

常州工程职业技术学院

22级 23-24-1 学期学生步道乐跑通知

为深入贯彻落实《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”等文件精神，促进大学生良好自主体育锻炼习惯的养成，有效提高体质健康测试成绩，改善身体体能，现将 23-24-1 学期 **22 级学生** 步道乐跑工作通知如下：

一、参跑对象：

22 级在校大学生

二、跑步日期范围：

2023 年 9 月 21 日—12 月 31 日

未下载或未认证步道乐跑 APP 的同学见本通知第五条规定。

三、跑步次数标准：

总次数不得少于 35 次，其中晨跑次数不得少于 15 次。

请在规定时间段内完成运动，跑步成绩将纳入本学期体育课期末总评成绩，**未达到要求的本学期体育选项课成绩最高 59 分，其中晨跑和总次数未过 1/2 的体育课程需重修**（体育与健康管理学院 22 级学生跑步成绩关联本学期《羽毛球》总评成绩，未达到要求成绩最高 59 分，其中晨跑和总次数未过 1/2 则重修）。

四、相关要求：

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，同时乐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。同时也欢迎同学们全程监督。

1.跑步安全区域为：常州工程学院校区；上述区域外不可使用 APP 进行跑步。

2.每天跑步时间段为：**跑步时间为 6:00--21:00，其中晨跑时间为 6:00--7:40，且每天最多取 1 次有效跑步记录。**上述时间段范围外，跑步不纳入 App 有效跑步次数。

3.单次跑步有效标准为：

- (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 1.5 公里，跑步配速在 **3-9min/km** 范围内；
- (3) 未达到上述标准，此次跑步不计入 App 有效跑步次数；App 最多取单次跑步里程上限 10 公里。

五、软件下载以及使用说明

1.app 下载



步道乐跑APP



步道乐跑微信公众号

直接扫描下载，关注“步道乐跑”微信公众号
苹果 APP Store 各大安卓市场直接搜索“步道乐跑”

2.注册登录

注册登录

根据国家实名制要求，app需要登录之后才能使用，支持通过绑定QQ或微信号方式注册。

Confidential

3. 身份认证

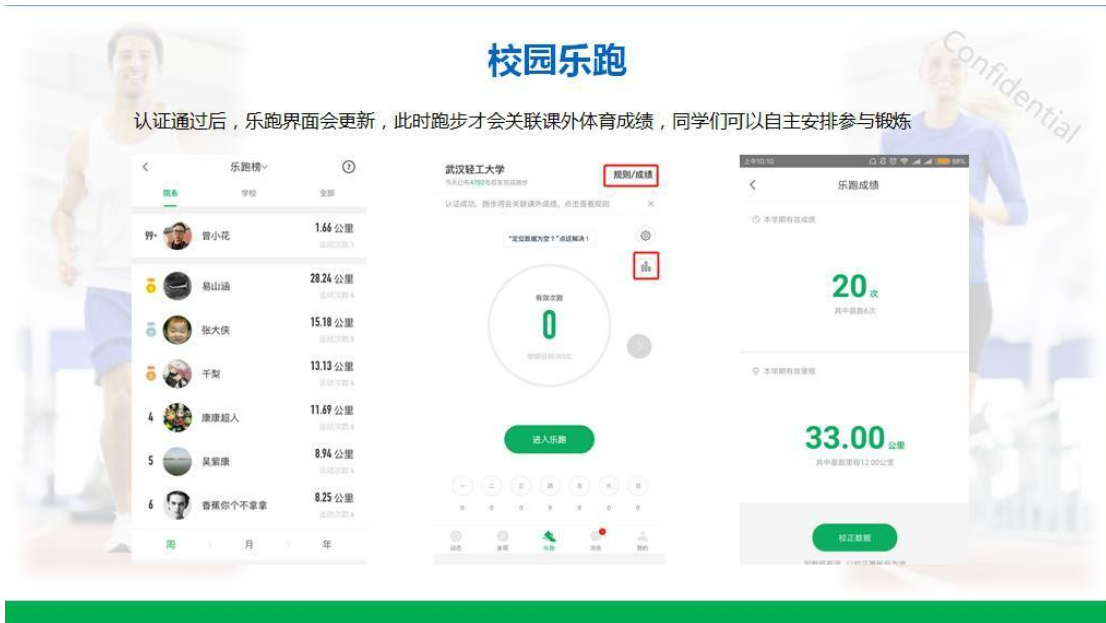


选择你的身份

填写相关信息，提交审核



4. 校园乐跑



5. 跑步规则



6.跑步流程



点击进入乐跑▶ 收看安全提示▶ 如果本校有多个校区的，在右上角“更换校区”按钮里，
 确认自己在正确的校区内▶ 再点进入乐跑▶ 收看本校的跑步要求提示▶ 收看
 打卡点分配
 提示▶ 开始跑步▶ 长按暂停▶ 结束跑步

7.其它功能



- ★朋友圈动态
- ★校园通知
- ★跑步积分（积分商城）
- ★跑步统计
- ★个人跑步排名
- ★专题知识
- ★精彩活动
- ★体质测试

8.使用注意事项

- 1、运动时请保持APP打开，并且设置后台运行，防止被屏保程序清退；
- 2、请保持手机的GPS开关打开，信号差的手机，还可以把WiFi打开，无需连接WiFi，打开就好；
- 3、运动时可以自己规划任意的路线，但是务必要经过APP提示的打卡点；
- 4、APP自动感应打卡，画面和语音同步提示，无需额外操作；
- 5、有任何使用问题，请在APP的帮助与反馈菜单寻找答案，如需人工服务，可以在APP中连线客服小姐姐；

9.常见问题

一般常见问题，可在“帮助与反馈”寻求答案。如果问题特殊，可以联系在线客服。



帮助与反馈

作弊举报 意见反馈

常见问题

热门问题 >

校园乐跑 >

认证账号 >

规则问题 >

其它问题 >

在线客服

其他常见问题

在app“我的”界面有常见问题的汇总，同学们可以随时查看

一. 如何进行学生认证？
在app“我的”界面，点击“去认证”，提交学号等资料等待审核即可，认证通过后，在“我的”界面会有“已认证”标志。

二. 学生认证信息错误怎么办？
学生认证信息错误可能影响你的最终体育成绩哦！可以进入“我的”——“在线客服”，发送学生身份证明材料，如学生证照片等，联系乐跑君帮你解决哦！

三. 跑步有效，要满足什么条件？
已认证学生身份的用户，跑步才会跟课外成绩关联，且必须满足学校设置的规则，可以在跑步界面点击右上角的问号查看学校的乐跑规则。
一般情况下，跑步的里程达标、配速达标且跑步时经过分配的打卡点并自动打卡成功才会计算为有效成绩。

四. 每天可关联几次有效成绩？
每天有效次数上限由学校设定，为保证持续锻炼，一般会设置为1到2次。超过上限之后，仍可使用app跑步并参与运动排名，但不会关联成绩。

.....

如有其它疑问或反馈，可进入“我的”——“在线客服”联系乐跑君帮你解决哦！

六、其他

1.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。

2.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。

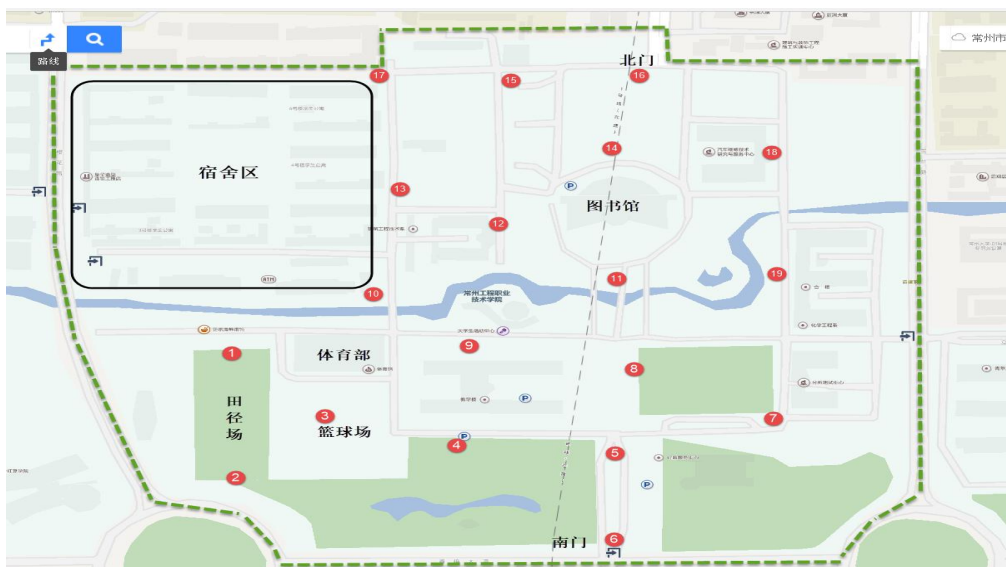
3.跑步过程中，请各位同学注意人身安全，注意对各类机动车或自行车的避让，小心路滑。

4.使用软件坚持一个月跑步之后，会发现自己的身体素质、体态及心理素质能力都有提高!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。

5.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。

6.安装“步道乐跑”APP 时，请允许软件识别手机识别码，以及打开定位权限。同时请设置允许软件后台运行，避免手机屏保开启时将软件误杀，影响跑步成绩的记录!

校园区域打卡点分布如下（共 19 个点）：



体育与健康管理学院

2023.9.20