

# 广东培正学院关于开展 2024年春季阳光长跑活动的通知

学校各部门：

为了提高我校师生体质健康水平，将启动 2024 年广东培正学院春季阳光长跑活动，现将有关工作安排通知如下：

## 一、指导思想

以“健康第一”为指导思想，贯彻落实我校教学、体测、群体深度融合教学改革方案，活跃校园体育文化氛围，切实提升全校师生的体质健康水平。

## 二、实施办法

**（一）参与对象：**22 级、23 级学生必须参加，其它师生自愿参加（同样可以参与校园排名及奖励）。

**（二）活动时间：**本学期实施时间为第 6 周（2024 年 4 月 8 日）至第 15 周（2024 年 6 月 14 日）共 10 周。

**（三）实施形式：**借助“运动世界校园”APP 开展阳光长跑。

### （四）基本规则设置

阳光长跑基本规则设置			
跑步区域	校内设置 10 余个卫星定位打卡点，学生按照系统给出的随机线路进行长跑活动		
跑步日期	2024 年 4 月 8 日-6 月 14 日		
跑步时间	6:00~22:00	总里程	跑步 60km 以上

经过打卡点数量	每次打开自动随机生成标有序号的 5 个感应点位，需要按照 1-2-3-4-5 的顺序依次打卡	配速	3~10 分钟/公里，超出无效
步频	步频为每分钟 40~300 步之间，超出此范围均视为无效		
单次跑步有效距离	单次有效跑步距离为 2~8km 之间，不在此范围的跑步成绩无效		
每天跑步次数	每天跑步次数不限，但每天有效距离最高为 8km，超出部分为无效成绩。		
本学期跑步评分标准为：阳光长跑活动占总成绩的 20%，以百分制计算，活动期间每跑 6 公里 10 分，60 公里及以上 100 分。			

### 三、注意事项

1. 因有病、残疾、体弱等客观原因不能参加活动的，凭医院诊断书等到本班体育教师备案，可以免于扣除体育课平时成绩。
2. 学校运动队队员（以体育学院出示的证明为准）不计算在此次活动范围内，这部分学生由各队教练员自行组织安排长跑。
3. 跑步期间要重视安全，注意回避来回车辆，尽量不要在机动车道上跑步。在跑步过程中，如果出现身体不适，请及时停止跑步。
4. 跑步过程中学生不得使用代步工具等弄虚作假行为，一经发现，全校通报批评，长跑成绩为 0。
5. 根据排名情况给予奖励：设置一等奖、二等奖、三等奖。
6. 教职工参加长跑活动请选择自由跑，不受地点限制，其他

相关跑步规则设置与学生相同。

广东培正学院

2024年4月1日