

广西财经学院“校园跑”活动实施方案

为深入贯彻落实习近平总书记关于体育强国建设的重要指示和全国教育大会精神，贯彻《教育部等五部门关于实施学生体质强健计划的意见》《教育部关于全面推进健康学校建设的指导意见》《高等学校体育工作基本标准》等文件精神，引导广大学生“走下网络、走出教室、走向操场”积极参加课外体育锻炼，培养学生养成终身锻炼的习惯，扎实推进五育并举工作，结合我校实际，制定本方案。

一、基本要求

（一）实施对象

修读《体育》必修课程的普通高等学历教育本科大一、大二的学生及专升本学生，不包括独立成班、跟班重修《体育》及修读《体育保健》课程的学生。

（二）实施时间

2025-2026 学年第二学期第 1 周至第 15 周。

（三）活动方式

使用“体适能”APP（使用说明如附件 1-1 所示）作为考勤、计量工具，对学生参加“校园跑”活动进行量化考核。学生在规定的时间和场地进行跑步，跑步情况上传到 APP 管理后台并记录成绩。

(四) 活动要求

“校园跑”是学生《体育》必修课程的重要组成部分，“校园跑”成绩占《体育》必修课程“最终成绩”的20%。

(五) 活动区域

明秀校区田径场和相思湖校区田径场、武鸣校区标定区。

(六) 活动时间

每天6:00-22:00，在规定的时段内，学生自行选择跑步时间。

二、评定标准

(一) 单次评定标准

单次跑步最低完成1公里，若低于1公里，则系统不记录成绩；单次跑步最多记录5公里，若超过5公里，系统仅记录5公里。

(二) 配速要求

速度应控制在3分钟/公里 \leq 单次时间/单次有效里程 \leq 10分钟/公里。每次跑步，超过最低里程要求且配速达标，记为有效成绩一次；低于最低里程要求或配速不达标，记为无效成绩。假设跑步2.6公里，用时5分钟， $5/2.6=1.92$ （分钟/公里），该配速不达标，此成绩无效；用时27分钟， $27/2.6=10.38$ （分钟/公里），该配速不达标，因此记为无效成绩。步数应控制在**每公里800步—1200步**。每次跑步，超过最低步数要求且配速达标，记为有效

成绩一次；低于最低步数要求或配速不达标，记为无效成绩。假设跑步3公里，步数为1000步，步幅为3000/1000=3（米/步），该配速不达标，此成绩无效。

（三）学期评定标准

女生成绩=该学期参加“校园跑”累计公里数×1分/公里

男生成绩=（该学期参加“校园跑”累计公里数-10公里）×1分/公里

如果换算出来的成绩超过100分时，记为100分；如果换算出来的成绩低于0分时，记为0分。

三、规定说明

1 涵养诚信向上跑步文化。跑步过程不得使用任何代步工具或冒名顶替代跑、接力跑。学校将加强巡查监督，对违规学生将建立违规信息记录。课外体育锻炼过程中发现使用任何代步工具、冒名顶替、网络购买代码等各种违规行为的，将严肃处理。若发现使用任何代步工具、冒名顶替、网络购买代码等各种违规行为的，将严肃处理。

2. 系统采用时间综合验证。每次跑步速度快于3分钟/公里的，有借助交通工具的可能性；慢于10分钟/公里的，有慢走的可能性。跑步速度太快或太慢，不符合配速要求的，均会被系统记为无效成绩。

3. 系统采用步数综合验证。合格“步幅”区间为 0.83 米—1.25 米，高于或低于该区间，均会被系统记为无效成绩。

4. 系统采用人脸综合验证。跑步开始时，系统会要求人脸识别 1 次。跑步过程中，系统会随机要求人脸识别 1 次。当系统发出人脸识别要求后，超过 1 分钟未识别者或者超过 200 米未识别者，均会被系统记为无效成绩。

四、特殊情况处理

以下情况，由学生本人提出申请（申请表如附件 1-2 所示，线上申请。线上申请路径为：学校主页—智慧校园—综合办事大厅—“校园跑”免跑或其他情况申请），经相关人员同意，并经基础教育学院核准后，可根据具体情况进行换算或调整：

1. 鼓励学生积极参加各种体育竞赛。代表学校参加厅级及以上体育竞赛的运动员，由学生提出申请，经教练员同意，可将在《体育》必修课开课期间参加培训及参赛运动量换算为“校园跑”里程数。换算公式为：培训及参赛期间折算的里程数=培训及参赛的累计天数×3 公里/天（每学期最多兑换 60 公里）。换算申请须书面申请，并附相关证明材料。

2. 鼓励学生锤炼顽强拼搏的意志品质。对残疾、伤病和不适宜参加“校园跑”的学生，可以申请免于执行和降

低要求执行该方案。申请免于执行“校园跑”方案的学生，按照《国家学生体质健康测试标准》免测办法执行。对于申请免跑的学生，“校园跑”成绩（占《体育》必修课程“最终成绩”的 20%）将直接记为 0 分。对于有其他特殊情况者，可申请体育保健班，由保健班任课教师根据学生身体状况，为其单独制定体育锻炼计划及考核标准。

3. 鼓励一切从实际出发实事求是。对于学生申请的其他特殊情况，经基础教育学院研判审核认定后，可进行换算或调整。

五、信息查询及反馈

1. 所有“校园跑”里程数以 APP 系统提供的数据为准。

2. 学生可通过手机 APP 及时查询自己“校园跑”相关的信息，如对成绩记录存在疑问，可以进行在线申述。

3. “体适能”APP 密码忘记、错误导致登录不上，可重置密码，若无法重置密码，请按照以下步骤操作：（1）找回密码；（2）申述找回密码；（3）填写学号；（4）重新申述；（5）填写个人资料，发起申述；（6）等待审核（审核时间不固定，一般会在工作日 9:00 左右批量处理）；（7）审核完成，重设密码（初始密码为：cjxy123456）；（8）强制修改密码。

4. 如果存在其他问题需要解答与反馈，可以由体育委员收集班级信息后，在 QQ 咨询群进行咨询（QQ 号码：

874469841、937740863)。特别强调，所有申请加入QQ群的同学，需要完整注明“学号+班级+姓名”，否则，不予通过。

六、相关部门及人员职责

(一) 基础教育学院职责

1. 每学期中，基础教育学院对“校园跑”实施效果进行跟踪、评价，对“校园跑”过程中出现的问题进行分析、研判。

2. 每学期末，基础教育学院根据实际情况进行研判，对该学期“校园跑”的“评定标准”进行再判断，如果因其他原因确实需要进行调整，经基础教育学院同意后可对该学期评定标准予以调整。

(二) 任课教师职责

1. 任课教师应对学生参与“校园跑”的情况进行指导。指导学生合理有序、科学安排跑步计划和跑步时间，指导学生做好跑前的热身运动和跑后的放松运动。

2. 任课教师应充分考虑每个同学身体异质性，对申请降低标准执行的同学，应根据该同学实际情况，单独制订考核标准。

3. 任课教师应对所有学生的身体状况进行保密。

七、安全注意事项

1. 参加跑步学生应身体健康，并根据自己的身体状况、课程安排和天气情况，合理有序、科学安排跑步计划和具体跑步时间。

2. 跑前应做好各项准备工作，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。

3. 跑步过程中如有任何不适，应立即终止跑步活动，适度自我调整状态，并尽快到校医务室就诊。

4. 跑步路线选择应在校内规定的区域内进行，遵守校内有关交通安全规定，注意校园内来往车辆和人流情况，确保自身运动安全。

5. 如出现极其恶劣天气状况或其他情况，由基础教育学院代表校体育运动委员会发布中止或减免“校园跑”任务。

附件：1-1. “体适能” App 使用说明

广西财经学院体育运动委员会

基础教育学院

2026年3月10日