**关于使用“步道乐跑”APP开展校园课外阳光健康跑的通知**

各学院：

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》以及“三走”倡导等文件精神，学校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，锻炼情况将自动与课外体育成绩进行关联。

**一、参与对象**

2016和2017级同学，其它年级学生和教职工建议参与（同样可以参与校园排名和奖励获取）。

**二、规则说明**

1、本学期跑步日期范围：2017年10月9号 ~ 2017年12月30号。10月9号前为下载、认证和试跑阶段，请广大同学务必完成下载认证，并请积极反馈信息。

2、每天跑步时间段为：6:00 ~ 21：00。

3、跑步安全区域为：武汉理工大学所属校区（请在安全区域内运动）

4、本学期运动标准为：男女生跑步各15次30分，18次40分，21次50分，24次60分，27次70分，30次80分，33次90分，36次100分。

5、单次运动有效标准为：

男生：里程达到2公里，跑步配速在3~9min/km范围内。

女生：里程达到1.6公里，跑步配速在3~9min/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、每学期学校会根据运动排名情况给予对应奖励。

**三、关联体育成绩说明**

课外健康跑的成绩会占本学期体育成绩的30%。体育保健班学生不适用该规则，其他因各种原因不能参加长跑运动的学生，请向任课教师说明情况，提交县级以上医院诊断证明到体育部体质测试中心办理手续，并参加由体育部指定的身体素质测试项目进行测试。

**四、软件下载以及使用说明**

**1、app下载**



**2、注册登录**

****

**3、身份认证**





**4、校园乐跑**



**5、跑步规则**



**6、跑步流程**



6、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。

7、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。

8、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。

9、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。

10、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。

11、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app在线客服留言或联系QQ，我们会第一时间联系您解决问题。

客服电话：027-62434316手机：18171419501

客服Q Q：2949610052 240799482

微信公众号：步道乐跑

步道探秘QQ交流群1：583134849 QQ交流群2：511023624

客服邮箱：info@lptiyu.com

以上通知安排望各学院遵照执行并加强对学生的宣传与引导，充分发挥共青团组织、各班班委、学生体育部、各体育单项协会、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。

体育部

2017年9月1日