

## 安徽工程技术学校关于 2024-2025 学年第二学期健康跑活动通知

各系部：

为积极响应国家推进课外体育信息化工作，深入贯彻执行《国家学生体质健康标准》《“健康中国 2030”规划纲要》《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的若干措施》（皖教组发〔2021〕2号）以及“三走”倡导等文件精神，学校决定每学期开展课外阳光健康跑活动，旨在提高学生身体素质、养成科学的终身体育锻炼习惯。

### 一、课外健康跑的形式

课外阳光健康跑将结合主流移动互联网技术，引入“云运动”app作为课外体育活动开展的工具软件，采用基于定向越野的趣味打卡模式进行跑步锻炼，学生可自主安排时间和场地参与，无需人工组织，锻炼情况将自动与体育成绩关联。

### 二、实施对象

学校在籍一、二年级学生。

### 三、规则说明

注意事项：

针对每条跑步记录，系统会在 24 小时内进行二次监测分析，当跑步记录出现异常（例如代步工具，网刷作弊）等情况时，跑步记录会自动被判定无效，同时健跑账号会被加入黑名单，期限为 7 天，7 天后自动解封，黑名单期间内跑步成绩无法上传，学校会依据最终的大数据分析给予本学期成绩评定及相应的处罚。

1. 实施时间：2025.2.19——2025.6.8。

2. 健康跑有效时间段：早晨 6:00 至晚上 10:00。

3. 跑步有效区域：安徽工程技术学校校内田径场（请在安全区域内运动）

4. 成绩考评：须完成该学期健康跑基础次数，才可准许参加体育

课程学期期末考核。每学年奖学金评定时，该学年度两个学期的健康跑完成次数，纳入学生综测考核。

### 5. 健康跑的具体标准

学 期	每学期基础次数	单次跑步有效标准	备注
第二学期	40 次	<b>男生：</b> 里程达到 2.00 公里， 跑步配速在 3' 00" —15' 00" <b>女生：</b> 里程达到 1.50 公里， 跑步配速在 3' 00" —15' 00"	
备注：单日有效总次数上限为 1 次，单次运动里程上限最多取 10 公里。			

### 6. 跑步时长

单次跑步里程数小于等于 3 公里的须在 1 小时内完成（包括暂停时间）；大于 10 公里的须在 2 小时内完成（包括暂停时间），超出时间范围不计为有效成绩。

7. 不宜参加健康跑的同学（包括残疾学生以及患有气管炎、哮喘、肺病、心脏病、高血压等疾病的学生），经市级以上医院诊断不宜参加体测的学生，可下载免修单并持有效证明（见附件 1）到体育教研室登记，经审核批准后可不参与健康跑。

8. 健康跑禁止任何作弊行为（包括使用交通工具、替人代跑等行  
为），健康跑后台会根据跑步分段配速、轨迹信息以及手机 ID 变更等  
情况分析作弊行为，作弊行为经核实后不得参加体育课程的考核及该  
年度的体质健康测试。

## 四、激励措施

1. 以系部为单位，对学生的课外体育锻炼情况定期进行通报，并由各系部作为评奖评优（体育及综合测评方面）的重要参考内容。

2. 以课外体育锻炼排行榜等形式，定期对排名靠前的学生予以公示表扬，并由校团委颁发相应的“健跑之星”证书。

五、软件下载以及使用说明（见附件2）

六、本通知未尽事宜，由安徽工程技术学校人文基础系负责解释。

人文基础系

团委

2025年2月19日

附件 1:

## 免于执行《安徽工程技术学校校园健康跑》申请表

姓名		性别		学号	
系部 (专业)		民族		出生日期	
原因	申请人签字： 年 月 日				
免跑 时长					
班级 意见	班主任签字（盖章）： 年 月 日				
系部 意见	负责人签字： 年 月 日				
人文基础系 意见	负责人签字： 年 月 日				

注：因伤病需休息一个月及以上或因残疾不能参加校园健康跑的学生请附县级以上医院医生诊断证明或残疾证。

## 附件 2：软件下载以及使用说明

### 1. APP 下载



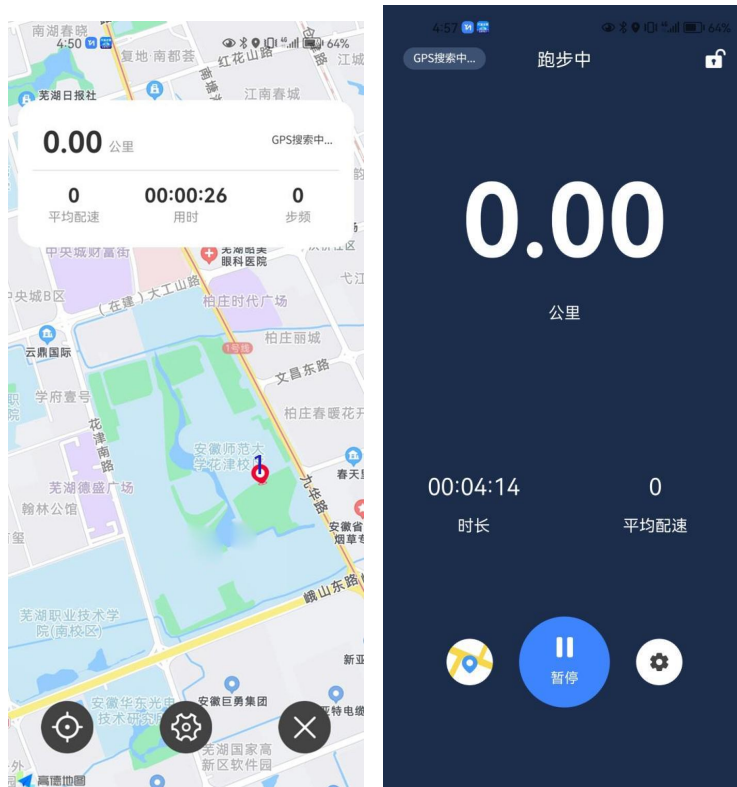
2. 登录页面（请同学们选择自己的学校进行登录。用户名是自己的学号，密码默认是学号后六位，初次登录 APP 会提示更改自己的默认密码，请同学们一定要记得修改。）



3. 进入首页之后，在最下角有个健跑按钮，点击健跑即可开始锻炼跑步如下图：

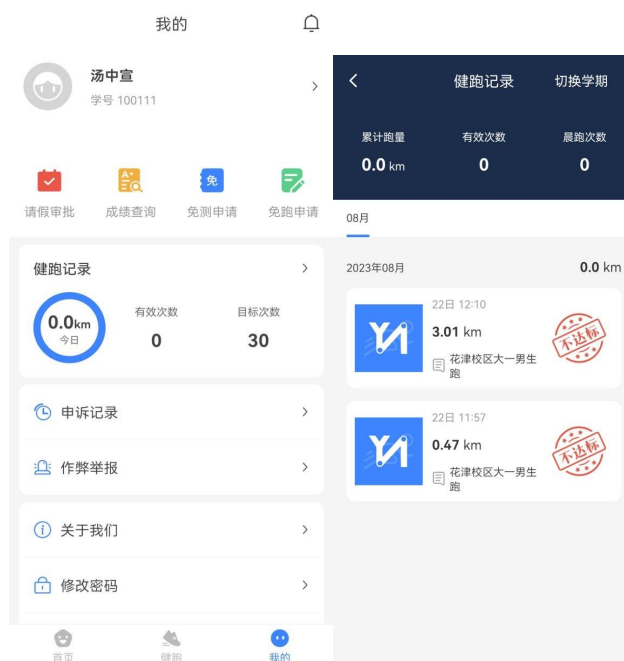


4. 点击开始按钮之后会进入打卡地图显示位置点，请同学们按照规定好的点位进行打卡，系统默认会显示五个随机打卡的红色小点。同学们只需要根据出来的随机点打满三个点即可完成打卡，同时需要满足公里数要求才能有效的完成本次课外锻炼任务，如左下图：



5. 注意事项：为了防止权限没有设置的请同学们不要锁住手机屏幕跑步可以点击右下角 x 号图标即可最小化锁屏跑步如右上图：

6. 健跑记录查询：请点击“我的”菜单按钮进入页面查询该学期以及大学往年的健跑记录成绩如下图：



7. 校区切换: 如同学们中途转专业, 可能会需要转到其它校区的同学们请点开“我的”菜单进入, 点击头像右边的箭头图标进入校区选择。选择完之后重新登录APP, 即可看到转校区之后的健跑任务, 如下图:



8. 我的成绩: 学期末课外锻炼截止日后, 即可在云运动 APP 查询课外锻炼成绩。在云运动 APP 首页有个“我的成绩”按钮点击进入即可查询到该学期的成绩以及往年的课外锻炼成绩, 如下图:



9. 如出现任何疑问或软件问题，请用以下方式联系客服。

云运动 QQ 群聊：733127432（安徽工程技术学校-云运动问题反馈群）

客服移动电话：13155192339。周一至周六早 8:00 至晚 10:00