



河北水利电力学院

HEBEI UNIVERSITY OF WATER RESOURCES AND ELECTRIC ENGINEERING

河北水利电力学院 “智慧体育阳光长跑活动” 2024年春季学期实施方案

体育教学部(2024)1号

一、指导思想和目标要求

以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，全面贯彻党的教育方针，以立德树人为根本，以社会主义核心价值观为引领，以服务学生全面发展、增强综合素质为目标，坚持健康第一的教育理念。

大学生中广泛开展阳光体育运动，促进学生“走下网络、走出宿舍、走向操场”，培养大学生热爱体育、崇尚运动的健康观念，形成良好的运动习惯，营造学校阳光长跑活动的文化氛围，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。

二、基本要求

1. 以“步道乐跑”APP为服务平台。
2. 本学期阳光长跑形式分为跑步和健步走两种。
3. 跑步（健步走）的有效时间为5:00~22:30。

三、实施方案

1. 实施对象

河北水利电力学院大一、大二本科生

2. 实施时间

2024年春季学期第二周至第十八周；即2024年3月4日—2024年6月28日。

3. 实施地点

河北水利电力学院田径场跑区

4. 规则设置

(1) 跑步规则设置

年级	跑步规则要求			
2022~ 2023 年级	课外跑管理设置			备注
	跑步时间	5:00~22:30	男生跑步次数：50 次	建议： 3 次/周
	经过打卡点数量	≥3 个点	女生跑步次数：50 次	
	男生配速	3 分钟~8 分钟 / 千米	男生单次跑步里程数	≥2.0km/次
女生配速	女生单次跑步里程数		≥1.6km/次	

(2) 健步走规则设置

年级	健步走规则要求			
2022~ 2023 年级	健步走管理设置			备注
	健步走时间	5:00~22:30	男生走步次数：50 次	建议： 3 次/周
	经过打卡点数量	≥3 个点	女生走步次数：50 次	
	男生配速	8 分钟~16 分钟 / 千米	男生单次走步里程数	≥2.0km/次
女生配速	女生单次走步里程数		≥1.6km/次	

备注：申请健步走的同学，需要提出申请，批准后系统上会自动将规则设置为健步走规则，未申请或未批准的同学规则设置默认为跑步规则。

5. 运动范围

图一：河北水利电力学院田径场跑区（3 个打卡点）



6. 成绩应用

智慧体育阳光跑（健步走）成绩占学期体育课成绩 15%（10%）。

7. 评分标准

(1) 跑步得分见下表（15 分为折合到总成绩后的分数）：

备注：每学期累计次数未达到最低有效次数的成绩为 0 分

有效次数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
乐跑分数	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
有效次数	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
乐跑分数	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
有效次数	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
乐跑分数	0	0	0	10	10	10.5	10.5	11	11	11.5	11.5	12	12	12.5	12.5
有效次数	46	47	48	49	50										
乐跑分数	13	13.5	14	14.5	15										

(2) 健步走得得分见下表（10 分为折合到总成绩后的分数）：

备注：每学期累计次数未达到最低有效次数的成绩为 0 分

有效次数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
乐跑分数	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
有效次数	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
乐跑分数	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
有效次数	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
乐跑分数	0	0	0	6	6	6.5	6.5	7	7	7.5	7.5	8	8	8.5	8.5
有效次数	46	47	48	49	50										
乐跑分数	9	9	9.5	9.5	10										

8. 关于健步走申请

申请程序：学生因自身原因，不能适应跑步强度，可申请健步走，由本人写书“健步走申请表”（见附件 1），辅导员、体育任课教师签字同意后，申请表交体育场 203 办公室，截止时间 2024 年 3 月 15 日。（申请健步走最高成绩为 10 分）

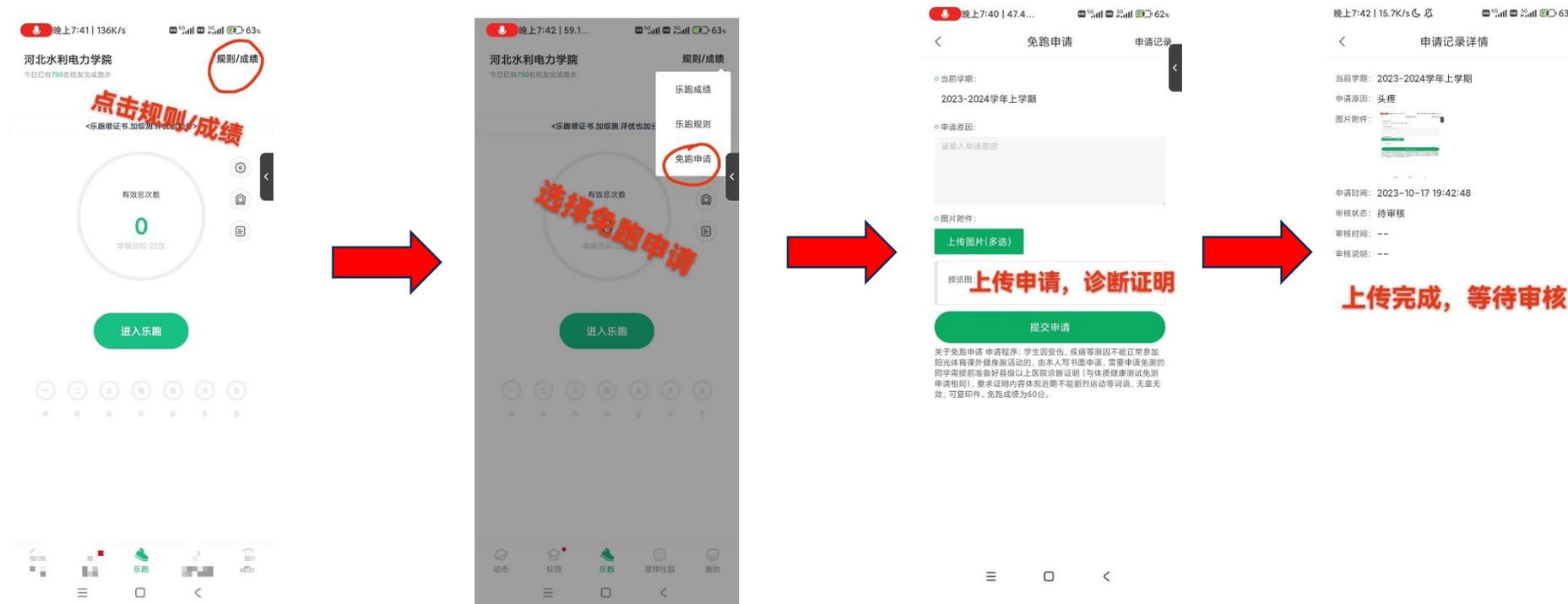
9. 关于免跑申请

申请程序：学生因受伤、疾病等原因不能正常参加阳光体育课课外健身跑活动的，可申请免跑，具体操作步骤如下。（免跑成绩为 0 分）

(1)由本人写书“免跑申请表”（见附件 2），提前准备好县级以上医院诊断证明。

(2)纸质版的“免跑申请表”和县级医院以上诊断证明，签字并在步道乐跑 app 线上提交免跑申请。

(3)线上提交操作流程：打开乐跑 app—点击“乐跑”—点击界面右上角的“规则/成绩”—点击“免跑申请”，将签好字的“免跑申请表”和诊断证明拍照上传即可。



四、表彰与奖励

1. 优秀组织奖

设一等奖 1 名、二等奖 2 名、三等奖 3 名，以系为单位（2022 级、2023 级），对于跑步平均里程前六名的单位予以表彰（单位总里程除以应参加总人数）。

2. 个人奖（男、女分别奖励前 10 名）

（1）男子跑步里程奖

（2）女子跑步里程奖

五、健康跑步方案及安全事项

1. 跑步时间选择

（1）建议选择在 6:30-20:00 跑步。

（2）夜跑时间不要太晚，避免影响睡眠。

（3）初期可不断调整跑步时段与公里数，逐渐增加，直到找到最适合自己的时间段与公里数。

2. 运动量安排

《中国人群身体活动指南（2021）》指出：18~64 岁成年人，每周应进行 150~300 分钟中等强度有氧活动，或 75~150 分钟高强度有氧活动，同时每周应至少进行 2 天肌肉力量练习。建议：

（1）每周跑步 3~5 次，每次持续 15~30 分钟。

（2）循序渐进，目前循证研究一致认为：单次跑量不要超过 10 公里，每周跑量不要超过 60 公里。

3. 安全事项

（1）做好准备工作。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）注意交通安全。环道跑步时特别要注意避让校园内各类车辆，雷雨天不跑步，小心路滑，尽量不要戴耳机，能观察周边环境，确保人身安全。

（3）跑步中有任何不适，应停止跑步，慢走放松。

（4）夜间跑步切记不要太晚，不建议晚上 10 点以后跑步。跑步的时候要提高自身警觉，留意周围的环境，避免发生意外。

（5）跑步过程中尽量不要盯着手机看，可以在进入跑步界面后，缩小地图查看打卡点，在心中规划好路线再点确认开始跑步。

（6）循序渐进，根据自己的身体状况量力而行，近期内有高烧、腹泻等急性病患者、体力尚未恢复者以及正处于月经期间的女生应避免跑步。

（7）凡心、肝、脾、肺、肾等主要脏器有病者（有心脏病、哮喘、甲亢等疾病史或身体残疾），或超过 3 个月不能跑步者，可申请免跑，通过审核后，可办理免跑。办理免跑者乐跑成绩计 0 分。

病程期短不能跑步者应自行调整跑步时间，不能免跑。

六、注意事项

1. 河北水利电力学院，所有未注册认证的在校生（含新生），需先在“步道乐跑”app 中完成注册认证。进入小程序认证之后，还需要人脸注册核验并同步人脸，若无人脸照片则需要注册同步，认证通过则可正常使用步道乐跑 app 记录跑步数据。

2. 出于身体健康和安全考虑，数据系统只采集每日 5:00-22:30 时间段的数据，其余时间数据不予采集，请广大同学尽量按照“健康跑步方案”进行锻炼。

3. 跑步数据采集的有效区域为田径场跑区，在任一跑区跑步均需经过打卡点 3 次方为有效数据，在跑步过程中请勿离开跑区，否则本次跑步数据无效，请经过打卡设备时轻微抬头看摄像头即可。

4. 每次跑步前请务必通过“步道乐跑”小程序点击“记录跑步”后再开始锻炼。跑步结束后先在手机上查看本次跑步里程是否记录有效，若因通过打卡点数量不足记录无效，则到最近的打卡点打卡后，再结束跑步上传数据。

6. 本系统具有面部识别、姿态监测、运动轨迹分析功能，针对每条跑步记录，系统会在 24 小时内进行二次监测分析，若通过人脸分析、姿态分析显示异常，跑步记录会自动被判定无效。让他代人代跑、一人持多部手机跑步、骑自行车电动车或使用滑板车轮滑鞋等代步工具均视为作弊，一经发现核实将通报所在系，本学期阳光体育活动占比成绩以 0 分处理。

7. 请勿经常更换手机登录而导致手机 IP 地址异常，恶意使用设备及账号破解系统者一经发现做严重考试作弊处理，本学期阳光体育活动占比成绩以 0 分计。

体育教学部

2024 年 3 月 4 日

地址：河北省沧州市黄河西路 49 号

邮编：061000

附件 1

健步走申请表

202__学年__季学期

姓 名		性 别		学 号	
班 级 /系		民 族		出生日期	
原因	申请人： 年 月 日				
辅导员 意见	签字： 年 月 日				
体育老 师意见	签字： 年 月 日				

免跑申请表

202__学年__季学期

姓 名		性 别		学 号	
班 级 /系		民 族		出生日期	
原因	<p style="text-align: right;">申请人：</p> <p style="text-align: right;">年 月 日</p>				
辅导员 意见	<p style="text-align: right;">签字：</p> <p style="text-align: right;">年 月 日</p>				
体育老 师意见	<p style="text-align: right;">签字：</p> <p style="text-align: right;">年 月 日</p>				