

各学院:

为增强学生体质，磨练学生意志，激励广大学生积极参加体育锻炼,养成良好的生活习惯，提高学生终身体育意识和体质健康水平，以实际行动迎接学校建校 110 周年，特制定在校本科生健康跑方案如下：

一、健康跑的对象和时间

参加对象为:2018 级新生

实行时间为:2018 年 10 月 22 日开始至 2018 年 12 月 30 日,每天两个时间段进行。早上 6:30—7:30;下午 16:00—21:00,不在此期间内完成的跑步记录是无效的。

二、健康跑的具体办法

- 1、采用手机 APP 无线系统,卫星定位并记录每位学生健康跑的时间及次数。
- 2、健康跑方式主要为跑步或快走,配速需要在软件要求的范围内,根据 APP 提示,在校园内完成健康跑。
- 3、每位学生根据 APP 提示,必须经过相应的虚拟考勤点,考勤点设置图见附件 1。
- 4、APP 系统随机设置学生健康跑路线,男生不少于 2000 米,女生不少于 1500 米。
- 5、APP 使用办法见附件 2,学校将组织有关老师及学生干部集中培训。

三、健康跑的活动要求

- 1、2018 级参加健康跑活动的学生,本学期不少于 30 次,否则体育成绩为不及格,每人每天跑步只计 1 次,跑步次数不限,但是只承认首次完成的成绩。
- 2、登录软件后须进入个人中心,在“我的课程”模块选择自己所属的课程,请勿选错,否则会影响成绩统计。
- 3、跑步须连续进行,跑步过程中请勿使用软件的暂停功能,使用暂停功能的跑步,期末统一统计汇总成绩时同样会去掉相应跑步记录。
- 4、未完成的跑步记录、异常的跑步记录或被系统后期筛查判断为作弊的跑步记录均不能计入有效记录。
- 5、需了解课外锻炼情况时,可在个人中心——跑步记录内查看。
- 6、期末跑步结束后会统一统计每位学生的跑步结果。

7、跑步软件有相应的配速要求（男生用时 4 分钟 20 秒-20 分钟；女生用时 3 分钟 15 秒-15 分钟），未满足此项要求的跑步记录为无效锻炼；软件内有三种模式的跑步，随机终点、约定终点、自由模式。须使用随机终点模式，切勿使用约定终点模式，约定终点模式虽然在软件内会显示是有效记录，但期末结束后统一筛查统计时会去掉使用此种跑步模式的记录。自由跑模式无相应点位，不计入跑步成绩，属自由锻炼使用。

8、系统具备完善的作弊行为大数据分析识别功能，请同学们自觉锻炼，养成锻炼身体的好习惯。凡非正常跑步行为均为作弊行为，跑步严禁使用自行车、滑板车等工具，借助交通工具、他人代跑等作弊行为可被系统分析识别；登录其他同学账号、使用模拟器等代跑作弊行为将被系统记录信息。系统定期或不定期筛查全部或抽查部分跑步记录，后期发现为作弊情况时跑步记录会相应被标记为作弊记录，并统计汇总相应情况，学校将对作弊行为进行严肃处理（第一次违规者扣除健康跑操 6 次，第二次违规者该学期健康跑操已跑次数清零，本学期体育成绩不予合格）；值班老师也会进行不定期巡视抽查，现场发现作弊行为同样会进行相应处理。

9、凡因伤、病等原因不能参加跑步活动者，必须由学生本人提出申请，书写健康跑免试申请并提供三甲医院或校医院出示的证明、病例等相关材料。由所在院系负责教学的主管领导签署相关意见，审核通过后，于本学期健康跑结束日之前，由各学院将免跑学生的姓名、学号及事由等信息的电子文档汇总表及加盖公章的纸质文档汇总表交至体育部办公室（体育馆 A 区 103 室）。

10、健康跑完成情况直接和体育课成绩挂钩。

四、其它

1、所有健康跑次数以体育学院公体部提供数据为准。

2、使用过程中遇到问题可在主页面按住下拉，查看规则与帮助或直接联系客服。

3、学生可通过手机 APP 及时查询自己相关的健康跑信息，如对记录有异议者，请及时与客服联系。（客服联系方式：运动世界校园 APP—我的一联系客服），另可添加或扫描我校运动世界校园大使 QQ 群和二维码（群号：422435968）进行咨询，二维码看附件 3。

五、其他年级课外锻炼组织和管理形式

其他年级每周锻炼不少于三次, 锻炼时间、内容和形式由各学院自定。由各学院负责组织实施, 每周五下午 16: 20 时至 17: 00 时将考勤情况上报校体委办公室(体育馆 A 区 103 室, 电话 83591831), 并在学期期中和期末提交总结报告。上交考勤表情况和提交总结报告情况将在校体委秘书处网站上通报。

六、安全注意事项

- 1、跑步者必须做好参加长跑锻炼的各项准备工作, 包括穿合适的运动服、运动鞋, 充足的睡眠、合理的营养等, 做好跑前热身运动和跑后的放松运动。
- 2、跑步中有任何不适, 应停止跑步, 尽快到校内医务室就诊。

中国矿业大学体育运动委员会秘书处

2018 年 10 月 13 日

附件 1: 校园考勤点示意图(点位分布会根据实际情况调整或变更)

<https://j.map.baidu.com/9MaRZ>



附件 2: APP 使用办法:



扫码下载运动世界 开启校园运动之旅

扫二维码-下载安装-注册登录

01 下载“运动世界校园学生版”

iOS系统

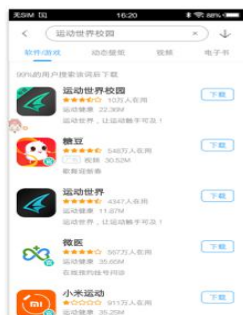
打开APPstore, 搜索【运动世界校园】, 点击获取



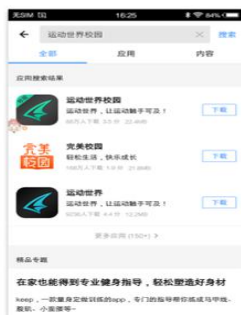
01 下载“运动世界校园学生版”

安卓系统

您可以通过360手机助手、应用宝、百度手机助手、小米、华为、oppo、vivo等应用市场搜索【运动世界校园】进行下载。



360手机助手



应用宝



百度手机助手

02 APP注册认证

注册新帐号

实名认证



创建账号

1 打开【运动世界校园】APP点击“创建账号”



2

输入手机号, 获取验证码, 并设置6-12位密码



1

选择学校、输入学号、姓名, 点击“校验”



2

输入院系、班级、性别、入学年份, 点击“完成”



运动世界校园课外锻炼系统

三种跑步模式可随意选择，随机终点模式、约定终点模式完成跑步任务后，可计入有效成绩；自由跑模式，不计入有效成绩，但计入总里程。

选择运动类型——系统自动生成默认点位——完成本次跑步任务，并保存成绩——跑步完成。

随机终点模式

【1】至少经过全部点位中的2个默认点位

【2】必须经过系统随机设定的1个必经点位

完成以上条件，可计入有效成绩

若已下载离线地图，跑步过程中可断网离线跑，但保存成绩时需连网保存

约定终点模式

【1】至少经过全部点位中的2个默认点位

【2】到达终点点位，自动结束跑步

完成以上条件，可计入有效成绩，约跑开始后，5分钟内没有进行跑步，将自动退出

联系客服



附件 3：运动世界校园大使二维码：



运动世界APP客服

扫一扫二维码，加入该群。