浙江金融职业学院2025-2026学年第1学期课外体育锻炼（校园跑）事项说明

适用（23级、24级全体学生 须重新下载软件！）

各位同学：

本学期**第2-14周**（9月22日——12月19日）实施课外体育锻炼跑步制度，国庆节假期除外，实际计数总周数为**N=12周**（国庆期间打卡依然有效）,所有学生使用“闪动校园Pro APP”。

相关要求与说明：

（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（女生配速要求3-9mins/**Km**，男生配速要求3-8mins/**Km**），请注意跑步速度。

（2）学生可通过扫描APP二维码自行登录、注册后参加，本学期开始启用面容识别跑步认证，详见附件2。

（3）**没有体育课的同学**，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，提交“自主锻炼”申请后，仍需按照常规流程进行锻炼。

（4）学校对积极参与课外体育锻炼并达到满勤总次数75%和85%的学生，分别在其《国家学生体质健康标准》（即体测）总成绩上奖励3分和5分。（申请“自主锻炼”的同学不予加分）

加分公式：总周数N*7(天)*75%（或85%）=达到加分次数

（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：国贸245金妤婕**

微信：Loveeee-J（加微信前备注班级姓名+所要解决的问题）

（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”须知】

1.凡因身体状况无法正常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、**二级学院签字盖章**）杭州校区每周三交体育馆211办公室，绍兴校区每周四交体育馆办公室，交给李老师。

2.申请通过后，**仍需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**。

若有其他变化和要求，另行通知。

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=12）

相关附件：

附件1：《课外体育锻炼特殊情况申请表》

附件2：《闪动校园Pro版 阳光跑人脸识别操作说明》

附件 1：

课外体育锻炼特殊情况申请表(请务必仔细阅读下方备注,申请后仍需锻炼)

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）无法正常参加校园跑的学生，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、**二级学院签字盖章**）杭州校区周三交体育馆 211 办公室，绍兴校区每周四交体育馆办公室。

2.提交书面申请后，**仍需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）。

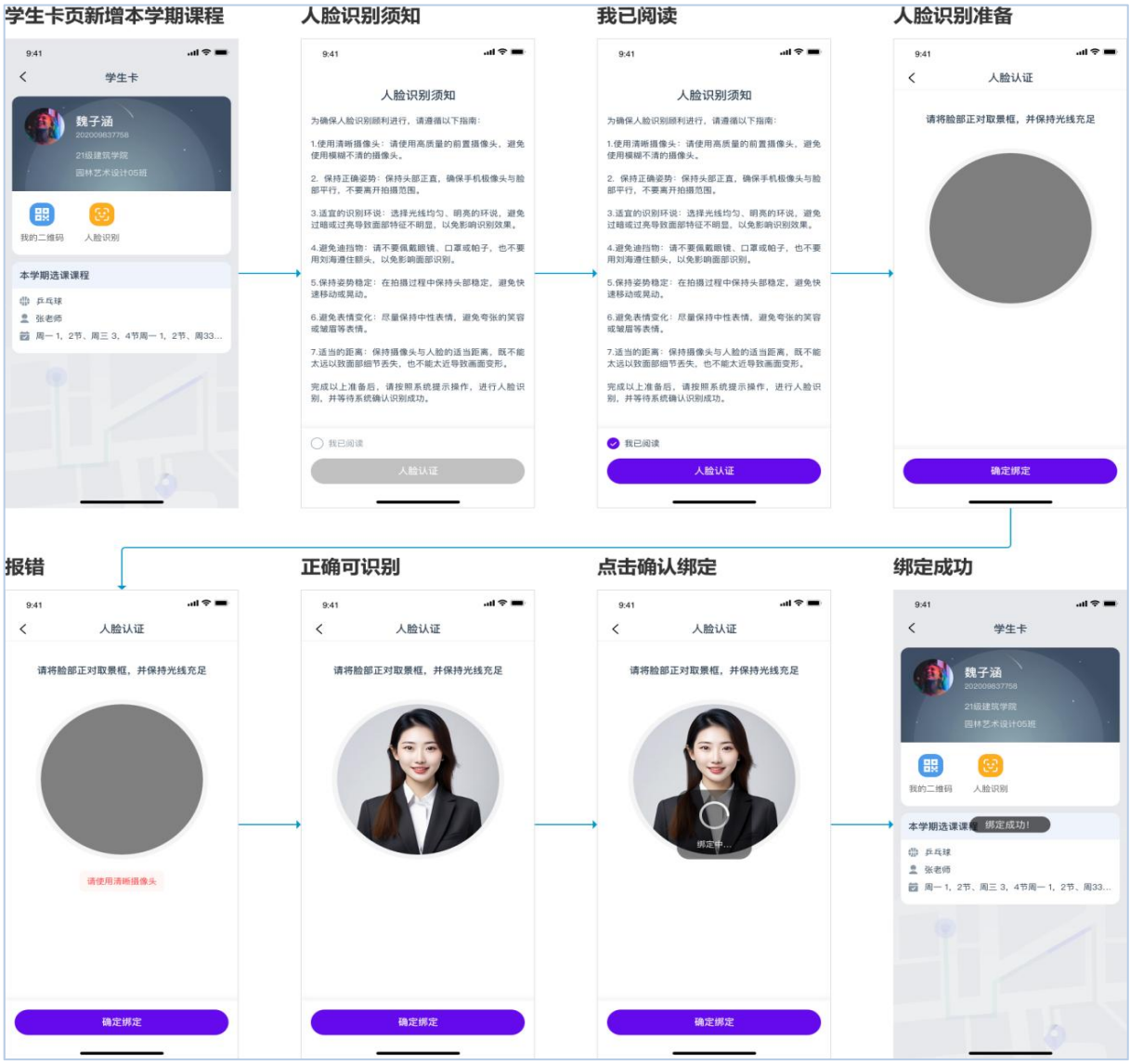
3.**自主锻炼**考勤标准与普通同学考勤标准一致，但考勤次数超出者不给予体测加分奖励。

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。

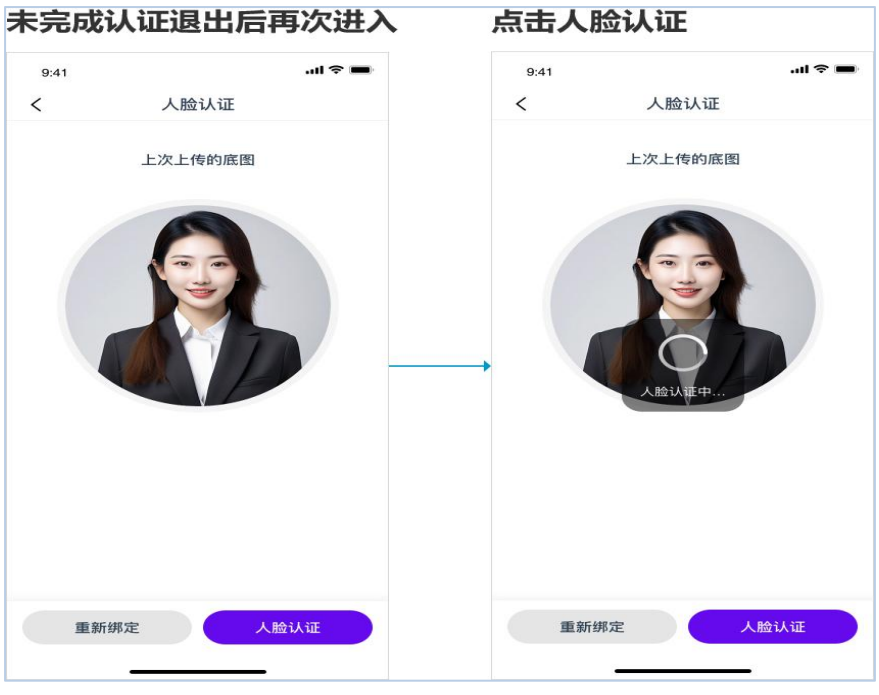
附件 2：

闪动校园 Pro 版 阳光跑人脸识别操作说明

※学生卡-人脸认证

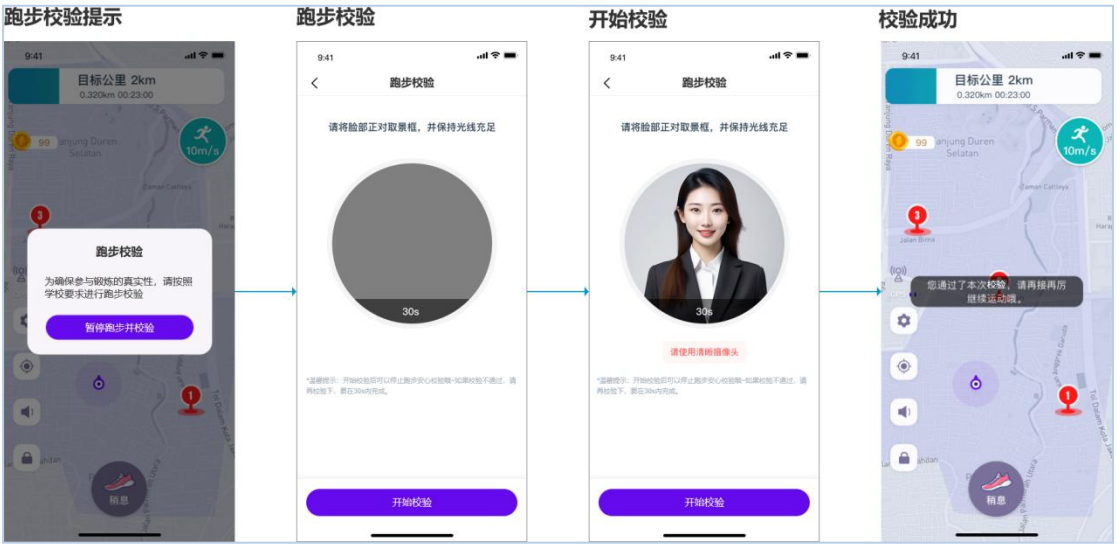
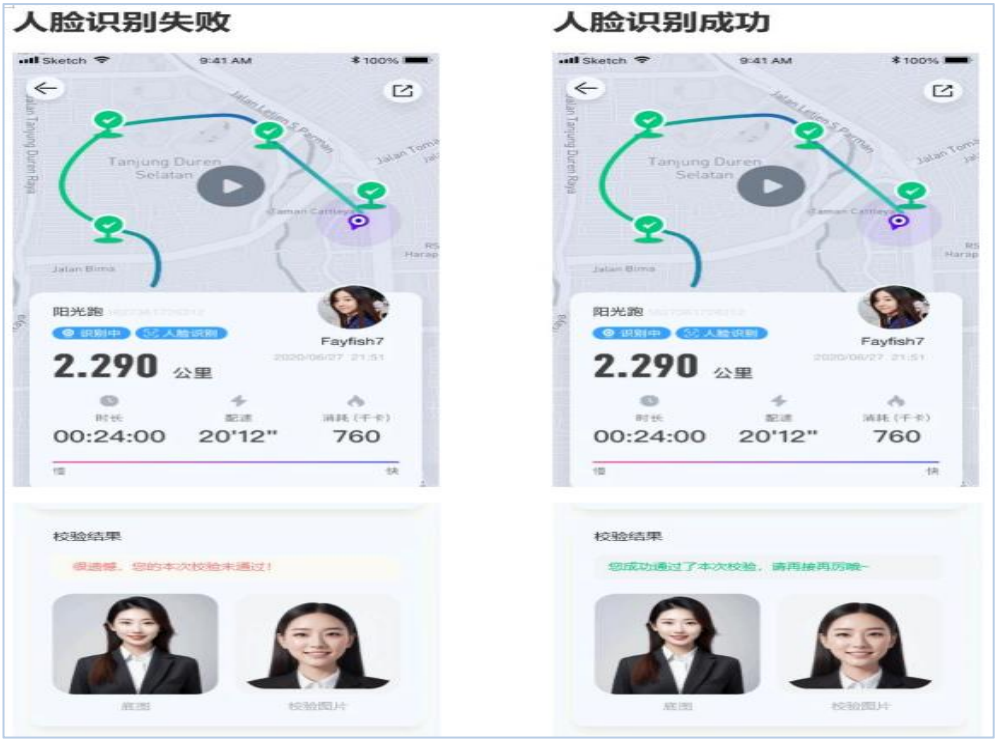


※可以重新绑定人脸，重新认证。



※跑步校验，若跑步前学生未上传人脸或未认证人脸会要求进行人脸认证，认证完成后才可跑步。

※跑步过程中会语音提示学生“跑步校验”，进行人脸识别，需要 30s 内完成。



※跑步结束，会给予学生跑步校验结果。