

## 创高体育 APP 课外锻炼使用手册

### 一、“创高体育”APP 下载二维码

请扫描下图二维码下载创高体育 APP。



“创高体育”APP 下载二维码

### 二、用户须知

1). 为保证创高体育 APP 能在后台正常运行,使用前**请参照“我的-意见反馈”功能内“常见问题”第一条将 APP 设置为允许后台运行**。简单设置见本文附件。

2). APP 官方下载渠道为腾讯应用宝和苹果商店 (App Store), 为保证 APP 正常运行, 请确保通过腾讯应用宝或苹果商店下载安装 APP。创高体育应用为免费下载, 仅耗费流量, 建议在无线网络下下载, 如有收费提示请注意谨慎辨别, 切勿上当。

3). 创高体育 App 使用学校统一身份认证登录账号和密码。

4). 重新登陆可通过“我的-系统设置-退出”后重新登陆。

5). 进行课外锻炼时, 必须打开 GPS 开关和手机管家、安全卫士、i 管家等手机管理软件中应用的定位权限。在 GPS 信号较弱的场地开启运动, 会有 GPS 较弱警告提示框, 强制开启可能会对运动数据准确性造成一些影响。

6). APP 进入主界面时会提示用户是否授权 APP 访问您的定位以及是否允许 APP 向用户发送推送通知 (iOS9.0 以上手机), 为了保证 APP 正常使用请选择允许。

7). 有问题可先自行查看首页 [《创高体育 APP 使用常见问题问答集》](#) 予以解决。

### 三、APP 简介

创高体育 APP 是一款运动健身软件。功能详见课外锻炼。

### 四、APP 首页

创高体育 APP 打开后, 需要用户选择华侨大学后才可以开始使用。

### 五、用户登录

登录账号和密码请使用学校统一身份认证账号、密码。

### 六、用户主界面

登录成功后进入用户主界面, 界面会显示为用户设定的各个功能菜单。用户可以选择菜单进入相应的功能中。

## 七、 课外锻炼



1. 显示本学期纳入考核的锻炼数据（累计路程和累计次数）。
2. 单击 2 进入锻炼设置界面。自动检测 APP 正常锻炼需要的权限（GPS 定位权限、网络访问权限、摄像头相册访问权限、读写外部存储权限、屏锁设置和启动管理），如果没有设置请自行打开相关权限。
3. 单击 3 跳转显示考核标准界面，需要了解考核标准的请点击查看。
4. 单击 4 跳转显示锻炼记录界面，查看历史锻炼记录。
5. 单击 5 跳转显示历年纳入考核的总数据。
6. 单击 6 跳转显示锻炼方式的选择。

### 锻炼方式选择

锻炼方式选择主要是根据运动区域对运动活动进行管理，目前设置为区域范围运动。

### 区域范围运动

区域范围运动包括：[厦门校区沿河道区域](#)、[教学楼区域](#)、[田径场](#)。[泉州校区后山栈道](#)、[北区田径场](#)、[西区田径场](#)。在区域内运动才是有效运动。如果偏离指定区域则会进行提醒，提醒用户“您已离开锻炼区域”（在场外所有的运动都是无效运动）。

**注意：**不诚信行为包括但不限于以下行为，一旦发现上报学校教务处、学生处，按学校有关规定予以纪律处分。

- ①. 替代他人参加课外锻炼长跑的（包括被替代者）。
- ②. 驾乘机动车、骑乘电瓶车、平衡车或自行车等辅助交通工具的。
- ③. 使用不正当手段刷机等行为。

学生在课外锻炼中，应选择适宜时间、地点和强度，提高安全意识，避免运动损伤、交通事故等意外发生。

## 八、 开始运动

### 打开 GPS

开始运动必须打开 GPS，否则无法开始运动，并且将给予相应提示。

### 开始运动

记录用户的运动信息：包括运动时长、距离（KM）、配速（公里/小时）、运动轨迹等。显示消息提醒、显示 GPS 信号强度、考核标准可点击查看。运动过程中，用户可以拍照上传，或是锁定界面。

### 暂停

运动过程执行暂停操作后时间和里程停止记录，暂停状态下可以随时继续或者结束本次锻炼。

### 结束

点击“结束”按钮结束本次运动，结束后可显示您本次锻炼是否满足所有的有效条件。结束状态下可以随时返回锻炼或者确认结束。结束操作时限为 60 秒，无任何操作时将自动返回锻炼。

### 确认结束

显示需要满足的条件，条件全部达成本次运动记为有效运动否则无效，点击“确认结束”完成上传锻炼数据，运动距离过短的不记录本次运动并给出相应提示。

### 锻炼记录

用户进入课外锻炼，点击页面中“锻炼记录”，可以查询具体的锻炼记录，包括：每次的运动距离、运动开始时间、运动时长、运动方式、运动达标情况等。

可以点击查看“有效”、“无效”、“待审核”、“未上传”的运动记录。

锻炼记录统计按时间划分为：周、月、学期。更加直观的把锻炼数据呈现在您的眼前。

**注意：**纳入考核的锻炼数据为审核制，系统需要根据规则进行审核，考核时间内的锻炼记录通常会在运动结束后第二天完成审核。如考核次数和里程未更新，请耐心等待审核结果。

## 九、 我的

“我的”包含修改资料、系统设置、意见反馈和当前版本等。

### 修改资料

用户可以查看个人信息包括昵称、头像等。

### 系统设置

用户可以对系统缓存进行清理，可以退出当前账号返回到登录界面。

在满足条件的情况下支持账号注销。

### 意见反馈

用户在使用过程中发现的问题都可以通过主界面的“意见反馈”或者“我的-意见反馈”功能提交给我们，我们将尽快联系予以处理【工作日 8:30-17:00】，

同时请及时关注相关回复。上传问题相关图片时最多可选择 5 张。另外在意见反馈界面有一些常见的问题，如果遇到其中的问题可以根据说明查看解决。

## 十、 附件

关于创高体育 APP 实际运动距离和记录不一致、锁屏不记录运动

### 数据等问题处理方法

一、请打开 App 首页“常见问题与反馈”第一条，查看并设置。

二、由于 android 系统内存管理机制，当手机内存空间不足时系统会自动查杀后台运行的应用程序。为了保证创高体育 APP 后台能正常运行，以下三个操作需要用户在手机中自行进行设置。

①、保证将“创高体育”加入加速白名单：

按照如下通用方法将 APP 锁住。



②、允许“创高体育”在锁屏后继续运行：参考手机型号设置允许 APP 后台运行。

App 首页常见问题与反馈第一条是设置方法。

③、运行过程中建议关闭系统自带的智能省电模式。

## 场地开放区域（跑步）

开放区域：泉州校区北区田径场、西区田径场、后山栈道，厦门校区田径场、沿教学楼区域、沿小河道区域，其它区域跑步距离不计。

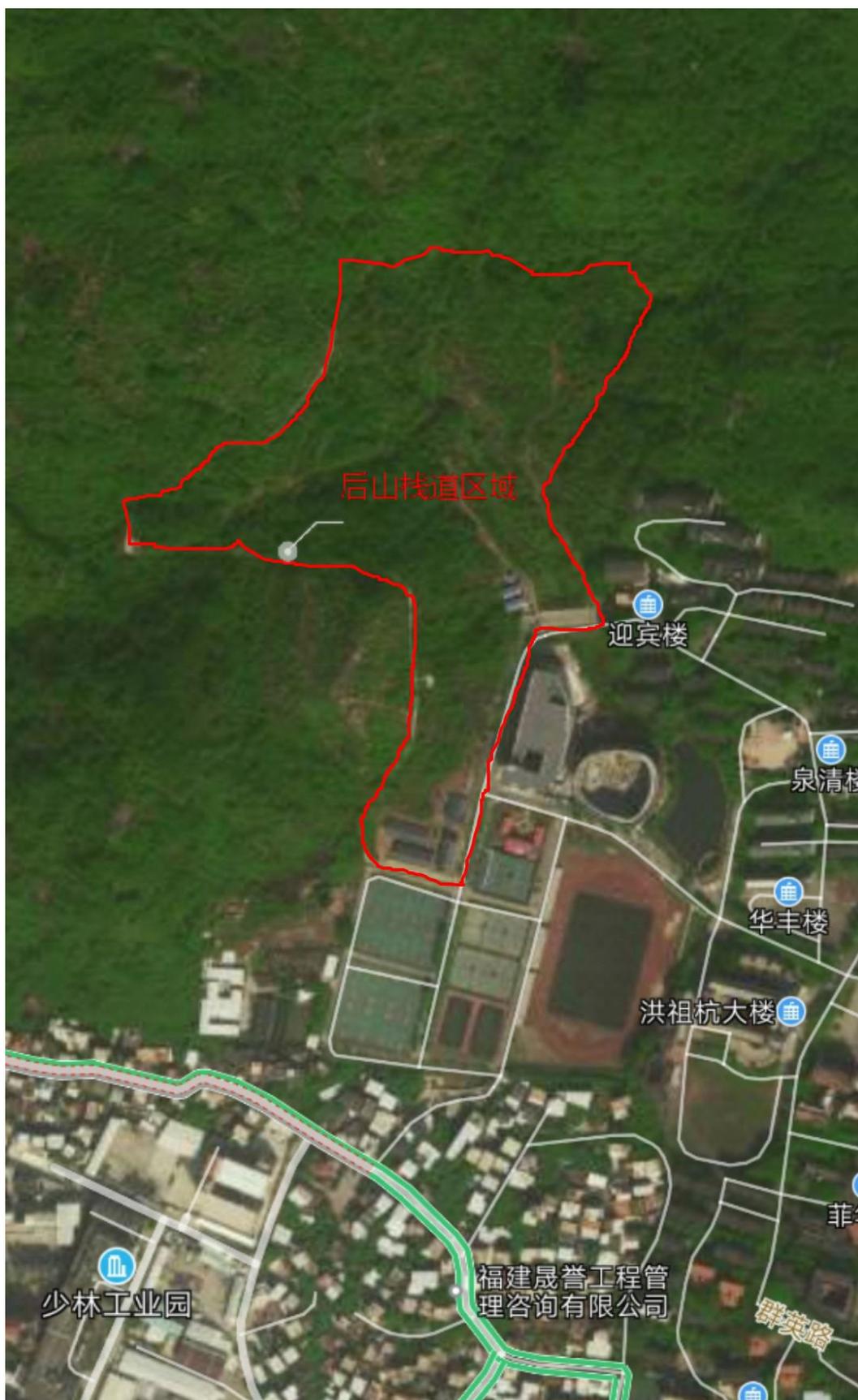
### 泉州校区——北区田径场区域



### 泉州校区——西区田径场区域



泉州校区——后山栈道区域



### 厦门校区——田径场区域



### 厦门校区——沿教学楼道路



### 厦门校区——沿小河道路



# 创高体育 APP 课外锻炼常见问题问答集

## 【华侨大学】

### 一、关于软件下载和更新

**问：如何下载最新版软件？**

答：两种途径：

一、用户通过 APP 我的，检查版本进行更新。

二、用户进入应用宝商店或苹果商店搜索“创高体育”免费下载最新版本。

说明：发布版的创高体育 APP 官方下载渠道为应用宝商店或苹果商店，其它渠道均为非法应用。请谨慎辨别，以免上当。

**问：运行出现错误的解决方法。**

答：首先确保通过官方渠道下载 APP。遇到此问题后请按如下步骤操作：（1）检查是否有“未上传”记录，确保所有数据已上传；（2）卸载原程序；（3）安装新程序。

特别提醒：升级版本前，请一定按照以上步骤操作。先完成“未上传”数据的上传（相关“未上传”运动数据缓存在手机中，直接卸载会删除这些数据并且无法找回），再将原程序卸载。然后再安装新下载的版本。

### 二、关于 APP 登录

**问：我如何登录 APP？**

答：使用统一身份认证账号、密码登录，注意妥善保管自己的账号和密码信息。

### 三、关于锻炼说明和通知公告

**问：使用 APP 进行跑步，需要了解哪些内容呢？**

答：重要通知公告内容均发布于 APP 首页的“动态新闻”栏和发现中，请仔细阅读有关内容，包括《创高 APP 使用手册》和《APP 常见问题问答集》等。

**问：“锻炼方式选择”是什么？**

答：锻炼方式选择主要是根据运动区域对运动活动进行管理，分为区域范围运动和自由运动两种。运动开始前必须根据当前所在位置选择一种。

**问：什么是“区域范围运动”？**

答：红框圈定的范围内为运动区域。如果偏离指定区域则会进行提醒，提醒用户“您已离开锻炼区域”（在场外所有的运动都是无效运动）。目前设置厦门校区沿河道区域、教学楼区域，田径场，泉州校区后山栈道、北区田径场、西区田径场。

#### 四、关于跑步使用

**问：登录成功后，选择哪里开始跑步？**

答：点击主界面的“课外锻炼”图标进入。

**问：我在操场跑了一圈半，软件再次打开又显示跑步开始，之前数据也不见了，得重新跑，这是怎么回事？**

答：确保手机的“读写手机存储”权限是允许状态。手机存储的权限是为了缓存你的运动信息，以便完成运动后上传。如果之前未授权，跑完之后才设置权限，则此次记录存在无法记录的情况。

**问：我在区域内，为什么提示“已离开锻炼区域”。**

答：锻炼区域是结合路况和安全等因素综合划定的。请重新定位确保定位准确。用户需要在指定的运动区域进行运动锻炼，如果超出指定区域，则会出现此提示。

**问：为什么会提示我“当前运动速度过快，此段距离无效”？**

答：软件参考跑步速度对运动速度有相应设置，目前最快速度为 17km/h，骑行或乘车的锻炼均为异常锻炼的情形，将会给予语音提示，并将此段距离判定为无效。

特别提醒：运动过程中也要注意关注运动提示音，也可以关闭软件并重新打开使用。运动过程开始和运动中只要运动速度高于设定速度，则运动距离会暂停累加，此段运动轨迹会被标记为无效。

**问：如果速度不满足要求，是本次运动就无效了吗？**

答：如果不满足速度要求，软件会将不满足条件的距离不予记录，同时运动轨迹被标记为橙色，则此段距离会被判定为“无效”。不是直接判定本次运动无效。

**问：运动过程中，我中途暂停休息一下，会不会被判定为无效运动？**

答：运动过程执行暂停操作后时间和里程停止记录，暂停状态下可以随时继续或者结束本次锻炼。锻炼完成及时结束运动不会判为无效。

## 五、关于拍照

**问：跑完了，不知道拍照在哪儿？**

答：进入运动界面，右上角“相机”图标进行拍照。或者或者点击右下角“结束”按钮，弹出页面点击“去拍照”选项进行拍照。

**问：我的软件拍照的地方不能打开相机拍照片，怎么回事？**

答：安卓：设置->授权管理->应用授权管理->创高体育->相机，选择“允许”。

苹果：设置->创高软件->相机，右划开启

**问：一定要拍照吗？拍照有什么要求吗？**

答：是否需要拍照按照考核办法执行，如果作为有效判定条件之一，那么没有上传照片成绩将会无效。拍照为人脸自拍照，请拍摄清晰的自拍照。

## 六、关于 GPS 定位问题

**问：我的手机 GPS 定位开关打开了，怎么还不能使用呢？**

答：因为软件定位没有被授权，打开方式不一，具体请查找手机使用手册，例如可以通过“设置->授权管理->应用授权管理->创高体育->定位(相机、读写手机存储)”，都选择“允许”。

**问：软件总是提示 GPS 信号弱，怎么回事？**

答：创高体育 APP 直接采集的是手机的 GPS 数据，部分手机可能存在 GPS 数据漂移或与 APP 兼容问题，如遇定位不准请按以下步骤排查：

第一：GPS 受干扰。高大的建筑物和隐蔽的室内、地下室都会遮挡卫星，使卫星信息丢失。

第二：移动通信网络不稳定。GPS 定位后软件不能获取位置，从而信息丢失。

第三：手机内存不够。关闭不常用应用释放手机内存，保持足够空间。

第四：软件兼容性。比如使用百度地图导航试试。

建议同学们首先清理手机内存，卸载一些不常用软件。其次，可以报一下账号我们后台查看该用户手机型号检查软件适配情况。

## 七、关于意外恢复功能

**问：运动过程中误操作把程序关闭了，怎么办？**

答：软件提供意外恢复功能，可以再次进入“课外锻炼”，选择“继续运动”将会加载之前的运动信息并继续开始运动记录。为了避免出现无效运动，请根据考核要求立即完成运动，并重新开始新的运动。

## 八、关于 APP 后台运行

**问：手机息屏或后台后，我打开软件，提示我“检测到有异常记录”是怎么回事？**

答：该问题是因为创高体育 APP 不被手机允许后台运行。

安卓机型：需要将创高体育设置白名单。详细参照 APP 首页常见问题第 1 条的说明进行设置。

IOS 系统：需要检查手机电量。低电量模式下，后台应用刷新将停用，此时可以手动开启后台应用刷新。

**问：实际跑的里程与系统自动记录的里程不同！例如：实际跑了 1200m 但是系统只记录 900m。**

答：（1）GPS 信号较弱，运动时处于传感器模式，会对数据造成一定影响。

（2）速度较慢或较快会对运动数据有一定影响，运动路线为黄色就说明这段路程没有计入到运动里程中。

（3）APP 被后台清理，运动数据不再记录。

## 九、关于锻炼记录

**问：软件中的“锻炼记录”是什么？**

答：一、锻炼记录是 APP 提供给学生查询自己是否达到考核要求的地方。学生可以看到本学期计入考核的有效次数。

二、锻炼记录是使用 APP 产生的所有运动数据的记录。包括有效、无效、待审核、未上传记录。

**问：怎么样的锻炼记录是已经上传了？**

答：进入“锻炼记录”，已上传的记录会显示“待审核”“有效”或“无效”。没有上传的或者上传失败的记录显示在锻炼记录的“未上传”中，找到后重新提交即可。

**问：为什么我跑完了，锻炼记录里显示“待审核”？**

答：锻炼完成后需要结合考核办法进行数据审核，不是实时更新的。

**问：为什么我的锻炼记录昨天看到的数据是“待审核”的，今天就变成无效了呢？**

答：系统根据考核办法审核相关数据，因此不满足考核要求的数据在后台审核时都会变标记为“无效”，同时给予无效原因提示，请同学们注意查看。

**问：具体哪些锻炼数据会被判定为“无效”呢？**

答：首先，请仔细查看考核办法中对“有效”运动的判定要求。其次，不满足有效条件的运动记录均是“无效”的。根据考核办法的要求，选择整理一些无效锻炼记录予以说明，以供参考。

序号	无效原因	无效原因说明
1	未达到指定公里数	每次运动距离要求：每次要求公里才为有效。
2	超过指定运动时长	每次运动时间要求：必须在指定运动时间段内完成。
3	小于指定运动时长	每次运动时间要求：必须在指定运动时间段内完成。
4	不在指定运动时间段内	运动有效时间段：必须在指定运动时间段内完成。
5	锻炼作弊	系统判定本次锻炼作弊，如有疑问，请通过反馈渠道联系技术支持。
6	跨天锻炼无效	每次运动时间要求：当天完成并结束锻炼。
7	不在指定范围内	运动范围要求：运动场、林场和校园南区。
8	上课期间不纳入考核	在个人体育课程期间进行的运动开始或运动结束对应的数据均不纳入考核。
9	未在考核时间内上传	超过考核时间上传的任何记录均不参与成绩统计，请运动结束时及时上传运动数据。
10	不在学期考核日期内	不在学期学生课外体育锻炼考核时间内。

## 十、关于意见反馈

**问：常见问题解决不了我的问题，怎么办？**

答：请用户通过首页“意见反馈”将使用过程中发现的问题进行填写。将问题和联系方式(学号+QQ 或邮箱或电话均可)提交给我们，我们尽快联系予以处理【工作日 8:30-17:00】，同时请及时关注相关回复。上传问题相关图片时最多可选择 5 张。

2020 年 9 月