

# 江苏城乡建设职业学院体育部

## 关于开展2026年春季学期学生课外体育锻炼的通知

各二级学院：

为深入贯彻落实“健康第一”的教育理念，积极响应“走下网络、走出宿舍、走向操场”的育人号召，着力引导学生减少虚拟网络依赖、突破宿舍空间局限、主动走进操场参与运动，在汗水与活力中增强体质、锤炼意志品质，全面提升我校学生体质健康水平与综合素养，经研究，决定于2026年春季学期组织开展学生课外体育锻炼工作。请各二级学院切实履行职责，做好宣传动员与过程引导，鼓励全体学生主动走出“舒适圈”、拥抱“运动场”，以积极饱满的姿态参与课外体育锻炼，共同保障活动规范有序开展，为学生身心健康成长筑牢坚实基础。

### 一、参与对象

五年制学生：2022级全体学生

三年制学生：2024级、2025级全体学生

### 二、锻炼方式与时间安排

#### （一）乐跑锻炼

周期与次数要求：

2022级五年制、2024级三年制学生、2025级三年制学生：锻炼周期为2026年3月16日至6月28日（共计105天），需累计完成乐跑不少于45次；

系统开放时段：每日6:30至21:00（仅此时段内产生的乐

跑数据可正常记录)

## (二) 体育俱乐部活动

活动周期：2026年3月9日至6月28日

开放时段：每日15:30至20:00（若需调整开放时间，将通过官方渠道提前发布通知）

**特别说明：活动周期内，节假日、周六、周日均不开放。**

## 三、锻炼场所与违规管理

本学期学生课外体育锻炼（乐跑项目）指定场所为学校田径场，学生须严格遵照步道乐跑APP操作规范完成锻炼。严禁使用共享单车、自行车、电动摩托车、电动自行车、滑板（含电动滑板）等各类辅助工具参与乐跑，杜绝违规行为。

体育部学生会将组建专项巡查小组，每日安排学生值班开展现场巡查。一经查实违规使用辅助工具的行为，将立即对该学生的乐跑数据予以全部清零处理，且清零后不予恢复，相关结果计入个人锻炼记录。

## 四、次数要求与成绩核算规则

本学期课外体育锻炼成绩纳入体育课程总成绩，占比10%，具体核算标准如下：

**基础次数标准：**2022级五年制、2024级三年制学生、2025级三年制学生需完成45次基础乐跑；

**扣分机制：**未达到基础次数要求的，按缺次情况核算扣分，每缺1次扣2分，直至该部分10%的课程成绩扣完为止；

**加分机制：**超出基础次数的，按超额情况核算加分，每多完成1次加1分，累计加分上限为10分（即超额10次及以上，最

多仅加 10 分)。

## 五、其他注意事项

**账号注册规范：**乐跑账号实行“一人一号一手机号”绑定管理，一个手机号码仅允许关联一条学生个人信息完成注册。若存在使用本人手机号码登录他人账号参与乐跑的情况，该次乐跑成绩直接判定为无效，且不纳入个人锻炼次数统计。

**作弊行为管控：**为保障锻炼实效、杜绝作弊行为、防范运动意外伤害，严禁借助任何交通工具参与乐跑。本学期起，乐跑 APP 将升级至 2.0 版本，系统后台将通过多维度数据（含个人跑步习惯、分段配速稳定性、运动轨迹完整性、手机 ID 变更记录等）智能识别作弊行为，一经判定为作弊，将自动删除该次作弊对应的乐跑次数，且不接受申诉。

**异常记录处理：**系统将对每一条乐跑记录在 24 小时内开展二次监测与分析。若发现记录存在异常（如使用代步工具、通过网络刷分等作弊情形），该记录将被系统自动标记为无效，同时涉事乐跑账号将被纳入黑名单，黑名单期限为 7 天，到期后自动解除限制。

黑名单存续期间，学生乐跑数据无法正常上传；学期末，学校将依据乐跑系统最终大数据分析结果，对学生课外体育锻炼成绩进行综合评定，对确认存在作弊行为的学生，将按照学校相关规定予以相应处罚，处罚结果计入学生个人档案。

**乐跑次数折算：**各二级学院自主举办的体育类活动，可依据活动内容强度与实际开展时长，合理为参与学生折算乐跑次数；团委组织的体育类活动，需由团委统一整理活动相关材料（含参

与人员名单、活动方案、现场照片或视频等证明材料），转交至参与学生所属的对应二级学院，再由二级学院根据团委提供的材料及学院既定的折算标准，完成学生乐跑次数的核算与登记工作。同时，为保障乐跑活动的核心锻炼价值，避免折算次数过度替代自主运动，明确每位学生每学期通过各类体育活动折算的乐跑次数累计不超过 20 次。

各二级学院需在乐跑锻炼周期结束前一周，将学生乐跑次数折算统计结果（含电子版表格、纸质版汇总表，纸质版需加盖二级学院行政公章）报送至体育部潘淑龙老师处（联系电话：13585443987），逾期提交的折算申请将不再受理。

江苏城乡建设职业学院体育部

2026年3月1日  
体育部

