

# 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

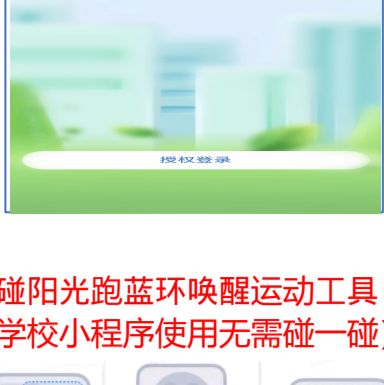
## 一、授权登陆流程

1. 打开支付宝搜索小程序所在学

校名称+阳光跑



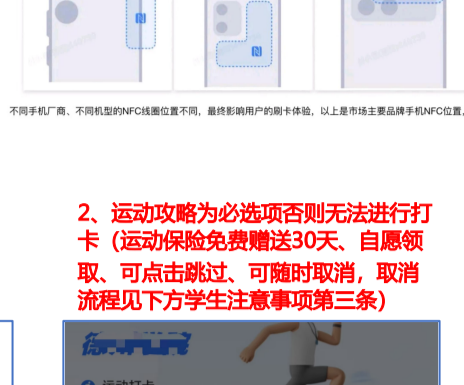
2. 授权登陆小程序绑定学校



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)

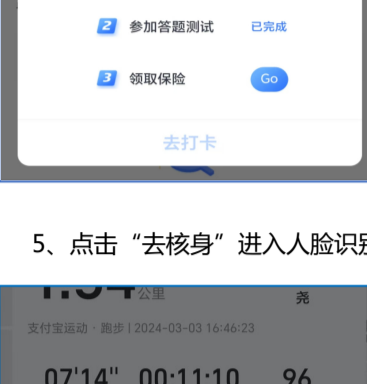


## 三、开启运动打卡

1. 在小程序页面点击“打卡”



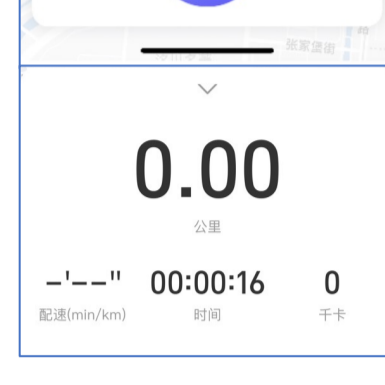
2. 运动攻略为必选项否则无法进行打卡 (运动保险免费赠送30天, 自愿领取, 可点击跳过、可随时取消, 取消流程见下方学生注意事项第三条)



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



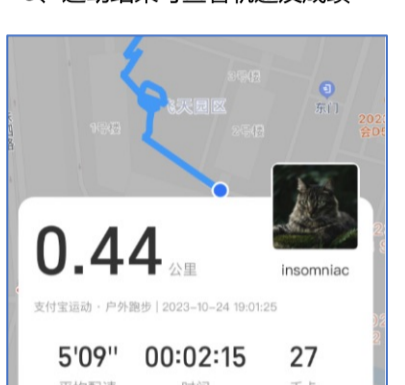
7. 运动结束点击“去核身”并点击同步数据到学校



8. 运动中可暂停, 长按可停止

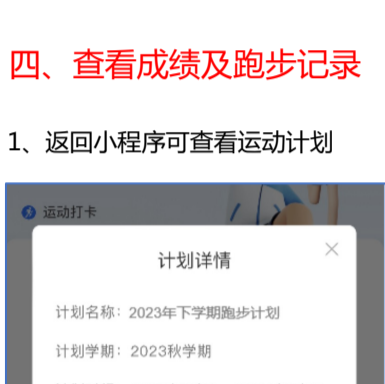


9. 运动结束可查看轨迹及成绩



## 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

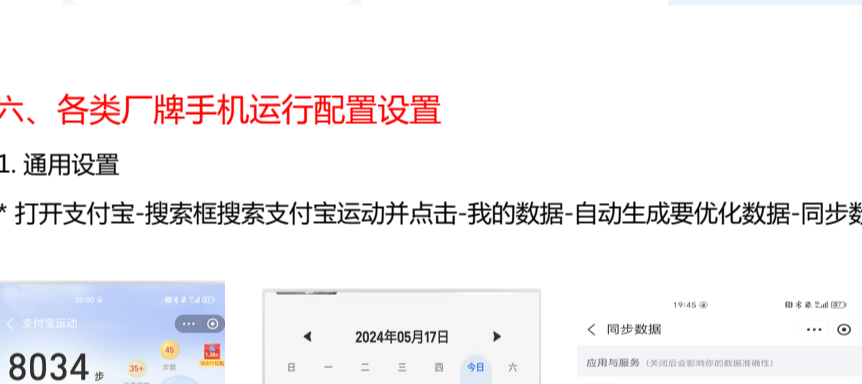
- ★ 1. 手机电量充足, 且一定要把支付宝更新到当前最新版本 (否则手机系统会限制跑步后台数据处理)
- ★ 2. 开跑后, 点击运动工具左下角的锁屏, 让运动工具页面保持打开状态 (不要按home键或者用手机锁屏)
- ★ 3. 为避免用户在跑步期间受到损伤及意外, 系统会赠送为期30天的免费意外门诊险保险一份, 如无后续保障务必在领取之后15天内手动取消 (取消流程见下图)



## 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



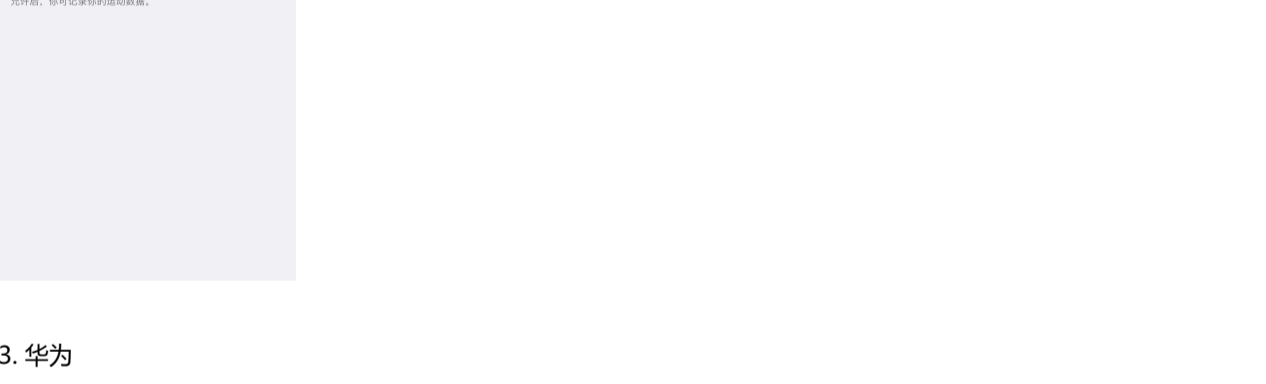
2. 苹果手机打开设置-隐私-健康-找到支付宝-授权步数



3. 华为

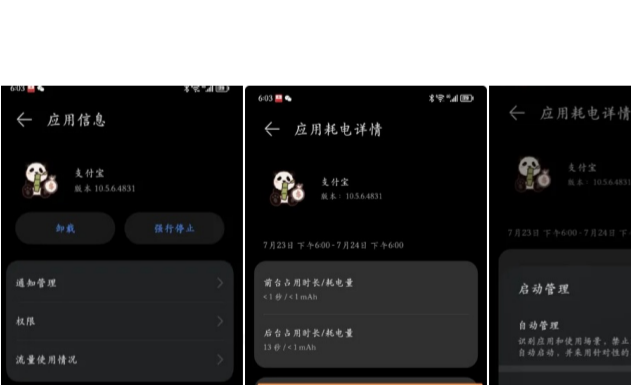
\* 确认是否开启允许自启动

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



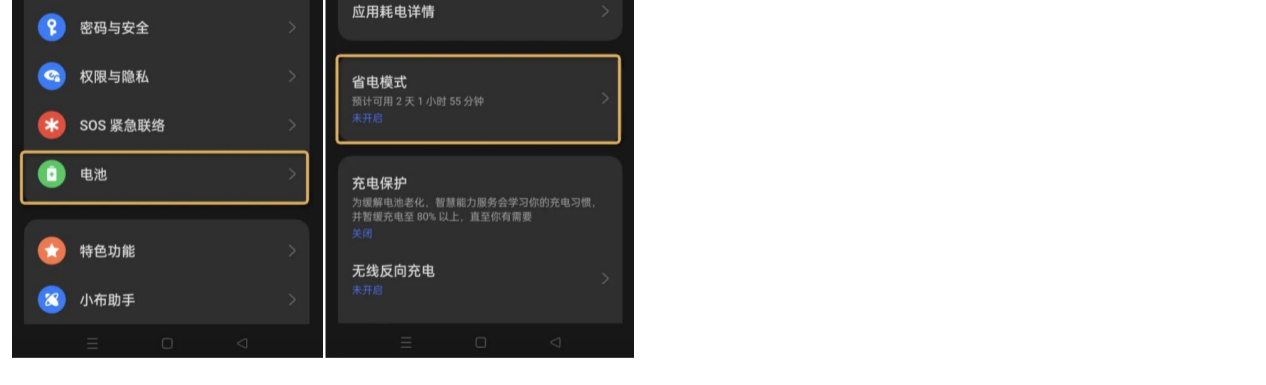
4. vivo

\*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关掉手机的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

