

厦门海洋职业技术学院“阳光健康跑”实施方案

为深入贯彻落实《高等学校体育工作基本标准》、《国家学生体质健康标准》、《“健康中国 2030”规划纲要》以及“走下网络、走出宿舍、走向操场”等文件精神，促进大学生养成良好自主的体育锻炼习惯，开辟体育课外第二课堂，现决定使用“步道乐跑”App 开展校园健康跑活动，体育锻炼结合主流移动互联网技术，采用趣味打卡模式进行跑步锻炼，学生自主安排时间和场地参与，锻炼情况与本学期体育课期末总评成绩进行关联。

一、实施办法

1. 实施对象：我院 2021 级、2022 级学生。
2. 本学期跑步日期范围：2022 年 9 月 19 日—2023 年 1 月 6 日。
3. 考勤时间：每天跑步时间段为：6:00—9:00、16:00—22:00。上述时间段范围外，跑步不纳入 App 有效跑步次数。
4. 跑步地点：翔安校区和思明校区田径场和主要道路。
5. 练习方法：利用“步道乐跑”手机 APP 软件，记录学生跑步次数、时间与距离。

二、考核标准

1. 单次跑步有效标准为：
 - (1) 男生每次里程达到 3 公里，女生每次里程达到 2 公里，跑步配速在 3-9min/km 范围内，记为一次有效跑步次数。
 - (2) 未达到上述标准，此次跑步不计入 App 有效跑步次数；单次超出标准的里程仅作参考，不计入成绩，单次可记录的跑步里程上限为 10 公里。
 - (3) 每天最多取 1 次有效跑步记录关联本学期体育课期末成绩，超出次数仅做记录但不会关联成绩，建议平均每周跑步 2-3 次。
2. 健康跑有效次数占本学期体育课期末总成绩的 10%。本学期健康跑成绩加分标准：20 次达标（男生 60 公里，女生 40 公里）不加分；超过 20 次，每多跑一次加一分，最多加 10 分，评分标准如下：

次数	19 及以下	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
得分	不合格	达标	+1	+2	+3	+4	+5	+6	+7	+8	+9	+10

3. 有效跑步次数未达标者（20 次达标），本学期体育成绩不合格。

三、减免规定

1. 身体有残疾、伤病、心脏病和不适宜参加体育锻炼的学生，可申请减免课外体育锻炼，防止发生意外伤害事故。其本人可持县级及以上医院相关证明材料和申请表（附件 1）申请免除或减免参加“阳光健康跑”活动。经班级辅导员签字后，报体育课任课老师审核备案。

2. 学生确因较长时间参加学院有关比赛，无法正常参加“阳光健康跑”活动者，可由其二级学院及以上主管部门出具相关证明，申请减免锻炼次数。

3. 校级运动队队员可由教练员提供名单，经体育组审核通过后，可按完成考核标准计。

四、注意事项

1. 请同学们根据自己的身体条件、天气情况和课程安排，合理安排跑步时间。跑步者必须做好参加长跑锻炼的各项准备工作，包括穿合适的运动服、运动鞋，充足的睡眠、合理的营养等，做好跑前准备活动和跑后的放松活动。

2. 长跑中注意避让校园内各类机动车、自行车，小心路滑，确保人身安全。

3. 长跑属于有氧代谢运动，在跑步过程中，人体对氧气的需求量不断增加，因此会出现腿沉、胸闷、气喘等现象，这个现象属长跑中的“极点”现象，此时跑步者可适当减缓跑步速度，加深呼吸，“极点”现象会随之消失，跑步者的步伐也会逐渐轻快。

4. 经常更换手机登录，导致手机 IP 地址异常，被识别为更换手机代跑。跑步过程中不得使用任何代步工具和替他人代跑，一经查实，已跑成绩清零，并全校通报批评。

5. 针对每条跑步记录，系统会在 24 小时内进行二次监测分析，当跑步记录出现异常（例如代步工具，网刷作弊）等情况时，跑步记录会自动被判定无效，同时乐跑账号会被加入黑名单，期限为 7 天，7 天后自动解封，黑名单期间内跑步成绩无法上传，学校会依据最终的大数据分析，给予本学期成绩评定相应的处罚。

五、本方案自发文之日起开始执行。

厦门海洋职业技术学院体育运动委员会

2022 年 9 月 19 日

附件 1:

免除、减免课外体育锻炼申请表

姓名		性别		出生日期	
学院		班级		学号	
申请免除 减免原因	申请人: 年 月 日				
辅导员 意见	签 名: 年 月 日				
体育教师 意见	签 名: 年 月 日				

注：本表一式一份，审核通过后交任课体育教师处存档。