

山东农业大学学生工作处通知

山农大学通字【2015】62号

关于开展大学生阳光体育冬季长跑活动的通知

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》（中发[2007]7号）精神，落实教育部、国家体育总局、共青团中央关于开展全国亿万学生阳光体育冬季长跑活动的要求，扎实推进我校大学生阳光体育运动，经研究决定，在全校大学生中开展阳光体育冬季长跑活动，现将有关事项通知如下。

一、指导思想

通过开展冬季长跑活动，磨练学生的意志品质，教育学生树立“快乐长跑、健康成长”的健身理念，培养学生热爱体育、崇尚运动的健康观念和良好习惯，努力形成强身健体、阳光运动的校园体育文化氛围，在全校掀起群众性体育锻炼热潮。

二、活动主题

我阳光、我运动、我健康、我快乐

三、活动时间

国庆节假期后第一周至寒假前一周结束

四、活动内容

（一）设立学院长跑日。各学院按照校区分布每周安排一天作为学院长跑日，学院按照长跑日的时间安排，组织开展冬季长跑活动。各学院长

跑日的具体安排见附件。

(二) 活动组织形式。各学院组织学生在本学院长跑日的下午 17:00—18:00 以班级或年级为单位开展长跑活动，长跑距离基数为 2000 米，参加人数原则上不少于 200 人。

五、考核奖励

(一) 学校阳光体育领导小组分别对各校区长跑活动进行考核，对各学院在组织开展、出勤率等方面进行打分，满分为 100 分(评分标准另发)，每周评分结果进行网上公布，并纳入年终各学院体育总成绩。

(二) 要求各学院大一新生每天早上 6:00—7:00 进行晨练，同时鼓励高年级学生积极参加晨练活动，晨练形式和内容由各学院自定(晨跑、晨读、早自习等)，考核由各校区学生会负责，学校阳光体育领导小组不定期抽查。新生晨练检查情况纳入年终各学院体育总成绩。

六、注意事项

(一) 以下人员不宜参加长跑活动：

- 1、先天性心脏病和风湿性心脏病患者；
- 2、高血压和脑血栓疾病患者；
- 3、心肌炎和其它心脏病患者；
- 4、冠状动脉病患者和严重心率不齐者；
- 5、血糖过高过少的糖尿病患者；
- 6、患有其他疾病不适合参加长跑者。

(二) 长跑前应做热身运动：走路或伸展操为主，避免韧带、肌肉拉伤和身体不适应感。

(三) 跑步时应自我检测：大学生一般跑步时的心率控制在 120-155 次/分钟较为适宜。

（四）跑步结束后要做好放松运动：以静力性伸拉、意念呼吸、按摩放松为主。

（五）注意补充营养：每天摄取足量的主食，保证碳水化合物的供给，此外应多吃水果和蔬菜，其中富含的维生素和矿物质也是运动过程中肌体代谢所必需。

（六）选择合适的运动服装和运动鞋：冬季长跑注意保暖。

附件：各学院长跑日安排表

学工处 团委 体艺学院

2015年9月28日

附件:

各学院长跑日安排表

学院长跑日	北校区	南校区	东校区
星期一	资环学院 体艺学院	农学院 植保学院 文法学院	机电学院
星期二	食科学院 生科学院	资环学院 林学院	外语学院
星期三	水土学院 机电学院	园艺学院 动科学院	文法学院
星期四	信息学院 外语学院	食科学院 生科学院 体艺学院	水土学院
星期五	化学学院 国交学院	经管学院 信息学院	化学学院