

青岛农业大学关于开展“阳光跑”活动的通知

各学院:

为深入贯彻落实《国家学生体质健康标准》、《教育部 国家体育总局 共青团中央关于开展全国亿万学生阳光体育运动的通知》等文件精神,推动大学生“走下网络、走出宿舍、走向操场”主题课外体育锻炼活动落地,培养学生终身体育的意识,学校决定引入“阳光云校园”小程序,开展课外校园“阳光跑”活动,通知如下:

一、参与对象

自 2025 级开始,修读体育必修课本科学学生。建议其他年级学生同步参与。

二、使用说明

- (一) 打开支付宝 App, 搜索“阳光云校园”小程序并进入;
- (二) 在小程序内完成学校信息绑定(具体操作流程参考附件《学生使用手册》)。

三、规则说明

(一) 跑步周期

每学期第 1 周至第 17 周,最后一次跑步数据截止上传时间为第 17 周体育课当日。

(二) 跑步时段

每日 6:00-22:00, 当日跑步成绩需在 22:00 前完成上传。

(三) 安全跑区与打卡点分布 (**蓝环**: 碰一下.阳光跑打卡)

1.安全跑区

城阳校区五环体育场、东足球场; 平度校区; 蓝谷校区。

2.打卡点分布

城阳校区：五环体育场、东足球场；

平度校区：朝阳体育场、韶华体育场、各公寓楼下、大学生活动中心西侧、东篮球场；

蓝谷校区：教学楼大厅、公寓大厅。

（四）成绩规则

“阳光跑”成绩纳入学生体育课总成绩内，体育课成绩满分为100分，阳光跑占每学期体育课总成绩的10%（即10分）。

（五）评分标准：（按每学期“阳光跑”有效次数评分，男女生标准一致）

次数	20	22	24	26	28	30	31	32	33	34
得分	1	2	3	4	5	6	6.2	6.4	6.6	6.8

次数	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
得分	7	7.2	7.4	7.6	7.8	8.0	8.5	9	9.5	10

（六）单次跑步有效标准（分两阶段执行）

第一阶段：第1周-第8周

男生：单次里程 ≥ 1.2 千米，配速 ≤ 8 分钟/千米；

女生：单次里程 ≥ 1.2 千米，配速 ≤ 9 分钟/千米；

每日可记录2次有效成绩。

第二阶段：第9周-第17周

男生：单次里程 ≥ 1.2 千米，配速 ≤ 7 分钟/千米；

女生：单次里程 ≥ 1.2 千米，配速 ≤ 8 分钟/千米；

每日可记录2次有效成绩。

（七）人脸识别要求

跑步前需完成第一次人脸识别验证；跑步结束后，需完成第二次人脸识别，并点击“同步数据到学校”按钮提交数据。（具体参考附件《学生使用手册》）

（八）防作弊规定

“阳光云校园”小程序具备完善的防作弊功能，非正常跑步行为将被认定为作弊，包括但不限于：借助交通工具、他人代跑（系统可通过数据分析识别）、使用模拟器代跑（系统将记录相关信息）。防作弊系统将定期全面筛查或不定期抽查跑步记录，发现作弊行为即标记存档。对“阳光跑”违纪或作弊学生，按有关规定处理。学校也将不定期组织教师现场检查锻炼秩序。

（九）数据基准

所有“阳光跑”数据以“阳光云校园”小程序显示数据为准。

四、“阳光跑”常见数据不成功原因及解决方法

（一）配速不达标

应合理控制跑步速度。

（二）步频数据获取异常

需在手机设置中开启“授权阳光云校园小程序读取步数”权限。

（三）人脸核身未通过

若为跑步结束后刷脸，未刷脸可补刷；若因光线问题失败，需调整至光线充足处重新验证。

（四）跑步轨迹超出范围

需在本通知第三部分第（三）条规定的安全跑区内跑步。

五、锻炼注意事项

(一)学生因病或其他原因不适宜参加跑步活动的,可申请修读体育保健课(需提交2025年医院开具的有效证明或其他有效证明),获批后可不参加“阳光跑”。

(二)学生应结合自身身体条件合理规划锻炼时间,避免饭后30分钟内锻炼,应遵循“循序渐进、安全第一”的运动原则。

(三)建议错峰锻炼,锻炼里程及成绩可通过“阳光云校园”小程序查询;计入成绩的锻炼数据仅当前学期有效,不累计到下一学期。

(四)建议结伴跑步、共同进步;跑步过程中若出现身体不适,需立即停止运动,可向同伴、附近人员求助,或拨打120急救电话。

六、问题处理

学生可通过“阳光云校园”小程序实时查询个人“阳光跑”信息;若对数据有异议,可联系体育教学部吴老师,联系电话:0532-58957592,联系时间:每周一、周二8:00-10:00。

青岛农业大学教务处、体育教学部

2025年9月22日