

跑起来！这不仅是一场 60 公里的跑步任务，更是一场关于未来的投资

致同学们的一封信

辅导员莫伟豪

亲爱的同学们：

最近，我发现朋友圈里运动打卡的人明显多了起来，运动场上跑步的身影也比以往热闹了许多。“校园健康跑”这个话题，正在悄然充实着我们的生活。

有人享受着奔跑时汗流浹背的感觉，每天不跑几公里就觉得少了点什么；有人却在琢磨着什么时候才能凑够这 60 公里，甚至个别同学还在想：有没有什么“捷径”可以走？代跑、接力跑……各种“操作”在私下里悄悄流传。



面对这个占体育课成绩 10% 的任务，大家的反应各不相同。有人把它当作一种享受，有人把它当成一份负担，还有人把它变成了一门“生意”。今天，我想以一个“过来人”和“陪伴者”的身份，和大家聊聊这“60 公里”背后的那些事。

一、为什么我们这代人，必须跑起来？

你可能会觉得，跑步是个人的事，为什么要成为“硬性任务”？其实，这背后是国家的一盘“大棋”。

2026 年 2 月，教育部印发《关于全面推进健康学校建设的指导意见》，明确提出要坚持

五育并举，践行“健康第一”教育理念，将身心健康作为学生全面发展的前提和基础。文件将体育、美育、劳动教育、心理健康、近视防控、体重管理、食品安全、生命安全教育等整合为“健康学校建设”八大任务，并设定了清晰目标：到2030年，健康学校建设覆盖每所学校；到2035年，普遍建成更高质量的健康学校。

这不是一份孤立的文件。从2025年10月至今，约半年的时间里，教育部接连印发《进一步加强中小学生心理健康工作十条措施》《关于实施学生体质强健计划的意见》等多份重磅文件。《教育强国建设规划纲要（2024—2035年）》更是将心理健康、体质强健等纳入顶层设计。政策为何如此密集？因为数据很严峻。《健康中国行动2019-2030》定下目标：到2030年，城乡居民体质合格率要达到92.17%以上，经常参加体育锻炼的人数比例要达到40%以上。

这告诉我们，“健康”从来不只是个人的事，它关乎一个民族的未来，关乎一个国家的底气。我们生在红旗下，长在春风里，与这个时代同呼吸、共命运。我们的体质强健与否，藏着一个国家的精气神。学校要求大家跑这60公里，不是为了完成上级指令，也不是为了为难谁。学校将其作为体育课成绩的10%，恰恰说明，学校更希望大家从“被动完成任务”走向“主动养成习惯”，而不是靠监督来逼着你跑。哪怕只占10%，也是在告诉你：健康这件事，值得被重视。

二、跑起来，到底对“我”有什么好处？

我知道，很多同学不是不爱运动，而是觉得跑步太枯燥，或者认为自己“天生不适合跑步”。但科学研究告诉我们，跑步是性价比最高的“身心良药”。

1. 它是情绪的“释放阀”

大家学业压力大，有时会焦虑、迷茫。科学研究表明，每日快走8000步或慢跑5公里，可锻炼80%的肌肉群，在增强身体免疫力的同时促进分泌快乐激素内啡肽，有助于改善抑郁、焦虑情绪。当你跑完大汗淋漓的那一刻，你会发现，很多烦恼随着汗水蒸发了。



2. 它是未来的“入场券”

操场上有一句标语大家天天见：“每天锻炼一小时，健康工作50年，幸福生活一辈子。”这不是一句空话。你们即将步入社会，未来的职场竞争，拼到最后拼的是体力。没有健康的身体，拿什么去拼？



3. 它是诚信的“试金石”

关于“代跑”，我想多说两句。有的同学找代跑，觉得是“举手之劳”，甚至觉得学校检查不严、可以钻空子。但请大家想一个问题：如果跑步的成绩可以通过造假获得，那么当有一天你进入社会，面对更复杂的诱惑时，底线在哪里？代跑不仅是体育成绩的作弊，更是诚信的失守。



三、为何有人对“健康跑”爱不起来？

我也理解大家的吐槽。为什么有些同学宁愿找代跑，也不愿意迈开腿？

通过和同学们的交流，我发现主要有三点原因：

一是“任务心态”作祟。当锻炼和成绩挂钩，就容易变味。有同学说：“我只是不喜欢跑步，如果换成打球、游泳，我肯定愿意。”这确实是目前校园跑存在的一个问题——形式相对单一。

二是“时间焦虑”。大一大二的课多，到了期末为了凑里程，不得不一天跑好几公里，体验感极差。而且规则里规定了一天只能记录3公里有效里程，单次至少1公里才能计入，这让有些同学觉得“攒里程”有点累。

三是“畏难情绪”。有些同学很久没运动了，体能跟不上，一想到要跑几公里就发怵。这些情绪，我都能理解。但我想说的是，别让这些“误解”耽误了你的健康。

四、从“跑步”到“五育”，你跑的每一步都在成长

你可能没意识到，这 60 公里，其实暗含着学校“五育并举”的育人逻辑。

以德育人——拒绝代跑，坚守诚信，这是对自己负责，也是对规则的尊重。每一次真实的打卡，都是在修炼“慎独”的品格。

以智育人——运动能提升大脑供氧量，改善记忆力和专注力。很多坚持跑步的同学反馈，跑完步后学习效率反而更高了。

以体育人——这是最直接的。通过跑步增强体质，提升心肺功能，让你有更好的精力投入学习和生活。

以美育人——晨跑时看朝阳升起，夜跑时听风声轻拂，感受身体律动的节奏，这本身就是一种对生命之美的体验。

以劳育人——坚持跑步需要毅力，需要克服惰性，这和劳动教育中强调的“艰苦奋斗、持之以恒”的精神一脉相承。

所以你看，这不仅仅是“跑个步”而已。

五、如何正确打开“健康跑”？

面对这 60 公里，我们该怎么做？我想给大家三点建议：

1. 拆解目标，化整为零

60 公里一个学期，按 16 周算，平均每周不到 4 公里。每天跑一点，或者隔天跑一次，轻轻松松就能完成。别总想着“最后一个月冲刺”，那样既累又容易受伤。

2. 寻找搭子，变“苦”为“乐”

一个人跑得快，一群人跑得远。找几个室友或者同学，约好时间一起跑。边跑边聊天，或者听喜欢的音乐，枯燥感会大大降低。偶尔可以给自己设定小奖励，比如跑满 10 公里，奖励自己吃个大餐。



3. 超越任务，关注“体感”

不要只盯着 APP 里的数字。去感受风拂过脸颊的温柔，去聆听脚步声与心跳声的合奏，去享受汗水浸湿衣衫的畅快。当你不再把跑步当作任务，而是当作一种放松方式时，你会发现，这 60 公里带给你的，远不止体育课的那 10 分。

同学们，政策在变，时代在变，但“健康第一”的理念永远不会变。从 2025 年到 2026 年，从“心理健康十条”到“健康学校建设”，国家正在以前所未有的力度推进健康工作。作为身处其中的大学生，我们既是政策的受益者，也是健康的责任人。



别再为跑步找借口，也别再为“60 公里”而抱怨。

跑起来，动起来，这才是青春该有的模样！

期待在操场看到你们奔跑的身影！