

湖南电气职业技术学院教务处文件

电气教字[2022]2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信息化工作，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，无需人工组织，锻炼情况将自动与课外体育成绩进行关联。

一、参与对象

2021级全体学生，其它年级学生和教职工自愿参与。

二、规则说明

1、规则基本设置：

年级	设置要求			
2021 级	跑步区域:	主校区田径场 (请在安全区域内运动)		
	学期时间:	2022 年 3 月 1 日-2022 年 7 月 1 日 (第二周到第十九周)		
	跑步时间	6:00-22:00	男生跑步次数	≥25 次
	经过打卡点数量	2 个	女生跑步次数	≥25 次
	男生配速	3m/km-9m/km	男生跑步里程	2km
	女生配速	3m/km-9m/km	女生跑步里程	1.6km

期末加分标准:

有效次数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
期末加分												
有效次数	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
期末加分												
有效次数	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	
期末加分		+1	+2	+3	+4	+5	+6	+7	+8	+9	+10	

2、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。

3、单次运动里程上限最多取 10 公里。

三、关联体育成绩说明

每学期课外健康跑没有达到 25 次的同学,期末成绩最多 59 分;超出部分按上表增加期末分数,最多增加 10 分。

附件:软件下载以及使用说明



附件:

软件下载以及使用说明

一、app 下载

A graphic titled "app 下载方式" (App Download Methods) showing two ways to download the app. On the left, a man in a white tank top and blue shorts runs on a treadmill. On the right, a woman in a blue long-sleeve shirt and black shorts runs on a treadmill. The word "Confidential" is written diagonally in the top right corner. The text provides instructions for downloading on iOS and Android, and a QR code for downloading via WeChat.

app 下载方式

下载方式1：
苹果 (ios) 版在app store搜索“步道乐跑”下载；
安卓 (android) 版可在腾讯宝等各大应用市场搜索“步道乐跑”下载。
(百度搜索请认准lptiyu.com,避免下载到过早版本导致无法使用)

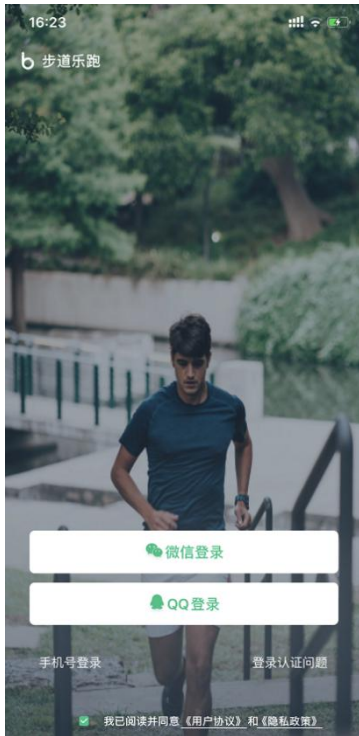
下载方式2：
关注微信公众号“步道乐跑”点击菜单
“APP下载”即可。



二、注册登录认证身份

1、【提交认证】

- 1)、点击“立即认证”即可进入身份认证界面；
- 2)、选择对应“身份”并填写对应信息后，点击“认证”按钮即可提交认证申请。



2、【认证结果】

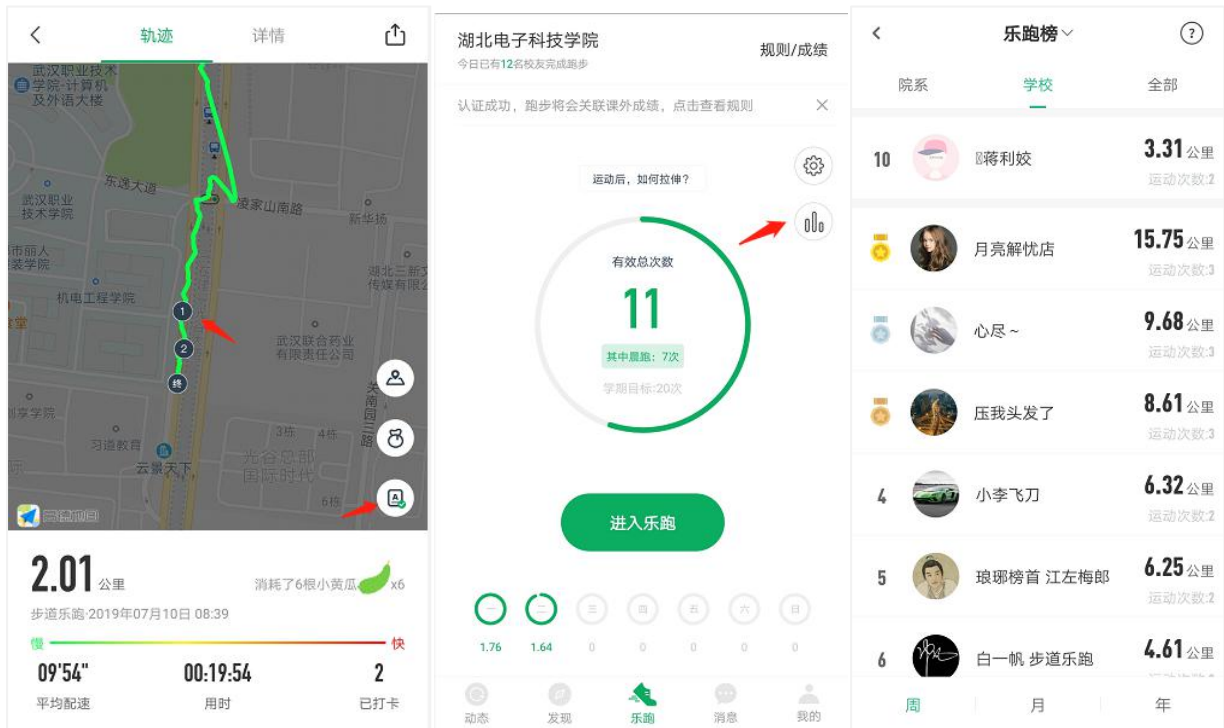
1) 认证通过（我的界面会显示“已认证”标志）



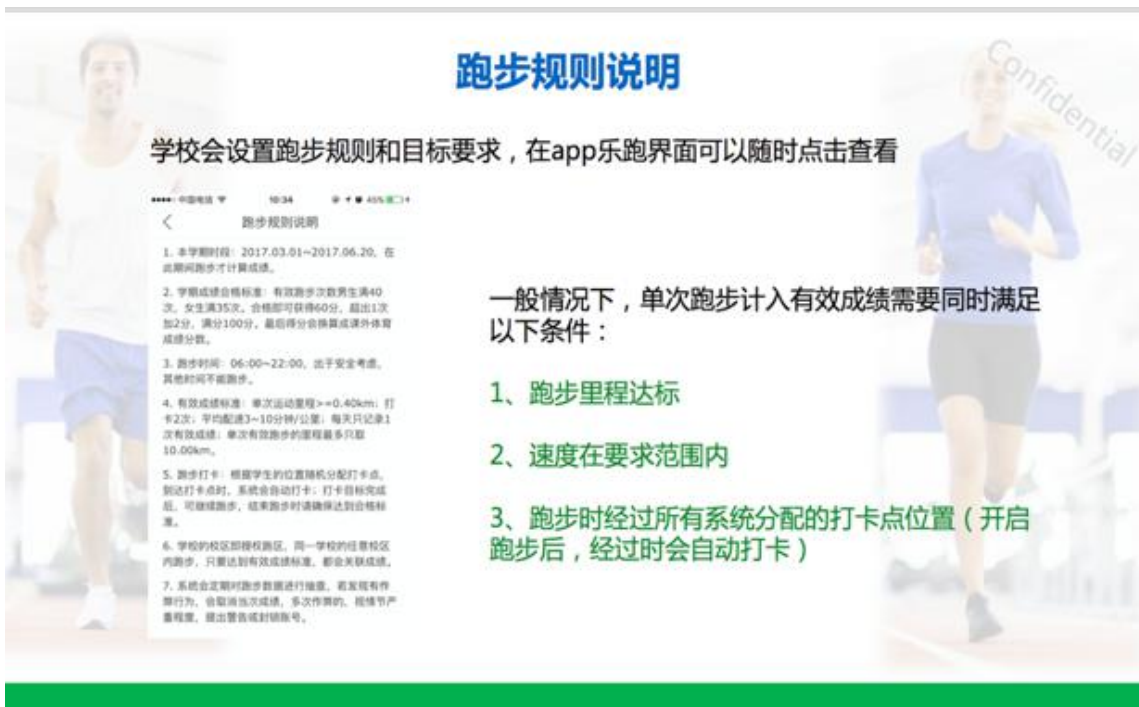
2) 认证不通过 (我的界面会显示“审核未通过”，修改信息后重新提交)



三、校园乐跑

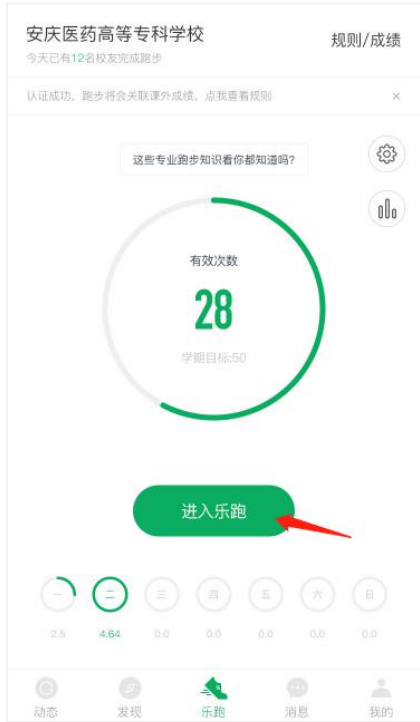


四、跑步规则



五、跑步流程

点击“进入乐跑”，弹出安全提示，点击进入乐跑，开始跑步；点击“更换跑区”，进入乐跑设置（可见 3.2），更换跑区；





六、其他说明

- 1、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。
- 2、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。
- 3、使用软件坚持一个月跑步之后，会发现自己的身体素质、体态及心理随能力都有提高！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。
- 4、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。
- 5、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。

七、如出现任何疑问或软件问题请用以下方式联系客服

可以通过申诉或者电话联系客服，我们会第一时间联系您解决问题。

027-59308374，027-58900361，027-58900362。

微信公众号：步道乐跑

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。在申诉界面查询申诉进度。