

## 2019-2020 学年第一学期学生课外体育锻炼实施方案

为贯彻《中共中央、国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》（国办发〔2012〕53 号）和《国务院办公厅关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的意见（国办发〔2016〕27 号）》，基础教学部结合《高等学校体育工作基本标准》的要求和学校体育课程改革实际情况，以“天天锻炼、健康成长、终身受益”为目标，努力实现课堂教学与课外活动紧密结合、课堂教学与阳光体育运动紧密结合、课堂教学与体质健康达标紧密结合，切实加强我校体育工作，有效提高大学生体质健康水平和体育锻炼意识，特制定本方案。

### 一、参加对象

我校在读大一、大二全日制学生均需参加课外体育锻炼，通过 APP，采用健康跑方式完成。

### 二、时间安排

#### 1. 学期时间段：

大一、大二年级体育课教学第 3 周至第 15 周（9 月 23 日开始）。

#### 2. 具体时间：

每周的周一至周日（6：30—22：00）

### 三、课外锻炼内容、方法与要求

#### 1. 方法

在田径场或校园区域内，登陆健康跑“高校体育”，点击开始跑步后，系统自动在田径场或校园内生成感应点位，沿着感应点位的路线跑，至少经过 2 个途经点位（绿色点）和 1 个必经点位（红色点），直至在规定时间内完成本次跑步任务，并保存成绩。（详细的健康跑使用方法见附件 1）

#### 2. 要求

男生：每人每次不得少于 2 公里，在 5-20 分钟内完成。

女生：每人每次不得少于 1.6 公里，在 5-16 分钟内完成。

每天最多上传跑步考核成绩 1 次，超出考核规定要求里程数不计入考核成绩，但会自动记入个人学期总里程数，学期末统计总排名并对排名前列、进步明显的同学进行表彰和奖励。

#### 3. 训练比赛及义务献血

为进一步鼓励学生积极参与各类体育赛事，对代表学校参加上海市及以上等级体育比赛的运动队的学生给予相应的课外锻炼减免；对参加大学生义务献血的学生给予相应的课外锻

炼减免，所有课外体育锻炼减免必须经过申请并经体育教研室审核通过方可执行，具体减免情况如下：

（1）代表学校参加上海市或以上等级体育比赛运动队学生可以减免课外体育锻炼，具体减免次数由教练员根据平时训练及参赛情况予以认定。

（2）参加大学生义务献血的学生可向任课教师提供本学期献血证书，课外体育锻炼次数可减免 4 次。

#### 四、总次数要求与查询

##### 1. 总次数要求

大一、大二学生根据参加课外锻炼 APP 健康跑的有效次数评定，40 次为满分，**最少 24 次**，少于 24 次的体育成绩取消考试资格。

##### 2. 查询方法

课外体育锻炼次数学生可在高校体育 APP 软件中实时查询情况成绩。

#### 五、违纪处理

课外体育锻炼是体育课程内容的一部分，为严肃考纪考风，如发现学生购买代跑代刷、一人携带多部手机跑步（参与者同属违纪）、利用代步工具的违纪行为，本学期体育成绩视为考试作弊，根据学校教务处相关规定进行处理。

#### 六、特殊情况处理

因各种原因造成的课外锻炼出现问题，需填写“学生课外锻炼考勤问题处理申请表”（附件 3），最迟于本学期体育教学第 16 周的周二之前，交由体育任课教师签字确认后交体育教研室，由教研室汇总后统一审核处理。

#### 七、服装及安全要求

锻炼时需穿运动服、运动鞋，注意保护自己的物品及人身安全。

#### 八、其他

1. 如遇期中考试停课、节假日，学生可照常登陆软件，参与课外体育锻炼。
2. 因伤病或身体原因转入保健班的同学，课外体育锻炼要求每学期完成不少于 40 公里的记录，不做配速要求。
3. 本方案从公布之日起实施，解释权归上海城建职业学院基础教学部

上海城建职业学院基础教学

2019 年 9 月 18 日

