

# 广州商学院阳光长跑运动实施方案

## 一、指导思想和目标

为了加强学校体育课程建设,促进学生自主锻炼,发展各项身体素质和能力,依照《教育部关于印发〈高等学校体育工作基本标准〉的通知》(教体艺[2014]4号3号)、《中共中央和国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》(中发[2007]7号)的文件精神,以《广州商学院贯彻落实“全面加强和改进新时代学校体育工作意见”改革方案》为指导,贯彻“健康第一”的运动思想,以“走下网络、走出宿舍、走向操场”为主题,以运动世界校园“APP”课外定向健身跑为平台,充分发挥学生参与课外体育锻炼的积极性和主动性,以促进学生身心健康、强健学生体魄为目标,倡导健康文明的生活方式和习惯。

## 二、实施对象与时间地点安排

**实施对象:** 全校在读学生。

### (一) 校园课外健身跑

**跑步时间:** : 一年级第一学期6-15周,共10周;一年级第二学期和二年级3-15周,共13周,每天具体跑步时间学生自行安排。

**跑步地点:** 以“运动世界校园”APP限定打卡点为准。

**跑步形式:** 按照“运动世界校园”APP显示的随机线路进行定向健身跑活动。

### (二) AI 运动锻炼

**运动地点:** 适合AI运动的安全环境。

**运动项目:** 开合跳、深蹲、仰卧起坐、俯卧撑、跳绳、双臂绕环、高抬腿、单脚跳。

## 三、实施细则与标准

### (一) 实施细则

1. 一年级和二年级学生在每学期跑步周期内,根据完成次数结算成绩,按10%计入当学期体育课程成绩。

2. 三、四年级学生在每学期跑步周期内，根据完成次数结算成绩，由体育学院在学期末提交给各学院，作为“4+X”加分依据。

## (二) 纳入期末体育课总评成绩与计分标准

### 1. 成绩占比

一、二年级本科生跑步成绩占体育课总评成绩 10%。

期末总评=技术分（40%）+专项素质（30%）+阳光跑（10%）+平时成绩（20%）

### 2. 计分标准

表 1 一年级第一学期本科生 APP 校园健身跑计分标准

打卡次数	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29
乐跑分数	100	98	96	94	92	90	88	86	84	82	80	78
打卡次数	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17
乐跑分数	76	74	72	70	68	66	64	62	60	57	54	51
打卡次数	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5
乐跑分数	48	45	42	39	36	33	30	27	24	21	18	15
打卡次数	4	3	2	1								
乐跑分数	12	9	6	3								

表 2 一年级第二学期、二年级学生 APP 校园健身跑计分标准

打卡次数	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34
乐跑分数	100	96	92	91	90	88	84	80	78	76	74	72
打卡次数	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22
乐跑分数	70	68	66	64	62	60	58	56	54	52	50	48
打卡次数	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
乐跑分数	46	44	42	40	38	36	34	32	30	27	24	22
打卡次数	9	8	7	6	5	4	3	2	1			
乐跑分数	20	18	16	14	12	10	8	5	3			

## 四、活动规则

(一) 可选择健身跑或 AI 运动（下雨天）进行锻炼，每日只计入一次成绩。

(二) 校园课外健身跑

1. 跑步次数：男生单次 $\geq$ 2000 米，女生单次 $\geq$ 1500 米；有效配速为 4~10 分钟/公里，每日最多记 1 次；使用“运动世界”APP 记录并上传跑步数据，如不符合单次里程数和跑速标准，系统默认为无效成绩。成绩要在当日 23:59 前上传才有效。

2. 在跑速标准范围内，如单次里程数男生超过 2 公里、女生超过 1.5 公里，仍按一次计数，但在里程数排行榜上会累计实际长跑距离。

### （三）AI 运动锻炼，识别注意事项

1. 参与方式：每学期 AI 运动上限有效 20 次，8 项自主选择运动项目完成锻炼，每日完成 5 项 AI 运动计入一次有效成绩（换算等于男生 2 公里、女生 1.5 公里）。

表 3 AI 运动达标要求

项目	性别	达标次数
开合跳	男	单日 100 次
	女	单日 100 次
深蹲	男	单日 80 次
	女	单日 60 次
仰卧起坐	男	单日 150 次
	女	单日 120 次
俯卧撑	男	单日 80 次
	女	单日 40 次
跳绳	男	单日 200 次
	女	单日 200 次
双臂绕环	男	单日 80 次
	女	单日 80 次
高抬腿	男	单日 80 次
	女	单日 60 次
单脚跳	男	单日 100 次
	女	单日 60 次

2. 识别：首先确保动作与人形框一致，同时全身在框内，等系统倒计时后才会记录运动，如果页面处于人形框表示还未开始。

（四）电量内存提示：请注意手机电量是否充足，低于 30%电量有可能会使系统抹除成绩记录；内存过低者请清除内存再行跑步。

（五）代跑识别：经常更换手机登录，导致手机 IP 地址异常，被识别为更换手机代跑。

（六）作弊识别：使用代步工具、替跑、使用电脑等科技手段模拟跑者，根据 APP 异常提示，工作人员将进行调查取证。

（七）免跑申请流程：凡因伤、病等原因不能参加跑步活动者，必须由学生本人提供免测申请表以及市级以上三甲医院出具的诊断证明，在体育课选课前报给辅导员，由学院审核后将名单及医院证明报送到体育学院，经核实后转入保健班修本学期体育课程。

## 五、安全事项

（1）运动前必须做好参加体育锻炼的各项准备工作，包括穿合适的运动服、运动鞋，充足的睡眠、合理的营养等，做好跑前热身运动和跑后的放松运动。

（2）运动中注意对校园内各类机动车、自行车的避让，小心路滑确保人身安全。

（3）运动中有任何不适，应停止运动，尽快到校内医务室就诊。

## 六、作弊惩罚

有以下作弊行为者，该学期阳光长跑成绩以“0分”处理：

1. 替他人跑或被他人代跑者，如一人持多机跑步者；
2. 任何使用代跑工具者（系统可显示步频）：如出现骑车或电动车；
3. 使用其他设备作弊者：如刷接口、设备与账号及操作轨迹异常者、经常更换手机登录而导致手机 IP 地址异常者。

体育学院  
2024 年 9 月 5 日



## 附件 2:

# 运动世界课外校园阳光长跑 APP 使用流程

## 1、下载

(1) 进入 APP store (ios) / 各类应用市场 (安卓) —— 搜索 “运动世界校园版” —— 下载安装。

(2) 或直接扫描下方二维码进行下载

运动世界校园5.2.2

手机浏览器内扫码功能扫码下载



## 2、注册

首次使用——选择创建账号——输入手机号——接收验证码后——输入自定密码

选择校区（广州商学院），填写学号（很重要）、姓名、性别、入学年份、院系、班级等。

## 3、选择课程

在 “个人中心” —— “我的课程” 中选择授课老师及课程班级（每学期需重新选择体育授课老师），此项操作待明确任课教师信息后处理，不影响成绩计入。

## 4、首次使用手机定位设置 (\*\*重要\*\*)

当第一次开启 app 时，手机会显示是否 “允许” 操作，请点击全部 “允许”。

首次使用请务必根据自身手机品牌进行如下步骤设置，避免使用过程中出现异常情况导致成绩无效!

1. 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。

2. 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：

### (1) 华为手机：

1. 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。

2. 设置→定位服务→访问我的位置信息选择开启

3. 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】

## **(2)VIVO 手机:**

1. 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。
2. 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。
3. 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:**

1. 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。
2. 设置→隐私和安全→定位服务，选择开启此功
3. 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）:**

1. 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。
2. 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)

## **(5)OPPO 手机:**

- 1 设置→电池→耗电保护→选择运动世界校园版→关闭后台冻结
2. 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:**

1. 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。
2. 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:**

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。

(8)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。

(9)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。

(10)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。

(11)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。**

## 5、模式功能

(一) 请各位同学每日有效纳入锻炼请选：计分跑模式

(二) 一起跑、自由跑模式不纳入每日有效公里数

(三) 计分跑模式规则

① 须跑完学校规定单次最低里程数（如：2 公里）；

② 每次打开自动随机生成标有序号的 5 个感应点位，需要按照 1-2-3-4-5 的顺序依次过点，经过 1 号点位，2 号点位亮起，以此类推。

例如：已过 1 号点(绿色√表示该点已经感应上)，跑过程如提前达到 3 号点但没经过 2 号点这次跑步会无效成绩。（因未经过 2 号点位提前到 3 号点是灰色数字表示这个点还未激活，经过该点位是无法感应上的。）

③ 配速每公里须在 4 分至 10 分内完成（100 米等于 1 分钟内完成），太慢或太快不会被认定为有效成绩；

④ 步频幅度在：60-300 之间

(四) 分段分析

分段分析是实时监督：跑步时会结合步频与平均速度，整个跑步过程会被划分至少 20 段以上，每一段 10 秒，每 10 秒的平均配速和平均步频都必须达到学校要求的范围。如果某一段未达到标准，则此段的跑步距离和时间无效。无效累积达到 30%此次成绩无效。

(五) 请各位学生务必仔细《运动世界校园-学生版使用指南》并设置好手机步骤，如遇到无法定位情况可根据使用指南按步骤操作，或咨询微信公众号（运动世界校园生活）——按人工客服。

注：超过每日上限的公里数仍然会计入每日排行榜；

(五) 问题反馈

① 学生可通过 APP 及时查询相关信息，如对成绩记录、任何疑问、软件问题、可扫二维码或搜索<运动世界校园生活>关注微信公众号，通过人工客服给予解答：

② 务必：打字“人工客服”

③ 学校+学号+姓名+遇到的问题+截图

④ 更换手机号码：学校+学号+姓名+原手机号码+现手机号码

⑤ 童鞋们相关的问题，如没及时回复请稍等或留言，客服在线马上给予回复，敬请谅解。