

# 南京农业大学课外体育锻炼管理规定（暂行）

**目的：**为提高在校大学生体质健康，响应《关于开展大学生“走下网络”、“走出宿舍”、“走向操场”主题群主性课外体育锻炼活动指导意见》等中央文件，促进学校将课外锻炼纳入教学计划，鼓励学生走下网络、走出宿舍、走向操场，保证学生每天锻炼一小时；

**主要形式：**以移动互联网+体育的模式管理学生课外锻炼；学生使用“阳光体育服务平台”APP 跑步，数据进入学校“阳光体育”管理后台。

**管理方案：**

## （一）跑步场地设置

跑步区域初步划定为体育中心+田径场+学生宿舍这一片较为安全区域，跑步点标位置为图上所示：



## （二）跑步方式

**按点随机跑：**学生打开“阳光体育服务平台”app，软件根据学生所在位置及上图所示点标随机生成一条跑步路线，路线距离由学校设置。学生随机路线如A1-A3-A2-A4-B3…，这样可以避免一个学生拿多个手机跑步。

## （三）跑步要求

**1、长跑时间：**2019.3.4日开始，至2019.6.9日结束；一天当中6:00-22:00均可使用app进行跑步，其中6:00-8:00为晨跑时间段，这段时间跑步成绩记为晨跑成绩；

**2、路程要求：**每次跑步男生路程约为2000米、女生约为1600米，必须一次性

完成，分多次跑不记录成绩，未完成要求成绩无效；

**3、准备活动：**每次跑步之前需要做好准备活动，包括慢跑热身、各关节韧带拉伸等；

**4、速度要求：**每次跑步速度为男生 2.08m/s—4.16m/s（8—16 分钟内），女生 1.67m/s—3.33m/s（8—16 分钟内），低于或高于这一速度要求成绩无效；

**5、长跑次数：**学生参加跑步锻炼一天记一次有效成绩；

## **6、成绩管理**

### **（1）大一学生成绩管理（2018 级）**

本学期（2019.3.4-2019.6.9）期间，大一学生需参加课外长跑锻炼，长跑次数达 40 次方为达标，其中至少 20 次或 20 次以上为晨跑，缺勤一次在体育课成绩中扣 2 分，如总跑步缺勤次数与晨跑缺勤次数不同，扣除缺勤次数多的分数。以下情况体育课为补考和重修：

1) **补考条件：**晨跑缺勤 7 次或 7 次以上，或总跑步次数缺 14 次—24 次者，成绩为 59 分。补考办法：本年度暑假期间补满长跑次数方可评分；

2) **重修条件：**总跑步次数缺 24 次以上者，成绩为 0 分。重修办法：大三下学期重修体育课，补满长跑次数方可评分。

### **（2）大二学生成绩管理（2017 级）**

本学期（2019.3.4-2019.6.9）期间，大二学生需参加课外长跑锻炼，长跑次数达 40 次方为达标，其中至少 20 次或 20 次以上为晨跑（如晨跑次数不足 20 次，且长跑总数超过 40 次，可用超过的部分替代晨跑次数，2 次非晨跑替代 1 次晨跑，但跑 1 次晨跑不可以算作 2 次非晨跑），缺勤一次在体育课成绩中扣 2 分，如总跑步缺勤次数与晨跑缺勤次数不同，扣除缺勤次数多的分数。以下情况体育课为补考和重修：

1) **补考条件：**晨跑缺勤 7 次或 7 次以上，或总跑步次数缺 14 次—24 次者，成绩为 59 分。补考办法：本年度暑假期间补满长跑次数方可评分；

2) **重修条件：**总跑步次数缺 24 次以上者，成绩为 0 分。重修办法：大三下学期重修体育课，补满长跑次数方可评分。

**注：**如因特殊情况不能参加长跑者或者上课期间因伤病中断长跑者，请向任课教师出示相关证明，由任课教师将名单统一报送至体育部群体教研室。办理免跑手续的学生在体育课成绩中最多扣 5 分，具体扣除分数由任课教师视实际跑步次数进行认定。

## **7、作弊行为认定与处理**

以下行为均属作弊：

（1）借助电动车、平衡车、自行车、旱冰鞋、滑板等工具进行跑步；

（2）委托或代替他人进行跑步或单人携带多个手机进行跑步；

(3) 其它弄虚作假行为进行跑步；

南京农业大学体育部每天安排 6-7 名教师采取现场抽查结合查看视频监控的方式监督、检查校园课外长跑活动。各类作弊行为一经发现，取消体育课成绩，并将违规情况通报作弊学生所在学院。

**跑步过程中如遇疑问可联系南农 QQ 交流群：730998348，客服 QQ：2495677708。**

## **8、体育社团、各学院运动队训练抵跑操实施办法**

各体育社团、各学院运动队训练一次可以抵一次跑步（不分晨跑和非晨跑），每周最多可以用训练抵三次跑操数量（**2019 年 6 月 2 日截止**）。各社团和学院需提供电子版训练方案，要注明训练时间、内容、地点、监督机制、考勤方式等，以及大一、大二参训队员的姓名、学号、班级、性别、体育课上课单元（例如周三 1、2 节）、任课教师姓名等信息，邮箱：gwg1031@njau.edu.cn。提交训练方案后**每月 4 日之前**，各社团负责人及各学院体育部负责人提供上个月的书面考勤记录，训练期间，校体育部将组织人员进行随机监督与核查。**2019 年 6 月 7 日之前**各社团负责人及各学院体育部负责人提供电子版跑操减免申请，需要注明大一、大二参训队员的姓名、学号、班级、性别、抵扣总次数、运动项目、体育课上课单元（例如周三 1、2 节）、任课教师姓名等信息，各学院将所有项目汇总在一张表上，按照任课教师进行统计，届时会提供统一模板。

## **9、奖励办法**

(1) 大一、大二年级长跑次数各排名前 10 的同学（晨跑次数不低于 20 次）给予奖励，并颁发证书；各体育社团、各学院运动队训练抵跑操的数量不能计入排名；

(2) 各学院学生跑操情况作为年终学校体育工作评奖、评优的重要参考。

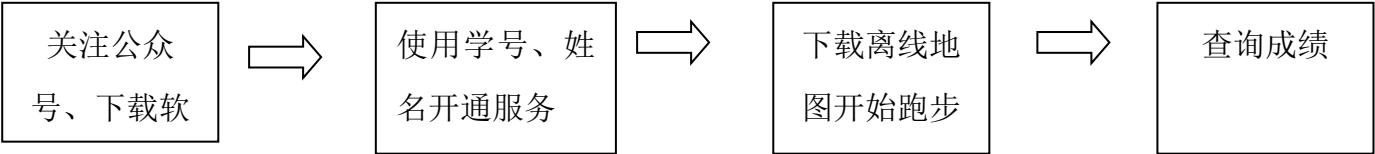
**该规定最终解释权归南京农业大学体育部所有。**

南京农业大学体育部

2019 年 3 月 1 日

附件 1：校园长跑使用说明

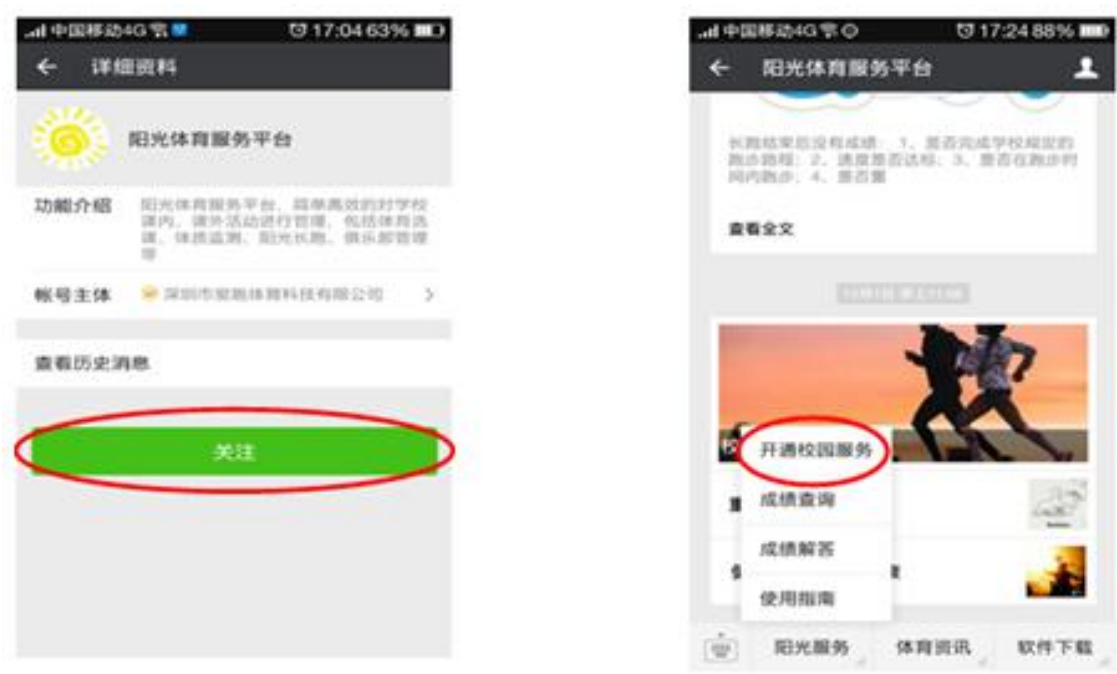
# 校园长跑使用说明



一、 关注“阳光体育服务平台”微信公众号，开通长跑服务；



（扫一扫开通服务）



输入姓名、学号点击开通；若提示“查无学号或学号与姓名不匹配…”时，  
则需联系南农 QQ 交流群：730998348，客服 QQ：2495677708。



## 二、下载 APP



安卓版下载



苹果版下载

注：或直接在“阳光体育服务平台”公众号中直接点击“软件下载”；

## 三、开始跑步

- (1) 打开“阳光体育服务平台”APP，查看用户信息及跑步要求，如图 1 所示；
- (2) 向左滑动，进入设置界面，下载本市离线地图，如图 2 所示





(图1)



(图2)

### (3) 开始跑步

在图1界面，点击“开始跑步”按钮，进入跑步界面，点击“play”按钮，如图出现“起点”与“1”号点，到达“起点”（感应范围20m），软件开始记录时间、路程，然后根据软界面提示按顺序依次到达1号点、2号点…终点，到达终点软件结束计时（若到达终点后未完成既定路程，则软件提示继续跑步，任意跑，完成规定的路程即可），软件自动计算跑步是否合格（是否在规定的时间内完成既定路程）；



(按点跑界面：必须按照点标顺序依次感应完成，点标感应范围20米)

完成跑步，跑步结束后，成绩自动上传，若在规定时间内完成既定路程，则计入有效成绩；若路程/速度不达标或未在规定时间内跑，则成绩无效；如下图跑步完成界面（左图在规定时间内达标；右图路程不达标，路程显示红色）



成绩达标界面



成绩不达标界面

三、查询成绩

用户可直接查询自己的跑步成绩，查询方法包括微信公众号查询和软件界面查询；

1、“阳光体育服务平台” 微信公众号查询



2、阳光体育服务平台 APP 查询，进入 app 界面，向右滑动即进入成绩查询界面。



注：

有效记录：即为进入体育部后台系统的用户跑步成绩，这部分成绩是用户真正的跑步成绩，学校根据“有效成绩”判定学生是否达标；

无效记录：无效记录是指用户虽然参与了跑步，但跑步成绩未达到学校标准或成绩重复，故被计入为无效成绩；导致成绩无效的原因：速度不达标、路程不达标、跑步成绩重复（每天只计入一次跑步成绩）；

### GPS 定位问题及解决办法：

- 1、“阳光体育服务平台”APP 使用 GPS 定位，用户在跑步前必须保证 GPS 的正常使用；
- 2、查看手机是否设置限制了软件使用 gps 权限，手机禁止软件使用 gps 权限则软件无法定位；
- 3、使用金属手机保护套的同学去掉金属套再使用，金属保护套容易屏蔽 GPS



信号；

4、GPS 定位必须要在室外空旷的地方才能有效定位，室内环境无法定位；

5、是否下载了离线地图，下载离线地图有助于精确定位；

6、极个别机型因手机系统的特殊性，定位操作比较复杂（如小米 4），此类机型定位需根据其正确的方式进行操作；

7、定位主要依靠手机 GPS 芯片的功能，每款手机芯片的功能有差异，所以会存在一些手机定位不准的情况；

8、无法定位手机或定位不准可下载“gps 工具”，app 搜索卫星辅助定位（卫星校正数量达 4 颗以上基本上可定位成功）。

**跑步过程中如遇疑问可联系南农 QQ 交流群：730998348，客服 QQ：2495677708。**