

武汉大学第三学期校园环跑细则

2023 年 6 月 18 日-7 月 10 日

为强化体育课堂中长跑教学内容的效果，进一步提升学生的身体素质，培养学生科学锻炼的习惯，武汉大学体育部在第三学期体育必修课中新增执行中长跑教学的课内外一体化评价体系。

已选修第三学期体育课程的本科学生，需参加课外校园环跑。环跑成绩将纳入本学期体育课成绩总评。(含港澳台、留学生、交换生。)

校园环跑成绩占第三学期体育课总评分数的 10 分。**环跑总里程未达到 18 公里的不予评定必修体育课成绩。**(建议大家在条件允许下，保持每周 6 公里环跑的习惯)

武汉大学体育部

2023.5.19

注：1、请大家遵循本通知细则与本科学生学籍管理办法，规范完成每次的课外锻炼，切勿代跑代刷，一旦进入系统黑名单将取消体育课成绩。

2、准备跑步前，请将“步道乐跑”更新至最新版本；开启 app 记录前请关闭 VPN 软件；切勿经常更换手机登录。

3、**留学生请用大写英文注册，如：SAKATA-GINTOKI**

4、如有任何疑问请在 app 内：我的-帮助与反馈-在线客服 进行反馈

或致电 027-59308374 、58900361(工作日 9:00——12:30、14:00——18:00)

校园环跑规则如下：

1、规则基本设置：

校园环跑设置			
跑步区域：	武汉大学所属 7 个跑区： 工学部跑区、文理学院跑区、信息学部跑区、卓尔体育馆跑区、 医学院跑区、人民医院跑区、国家网络安全跑区		
学期时间：	2023 年 6 月 18 日-2023 年 7 月 10 日（含当天）		
跑步时间	5:30~23:00	男生跑步里程	30 公里
经过打卡点数量	2 个	女生跑步里程	30 公里
男生配速	3m/km~12m/km	男生跑步里程	2 公里
女生配速	3m/km~12m/km	女生跑步里程	2 公里

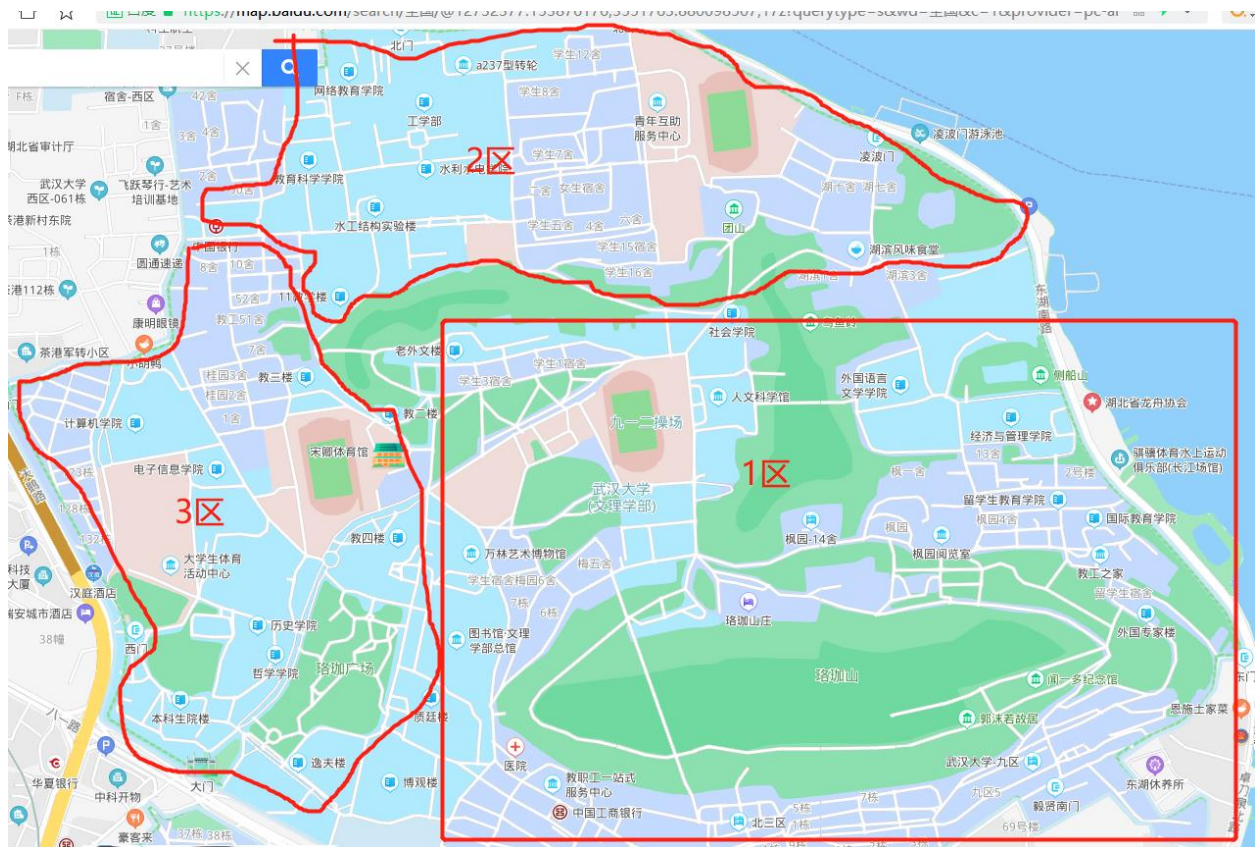
2、每天可有多次运动记录关联体育成绩，每天最多记录 5 公里，超出部分仅做记录但不会关联成绩。

3、只能在所属跑区内进行跑步，在跑区外跑步，跑步无效。

环跑评分标准（公里）

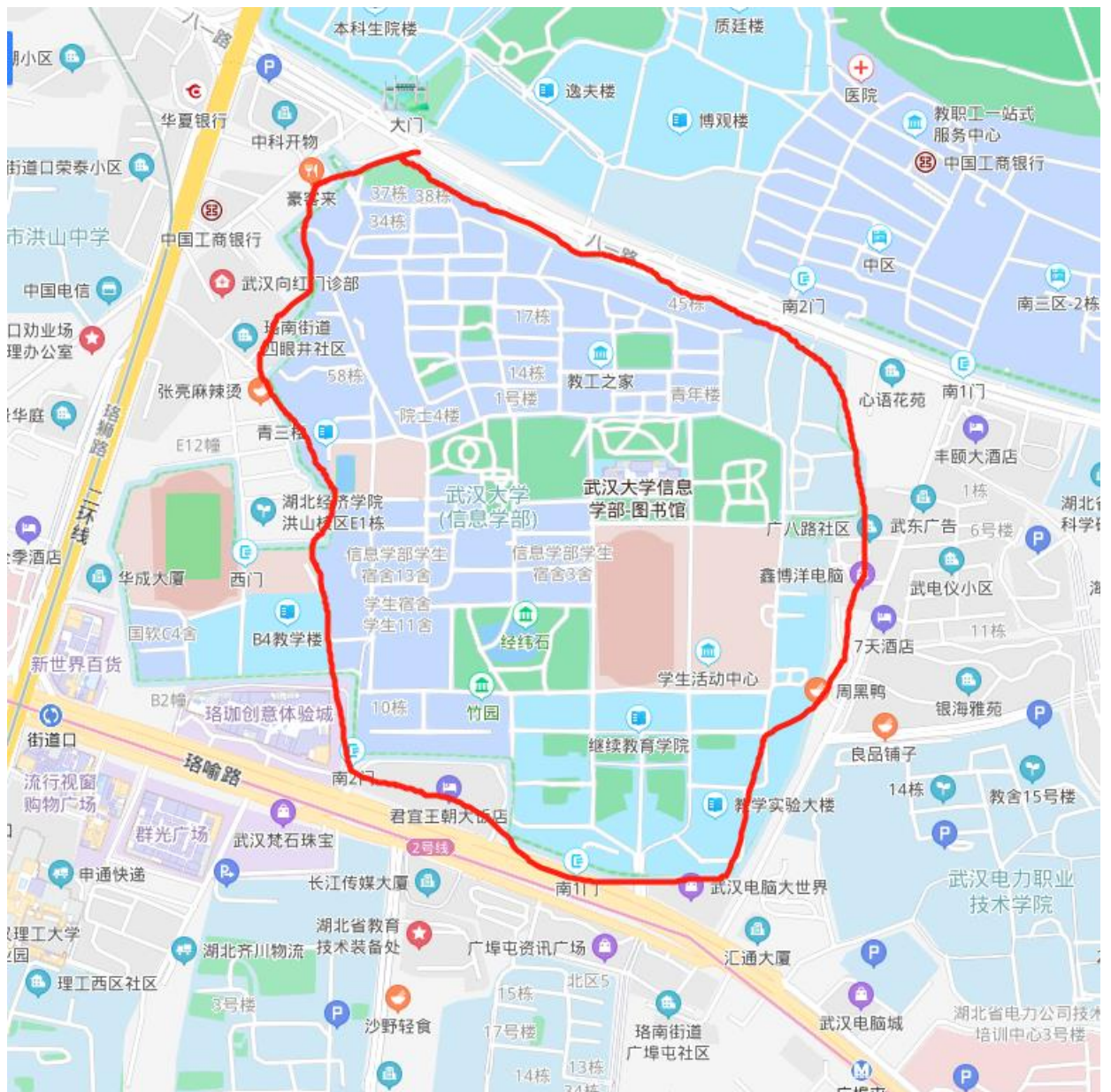
公里	30	27	24	21	18
得分	10	9	8	7	6

未到上一阶公里数的得分仍按下标准计算,如:完成 20 公里计 6 分。



卓尔跑区、工学部跑区、文理学部跑区

注：文理学部跑区应学生需求，新划分珞珈山环山路跑区，在文理学部参与活动的同学按需选择。为保障个人安全，建议 21:30 后不要选择珞珈山环山路跑区。



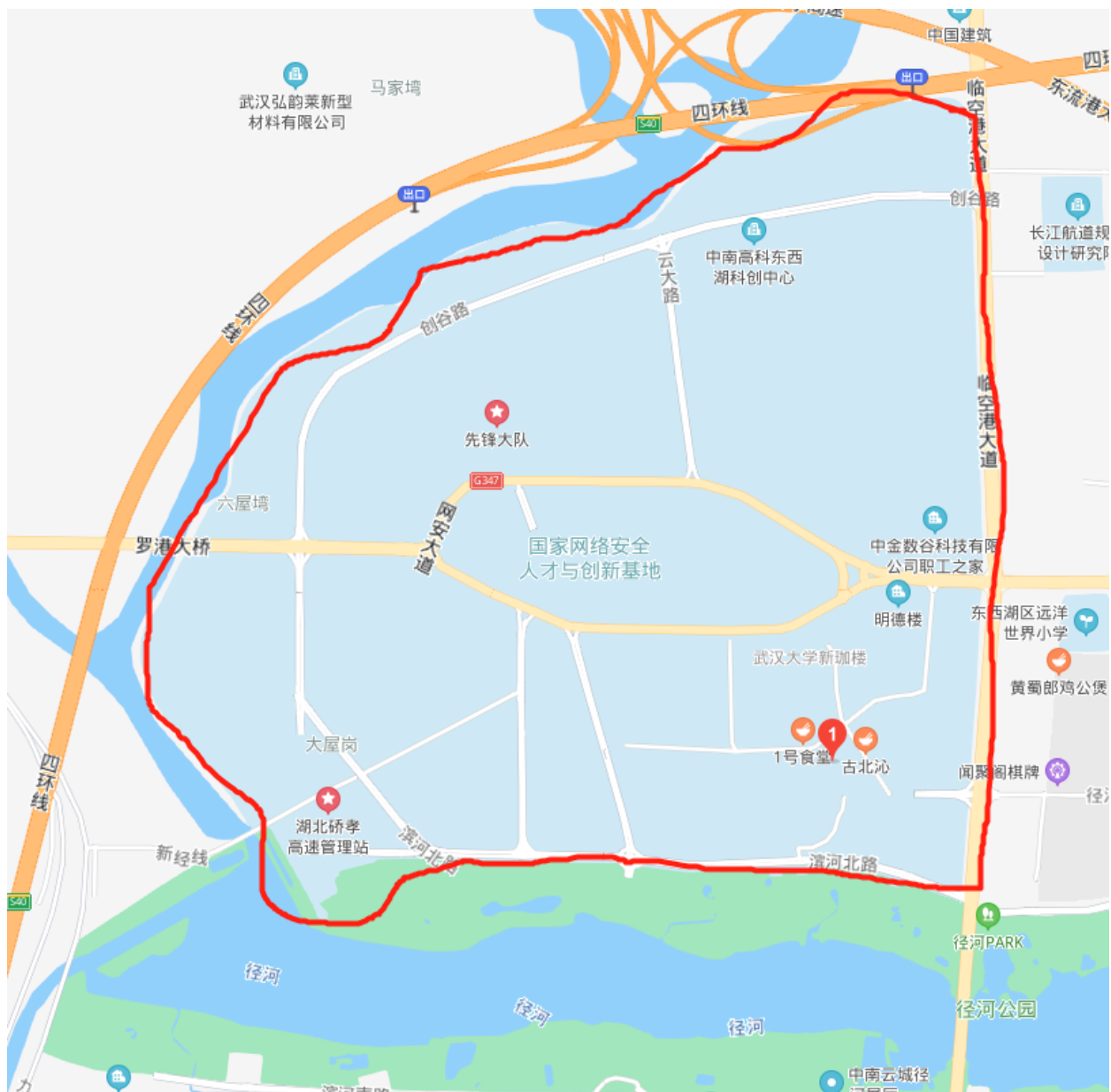
信息学部跑区



医学部跑区



人民医院跑区



国家网络安全跑区

- 4、单次运动里程上限最多取 5 公里。
- 5、每学期学校会根据运动排名情况给予对应奖励。

- 5、每学期学校会根据运动排名情况给予对应奖励。

三、其他关联

课外跑步锻炼与学院评估挂钩。

四、软件下载以及使用说明

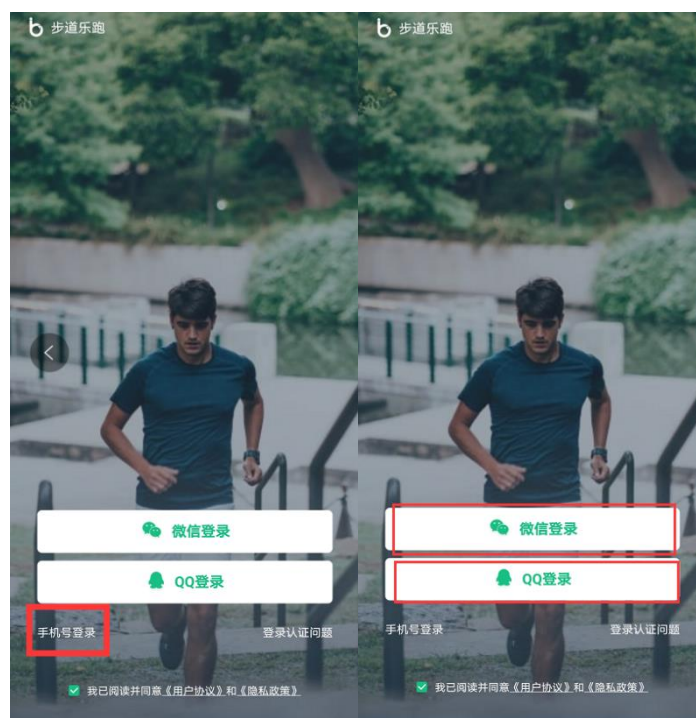
详见附件一

附件一；软件下载以及使用说明

1、app 下载



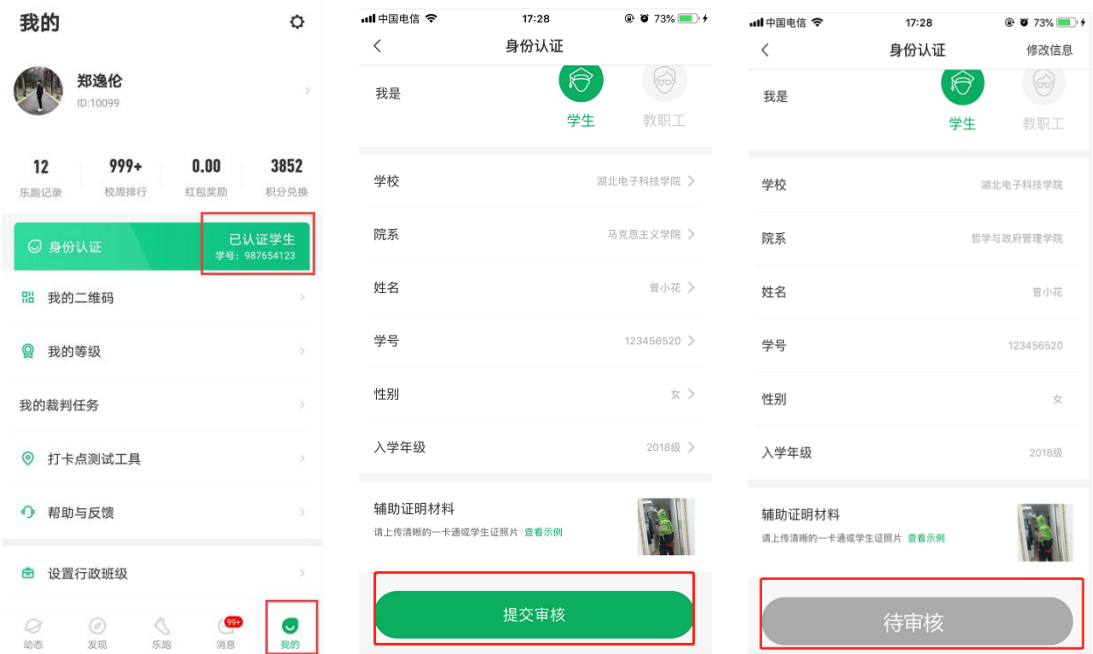
2、注册登录



支持手机号注册

支持微信/QQ 登录

3、身份认证

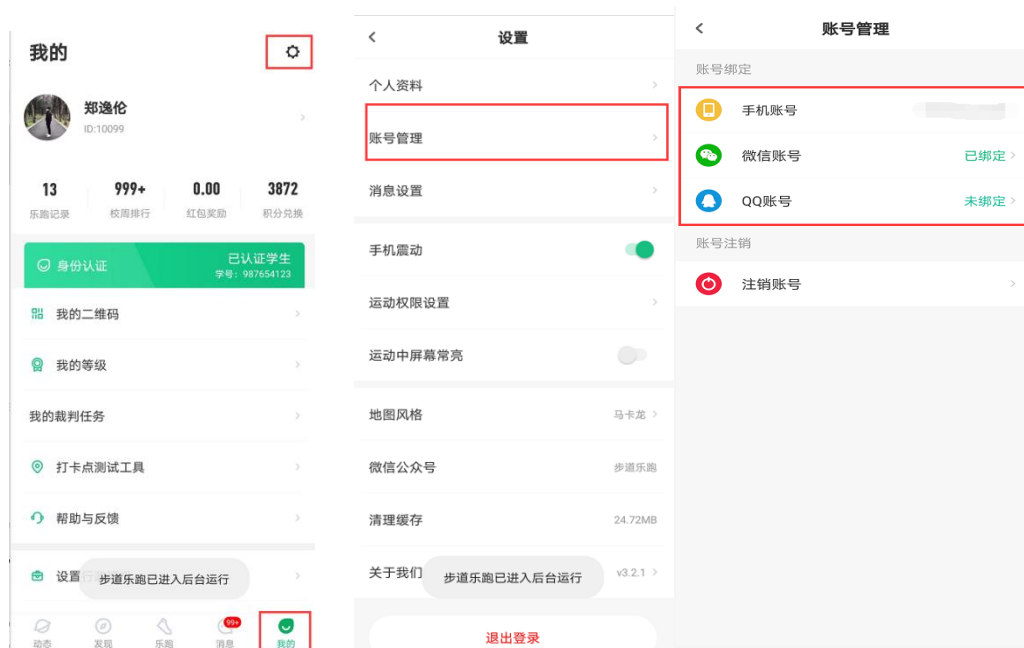


点击“我的”进行身份认证 填写相关信息提交审核 等待工作人员
审核或自动通过 留学生请用大写英文注册，如：SAKATA-GINTOKI
认证结果



认证通过

4、认证后“账号管理中”，绑定手机号/微信/QQ



点击“我的”--右上角“设置”

点击“账号管理” 关联绑定账号

注册认证后及时绑定并关联手机号/微信/QQ，方便账号管理

5、体育班级矫正 行政班级矫正（可不选，不影响成绩记录）

6、校园乐跑



6、跑步规则

跑步规则说明

学校会设置跑步规则和目标要求，在app乐跑界面可以随时点击查看

一般情况下，单次跑步计入有效成绩需要同时满足以下条件：

- 1、跑步里程达标
- 2、速度在要求范围内
- 3、跑步时经过所有系统分配的打卡点位置（开启跑步后，经过时会自动打卡）

跑步规则说明

1. 本学期时间：2017.03.01~2017.06.20，在此期间跑步才计算成绩。
2. 学期成绩合格标准：有效跑步次数男生满40次，女生满35次，合格即可获得60分，超出1次加2分，满分100分，最后得分会换算成课外体育成绩分数。
3. 跑步时间：06:00~22:00，出于安全考虑，其他时间不能跑步。
4. 有效成绩标准：单次运动里程 $\geq 0.40\text{km}$ ；打卡2次；平均配速 $3\sim 10\text{分钟/公里}$ ；每天只记录1次有效成绩；单次有效跑步的里程最多只能 10.00km 。
5. 跑步打卡：根据学生的位置随机分配打卡点，到达打卡点时，系统会自动打卡；打卡目标完成后，可继续跑步，结束跑步时请确保达到合格标准。
6. 学校的校区即授权路线，同一学校的任意校区内跑步，只要达到有效成绩标准，都会关联成绩。
7. 系统会定期对跑步数据进行稽查，若发现有作弊行为，会取消当次成绩，多次作弊的，情节严重者，将发出警告或封禁账号。

7、跑步流程



10、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。

11、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。

12、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。

13、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。

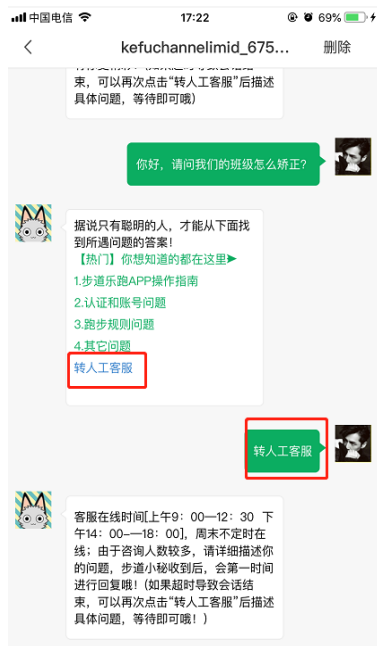
14、经常更换手机登录，会导致手机 IP 地址异常，会被识别为更换手机代跑，请大家保持一个手机一个账号的使用。

15、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。

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。





客服邮箱: info@lptiyu.com

步道乐跑微信公众号申诉（微信公众号：步道乐跑）

- 1、提交申诉：微信公众号“步道乐跑” 点击“常见问题” 点击“我要申诉” 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”， 点击查询处理结果。

步道乐跑手机 APP 端申诉

- 1、提交申诉：打开步道乐跑--点击“我的” --点击“帮助与反馈” --点击“在线申诉” 填写相关申诉内容，提交。

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

服务监督：“珞珈体育” 公众号 输入：人工 （如遇问题乐跑客服无法及时有效解决可联系）

武汉大学体育部

2023.5.19