

部分大学生花钱找“代跑”

高校教师呼吁正视校园跑,将“健康第一”的理念转化为自觉行动

近年来,随着校园跑的普及,在社交媒体群组中,除了代拿快递、二手物品交易,一种名为“校园代跑”的新生意正在蔓延。新快报记者采访发现,不少学生因为“保绩点”、时间冲突等原因选择代跑。针对这一现象,广东不少高校优化调整了校园跑的要求,设置了更为严格的规则。有高校教师建议学生,“化整为零,规律安排”,不要等到期末再“突击”。

■统筹:新快报记者 王娟 ■采写:新快报记者 陈钰涵 徐绍娜 实习生 蔡思彤 余思睿

声音

教师建议:

正视目标科学锻炼
不要等到期末再“突击”

深圳信息职业技术学院体育运动学院相关负责人表示接受新快报记者采访时表示,校园跑的核心教育价值是引导学生克服困难、坚持锻炼,将“健康第一”的理念从认知层面转化为自觉行动。

根据近年来大学生体质健康测试数据的追踪分析,校园跑活动已成为促进学生身心健康的有效途径。“活动不仅显著改善了学生的身体机能与有氧耐力,也是一种积极、健康的压力调节方式。”该老师说,“从运动总量来看,平均每周一、每次2公里的安排,充分考虑了广大学生的身体素质,旨在实现锻炼的普惠性与可持续性。从单次强度分析,这一标准既为有运动基础的学生提供了常态化维持体能的有效平台,也为初期不适应的学生预留了通过持续努力逐步提升的空间。”

如何才能有效率地完成校园跑?深圳信息职业技术学院体育运动学院相关负责人表示建议学生,要将校园跑“化整为零,规律安排”,不要等到期末再“突击”。“可以在学期初就制定一个简单的计划,例如固定每周三下午和周日晚上去跑步,形成习惯后,负担感会大大降低。此外,可以结伴而行,约上室友或好友一起跑,边跑边聊天,让跑步时间过得更快,甚至成为一种愉快的社交活动。还可以结合自己的兴趣跑步,比如戴上耳机,听自己喜欢的音乐、播客或有声书等。另外,尝试每次跑步选择不同的路线,探索校园里不同的角落,发现平时没注意到的风景,让每次跑步变得有些小期待。”

该老师还强调,学生在校跑过程中要正视目标、科学锻炼,“可以分解里程,不要总想着‘今天要跑2公里’,而是告诉自己‘先跑到前面那个教学楼’,完成后再定下一个小目标。心理上会觉得更容易达成。同时要注意安全,跑前做好热身,跑后做拉伸,避免运动损伤。选择光线充足、人流量适中的时间和路线,注意人身和财物安全。”

价格各不相同还有“全包”服务

“每次到操场跑步时都能发现身上挂着一堆手机代跑的学生,还有学生骑着单车,车前筐放着很多部手机。”广州某大学大三学生小雯告诉记者,这样的现象屡见不鲜,“一看就知道是在代跑。”

记者在社交媒体平台上搜索“校园代跑”等词汇,弹出许多相关信息。据统

计,代跑价格在3~5元/公里,在一些社交媒体群组内价格则为1.5~2元/公里。

记者联系到广州某高校接单代跑的学生小琪。她告诉记者,目前定价是代男生跑一次1.7元,代女生跑一次1.2元,一周至少跑6次。另一位接校园代跑的学生阿杰声称有了稳定的“客流”,提供“50元包全部”的服务,并在朋友圈中宣

布“本学期已招满接单”。两位同学都有用于校园跑的手机,可在自己的手机上登录买家账号进行代跑。

记者了解到,在“校园墙”和社交媒体平台上发布代跑业务的多为在校学生,通过私聊进行交易。大多数受访学生表示,选择校内的学生代跑会比较放心,被骗的风险较低。

多所高校将校园跑成绩与绩点挂钩

新快报记者了解到,广东省高校校园跑活动主要依托阳光长跑展开,多数高校要求大一、大二、大三学生强制参与,大四、研究生及其他人员自愿参加,各高校具体规定存在一定差异。多所高校校园跑对每日里程、有效次数有明确规定且成绩与绩点挂钩。

广东财经大学要求一学期内“男生每公里3~9分钟、女生每公里3~10分钟,单次跑步里程在2~5公里之间,每天只能记录一次有效跑步数据。”计分方面,男生至少要完成70公里,女生至少要完成60公里,基础分为60分。如果未达到最低里程要求,成绩为0分。

广东海洋大学则要求学生一学期内里程数达到150公里(男生)/120公里(女生),每次里程需达到2.5公里,要求每次配速在10分钟以内,一学期要求完成60次。校园跑参与度跟体育成绩、综测、体测分数挂钩,不参与的学生期末体育成绩上限为80分。

当跑步与绩点挂钩时,部分学生便选择用金钱换取时间和成绩。在新快报记者采访的多名学生中,小庄是极少数直接选择放弃完成校园跑的学生。“一方面是课余时间安排比较紧,另一方面,我对运动的兴趣不大,希望把时间花在感兴趣的事上。”学生小雯说:

“若想拿高分、拿满分,不少学校需要学生一学期跑到100公里,不仅单次需要达到2公里,而且有配速要求。这对于体质不好的同学来说,也是个较难完成的任务。”

但大部分学生对校园跑仍持积极态度。谈及完成校园跑的难度时,小庄表示大部分学生是自行完成的,且大多数人是为拿到及格分而跑。深圳信息职业技术学院学生小玲则认为,校园跑的难度适中,多数同学可以按时按量完成。小雯也表示,参加校园跑后明显感觉到身体素质提升了,爬楼梯也不会大喘气了,跑步也越来越快。

措施

刷脸开定位查IP地址 高校多措并举防止校园代跑

对于一些校园内出现的代跑现象,不少学校优化和调整校园跑规则,防止此类现象的发生。

校园跑规则的落地,大多依赖于各类校园跑专用软件。目前高校使用的校园跑软件种类繁多,既有运动世界校园、闪动校园等App,也有部分高校自行研发的专属小程序(如广药大AI智慧跑道小程序)。这些工具不只是简单记录跑步数据,更设置了严格的跑步规则。

广东工业大学校园跑要求软件模式必须选“计分跑”(自由跑无效),全程需开启定位,路线则限校区指定

操场,并按顺序经过路径标记。

广东药科大学(大学城校区)一位同学告诉新快报记者,“本学期要求女生三个月内跑步总公里数达到60公里,比去年增加了20公里。每200米要在2分钟内跑完。”该同学称,先前规定是环校园跑,今年则调整为在操场打卡刷脸。“校园跑参与度与体育期末成绩挂钩,至少完成30公里才有分数,低于30公里记0分,高于30公里按比例记分。”

针对代跑的处罚,不同高校也各有规定。广州大学规定,若更换多部手机登录,导致手机IP地址异常,被

识别为更换手机代跑,当作弊处理。若使用代步工具、骑自行车、一人多部手机跑、替跑、使用电脑等科技手段模拟跑等作弊,工作人员将根据App异常提示进行调查取证,第一次违规者扣除校园跑5次,第二次违规者该学期校园跑成绩计0分。

广东财经大学则明确了奖励和作弊处罚:每学期对阳光跑总里程前50名的学生颁发荣誉证书,对于免跑申请作假、替跑、利用软件作弊、使用交通工具代跑等作弊行为,一经查实,校园阳光跑成绩计为0分。



■在中国农业大学东校区,参加减脂课的学生在操场跑步。(资料图) 新华社发