

2025-2026 学年广州商学院阳光长跑运动实施方案

一、指导思想和目标

为了加强学校体育课程建设,促进学生自主锻炼,发展各项身体素质和能力,依照《教育部关于印发<高等学校体育工作基本标准>的通知》(教体艺[2014]4号3号)、《中共中央和国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》(中发[2007]7号)的文件精神,以《广州商学院贯彻落实“全面加强和改进新时代学校体育工作意见”改革方案》为指导,贯彻“健康第一”的运动思想,以“走下网络、走出宿舍、走向操场”为主题,以运动世界校园“APP”课外定向健身跑为平台,充分发挥学生参与课外体育锻炼的积极性和主动性,以促进學生身心健康、强健学生体魄为目标,倡导健康文明的生活方式和习惯。

二、实施对象与时间地点安排

实施对象: 全校在读学生。

(一) 校园课外健身跑

跑步时间: :《大学体育 I》阳光长跑模块为 6-15 周,共 10 周;《大学体育 II》、《大学体育 III》、《大学体育 IV》阳光长跑模块为 3-15 周,共 13 周,每天具体跑步时间学生自行安排。

跑步地点: 以“运动世界校园”APP 限定打卡点为准。

跑步形式: 按照“运动世界校园”APP 显示的随机线路进行定向健身跑活动。

(二) AI 运动锻炼

运动地点: 适合 AI 运动的安全环境。

运动项目: 开合跳、深蹲、仰卧起坐、俯卧撑、跳绳、双臂绕环、高抬腿、单脚跳。

三、实施细则与标准

(一) 实施细则

1. 一年级和二年级学生在每学期跑步周期内,根据完成次数结算成绩,按

10%计入当学期体育课程成绩。

2. 三、四年级学生在每学期跑步周期内，根据完成次数结算成绩，由体育学院在学期末提交给各学院，作为“4+X”加分依据。

（二）纳入期末体育课总评成绩与计分标准

1. 成绩占比

一、二年级本科生跑步成绩占体育课总评成绩 10%。

期末总评=技术分（40%）+专项素质（30%）+阳光跑（10%）+平时成绩（20%）

2. 计分标准

表 1 《大学体育 I》阳光长跑模块计分标准

打卡次数	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19
乐跑分数	100	96	92	88	84	80	76	72	68	64	60	56
打卡次数	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7
乐跑分数	52	48	44	40	36	32	28	24	20	18	16	14
打卡次数	6	5	4	3	2	1						
乐跑分数	12	10	8	6	4	2						

表 2 《大学体育 II》、《大学体育 III》、《大学体育 IV》计分标准

打卡次数	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29
乐跑分数	100	98	96	94	87	84	81	78	75	76	74	72
打卡次数	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17
乐跑分数	76	74	72	70	62	60	58	56	54	52	50	48
打卡次数	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5
乐跑分数	48	45	42	39	38	36	34	32	30	27	24	22
打卡次数	4	3	2	1								
乐跑分数	12	9	6	3								

四、活动规则

（一）可选择健身跑或 AI 运动（下雨天）进行锻炼，每日只计入一次成绩。

（二）校园课外健身跑

1. 跑步次数：男生单次 $\geq$ 2000 米，女生单次 $\geq$ 1500 米；有效配速为 4~10 分钟/公里，每日最多记 1 次；使用“运动世界”APP 记录并上传跑步数据，如不符合单次里程数和跑速标准，系统默认为无效成绩。成绩要在当日 23:59 前上传才有效。

2. 在跑速标准范围内，如单次里程数男生超过 2 公里、女生超过 1.5 公里，仍按一次计数，但在里程数排行榜上会累计实际长跑距离。

（三）AI 运动锻炼，识别注意事项

1. 参与方式：每学期 AI 运动上限有效 20 次，8 项自主选择运动项目完成锻炼，每日完成 5 项 AI 运动计入一次有效成绩（换算等于男生 2 公里、女生 1.5 公里）。

表 3 AI 运动达标要求

项目	性别	达标次数
开合跳	男	单日 50 次
	女	单日 50 次
深蹲	男	单日 40 次
	女	单日 30 次
仰卧起坐	男	单日 50 次
	女	单日 40 次
俯卧撑	男	单日 30 次
	女	单日 20 次
跳绳	男	单日 200 次
	女	单日 200 次
双臂绕环	男	单日 50 次
	女	单日 50 次
高抬腿	男	单日 60 次
	女	单日 30 次
单脚跳	男	单日 60 次
	女	单日 40 次

2. 识别：首先确保动作与人形框一致，同时全身在框内，等系统倒计时后才会记录运动，如果页面处于人形框表示还未开始。

（四）电量内存提示：请注意手机电量是否充足，低于 30%电量有可能会使系统抹除成绩记录；内存过低者请清除内存再行跑步。

（五）代跑识别：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。

（六）作弊识别：使用代步工具、替跑、使用电脑等科技手段模拟跑者，根据 APP 异常提示，工作人员将进行调查取证。

（七）免跑申请流程：凡因伤、病等原因不能参加跑步活动者，必须由学生本人提供免测申请表以及市级以上三甲医院出具的诊断证明，在体育课选课前报给辅导员，由学院审核后将名单及医院证明报送到体育学院，经核实后转入保健班修本学期体育课程。

五、安全事项

（1）运动前必须做好参加体育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，做好跑前热身运动和跑后的放松运动。

（2）运动中注意对校园内各类机动车、自行车的避让，小心路滑确保人身安全。

（3）运动中有任何不适，应停止运动，尽快到校内医务室就诊。

六、作弊惩罚

有以下作弊行为者，该学期阳光长跑成绩以“0 分”处理：

1. 替他人跑或被他人代跑者，如一人持多机跑步者；
2. 任何使用代跑工具者（系统可显示步频）：如出现骑车或电动车；
3. 使用其他设备作弊者：如刷接口、设备与账号及操作轨迹异常者、经常更换手机登录而导致手机 IP 地址异常者。

体育学院
2025 年 9 月 16 日