

## 附件 1:

# 浙江财经大学课余体育锻炼实施细则

(2019-2020 学年第一学期)

## 一、课余体育锻炼内容

- 1、晨跑锻炼
- 2、“运动世界校园” APP 跑
- 3、游泳（只针对 2016 级和 2017 级学生修读体育第二课堂）

## 二、参与对象

- 1、一、二年级学生（正常修读体育课）；
- 2、三、四年级学生（重修、缓体体育课）；
- 3、2016 级和 2017 级修读体育第二课堂的学生；
- 4、经学校体育部审核通过的 **正式在编运动员、保健班不便运动的学生**可免晨跑和 APP 跑考勤，其他原则上一律不能免晨跑和 APP 跑考勤。若有特殊情况，必须提交书面申请报告至体育部，经讨论研究后再做决定。

## 三、实施时间

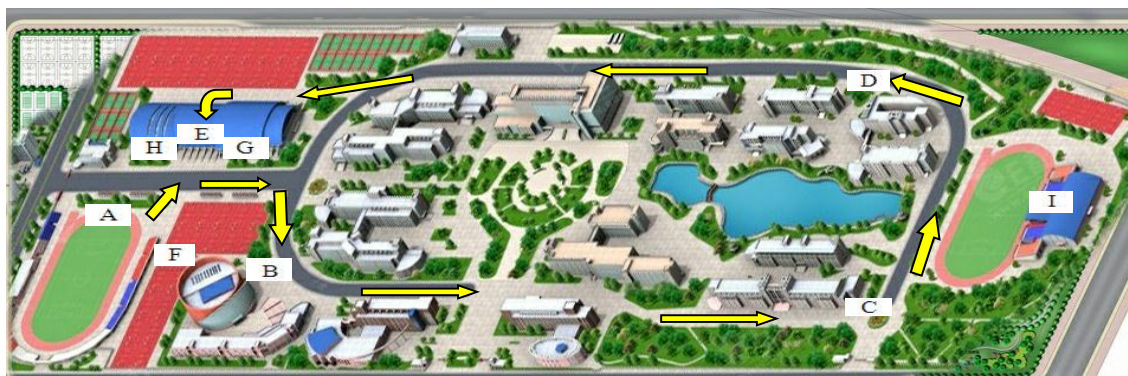
- 1、晨跑锻炼：第 3-15 周的周一至周五每天 6:30 至 7:10；（节假日除外）
- 2、APP 跑：第 3-15 周的周一至周日每天 15:00 至 17:00。（节假日除外）
- 3、游泳：第 3-15 周的周一至周日正常开放时间。（节假日除外）

（**以上节假日指所有法定节假日**，例如中秋节三天假期则三天内的锻炼数据皆为无效，并非只有中秋节当天为节假日）

## 四、实施方案

### 1、晨跑锻炼

- (1) 每天默认有效次数为 1 次；
- (2) 晨跑路线及考勤布点（如下图）



(3) 参与者须持校园一卡通于 6:30-7:10 在起点 A 完成刷卡，然后沿途依次经过 B、C、D，最后到达终点 E 完成刷卡考勤，整个过程时间不超过 20 分钟；

(4) 参与者须以慢跑、快走的形式按规定的线路完成晨跑，禁止使用自行车等辅助工具，否则按作弊处理。

(5) 参与者要尽量合理安排晨跑时间，避免因刷卡高峰引起的刷卡延误，造成超时而导致的晨跑无效。

(6) **晨跑过程中，若某个点机器出现故障，每个点还是必须都刷卡(工作人员会在后台进行相关处理)，否则无法记录成绩。**

## 2、APP 跑

APP 跑锻炼要在浙江财经大学下沙校区范围内进行，跑出学校范围则跑步次数将被视为无效。

(1) **配速**：4 分到 10 分钟/公里，超出这个范围将视为无效；

(2) **步频**：30 到 200 步/分钟，超出这个范围将视为无效；

(3) **有效完成次数**：2 公里≤每次有效公里数≤4 公里；

(4) **APP 跑最晚结束时间为 5:15**，超出 5:15 结束，当次跑步视为无效。

(5) 每天有效上传次数有且只有一次；(一日跑多次，分多日上传，在成绩统计时默认为 1 次，其余次数视为无效)；

(6) 为确保期末成绩的统计无误，每位同学需在 APP 下载完注册时，**请务必填写正确的学号和姓名**。

## 3、游泳 (只针对 2016、2017 级学生)

游泳打卡地点为游泳池旁边的打卡机器，只是刷卡进入游泳馆游泳并不计入有效游泳次数，每天有效游泳次数有且只有一次(有效打卡时间需超过 1 小时)。

## 五、考核办法

### 1、考核内容

晨跑+APP 跑。其中晨跑 12 次为必备内容 40 分，APP 跑为选项内容，**如未完成必备内容将不予以考核**；

### 2、计分方法

课余体育锻炼成绩=必备分数+ APP 跑分数，**晨跑与 APP 跑成绩不能相互转换**，课余体育锻炼成绩占体育成绩的 18%；

### 3、APP 跑评分标准（见下表）

APP 跑评分标准												
APP 跑次数	24	22	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
分值	60	55	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5

## 六、奖惩办法

### 1、奖励

两学期课余体育锻炼成绩均取得 100 分，当学年体质健康测试分数奖励 5 分。

### 2、惩罚

因课余体育锻炼是体育课程期末成绩一部分，为严肃考纪考风，如发现违纪行为，将按考试作弊予以处理，当学期体育课期末成绩以零分处理，并记录档案。

违纪行为如下：

- （1）晨跑所刷卡与本人身份不符者（替与被替同属违纪）；
- （2）APP 跑一人带多部手机替人跑步者（替与被替同属违纪）；
- （3）晨跑、APP 跑利用代步工具者。