



衡阳幼儿师范高等专科学校

衡阳幼儿师范高等专科学校

学前教育系

“照亮前程，奔向未来——校园校光跑”

策 划 案

2024 年 下 学 期



目录

一. 活动背景	1
二. 活动主题	1
三. 活动对象	1
四. 活动地点	1
五. 活动要求	1
六. 奖惩	2
七. 其他事项	3
八. 附件	3



衡阳幼儿师范高等专科学校学前教育系 “照亮前程，奔向未来——校园阳光跑”

一. 活动背景

为了丰富同学们的课余时间，增强同学们的青春活力，展现当代大学生风采，增强身体素质，营造浓厚的校园体育文化氛围。学校高度重视我系学生的德智体美等全面发展，为此我系特地开展“照亮前程，奔向未来——校园阳光跑”活动。

二. 活动主题

“照亮前程，奔向未来——校园阳光跑”

三. 活动对象

学前教育系全体学生

四. 活动地点

衡阳幼儿师范高等专科学校田径场

五. 活动要求

1、全员参与：每人每周原则上要完成两次一定运动负荷的跑步练习。特殊情况，如连续降水、恶劣气候、集中复习备考等可适当调整。

2、有效标准：男生单次跑步跑量达到 2-5 公里之内，女生单次跑量达到 1.5-3 公里之内，跑步配速在 4-10 分钟/公里范围内。一周达到 2 次以上，一个月达到 8 次以上。

3、诚信自律：体质健康是当前我系学生素质一大短板，全体学生要以此为契机，以诚信自律、自强不息精神落实活动要求，



养成良好锻炼习惯，提高体质健康水平。学生用手机自行下载“KEEP 健身”APP(实名认证并把昵称改成 xx 班级+姓名+学号)，跑步情况每周由班级体育委员进行收集，并于每月 1 号报系部汇总，系部将会进行不定期抽查。

4、安全第一：加强安全健康教育，遵守循序渐进、科学合理的体育锻炼要求，不盲目增大跑量，每次跑步男生原则上不超过 5 公里，女生不超过 3 公里。跑步地点为校内田径场（KEEP 软件中的运动轨迹必须是绕着操场的环形跑道）。每周保底有效跑步两次，多跑不限，但单次不要超标，量力而行且达到标准，每次跑步完成到下一次跑步至少间隔一天时间。

5、循序渐进：每学期跑步活动开始时间一般为开学上课后的第二周至放假前一周，特殊情况另行通知。每天跑步的有效时段为：06：00-22：00，每天最多取 1 次有效跑步记录，每月 8 次有效跑步记录即为达标。

6、团结一致：发扬团结友爱，互相帮助，遇到困难及紧急情况时，要相互关照。

六.奖惩制度

1、严格纪律要求：禁止任何作弊行为，包括使用交通工具、替人代跑、多人接力、刷机等行为，每个人是自己健康责任第一人，强化诚信自律。

2、奖惩制度：

惩：每个月必须达到标准 8 次的跑步次数，



一学期内单月未达标的同学-3 分综测分，四个月及以上未达标的同学-10 分综测分，p 图，盗用的同学-5 分综测分。若上交跑步凭证造假，如 p 图、盗用超过两次，或累计 3 次以上未跑者一经发现，系部将通报批评。

奖：一学期内任意两个月任务达标且超额完成（15 次以上），在综测分+1 分，任意四个月任务达标且超额完成（15 次以上），可在综测分+3 分。

3、建立目标激励：完成月跑量、学期达标任务的班级，学前系适时通报表扬，另将组织评选“阳光跑”优秀班级。鼓励各班班主任、辅导员示范带头，系部根据参与情况对班级月考核适当加分。

七.其他事项

1、如有身体不适合参加“校园跑”的学生需准备好相关证明上交给班级辅导员，由班级辅导员统一上报系部进行审批。

2、班级每周统计一次，每月初报系办汇总。

3、本学期从九月初开始实行，特殊情形根据实际情况调整。

4、其他各年级班级鼓励参照本方案执行。

5、本方案由学前教育系负责解释。

八.附件

附件一：衡阳幼儿师范高等专科学校学前教育系“校园跑”记录表



衡阳幼儿师范高等专科学校

衡阳幼儿师范高等专科学校学前教育系
团总支文体部
2024年9月4日





附件一：

衡阳幼儿师范高等专科学校学前教育系“校园跑”记录

衡阳幼儿师范高等专科学校学前教育系“校园跑”记录						
序号	姓名	班级	性别	周达成数程	月达成的数程	是否达成