

2023-2024 学年第一学期江宁校区阳光健走规则

1、运动日期范围：

21 级、22 级：第一周（9 月 04 日）—第十五周（12 月 11 日）

23 级：第六周（10 月 09 日）—第十七周（12 月 31 日）

2、运动安全区域为：金陵科技学院江宁校区内。

3、每天（含节假日）运动时间段为：6:00--21:00，早锻炼时段为：
6:00--8:00。

4、每天总里程有效标准为：

（1）男生、女生：约 3.0 公里/次；

（2）每天有效次数最多计 **1 次**，每次运动必须在 40 分钟以内完成，最快不得低于 9 分钟。

5、有效运动次数标准：

21 级、22 级：50 次满分 100 分，其中早锻炼 25 次，满分 50 分，平时锻炼 25 次，满分 50 分，早锻炼超过 25 次的，超过次数可代替平时锻炼，平时锻炼超过 25 次的，超过次数不可代替早锻炼。

23 级：40 次满分 100 分，其中早锻炼 20 次，满分 50 分，平时锻炼 20 次，满分 50 分，早锻炼超过 20 次的，超过次数可代替平时锻炼，平时锻炼超过 20 次的，超过次数不可代替早锻炼。

6、阳光健走采用人脸识别技术，学生出发到达任意考核点→刷脸打卡→通过认证→到达下一个考核点，每次运动必须经过任意 3 个考核点打卡。

7、考核打卡点设置如下：在江宁校区设置四个考核打卡地点，每个地点安装了三台人脸识别面板机，以避免学生聚集。同学们可以根据自身实际情况，自由安排阳光健走路线和锻炼时间。

8、替换方案：

(1) 本学期参与体育运动委员会组织的校内竞赛或代表学校参与的校外竞赛获得前八名（单项或团体），可免本学期阳光健走；

(2) 本学期使用场馆申请系统，每完成申请并使用 1 次折算阳光健走平时锻炼 1 次；

(3) 学院体育部长、校国旗班成员，可免本学期阳光健走；

(4) 各校运动队正式队员，可免本学期阳光健走平时锻炼；

9、阳光健走期间每天早晨 7:30-8:00，江宁校区共享单车全部“静默”，路途及打卡点将安排安保人员、学生干部对骑自行车、电动车、滑板等违规行为进行制止，并通过技术手段，对违规人员进行取证，查实后报所在学院和校学工处进行严肃处理。

备注：具体的打卡地点（A~D）参考图如下：



图 1 考核点校园全景图

A： 金科宾馆西外墙（南门打卡点）

B： 2 号教学楼（西门打卡点）

C： 田径场（北门打卡点）

D： 大学生活动中心（东门打卡点）

备注：问题反馈 QQ 群：487737703。