

# 常熟理工学院2022—2023学年第一学期

## 学生课外体育活动实施细则补充规定

为完善学生课外体育活动实施方案，针对不能参加剧烈运动的学生和在外实习等，不能按照要求参加课外体育活动的情况做如下补充规定。

### 一、不能参加剧烈运动的学生

学生应根据自身身体情况积极参加力所能及的体育锻炼，不能从事剧烈运动的学生可参加健步走、八段锦的课外锻炼。健步走可使用阳光跑 APP 在规定的电子围栏内，每次步行距离男、女生不少于 1 公里，配速不做要求，满足健步走的距离要求，记课外活动考勤 1 次。每天只能进行 1 次健步走，每学期必须完成健步走次数不少于 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。保健班学生无需申请，名单自动导入系统，一、二年级不在保健班的但不能剧烈运动的学生和三年级不能剧烈运动的学生需在企业微信的审批功能上凭有效医学证明申请。

### 二、外出实习、社会实践不能参加课外活动

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，并在每学期第五周前提交体育部审核，申请批准后，方可确定减免体育课外活动考勤次数。

三、如遇其他特殊情况不能按规定参加课外活动的，学生可向体育部办公室提出申请。

体育部

2022 年 9 月 13 日