

浙江金融职业学院 2023-2024 学年第 2 学期 课外体育锻炼（校园跑）事项说明

适用全体在校学生

各位同学：

本学期第 2-14 周实施课外体育锻炼跑步制度，五一劳动节假期除外，本学期实际计数总周数为 12 周（五一劳动节期间打卡依然有效）；

2023 级（大一）学生使用“闪动校园 APP”，2022 级（大二）学生使用“运动世界 APP”，2021 级（大三）学生本学期不作要求。【大三学生需参加毕业体育总补考者，其课外考勤说明详见《2024 届毕业生体育总补考说明》。】

1. 课外体育锻炼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，跑步配速（女生的配速是 3-9mins，男生的配速是 3-8mins），请注意跑步速度。

2. 学生可通过《体育课程学习导航手册》封页或体育馆文化墙面上 KT 板扫描 APP 二维码自行登录、注册后自愿参加，注册过程中选择上课班级老师等基本信息（“运动世界 APP”仅针对大二、大三学生，“闪动校园 APP”仅针对大一学生，两个 APP 标准和要求一致）。

3. 没有体育课的同学（大三除外），仍需按要求进行跑步打卡，在校期间学生综合评定所需，详见《学生手册》；如有身体特殊情况不宜长期剧烈运动者，仍需提交“自主锻炼/室内锻炼”申请。

4. 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，以学年为单位，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。（申请“自主锻炼/室内锻炼”的同学不予加分）

5. 跑步成绩可在软件内自行查询，如有问题请拨打软件中的咨询电话；其他未能解决的问题可咨询校园跑 校园大使：会计 2210 林晨曦

微信：lcxx0608-----加微信前备注自己的问题

QQ：1448352442-----加 QQ 前备注自己的问题

6. 参与课外体育锻炼跑步的学生，如有作弊行为（一人多机跑步、接力跑现象、多个手机登录现象等），一旦发现，视零分处理（情节严重的通报记过处分）。

【身体不宜长期剧烈运动者，申请“自主锻炼/室内锻炼”须知】

1. 凡因身体状况不能参加校园跑步的学生，必须提出书面申请，申请表在“体军部官网——各类表格下载”，并连同相关医疗证明办理审批手续，表格（病例证明复印件粘在表格背面、签字盖章）交体育馆 211 办公室李老师（周一、周三）。

2. 提交书面申请后，使用“运动校园 APP”的同学，需自行在 APP 中使用室内锻炼模式进行锻炼；

使用“闪动校园 APP”的同学，仍按照常规流程进行锻炼，由后台技术人员调整任务量和配速（配速为单次任务量 {男生 1000 米，女生 800 米} 耗时不少于 10 分钟，无上限要求）。

3. 身体特殊情况考勤标准与普通同学考勤标准一致，但考勤次数超出者不予体测加分奖励。

4. 《保健体育》班学生无需单独提交该申请，由任课老师统一提交名单。

若有其他变化和要求，另行通知。



运动世界 APP（21、22 级）



闪动校园 APP（23 级）

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（本学期 N=12）



课外体育锻炼特殊情况 申请表 (请务必仔细阅读下方备注)

姓名		性别		系别	
体育班级 (注: 星期几第几节)		班级		学号	
联系方式					
原因 (附医院证明)	附 (医院证明)				
体育教师签字				日期	
二级分院或 班主任意见	盖章 (签字) [请务必盖二级学院公章] 年 月 日				
体育军事部 群体中心意见	盖章 (签字) 年 月 日				

备注: 1. 凡因身体状况 (身体长期不宜剧烈运动) 不能参加“运动世界校园 APP” / “闪动校园 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, 表格 (病例证明复印件粘在表格背面) 统一交体育馆 211 办公室李老师 (周一、周三)。

2. 使用“运动校园 APP”的同学, 提交书面申请后, 需自行在 APP 中使用室内锻炼模式进行锻炼。使用“闪动校园 APP”的同学, 仍按照常规流程进行锻炼, 由后台技术人员调整任务量和配速。

3. 身体特殊情况考勤标准与普通同学考勤标准一致, 但考勤次数超出者不给予体测加分奖励。

4. 《保健体育》班学生无需单独提交该申请, 由任课老师统一提交名单。