浙江大学课外锻炼运行细则

一、 课外锻炼方式

1、学生下载“浙大体艺”APP，通过统一身份认证账号进行登录，登录成功后选择课外锻炼----自由运动，点击“疫情期间自由锻炼”，即可开始锻炼。锻炼结束后满足“锻炼有效性规则判定”里的相关条件上传的锻炼记录方为有效。

2、进行课外锻炼考勤，开始锻炼前务必根据 APP 提示打开所有必须的权限，否则 APP 无法正常记录学生锻炼情况。

3、若使用过程中存在疑问，可在 App 首页的“**意见反馈**”按钮进行咨询。后台工作人员会对学生反馈的问题进行回复。

二、锻炼有效性规则判定

1、有效跑距和次数：每次男生≧3.5 公里、女生≧2.5 公里；每天最多纪录一次有效成绩。

2、有效时段和时间：2020 年 4 月 21 日-2020 年 6 月 22 日；每天锻炼时间段为 6:00-21:00，每次有效跑距完成时间为 12-45 分钟之间。

3、每次上传锻炼记录需要拍一张本人正面照和锻炼记录一起上传，是否上传照片会作为有效判定条件之一，没有上传照片的锻炼记录系统自动判为无效。

4、审核时间说明：**数据每天审核一次**，由系统根据规则自动进行。

三、课外 APP 跑距锻炼评分标准（见表 1）

表 1　学生课外 APP 跑距锻炼评分表

	APP 跑距锻炼					
百分制（分）	100	90	80	70	60	0
APP 跑距锻炼次数（次）	≧24	23-22	21-20	19-18	≧16	16＜

四、其他

请各位同学在运动前做好热身运动，用 App 跑距进行课外锻炼时选择好运动场地，注意运动安全。

附：

浙大体艺 APP 课外锻炼操作手册

一. 用户须知

1. **进行课外锻炼时，必须打开 GPS**。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。

2. 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**。

3. 如何下载 APP

安卓系统的手机请百度搜索“应用宝商店”——应用宝商店内搜索“浙大体艺”——选择普通下载（安全下载会下载应用宝，下载时请注意）。

iOS 系统的手机请打开“App Store”搜索浙大体艺下载。

扫码下载（安卓/iOS 系统的手机扫码会跳转到相应的应用商店）

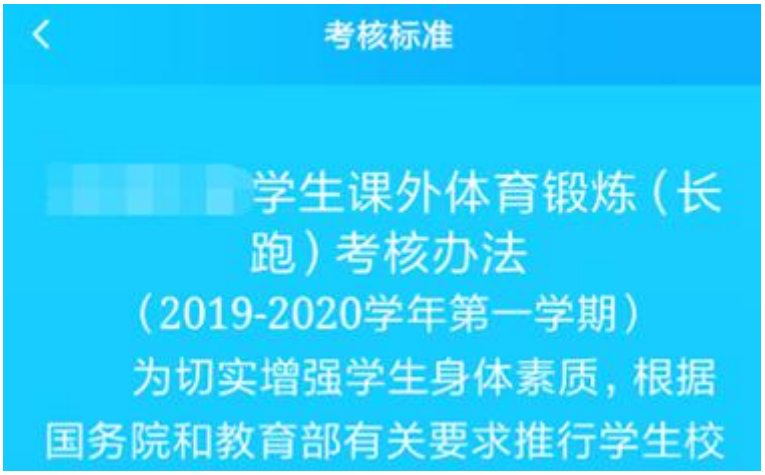
二. APP 课外锻炼功能介绍

通知公告主要是作用于发布一些学生需要了解的关于 APP 的信息、体育课程相关信息、运动知识和紧急通知。学生可留意相关信息，点击图片即可查看通知详细内容。

课外锻炼主要是提供课外锻炼、记录学生运动记录和查询课外锻炼成绩几种功能。

前四项的**锻炼设置**为了能正常记录是必须开启权限的，后两项是后台设置的说明，需要设置的学生可查看。

考核标准介绍了考核规则。



随时可查看**锻炼记录**，因为是从服务器获取锻炼记录，当锻炼数据过多时需要等待 1-2 分钟。

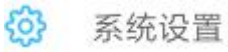
对于 APP 中遇到的异常问题或者疑问可查看**常见问题**，是否能解决你的疑问。

意见反馈：如果常见问题无法解决你的问题，请联系我们处理，记得留下你的联系方式并把问题描述清楚，异常类的问题最好**附上截图**方便解决问题。

我的可以查看个人信息。

修改资料，可更换头像可修改昵称，其他信息有误修改请通过

处理。



系统设置有两个功能，一个是清理缓存（只清理 APP 存储在手机里的缓存，不会影响到锻炼数据，如感觉手机卡顿或是缓存较多可随时清理，注意未上传的锻炼记录也会清空）另一个功能是退出账号，需要重新登录账号时使用。