## 哈尔滨工业大学(深圳)《体育 E》、 《体育 F》上课方案

全体 2022 级同学:

根据学校2022级培养方案要求,体育课程实施"三年制", 共计4学分,大一学年2学分,大二-大三学年2学分,在 2024-2025学年将根据学生体质健康测试成绩决定《体育E》、 《体育F》的上课方式。

## 一、课程设置

1.体能训练课

参加对象: 2024 年春季学期体测成绩 60 分以下学生 课程安排:学生根据课表上课,并参加课程考试

2.健康跑

参加对象: 2024 年春季学期体测成绩 60 分及以上学生 课程安排:进行课外"健康跑"锻炼,并参加课程考试

## 二、课程分数

1.健康跑:健康跑 50 分+期末考试 50 分=总分 100 分

2.体能训练课:体能训练课 30 分+期末考试 70 分=总分100 分

## 三、附加分项

附加分项5分:在课程期间加入一个体育类社团,并按时参加该社团活动。最终获此项加分学生以各社团委员提交的名单为准。(总分如果超过100分,按100分计算。)

运动次数	运动里程(km)	分数
运动次数<8	/	0
运动次数≧8	20	20
运动次数≧8	25	25
运动次数≧8	30	30
运动次数≧8	35	35
运动次数≧8	40	40
运动次数≧8	45	45
运动次数≧8	50	50

四、健康跑标准及规则

注:运动次数和公里数需要同时达到要求。男女总运动 里程相同。跑步累计总公里数与总分数相对应(如: 27.5km=27.5分)。

 1.每次锻炼的平均配速为: 4-9 分钟/千米(体育 F 配速 为: 4-8 分钟/千米)

2.打卡要求:每次跑步按照指定打卡顺序经过3个打卡 点,且达到最低公里数要求方可获得成绩。

3.最少跑步距离:男生2公里/每次,女生1.6公里/每次;4.单次跑步有效上限距离:5公里/每次;

5.最少有效跑步次数:8(单日跑步有效次数一次。)

6.如发现代跑、刷数据等作弊行为,将按校纪校规予以 处理! 注:如有特殊情况学生,相关细则最终解释权归体育组所有。

校队学生须满足训练及比赛要求,经过教师认定,可以 免除全部里程。

## 五、场地及时间

哈尔滨工业大学(深圳):



北京大学深圳研究生院:



清华大学深圳国际研究生院:



起点由蓝色圆圈组成,打卡点由红色和蓝色打卡点组成

健康跑线路图

场地:哈尔滨工业大学(深圳)、清华大学深圳国际研 究生院、北京大学深圳研究生院

健康跑线路:深圳大学城内布置共计24个点位,随机 生成打卡线路距离约为1.2公里左右。

起点7个(蓝色圆圈标识,哈工大操场、荔园8栋外侧 道路、四食堂、主楼、L座、学苑大道与春华路交叉路口),

途径打卡点24个(红色与蓝色圆圈标识,位于哈工大园区、北大园区、清华园区)

建议跑步时间:第1周(周一)至第9周(周日),6:00-22:30; 跑步方式:

(1) 首页选择对应校区,长按开始跑步;

(2) 获取对应校区线路,到达指定起点,长按开始跑步;

(3)依次按照打卡点顺序经过3个打卡点后,可自由 规划跑步线路。

达到每次最低距离要求、经过3个打卡点、配速在4-9 分钟/千米(体育F配速为:4-8分钟/千米); 三个条件均 满足情况下,长按结束跑步即为有效;不满足任意一个条件, 长按结束跑步即为无效。

课程考试时间:随课程安排另行通知,预计在第10周。

## 六、课程考试

大三体育课程考试,体能训练课考试与健康跑考试为不同考试内容。

体能训练课考试内容(70分):

1.个人体测不及格项目测试(40分);

2.12分钟跑(30分)。

分数	距离(男生标准)	距离(女生标准)
3	1500 米	1300 米
6	1600 米	1400 米
9	1700 米	1500 米
12	1800 米	1600 米
15	1900 米	1700 米
18	2000 米	1800 米
21	2200 米	1900 米
24	2400 米	2000 米
27	2600 米	2200 米
30	2800 米	2400 米

12 分钟跑成绩对照表

健康跑考试内容(50分):1000m/800m(男/女),考 核标准与体测要求一致。

哈尔滨工业大学(深圳)体育组

## 2024年8月21日

附件1

## SportRun 小程序使用指南

### 一、小程序入口

(1) 打开微信-直接扫描下方二维码



(2)打开微信-点击放大镜图标-指定搜索内容为小程序-输入 SportRun-点击 搜索-选择 SportRun

中国联通 🖀 🖏 🗤 👘 🕉 🕸 7:58	中国联通圖 🕍 🖬 🐉 💿 🔞 🔭 ≯55% 🍽 7:59	中国联通 🔤 🖬 🕱 📊 😒 ඊ 🖇 💷 15:51	
微信(1) Q 🕀	Q. 搜索 Q. 搜索 Q. 取消 <	SportRun ⑧ 搜索	
城市英雄步步高新天地店 職上608 十一, Fun肆寇乐!快乐需要补给, 假期	搜索指定内容 朋友圈 公众号 小程序 视频号	SportRun 培养学生日常运动习惯,方便学校进行运动	
城市英雄长沙春天百货店 跳上6:06     井一, Fun譯氮兒! 快乐需要补给, 假期	最近在搜 展开~ 前	管理。通过"互联网+"的方式开展课外… ◎ 湖南思博特信息科技有限公司	
思博特科技 能上6.06 打卡下班打卡提醒	<th><ul> <li>         名聚鞋服商城         主营阿迪王adivon,英国纽巴伦YG-         NGWBORUN,苹果apple,喜得龙,标速…         </li> </ul></th>	<ul> <li>         名聚鞋服商城         主营阿迪王adivon,英国纽巴伦YG-         NGWBORUN,苹果apple,喜得龙,标速…         </li> </ul>	
国网湖南省电力有限公司     魏上6:05     营休安排   中秋、国庆假期间供电营业厅。     公	<ul> <li>         ・ 国内前間目も万有…         ・ ① 重味体育         ・         ・         ・</li></ul>	臺 晋江名聚科技有限公司	
<b>岳阳楼区城市英雄电玩俱乐部</b> 中一, Fun肆趣玩! 快乐需要补给, 假期。	○ 清华教授称消费不是刺激出来的,你的消费欲望有 上升吗	WhaleSport WhaleSports户外水上运动俱乐部欢迎各位 水上运动爱好者来此学习、锻炼、聚会、… 命业宣理路体育文化传播有限公司	
(1000) <b>偶予电玩河西王府井店壹零壹</b> <sup>晚上601</sup> 金秋限定1卷十妙想月满国庆 &	<ul> <li>         夺量房贷利率下调,哪些人群降得最多     </li> <li>         上班第一天收到同事请柬,应该去随礼参加吗     </li> </ul>	RUN 运动程序	
折800拼团     脱上6-00     監疫神神拯救小祖師-秋放灯芯城词願講。     込	<ul> <li></li></ul>	这是一款运动小程序,记录用户运动数据, 进行科学运动管理 个人	
YA商银行信用卡 下午5.54 [通知] 您已获得9月官方福利群入群资。. △	◎ 有哪些可以摘抄的关于落日的神仙诗句	Supreme运动鞋服工厂店 supreme湖牌运动鞋服工厂店,接单微号:	
		■ 加加3355 ● 深圳市时尚新百伦科技有限公司	
建築         第40年(早         下年4-57           ●●         人王         ●●         人           ●●         人王         ●●         ●●           ●●         人王         ●●         ●●           ●●         ●●         ●●         ●●           ●●         ●●         ●●         ●●           ●●         ●●         ●●         ●●           ●●         ●●         ●●         ●●           ●●         ●         ●●         ●           ●●         ●         ●         ●           ●         ●         ●         ●           ●         ●         ●         ● <th>页面设置</th> <th>RunTimer 运动计时器 个人</th>	页面设置	RunTimer 运动计时器 个人	
$\sim$ $\triangleleft$ $\circ$ $\Box$ $\stackrel{\pm}{=}$	$\vee$ $\triangleleft$ $\bigcirc$ $\Box$ $\mp$		

二、授权登录

(1) 在运动界面,长按跑步,进入授权页面。点击立即进入,弹出提示,选择去设置,进入权限设置页面,选择位置信息,选择小程序期间和离开小程序 后选项,多次点击返回按钮回到首页;



(2) 在运动界面,长按跑步,弹出提示框,选择认证,进入身份认证页面, 输入对应内容,勾选已阅读并同意《用户协议》与《隐私政策》,点击立即认证;



# (3) 长按跑步, 打开 GPS 和蓝牙功能, 未开启时会弹出相应提示, 开启设置后, 点击已设置进行锻炼;



#### 三、跑步

(1)长按跑步进入线路页面;点击右下角获取线路;前往蓝色指定打卡点,长按开始。



(2)长按结束按钮,小程序提示本次锻炼是否有效;点击继续,继续完成 锻炼。点击结束,完成锻炼,回到首页。



#### 四、常见问题与手机权限设置

(1)点击导航栏我的按钮——点击帮助与反馈——点击权限设置,根据品牌手机完成对应机型权限设置;

14:35 0 🔹 🎎 📾 %il %il 🕮	中国联通國 製細 192 ★ ② 65% ■ 〕 10:57 中国联通國 製細 1/3 ★ ③ 65% ■ 〕 10:57
我的 ••• • • • • • •	命 帮助与反馈 ・・・ ● 〈 命 权限设置 ・・・ ●
1	<b>见问题</b> 华为权限设置 >>
何海龙 💿 认证	正问题 7 OPPO权限设置 7
矛 跑步 跑步	步问题 VIVO权限设置 >
已完成次数 ( 2% > 1次 報灯	东问题 · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
排名 〉	则问题 >
我的二维码 > 其它 # # # # # # # # # # # # # # # # # #	它问题 · //米权限设置 · /
权网	限设置 > 一加权限设置 > >
1	文档下载,只需点击一次,请耐心等待 小程序建议前台(思博特运动为手机显示页面)亮屏运行 权限设置中,微信位置没有总是允许才建议后台运行 例:微信版本8.010版本,位置权限: 有总是允许选项,按照文档操作,可以尝试后台息屏 微信版本8.011版本,位置权限 没有总量允许选项,不建议后台息屏
分 合 ▲ 2000 ○ 20000 ○ 2000 ○ 2000 ○ 2000 ○ 2000 ○ 2000 ○ 2000 ○ 2000 ○ 20	$\vee \  \  \bigcirc \  \ $

五、联系客服

### (1) 点击导航栏我的按钮——点击帮助与反馈——联系客服

	中国联通 🔤 🚛 📊 👫	≵ ⊘65% 💷 10:57	中国联通 🖬 🐔 📶 🔶 👫 🕯	<b>Ø 🖹 🔲</b> 6:37
<	帮助与反馈	••• •	く SportRun > 客服会话	
常见问题			晚上6:37	
认证问题		+	SportRun 为您服务	
跑步问题		>		
锻炼问题		>		
规则问题		>		
其它问题		>		
权限设置		>		
	联系客服			
~ <	0 🗆	$\overline{\overline{\psi}}$		$\oplus$ $\oplus$