

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（注：1、大三补修体育课学生，第二课堂健身跑顺延至第二学期。2、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；第二课堂已及格的大三学生，无需再次参加第二课堂锻炼。）**
- 2、锻炼校区：**莫干山校区**
- 3、锻炼时长：**本学期第 3 周（2024.09.30）开始，第 15 周（2024.12.29）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，自觉主动积极参加课外锻炼。**

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。**
- 5、**第二课堂成绩都以学生第一次成绩为准。**

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 9 月 16 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。

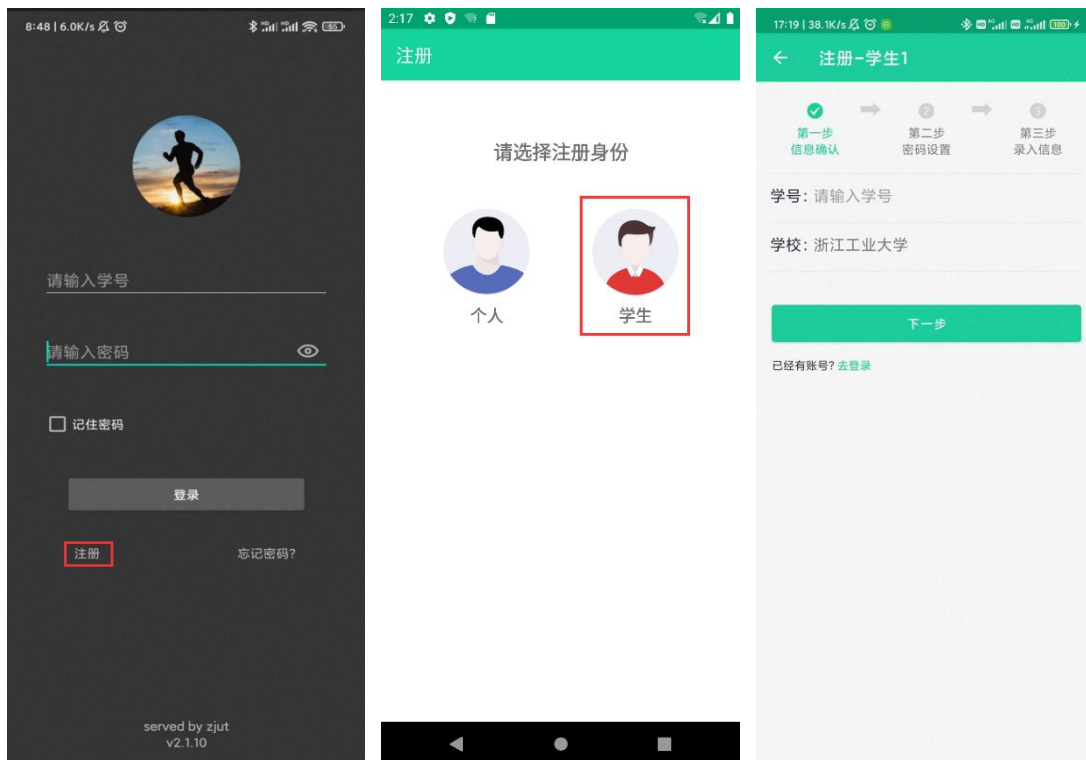
注意：若原来已注册东南健行极速版 app，可直接进行登录。

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 process. The left screenshot, titled '注册-学生' (Register-Student), shows the '第二步 密码设置' (Step 2: Password Setting) screen. It includes fields for '用户名' (Username), '手机号' (Phone Number), '密码' (Password), and '确认密码' (Confirm Password). The right screenshot shows the '第三步 录入信息' (Step 3: Information Confirmation) screen, where the '性别' (Gender) is set to '女' (Female), and fields for '身高' (Height), '体重' (Weight), and '生日' (Birthday) are present. Both screens feature a green header and a progress indicator at the top.

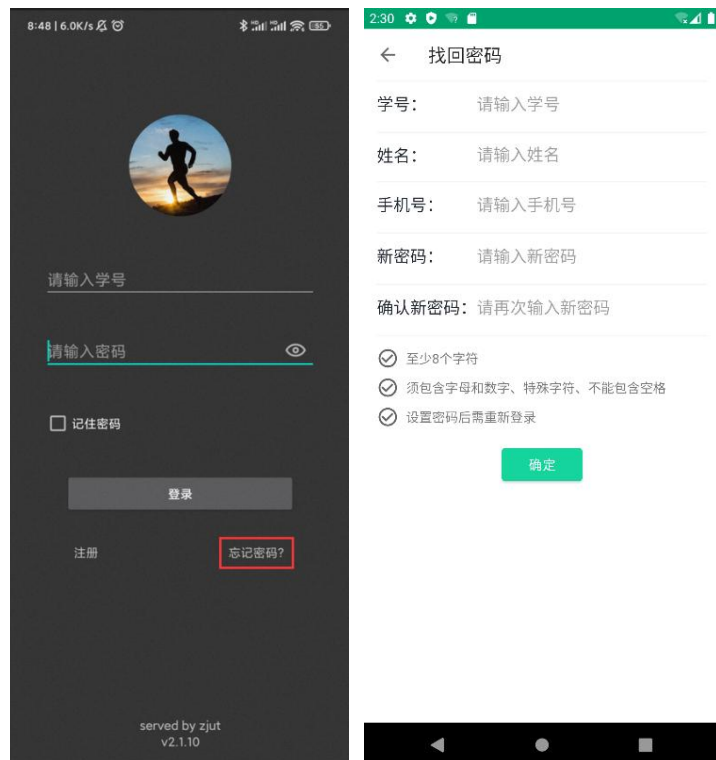
5.2 “登录”

用户可直接登录账号使用。

The image shows a mobile application's login screen. It features a circular profile picture of a person running, followed by input fields for '请输入学号' (Please enter student ID) and '请输入密码' (Please enter password). There is a checkbox for '记住密码' (Remember password) and a '登录' (Login) button. At the bottom, there are links for '注册' (Register) and '忘记密码?' (Forgot password?). The footer text reads 'served by zjut v2.1.10'.

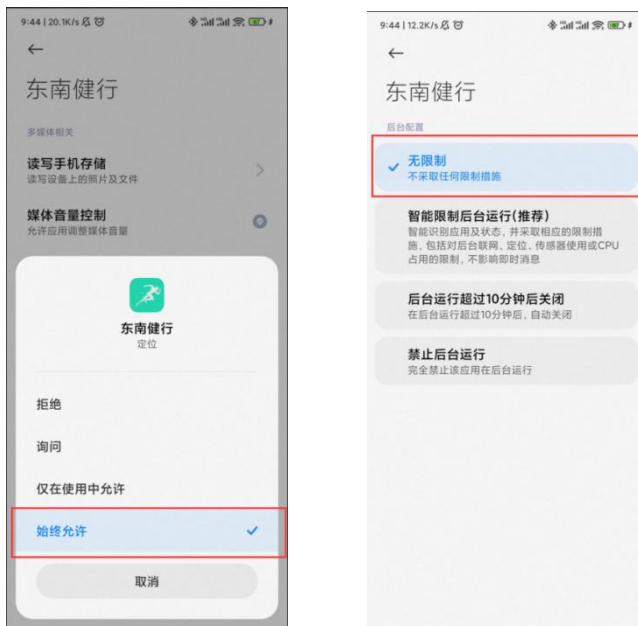
5.3 “忘记密码”

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。

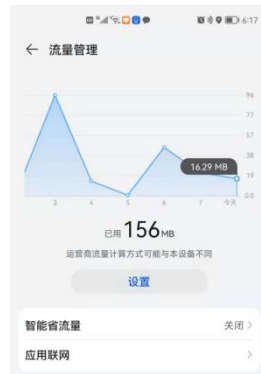
注：如以上找不到相对应手机品牌，请上网查找自身手机定位开通权限。

(5) 华为鸿蒙系统熄屏断链处理：

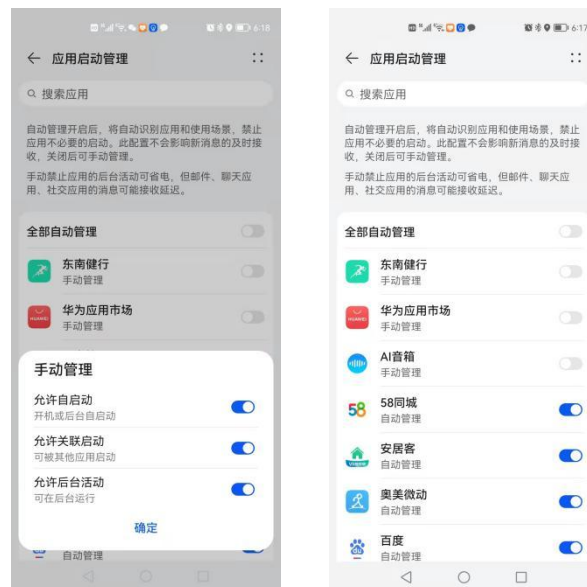
华为手机的操作系统由安卓升级为鸿蒙系统后，【东南健行 app】出现数据采集不到的情况，原因是鸿蒙系统为了省电做了一些优化，所以需要鸿蒙系统的配置做一些修改。修改方法如下，可参考：

- 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。

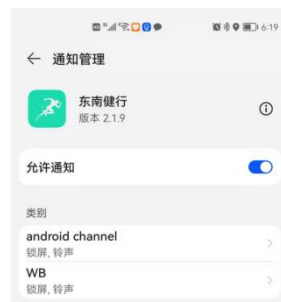


- ④ 打开设置, 搜索 电池优化, 找到 东南健行 app, 设置为不允许。操作方法: 如果 东

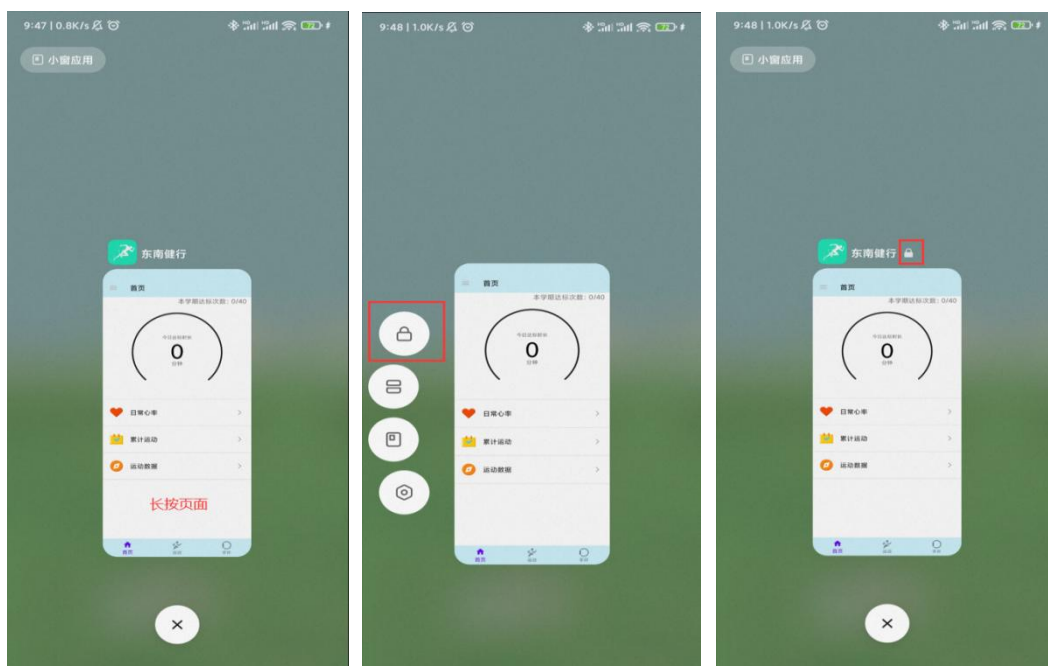
南健行 app 显示为 允许，那么点击，在弹出的界面里设置为 不允许，再点击 确定 按钮。设置完后的效果如下：



- 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。

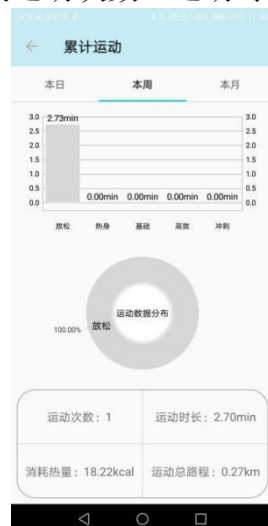
②必须按照上面步骤通过手环来开始跑步！不要通过手环来开启跑步！

③运动过程中务必保持 APP 继续运行；

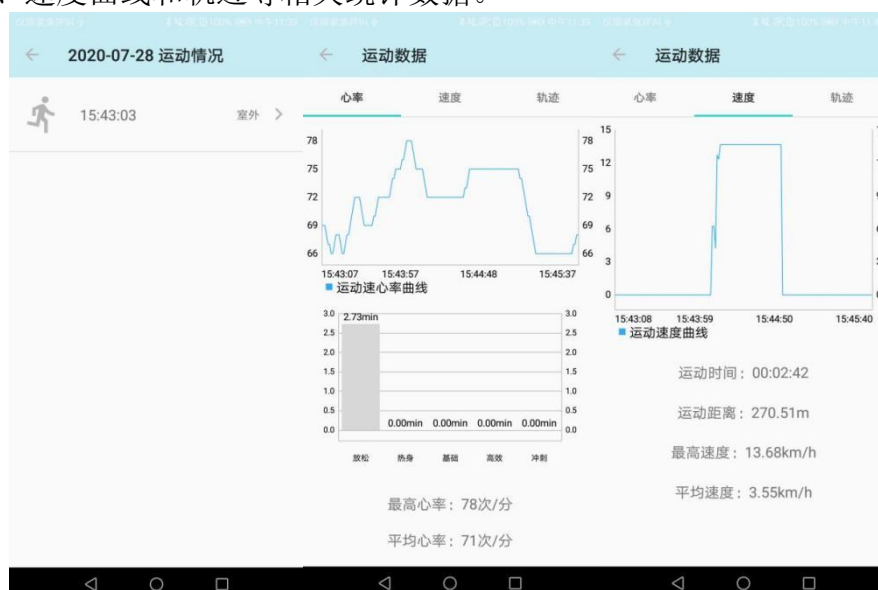
④运动过程中不要关闭蓝牙和移动数据；

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**。



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