附件1

**2023级学生课外体育锻炼项目实施办法**

一、课外体育锻炼项目

环梦溪校园晨跑时间：第3-13周

二、具体要求：

**环梦溪校园晨跑：**

1、晨跑刷卡时间：第3-13周每周一至周五早晨6:40-7:10。如遇雨、雪、雾、霾等恶劣天气不进行晨跑考勤；如遇节假日按国家规定执行。

2、晨跑线路：从梦溪校区东苑食堂出发沿1号路由南向北跑至海之韵广场，绕过转盘，再由北向南沿运河边3号路返回东苑食堂，考勤点设置在运河边3号路体育学院门前。

3、跑步线路如下图：



4、本学期2023级学生晨跑将采用分批次出勤的方式进行。2023级所有专业的学生分成两个批次，参与早操。第一组单周周一、周三、周五出早操，第二组单周周二、周四出早操，双周两组轮换。（具体分组见四、早锻炼分组安排）。

三、关联体育成绩说明：梦溪校区早锻炼出勤率需达到应出次数的**85%**。出勤率达到或超过85%的学生早锻炼成绩计满分；不足85%则按相应比例扣减早锻炼得分。**早锻炼成绩占本学期体育总成绩的30%**。

四、早锻炼分组安排

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | 班级 | 对接学院 | 专业 | 辅导员 | 早锻炼分组 |
| **1** | 2322418011 | 船海学院 | 海洋工程类 | 丁安东222 | 第一组 |
| **2** | 2322418012 | 第一组 |
| **3** | 2322418013 | 第一组 |
| **4** | 2322418014 | 第一组 |
| **5** | 2322101061 | 船舶与海洋工程(中乌合作办学) | 第一组 |
| **6** | 2322101062 | 第一组 |
| **7** | 2322101031 | 港口航道与海岸工程 | 葛斐140 | 第一组 |
| **8** | 2322101032 | 第一组 |
| **9** | 2322101041 | 工程力学 | 第一组 |
| **10** | 2322101042 | 第一组 |
| **11** | 2322418021 | 机械学院 | 机械类（1-6班） | 朱志贤235 | 第一组 |
| **12** | 2322418022 | 第一组 |
| **13** | 2322418023 | 第一组 |
| **14** | 2322418024 | 第一组 |
| **15** | 2322418025 | 第一组 |
| **16** | 2322418026 | 第一组 |
| **17** | 2322418027 | 机械类（7-8班） | 曹天龙78 | 第一组 |
| **18** | 2322418028 | 第一组 |
| **19** | 2322418029 | 机械类（9班） | 王云涛109 | 第一组 |
| **20** | 2322102031 | 工业设计 | 第一组 |
| **21** | 2322102032 | 第一组 |
| **22** | 2322108051 | 能动学院 | 建筑环境与能源应用工程 | 刘艺224 | 第一组 |
| **23** | 2322108052 | 第一组 |
| **24** | 2322418081 | 能源动力类 | 第一组 |
| **25** | 2322418082 | 第一组 |
| **26** | 2322418083 | 第一组 |
| **27** | 2322418084 | 第一组 |
| **28** | 2322108021 | 轮机工程 | 孙泽81 | 第一组 |
| **29** | 2322108022 | 第一组 |
| **30** | 2322108023 | 第一组 |
| **31** | 2322103011 | 自动化学院 | 自动化 | 狄浩161 | 第一组 |
| **32** | 2322103012 | 第一组 |
| **33** | 2322103013 | 第一组 |
| **34** | 2322103021 | 电气工程及其自动化 | 第一组 |
| **35** | 2322103022 | 第一组 |
| **36** | 2322103023 | 第一组 |
| **37** | 2322103071 | 智能感知工程 | 阿卜杜80 | 第一组 |
| **38** | 2322103072 | 第一组 |
| **39** | 2322103051 | 测控技术与仪器 | 葛斐80 | 第一组 |
| **40** | 2322103052 | 第一组 |
| **41** | 2322418031 | 海洋学院 | 电子信息类（1-6班） | 庄媛234 | 第一组 |
| **42** | 2322418032 | 第一组 |
| **43** | 2322418033 | 第一组 |
| **44** | 2322418034 | 第一组 |
| **45** | 2322418035 | 第一组 |
| **46** | 2322418036 | 第一组 |
| **47** | 2322418037 | 电子信息类（7-9班） | 曾富强117 | 第一组 |
| **48** | 2322418038 | 第一组 |
| **49** | 2322418039 | 第一组 |
| **50** | 2322418061 | 材料学院 | 材料类（1-5班） | 曹天龙190 | 第一组 |
| **51** | 2322418062 | 第一组 |
| **52** | 2322418063 | 第一组 |
| **53** | 2322418064 | 第一组 |
| **54** | 2322418065 | 材料类（6-9班） | 赵熠222 | 第一组 |
| **55** | 2322418066 | 第一组 |
| **56** | 2322418067 | 第一组 |
| **57** | 2322418068 | 第一组 |
| **58** | 2322418069 | 第一组 |
| **59** | 2322106051 | 电子封装技术 | 第一组 |
| **60** | 2322106052 | 第一组 |
| **61** | 2322105041 | 理学院 | 应用统计学 | 孙莞210 | 第一组 |
| **62** | 2322105042 | 第一组 |
| **63** | 2322105011 | 信息与计算科学 | 第一组 |
| **64** | 2322105012 | 第一组 |
| **65** | 2322105031 | 应用物理学 | 第一组 |
| **66** | 2322105032 | 第一组 |
| **67** | 2322105051 | 光电信息科学与工程 | 王云涛70 | 第一组 |
| **68** | 2322105052 | 第一组 |
|  |  |  |  |  |  |
| **1** | 2322104021 | 经管学院 | 工商管理(中澳合作办学) | 周珂246 | 第二组 |
| **2** | 2322104022 | 第二组 |
| **3** | 2322104023 | 第二组 |
| **4** | 2322104071 | 会计学 | 第二组 |
| **5** | 2322104072 | 第二组 |
| **6** | 2322104031 | 工业工程 | 第二组 |
| **7** | 2322104032 | 第二组 |
| **8** | 2322104131 | 金融工程 | 阿卜杜76 | 第二组 |
| **9** | 2322104132 | 第二组 |
| **10** | 2322418161 | 管理科学与工程类 | 祖梦思247 | 第二组 |
| **11** | 2322418162 | 第二组 |
| **12** | 2322418163 | 第二组 |
| **13** | 2322418164 | 第二组 |
| **14** | 2322418165 | 第二组 |
| **15** | 2322104041 | 物流管理 | 第二组 |
| **16** | 2322104042 | 第二组 |
| **17** | 2322418071 | 计算机学院 | 计算机类 | 杨仪221 | 第二组 |
| **18** | 2322418072 | 第二组 |
| **19** | 2322418073 | 第二组 |
| **20** | 2322418074 | 第二组 |
| **21** | 2322418075 | 第二组 |
| **22** | 2322418076 | 第二组 |
| **23** | 2322107141 | 人工智能 | 张威140 | 第二组 |
| **24** | 2322107142 | 第二组 |
| **25** | 2322107091 | 软件工程 | 第二组 |
| **26** | 2322107092 | 第二组 |
| **27** | 2322109011 | 土建学院 | 土木工程 | 金菊161 | 第二组 |
| **28** | 2322109012 | 第二组 |
| **29** | 2322109013 | 第二组 |
| **30** | 2322109014 | 第二组 |
| **31** | 2322109051 | 建筑学 | 曾富强35 | 第二组 |
| **32** | 2322118011 | 生技学院 | 生物技术 | 周萌188 | 第二组 |
| **33** | 2322118012 | 第二组 |
| **34** | 2322118021 | 生物工程 | 第二组 |
| **35** | 2322118022 | 第二组 |
| **36** | 2322118031 | 蚕学 | 第二组 |
| **37** | 2322119011 | 环化学院 | 环境工程 | 李航147 | 第二组 |
| **38** | 2322119012 | 第二组 |
| **39** | 2322119031 | 新能源材料与器件 | 第二组 |
| **40** | 2322119032 | 第二组 |
| **41** | 2322119021 | 应用化学 | 蔡格菁212 | 第二组 |
| **42** | 2322119022 | 第二组 |
| **43** | 2322119051 | 能源化学工程 | 第二组 |
| **44** | 2322119052 | 第二组 |
| **45** | 2322119041 | 给排水科学与工程 | 第二组 |
| **46** | 2322119042 | 第二组 |
| **47** | 2322418211 | 粮食学院 | 食品科学与工程类 | 王洁210 | 第二组 |
| **48** | 2322418212 | 第二组 |
| **49** | 2322418213 | 第二组 |
| **50** | 2322418214 | 第二组 |
| **51** | 2322418215 | 第二组 |
| **52** | 2322418216 | 第二组 |
| **53** | 2322111031 | 外国语学院 | 俄语 | 闵敏195 | 第二组 |
| **54** | 2322418111 | 外国语言文学类 | 第二组 |
| **55** | 2322418112 | 第二组 |
| **56** | 2322418113 | 第二组 |
| **57** | 2322418114 | 第二组 |
| **58** | 2322112021 | 人文学院 | 公共事业管理 | 刘晓静202 | 第二组 |
| **59** | 2322112022 | 第二组 |
| **60** | 2322112031 | 政治学与行政学 | 第二组 |
| **61** | 2322112032 | 第二组 |
| **62** | 2322112051 | 旅游管理 | 第二组 |
| **63** | 2322112052 | 第二组 |

附件2

**2022级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。

**注意:**

**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。**

1、规则设置

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **年级** | **“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**  **梦溪校区（外国语学院、海洋学院、粮食学院）** | | |
| **2022级** | **学期时间：** | 2024年3月25日-2024年5月31日(第5周到第14周) | | |
| 跑步时间 | 6:00~8:00（晨跑）  15:00~19:00（课外跑） | 男生跑步次数 | 总锻炼次数≧48次  其中晨跑≧24次 |
| 经过打卡点数量 | 3个 | 女生跑步次数 | 总锻炼次数≧48次  其中晨跑≧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次运动记录，超出部分仅做记录但不会关联成绩。

4、单次运动里程上限最多取10公里。

5、每学期学校会根据运动排名情况给予对应奖励。

6、关联体育成绩说明： “步道乐跑”晨跑的成绩占本学期体育成绩的15%， “步道乐跑”课外跑的成绩占本学期体育成绩的15%。

附件3

**软件下载以及使用说明（2022级学生下载）**

**1、app下载**



**2、注册登录**

****

**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、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。

5、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。

6、**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。**

7、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。

8、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。

9、**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](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。