天津职业技术师范大学

“学生课余时间跑步计划”考核办法（试行）

（2018-2019学年第二学期）

根据国务院和教育部有关要求，为切实增强学生身体素质，学校制定了《天津职业技术师范大学关于开展“学生阳光体育运动”实施方案（试行）》，为落实好《方案》中的学生校园课余跑步计划，制定本学期考核办法如下。

一、考核对象

全日制本科（高职）一、二年级在校生。

二、考核时间:

2019年3月4日至2019年7月7日（即校历第2-19周），有效锻炼时间（见表一）。

学生校园课余跑步时间段要求（表一）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 序号 | 星期 | 时间 |
| 1 | 周一至周五 | 早 | 6:00至8:00 |
| 晚 | 18:00至21：00 |
| 周二 | 下午 | 13:00至21：00 |
| 2 | 周五（课外体育活动时间） | 15:25至16：55 |
| 六、日 | 6:00至21：00 |

 注：风雨天、雾霾天等恶劣天气除外。

三、考核方式

学生使用手机下载安装“创高体育”课外锻炼APP，在校内指定区域进行体育锻炼并上传数据，具体操作方式详见使用手册（第一周体育课由任课教师指导使用APP）。

四、跑步数据有效区域

1. 体育馆周围；

2. 灯光篮球场内；

3. 篮球场、网球场、手球场内；

4. 田径场内及外围环道；

5. 排球场内；

6. 附属技校行政楼后小广场；

7．第一教学楼前广场。

五、考核标准

1.每次锻炼前，学生在APP中选择运动方式和锻炼区域，每次锻炼应在同一区域连续锻炼。

2.课外锻炼记录符合如下标准，视为有效：男生每次跑步路程不少于1.2千米，女生每次跑步路程不少于0.8千米；跑步速度最高不超过17公里每小时（最低速度本学期暂时不做要求）。

3.同一天内可以进行多次锻炼，累计计算所有有效锻炼公里数。

4.每周、每学期跑步里程要求（见表二）。

学生校园课余跑步里程要求（表二）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **学制** | **性别** | **里程要求** |
| **km/周** | **km/学期** | **km/一年级** | **km/二年级** | **km/三年级** | **km/四年级** | **总计** |
| **1** | **五年制** | **男** | 8.4 | 151.2 | 302.4 | 302.4 | 302.4 | 302.4 | 1209.6 |
| **女** | 5.6 | 100.8 | 201.6 | 201.6 | 201.6 | 201.6 | 806.4 |
| **2** | **四年制** | **男** | 8.4 | 151.2 | 302.4 | 302.4 | 302.4 |  | 907.2 |
| **女** | 5.6 | 100.8 | 201.6 | 201.6 | 201.6 |  | 604.8 |
| **3** | **三年制** | **男** | 8.4 | 151.2 | 302.4 | 302.4 |  |  | 604.8 |
| **女** | 5.6 | 100.2 | 201.6 | 201.6 |  |  | 403.2 |

注：

（1）跑步前做好充分活动，避免受伤。

（2）本学期2-19周统计跑步里程。

（3）因身体原因不能跑步的，可以选择散步或其他项目的体育活动，每天至少活动一小时。

六、成绩评定

1.课外体育锻炼成绩评定

依据本学期第2-19周学生累计跑步天数、跑步里程核算课外体育锻炼成绩（见表三）。

学生校园课余跑步成绩评定标准（表三）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **成绩** | **100** | **95** | **90** | **85** | **80** | **75** | **70** | **65** | **60** |
| **累计天数** | **≥54** | **≥51** | **≥48** | **≥45** | **≥42** | **≥39** | **≥36** | **≥33** | **≥30** |
| **累计里程（km）** | **男生** | **≥150** | **≥145** | **≥140** | **≥135** | **≥130** | **≥125** | **≥120** | **≥115** | **≥110** |
| **女生** | **≥100** | **≥95** | **≥95** | **≥90** | **≥85** | **≥80** | **≥75** | **≥70** | **≥65** |
| **成绩** | **55** | **50** | **45** | **40** | **35** | **30** | **25** | **20** | **0** |
| **累计天数** | **≥27** | **≥24** | **≥21** | **≥18** | **≥15** | **≥12** | **≥9** | **≥6** | <**6** |
| **累计里程（km）** | **男生** | **≥105** | **≥100** | **≥95** | **≥90** | **≥85** | **≥80** | **≥75** | **≥70** | <**70** |
| **女生** | **≥65** | **≥60** | **≥55** | **≥50** | **≥45** | **≥40** | **≥35** | **≥30** | <**30** |

2.体育课成绩评定

大一、大二学生在第2-15周校园课余跑步里程成绩作为体育课“课外活动10分”的评价依据，每完成一周的课余跑步里程计1分，最高计入10分。

七、奖惩办法

（一）奖励办法

1.设置课外体育锻炼排行榜，前100名（男、女生各50名）的学生为“天职师大锻炼达人”，颁发荣誉证书和相应奖品。

2.每个学生成绩累积计入所在学院的群体活动积分。

（二）惩处办法

1.学校通过巡查和技术手段对课外体育锻炼情况进行检查，一经发现学生在课外体育锻炼中出现弄虚作假（轮滑、骑行、由他人代替等）不诚信行为，本学期体育课“课外活动10分”成绩记为0分，本学期课外体育锻炼成绩记为0分。

2.对于未完成年度校园课余跑步里程的学生，学校将逐步落实“取消其各级评奖评优资格”。

3.对于未完成年度校园课余跑步里程的学生，健康体质测试不予补测。

4．学期末，对课外体育锻炼排行榜前100名者（男、女生各50名）进行逐一严格资格审核，通过运动轨迹和现场录像等技术手段，确认无作弊行为者方可获得“天职师大锻炼达人”称号 ，发现作弊者将取消其评选资格，并严肃处理。

八、其他

1.学生在课外锻炼中，应选择适宜时间、地点和强度，提高安全意识，避免运动损伤、交通事故等意外发生。

2.考核标准、锻炼记录和锻炼完成情况均可通过创高体育APP查询；若有疑问，可在工作时间点击App首页的“意见反馈”按钮进行咨询。

3.本办法由体育教学部负责解释。

天津职业技术师范大学

体育运动委员会

2019年2月21日