

目录

- 一、莫干山校区第二课堂-课外锻炼实施方案（运动手环版）
- 二、附件1 运动手环和 APP 软件使用说明
- 三、附件2 课外锻炼跑步安全注意事项
- 四、附件3 重新申领声明

浙工大莫干山校区第二课堂-课外锻炼实施方案(运动手环版)

为贯彻落实《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》和《“健康中国 2030”规划纲要》文件精神，全面提升大三学生体质健康水平。根据我校实际情况，制定第二课堂-课外锻炼实施方案，通过开展课外锻炼活动，提高学生身体素质，增进健康。同时激发学生的健身意识，锻炼学生积极进取，克服惰性，直面问题，迎难而上，实现自我挑战，锤炼意志品质的目标，以适应社会发展的需求。具体方案如下：

一、课外锻炼方案介绍

- 1、锻炼对象：**全体大三学生。（大三补修体育课学生，第二课堂健身跑顺延至第二学期；个别因身体原因不宜跑步学生另行安排）。**
- 2、锻炼校区：莫干山校区
- 3、锻炼时长：本学期第 6 周（2023.10.9 日）开始，第 18 周（2024.01.7 日）结束，如有特殊情况，另行通知。
- 4、锻炼时间和跑步路线：在校园内根据个人课余时间和跑步习惯自定（建议时间段：6:00-22:30，锻炼地点：田径场）。
- 5、**有效锻炼单元概念：**学生佩戴运动手环，参加课外体育锻炼，心率保持在 110 次（男）和 120 次（女）/分钟及以上的锻炼时间一天内累积 18 分钟或以上，即为一个有效锻炼单元。
- 6、**课外锻炼项目和方式：**主要推荐校园健身跑，也可跳绳、有氧操等；运动时尽量保持手机两米以内，手机后台不要设置息屏自动关闭 APP 进程并保证蓝牙和网络连接。
- 7、因课外锻炼分数计入学分，请同学务必严肃认真对待，合理安排课余时间，自觉自主积极参加课外锻炼。

二、课外锻炼评分标准

- 1、大三男、女生需在本学期达到 40 个**有效锻炼单元**本及以上，得 100 分；每达到 1 个有效锻炼单元，课外锻炼得分记 2.5 分。本学期第二课堂-课外锻炼总分=有效锻炼单元次数×2.5 分（总分不超过 100 分）。
- 3、评定等级：大于等于 90 分为优秀；大于等于 80 分小于等于 89 分为良好，大于等于 70 分小于等于 79 分为中等，大于等于 60 分小于等于 69 分为及格，小于 60 分为不及格。
- 4、最后分数及格记 1 学分；不及格不计学分。

三、手环设备

- 1、学生免费使用型号为 5S 乐心手环，无押金。
- 2、使用过程中，如手环损坏和丢失可申领更换新手环（详见附件 1 附件 3）。
- 3、参与学生须妥善保管此设备，包括设备包装及说明书。设备如有丢失，因其为学校资产，故责任人将赔偿学校 100 元人民币。

四、手环软件使用说明

具体详见附件 1

五、课外锻炼跑步安全注意事项

（注：安全起见，锻炼时间不宜太早或太晚；跑步路线最好选在校区田径场内，不要过于偏僻；建议结伴同行体锻）具体详见附件 2

浙江工业大学体育军训部

2023 年 9 月 1 日

附件 1

运动手环和 APP 软件使用说明

一、手环领取和更换

1、手环领取：莫干山校区体育大馆器材收发室（A108-2）领取；

负责人郭师傅，工作时间：周一至周五 9:00-11:00, 13:30-16:30。

2、手环重新申领：学生需持（1）身份证原件和复印件（2）学生证原件和复印件（3）填写好的重新申领声明（附件 3）（4）原手环（如手环丢失则不需要）。请到莫干山校区体育大馆器材收发室（A108-2）申领，负责人郭师傅，工作时间：周一至周五 9:00-11:00, 13:30-16:30。

二、手环充电

因手环处于无电状态，故拿到手环后首先要为手环充电。

1、如下图所示。手环内侧标记有“USB”的插头才可充电，将其插入手机充电器 USB 接口即可。若插入后手环界面显示黑屏，则将手环插头转个面重新插入即可亮屏充电。若多次尝试后屏幕依旧无法亮起，可能为手环故障（概率极小），建议找老师更换。

2、新手环界面可能会显示一把锁并且无法直接充电，只需要按照下文中下载“东南健行 app”并扫描连接一下即可。（请**不要**下载安装包装说明书里的 APP，妥善保存手环的外包装盒和说明书）



三、手环佩戴

请同学们注意，因手环内侧有传感器，所以佩戴不要太松，适当紧贴手腕皮肤最佳，且皮肤尽量保持干燥，则心率数据采集会更加准确和及时。

四、“东南健行 App”下载

注意：因老版本无法在线升级，请先卸载 2022-2023（1）学期及以前安装的老版本，再下载并安装最新版本。

1、安卓版下载链接：

<http://app.justrun.com.cn/resources/downloads/app-release.apk>

2、IOS 版下载链接：

在 APP Store 上直接搜索“东南健行”下载即可

五、“东南健行 App”注册登录

用户进入 app 首先应该进行账号注册，后续可直接登录账号使用。

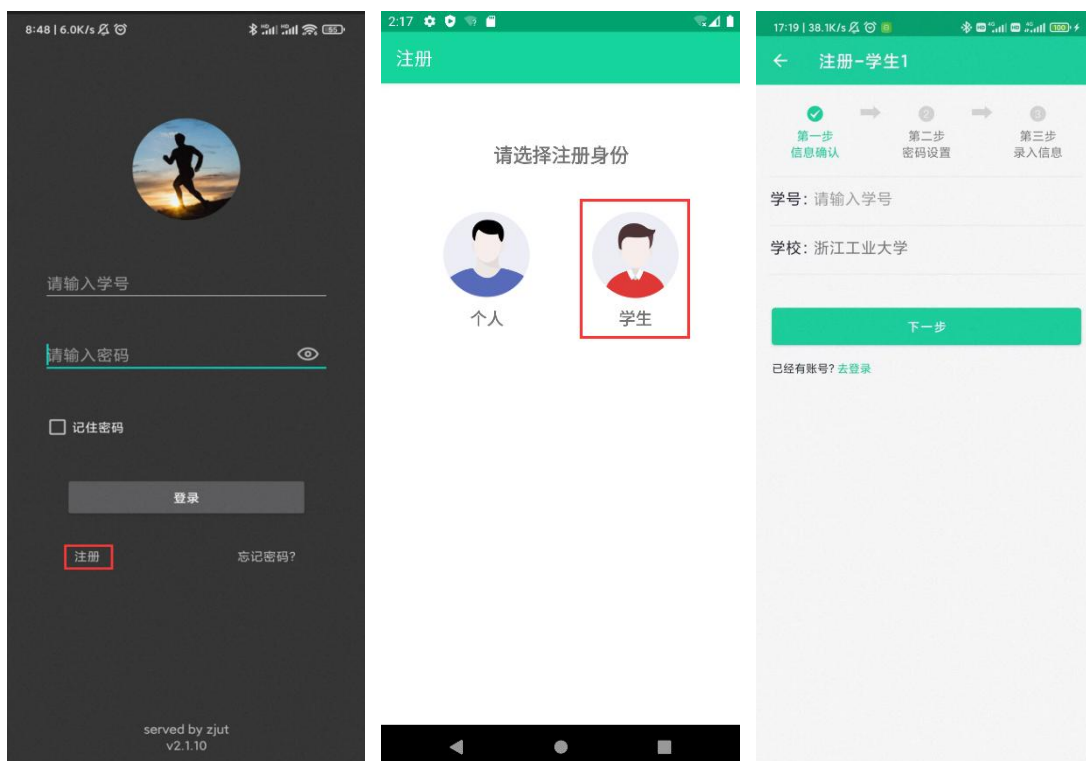
注意：若原来已注册东南健行极速版 app，可直接进行登录。

5.1 “注册”

操作流程：

1、首先打开“东南健行”APP

2、点击“注册”，选择“学生”，进入注册第一步，输入用户的学号，进入下一步。（**注意：学校名称填浙江工业大学，学籍号(当前学号)和姓名必须如实填写**）



3、注意：密码要求 8-20 位字符，包含字母、数字和特殊字符中的**两种及以**

上。按照要求输入信息，进入第三步。

4、注意：**性别不可修改**，请确认信息输入正确。信息输入完成后，点击注册，成功后可进行登录使用。

The image displays two screenshots of a mobile application's registration interface for students. Both screens have a green header with a back arrow and the text '注册-学生'. The progress bar at the top indicates three steps: Step 1 (Information Confirmation), Step 2 (Password Setting), and Step 3 (Information Entry). The left screenshot shows the registration steps and input fields for username, phone number, password, and confirmation password. The right screenshot shows the same form with the gender field set to 'Female' (女) and the 'Register' button highlighted.

Left Screenshot (2:21):

- Step 1: Information Confirmation (已完成)
- Step 2: Password Setting (进行中)
- Step 3: Information Entry (待开始)

Right Screenshot (2:22):

- Step 1: Information Confirmation (已完成)
- Step 2: Password Setting (进行中)
- Step 3: Information Entry (待开始)

Registration Form Fields:

- 用户名: 请输入用户名
- 手机号: 请输入手机号
- 密码: 8-20位字母、数字、特殊字符
- 确认密码: 请确认您的密码
- 性别: 男 ☐ 女 ☒ (highlighted with a red box)
- 身高: 请输入身高 cm
- 体重: 请输入体重 kg
- 生日: 请选择

Buttons:

- 下一步 (Next Step)
- 注册 (Register)

Links:

- 已经有账号? 去登录 (Already have an account? Go to login)

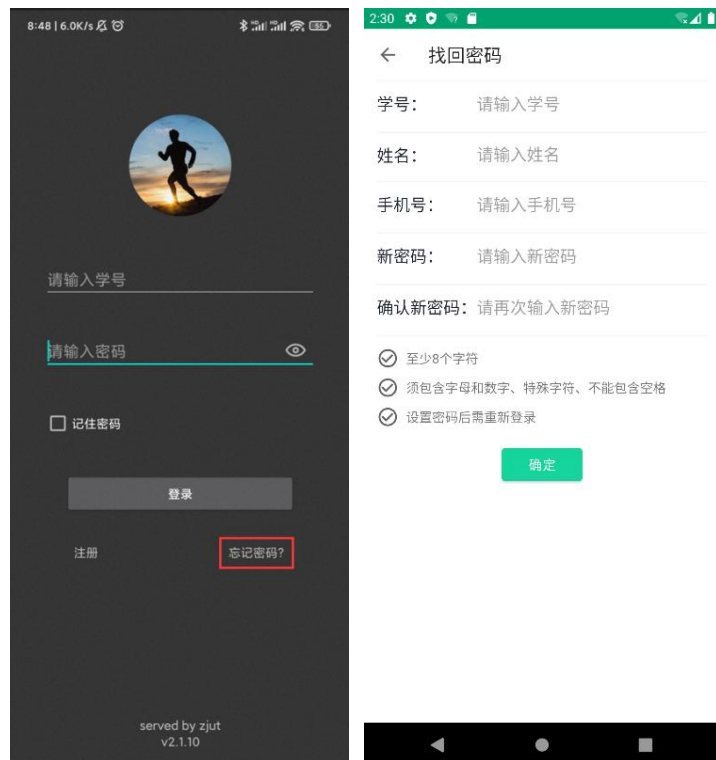
5.2 “登录”

用户可直接登录账号使用。

The image shows a mobile application's login interface. It has a dark theme. At the top, there's a status bar showing the time as 8:48 and network speed as 6.0K/s. Below the status bar is a circular profile picture placeholder with a silhouette of a person running. Underneath the profile picture are two input fields: '请输入学号' (Please enter student ID) and '请输入密码' (Please enter password). There is a checkbox labeled '记住密码' (Remember password). Below the input fields is a '登录' (Login) button. At the bottom, there are two links: '注册' (Registration) and '忘记密码?' (Forgot password?). The footer text reads 'served by zjut v2.1.10'.

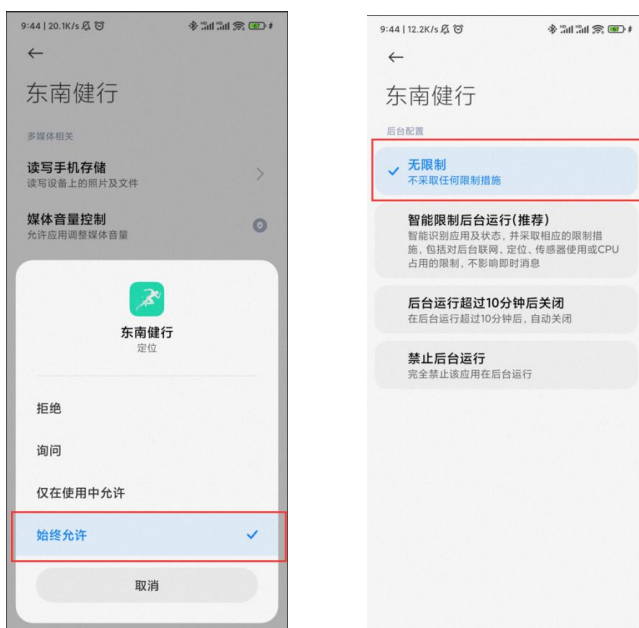
5.3 “忘记密码”

用户忘记密码后可重新找回密码。



六、App 使用

- 1、第一次开启 app 时，手机会显示是否“允许”操作，请点击全部“允许”；若不小心点击“不允许”，请在应用的权限管理中开启，否则将无法运动。
- 2、安卓手机开启自启动和后台保护权限。首次使用请务必根据自身手机品牌进行如下步骤设置，避免使用过程中出现异常情况。按照不同型号手机各自流程进入应用权限管理，找到该 app，对定位权限和省电模式进行更改。



(示意图，仅供参考，不同品牌手机会有差异)

(1) 华为手机：

- 开启自启动权限：设置→应用→应用启动管理→选择东南健行→关闭自动管理开关→开启允许自启动→确定。
- 开启后台保护权限：设置→应用→应用启动管理→选择东南健行→关闭自动管理开关→开启允许后台活动→确定。

(2) 小米手机：

- 开启自启动权限：设置→授权管理→自启动管理→找到东南健行→开启开机自启动。
- 开启后台保护权限：进入设置→电量和性能→神隐模式→应用设置→东南健行→无限制。

(3) VIVO 手机：

- 开启自启动权限：设置→安全与隐私→权限管理→选择东南健行→单项权限设置→自启动→开启东南健行的自启动开关。
- 开启后台保护权限：设置→安全与隐私→权限管理→选择东南健行→单项权限设置→自启动→开启东南健行的后台启动开关。

(4) OPPO 手机：

- 开启自启动权限：手机管家→权限隐私→自启动管理→选择东南健行→开启此功能。

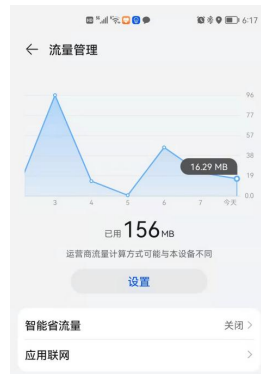
注：如以上找不到相对应手机品牌，请上网查找自身手机定位开通权限。

(5) 华为鸿蒙系统熄屏断链处理：

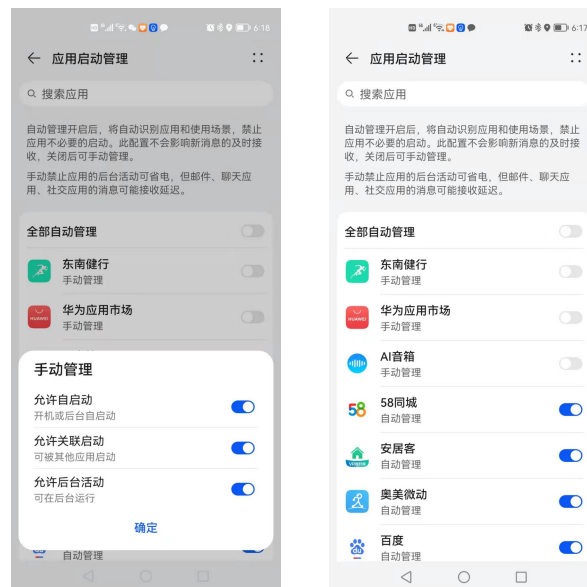
华为手机的操作系统由安卓升级为鸿蒙系统后，【东南健行 app】出现数据采集不到的情况，原因是鸿蒙系统为了省电做了一些优化，所以需要鸿蒙系统的配置做一些修改。修改方法如下，可参考：

- ① 设置 → 移动网络、无线和网络 → 流量管理 → 智能省流量，关闭智能省流量模

式。



- ② 进入手机管家 -> 应用启动管理, 找到【东南健行 app】，关闭自动管理，打开手动管理的三个开关：允许自启动、允许关联启动和允许后台活动。默认情况下，系统将该 app 设置为自动管理模式。



- ③ 设置 -> 电池 -> 更多电池设置，打开 休眠时始终保持网络连接 开关，即：息屏时仍然可以连接网络。

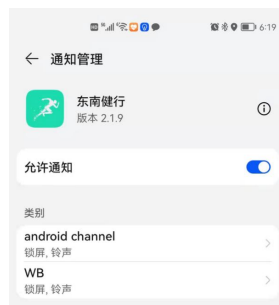


- ④ 打开设置，搜索 电池优化，找到 东南健行 app，设置为不允许。操作方法：如果 东

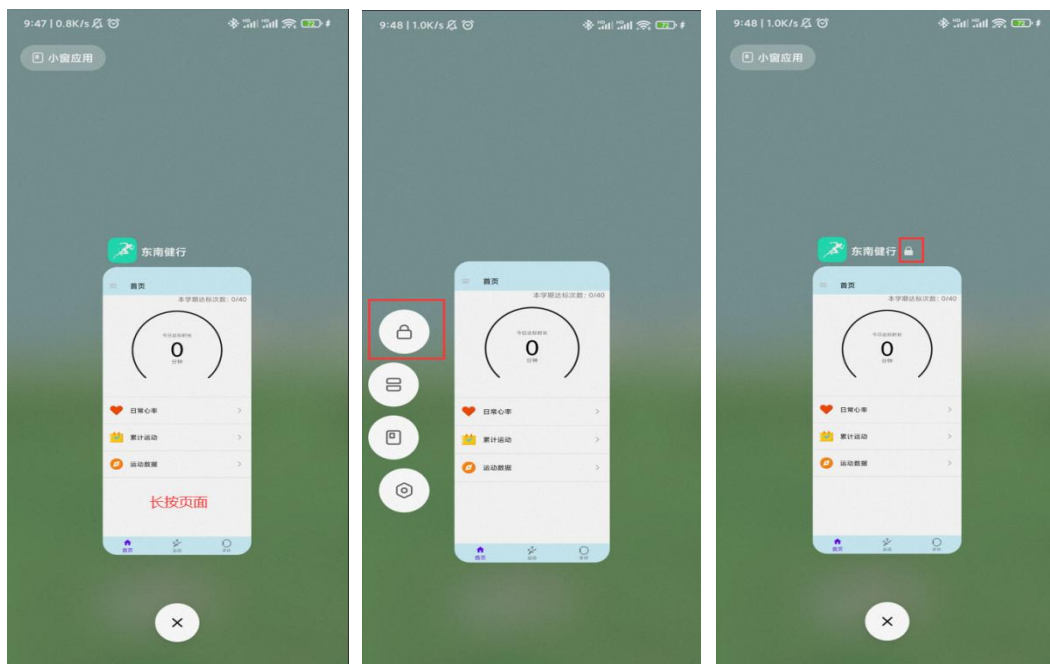
南健行 app 显示为 允许，那么点击，在弹出的界面里设置为 不允许，再点击 确定 按钮。设置完后的效果如下：



- ⑤ 设置 > 通知（通知中心）， 找到 东南健行 app，打开允许通知，根据需要打开通知方式（默认情况下，东南健行 app 安装完成后，允许通知是打开的）。



- 3、进入手机小窗应用，长按该 app 页面，在页面上方选择将 app 锁定，防止将应用误清理，影响使用。



（示意图，仅供参考，不同品牌手机会有差异）

4、开始跑步前请连接手环

a. 首次使用需要绑定手环，进入手环界面，点击“扫描附近设备”开关进行设备搜索，请确认**手机蓝牙和位置权限**已打开，展示搜索到的全部设备，找到自己的设备，点击该设备即可绑定成功。**(注意搜索设备的时候保证附近没有其他手环)**，选择自己的手环即可进行绑定连接。

b. 非首次使用, 进入手环页面，点击下方按钮“重新连接”（苹果手机）或上方连接开关（安卓手机），等待“已连接”提示则手环连接成功。**如需更换手环，则点击“解绑”后，再次扫描手环进行绑定连接。**

点击“解除绑定”会弹出提示窗，若点击确定，则可解除手环的绑定。

注意：如果手环**搜索不到或连接不到**，可关闭蓝牙和位置权限之后**重新打开**再进入搜索页面。



C. 注意：部分手机型号（如荣耀 60pro）在连接手环前需单独设置**蓝牙权限**，请先确认应用权限设置中是否有图片中相同设置。如有，请按图片中设置，否则会出现闪退情况。



5、 进行运动

打开运动界面，选择室外或室内运动，进入运动界面点击开始即可进行运动；结束运动后点击结束即可结束运动。

注意事项：

手环佩戴不要太松，稍微紧一些数据传输稳定性更好！

①跑步前必须关闭省电或者低电量模式。

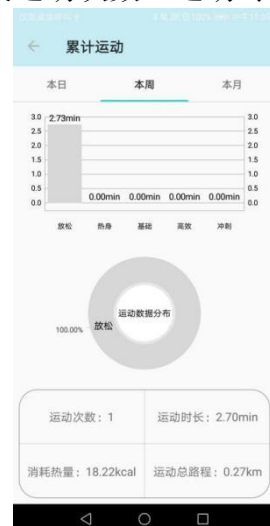
②必须按照上面步骤通过手环来开始跑步！不要通过手环来开启跑步！

③运动过程中务必保持 APP 继续运行；

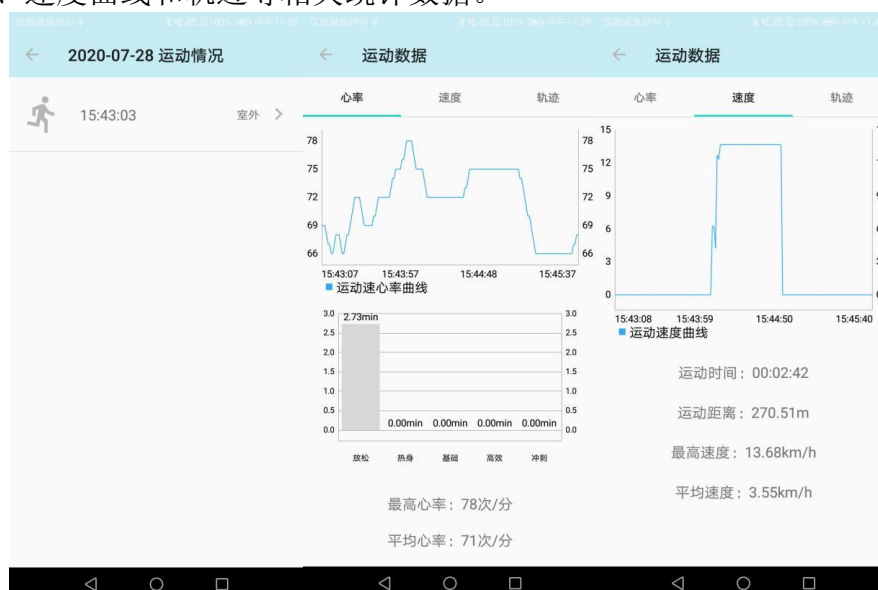
④运动过程中不要关闭蓝牙和移动数据；

6、 查看运动记录

a. 点击“累计运动”，可查看本日、本周、本月运动总结，包括不同运动强度的累计时间可视化及运动次数、运动时长等统计数据。



b. 点击“运动数据”，选择日期后可查看当天的运动，进入具体运动查看运动心率曲线、速度曲线和轨迹等相关统计数据。



七、特殊情况处理

运动过程中如遇到运动数据显示不正确、运动中断、App 缺陷等问题可点击 App 右上角（安卓）或“我的”界面（IOS）进行问题反馈。也可以扫描下面二维码加入技术咨询 QQ 群，技术员将为同学答疑解惑。

入群注意事项：为快速准确处理和反馈同学提出的各类问题，同学入群后将自己群昵称修改为：真实姓名+手机号码。



群名称：2023-2024莫干山

群 号：698466118

附件 2

课外锻炼跑步安全注意事项

（注：安全起见，锻炼时间不宜太早或太晚；跑步路线最好选在校区田径场内，不要过于偏僻；建议结伴同行体锻）

- 1、参加跑步同学应身着运动装及运动鞋。跑步前须充分做好热身准备，避免运动伤害。
- 2、跑步时注意观察路况，精神集中，避免说笑、嬉戏打闹。跑步时身上不要佩戴金属徽章、别针、小刀和其他尖利或硬质物品。
- 3、清晨跑步前建议喝适量温开水或牛奶，喝水不仅能补充水分，解除一夜的口干舌燥，而且能降低血浓度，促进血液循环和新陈代谢。
- 4、跑步一般在饭后一小时后进行，禁止饭后立即进行体育锻炼。
- 5、跑步中如遇到肚子痛、头晕、恶心等身体不适，应减速慢跑或改为慢走，多做深呼吸调整。如一段时间内症状得不到缓解，应尽早就医。
- 6、跑步结束后，应积极做好放松活动，包括拉伸、拍打放松等。
- 7、跑步结束后，不能马上大量饮水，应少量多次补水。
- 8、冬季晨跑前需做好保温保暖工作。如遇雾霾天、雪天、雨天、大风等不良天气，建议不要进行跑步锻炼。
- 9、身体有特殊状况的同学，如高血压、心脏病及其他不适合参加剧烈运动的学生，如要参加跑步，须事前取得医生的同意。体育课保健班的同学不参加健身跑活动。
- 10、活动强度一定要循序渐进，由小及大，绝不可直接大强度开始。
- 11、跑步过程中身体如遇突发状况，请及时拨打三校区急诊电话（朝晖：88320120，屏峰：85290120，莫干山：88813120）或直接拨打 120 急救电话。

附件 3

重新申领声明

本人： 学号： 学院： ，在参加 学期
莫干山校区课外锻炼时，因手环 ☐ 丢失 ☐ 设备故障，手环型号为乐心 5S。故
重新申领手环，特此声明。

辅导员姓名：

申领人签名：

辅导员电话：

申领人联系电话：

年 月 日