

# “燃跑生态校园·瘦身塑形强体”智慧跑步打卡

## 挑战赛比赛方案

### 一、活动背景与目的

为深入贯彻落实大学生体质提升专项行动方案，充分发挥智慧校园课外锻炼系统的数字化赋能作用，激发学生自主参与课外锻炼的积极性，培养良好的体育锻炼习惯，切实提升我校学生体质健康水平，结合学校实际，特制定本比赛方案。

### 二、组织机构

#### （一）主办单位

通识教育学院（创新创业学院）

#### （二）协办单位

校团委、各二级学院

#### （三）执行单位

体育教研室

#### （四）技术支持

武汉健之梦体育科技有限公司

### 三、比赛项目设置

活动总周期：2026年4月20日—2026年12月30日

学校放假期间仅鼓励自主锻炼，数据不计入赛事统计。所有有效成绩均以校园内GPS有效打卡为准。

#### （一）月度迷你跑（在校期间开展）

1. 比赛里程：月累计跑步里程 $\geq 30$ 公里
2. 参赛对象：全体在校学生，自愿参与
3. 打卡规则：单次 $\geq 1$ 公里，时速 $\leq 15\text{km/h}$ ，每日有效 $\leq 2$ 次

#### 4. 奖励设置：

排名前 5%：可申请体育课程成绩加分（≤总分 5%）

排名前 10%：授予“月度跑步达人”，颁发电子证书+奖品

5. 统计周期：4. 20-4. 30、5 月、6 月、9 月、10 月、11 月、12 月

#### （二）季度耐力跑（分 2 期，避开暑假）

1. 比赛里程：个人累计≥100 公里；团队总里程≥500 公里

2. 参赛对象：个人/班级/宿舍自愿组队

3. 打卡规则：同上，团队里程累加，单人成绩同步计入个人排名

#### 4. 奖励设置：

个人组：排名前\*\*10%授予“季度跑步之星”；前 3%\*\*给予校级体育专项奖励+获奖品

团队组：完成目标颁发集体荣誉证书+奖品；前\*\*5%\*\*授予“优秀运动集体”+奖品

#### 5. 统计周期：

第一期：4 月 20 日—6 月 30 日

第二期：9 月 1 日—12 月 30 日

#### （三）年度挑战赛（全程累计，仅校内有效）

1. 梯度目标（4. 20-12. 30 累计）：

铜牌挑战：≥180 公里 银牌挑战：≥300 公里

金牌挑战：≥450 公里 王者挑战：≥600 公里

奖励设置：达标颁发对应等级奖牌+荣誉证书+奖品；总排名前 2%授予“年度跑步健将”+奖品。

3. 省级田径运动员选拔：截至 2026 年 10 月 20 日，在本次赛事

中成绩优异、体能突出、品行端正的学生，由体育教研室统一择优遴选，推荐代表学校参加省级大学生田径运动会。

#### 四、参赛规则与要求

1. **注册报名**：系统实名注册绑定学号，自动参赛，全程自愿不强制。

2. **打卡区域**：仅限学校 400 米标准操场，GPS 在校内方可记录有效里程。

3. **诚信参赛**：严禁代跑、刷步、虚假轨迹，违规取消成绩并全校通报。

4. **安全要求**：有运动禁忌症者禁止参赛；跑前热身 $\geq 5$ 分钟，跑后放松 $\geq 5$ 分钟；跑步时段 6:00—22:00，不戴耳机以防发生碰撞等安全事故；极端天气停止锻炼。

#### 五、激励与保障机制

1. **成绩激励**：跑步里程纳入体育成绩与综测参考，加分须申请并审核。

2. **荣誉激励**：建立月度/季度/年度三级荣誉体系，定期公示榜单。

3. **人才激励**：10 月 20 日前完成选拔，优秀选手直接入选校田径队，代表学校征战湖北省田径运动会。

4. **技术保障**：课外锻炼系统技术公司负责系统运维，数据每日自动更新，可实时查询。

5. **安全保障**：制定应急预案，联动校医室，建立健康档案与帮扶机制。

#### 六、比赛日程安排

1. 总周期：2026 年 4 月 20 日—12 月 30 日

2. 学校放假期间仅鼓励锻炼、不计里程

3. 月度迷你跑：4.20-4.30、5月、6月、9月、10月、11月、12月

4. 季度耐力跑：4.20-6.30、9.1-12.30

5. 年度挑战赛：4.20-12.30 全程累计

6. 省级田径运动员遴选：2026年10月15日前完成资格审核、

成绩评定与公示

7. 年度颁奖：2027年1月上旬集中表彰

## 七、数据应用与体质帮扶

1. 每月生成班级参与率、人均里程报表，推送至各二级学院与辅导员。

2. 为锻炼积极性偏低学生提供个性化跑步计划。

3. 对BMI偏高、体测不合格且有帮扶意愿学生提供免费指导。

4. 数据纳入学生电子体质档案，实现“一生一档、动态管理”。

## 八、工作要求

1. 各二级学院全覆盖宣传，鼓励自愿参与，严禁强制。

2. 体育教研室按期完成成绩汇总、公示、奖励兑现及10月15日前运动员选拔工作。

3. 辅导员积极引导，支持有健身、塑形、参赛意向学生参与。

4. 本方案自2026年4月20日起执行，由通识教育学院体育教研室负责解释。

通识教育学院（创新创业学院）

2026年4月