

# 关于开展 2025-2026 学年第二学期 “步道乐跑” 课外锻炼的通知

各学院：

为进一步提高学生体质健康水平，营造良好的校园体育文化氛围，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，引导学生形成热爱体育、崇尚健康、经常锻炼的习惯和健康的生活方式，现拟开展 2025-2026 学年第二学期 “步道乐跑” 课外锻炼工作，具体事宜通知如下：

## 一、参与对象

2024、2025 级本科学生（含重修或补修本学期体育课的学生）

## 二、参与时间

2026 年 3 月 2 日-2026 年 6 月 19 日（第一周到第十六周）

## 三、课外体育锻炼形式

“步道乐跑” app 设定校内跑步锻炼路线，实时记录跑步锻炼情况

## 四、规则说明

### 1、规则基本设置：

（1）跑步区域：校园内安全区域。

（2）锻炼时间：周一至周日 6：00-9：00；15：00-22：00（遇恶劣天气不进行）。

（3）锻炼次数：本学期共 45 次（其中至少 15 次须在早晨 6:00-9:00 时间段内完成）。超过 10 次体育课程成绩加 2 分，超过 20 次体育课程成绩加 5 分。

(4) 配速：3min/km~9min/km

(5) 跑步里程：男生 2km；女生 1.6km

(6) 经过打卡点数量：2 个

2、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。

3、单次运动里程上限最多取 10 公里。

## 五、关联体育成绩说明

1、课外锻炼的成绩不合格，期末体育课成绩记 30 分。在下一学期规定时间参加补考，男生补考 3000 米，20 分钟及格，女生补考 2000 米，15 分钟及格（达不到及格要求，当学期体育课必须重新修读）。

2、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。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。

3、本学期凡因伤、急病（住院）等原因不能参加课外锻炼者，须由本人申请并提供学校医院的证明、病历等相关材料，由学生所在学院分管领导审核签字后及时交体育部 101 办公室（每周周二、周五下午 13:30-16:30）。霞客湾校区学生相关材料可在企业微信联系颜丽燕老师递交，体育部根据具体情况酌情减免，打卡截止后不再办理。

## 六、软件下载以及使用说明

### 1、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。

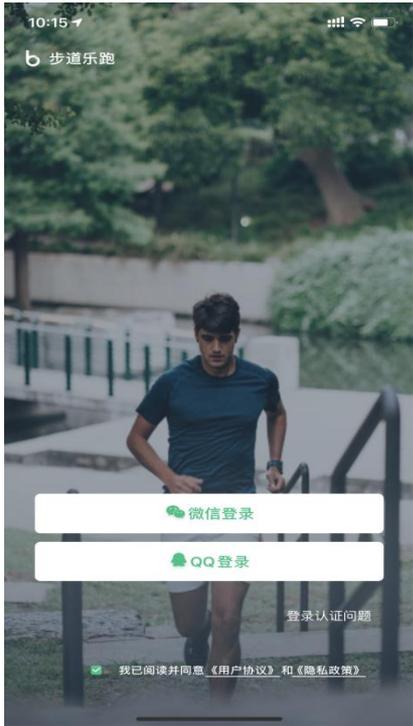


### 2、注册登录认证身份

#### 1) 【提交认证】

a) 点击“立即认证”即可进入身份认证界面；

b) 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】

a) 认证通过（我的界面会显示“已认证”标志）



b) 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、校园乐跑



## 4、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

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3~10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取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. 学校的校区即授权跑区，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抽查，若发现有作弊行为，会取消跑步成绩，多次作弊的，情节严重者，将发出警告或封禁账号。

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）

## 5、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，更换跑区；

安庆医药高等专科学校 规则/成绩

今天已有12名校友完成跑步

认证成功。跑步将会关联课外成绩。点击查看规则

这些专业跑步知识你都知道吗?

有效次数  
**28**  
学期目标:50

进入乐跑

动态 发现 乐跑 消息 我的

安庆医药高等专科学校 规则/成绩

今天已有12名校友完成跑步

这些专业跑步知识你都知道吗?

有效次数  
**28**  
学期目标:50

安全提示

当前跑区: 武汉轻工大学金银湖校区 [更换跑区 >](#)

跑步前请确认身体状态适宜，以下情况不建议进入乐跑:

- 1、身体疲惫、四肢无力、头晕、贫血;
- 2、高血压、心脏病或其他慢性疾病;
- 3、其它身体异常或天气恶劣等情况

取消 进入乐跑



6、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。

7、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。

8、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。

9、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。

### 七、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。

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，使我校学生养成自觉参加体育锻炼的意识和习惯，形成较好的身体素质和健康素养。

体育部

2026 年 2 月 27 日