# 清华大学阳光体育专项活动通知

2020-2021学年度春季学期

（2020级）

为进一步贯彻落实中共中央七号文件、十八届三中全会提出的“强化体育课和课外锻炼，促进青少年身心健康、体魄强健”的文件精神，落实团中央、教育部、国家体育总局、全国学联共同提出的“走下网络、走出宿舍、走向操场”群众性体育锻炼活动，发扬清华大学优良的体育传统，清华大学针对大一年级学生在疫情防控常态化条件下开展阳光体育专项活动。该方案由体育部、校团委、教务处共同制定，旨在促进学生提高运动能力、落实课内学习与课外指导和辅导有机结合的体育课程培养理念，为形成终身锻炼习惯打下基础。

**一、项目实施原则**

大一年级阳光体育专项活动占体育课总成绩20%。

**二、项目实施方案**

1. 开展时间：2021年3月8日 — 5月28日（第3-14周）
2. 使用“乐动力APP” 进行阳光长跑打卡。通过应用商店搜索“乐动力”下载并安装，登录页面选择任意登录方式，登录后在“我的”页面点击右上角“设置”，进行学生身份认证。学校选择“清华大学”，姓名栏填写个人昵称（应与提交体育助教的昵称内容保持一致），学号栏填写手机号（应与提交体育助教的手机号码保持一致），身份证号后6位栏填写“111111”，即可认证完成。阳光长跑需点击“室外自由跑”模式，跑步区域应在校内。
3. 因特殊原因暂未返校的学生，须按照自己年级课外锻炼要求进行打卡。
4. 如果学生所处地区能够进行户外运动，学生须在满足距离和速度要求的情况下，使用任意APP进行跑步距离打卡截图。集体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。学生须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。
5. 如果学生所处地区不能够进行户外跑步，须写说明申请发送至体育助教，申请通过后以集体锻炼的方式代替阳光长跑。室内打卡方式及要求同上。

**三、项目考评方案**

**1.运动要求：**

阳光长跑的速度区间为2m/s—5m/s。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。

**2.成绩考评：**

阳光体育专项活动分数满分为20分。成绩由阳光长跑分数及集体锻炼分数加和组成，总分上限为20分。阳光长跑总次数根据 “乐动力APP”记录计算。集体锻炼考勤由各院系助教统计上报。具体评分标准如下：

**阳光长跑评分标准**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |

**集体锻炼评分标准**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |

**3.成绩复议：**

第15周周一学生可在“学生清华”上查询阳光体育专项活动分数。在“学生清华”公众号对话界面输入“成绩查询”后根据界面提示依次输入姓名、学号等信息后方可查询。原有info上的阳光长跑成绩查询窗口正在进行维护，成绩查询请以“学生清华”上公布的成绩为准。若有问题，学生可在第15周周一之后联系院系助教进行线上复议。

如果学生进行线上复议后，仍无法解决问题。可在第15周周一至第十五周周五上午9:00至12:00，下午13:30至17:00期间前往C楼210进行人工复议。人工复议请携带能够说明情况的相关打卡截图作为依据。

**四、参与同学范围及要求**

1. 现大一的学生，补重修大一体育课，均按大一年级的要求执行。

2. 大二、大三和大四补重修大一体育课的学生，按大一年级的要求执行。

3. 体育代表队B、C类队学生，因训练与阳光长跑活动时间冲突。各队需认真做好训练考勤的记录工作，考勤表经教练签字、校团委确认后统一提交到气膜馆姜来老师处。

4. 国防生、定向生、飞行员班学生，统一由国防办、定向办等培养单位进行训练安排。辅导员需认真做好训练考勤的记录工作（含电子版），考勤表经辅导员签字后统一提交到气膜馆姜来老师处。

5. 全日制港澳台籍学生，根据院系教务对体育学分的统一要求，执行同样标准。

6. 因身体原因不能参加阳光体育专项活动的学生，请填写《阳光体育专项活动免修申请表》（见附件1）并附相关证明交至气膜馆姜来老师处。

**五、关于雾霾天气减少阳光体育专项活动次数的规定**

体育部已安排专人记录每日空气质量情况，统一调整阳光长跑次数。具体规定如下：依据北京市环保局发布的“空气质量指数日报预报”，当一周中，重度及重度以上污染天数达到2-3天时，阳光长跑所需次数可减少1次；重度及重度以上污染天数达到3天以上时，阳光长跑所需次数可减少2次。体育部将及时在西体公告栏处以张贴通知的形式对减免次数进行公告。

注：空气质量指数及级别 201～300 五级 重度污染

大于300 六级 严重污染

**体育部 校团委**

**2021年3月5日**

**附件1：**

**阳光体育专项活动免修申请表**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **姓 名** |  | **学 号** |  | **年 级** |  |
| **体育课程名称** |  | **任课老师** |  | **上课时间** |  |
| **申请事由：**      **申 请 人：**  **年 月 日** | | | | | |