

2019-2020 学年第一学期早锻炼通知

各学院、各位同学，现将本部 18 级和 19 级在校学生的早锻炼安排通知如下：

一、基本要求

1. 早锻炼时间：每天 6:00-7:50。学生于第二周（9 月 9 日）开始晨跑，至第十八周（2019 年 12 月 31 日）结束，共计 16 周。
2. 早锻炼地点：晨跑线路在本部校园内，与上学年一致。在任务开始后的 9-20 分钟内经过 3 个任务点，获得 3 个“小绿旗”；公里数不少于 1.5 公里。
3. 合格次数：本学期在规定时间内，18 级学生累计晨跑次数为 30 次；19 级大一新生累计晨跑次数为 20 次。
4. 请各位同学依据天气和自身身体状况，合理安排，自觉参加早锻炼，应衣着适宜，精神饱满，及早完成本学期任务。

二、考勤办法

1. 学生使用手机扫码，下载“觅动校园”APP 并注册。晨跑时携带手机，沿系统随机指定的线路，集齐三个点的定位，提交成功后记为一次早锻炼完成。
2. 成绩计算：早锻炼成绩记入本学期体育课成绩。晨跑次数少于 30 次则早锻炼成绩计为不及格、体育课成绩最高计为 59 分，且不得参加下学期课程补考，按重修处理。晨跑次数 40 次以上者，在体育课成绩基础上奖励 10 分。
3. 学生因残疾、住院、伤病等确切的体原因，不能参加早锻炼或体育课者，需在体育部主页（<http://tyb.zjc.edu.cn/>）“下载中心”下载“保健课申请表”。按表格要求准备诊疗病历，及早向体育部提出申请。经认定后，可在一定时间内对参加早锻炼的次数进行减免。
4. 走读生无法参加早锻炼，以体育社团活动等课外锻炼的形式进行替代。需在体育部主页“下载中心”下载“走读生替代形式申请表”，按表格要求向体育部提出申请，在体育社团内对走读生课外锻炼情况进行日常记录。
5. 学生因教务教学原因（实习、实训和校外竞赛、退伍复学等）不能按时参加早锻炼者，由学生本人、所属学院、体育部相互协调解决。
6. 如发现有学生在早锻炼中代为考勤，一经查实，本人及其代跑者该学期的早锻炼成绩均视为不合格，并参照学校规定做相应处理。

三、管理与组织

1. 早锻炼具体工作由体育部、学生工作处负责实施。
2. 各学院切实做好本院学生早锻炼的宣传、组织工作，并依托学生干部，及时了解学生早锻炼出勤情况并加以督促，共同做好本院学生人才培养工作。



下载二维码

体育部、学生工作处、教务处
2019 年 9 月 5 日