

# 2020-2021 学年第一学期“阳光长跑”活动实施方案

为进一步规范我校“阳光长跑”活动的实施，营造一个良好的锻炼氛围，以此促进学生养成锻炼的好习惯，增强身体素质。现将本学期“阳光长跑”实施方案通知如下：

## 一、参加对象

我校大一、大二在校学生。

## 二、活动时间

大二：2020年9月14日——2020年12月31日。

大一：2020年10月9日——2020年12月31日。

## 三、基本要求

1、长跑软件：通过调研比较，本学期统一使用新手机 APP “龙猫校园”智慧体育健康管理系统进行阳光长跑。

2、次数要求：本学期每位学生至少完成 40 次阳光长跑，为鼓励早起，养成良好的生活习惯，40 次长跑任务中至少有 20 次晨跑。

3、时间要求：每天晨跑时间段为早 6:00-7:30（根据后台提交时间进行统计），剩余次数可在当天任意时间段完成。

4、单次要求：每次长跑的距离不少于 2 公里，时间可控制在 8-30 分钟。

## 四、龙猫校园 APP 使用方法：

1、下载：**苹果手机可直接在应用商店搜索下载“龙猫校园”**；**安卓手机在浏览器（微信扫描等无效）中扫描二维码或者输入网址进行下载：**

<https://xtotoro.com/apps/apk/totoro-students.apk> 安装时把位置、GPS 等权限交给软件。

2、安装完成以后进行**账户注册认证**，输入个人认证信息、绑定手机号并设置密码（手机注册完成以后可绑定第三方）；注册完成以后，登录 APP 填写个人详细资料。

3、阳光跑操作步骤：

①**打开手机 GPS**，然后打开软件，点击阳光跑（请勿选择自由跑）

②选择路线轨迹（轨迹路线随机出现多条，可随机选择点击）

③开始跑步（请严格按照路线轨迹进行跑步任务）

④长按暂停（按学校设置的路线轨迹进行走跑，才可计入成绩；须在规定时间内与里程进行走跑并提交上传，请勿超过时间）

⑤上传提交（须在规定里程和时间内完成）

⑥上传成功（成绩合格才能上传成功）

4、龙猫校园 APP 阳光跑具体操作步骤及使用说明请至盐城工学院体育教育学部网站进行查看，查看龙猫校园 APP 学生操作手册进行认真学习。

## 五、考核办法

1、成绩计算：完成规定的阳光长跑次数以后，该学期体育课成绩中阳光长跑成绩满分，总次数不足 40 次以及晨跑不足 20 次者，本学期体育课成绩最高 59 分。超过规定出勤总次数每 10 次，体育课成绩总份额外加 3 分，依次累计且最高分为 95 分。

2、本系统具有智能识别作弊功能，使用任何手段代跑者。一旦被发现长跑作弊者，除进行教育和批评外并向该生所在学院进行通报，本学期体育成绩记为零分，该生体育课重修；凡尝试作弊、寻找作弊方法等软件后台系统会有记录，请每位学生慎重。

3、凡伤残或身体重大疾病无法进行激烈运动的学生须在每学期开学前两周办理保健课申请，到体育教学部网站下载申请表，并附县级以上正规医院出具的证明到体育教学部办公室办理。地点：北校区图书馆 203，电话：88298285。

## 六、补考办法

如果没有完成本学期阳光长跑考核要求，该学期体育成绩为不合格，最高计为 59 分，同时必须在下一学期开学后三周内进行补跑，补足长跑要求次数后体育补考成绩为 60 分。

## 七、管理与组织

1、“阳光长跑”活动工作由体育教学部负责领导和监督，由“阳光长跑”活动办公室具体负责实施和日常管理工作。

2、学生在长跑活动中如遇到问题未得到良好解决的可直接联系阳光长跑活动办公室。联系人：张老师，电话：16605158181。

八、未尽事宜，由“阳光长跑”办公室另行通知。

体育教学部

2020 年 9 月

