

河北北方学院“走下网络、走出宿舍、走向操场”

2024-2025 学年第二学期校园阳光跑实施方案

为贯彻执行国家阳光体育运动的号召和《高等学校体育工作基本标准》、《国家学生体质健康标准》和《“健康中国 2030”规划纲要》文件精神、体育总局和教育部《关于印发深化体教融合、促进青少年健康发展意见的通知》和共青团中央、教育部、国家体育总局、全国学联《关于印发〈关于深入开展大学生“走下网络、走出宿舍、走向操场”主题群众性课外体育锻炼活动的指导意见〉的通知》(中青联发(2015)4号)精神要求。我校在积极响应国家号召的同时，也不断结合自身实际，从内容形式上践行活动主旨，以全面增强河北北方学院大学生体质健康水平，倡导学生健康生活方式，提高身体健康水平，培养热爱体育、崇尚运动的健康观念，形成良好的锻炼习惯，营造校园阳光健身跑活动的氛围为目的，经研究，决定面向全学段在校大学生开展校园阳光跑活动。完成情况将作为体育课程学期期末成绩评定和学年综合评优等工作的重要参考依据，实施方案如下：

校园阳光跑评分标准

校园跑累计公里	对应分值(百分制)
70	100
65	90
60	85
55	80
50	75
45	70
40	60
小于 40 公里	不予赋分

一、跑步设置

1. 需下载并注册“闪动校园”APP。（二维码使用流程指南详见附件1）

在校学生阳光校园跑运动范围限定在我校操场、环形步道（详见附件2：东、南、西三校区打卡示意图），全程必须在指定范围内进行锻炼，超出锻炼范围不计入有效里程。

校外学生依据安全原则，选择相对封闭环境完成。

2. 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；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；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。

3. 大一、大二、学生在“闪动校园”APP中的“在线选课”界面中，按照

自己体育选项课实际上课情况，选择课程和任课教师，以便学期末统计成绩，**未成功选课的同学将无法统计“校园跑”成绩，责任自负。**

4. 大三、大四、大五年级学生的“任课教师”由各所在学院指定，由公共体育部负责教师添加至系统后，再由学生完成“在线选课”，以便于期末成绩统计。

二、跑步要求

1. 跑步打卡起止时间为 2025 年 2 月 24 日早上 6:00-6 月 24 日晚上 22:00，总里程为 70 公里，每天锻炼时间段为 6:00-22:00，超过规定时间将不能计入总里程。每次至少完成 1 公里，低于 1 公里不计入成绩。每天上限为 3 公里，每周上限 10 公里，超出上限不计入总里程。

（不强制要求每天跑步，在 2025 年 6 月 24 日前按照要求完成总里程即可。由于存在每周有效里程上限，请同学们自行合理安排跑步时间）



（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）

2. 配速要求：4-8 分钟/公里（在 4-8 分钟区间内完成，小于 4 分钟或大于 8 分钟为无效）。

3. 在规定时间内完成规定总里程数视为有效，根据完成里程数计入对应成绩。

4. 因天气原因无法完成时，可在室内由闪动校园 APP “AI 作业” 方案进行替代，具体操作如下：

- （1）打开闪动校园 APP，选择“AI 作业”；
- （2）查看“任务说明”并仔细阅读“注意事项”；
- （3）点击“开始锻炼”，选择动作组合，查看示范视频，开始锻炼。

（AI 作业每个动作组合将自动折算为一公里阳光跑里程，每天上限 2 次，每周上限 10 次）

三、注意事项

（一）以下行为将被系统认定为不诚信行为，并在学校范围通报处理。

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工具；

3. 使用软件等其他不正当手段刷机等行为。

处理办法如下：

对于使用自行车、一人多机等方式违规作弊的学生，“闪动校园”app健身管理系统停止记录该学生7天跑步里程，并清除该学生本学期已跑里程10公里，各学院根据下发的违规作弊学生名单，对学生批评教育。本条处理方式：发现一次，按照上述办法处理一次，不限次数，如清除已跑里程10公里时不足十公里，按实际清除为“0”，不累积。

对于利用软件技术手段违规作弊的学生，“闪动校园”app健身管理系统将封禁该学生跑步里程记录，并清除该学生本学期全部已跑里程，各学院对学生批评教育，学生写出承诺书，学生本人、辅导员、学院领导签字并盖学院章，交公共体育部王勇（体育场看台204办公室），申请解封系统，重新开跑。本条处理方式：发现一次，按照上述办法处理一次，不限次数。

（二）伤、病、残等同学可申请免跑

因残疾，伤病和不适宜参加体育锻炼者可申请免跑。免跑须由学生本人提出申请，并提交相应医院诊断证明（县级及以上医院开具）、病例等相关材料，经辅导员、体育课任课教师签署意见后，情况属实者准予免跑。

大学一、二年级免跑申请纸质材料由学生本人办理完成后，在闪动校园APP内申请免跑，并拍照上传纸质材料（诊断证明、病例、免跑申请表附件3等）；大学三、四、五年级免跑申请纸质材料由所在学院收集、存档。

（三）安全注意事项

1. 参与学生应身体健康。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，并按照要求申请减免。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。

2. 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，做好锻炼前的热身运动和锻炼后的放松运动。

3. 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。

4. 应在规定的区域内进行锻炼，遵守校内有关交通安全规定，注意校园内来往车辆和人流情况，确保自身运动安全。

四、使用反馈，问题解决途径

- 1、闪动校园APP-“我”-更多设置-客服中心；
- 2、各班体育委员（每班仅限1人入群）可加入“河北北方学院阳光跑反馈

群”（二维码详见附件4），将班级同学使用过程中遇到的疑问在群内提出，以便于解答同学们在使用过程遇到的问题。

附件1：闪动校园注册流程

附件2：东、南、西三校区打卡示意图

附件3：免跑申请表

附件4：河北北方学院阳光跑反馈群二维码



附件 1：闪动校园注册流程

跑步流程展示

扫描二维码下载安装“闪动校园”

苹果手机App Store搜索“闪动校园”

Android App

安卓手机应用市场搜索“闪动校园”

Download on the App Store



© 2022 华奥杰科技有限公司
Chuang Technology Co., Ltd

登录注册，认证学生信息

注册

签约信息认证

认证完成



© 2022 华奥杰科技有限公司
Chuang Technology Co., Ltd

AI运动



阳光跑



手机设置



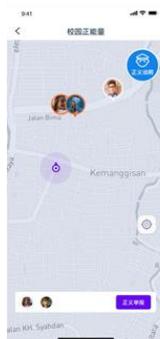
围栏与路线及其他



阳光跑规则



成绩判定



选课功能



附件2：东、南、西三校区打卡示意图

西校区跑步区域及打卡点



东校区跑步区域及打卡点见下图：



南校区操场见下图：



附件 3：闪动校园免跑申请表

闪动校园免跑申请表

姓名		性别		学号	
学院		专业班级		电话	
免跑理由说明	<p>本人 _____，因 _____，申请 2024-2025 第二学期闪动校园活动免跑，望批准！</p> <p style="text-align: right;">学生签字： _____ 年 ____ 月 ____ 日</p>				
辅导员	<p>情况属实，准予申请！</p> <p style="text-align: right;">辅导员签字： _____ 年 ____ 月 ____ 日</p>				
任课教师	<p>情况属实，准予申请！</p> <p style="text-align: right;">任课教师签字： _____ 年 ____ 月 ____ 日</p>				
公共体育部	<p>情况属实，准予申请！</p> <p style="text-align: right;">公共体育部教学科（章） _____ 年 ____ 月 ____ 日</p>				
备注					

附件 4：河北北方学院阳光跑反馈群



群聊：河北北方学院阳光跑反馈
5群



该二维码7天内(3月4日前)有效，重新进入将更新