

黔南民族职业技术学院教务处文件

黔南职院教发〔2020〕21号

关于 2019-2020 学年度第二学期使用 “步道乐跑” app 开展“阳光体育”健康跑的 通 知

各系部：

在疫情防控期间为保证学生生命安全和身体健康，本学期继续使用“步道乐跑”APP开展校园健康跑活动。现将《关于使用“步道乐跑”APP开展“阳光体育”健康跑的方案》印发给你们，请各系部认真组织体育教师、班主任或辅导员按照方案要求抓好落实。

附件：关于使用“步道乐跑”APP开展“阳光体育”健康跑的方案



黔南职院教务处

2020年5月25日印发

共印 8 份

关于使用“步道乐跑”APP 开展 “阳光体育”健康跑的方案

(2019—2020 学年度第二学期)

各系部：

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》等文件精神，学院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，锻炼情况将与体育课成绩进行关联。

一、参与对象

学院所有在校学生。

二、规则说明

1、本学期跑步日期范围：2020 年 5 月 25 日— 2019 年 7 月 5 日。

2、每天跑步时间段为：6:00 —21:30。

跑步安全区域为：黔南民族职业技术学院内（请在安全区域内运动）（见附件 3）

3、疫情期间运动线路规定：

学生进行运动时，按《“步道乐跑”APP 健康跑环校园跑示意

图》沿道路右侧跑步锻炼，在运动场跑道上须逆时针绕圈跑，并要求学生之间保持 1 米以上距离。

4、单次运动有效标准为：

里程达到 2 公里，跑步配速在 3-9 min/km 范围内，打卡两次。

5、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。

6、单次运动里程上限最多取 3 公里。（参加环校园跑活动的学生，每人每天跑步公里数最高计入系统有效成绩为 3 公里，最低为 2 公里，每次跑步符合速度要求情况下超出 3 公里距离，有效成绩最高仍为 3 公里。）

7、为保证锻炼效果，禁止任何作弊行为，包括：

（1）借助机动车、自行车、旱冰鞋、滑板等工具进行跑步锻炼。

（2）委托或代替他人进行跑步锻炼。

（3）单人携带多个手机进行跑步锻炼。

（4）其它弄虚作假行为进行的“阳光体育”锻炼如有使用代步工具、代人跑步。

（5）使用电脑等科技手段模拟跑者等行为均属作弊，经系统监测发现，第一次违规者扣除环校园跑 10 公里。第二次违规被发现者该学期已跑公里数清零并将该学期体育计为不及格。

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，各类作弊行为一经发现，将取消乐跑成绩，按照学院管理制度严肃处理，并在学校范围通报。同时也欢迎同学们匿名监督和举报。

8、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报送系部同意。

9、凡因伤、病等原因不能参加跑步活动者，必须由学生本人提出申请，填写长跑免试证明，提供三甲医院出示的证明、病历等相关材料，由所在系辅导员和体育教师签署相关意见后经审核通过后交至系教务办公室，完成请假手续。（见附件2）

10、教务处将在每学期对环校园跑情况进行不定期督查。

三、成绩管理

1、学院对阳光体育一小时活动的管理进行明确分工，实行活动场所落实，活动时间落实，各系部领导、班主任和体育课教师做好宣传、监督、安全和指导工作，让学生做到人人参与。

2、各系部安排体育教师（含外聘体育教师）下载APP做好成绩管理、协调和指导，安排体育教师、班主任或辅导员和系学生会同学协助指导学生下载APP具体实施。（学生注册后可直接关联到班级任课体育老师名下）（见附件4和附件5）

3、环校园跑成绩本学期继续纳入体育课成绩，计入平时成绩，由担任班级体育课程教师按以下要求进行考核。要求：

（1）根据学生每学期有效锻炼完成情况进行评分。

（2）学生每学期完成环校园长跑数占本学期体育课总评成

绩的 20%，即其满分为 20 分。

(3) 环校园长跑数在 36 公里以下的学生，其本学期体育课成绩不得及格。

完成公里数得分换算为体育成绩分如下：

本学期完成公里数	完成有效次数	每周完成公里数	每周完成有效次数	得分	换算为体育课成绩得分
84 公里及以上	42 次	14 公里及以上	7 次	100	20
72 公里	36 次	12 公里	6 次	90	18
60 公里	30 次	10 公里	5 次	80	16
48 公里	24 次	8 公里	4 次	70	14
36 公里	18 次	6 公里	3 次	60	12
36 公里以下	18 次以下	6 公里以下	3 次以下	50	不及格

注：本学期按 6 周计算，每天跑步公里数最低需达到 2 公里，最高不超过 3 公里。以最低 2 公里计算，超过 3 公里时取 3 公里计入有效成绩。

四、安全事项

1、跑步者必须做好参加长跑锻炼的各项准备工作，包括穿合适的运动服、运动鞋，充足的睡眠、合理的营养等，做好跑前准备活动和跑后的放松活动。

2、长跑中注意对校园内各类机动车、自行车的避让，小心路滑，确保人身安全。

3、长跑属于有氧代谢运动，参与人体各大器官的循环，特别是呼吸系统。在跑步过程中，人体对氧气的需求量不断增加，因此会出现腿沉、胸闷、气喘等现象，这个现象属长跑中的“极点”现象，此时跑步者可适当减缓跑步速度，加深呼吸，“极点”现象会随之消失，跑步者的步伐也会逐渐轻快。

4、定期进行长跑的人，四星期后便会发现：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。

5、凡因伤、病等原因办理了《国家学生体质健康标准》免于测试的学生，原则上可免于参加环校园 APP 长跑。

6、申请免于参加环校园 APP 长跑的学生，需下载《免于参加环校园 APP 长跑申请表》，填写完整后，交系教学管理办公室办理相关手续。

五、其它

为做好此项活动，请各系部组织体育教师实名（含外聘教师）加入 QQ 群：131812766

附件 1：软件下载以及使用说明

附件 2：免于参加“阳光体育”健康跑申请表

附件 3：“步道乐跑”APP 健康跑环校园跑示意图

附件 4：课外健身跑学生信息录入一览表

附件 5：课外健身跑体育教师信息担任课程一览表（含外聘体育教师）

附件 1

软件下载以及使用说明

1、APP 下载



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。





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。





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

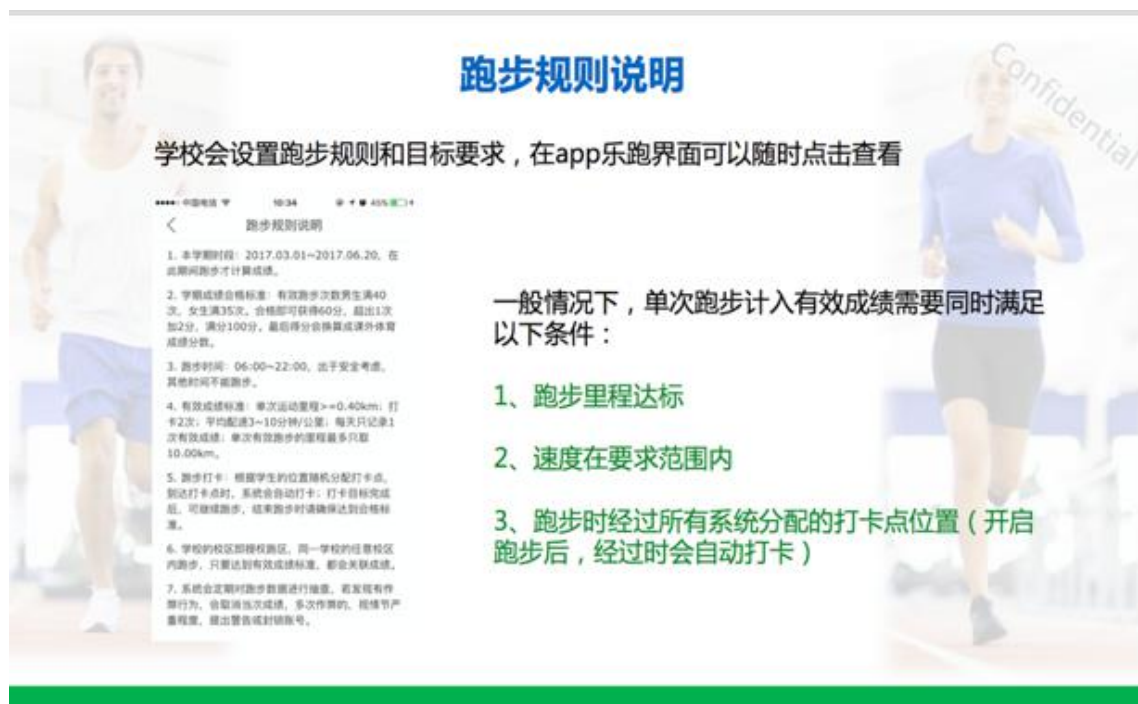


因信息填写错误未通过审核

4、校园乐跑



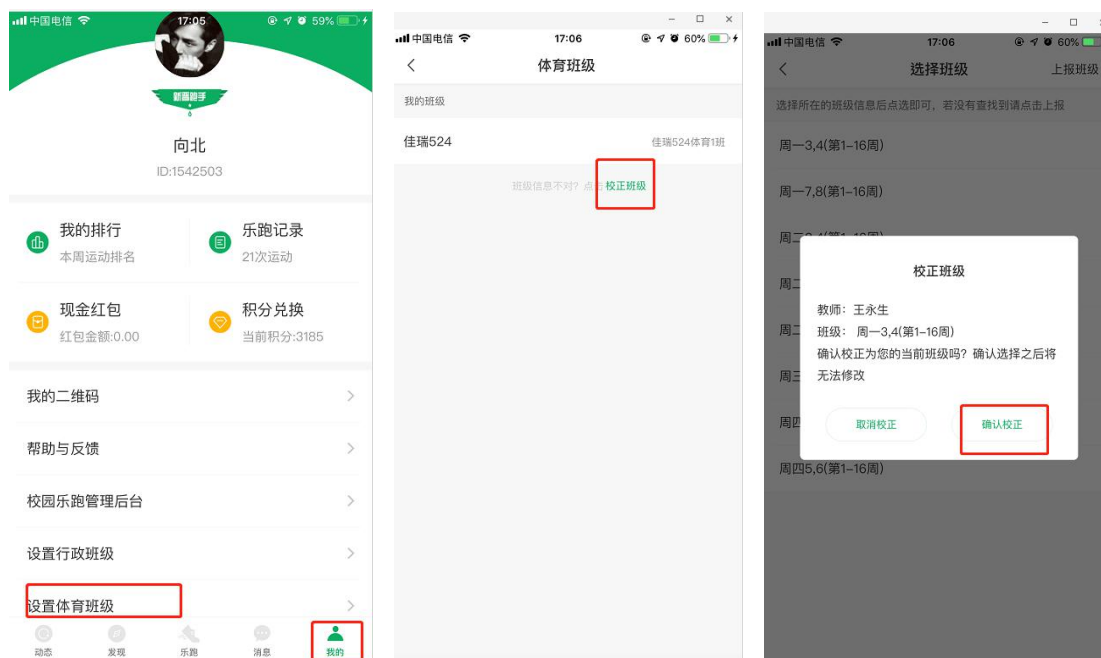
5、跑步规则



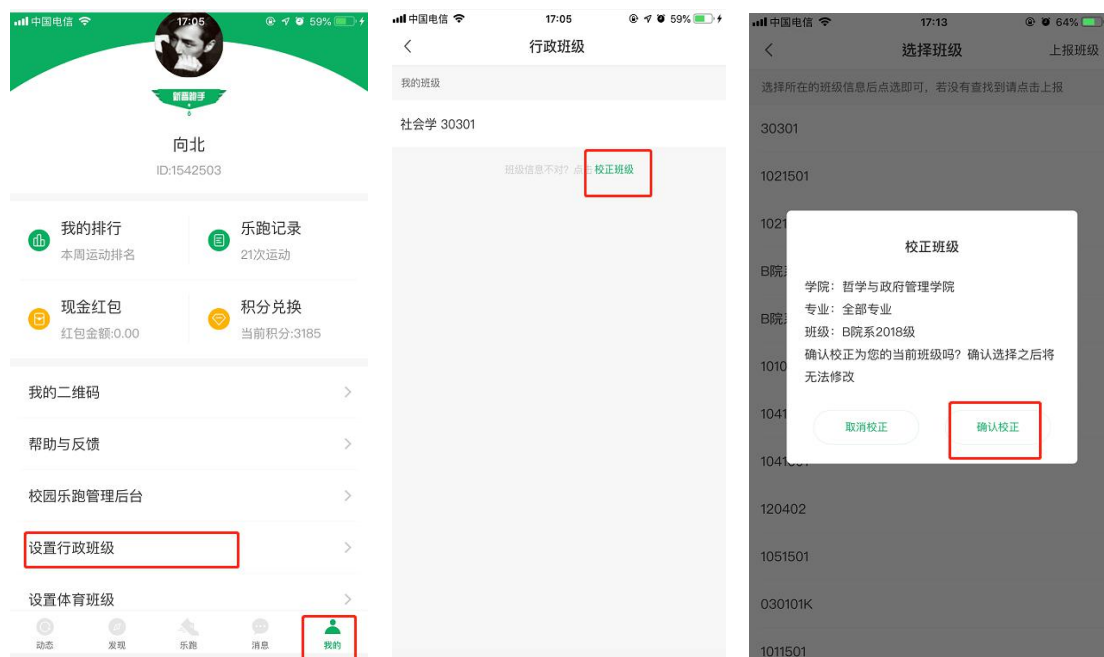
6、跑步流程



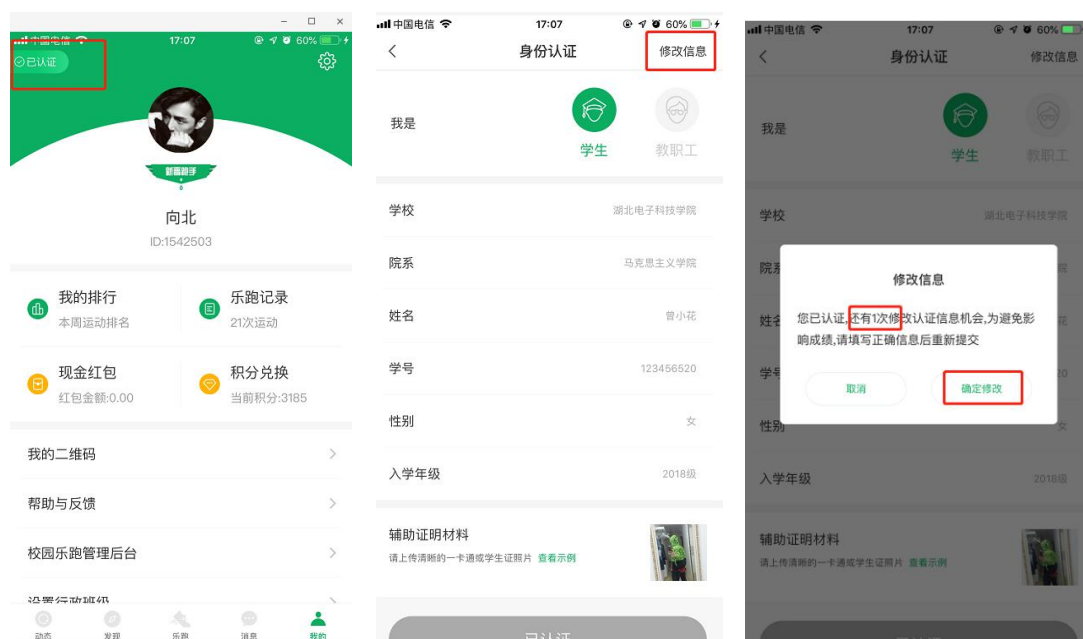
7、体育班级矫正



8、行政班级矫正



9、个人基本信息修改（学号，系别，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、使用软件坚持一个月跑步之后，会发现自己的身体素质、体态及心理承受能力都有提高！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。

五、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。

客服电话：027-58900362 18971040556（肖经理）

微信公众号：步道乐跑

客服邮箱：info@lptiyu.com

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。

链接申诉

1、提交申诉：

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

2、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。

以上通知安排望各系遵照执行并加强对学生的宣传与引导，充分发挥各班班委、学生体育部、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。

附件 2

免于参加“阳光体育”健康跑申请表

姓名		性别		学号	
院系/班级	系班				
申请理由：					
本人签字： 年 月 日					
体育教师意见	(签 字) 年 月 日				
班主任或辅导员意见	(签 字) 年 月 日				
所在系意见	(签 章) 年 月 日				
备注					

备注：需同时提交校医院或正规医院开具的诊断书等其他有效证明材料复印件。

附件 3:

“步道乐跑” APP 健康跑环校园跑示意图



附件 4

课外健身跑学生信息录入一览表

学号	姓名	性别	系	专业	行政班	年级	体育教师	辅导员或 班主任 (二级管 理员)
1613354	张三三	男	管理系	文秘管理	2018 文秘班	2018 级		

附件 5

课外健身跑体育教师信息担任课程一览表
(含外聘体育教师)

教工号	姓名	性别	系	专业	担任班级课程	年级	手机
1613354	张三三	男	管理系	文秘管理	2018 文秘班	2018 级	