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

性别 分数	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,也不要在晚上 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

附件一

"校园阳光健康跑"免于实施申请表

姓名	班级	性别	书院
情况说明:			
任课教师意见:			
			十六共兴初
		ł	本月教子印 在 月 日
			十月日

注:每周二下午参加体育保健班学习,并随体育保健班进行体育课程考核。 体育保健班成绩最高为 75 分。

支付宝运动打卡—学生操作流程



r

📌 微信搜一搜

Q 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取得联系,我 们将竭诚为您服务

-、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

14:24 * @¹ * III * 66+ ×) < (Q " 友 学院阳光跑 ... ⊳ ₽ \otimes ¥ (i) 小程序 视频 理财 直播 文章 全部 ▶ ■ 科技学院阳光跑 为学校新增<mark>阳光跑</mark>小程序,帮助学校提供一个数 字化小程序以及对应后台,助力学校完成跑步… 山东宝利坤体育科技有限公司



2、授权登陆小程序绑定学校

3、输入你的姓名+学/工号

16:33			
く填写信息	合 … ④		
手机号	182****87		
姓名	请输入姓名		
学/工号	请输入学/工号		

L、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"



4、点击"开始"进入运动计数



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)



5、点击"去核身"进入人脸识别





3、选择运动项目



6、点击授权支付宝运动



暂不认证



9、运动结束可查看轨迹及成绩 0.4公里 insomniac 户外跑步 | 2023-10-24 19:01:25 5'09'' 00:02:15 27 平均配速 (min/km) 时间 千卡 分享记录

四、查看成绩及跑步记录

暂不操作

- 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

⊗ 运动打卡	测试班级/测试1班	第七学院
计划详情	100次 ^{单次不少于1公里} 计划详情 > 2023年下学期跑步计划	陈**
计划名称:2023年下学期跑步计划 计划学期:2023秋学期	近期记录	於同广播 ^{即特上线}
计划时间:2023/09/01 - 2024/01/28 计划目标:100公里	1.08公里 > 打卡成功 00:10:15 9'28"min/km 2023-11-03 13:44:41	17.4.1254 7 300 欢迎新同学
单次最低里程:1公里	0.18公里 > 未达标	
每日打卡上限:1次	00:03:17 18'17"min/km 2023-11-03 13:40:50	<u>12</u> 30日初日 近30日初日 売店時 + × × + + + +
		- 使用小贴十 -
0.11公里 > (三百万十 00:02:33 22'23"mi 2023-10-24 14:09:00	e##	2 如果学生信息不正确怎么办?

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,系统会赠送为期30天的免费意外门诊险保险一份,如无需后续保障 务必在领取之后15天内手动取消(取消流程见下图)

14:47 🖸 🛛 👹 🕸 😤 🖽 💯 🗃	14:42 ● 顧後幕 完告祖 [24] •	14:42 🧶 🐻 🧐 🖓 🖘 🛗 💷 4
用户保护中心 > 🧿 🙆	く 设置	く 支付设置
	送 账号与安全	扣款顺序 >
交付宝会员 ╝≋☎☎☎ 92积分待领取 >	▶ 支付设置	免密支付/自动扣款 >
76 商家服务	经 长辈模式 >	支付密码 >
今日收款(元) 商家积分	新消息通知 >	生物支付 面容、指纹 >
0.00 0	□ 皮肤中心 >	碰一下支付 体验全新支付方式 >
● 単規 ■		智能设备 手表、手环、智能卡等 >
◆ 总资产 免费升百万保障 >	○ 通用 >	到店刷脸支付 >
(3) 余额 >	💋 反馈与投诉 🛛 💈	支付等实
🗳 余额宝 >	i 关于 版本号 10.6.33 >	ZUJES /
	登录其他账号	支付实验室
 余利量	退出登录	
 (新) (1) (1) (1)<!--</th--><th></th><th></th>		
14:43 ● 夏ゃ亭 宅品 (25)+4 く 免密支付/自动扣款 ····	14:43 ● 頭や泉 電話曲(25)+4	< 咨询服务
Apple服务		
	巨大 4.111111111111111111111111111111111111	小财为你查询到名下有一份保单开启了自动扣 款。取消该保单的自动扣款,会面临以下风险 和损失。
☆ 滴滴出行 滴滴出行免密支付	蚂蚁保	需要注意的风险
€TC 山东高速信联科技有限公司云南 > 會通卡ETC免密支付	服务详情 购买保险产品时,蚂蚁保在得到您的授 权后可通过支付宝自动缴纳保费,让您 的支付高效安全便捷	※ 失去保障如果忘记续保,断保期间会失去保障,我 们将直面疾病、意外等风险。
 UBER 优步 旧版优步代扣 	服务管理 >	 2 无法投保 如果重新投保,可能会因为 健康状况效生 变化无法再次投保。 2 再次等待 即使可以投保,医疗验、重疾险等产品需
高滴出行		要 重新计算等待期,期间若生病将无法得到保障。

-	49.42		
C)	蚂蚁保买保险自动扣款		\geq
	储皿		
9	借呗自动还款		
	乘车码服务 德州公交电子卡等	2条开通记录	
3	生活繳费自动繳费 电费 *尧 户号3700943	2条开通记录	
3	花呗 花呗自动还款		

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,确认设置为无限制

账上7:2618.4K/s 份回	R±72612.0K/s份目 回衆回 ← ◎	2012分↓■■··· \$ C 爱 国) ←	20:12-☆ 2 ■■ … 参 2 気 3 3 4 4 4 4 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5	19:33 役 D 王王 ··· 参 that 完 回 ··· · · · · · · · · · · · · · · · ·
高音与振动	省电 电池	应用设置	校開相关 应用行为记录 正在退行 >	支付宝
通知与控制中心 >	21.47.	系统应用设置	自启动	后台配置
() 桌面 ()	9 77 可用时长 剩余电量92%	应用管理 >	权限管理 9项允许 >	✓ 无限制 不采取任何限制措施
◎ 影竹 ↓ 胎与家田	• • •	桌面图标管理 >	通知管理 允许 >	智能限制后台运行(推荐)
	省电 均衡 性能	授权管理 >	联网控制 WLAN、数据 >	智能因为应用及状态,并未取相应的很有指点, 包括对后台联网、定位、传感器使用或CPU占用 的限制,不影响即时消息
 ① 隐私保护 	超級省电 可继续使用70小时22分钟 回	应用锁 >	省电策略 无限制 >	后台运行超过10分钟后关闭
1 省电与电池			高级设置	
应用设置	发现1个耗电问题,立即优化 >		模糊预览图 将最近任务中的预宽图模糊处理	禁止后台运行 完全禁止该应用在后台运行
更多设置	∰##¥ © 1 # 50 ∌		安装应用未知来源 不允许 >	
▲ 小長田学	• 100%		消除默认操作 没有默认操作	
			× ů o	
IIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIII	23%	= • * *	越東运行 卸載 清除数据 三 □ < 青	= - < *

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



