

# 关于开展 2024 年春季学期 学生晨跑及课外健康长跑的通知

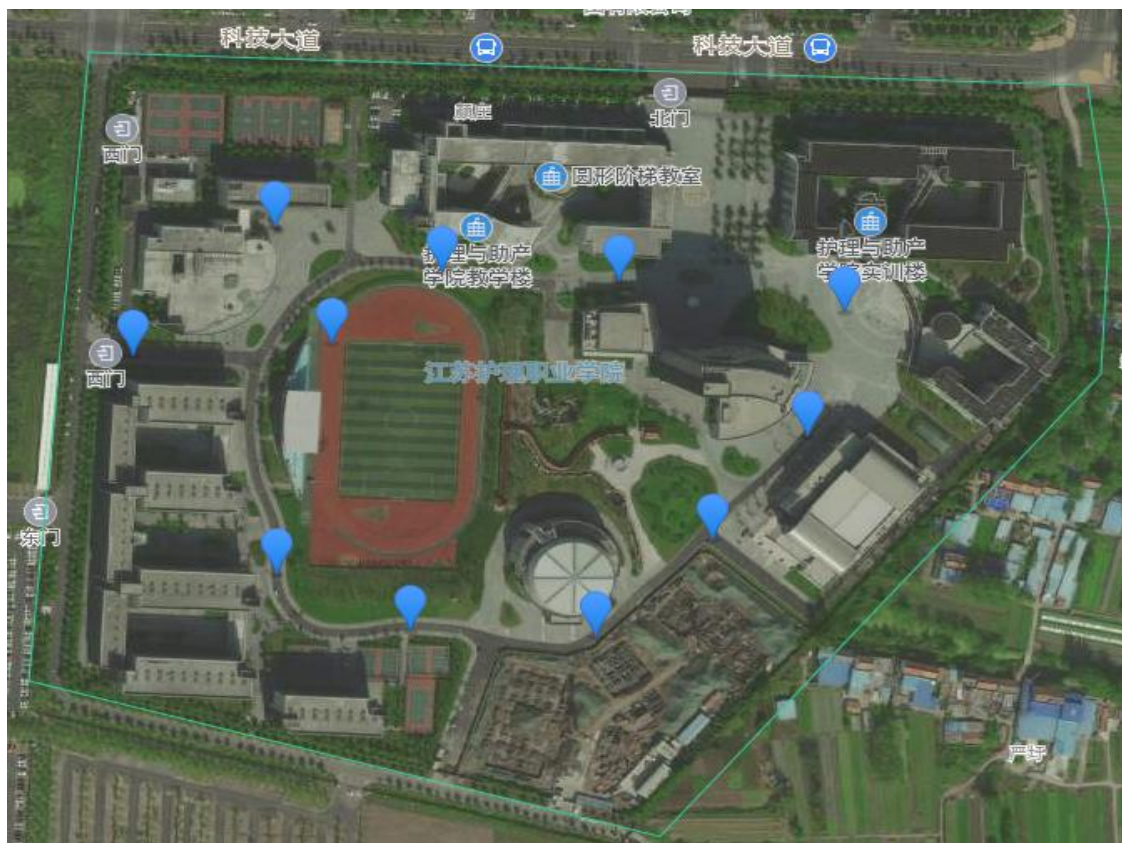
为贯彻落实中共中央办公厅、国务院办公厅印发《关于全面加强和改进新时代学校体育工作意见》和《江苏省体育传统特色学校管理办法》的文件精神，帮助学生养成良好的锻炼习惯，提高学生的身体素质。经研究决定，本学期继续开展大学生晨跑及课外健康长跑运动。

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：**晨跑每周一至周五早上 5:40—8:00、**周六周日早上 5:40—9:00**；课外健康长跑周一至周五 8:30—21:30、周六周日 **9:30—21:30**。

### 三、具体要求

年级	晨跑设置			
22 级护理、助产专业	学期时间：	2024 年 3 月 4 日-4 月 14 日(第二周到第七周)		
	跑步时间	5:40~8:00	男生跑步次数	≥ 15 次
	经过打卡点数量	3 个	女生跑步次数	≥ 15 次
	男生配速	3m/km~9m/km	男生跑步里程	<b>1km</b>
	女生配速	3m/km~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	≥ 15 次
	经过打卡点数量	3 个	女生跑步次数	≥ 15 次
	男生配速	3m/km~9m/km	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			
22 级其他专业	学期时间:	2024 年 3 月 4 日-5 月 12 日(第二周到第十一周)		
	跑步时间	5:40~8:00	男生跑步次数	≥27 次
	经过打卡点数量	3 个	女生跑步次数	≥27 次
	男生配速	3m/km~9m/km	男生跑步里程	1km
	女生配速	3m/km~10m/km	女生跑步里程	0.8km
	课外健康长跑设置			
	跑步时间	8:30~21:30	男生跑步次数	≥27 次
	经过打卡点数量	3 个	女生跑步次数	≥27 次
	男生配速	3m/km~9m/km	男生跑步里程	2km
	女生配速	3m/km~10m/km	女生跑步里程	1.6km

年级	晨跑设置			
23 级	学期时间:	2024 年 3 月 4 日-6 月 23 日(第二周到第十七周)		
	跑步时间	5:40~8:00	男生跑步次数	≥45 次
	经过打卡点数量	3 个	女生跑步次数	≥45 次
	男生配速	3m/km~9m/km	男生跑步里程	1km
	女生配速	3m/km~10m/km	女生跑步里程	0.8km
	课外健康长跑设置			
	跑步时间	8:30~21:30	男生跑步次数	≥45 次
	经过打卡点数量	3 个	女生跑步次数	≥45 次
	男生配速	3m/km~9m/km	男生跑步里程	2km
	女生配速	3m/km~10m/km	女生跑步里程	1.6km

#### 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。

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、每学期学院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。

走读生需在学前的前三周向体育部提交走读相关证明材料；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：

### 走读生申请程序

①填写纸质申请表格，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，纸质表格以学院为单位交至体育部 204 存档②学生把走读证明拍成照片并作为申请凭证上传至“睿马运动”APP（上传流程见附件 3）。

### 因病、残等原因不能参加晨锻、健康跑的学生申请程序

①填写纸质申请表格，附相关证明材料→按学院为单位送后勤处医务室审核→班主任或辅导员签字→二级学院审核→体育部审核，纸质表格以学院为单位交至体育部 204 存档②学生把原始病历拍成照片并作为申请凭证上传至“睿马运动”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

2024 年 3 月 4 日

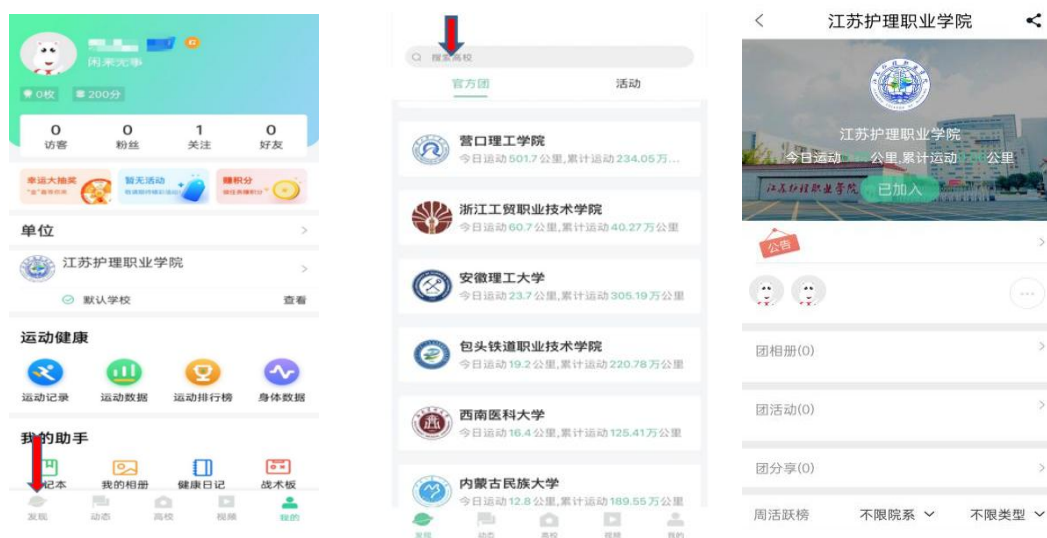
## 附件 1

### 《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”。

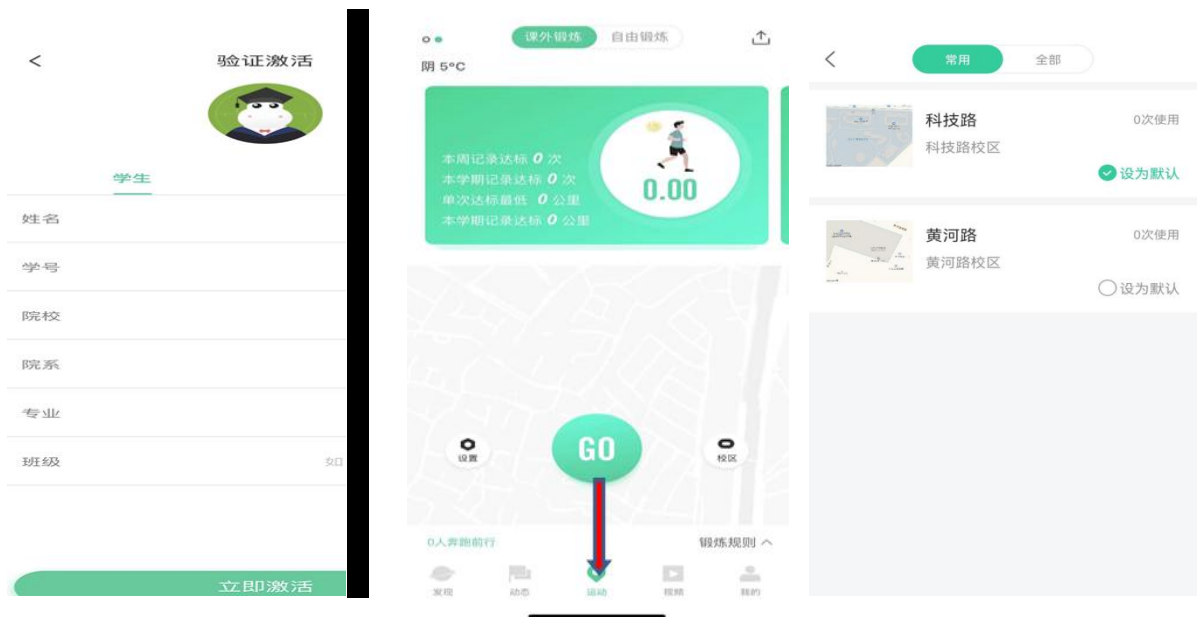
第三步：点击“加入高校”。



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



每次晨跑和健康长跑时，点“GO”键开始跑步，软件上会随机出现三个点位，同学们应该在规定的时间内，保持相应的配速，跑到相应的3个点位完成打卡，科技路校区有16个点位，黄河路校区有11个点位，如图所示（后期点位会根据需要调整）：

### 黄河路校区





## 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 (走读生此栏 不填)	<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

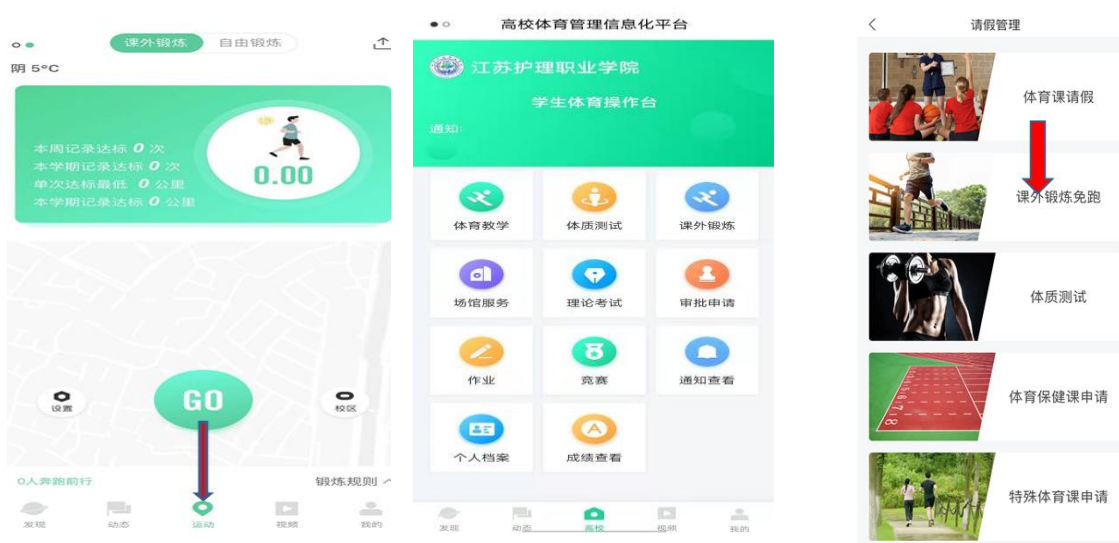
### 附件 3

## 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（病例照片或者走读证明照片）

