



ios系统



安卓系统



北京市总工会
BEIJING SHI ZONG GONG HUI

12351
职工服务热线

绿色出行 绿色北京

健步121

健步足迹, 绿色生活!

健步121, 您的健康APP



北京市总工会
BEIJING SHI ZONG GONG HUI

12351
职工服务热线



ios系统



安卓系统



健步 121

健步足迹, 绿色生活!

“健步 121”手机 APP 简要介绍

“健步 121”手机 APP 是一款集走步计数、健康资讯、走步圈等功能于一身的免费健步走软件（ios、安卓平台）。此款软件将免费向社会开放，所有手机用户均可下载使用。工会会员在注册后，可享受专享服务，在使用计步、获得资讯等功能的基础上，还可每天参加软件设定的健步走任务，通过完成任务获得积分。在增强了娱乐性的同时，还可获得免费体质测试服务、免费订阅《劳动午报》等多种奖励。相较于市场上其他健步软件，“健步 121”拥有以下特征：

● 倡导室外运动，全程 GPS 定位计步

“健步 121”APP 从技术手段上杜绝了室内活动产生里程信息（没有 GPS 信号则不再计步），倡导户外运动，在户外全程 GPS 定位计步及里程信息。

● 走步算法科学，真实呈现走步轨迹

“健步 121”APP 结合 GPS 与运动传感器的采集数据，经由过滤器排除传感器产生的偶然误差，根据内建数学模型对用户的运动状态进行分析计算，区分静止、步行、乘坐交通工具等运动状态，提取步行状态全程记录与呈现，尽可能排除干扰及机动车作弊，真实呈现走步轨迹。



安装

• 走步“任务包”设计独特，趣味性挑战性很强

“健步 121”APP 独创的多样化运动类型使用户在使用过程中不枯燥，除完成固定基础任务外，每天还有不同的进阶任务。进阶内容包括查看走步圈、晒图片、晒心得、邀请好友等，另外只有完成基础里程 3 公里，才能有资格查看进阶任务，增加了挑战性、趣味性，可以让参与者始终保持运动的积极性。

• 为工会会员提供专享服务

工会会员专享服务是“健步 121”APP 独有的特点，有别于市场上普通的运动 APP。在功能设计上，为工会会员建立属于自己的走步圈，实名显示聊天信息；建有公共晒场，为使用软件的人提供了一个分享心得、晒图片的天地；设置了健康模块，适时发布最新健康知识，提高用户的健康意识；还有新闻资讯、新鲜微讯，发布全市工会系统最新的工会信息、资讯内容等。同时提供专属于工会会员的会员奖励，按照月、季度、年度走步情况，进行每日、每周、每月、季度和年度排名，按照排名情况给予电子 E 卡、电影券、劳动午饭、体质测试、健康体检、海边度假等奖励。进行累计积分提供趣味的进阶任务，不只是基础的任务，通过设置不同的进阶任务内容，增加健步趣味性。

• 支持组织“线上、线下”互动健步活动

“健步 121”APP 最大的特点就是可以服务于所有工会组织与群体，适用于各基层工会组织、运动爱好者群体开展线上线下活动，在线上可以通过“走步圈”功能进行集体健步活动的开展；在线下可在规划好的路线上设置不同的完成点放置二维码扫描用来标识运动是否完成，将个人运动与群体运动的乐趣巧妙的结合在一起。

技术咨询

187-1025-5620 150-1140-4663

苹果手机安装说明

苹果手机可以通过扫描“健步 121”APP 宣传资料上的二维码或者在 APPStore 上搜索“健步 121”关键字找到“健步 121”。

扫描二维码

打开手机上任何有扫描二维码功能的软件对准二维码进行扫描，扫描成功后手机会自动打开 APPStore 上“健步 121”软件的下载页面。



ios 系统

APPStore 搜索安装

打开 APPStore 应用商店，点击搜索进入搜索页面，在搜索输入框中输入“健步 121”进行查询，可进入“健步 121”APP 软件下载页面。

安卓手机安装说明

扫描二维码

打开手机上任何有扫描二维码功能的软件对准二维码进行扫描，扫描成功后手机会自动打开“健步 121”APP 软件的安卓官方下载页面。



安卓系统

安卓应用商店安装

打开以下安卓应用商店，点击搜索进入搜索页面，在搜索框中输入“健步 121”进行查询，可进入“健步 121”APP 软件下载页面。



登录与注册

登录

点击登录图标，默认进入工会会员登录页面，点击“切换到普通用户登录”可以进入普通用户登录页面。用户正确填写用户名密码，点击登录可以进入功能界面，如下图所示：



用户名：

必填项，如填写错误或者为空，会有相应的错误提示；使用手机号、京卡/身份证号、昵称任意一种方式填写都可以。

密码：

必填项，如填写错误或者为空，会有相应的错误提示。

工会会员注册：

点击后可进入工会会员注册页面。

普通用户注册：

点击后可进入普通用户注册页面。

登录按钮：

若用户名与密码正确，则可以进入计步页面，若不正确，会有相应的错误提示。

不想登录，以游客身份逛一下：

点击后可直接进入计步页面，但游客身份，仅可以使用计步和健康两个模块，其他模块不能使用。

“健步 121” 安卓上线市场

序号	上线市场名称
1	豌豆荚
2	360 手机助手
3	百度手机助手
4	91 助手
5	安卓市场
6	乐商店
7	小米应用商店
8	应用宝
9	OPPO 软件商店
10	华为应用市场

注册

在工会会员登录页面，点击工会会员注册，进入工会会员注册页面，输入正确的用户信息，即可完成注册，如下图所示：



在普通用户登录页面，点击“普通用户注册”，进入普通用户注册页面，如下图所示：



计步



计步

用户登录后，默认进入计步页面，用户也可以点击底部“计步”按钮，进入计步页面，如下图所示：



- 上方是一个地图显示用户的当前位置、运动轨迹等；
- 圆环包括两部分，一部分是中心的步数，计算显示目标步数和当前步数，另一部分是外环里程部分，以颜色区分，分为3公里和7.5公里，3公里有标识，为一种颜色，7.5公里也有标识，为另一种颜色，用这个方法区分基础里程和建议的最高里程数；
- 点击圆环中心可设置目标步数，如下图：



- 圆环右下方是一个控制按钮，包括开始和暂停，默认是暂停计步，不计步与里程，点击后开始计步，计步主要是依靠GPS定位，开启后，会调用手机端的GPS设置；
- 右上方是天气信息，显示当前的温度、位置等信息；
- 下方是健步的基础数据，包括配速、距离（不受7.5公里限制）、卡路里；
- 向右侧滑动进入周、月、季、年统计；
- 通过点击底部的图标，进入相应的栏目。



计步分享

在计步页面，点击右上角的“☰”图标，可以打开操作页面，操作页面包括下载云端轨迹图、上传云端轨迹图、分享、音乐，如下图所示：



计步统计

在计步页面，向右滑动页面，进入周、月、季度、年统计页面，如月统计下图：



- 在上方圆环中心，可查看本月健步的步数、里程；外环显示本月完成基础里程的百分比，基础里程 3 公里，每天完成为 1，没完成为 0，用完成的天数 / 总天数（本月）；
- 下方用折线图的方式显示本月锻炼的情况；
- 向左滑动回到周统计页面，向右滑动进入季统计页面；
- 通过点击底部的图标，进入相应的栏目。

点击底部“健康”，进入健康页面。健康页面包含了三个模块，分别是健康指标、健康资讯、健步走教程，如下图：



健康指标

用户输入身高体重，将计算出用户的身高体重指数；根据用户填写的年龄和静息心率，可计算出用户的心率值，如下图所示：

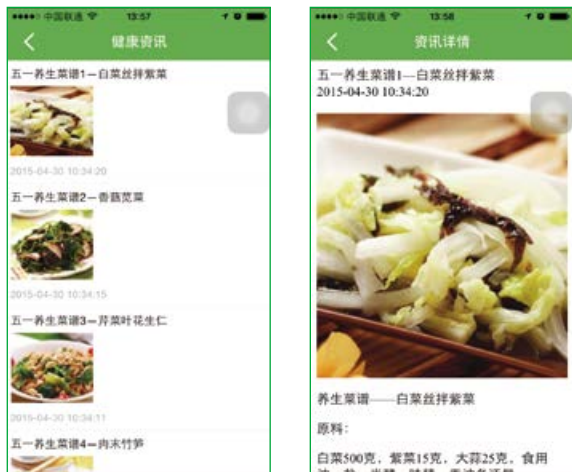




走步排名

健康资讯

点击健康资讯，进入健康资讯页面，用户可以查看最新的健康资讯内容，点击资讯可查看详情，如下图所示：



健步走教程

点击健步走教程，进入健步走教程页面，该页面以图文结合的形式介绍了健步走的正确姿势，如下图所示：



排名页面分为工会会员排名和普通用户排名两种，不同的用户进入排名页面显示的内容不同。工会会员排名页面，包括个人排名和组织排名，显示了总排名、周排名、月排名、季度排名、年排名五种类型排名；普通用户排名仅有个人排名，显示总排名和月排名。

下面以工会会员的排名模块进行说明，点击“排名”，进入排名页面，如下图所示：



- 默认进入个人排名的总排名页面；
- 点击排名页面的右上角的“分享”图标，弹出分享页面，可将当前排名页面分享到微博、微信、朋友圈和公共晒场；
- 可选择查看个人排名和组织排名；
- 点击其他人头像可以查看其他人的个人信息；
- 可选择时间段，查看总排名、周排名、月排名、季度排名、年排名。

个人排名

进入个人排名页面，点击上方“个人”可选择个人排名或组织排名，点击总排名可选择查看排名类型，如下图所示：

会员服务



会员服务模块，包括会员奖励、走步圈、公共晒场、新闻资讯、新鲜微讯、音乐下载六个模块，普通用户身份登录后查看到的模块名字是“我的”，仅有公共晒场、我的服务（会员服务的会员奖励模块）、新鲜微讯和设置。

下面以工会会员的会员服务进行说明，点击“会员服务”，进入会员服务页面，如下图所示：



组织排名

点击“个人”选择组织排名下的区县总工会，局、集团公司工会及其它，街道乡镇总工会（工会服务站）三种组织中的一种，可以查看组织排名，如下图所示：



- 可进行分享；
- 可根据关键字搜索组织名称，查询相关组织的排名信息；
- 向上拖拽可查看更多。



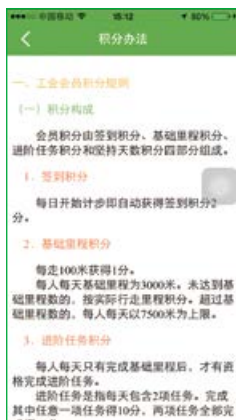
会员奖励

在会员服务页面，点击会员奖励，进入会员奖励页面，会员奖励模块包括积分办法、每日任务、积分排名、奖品兑换四个模块，如下图：



积分方法

点击“积分办法”进入积分页面，可了解获得积分和奖励的方法，如下图：



每日任务

点击“每日任务”查看每日任务，每日任务分为基础里程3公里和进阶任务，完成基础里程才能进行进阶任务，进阶任务完成一项得10分，完成两项得30分，如下图所示：



- 点击进阶任务可以查看到进阶任务内容。

积分排名

积分排名和排名页面相同，点击进入排名页面。

奖品兑换

点击“奖品兑换”，可以进入奖品兑换页面，页面显示历史兑换、月奖励、季度奖励、年奖励和所有奖品四个模块，如下图所示：



- 点击右上角“☰”图标，进入历史兑换页面，可随时查看自己获得奖励的兑换码；
- 显示月奖励、季度奖励、年度奖励中奖状态 and 所有奖品；
- 点击已获奖的奖励，可以进入兑换页面。

走步圈

工会会员可在走步圈内发布邀请消息，等待其他会员的响应，邀请消息在会员专享区内完全公开；邀请信息得到其他会员响应后，可自助建立“走步群”。为了保证“走步群”的安全性，建成后的走步群内工会会员可互相看到对方的系统实名认证的真实身份信息。

在会员服务页面，点击“走步圈”，进入走步圈页面，如下图所示：



- 点击右上角“+”图标，显示“发布活动”和“我的活动”，点击可选择相应页面；
- 图片显示被置顶的健步活动；
- 最新和最热门的活动，点击旁边的“更多”查看更多的消息；
- 点击“+”弹出实名制聊天提示，点击“参与活动”，可进入走步群。

发布活动

点击右上角“+”图标，选择“发布活动”，进入发布活动页面，如下图所示：



- 可发送照片；
- 标题和内容不允许为空，错误或为空将有提示；
- 点击右上角发送，发布活动。

我的活动

点击右上角“+”图标，选择“我的活动”，进入我的活动页面，分为我发布的活动和我参与的活动，如下图所示：



- 点击可以进入走步群。

走步群

点击“+”弹出实名制聊天提示，点击“参与活动”，可进入走步群，在走步群，用户可以发布自己的言论，以楼层的方式排列，如下图所示：



- 显示活动详情；
- 显示实名的聊天信息。

公共“晒”场

为注册用户搭建了一个“晒”图片、谈心得的平台，大家可在此处分享自己的健步心得体会，留在健步过程中看到的美丽风景。

点击“公共晒场”，进入公共晒场页面，以昵称形式显示发布的“晒”文，点击“晒文”可查看详情，用户可为“晒文”评论、点赞，如下图所示：



发布信息

点击右上角的“+”，可发布“晒”文，如下图所示：



- 可发送照片；
- 标题和内容不允许为空，错误或为空将有提示；
- 点击右上角发送，发布“晒”文。

评论与点赞

点击“晒”文右下角的“👍”可给该条“晒”文点赞，针对一条“晒”文，每个用户只能点一次赞，点击“晒”文右下角的“💬”图标，可进入评论页面，用户可对该条“晒”文发评论，如下图所示：



- 填写评论，点击发送，内容不能为空。

新闻资讯

新闻资讯

在会员服务页面，点击“新闻资讯”页面，可查看北京市工会系统最新的新闻资讯，点击资讯内容可查看内容，如下图所示：



新鲜微讯

在会员服务页面，点击“新鲜微讯”，进入新鲜微讯页面，点击微讯可查看详情，如下图所示：



■ 音乐下载

音乐下载，可下载北京市总工会提供的音乐，用户可下载到本地，如下图所示：



- 可下载总工会提供的歌曲。