

安徽信息工程学院 大学生课外体育锻炼实施办法

第一章 总则

第一条 为落实立德树人根本任务、提升学生综合素质，全面贯彻党的教育方针，坚持健康第一的教育理念，根据国务院办公厅《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）、中共中央办公厅 国务院办公厅《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》、《国家学生体质健康标准》等文件精神，结合《安徽信息工程学院关于修订 C2022 版本科专业人才培养方案的指导意见》（校教字〔2022〕2号）相关要求和学校实际，制定本办法。

第二章 基本原则

第二条 实施目标。进一步规范大学生课外体育锻炼，促进大学生身心健康发展，养成终身体育运动习惯，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阳光体育运动相结合、与体质健康达标相结合，切实加强学校大学体育工作。

第三条 面向对象。学校全日制在校本科生均需参加课外体育锻炼。

第四条 锻炼形式。学生课外体育锻炼分为健康跑和其他有组织的体育活动两种形式，以健康跑步为主、其他有组

织的体育活动为辅。

第三章 锻炼要求

第五条 锻炼里程。

大一、大二学生的课外体育锻炼每学期执行一次，每学期学生需累计完成 60 公里（男生）或 40 公里（女生）的健康跑里程。

大三、大四学生（专升本一、二年级学生）的课外体育锻炼每学年执行一次，两学年学生需累计完成 200 公里（男生）或 140 公里（女生）的健康跑里程，其中在大三学年春季学期末需完成男生不少于 120 公里、女生不少于 80 公里的健康跑里程。

第六条 锻炼方法和说明。

（一）健康跑

方法：登录学校信息门户中“智慧运动”（或安小信 APP），可以自行设定锻炼计划（时间、路线、速度等），然后进行锻炼。

说明：学生跑步时须随身携带智能手机并开启定位功能，男生每次不少于 1000 米；女生每次不少于 800 米。每日最多计入 3 公里，健康跑速度不得低于 3km/h 且不高于 12km/h，否则视为无效数据，不计入健康跑里程。

（二）其他有组织的体育活动

1. 运动团体课

方法：登录学校信息门户中“智慧运动”（或安小信 APP），

预约并按时参加“运动团体课”。运动团体课由通识教育与外国语学院体育教研室组织并发布，每次课约 45 分钟，参加并完成一次团体课折算 5 公里的健康跑里程。

说明：学生需提前预约并按时上课，完成考勤。

2. 校级体育代表队训练

常设校级体育代表队根据计划开展日常训练与竞赛，学生参加运动队训练由教练员做好考勤记录，参加并完成一次训练课折算 5 公里的健康跑里程。

说明：每学期折算健康跑里程上限为男生 60 公里，女生 40 公里。

3. 学校大型体育展演活动

参加由学校或通识教育外国语学院体育教研室组织的大型体育展演活动，单次活动折算健康跑里程上限为 20 公里（具体活动要求、标准以通知发布为准）。

第七条 健康跑里程置换。

学生参加校级及以上体育竞赛获奖，经体育教研室核实认定后，可申请置换大三、大四（专升本一、二年级）课外体育锻炼健康跑里程，置换标准如下：

体育赛事健康跑里程置换标准		
赛事等级	赛事目录	置换标准
校级	田径运动会	<p>获得前八名的学生，可申请置换大三、大四（专升本一或二年级）其中一学年的课外体育锻炼里程，该学年课外体育锻炼成绩按合格记载。</p> <p>参加比赛而未获得名次的（以秩序册名单为准），可申请按 20 公里计入到该学年/学期课外体育锻炼里程。</p>
市级	中国学生体育联合会（单项协会）、省（市）学生学校体育协会、国家体育总局、省（市）体育局主办的各类赛事	<p>获得前八名的学生，可申请置换大三和 大四（专升本一和二年级）两学年课外体育锻炼里程，两学年课外体育锻炼成绩均按合格记载。</p> <p>参加比赛而未获得名次的（以秩序册名单为准），可申请按 40 公里计入到该学年/学期课外体育锻炼里程。</p>
省级		
国家级		
<p>注：1. 学生在校期间体育赛事所获奖项均可以申请置换；</p> <p>2. 上述可置换的体育赛事不包括智力类（如桥牌、棋类等）和电子竞技类体育比赛；</p> <p>3. 同一奖项只可申请一次，按照就高原则进行置换；</p> <p>4. 不同奖项可以累计使用，置换里程累计达到大三、大四（专升本一、二年级）课外体育锻炼要求的，不再置换。</p>		

第八条 成绩认定。

学生登录学校信息门户中“智慧运动”（或安小信 APP），实时查询所在学期健康跑完成情况。由通识教育与外国语学院体育教研室将学生的课外体育锻炼相关成绩数据录入教务系统，其中大一、大二纳入到当学期《体育》课程成绩进行综合评定；大三、大四（专升本一、二年级）按学年录入至《课外体育锻炼》课程，根据里程数按两级制（合格、不合格）录入。

学生因疾病或残疾不能完成当前学年、学期的课外体育锻炼，提供三甲医院的病历证明，可向教务处提交暂缓或免修课外体育锻炼的申请，经审核通过的《课外体育锻炼》成绩按照合格录入。

第九条 违规处理。

为促进学生身心健康发展，营造良好的校园体育文化氛围，学校坚持加强学生课外体育锻炼过程性管理，对锻炼过程中出现的违规违纪行为，视情况严肃处理：

（一）对在课外体育锻炼过程中出现的代跑、骑车跑等不正当行为，经核查属实的，按违规1次增加10公里里程进行加罚，并通报至学生所在学院，记入学生个人诚信档案；若学生一学期累计违规达3次（含）以上的，当下学期、学年的课外体育锻炼里程作废，成绩按零分处理，并通报至学生所在学院，记入学生个人诚信档案。

（二）学生采用非法手段攻击、获取、篡改智慧运动管理平台信息数据的，当下学期、学年的课外体育锻炼里程作废，成绩按零分处理，记入学生个人诚信档案。涉及违纪处分的，按学校有关规定执行。

第四章 附则

第十条 本办法自2024级开始执行，2022级和2023级参照执行。未尽事宜，由学校通识教育与外国语学院体育教研室和教务处共同负责解释。