运 动 世 界 操 作 指 南

目 录

01 下载注册

02 跑步注意事项

03 功能介绍

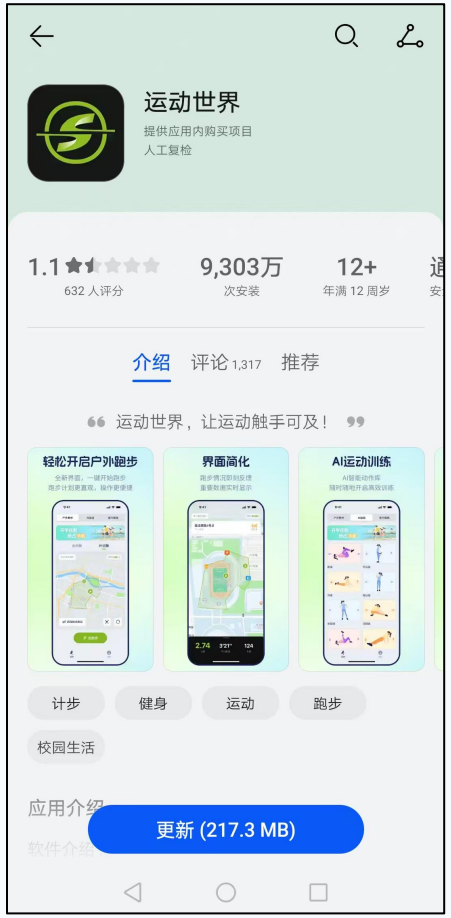
04 常见问题

01

下载注册 PART ONE

下载

您可以通过手机应用市场搜索【运动世界】进行下载；
若应用市场无法下载，可先下载【应用宝】，在应用宝内搜索下载；或扫描下方二维码下载



运 动 世 界 7.1.4

手机浏览器内，扫码下载

注册

打开【运动世界】APP
点击“创建账号”

输入手机号，获取验证码，并设置8-18位密码，密码需要包含大小写字母和数字（不得包含特殊字符）

选择学校，输入学号及姓名进行【校验】

校验后会自动跳出院系、班级、性别、入学年份等信息；
核对信息无误或将缺少信息补全后点击【完成】

以上个人信息完善、核对无误后点击确认

02

跑前注意事项 PART TWO

跑步注意事项

1、跑步前请查看学校跑步要求，可在首页【规则】中查看，请务必按照要求完成运动，否则将不计入成绩

2、务必将定位与身体传感器权限设置为始终允许，否则将影响路线、里程和步频等记录

3、点击【开始跑步】后会出现5个点位，请查看5个点位位置后再开始跑步，若点位上方有数值请按照数字顺序1-2-3-4-5进行跑步，否则成绩可能出现偏差。开启次数：连续性开启生成点位超过3次会无法定位，请在5分钟后再操作。

4、电量注意：跑步时请确保亮屏操作，已打开权限及GPS精准并亮屏操作（手机品牌自身有保护功能）注意手机电量是否充足，低于30%电量有可能会比系统给抹除成绩记录；内存过低者请清除内存再行跑步；

5、使用时：切勿转换软件等操作，容易导致无法记录轨迹及公里数、步频等方面。

6、若网络不稳定导致记录无法上传，可在网络稳定后在运动记录中手动上传，未上传记录保存在手机本地，须在3天内上传，切勿卸载或清理缓存

7、计分跑是纳入有效成绩，一起跑和自由跑是否纳入有效成绩视学校规定为基准

8、代跑识别：经常更换手机登录（一个学期不能超2部手机），导致手机IP地址异常，成绩被识别成绩作弊代跑。

9、作弊识别：跑步过程中不得使用任何代步工具和替他人代跑，技术人员会在定期监测查杀杜绝作弊数据；

03

功能介绍 PART THREE

跑步规则

在【进展】页面点击【规则】可查看本学期的跑步有效时间、配速、最少公里数等要求

权限设置—自由跑

开始跑步前需将相关权限开启

点击去设置

跳转到改页面，需要打开设置中点击始终允许

其中定位权限需要设置为始终允许

权限设置—计分跑

开始跑步前需将相关权限【存储】【健身运动权限】开启，其中【身体传感器】与【定位权限】需要设置为始终允许，否则将无法开始计分跑跑步

跑步模式

计分跑

在【运动】点击【去跑步】

点击【本次跑步指标】
可以查看本次跑步要求

跑步需经过一个必经点和2个普通点，并满足学校跑步要求

完成运动后长按结束上传跑步记录

跑步模式

顺序跑（学校设置）

顺序跑随机出现5个点，需要按照1-2-3-4-5的顺序依次过点。

绿色数字表示已激活需要打卡的点位。

绿色√表示该点已经感应上了。

灰色数字表示这个点还未激活，经过该点位是无法感应上的。

在【运动】点击【去跑步】

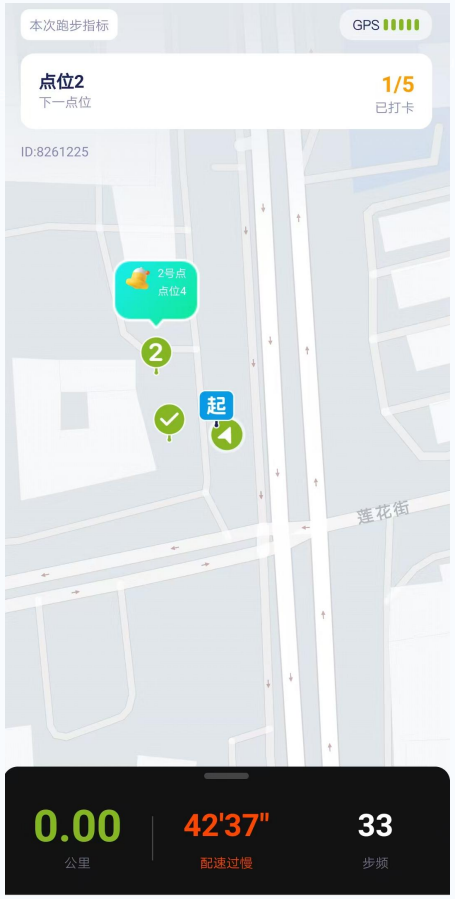
按照顺序依次通过点位，并满足学校设置的跑步要求。完成跑步后长按结束上传

跑步模式

顺序跑（点位逐个出现学校设置）

顺序跑逐个出现5个点，出现的点位打卡完成（打卡完成数字会变成√），下一个打卡点位才会出现，依次类推。

在【运动】点击【去跑步】



出现的点位打卡完成下一个点位才会出现，以此类推完成5个点位的打卡，并满足学校设置的跑步要求。

完成跑步后长按结束上传

跑区选择

若学校设置了跑区，同学在跑步前请先选择跑区（每个跑区都有时间限制，在非有效时间内不可跑步）。选择跑区后滑动开始跑区，完成跑步后长按结束上传。

若学校未设置跑步，可直接滑动开始跑步。

跑步模式

自由跑（是否计入成绩依照学校设置）

在【运动】点击【去跑步】

完成运动后长按结束上传

跑步记录

在【我的】—【运动记录】中可查看所有运动记录

点开记录，若有不达标的成绩可点【>】，会显示不达标的原因

成绩申诉

对不达标成绩有异议可点击【我有异议】，填上申诉理由提交。

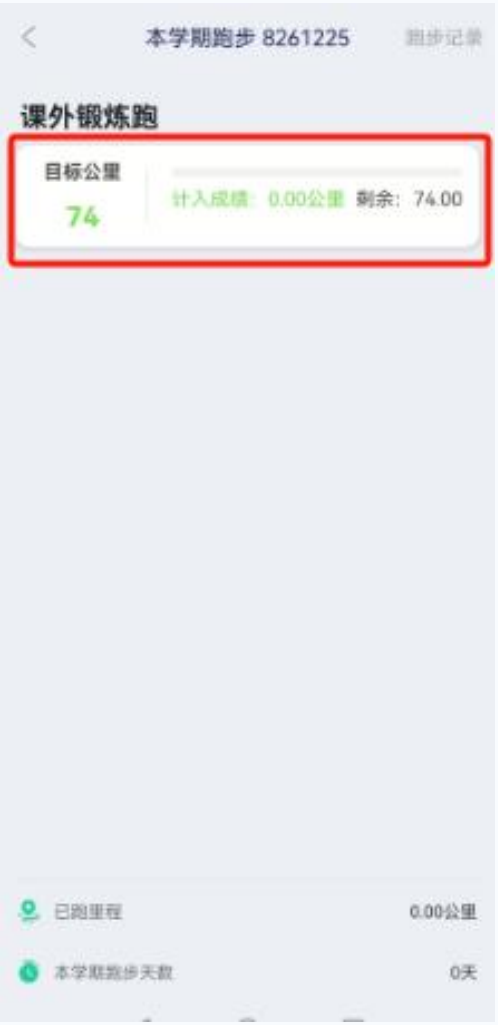
申诉仅正对于异常记录，未按顺序过点/未达到最低里程要求/系统清查的可疑记录无法申诉

历史记录

在【运动记录】中切换学期查看历史跑步记录

成绩查看

在【进展】页面左上角可以查看已跑里程和计入成绩里程。也可以在【我的】首页【我的成绩】里查看所有的跑步成绩



成绩刷新

若完成运动后里程没有计入，

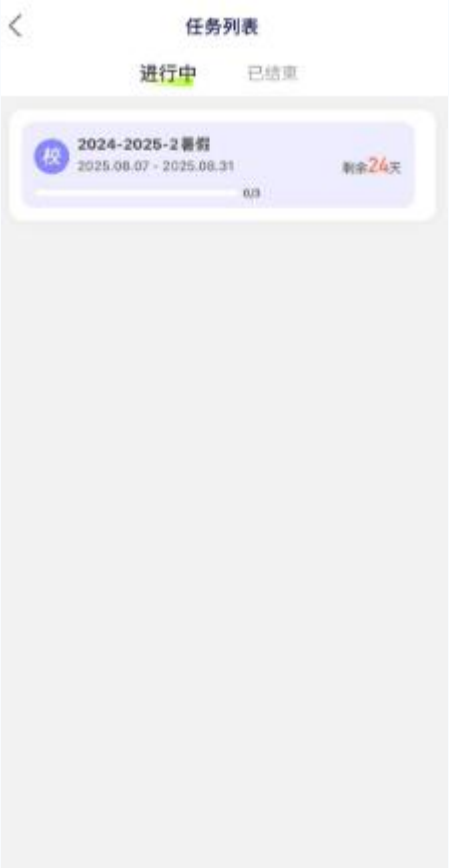
可点击【学期目标】，下拉触

发刷新后退出再重新进入

AI任务查看

AI运动可分为校级任务或教师任务，学生选择任务进行锻炼。

若学校同时设置校级任务和教师任务。教师任务必须从任务口进入选择动作锻炼，若从AI动作库进入锻炼默认计入校级任务成绩中



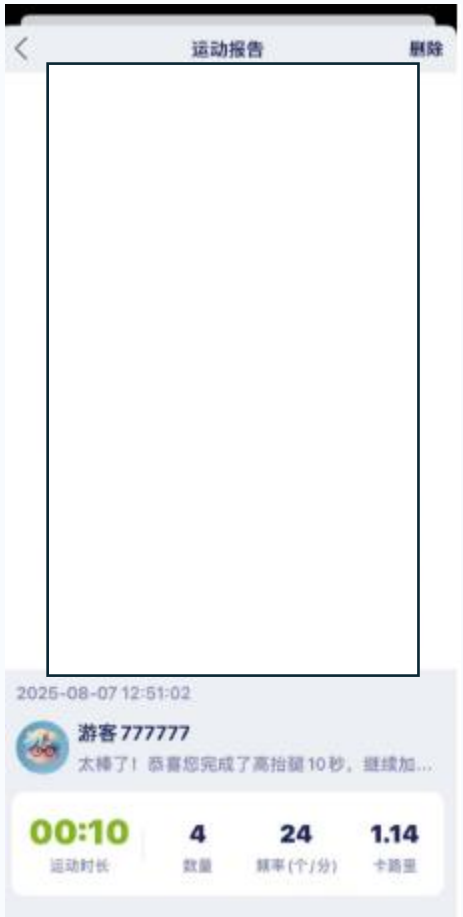
AI运动操作

在【我的】中点开【ai运动】，选择任务列表中的运动，设置【计时/计数】目标后，点击【开始】即可进行AI运动，完成运动后须点击【确定】上传记录，上传后任课老师可在手机端查看记录。

AI记录查看

在【我的】-【运动记录】中可查看AI运动记录：点击【运动记录】-【AI运动】可查看每日AI运动记录

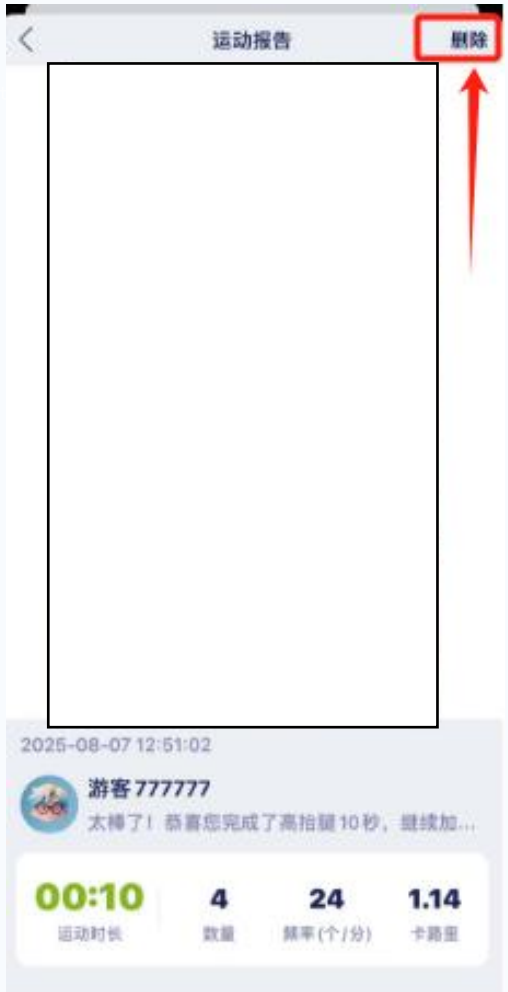
点击【>】可查看详细AI运动情况与AI运动视频



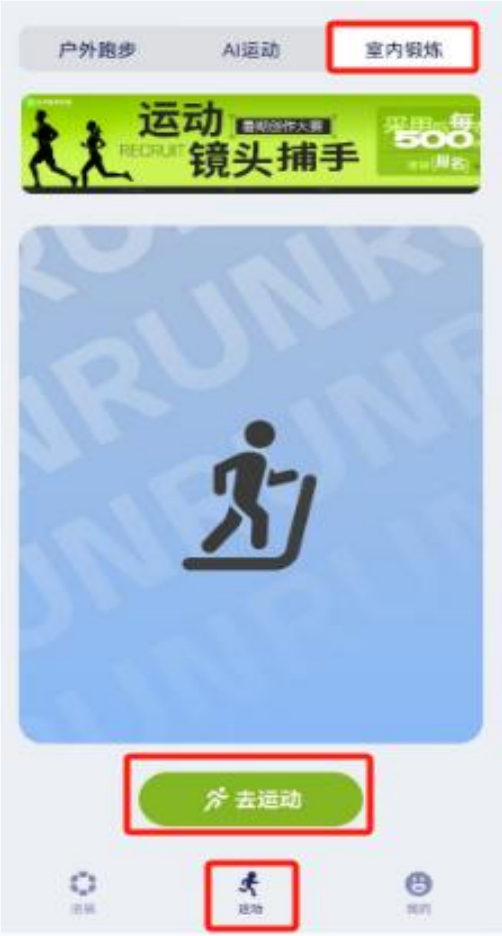
AI记录删除

在【AI运动】可查看每日AI运动记录 - 点击【>】打开AI运动详情 - 选择【删除】

（删除后该条记录不计入成绩，删除后记录无法恢复，请谨慎删除）



室内锻炼



在【运动首页】点击【室内锻炼】

点击【开始锻炼】，即可开始锻炼

完成锻炼后长按结束上传

个人信息

如果更换了手机号或者院系、校区可在【我的】—【个人主页】—【编辑资料】中修改信息

选课

西兰花
尊敬的VIP会员
运动记录
其他功能

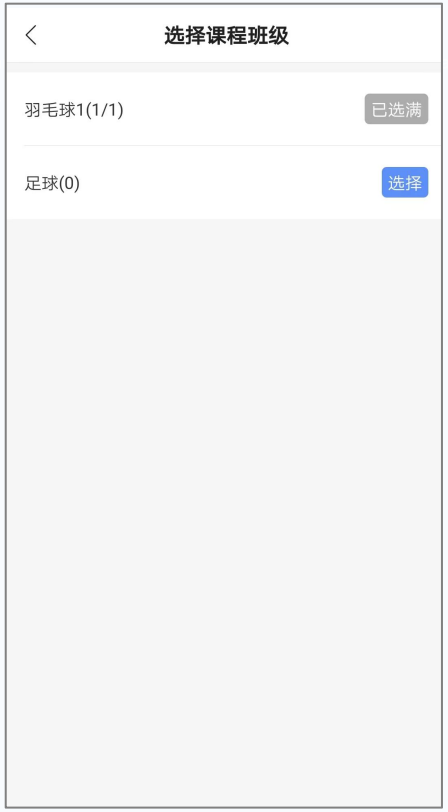
我的课程
2024-2025-2
课程信息
去选课
注：选择后不可更改，请谨慎选择
步骤2

选择授课老师
步骤3：选择老师

选择课程班级
选择
步骤4：选择课程

我的课程
2025-2026-1
课程信息
授课老师及课程班级
白老师
羽毛球
若课程选择错误，可点击"退出"图标，重新选课

选课注意事项



若学校设置学期时间，必须在学期时间内选课，超过学期时间将无法进行选课

若学校设置选课人数限制，选课人数到达上限后，就无法选择该课程

学校公告

跑步商务合作学院
西兰花
个人主页
尊敬的VIP会员
运动记录
其他功能
我的钱包
跑步记录
历史排名
考勤签到
我的成绩
选老师
校园公告
课堂点名
体测小工具
理论考试
减免申请
体测预约
ai运动
动态
运动
我的

全部公告
关于分段分析情况
学APP校园跑提升计划实施方案
大学城学期目标设置
重要通知
关于开展2024年 《大学生体质健康测试》的通知
APP校园跑提升计划实施方案 （2024-2025学年...
app选课公告
遇到问题解决方式

大学城学期目标设置
发布者 南拓部门
年级：
2022级、2023级、2024级
健康跑步学期目标：
男：50次 女：50次
室内锻炼学期目标：
男：1次 女：1次
年级：
2021级
健康跑步学期目标：
男：30次 女：30次
室内锻炼学期目标：
男：1次 女：1次

减免申请

对于身体不适，无法跑步学生可在app内提交减免申请，由任课教师、管理员审核后减免目标。

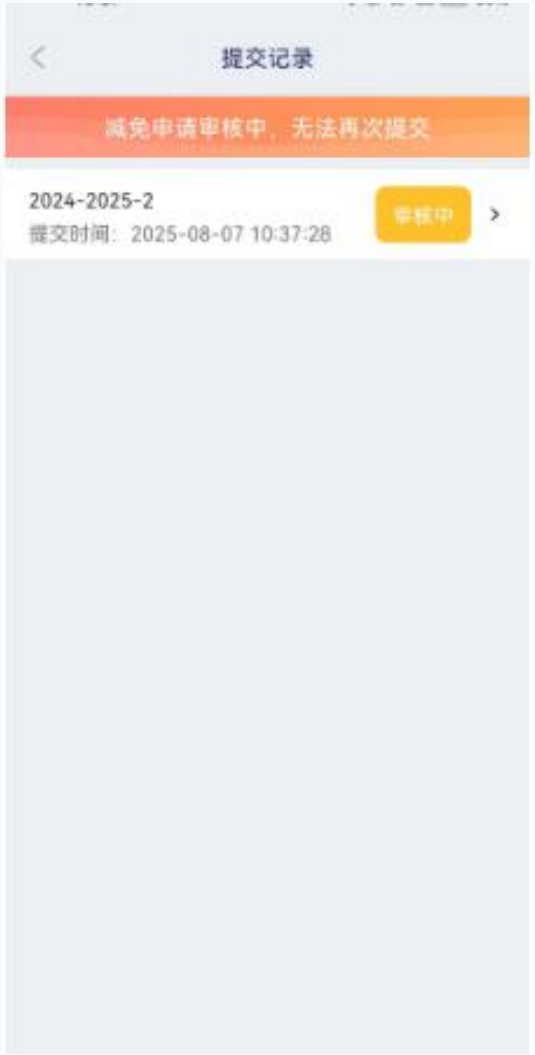
在【我的】—【减免申请】中填写申请理由和上传凭证后提交给老师审核

查看减免

已提交的减免可在提交记录中查看。点击申请记录可以查看审核进度。

若发现申请填写错误或无需减免，可点击【撤回提交】。

（注：老师审核通过后无法撤回）



榜单

在【历史排名】点击健康跑步或者室内锻炼排行榜查看

2

查看每个学院平均每人每天跑步公里数的排行

2

切换至“个人榜”查看每天公里数的个人排行

04

常见问题 PART FOUR

无法上传成绩

因手机信号不好或无网络情况下无法上传成绩，可点击“以后再说”。

等网络状况改善后到跑步记录中上传成绩。

但千万不要**卸载APP**或**清理缓存**！！！

未上传的记录是保存在手机中，卸载或清理缓存记录就会丢失！！

未上传的记录请在三天内上传，超过期限就无法上传

无法定位

1、如果之前安装的是比较老的版本建议先退出登录，卸载重装
2、确认手机权限是否设置好，定位与身体传感器权限需要设置为始终允许
3、在室外开阔处使用
4、打开WiFi开关、关闭低电量模式
5、安卓手机可使用百度地图驾车模式进行查看自己手机感应的GPS信号强弱。点开手机上的百度地图—随意输入地址—使用【汽车导航】模式—开始导航—进入导航界面，右上角可以看下GPS信号强度，如果显示弱或者是灰色的强，请持续走动一下，以便手机更好感应信号然后再切换到运动世界app，如果定位成功，那么同学后续正常使用就可以了。
6、苹果手机请用自带的地图来判断手机定位精准度。在室外开阔处的时候打开苹果手机自带的地图。定位放大到最大，查看定位蓝圈覆盖范围如果蓝圈占据整个屏幕还超出了，慢慢缩小地图直到能看到完整定位蓝圈，根据缩放过程中出现的地图比例尺，得出蓝圈的半径（即定位精度）
苹果手机地图中的蓝圈是指当前位置的标识，也称作“蓝点”。它通过GPS、Wi-Fi、蜂窝数据等方式获取用户的位置信息，并在地图上显示一个蓝色圆圈来标识用户的位置。蓝圈的大小表示定位的精度，越小表示定位越准确，反之则越不准确。可以在缩放地图的时候，参考地图的比例尺。
根据蓝圈的半径距离：0-11m（0级-强），11-31m（1级-较强），31-51m（2级-较弱），51-65m（3级-弱），大于65m的无效。定位距离数字越小，精度越高。

手机设置

一、苹果手机：设置→隐私→定位服务单下选择运动世界版→只限使用APP时

二、安卓手机（如有装root需要刷机、有安装了xposed模拟器软件，有装抢红包、王者荣耀外挂的软件等将无法跑步,需要把xposed等软件卸载才能跑步，为了防止安插作弊软件）具体的菜单名称不同，设置流程如下：安卓手机GPS模式请选择：开启后，定位更精准、但耗电快

① 华为手机：

a.设置→权限管理→应用菜单下选择运动世界版，隐私数据→读取位置信息设置为允许。

b.设置→定位服务→访问我的位置信息选择开启

c.进入手机【设置】-【全部设置】-【受保护的后台应用】-【运动世界】-【打开应用】

② VIVO手机：

a.i管家→省电管理→后台高耗电→选择运动世界→允许继续运行。

b.i管家→软件管理→自启动管理→选择运动世界→运行自动启动。

c.设置→更多设置→定位服务下，使用无线网络，使用GPS卫星选择开启。

手机设置

③ 三星手机：

a.设置→应用程序→应用程序管理器菜单下选择运动世界，权限→位置信息，开启此功能。

b.设置→隐私和安全→定位服务，选择开启此功

c.进入手机【设定】-选择【电池】选项-关闭省电模式即可

④ 小米手机（如有分身系统，请安装在初始空间）：

a.设置→授权管理→自启动管理→选择运动世界→定位功能选择开启此功能。

b.进入设置→电量和性能→神隐模式→应用设置→运动世界→无限制→允许后台）

⑤ OPPO手机：

a.设置→电池→耗电保护→选择运动世界→关闭后台冻结

b.手机管家→权限隐私→自启动管理→选择运动世界→开启此功能。

手机设置

⑥ 魅族手机：

a.后台管理设置→设置→应用管理→已安装→选择运动世界→权限管理→后台管理→保持后台运行。

b.设置→定位服务，选择开启，模式选择同时使用网络和GPS定位。

⑦ 乐视手机：

a.系统设置-个人-位置信息-开启（GPS：开启后，定位更精准、但耗电快）

-定位权限-【运动世界】-允许。

b.乐视手机：系统设置-隐私授权-自启动管理-【运动世界】-启动。

⑧ 酷派手机：酷管家-数据保护-读取位置信息权限-【运动世界】下拉箭头-允许 。

⑨ 金立手机：系统设置-全部设置-应用权限-按权限分类-读取GPS位置信息，【运动世界】下拉箭头-允许 。

⑩ 联想手机：系统设置--位置服务，开启GPS卫星来实现GPS定位功能。

注：如以上找不到相对应手机品牌，请上网查找自身手机定位开通权限。

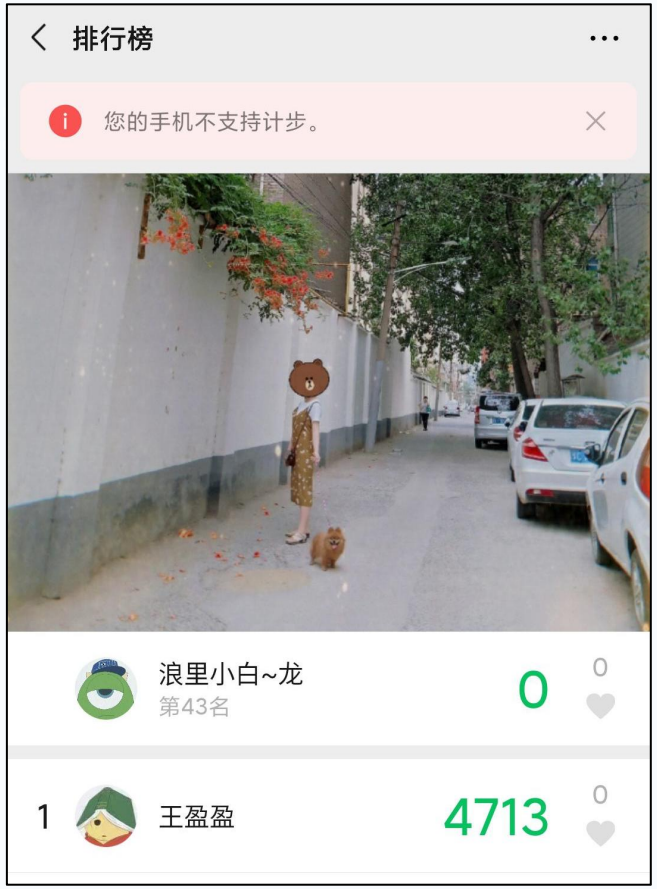
步频异常

1、确定权限已打开，身体传感器需要设置为始终允许

2、有些手机本身不支持感应步数，可打开微信运动查看

3、如果步频记录不灵敏，可以尝试运动时，动作幅度大一些。

以便手机能感应到运动频率，一定要亮屏跑步。



闪退

1、已结束的跑步可以去跑步记录看看是否上传，如果想保存跑步记录就先上传跑步记录，退出登录后卸载重装，若未上传记录直接卸载会丢失未上传的跑步记录

2、多次强退建议卸载重装

3、若卸载重装后仍然出现闪退，可在公众号联系人工客服提供手机型号

无法打卡

1、信号满格，但无法感应点位。

请注意点位是否有1.2.3.4.5的数字，若有表示学校已开启点位顺序跑，需要按照1-2-3-4-5的顺序进行打卡。如果数字是灰色表示点位未激活无法感应，可缩小地图查看是否有绿色数字，绿色数字表示需要感应的点位

无法打卡

2、无信号，跑步无路径，也无法感应点位。

手机GPS信号弱，建议切换到百度地图驾车导航模式看一下信号强弱。如果是定位信号弱，持续走动一下，以便手机更好感应信号，等信号变为绿色的强后切换回APP跑步。

成绩不达标

之前是达标的，过了几周跑步就变异常了

系统会不定期清查可以数据，具体原因可点击查看原因—可疑原因查看

可疑数据清查范围：

1单设备多账号：一台手机上登录超过两个账号跑步或者一个账号登录超过2台手机跑步会被系统判账号登录异常

2、运行环境异常/数据异常一般是机刷（包含不限于模拟器、手机分身、平行空间、多开等违规的行为）

3、手机越狱或root

跑步在有效区域外

点开始跑步提示在有效区域外学校设置了电子围栏，请在电子围栏范围内跑步，超出范围外会自动暂停。

如果本人就在电子围栏范围内，但还是提示在有效区域外，请查看一下个人中心所显示的校区是否与本人所在校区一致

其他常见问题

1、学号不存在

请联系任课老师，提供以下基本信息给予老师导入学号 （姓名+学号+校区+性别+院系+班级 ）

2、学号已注册

确认是否更换过手机号，如果换过手机号且自己记得密码可登录旧手机号码自行修改或者可联系老师或者客服修改；

若是为换过手机请联系任课老师，提供以下基本信息给予老师处理修改（ 姓名+学号+旧手机号码+新手机号码 ）

3、登录失败/账号已在其他设备上登录

卸载APP之后，重新下载登录，若页面出现提示“账号已在其他设备上登录”，请过过1个小时之后再尝试登录即可，如已尝试N次无法登录请次日登录。（因为卸载APP之前，如果没有退出账号，账号还保持的是登录的状态；这是APP在研发的时候，设置的产品规则，防止频繁切换账号代跑）

谢谢观看

THANK YOU