

青岛科技大学高密校区文件

青科大高密字〔2019〕10号

签发人：陈克正

青岛科技大学高密校区健身跑管理规定

根据《青岛科技大学高密校区体育综合改革方案》要求，在全体学生中开展健身跑锻炼活动，以帮助学生提高身体素质、养成终身锻炼的习惯。为保证健身跑锻炼的顺利实施，现制定以下规定。

一、健身跑锻炼设置

健身跑锻炼区域设置在青岛科技大学高密校区校园内，每次须完成系统打卡及认证后方计为有效跑步次数。

专科三年制学生的健身跑锻炼分设在1-4学期，本科四年制学生的健身跑锻炼分设在1-6学期，本科两年制学生的健身跑锻炼分设在1-2学期。

二、健身跑锻炼具体要求

1、健身跑锻炼次数：

男生第一学期累计有效跑步次数35次为合格，其他学期45次为合格。

女生第一学期累计有效跑步次数 30 次为合格，其他学期 40 次为合格。

2、健身跑里程与速度要求：

单次里程不低于 2.0 公里，跑步配速须在 3-9min/km 范围内方记为有效次数。

三、考核

健身跑锻炼采用过程性考核，各学期均须完成有效次数方为合格。

上学期跑步次数不达标须在下学期进行补跑。在规定学期内没有达标的，专科三年制学生须在第五学期，本科四年制学生在第七学期补跑，本科两年制学生在第三学期补跑。仍未达标者不能获得体育实践学分。

为保证锻炼效果，禁止任何作弊行为，包括使用交通工具、替人代跑等行为，经学校核实为作弊行为，参照《青岛科技大学学生纪律处分管理规定》执行，参与作弊者本学期健身跑体育实践过程性考核不合格。

四、其他

本办法由教学办负责解释，自 2019 级学生起执行。



主题词：健身跑 管理规定

青岛科技大学高密校区管理办公室

2019年9月3日印发

