

# 共青团北京科技大学委员会

# 北京科技大学学生会

校团通〔2024〕1号 校会发〔2024〕1号

## 关于开展北京科技大学 2023 级本科生春季学期 “悦跑悦青春”跑步活动的通知

各单位：

为促进学生强健体魄，推广体能素质教育，繁荣学校体育文化，深入贯彻落实总书记“建设体育强国”的重要指示，帮助广大青年学生在体育锻炼中锤炼品德意志、增强身体体质、培养兴趣习惯、加强自我管理，现进行 2023-2024 学年第 2 学期“悦跑悦青春”跑步活动，以下为具体说明：

### 一、跑步时间

跑步时间为第 3 至第 14 教学周，每天 6:00—23:00。学生须在设定时间内完成跑步活动。

### 二、跑步要求

1. 打卡要求：学生使用“运动世界校园”app进行跑步打卡。
2. 距离要求：每学期男生跑步有效总里程至少为 63km，每次有效里程为 1.8km；女生跑步有效总里程至少为 52.5km，每次有效里程为 1.5km。如单次跑步未达规定距离，对有效里程不予累计，该次跑步记为无效。
3. 速度要求：跑步平均配速须在 2' 11" /km—10' 00" /km 范围内。如单次跑步速度未在规定速度范围内，有效里程不予累计，该次跑步记为无效。
4. 次数要求：跑步有效总次数为 35 次，建议每位同学每周至少跑步 3

次，每天至多计入考勤 1 次。有效次数计算方法如下：

男生：有效总里程数 ÷ 1.8km；女生：有效总里程数 ÷ 1.5km。

### 三、工作要求

1. 双休日、节假日内，跑步活动正常进行。

2. 对于成绩评定方式如下：

(1) 本科一年级学生的跑步活动是体育课程的一部分，跑步成绩计入学生本学期的体育课程的考核成绩，占体育课成绩的 20%，计 20 分。即学生本学期的体育课成绩=20%×跑步成绩+80%×体育课课堂成绩。

(2) 跑步成绩根据学生跑步的有效总里程数对应下表评定：

男生有效总里程	63km及以上	61.2km	59.4km	57.6km	55.8km	54km	52.2km	50.4km	48.6km	46.8km及以下
女生有效总里程	52.5km及以上	51km	49.5km	48km	46.5km	45km	43.5km	42km	40.5km	39km及以下
对应有效次数	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26
跑步分数	100	95	90	85	80	75	70	65	60	0

跑步有效总里程不足及格总里程的，跑步成绩为 0。若期末体育成绩 < 60 则无补考资格。

3. 对于无法进行跑步的学生，请自行填写《跑步请假条》（见附件 1），由学院审批后，交至学生会办公室（学生活动中心 216 室）。跑步请假时间长短与跑步有效总里程数下调关系如下：

请假时长不予累计。对于单次请假时长为 7 天以下的，规定的跑步有效总里程不予下调；如需连续请假 7 天及以上，则每 7 天减少一次跑步有效里程。

例：某男同学请假 6 天，规定的有效总里程数不予下调，仍需在学期内跑够 63km；某男同学请假 14 天，则其规定的有效总里程数下调  $1.8 \times 2 = 3.6\text{km}$ ，只需在学期内跑够  $63 - 3.6 = 59.4\text{km}$  即可满分。

4. 对于骑自行车、代跑、抄近道等跑步违规行为，一经发现将进行严肃处理。第一次发现，将对违纪学生该学期跑步有效总里程“置零”，从零重计；第二次发现，将直接取消违纪学生跑步资格，该学期跑步成绩按不及格处理。

5. 对于阳光早操的说明如下：

(1) 阳光早操作为“悦跑悦青春”跑步活动的主要内容之一，应以丰富学生锻炼方式、促进良好习惯养成、提高团队合作精神为目的进行开展。

(2) 阳光早操由各学院主办，由院级学生会向校学生会提出申请并填写《阳光早操审批表》（见附件 2），一式两份，**提前一周**交至学生会办公室（学生活动中心 216 室），审批通过后方可开展阳光早操。

(3) 阳光早操应在第 3 至第 14 教学周内举办，且单次早操结束时间应不晚于**上午 9:00**。

(4) 每次阳光早操可抵 2 次跑步活动，每学期各学院最多以 2 次阳光早操抵 4 次跑步活动。

(5) 举办阳光早操的学院应保证活动量、活动形式等的充实、丰富，自主做好考勤，并于活动结束后 3 日内提交考勤结果和各班级早操合影。同时，阳光早操的开展情况将作为各院级学生会文体活动成果的一部分纳入考核范围。

6. 为避免因人员拥挤聚集发生冲撞事故，建议同学们在人流量较少的上课时间跑步；在拐角、转弯处提前观察减速，不要多人并排跑步，谨防安全事故的发生，以免给自己或他人带来伤害。

本文件自 2024 年 3 月 11 日起执行。未作调整事项以《关于北京科技

大学本科一年级学生开展“阳光跑步”早操项目（试行）的通知》（教通知〔2019〕第 156 号）为准，未尽事宜由校团委、学生会负责解释。

联系人：丁少杰 孙湜然 杨骐鸣

联系电话：010-62332429 13240812905

办公地点：学生会办公室（学生活动中心 216 室）

- 附件：1. 北京科技大学“悦跑悦青春”跑步活动请假条  
2. 北京科技大学阳光早操申请表

共青团北京科技大学委员会

北京科技大学学生会

2024 年 2 月 27 日