附件一：

关于开展2019年我院冬季阳光体育长跑活动的通知

**一、主办单位**

武汉工程大学邮电与信息工程学院

**二、承办单位**

公共学部体育教研室

**三、活动时间和地点**

活动时间：2019年12月16-27日

活动地点：武汉工程大学邮电与信息工程学院田径场

**四、活动对象**

武汉工程大学邮电与信息工程学院武昌校区大一（本科和专科）、大二（本科）学生。

**五、活动准备**

 1.下载APP悦动圈。

 2.沟通校医院，配备医务人员协助活动。

3.收集学院相关班级人员信息表。

4.各系部指派一名负责人协助冬季长跑活动，各班级安排1名负责组织班级长跑活动。

**六、活动流程**

 1.活动前十五分钟，班级负责人检查班级人员到场情况及悦动圈APP运行情况。

 2.活动前十分钟，班级负责人前往体育教研室签到。

 3.活动前五分钟，体育教师指派协助人员核实到场班级人员人数。

4.活动开始，班级学生按照体育教师统一口令开始记录运动里程。

5.活动期间，体育教师随时观察现场情况。

 6由各班级负责人负责记录长跑数据以及班级成员精彩瞬间。

 7.活动结束后，各个班级负责人到体育教研室汇总里程数。

**七、活动安排**

1.活动周次：教学周16周和17周（即2019年12月16日至2019年12月27日。

表1可供选择长跑活动时间表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 时间 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
| 第三节 | 10:05-11:05 | 10:05-11:05 | 10:05-11:05 | 10:05-11:05 | 10:05-11:05 |
| 中午 | \ | \ | 12:30-13:30 | \ | \ |
| 第五节 | 14:00-15:00 | 14:00-15:00 | \ | 14:00-15:00 | 14:00-15:00 |
| 第七节 | 16:00-17:00 | \ | \ | 16:00-17:00 | \ |

2.活动形式：以班级为单位，由各班负责人有序组织。

3.活动时间：每周活动1小时(即60分钟)，周一至周五（见表1）均为可活动时间(划斜杠表示不可选择活动时间)。每班结合各自的课余时间，每周选择其中的1小时（即60分钟）作为长跑时间。总共活动2周，合计长跑活动2小时。

**八、活动注意事项**

 1.各班级学生在参加长跑活动时应根据自己的身体状况，掌握好跑步的节奏、距离与运动量；长跑活动前，应做好充分的热身和准备活动，预防受伤与突发事件发生。

 2.班级必须准时到达指定场地，对于不适宜参加长跑锻炼的学生，可根据医嘱参加其他适宜的锻炼活动，达到锻炼身体的效果。请假者需开具正规请假条后由班级负责人统一交给体育教研室备案。

3.每个课时体育教研室派出协助人员，主要任务是保障现场活动的正常进行以及人员引导工作。

 4.强调安全第一，实行班级负责人主责制，学生干部协助管理。学生在长跑过程中如遇突发状况，请第一时间向值班体育教师反映，并交由医务人员处理。

5.如若班级间发生冲突或其他意外情况应立即暂停长跑活动，在突发情况解决后班级活动方可继续。

九、活动人员注意事项：

1.准备：要求穿运动装，运动鞋，衣兜不装东西。

2.整队：进出比赛场地时，上下楼梯慢步靠右行，严禁推挪打闹。

3.服从：听从班级负责人意见，注意避免冲撞受伤。

4.严肃：活动严肃认真，严禁运动嬉笑打闹。

5.处理：一旦受伤，不要着急，不得乱搬乱揉，由应急医务人员判断伤情，及时正确处理。

**十、其他**

1、希望各系部积极响应冬季长跑号召，认真组织和倡导学生开展冬季长跑活动，遵循运动规律和学生的身心特点，坚持循序渐进、健康指导、科学锻炼的原则，开展速度自控的长跑体育锻炼。

**十一、未尽事宜，另行补充通知。**

本规程解释权属承办单位。

武汉工程大学邮电与信息工程学院

 2019年12月5日