黑龙江东方学院2020年秋季学期“运动世界校园跑”管理办法

为有效促进后疫情时期学生课外活动的开展，丰富校园体育文化建设，提高大学生身体素质，养成经常参与体育锻炼的习惯，本学期我院继续采用“运动世界校园APP”课外体育锻炼管理系统对学生的课外体育锻炼进行管理和监控。

一、指导思想

以“阳光体育、健康第一”为指导，以“走下网络、走向操场、走进大自然”为主题，以“运动世界校园跑”为主要方式，以“课内外相结合”为原则开展课外体育锻炼。

**二、活动周期及场所**

1.活动周期：2020.10.14—12.2（7周）。

2.活动场所：黑龙江东方学院校园内田径场、足球场、篮球、网球、排球、轮滑场及院内道路等公共活动场所。

**三、APP下载、注册操作指南**

**1、下载**

 **（1）进入APP store（ios）/各类应用市场（安卓） —— 搜索“运动世界校园版” —— 下载安装。**

**（2）或直接扫描下方二维码进行下载**



**2、注册**

**首次使用——选择创建账号——输入手机号——接收验证码后——输入自定密码**

**选择校区（黑龙江东方学院），填选校园号、学号（很重要）、姓名等。**

**3、选择课程**

**在“个人中心”—— “我的课程”中选择授课老师及课程班级（每学期需重新选择体育授课老师），此项操作待明确任课教师信息后处理，不影响成绩计入。**

**四、实施细则**

1次数：每周平均3次，总有效次数不少于21次，每日最多计入1次有效成绩，遇天气原因、生理原因、患病等情况可以顺延完成。

2里程：男生总里程需完成42公里，单次最低（有效）里程为2公里；女生总里程需完成31.5公里，单次最低（有效）里程为1.5公里。

3配速：3分30秒——9分钟/公里以内完成记为有效成绩。

4跑动形式：采用“顺序跑”形式，跑步者只有选择“随机终点”模式才可记录为有效成绩（请勿使用“自由跑步”和“约定跑步”模式，数据无法记入总成绩），必须按照手机上显示的图标顺序完成规定里程,有效通过规定点位时图标会闪亮并有对号标记（1号点位初始即为闪亮状态，须有效通过）。

**五、违纪、作弊行为认定及处理办法**

1.自主完成跑步运动，不得采用任何形式的替、代跑行为（包括找人替跑，借助自行车、滑板、轮滑鞋等辅助工具或利用相关软件篡改数据等行为），如发现上诉违纪行为，本学期体育课成绩记为不及格。

2.不许从事有偿替、代跑活动，如发现并查实后，上交教务管理部门按相关管理规定严肃处理。

3.体军部定期向各学部提交学生跑动数据及违纪信息，由主管学生工作的学部主任、辅导员协助管理，软件公司定期向体军部及学生个人发送学生跑动作弊信息，一机多号（三个以上）、一号多机（三部以上）、多机同轨、刷数据、模拟跑步（为防止出现此类情况，跑步时需关闭其它具有定位功能的后台软件）等均属于作弊行为，被记录作弊信息的学生本学期体育课记为不及格，同时上交教务管理部门按相关管理规定严肃处理。

**六、减免措施**

因身体残疾或严重疾病等原因不能进行运动世界校园跑的学生,必须于2020年10月23日前提供相关证明（2020年4月14日后三甲医院诊断及病例复印件）及《减（免）执行运动世界校园跑申请表》，已经上课的学生因运动损伤及突发疾病导致出现无法继续完成跑动任务的情况，必须在情况出现后一周内下载《减（免）执行运动世界校园跑申请表》，按规定填报相关信息，上报体军部主管部门备案，经鉴定确认后方可享受减免政策。

**七、成绩换算及计分办法**

有效完成以20分计入体育课成绩，未能完成学期末体育课成绩记为“不及格”，因残疾、严重疾病及意外伤病未能完成的学生以“12”分计入体育课成绩。

**八、监察管理**

体育军事教研部“春风”体育工作室、校学生会体育部、纪检部成立专项检查小组，定期及不定期开展检查工作，发现违纪行为，上报给主管部门及学生所在学部，按相关规定严肃处理。

**九、数据异常情况及处理措施**

数据异常情况：

（一）学期开始的常见问题

1. 更换手机号

注册后不要使用其它手机号再次登录软件，否则会出现二次注册的情况，如果新学期同学更换了手机号，需联系校园大使，并提交个人姓名、学号、新手机号、旧手机号，校园大使会在一个工作日内帮助同学更换注册手机号。

2.更换设备

每学期开学，每位同学都能获得二次更换设备的机会，其中拿同学的手机切换账号也算作一次更换，如果发生多次更换行为，系统清查时会判定“作弊”，原因为多机登录。

3. 忘记密码

点击忘记密码即可进行修改，如果同学即忘记了密码，又更换了手机号，则先联系校园大使更换手机号，换好手机号后，使用新手机号发送验证码自行修改即可。

4. 二次注册

如果利用其它手机号自行登录即属于二次注册，前期运动数据会全部遗失。需与校园大使联系并说明情况，提交个人姓名、学号、新手机号、旧手机号，请校园大使帮助自己更改后台注册信息。

（二）跑步中的常见问题

1.不能定点。原因：同学使用设备的定位信号不好。常见情况为进行跑步时，定点信号只有一格，屏幕中心显示“正在定位请等候”的提示，且不能进入随机跑步模式。

解决方法：

①重新确认使用设备上GPS服务是否已开启，如果已开启服务，则再确认是否开启WiFi服务（注：WIFI服务开启后，不用同学连接其他网络）。

②如果上一步仍旧不能获取点位，请先换一个开阔的地方再次尝试定位，如若仍旧不能成功定位，请重启设备后再定位。

2.运动过程中，运动轨迹不能获取。原因：同学使用设备的定位信号不好，或同学黑屏状态下跑步（后台自己将进程暂时归入休眠状态）。常见情况为运动轨迹无法记入（时间增加，但里程不变），或出现红线（红线运动里程不计入已跑里程）。

解决方法：

①　确认是否开启WiFi服务（注：WIFI服务开启后，不用同学连接其他网络）。

②　在手机设置中将选项“后台不常用进程自动关闭”、“省电模式”关闭后再去跑步。

③　退出重新选择随机定点跑步。

④　确保出来运动时，手机电量充沛。

3.“我到二号点了，可二号点过不了”。原因：同学在跑步过程中，不注意看软件上的跑步信息，常误把震动当作过点信号，认为自己已经通过了一号点位，但有时震动也可能是误触手机、或其他软件提示产生的。（已通过点位，会由数字状态转变为对勾显示在软件地图上）

4.开始随机跑了，但是点位在别的学校。原因：校区选择错误

解决方法：

返回主界面，在选择校区的选项中重新选择对应自己学校的正确校区后再进行跑步。

（三）运动结束后的常见问题

1. 成绩无法上传。原因：服务器或同学设备此时所处网络环境不好

解决方法：

①在三天内多次上传该条成绩直至成功。

②更换网络环境上传。

注：后台会为同学保存三天未上传成绩，三天过后再上传，则成绩丢失。

2. 成绩被判为“异常成绩”。原因：同学跑步所用的时间或配速未在开学初所规定的时间或配速内。

3.成绩被判为“作弊成绩”。

(1)多机登录：同学在超过三个设备上登录过自己的账号

(2)模拟定位软件：常因同学后台开了其他会获取定位服务权限的软件导致，建议运动时，后台只留下该软件

(3)使用非法版本跑步：同学为及时更新跑步软件导致

十、校园大使：李佳奇，电话：15145530624,微信：a229329719

qq：2293297190

**十一、注意事项**

1.跑步者必须做好长跑锻炼的各项准备工作，包括穿着合适的运动服、运动鞋，充足的睡眠，合理的营养等，做好跑步前准备活动和跑步后的放松活动。

2.长跑属于有氧代谢运动，可以改善人体各器官、系统的功能，定期长跑的人身体素质、体态都会得以提高、改善。跑步是一种理想的耐力训练，可以对循环系统、呼吸系统、消化系统产生积极的影响，并且提高能量基础代谢。

3.在跑步过程中，人体对氧气的需求量不断增加，因此会出现腿沉、胸闷、气喘等状况，这些现象称为“极点”，此时跑步者可适当减缓跑步速度，加深呼吸，“极点”现象会随之消失，跑步者的步伐也会逐渐轻快。

 4.积极主动参与跑步活动，运动时坚持循序渐进、持之以恒的原则。