广州工商学院阳光健康跑实施方案

（2018～2019学年第二学期）

各教学系：

为促进我院学生积极参加课外体育锻炼，提高大学生身体素质，形成良好的锻炼习惯，我院决定借助“运动世界校园”APP打卡跑步平台，继续开展校园阳光体育健康跑活动，营造校园阳光体育活动的氛围，特制定以下实施方案：

**一、实施对象**

2017级普教本科；2018级普教本、专科学生。

**二、实施具体方法**

(一)时间：本学期第2周-15周，每天6：00－22：00为跑步数据上传时间，请各位参与学生在规定时间内完成健康跑。

(二)地点：

1．三水校区为环绕第二教学楼、实验楼、图书馆及田径场区域；

2.花都校区则开放至全校园内；

注：两校区已经卫星布置点位，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健康跑活动。

(三) 由体育教师通过班群、班级体育委员等提供二维码让学生扫描下载、注册（二维码传单由软件公司提供），并对班级学生进行讲解使用及收集反馈信息。

**三、实施要求**

(一)本学期参与学生最少完成男生51千米、女生33千米健康跑，时间自行安排；建议每周至少跑3次。

(二)参加阳光健康跑活动的学生，每人每天跑步限计1次，每次跑步公里数女生不少于1千米，男生不少于1.2千米，超出者可进入全校排行榜，跑步时间每公里不得超过8分钟或少于2分11秒，否则系统将默认为无效。

（三）在校园校道跑步时，要高度注意安全问题。不要佩戴耳机跑步，要随时注意车辆通行情况，防止发生事故。

(四)跑步过程中使用任何代步工具、替跑、一人持2部以上手机跑步均属作弊行为（系统显示步频、时间，如出现骑车或长时间走路等行为，上传成绩将失败并定期清除作弊数据），对于使用代步工具、替人跑步（1人持2部以上手机）等作弊行为，将根据学院下发的《校园阳光健康跑违规处理办法》做出相应处理。

**四、评分标准**

每位参与的学生必须达到基本合格标准的阳光健康跑总里程数，未按规定达到的，酌情扣除本学期大学体育课程的总分；超过基本合格标准阳光健康跑总里程数的学生，相应增加体育课程总分（见评分标准表）。任课教师要在学生期末体育总分备注栏中标注阳光健康跑总里程数。

评分标准

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 学期 | 获得体育分（体育总分） | | | | | |
| 成绩  等级 | 不及格 | 合格 | 合格以上 | | | |
| 有效里程 | 男低于51千米；女低于33千米 | 男51千米、女33千米 | 男53千米 | 男55千米 | 男57千米 | 男60千米 |
| 女35  千米 | 女37千米 | 女39  千米 | 女42千米 |
| 评分 | 扣体育总分5分 | 不扣分 | 加1分 | 加2分 | 加3分 | 加5分 |

**五、其它注意事项**

(一)凡因伤、病等原因不能参加跑步活动者，必须由学生本人填写“免测申请表”，并提供二级甲等或以上医院出示的证明、病历等相关材料复印件，给任课体育教师核实后处理；免跑者可不扣该项体育总分。

(二)跑步者必须做好锻炼前的各项准备工作，如穿合适的运动服、运动鞋，充足的睡眠、合理的营养等，以及做好跑前热身运动和跑后的拉伸放松运动；

(三)跑步应循序渐进，量力而行，跑步过程中如有任何不适，应停止跑步，尽快到医务室就诊。

附件：“运动世界校园版APP”二维码及使用流程指南（见第3页）

广州工商学院体育部

2019年3月1日

附件：“运动世界校园版APP”二维码及使用流程指南

请各班主任落实在课堂上全面推行学生下载“运动世界校园版APP”，具体下载方法如下：

1.课堂现场提供附件中的二维码给学生下载使用；

2.课堂现场通过手机软件市场搜索“运动世界校园版”进行下载;（推荐应用宝软件市场，其他市场注意对比所下载版本是否为最新版本）。



**使用指南：**

**一、注册**

(一)使用手机号进行注册；

(二)输入学号进行校检，自动匹配学生对应姓名、班级信息；

(三)完成注册，正式启用。

**二、开始跑步**

(一)随机终点：

1.须跑完所选择公里数（如：1公里）；

2.五个点位至少经过3个感应点位（1个绿色点+2个蓝色点）；

3.经过的3个感应点位中必须包含1个必经点位（绿色点）；

★完成以上规则，才能保存成绩，并计入成绩。

★若跑步途中需暂停休息，可按APP中间暂停键，此时休息所走路程不计入有效成绩，稍作休息后按继续，可继续进行跑步并继续记录跑步成绩。

★若下载过离线地图，在点击开始跑步后，成功显示五个随机点位后，可断网离线跑，但保存成绩时需连网保存。

(二)约定终点：

1.须跑完所选择公里数（如：2公里）；

2. 五个点位至少经过2个感应点位+1个终点；

3. 结束跑步前，必须跑到终点；

★完成以上规则，才能保存成绩，并计入成绩；

★加入约跑后，5分钟内没有进行跑步，将自动退出；

★每人每天只有三次发起约跑机会。

**二、跑步记录、排行榜**

(一)成绩记录：包含个人已完成、未完成、约跑（仅个人）的成绩；

(二)若要查看约跑记录，可在约跑列表里查看；

(三)每天统计校园排行榜，排行榜统计以实际跑的公里数为准。