浙江工业大学学生课外锻炼实施方案

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，响应共青团中央、教育部关于开展“走下网络、走出宿舍、走向操场”的活动号召。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。根据我校实际情况，制定校园健身跑方案，具体如下：

一、校园健身跑方案介绍

1、跑步对象：**全体大一、大二学生，大三、大四补修体育课学生，预科班学生和交换学生。**

2、跑步地点：朝晖校区田径场；屏峰校区西区田径场；莫干山校区田径场。

3、跑步时间：本学期第3周（2026.10.05）开始，第15周（2027.01.03）结束，如有特殊情况，另行通知。

4、跑步开放时间段：周一至周六：早上5:30-9:30，中午：11:30-13:30，下午：17:00-22:00。周日：早上5:30-22:00。

5、跑步距离：男生:每次跑步距离≥2公里，低于2公里的跑步成绩无效；每日记录成绩上限5公里,超出规定部分的里程,不计入成绩,但计入总里程排行榜。女生:每次跑步距离≥1.5公里，低于1.5公里的跑步成绩无效；每日记录成绩上限4公里，超出规定部分的里程，不计入成绩，但计入总里程排行榜。

6、跑步配速：男、女生配速要求均为:3.5-10 分钟每公里，在此范围外的跑步成绩为异常，不计入有效成绩。

二、校园健身跑评分标准

1、校园健身跑分数占体育课总分10%，即10分。

2、男生：本学期跑步有效公里数≥120公里，得10分；每12公里记1分，都以整数计分。女生：本学期跑步有效公里数≥100公里，得10分；每10公里记1分，都以整数记分。

3、如男生本学期跑步有效公里数＜12 公里或女生本学期跑步有效公里数＜10公里，则本学期体育课总分为0分。

三、体育课考试方式及成绩评定方式

（一）考试内容

1．身体素质（40%）：第一学期初级班：1000米（男）/800米跑（女）、50

米、立定跳远、坐位体前屈、引体向上（男）/仰卧起坐（女）；第二学期中级班：12 分钟跑、50 米、立定跳远、坐位体前屈、引体向上（男）/仰卧起坐（女）；

2．专项技术（40%）：根据专项技术特点设置；

3．健身跑（10%）：男，每 12 公里记 1 分；女，每 10 公里记 1 分；

4．体育理论（10%）：专项理论知识；

（二）考试办法和标准

1、身体素质：详见体军部统一考试方法；

2、专项技术：按照各专项技术要求分别制定；

3、健身跑：参加课外锻炼，按照规定达到相应里程；

（三）考试标准

1、身体素质：详见体军部统一考试标准；

2、健身跑：校园健身跑评分标准；

3、专项技术：按照各专项技术要求分别制定；

四、跑步软件使用

详见附件 1

五、校园健身跑安全注意事项

详见附件 2

六、关于作弊情况的说明

因健身跑分数计入体育课总分，请同学们务必严肃认真对待，合理安排课余时间，积极参加课外锻炼。以下行为均视为跑步作弊：

1、借助交通工具或器材如自行车、电动车、平衡车、滑板车、轮滑鞋等参加跑步。2、将手机交给其他人代跑；持其他人手机代跑。3、用手机登录其他同学账号代跑。4、使用模拟器代跑等。

跑步系统具备完善的作弊行为大数据分析识别功能，软件将对跑步数据定期或不定期筛选。若出现作弊行为，一经查实作弊者本学期健身跑次数清零，学期体育成绩不予合格，学校将依规对相关人严肃处理。

浙江工业大学体育军训部

2026 年 9 月 22 日

附件 1

运动世界校园 APP 使用手册

一、下载

大家可以直接扫码下载 APP，并关注浙工大体育社团联盟微信公众号；软件操作指南可抖音扫描二维码观看：





苹果手机进入 APPstore（ios）搜索“运动世界”进行下载安装
小米、华为、OPPO、vivo 等（安卓） 手机可以在应用市场搜索【运动世界】进行下载，也可以通过 360 手机助手、应用宝、百度手机助手搜索进行下载。

二、注册

1、使用手机号进行注册；
2、输入姓名学号进行校检，验证成功后自动匹配学生对应班级信息，学生点击完成完善院系和班级的信息即可。



★注意：如匹配的院系及班级信息有误，可先注册完成后到“**我的**”个人资料里面自行修改。如果有**更换校区**的同学，一定更改校区资料，

否则无法完成跑步。



如果是大二的学生之前注册过的，直接用手机号码登录，忘记密码可自己修改。如果换手机号了请联系本学院文体部长，再经校园大使发姓名学号新旧手机号，我们联系客服更改手机号。

三、选课

要求选择正确的任课教师及上课时间，操作程序如下。如选择错误将导致无法统计成绩！



四、开始跑步（跑步模式及规则介绍）

1、校区确认

———跑步区域与注册校区需要一致，若有误可在“我的”个人信息中修改；

——点击开始跑步后右上角显示跑区，可点击切换；





2、学期目标及跑步规则

学生在跑步开始前在左下角确认一下本校本学期的目标要求，单次跑步要求。每次的最低公里数，成绩上限公里数以学校通知为准（如每天最低 1 公里，记录成绩上限 2.5 公里）；

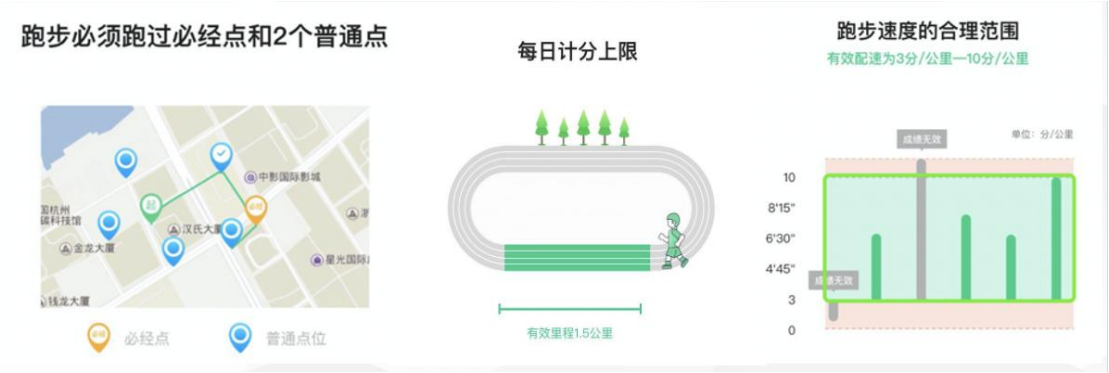
3、跑步模式

3.1 计分跑模式：计入有效公里数

——依次经过 5 个点位（同学需要按照 APP 上点位的数字从 1 开始按照顺序经过点位）；

——需完成规定的最低公里数；（如最低 1 公里，不足不计入有效里程）；

——跑步速度：每公里平均配速需控制在 10 分钟内完成（即 1 公里在 10 分钟内，2 公里在 20 分钟，以此类推）速度太快或太慢不计入有效成绩；



3.2 自由跑模式：不计入有效成绩；

——没有时间　没有点位限制；

——跑步之前可以先看一下自己所在学校的跑步规则，每天有记录成绩的上限，自由跑只计入总里程。

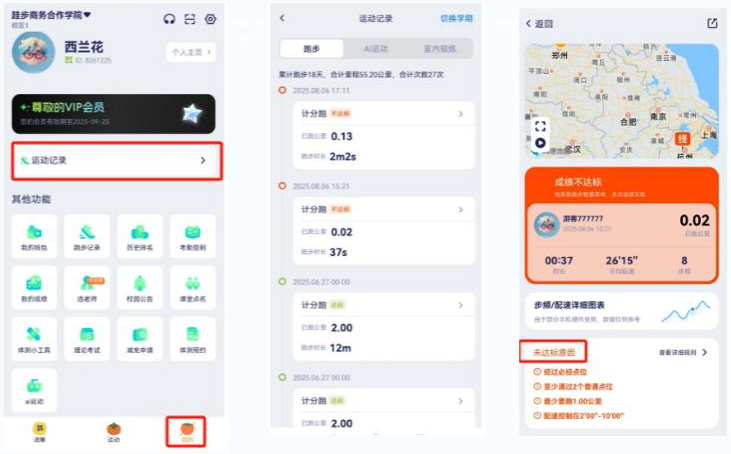
注：学期目标按照计入总有效公里数计算。

品牌	设定简称	具体设置步骤
小米	神隐模式取消设置	设置-电量和性能-神隐模式-应用配置-找到运动世界校园-无限制-允许后台定位
小米	开机自启动	设置-授权管理-自启动管理-找到运动世界校园-开机自启动
oppo	后台冻结设置	设置-电池-其他-找到运动世界校园-关闭后台冻结 1、进入手机系统设置菜单打开【电池】，打开电池选项后在【耗电详情】列表下点击【其他】；2、接着找到要设置的应用名称，点击打开后，分别把【后台冻结】以及【检测到异常时自动优化】两个选项的开关都关闭，这样就不会被系统自动关闭结束了。
oppo	开机自启动	手机管家-权限隐私-自启动管理-找到运动世界校园-允许后台自启
vivo	后台高耗电管理设置	i管家-省电管理-后台高耗电-找到运动世界校园-允许继续运行
vivo	开机自启动	i管家-软件管理-自启动管理-找到运动世界校园-允许自启动
魅族	后台管理设置	设置-应用管理-已安装-找到运动世界校园-权限管理-后台管理-保持后台运行
华为	定位允许	设置→权限管理→应用菜单下选择运动世界校园版，隐私数据→读取位置信息设置为允许。
华为	进程保留	1.手机管家-自启管理（设置想要启动和不想启动的程序） 2.手机管家-锁屏清理应用（设置锁屏后继续运行和想要关闭的程序） 3.手机管家-电池-右上角的齿轮-异常耗电清理（关掉） 4.设置-应用管理-设置-特殊访问权限-忽略电池优化（顶上有下拉菜单，选所有应用。）开关选择忽略电池优化的程序，就是想后台运行不被优化的程序，选允许。 5.手机管家-清理加速-右上角的齿轮-关闭自动清理。

同学可在我的跑步记录里面查看跑步成绩，包含个人已完成、未完成、异常成绩等状态。已完成是指正常且上传成功的有效里程，未完成是指没有按照要求经过点位或没有达到最低公里数要求的成绩，异常是指配速超时或者步频不满足要求的。

在【我的】—【运动记录】中可查看所有运动记录

点开记录，若有不达标的成绩可点【>】，会显示不达标的原因



跑前注意事项：

跑步前必须将定位、身体传感器及运动与健康等权限设置为始终允许，否则无法记录成绩



常见问题：

步频要求：40-300 步

★ 步频产生原理：APP 不具有记步功能，步频是有手机自带的陀螺仪感应而产生的值。

iOS 系统步频设置：手机设置-隐私-运动与健身-打开“健身追踪”（如图），iOS 系统即可正常记录步频。安卓系统步频设置：安卓系统默认为开启状态。



Q：步频为 0 是什么原因？步频记录低于要求值怎么办？
A：iOS 系统步频为 0，开启记步功能，参考如上设置打开即可；安卓系统步频为 0，可致电手机客服确认手机型号是否具有改功能；iOS 和安卓系统手机在正常跑步状态下可正常记录步频，如步频过低，确认是否使用了代步工具，正常跑步状态下如步频过低，建议前往售后服务店检测下手机记步功能是否受损。

Q：跑步失败，成绩异常或无法上传？
A：1、点击“保存本地”，稍后切换 Wi-Fi 和 4G 再次上传；
2、速度不在合理配速：如 3 分 00 秒/公里至 10 分 00 秒/公里；
3、步频不在要求范围：如 40-300/分钟；
4、不符合学校单次单日跑步公里数下限规定。
Q：锁屏后成绩不记录或者跑步路径画直线
A：关闭省电模式，开启自启动，即可锁屏跑步，否则锁屏后系统处于被冻结状态，无法记录里程（设置方式参考“手机设置”）

Q：GPS 信号差、无法定位
A：1、因为百度传输的网络定位引起的，可以将定位方式设置为仅 gps 定位；
2、在户外开启跑步；
3、关闭手机省电模式；
4、如苹果手机，需确认手机 GPS 模块功能是否正常，重摔会影响 GPS 功能。

附件 2

健身跑安全注意事项

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速度进入相应的跑道，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、清晨跑步需要有充分的睡眠作为保障，运动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、冬季跑步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。

6、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。

7、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。

8、跑步结束后，应积极做好放松活动，包括拉伸、拍打放松等。

9、跑步结束后，不能马上大量饮水，应少量多次补水。

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，须事前取得医生同意。

11、运动强度一定要循序渐进，由小及大，绝不可直接从大强度开始。

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。