

2022—2023 学年度秋季学期

阳光体育专项活动说明

一、阳光体育专项活动要求

1. 开展及复议时间

开展时间：2022 年 9 月 26 日 — 2022 年 12 月 11 日（校历第 3—13 周）

复议时间：2022 年 12 月 12 日 — 2022 年 12 月 16 日（校历第 14 周周一至周五），上午 9:00 至 12:00，下午 13:30 至 17:00（请在规定时间内复议，过期不予复议）

如遇有疫情或其他特殊情况，专项活动时间会做出相应调整，届时另行通知。

2. 锻炼方式

2022 级：阳光长跑及集体锻炼

阳光长跑为使用阿里体育“乐动力 APP”进行跑步打卡。集体锻炼为由院系体育助教带领进行的体育活动锻炼。

阳光长跑的配速区间为 3 分 30 秒—8 分 30 秒。单次跑步男生 3000 米、女生 2000 米及以上视为有效。每人每天只记录 1 次阳光长跑次数，使用“乐动力 APP”时单次跑步中暂停时间不得超过 5 分钟。体育课上课时间使用 APP 不计入次数中，但是可以在体育课当天其他时间使用 APP 打卡。

如遇天气较差或气温过低等不适合进行户外运动的情况，乐动力提供 AI 运动（替代跑步）功能，每完成一组 AI 运动可被记录为一次（有效的阳光长跑，下同）。AI 运动每人每天只记录一次，如同学当天已完成一次有效的阳光长跑，则当天无法再使用 AI 运动（替代跑步）；如同学当天已完成一组 AI 运动，则当天无法再使用阳光长跑功能。为鼓励同学积极参加院系集体锻炼和阳光长跑，整个学期阳光体育专项活动期间 AI 运动最多允许使用 4 次/人，每次 AI 锻炼约 45 分钟。

2020、2021 级：阳光长跑及阳光锻炼

阳光长跑、阳光锻炼均使用阿里体育“乐动力 APP”进行打卡。阳光长跑的配速区间为 3 分 30 秒—8 分 30 秒。单次跑步男生 3000 米、女生 2000 米及以上视为有效。每人每天只记录 1 次阳光长跑次数，使用“乐动力 APP”时单次跑步中暂停时间不得超过 5 分钟。体育

课上课时间使用 APP 不计入次数中，但是可以在体育课当天其他时间使用 APP 打卡。**请注意 2020 级、2021 级使用 AI 运动不能替代阳光长跑。**

阳光锻炼的运动持续时间需大于 1 小时，使用“乐动力 APP”在以下地点打卡：东大操场、西大操场、紫荆操场、综合体育馆、西区体育馆、气膜馆、游泳馆、紫荆网球场、综体网球场、紫荆篮球场、紫荆灯光场、留学生区篮球场、北操足球场、棒垒球场、东操红场、东操篮球场、东操排球场、沙排场、轮滑场、西湖游泳池、西体室外篮球场、手球场。签到和签退定位应在以上同一地点。

3. 成绩考评

2022 级：阳光长跑及集体锻炼

阳光体育专项活动分数满分为 20 分。成绩考评分为阳光长跑分数及院系集体锻炼分数两部分。阳光长跑总次数根据“乐动力 APP”记录计算。院系集体锻炼考勤由各院系助教统计上报。同学应进行院系集体锻炼 12 次，无上限要求；阳光长跑最多可以跑 16 次。同学可选择积极参加院系集体锻炼而不进行阳光长跑。具体给分标准如下：

阳光长跑给分标准：

8 分	7 分	6 分	5 分	4 分	3 分	2 分	1 分	0 分
≥16 次	14 次	12 次	10 次	8 次	6 次	4 次	2 次	≤1 次

院系集体锻炼给分标准：

20 分	19 分	18 分	17 分	16 分	15 分	14 分	13 分	12 分	0 分
≥20 次	19 次	18 次	17 次	16 次	15 次	14 次	13 次	12 次	≤11 次

注意：若阳光长跑总计 $2n+1$ 次，则等同于 $2n$ 次（ n 为自然数）。（例如：阳光长跑运动 9 次，同运动 8 次一样，得 4 分。）

2020、2021 级：阳光长跑及阳光锻炼

阳光体育专项活动分数满分为 10 分。成绩考评分为阳光长跑次数及阳光锻炼次数两部分。阳光长跑及阳光锻炼总次数根据“乐动力 APP”记录计算。阳光锻炼最多可打卡 12 次，超过 12 次记为 12 次。阳光长跑次数不限。可以选择全部打卡阳光长跑，而不进行阳光锻炼打卡。

注：每天最多使用 APP 记录 1 次，阳光长跑和阳光锻炼每天只能进行一项。

给分标准：（阳光长跑次数及阳光锻炼次数合计次数）

10分	9分	8分	7分	6分	5分	4分	3分	2分	1分
24次	22次	20次	18次	16次	14次	12次	10次	8次	6次

注意：若阳光长跑及阳光锻炼总计 $2n+1$ 次，则等同于 $2n$ 次（ n 为自然数）。（例如：阳光长跑及阳光锻炼总计 9 次，同运动 8 次一样，得 2 分。）

特别提醒：本学期乐动力针对反作弊模块有重大更新。请同学们注意切勿让他人使用自己手机或者使用自己账号替跑，或进行骑车甩手机等跑步作弊行为。一旦被检测出作弊，取消本学期阳光体育相应分数。同时，自第 3 周起体育部会人工抽查阳光体育专项活动作弊行为，如发现替跑、修改时间、修改路线等作弊行为，将取消本学期阳光体育相应分数，请大家认真对待。

二、常见问题

1. 补重修体育课的同学按照什么标准进行课外锻炼？

补重修大一、大二或大三体育课的学生，按所补课程年级的要求执行。（例如 2020 级同学，重补修大一体育课，按照 2022 级课外锻炼的标准实行）

同时补重修大一、大二或大三体育课的学生，按较低年级的要求执行。

同时兼修大一体育课与高年级体育课的同学，高年级体育课课外锻炼分数按照大一课外锻炼的分数除以 2 进行折算。（例如某同学同时选修大一与大二体育课，按照大一标准，其课外锻炼分数为 18 分，则大二课外锻炼分数自动计算为 9 分，该同学无需参加大二课程要求的阳光体育专项活动）

同时兼修大二、大三体育课的同学，因大二、大三课外锻炼标准相同，分数均按大二、大三课外锻炼标准进行计算。（例如某同学同时选修大二与大三体育课，按照大二、大三标准，其课外锻炼分数为 9 分，则大二、大三体育课课外锻炼分数均为 9 分，该同学无需参加两倍的阳光体育专项活动）

2. 未返校的同学按照什么标准进行课外锻炼？

未返校同学按照自己年级的课外锻炼要求进行打卡。

为方便同学，阳光长跑也可使用其他任意 APP 进行跑步距离打卡截图，须满足距离和速度要求；集体锻炼和阳光锻炼可选择任意运动项目并将运动过程拍摄 2—5 分钟的视频。学生需将跑步打卡截图与运动视频一并发送至本院系体育助教进行打卡。如果同学所处地区不

能够进行户外跑步，须写说明申请发至体育助教，经同意后可以通过阳光锻炼方式代替阳光长跑，室内打卡方式及要求同上。

3. 如果因为身体原因无法进行跑步活动怎么办？

可打印填写附录 1 中的阳光体育专项活动免修申请表，并由自己所选体育课的任课老师、体育部冯宏鹏老师、体育部姜来老师签字后，将表交至气膜馆姜来老师处。如同学因为身体原因已经退了所选的体育课，则阳光体育专项活动分数不予计算，待之后学期补重修体育课时重新进行记录。

4. 上学期体育课退课未参加考评，但是有上学期的课外锻炼数据，本学期可以不参加课外锻炼吗？

不可以。如果重修体育课，必须重新参加课外锻炼，按照对应年级实行。

5. 本学期参加体疗课，可以不参加课外锻炼吗？

可以。体疗课本身不包括课外锻炼。

6. 参加院系代表队，可以不参加课外锻炼吗？

原则上不可以。除了学校规定的 A/B/C 类队之外，其他所有选修体育课的大一至大三同学都需要按照要求参加课外锻炼。可代替集体锻炼的系队训练项目需要通过校团委文体部和体育部的审核，具体要求如下：

由院系体干或院系代表队队长起草相关文件，内容需包括：基本情况、训练计划、监管计划、惩罚机制等，报院系体育助教通过后，在院系党委同意盖章后提交校团委文体部审核，审核通过后可以有序实施抵扣，同时抵扣集体锻炼每人每周不超过 2 次。该抵扣仅限选修大一体育课同学。对于选修大二大三体育课同学，可以在院系代表队训练时使用乐动力阳光锻炼功能进行打卡。

申请完成后，院系代表队队长每周需填写在线文档表格说明训练时间地点，校团委工作人员、综合组助教每周随机抽查，若发现训练情况与申请表所描述不符的情况（如：计划时间未开展训练、训练强度不足等），即刻取消本学期该自主认证项目的资格。

7. 本学期受伤（例如：骨折等），可以不参加课外锻炼吗？

考虑到课程考核要求，需要同学在受伤休养康复后，按照相应标准参加课外锻炼。如无法在考核期内恢复，请按照问题 3 提交申请表。

8. 每天最多使用 APP 打卡几次？什么时候打卡是不算的？助教带领的集体锻炼当天使用 APP 打卡算吗？

每天最多使用 APP 打卡 1 次，阳光长跑和阳光锻炼每天只能打卡 1 项。体育课上课时间使用 APP 打卡是不算的，但是体育课当天除体育课时间外打卡是可以的。集体锻炼运动时间使用 APP 进行打卡是不算的，且集体锻炼当天任何时间打卡都是不算的。即使在 APP 中显示打卡成功，期末统分时，期末统分时，也会将以上不合规打卡行为从 APP 记录中剔除。

9. 期末截止时间快到了，可以通过改变手机时间，进行阿里体育“乐动力 APP”时间的改变，以此达到每天重复打卡的目的吗？

不可以。即使改变手机时间，也无法达到目的，因为 APP 时间是由服务器进行计算，只改变手机时间没有任何作用。

10. 在乐动力无法完成学生认证？

请联系对应体育助教，助教联系方式为附件 3。

11. 已返校的同学可以使用其他软件进行阳光长跑打卡吗？

不可以。必须使用阿里体育“乐动力 APP”进行跑步运动打卡。

12. 跑步结束后里程不能在校园跑记录当中显示？

首先应确保已经是清华大学的认证学生用户。校园跑记录未显示跑步成绩，可以通过如下方式解决：

- 1) 跑步结束后根据不同的手机和网络信号，可能有 3-5 分钟的数据上传延迟，可以静候 5 分钟再更新页面查询；
- 2) 使用我的-上传数据功能，确保数据及时上传到服务器；
- 3) 在我的-在线客服-意见反馈中提交问题，并在微信客服群描述问题。

13. 软件显示的跑步轨迹和实际跑步轨迹差异较大？

部分手机用户会出现软件跑步轨迹和实际跑步轨迹产生差异的问题,原因可能是 GPS 信号不稳定、软件和机型适配度、机型的 GPS 定位点获取方式等,如遇到此类问题,首先应确保跑步前提前打开手机 GPS 功能,同时可以在 24 小时内“我的-在线客服-意见反馈”描述机型、自己实际的里程数、轨迹截图、联系方式等。如轨迹里程和校园跑的规则产生冲突导致成绩不达标,可以在提交意见反馈后,直接在微信客服群寻找人工进行解决,群二维码见第三部分。

14. 阳光长跑结束后不显示轨迹、路程,只显示时间,无法记上次数,怎么办?

以 iOS 系统为例,可能是部分手机用户没有开启计步器权限,或权限开启但读不到数据,建议同学先联系体育助教说明情况,经体育助教反馈至乐动力客服处理。

15. 阳光长跑结束后不显示轨迹,只显示一个点怎么办?

部分手机用户可能使用了作弊方式或在室内跑,APP 拿不到 GPS 点,因此无法显示轨迹。这种情况下阳光长跑无法记入次数,请同学在 GPS 信号较好的场地进行跑步。

16. 跑步过程中后台突然暂停怎么办?

跑步过程中暂停主要与后台运作有关,可以在“首页-跑步-右上角设置图标-自动暂停”中将自动暂停功能关闭。

17. 手表手环是否能兼容 APP 的使用?

不能。目前阳光长跑不支持手表手环功能。

18. 大一同学需要使用 APP 中的“运动打卡”功能进行课外锻炼打卡吗?

不需要。“运动打卡”功能仅针对大二、大三需要进行“阳光锻炼”的同学。大一同学不需要使用此功能,大一同学使用“阳光锻炼”功能不计入次数。

19. 找不到阳光锻炼的打卡入口?

打卡入口在“我的-个人服务-运动打卡”中。确认是否完成身份认证,未认证将无法看到入口。如上述操作后依然存在打卡异常问题,请在“我的-在线客服-意见反馈”提交反馈,描述问题并提供问题截图。

20. 阳光长跑和阳光锻炼的时间段有限制吗？

为确保同学的运动安全并养成正确的运动习惯，阳光长跑（包括 AI 运动）和阳光锻炼的有效时间段为 06:00-23:00，其他时间进行的阳光长跑和阳光锻炼将无法被系统统计为有效打卡。

21. 有关 AI 运动

AI 运动中途不允许休息过长时间。如果同学选择 AI 锻炼，需要尽快完成锻炼，如果中途间隔时间太长，本次 AI 锻炼记为无效。理论上乐动力设定规定时间的阈值足够满足各种突发情况消耗的时间，但请在 AI 锻炼前及时充好手机电量，避免因个人原因导致打卡作废。

三、意见反馈渠道

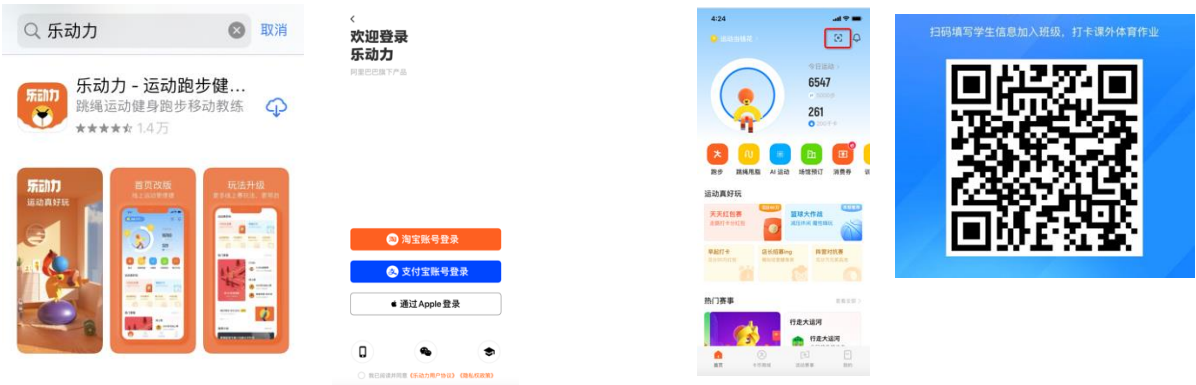
如在阳光体育专项活动中遇到有关乐动力 APP 的问题，建议先阅读本文件，若无法解决可按照附录 2 中意见反馈渠道直接向阿里体育反馈，也可以联系院系体育助教反馈。

如果对阳光体育专项活动有意见或建议反馈，可直接联系院系体育助教反馈，也可向校团委文体部邮箱 wenti@mail.tsinghua.edu.cn 发送邮件反馈。

附录 2：乐动力课外锻炼使用指南

一、下载、安装与登录

1. 打开手机系统的应用商店，搜索乐动力下载并安装，选择任意方式进行登录。
2. 在首页点击右上角扫码，扫描下方二维码进入认证页面。



二、认证清华大学用户身份

填写姓名及学号，选择班级、院系及性别，在验证邮箱填写本人学校邮箱并点击发送验证邮件，通过在本人学校邮箱完成验证后完成身份认证。



此处补充邮件发送和认证成功两张效果图

需要有验证邮箱的效果图

三、跑步、AI 运动及记录查询

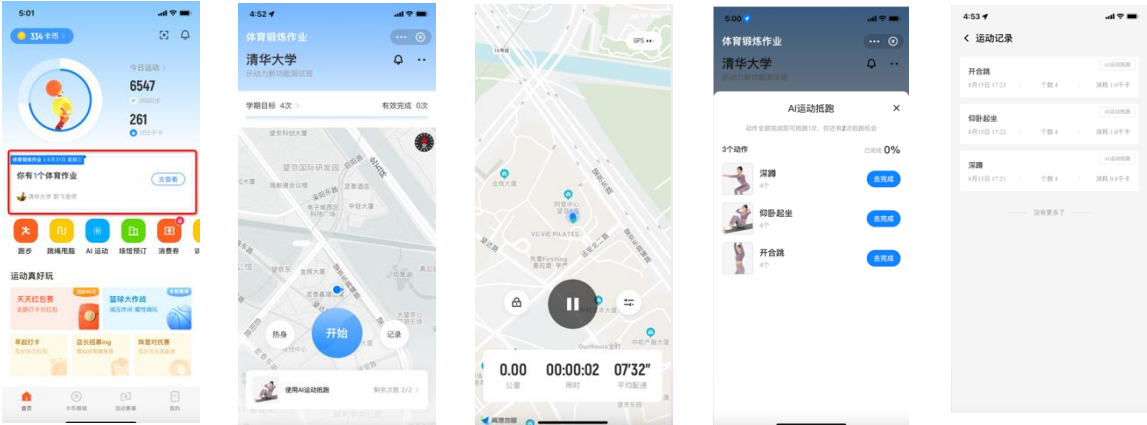
从首页进入活动页面。

活动页面点击开始即可跑步。

跑步页面效果图。

AI 运动效果图

记录查询页面



AI 运动流程图

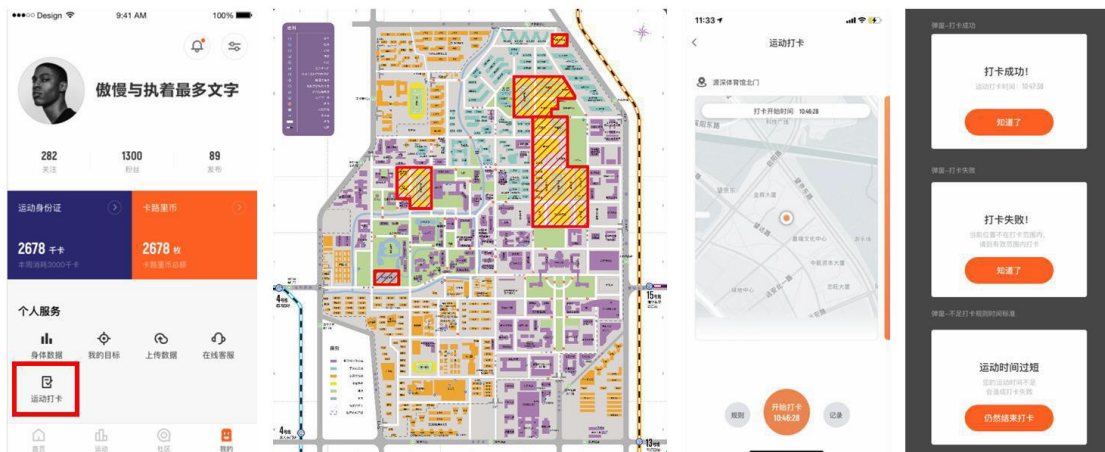


四. 课外锻炼打卡使用
在“我的”页面找到运动打卡功能：

打卡区域如下图所示：

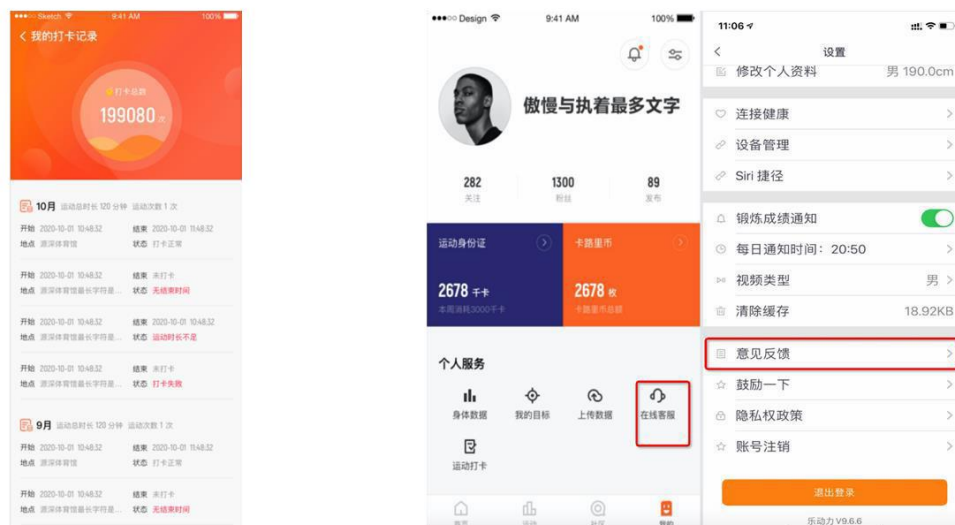
页面提示打卡状态，并可以进入记录页面查询打卡成绩

点击运动打卡进入页面，根据页面提示进行打卡，并检查左上角GPS信号是否充足：



学生进入课外锻炼打卡记录查询页面，可看到自己学期整体目标的进度情况，以及每次锻炼定位打卡的判定结果，如判定为无效也会给予原因提示，如时间过短、非指定区域或提前离开等。

针对有争议的跑步或是锻炼记录，提供在线客服和官方仲裁的反馈通道。



附录 3：各院系助教联系方式

负责院系	助教姓名	电话
建筑学院	李卓（建筑）	18810997118
	魏梦娴	18811571517
土木系	范泽宇	18518881911
水利系	刘家辉	17888830119
环境学院	卢绍辉	18811589969
机械系	邓钟炆	17888833208
	张蕾	13718153599
能动系	刘江辉	13717609537
车辆学院	谭雅勤	15873309731
工业工程	毛念泽	18519109718
电机系	郭婧	18239335198
	林中汉	15201064953
电子系	娄长圣	15645940621
	刘汉擎	13121523691
	王琪	18504497015
	孙嘉婧	13390507725
计算机系	崔冠东	18800172079
	王凤玉	15536566166
	张汇泉	18076160161
交叉信息院	曹子龙	18811375061
自动化系	门恺文	18811565109
	杨松衡	18811551263
航院	郭凯文	17888831947
工物系	郑兴春	18772763792
	周蕴	18174630161
化工系	俄合拉斯·色力克江	18811307191
数学系	吴宇辉	18800149801
物理系	张归华	18501757505
生命学院 化学院	王晓琳	17863085591
	纪凯悦	13161611950
	宋四明	17801137769
经管学院	刘昌伟	18801161317
	段永杰	18813181455
	王志强	15187272184
法学院	周志莹	15730012970
人文学院	刘中祥	13240397612
社科学院	蔡裕谦	13482721583
	汤雪逸	13521434680

美术学院	刘斯文	18741071413
	申家辰	13311594156
	王维嘉	18311060959
	栾一胜	17611366730
医学院/药学院	刘卫秀	18301109826
新雅书院	周长岭	13122895883
	杨硕	18811108196
软件学院	陈侯策	19801200910
致理书院	储银	17853141998
	刘星宇	18811028938
	刘逸舒	18800105383
日新书院	王阳阳	15210958792
	闭煜桐	15994434243
未央书院	刘恒洋	18580012237
	咎瑞诗	13814612822
	严炜锋	13194445751
	黄凯	19819993010
	栾文娟	18110026535
	吴宇颂	15636114015
探微书院	周作勇	13391501940
	李嘉城	18453636832
行健书院	秦宇泉	18800132629
	廖长林	15179198138
求真书院	马嘉莹	15001109838
	杨陆晨宏	18810607226
为先书院	付帅泽	13041284798
	王佳艺	18001229089
材料学院	张晋	17771487416
精仪系		