

台州科技职业学院

公共基础（2023）02号

阳光长跑次数减免（兑换）实施细则

各部门、二级学院：

为了全面提高学生身体素质，有效推进“阳光长跑”活动开展，健全和完善各项规章制度，落实落细各项措施，激发学生自觉参加阳光长跑、体育活动竞赛的积极性，现结合学校实际情况，制定阳光长跑次数减免（兑换）实施细则，请遵照执行。

一、阳光长跑申请健走/次数减免（兑换）

1. 下列学生如有需要可以申请阳光健走（距离路线不变，时间为正常要求时间的两倍）：

- ①参加《体育保健》课的学生；
- ②因病或其它特殊原因导致无法进行跑步的学生。

2. 下列情况学生可申请减免（兑换）：

- ①因病或其他特殊原因请假离校超过两周及以上；
- ②代表学校参加国家、省、市比赛获奖者；
- ③参加校运动队训练的学生；
- ④当前学期作为交换生外出交流学习；
- ⑤参加由公共基础学院主办或承办的各项体育竞赛活动的工作人员（省体质抽测、校运动会、校级体育竞赛活动等）；

- ⑥参加校外实训时间连续超过两周及以上；
- ⑦参与新生军训活动的学生教官；
- ⑧参与阳光长跑执勤的工作人员；
- ⑨体育协会活动组织者及工作人员；
- ⑩经公共基础学院认可的其他情况。

3. 通校学生晨跑次数不作要求，但阳光长跑总次数不变。

4. 扩招生根据以下情况实行：

独立成班	在校上课		正常阳光长跑		
	不在校上课		免跑		
个别插入 班级	不跟班不住校		免跑		
	跟班	不住校	免跑		
		住校	年龄偏大（35周岁以上）	可申请阳光健走	
			年龄段正常（35周岁以下）	正常阳光长跑	

5. 以上申请仅在当前学期内有效，新学期需更新材料重新申请。

二、阳光长跑申请健走/次数减免（兑换）手续办理流程：

1. 准备材料（填写附件 1 对应申请表，准备诊断报告单等证明材料）
2. 线上申请（悦动台科-申请-阳光健走-长跑减免申请-提交申请表与诊断报告清晰电子照片）
3. 线上预审通过（核实材料真实准确无误，线上预审通过；未通过者按反馈信息补充材料后重新申请）
4. 线下提供材料确认（每周二、四上午（8：30-11：00）体育馆体育器材室于应存玺老师处提交确认）
5. 因病不能参加阳光长跑的学生：填写阳光健走/减免申请表（附件 1），并提供三甲医院诊断报告及相关证明，证明中应含有医生注

明的清晰建议，诊断证明开具时间需在三个月内。

阳光健走申请：诊断报告需含有避免剧烈运动、不宜跑步等字样；

次数减免申请：诊断报告需含有减少活动/静养/卧床休息 XX 时间，并提供 CT/核磁共振报告/血液分析报告/心电图/脑电图等化验异常报告单，根据医嘱时间进行基本次数减免（每周 4 次）；

免跑申请：诊断报告需含有避免久站、行走等字样。并提供 CT/核磁共振报告/血液分析报告/心电图/脑电图等化验报告单，否则只能申请阳光健走。

三、阳光长跑次数减免（兑换）认定方式及要求

1. 因病或其它特殊原因请假离校超过两周及以上的学生：提供因事、因病请假批准单，网上假单截图（需含有个人信息、请假时间、审核通过栏），根据假单时间进行基本次数减免（每周 4 次）。

2. 保健课学生申请时仅需上传任课教师提供备注的电子名单截图。

3. 参加校外实训连续超过两周及以上的学生：以班级或专业为单位填写附件 2《校外实训阳光长跑减免证明》，派代表线下提交材料审核减免（每周 4 次），审核通过后邮箱上传电子名单。

4. 参与校运动队训练的学生，无需单独申请，由带队教师提供训练佐证材料统一兑换。

5. 作为交换生外出交流学习的学生，填写减免申请表，并提供交换生名单作为佐证材料。

6. 参加由公共基础学院主办或承办的各项体育竞赛活动的工作人员（校运动会、体质抽测、体育竞赛活动等），由活动举办负责人在比赛结束后 2 星期内提交兑换申请表（附件 3）、签到表（含姓名、

性别、班级、学号)至体育馆体育器材室,同时发送电子名单至邮箱 ggjcxtytg@163.com,经公共基础学院审核认定兑换。

7.参与新生军训活动的学生教官,由学生处负责人在军训结束后2星期内提供名单并签字(包括姓名、性别、班级、学号)至体育馆体育器材室,同时发送电子名单至邮箱 ggjcxtytg@163.com,经公共基础学院审核认定兑换。

8.参与阳光长跑执勤的工作人员,由校体育部汇总统一提交进行处理。要求执勤人员在规定时间内在规定点位,认真完成执勤任务。迟到或早退者,被老师或值勤组长发现后,扣1次;未提前报备导致点位无人执勤者,扣3次;执勤期间未尽职责的,根据实际情况酌情处理。

9.体育协会竞赛活动负责人及工作人员。活动负责人事先将竞赛活动计划报备公共基础学院(实训楼5303)通过(未经报备不予认定兑换),在活动结束后2星期内提交兑换申请表(附件3),工作人员签到表(含姓名、性别、班级、学号)至体育馆体育器材室,同时发送竞赛活动计划、电子名单、集体照片与活动照片至邮箱 ggjcxtytg@163.com,经公共基础学院审核认定兑换。

10.阳光长跑次数减免(兑换)认定仅在阳光长跑相应学期内进行,未尽事宜,由公共基础学院商议处理。

四、阳光长跑次数减免(兑换)

项目名称	次数减免(兑换)条件要求	次数兑换
阳光长跑执勤	严格按照执勤任务要求完成	每半小时计1次
新生军训教官	按要求保质保量完成军训任务	15次
参与体育竞赛活动工作人员	按时到岗、认真完成工作职责	每1小时计1次

省体质抽测	参加省体质抽测成绩 良好及以上/及格	一学期优秀次数/基本次数
	参加省体质测试抽测集训 (签到、认真参加训练)	每1小时计2次
校内体育竞赛	参加校运会并获奖	8次
	参与校内体育竞赛单项前8名, 团体前3名	8次
环校园跑、马拉松	报名参加, 全程跑完	4次
参加国家、省、市 体育竞赛	参加国家级体育竞赛并获奖	两年优秀次数
	参加大运会体育竞赛并获奖	一年优秀次数
	参加省、市级体育竞赛并获奖	一学期优秀次数
校运动队学生	积极参加, 刻苦训练	减免总人数30%优秀次数, 70%基本次数
校体育协会活动	事先报备通过, 活动材料齐全	活动负责人4次 工作人员2次

五、附则

本细则自发布之日起执行, 解释权归台州科技职业学院公共基础学院所有。

附件1: 台科院学生“阳光长跑”活动阳光健走/减免申请表

附件2: 校外实训阳光长跑减免证明

附件3: 台科院“阳光长跑”次数兑换申请表



公共基础学院
2023年2月25日

附件 1:

台科院学生“阳光长跑”活动阳光健走/减免申请表

姓名		学号		学院	
班级		联系方式		网上审核	<input type="checkbox"/> 已通过 <input type="checkbox"/> 未通过
有效期	学年 第 学期				
情况说明（请详细说明并附医院证明）： 申请人： <input type="checkbox"/> 阳光健走 <input type="checkbox"/> 减免 <input type="checkbox"/> 免跑					
公共基础学院意见（线上预审无需填写，线上通过后线下签字确认）： 盖章（签字）： 日期： 年 月 日					

注：本表一式两份，附相关证明材料，证明材料可复印，无证明材料申请无效。

台科院学生“阳光长跑”活动阳光健走/减免申请表

姓名		学号		学院	
班级		联系方式		网上审核	<input type="checkbox"/> 已通过 <input type="checkbox"/> 未通过
有效期	学年 第 学期				
情况说明（请详细说明并附医院证明）： 申请人： <input type="checkbox"/> 阳光健走 <input type="checkbox"/> 减免 <input type="checkbox"/> 免跑					
公共基础学院意见（线上预审无需填写，线上通过后线下签字确认）： 盖章（签字）： 日期： 年 月 日					

注：本表一式两份，附相关证明材料，证明材料可复印，无证明材料申请无效。

附件 2:

校外实训阳光长跑减免证明

实训时间: _____

实训地点: _____

实训单位名称: _____

实训班级: _____

实训人员: _____ (含姓名学号, 可另附页)

班主任签名: _____ 实训负责人签名: _____

学生代表签名: _____ 联系方式: _____

经核实, 本(班级/人员)阳光长跑共减免_____次(由体育部老师填写)

公共基础学院(签字): _____ 日期: _____ 年 _____ 月 _____ 日

注: 同时发送实训人员名单(含班级姓名学号)至 ggjcxytyg@163.com 邮箱

校外实训阳光长跑减免证明

实训时间: _____

实训地点: _____

实训单位名称: _____

实训班级: _____

实训人员: _____ (含姓名学号, 可另附页)

班主任签名: _____ 实训负责人签名: _____

学生代表签名: _____ 联系方式: _____

经核实, 本(班级/人员)阳光长跑共减免_____次(由体育部老师填写)

公共基础学院(签字): _____ 日期: _____ 年 _____ 月 _____ 日

注: 同时发送实训人员名单(含班级姓名学号)至 ggjcxytyg@163.com 邮箱

一式两份, 公共基础学院一份, 学生自留一份

附件 3:

台科院“阳光长跑”次数兑换申请表

活动名称		活动时间	
活动地点		指导老师	
负责人		联系方式	
情况说明（包含活动内容与人员签到表，可另附页）：			
公共基础学院意见： 盖章（签字）： 日期： 年 月 日			

注：本表一式两份，同时发送电子材料（含竞赛活动计划、电子名单（含姓名、性别、班级、学号）、集体照片与活动照片）至 ggjcxtyg@163.com 邮箱。

台科院“阳光长跑”次数兑换申请表

活动名称		活动时间	
活动地点		指导老师	
负责人		联系方式	
情况说明（包含活动内容与人员签到表，可另附页）：			
公共基础学院意见： 盖章（签字）： 日期： 年 月 日			

注：本表一式两份，同时发送电子材料（含竞赛活动计划、电子名单（含姓名、性别、班级、学号）、集体照片与活动照片）至 ggjcxtyg@163.com 邮箱。

