浙江金融職業學院
ZHEJIANG FINANCIAL COLLEGE

2021级学生《公共体育》·《军事理论》·《健康教育》课程

学习导航

体育军事部

2021.9



2021级学生《公共体育》课程

学 习 导 航

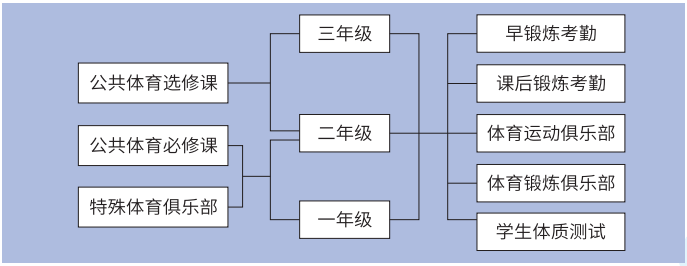
体育教研室

2021.9



一、学校体育课程体系

学校体育课程确立“课内外相结合”、“线上线下相融合”、“高职体育与职业实用体育多类型课程相契合”的“三合理念”体育大课程观，将**公共体育课**、早锻炼与课后体育俱乐部活动、体育俱乐部活动和体质健康标准测试等都纳入体育“大课程”范畴，实施学年制体育综合测评和《国家学生体质健康标准》测试工作，并作为学生评奖评优、毕业的主要依据。



学校体育课程体系

二、公共体育课的性质与学制设置

1.性质

大学体育课按其类型分为**公共体育必修课**、公共体育选修课（校内选修、校际选修）。本导航手册所介绍的主要是公共体育必修课类型的公共体育课。

大学体育课属**必修课性质，考试类课程**，是学生毕业、升学和评奖推优的必要类课程。三年制专科共108学时，四年制本科共144学时（“3+2”本科联合培养72学时），两年制“3+2”专科共72学时。

2.学制设置

我校根据专业类型和学制特征，开设不同学制的体育必修课。

层次	分院与专业（班级）	学期数	授课学期				课程类型（学期数）
			1	2	3	4	
本科	互联网金融工程	4	√	√	√	√	通识体育(1)+职业实用体育(3)
	“3+2”本科（联合）	2	√	√			通识体育(1)+选项(1)
专科	金融管理学院、会计学院各专业（除“3+2”班级外）	3		√	√	√	职业实用体育(1、2、3)
	投保学院、工商学院、国际商学院、信息学院、人文学院各专业（除“3+2”班级外）	3	√	√	√		通识体育(1)+选项(1、2)
	各专业“3+2”班级	2	√	√			通识体育(1)+选项(1)

各层次各专业体育必修课设置

备注：“通识体育+选项课体育”为《高职体育》类型体育必修课，银行柜员体育为《职业实用体育》类型体育必修课。

3.特殊学生的体育课

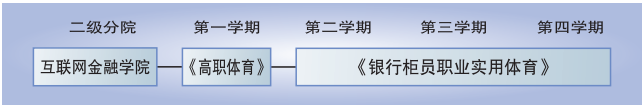
因伤、肢体残疾等生理性原因，以及因严重心血管疾病，哮喘等呼吸系统疾病不能参加正常体育实践课学习者，必须凭县级及以上医院证明和个人上特殊体育教学俱乐部课申请，经班主任、体育任课教师签批同意后，交体育军事部办公室（体育馆205室，联系人：郑盼盼老师），经审核同意后参加特殊体育教学俱乐部学习。无故不参加体育课上课者作自动放弃处理。

《特殊体育教学俱乐部课申请表》由学生本人自主从学校体育军事部网站中各类表格处自行下载（网址：校网→体育军事部→各类表格下载→特殊体育教学俱乐部课申请表）。

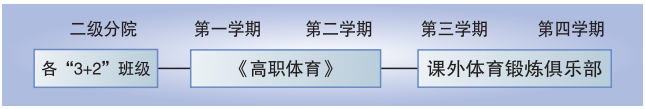
三、公共体育课的结构设置

学校公共体育必修课，根据本校院校特色、职业特色、体育课程特色和学制特征，公共体育必修课的结构实施不同分院（专业群）**“错期分类”、组合型设置**模式。

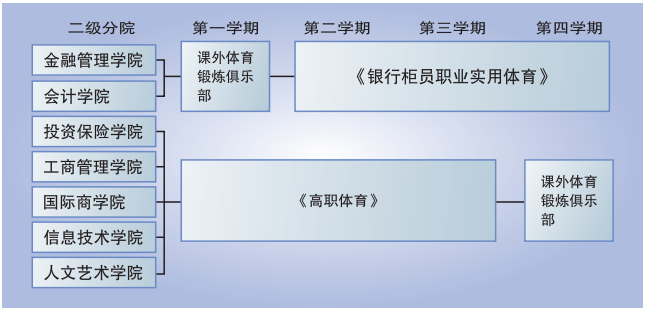
1.互联网金融工程专业（本科）



2.“3+2”本科（联合培养本科）



3.各专科层次专业（“3+2”班级除外）



4.各专科层次专业 “3+2”班级



备注：课外体育锻炼俱乐部为学校体育类社团（协会）组织，学生自愿选择参加。

四、公共体育课的选课方式

（一）参加选课对象

新学期体育必修课授课学生，具体选课对象以学校教务处和体育军事部发布的对象为准。实施网上选课制度。

（二）选课方式

1.选课时间：由学校教务处统一发布，各班主任具体通知。

2.选课地点：图书信息楼公共计算机房及一切网络支持地。

3.操作方法：打开IE浏览器，输入选课网址：http://jw.zfc.edu.cn/,选择“学生”身份，输入学号和密码（初始密码为学生学号），检索后选取自己感兴趣的项目，选择确定后提交。

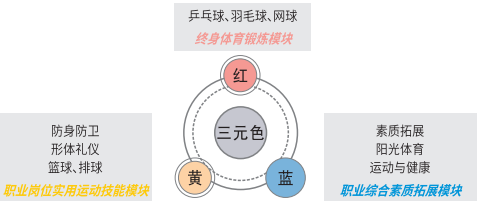
4. 选课**采用时间优先制，即先到先选**，学生在选课时如某一项目名额已满，则必须选择其他项目，已满项目不再增加或修改。学生须在规定时间内进行选课，逾期不再补退选。

（三）选课方法

1.上《高职体育》课程类型的学生（除金融管理学院、会计学院各专业群，金融工程专业外），可根据自身兴趣爱好从该体育必修课授课单元设置的体育科目中仍选一项，参加体育选课课的学习（备注：第一学期为通识体育课）。

注意：第一选项与第二次选项项目不得相同，否则无法取得学分。

2.上《银行柜员职业实用体育》课程类型的学生（金融管理学院、会计学院、金融工程专业）的学生，在授课单元内，按照“三原色”分别进行选课：分三个学期分别从终身体育锻炼模块（红色）、职业岗位实用运动技能模块（黄色）和职业综合素质拓展模块（蓝色）中各选择相应的一个项目上课，**三学期的选课应分别选择三原色内其中一个体育项目。**



“三原色”选课模式

模块	项目组成			三原色
终身体育锻炼模块	乒乓球	羽毛球	网球	红色
职业岗位实用运动技能模块	防身防卫	形体礼仪	篮球、排球	黄色
职业综合素质拓展模块	素质拓展	阳光体育	运动与健康	蓝色

备注：根据招生规模实际情况，项目组成可能有所调整，具体以学校教务处选课通知为准。

五、公共体育课上课须知

1.所有上体育课学生必须着运动型服装，穿运动鞋。不穿戴项链、手镯、挂件等影响运动安全的饰品。

2.遇到发热等疫情症状时积极就医，不进课堂。因公共卫生防疫需要时，所有学生应自觉随带口罩（严禁N9型），保持合理间距，主动避免聚集现象。

3.上体育课前，务须将与运动无关的随身物品（包、手机等）统一存放到相关运动场免费存包柜内，雨伞存放到雨伞架。

4.新生第一次体育课统一在广发文体中心一楼篮球练习馆集合，按所选项项目或职业实用体育班别按纵队排列。

5.体育必修课成绩评分标准：

第一、二、四学期：学习态度与参与率20%，课外体育锻炼考勤20%，运动技术与技能40%，身体素质20%。

第三学期：学习态度与参与率20%，课外体育锻炼考勤20%，运动技术与技能30%，身体素质20%，体育理论10%。

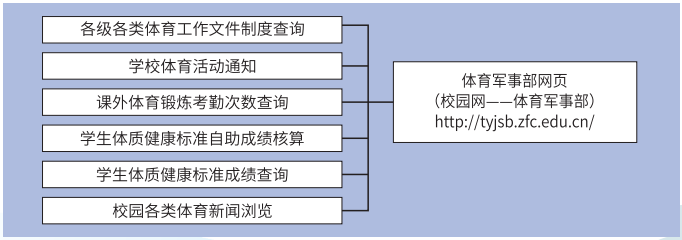
6.一学期内，学生参加体育课缺课总次数累积超过1/3的，**取消体育考核资格，须重修**。

7.**因个人生理性、心理性疾病，不宜参加体育课、体质测试或参加部分体育项目锻炼与测试的学生，在运动前必须主动**与体育任课教师说明，否则，**由此造成的不良后果，由其本人承担主要责任**。

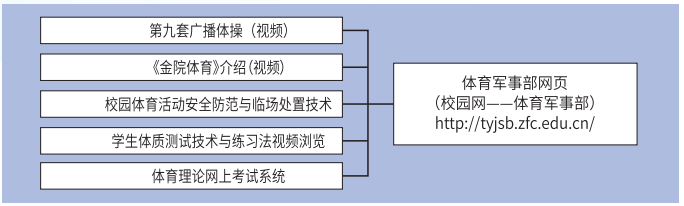
六、公共体育课程“线上”（网络）资源



金院体育网（体育军事部）网站



金院体育“线上”服务



金院体育“线上”学习与体育理论考试


素质拓展训练课程
喜塞根 莫燕飞 ...
浙江金融职业学院



金院体育课程（线上学习）
喜塞根
浙江金融职业学院



高职体育（实践学习）
喜塞根
浙江金融职业学院


体育保健
郑聆粉


健康教育（签到）
健康教育



职业实用体育课程（实...
喜塞根


体育舞蹈
卢韵
浙江金融职业学院


篮球
李涛
浙江金融职业学院


乒乓球
朱海连，柴向卫，钱利安，张国月



网球
喜塞根
浙江金融职业学院



形体塑身
李荷宁


运动与功能健身
郑聆粉


阳光健身运动
王海燕、卢韵
浙江金融职业学院


排球
范高翔 吕建敏
浙江金融职业学院



运动与健康
金云燕


健美操运动
黄喆
浙江金融职业学院



防身与防卫——靖庆磊
靖庆磊


羽毛球运动
庞正宏
浙江金融职业学院



传统体育养生
金云燕
浙江金融职业学院


跆拳道运动
田宝坤
浙江金融职业学院


太极养生术
靖庆磊
浙江金融职业学院


形体礼仪
朱亚俊
浙江金融职业学院



足球
范高翔
浙江金融职业学院



特殊学生课余自我体育...
金云燕
学校特殊体育教学班


职业体能
靖庆磊
浙江金融职业学院

七、国家学生体质健康标准“达标”

1.每位学生每学年必须参加一次体质健康标准测试，达标成绩作为学年综合测评和评奖评优主要依据；体质达标良好等级及以上是一二等奖学金及各级评选推优的必要条件，体质达标及格等级是三等奖学金评选的必要条件。

2.测试项目：身高/体重、肺活量、50m跑、立定跳远、坐位体前屈、引体向上（男）/1分钟仰卧起坐（女）、1000m(男)/800m（女）。

3.根据学生学年总分评定等级：90.0分及以上为优秀，80.0～89.9分为良好，60.0～79.9分为及格，59.9分及以下为不及格。

4.因生理性肢体障碍、因伤、病等特殊原因不能正常参加测试者，须评《免于体质测试申请表》办理相关手续。

5.学校对积极参与课外体育锻炼并达到考勤总次数75%和85%的学生，分别在其《国家学生体质健康标准》总成绩上奖励3分和5分。

6. **严禁有严重先天性心脏病、心血管疾病等患者未经老师同意，冒然参加耐力类等体质测试，若因此造成测试安全事故，其本人须承担主要责任。**

测试对象	单项指标	权重（%）
大学各年级	体重指数（BMI）	15
	肺活量	15
大学各年级	50米跑	20
	坐位体前屈	10
	立定跳远	10
	引体向上（男）/1分钟仰卧起坐（女）	10
	1000米跑（男）/800米跑（女）	20

国家学生体质健康标准评价体系

备注：身高、体重和肺活量指标以学校卫生所开展的新生或老生体检时测试结果为主要依据。

《国家学生体质健康标准（2014年修订）》（身体素质类）

各单项优、良与及格等级评价标准

等级	单项得分	50M		坐位体前屈		立定跳远		引体向上/仰卧起坐		1000M/800M	
		男生	女生	男生	女生	男生	女生	男生	女生	男生	女生
优秀	100	6.7	7.5	24.9	25.8	273	207	19	56	3’17"	3’18"
良好	80	7.1	8.3	17.7	19.0	248	181	15	46	3’42"	3’44"
及格	60	9.1	10.3	3.7	6.0	208	151	10	26	4’32"	4’34"

八、体育综合测评评分办法

（一）正常参加体育必修课者

1．本学年参加两个学期体育必修课测评公式：

$$\text{体育综合测评分}=\left[\frac{\text{第一学期体育课成绩}+\text{第二学期体育课成绩}}{2}\times 60\%+\text{健康标准成绩}\times 40\%\right]*10\%\pm\text{奖(惩)得分}$$

2．本学年参加一个学期体育必修课测评公式：

$$\text{体育综合测评分}=\left[\frac{\text{体育必修课成绩}+\text{未开设必修课学期课外考勤得分}}{2}\times 60\%+\text{健康标准成绩}\times 40\%\right]*10\%\pm\text{奖(惩)得分}$$

3．本学年两个学期均未开设体育必修课测评公式：

$$\text{体育综合测评分}=\left[\frac{\text{两个学期课外体育锻炼考勤得分合计}}{2}\times 60\%+\text{健康标准成绩}\times 40\%\right]*10\%\pm\text{奖(惩)得分}$$

（二）参加特殊体育教学俱乐部（必修课类型）者

1．本学年两个学期都参加特殊体育教学俱乐部

（1）正常参加国家学生体质健康标准测试者测评公式：

$$\text{体育综合测评分}=\left[\frac{\text{第一学期体育课成绩}+\text{第二学期体育课成绩}}{2}\times 60\%+\text{健康标准成绩}\times 40\%\right]*10\%\pm\text{奖(惩)得分}$$

（2）免于参加国家学生体质健康标准测试者测评公式：

$$\text{体育综合测评分}=\left[\frac{\text{第一学期体育课成绩}+\text{第二学期体育课成绩}}{2}\times 100\%\right]*10\%\pm\text{奖(惩)得分}$$

2. 单学期参加特殊体育俱乐部者

(1) 正常参加国家学生体质健康标准测试者测评公式：

$$\text{体育综合测评分}=\left[\frac{\text{特殊体育课成绩}+\text{普通体育或课外考勤成绩}}{2}\times 60\%+\text{健康标准成绩}\times 40\%\right]*10\%\pm\text{奖(惩)得分}$$

(2) 免于参加国家学生体质健康标准测试者测评公式：

$$\text{体育综合测评分}=\left[\frac{\text{特殊体育课成绩}+\text{普通体育或课外考勤成绩}}{2}\times 100\%\right]*10\%\pm\text{奖(惩)得分}$$

具体内容详见《学生手册》中《学生体育综合测评实施细则》

九、课外体育锻炼考勤

为积极践行“走下网络 走出宿舍 走向操场”的“三走”校园健康生活方式理念，培养学生健康生活方式和良好的体育锻炼习惯，学校体育课程从本学期起，身体健康的学生一律采用运动世界APP跑步方式，因身体健康等原因不能正常参加运动世界APP跑步的同学，可以申请“室内锻炼”模式进行考勤。身体健康的学生若在考勤周内因意外受伤等原因不能正常参加运动世界APP跑步的，受伤后至康复前也可以申请“室内锻炼”模式。

1.各学期课外考勤要求：开课后第2周至第14周周日实施校园运动APP跑步制度。校园运动APP跑步考勤制度计次核算方法为：校园运动APP跑步考勤制度计次核算方法为：男生一次达到1500米，女生一次达到1000米以上者当天考勤记为1次，每天最高记1次，若有变化和要求，另行通知。

2.学生可通过《体育课程学习导航手册》封页或校园运动场墙面KT板扫描“运动世界校园运动APP”二维码自行登录、注册。

3.凡因身体状况不能参加“运动校园APP”跑步的学生，必须提出书面申请，并连同相关医疗证明办理相关审批手续。凡递交书面申请并通过审核的学生，**以“室内锻炼”模式的形式进行课外考勤**。

4.考勤信息将以每个月月初通过“浙金院体育”APP（扫描《体育课程学习导航手册》封页----“浙金院体育”微信二维码）公示上阶段考勤情况。

5.建立“诚信跑步”意识，严禁通过携带他人手机或委托他人进行“替跑”的不诚信跑步行为，**一旦发现后台数据“同时、同频、同地”情形的，一律作违规处理，取得的所有成绩“清零”处理，情节严重的同学，将根据学校违纪条例进行处理**。

浙江金融职业学院学生课外体育锻炼考勤评价标准

得 分	APP跑步 课外体育锻炼
100	4N
90	3.5N
80	3N
70	2.5N
60	2N
50	1.5N

备注：N—为实施运动世界APP校园阳光跑和实施 “定点” 考勤的实际考勤周数。

十、课外体育俱乐部

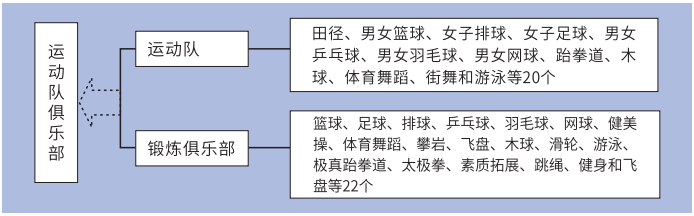
为丰富学生课余文化生活，助推学生“千日成长”工程，学校分别成立了运动俱乐部和锻炼俱乐部，运动俱乐部为学校体育运动训练比赛型的组织，锻炼俱乐部为学校体育锻炼活动型的组织。

1.10月中旬参加学校学生社团联合会纳新，自愿主动报名；

2.每周至少参加一次俱乐部组织的集体性性活动；

3.一学年至少参加一次校内或校级俱乐部组织及以上级别的比赛或展演。

4.某一个运动项目曾取得过校级以上比赛成绩的体育运动特长生，欢迎主动自荐（自荐地址：体育馆203办公室，联系人：黄老师）或扫描学校运动队微信二维码（见下二维码）进行网上自荐。



备注：欢迎具有运动特长并在校级以上参赛获奖的学生踊跃报名参加学校运动俱乐部。学校运动队俱乐部基本建制情况

十一、学校传统性运动竞赛

校田径运动会（11月上旬）→ 年度体育联赛（11月始）→ 冬季长跑接力赛（12月下旬）→ 俱乐部系列比赛（4月上旬）→ 春季趣味运动会（5月上旬）

十二、体育教学团队

体育军事部为学校承担《公共体育》课程教学的职能部门，为校级优秀教学团队、省级精品课程团队。体育教学团队共28人组成（其中专任体育教师18人，双肩挑与校内兼课教师7人，外聘教师4人）。高级职称占专任教师的44.4%，取得硕士学位占72%。12人次获得国家一级及以上体育项目裁判员资格（其中排球国际级裁判1人）。【详见本《导航手册》末页】

目前学校为教育部教育类专业教学指导委员会体育分会副主任单位、中国大学生体育协会职业教育学校体育工作委员会副主席单位、浙江省大学生体育协会副秘书长单位、浙江省大学生体育协会网球分会副主席单位、杭州高校体育协会副主席单位。

学校体育工作“银行柜员职业实用体育”和“三册式体育文档管理”分别为全国高等职业院校和杭州高校首批体育工作“一校一品”示范基地。

十三、体育场馆与设施服务

1.体育场馆资源情况

目前，学院室内外体育场馆总面积48489m^2，生均4.8m^2，其中室外体育场馆总面积35060m^2，生均3.5m^2，室内体育场馆总面积13429m^2，生均1.3m^2。

场馆名称	数量	总面积	具体场馆	位置	面积
广发文体中心（体育馆）	1	13429	篮排球馆（各1片）	一楼	1100
			乒乓球房（3个）	一二楼	400
			体能测试房（1个）	一楼	520
			健美操房（1个）	二楼	60
			形体训练房（1个）	二楼	60
			台球活动厅	二楼	250
			体育类社团活动厅	三楼	300
			羽毛球场（10片）	三楼	840
			体育多媒体教室	三楼	40
华夏运动场	1	18000	400m标准田径场（1个）	场内	9000
			人造草坪足球场（1个）	场内	7000
			职业综合素质拓展园（3片）	场内	2000
篮球场	8	4400	硅PU面层篮球场（8片）	室外	4400
网球场	6	4200	丙烯酸面层网球场（6片）	室外	4200
笼式足球场	2	1300	人造草坪地面（2片）	蓝球场西侧	1300
气排球场	2	360	EpDM彩色颗粒压平型塑胶面层（2片）	蓝球场西侧	360
旱冰球兼轮滑场	1	600	丙烯酸面层（1片）	蓝球场西侧	600
其它运动区	4	6200	木球、极限飞盘场（1片）	体育馆南侧	5000
			全民健身路径	体育馆西侧	500
				华夏运动场	500
				银联公寓区	200

备注：拓展园区1500m^2，面积单位m^2。

2.体育场馆开放时段

开设体育课（必修课、公选课）时段，上课所需的所有体育场馆均不开放。

非双休日、节假日的周一至周五上课期间(除运动队、体育俱乐部训练场地外)：8:30-10:15、6:40-18:00开放

双休日、节假日：9:00-11:30、13:30-17:00

学生团体（10人以上）有特殊需求的，需填写场地使用申请表（通过校网—体育军事部网站-中下部各类表格下载），经体育军事部场馆管理中心主任或办公室主任审核同意后方可安排。

开放时间安排

周次 / 场馆名称	周一至周五			节假日	
	上午	中午	晚上	白天	晚上
一楼室内篮(排)球场	7:00-10:20	12:00-13:20	18:00-21:00	9:00-17:00	/
室外篮球场	7:00-10:20	12:00-13:20	18:00-21:00(周二、四)	9:00-17:00	18:00-21:00(周六)
一楼乒乓球房	7:00-10:20	12:00-13:20	18:00-21:00	9:00-17:00	18:00-21:00
二楼乒乓球房	7:00-10:20	12:00-13:20	18:00-21:00	9:00-17:00	18:00-21:00
二楼健美操房	7:00-10:20	12:00-13:20	18:00-21:00(周二、四除外)	9:00-17:00	18:00-21:00
二楼形体训练房	7:00-10:20	12:00-13:20	18:00-21:00(周一、二、五)	9:00-17:00	18:00-21:00
三楼羽毛球馆	7:00-10:20	12:00-13:20	18:00-21:00	9:00-17:00	/
室外网球场	7:00-10:20	12:00-13:20	/	9:00-17:00	/
室外五人制足球场	7:00-10:20	12:00-13:20	/	9:00-17:00	/
室外足球场	7:00-10:20	12:00-13:20	/	9:00-17:00	/

备注：1.若开放时段场地与体育课上课、运动队训练、校级体育比赛、团队预约实际需要冲突，以后者优先；
2.若团队在非开放时段和开放场馆需要预约，按照审批程序（校网→体育军事部网页→各类表格下载→体育场馆使用申请表）进行申请。

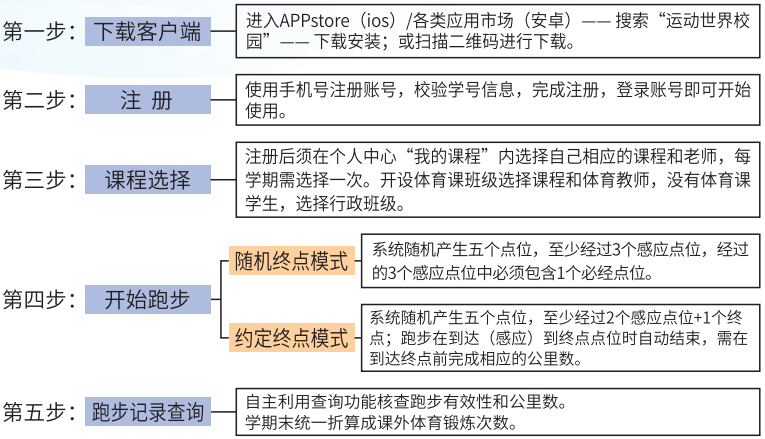
十三、“运动世界校园APP”阳光跑活动介绍

为倡导“走下网络　走出宿舍　走向操场”校园健康生活方式和“每天锻炼一小时”校园阳光体育活动理念，不断提升耐力类体质健康水平，改善心肺功能，推进学生千日成长工程，学校推出“**运动世界校园APP**”阳光跑，鼓励并引导金院全体师生参加校园阳光跑（男子1.5km，女子1.0km分别记作**一次**课外体育锻炼次数。

1.“运动世界校园APP”功能简介

运动世界校园APP阳光跑是利用手机客户端自主下载由浙江万航信息科技有限公司开发并无偿提供的“**运动世界校园APP”二维码**，进行注册后，全天候、全时候、自主按照系统随机提示校园跑感应点位**（至少3个）**，自动记录跑步相关信息，并具备完善的作弊行为大数据系统分析识别功能。

2.操作程序与使用说明



3.使用须知与注意事项

使用须知

（1）运动世界校园APP阳光跑系统软件的使用为实名制，注册时需校验学号，请填写正确的学号；

（2）登录软件后须进入个人中心，在“我的课程”模块选择自己所属的课程，请勿选错，否则会影响成绩统计；

（3）跑步软件有相应的配速要求（每公里用时2分钟11秒-10分钟），未满足此项要求的跑步记录为无效锻炼；

（4）系统设置有每日跑步公里数的上限和下限。超过上限的计入排行榜，不计入成绩内；未达到上限的跑步将自动判断为无效锻炼；

（5）需了解课外锻炼情况时，可在个人中心跑步记录内查看即可；

（6）为鼓励学生积极参与课余锻炼，特制订男生每天跑步里程数1.5公里、女生每天跑步里程数1公里记为一次课外体育锻炼次数（超出约定公里数不累计次数）。

注意事项

（1）系统具备完善的作弊行为大数据分析识别功能，请同学们自觉锻炼，养成锻炼身体的好习惯。跑步严禁使用自行车、滑板车等工具，借助交通工具的跑步作弊行为可被系统分析识别；

（2）登录其他同学账号、使用模拟器等代跑行为作弊行为将被系统记录信息；

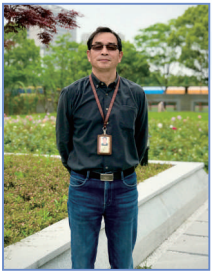
（3）系统定期或不定期统计作弊记录和学生名单，学校将对作弊行为进行严肃处理，包括但不限于进行成绩清零、核发综合体育测评黄卡警告和通报批评等；

（4）值班老师、学生体育干部进行不定期巡视抽查，现场发现作弊行为同样会进行严肃处理；

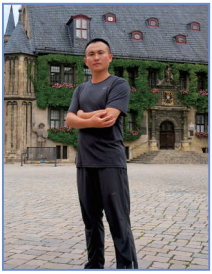
（5）同学们若对异常的跑步记录有异议，在软件内即可提起申诉，提交申诉原因，后台核实通过后可调整为正常跑步记录；关于系统使用的疑问或出现的问题也可致电运动世界校园官方客服电话4008009198进行咨询，客服将耐心细致回答学生的相关疑问；

（6）请随时关注体育军事部官方微信“浙金院体育”相关推送，详细使用说明、操作注意事项等会进行具体解释说明。

体育军事部专任教师


翁惠根


卢劼


靖庆磊


李涛

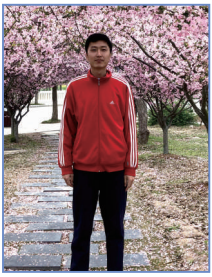

吕建敏


庞正志



范高翔


田宝坤

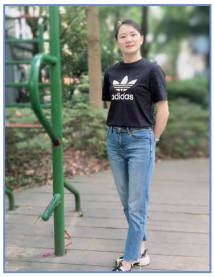

张和平


郝大龙


梅林峰


黄喆


黄燕飞


金云燕


郑盼盼


李若宁



张园月



宋莹

体育军事部校内兼课教师



钱利安



张煜



王立成



高潼阳



柴向卫



王海棠



朱亚俊

体育军事部校内聘任教师



朱海莲



甄银龙



邓 珩



魏 强



柯六安

体育军事部主要工作联系电话一览表

部门	联系电话	主要联系人
体育军事部主任室	86739299	翁老师
体育军事部办公室、体育教研室	86739336	卢老师
军事理论教研室	86739233	李老师
健康教育教研室	86739336	靖老师
体育教学管理中心	86739336	李老师
体质测试管理中心	86739233	张老师
体育场馆管理中心	86739238	范老师
俱乐部管理中心	86739137	金老师
群体管理中心（课外体育锻炼）	86739137	黄老师
体育器材出借室	86739134	詹师傅

树立以生为本理念
劳力为学生办实事

浙江金融职业学院校园运动世界APP跑异常情况自我处理技术答疑

运动世界校园APP

考核标准

得 分	APP跑步 课外体育锻炼
100	4N
90	3.5N
80	3N
70	2.5N
60	2N
50	1.5N
40	1N

评价标准: N—考勤周数

【手机GPS定位问题】

①苹果手机

1.关机重启后再去尝试

2.走动一下，看看别的地方信号会不会好一些。

3.手机的wifi开关打开，不用连wifi的网络，可以辅助定位。

4.操作系统在11.0-11.3之间的建议升级下ios11.3或以上系统，然后在

电源管理里关闭降频开关。然后在通用-辅助功能-减弱动态效果里把开关打开，再试试进系统设置，通用，还原里面的还原位置和隐私，重置后重新打开app试试定位。gps权限一定要设置始终允许

②安卓手机

1.点开手机上的百度地图（如果没有的话请安装一个）

2.百度地图务必在室外开阔处使用。

3.【百度地图】点开【用汽车导航的模式导航一下，记得要点开始导航哦】进入导航界面，定位成功后，截图看下gps信号强度，如果是定位信号弱或信号中（或者强、中、弱变动的情况为信号不稳定）此时请务必持续走动一下，以便手机更好感应信号。等到信号稳定显示为强（绿色）以后。再切换到运动世界校园app，如果定位成功，那么同学后续正常使用就可以了。

【登录异常问题】

①旧手机号不用了登录不上

填写好以下信息发送给校园大使

进行更换手机号:

学院:

姓名:

学号:

旧手机号:

新手机号:

②学号不存在

填写好以下信息发送给校园大使

学校:浙江金融职业学院

院系:

学号:

姓名:

性别:

③原来学校注册过运动校园APP账号需更换学校

填写好以下信息发送给校园大使

姓名:

原学校:

现院系:

现学号:

手机号:

④修改密码后被禁用

填写好以下信息发送给校园大使

学校:浙江金融职业学院

学号:

姓名:

设备上的页面截图:

⑤正常锻炼情况下出现成绩不达标

询问:是否存在更换设备锻炼的情况

自己的设备是否登录过别人账号

两台设备同时打卡

解决方法:一般可通过卸载重新下载来

解决，之后的锻炼数据会正常 但之前被判不达标的数据更改不了。

⑥公里数一直不变

检查手机自身微信运动是否有步数

（1）手机自身感应不到步数，建议更换手机锻炼。

（2）手机自身可以感应到步数，先退出登录，然后把这个APP卸了，再重新下载，然后它请求访问权限的时候都同意。

⑦数据异常

平台规则，单个学期内登录大于等于三个设备，或单个设备上大于等于三个账号跑步视为作弊，如图情况是清理作弊数据。



解决方法：已经被判为作弊数据的不可修改 只能卸载app重新下，重新下之后锻炼的数据会恢复正常。

建议：为避免出现如上问题，指定一部手机锻炼，自己的设备借别人登过之后也卸载app重新下载再锻炼。

一、苹果手机：设置→隐私→定位服务单下选择运动世界校园版，定位功能选择开启。

二、安卓手机（如有装root需要刷机、有安装了xposed模拟器软件，有装抢红包、王者荣耀外挂的软件等将无法跑步，需要把xposed等软件卸载才能跑步，为了防止安插作弊软件）具体的菜单名称不同，设置流程如下：

安卓手机GPS：请设置：GPS开启后，定位更精准、但耗电快。

①华为手机：

a.设置→权限管理→应用菜单下选择运动世界校园版，隐私数据→读取位置信息设置为允许。

b.设置→定位服务→访问我的位置信息选择开启。

c.进入手机【设置】-【全部设置】-【受保护的后台应用】-【运动世界校园】-【打开应用】。

②VIVO手机：

a.i管家→省电管理→后台高耗电→选择运动世界校园版→允许继续运行。

b.i管家→软件管理→自启动管理→选择运动世界校园版→运行自动启动。

c.设置→更多设置→定位服务下，使用无线网络，使用GPS卫星选择开启。

③三星手机：

a.设置→应用程序→应用程序管理器菜单下选择运动世界校园版，权限→位置信息，开启此功能。

b.设置→隐私和安全→定位服务，选择开启此功。

c.进入手机【设定】-选择【电池】选项-关闭省电模式即可。

④小米手机（如有分身系统，请安装在初始空间）：

a.设置→授权管理→自启动管理→选择运动世界校园版→定位功能选择开启此功能。

b.进入设置→电量和性能→神隐模式

→应用设置→运动世界校园→无限制→允许后台)。

⑤OPPO手机:

a.设置→电池→耗电保护→选择运动世界校园版→关闭后台冻结

b.手机管家→权限隐私→自启动管理→选择运动世界校园版→开启此功能。

⑥魅族手机:

a.后台管理设置→设置→应用管理→已安装→选择运动世界校园版→权限管理→后台管理→保持后台运行。

b.设置→定位服务,选择开启,模式选择同时使用网络和GPS定位。

⑦乐视手机:

a.系统设置-个人-位置信息-开启(GPS:开启后,定位更精准、但耗电快)-定位权限-【运动世界校园】-允许。

b.乐视手机:系统设置-隐私授权-自启动管理-【运动世界校园】-启动。

⑧酷派手机:酷管家-数据保护-读取位置信息权限-【运动世界校园】下拉箭头-允许 。

⑨金立手机:系统设置-全部设置-应用权限-按权限分类-读取GPS位置信息,【运动世界校园】下拉箭头-允许 。

⑩联想手机:系统设置--位置服务,开启GPS卫星来实现GPS定位功能。

注:如以上找不到相对应手机品牌,请上网查找自身手机定位开通权限。

7)模式功能:

(一)随机跑与约定跑---跑步规则(能计入成绩只能选择2项,不能选择自由模式)

①5个点位至少经过3个感应点位(2个蓝色普通点位+1个绿色必经点位)每公里合理配速在2分11秒-10分范围内;

②注:超过每日上限的公里数仍然会计入每日排行榜;

③出现跑步成绩异常有五种情况:

原因1:跑步速度超过标准配速每公里2分11秒-10分内;

原因2:未经过必经点位;

原因3:4个蓝色随机点位中未经过2个;

原因4:未跑完学校规定最低公里数;

原因5:运动世界校园App在跑步完成时会将成绩上传至服务器,由于手机本身网络问题未上传的成绩,请在有wifi的情况下再手动上传成绩。

【其它方面告示】

1.自己跑步时,随带同学的手机"顺代跑",一个手机登录多个号码,一个号码多次登录不同手机,均为不诚信---有关涉及的人成绩均无效

2.如通过设备乱发信息的(代跑广告等等)---设备直接封号

3.通过外来软件"刷次数"的,作为恶意作弊行为,一旦查实,按考试作弊处理。

4.因伤因病和身体特殊学生不能正常参加跑步者,经黄燕飞老师处申请报备后,可选择"室内模式"进行课外体育锻炼。

5.有问题可以咨询运动世界校园大使:财管201班陈俊希

微信:c18505762018------加微信前备注自己的问题

QQ:1793478870------加QQ前备注自己的问题

QQ群:1153346598------加QQ群前备注自己的班级姓名

浙江金融职业学院学生体质健康测试相关问题答 疑

Q：体质测试成绩和体育成绩挂钩吗？

答：与每学年综合测评、评奖评优有关，与体育课成绩无直接关联，详见学生手册。

Q：体质测试成绩由哪些部分组成？

答：身高/体重、肺活量、50米、800/1000米、仰卧起坐（女）/引体向上（男）、立定跳远、坐位体前屈。其中，身高/体重、肺活量由医务室安排测试；50米、800/1000米、仰卧起坐（女）/引体向上（男）、立定跳远、坐位体前屈由体育教师进行测试。

Q：大学期间，三次体质测试分别在什么时候？

答：大学期间总共进行三次体质测试。第一次在大一上学期；第二次在大一下学期；第三次在大二上学期（金融、会计学院在大二下学期）。

Q：大学期间，三次体质测试成绩分别适用于哪个年级？

答：大一上学期体质测试成绩适用于大一；大一下学期体质测试成绩适用于大二；大二上学期（金融、会计学院为大二下学期）体质测试成绩适用于大三。

Q：身体不适，不能进行体质测试怎么办？

答：身体不适的同学需办理体质测试免测。每次体质测试前都需办理免测，免测申请表在体育军事部官网自行下载，附县级及以上医院证明（免测表和医院证明一式两份）交体测老师。

Q：公示时，为什么有的项目显示-1？

答：因为该项没有进行测试，学生体质健康数据报送系统默认该项成绩为-1。

Q：我有一项没有测试，体质测试能有总分吗？

答：只要有一项没有进行测试，学生体质健康数据报送系统就无法生成总分，总分显示-1。

Q：我测试了，也有数据，为什么公示稿里该项没有显示？

答：情况①：学校1万余名学生，重名的很多，而学号是唯一的，老师进行的是学号匹配。如测试你的体育老师交给我的电子稿，没有你学号的话，无法匹配；情况②：测试你的老师，交给我的数据，超出正常范围。例如：立定跳远15cm。这种情况，找到你的测试老师，查询你的正确数据，填写《国家学生体质健康标准》测试成绩勘误申请表并测试教师签字完后，交给我，进行更改；情况③：正常学号是10位，你的测试老师给我的学号不对，所以无法匹配，找你们测试老师，确认好学号，填写《国家学生体质健康标准》测试成绩勘误申请表并测试教师签字完后，交给我，进行更改。

Q：老师，我是休学回来的学生，公示稿里显示我还在原班级，怎么办？

答：告诉你的体委，让其在浙金院体育干部群里单独私聊我，将你改回现班级。

Q：为什么我们整个班的某一项数据都没有？

答：测试老师没有将你们班该项数据给我。给我后，我会再更新。

Q：我只免测一项，其余有数据，会是怎么样呢？

答：办理免测，是所有项目都免测。没有单独一项免测。

Q：身高、体重、肺活量数据不对，怎么回事？

答：我拿到手的数据，是学校卫生所提供的。如果有误，自己去卫生所找到自己正确的数据，再填写勘误单，报给我。

【其它方面告示】

1.学校会在每年11月份进行全校的集中补测。补测对象条件为：①各位同学在由学校卫生所组织的体检中，对本人身高体重和肺活量测试成绩不够理想并造成达标等次不满意的情况，允许同学对本人测试的身高/体重和肺活量两类测试项目中择取其一进行补测；②本学期没有体育课的班级，如上学期测测试时申请缓测的同学，可以进行缺考项目的所有补测；③本学期开设体育课的班级，如果身高/体重、肺活量都已测试并成绩正确，允许选取其中一项进行重测；如果有一项未测试，可以补全。五项身体素质不允许补测，但身体素质缺考的项目允许补全。

2.各班体委请进浙金院体育干部群，进群备注姓名+班级。有问题可以在浙金院体育干部群（群号：645722881）留言、咨询。

2021级学生《军事理论》课程

学 习 导 航

军事理论教研室

2021.9



导 言

本导航旨在使2021级全体新同学对我院《军事理论》课程有初步的了解，为今后更好地采取自主性学习、更有效地参与教学过程提供参考，并开展自主学习为主导的线上学习和课程考核取得相应的学分。本导航分五个部分对课程进行简略的介绍：

一、课程性质、教学组织与模式

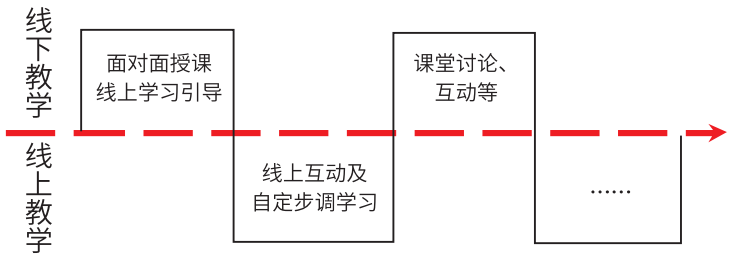
1.课程性质

《军事理论》课程与军事技能训练（简称“军训”）共同组成了大学生的国防教育体系，它们都是诸位在校期间的必修课程。《军事理论》课程属于全校性必修、考试类课程，共36学时，计2学分，是以马列主义、毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”、科学发展观和“四个全面”重要思想为指导，使在校大学生掌握基本军事理论与军事技能，增强国防观念和国家安全意识，强化爱国主义观念、组织纪律性，促进综合素质的提高，为后备兵员和培养预备役军官打下坚实基础。

2.教学组织

体育军事部军事理论教研室为学校《军事理论》课程教学的职能部门，通过军训期间集中教学，平时各二级分院组织教学以及在线自主学习平台、讲座与竞赛、在线考评等环节对学生进行综合性、全方位的教学。

3.教学模式——混合教学：



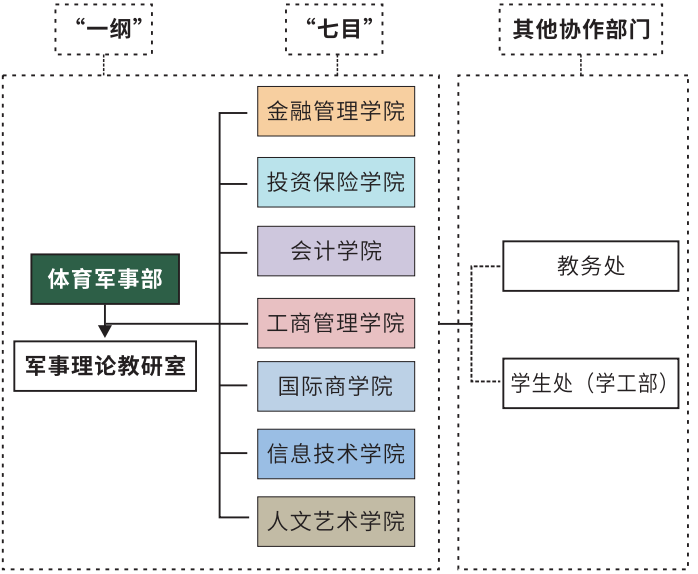
4.课程内容

主要包括中国国防、国家安全、军事思想、现代战争、信息化装备等五大部分。

二、线下教学组织（“一纲七目”教学模式）

“一纲七目”教学模式：“一纲”是指体育军事部（军事理论教研室），“七目”是指全校七个二级分院。在具体运行中，体军部军事理论教研室将与七个二级分院相互协作、分工，其中军事理论教研室专任教师为教学主要组织者和承担者，各二级分院学工主任、辅导员或办公室人员为兼任教师、教学辅助承担者或系组织者。

“一纲七目”教学模式：“一纲”是指体育军事部（军事理论教研室），“七目”是指全校七个线下教学主要是指集中教学，我们将在11月份安排6-8场共计20学时左右不同主题的专题性教学讲座，每个分院至少参与其中1次讲座，其余讲座内容可于通过线上教学的方式进行自定步调式地学习，具体学习时间、地点与教学内容将另行通知。



三、线上教学载体（自主学习平台）

学校军事理论教研室在自主学习平台（www.zhihuishu.com）开设了《军事理论》课，学生信息录入系统后可登录课程进行在线学习。

1.手机端学习平台入口：

请前往 应用市场 或 APP store 或 扫描下方二维码 下载【知到】app，下载后，打开【知到】app，进入【我的】界面，点击【立即登录】，选择【学号】后，依次输入如下登录信息：

【请选择学校】 请填写 浙江金融职业学院

【请输入大学学号】请填写 学号

【输入登录密码】请填写 123456

点击【登录】，依照提示补全您姓名的第一个字、绑定手机号，并完成初始密码的修改后，在弹出的页面点击【确认课程】，即可完成报到。

然后进入【知到】app【学习】页面，即可进行该课程的学习，点击作业考试可以找到每章章节测试和期末考试题。

知到APP下载

2. Pc端学习入口：

打开浏览器，输入网址www.zhihuishu.com，在页面右上角点击【登录】，选择【学号】

后，操作步骤和手机端学习平台入口一致。之后在【在线学堂】即可进行该课程的学习，考试请确保课程左侧显示的是【学分课】字样，若显示【公开课】，即为选课不成功，请去【我的】界面进行大学生身份认证，若还是选课不成功进QQ群咨询。

四、军事爱好者协会

学校设有以退伍军人为主要成员的军事爱好者协会，在校内协助开展军事技能训练、新教官技能与知识培训、举办军事讲座、参观国防教育基地以及为同学们实时传递军事时事新闻等，以丰富同学们的课余生活。

五、课程考核（在线考试）

《军事理论》课程最终成绩分四部分组成：在线视频观看占30%，章测试占10%，见面课视频观看占20%，期末考试占40%，满分为100分，在第一、二学期完成。

具体得分：在线视频（观看100%并去做章测试可得满分），章测试（做章测试并全部正确可得满分），见面课（观看完整见面课视频的80%方可得分，有时见面课分为2个视频，请注意查看）

注意事项：

1）学习截止时间结束后，在线视频/章节测试均不记录进度和成绩。

2）请勿集中刷课及代刷课，后台监控检测出后将不计入分数。

3）视频观看过程中，拖拽进度条不计入进度。

4）考试试卷打开，即视为开始考试，请在规定60分钟时间内完成作答。

5）如有登录问题请加QQ群咨询：853162035

扫一扫二维码，加入群聊

军事理论教研室办公地址：广发文体中心二楼办公区东208室、209室
《军事理论》自主学习平台以及在线考试网址：www.zhihuishu.com

主要联系电话一览表

部门	联系电话	主要联系人	办公地点
军事理论教研室	86739233	李老师	体育馆208
	86739238	范老师	体育馆209

2021级学生《健康教育》课程

学 习 导 航

健康教育教研室

2021.9



导 言

本导航旨在使2021级全体新同学对我院《健康教育》网络公选课程有初步的了解，为方便同学们今后更好的选课、学习，更清楚的了解《健康教育》课程的内涵结构和课程考核方式，下面从四个部分对课程进行系统的介绍：

一、课程性质、教学组织与模式

1.课程性质

《健康教育》课程是我校为积极贯彻执行教育部引发的《普通高等学校健康教育指导纲要》而专门开设的校内网络公选课程。本课程学习时间从第3周到第14周，时长共12周，计2学分，是以中共中央、国务院印发的《“健康中国2030”规划纲要》为总目标，能帮助我校大学生树立健康意识、掌握维护健康的知识和技能，形成文明、健康生活方式，提高自身健康管理能力，增强维护全民健康的社会责任感，促进学生身心健康和全面发展等。

2.教学组织

体育军事部健康教育教研室为学校《健康教育》课程教学的职能部门，通过在线自主学习平台、线下讲座、体育课外考勤等环节对学生进行在线考评，实施多元性、综合性的教学。

3.线上课程资源

线上课程具体内容：《大学生生理健康》、《大学生心理健康教育》、《食品营养与食品安全》、《现场生命急救知识与技能》以及体育军事部前期相关微课成果，总时长约3800分钟。共分为7大模块：急救与与技能教育（21分）、认知与技能教育（17分）、食品安全教育（19分）、生命安全教育（42分）、心理健康教育（上）（43分）、心理健康教育（下）（29分）、生理健康教育（25分）。















二、线上教学载体（自主学习平台）

1.PC端学习

登录网址并注册：http://zfc.fy.chaoxing.com/portal/



进入浙江金融职业学院自主学习平台——登录——进入教学空间

2.学习通APP

第一步：下载学习通APP，注册并实名认证。

第二步：点击“我→课程→健康教育模块”进行学习。



注意：建议下载学习通APP，打开后台通知，能及时收到相关考核、评分通知等消息。

三、线上学习时间与内容

1.学习时间

每学期第3周——第14周（第三周周一早8点——第十四周周日晚8点。）

2.线上学习内容

7大模块：急救与与技能教育（21分）、认知与技能教育（17分）、食品安全教育（19分）、生命安全教育（42分）、心理健康教育（上）（43分）、心理健康教育（下）（29分）、生理健康教育（25分）。

四、课程考核与评价

1.考核项目

（1）线上课程学习（七大模块）；

（2）线下健康教育讲座或课外体育锻炼考勤实践（学习必备项）；

备注：线下讲座计划安排请详见学习通通知栏，一般讲座开展前一周发放通知和线上报名；

课外体育锻炼（运动世界校园运动APP）标准详见《公共体育》学习导航。

2.考核评价标准

考核项目	线上课程学习	线下健康教育实践
评分比例	80%	20%

3.考核办法与评分标准

（1）考核办法

本课程没有期末考试，考核主要采取以下计分方式。

总分＝线上模块得分*0.8+ 线下健康教育实践（满分20分）

（2）评分标准

①线上学习成绩按学习模块完成情况得分，线上课程学习共有七大模块，每一模块都有相应的分数，同学们可自行选择兴趣模块学习，每一模块必须观看完成该模块所有视频并通过测试方可获得相应分数。如：如学习认知与技能教育（17分）和食品安全教育（19分），即得17+19=36分为线上成绩，以此类推。（注意：线上学习总分需完成50分以上才能及格）

②线下健康教育实践包括：

· 课外考勤必须为良好以上（考勤周内≥3次）；

· 参与健康教育组织的线下健康讲座2次；如没有达到则健康教育全部成绩不及

格。(本学期暂不开展线下讲座，因此课外考勤—运动校园APP在2-14周的跑步总次数需≥39次，退伍军人不能免课外考勤)

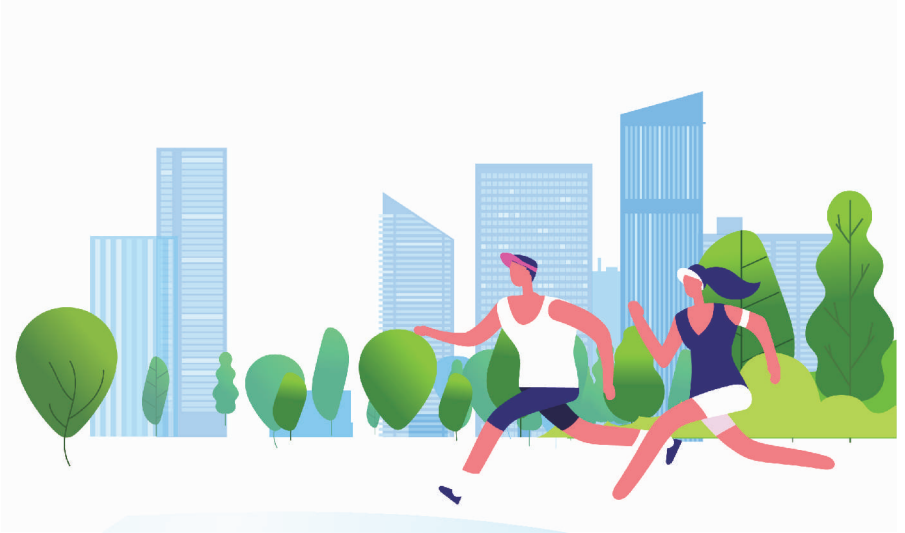
·部分同学因身体原因采取“室内锻炼”模式，期末计分时，请主动和老师申报。

特别提示：请同学们及时查看消息通知，打开手机“学习通”后台消息通知，以免错过重要消息。打开方式“我→设置→消息推送设置→通知栏显示消息详情、微信通知→这两个都打开”。

《健康教育》教研室办公地址：广发文体中心二楼204室

主要联系电话一览表

部门	联系电话	主要联系人	办公地点
军事理论教研室	86739336	靖老师	体育馆205
	86739336	郑老师	



金融体育微信APP二维码

运动世界校园APP二维码

校级体育代表队纳新

