

常熟理工学院2023—2024学年第一学期 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 2023—2024 学年第一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

本学期二、三年级学生课外体育活动时间：第二周—第十六周，满勤次数 100 次；一年级学生课外体育活动时间：第七周—第十八周，满勤次数 70 次；一、二年级学生课外体育成绩占本学期体育课程成绩的 20%，三年级学生课外体育成绩占本学期体育课程成绩的 100%。

（二）课外活动项目及内容

1、“闪动校园”阳光跑

学生在规定时间内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 2.0 公里、女生不少于 1.5 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，每批次限 80 人。“每日一练”每次只可选择一个项目进行锻炼，每天只记录课外体育活动考勤 1 次。

4、“乐动力”线上锻炼

学生第三周开始通过“乐动力”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。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)

分数	0分	30分	40分	50分	60分	70分	80分	90分	100分
第一学期	低于30次	30次	35次	45次	50次	55次	60次	65次	70次
其他学期	低于30次	30次	40次	50次	60次	70次	80次	90次	100次

表2 学生参赛课外体育活动活动次数考勤奖励办法

比赛类别		名次及奖励次数		
		1-3名	4-8名	参赛奖
学校运动会	篮、排、足比赛	60次	40次	10次
	其它比赛	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
体育社团俱乐部	篮、排、足比赛	30次	15次	5次
	其它比赛	20次	10次	3次
学院运动会	体育运动会	20次	10次	3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。

(3) 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天的最多可累计获得考勤次数5次。

(三) 注意事项

1、学生在校期间必须修满5学分（一年级2个学分、二年级2个学分，三年级1个学分）且达到《国家学生体质健康标准》的基本要求，是学生毕业、获得学位的必要条件。

2、学生体育成绩及格方可获得该学期体育课程学分，否则须重修课程。出现课程平时成绩为0分，课外体育活动考勤次数不满30次，课外体育活动同一学期出现2次及以上违规的，本学期体育课程成绩最高59分。

3、一、二、三年级学生原则上都应参加课外体育活动，学生因特殊原因（走读生、实习、社会实践等）不能参加活动的，须填写《常熟理工学院课外体育锻炼活动减免申请表》，由学生所在学院签署意见，经体育部批准后，确定减免课外活动考勤次数，减免上限为60次。因身体原因不能参加课外活动的学生，减免申请应同时提供二级以上医院的相关医学证明。

4、学生参加课外体育活动，可在体育部网站上或指定软件查询考勤次数。参加体育竞赛活动获得的考勤奖励，经体育部审核后直接记录系统。学生参加课外体育活动时应该主动配合监督人员的检查，凡发现有违规行为，截至当天该活动项目的已考勤次数清零，并上网公示；若该学生同一学期再次出现违规行为，本学期体育课程成绩最

高 59 分，并通告学院。