关于开展2019年我院春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

武汉工程大学邮电与信息工程学院体育运动委员会

**二、承办单位**

公共学部体育教研室

**三、协办单位**

教务处 学工处 团委

**四、活动时间和地点**

活动时间：2019年 3月18日-- 4月 4日

活动地点：武汉工程大学邮电与信息工程学院田径场

**五、活动对象**

武汉工程大学邮电与信息工程学院大一（本科和专科）、大二（本科）学生。

**六、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春季长跑活动，各班级安排1名负责组织班级长跑活动。

**七、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。

**八、活动安排**

1.活动周次：教学周4周、5周、6周（即2019年3月18日至2019年 4月 4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 |
| 第一节 |  | 8:30-9:30 | 8:30-9:30 | 8:30-9:30 | 8:30-9:30 |
| 第七节 |  |  | 16:00-17:00 | 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50分钟（即1课时），周一至周五（见表1）均为可活动时间。每班结合各自的课余时间，每周选择其中的50分钟（即1课时）作为长跑时间。总共活动三周，合计长跑活动3课时。

**九、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。

十、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。

**十一、其他**

1、希望各系部积极响应春季长跑号召，认真组织和倡导学生开展春季长跑活动，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。

**十二、未尽事宜，另行补充通知。**

本规程解释权属学院体育教研室

武汉工程大学邮电与信息工程学院

武汉工程大学邮电与信息工程学院体育运动委员会

2019年 3月12日

关于开展2019年我院春季校园长跑比赛活动的通知

**一、主办单位**

武汉工程大学邮电与信息工程学院

武汉工程大学邮电与信息工程学院体育运动委员会

**二、承办单位**

公共学部体育教研室

**三、协办单位**

教务处 学工处 团委

**四、活动时间和地点**

活动时间：2019年4月10日（周三）14:00开始为期半天

活动地点：武汉工程大学邮电与信息工程学院校园

**五、参赛对象、报名方法和原则**

**参赛对象：**武汉工程大学邮电与信息工程学院大一（本科和专科）、大二（本科）的学生，各系部负责人在本系部挑选符合参赛条件的16名学生（8名女生和8名男生）参加此次比赛。

**报名方法：**报名时间截止4月4日24:00，请各系部在4月4号前将参赛报名表（见附录）发送至QQ邮箱：[823261519@qq.com](mailto:823261519@qq.com)（联系人：徐敏咪），文件内容应注明：参赛学生所属系部、班级、本人学号、性别、姓名。

**报名原则：**不允许身患不适宜参加剧烈运动的学生参加活动。

1. **比赛路线**

武汉工程大学邮电与信息工程学院校园

**七、活动流程**

1.活动前40分钟，系部负责人组织并检查参赛人员检录处的到场情况并再次讲解强调本次“比赛的路线”，之后到检录裁判长那签字报到，同时将相关情况反馈给检录裁判长。

2.活动前30分钟，检录裁判员核对参赛人员信息并发放运动员号码布，同时参赛人员出示校园一卡通或身份证。

3.活动前20分钟，体育教师指派协助人员带领参赛人员到参赛地点（田径场1000米起点）。

4.活动期间，系部负责人和体育教师随时观察现场情况。

5.活动结束后，体育教研室汇总并公布比赛成绩，获奖单位和个人上台领奖。

**八、奖励**

团体奖项：各系部根据终点名次中前50名学生运动员所在系部的人数多少设立团体奖， 团体奖取前3名。（备注：若到达终点前50名学生运动员所在系部数量相同者以前八名运动员中，第一名取8分，第二名取7分，第三名6分，依次递减，总积分高者系部名次列前）。

个人奖项：学生男、女运动员各取前八名。

**九、注意事项及要求**

1.比赛期间不得随意更换参赛人员，检录时应出示本人校园一卡通或身份证，如果参赛运动员违反规定，弄虚作假，则取消个人名次录取资格和团体奖。

2.起跑时，阻挡他人；超人时，一律从右侧,从左侧或踩草坪者和冲刺时，采取不当方法等，以上情况取消比赛资格和成绩。

3.到达终点时必须领取终点名次卡，无终点名次卡不予登记比赛成绩。

4.本组比赛结束后运动员必须持本人终点名次卡到记录处登记成绩

**十、**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：听从系部负责人意见，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。

6.各系部负责人请做好赛前、赛后的后勤服务工作，缓解运动员的赛前焦虑状态，减轻运动员赛后的疲惫身心。

**十一、未尽事宜，另行补充通知。**

本规程解释权属学院体育教研室。

武汉工程大学邮电与信息工程学院

武汉工程大学邮电与信息工程学院体育运动委员会

2019年 3月12日

# 

# 十二、附录

**学生运动员信息统计表**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 系部 | 姓名 | 性别 | 学号 | 专业班级 | 联系方式 | 备注 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |