

常州工业职业技术学院学生课外锻炼实施办法（试行）

为积极贯彻中共中央、国务院《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》、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）文件精神，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，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

学生应按照学校有关要求，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	第二周开始，第十七周结束		
	跑步时间	晨跑：6:30--8:00 课外跑：17:00—21:00	最低要求	每学期根据实际情况规定次数
	经过打卡点	3个		
	配速	5min/km--20min/km		

（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. 步道乐跑成绩占体育成绩的 20%。

（1）晨跑达到最低规定次数后得 10 分，每增加 3 次（含晨跑、课外跑）加 1 分，最多加 10 分。

(2) 晨跑未达到最低规定次数，体育重修。

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. 凡因突发性伤、病（住院）等原因中途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。新生军训期间早锻炼正常执行，不予另加次数。

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. 体育工作部每学期期中集中受理封号申诉问题，每月在校园内网、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. 本办法自发布之日起实施。

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

2024 年 9 月 5 日