

# 六盘水师范学院

2022-9

## 六盘水师范学院

### 关于开展“校园阳光健康跑”活动的通知

各学院：

为全面贯彻落实《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》(中发〔2016〕23号)精神，深化体育教学改革，提高体育教学效果，培养大学生热爱体育、崇尚运动的健康观念，形成良好的锻炼习惯，营造校园阳光体育文化氛围，不断提高学生的身体素质和意志品质，现就大一到大三学生开展“校园阳光健康跑”(以下简称“健康跑”)有关事宜通知如下：

#### 一、基本情况

1. 对象：大一至大三的全日制在校学生(含预科)。
2. 时间：成绩统计起止时间为每学期第1周至第16周，每天6:00-22:00，每周至少完成3次，每天参加1次，参与学生自行安排跑步时间。
3. 速度：“健康跑”男生速度在3-8分钟/公里之间，女生速度在3-9分钟/公里之间，否则系统将默认为无效。

4. 距离:每次“健康跑”距离不少于2公里不超过6公里(注:每次跑步在符合速度要求情况下超出6公里距离,上传成绩仍为6公里)。

5. 里程:大一(含预科)学生秋季学期完成130公里跑步里程,大二、大三学生秋季学期完成160公里跑步里程;大一(含预科)、大二、大三学生春季学期完成160公里跑步里程。

6. 地点:“健康跑”地点在校园内,分别在龙山校区设置7个定位点,在朝阳校区设置21个跑步点(见附件1),参加跑步的学生按照系统给出的随机线路进行健康跑活动。

## 二、活动基本要求

1. 所有大一、大二、大三的全日制学生(含预科)必须参加“健康跑”活动,大一、大二学生的“健康跑”成绩由学生体育课任课教师核实、计分、计入平时成绩中,大三学生的“健康跑”完成情况由学生所在学院负责监管。

2. 大一、大二学生“健康跑”公里数作为体育课平时成绩评定的主要指标要素之一,具体计分标准按照体育课程教学大纲执行。

3. 跑步过程中不得使用任何代步工具或冒名顶替代跑,如发现上述行为,将按学校文件给予相应的处理。

4. 凡因伤、病等原因不能参加跑步活动者,在步道乐跑 App 中提交免跑申请。免跑申请中需上传签署完整意见的免跑申请表(见附件2)和县级以上医院证明、病历等相关材料。全程采用线上申请审批,不需提交纸质材料至体育学院。

5. 体育课任课教师严格按照文件要求认定学生“健康跑”成绩，保障“健康跑”成绩的公正性。

6. 交换生交流学习期间免于参加“健康跑”。

### 三、跑步系统具体操作方法

学生下载“步道乐跑”APP软件，打开手机软件，创建账号，录入基本信息，确认授课教师和课程班级。学生健康跑时，输入学号和密码，点击“开始”，根据系统给出的随机路线进行跑步，每到一个点，系统会自动识别并记录，学生可以通过手机查询当天跑步的里程和所用时间。系统采用基于定向越野的趣味打卡模式进行跑步锻炼。详情见“步道乐跑软件下载与使用说明（见附件3）。

### 四、注意事项

1. 因我校已全面使用“步道乐跑”互联网平台开展学生体质健康测试工作，为减少多软件、多平台给学生课外生活带来的不便，我校同时将学生课外体育锻炼软件更换为“步道乐跑”，以便学生更好地开展课外体育锻炼活动。

2. 请参加“健康跑”的学生跑步之前进行充分的准备活动，避免运动损伤。此外，根据自己的身体条件、天气情况和课余时间，合理安排跑步活动。

3. 在跑步过程中，请同学们务必遵守校内有关安全规定，注意校园内的来往车辆，经过坡道路面时减慢跑步速度，以确保人身安全。

4. 对于“健康跑”有疑问的同学，请咨询体育课任课教师。

- 附件：1. 六盘水师范学院跑步定点位.doc
2. 六盘水师范学院免予参加《校园阳光健康跑》申请表.doc
3. 步道乐跑软件下载与使用说明.doc



附件 1

### 六盘水师范学院跑步定点位



龙山校区跑步定点位



朝阳校区跑步定点位

附件 2

## 六盘水师范学院 免于参加《校园阳光健康跑》申请表

姓名		性别		学号	
学院		班级		联系方式	
免跑申请理由	申请人签名: _____ 年 月 日 (背面请附相关证明复印件)				
体育学院教师意见	签字: _____ 年 月 日 (大三学生不需签教师意见)				
辅导员意见	签字: _____ 年 月 日				
所在学院意见	(签章): _____ 年 月 日				
体育学院意见	(签章): _____ 年 月 日				

备注: 1.申请表一式两份, 学生所在学院、体育学院各留一份。  
 2.需同时提交县级以上医院开具的诊断书等其他有效证明文件。

## 附件 3

### 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。



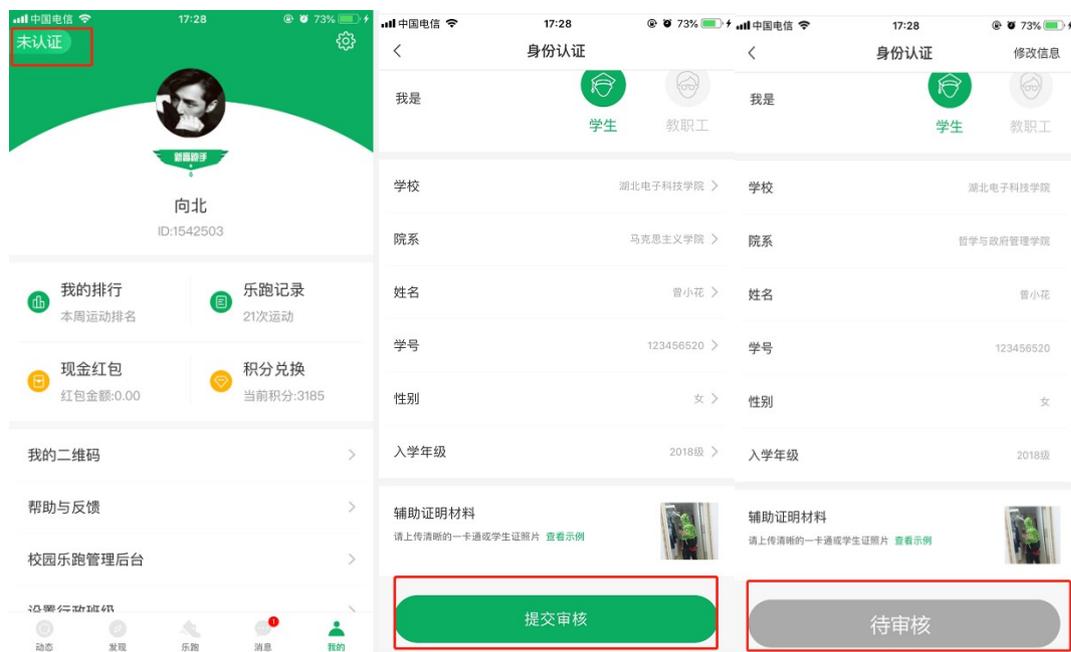
### 2、注册登录

### 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。

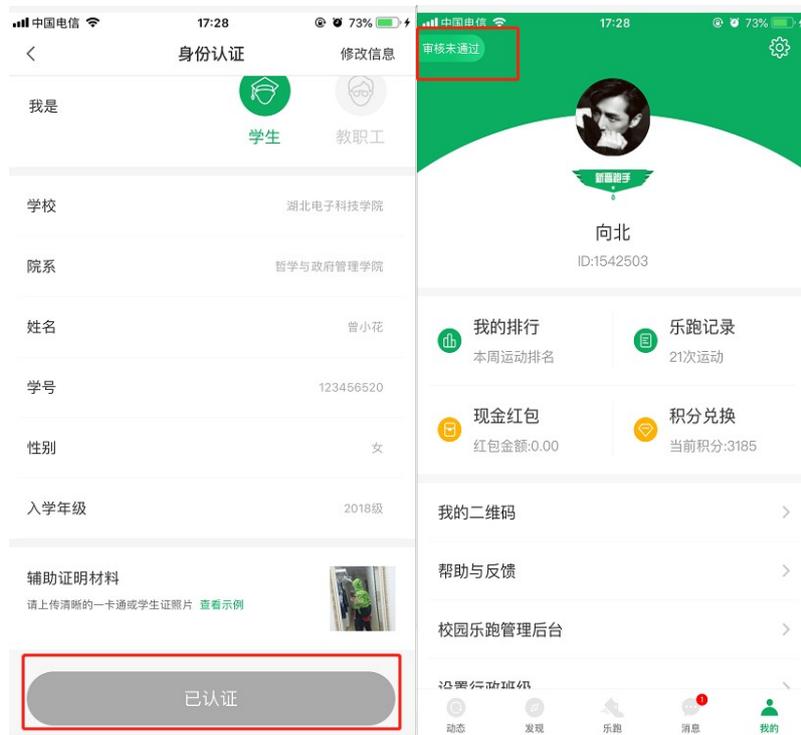


### 3、身份认证



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



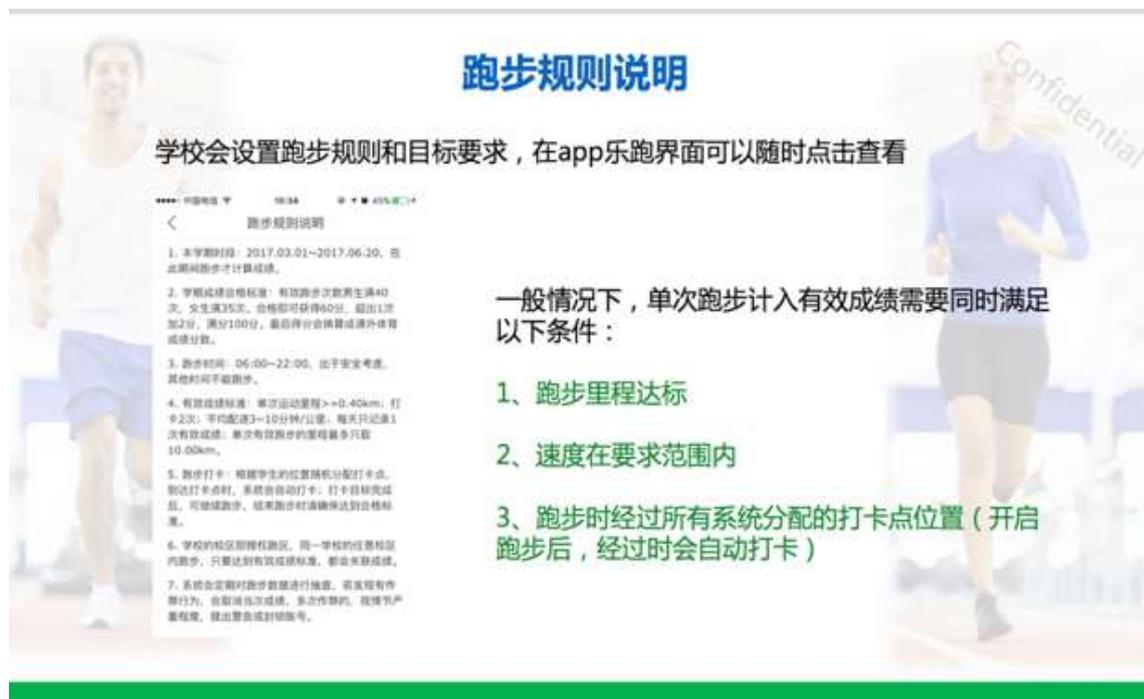
认证通过

因信息填写错误未通过审核

## 4、校园乐跑



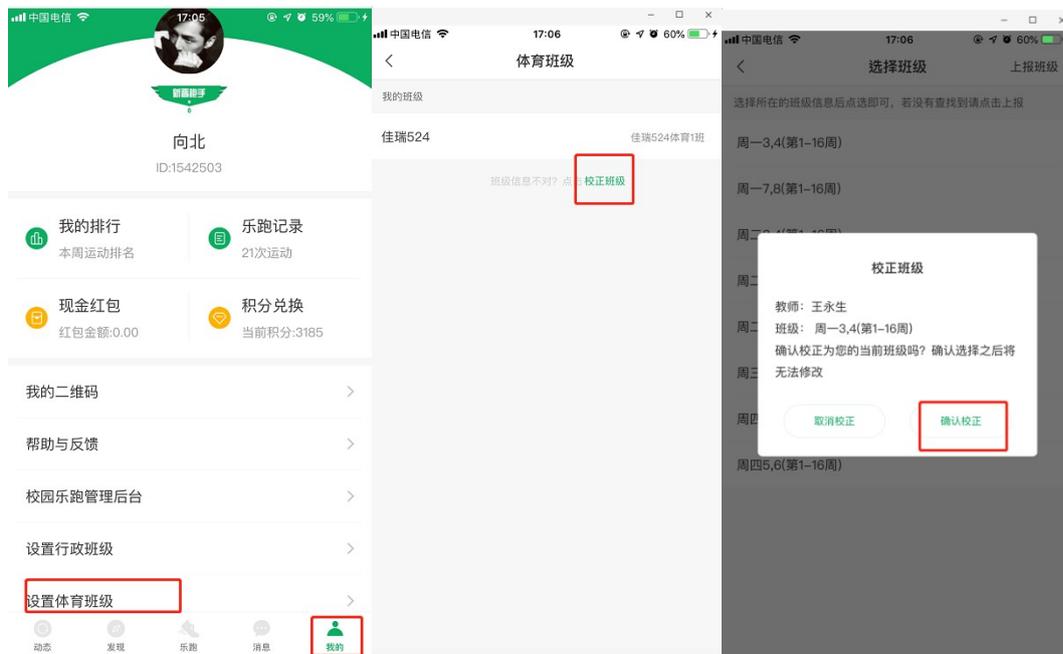
## 5、跑步规则



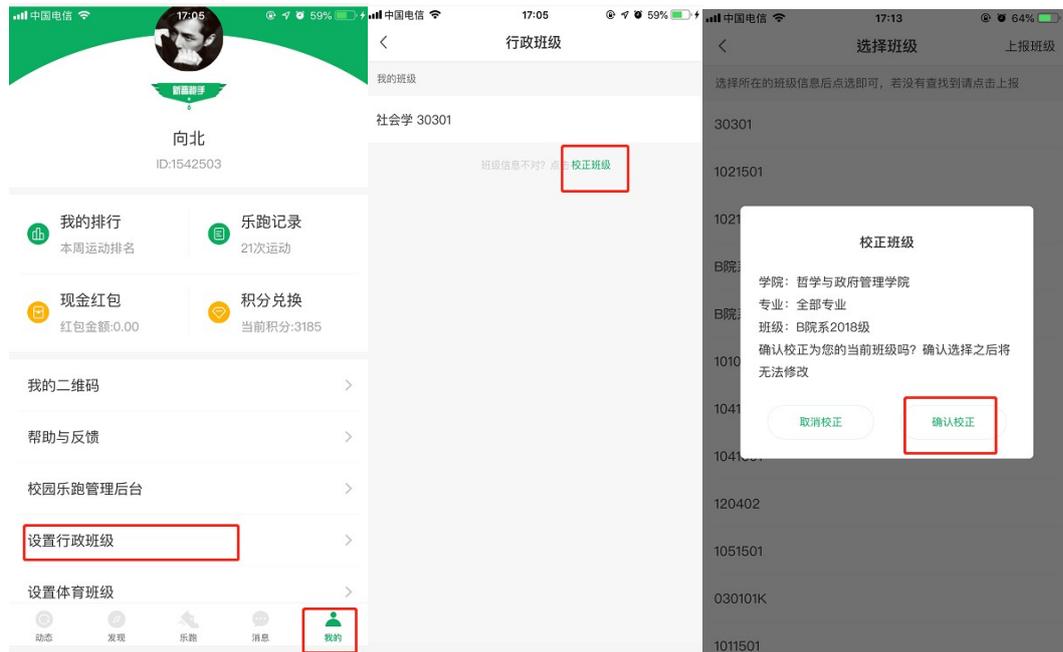
## 6、跑步流程



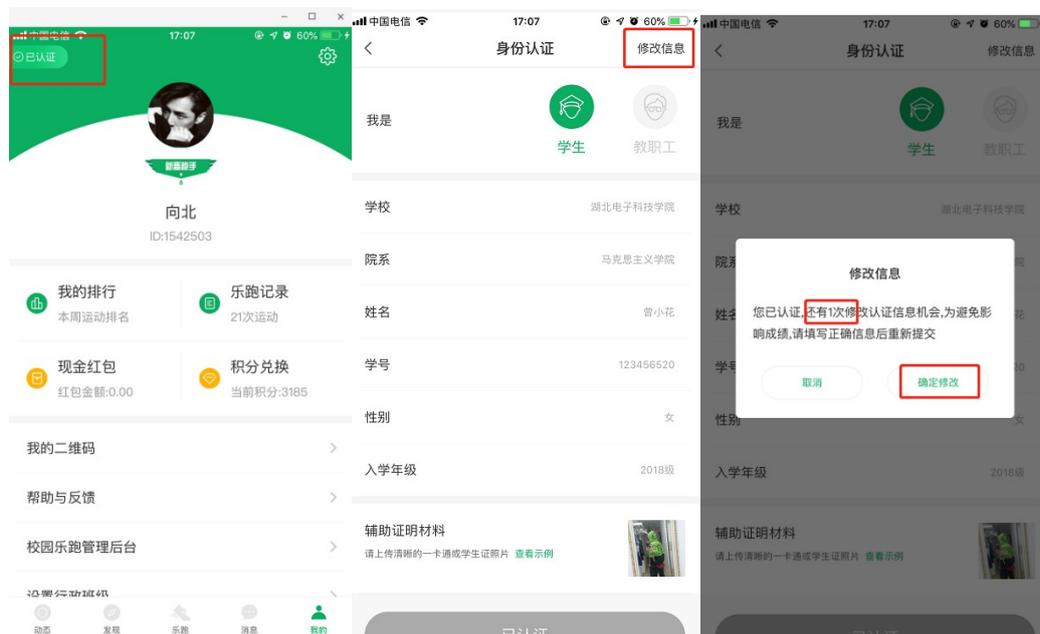
## 7、体育班级矫正



## 8、行政班级矫正



## 9、个人基本信息修改（学号，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：027-59308374

微信公众号：步道乐跑

客服邮箱：[info@lptiyu.com](mailto: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。