

江苏科技大学 2024-2025 学年第二学期

学生课外体育锻炼工作实施方案

为深入贯彻落实中共中央办公厅、国务院办公厅《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》以及教育部《高等学校体育工作基本标准》《国家学生体质健康标准》等文件精神，促进大学生健康生活方式的养成，提高学生体质健康水平，根据我校体育工作实际，特制定本方案。

一、参加对象

2023 级、2024 级本科生。

二、参与方式

梦溪校区学生：第 3-17 周开展晨跑及课外跑锻炼（具体实施办法见附件 1）。

长山校区学生：第 3-17 周开展“步道乐跑”APP 晨跑锻炼及课外跑锻炼（具体实施办法见附件 2）。

三、锻炼注意事项

1. 锻炼过程中，需穿着运动鞋服，做好准备活动，锻炼时注意循序渐进，合理安排运动量。

2. 学生在使用“步道乐跑”APP 跑步过程中，手机不要熄屏，不要退出软件程序，以免影响 GPS 信号，导致跑步数据不准确。

3. 梦溪校区同时使用面部识别系统。

4. 锻炼过程中为保证锻炼效果，禁止使用交通工具、替人代跑等违规行为。“步道乐跑”APP 后台会根据跑步分段配速、轨迹信息以及手机 ID 变更等情况分析是否有作弊行为；学校有关部门亦同步对课外体育锻炼情况进行巡查。如有违

规行为，经核实后，将根据《关于严肃课外体育锻炼纪律的通知》对违规者进行纪律处罚。

四、课外体育锻炼减免

1. 对校级运动队队员、在校级及以上等级体育比赛或大型体育活动中**获得较好成绩**的学生、以及体育社团主要管理人员，经体育学院群体教研室认定后，给予相应的课外体育锻炼减免。

2. 因伤、病等原因不能参加锻炼者，必须由本人提供医院出示的证明、病历复印件等相关材料，于体育学院网站下载并填写《江苏科技大学学生课外体育锻炼减免申请表》。经所在学院核实，分管学生工作领导签署相关意见并盖章后，递交至体育学院各校区教研室。经审定后，短期不能参与锻炼者给予相应减免；长期不能参与锻炼者，原则上安排该学生在体育保健班级上课（课外体育锻炼得分另行核算）。

五、信息查询和反馈

1. 长山校区学生可以通过“步道乐跑”APP及时查询自己的锻炼信息；梦溪校区学生锻炼信息还需结合扬帆科大中体育综合管理系统进行查询。

2. “步道乐跑”APP使用过程中若遇软件使用问题，请通过APP内“帮助与反馈”渠道联系客服人员解决。

3. 课外体育锻炼相关疑问请咨询体育学院张老师，电话：84400883，长山校区体育学院办公楼434室。

- 附件：
1. 梦溪校区学生课外体育锻炼项目实施办法
 2. 长山校区学生课外体育锻炼项目实施办法
 3. 软件下载以及使用说明

江苏科技大学学生处
共青团江苏科技大学委员会
江苏科技大学体育学院
2025年2月24日

附件 1

梦溪校区学生课外体育锻炼项目实施办法

一、课外体育锻炼项目

有氧耐力跑

二、具体要求：

1. 每次至少跑田径场三圈，且配速 4-9 分钟/公里，早晨 6:00~8:00 为晨跑，8:00~21:00 为课外跑，每学期需要完成次数及对应成绩如下表。

晨跑成绩评分标准

有效次数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
分数	4	8	13	17	21	25	29	33	38	42	46	50
有效次数	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
分数	54	58	63	67	71	75	79	83	88	92	96	100

课外跑成绩评分标准

有效次数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
分数	4	8	13	17	21	25	29	33	38	42	46	50
有效次数	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
分数	54	58	63	67	71	75	79	83	88	92	96	100

2. 在进行课外体育锻炼时，要求必须打开“步道乐跑”APP；跑步过程中，手机不要熄屏，不要退出软件程序，以免影响 GPS 信号，导致跑步数据不准确。

3. 梦溪校区田径场安装有面部识别系统，学生在参与锻炼时，需在考勤区域（6、7、8 道）逆时针方向低速、无遮掩并注视摄像头完成打卡记录（可在通过每个点位后及时查看即时考勤记录）。

4. 为了避免人员相对集中和便于后期成绩统计，请大家在每天跑步前先预约、再锻炼。

5. 跑步记录以“步道乐跑”数据+人脸识别记录（每次至少要有3个不同点位、不是连续时间的记录）进行综合判断是否为有效记录。

6. 每天最多有2次运动记录关联体育成绩，2次运动必须分别在晨跑时间段和课外跑时间段，同一时间段只记录1次运动，超出部分仅做记录但不会关联成绩。

三、关联体育成绩说明：

梦溪校区课外体育锻炼每学期应完成48次跑步。晨跑分数*50%+课外跑分数*50%作为课外体育锻炼成绩纳入本学期体育课成绩（对应分数详见具体要求1：评分标准）。

附件 2

长山校区学生课外体育锻炼项目实施办法

一、课外体育锻炼项目

“步道乐跑”APP 晨跑锻炼及课外跑锻炼

二、具体要求

我校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，学生需提前下载“步道乐跑”APP 跑步软件（具体操作见附件 3），自主安排时间和场地参与，锻炼情况将与体育成绩进行关联。

注：

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为无效，同时“步道乐跑”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。

1. 规则设置

“步道乐跑”APP 跑步设置			
跑步区域： (请在安全区域内运动)	长山校区		
锻炼时间	2025 年 3 月 3 日-2025 年 6 月 13 日(第 3 周到第 17 周)		
跑步时间	6:00~8:00 (晨跑) 8:00~21:00 (课外跑)	男生跑步次数	总锻炼次数 \geq 48 次 其中晨跑 \geq 24 次
经过打卡点数量	3 个	女生跑步次数	总锻炼次数 \geq 48 次 其中晨跑 \geq 24 次
男生配速	4min/km~9min/km	男生跑步里程	2km
女生配速	5min/km~10min/km	女生跑步里程	1.6km

2. 关联体育成绩评分标准：

晨跑成绩评分标准

有效次数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
乐跑分数	4	8	13	17	21	25	29	33	38	42	46	50
有效次数	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
乐跑分数	54	58	63	67	71	75	79	83	88	92	96	100

课外跑成绩评分标准

有效次数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
乐跑分数	4	8	13	17	21	25	29	33	38	42	46	50
有效次数	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
乐跑分数	54	58	63	67	71	75	79	83	88	92	96	100

3. 每天最多有 2 次运动记录关联体育成绩，2 次运动必须分别在早晨和下午的时间段，同一时间段只记录 1 次运动，超出部分仅做记录但不会关联成绩。

4. 单次运动里程上限为 10 公里。

5. 关联体育成绩说明：“步道乐跑”晨跑 50%+课外跑 50% 作为课外成绩纳入本学期体育课成绩。

附件 3

软件下载以及使用说明

一、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。



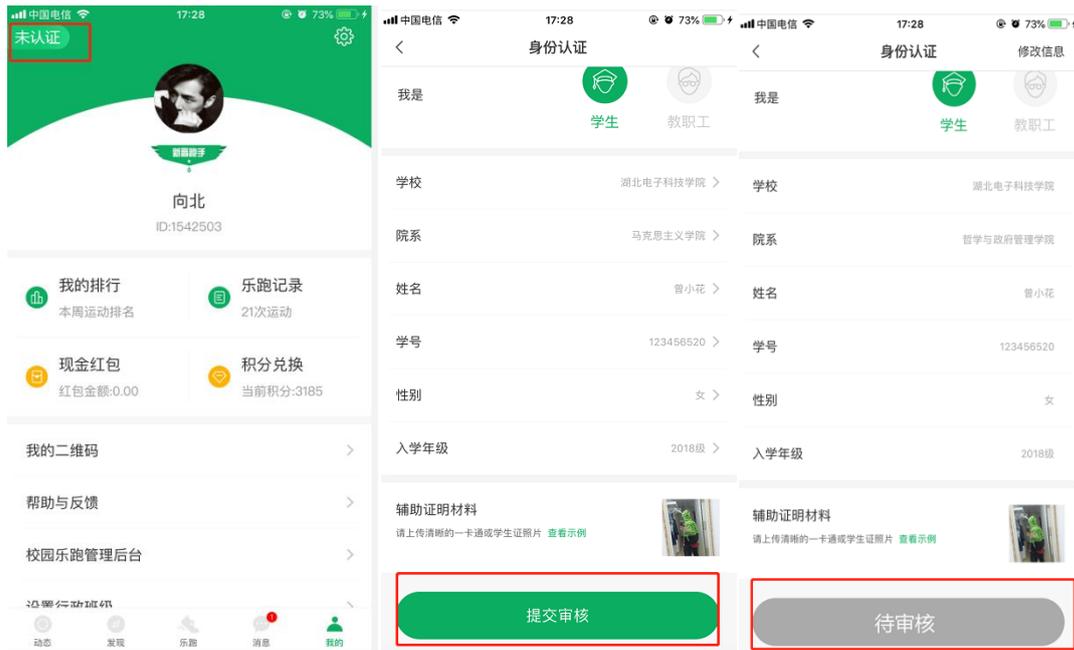
二、注册登录

注册登录

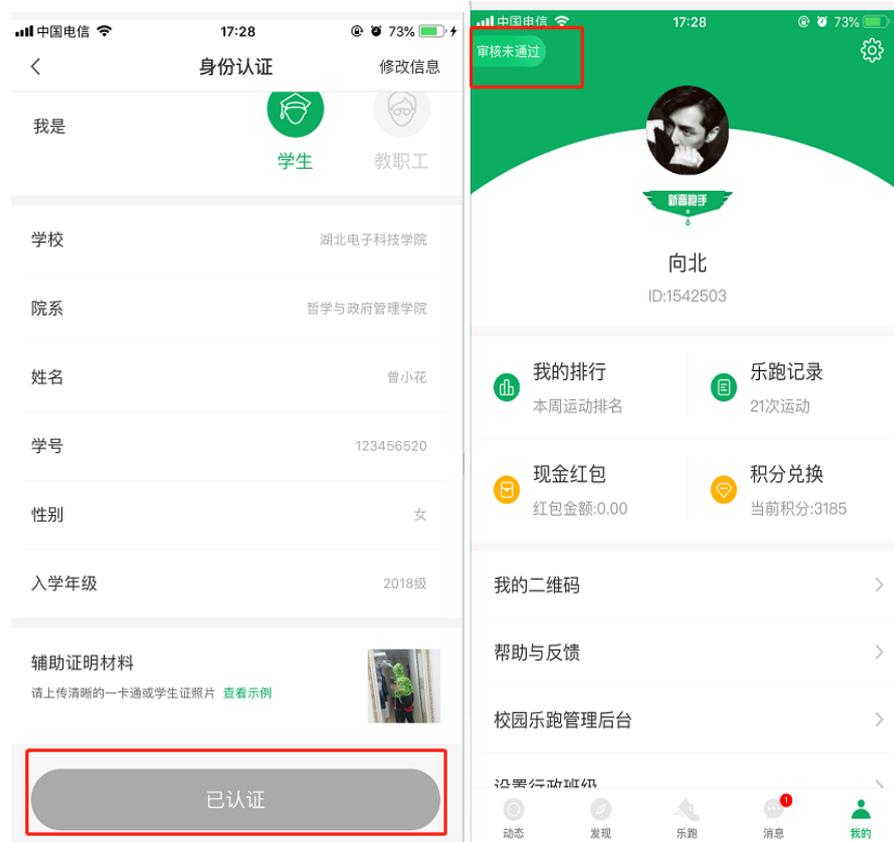
根据国家实名制要求，app需要登录之后才能使用，支持通过绑定QQ或微信号方式注册。



三、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

四、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。

五、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。

六、跑步过程中，请各位同学注意人身安全，注意避让各类机动车或自行车等交通工具，小心路滑。

七、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。

八、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。

九、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：027-58900362，微信公众号：步道乐跑。

客服邮箱：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。