

六盘水师范学院党政办公室

党政办-2023-7

六盘水师范学院党政办公室 关于开展 2022-2023 学年第二学期 “校园阳光健康跑”活动的通知

各学院:

为全面贯彻落实《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》(中发〔2016〕23号)精神,深化体育教学改革,提高体育教学效果,培养大学生热爱体育、崇尚运动的健康观念,形成良好的锻炼习惯,营造校园阳光体育文化氛围,在后疫情时代不断提高学生的身体素质和意志品质,现就大一到大三学生开展“校园阳光健康跑”(以下简称“健康跑”)有关事宜通知如下:

一、基本情况

- 1.对象:大一至大三的全日制在校学生。
- 2.时间:成绩统计起止时间为第2周至第16周,每天6:00-22:00,每周至少完成3次,每天参加1次,参与学生自行安排跑步时间。
- 3.速度:“健康跑”速度在4-9分钟/公里之间,否则系统将默

认为无效。

4.距离：每次“健康跑”距离不少于 2 公里不超过 4 公里（注：每次跑步在符合速度要求情况下超出 4 公里距离，上传成绩仍为 4 公里）。

5.里程：大一、大二、大三学生本学期完成 120 公里跑步里程。

6.地点：“健康跑”地点在校园内，参加跑步的学生根据情况自行选择跑步路线。

二、活动要求

1.所有大一、大二、大三的全日制学生必须参加“健康跑”活动，大一、大二学生的“健康跑”成绩由学生体育课任课教师核实、计分、计入平时成绩中，大三学生的“健康跑”完成情况由学生所在学院负责监管。

2.大一、大二学生“健康跑”公里数作为体育课平时成绩评定的主要指标要素之一，具体计分标准按照体育课程教学大纲执行。

3.跑步过程中不得使用任何代步工具或冒名顶替代跑，如发现上述行为，将按学校文件给予相应的处理。

4.凡因伤、病等原因不能参加跑步活动者，在步道乐跑 App 中提交免跑申请。免跑申请中需上传签署完整意见的免跑申请表（附件 1）和县级以上医院证明、病历等相关材料。全程采用线上申请、审批，无需提交纸质材料至体育学院。

5.体育课任课教师严格按照文件要求认定学生“健康跑”成绩，保障“健康跑”成绩的公正性。

6.交换生交流学习期间免于参加“健康跑”。

三、跑步系统具体操作方法

学生下载“步道乐跑”APP 软件，打开手机软件，创建账号，录入基本信息，确认授课教师和课程班级。学生健康跑时，输入学号和密码，点击“开始”，自行在校内选择跑步路线。学生可以通过手机查询当天跑步的里程和所用时间。详情见“步道乐跑软件下载与使用说明（附件 2）。

四、注意事项

1.请参加“健康跑”的学生跑步之前进行充分的准备活动，避免运动损伤。此外，根据自己的身体条件、天气情况和课余时间，合理安排跑步活动。

2.在跑步过程中，请同学们务必遵守校内有关安全规定，注意校园内的来往车辆，经过坡道路面时减慢跑步速度，以确保人身安全。

3.对于“健康跑”有疑问的同学，请咨询体育课任课教师。

附件：六盘水师范学院免于参加《校园阳光健康跑》申请表

