

关于 2026-2027 学年第一学期阳光跑锻炼的通知 (2026 级)

新学期课外锻炼通知已发布，请同学们认真查阅、多多锻炼哦。

一、参加阳光跑锻炼的学生

所有本科在校生（除申请免测同学）

二、课外锻炼要求

累计里程：女生：不低于 32 公里；男生：不低于 40 公里

每次锻炼的平均配速为：3' 0" -9' 0"

每次最少跑步距离：男生 2 公里（6-18 分钟完成），女生 1.6 公里（4-16 分钟完成）（每次至少经过两个打卡点）

最少有效跑步次数：20 次（单日有效总次数上限为 1 次）

★未完成规定里程的同学，本学期阳光跑成绩不及格（0 分）

如发现代跑、刷数据等作弊行为，将予以校纪校规处理！

三、场地开放及时间

开放地点：主校区或东校区

每日开放时间：6:00-22:00

起止日期：2026 年 9 月 21 日（教学周第三周周一）06:00 至 12 月 20 日（教学周第十四周周日）22:00

跑步记录在【当天】内上传才算有效成绩

注意事项：针对每条跑步记录，系统会在 24 小时内进行二次监测分析，当跑步记录出现异常（例如代步工具，网刷作弊）等情况时，跑步记录会自动被判定无效，同时阳光跑账号会被加入黑名单，期限为 7 天，7 天后自动解封，黑名单期间内跑步成绩无法上传，学校会依据最终的大数据分析给予本学期成绩评定及相应的处罚

四、体适能 APP 使用说明

1、下载体适能 APP，进行认证

2、打开【阳光跑步】页面

进入阳光跑—选择校区—人脸识别—开始阳光跑—结束阳光跑——人脸识别—上传成绩



关于 2026-2027 学年第一学期阳光跑奖励方案的通知

一、阳光跑奖励方案

课外锻炼以跑步为主，要求完后 20 次，同时鼓励参加各种形式的校园体育活动，以下四类活动可申请阳光跑奖励。

- A. 个人类：荣获年度学生体育先进工作者、年度体育之星的同学，奖励 10 次；
- B. 深水证：奖励申请截止前，本学期在游泳馆考得深水证，奖励 5 次；
- C. 参与类：校级运动会田径项目、冬季长跑、体育节、新生杯、院际杯等参与一项赛事奖励 3 次，上限 15 次；普通生代表队训练根据考勤次数，由教练员认定奖励次数；
- D. 其他类：参与并完成校春季运动会团体操表演、普通生代表队代表学校参赛并获市级比赛前八名，经教练员认定，可以免除本学期全部阳光跑次数；

二、提交奖励方法

- A. 个人类：提交 AB 类阳光跑奖励申请表单；
- B. 深水证：提交 AB 类阳光跑奖励申请表单；
- C. 参与类：代表队训练以组织部门为单位提交附件一申请表；赛事参与以院系为单位提交书面证明和附件二申请表；
- D. 其他类：以体育学院为单位提交附件三申请表。

以上证明材料与申请表，纸质版请于 12 月 11 日前提交到综合体育馆 407 李老师处，电子版发送至 10492@bjtu.edu.cn（邮件/文件命名：类别-申请单位）

北京交通大学体质测试中心
2026 年 9 月 1 日

2026-2027 学年第一学期 AB 类阳光跑奖励申请表单

姓名			
学号			
学院			
联系电话			
有/无体育课			
奖励类别 (在空白处 打勾)	A. 个人类： 荣获年度学生体育先进工作者、年度体育之星的同学，奖励 10 次；		
	B. 深水证： 奖励申请截止前，本学期在游泳馆考得深水证，奖励 5 次		
获奖时间/ 获证时间			
材料证明			

附件一：C 类（代表队训练）阳光跑奖励申请表

2026-2027 学年第一学期 C 类（代表队训练）阳光跑奖励申请表

代表队名称：

序号	姓名	学号	训练出勤次数	奖励次数	是否有体育课
1					
2					
3					
4					
5					
6					

教练签字：

主管领导签字：
(盖章)

附件二：C 类（赛事参与）阳光跑奖励申请表

2026-2027 学年第一学期 C 类（赛事参与）阳光跑奖励申请表

学院：

序号	姓名	学号	参与赛事	奖励次数	是否有体育课
1					
2					
3					
4					
5					
6					

团委签字：

主管领导签字：
(盖章)

附件三：D 类（其他类）阳光跑奖励申请表

2026-2027 学年第一学期 D 类（其他类）阳光跑奖励申请表

序号	姓名	学号	事件	奖励次数	是否有体育课
1					
2					
3					
4					
5					
6					

体育学院签字：

主管领导签字：
（盖章）

体适能阳光跑（学生端）体质测试操作手册

1.1 下载体适能 APP

1. 在应用商店搜索“体适能”并下载



2. 进入学校选择界面，在搜索框输入学校关键词，在搜索结果中选择所属学校并确认；



3.进入登录界面，选择登录方式：

账号密码登录：输入系统分配的账号、密码，勾选 “阅读并接受《用户隐私政策》和《软件许可协议》”，点击【登录】按钮；

账号：学号

密码：stu123456

15:55

!!! 100%

 北京交通大学欢迎您

请登录

学号: 请输入学号

密码: 请输入密码

☐ 阅读并接受《用户隐私政策》和《软件许可协议》



登录

[找回密码](#) [帮助中心](#) [切换学校](#)

4.登录成功后自动跳转至软件首页，可查看所有功能模块入口，进行后续操作。

15:57

64

首页



在线选课



场馆预约



预约体测



在线学习



预约记录



阳光跑步



活动管理



体测成绩



跑步记录



申请免测



查看选课



更多

最新资讯

更多>>



关于跑步人脸识别一直提示把脸移入框内

5月前



关于2025-2026学年第一学期实施河南大学“校园阳光健康跑”的通知

9月前



关于各品牌手机APP跑步权限开启说明



首页



分类



发现



消息



我的

2.1 查看体测成绩

1. 在分类界面，体测模块；
第一步：点击“体测成绩”；



- 第二步：点进自己要查的学年，可以查看自己体测的详细数据和分数

15:59

体测成绩汇总

新

学号: 7893

15:59

2026-9-4

毕业总分

成绩单

21.7分

不合格

分数

状态:正常

总分计算规则: $((G1+G2+G3)/3*50\%+(G4*50\%))$

成绩分析

一年级(25)

二年级(26)

年级得分

83.2分

状态:正常

良好

处方

AI运动处方

身高/体重(厘米/千克)

181.4/70.5

100分

正常

申诉

肺活量(毫升)

6170

100分

优秀

申诉

坐位体前屈(厘米)

28.1

100分

优秀

申诉

立定跳远(厘米)

272

100分

优秀

申诉

仰卧起坐(个)

50米跑(秒.毫秒)

5.99