

西藏民族大学体育运动委员会文件

校体委发〔2026〕2号

关于西藏民族大学提升大学生体质健康水平暨实施 校园APP跑步打卡管理办法的通知（试行）

各学院：

为贯彻党的二十大报告中对体育工作的重要论述，落实国务院《〈全民健身计划（2025-2030）〉的通知》要求，推进我校体育工作的创新发展，在校园内全面推进“健康民大”建设，大力践行“无体育不民大”，让广大学生“走下网络、走出宿舍、走向操场”，在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志，经2025年10月23日第11次校长办公会研究同意，在全校试行校园阳光跑APP“闪动校园pro”活动，本学期继续推进并执行本活动。请各学院通知到每一位学生，按照说明参加校园阳光跑活动。

特此通知。

附件1：西藏民族大学关于提升大学生体质健康水平暨
实施校园APP跑步打卡管理办法

附件2：《“闪动校园 pro” 软件使用说明》

附件3：APP 使用注意事项及常见问题解答

西藏民族大学体育运动委员会办公室

2026-9-4

附件1：关于西藏民族大学提升大学生体质健康水平 暨实施校园APP跑步打卡管理办法（试行）

为深入贯彻落实教育部关于全面提升高等教育质量、强化体育育人功能的重要指导精神，切实执行健康校园建设、提升大学生体质健康水平，鼓励广大学生“走下网络、走出宿舍、走向操场”，在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志，经学校研究决定，2026年秋季学期，依托“闪动校园 pro”应用程序，系统化实施校园阳光跑锻炼打卡制度。现将具体管理办法公布如下，请各学院、各单位广泛传达，全体学生遵照执行。

一、 总则

（一）目的意义：本办法旨在通过信息化、制度化手段，引导学生养成科学锻炼的良好习惯，将校园阳光跑纳入人才培养体系，作为学生综合素质评价的重要组成部分，促进身心健康发展。

（二）实施对象：本办法适用于我校全日制在校本、专科学生及研究生。具体实施年级及时间见细则。

二、 实施细则

（一）实施时间与对象：

实施对象：在校本、专学生及研究生（硕士、博士）

实施时间：大学全阶段（学生实习学期除外）

每日跑步有效时间为： 6:00——23:00。

（二）平台与功能：

学生需自行下载、安装并正确使用“闪动校园 pro”APP。

通过 APP 内的“阳光跑”功能进行跑步记录。使用前请务必仔细阅读附件 2、3。

（三）跑步要求与成绩评定：

合格标准： 本学期内（截止 2027 年 1 月 17 日），男生、女生累计跑步里程需达到 100 公里。

每日有效里程上限： 每日最多有 1 次跑步记录可关联，且单次有效记录里程最高为 5 公里。超出部分系统予以记录，但不计入本学期成绩关联里程。

跑步区域限定： 跑步活动须在西藏民族大学**渭城校区或秦汉校区校园范围内**进行。超出指定区域，系统将不予记录成绩。

（三）行为规范与违纪处理

（一）严肃锻炼纪律： 校园阳光跑关乎体育成绩评定与学生个人诚信，全体学生须严肃对待，合理安排时间，积极参与，确保锻炼真实有效。

（二）作弊行为认定。以下行为均视为作弊：

1、借助自行车、电动车、平衡车、滑板、轮滑等任何交通工具或器械完成跑步；

2、携带他人手机代为跑步；

- 3、使用自己手机登录他人账号代为跑步；
- 4、使用模拟器或其他技术手段伪造跑步数据；
- 5、其他任何形式的弄虚作假行为。

（三）作弊处理办法：

系统具备大数据分析功能，可对异常锻炼数据进行识别与筛查。学校将定期或不定期审核跑步数据。

一经查实存在作弊行为，将立即清零，作弊者本学期所有锻炼记录，本学期跑步成绩计为不合格。

（四）申诉流程： 学生对个人跑步数据存有异议，应首先通过班级体育委员向所在学院学生会体育部部长反映，由体育部长统一在指定的微信反馈群内联系 APP 后台管理人员进行核实与解决。

四、 安全注意事项

（一）锻炼前准备：进行阳光跑前，应保证充足睡眠、合理饮食，穿着适宜的运动服装和鞋具，充分做好热身活动。

（二）身体状况评估： 如遇身体不适（如发热、咳嗽、咽痛、腹泻、乏力等）或天气条件恶劣（如雾霾、大风、雨雪等），应立即暂停或停止锻炼，确保人身安全。

（三）锻炼时间选择：建议优先选择白天光线充足时段锻炼。若于晚间锻炼，必须配备必要的照明设备，并时刻注意观察路面及周围环境，确保安全。

（四）技术支持：在使用“闪动校园 pro” APP 过程中

遇到技术问题，可参照操作指南内的联系方式直接咨询客服解决。

五、 附则

（一）请各学院接到通知后，及时传达至全体学生，并做好组织、宣传与教育工作，确保此项工作顺利开展。

（二）本办法由西藏民族大学体育运动委员会负责解释。

西藏民族大学体育运动委员会办公室

2026-9-4

附件 2：闪动校园 pro 软件操作使用说明

1 . 下载软件

1.1 可扫描下方二维码下载软件。

1.2 苹果手机进入 APPstore (ios) 搜索“闪动校园 Pro”进行下载安装；小米、华为、OPPO、vivo 等（安卓）手机可以在手机自带的应用市场搜索【闪动校园 Pro】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。



2. 登录

2.1 打开 APP 进入登录首页，选择“其他方式登录”“点击单点登录按钮（学士帽图标），点击确定，进入需要认证的学校列表。



2.2 选择认证学校

点击选择自己所在的认证学校。



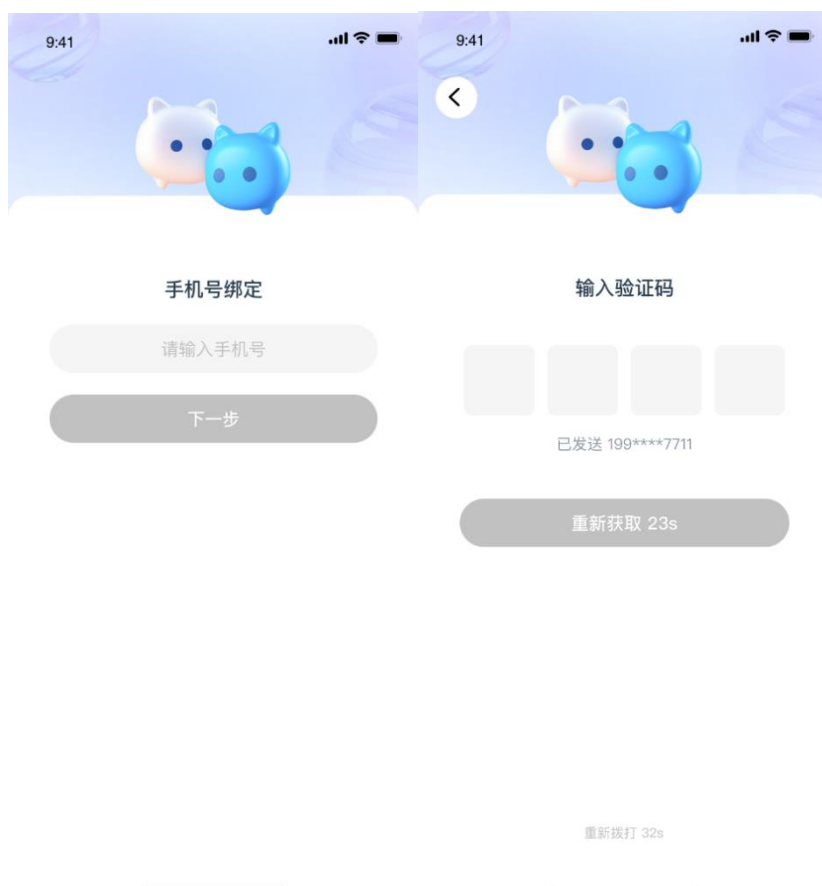
2.3 输入学校的认证信息

在单点登录认证页，输入学校的认证信息（该页面为学校提供的页面）。



2.4 绑定手机号

确认绑定手机号，点击“确认绑定”则单点登录成功。也支持绑定其他手机，通过验证码校验。



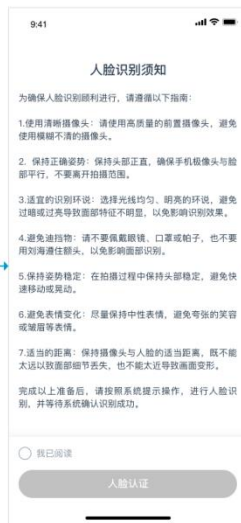
3. 阳光跑人脸识别操作说明

学生卡-人脸认证

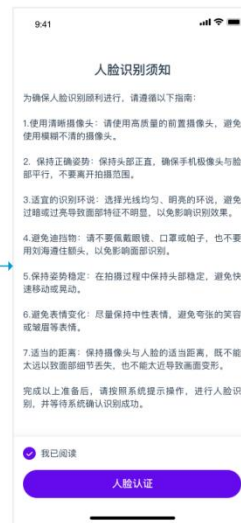
学生卡页新增本学期课程



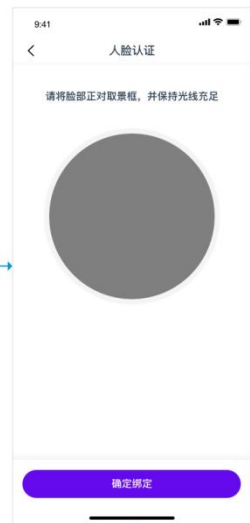
人脸识别须知



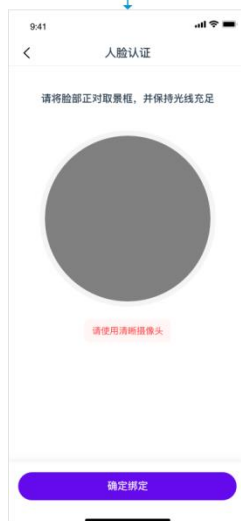
我已阅读



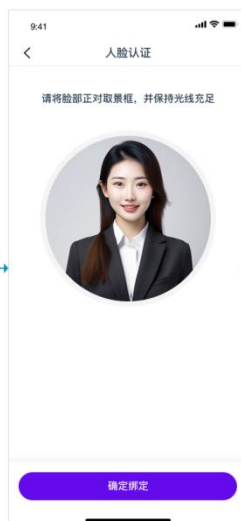
人脸识别准备



报错



正确可识别



点击确认绑定

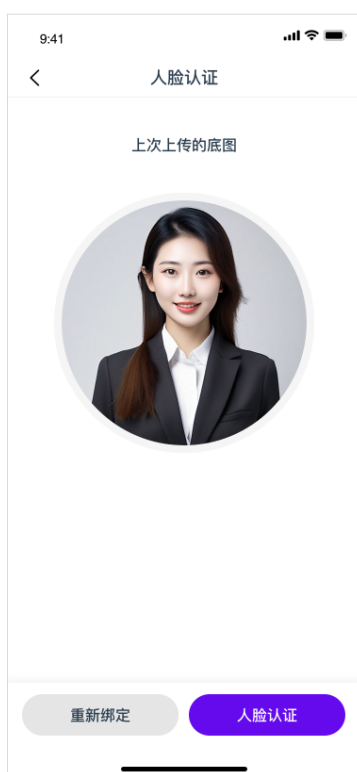


绑定成功

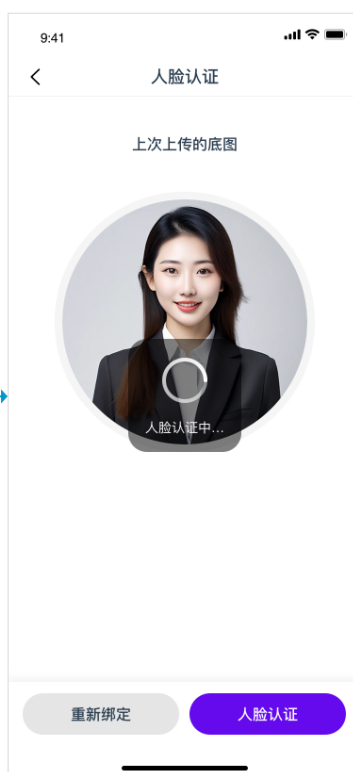


可以重新绑定人脸, 重新认证。

未完成认证退出后再次进入



点击人脸认证

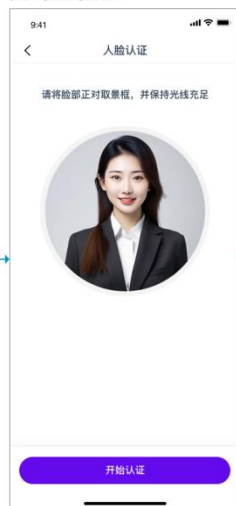


跑步校验，若跑步前学生未上传人脸或未认证人脸会要求进行人脸认证，认证完成后才可跑步。

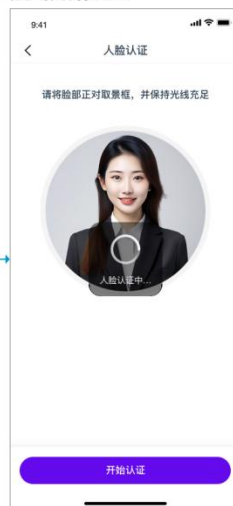
新的跑步开始



点击立即认证



点击开始认证



认证成功

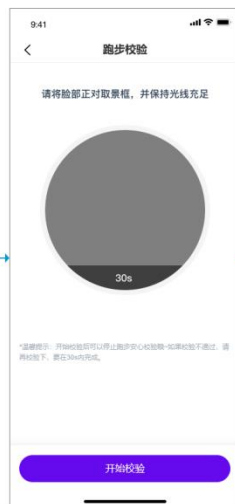


跑步过程中会语音提示学生“跑步校验”，进行人脸识别，需要 30s 内完成。

跑步校验提示



跑步校验



开始校验



校验成功



跑步结束, 会给予学生跑步校验结果。

人脸识别失败

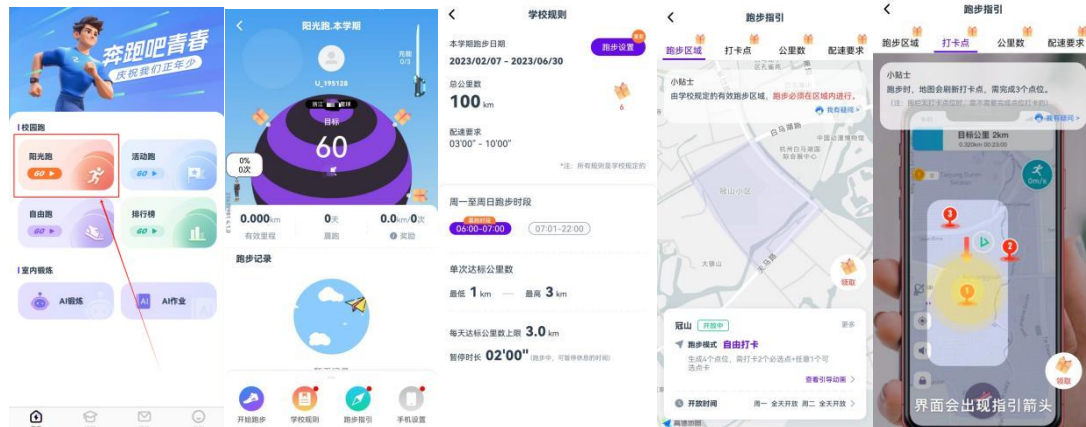


人脸识别成功



4. 开始跑步

使用“阳光跑”功能，熟悉学校所制定的跑步计划、规则等



点击“开始跑步”

（一）公里数：每次跑步须跑完要求的最低公里数；

（二）点位打卡

顺序打卡模式：系统随机跳出需要经过的全部点位，需按照点位标记的顺序1→2→3→……依次经过全部点位，未按照顺序靠近点位则不感应。点位有一定的感应范围，靠近打卡点根据提示确认是否经过打卡点；开始跑步后缩小地图可看到全部点位分布。

按序打卡模式：系统逐个跳出点位，点位经过后，系统跳出下个需要经过的点位，直至全部点位经过。点位有一定的感应范围，靠近打卡点根据提示确认是否经过打卡点；

无点位模式：跑步过程不需要经过任何点位。此模式下只需要按照要求完成最低公里数要求和配速要求，记录为有效。

具体点位打卡模式以学校要求或软件系统的设置为准。为鼓励诚信跑步，自由打卡模式、顺序打卡模式、按序打卡模式下可按照软件提示解锁无点位跑步。

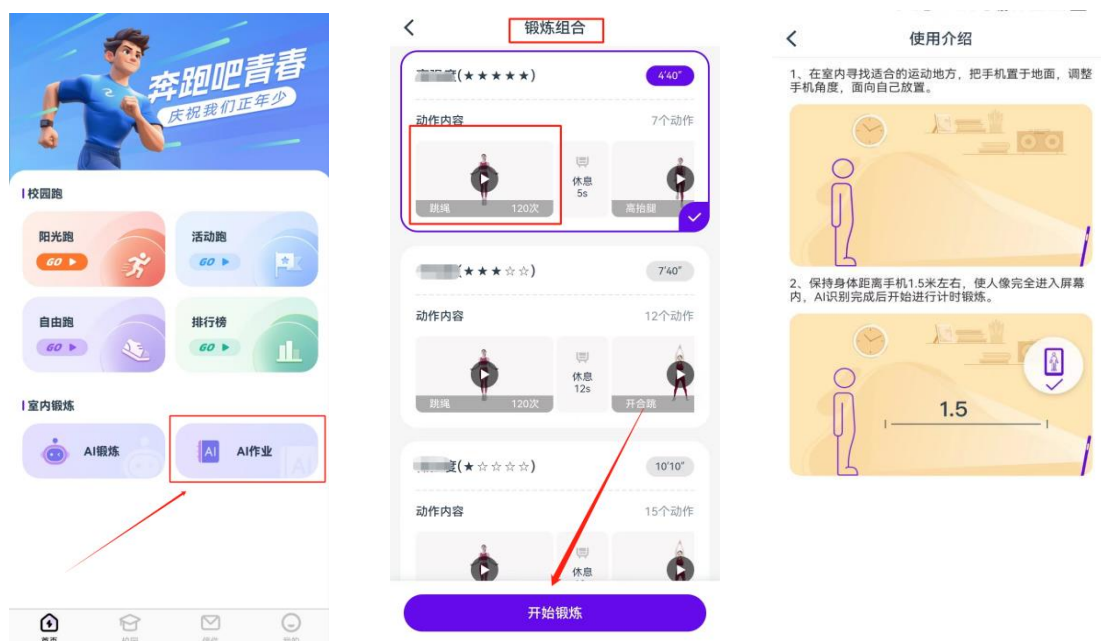
(三) 跑步速度：符合配速要求；

完成以上规则后长按暂停可**结束跑步**，跑步记录计入有效成绩。

4. AI 锻炼：首页最底部 “AI 作业” - “开始锻炼”，按照 APP 页面动作示例及提示进行。

AI 锻炼功能可记录用户参与其他锻炼，并可对跑步公里数或次数进行自动抵扣。

AI 锻炼动作组合以系统内显示的动作组合为准，一个组合为一次有效锻炼，每个组合为单个或若干动作组成，锻炼动作需在规定的



时间内完成最低要的次数或持续时间。可按照界面提示和视频指导完成一次有效的锻炼。

5. 跑步奖励活动参与方式

跑步奖励活动为鼓励大家积极参与跑步锻炼，参与活动后，跑步将额外获得计入总目



标的公里数或次数。 跑步奖励活动参与方法：APP 进入后首页，点击“活动跑”。未从此入口进入则视为放弃参与翻倍跑活动！

是否有奖励活动或奖励活动开放时间具体以学校规定或系统设置（通知）为准。

6. 查看跑步记录

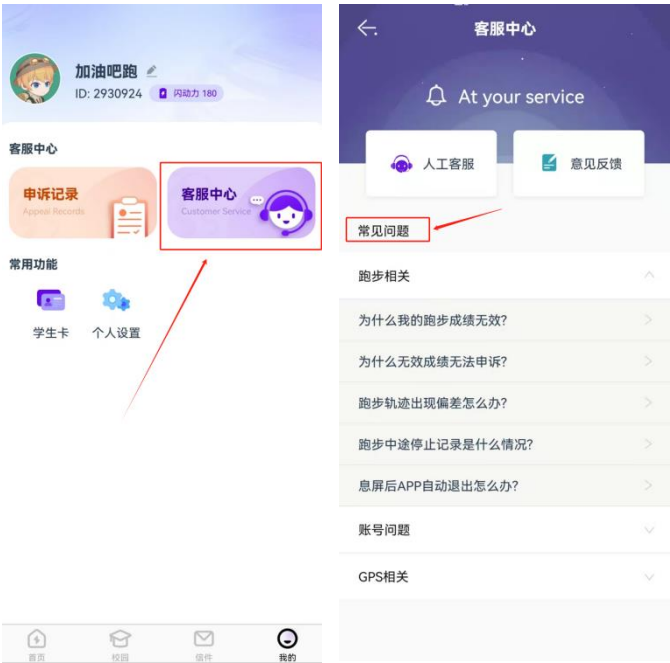
6.1 完成跑步后可在开始跑步页面查看当前校园跑完成情况，具体跑步任务要求以学校公告文件为准，留意公告是否对晨跑次数、最少次数或公里数、附件公里数或次数对应的体育成绩奖励等。



6.2 学生可通过手机 APP 及时查询自己相关的校园跑信息，如对记录和里程有异议者，请及时与客服联系。

7. 联系方式

在使用软件过程中如有疑问，可通过以下方式联系解决。可保留跑步运行界面截图或录制屏幕，准确描述遇到的



情况，以便于快速解决使用过程中遇到的问题，答疑解惑。

7.1 可在 APP “我” - “客服中心”，查看相关注意事项。

7.2 可通过 APP” 客服中心 “- “人工客服” 入口联系咨询。

7.3 可通过各班级体委反馈至相关负责学生。

7.4 可查阅附件：APP 使用注意事项及常见问题解答。

附件 3：APP 使用注意事项及常见问题解答

一、常见问题解答

1 为什么我的跑步成绩无效？

情况一：非正常跑步行为

系统具有完善的防作弊检测功能，经系统监测到的一切非正常跑跑步行为判断为无效。

代他人跑步，一人多机，同一设备多账号登录，单一账号登录多设备均按照作弊处理；

手机上运行虚拟软件，安装 root 刷机，xposed 模拟器软件、抢红包软件、游戏外挂软件等都会触发系统的防作弊机制，使用 APP 须卸载上述软件；

技术性作弊、代刷软件，手机分身双开以及尝试通过技术方式等，系统会实时或定期不定期分析，均会被判定为作弊行为；

平台定期不定期对历史有效跑步记录进行复核，如复核为作弊记录，则有效记录同样会变更为无效记录；

涉及影响账号安全的作弊行为将进行封号、暂停软件功能使用等方式进行处理，封号（或功能禁用）分为临时封禁（到期自动解封）和永久封禁，永久封禁学生需经校方授权方可解封。

平台将按照校方方案或授权进行如成绩清零等操作。

情况二：配速异常 不在速度（配速）区间范围内则为无效。

情况三：未经过全部打卡点。

情况四：单次跑步的公里数，未达到学校的规定，将被判断为无效。

情况五：成绩重新审核 学校老师在后台将该成绩更正为无效，如处罚性成绩清零等。

2 为什么我的 AI 锻炼无效

情况一：为按照组合要求完成全部动作、超过当天抵扣上限、超过每日计入上限；

情况二：作弊方式完成的记录。

3 为什么长时间显示定位中？

当在宿舍或教室等地方打开软件开始跑步时因建筑物遮挡导致信号弱，请在开阔地跑步，并确认手机是否开启低电量模式。请将闪动加入忽略电池优化白名单。

4 为什么搜不到定位信号？

情况一：请检查手机是否打开了 GPS 开关，并移至室外开阔处再进行尝试。

情况二：在某些情况下，设备可能会失去与位置服务的连接。请重新启动设备解决。

5 跑步轨迹出现偏差怎么办？

情况一：跑步轨迹出现小范围折线波动，可能因为 GPS 信号和省电模式的影响，请移步至旷阔地点进行跑步。

情况二：跑步轨迹出现大量直线，请在跑步过程中保持手机常亮，切勿不能开启省电模式；如果跑步过程中需要熄屏或者切换到后台，请给予“闪动校园 Pro”后台运行权限以及始终允许获取定位的权限，权限更改请在手机应用权限设置中进行调整。

6 跑步中途停止记录是什么情况？

情况一：检查是否在电子围栏的范围内跑步，超出电子围栏范围软件会自动暂停记录跑步，返回电子围栏内会自动继续开始记录。

情况二：请给予“闪动校园 Pro”后台运行权限以及始终允许获取定位的权限，如果未设置，跑步过程中可能产生停止记录的情况。权限更改请在手机应用权限设置中进行调整。

7 熄屏屏后 APP 自动退出怎么办？

是由于系统自动结束了“闪动校园 Pro”进程，跑步进程会被暂时保留，5 分钟内重启 APP 可以在原来的跑步进程上继续进行跑步。

为防止出现此类现象，请将“闪动校园 Pro”在手机设置中添加至系统白名单。

8 换手机号了怎么办？

目前同学们可以前往“闪动校园 Pro”设置中（我-设置--账号管理）更改手机号（一个账户一天最多可更换一次，一年内最多可更换三次）。如果手机卡丢弃，则需要联系人工客服，提供姓名、学号原手机号、现手机号。同学们可设置密码登录方式，防止出现原手机号弃用无法接收验证码导致无法登录软件的情况。

二、APP 使用注意事项

苹果手机设置及注意事项

1 在下载完 APP 第一次进入软件，点击开始跑步时（调用定位权限）会弹出弹框，请确认允许使用定位权限。

2 使用 APP 跑步时第一次进入后台运行（息屏，即第一次使用这个软

件进入后台运行)，再进入前台运行时（点亮屏幕）时会给出是否设置“始终允许”的弹窗。此时应选择“始终允许”，防止息屏导致的里程不记录或出现直线的情况。为防止第一次使用跑步软件息屏导致的路线直线等情况，可提前在“设置”-“隐私”-找到“闪动校园”-设置“始终允许”。

3 设置“后台应用刷新”。“设置”-“通用”-“后台应用刷新”-打开选择“WLAN 与蜂窝移动网”。

安卓手机设置及注意事项

1 定位权限 “设置”-“隐私”内打开闪送校园定位权限，并选择高精度定位。

2 后台保护设置、放睡眠设置和电池优化白名单设置 设置方法可在APP-跑步页面-进入“学校规则”-点击“跑步设置”，根据提示引导设置相关项目。首次使用时手机会提示是否“允许”，为确保数据记录准确请全部选择“允许”。

3 请勿分屏操作，跑步过程中请勿进行分屏操作，否则您的跑步数据可能会被清空。

4 其他注意事项

某些第三方自动清理应用程序可能会阻止 APP 运行。如已下载任何缓存清理或内存清理的应用程序，请检查保证“闪动校园 Pro”是免除在内的。

另外请将获取运动数据设置为始终允许选项，使用中允许可能会使手机定制系统间歇性屏蔽获取数据权限导致数据异常。

提升定位精度的方法

- 1 保证 4G/5G 信号连接。
- 2 关闭 WIFI 连接。WIFI 和热点连接容易出现信号不稳定的情况导致跑步数据记录不准确。跑步过程仅消耗极少流量，请勿担心流量消耗。
- 3 请勿使用省电模式，保持电量充足以免自动进入省电模式。

其他注意事项 某些情况下，设备可能会失去与位置服务的连接，重启手机可解决问题。

三、AI 锻炼相关注意事项

- 1、请按照界面提示将手机放置在合适位置；
- 2、确保环境光线条件，背光或光线太暗将影响动作识别，导致无法计数或计时；
- 3、运动时穿着运动服装，以便于系统识别计数；
- 4、请选择合适安全的运动空间和场地，避免打扰他人休息或学习；
- 5.AI 锻炼可以打开 WIFI。