

校 2026-2027 学年第一学期校园阳光体育长跑实施办法

为深入贯彻落实《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》和《学校体育工作条例》等文件精神，在大学生中广泛开展阳光体育运动，促进学生“走下网络、走出宿舍、走向操场”，切实提高学生体质健康水平，培养大学生热爱体育、崇尚运动的健康观念，形成良好的运动习惯，特制定本办法。

一、组织管理

在学校党委行政的领导下，由体育部牵头负责，教务处、学工处、各学院协同配合共同监督实施，并由体育部教师和学生巡查助理共同监督。各学院应鼓励学生积极参加“阳光长跑”活动，并通过广播、网络、宣传栏等途径普及科学锻炼的常识，及时报道学生体育锻炼的开展情况及先进事迹，营造良好的阳光体育锻炼活动氛围，协助做好学生参加“阳光长跑”活动的引导、组织和监管工作。

二、阳光长跑规则

（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：2026 年 9 月 7 日至 2027 年 1 月 3 日（2-18 周），共计 17 周 119 天。

（三）跑步时段：每天 6:00-22:00，其中 6:00-9:00:59 为晨跑时段，9:01-22:00 为普通跑时段；**两种跑步类型的确定以跑步开始的时间点所在时段为依据**，如 9:00 开始跑步，但跑步结束的时间点已超出晨跑时段，仍算晨跑。

（四）运动模式：采用闪动校园 Pro 版 APP 阳光长跑模式（具体方法详见附件）。

（五）跑步要求：男生不低于 2 公里（7-18 分钟完成），女生不低于 1.5 公里（7-14 分钟完成）；跑步软件一天中只累计 1 次有效跑步记录，多跑的次数不再累计（活动奖励的次数除外）。

（六）AI 锻炼：如遇雨雪、雾霾等恶劣天气可使用闪动校园 Pro 版 APP 中的 AI 作业功能进行室内锻炼，AI 锻炼最多只能代替 10 次阳光长跑（普通跑）。

三、成绩认定

（一）评分方法

1.“阳光长跑”成绩计入学生体育课程成绩，其得分占体育课总成绩的 20%。

2.阳光长跑实行百分制记分：大一完成长跑总次数 36 次（其中晨跑须 12 次）、大二完成长跑总次数 48 次（其中晨跑须 15 次）及以上，计 100 分。未达到最低总次数标准，或晨跑次数不达标者，阳光长跑记 0 分，体育课成绩最高记 59 分，视为不及格。

3.阳光长跑未达最低标准者属于挂科，必须在下一学期开学前完成补跑，补足所欠最低标准的次数后，方可获得体育补考资格，否则需要重修该学期的体育学分。

4.如遇伤病等原因无法正常进行阳光长跑的，必须由学生本人提出申请（表格在体育部网站上下载），并提供三甲医院的诊断证明原件或复印件（证明中应含有医生注明的清晰建议），所在体育班级的教师与学院分管学

生工作领导小组在申请表中签署的意见，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到体育部 111 办公室。如一个学期都不能参加阳光长跑的及时申请保健班。**截止日期剩余天数与已跑次数之和小于最低标准的学生，不予受理阳光长跑减免申请。**

（二）评分标准

阳光长跑评分标准

得分 学期	100	99	96	93	90	87	84	81	78	75	72	69	66
第 1 学期	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24
第 2-4 学期	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36
得分 学期	63	60	56	52	48	44	40	36	32	28	24	20	0
第 1 学期	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	12>~
第 2-4 学期	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

晨跑计算方法：晨跑总次数=晨跑天数+晨跑日奖励次数*2+其他奖励次数

四、实施措施

（一）**晨跑日活动：**从本学期的第 2 周开始至第 18 周，每周周一设定为“晨跑日”，晨跑日当天会发布活动跑提示，点击 APP 中的“活动跑”选项并完成者即可获得 2 次晨跑奖励，同时当天不受只跑 1 次的限制，还可正常完成一次阳光长跑，相当于一天可以完成 3 次阳光长跑。

（二）**校级体育赛事：**积极参与校园各类体育竞赛者可获得晨跑奖励，并计入闪动校园“其他奖励”，具体标准会在竞赛规程中公布。

（三）其他类：“以赛代课”的学生、校运动队队员等可获得相应的阳光长跑减免政策。

五、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（多个阳光长跑 APP 同时启动）；
- 4.利用网络软件刷长跑活动；
- 5.非正常使用 AI 锻炼；
- 6.多部设备登录进行长跑活动；
- 7.其它由体育部认定为弄虚作假的行为。

（二）作弊行为处理

系统具备完善的作弊行为大数据分析识别功能，软件将对锻炼数据定期或不定期筛选，严重作弊行为系统将暂停或冻结用户账户使用。若出现作弊行为，一经查实作弊者：**首次违规，在学期末减去违规者该学期规定的全部次数；再次违规，体育课不及格，同时在学院范围内进行通报。**

六、阳光跑奖励

学期结束后，对阳光长跑成绩达到满分标准，且阳光长跑总公里数、晨跑总公里数均位列全校前 50 名的学生予以奖励（活动跑奖励及其他奖励次数不计入统计）。

七、注意事项

（一）阳光长跑（含 AI 锻炼）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）阳光长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，应注意观察路面情况，确保活动安全。

（五）为保证阳光长跑信息渠道畅通，请各学院安排大一、大二各班级1名体育委员加入“阳光长跑体委群 1108567104”。

（六）在使用软件过程中如遇疑问，可直接联系客服解决相关问题（详见“闪动校园”操作指南-联系方式）；关注体育部网站<https://sport.nuist.edu.cn/>；体育部微信公众号



八、本办法由体育部负责解释。

附件 1.闪动校园阳光长跑（Pro 版本）软件操作使用说明

附件 2.APP 使用注意事项及常见问题解答

校体育运动委员会

2026 年 9 月 2 日

附件 1.闪动校园阳光长跑 Pro 软件操作使用说明

1 . 下载软件

1.1 可扫描下方二维码下载软件。

1.2 苹果手机进入 APPstore (ios) 搜索“闪动校园 Pro”进行下载安装；小米、华为、OPPO、vivo 等（安卓）手机可以在手机自带的应用市场搜索【闪动校园 Pro】进行下载,也可以通过 360 手机助手、应用宝、百度手机助手搜索进行下载。



2 . 注册认证

2.1 根据界面提示进行注册。

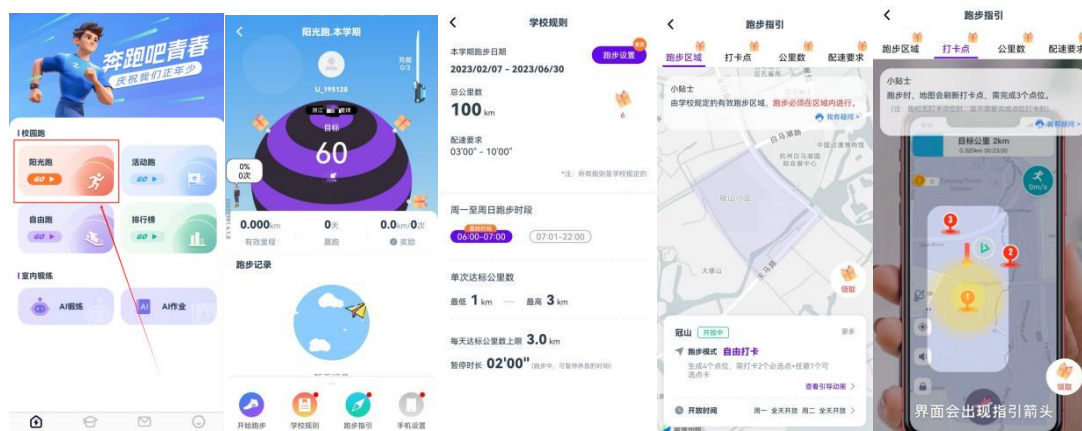
2.2 输入学号进行校检，自动匹配学生对应姓名信息，确认相关信息是否正确。

2.3 完成注册认证，正式启用。



3. 开始跑步

使用“阳光长跑”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；

（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；开始跑步后缩小地图可看到全部点位分布。

按序打卡模式：系统逐个跳出点位，点位经过后，系统跳出下个需要经过的点位，直至全部点位经过。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；

无点位模式：跑步过程不需要经过任何点位。此模式下只需要按照要求完成最低公里数要求和配速要求，记录为有效。

具体点位打卡模式以学校要求或软件系统的设置为准。为鼓励诚信跑步，自由打卡模式、顺序打卡模式、按序打卡模式下可按照软件提示解锁无点位跑步。

（三）跑步速度：符合配速要求；

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. AI 锻炼：首页最底部 “AI 作业” - “开始锻炼”，按照 APP 页面动作示例及提示进行。

AI 锻炼功能可记录用户参与其他锻炼，并可对跑步公里数或次数进行自动抵扣。



5. 跑步奖励活动参与方式

跑步奖励活动为鼓励大家积极参与跑步锻炼，参与活动后，跑步将额外获得计入总目标的公里数或次数。跑步奖励活动参与方法：APP 进入后首页，点击“活动跑”。未从此入口进入则视为放弃参与**翻倍跑活动**！

是否有奖励活动或奖励活动开放时间具体以学校规定或系统设置（通知）为准。



6. 查看跑步记录

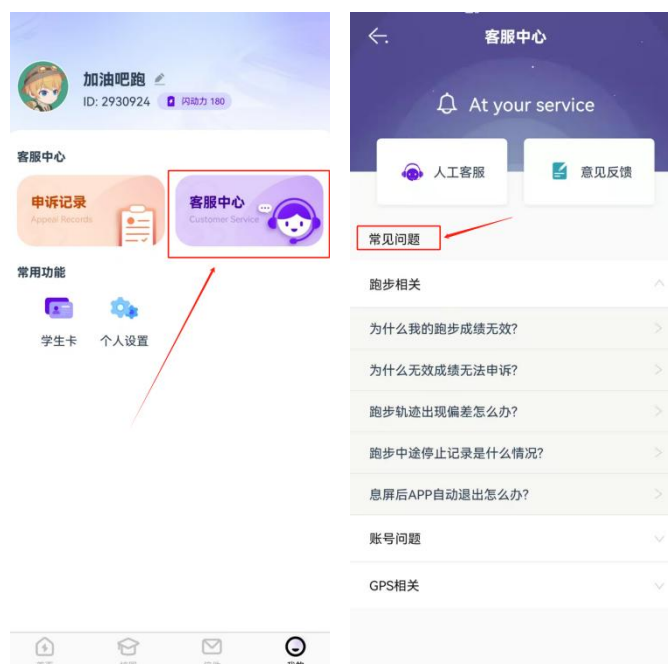
6.1 完成跑步后可在开始跑步页面查看当前校园跑完成情况，具体跑步任务要求以学校公告文件为准，留意公告是否对晨跑次数、最少次数或公里数、附件公里数或次数对应的体育成绩奖励等。

6.2 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。



7. 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。



7.1 可在 APP “我” - “客服中心”，查看相关注意事项。

7.2 可通过 APP” 客服中心 “- “人工客服” 入口联系咨询。

7.3 可通过各班级体委反馈至相关负责学生。

7.4 可查阅附件：APP 使用注意事项及常见问题解答。

附件 2：APP 使用注意事项及常见问题解答

一、常见问题解答

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，安装 root 刷机，xposed 模拟器软件、抢红包软件、游戏外挂软件等都会触发系统的防作弊机制，使用 APP 须卸载上述软件；

技术性作弊、代刷软件，手机分身双开以及尝试通过技术方式等，系统会实时或定期不定期分析，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、暂停软件功能使用等方式进行处理，封号（或功能禁用）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 为什么我的 AI 锻炼无效？

情况一：为按照组合要求完成全部动作、超过当天抵扣上限、超过每日计入上限；

情况二：作弊方式完成的记录。

3 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。

4 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。

5 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 Pro”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。

6 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 Pro”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。

7 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 Pro”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 Pro”在手机设置中添加至系统白名单。

8 换手机号了怎么办？

目前同学们可以前往“闪动校园 Pro”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。

二、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。首次使用时手机会提示是否“允许”，为确保数据记录准确请全部选择“允许”。

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 Pro”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。

提升定位精度的方法

1 保证 4G/5G 信号连接。

2 关闭 WIFI 连接。WIFI 和热点连接容易出现信号不稳定的情况导致跑步数据记录不准确。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。

三、AI 锻炼相关注意事项

1、请按照界面提示将手机放置在合适位置；

2、确保环境光线条件，背光或光线太暗将影响动作识别，导致无法计数或计时；

3、运动时穿着运动服装，以便于系统识别计数；

4、请选择合适安全的运动空间和场地，避免打扰他人休息或学习；

5.AI 锻炼可以打开 WIFI。