

广东建设职业技术学院 2025-2026 学年第一学期

校园阳光长跑活动暨“多彩鲁班”阳光跑活动实施方案

为了全面贯彻落实《国务院办公厅关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的意见》（国办发[2016]27号）、《教育部关于印发〈高等学校体育工作基本标准〉的通知》（教体艺[2014]4号3号）的文件精神，结合《关于深入开展大学生“走下网络、走出宿舍、走向操场”主题群众性课外体育锻炼活动指导意见》的要求，进一步提高学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志，同时为促进学生成长为德智体美劳全面发展的“现代鲁班”，学校决定借助“体适能”APP打卡跑步平台，开展校园阳光长跑以及“多彩鲁班”阳光跑活动，营造校园体育活动的氛围，深化打造有广东建设职业技术学院特色的校园体育文化，现制定本实施方案。



一、活动要求和注意事项

1. **实施对象：**2024级部分同学（具体查看课表安排），2025级有体育课的同学，无体育课的同学可自愿参与长跑活动。

2. **实施地点：**广州校区和清远校区，分别在教学区、宿舍区、田径场等校内设置卫星定位点位（无需安装任何硬件设备，软件系统通过卫星感应点位），参加跑步的学生借助体适能APP中的“阳光跑步”活动进行校园阳光长跑。

3. **开展时间：**2024级学生“多彩鲁班”阳光跑活动自 2025年9月8日6点开始到2026年1月11日24点结束。2025级校园阳光跑

活动暂定自 2025 年 9 月 29 日 6 点开始到 2026 年 1 月 11 日 24 点结束。每天 6:00-22:30（学生根据课余时间自行安排）。

4. 班级教师选择：2024 级同学根据 2024-2025 学年第二学期的期末分班由对应体育教师负责，2025 级同学后台会根据体育课选课情况将同学自动分配到对应班级，如果长跑班级和实际不符，请及时和任课体育教师沟通。

5. 跑步点位选择：本学期长跑活动采用随机点跑步模式（计分跑），跑步开始后会随机生成两个必经点位，经过点位后并达到规定距离即可计入成绩；可以多次重新进入跑步刷新点位，但一天最多只记录一次有效跑步成绩。

6. 学期完成次数：参与“多彩鲁班”阳光跑的 2024 级同学，本学期需完成 45 次跑步，即男生 90km、女生 67.5km。男生每次跑步距离不低于 2km，女生每次跑步距离不低于 1.5km。参与校园阳光跑的 2025 级同学暂定本学期需完成 35 次跑步，即男生 70km、女生 52.5km。

7. 跑步要求：每公里有效配速为 2 分 30 秒至 10 分钟范围内，跑步完成时间、步频、步数不得超过或少于正常值范围，否则系统将默认为无效。

8. 每天上传上限：参加阳光长跑活动的学生，每人每天跑步有效限计男生 2 公里，女生 1.5 公里。当日的成绩要在 24 点前上传数据有效。

9. 作弊识别：跑步开始、结束前需进行人脸识别：**经常更换手机登录，会导致手机 IP 地址异常并被识别为更换手机代跑；两人以上结伴跑步时，设置点位的跑步路线不会相同，若相同则被识别为代跑。**

注意：以照片的形式进行刷脸也会被后台审核判定为代跑，并清除照片刷脸的跑步次数！！跑步过程中不得使用任何代步工具和替他人代跑（如出现骑车、带多部手机等系统显示异常行为，上传成绩或将失败）。代跑为作弊行为，一经查出，将严肃处理！

10. 作弊惩处：本学期将严抓代跑等作弊行为，结合系统判定将对代跑及作弊同学进行如下惩处：首次发现代跑及作弊行为将对其警告并封号 3 天；再次发现则清空本学期长跑记录并以违反学生行为守则中考试作弊的条例上报到二级学院进行惩处。

二、成绩评定

校园阳光长跑活动根据《广东建设职业技术学院体育工作条例（粤建院{2018}42 号）》以及“多彩鲁班”体育模块活动试行文件要求，2024 级学生长跑活动成绩和学分挂钩，2025 级学生阳光长跑活动成绩与体育课成绩挂钩。

活动成绩以体适能 APP 网络平台管理系统提供的为准，凡是参加学校已注册的学生体育社团活动者，可适当替代阳光长跑次数，每学期不超过总量的 1/3，相关证明由社团会长负责提供；学校运动队正

式队员、参加校内外体育竞赛获奖和体育协会活动冲抵次数另有规定通知。

2025-2026 年第一学期体质测试成绩达到 80-89.9 分的同学本学期校园跑活动（包括“多彩鲁班”阳光跑）予以减半，体质测试成绩达到 90 分及以上的同学本学期校园跑活动（包括“多彩鲁班”阳光跑）予以免跑后续公告可以在体适能 APP “锻炼成绩汇总”中查看。

注意：跑步作弊、低于规定次数的学生体育课成绩不合格并不得参与学校各种评优评先，且需在下一学期补考时补回缺跑次数。

三、学生跑步数据提供

老师查看所管理的班级学生跑步情况，可以通过两个方法：

老师需下载“体适能 APP”教师版，即可在 APP 中的“课外锻炼”或后台“<http://gdcyi.tsnkj.com>”登录查看所管理的班级学生完成跑步的情况。

通过“体适能 APP”提供的大数据后台，查看更加详尽的跑步数据，老师可自行登录后台导出自己所管理的班级学生跑步数据。

四、奖励机制

由体育教研室每学期对全校学生参与校园阳光长跑活动包括“多彩鲁班”阳光跑活动有效次数前 150 名同学的颁发奖励以及给予相应的第二课堂活动积分（一等奖奖励 10 分，二等奖奖励 8 分，三等奖奖励 5 分）（获奖同学名单见附件）

五、问题反馈

体
适
能
员
会

学生可通过手机 APP 及时查询自己相关的阳光长跑信息，如对成绩记录等疑问，可在“阳光跑步”界面的设置中点击“锻炼记录”对存疑跑步记录进行申诉。密码遗忘，人相照片重设等可以在后台提交申请，一般 2-3 天会审核成功；其他问题可以联系各自体育科任老师进行上报处理。

六、安全事项

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. 跑步中有任何不适，应停止跑步，尽快到校内医务室就诊。

七、免跑申请

退役军人以及因伤、病等原因不能参加跑步活动者，必须由学生本人提供县级以上正规医院出具的诊断证明并填写免跑申请表，退役军人提供退役证明及，免跑申请表提交方式、提交时间及提交地点会另行通知，请各班负责人注意及时查看体测微信群。

广东建设职业技术学院体育运动委员会

2025 年 9 月 24 日