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:<u>数据每天审核一次</u>,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)

	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 <

表1 学生课外 APP 跑距锻炼评分表

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。

2018-2019学年第二学期课外锻炼考核... < 2018-2019学年第二学期课外锻炼考核时间通知 2018-2019学年第二学期体育课外锻炼(长跑)的 考核时间为 每日 。请同学们合理安排运动时间,运动中 注意安全。

2019年2月21日



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。

く 锻炼设置	
正常使用APP进行锻炼需要开启如下选择	
GPS定位权限 开启手机GPS权限,记录运动轨迹	未开启
网络访问权限 开启网络访问权限,将锻炼数据上传至服务器	已开启
摄像头、相册访问权限 开启摄像头、相册访问权限,在锻炼过程中拍照上传	已开启
读写外部存储权限 开启读写外部存储权限、常愿的数据保存在设备上	已开启
锁屏设置 开启后台运行,保证手机息屏后能正常运行	去查看
启动管理 开启自动管理,允许后台运行	去设置







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。

16:19		⊙ :::: 4G a (42)
<	常见问题	
1.后台运行白	1名单设置方法	>
2.如何下载量	最新版软件	>
3.APP无法打	「开使用	>
4.软件权限授	受权问题	>



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。

<	个人中心	
更换头像		\Rightarrow
昵称		刘会广 〉
姓名		刘会广
性别		男
学号/工号		liuhg
学院名称		
学校名称		

🧷 修改资料

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 🗦 🙉 😡 👳



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。

18:05		🞯 :::!! 4G 💿
<	系统设置	
清理缓存		29.4MB
	退出	