

福建理工大学体育教研部

福建理工大学 2024-2025 学年第二学期 开展“苍霞乐跑”活动的通知

一、实施方式

采用微信小程序-“苍霞乐跑”进行校园健康长跑。

二、实施对象

2022 级、2023 级、2024 级本科学生。

三、实施时间

本学期从 2025 年 2 月 24 日至 2025 年 6 月 8 日（第 2 周-第 16 周）共计 15 周，学生可在每日 6:00--10:00、17:00--21:00 两个时间段进行苍霞乐跑活动，其他时间系统将不予计算成绩。为避免出现因扎堆跑步而产生的安全事故，建议 2022 级、2023 级在日期的单号日、2024 级在日期的双号日时进行苍霞乐跑。

四、考核地点

考核地点限定在旗山校区的北区田径场、南区田径场，鼓山校区田径场。超出田径场范围无法进行打卡，系统将不予记录成绩。

五、考核组织

采用基于定向越野的趣味打卡模式进行乐跑，学生可自主安排时间和场地进行，苍霞乐跑小程序智能管理系统将跟踪监测，体育教师也将进行同步监督与指导。

六、考核标准与成绩管理

结合乐跑实际运行情况，本学期乐跑考核标准与成绩管理在《福建理工大学“苍霞乐跑”课程实施方案》中规定的基础上做了适当调整。

1、考核标准设置

表1 “苍霞乐跑”考核标准

配速	4~12 m/km	经过打卡点数量	2个
男生跑步里程	2~3 k m/次	女生跑步里程	1.6~3 k m/次

学生在符合苍霞乐跑考核标准（见表1）的前提下，成绩方可视为有效。每人每日的多次记录中，最多只计入1次有效成绩。配速在4-12min/km范围内，单次完成里程男生应不少于2公里，女生不少于1.6公里，单次里程上限最多取3公里。

2、完成次数与分数对应关系

以学生学期内完成有效长跑的次数为依据进行考核评价，具体评分方式见表2。

表2 本学期有效长跑次数与分数对应关系

有效次数（次）	0-26	27	29	32	34	36	38	41	43	45
学期分数（分）	0	60	65	70	75	80	85	90	95	100

3、完成次数与体育成绩关联

苍霞乐跑是一门独立课程，又是体育课的组成部分，占体育课成绩的20%，每位学生本学期完成有效长跑次数与对应的体育课分值见表3。

表3 “苍霞乐跑”本学期完成次数与体育课分值的对应关系

有效次数（次）	0-26	27	29	32	34	36	38	41	43	45
---------	------	----	----	----	----	----	----	----	----	----

学期分数 (分)	0	12	13	14	15	16	17	18	19	20
-------------	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----

4、课程补修

2024-2025 学年第一学期苍霞乐跑分数低于 60 分的学生，需要补修该门课程，补修在本学期进行，本学期有效长跑的前 27 次作为补修任务，补修最终成绩记为 60 分，补修成绩不关联体育课成绩。本学期第 28 次的有效长跑及后续的有效长跑方可计入本学期的苍霞乐跑课程成绩。补修的名单体育教研部将发送到各学院，学生也可通过苍霞乐跑微信小程序查看各学期成绩。

七、“苍霞乐跑”课程考核中违规行为的处理

学生在乐跑过程中被发现使用交通工具代跑、找人代跑、或代他人跑步等违规行为，一经发现，核实后将按照《福建理工大学苍霞乐跑课程实施方案》规定处理。

八、“苍霞乐跑”课程开展过程中有学籍异动、参军复学、伤病和校运动队学生的课程管理及申请流程，按《福建理工大学苍霞乐跑课程实施方案》要求执行。提交免修申请和审核时间应在各学期苍霞乐跑课程结束之前且符合各项目申请时间要求，其他时间申请将不再受理。

九、在苍霞乐跑课程开展过程中，如果遇到苍霞乐跑小程序突发状况、恶劣天气，雨水天气过多等原因影响乐跑活动，体育教研部将会采取相应的措施进行调整，通过各学院和苍霞乐跑小程序公告栏进行通知，请同学们及时关注。

建理工大学体育教研部

2025 年 2 月 13 日