

## 常州工业职业技术学院学生课外锻炼实施办法（试行）

为积极贯彻《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》（中共中央、国务院）、《体育总局教育部关于印发深化体教融合促进青少年健康发展意见的通知》（体发〔2020〕1号）精神，进一步加强学校体育工作，切实提高学生健康素质，促进学生身心健康，增强学生体质；进一步加强校风建设，倡导学生文明健康的生活方式，经研究决定，在全院开展学生课外锻炼活动。为切实抓好这项工作，特制定《常州工业职业技术学院学生课外锻炼实施办法》（试行）。

### 一、总体要求

学生应按照学院有关要求，积极参加晨跑与课外跑活动。学生课外锻炼情况纳入学生体育成绩评定范畴。学生课外锻炼出勤情况也作为学生各项推优评优工作的重要指标。学生课外锻炼由教务处、学工处、体育工作部及各二级学院共同组织实施。

### 二、组织管理

1、学生课外锻炼在学校统一领导下，由教务处、学工处、保卫处、体育工作部、各二级学院各司其职，齐抓共管，共同实施。

2、体育工作部负责制定课外锻炼线路、安排场地，做好课外锻炼的管理、考勤、考核以及成绩评定等工作，并选派体育教师指导各二级学院开展课外锻炼活动。

3、各二级学院积极宣传、发动并负责本学院学生课外锻炼的秩序管理。

4、学工处负责对各二级学院学生课外锻炼组织工作进行督查和评价。

### 三、具体实施

#### （一）规则设置

参加人员	跑步设置			
在校 一、二年 级学生	跑步 区域	常州工业职业技术学院所属校区（请在安全区域内运动）		
	学期 时间	学期第二周开始，第十七周结束		
	跑步 时间	周一至周五 6:30—8:00（晨跑） 17:00—21:00（课外跑）	最低要求	晨跑 30 次 （新生第一学期 25 次）
	经过打 卡点数	2 个		
	男生 配速	5min/km--15min/km	男生跑步里程	2km
	女生	5min/km--15min/km	女生跑步里程	1.6km

	<b>配速</b>			
--	-----------	--	--	--

## (二) 考核办法

1、每天晨跑、课外跑运动各 1 次，记录关联体育成绩，超出部分仅做记录但不会关联成绩。

2、每天关联成绩运动里程：男生至少 2km，女生至少 1.6km。

3、步道乐跑成绩占体育成绩的 20%。

(1) 晨跑达到 30 次（新生第一学期 25 次）后得 10 分，每增加三次（含晨跑、课外跑）加 1 分，最多加 10 分。

(2) 晨跑未达到 30 次（新生第一学期 25 次），体育重修。

(3) 乐跑次数和所得分数对照表

体育成绩	必备条件	总次 (晨跑 $\geq$ 30 次+课外跑)	体育成绩得分 (课外锻炼部分)	备注
不合格	晨跑 $<$ 30 次	晨跑 $<$ 30 次	0	体育重修
达到合格条件	晨跑 $\geq$ 30 次	30	10	
		33	11	
		36	12	
		39	13	
		42	14	
		45	15	
		48	16	
		51	17	
		54	18	
		57	19	
		60 次及以上	20	

4、凡是被后台判定为作弊行为的 ID 号，将封号一学期。

## (三) 具体要求

1、跑步时请按照规定路线有序进行，不得超越近道、不得使用代步工具

2、必须本人参与锻炼，凡是被后台判定为作弊行为的 ID 号，将封号一学期。学期末由后台提供该 ID 号名单并由体育工作部上报学工处或者该名学生在二级学院。

3、凡因伤、病（住院）等原因不能参加课外锻炼者，须由本人（或委托人）将医院出示的诊断书、病历等相关证明材料交体育工作部，经体育工作部核实后，办理课外锻炼免修手续。相关证明材料须在突发情况发生后两周内提交，逾期不予办理。

4、经核实，因勤工俭学、广播站早间广播等原因不能按时参加课外锻炼的

同学，由所在部门出具具体学生信息（班级、姓名、学号），盖部门公章后交体育工作部统一办理免修。

5、不接受各二级学院、社团各类体育运动队训练免课外锻炼的申请。

6、如遇雨、雪、雾霾等恶劣气候情况，是否进行课外锻炼以相关通知为准；若该学期雨、雪、雾霾等不可控天数较多，可根据实际情况适当调整课外锻炼基本合格标准的天数。

7、体育工作部每月在校园内网、每两周在体育工作交流群公布学生出勤情况，所有次数以系统数据为准，如对考勤记录有异议者，在公布数据次周至体育工作部核实并确认，逾期不予处理。

#### **四、奖惩办法**

1、凡无故缺勤者按其缺勤次数与当学期的奖学金、体育成绩挂钩。出勤低于基本合格次数的，不得获奖学金。

2、凡未办理课外锻炼免修手续不参加锻炼者，作旷课论处。缺勤2次按旷课1学时计，如持续旷到，则根据旷课次数、情节轻重，给予批评教育，并按《学生违纪处分条例》处理。

3、班主任和班长、体育委员应督促本班学生积极参加课外锻炼，班级课外锻炼出勤基本合格率未达到90%的班级，取消该班先进集体评比资格。

#### **五、附则**

1、本办法自2023年8月30日起实施。

2、本办法最终解释权归体育工作部。

常州工业职业技术学院  
教务处、学工处、体育工作部  
2023.7.26