

# 关于进行 2023 年秋季学期 学生晨跑及课外健康长跑的通知

为深入贯彻落实《高等学校体育工作基本标准》、《国家学生体质健康标准》等文件精神，保障学生能在一个健康、阳光的环境中愉快地学习、生活，有效开展学生课余体育锻炼活动，切实提升学生体质健康水平，特制定本实施方案。

一、参与对象：全体在校学生

二、场地及时间

锻炼场地：为方便学生进行锻炼，锻炼地点采取就近原则，护理助产学院、中医药学院、医学技术学院在科技路校区，康复学院在黄河路校区。具体如图所示：





锻炼时间：晨跑每周一至周日早上 5：50—8：00，课外健康长跑周一至周日 8:30—21:30。

### 三、跑步要求

在校学生均需在规定时间内、规定区域内参加晨跑与健康长跑，具体要求如下：

年级	晨跑设置			
2022 级	学期时间：	2023 年 9 月 4 日-12 月 24 日(第一周到第十六周)		
	跑步时间	5:50~8:00	男生跑步次数	≥48 次
	经过打卡点数量	3 个	女生跑步次数	≥48 次
	男生配速	3m/km~9m/k m	男生跑步里程	1km

	女生配速	3m/km~10m/ km	女生跑步里程	<b>0.8km</b>
<b>课外健康长跑设置</b>				
	跑步时间	8:30~21:30	男生跑步次数	≧48次
	经过打卡点 数量	3个	女生跑步次数	≧48次
	男生配速	3m/km~9m/k m	男生跑步里程	<b>2km</b>
	女生配速	3m/km~10m/ km	女生跑步里程	<b>1.6km</b>

年级	晨跑设置			
2023级	学期时间:	2023年10月9日-12月24日(第六周到第十六周)		
	跑步时间	5:50—8:00	男生跑步次数	≧33次
	经过打卡点 数量	3个	女生跑步次数	≧33次
	男生配速	3m—9m/km	男生跑步里程	<b>1km</b>
	女生配速	3m—10m/km	女生跑步里程	<b>0.8km</b>

课外健康长跑设置				
跑步时间	8:30-21:30	男生跑步次数	≥33 次	
经过打卡点数量	3 个	女生跑步次数	≥33 次	
男生配速	3m-9m/km	男生跑步里程	2km	
女生配速	3m-10m/km	女生跑步里程	1.6km	

(晨跑、课外健康跑：每人每周最低 3 次)

#### 四、考核标准

学生的学期跑步情况，纳入本学期体育期末成绩的评价，总分值 20 分：

2022 级，每次跑步分值为 0.2，96 次达满分要求；

2023 级，每次跑步分值为 0.3，66 次达满分要求。

相关说明：

1、每天最多有 2 次运动记录关联体育成绩（晨跑 1 次，健康长跑 1 次），超出部分仅做记录但不会关联成绩。

2、晨跑、健康长跑均需完成次数要求，若只完成其中一项，最多计算 10 分。

3、每学期会根据运动排名情况给予优秀学生奖励。

#### 五、晨跑、课外健康跑减、免申请（减、免跑申请表见附件 2）

有以下情形者，可以向体育部申请减少跑步次数或免跑。①走读生可申请免晨跑，课外阳光健康长跑必须参加，次数减半计算，最高分 20；②因病、残等原因不能参加晨跑、健康长跑的学生。

走读生需在学期初向体育部提交走读证明相关证明材料；因病、残等原因不能参加晨跑、健康长跑的学生需出具县（区）级以上公立医院的诊断证明（病理检查+诊断材料）。所有申请减、免跑的学生均需填写课外健康跑减、免跑申请表，并经审核同意后，方可生效。申请具体流程如下：

### 走读生申请免跑程序

①填写申请表格，附相关证明材料 → 班主任或辅导员签字  
二级学院审核 → 体育部审核 → 表格存档至体育部；②学生把走读证明照片作为申请凭证上传至“宥马运动”APP（上传流程见附件3）。

### 因病、残等原因不能参加晨锻、健康跑的学生申请免跑程序

①填写申请表格，附相关证明材料 → 按学院为单位送医务室审核 → 班主任或辅导员签字 → 二级学院审核 → 体育部审核 → 表格存档至体育部；

②学生在 app 上申请免跑，并把病例原件照片上传至“宥马运动”APP（上传流程见附件3）。

## 六、管理与督查

为切实加强大学生课外健康长跑的管理，建立值班体系。值班人员需具备高度的责任心，及时发现过程中存在的安全隐患、及时发现、协调与处理各类突发情况，及时查处跑步过程中出现的各类违规现象，确保课外健康跑安全有序开展。

## 七、违纪处理

广大学生应自觉遵守课外健康长跑的相关要求，养成锻炼身体的好习惯，严禁代跑、严禁使用自行车、电瓶车、滑板、轮滑等借助交通工具的违规跑步，严禁利用手机软件计量系统代跑或违规跑，现场值班人员一经发现，将对违规的同学进行管理教育，并进行通报批评，对于经教育后仍不予改正的同学，将取消学生晨锻、健康跑的成绩。

## 八、管理软件下载以及使用说明

晨跑及课外健康跑活动均采用“宥马运动”APP作为课外体育活动开展的工具软件，参与学生可在手机微信或软件商店等程序上查找“宥马运动”，下载APP，实名制注册与登录（详见附件1《宥马运动》注册与使用说明）。

对于在跑步过程中由于网络、手机等原因，出现的飘点或不精准的现象，学生需及时向值班教师或在课外健康长跑班级群里向体育委员反映，并在APP申诉栏中及时处理。

附件1：《宥马运动》注册与使用说明

附件2：江苏护理职业学院学生免跑申请表（晨跑、健康跑）

附件3：免跑申请表上传《宥马运动》流程

学生工作部 体育部

2023年9月4日



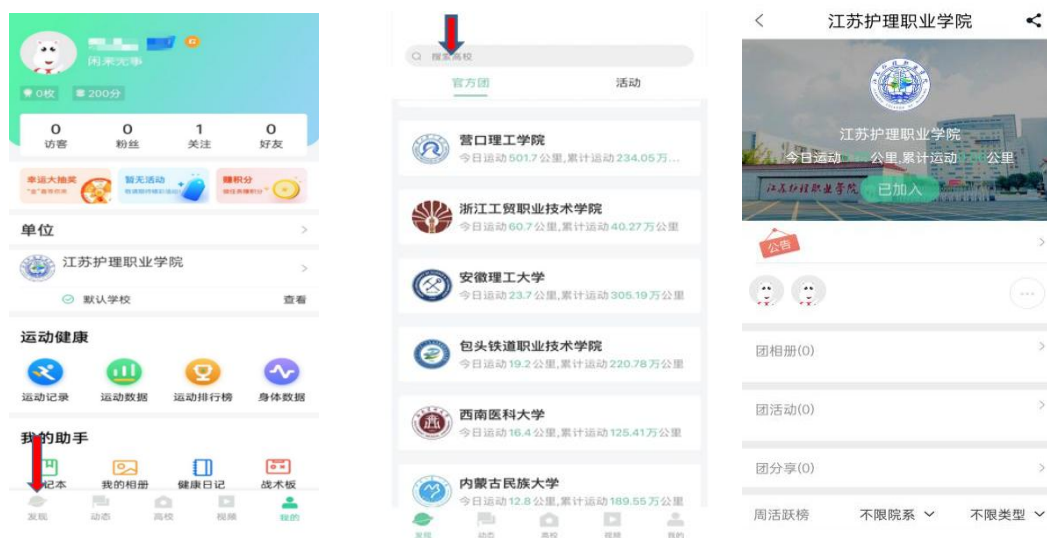
# 附件 1

## 《宥马运动》注册与使用说明

第一步：下载“宥马运动”APP 并用手机号注册登录，点击左下角“发现”。

第二步：点击“搜索高校”并搜索“江苏护理职业学院”。

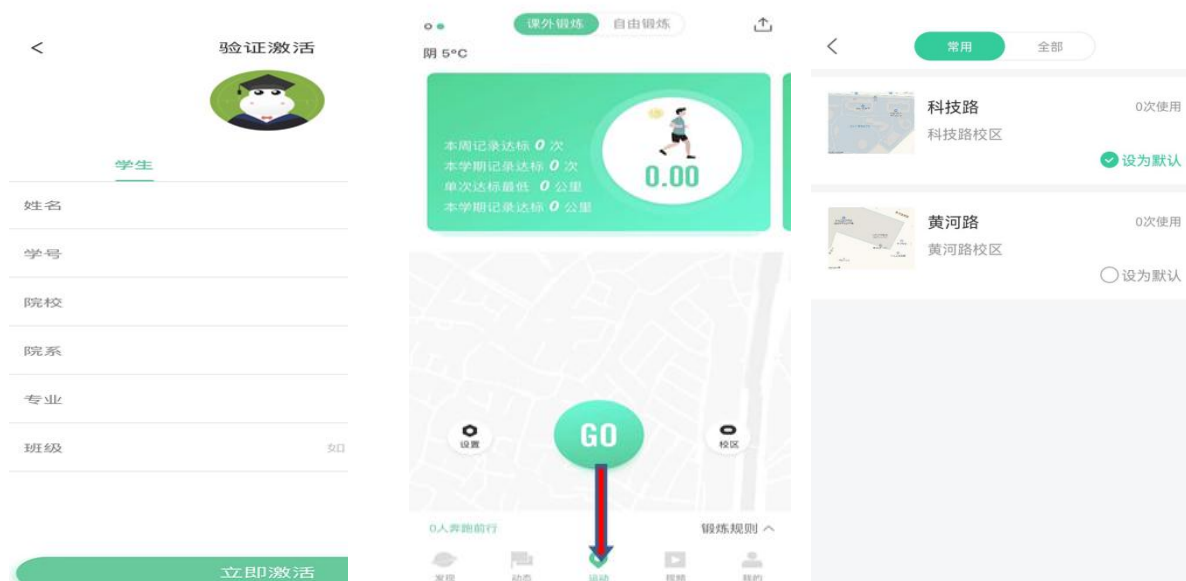
第三步：点击“加入高校”。



第四步：输入需要激活的信息，并点击立即激活。

第五步：点击“运动”，左滑为晨跑，右滑为健康长跑。

第六步：选择校区







# 科技路校区





每位同学出现的点位是不同的，会随机出现，当开始跑步的时候，点位是红色的小旗帜标识，当跑到点位附近，红色旗帜标识将变成紫色，直至跑完 3 个点位，则打卡成功。

附件 2

江苏护理职业学院学生免跑申请表

(晨跑、健康长跑)

姓 名		学 号	
班 级		院 系	
申请理由	<p style="text-align: right;">申请人签名:</p> <p style="text-align: right;">年 月 日</p>		
医务室意见	<p style="text-align: right;">年 月 日</p>		
班主任意见	<p style="text-align: right;">年 月 日</p>		
学生所在 院系学工意见	<p style="text-align: right;">年 月 日</p>		
体育部意见	<p style="text-align: right;">年 月 日</p>		

备注：背面附县（区）级及以上医院证明

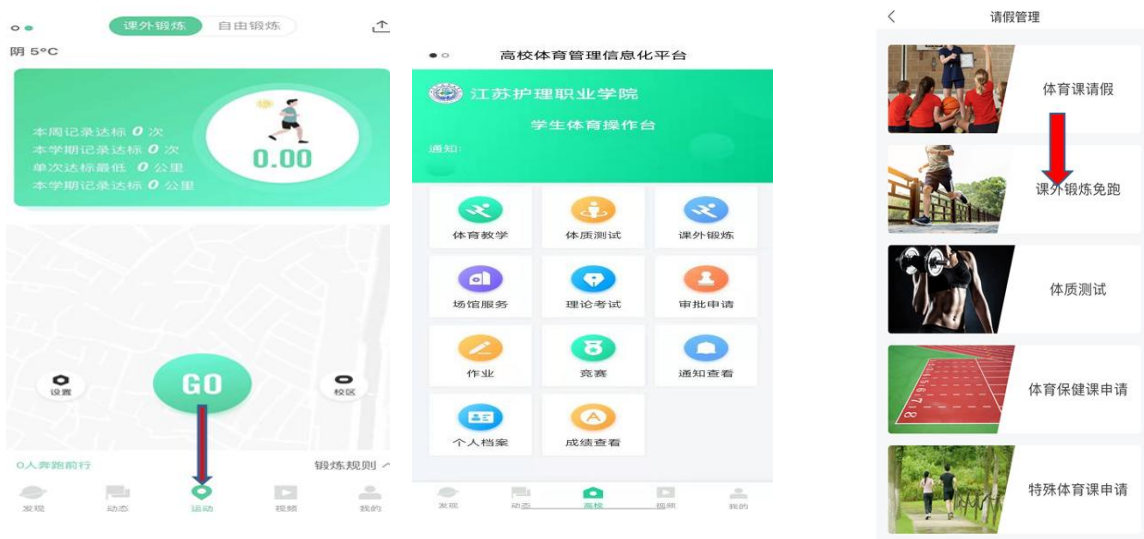
### 附件 3

## 免跑申请表上传《宥马运动》流程

第一步：点击“运动”，屏幕中央向左滑，此时出现第二张图片的界面。

第二步：点击审批申请。

第三步：点击“课外锻炼免跑”



第四步：点击“发起申请”。

第五步：输入免跑次数（学校要求的次数或走读生免晨跑的次数）；输入“申请事由”；

上传免跑凭证（病例原件照片、走读证明照片、退伍士兵证明照片）

