**上海应用技术大学**

**2018-2019学年第二学期课外体育锻炼实施方案**

**一、锻炼方式**

1. 健康跑 （运动世界校园版）
2. 课外打卡
3. 单项体育协会

**二、锻炼时间**

1、健康跑：第三周至第十三周（3月11日0;00--5月24日18：00）

2、打卡锻炼：第三至十三周，上午锻炼时间周二和周四上午7：00至7：30；

下午锻炼时间为周一至周四16：30至17:10

3、协会锻炼：第三至第十三周，具体时间各协会安排

**三、锻炼要求**

1、一二年级学生原则上必须按要求参加健康跑锻炼（除参与协会锻炼外）；

2、如有特殊情况需参与课外打卡锻炼，需向任课教师申请，同意登记后方可；

3、以协会锻炼方式进行课外锻炼同学，需遵守各协会制度，完成相应锻炼内容；

4、同一学期修两门体育课学生，需完成两项课外锻炼，正常课采用健康跑，另一门课采用课外打卡形式；

5、保健班同学需提供相应证明办理相关手续，并完成保健班规定内容；

6、特殊情况不能完成规定课外锻炼内容同学，需持相关证明向任课老师说明；

7、跑步过程中不得利用交通工具、模拟软件、他人代跑等非正当方式取得锻炼成绩，一经发现取消本学期课外体育锻炼成绩并按校规校纪处理。

**四、评分标准**

1、健康跑：男生本学期完成有效公里数70公里，女生有效公里数60公里，保健班有效公里数40 公里。

注：男生有效公里数少于50公里，女生少于40公里，保健班少于20公里二考无补体锻机会。

评分标准表：

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 得分 | 30分 | 24分 | 18分 | 0分 |
| 男生 | 70公里 | 65公里 | 60公里 | 少于60公里 |
| 女生 | 60公里 | 55公里 | 50公里 | 少于50公里 |
| 保健班 | 40公里 | 35公里 | 30公里 | 少于30公里 |

2、课外打卡：上午锻炼出勤满勤为10次，下午锻炼满勤为20次，上下午需同时达到满勤课外锻炼方为全勤，否则按折算公里数取得相应课外锻炼分数。

3、体育协会锻炼：每人每周至少完成两次，每次不少于45分钟的锻炼，或每人每周至少完成一次，每次不少于1.5小时的锻炼，具体锻炼次数及内容方式由各协会安排。

**五、问题解决**

若同学在锻炼过程中出现自身无法解决的问题，可加入上海应用技术大学体锻问题反馈QQ群589464875咨询相关管理员解决。

**附一：**

**一、健康跑APP使用规则**

**1**.跑步软件有相应的配速要求（每公里用时2分钟11秒--10分钟），未满足此项要求的跑步记录为无效锻炼；

**2**.跑步必须经过一个绿色必经点，两个蓝色选经点，未按要求经过点位的跑步记录为无效锻炼；

**3**.学校设置APP体锻健康跑每日有效公里数上限为3公里，单次跑步最低为1公里，少于1公里本次跑步不计入成绩，超过1公里按跑步结束时公里数计入成绩；

**4**.使用过程中保证GPS，手机网络等正常授权并开启。

**二、使用须知**

**1.** 因学期结束需统计每名同学的跑步成绩，运动世界校园APP体锻健康跑系统软件的使用为实名制，注册时需填写学校，学号，姓名等个人信息，请填写正确的信息，若学期结束因个人信息错误导致成绩缺失后果由学生自行承担，除性别外其余个人信息若填写有误可由学生在软件个人中心自行修改（详见操作说明）；

**2.**.登录软件后须进入个人中心，在“我的课程”模块选择自己所属的课程，请勿选错，否则会影响成绩统计；

**3.**.需了解课外锻炼情况时，可在个人中心 跑步记录内查看。

**4**.运动世界校园App在跑步完成时会将成绩上传至服务器，由于网络原因未上传的成绩，将在网络恢复后自动上传，用户仍然可以在有网络的情况下手动上传成绩。

5.APP下载方式及具体使用方法可查看文件操作说明。

**三、注意事项**

 1、上学期名字学号等信息注册错误导致期末课外体育锻炼成绩为零的同学请注意修改自己的个人信息。

 2、若APP绑定手机号需更换可在APP我的-个人资料界面自行更改或通过问题解决渠道更改。

 **3.**跑步选用随机终点模式进行，若选用其他模式跑步成绩异常，异常成绩不予恢复。

4.系统具备完善的作弊行为大数据分析识别功能，请同学们遵守锻炼规则。

5. 借助交通工具进行锻炼、同一账号在多部手机登录或同一手机登陆多个账号、使用模拟器等技术手段捏造跑步记录、人工代跑等作弊行为将被系统识别并记录信息。

6.系统定期统计作弊记录和学生名单，学校将视情况对作弊行为进行体锻成绩取消或通报教务处按校规校纪处理。

7.值班老师、学生体育干部进行不定期巡视抽查，现场发现作弊行为会进行严肃处理。

8.若对被系统判为作弊的跑步记录存有疑问，可在一周内通过问题解决渠道进行反馈，超出限定时间，则认为其承认作弊事实。

**四、问题解决**

关于体锻app详细使用方式注意问题及相关规定请关注上海应用技术大学大学生体育协会官方微信平台“**sit体协”**，有关体锻app常见问题解决将发布在微信平台。使用过程中出现自身不能解决的操作问题，可通过以下方式解决：

1、加入上海应用技术大学体锻问题反馈QQ群589464875咨询管理员解决。

2、通过app内“联系客服”选项咨询相关人员解决。



扫码关注Sit大学生体育协会公众平台

**附二：课外打卡规则**

一、要求

1、参加课外打卡学生需提前向任课教师申请，经同意登记后方可参加，否则锻炼无效；

2、参加锻炼学生需携带本人校园卡，穿着运动服运动鞋，事先做好准备活动方可进行锻炼；

3、在规定时间和地点按要求完成规定锻炼内容方可打卡考勤；

4、课外打卡需本人携带校园卡参加锻炼，持他人校园卡参加锻炼按作弊处理；

5、参加锻炼同学应听从现场老师及工作人员指挥；

6、上午锻炼项目内容为800米，下午每次锻炼需完成A、B、C三个项目内容；

二、项目安排及标准

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 项目（上午） | 内容 | 时间（7：00-7：30） |
| 跑步 | 800米 | 周二、周四 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目（下午） | 内容（男/女） | 标准（男/女） | 签到地点 | 时间（16：30-17:10） |
| A | 跑步 | 800/400米 | 4/2分钟 | 西操场看台下 | 周一、周三 |
| 跳绳 | 2/3分钟 | 记时间 | 周二、周四 |
| B | 俯卧撑（男）/跪卧撑（女） | 30/20个 | 1组 | 周一、周四 |
| （B）仰卧起坐 | 40/30个 | 1组 | 周二、周三 |
| C | 深蹲 | 30个 | 1组 | 一、二、三、四 |

备注：

1. 遇雨天课外体锻在体育馆主馆进行；
2. 下午锻炼时需先签到再锻炼；
3. 节假日放假，课外打卡锻炼暂停，不另安排补锻炼。

**附三：协会锻炼规则**

1. 参与协会锻炼需提前申请加入单项体育协会（协会统招时间地点及可加入协会可关注上海应用技术大学大学生体育协会微信公众平台查看）。
2. 协会成员需遵守各协会规章制度，服从协会管理，按各协会要求完成协会考勤和规定锻炼内容。
3. 协会成员出勤满勤可得30分课外体育锻炼分数，出勤次数未达到要求参照评分标准取得相应分数。
4. 协会成员需在协会规定时间内于各协会负责人处确认自身名单信息是否错误或缺漏，若因名单信息缺漏导致课外体育锻炼成绩为后果由本人自行承担。

5、在之前学期中有通过不正当方式取得课外体锻成绩的同学，大学期间不能加入体育单项协会。

6、协会成员参与课外体锻作弊取消协会成员资格。



扫码关注Sit大学生体育协会公众平台

 上海应用技术大学

 体育教育部

 2019.2.25