

顺德职业技术学院

顺职院学字〔2025〕16号

2024-2025 学年第二学期校园健康跑系列活动方案

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”为统一主题，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

活力满格，校园“跑”向健康

四、活动对象

顺德职业技术学院全体在校学生

五、活动时间

2025 年 3 月-2025 年 7 月

六、活动内容

（一）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，学期末，学工部将对开展次数多的班级进行奖励。

（二）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：欢迎同学们匿名监督和举报。）

七、安全注意事项

1. 跑步者必须做好参加跑步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. 跑步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。

