一时间和就近的打卡点值班老师取得联系，值班老师根据学生受伤情况，做出相应处置，受伤较为严重的要及时通知医务室到现场进行医务处理。

本实施办法由学院阳光体育运动委员会解释，自发布之日起执行。

阳光体育运动委员会

2016年2月25日