

附件 1:

滁州学院 2025 年春季学期健跑规则说明

年级	跑步设置			
2022 级	跑步区域:	学校塑胶运动场		
	跑步时段:	6:00-23:00 早晨 6:00—8:00 参加晨跑的, 跑步一次算两次		
	跑步时间	校历第 2—18 周 周一至周日	男/女生跑步次 数	每月跑步次数不少于 10 次
2023 级	健跑规则指标			
2024 级	跑步模式	最少公里数		及格次数
	系统电子围栏范围内	女生 1.6 公里/男生 2 公里		48
	男生配速	3m/km~9m/km	女生配速	4m/km~10m/km

备注说明:

1. 手机 APP 必须在系统电子围栏设定的范围内进行打卡跑步, 跑步里程与配速需满足系统要求后, 成绩方可提交成功。
2. 如果里程与配速达不到系统要求, 成绩提交无效, 视为本次跑步不合格。
3. 每天仅计有效跑步次数一次。

2025 年春季学期阳光长跑次数及成绩一览表

等级	优秀	良好	中等	及格	不及格
跑步次数	74 次及以上	65—73 次	57—64 次	48—56 次	48 次以下

1. “云运动” APP软件下载及使用说明

安卓手机可在应用市场搜索“云运动APP”进行下载，如果搜索不到，请用手机浏览器扫描下方二维码进行下载版本号3.4.7;



2. 苹果手机请在Apple Store搜索“云运动”进行下载安装。

3. 登录操作: 请学生选择自己的学校，输入自己的学号。系统默认初始密码为：掌上慰园密码一致。