

中长跑课堂须知

为中长跑教学课安全顺利进行，保护学生的身体健康，特制订以下须知：

一、如患有心脏病、肝病、肾病、高血压、糖尿病等；医嘱不能从事大运动量活动的其它疾病；突发疾病（在准备活动时，感觉身体严重不适等）和其他生理反应（感冒、腹泻、女性月经期等）情况。应及时和老师进行沟通，否则，发生意外后果自负。

二、学生须在上课或测试前保证充足睡眠，适量进食，严禁熬夜、未用早餐、午餐和饭后不足一小时参加上课或者测试。

三、学生须穿宽松运动衣、裤和无坡度的运动鞋上课、测试，严格按照老师要求做好跑前热身活动。

四、在上课或测试中，出现抽筋、心脏等身体严重不适者，可直接退出场地呼救。

五、在上课或测试到达终点后，严禁有蹲、坐、躺等行为，尽可能采取慢走、慢跑等方法进行积极性恢复。

六、测试时，凡不服从教师指导者，教师有权拒绝其参加测试，且不予补测，该项成绩记为零分。

七、凡出现替跑、途中换人等考试作弊行为，本学期成绩记为零分，并上报教务处进一步处理。

八、不能参加或者没有完成测试的学生，延缓到下次课进行补测。
本制度于2024年12月17日通过党政联席会审议并实施。

体育教研部

2024年12月17日