湖南科技大学大学体育“爱运动”课程实践安全保障制度

针对湖南科技大学公共体育“爱运动”课程教学改革和实践的情况，为保障师生的安全，特制定以下大学体育课程“爱运动”课程实践安全保障制度：

第一条 “爱运动”课程实践指导思想：增强学生体质，激励广大学生养成良好的锻炼习惯，提高学生终身体育意识和体质健康水平。

第二条 “爱运动”课程实践系统开放时间与周期：每学期开学第一周星期一0：00至第十七周星期六24:00，晨跑06:00--07:59，健康跑08:00--21:30，有效次数计算以结束跑步时间为准。

第三条 “爱运动”课程实践地点：学校第一田径场、第二田径场（因田径场施工暂缓开放）、第三田径场、继续教育学院田径场、一区篮球场、四区篮球场、体文广场篮球场、五区篮球场、七区篮球场、锦熙楼（因施工暂缓开放）共10个跑区。

第四条 正式开始跑步前，应做好以下准备：

1. 应做好充分的热身运动，以预防运动伤害；

2. 严禁在非跑区开展“爱运动”课程实践活动；

3. 学生在往返跑区过程中，务必遵守道路交通安全，因违反道路交通安全而造成事故者，后果自负；

4. 尽量选择人群不拥挤的时段、光线明亮的场地进行跑步，以确保视线清晰和安全。

第五条 跑步过程中，应注意以下几点：

1. 严禁在机动车道路上跑步；

2. 根据自身身体状况合理调整跑步速度和节奏，避免因过快或过慢导致身体不适；

3. 采用正确的呼吸方法，如深呼吸、鼻吸口呼等，以保持呼吸顺畅和体力充沛；

4. 时刻留意周围环境的变化，如车辆行驶、行人动态等，及时避让障碍物和危险源。

第六条 跑步过程中，出现以下紧急状况，应立即停止：

1. 遇到雨雪、雷暴、冰雹、大风等恶劣天气时，应立即停止跑步，尽快返回宿舍或教室休息；

2. 如在跑步过程中出现头晕、胸闷、腹痛等不适症状，应立即停止跑步，寻求同学或老师的帮助，必要时及时就医；

3. 遇到紧急情况应保持冷静，迅速拨打电话求助，并向学校相关部门报告。

第七条 有任何不能从事剧烈运动的情况，务必办理相关免跑手续，严格遵循医嘱，否则后果自负。

第八条 “爱运动”课程实践需注意以下几点：

1. 合理安排时间，确保跑步时间不影响正常学习和生活安排，避免过度劳累；

2. 跑步结束后应及时清洁，保持良好的个人卫生习惯。

1. “爱运动”课程实践贵在养成良好的锻炼习惯，应循序渐进。

湖南科技大学体育学院

2025年9月25日