



教工之家
教师之家

北师大第六届教职工健康跑参赛指南

北京师范大学工会

2025年4月

● 主要内容 | Main Contents



京珠跑者云相聚 我们一起爱上跑

- 一、北师大教职工健康跑发展概况
- 二、2025年第六届健康跑安排



主办单位：北京师范大学工会、北师大珠海校区工会工作办公室

一、北师大教职工健康跑活动发展概况 (2020-2024)



北师大长跑协会为北京马拉松庆40岁生日

2020年是北京马拉松创办40周年，作为中国第一个城市马拉松，北马是迄今为止国内连续创办时间最长的单项体育赛事，并恰与中国改革开放和群众体育的迅猛发展相伴而行。

北京师范大学长跑协会自2002年成立以来，每年都为北马庆生。



2002年实验小学的王洪义老师参加北马，获得的奖牌和证书



2008年参加北马老师合影



北京师范大学工会

北师大工会自2020年创办首届“**工会70年 欢乐健康跑**”，昂扬“**为祖国健康工作50年**”情怀，推动**北京和珠海两地工会精品活动融合开展**，提升教职工身心健康水平。形成春季健康跑、秋季健步走的联动机制。

五年来，**参赛总人数达8093人**，**人均跑量121.44公里**，**总跑量982808.45公里**，**绕地球赤道25圈**，往返京珠500个来回。

北师大工会微公号报道：长跑协会为北马庆生

<https://mp.weixin.qq.com/s/2ag7qsawqJy6qMq0fUIGuw>

北师大官微报道：18年历史，这个BNU跑团不一般！

https://mp.weixin.qq.com/s?biz=MjM5MTg4NjM2MQ==&mid=2657877878&idx=1&sn=7f1132486c1537f16d0c01c4cf0a8521&scene=21#wechat_redirect

育新机、创品牌——2020年首届“工会70年 欢乐健康跑”



北师大工会创办教职工健康跑 目标：培养跑步爱好者和健康生活家



李福越（蓝衣）参加2014年TNF100km北京站比赛夺冠后接受北京卫视采访



70天，70年，
防疫在心间，
线下分散跑，
微信群互动，
工会推报道，
70公里——
健康欢乐跑；
线上报数据；
领队计跑量；
开创新品牌。

完赛：1063位跑友
总跑量：182643.64公里
绕地球赤道4.57圈
排行前三的单位：
总务部、实验小学、教育学部

工会70年 欢乐健康跑			
北京师范大学教职工健康跑步活动			
部门工会总跑量排行榜			
排名	部门工会	总跑量	人均跑量
1	总务部	31239.93	218.46
2	北师大实验小学	18852.05	248.05
3	教育学部	10805.30	177.14
4	心理学部(心理学院·认知神经实验室)	10565.73	153.13
5	资产经营有限公司	8000.05	173.91
6	中国基础教育质量监测协同创新中心	7319.44	119.99
7	北师大实验幼儿园	7311.59	152.32
8	图书馆	6507.56	191.40
9	机关二	6482.27	117.86
10	政府管理学院	5753.66	174.35

工会70年 欢乐健康跑			
北京师范大学教职工健康跑步活动			
个人总跑量百强榜			
排名	单位	姓名	总跑量
1	总务部-物业服务中心	魏大英	1304.54
2	总务部-物业服务中心	魏大英	1257.26
3	经济与管理学院	黄永建	1080.82
4	物理学院	周欣	1002.82
5	心理学部-认知神经实验室	赵加伟	991.00
6	实验幼儿园本部园	马云	981.45
7	文学院	孙继新	955.24
8	教育学部	崔磊	926.03
9	继续教育与教师教育学院	陈磊	925.77
10	实验小学	牛广华	804.54

发掘民间跑神，推出月度排行榜
教工跑协支持，多形式打卡鼓劲

70年系列 | 北师大教职工健康跑8月1日开跑啦
https://mp.weixin.qq.com/s/lqU7Zm8_VI04Uo5Wy30-vQ
70年系列 | 健康跑总跑量排行榜&跑友风采展（二）
https://mp.weixin.qq.com/s/U9Ugf1CFh4TlodVzGCk_CA

●京珠联动 同心向党——2021年第二届“100天 欢乐健康跑”



共1339位跑友完赛：北京1193人，珠海146人。
100天完成总跑量：238450.61公里，绕地球赤道近6圈。人均178公里。

个人跑量总冠军：珠海 刘志栋2030.90公里，
北京校区冠军：北京 牛广华1323.36公里。



100天，100年，100公里——
统一计步器，百强八分配；
京珠联动健康派，
致敬北马嘉年华，
宣传鼓劲展风采，
爱党荣校师大人！



2021健康跑半程赛事回顾

<https://mp.weixin.qq.com/s/13Y7d04L420RtMD1gQSnpg>

教工长跑协会参加北京国际长跑节北京半程马拉松

<https://mp.weixin.qq.com/s/ZK6bHqxuRt71R200PcoUhw>

● 南北齐奋进 领跑新时代——2022年第三届喜迎校庆120天健康跑



120天，120年，120公里——

喜迎党的二十大 同贺百廿校庆

北京校区、珠海园区联动，66个跑团齐奔跑。

1966人参赛，北京1737人，珠海229人。

总跑量239197.61公里，绕地球赤道6圈，

人均121.67公里（每天1公里）。

跑量排行前三：北京：资产公司、总务部、实验小学。珠海：未来教育学院、马院、研究院。

第一次联合北京马拉松协会，研发“北师大运动”小程序。

推荐keep，精英跑者百强8分半配速，大众跑者不限配速。

北师大健康跑 | 2022健康跑全程榜闪亮登场

https://mp.weixin.qq.com/s/8_VJGtuEcQ_JWn3qJ8F8ZA

健康跑 | 2022北师大跑团风采

https://mp.weixin.qq.com/s/kNU5EIhmq74_w8zUbPmQ2Q

健康跑 | 2022北师大跑者风采（一）

<https://mp.weixin.qq.com/s/AwDdYr20J00x0ng2mF5IDA>

百廿京师 | 动感师大，“跑”着迎校庆！

<https://mp.weixin.qq.com/s/rHF69wAWKabzzV3IMEsh7A>



“喜迎党的二十大 同贺百廿校庆” 北师大2022年教职工健康跑				
时间：2022.6.15-2022.10.12				
全程跑量个人排行榜 (北京校区百强)				
排名	姓名	跑团名称	累计里程	平均配速
1	孙银新	文学院	1868.82	05:45
2	周欣	物理学系	1621.30	05:45
3	张保洲	天文系	1569.95	05:50
4	马岳	第二附属中学	1493.20	04:38
5	崇琳	资产经营公司	1374.52	05:21
6	吴素娟	外国语学院	1322.10	06:33
7	蔡永红	教育学部	1272.03	06:10
8	牛广华	实验小学	1226.66	05:15
9	武玉红	外国语学院	1149.48	06:33
10	白静	资产经营公司	1104.41	07:32

“喜迎党的二十大 同贺百廿校庆” 北师大2022年教职工健康跑				
时间：2022.6.15-2022.10.12				
全程跑量个人排行榜 (珠海园区30强)				
排序	姓名	跑团名称	累计里程	平均配速
1	刘志栋	马克思主义学院	2400.26	05:25
2	郑勇	国际商学院	760.92	08:16
3	佟军	未来教育学院	676.73	07:19
4	何珺	未来教育学院	656.23	07:20
5	傅勉兴	后勤与保障跑团	581.59	06:30
6	林惠春	一带一路学院	566.18	07:22
7	赵会娟	艺术与传播学院	517.42	07:50
8	李勇	未来教育学院	485.69	06:46
9	田仲勋	马克思主义学院	357.10	07:11
10	盛军	国际商学院	355.74	07:28

朝气蓬勃北师大、健康奔跑向未来——2023年第四届121天健康跑



121天，121年，121公里——

北京校区85个跑团、珠海园区53个跑团齐奔跑。
共1723名跑者完赛，北京1599人，珠海124人。
累积已完成178617.46公里，人均103.67公里。

北师大科技集团京师记忆文创赞助丰富奖品。
北京马拉松协会提供“北师大运动”小程序支持。



北京师范大学2023年教职工健康跑
全程跑量个人榜单（北京校区百强）

排名	跑团名称	姓名	累计里程	平均配速
1	总务部学生公寓服务中心跑团	张琳	1536.33	4:54
2	天文系跑团	张保琳	1400.40	6:05
3	北京师范大学出版社出版集团跑团	曹琳	1381.24	5:19
4	机关一党委办公室跑团	刘超	1144.53	5:34
5	总务部物业服务中心跑团	王永兵	1094.76	7:25
6	生物科学学院跑团	邵小波	1008.41	7:40
7	总务部物业服务中心跑团	赵欣	965.68	7:39
8	心理学院心理学院跑团	张建平	932.81	5:50
9	北师大第二附属中学跑团	毛磊	926.36	5:35
10	总务部学生公寓服务中心跑团	宋让建	897.96	4:56

北京师范大学2023年教职工健康跑
全程跑量个人榜单（珠海园区优胜奖）

排名	跑团名称	姓名	累计里程	平均配速
1	未来教育学院跑团	卢立涛	585.70	7:15
2	后勤部门跑团	傅朝兴	519.62	6:43
3	未来教育学院跑团	李慧	377.65	6:21
4	第一附属医院跑团	刘清杰	321.61	6:48
5	图书馆跑团	王丽	308.92	7:44
6	应用数学学院跑团	丁瑞	287.40	6:10
7	国家安全与应急管理学院跑团	柯明珠	231.42	6:51
8	未来教育学院跑团	杨逸	194.72	8:00
9	法律与行政学院跑团	刘世强	166.87	6:31
10	财务部门跑团	陈泳彬	161.43	6:55

全程排行前三的单位：北京：总务部、资产公司、实验小学。珠海：未来教育学院、文理学院、图书馆。



2023健康跑 | 半程赛事回顾

<https://mp.weixin.qq.com/s/RsueJKx7ltXRyjnxbJHbg>

2023健康跑 | 北师大跑者风采：贾继娥、陈玲、李瑛淑

<https://mp.weixin.qq.com/s/bWCTnTkLDEashgQFBCkivA>

2023健康跑 | 北师大跑者风采：徐建平、刘超、龙通彬

<https://mp.weixin.qq.com/s/wT8l0ubh-fP23laKUYW3wg>

2023健康跑 | 北师大教职工健康跑全程榜闪亮登场

https://mp.weixin.qq.com/s/Cd3h7XKc3pLoqnIjkh_bsQ

师大跑者祝福北师大121周年生日快乐！

● 南北齐奋进 领跑新时代——2024年国庆75周年第五届健康跑



北京校区、珠海园区联动，116个跑团齐奔跑。

2002名教职工报名参赛，**1000余名**教职工完成了最少75公里的跑量，在欢庆第40个教师节同时，表达了对祖国母亲75岁生日的诚挚祝福。

累积总跑量143899.125公里，人均跑量71.88公里。

全程榜单位跑量前三名是：

北京校区：资产公司、二附中、实验小学。

珠海园区：文理学院、图书馆、国际商学部。



北京师范大学2024年教职工健康跑 全程跑量个人榜单 (北京校区百联)

排名	跑团名称	姓名	累计里程	平均配速
1	物理天文学院天文系跑团	张保洲	1052.54	6:42
2	北京师大资产经营公司出版集团跑团	崇琳	932.79	5:22
3	北京师大资产经营公司出版集团跑团	王彦超	880.171	6:17
4	机关二人才人事处跑团	刘超	869.881	6:00
5	心理学部认知神经科学与学习国家重点实验室跑团	刘友谊	736.02	4:59
6	北京师大资产经营公司出版集团跑团	王继辉	723.78	6:37
7	总务部物业服务中心跑团	王永兵	720.45	7:57
8	总务部物业管理中心跑团	张楠	702.93	4:23
9	北京师大资产经营公司出版集团跑团	龙道彬	666.656	7:21
10	总务部物业管理中心跑团	宋让建	657.7	4:36

北京师范大学2024年教职工健康跑 全程跑量个人榜单 (珠海园区三十联)

排名	跑团名称	姓名	累计里程	平均配速
1	未来教育学院跑团	佟军	433.89	7:02
2	人文和社会科学高等研究院跑团	刘世强	341.82	5:51
3	教育学院跑团	彭建国	326.36	6:58
4	应用数学学院跑团	丁琦	271.01	6:27
5	自然科学高等研究院跑团	梁伟	224.97	7:19
6	图书馆跑团	王娟	198.022	7:50
7	财务部门跑团	陈泳娜	175.62	7:23
8	文理学院跑团	陈竹锋	171.09	6:45
9	文理学院跑团	李琨	157.86	6:38
10	文理学院跑团	康秀英	153.92	7:56

爱师大、爱运动！2024年教职工健康跑启动啦

<https://mp.weixin.qq.com/s/n17hhEpUucT-KmgKE7FVVQ>

北京师范大学教职工跑团、校友跑团以及清华大学、北京外国语大学、中国传媒大学、南开大学、中国农业大学、天津大学、中央音乐学院、北京工商大学、北京邮电大学等兄弟院校代表参加了本次活动。

庆祝新中国成立75周年暨第40个教师节健康跑活动收官

<https://mp.weixin.qq.com/s/GTvwkXv-JamEV6S8h3Zpmw>

●二、第六届健康跑 | 培训要点



主题

健康跑主题：南北齐奋进、健跑向未来 京珠联动，体重管理，身心健康。

活动意义：热爱生活、健康奔跑，重在参与、安全完赛，两翼一体、奔向未来。

报名

报名阶段：2025年4月21日-4月30日。 参赛者向领队报名，进入跑团群。

签订自愿参赛安全承诺书，本人是安全第一责任人。

报名大众或精英跑者，二选一。精英跑者参考上届百强达标跑量平均2.55公里/天。

健跑

比赛阶段：2025年5月1日-6月30日（共61天）。

推荐用手机Keep，户外跑步or室内跑步。准确记录跑量和配速。安全第一！

7月1-2日，参赛者一次性向领队报5月和6月的月跑量截图（自愿报体重减重公斤数）。

奖励

1.完赛奖：**大众跑者不限配速**，61天达标42.195公里即可完赛。奖品1份，完赛奖牌1个。

2.百强奖：**精英跑者限8分半/公里以内的平均配速**，跑量**居前100名（京珠同榜）**。

百强奖品和完赛奖品同款1份，百强奖牌1个。

●三、第六届健康跑 | 活动特点



赛事海报



定制专属号码簿



完赛长毛巾



定制完赛奖牌

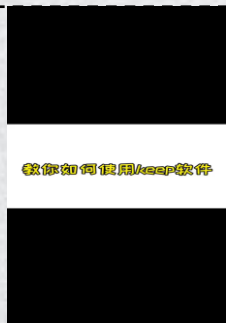
四减
一增

减少打卡，不用微信小程序每天传图，转为完赛一次性报月度跑量截图。
减少达标里程，从上届每天1公里，减为61天42公里达标。减少跑量内卷。
减少跑团攀比，不设置部门工会跑量优秀组织奖，让跑步回归健康、轻松安全完赛。
减轻体重，增进身心健康。鼓励参赛者自愿报完赛的体重减重量。
增加奖品“含金量”，培养马拉松运动文化，定制专属**号码簿、完赛长毛巾、奖牌**。

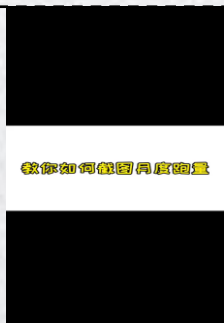
双提升

提升健跑活动参与度和美誉度，增进教工跑者身心健康水平。
提升京珠两地工会精品项目联动，凝聚跑者力量，推进“两翼一体”建设。
感谢各部门工会领队的积极组织，感谢全体北师大跑者的热情参与！

●三、第六届健康跑 | 参赛指南 要点提示



如何使用Keep打卡视频



如何报月度跑量视频



跑前热身教学视频



跑后静态拉伸视频



跑后力量训练视频

大众跑者

必做——跑前热身，跑后拉伸，不许跑上瘾，跑一天歇两天，持续跑，慢慢提升水平。不限配速，慢跑才是王道！不求过多跑量，2个月，达到5公里，配速8-9分，就成功！定制专属号码簿word，转成PDF，截图，连同赛事海报，keep轨迹图，沿途风景等，发在朋友圈打卡，#我参加北师大健康跑，我运动，我快乐！

体重管理，每周定时测量一次体重，看看两个月的持续跑，体重的变化，更爱照镜子了。看健身、跑步博主短视频学习健身理念和跑步技术。推荐：@欧阳夏丹 @青青紫荆 summer @宏宏跑步去 @Chloe蔻一跑遍全世界 @47 @程鸣（猛踢钢板中）

精英跑者

必做——跑前热身、跑后拉伸，禁止在未经开发的野路跑步。精英百强奖品和大众完赛奖品一致，回归跑步的初衷，为了健康，安全完赛。定制百强奖牌。当好本跑团教练，在跑友群分享跑步截图、教学视频等，增加群热度，培养跑文化。



欢迎关注北师大工会微公号
联系邮箱:xgh@bnu.edu.cn 教工之家



校工会官微
赛事新闻报道

我们的征途是星辰大海



教工之家
教师之家

北师大第六届教职工健康跑参赛指南

北京师范大学工会

2025年4月