

安徽机电职业技术学院公共基础教学部文件

基础〔2020〕1号

关于印发《安徽机电职业技术学院学生课外体育锻炼管理办法》的通知

各有关二级学院和部门：

为进一步加强和规范我校学生课外体育锻炼，现结合学校实际，制定了《安徽机电职业技术学院学生课外体育锻炼管理办法》。现印发你们，请结合实际加强学生课外体育锻炼工作。



安徽机电职业技术学院学生课外体育锻炼管理办法

为贯彻落实《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）、《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）等文件精神，依据《高等学校体育工作基本标准》（教体艺〔2014〕4号）相关要求和学校实际，进一步加强和规范我校学生课外体育锻炼，特制定本管理办法。

一、指导思想

以“天天锻炼、健康成长、终身受益”为目标，努力实现课堂教学、课外活动和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。

二、参与对象及时间

大一、大二学生。时间段为第一学期第6周一第18周、第二学期第3周一第17周，每周周一至周五6:30-21:00。

三、锻炼形式及计分方法

在校学习期间采用运动世界校园平台中的“计分跑”，非在校学习期间采用运动世界校园平台中的“自由跑”或“室内锻炼”。正常在校学习时，每名同学每学期完成单次跑50次计满分（100分），即每次2分。对于没完成50次单次跑同学给予总里程奖励，即学期完成150公里奖励10分，之后再每超出50公里奖励10分，以此类推，加到100分为止。如果不在校学习，由公共基础教学部根据时间、环境等情况决定采用哪种方式，并制定相应标准。

单次跑锻炼有效标准：男生里程达到 2.0 公里，跑步配速在 3-9min/km 范围内记一次。女生里程达到 1.6 公里，跑步配速在 3-9min/km 范围内记一次。单次跑每天只记录一次，超出次数仅做总里程记录。

四、成绩应用

根据安徽机电职业技术学院培养方案要求，课外体育锻炼为体育教学的一部分。因此，该成绩以 20%的比例计入体育成绩，同时纳入学生年度学生综合素质测评成绩。

五、注意事项

1、跑步运动过程要注意人身安全，直行道路原则要求右行注意对各类机动车、自行车等的避让，同时环道跑要求小心路滑。

2、经常更换手机登录，会导致手机 IP 地址异常，有可能被识别为更换手机代跑，请大家保持一个手机一个账号的使用。

3、正常参加训练、比赛的校运动队队员，由教练员提出申请，可奖励最多 50 次单次跑次数；

4、学生因伤、病（住院）、身体缺陷等原因不能参加跑步锻炼者，必须由本人提供三级甲及以上医院有效证明、病历等相关材料，经辅导员审核和所在学院分管学生工作领导签署相关意见后，提交体育中心审核。相关材料须在学期前或突发情况发生后十日内提交，否则将按旷考处理。

5、为保证锻炼效果，禁止任何作弊行为（使用交通工具、替人代跑等），一经核实将取消成绩，体育成绩（一二年级）0分，并在学校范围通报批评，欢迎同学们匿名监督和举报。

六、本办法由公共基础教学部负责解释。

公共基础教学部

共印 10 份