

南信大 2023—2024 学年第二学期阳光跑活动要求

为全面贯彻落实《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》的文件精神,进一步落实好南京信息工程大学学生“阳光跑”实施方案,确保我校体育课程改革计划的顺利进行,现就 2023 - 2024 学年第二学期开展学生阳光跑活动要求如下:

一、活动对象

大一、大二全日制在校本科生,其他年级学生自愿参与。

二、活动时间

(一) 周次安排: 2024 年 2 月 26 日至 2024 年 6 月 23 日(第 1 周至第 17 周)共 17 周, 119 天;

(二) 跑步时段: 每天 6:00 ~ 22:30;

(三) 如遇特殊情况,由体育部统一调整。

三、活动要求

(一) 运动模式: 采用手机专用跑步软件“龙猫校园”实时记录锻炼数据(具体方法详见附件 1);

(二) 跑步距离: 男生为 2000 米;女生为 1500 米;

(三) 完成时间: 男生为 7 ~ 18 分钟;女生为 7 ~ 14 分钟;

(四) 完成次数: **本学期总次数不得少于 24 次,其中 15 次必须在早晨 6:00—8:00 时间段内完成;**

(五) 每人每天限跑 1 次。所有跑步记录以“龙猫校园”阳光跑管理系统为准。

四、活动评分标准

本学期阳光跑总次数达到 48 次及以上,计为满分;低于 24 次或早锻炼低于 15 次者,阳光跑成绩按 0 分处理,且该学期体育成绩不合格,最高计为 59 分,补跑必须在下一学期开学前完成,补足最低标准后按补考报送成绩,最高计为 60 分,未达标者则需要重修该学期的体育学分。

阳光长跑评分标准

分值	100	99	96	93	90	87	84	81	78	75	72	69	66
次数	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36

分值	63	60	56	52	48	44	40	36	32	28	24	20	0
次数	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24	24>~

注：如遇特殊情况，评分标准由体育部酌情调整。

五、活动成绩占比

阳光跑成绩与学生体育课成绩挂钩，其得分占体育课总成绩的 10%。

六、活动注意事项

(一) 阳光跑前须做好各项准备工作，包括穿合适的运动鞋服，充足的睡眠、合理的饮食等，做好跑前准备活动和跑后放松活动。

(二) 如出现身体不适(发热、咳嗽、咽痛、腹泻、乏力)、天气状况不佳(雾霾、雨雪等)等情况，请及时暂缓或停止锻炼，避免对身体造成伤害。

(三) 阳光跑过程中注意对校园内各类机动车、电动车、自行车的避让，切勿边跑步边看手机，以免发生危险，确保人身安全。

(四) 建议选择白天进行跑步锻炼，如果选择晚上锻炼，请务必配备必要的照明设备，同时注意观察路面情况。

(五) 凡因伤、病等原因不能参加阳光跑活动者，必须由学生本人提出申请(附件 2)，并提供三甲医院诊断报告及相关证明，证明中应含有医生注明的清晰建议，以及所在体育班级的教师与学院分管学生工作领导签署的意见，经体育部核实后酌情处理(相关材料须在突发事件发生后十日内提交)。

(六) 学校与软件公司合同中特别要求其保障学生隐私安全；锻炼者在刚开始使用跑步软件时，由于对使用方法的不熟悉可能会出现使用不顺利的情况，请登录网站 wx.xtotoro.com/FAQ 进行查阅。

七、作弊行为认定与处理

(一) 作弊行为认定

- 1.借助任何代步工具进行长跑活动；
- 2.委托或代替他人进行长跑活动；
- 3.单人携带多个手机进行长跑活动(多个阳光跑 APP 同时启动)；
- 4.利用网络软件刷长跑活动；
- 5.其它由体育部认定为弄虚作假的行为。

(二) 作弊行为处理

阳光跑过程中出现以上行为者，按照南信大体发〔2023〕4号《阳光跑

作弊行为处罚管理办法》给予相应处理。

附件 1.阳光长跑软件使用说明

附件 2.阳光长跑免跑申请表

南京信息工程大学体育部

2024年2月25日



附件 1.

阳光长跑软件使用指南

一、使用说明

(1) 账户注册认证：微信公众号关注龙猫校园体育平台，点击阳光跑-用户注册，输入认证信息（学号、姓名），识别所在学校，点击确认完成注册，并用微信绑定账号。

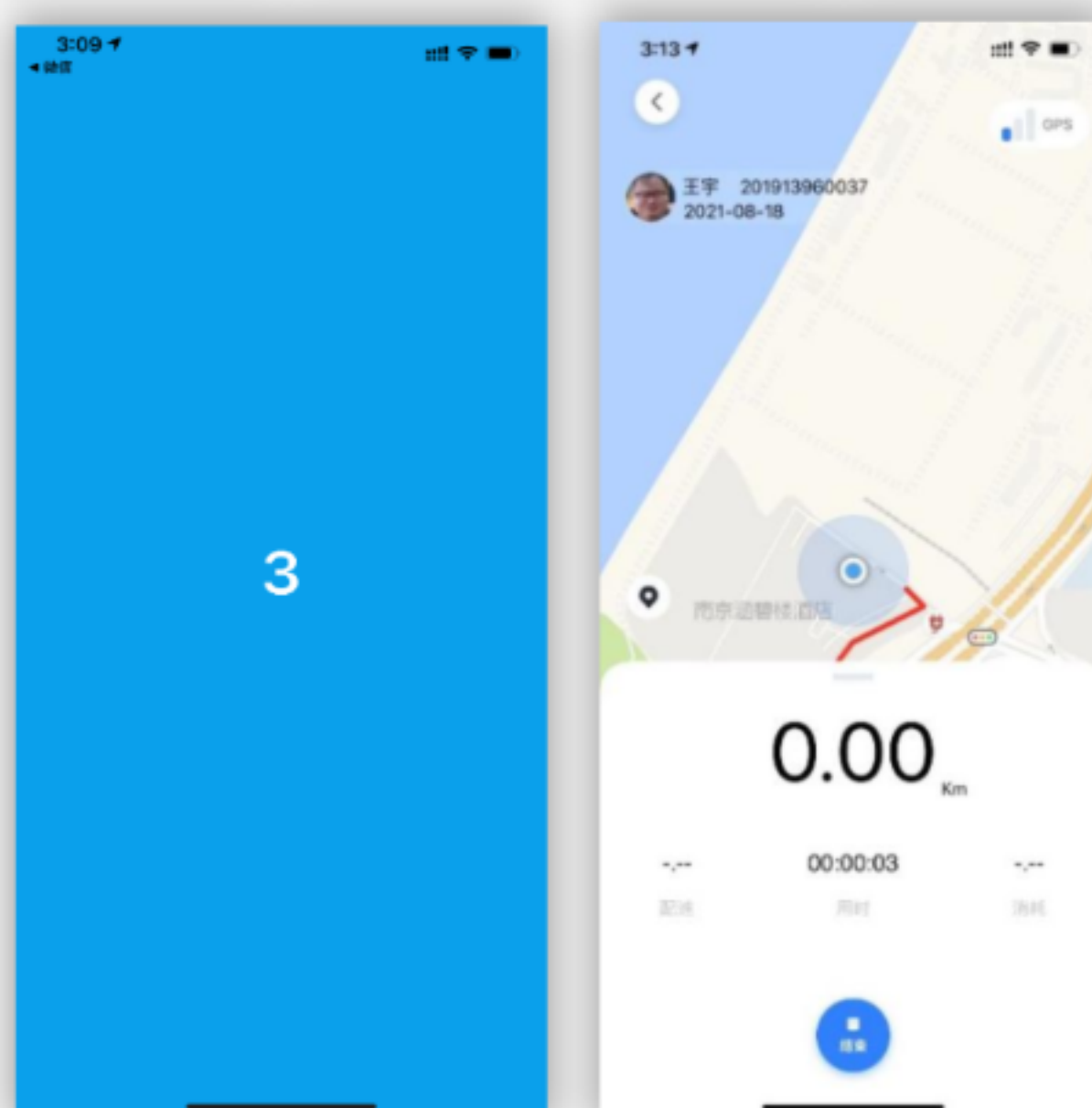


(2) 注册绑定成功后，登录龙猫校园 app，使用微信登录即可。

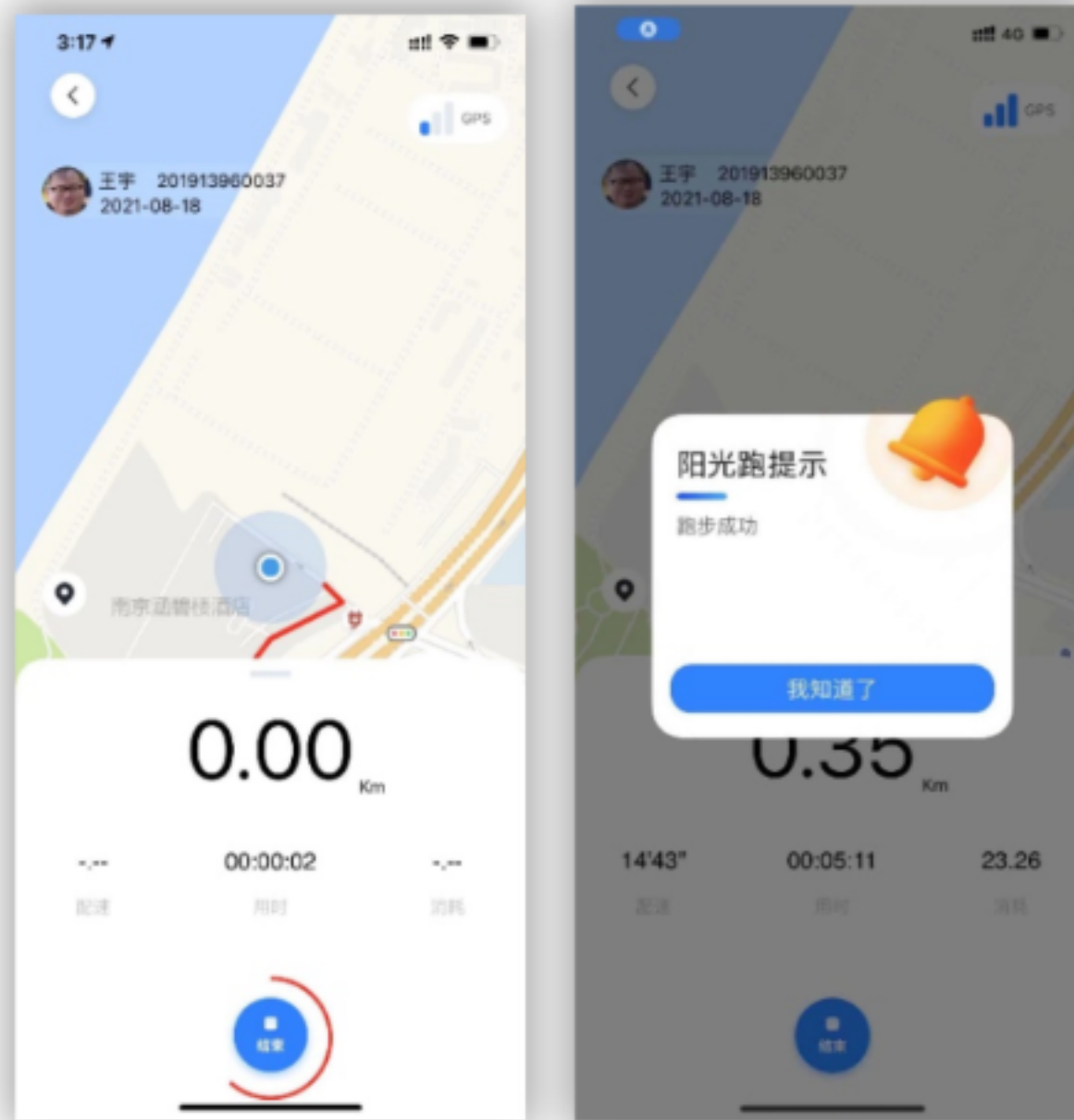


(3) 阳光跑（需按学校设置的路线轨迹进行走跑，计入一次成绩）。点击阳光跑，选择路线轨迹，点击跑步按钮，倒计时后开始跑步即可。

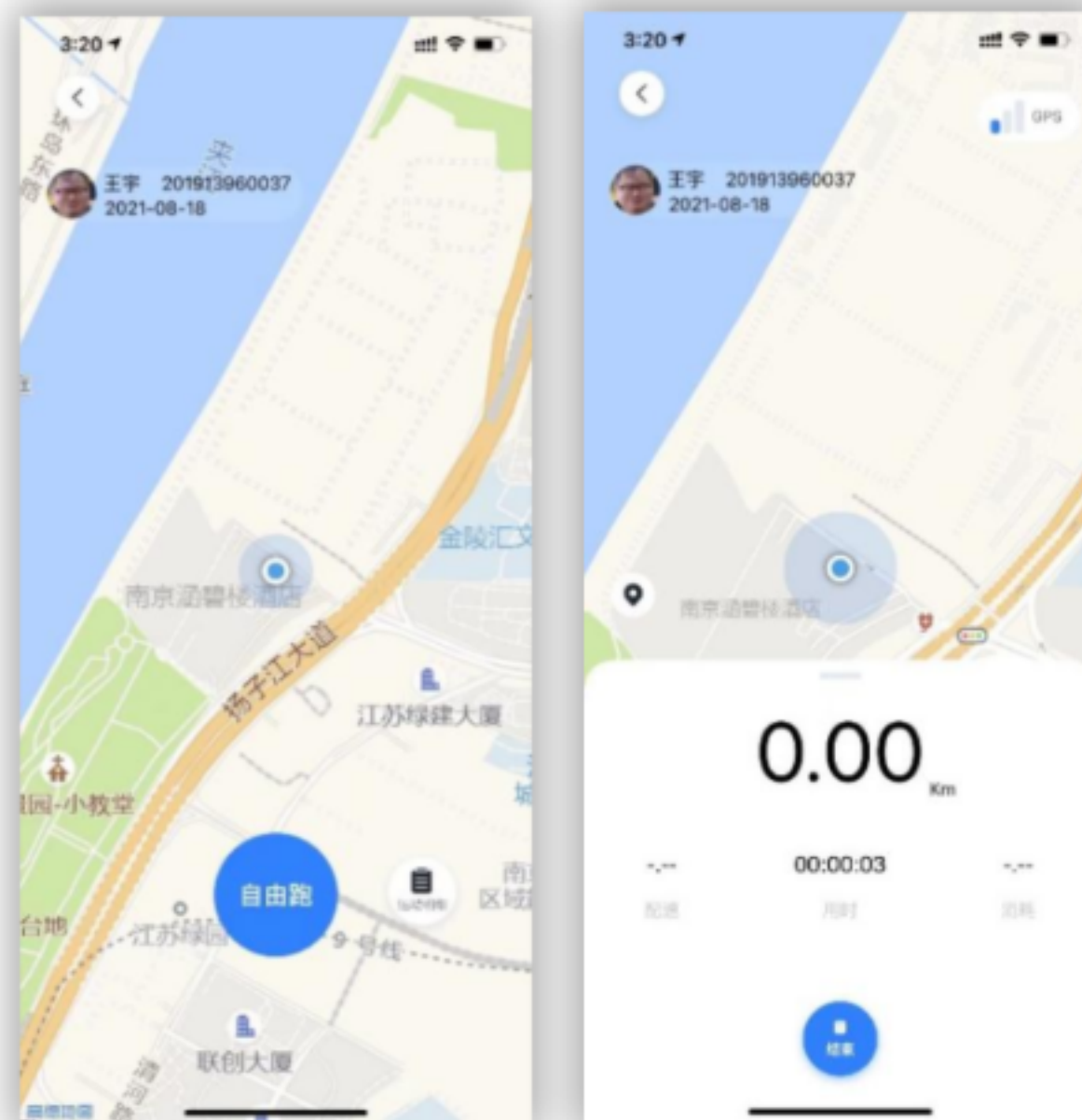
1. 阳光跑有里程和时间要求，请严格按照路线轨迹完成任务。
2. 开始跑步前请检查 GPS 信号强度 可在空旷的地方进行开始跑步。
3. 使用任何交通工具都会提交不成功哦。
4. 系统有代跑检测机制，发现的将会被取消成绩。情节严重的按作弊处理。



(4) 阳光跑结束，点击结束按钮，成绩提交成功。提示成绩合格即可算作一次成绩。



(5) 自由跑。点击自由跑，开始跑步，长按结束，结束自由跑。自由跑不限里程和时间限制，可任意走跑，**但不会计入成绩哦。**



了解更多请至 龙猫校园 app-我的-使用说明里获取详细使用说明。

二、软件下载及问题反馈途径

(1) 下载说明：

iOS 版本：在 APP STORE 搜索“龙猫校园”或扫描下列二维码进行下载。安卓版本：用手机自带浏览器识别如下二维码即可下载。（如果微信扫描后不可下载的，请使用手机自带浏览器

扫码下载)。



(2) 问题反馈途径:

1、打开微信，点击“搜索”



2、在“搜索”栏输入“龙猫校园体育平台”，点击“搜一搜”



3、关注“龙猫体育校园平台”后，点击进入公众号



4、进入公众号，点击阳光跑-异常申诉，在申诉界面提交相应的信息即可。（添加的视频是指出现异常后，使用录屏的方式将 APP 异常状态或截图记录下来的视频文件）



附件 2.

阳光长跑免跑申请表

姓名		学号		学院	
申请免跑学期					
申 请 原 因	签名： 年 月 日				
学 院 意 见	签章： 年 月 日				
体 育 班 级 教 师 意 见	签名： 年 月 日				
体 育 部 意 见	签名： 年 月 日				

注：1.请把诊断书复印件附后。2.申请免跑学期只能填写当时学期。3.表格交至东苑体育馆111 群体竞赛办公室。