

# 上海理工大学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）》、《高等学校体育工作基本标准》等文件，同时为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，切实加强我校课外体育锻炼工作，有效提高学生体质健康水平和体育锻炼意识，体育教学部结合体育课程改革实际，以“天天锻炼、健康成长、终身受益”为目标，制定了《上海理工大学课外体育锻炼管理办法》（以下简称“本办法”）

## 一、管理对象

凡在我校就读大一、大二全日制本科的学生，必须参加课外体育锻炼，课外锻炼形式分为健康跑、社团活动和跳绳三种形式。

## 二、时间安排

1、当前学期时间段：2021年9月27日至12月26号。

2、具体时间：

（1）健康跑：周一至周日 6:00—22:00

（2）社团活动：社团活动时间段签到

（3）跳绳：周一至周日 9:00—21:00

## 三、课外锻炼形式、方法与要求

1、健康跑

（1）时间：周一至周日 6:00—22:00

（2）方法：在田径场或校园区域内，登陆健康跑APP“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个途径点位（绿色点）和1个必经点位（红色点），直至在规定时间内完成2公里跑步任务，并保存成绩。（详细的健康跑使用方法见附件1）

（3）要求：健康跑每人每次不得少于2公里，在8-20分钟内完成，每天最多上传跑步有效次数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、进步明显的同学等进行表彰和奖励。

## 2、社团活动

社团活动由现场管理员开启机器签到功能进行人工签到。参加社团活动签到的学生必须是该社团的社员，社员名单由社长统计完成交于指导老

师进行审核方能进行社团活动签到。

### 3、跳绳

#### (1) 租借地点与时间：

516 本部：体育活动中心（周一至周日 9：00—21:00）

江边网球场（周一至周日 9：00—21:00）

体育教学部器材室（周一至周五 9：00—21:00）

南校区：操场办公室（靠近马路边）（周一至周五 9：00—21:00）

1100 校区：乒乓球馆办公室

羽毛球馆办公室（周一至周五 9：00—21:00）

(2) 要求：学生在指定跳绳地点进行活动，计数采用 LOOP APP 进行电子计数。每人每次需在规定时间内完成 800 次方可计入一次课外活动；每天最多上传有效次数 1 次，超出考核规定要求次数不计入考核成绩，但会自动记入个人学期总次数，学期末统计总排名并对排名前列、进步明显的同学等进行表彰和奖励。

### 四、课外锻炼内容

1、健康跑：采用高校体育 APP 签到

2、社团活动：采用人工开启机器 APP 签到

3、跳绳：采用“智慧跳绳”进行电子计数（从体育教学部公众号点击进入“智慧跳绳”）

为进一步鼓励学生积极参与各类课余体育活动，丰富和活跃校园体育文化，对代表学校参加上海市及以上等级体育比赛的运动队、大型体育活动、校内体育比赛的学生以及参与各项校级及以上体育赛事管理的体育骨干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部审核通过方可执行，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。

(2) 参加体育竞赛班课程的学生可以替代课外体育锻炼。

(3) 参加校、内外各项体育赛事管理的体育骨干可以酌情减免课外锻炼。

### 五、总次数要求与查询

#### 1、总次数要求

学生每学期必须完成课外锻炼总次数 30 次，复兴路校区学生完成总次数 20 次，其中学生课外锻炼少于 10 次者，当学期体育课成绩评定为不及格，未完成者体育成绩按要求扣分。

## 2、查询方法

课外体育锻炼次数，学生可在高校体育 APP 软件中实时查询完成情况。跳绳次数可在体育公众号上实时查询完成情况。

## 六、成绩计算

学生每学期必须完成课外体育锻炼 30 次（复兴路校区 20 次），少一次，体育课总成绩扣 1 分，其中课外锻炼至少完成 10 次，否则当学期体育课成绩评定为不及格。

## 七、违纪处理

课外体育锻炼是体育课程内容的一部分，如发现违纪行为，将按考试作弊予以处理，并记录档案。比如违纪行为如下：

- 1、健康跑或社团活动签到一人使用多部手机者（参与者同属违纪）。
- 2、健康跑利用代步工具者。
- 3、不正确使用跳绳者。

健康跑、社团活动签到、不正确使用跳绳者如第一次违规，将予以口头警告，并将健康跑、社团活动签到、跳绳等次数清零，同时通报所属学院，并通知家长；如大学期间第二次发现违规，视为考试作弊行为，当学期体育课期末成绩以零分处理，并记录档案。如发现违纪行为，经批评教育态度恶劣者可直接视为作弊行为并上报学校按校纪校规处理。

## 八、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 2），最迟于每学期体育教学第 14 周前，交至任课老师处，由体育部汇总后审核处理。

## 九、服装及安全要求

锻炼时必须穿运动服、运动鞋，注意保护自己的物品及人身安全。

## 十、其他

- 1、如遇雨天、雾霾等特殊天气，学生应暂停课外锻炼。
- 2、因伤病或身体原因转入保健班的同学，免于执行课外体育锻炼。
- 3、重修体育课的学生：大一大二学生按要求执行；大三大四学生课外锻炼要求 20 次。

本办法从公布之日起实施，解释权归上海理工大学体育教学部。

上海理工大学体育教学部

2021 年 9 月 15 日

附件 1:

## 课外锻炼补充注意事项

由于 516 号校区场馆修建，健康跑目前只开放南校区。

跑步锻炼次数的计算是以开始时间为统计的，跑完步及时上传数据。

关于清理作弊数据的时间。每学期体育教学周第 12 周集中处理作弊数据，一旦查到，本学期体育课不及格，下学期补考；学生可申诉，申诉失败，按违纪行为进行处理；如在大学期间被第二次查到，当学期体育成绩以零分处理，记录档案，并上报学校按校纪校规处理。

关于跑步时间限制，2 公里必须在 20 分钟跑完且包含上传（提交）时间，过时成绩作废暂停功能同时失效。如有按暂停，但还是在规定时间 20 分钟内完成且提交，将被记录为有效。

跳绳打卡从体育教学部公众号进入——选择智慧跳绳——按要求注册登记。

跳绳凭校园卡抵押租借，30 分钟内归还。

附件 2:

### 学生课外锻炼考勤问题处理申请表

姓名		性别		学号	
学院		班级		体育课 任课教师	
联系电话					
系统显示考勤次数			实际考勤次数		
课外锻炼考 勤问题情况 说明及说明 材料	本人签字：  年 月 日				
体育教学部 审核处理 意见	审核人：  年 月 日				

注：1 “情况说明” 栏务必如实、详细填写自己在考勤中存在的问题，并将相关的证明材料附于表格后。2、根据问题实际，部门安排相关负责老师进行审核，并将审核结果及时反馈。