

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。）

四、健康跑标准及规则

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

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：深圳大学城內布置共计 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）。

12分钟跑成绩对照表

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

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

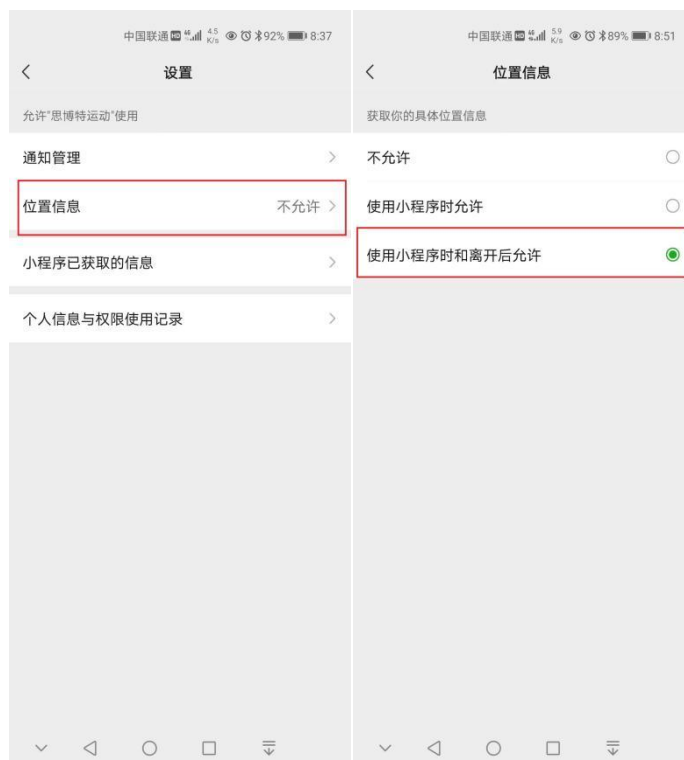
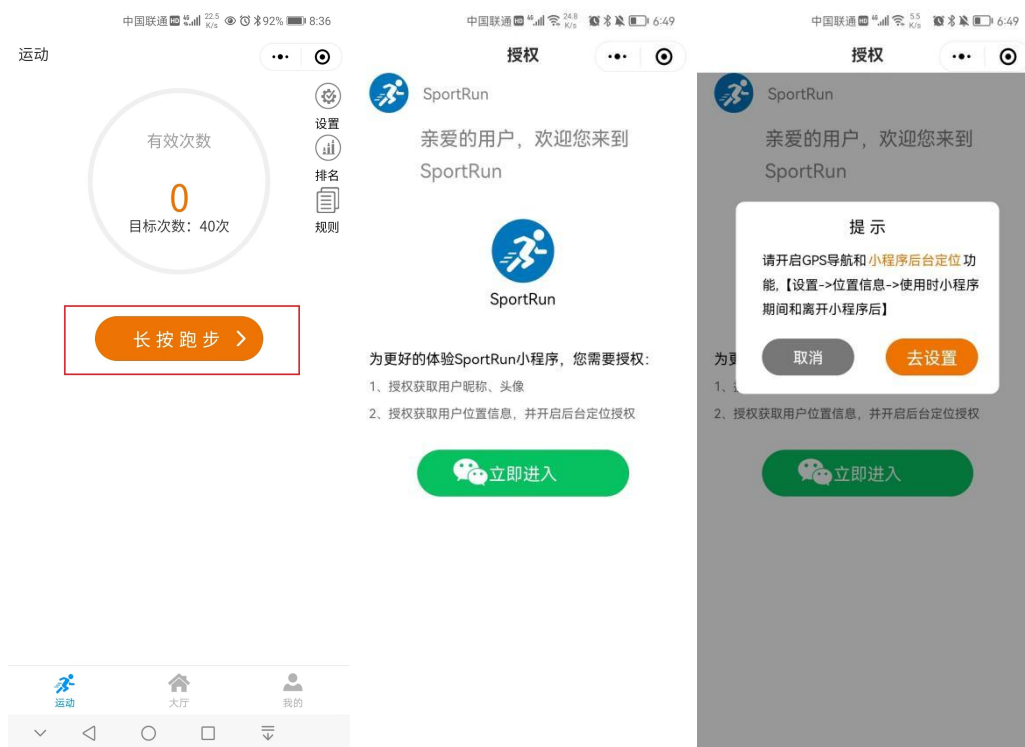


(2) 打开微信-**点击放大镜**图标-指定搜索内容为**小程序**-输入 **SportRun**-**点击搜索**-选择 **SportRun**

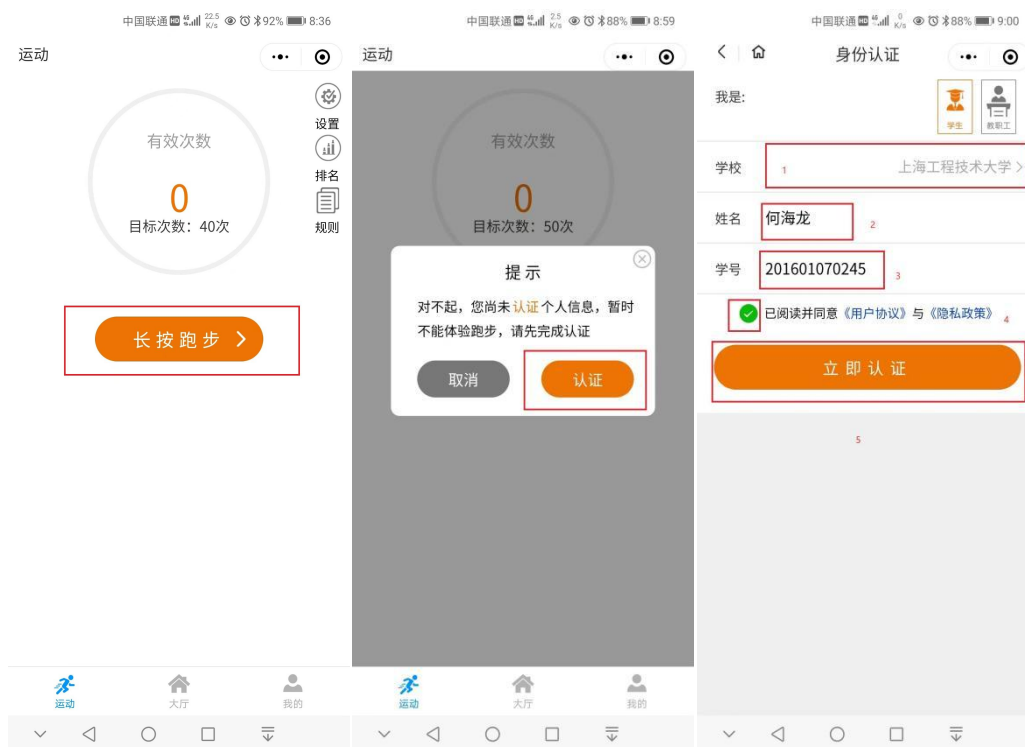


二、授权登录

(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**；

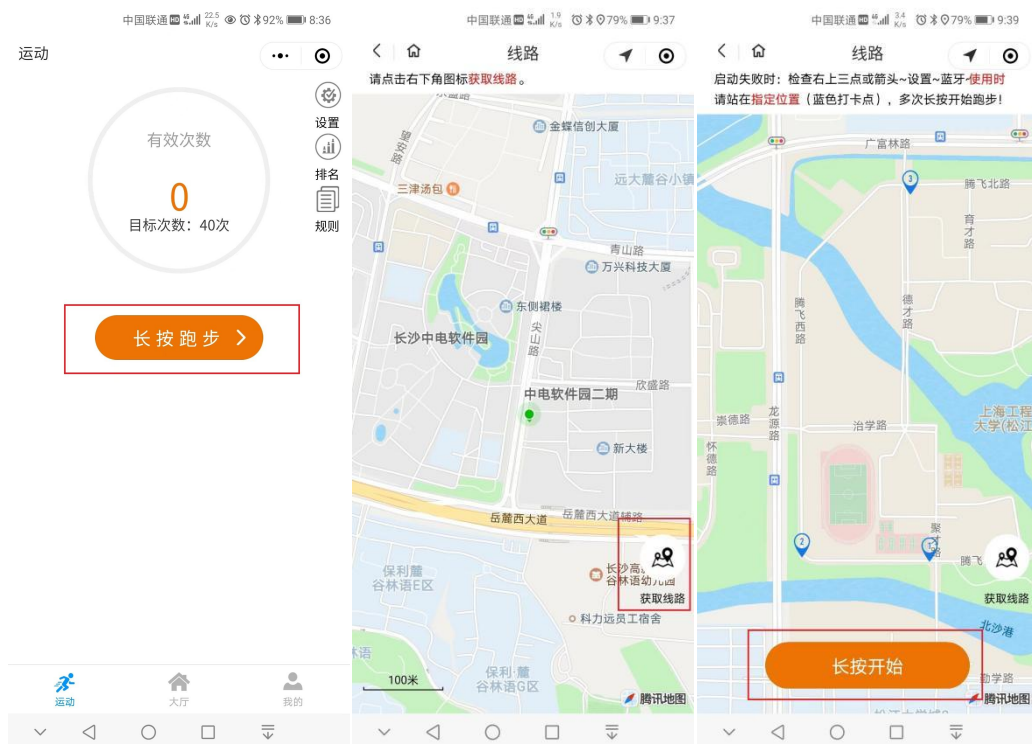


(3) 长按跑步，**打开GPS和蓝牙**功能，未开启时会弹出相应提示，**开启设置**后，**点击已设置**进行锻炼；



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。

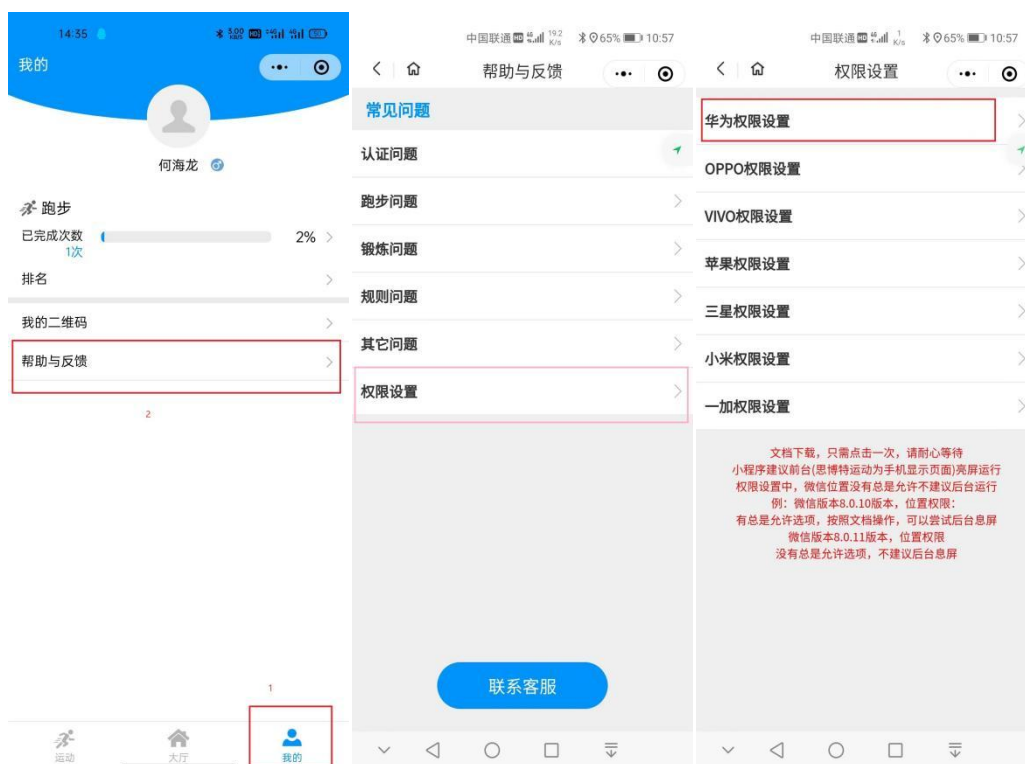


(2) 长按结束按钮，小程序提示本次锻炼是否有效；点击继续，继续完成锻炼。点击结束，完成锻炼，回到首页。



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；



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

