

# 关于 2024-2025-1 学期《体育与健康》课程补（缓）考的通知

各二级学院：

现对 22 级、23 级学生 23-24-2 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

22 级和 23 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：**2024 年 9 月 2 日~9 月 15 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、23 级返校的同学在学校进行乐跑打卡补（缓）考。22 级同学可在校外按照单次里程要求完成规定次数的步道乐跑。（校外跑同学进行步道乐跑补（缓）考时务必注意安全）

4、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。

5、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。

**6、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：027-59308374

微信公众号：步道乐跑

客服邮箱：[info@lptiyu.com](mailto: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。

注册账号

请输入手机号

验证码

请输入6位及以上密码

注册

账号登录

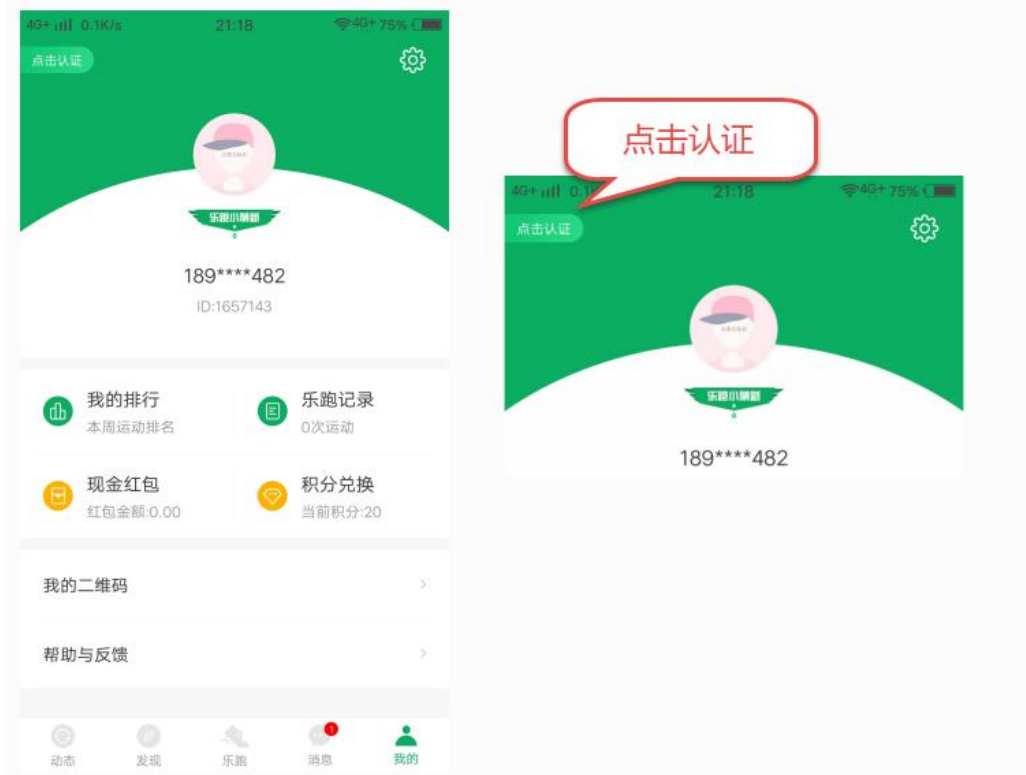
手机号

密码

登录

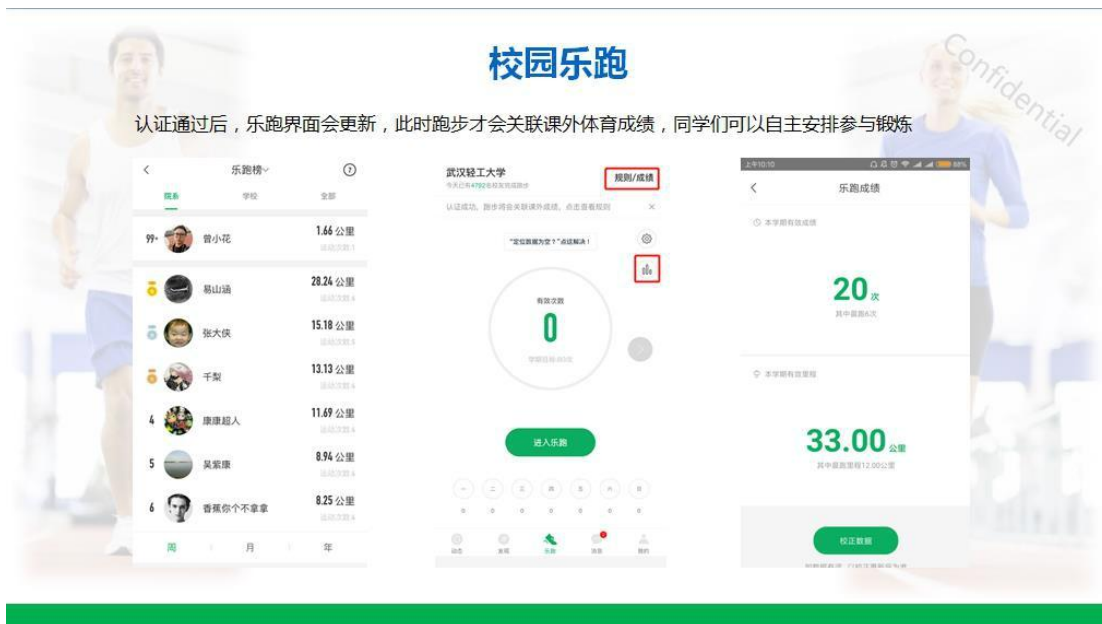
忘记密码

### 3. 身份认证



填写相关信息，提交审核

## 4. 校园乐跑



## 5. 跑步规则

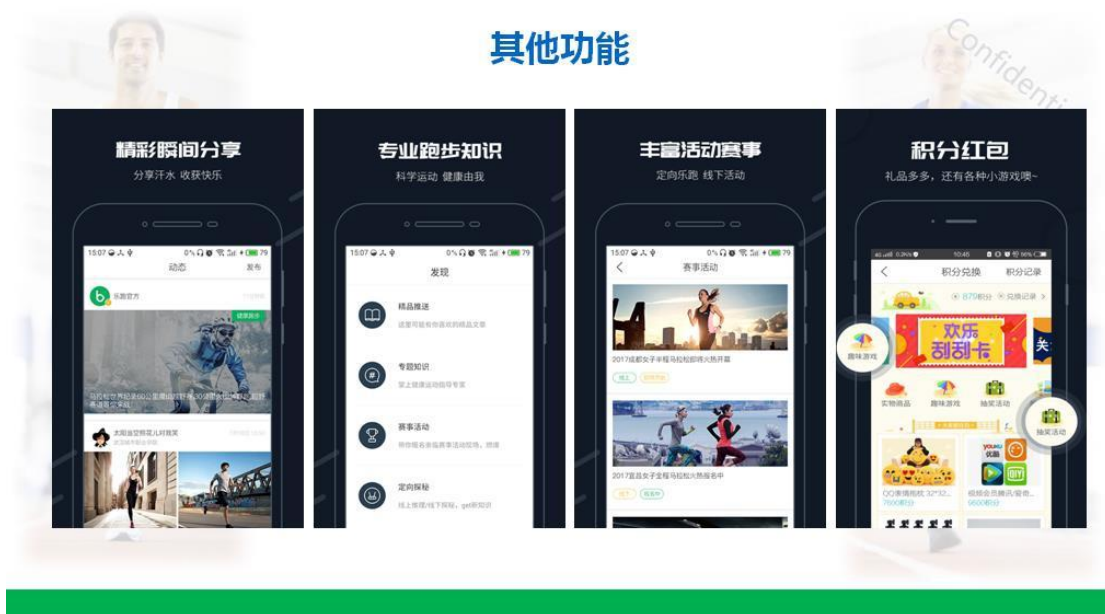


## 6. 跑步流程



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
- ★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。

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！

## 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

2024. 9. 1