

# 常熟理工学院2022—2023学年第二学期 学生课外体育活动实施细则

## 一、指导思想

为提升学生体质健康水平，打造学生课外体育活动与竞赛环境，使“学会”、“勤练”、“常赛”融会贯通，特制定《常熟理工学院 2022—2023 学年第二学期学生课外体育活动实施细则》，以下简称细则。

## 二、实施办法

### （一）课程要求

本学期大学一、二、三年级学生课外体育活动时间：第三周—第十六周；学生自主选择参加课外体育活动内容，达到课外体育活动实施方案的要求，根据评分标准获得课外体育活动时间成绩，计入该学期体育课程总评成绩。大学一、二年级学生课外体育活动时间成绩占学生每学期体育课程成绩的 20%，三年级学生课外体育活动时间成绩占学生每学期体育课程成绩的 70%。学生参加课外体育活动的成绩评定标准具体如下（见表 1）。

### （二）课外活动项目及内容

#### 1、“闪动校园”阳光跑

学生在校期间学生每天（寒暑假除外）可在学校规定的虚拟电子围栏内进行阳光跑活动，但应避免在雷雨大风等恶劣天气下活动。阳光跑分为“晨练”和“随时练”两个时段。“晨练”时段：06:00—07:30；

“随时练”时段：07:31—22:00；每次跑行距离男生不少于 1.5 公里、女生不少于 1 公里；配速范围：4 分钟/公里—9 分钟/公里；满

足跑行要求的记课外活动考勤 1 次。每天只能进行 1 次阳光跑（时段不限），每学期必须完成阳光跑次数不少于 20 次，其中“晨练”不少于 10 次，否则体育成绩最高分不得超过 59 分（因身体原因无法进行阳光跑活动的须向体育部申请，采用其他方式代替）。

## 2、“约战”

本学期可约战的项目为篮球、排球、乒乓球、羽毛球、网球，“约战”活动时段为每周一至周五下午 15:30-16:20，周末下午 13:30—16:20（节假日、学校活动冲突、室外项目受天气影响时暂停）。通过组队和约战，在规定条件内双方举行竞赛活动，裁判确认“约战”结果后，胜方全体队员记课外活动考勤 2 次、负方全体队员记课外活动考勤 1 次，每天只能进行 1 次“约战”活动。

## 3、“每日一练”

在两校区开展引体向上（限男生）、健身操（限女生）、八段锦（男女不限）锻炼活动，“每日一练”活动开始时段为每周一至周五每天下午 15:30-16:20（周末和节假日、学校活动冲突、室外项目受天气影响时暂停）。男生须累计完成 5 次的引体向上为活动有效，活动考勤区域为两校区健身走廊区；女生须连续完成 20 分钟健身操为活动有效，东湖考勤区为体育中心健美操馆，东南为体育馆健美操馆，健身操每天安排 2 批次学生活动，每批次限 80 人；八段锦须连续完成 20 分钟运动为有效，考勤区为东湖体育中心瑜伽馆，东南健身教室，八段锦每天安排 2 批次学生活动，东湖每批次限 80 人，东南每批次限 50 人。“每日一练”每天只记录课外体育活动考勤 1 次。

#### 4、“乐动力”线上锻炼

学生通过“乐动力”(手机APP应用程序)进行体育锻炼。在指定入口(中国大学生健康校园大赛)进入活动页面,先填写正确的组织认证码:00123,之后进入个人信息认证页面,填写姓名、性别、手机号、所属学校、勾选对应学院等信息完成身份认证(上赛季注册过的学生不需再次认证)。每天可完成线上体育锻炼一次,累计有效锻炼(登录并实际完成锻炼,计有效次数,以系统后台记录为准)满3天记课外活动考勤1次,考勤时间段同阳光跑。

#### 5、体育社团(俱乐部)活动

学生本学期参加体育社团(俱乐部)开展的体育竞赛活动,按规定记课外体育活动考勤次数(见表2)。

#### 6、学校、学院组织的体育比赛

学生本学期参加学校、学院组织的各级各类体育比赛,按规定记课外体育活动考勤次数(见表2)。

表1 学生参加课外体育活动的体育成绩评定标准(百分制)

考勤次数	小于30	30	35	40	45	50	55	60	65	70
分数	体育成绩59分	60	65	70	75	80	85	90	95	100

表2 学生参赛课外体育活动活动次数考勤奖励办法

名次及奖励次数		比赛类别		
		1-3名	4-8名	参赛奖
学校运动会	大球比赛	60次	40次	10次
	其它项目比赛	40次	20次	5次
学校冬季三项比赛		40次	20次	5次
学校体育文化节		20次	10次	3次

体育社团	大球比赛	30 次	15 次	5 次
	其它比赛	20 次	10 次	3 次
二级学院	体育运动会	20 次	10 次	3 次
	新生单项比赛	10 次	5 次	2 次

备注：(1) 大球比赛指篮球、排球、足球等项目比赛。

(2) 其它项目比赛指田径单项及乒乓球、羽毛球、健美操类等比赛。

### (三) 注意事项

1、学生每天可参加多个课外活动及各类运动竞赛，可累计获得考勤次数。例如：某同学当日参加“阳光跑”、“约战”并取得胜利、“每日一练”、“线上锻炼”满3天的可累计获得考勤次数5次。

2、参加体育课程的学生须参加课外体育活动考勤，学生因特殊原因（外出实习、社会实践等）不能参加锻炼的，须填写《常熟理工学院课外体育活动活动减免申请表》，由学生所在学院签署意见，并提交体育部审核，申请批准后，方可确定减免体育课外活动考勤次数，**减免上限为30次**。因身体原因不能参加体育活动的学生，减免申请应同时提供二级以上医院的相关医学证明。

3、学生在参加课外体育活动时应该主动配合监督人员的核查，凡发现有弄虚作假等作弊行为，**截至当天该活动项目的已考勤次清零**，并上网公示；若涉事人员同一学期再次出现作弊行为，本学期体育课程成绩则以最高59分处理，并通告学院。

5、学生参加课外体育活动锻炼考勤次数可在体育部网站上或指定的APP上查询。学生参加体育竞赛活动获得的锻炼次数考勤奖励须经体育部统一审核、上网公示后生效。