

顺德职业技术学院

顺职院学字〔2024〕133号

关于开展2024-2025学年第一学期校园健康跑系列活动的通知

一、活动背景

为深入贯彻落实党的二十届三中全会关于“促进青少年文化学习和体育锻炼协调发展，聚焦提升学生体育核心素养，帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锻炼意志”文件精神，积极响应国家“健康中国”“体育强国”号召，营造积极的校园体育文化氛围，鼓励学生坚持跑步锻炼，形成良好的运动习惯，促进学生身心健康全面发展，特此举办形式丰富的校园健康跑系列活动。

二、活动目的

以健康第一为指导思想，以“走下网络、走出宿舍、走向操场”为主题，以全校学生为主体，通过开展课外班级集体跑、校内定向越野以及课外阳光跑打卡挑战等系列活动，努力实现《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》中提出的“学生每天锻炼一小时”、“高校每个学生每周至少参加三次课外体育锻炼”等要求。

三、活动主题

跑出精彩，跑出健康

四、活动对象

顺德职业技术学院全体在校学生

五、活动时间

2024年11月1日-2025年1月5日

六、活动内容

（一）启动仪式

校园健康跑系列活动启动仪式暨校园迷你马拉松赛将于11月初启动。

（二）课外班级集体跑

全体在校学生以班级为单位，自行组织班级同学到学校操场开展集体跑，绕操场跑不少于2圈。要求每个班级每周至少开展两次，每次跑步需拍照，发送到院学生会文体部留底，每月25日前以学院为单位将相关报到链接发送至2170622689@qq.com，邮件标题为“XX学院X月课外班级集体跑报道链接”。每学期末，学工部将对开展次数多的班级进行奖励。

（三）课外阳光跑打卡挑战

活动时间：即日起至本学期二十周结束

结合学校课外阳光长跑，在本学期末由人文学院相关负责人从“体适能APP”后台导出全校学生的跑步数据。综合有效跑步次数、跑步总时长、跑步总公里数，得出全校排行榜。对全校前100名同学进行奖励。

为保证锻炼效果，禁止任何作弊行为。学校成立课外体

育锻炼督查组，每周安排老师和学生督查员不定时、不定点进行巡查。如发现软件刷跑、代步工具交通工具（如：自行车、电动车、轮滑等）、替人代跑、接力跑、一人多机跑等行为视为作弊行为，一经查实，取消评比资格。（注：欢迎同学们监督和举报。）

（四）长距离健身走

1. 活动目的：准备参加 2025 年佛山 50 公里徒步走活动。
2. 活动对象：全校爱好徒步，渴望挑战自我的学生。
3. 训练安排：

（1）本学期为前期基础训练及中期提升训练

①11 月份为基础训练

每周进行 2—3 次，每次 3—5 公里的快走训练，速度保持在每小时 4—5 公里，熟悉徒步节奏。

每次训练前进行 5 分钟热身，包括关节活动、简单拉伸等；训练后进行 10 分钟拉伸，放松腿部、臀部等肌肉。

②12 月份为中期提升训练

增加距离至每次 7—10 公里，速度可适当提高到每小时 5—6 公里，每周进行 2—3 次。

同样重视训练前后的热身与拉伸，时间可适当延长至 8 分钟热身、12 分钟拉伸。

（2）下学期为恢复训练及强化训练

①恢复训练

开学第两周，每周训练 3—4 次，前两次每次 5 公里快走训练，后 1—2 次 8—10 公里训练，恢复肌肉力量及运动

耐力。

②50 公里徒步前的强化训练

尝试进行 15—20 公里的长距离徒步训练，每周 2 次，速度根据自身情况调整，但要保持稳定。

着重进行耐力训练，比如连续快走 2—3 小时不停歇，中间可适当补充水分和能量。

加强核心肌群的训练，通过平板支撑、仰卧起坐等简单动作，每周进行 2—3 次，每次 10—15 分钟，为长距离徒步提供更好的身体支撑。

七、安全注意事项

1. 跑步者必须做好参加长跑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. 长跑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. 跑步时不建议佩戴口罩，如有任何不适，应停止跑步，尽快到校内医务室就诊。如无法自行到校内医务的，应求助身边同学、路人或电话求助。

八、应急预案

操场需长期提供应急医疗物资，包括急救箱、急救药品、担架、氧气瓶、AED（自动体外除颤器）等急救设备。



2024 年 10 月 28 日