

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

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

本学期大学二、三年级学生课外体育活动时间：第四周—第十六周；大学一年级学生课外体育活动时间：第六周—第十七周。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

学生按照《闪动校园 APP 使用手册》的说明下载软件，使用学院简称+本人实名的格式注册并上传本人证件照作为头像。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2公里、女生不少于1.5公里；配速范围：4分钟/公里—8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”

学生按照《体育社团约战平台操作手册》说明，使用企业微信注册成为约战项目的社团成员，且每学期一名学生只能注册成为一个社团的成员。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）。男生须完成累计10次的引体向上或1分钟屈臂悬垂为引体向上活动有效，活动考勤区域为两校区宿舍单杠区；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 50 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，东南体育馆舞蹈馆，八段锦每天安排 2 批次学生活动，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、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）。

5、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 | 4-6 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：张三同学当日参加“闪动校园”阳光跑、“约战”并取得胜利、“每日一练”的可累计获得当日考勤次数4次。

2、大学一、二、三年级的学生原则上都应该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。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监督和核查，活动中不得有滥竽充数的行为，监督人员一经发现并在提醒无效的情况下可判定本次考勤无效，凡发现有弄虚作假，冒名顶替等作弊行为，涉事人员当次考勤无效且本学期的已刷卡次数将被扣除5次，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。

体育部

2022年8月30日