

关于启用“运动世界校园”手机 APP 的通知

各位同学：

为深入贯彻落实《高等学校体育工作基本标准》、《国家学生体质健康标准》和《“健康中国 2030”规划纲要》文件精神，引导青年学子走下网络、走出宿舍、走向操场，现决定启用“运动世界校园版 APP 跑步软件”系统，持续推进校园体育课内外一体化建设，发展学生耐力素质，具体安排通知如下：

一、总体目标

利用现代教育技术将反映学生心肺功能的耐力素质通过长跑锻炼进行量化考核，加强学生的身体素质。

二、参与对象

全校所有上体育课的学生。

三、校园版 APP 长跑线路

东、西校区校园内卫星布点若干个。跑步者需按照运动世界 APP 软件使用流程的基本要求操作，APP 系统将随机分配跑步路线及点位。

四、运动世界长跑 APP 软件操作办法

1. 下载

(1) 进入 APPstore (ios) / 各类应用市场 (安卓) —— 搜索“运动世界校园版” —— 下载安装。

(2) 扫描二维码，下载安装。



2. 注册

首次使用——选择创建账号——输入手机号——接收验证码后——输入自定密码

选择校区（云南农业大学），填选校园号（学号），姓名（实名）、班级、性别。

3. 跑步规则

点击“开始跑步”，选择此次跑步的公里数，系统将随机分配跑步路线并生成感应点位，请沿点位跑步（可不用按点位顺序跑），经过全部点位后须跑完所选择公里数才可上传成绩。

4. 注意事项

（1）等“起点”出现后再开始跑步，否则成绩可能出现偏差。（起点位置根据网络情况可能出现延迟）。

（2）跑步途中如网络不稳定，此时所经过的路线会画红线，此段路线不记录成绩。

（3）跑步时请确保已打开权限及 GPS，整个跑步过程请保持联网状态，以保证轨迹记录准确。

（4）若网络受到影响点击“结束”之后，先别保存，待到网络好的地方再点击“保存成绩”，也可保存成功。可以在跑步中途按暂

按键进行短暂的休息，但千万要注意不可暂停太久，否则系统会自动记为跑步结束，该次成绩有可能无效。

(5) 经常更换手机登录，导致手机 IP 地址异常，被识别为更换手机代跑。

(6) 跑步过程中不得使用任何代步工具和替他人代跑（系统可显示步频，如出现骑车或长时间走路等行为，上传成绩将失败）；如仍然发现有该行为发生，一经查实，该学期的校园版长跑 APP 成绩以“0 分”处理。

五、校园版 APP 长跑次数与完成量

每位同学每天只能上传 1 次成绩，每次最多可上传 5 公里（超过 5 公里者仍按 5 公里计算）。本学期的跑步统计时间为：2017 年 9 月 4 日——12 月 22 日。学生长跑成绩纳入体育课期末成绩，占总成绩的 20%。具体评分标准见下表：

评分标准

序号	距离（公里）	评分
1	≥ 100	20 分
2	90-99	15 分
3	80-89	10 分
4	70-79	5 分
5	< 70	0 分

六、安全事项

1. 跑步者必须做好参加长跑锻炼的各项准备工作，包括穿合适的运动服、运动鞋，充足的睡眠、合理的营养等，做好跑前准备活动和跑后的放松活动。

2. 长跑中注意对校园内各类机动车、自行车的避让，小心路滑，

确保人身安全。

3. 长跑属于有氧代谢运动，参与人体各大器官的循环，特别是呼吸系统。在跑步过程中，人体对氧气的需求量不断增加，因此会出现腿沉、胸闷、气喘等现象，这个现象属长跑中的“极点”现象，此时跑步者可适当减缓跑步速度，加深呼吸，“极点”现象会随之消失，跑步者的步伐也会逐渐轻快。

4. 凡因伤、病等原因办理了《国家学生体质健康标准》免于测试的学生，以及体育保健课的学生，原则上可免于参加校园 APP 长跑。

七、奖励

1. 学校每学期对校园长跑量排名前 10 名的同学颁发荣誉证书和奖品。

2. 运动世界 APP 跑步软件在长跑过程中将每天在我校的学生中随机选中跑步者进行奖励，跑步者每次跑步经过随机点位时，将有机会获得爱奇艺 VIP、流量包、话费等热门奖品（离线跑步将无法得到奖品）。

八、问题处理方式

如出现手机 APP 使用问题，请联系云南农业大学运动世界校园形象大使：韩天，手机：183880526442。QQ 号及微信：



如有其它疑问，请与任课教师或体育学院综合办公室联系。

体育学院

2017年9月1日