

温州理工学院 2023-2024-1 学期

校园阳光跑实施方案

一、实施对象

2022 级（大二）、2023（大一）级所有正常参加体育课教学活动的在校本科生。

二、使用软件

闪动校园跑步 app。

三、实施时间

本学期第三周（9 月 25 日）16:30 开始，第十五周（12 月 24 日）20:30 时截止，共计 13 周。若遇重污染、降雨等恶劣天气，建议暂停跑步。

四、实施标准

1. 本学期阳光跑打卡公里数：以学生阳光跑开展期间完成的公里数计分，包括达标分和累积分。达标分指学生阳光跑开展期间完成达标公里数而取得的成绩，赋分为 15 分。本学期规定时间内未完成达标分，取消阳光跑分值。累积分指学生完成达标分后累积公里数而获得的分值，按男生 1 公里为 1 分，女生 0.8 公里为 1 分，满分为 5 分。

学生	大二男生	大二女生	大一男生	大一女生
达标公里数	55	44	35	28
满分公里数	60	48	40	32

每次跑步距离最低需要达到 1.5 公里，每次跑步上限 5 公里，未达到达标公里数的跑步将自动判断为无效锻炼。数据有效性由系统自

动识别和人工随机抽查双重检验。APP内跑步模式请选择阳光跑的方式，自由跑不计入有效里程。

2. 配速和步频符合要求：跑步速度需在180秒-465秒/公里之间，步频图符合标准图形规律。身体过度肥胖和手术后恢复期的学生可凭医院证明向本班级体育任课教师提出增加配速的请求，最高可申请配速为600秒/公里。如速度超出此范围或步频图形异常，则此距离不计入有效跑步里程，并显示账号异常。请仔细查看判定的无效原因，留存异常凭据，按照账号异常的申诉流程进行申诉。

3. 已办理免修体育课（保健课）的同学不参加校园跑。

4. 阳光跑违规：

阳光跑违规是指学生借助交通工具进行打卡或代替他人打卡或请他人打卡。学生第一次违规为警告并取消本次打卡记录；第二次违规打卡取消违规前打卡记录；第三次违规打卡取消阳光跑成绩。各位同学应予配合。

5. 考虑到学生的安全问题，要求学生在校指定的田径场（标准田径场和小田径场）范围内进行锻炼。

6. 在本学期校园跑期间，根据自身身体状况循序渐进安排运动量和运动强度，合理安排锻炼时间，科学锻炼，养成良好的体育锻炼习惯。

7. 未尽事宜，可咨询任课教师或闪动校园app负责老师，最终解释权归公体部。

温州理工学院公共体育部

2023年9月23日