

数智体育 APP 学生操作手册

文档修订记录

序号	修改时间	版本	备注
1	2023/09/26	1.0	初始版本
2	2023/10/11	2.0	调整部分内容
3	2026/7/1	3.0	调整部分内容

目录

1. 安装操作流程	4
2. 个人主页	8
3. 共享手环借还	11
4. 课外锻炼	20
4.1. 连接手环	20
4.2. 访问课外锻炼主页	22
4.3. 课外锻炼-跑步	23
4.4. 手环连接	24
4.5. 开始跑步	25
4.6. 暂停/结束跑步	26
4.7. 锻炼记录	28
4.8. 注意事项	29
4.9. 课外锻炼-其他锻炼	30
4.10. 课外锻炼-开始锻炼	31
4.11. 课外锻炼-结束锻炼	32
4.12. 锻炼记录	33
4.13. 历年考核	35
4.14. 考核标准	36
4.15. 系统设置	37
4.16. 锻炼目标概览	38

1. 安装操作流程

扫描二维码（若无法打开请先连接学校内网）



扫描二维码后进入下载页面

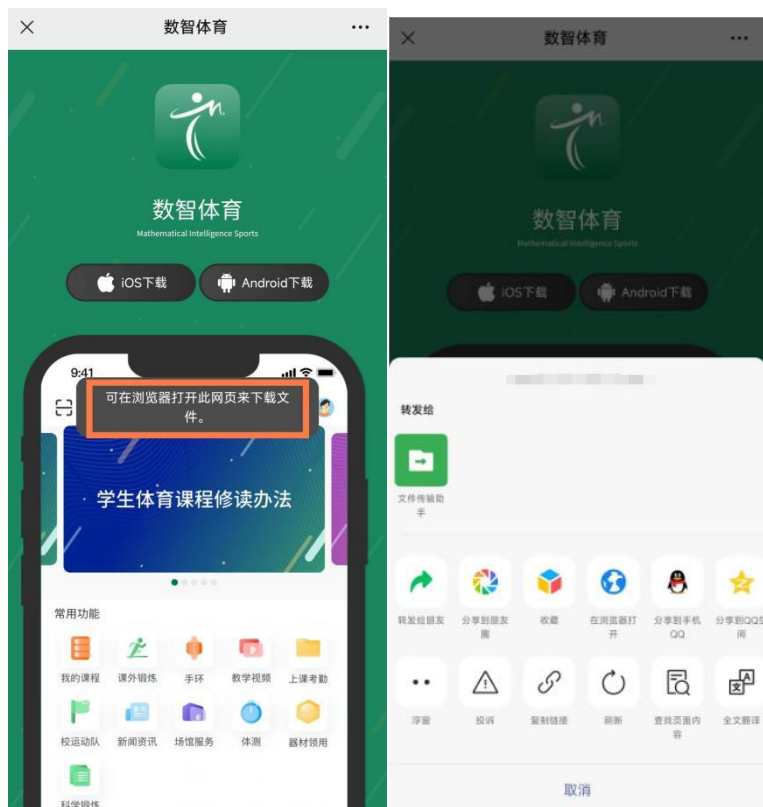


应用下载

1) iOS 操作系统可以点击【iOS 下载】按钮进入 App Store 进行下载



2) Android 操作系统可以在右上角点击【...】，然后点击【在浏览器打开】



在浏览器打开后在点击【Android 下载】，然后点击【下载】按钮，下载完安装包后进行安装即可。



2. 个人主页

点击【我的】，进入基础信息页面。



打开个人主页按钮点击【个人主页】，进入个人主页页面。点击右上角可根据自己喜好，选择不同的主页模板；或是直接使用默认模板，进入主页编辑。



进入个人主页编辑页面，在对应选项输入基本信息。点击“+”输入头衔，每次最多输入一个头衔，可以多次输入。复选框选中的模块会显示在主页（默认选中），点击各模块输入对应信息。最后，点击提交按钮完成个人主页编辑。

The screenshot shows the '主页编辑' (Home Edit) page. At the top right is a '提交' (Submit) button. Below the header is a yellow tip: '复选框选中, 该模块方可在主页展示' (Select the checkbox, the module can be displayed on the home page). The main content is divided into sections: '基本信息' (Basic Information), '我的标签' (My Tags), '获奖情况' (Award Situation), and '社团情况' (Club Situation). Red annotations with arrows point to specific elements: '1-基本信息输入' points to the '姓名' (Name) field; '2-点击添加头衔' points to the '+' icon next to '我的标签'; '3-点击输入信息' points to the '个人简介' (Personal Introduction) text area; and '4-点击提交' points to the '提交' button. The '社团情况' section has a checkbox that is checked, with an annotation '复选框选中开启模块' (Select checkbox to enable module).

4-点击提交

1-基本信息输入

2-点击添加头衔

3-点击输入信息

复选框选中开启模块

也可以在首页点击右上角头像，选择立即开启进入个人主页。

3. 共享手环借还

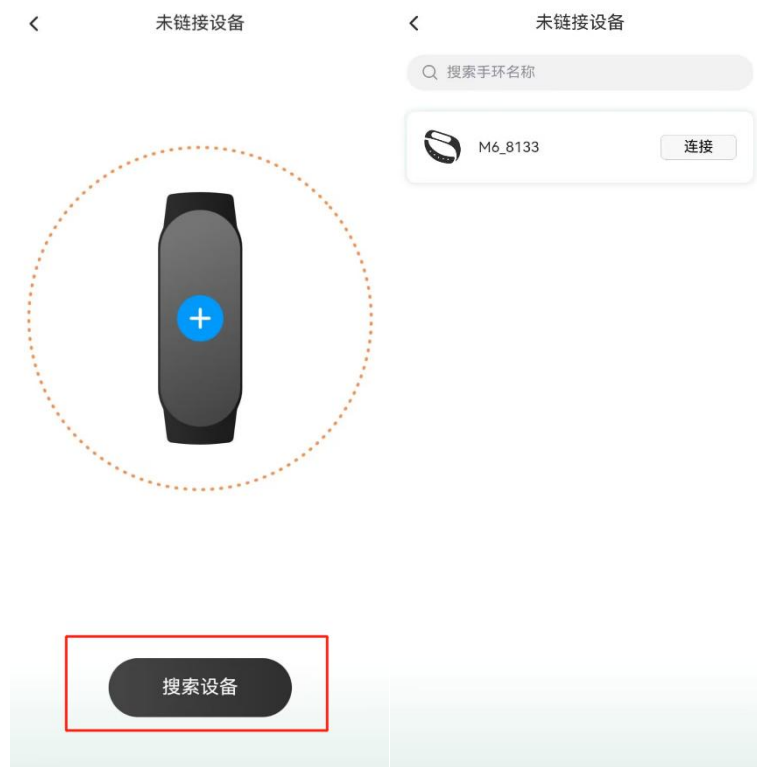
二维码借还：在主页右上角点击扫一扫图标扫描机柜二维码，点击“借”按钮，人脸识别后会分配指定手环根据机柜提示前往取手环，归还手环时扫描同一二维码点“还”按钮，再点击“打开箱格”按钮，将手环归还同一箱格并充电



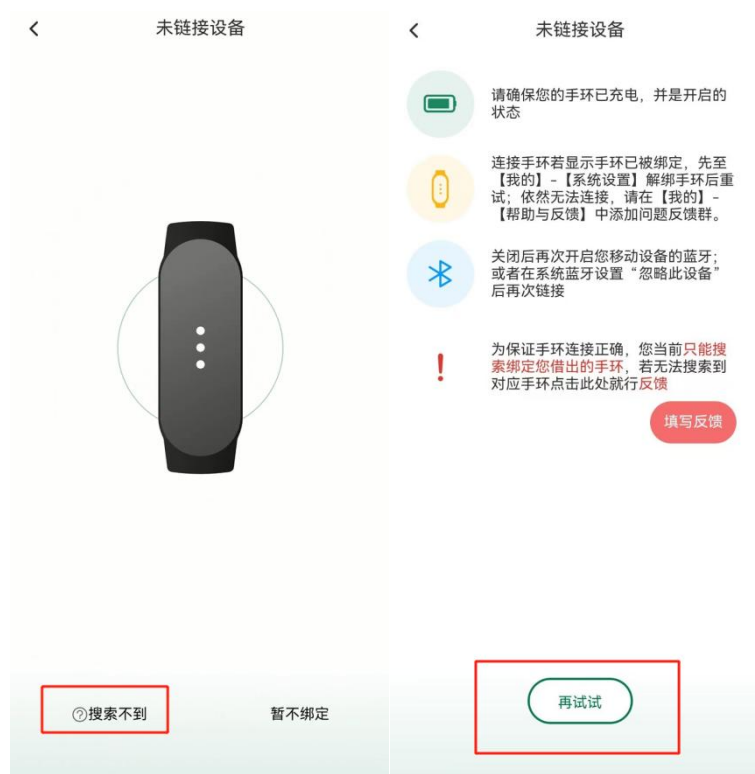
机柜人脸识别借还：到共享机柜-点击“借出”按钮，然后人脸识别打开空余柜盒，拿取柜盒内手环，关上柜盒门，借取成功。



手环进入 app 【手环】模块，点击“搜索设备”，可以搜索到自己借出的手环。

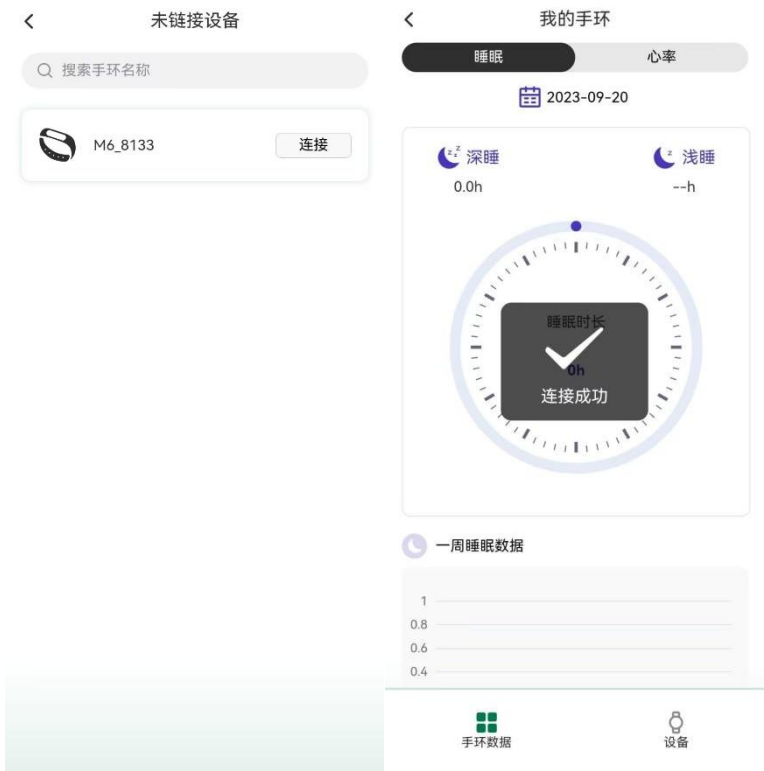


若未搜索到手环可以点击“搜索不到”进入页面根据解决办法是否可以搜索到手环若还是无法搜索，则点击“再试试”按钮。

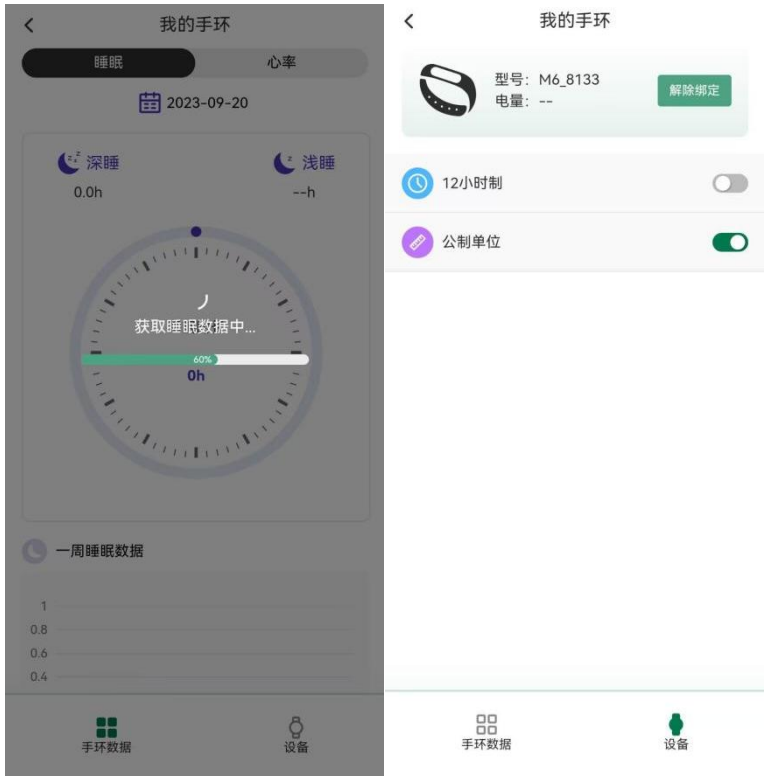


如若搜索不到，可以到我的→帮助与反馈→在线客服联系处理。问题解决后再回到之前借出的手环机柜前，人脸识别归还后，重新刷脸借出新的手环进行锻炼。

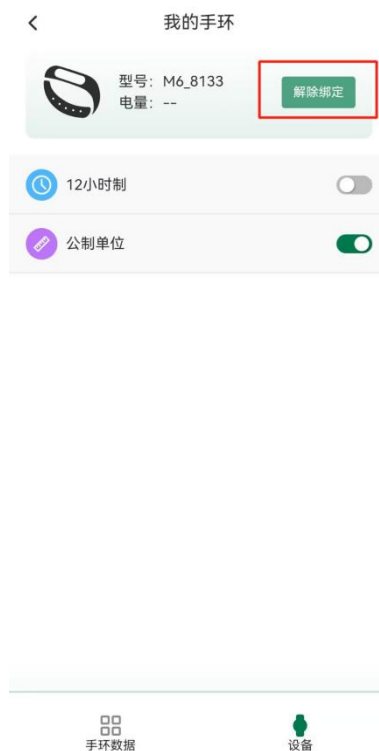
柜盒箱门开启后，可以搜索到相应的手环。



点击【连接】将手环与 app 进行连接，连接成功后等待手环数据同步。



同步完成后进入【课外锻炼】-【跑步】。进入跑步页面后等手环连接成功后 点击 go，三秒后开始跑步。跑步结束后直接上传跑步数据，然后到手环页面解绑手环。



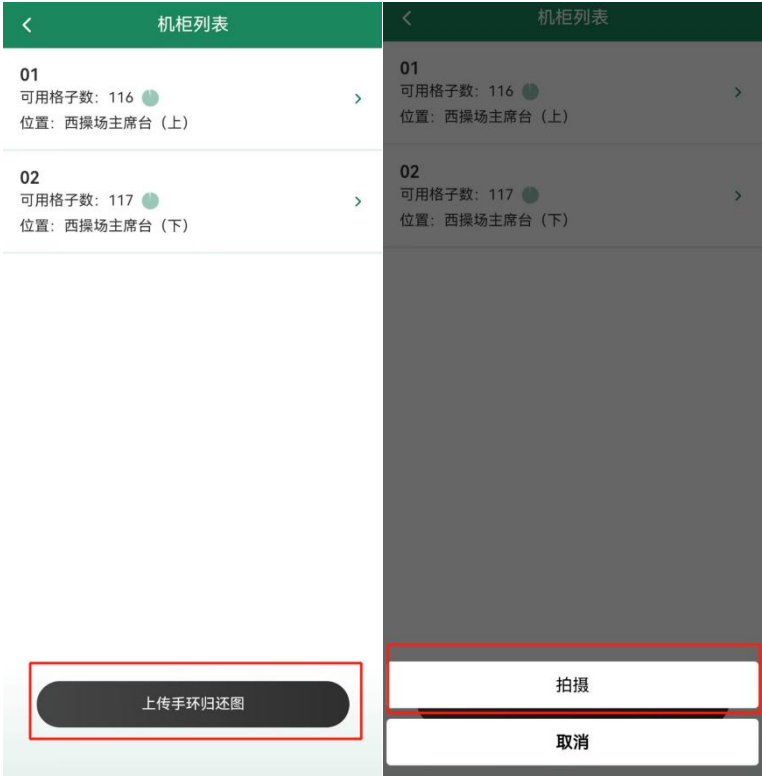
iPhone 需要打开手机的【设置】-【蓝牙】，在蓝牙列表中忽略对应的蓝牙设备。



再到当初借还的手环机柜处，点击机柜的“归还”按钮，然后人脸识别归还手环，并关上柜盒。



最后学生需要到【手环机柜】模块，点击“上传手环归还图片”按钮 上传图片即可。

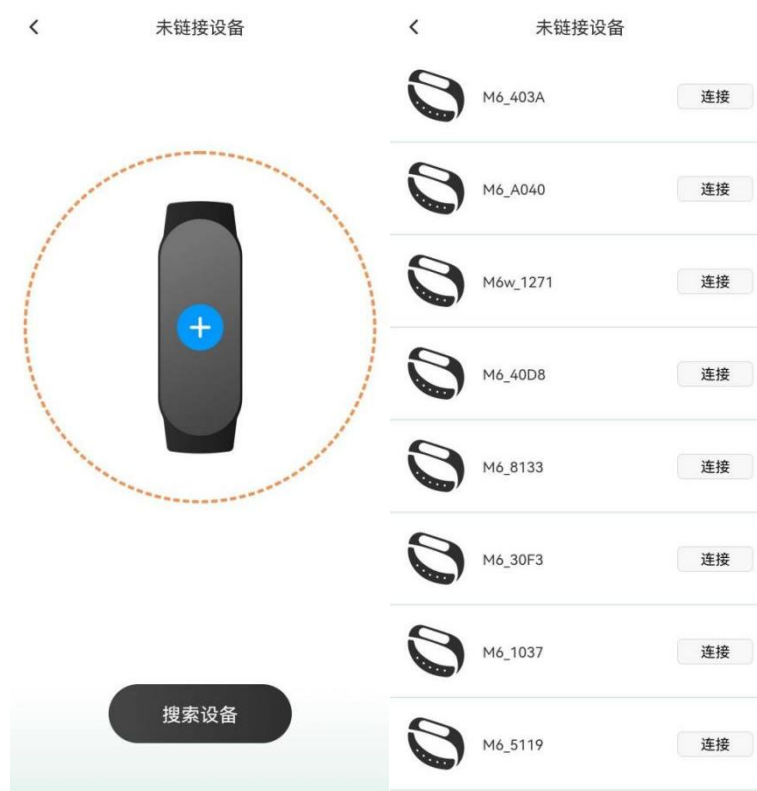


4. 课外锻炼

4.1. 连接手环

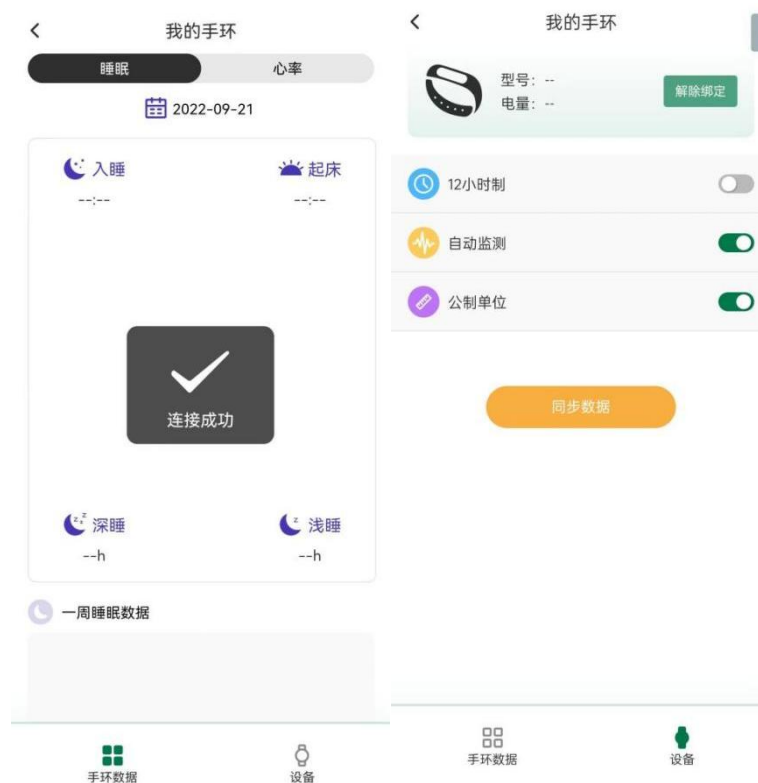
点击【手环】，进入手环信息页面。

未绑定手环第一次将进入手环绑定页面，点击【搜索设备】显示附近的蓝牙设备，在手环设备-其他-电量处，显示该设备的设备名称。选择对应的设备点击【连接】后绑定成功，进入手环页面。



在设备页面点击解绑可以解除绑定，一个设备同时只能绑定一个学生，一个学生同时也只能绑定一个手环，请谨慎操作！

进入手环页面会自动同步睡眠、心率数据，也可以点击【同步数据】按钮手动上传。（注：需要在使用前开启自动监测功能）点击电量处可以再次获取手环电量信息。



4.2. 访问课外锻炼主页

点击【课外锻炼】，进入课外锻炼页面。点击【课外锻炼】进入“课外锻炼”页面，可以选择“跑步”、“篮球”、“羽毛球”等锻炼项目。主菜单包括【锻炼记录】、【历年考核】、【考核标准】、【系统设置】四个模块；数据部分“锻炼目标概览”显示这一学期所有的跑步累计的公里数和次数；“锻炼 tips”是该功能模块的小建议等。



4.3. 课外锻炼-跑步

点击【课外锻炼】->【跑步】，选择对应的跑步地点，点击“完成”按钮，进入课外锻炼-跑步页面。

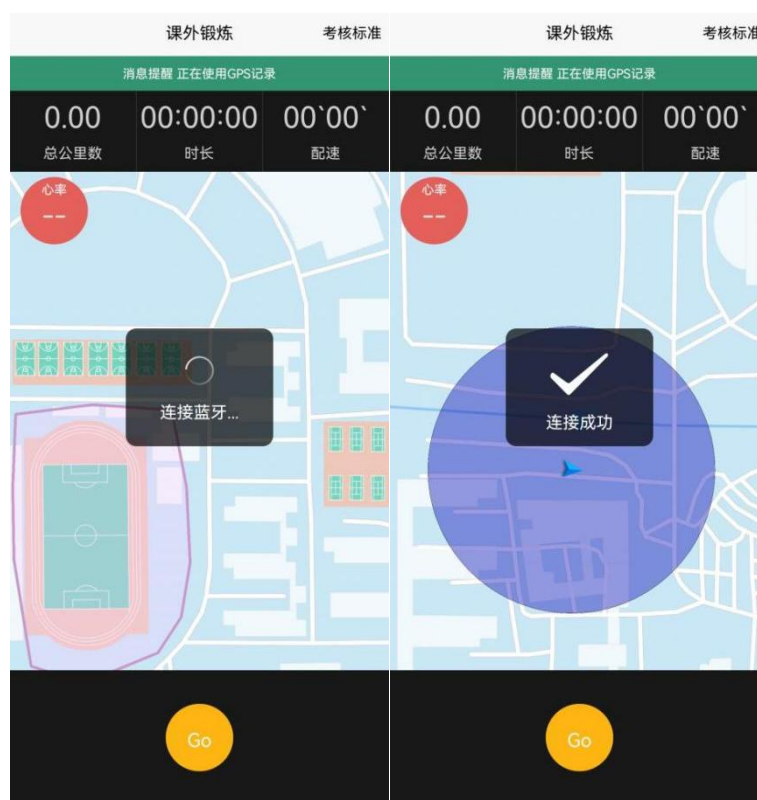


南校区操场

北校区操场

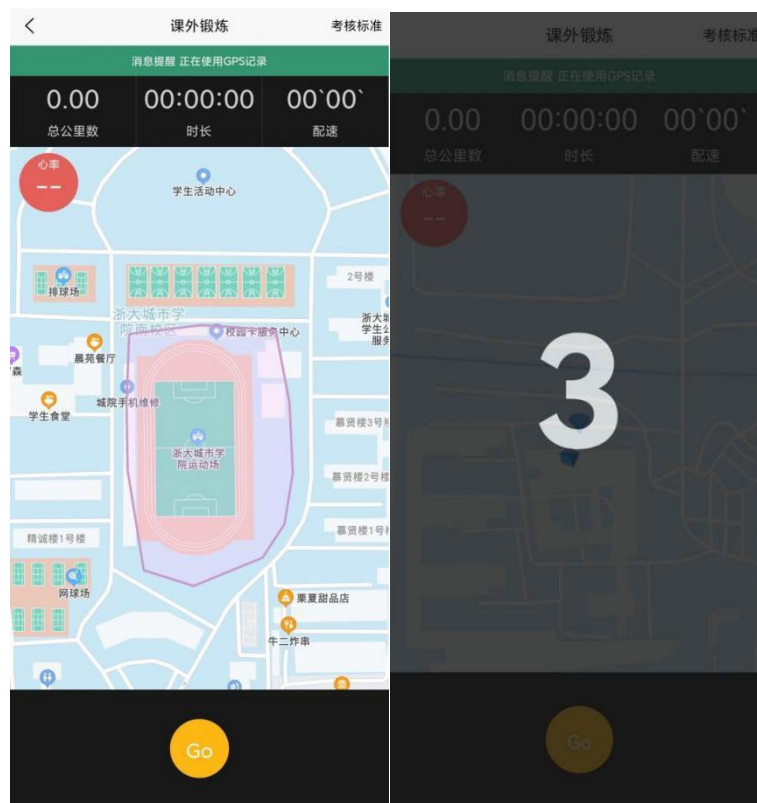
4.4. 手环连接

进入跑步页面，若有手环要求的学生，系统会自动连接手环蓝牙，连接成功后，点击 Go 按钮，手环会自动进行心率检测，跑步锻炼界面也会显示跑步区域的有效范围。下图是连接蓝牙界面：



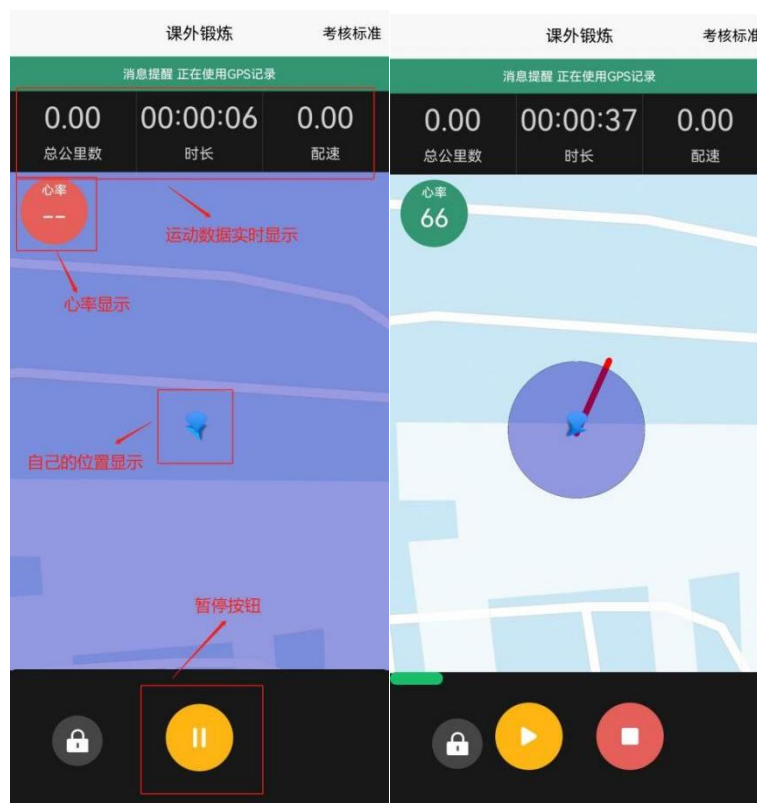
4.5. 开始跑步

系统会显示跑步的有效范围，点击“GO”按钮，则界面开始 3s 倒计时，开始计时跑步。

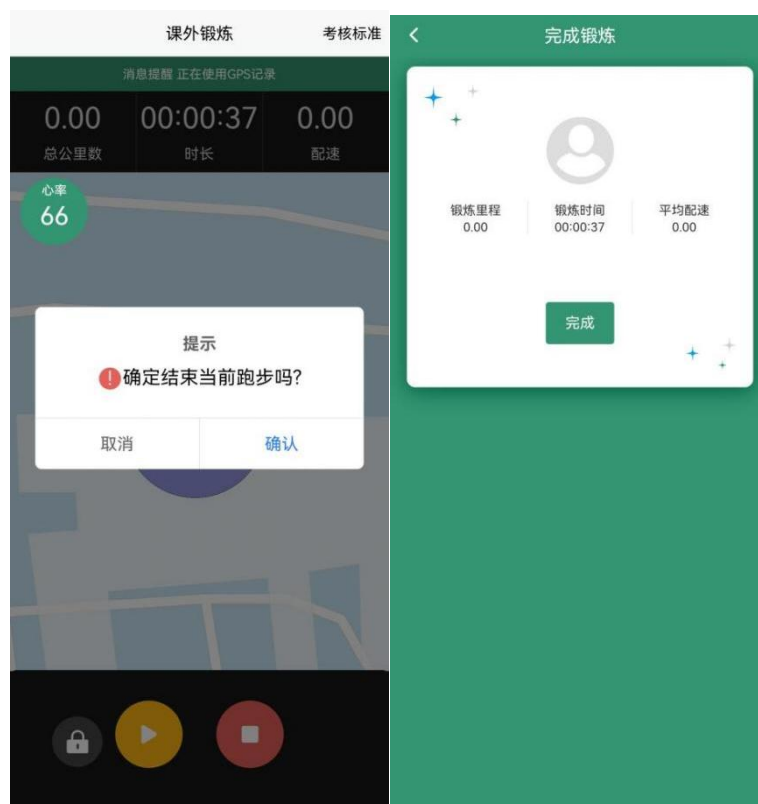


4.6. 暂停/结束跑步

想要结束跑步时，需要先按一下中间“||”暂停键，然后长按“□”进度条结束后会弹出一个弹出框，提示是否结束跑步。



点击“确定”后会结束跑步，并显示跑步过程的“总公里数”、“时长”、“配速”。



4.7. 锻炼记录

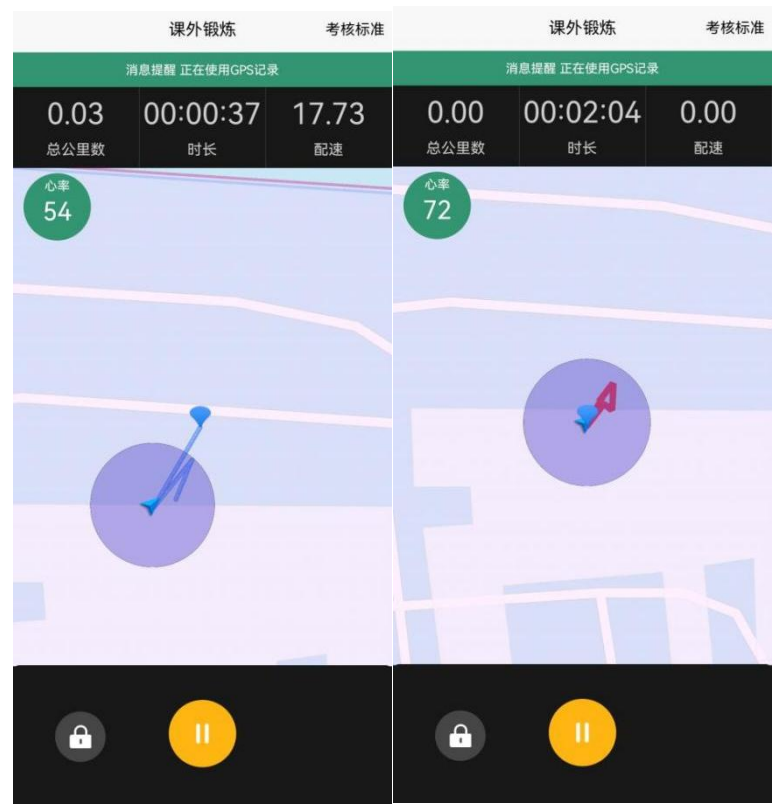
跑步结束后可以去【课外锻炼】-【锻炼记录】模块查看跑步记录数据，跑步记录分别显示跑步的“公里数”、“时间”、“配速”。



4.8. 注意事项

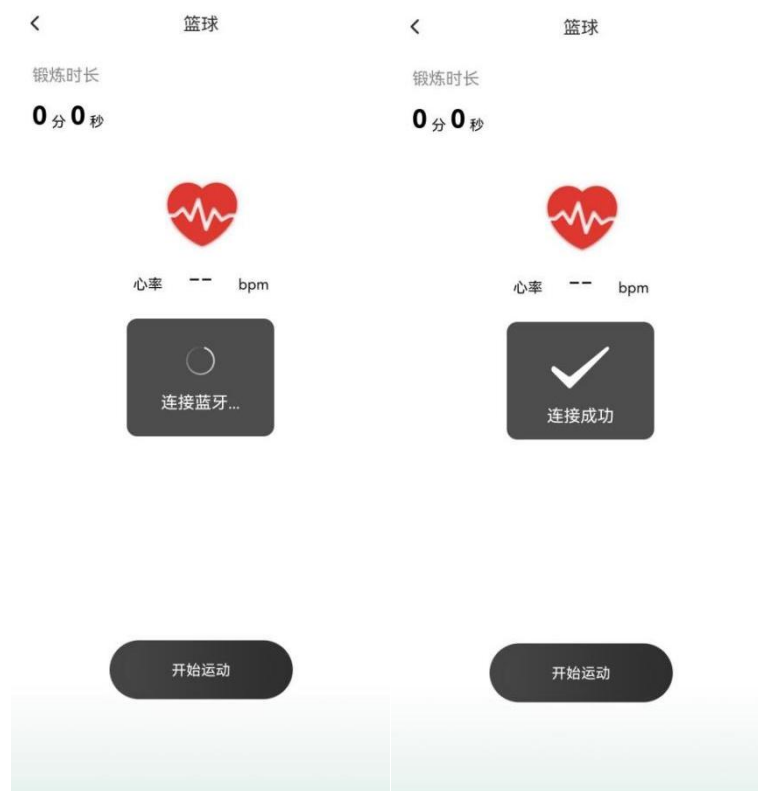
若跑步锻炼的区域不在选择的区域里，则跑步的路线标为红色，并且公里数和配速不会有增加。

若跑步锻炼的区域在有效区域里，则跑步锻炼路线标为蓝色，并且公里数和配速会根据时间的增加而改变。



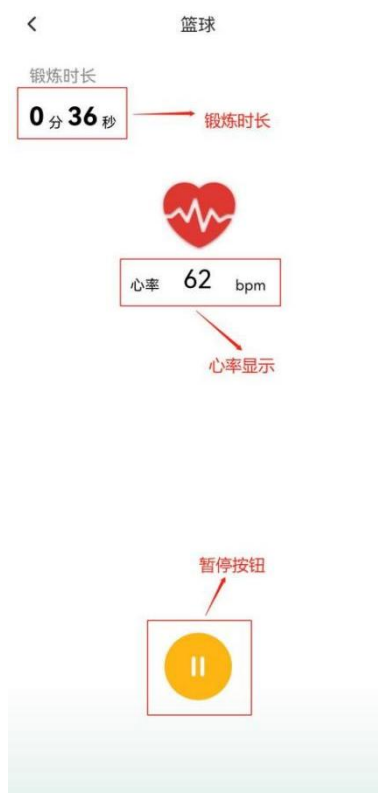
4.9. 课外锻炼-其他锻炼

点击【课外锻炼】->【篮球】，进入篮球锻炼页面，若有手环要求的用户，界面会自动连接手环蓝牙。连接成功后手环会进行心率检测。



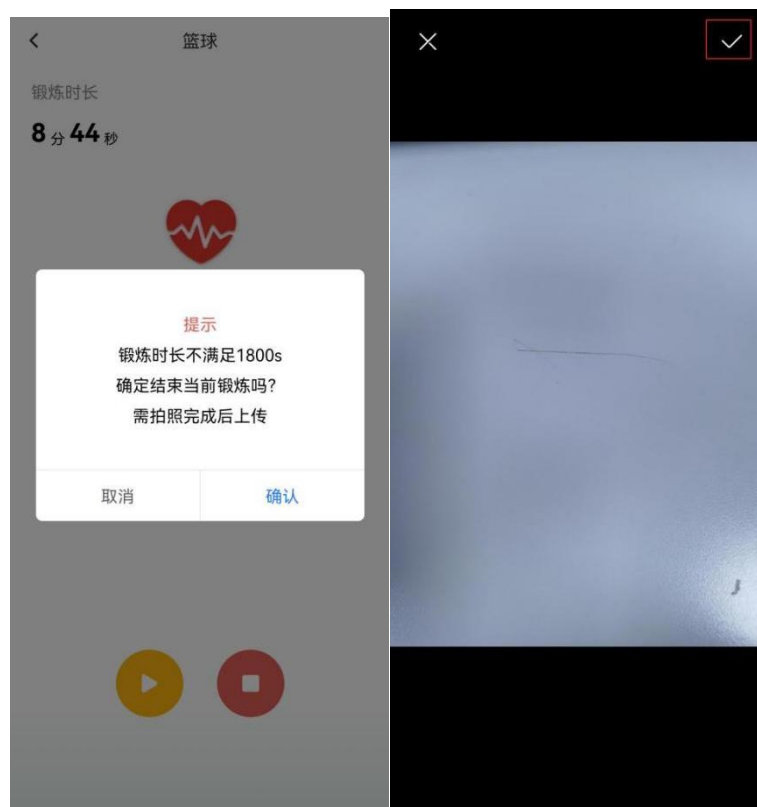
4. 10. 课外锻炼-开始锻炼

点击“开始运动”按钮，则开始计时篮球心率数据。



4.11. 课外锻炼-结束锻炼

结束篮球锻炼时，需要先按一下中间“||”暂停键，然后长按“□”进度条结束后会弹出一个弹出框，提示是否结束篮球锻炼，点击确定后需要拍张照片（需要按“√”结束拍照）才能结束篮球锻炼，并显示篮球锻炼过程的“时长”。



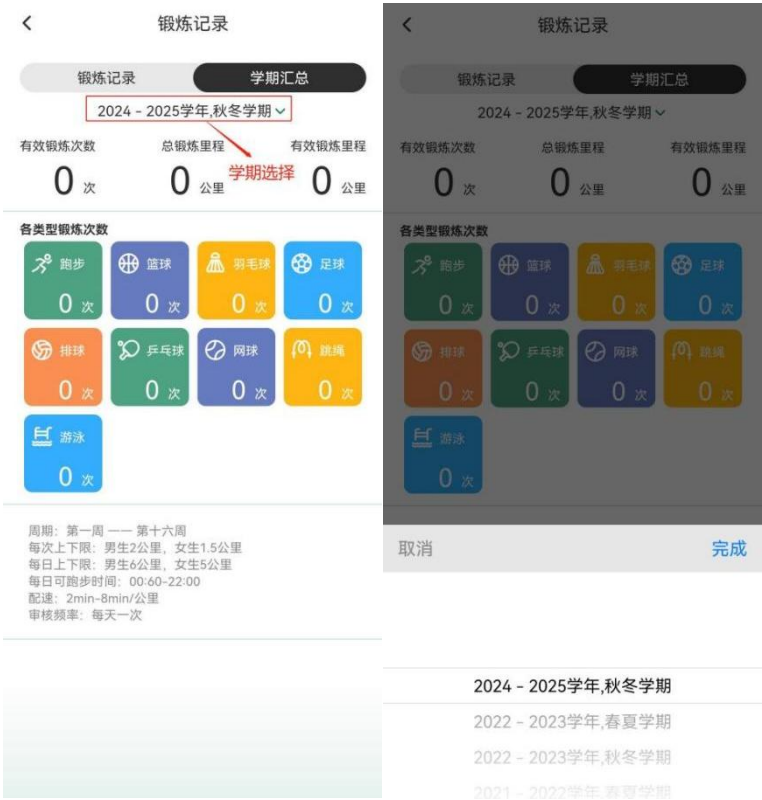
4. 12. 锻炼记录

点击【锻炼记录】图片，进入锻炼记录界面，可以查看“锻炼记录”和“学期汇总”的数据显示。

锻炼记录可以根据“时间”、“类型”、“状态”进行筛选。



学期汇总可以根据“学期”进行筛选。



4. 13. 历年考核

点击【历年考核】模块，进入历年考核界面，可以查看“历年考核数据”的数据显示。

课外锻炼

点击一项运动 开启锻炼吧

跑步

篮球

羽毛球

足球

排球

乒乓球

锻炼记录
查看锻炼记录

历年考核

回顾历年考核

考核标准
了解考核标准

系统设置
检查系统设置

锻炼目标概览

本学期里程
0公里

本学期目标里程
100公里

现总次数
0次

目标次数
128次

锻炼tips

开始锻炼前需要先在指定签到机处完成签到，方可开始训练并记录有效成绩。

建议每周至少进行一次跑步或其他项目的锻炼。

历年考核数据

2024 - 2025学年,秋冬学期	0次
2022 - 2023学年,春夏学期	0次
2022 - 2023学年,秋冬学期	7次
2021 - 2022学年,春夏学期	0次
2021 - 2022学年,秋冬学期	0次

35

4. 14. 考核标准

点击【考核标准】模块，进入考核标准界面，可以查看“考核标准”的信息显示。

课外锻炼

点击一项运动 开启锻炼吧

展开

跑步

篮球

羽毛球

足球

排球

乒乓球

锻炼记录

查看锻炼记录

历年考核

回顾历年考核

考核标准

了解考核标准

系统设置

检查系统设置

锻炼目标概览

本学期里程

0公里

本学期目标里程

100公里

现总次数

0次

目标次数

128次

锻炼tips

开始锻炼前需要先在指定签到机处完成签到，方可开始训练并记录有效成绩。

建议每周至少进行一次跑步或其他项目的锻炼。

考核标准

体育基础课和体育选项课内“课外体育锻炼”评分标准

得分	100	95	90	85	80	75	70	65	60	55	50	45	40	35	30
长跑(男)	120	115	110	105	100	95	90	85	80	75	70	65	60	55	50
长跑(女)	100	95	90	85	80	75	70	65	60	55	50	45	40	35	30

长跑锻炼要求:

1.周期: 第一周——第十六周

2.课外锻炼上下限:
每次下限: 男生2公里; 女生 1.5 公里
(只针对2021级和2022级学生每次下限: 男生3公里; 女生2公里 则记一次体测课外锻炼)
每日上限: 男生 5公里; 女生 4 公里

3.每日可进行跑步的两个时间段:
早06: 00-08: 00
下午15: 30-晚上22: 00

4.配速: 2min——9min/km

4. 15. 系统设置

点击【系统设置】模块，进入系统设置界面，可以查看“系统设置”的信息显示。



4. 16. 锻炼目标概览

当存在“有效公里数”和“有效次数”的锻炼数据时，对应的锻炼目标概览数据会改变。



