

山西中医药大学

关于开展“校园步道乐跑”活动的通知

为进一步贯彻落实中共中央办公厅、国务院办公厅印发的《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》以及中共山西省委办公厅、山西省人民政府办公厅关于印发《山西省全面加强和改进新时代学校体育工作的若干措施》等文件精神，结合学校《山西中医药大学全面加强和改进新时代体育工作实施方案》具体要求，为不断提高大学生体质健康水平，构建体育课与课外体育活动协同联动的学校体育工作格局，引导学生养成热爱体育、崇尚健康、经常锻炼的习惯，经研究决定从2024—2025学年第二学期正式实施“校园步道乐跑”课外锻炼活动。

“步道乐跑”APP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参与，通过持续的过程锻炼形式提高学生身体素质，锻炼情况将自动与体育成绩进行关联。

望各学院、部门加强对学生的宣传与引导，充分发挥学生体育部、各体育单项协会、学生体育社团的带头作用，妥善组织、认真落实，把我校学生课外体育锻炼活动不断引向深入，使学生形成自觉参加体育锻炼的意识和习惯，具备较好的职业体能，胜

任和适应新时期国家对人才培养的目标和要求。

附件：山西中医药大学“校园步道乐跑”活动实施方案



附件：

山西中医药大学 “校园步道乐跑”活动实施方案

一、参与对象

1、大一、大二年级所有学生必须参与，打卡情况与期末体育成绩相关联，占总成绩 20%。

2、无体育课年级学生及教职工建议参与，可以参与校园排名和奖励，奖励由“乐跑”平台择优提供。

二、规则说明

1、每学期跑步日期范围：第 1 教学周一第 17 教学周

2、每天跑步时间段为：6:00—23:00。

3、跑步安全区域为：华佗体育场。

4、本学期运动标准为：男女生跑步各 50 次为满分。不满 30 次，体育课按不及格处理。跑步次数占相应体育课分数，具体标准如下：

30 次（25 分）；31-40 次（50 分）；41-49 次（75 分）；
50 次及以上（满分 100 分）。

5、单次运动有效标准为：

男生：里程达到 1.6 公里，跑步配速在 3~10min/km 范围内。

女生：里程达到 1.2 公里，跑步配速在 3~10min/km 范围内。

6、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。

7、单次运动里程上限最多取 10 公里。

8、学生因身体原因无法进行跑步的，在“步道乐跑”平台申请免跑，必须附医院有效，经审批后期末体育成绩计算按完成处理，“乐跑”成绩不予计算。

9、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，一经核实将取消乐跑成绩，并上报学校予以通报。

三、软件下载使用及注意事项说明

(一) “步道乐跑” APP 下载

直接在手机应用商城搜索“步道乐跑”APP 下载最便捷。

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。



(二) 注册登录认证身份

1. 提交认证

(1) 点击“我的”-“立即认证”即可进入身份认证界面；

(2) 选择对应“身份”并填写对应信息后，点击“认证”按钮即可提交认证申请。

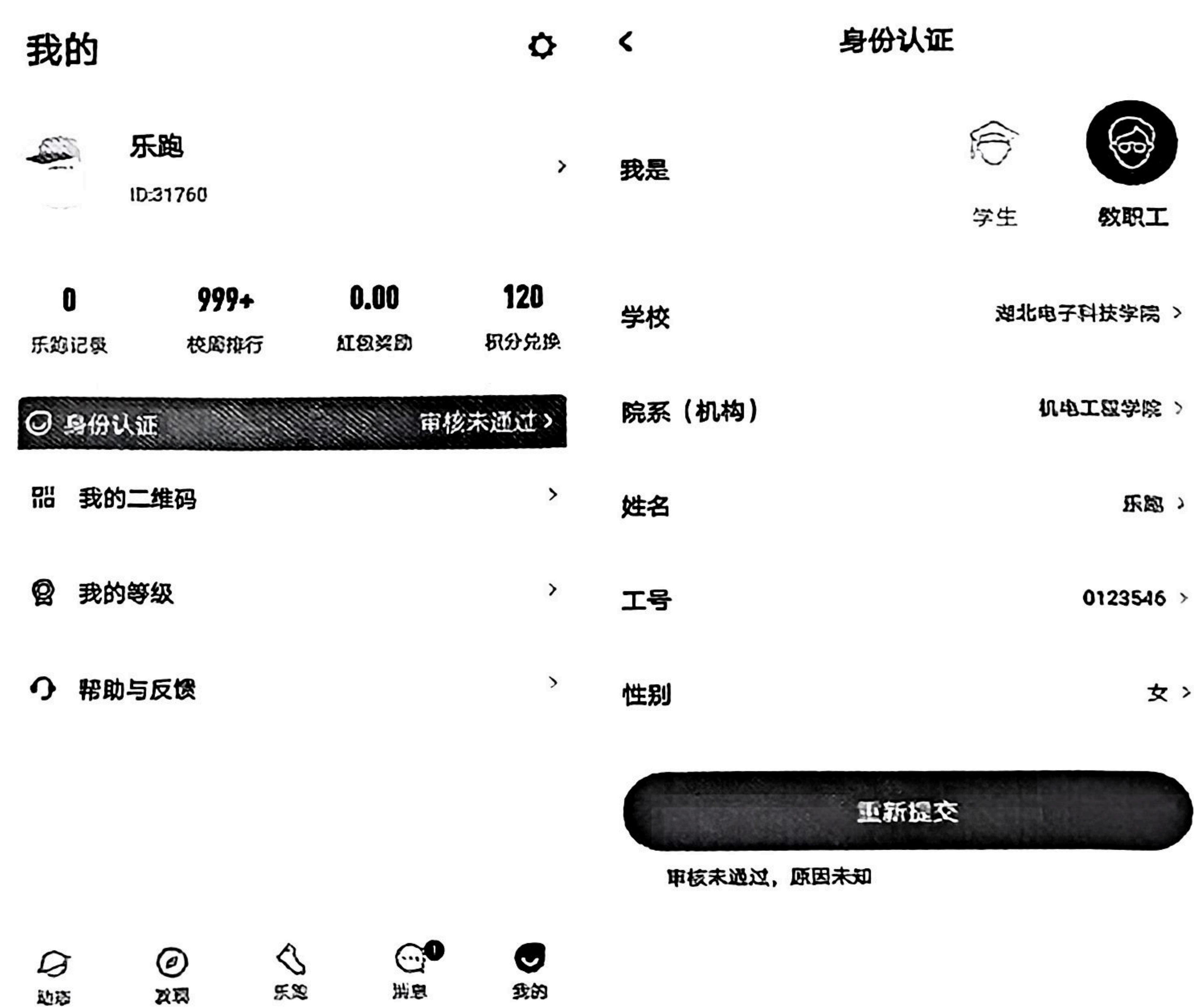


2. 认证结果

(1) 认证通过（我的界面会显示“已认证”标志）



(2) 认证不通过（我的界面会显示“审核未通过”，修改信息后重新提交）

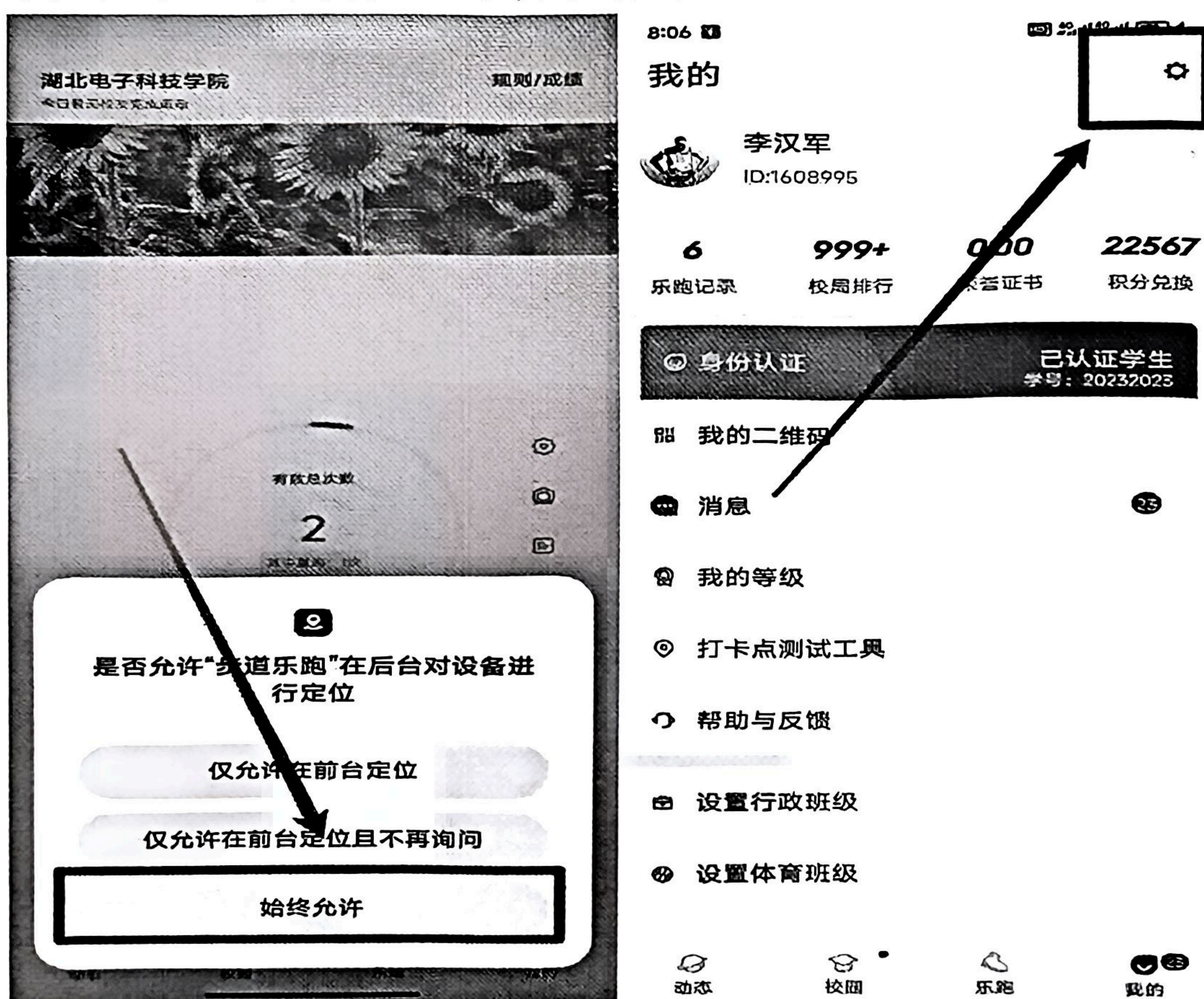


3、软件使用前必要设置（特别注意）

乐跑软件是基于 GPS 定位，因手机硬件差异，需要进行运动权限设置，才能确保精准记录跑步数据，跑步前请按下面流程进行软件设置：

（1）软件提示，是否允许“步道乐跑”在后台对设备进行定位，请选择“始终允许”，如果选择其他两项，需保持手机亮屏跑步，否则软件数据记录可能不准确。

（2）软件需要进行运动权限设置，操作如下：在软件中，我的-右上角设置-运动权限设置-开启必要权限。



4、跑步流程

点击“进入乐跑”，弹出安全提示，点击进入乐跑，开始跑

步；点击“更换跑区”，进入乐跑设置（可见 3.2），更换跑区；



四、软件技术支持

(一) APP 内申诉处理 (建议使用此解决方式)

步道乐跑 APP：我的-帮助与反馈-选择问题

90%常见问题在“热门问题”里都有标准解决方案。



（二）座机处理（如有占线情况请在 APP 内申诉）

027-59308374 ； 027-58900361 ； 027-58900362 客服电话
服务时间（值班时段：工作日周一至周五上午 09:00-12:30 下午 14:00-18:00）。

（三）关注公众号处理

官方微信公众号：步道乐跑。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。
在申诉界面查询申诉进度。