

关于 2024-2025 学年第二学期实施 郑州铁路职业技术学院“校园阳光健康跑”的通知

为进一步贯彻落实《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，不断提高大学生体质健康水平，营造校园阳光体育活动的氛围，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、经常锻炼的习惯，帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志，切实将“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的理念落到实处。结合我校实际情况，为提高校园跑效果，更精准的反映校园跑数据，决定继续使用支付宝阳光跑小程序打卡跑步平台，开展 2024-2025 学年第二学期“校园阳光健康跑”课外锻炼活动。具体实施方案如下：

一、实施对象

全体 23 级、24 级学生。

二、跑步地点

前程路校区：本学期启用电子围栏，打卡有效区域为田径场内和校内主干道区域。超出此范围打卡无效。

三、时间安排

第 2 周开始，第 18 周结束。

本学期各位同学要科学评估自己的身体状况，适量开展

体育锻炼，软件使用期间如发现问题，以班级为单位由体育委员汇总问题发至体育工作群中。

跑步打卡时间：

建议每天跑步时间段为：6:00 至 22:00，跑步完请立即同步成绩到学校，否则可能出现成绩无效的情况。

四、使用说明

（一）打开支付宝搜索郑州铁路职业技术学院阳光跑小程序。

（二）进入小程序进行授权绑定（具体操作流程参考附件：郑州铁路职业技术学院学生使用手册）。

（三）本学期阳光跑在操场内设置了多处打卡点，跑步前在操场打卡点先进行碰一碰，随后人脸识别进行跑步，跑步结束进行人脸识别并点击同步数据到学校。



五、基本要求

参加“阳光跑”的成绩占本学期体育课平时成绩的 30%。完成规定的里程数方可参加评优评先。并在最后一次跑步数据上传结束后选出全校跑步距离总数前 100 名的同学（男生前 50 名，女生前 50 名）颁发“校园长跑之星”、“校园运动达人”证书。

（一）跑步计划：

本学期跑步计划需同时满足跑步次数及跑步里程要求。全体 23、24 级男生女生一学期需要跑步打卡 36 次以上，每天只记录 1 次跑步成绩，每周限跑 5 次。

男生本学期完成 80 公里为满分，女生本学期完成 70 公里为满分。

（二）单次运动有效标准为：

男生：单次里程不少于 1.2 千米，跑步配速在 7 分钟/公里以内，跑步步频不低于 140 步/分。

女生：单次里程不少于 1 千米，跑步配速在 8 分钟/公里以内，跑步步频不低于 130 步/分。

(三) 记分规则

分数 \ 性别	男生	女生
100分	80 KM 以上	70 KM 以上
90分	75 KM—79 KM	65 KM—69 KM
85分	70 KM—74 KM	60 KM—64 KM
80分	65 KM—69 KM	55 KM—59 KM
70分	60 KM—64 KM	50 KM —54 KM
65分	55 KM—59 KM	45 KM —49 KM
60分	50 KM —54 KM	40 KM —44 KM
50分	45 KM —49 KM	35 KM —39 KM
40分	40 KM —44 KM	30 KM —34 KM
30分	35 KM —39 KM	25 KM —29 KM
20分	30 KM —34 KM	20 KM —24 KM
10分	20 KM —30 KM	15 KM —19 KM
0分	20 KM 以下	15 KM 以下

(四) 跑步前手机打开 NFC，在规定起点进行碰一碰并人脸识别开始跑步，跑步结束进行人脸识别并点击同步数据到学校（注：保证支付宝版本为最新版本、金属等手机壳在碰一碰时需要去掉，详情见附件 2 学生使用手册）。

(五) 伤、病、残学生可申请免跑

学生因残疾、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，填写免于实施申请表（附件一），并提交相应的医院证明、病历等相关材料，经体育课任课教师签署意见后，于开学第 4 周周五 17: :00 前交体育教学部

办公室（科创楼 413）核实办理，情况属实者准予免跑，但需参加其他形式的体育锻炼（比如八段锦、太极拳等），并转入体育保健班，每周二下午进行体育课程学习。

六、注意事项

（一）请同学们在参与“阳光跑”活动时，注意自身安全，循序渐进，由慢到快，由短到长。跑前做好热身，跑后注意拉伸放松。换好运动鞋，跑步时不允许戴口罩。

（二）当日的成绩要在跑步结束后立刻上传才有效。

（三）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给抹除成绩记录，内存过低者请清除内存再行跑步。

（四）作弊识别：支付宝运动打卡小程序具有完善的防作弊功能，凡非正常跑步行为将会被认定为作弊行为。例如：借助交通工具、他人代跑等作弊行为可被系统分析识别、使用模拟器等代跑作弊行为将被系统记录信息。防作弊系统将会定期或不定期筛查全部或抽查部分。发现有作弊行为时将会被标记和记录，一经核实将取消校园跑成绩，本学期体育课成绩记 0 分，并报学校教务处按考试作弊处理。

七、安全提示

（一）请同学们根据自己的身体条件、天气情况和课程安排，合理安排活动项目和时间，尽量避开上、下课的高峰

期，不要在饭后 30 分钟内跑步，也不要晚上 22:00 之后跑步。

（二）在校园各道路跑步的过程中，请同学们务必遵守校内有关的安全规定，注意校园内的来往车辆，确保人身安全。尽量减少穿越主干道的次数，晚上不要独自去校园内较为偏僻或光照条件不佳的地方跑步，也尽量避开车辆较多的路段。跑步过程中如有身体不适，请停止跑步，并向附近人员求助或拨打 120 急救电话。

八、问题反馈

学生可通过支付宝小程序及时查询自己相关的校园阳光健康跑信息，如对跑步数据有异议者，请及时与任课体育教师联系。

郑州铁路职业技术学院体育工作委员会

2025 年 2 月 20 日

支付宝运动打卡—学生操作流程



微信搜一搜

山东宝利坤体育科技有限公司

注：打开微信搜索山东宝利坤体育科技有限公司公众号或扫码关注，用户在使用过程中如遇问题可通过公众号与我们联系，我们将竭诚为您服务

一、授权登陆流程

1. 打开支付宝搜索小程序所在学

校名称+阳光跑



2. 授权登陆小程序绑定学校



3. 输入你的姓名+学/工号



二、解锁手机打开NFC功能触碰阳光跑蓝环唤醒运动工具 (手机没有NFC功能直接搜索学校小程序使用无需碰一碰)



三、开启运动打卡

1. 在小程序页面点击“打卡”



2. 运动攻略为必选项否则无法进行打卡 (运动保险免费赠送30天, 自愿领取, 可点击跳过、可随时取消, 取消流程见下方学生注意事项第三条)



3. 选择运动项目



4. 点击“开始”进入运动计数



5. 点击“去核身”进入人脸识别



6. 点击授权支付宝运动



7. 运动结束点击“去核身”并点击同步数据到学校



8. 运动中可暂停, 长按可停止



9. 运动结束可查看轨迹及成绩



四、查看成绩及跑步记录

1. 返回小程序可查看运动计划



2. 返回小程序可查看最近运动记录



3. 返回小程序可查看打卡记录



五、学生注意事项

- ★ 1. 手机电量充足, 且一定要把支付宝更新到当前最新版本 (否则手机系统会限制跑步后台数据处理)
- ★ 2. 开跑后, 点击运动工具左下角的锁屏, 让运动工具页面保持打开状态 (不要按home键或者用手机锁屏)
- ★ 3. 为避免用户在跑步期间受到损伤及意外, 系统会赠送为为期30天的免费意外门诊险保险一份, 如无后续保障务必在领取之后15天内手动取消 (取消流程见下图)



六、各类厂牌手机运行配置设置

1. 通用设置

* 打开支付宝-搜索框搜索支付宝运动并点击-我的数据-自动生成要优化数据-同步数据-所有数据授权



2. 苹果手机打开设置-隐私-健康-找到支付宝-授权步数



3. 华为

* 确认是否开启允许自启动

在系统的设置-应用和服务-应用管理 里找到支付宝。点击耗电详情-启动管理-关闭自动管理, 打开弹出的三个选项。系统的设置页面点击电池, 确认 性能模式和 省电模式 未打开



3. oppo

*系统的设置页面, 点击电池, 确认省电模式未打开



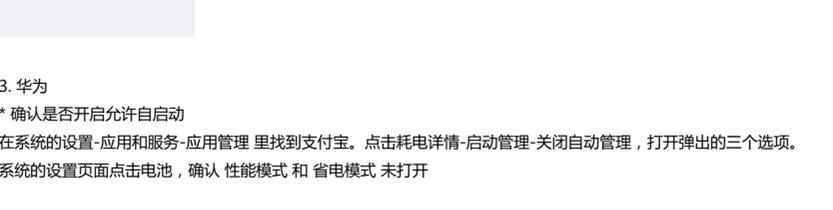
4. vivo

*系统的设置页面点击电池, 确认模式切换未选到省电模式, 并且未打开超级省电智能控制后台耗电可能会停掉手机的gps定位, 建议在运动期间开启允许耗电



5.小米/红米

*系统的设置页面点击“省电与电池”, 确认模式切换未选到省电模式, 并且未打开超级省电在系统设置-应用设置里打开应用管理, 然后找到支付宝点击省电策略, 确认为无限制



6. 其他手机及位置设置

没有截图一般路径都在 系统的设置-电池 里

位置设置一般路径-隐私-位置-精准定位

校园跑起点位置

