

温州理工学院 2023-2024-2 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

本学期第二周（3 月 4 日）16:30 开始，第十五周（6 月 9 日）20:30 时截止，共计 14 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	大一男生、大二男生	大一女生、大二女生
达标公里数	55	44
满分公里数	60	48

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-420 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。本学期学校对阳光跑违规采取零容忍，**学生违规一次，即取消本学期阳光跑成绩**，由体育老师进行现场人工督查。各位同学应予配合。

5. 考虑到学生的安全问题，要求学生在校园指定的田径场（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

2024 年 2 月 25 日

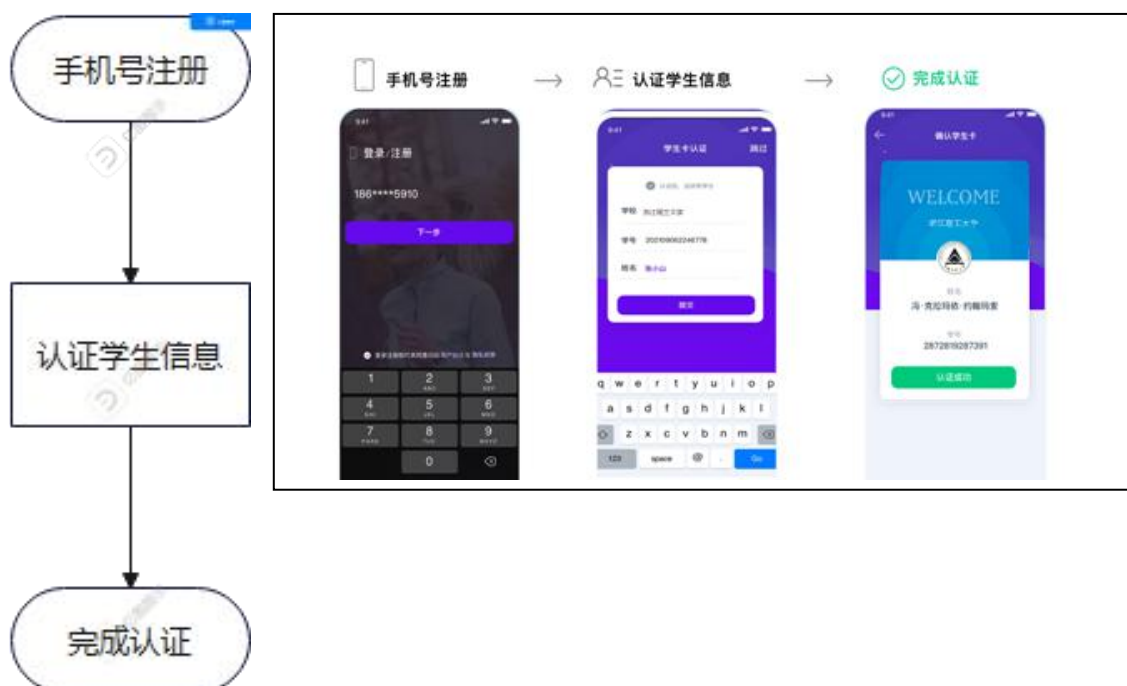
温州理工学院课外锻炼闪动校园 APP 操作指南

一、扫描二维码下载安装 “闪动校园”



说明：苹果手机 App Store 搜索“闪动校园”；安卓手机应用市场搜索“闪动校园”。

二、登录注册，认证学生信息



流程：手机号注册--认证学生信息--完成认证

三、查看学校的跑步计划要求

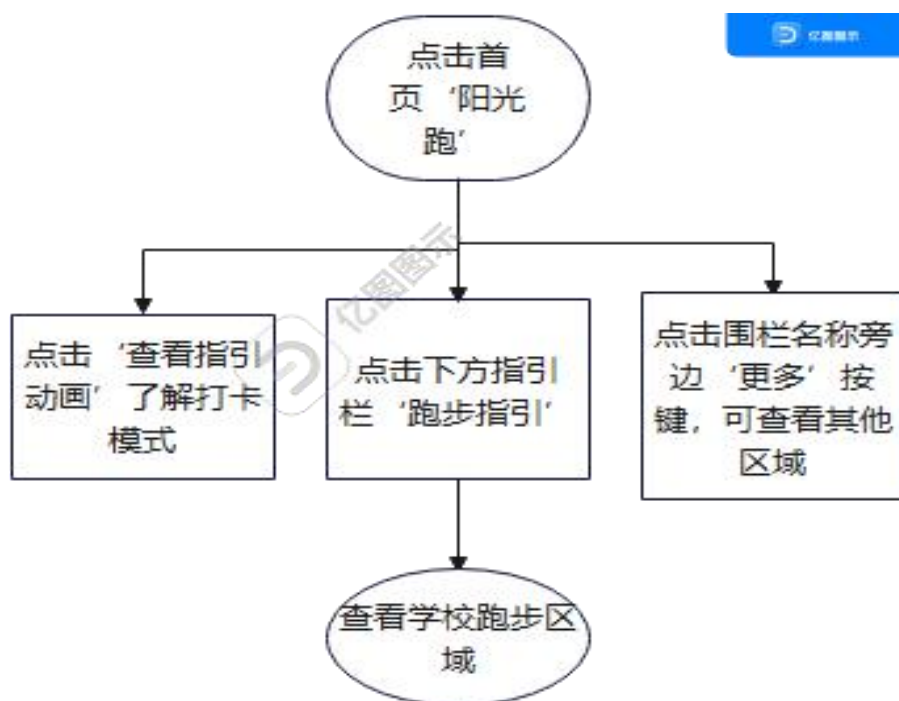


流程:

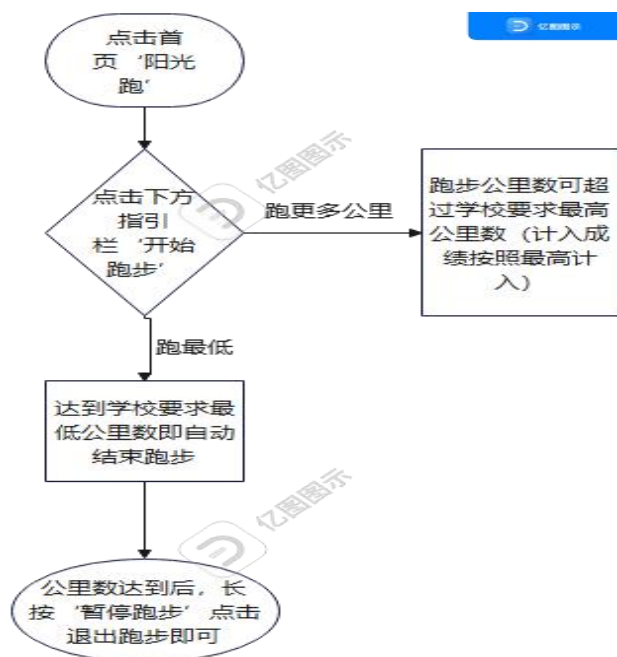
进入软件访问闪动首页“阳光跑”

1. 查看本学期考勤时间
(2022年3月4日-6月9日)
2. 查看本学期跑步总公里数
3. 查看本学期跑步配速要求
(3分-7分/公里)
4. 查看单日跑步公里数上限 (5公里)
5. 查看单次跑步最少公里数 (1.5公里)
6. 查看跑步区域

四、校园内跑步区域

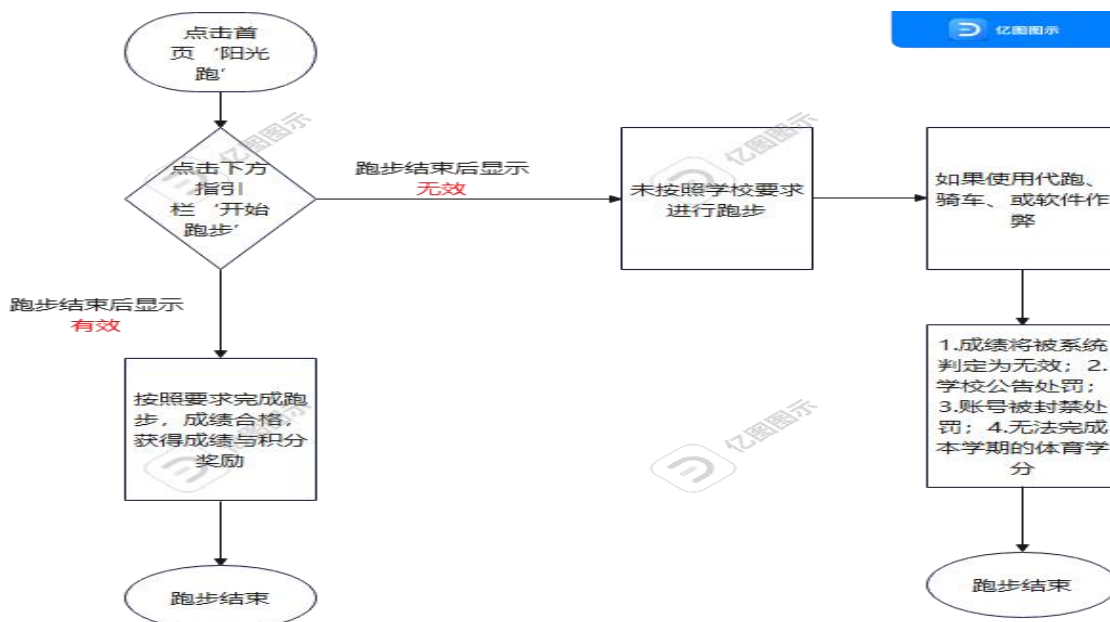


五、开始跑步



注：超过学校的最高公里数，以最高公里数数计入成绩（例如，学校要求最高 5 公里，跑步超过 5 公里以 5 公里计入成绩。

六、跑步结束后成绩统计页面



注：跑步无效原因在跑步结束后都会显示，同学按照学校要求进行跑步即可。

七、手机跑步前要完成设置

避免息屏跑步时 APP 自动关闭，设置如下：

（1）请在系统设置“隐私”-“定位服务”-“闪动校园”中选择“始终”；

（2）为避免系统为了省电，在跑步熄屏时进入休眠，导致 APP 自动关闭，请将闪动校园加入电池优化白名单中；

（3）请勿分屏操作，跑步过程中请勿进行分屏操作，否则您成绩数据可能会被清空。

八、注意事项：

其他第三方自动清理应用程序可能会阻止闪动校园运行。如果您已下载任何缓存清理或内存清理的应用程序请检查保证闪动校园是免除在内，提升设备 GPS 信号连接。

（1）请保证手机 4G 或 5G 信号连接

（2）连接信号不好的 Wi-Fi 网络或热点，会严重影响 GPS 信号，如果 Wi-Fi 信号不好时，建议断开所有 Wi-Fi 连接

（3）关闭省电模式能有效提升定位精准度

（4）请在开阔处跑步室外无建筑遮挡的开阔处 GPS 信号通常会更好，请尽量选择开阔处跑步。

（5）避免使用金属手机壳金属可能会影响卫星信号传输，请尽量避免使用金属材质的手机壳。

（6）某些情况下可以尝试重启手机在某些特殊情况下，设备可能失去与位置服务的连接。在这种情况下，重新启动手机可以解决问题。

九、跑步问题反馈



问题反馈途径:

1. 使用软件过程中出现问题时可向软件内人工客服咨询。右下角点击【我】页面，页面客服中心选项按键。
2. 由班级文体委员反馈到教学秘书。