

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）》，我校开展“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课总评成绩进行关联，同时作为学生评先评优评奖的参考条件之一。

三、参与对象

全体在校学生

四、成绩核算

体育课总评成绩包含平时成绩和期末考试成绩，其中平时成绩占 50%，期末考试成绩占 50%。一年级健康跑有效成绩占平时成绩的 60%，二、三年级健康跑有效成绩占体育课平时成绩的 80%，健康跑有效次数不满 32 次的本学期乐跑成绩记零分。（具体核算按本方案第五条第 6、7 款执行）。

五、相关说明及要求

1. 在校大二、大三学生自本通知下发之日起，来校报到一周内完成下载、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，2022 年 9 月 5 日正式开始。

2. 2022 级新生来校报到四周内完成下载、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，2022 年 10 月 10 日正式开始。

3. 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。

4. 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。

5. 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。

6. 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。

7. 大二、大三在校生本学期有效跑步次数评分标准: 45 次及以上为满分 (100 分), 44-41 次为优秀 (99-90 分), 40-39 次为良好 (89-80 分), 37-35 次为及格 (79-60 分), 毕业年级 (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 23 次及以上为满分 (100 分), 22-21 次为优秀 (99-90 分), 20-19 次为良好 (89-80 分), 18-17 (79-60 分), 广州校区、校外项目班和在企业现代学徒制班学生不限制打卡点, 采用自由跑的形式, 成绩根据有效跑步次数评分。单次跑步有效标准按第五点执行。

8. 大一新生本学期有效跑步次数评分标准: 42 次及以上为满分 (100 分), 41-38 次为优秀 (90-99 分), 37-35 次为良好 (80-89 分), 34-33 次为及格 (60-79 分)。

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

10. 如学生参与校级、省级及以上各类体育项目比赛, 省级以

上体育项目训练队可根据指导老师出具的训练考勤记录可抵扣乐跑次数(一周最多抵扣三次乐跑),获得校级常规大型赛事(例如迎新杯等)、省级及以上体育比赛前三,团体比赛项目队员及个人比赛项目获奖人出具相关证明,可申请免跑。

11. 学生因身体原因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>。

12. 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、体态及心理随能力都有提高！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：



2022 年 9 月 1 日