

# 商丘学院文件

校行发〔2023〕24号

## 关于印发《春季学期阳光健康跑 活动实施方案》的通知

各二级学院：

《春季学期阳光健康跑活动实施方案》经学校研究通过，现印发给你们，请遵照执行。



# 秋季学期阳光健康跑实施方案

为全面贯彻落实《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》精神，加强体育教学改革，构建体育课与课外体育活动协同联动的学校体育工作格局，引导学生养成热爱体育、崇尚健康的意识和科学长跑、经常锻炼的习惯。结合教育部《普通高等学校学生管理规定》和《高等学校体育工作基本标准》文件的具体要求，体育学院决定借助“闪动校园”APP跑步平台，开展校园“阳光健康跑”课外锻炼活动。具体实施方案如下：

## 一、依托平台

商丘学院“阳光健康跑”活动主要依托“闪动校园”APP软件开展。学生利用手机“闪动校园”APP软件，根据系统给出的随机路线进行跑步，每到一个点，系统会自动识别并记录，学生可以通过手机查询当天跑步的里程和所用时间。详情见阳光体育锻炼系统“闪动校园”APP指南介绍。

## 二、活动组织

### 1. 活动组织领导小组。

领导小组组长：张再望

副组长：徐寅森 赵利民

成员：仝其宾 曹 婕 刘世博 郑 磊 王文斌

陈慧明 张书海 杜 朋 姜 潘

### 2. 由学生处和体育学院牵头组织实施，各二级学院负责学生

管理、督导，体育学院教师负责学生成绩管理。

### 三、实施办法

1. 实施对象。我校本学期有《大学体育》课程的学生必须参加，其它学生鼓励参加。

2. 时间。第 5 周周一（3 月 27 日）至第 15 周周日（6 月 11 日），每天 5:30-21:30。

3. 次数及距离。本学期至少完成 33 次健康跑（每周完成 3 次以上）。每次参与“阳光健康跑”男生有效数据为 2000 米，女生有效数据为 1500 米（少于规定里程，本次跑步活动将不计入成绩。超出规定里程，不计入成绩，但会计入排行榜）。本学期男生累计完成 66 公里，女生累计完成 49.5 公里。

4. 跑速。每公里配速为 3 分 30 秒至 10 分钟范围内。

5. 地点。商丘学院校园内（已经卫星布置点位。每位学生上线会随机生成点位），参加跑步的学生按照系统给出的随机线路进行。

6. 免跑申请。因病、因伤不能参加阳光健康跑，必须由学生本人提出免跑申请（填写附表 1）1 式 2 份，并提供三甲级以上医院出具的诊断证明，交各二级学院核实后处理，并报学生处和体育学院备案，情况属实者准予免跑。

### 四、成绩的使用及处罚

1. 阳光健康跑步成绩未达标该学期《大学体育》课程成绩一票否决，期末成绩记为缺考。

2. 监督与处罚。跑步（活动）过程中不得使用任何代步工具或冒名顶替代跑（活动）。学校将加强巡查监督，对违规学生将建立违规信息记录。对首次违规者予以通报批评，相应学期的锻炼任务按未完成看待。对再次违规者，将按考试作弊论处。

## 五、保障措施

1. 每人每天只能上传一次有效数据，当日的成绩要在 21:30 前上传才有效。

2. 系统平台将记录跑步的有效公里数、总公里数、总跑步次数及每次跑的运动轨迹等基本信息。

3. 电量注意：请注意手机电量是否充足，低于 30% 电量有可能会被系统抹除成绩记录；内存过低者请清除内存再行跑步；

4. 代跑识别：经常更换手机登录，导致手机 IP 地址异常，被识别为更换手机代跑。

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）；如发现有作弊作弊，一经查实，学校将进行处理。

6. 非智能手机申请：没有智能手机的同学（向学院老师申请批示备注）方可通过借用同学手机，更换账号信息完成跑步。

7. 相关职能部门及各学院要通过校内各类新闻媒体、宣传栏、LED 显示屏、召开主题班会、开展团日活动等多种途径和形式，切实加强宣传引导和组织动员，使学生正确认识和看待“阳光健康跑”活动，积极主动参与“阳光健康跑”活动，并通过“阳光

健康跑”活动养成经常锻炼的习惯。

## 六、安全注意事项

1. 同学们应根据自己的身体状况、天气情况和课程安排，合理安排跑步时间、速度和距离。每次跑步的速度和距离应当循序渐进逐步提高。

2. 学生跑前必须做好参加长跑锻炼的各项准备工作，包括穿合适的运动服、运动鞋，充足的睡眠、合理的营养等，做好跑前热身运动和跑后的拉伸放松运动。

3. 严禁身体有伤病的情况下带病跑步。跑步中如有任何不适，应停止跑步，尽快到医院就诊。

4. 跑步中注意对校园内各类机动车、自行车的避让，小心路滑和地面障碍物预防摔倒，确保人身安全。

5. 如遇雾霾、雨雪等特殊天气周，可用其他周补齐。

附件：1. 商丘学院阳光健康跑步免跑申请表

2. 闪动校园行服务指南

附件 1

## 商丘学院阳光健康跑步免跑申请表

姓名		学院及专业	
学号		辅导员老师	
免跑理由			
二级学院 意见	签字（部门公章）：  年 月 日		
学生处 意见	签字（部门公章）  年 月 日		

## 附件 2

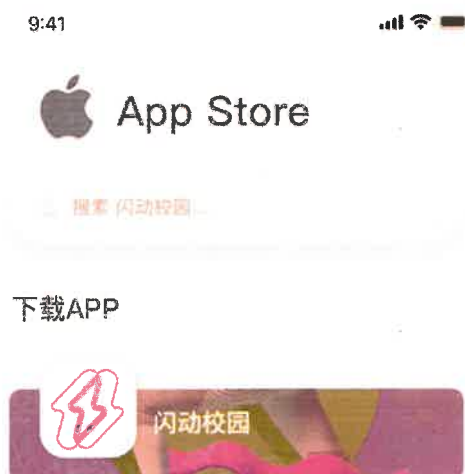


### 1. 下载闪动校园 APP。

① 安卓手机前往各自应用商店搜索应用下载：“闪动校园”。



② IPHONE 手机前往 APP STORE 搜索应用下载 “闪动校园”。

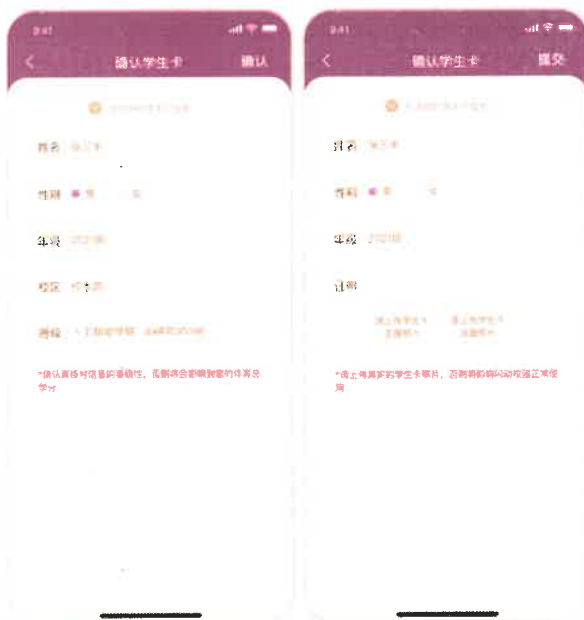


## 2. 软件登录与注册。

①需使用真实的手机号，输入验证码后即注册成功。



②闪动校园仅允许真实大学生用户使用，第二步会验证您的学生身份，请按照界面提示完成认证/或填写学号与上传学生证件。





注意事项：如果您的手机号遇到无法注册，或已被注册，收不到验证码的情况时，请在微信搜索、关注公众号“闪动校园”联系客服处理。

### 3. 阳光跑的使用。

① 点击首页“阳光跑”，进入跑步主界面。



② 点击底部菜单栏按钮“开始跑步”。



注意事项：开始跑步前，请先查看“学校规则”，了解学校制定的跑步规则，以避免跑步无效查看“跑步指引”，能够更快熟悉跑步规则，查看“手机设置”，能避免因为手机设置问题，导致跑步无效。

③点击“开始跑步”进入本次跑步里程选择页。



注意事项：请关闭 WI-FI 后再开始跑步，链接 WiFi 跑步会受到信号强弱的影响，导致您的跑步数据出现偏差，导致跑步失效。请前往 GPS 手机信号强的开阔地带进行跑步，本软件跑步定位需要依赖精确 GPS 定位，GPS 信号弱会导致您的跑步成绩出错。请在手机设置-闪动校园 APP-开启“始终允许/获取定位”，这也许非常消耗电量，但请至少在跑步时开启“始终允许定位”，如果不开启，您在关闭手机、息屏，跑步时，可能因为手机无法获取定位信号而导致您的成绩失败。

### 选项一：

左侧按钮：本次“**跑最低 XX 公里**”，点击此按钮本次跑步将以学校设定的单次最低公里数为上限，跑完后软件将为你自动结束跑步。



### 选项二：

右侧按钮：本次“**跑更多公里**”您可以根据自身体力，跑相应公里数，软件不会为您自动结束，跑完后需要您手动结束跑步。



注意事项：如果您的学校设置了单次跑步公里数上限，当您本次跑更多公里，超过了规定的公里数上限，超出的公里数视为“自由锻炼”，不会计入跑步成绩。

④跑步界面。当您跑步时，软件界面会即时反馈并记录您的跑步数据，您可以根据界面显示的数据，来调整跑步锻炼，以达标成绩。



**目标公里进度条：**此处显示您的实时跑步距离，以及最低达标的公里数。

**跑步配速要求：**如果您的学校对跑步设置了“配速要求”，您在跑步时，就必须按照设置的配速区间进行跑步，过快或者过慢，都会导致您跑步无效。

**成绩合格卡片：**当卡片内的条件合格，会出现蓝色完成标志，

达成全部条件即代表本次成绩已经合格。

### ⑤ 界面按钮说明。



**长按暂停。**当您想中途休息时，可长按中间按钮进行休息。可“休息的时长”由学校自主设定，若要退出跑步，点击休息弹窗中的“退出跑步”按钮。

**注意事项：**如果您休息的时间，超过了学校设定的“可休息时长”，您的跑步将无效，如果点击“退出跑步”时，跑步有未完成的达标项，您的跑步将无效。



**定位按钮。**如果您在界面上找不到自己的定位，点击此按钮将定位到自己。

**静音按钮。**点击此按钮会关闭所有界面提示音。

**锁屏按钮。**如果您需要将手机装在手机里跑步，请点击“锁屏”按钮，后装进口袋。

注意事项：这个操作，需要打开设置-闪动校园 APP-打开“始终允许定位”，否则可能因为 GPS 定位失效，而导致跑步数据无效。

#### 4. 跑步记录与申诉处理。



完成跑步后，您可在开始跑步界面查看到每一条跑步记录。

因为手机软件 GPS 信号，以及不同的手机硬件条件，您可能在正常按照学校规则的跑步下，导致成绩无效。原因可能是：**地区、天气、硬件，等原因 GPS 信号差**，导致数据错乱，此时，您正常的跑步数据可能会被系统判为无效，请您不要担心，我们在 APP 内置了完善的人工客服，您可以点击**“申诉按钮”**进行反馈，人工客服会为您订正为正常。如果无法点击**“申诉按钮”**您可以点击**“人工客服”**按钮，对话处理。



---

商丘学院办公室

2023年3月21日印发

---

