

# 关于开展学生阳光体育健身长跑活动的通知

(2021-2022 学年 第二学期)

为了进一步贯彻落实《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》精神，不断增强学生身体素质，养成良好的生活习惯，本学期“学生阳光体育健身长跑活动”通知如下。

## 一、实施对象和时间

1、实施对象：2021 级和 2020 级全体学生。

2、时间与次数：

(1) 早锻炼：2022 年 2 月 28 日(第 2 周)-2022 年 6 月 24 日 (第 18 周)，每天 6:30-7:30，到手机 APP 显示的虚拟点位进行打卡（刷脸验证）；本学期早锻炼完成 64 次。

(2) 课外健身长跑：2022 年 2 月 28 日(第 2 周)-2022 年 6 月 24 日 (第 18 周)，每天 12:00-17:00、18:00-21:30，沿着手机 APP 生成的路线进行健身长跑；本学期阳光长跑完成 48 次。

3、组织形式：学生在规定的时段自主完成。

## 二、阳光体育运动实施办法

1、采用“龙猫校园”手机 APP 无线系统，系统界面设定若干个虚拟点位，学生进入系统界面后会随机配置点位。

2、早锻炼：学生在规定时间内到达手机 APP 显示的虚拟点位进行打卡即可（刷脸验证）。

3、阳光体育健身长跑：在配速的情况下，男生完成 2400 米、女生完成 2000 米；学生根据手机 APP 的提示，经过模拟的虚拟点位，完成长跑距离系统自动记录 1 次。

4、龙猫校园手机 APP 使用办法（见附件 1），学校将对学生会体育部和各班级体育委员进行集中培训。

5、2021 级和 2020 级学生均需要参加早锻炼和课外阳光健身长跑活动。

6、学期末体艺部将对所有学生出勤情况进行统计汇总分析，出勤次数记入体育课成绩评定。

7、因伤、病、残疾等原因不能参加跑步者，须由学生本人提出申请，填写免跑申请表并提供三级甲等医院或校医院开具的医务证明、病例等相关材料，交体艺部审核后方可免跑。

8、凡非正常跑步行为均为作弊行为（自行车、滑板车等），体艺部将对作弊行为进行严肃处理，体育课成绩最多计 59 分。

### 三、注意事项

1、当身体存在心慌、头晕等不适状况或头疼、发烧、腹泻、等疾病，请勿参与长跑，等身体恢复健康后再行参与。

2、必须穿运动服、运动鞋参与，做好跑前热身运动和跑后的放松活动。

3、参与锻炼要结合自己的身体状况量力而行，跑步中有不适，应停止运动！尽快到校内医务室就诊。

4、本学期出勤次数核定充分考虑到阴雨和雾霾等天气，出勤次数控制在合理范围内。

5、体育馆出勤和体育社团出勤不记入阳光体育健身长跑出勤次数。

体艺部 2022 年 2 月

附件 1：“龙猫校园 APP”使用流程指南



# 龙猫校园app产品使用操作手册

学生端



## 1. 账户注册认证:

Step 1 点击账户认证



Step 2 输入认证信息





### Step 3 绑定手机号



### Step 4 设置用户名密码



### Step 5 绑定第三方应用



Tip: 若认证信息不存在或所填认证信息正确却提示错误, 请联系总行或智部。



## 2. 账户登录

Case 1 输入手机号和密码登录



Case 2 微信/支付宝登录



Tip: 1.手机号登录时请手机未注册, 请检查输入号码是否是注册时的手机号码, 若不知注册时手机号码可第三方进行登录

2. 账户登录时一个手机一天只能登一个账号, 另一个手机登录是无效的哦



## 3. 个人资料:

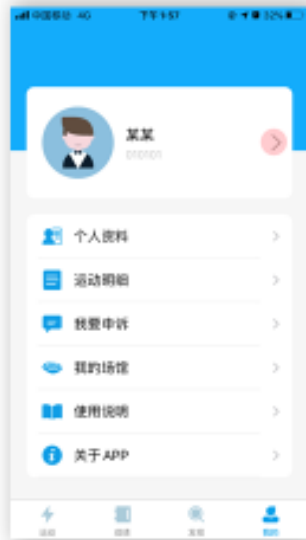


Tip:首次登录请前往个人资料查询信息是否一致, 若不一致请咨询老师或客服进行修改



#### 4. 账户管理:

账户信息查看



修改密码



修改手机号



绑定支付宝或微信





## 5. 早操签到：

Step 1 点击早操签到



Step 2 开始签到



Step 3 扫一扫二维码



Step 4 签到成功



Tip: 早操签到需要检查是否已开启GPS,需在签到GPS范围及签到时间内才能进行签到哦



## 6. 协助签到：

签到不成功的同学可在现场找寻一位已签到成功的同学请求协助  
扫一扫成功同学手机生成的二维码完成协助签到

Tip: 1. 只有签到成功才可以协助他人签到，且只能协助一位同学

2. 助人为乐只能在签到时间内进行协助

3. 只有签到成功才可以协助他人签到，且只能协助一位同学

4. 助人为乐只能在签到时间内进行协助



### Step 1 点击助人为乐



### Step 2 点击是否愿意







### Step 3 生成二维码



### Step 4 协助成功



- Tips:
1. 当点击不同意，当天不能再进行协助他人签到
  2. 被协助的同学需要在签到时间范围内进行扫一扫协助二维码
  3. 协助二维码需在GPS范围内且有时间段限制



## 7. 阳光跑：（需按学校设置的路线轨迹进行走跑，计入成绩）



### Step 1 点击阳光跑

### Step 2 选择路线轨迹

- Tips:
1. 阳光跑和自由跑请勿连续跑，轨迹路线多样，可随机选择
  2. 阳光跑需在规定的时间内进行奔跑并提交上传，请勿超时可晒



### Step 4 开始跑步



### Step 5 长按暂停



Tips: 1. 阳光跑有里程和时间要求，请严格按照路线轨迹完成任务哦

2. 开始跑步前请检查GPS信号强度，可在空旷的地方进行开始

3. 使用任何交通工具都会提交不成功哦



### Step 6 上传提交



### Step 7 上传成功



Tip: 只有达到规定的里程和时间才能上传成功哦

上传成功应需特性反馈快进行查岗记录，以免未提交成功哦



## 8. 自由跑：（可随时随地走跑，不计入成绩）

Step 1 点击自由跑



Step 2 开始跑步



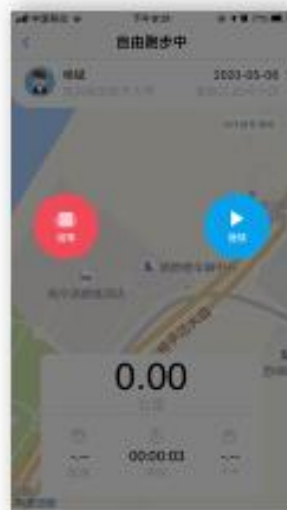
Tip：自由跑不限里程和时间限制，可任意走跑，但不计入成绩哦



Step 3 长按暂停



Step 4 上传提交



Tip：自由跑上传的记录在成绩板块无法查询，可前往活动详情里查询记录哦



## 9. 阳光跑成绩查询

### Step 1 点击阳光跑选择学期



### Step 2 查看详细记录



Tip: 及时查看成绩记录, 以免自动记录未计入成绩



### Step 3 点击查看轨迹



Tip: 不合格的记录可能往申诉



## 10. 早操签到成绩查询

Step 1 点击早操签到



Step 2 查看签到记录



## 11. 体质监测上课点名及体测成绩查询

Step 1 点击我要上课



Step 2 选择上课体测项目





### Step 3 输入教师端生成的签到码



### Step 4 体测完成前往成绩板块查询体测成绩



Tip: 点名签到码需要在范围内及有效时间内才能点名成功哦