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: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;在上个学期第二课堂未达标的大三学生,本学期继续参加第二课堂锻炼)

2、锻炼校区: 莫干山校区

3、锻炼时长:本学期第3周(2024.03.11)开始,第15周(2024.06.09)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 2024年3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。

:21 ✿ ♥ ¶ ← 注册	9	\$24	2:22 � ♥ ← 注	∾	₹4
▼ 第一步 信息确认	➡ 2 第二步 密码设置	➡ 3 第三步 录入信息	✓ 第一步 信息确认	→ ② 第二步 人 密码设置	➡ 3 第三步 录入信息
用户名:	请输入用户名		性别:	男〇 女 🤡	
手机号:	请输入手机号		身高:	请输入身高	сп
密码:	8-20位字母、数	字、特殊字符	体重:	请输入体重	kg
确认密码:	请确认您的密码		生日:	请选择	
	下一步			注册	
已经有账号? 🚽	秦登去		已经有账号?	去登录	
•	٠		•	•	

5.2"登录"

用户可直接登录账号使用。

8:48 6.	ок/s & Э	R	* 15at 15at ;	R (B)
请 请 行	俞入学号 俞入密码			 @
	记住密码	登录		
	注册		忘记密码?	
		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。

8:48 6.0K/s 及 句	\$311 311 A BD	2:30 🌣 🔮 🤋	€ \\$ 41
		← 找回	密码
		学号:	请输入学号
		姓名:	请输入姓名
		手机号:	请输入手机号
请输入学号		新密码:	请输入新密码
13107 13 3		确认新密码	请再次输入新密码
请输入密码	۲		符
이 맛있는 그렇게 잘 못 하는 것		⊘ 须包含字母	母和数字、特殊字符、不能包含空格
🗌 记住密码		⊘ 设置密码机	5需重新登录
			庙史
登录			WH AC
注册	忘记密码?		
승규는 아파 말했다.	동맹 역시 대상가		
conved hurst at	별국도 집 방법을 수		
v2.1.10	태양 않는 것		•

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。

9:44 20.1K/s Æ ੴ ←	* "al "al 🙊 🕢 t	9:44 12.2K/5 及 ⑦ 参 篇 ←	1311 (S) D +
东南健行		东南健行	
多媒体相关		后台配置	
读写手机存储 读写设备上的照片及文件		✓ 无限制 不采取任何限制措施	
媒体音量控制 允许应用调整媒体音量	0	智能限制后台运行(推荐) 智能识别应用及状态,并采取相应的 施,包括对后台联网、定位、传感器 占用的限制,不影响即时消息	限制措 使用或CPU
东南健行 定位		后台运行超过10分钟后关闭 在后台运行超过10分钟后,自动关闭 禁止后台运行 定全等止该在西东西会进行	
拒绝 询问 仅在使用中允许			
始终允许	~		
取消			

(示意图, 仅供参考, 不同品牌手机会有差异)

- (1) 华为手机:
- a. 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。
- b. 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:
- a. 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。
- b. 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) VIV0 手机:
- a. 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。
- b. 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) OPP0 手机:
- a. 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,所以需要对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

🔿 😒 📿 🌾 🖾	10 ≉ 9 💷 6:17
← 流量管理	
٨	96
	57
	16.29 MB
	14
3 4 5 6	7 今天 0.0
ея 156мв	
运营商流量计算方式可能与本	设备不同
设置	
智能省流量	关闭 >
应用联网	>

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。

🕮 "! "?: 🗣 🖸 🖗 💭 6-18	🛛 "! "A: 🖸 🗶 🗭 🔞 🕸 🕸 🖗 💷 6:
← 应用启动管理 ::	← 应用启动管理 :
Q.搜索应用	Q 搜索应用
自动管理开启后,将自动识别应用和使用场景,禁止 应用不必要的启动,此配置不会影响新消息的及时接 收,关闭后可手动管理。	自动管理开启后,将自动识别应用和使用场景,禁止 应用不必要的启动。此配置不会影响新消息的及时接 收,关闭后可手动管理。
手动禁止应用的后台活动可省电,但邮件、聊天应 用、社交应用的消息可能接收延迟。	手动禁止应用的后台活动可省电,但邮件、聊天应 用、社交应用的消息可能接收延迟。
全部自动管理	全部自动管理
 东南健行 手动管理 	 东南健行 手动管理
华为应用市场 手动管理	华为应用市场 手动管理
手动管理	Al音箱 ● 手动管理 ●
允许自启动	58 58同城 自动管理
允许关联启动 可被其他应用启动	安居客 自动管理
允许后台活动 可在后台运行	多 奥美微动 自动管理
确定 雪 自动管理	百度 自动管理

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。

🕿 "! 🕫 🖸 🗭 🗭	國泰 9 💷 6:19
← 更多电池设置	
休眠时始终保持网络连接	
通过 WLAN 或移动数据连接	
最大容量	98%
当前电池容量状态良好	
智能充电模式	
为延长电池使用寿命,系统会学习(电量超过 80% 时暂停充电,并根据 电,直至充满	忽的充电习惯,在 1您的需要恢复充
智能峰值容量	
为延长电池寿命,系统会根据电池日 节峰值容量。可能影响电池续航	自身状态,智能调

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:

	🖾 *.ul *?; 🖸 🔞 🗭	10 % ♥ ■ 6:18
← ∉	池优化	
不允i	午 ▼	
Q.搜索	应用	
Ø	畅连 不允许	>
	电子邮件 不允许	>
>	钉钉 不允许	
×	东南健行 ^{不允许}	

(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)。

	📾 🐂 🧐 🖸 🔊 👘	醫卷♥團■6:19
← 通知管	管理	
矛服	R南健行 氮本 2.1.9	٥
允许通知		•
类别		
android ch 锁屏, 铃声	annel	
WB 锁屏, 铃声		>

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<mark>手机蓝牙和位置权限</mark>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。

<u>注意事项:</u>

<u>手环佩戴不要太松,稍微紧一些数据传输稳定性更好!</u>

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。

	本日	4	5周		本月	
3.0	2.73min					3.0
2.5						2.5
2.0						2.0
1.5						1.5
0.1						1.0
0.5		0.00min 0.0	Omin	0.00min	0.00min	0.5
		运动奏	文据分考	5		
	100.00%	运动数	文据分7	5		
	100.00% 运动次	运动数 放松 数:1	女据分 者 运	动时长	: 2.70r	nin

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。

← 2020-07-28 运动情况	\	运动数据			<u>ن</u> +	运动数据		
15-42-02 24	65 >	心率	速度	轨迹	心率	速	ġ	轨迹
1 10.40.00 ±/	78	Δ			15 78			15
	75	7			75 ¹²	1		12
	72	$\wedge \Gamma'$			72 9			9
	69	N			⁶⁹ 6	1		6
	15	:43:07 15:43:57	15:44:48	15:45:37	3			3
	3.0	运动速心率曲线		3.0	0	15-42-50	15:44:50	0
	2.1	5		2.5	■运动退	15.43.59	15:44:50	15:45:40
	1.1	5		1.5		运动时间:	00:02:42	
	1.0	5		1.0		运动距离:	270.51m	
	0.0	0.00min	0.00min 0.00min	0.00min 0.0		目方法点。	10.60km /h	
		放松 热身	基础 高效	冲刺		取向还反;	13.00KI11/11	
		最高心	》率:78次/分			平均速度:	3.55km/h	
		平均心	》率:71次/分					
4 O D		<1	о п			A C		

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:浙工大2022-2023课外运动 群 号: 867725644

附件 2

课外锻炼跑步安全注意事项

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,避免运动损伤。

2、如在田径场内跑步,请同学们注意:1、2 道是快速跑道,3、4、5 道是中速 跑道,6、7、8 是慢速赛道,请大家根据自己的跑步配速进入相应的跑道,不要 在1、2 道停留、慢走或慢跑,不要随意穿梭跑道。

3、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。

4、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。

5、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。

6、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。

7、跑步结束后,应积极做好放松活动,包括拉伸、拍打放松等。

8、跑步结束后,不能马上大量饮水,应少量多次补水。

9、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。

10、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。

11、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。

12、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。

温馨提示: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。

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