

西安航空学院（处室）文件

西航体字〔2020〕4号

关于使用“步道乐跑”APP开展校园课外阳光健康跑的通知

各二级学院：

为积极响应国家推进课外体育教学与信息化管理，深入贯彻执行《高等学校体育工作基本标准》、《国家学生体质健康标准》、《“健康中国2030”规划纲要》以及“三走”倡导等文件精神，学校决定每学期开展课外阳光健康跑活动，通过持续性的过程锻炼形式提高学生身体素质。

阳光体育活动将结合主流移动互联网技术，引入“步道乐跑”APP作为课外体育活动开展的工具软件，采用基于定向越野的趣味打卡模式进行跑步锻炼，学生可自主安排时间和场地参与，锻炼情况将自动与课外体育成绩进行关联。

一、参与对象

西安航空学院全体学生，大一大二使用步道乐跑 APP 用于晨跑，大三大四使用 APP 用于体质健康测试成绩查询。

二、规则说明

1. 本学期跑步日期范围

(1) 大学一年级：2020 年 10 月 9 号 ~ 2020 年 12 月 22 号。

(2) 大学二年级：2020 年 9 月 14 号 ~ 2020 年 12 月 22 号。

2. 每天晨跑时间段：6:00 ~ 9:00。

3. 跑步安全区域：西安航空学院沣惠校区及阎良校区 APP 显示安全区域内。

4. 本学期运动标准：男女生跑步各 50 次为满分，其中晨跑 30 次，每次计分 0.5 分，自由跑 20 次，每次计分 0.25 分。

5. 单次运动有效标准

(1) 男生：里程达到 2 公里，跑步配速在 3~9min/km 范围内。

(2) 女生：里程达到 1.6 公里，跑步配速在 3~9min/km 范围内。

6. 每天最多有 1 次运动记录关联体育成绩，超出部分仅做记录但不会关联成绩。

7. 单次运动里程上限最多取 10 公里。

8. 学校体育运动委员会根据运动排名情况给予相应奖励。

9. 学生中途因身体原因无法进行跑步的，必须以书面申请及有效证明（如：病历）报送任课老师。

10. 为保证锻炼效果，禁止任何作弊行为，一经核实将取消乐跑成绩，并在学校范围通报，同时体育课按不及格处理，作弊行为如下：

①使用模拟器作弊；

②使用交通工具代跑；

③替人代跑等行为；

④乐跑后台会根据跑步分段配速、轨迹信息以及手机 ID 变更等情况分析作弊行为。

三、关联体育成绩说明

课外健康跑的成绩占本学期体育成绩的 20%，参加乐跑次数为 0 的学生，体育成绩按不及格处理。

四、软件下载及使用说明详见附件 1

步道乐跑“APP”的使用说明

西安航空学院体育部

二〇二〇年九月十一日

附件 1

一、步道乐跑“APP”的使用说明

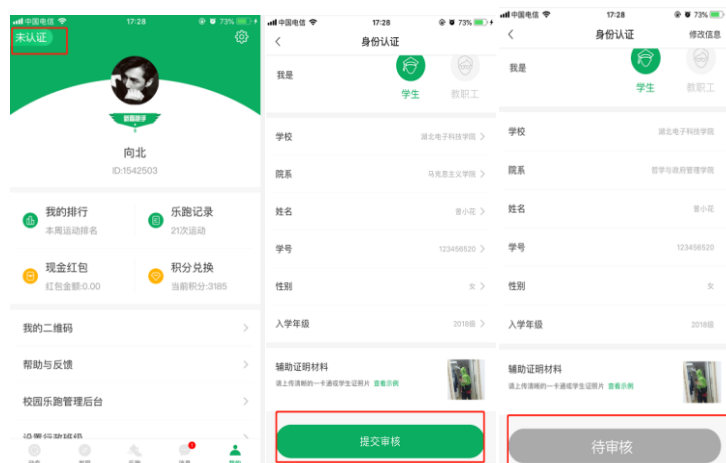
1. APP 下载



2. 注册登录

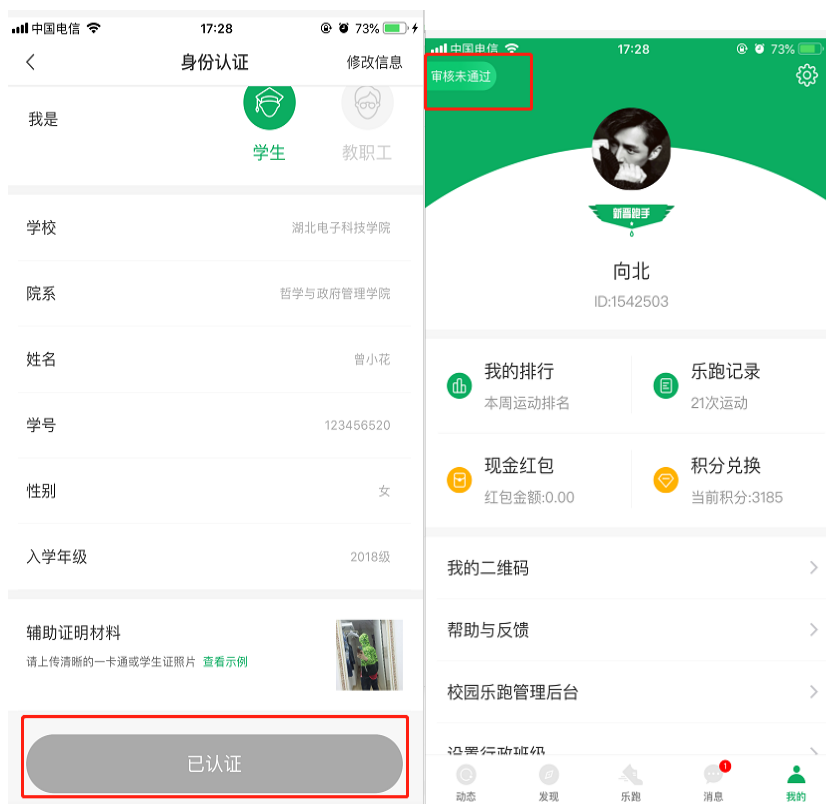


3. 身份认证



点击未认证进行认证填写相关信息提交审核等待工作人员审核或自动通过。

(1) 认证结果



认证通过

因信息填写错误未通过审核

4. 校园乐跑



5. 跑步规则




跑步规则说明

学校会设置跑步规则和目标要求，在app乐跑界面可以随时点击查看

●●●● 中国移动 10:34 45% 信号

< 跑步规则说明

1. 本学期时间：2017.03.01~2017.06.20，在此期间跑步才计算成绩。
2. 学期成绩合格标准：有效跑步次数男生满40次，女生满35次，合格即可获得60分，超出1次加2分，满分100分，最后得分会换算成课外体育成绩分数。
3. 跑步时间：06:00~22:00，出于安全考虑，其他时间不能跑步。
4. 有效成绩标准：单次运动里程 $\geq 0.40\text{km}$ ；打卡2次；平均配速3~10分钟/公里；每天只记录1次有效成绩；单次有效跑步的里程最多只取10.00km。
5. 跑步打卡：根据学生的位置随机分配打卡点，到达打卡点时，系统会自动打卡；打卡后即可完成，可做跑步，结束跑步时请确保达到合格标准。
6. 学校的校区即授权跑区，同一学校的任意校区内跑步，只要达到有效成绩标准，都会关联成绩。
7. 系统会定期对跑步数据进行筛查，若发现有作弊行为，会取消当次成绩，多次作弊的，视情节严重程度，发出警告或封禁账号。



一般情况下，单次跑步计入有效成绩需要同时满足以下条件：

- 1、跑步里程达标
- 2、速度在要求范围内
- 3、跑步时经过所有系统分配的打卡点位置（开启跑步后，经过时会自动打卡）

6. 跑步流程



常规跑步流程





1. 在主界面点击开始乐跑后，确认安全提醒后，点击“进入乐跑”



2. 此时会进入“乐跑主界面”，可以随时点击问号图标查看本次跑步标准



3. 系统会随机分配打卡点，打卡点位置就是你本次跑步要经过的地方哦，点击“开始乐跑”即可开始计时跑步

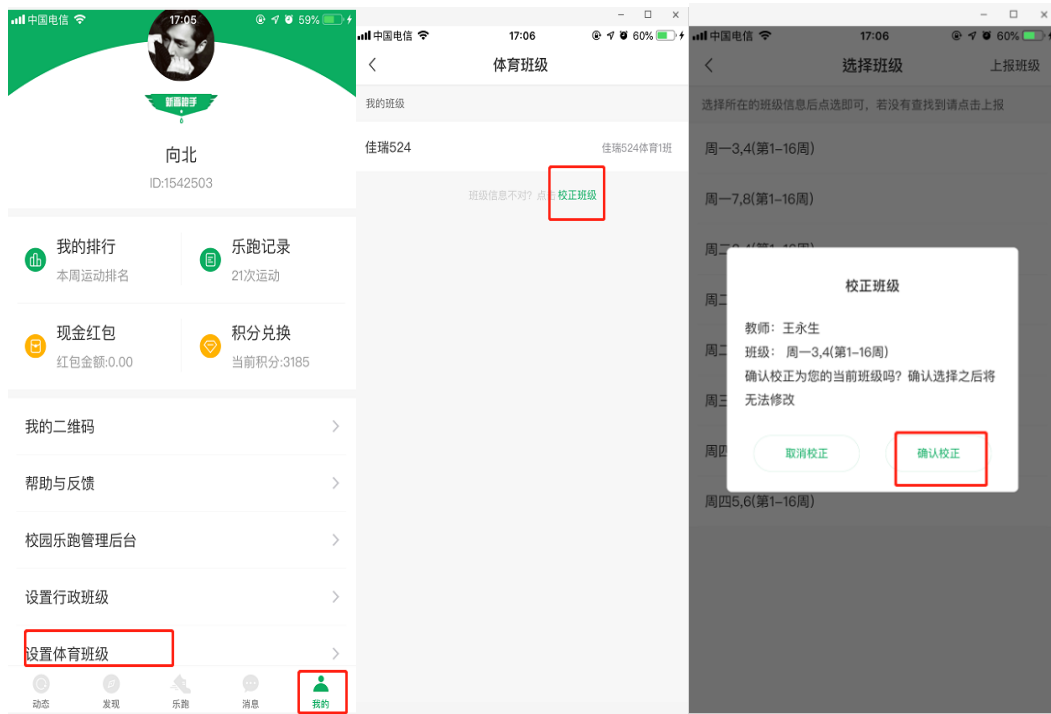


4. 运动过程中可以点击“长按暂停”按钮，可暂停稍作休息！此期间跑步暂停，不统计数据。

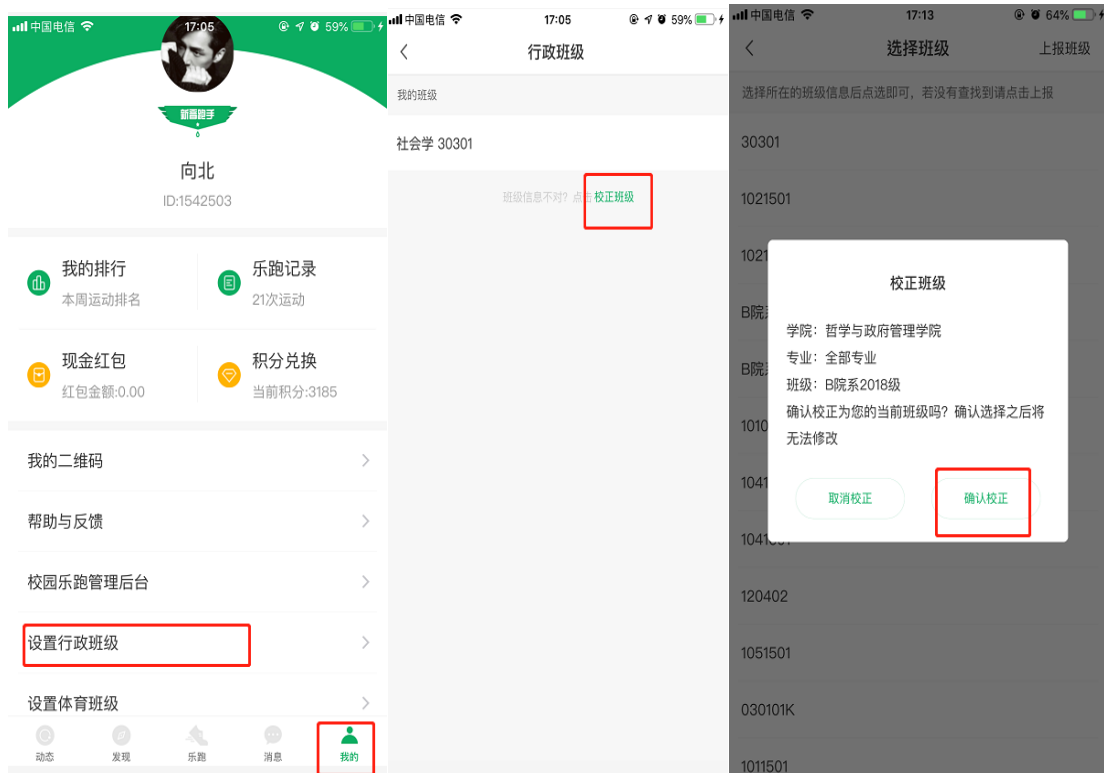


5. 运动暂停后，点击“继续”则可继续开始跑步；点击“结束”即可结束当前跑步并生成跑步记录

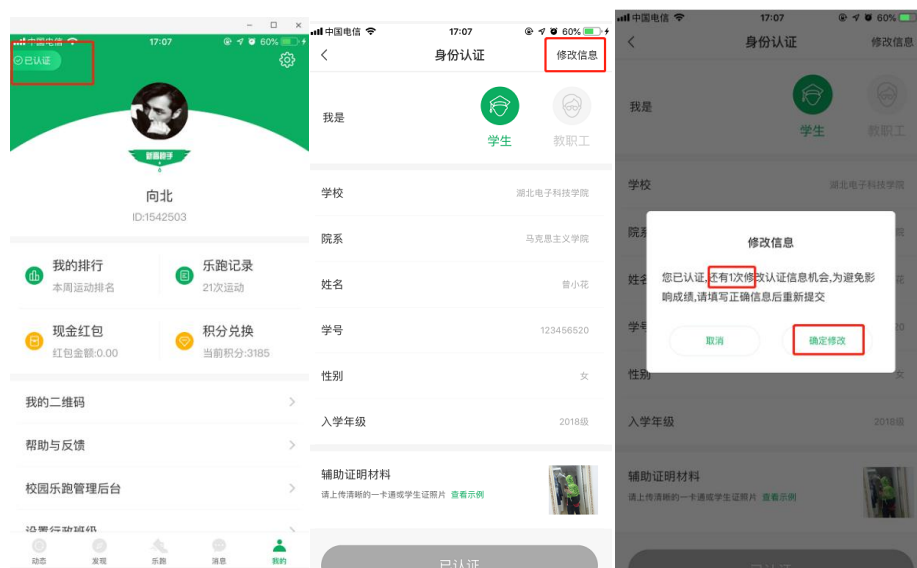
7. 体育班级校正



8. 行政班级校正



9. 个人基本信息修改（学号、学院、性别等信息）



10、跑步过程中会根据跑步里程随机获得积分或现金红包奖励，红包可提现，积分可兑换实物或户外旅游等产品。

11、APP 会根据同学的反馈，不断进行修复完善，并提供赛事活动、野外生存、户外技能学习等精彩内容，为了获得更佳体验和使用更多功能，请各位同学及时升级至最新版本。

12、跑步过程中，请各位同学注意人身安全，注意对各类机动车或自行车的避让，小心路滑。

13、使用软件坚持跑步一个月之后，会发现自己的身体素质、体态及能力都有提高！跑步是一种理想的耐力训练，可以对心脏循环系统产生有益的影响，并能提高能量基础代谢。

14、经常更换手机登录，会导致手机 IP 地址异常，有可能被识别为更换手机代跑，请大家保持一个手机一个账号的使用。

15、为保证锻炼效果，禁止任何作弊行为，包括使用交通工具、

替人代跑等行为，乐跑后台会根据跑步分段配速、轨迹信息以及手机ID 变更等情况分析作弊行为，一经核实将取消本学期体育成绩，并在学校范围通报。同时也欢迎同学们匿名监督和举报。如出现任何疑问或软件问题请用以下方式联系客服，我们会第一时间联系您解决问题。

客服电话：027-59308374

微信公众号：步道乐跑

客服邮箱：info@lptiyu.com

16. 步道乐跑微信公众号申诉

(1) 提交申诉：微信公众号“步道乐跑”回复“申诉”填写相关申诉内容，提交，显示提交成功。

(2) 申诉结果查询：在微信公众号回复“进度”，点击查询申诉处理结果。

(3) 链接申诉网址

<http://lerun.lptiyu.com/index.php/user/appeal.html>

(4) 申诉结果查询：<http://lerun.lptiyu.com/index.php/user/detail.html>

注：申诉会在5个工作日内处理，一般是48小时内解决，节假日顺延。

以上通知安排望各学院遵照执行并加强对学生的宣传与引导，充分发挥共青团组织、各班班委、学生体育部、各体育单项协会、学生体育社团的带头作用，要妥善组织，加强指导，认真落实，把我校学生课外体育锻炼活动不断引向深入，使我校学生具有自觉参加体育锻炼

炼的意识和习惯，具备较好的职业体能，完全能够胜任和适应经济社会对人才的需求。