

关于 2024-2025-2 学期《体育与健康》课程补（缓）考的通知

各二级学院：

现对 23 级、24 级学生 24-25-1 学期《体育与健康》课程不及格以及缓考学生进行补（缓）考，补（缓）考采用“**步道乐跑**”APP 进行，请补考同学根据规则说明按要求完成本学期体育补（缓）考，**补考名单见附件 1**。

一、补（缓）考对象

23 级和 24 级体育成绩不合格以及缓考的同学，**具体名单见附件 1**。

二、规则说明

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、本学期跑步日期范围：**2025 年 2 月 20 日～3 月 2 日**。

2、每天跑步时间段为：**6:00 ~21:30**。上述时间段范围外，跑步不纳入 App 有效跑步次数。

3、补（缓）考标准：**补（缓）考需要完成 10 次步道乐跑**，如果未在规定期限内完成补考，成绩判定为不及格，《体育与健康》课程需要重修。

4、单次运动有效标准为：

男生：单次里程达到 2 公里，跑步配速在 3-12min/km 范围内。

女生：单次里程达到 1.5 公里，跑步配速在 3-12min/km 范围内。

5、每天仅有 1 次补（缓）考次数记录。

三、请各二级学院高度重视本次《体育与健康》课程的补（缓）考，一定要通知到每一位需要补（缓）考的学生。具体补考名单见附件 1。

四、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

话：027-59308374

微信公众号：步道乐跑

客服邮箱：info@lptiyu.com

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

直接扫描下方二维码
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”

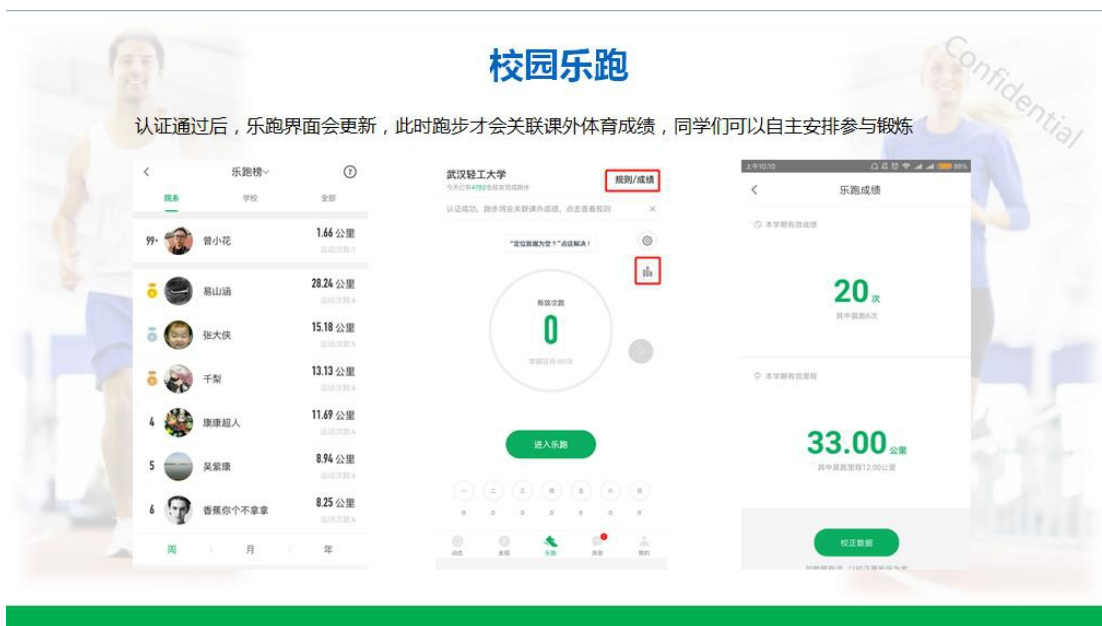
2. 注册登录



3. 身份认证



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

2017-10-23

跑步规则说明

说明：此跑步规则为学校制定的新学期正式跑步规则！

开始时间：2017年10月09日 - 2017年12月31日

学期目标：学期成绩合格标准：有效跑步次数35次为满分（100分），30~34次为良好（80分），25~29次为合格（60分），25次以下本学期体育课程期末总评成绩不合格。

单次标准：单次标准：男生：单次运动里程≥1.50km；打卡2次；平均配速3~9分钟/公里。女生：单次运动里程≥1.20km；打卡2次；平均配速3~9分钟/公里。

每日上限：每天只记录1次有效成绩；男生单次成绩有效跑步的里程最多只能10.00km；女生单次成绩有效跑步的里程最多只能10.00km。

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，经过点位时会自动打卡）

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
- ★跑步积分（积分商城）
- ★个人跑步排名
- ★精彩活动
- ★校园通知
- ★跑步统计
- ★专题知识
- ★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。



五、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. 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

2025. 2. 18