

2022 年广东科学技术职业学院 “校园健康跑”活动方案

一、活动背景及意义

为全面贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想 and 党的十九大精神，深入落实关于“强化体育课和课外锻炼，促进青少年身心健康、体魄强健”的总体要求，尤其是习近平总书记在全国教育大会上强调：要树立健康第一的教育理念，开齐开足体育课，帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。积极响应共青团中央、教育部、国家体育总局、全国学联联合下发的《关于深入开展大学生“走下网络、走出宿舍、走向操场”主题群众性课外体育锻炼活动的指导意见》的文件精神，做好“走下网络、走出宿舍、走向操场”主题群众性课外体育锻炼活动，充分享受阳光与体育的乐趣，促进我校学生良好自主体育锻炼习惯的养成，全面提升学生体质健康水平，特制订此活动方案。

二、活动内容

根据《广东科学技术职业学院学生体质健康水平提升行动实施方案（2020-2022）》，我校于 2020 年 9 月起开展为期两年（2020 年 9 月-2022 年 9 月）的学生“校园健康跑”专项活动，借助移动互联网技术实时监测校园健康跑活动，鼓励和督促学生自主选择时间和场地参与锻炼，采用感应打卡模式，全面记录学生跑步锻炼行为过程，锻炼情况自动与体育课期末总评成绩进行关联，同时作为学生评先评优评奖的参考条件之一。

三、参与对象

本学期开设体育课的在校学生

四、成绩核算

一年级健康跑有效成绩占体育课平时成绩 60%，健康跑有效次数不满 32 次的本学期体育课期末总评成绩不合格。（具体核算按本方案第五条第 6 款执行）。

五、相关说明及要求

1. 在校生自本通知下发之日起至 2021 年 3 月 12 日、来校报到两周内完成下载、认证和试跑阶段准备工作，请广大同学务必按时完成下载认证，逾期无法认证的，后果自负，2021 年 3 月 15 日正式开始。
2. 为了便于计算成绩，健康跑活动统计截止时间为每学期第十八周周五 23:00
3. 跑步区域为：广东科学技术职业学院珠海校区内，具体路线见附图，广州校区及校外项目班和在企业现代学徒制班不限制跑步区域。
4. 每天跑步时间段为： 5:30-23:00；不在以上时间段内跑步将不纳入有效跑步次数。
5. 单次跑步有效标准：
 - (1) 男生：里程达 3km，跑步配速在 3-9min/km 之间，跑步步数 3000 步以上
 - (2) 女生：里程达 2.4km，跑步配速在 3-9 min/km 之间，跑步步数 2400 步以上
 - (3) 未达到上述标准，不计入 App 有效跑步次数；为防止过度运动，单次跑步里程上限最多取 10km。
6. 每学期有效跑步次数评分标准：48 次及以上为满分（100 分），44-47 次为优秀（90-99 分），40-43 次为良好（80-89 分），35-39 次为及格（60-79

分)，（校外项目班和现代学徒制班学生）跑步次数按评分标准折半。广州校区、校外项目班和在企业现代学徒制班以及留学生不限制打卡点，采用自由跑的形式，成绩根据有效跑步次数评分。因疫情无法返校的学生，也采用自由跑的形式，单次跑步有效标准按第五点执行，返校后则恢复正常。

8. 每天最多取 1 次有效跑步记录关联本学期体育课期末总评成绩，超出次数仅做记录但不会关联成绩。

9. 如学生参与省级各类体育项目比赛，带队老师出具证明，跑步次数可减半，获得运动竞技比赛名次者，可申请免跑。

10. 学生因身体原因或符合免修体育课和免体质健康测试条件的，线下填写免跑申请表签字盖章并与佐证材料上传至健康跑 APP 免跑申请中，完成免跑申请。免跑申请表可在体育健康学院官方网站自行下载

<https://www.gdit.edu.cn/tyx/xzzq/list.htm>。

11. 为达到锻炼效果，杜绝任何作弊行为，包括使用交通工具、替人代跑等行为，步道乐跑后台会根据跑步分段配速、轨迹信息以及手机 ID 变更等情况分析作为作弊行为，一经核实将取消体育课成绩，并按考试作弊处理。同时欢迎同学们匿名监督和举报。

六、违规处罚说明

因课外校园健康跑是体育课程期末成绩一部分，为严肃考纪考风，学校将派多名志愿者在校园不固定时间随机抽查，将对健康跑活动进行过程监督。如通过督查组巡查、学生举报、大数据比对分析等途径，发现违纪行为，一经查证属实，将按考试作弊予以处理，并记录档案。

七、注意事项

1. 跑步过程中，请各位同学注意人身安全，注意对各类机动车或自行车的避让，小心路滑。
2. 使用软件坚持一个月跑步之后，会发现自己的身体素质、体态及心理能力都有提高！跑步是一种理想的耐力训练，可以对心脏循环系统产生有益的影响，并能提高能量基础代谢。
3. 经常更换手机登录，会导致手机 IP 地址异常，有可能被识别为更换手机代跑，请大家保持一个手机一个账号的使用。
4. 通过之前乐跑 APP 的运行，结合实际情况，发现问题，并与开发商进行沟通，完善了 APP 的无法监测的部分，特别对于采用交通工具进行跑步这个行为，已经得到开发商很好的处理，现在最新版本的乐跑 APP 可以识别正常跑步与使用交通工具跑步的行为。

八、app 使用问题反馈

使用“步道乐跑”app 中出现的问题，加入微信反馈群，或学生可以在设置反馈中提交留言和联系 QQ，微信反馈群，我们会第一时间联系您解决问题。

体育健康学院：陈欢，0756-7796231

客服电话：027-58900361；17043211030；

客服 Q Q：1903864621；

微信公众号：直接搜索公众号名称：“步道乐跑”

客服邮箱：info@lptiyu.com

微信反馈群二维码:

