

# 浙江金融职业学院 2024-2025 学年第 1 学期 课外体育锻炼（校园跑）事项说明

适用（2024 级全体新生）

各位同学：

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，学校体育课程从第一学期起，身体健康的学生一律采用“闪动校园 APP”跑步方式实施课外体育锻炼。

本学期课外体育锻炼自 9 月 20 日开始，截止到 12 月 15 日结束，本学期实际计数总周数为  $N=10$  周（国庆、军训期间打卡依然有效）。

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  $3-9\text{mins/Km}$ ，男生配速要求  $3-8\text{mins/Km}$ ），请注意跑步速度。

(2) 学生可通过下文中、《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、注册后参加。

(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，仍需提交“自主锻炼”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）

加分公式：总周数  $N \times 7(\text{天}) \times 75\%$ （或  $85\%$ ）= 达到加分次数

两学期均大于加分次数，予以加分；如两学期分别达到 75% 和 85%，则就低加 3 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：文秘 231 刘雨霏

微信：Clin\_YuFeiii（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）。

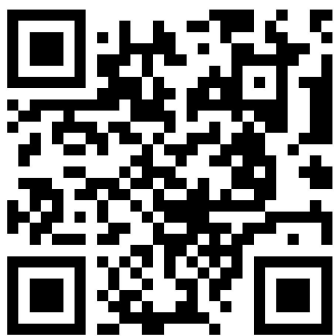
## 【身体不宜长期剧烈运动者，申请“自主锻炼”须知】

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（绍兴校区每周一，杭州校区每周三）。

2. 提交书面申请后，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，由保健班老师统一提交名单。



闪动校园 APP

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=10）

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” APP 软件使用指南》

附件 3：《“闪动校园” APP 异常情况自我处理、技术答疑》

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)

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 “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 (绍兴校区每周一, 杭州校区每周三)。

2. 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, 由保健班老师统一提交名单。

附件 2:

## “闪动校园” APP 软件使用指南

### 1. 下载软件

1.1 可扫描下方二维码下载软件。

1.2 通过手机应用市场下载。IOS 系统在“APP STORE”，安卓系统通过手机官方应用市场或应

用宝、豌豆荚、360 应用市场、百度手机助手等第三方应用市场搜索“闪动校园”下载 APP。

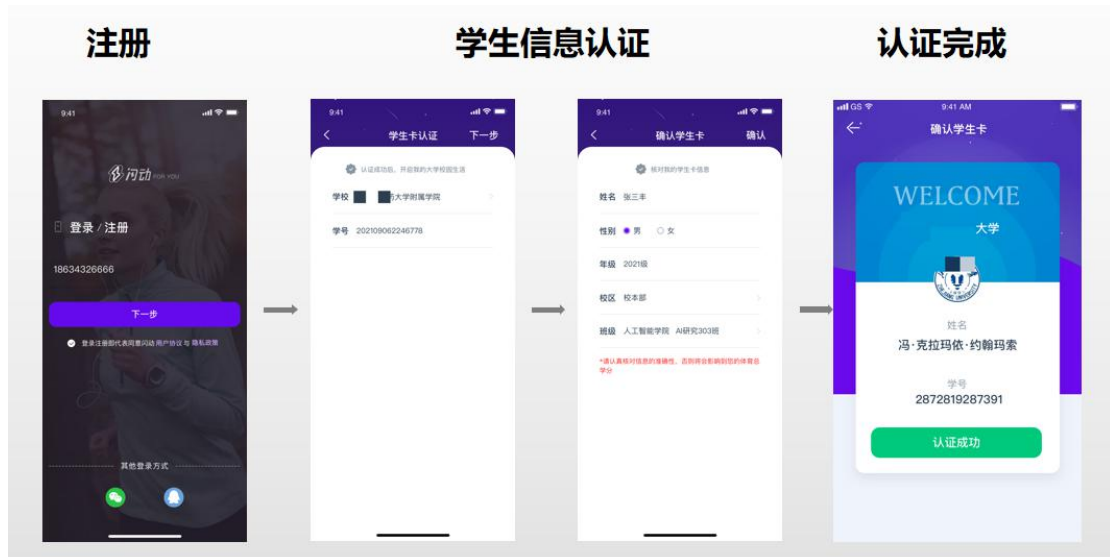


### 2. 注册认证

2.1 根据界面提示进行注册。

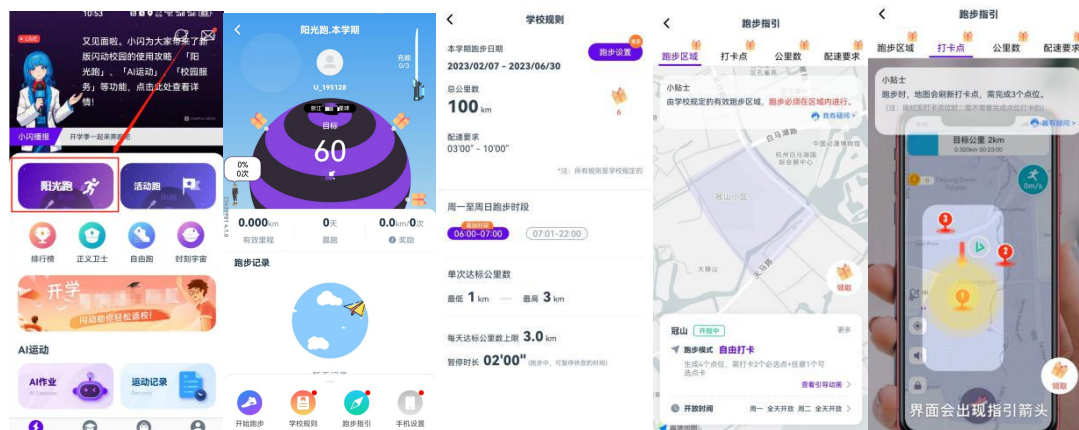
2.2 输入学号进行校检，自动匹配学生对应姓名信息，确认相关信息是否正确。

2.3 完成注册认证，正式启用。



### 3.开始跑步

可切换到运动版，使用“阳光跑”功能，熟悉学校所制定的跑步计划、规则等



点击“开始跑步”

(一) 公里数：每次跑步须跑完要求的最低公里数（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）。

(二) 点位打卡

顺序打卡模式：系统随机跳出需要经过的全部点位，需按照点位标记的顺序 1→2→3→……依次经过全部点位，未按照顺序靠近点位则不感应。点位有一定的感应范围，靠近打卡点根据提示确认是否经过打卡点。

(三) 跑步速度：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。

完成以上规则后长按暂停可**结束跑步**，跑步记录计入有效成绩。

### 4.查看跑步记录

4.1 完成跑步后可在开始跑步页面查看当前校园跑完成情况，具体跑步任务要求以学校公告文件为准，留意公告是否对晨跑次数、最少次数或公里数、附件公里数或次数对应的体育成绩奖励等。

4.2 学生可通过手机 APP 及时查询自己相关的校园跑信息，如对记录和里程有异议者，请及时与客服联系。



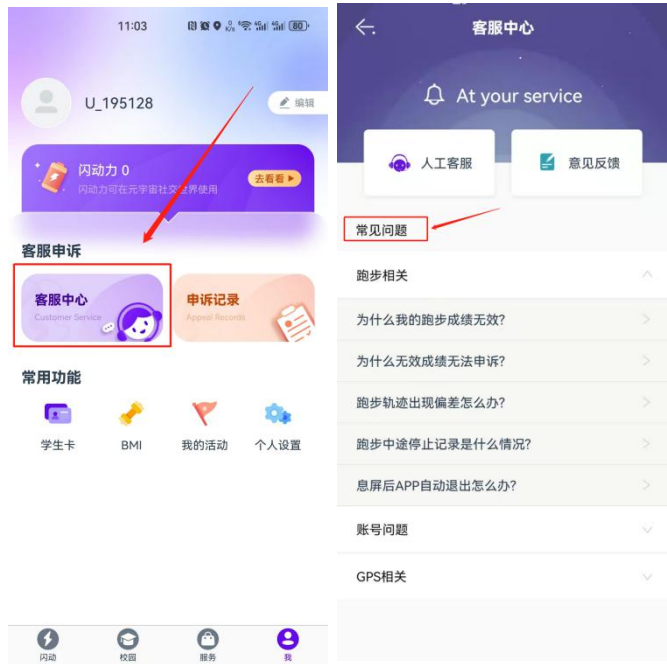
## 5.联系方式

在使用软件过程中如遇疑问，可通过以下方式联系解决。可保留跑步运行界面截图或录制屏幕，准确描述遇到的情况，以便于快速解决使用过程中遇到的问题，答疑解惑。

5.1 可在 APP “我” - “客服中心”，查看相关注意事项。

5.2 可通过 APP” 客服中心“- “人工客服” 入口联系咨询。

5.3 可查阅附件：APP 使用注意事项及常见问题解答。



附件 3:

### 【闪动校园 APP 异常情况自我处理、技术答疑】

#### 1 为什么我的跑步成绩无效？

情况一：非正常跑步行为

系统具有完善的防作弊检测功能，经系统监测到的一切非正常跑跑步行为判断为无效。

代他人跑步，一人多机，同一设备多账号登录，单一账号登录多设备均按照作弊处理；

手机上运行虚拟软件，手机 root，手机分身双开等均会触发系统的防作弊机制；技术性作弊、代刷软件，以及尝试通过技术方式等，系统会实时或定期分析，均会被判定为作弊行为；

平台定期不定期对历史有效跑步记录进行复核，如复核为作弊记录，则有效记录同样会变更为无效记录；

涉及影响账号安全的作弊行为将进行封号等暂停软件使用处理，封号分为临时封禁（到期自动解封）和永久封禁，永久封禁学生需经校方授权方可解封。

平台将按照校方方案或授权进行如成绩清零等操作。

情况二：配速异常 不在速度（配速）区间范围内则为无效。

情况三：未经过全部打卡点。

情况四：单次跑步的公里数，未达到学校的规定，将被判断为无效。

情况五：成绩重新审核 学校老师在后台将该成绩更正为无效，如处罚性成绩清零

等。

## 2 为什么长时间显示定位中？

当在宿舍或教室等地方打开软件开始跑步时因建筑物遮挡导致信号弱，请在开阔地跑步，并确认手机是否开启低电量模式。请将闪动加入忽略电池优化白名单。

## 3 为什么搜不到定位信号？

情况一：请检查手机是否打开了 GPS 开关，并移至室外开阔处再进行尝试。

情况二：在某些情况下，设备可能会失去与位置服务的连接。请重新启动设备解决。

## 4 跑步轨迹出现偏差怎么办？

情况一：跑步轨迹出现小范围折线波动，可能因为 GPS 信号和省电模式的影响，请移步至旷阔地点进行跑步。

情况二：跑步轨迹出现大量直线，请在跑步过程中保持手机常亮，切勿不能开启省电模式；如果跑步过程中需要熄屏或者切换到后台，请给予闪动校园后台运行权限以及始终允许获取定位的权限，权限更改请在手机应用权限设置中进行调整。

## 5 跑步中途停止记录是什么情况？

情况一：检查是否在电子围栏的范围内跑步，超出电子围栏范围软件会自动暂停记录跑步，返回电子围栏内会自动继续开始记录。

情况二：请给予闪动校园后台运行权限以及始终允许获取定位的权限，如果未设置，跑步过程中可能产生停止记录的情况。权限更改请在手机应用权限设置中进行调整。

## 6 熄屏屏后 APP 自动退出怎么办？

是由于系统自动结束了闪动校园进程，跑步进程会被暂时保留，5 分钟内重启 APP 可以在原来的跑步进程上继续进行跑步。

为防止出现此类现象，请将闪动校园在手机设置中添加至系统白名单。

## 7 换手机号了怎么办？

目前同学们可以前往闪动校园设置中（我-设置--账号管理）更改手机号（一个账户一天最多可更换一次，一年内最多可更换三次）。如果手机卡丢弃，则需要联系人工客服，提供姓名、学号原手机号、现手机号。同学们可设置密码登录方式，防止出现原手机号弃用无法接收验证码导致无法登录软件的情况。

## 【APP 使用注意事项】

### 苹果手机设置及注意事项

1 在下载完 APP 第一次进入软件，点击开始跑步时（调用定位权限）会弹出弹框，请确认允许使用定位权限。

2 使用 APP 跑步时第一次进入后台运行（息屏，即第一次使用这个软件进入后台运行），再进入前台运行时（点亮屏幕）时会给出是否设置“始终允许”的弹窗。此时应选择“始终允许”，防止息屏导致的里程不记录或出现直线的情况。为防止第一次使用跑步软件息屏导致的路线直线等情况，可提前在“设置”-“隐私”-找到“闪动校园”-设置“始终允许”。

3 设置“后台应用刷新”。“设置”-“通用”-“后台应用刷新”-打开选择“WLAN 与蜂窝移动网”。

## 安卓手机设置及注意事项

1 定位权限 “设置”-“隐私”内打开闪送校园定位权限，并选择高精度定位。

2 后台保护设置、放睡眠设置和电池优化白名单设置 设置方法可在 APP-跑步页面-进入“学校规则”-点击“跑步设置”，根据提示引导设置相关项目。

3 请勿分屏操作，跑步过程中请勿进行分屏操作，否则您的跑步数据可能会被清空。

4 其他注意事项

某些第三方自动清理应用程序可能会阻止 APP 运行。如已下载任何缓存清理或内存清理的应用程序，请检查保证闪动校园是免除在内的。

另外请将获取运动数据设置为始终允许选项，使用中允许可能会使手机定制系统间歇性屏蔽获取数据权限导致数据异常。

**\*以上苹果、安卓系统设置系个别用户存在技术问题时可处理调整，大部分用户无需进行以上特别设置；在软件重装后须重新进行。**

## 提升定位精度的方法

1 保证 4G/5G 信号连接。

2 关闭 WIFI 连接。跑步过程仅消耗极少流量，请勿担心流量消耗。

3 请勿使用省电模式，保持电量充足以免自动进入省电模式。

## 其他注意事项

某些情况下，设备可能会失去与位置服务的连接，重启手机可解决问题。

## 【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：

年级：

学号：

姓名：

性别：

## ③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：

## 【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，经李若宁老师处申请报备后，对其课外锻炼总量和配速进行调整。

5. 有问题可以咨询运动世界校园大使： 文秘 231 刘雨霏

微信：Clin\_YuFeiii（加微信前备注班级姓名+所要解决的问题）