1. **2025学年春学期闪动校园学生跑步计划**

为深入推进体育课课内外一体化建设，全面提升大学生身体素质及心肺功能，加强学生课外体育锻炼以及丰富校园体育文化建设，学校将持续推进校园跑步锻炼计划，现将本学期闪动校园长跑计划安排如下：

**一、跑步时间安排**

（一）闪动校园跑步起止时间：2025年3月3日06时至2025年5月30日22时。

**在此时间内跑步打卡计入成绩**。

（二）场地开放时间：每周周一至周五6:00-8:00、12:00-13:30、15:30-22:00。

其中周三6:00-8:00、12:00-13:30、17:30-22:00，周四6:00-8:00、12:00-22:00。

周六、周日全天开放6:00-22:00。

**打卡时需回避体育课正常上课时间，服从体育场管理规定。**

**二、场地设置**

**望星田径场：因考虑学生跑步安全，以及便于管理等因素，跑步地点设置在望星田径场内，学生可在规定的时间内在望星田径场跑道完成打卡。**

**备注：全程必须在电子围栏范围内进行锻炼，系统有超出范围语音提示，超出锻炼范围不计入有效里程。若长时间超出电子围栏范围，系统会终止本次阳光跑。**

**三、跑步要求**

（一）配速要求：每公里在10分钟内完成，超出完成时间均不计入打卡成绩。

（二）单次跑步上、下限规定：

男生每次跑步2--3公里，女生每次跑步1.5--2公里，

男生少于每次2公里数、女生少于每次1.5公里数将不记入成绩，视为无效。

**表1 学生跑步相关要求**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 要求 | 男 | 女 |
| 1 | 下、上限/次 | 2-3公里/次 | 1.5-2公里/次 |
| 2 | 总里程/学期 | 80公里/学期 | 60公里/学期 |
| 3 | 配速要求 | 每公里10分钟内完成 | |
| 4 | 开始日期 | 第二周 | |
| 5 | 结束日期 | 第十四周 | |
| 6 | 阳光跑模式场地 | 望星田径场 | |

**（学生需在规定的时间内完成跑步打卡任务，每次跑步不得低于规定的公里数）**

**四、跑步锻炼设置及要求**

（一）需下载并注册“闪动校园”APP（使用流程指南详见附件1）。

重要提示：

图形用户界面, 应用程序

描述已自动生成

（自由跑不计入成绩，请同学们选择“阳光跑”进行课外体育锻炼）

注：进入阳光跑操作路径：

进入APP->点击底部“大学城”->点击中部“酷运动”->进入酷运动点击“阳光跑”。

1. 要求

1、跑步前需要关闭手机省电模式，确保手机电量充足，以免因手机性能原因影响跑步数据上传；

2、跑步中保持手机亮屏并且闪动校园APP在前台运行，不要把闪动校园APP切换到后台，以免APP被手机后台清理造成跑步无效；

3、跑步时尽量保持匀速跑步，如感到体力不支，可点击“暂停跑步”稍作休息。

4、代跑识别：经常更换手机登录（一个学期不能超2部手机），导致手机IP地址异常，成绩被识别成绩作弊代跑。

5、作弊识别：跑步过程中不得使用任何代步工具和替他人代跑（系统可显示步频，如出现骑车或长时间走路等行为，上传成绩将失败）。

**APP软件有识别防作弊功能，一经发现有作弊行为，将取消该学生的跑步成绩。**

**五、分数计算**

**表2 学生长跑成绩分数核算表**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 男生跑步成绩 | 男生核算分数 | 女生跑步成绩 | 女生核算成绩 |
| 80公里及以上 | 10分 | 60公里及以上 | 10分 |
| 75~79公里 | 9分 | 55~59公里 | 9分 |
| 70~74公里 | 8分 | 50~54公里 | 8分 |
| 65~69公里 | 7分 | 45~49公里 | 7分 |
| 60~64公里 | 6分 | 40~44公里 | 6分 |
| 55~59公里 | 5分 | 35~39公里 | 5分 |
| 50~54公里 | 4分 | 30~34公里 | 4分 |
| 45~49公里 | 3分 | 25~29公里 | 3分 |
| 40~44公里 | 2分 | 20~24公里 | 2分 |
| 35~39公里 | 1分 | 15~19公里 | 1分 |

**六、特殊情况规则**

（一）申请体育保健课的学生可不进行跑步打卡。

（二）入伍退役的学生可不进行跑步打卡。

（三）因伤病但未申请体育保健课的学生，按实际完成的跑步成绩核算分数。

**七、其他注意事项**

（一）以下行为将被系统认定为不诚信行为。

1、替人代跑、一人多机；

2、乘坐机动车、电瓶车、平衡车或自行车等任何辅助代步工具；

3、使用软件等其他不正当手段刷机等行为。

对于使用替人代跑、一人多机、代步工具等方式违规作弊的学生，“闪动校园”app健身管理会自动识别并停止记录该学生锻炼情况，清除该学生本学期已跑里程，本学期《体育锻炼》课程结果记为“不及格”不能获得体育考核分数。

1. 安全注意事项

1、参与学生应确定身体健康。患有心血管系统、呼吸系统等疾病以及近期不宜参加体育活动的学生，严禁进行剧烈运动，可按照要求申请减免。

2、参与学生应根据自身身体状况、课程安排以及天气等情况，合理、有序、科学安排课外体育锻炼的计划和时间，循序渐进，不宜锻炼过度。

3、锻炼前应做好各项准备工作，包括穿合适的运动服、运动鞋，充足的睡眠、合理的营养等，做好锻炼前的热身活动和锻炼后的放松活动。

4、锻炼过程中出现气促、呼吸困难、胸闷、心跳异常、冒冷汗、心区疼痛（胸或背痛）等身体不适情况时，应立即停止运动并及时报告就近教师，并尽快到校医务室就诊。

5、锻炼中注意避让校园内各类机动车、非机动车、行人、障碍物等，小心路滑，确保人身安全。

6、如遇大风、雨天、雾霾、沙尘等恶略天气的情况下，不建议学生跑步打卡。

1. 问题反馈途径

在使用“闪动校园”软件过程中，若有疑问，可在工作时间点击

1、闪动校园APP→“我的”→左上角设置标识→客服中心，进行留言提问；

**如有其他问题请联系体育工作部，若有特殊情况，另行通知。**

附件1：闪动校园APP注册使用流程

附件2：校区打卡示意图

体育工作部

2025年2月26日

**附件1：闪动校园APP注册流程**

图形用户界面, 文本, 应用程序

描述已自动生成

图形用户界面, 文本, 应用程序

描述已自动生成图形用户界面, 应用程序, 聊天或短信

描述已自动生成

进入阳光跑页面，请首先在底部点击“学校规则”，“跑步规则”，查看相关跑步注意事项，并查看本手机关于跑步的“手机设置”指引视频，以方便您跑步（也可以直接跑步，请注意手机提示信息进行手机设置）。

图形用户界面, 文本, 应用程序, 聊天或短信

描述已自动生成

图形用户界面, 文本, 应用程序, 聊天或短信

描述已自动生成图形用户界面, 文本, 应用程序, 聊天或短信

描述已自动生成图形用户界面, 应用程序

描述已自动生成

图形用户界面, 文本

描述已自动生成

完成上述设置后，返回阳光跑首页选择“本学期”，点击自己所在“跑步计划”，点击“开始跑步”，打开“跑最低与跑更多”页面，选择自己感兴趣的跑步方式。

图形用户界面, 文本, 应用程序

描述已自动生成图形用户界面, 应用程序

描述已自动生成

跑步完成后，可以返回阳光跑页面查看自己所有的跑步记录。

图形用户界面, 应用程序

描述已自动生成

**附件2：望星田径场打卡点位示意图**

****