

# 浙江大学公共体育与艺术部文件

浙大体艺发〔2024〕5号

---

## 浙江大学本科生课外体育锻炼实施办法

(2024年9月)

浙江大学体育教育工作始终以“立德树人”为宗旨，以“增强体质，掌握技能，培育习惯，塑造人格”为目标，弘扬“强体魄，树我邦国”的体育精神，充分挖掘体育课程在学校人才培养中的育人功能。自2018年起，推行APP课外跑距锻炼，学生体质健康水平得到显著提高。为进一步激发学生参与体育活动的积极性，养成更好的锻炼习惯，课外体育锻炼实施办法修订如下：

### 一、课外体育锻炼形式与要求

从2022-2023学年秋冬学期开始，本科生课外体育锻炼由APP跑距锻炼、场馆自主锻炼、辅导站辅导锻炼、院（园）系体

育活动四部分组成。其中场馆自主锻炼累计次数最多不超过 12 次、辅导站辅导锻炼累计次数不超过 6 次、院（园）系体育活动累计次数不超过 6 次。如场馆自主锻炼、辅导站辅导锻炼、院（园）系体育活动未达到累计次数，可用 APP 跑距锻炼补足锻炼次数。浙江大学本科生公共体育课程课外体育锻炼评价标准见表 1。

表 1 公共体育课程课外体育锻炼评价标准

类别	课外体育锻炼评价分值				
	累计总次数	$\geq 48$	47-46	45-44	43-42
百分制（分）	100	95	90	85	80
占体育课分值	15	14.25	13.5	12.75	12
累计总次数	39-38	37-36	35-34	33-32	$< 32$
百分制（分）	75	70	65	60	0
占体育课分值	11.25	10.5	9.75	9	0

## 二、课外体育锻炼方法与要求

### （一）APP 跑距锻炼

#### 1. 锻炼要求

男生有效跑距 $\geq 3$ 公里、女生有效跑距 $\geq 2$ 公里，每次 APP 跑距锻炼每公里分段计平均配速，平均配速区间在 10 分钟/公里以内，且在规定的锻炼时间段内完成有效跑距，计 1 次有效锻炼次数。APP 跑距锻炼时段为秋（春）学期第一周至冬（夏）学期

第八周。（自本办法实施之日起，在体育专项技能课和身体素质课上课时间段内完成的 APP 跑距锻炼次数，不计入课外体育锻炼次数）。

## 2. 锻炼地点

- (1) 紫金港校区：东、西田径场，银泉西足球场。
- (2) 玉泉校区：田径场。
- (3) 华家池校区：田径场。
- (4) 西溪校区：田径场、校园道路。
- (5) 之江校区：校园道路。
- (6) 舟山校区：田径场。
- (7) 海宁国际校区：田径场。

## 3. 锻炼时段

所有校区 APP 跑距锻炼地点为田径场的开放时间是 6:00-22:30，校园道路开放时间是 6:00-7:30，下午 15:30-22:30。

## **(二) 场馆自主锻炼**

1. 有效时长：30 分钟-120 分钟。
2. 有效时段：各场馆对外开放时间。
3. 各校区可开放场馆锻炼地点：

(1) 紫金港校区：紫金港校区风雨操场、健身房（游泳馆1楼）、游泳馆、银泉健身房、银泉足（篮）球场、五人制足球场、安中网球场、安中篮（排）球场。

(2) 玉泉校区：五人制足球场、新桥门足球场、灯光网球场、灯光篮球场、邵体馆健身中心、羽毛球馆、排球房羽毛球场。

(3) 华家池校区：室外篮球场、羽毛球馆、乒乓球馆、膜顶网球场。

注：未开放场馆自主锻炼的西溪校区、之江校区、舟山校区、海宁校区院（园）系体育活动累计次数最高可以计12次。

### **（三）院（园）系体育活动**

院（园）系体育活动由各学院（园）系自主组织开展。在每学期结束前两周，将《院（园）系体育活动开展情况汇总表》（附件1）、《学生参与课外体育锻炼认定情况统计表》（附件2）电子版发送到 [tyzx209@163.com](mailto:tyzx209@163.com)，纸质版经分管领导签字盖章后交至游泳馆2楼202室（办事中心）。经体艺部审核确认后，计入浙大体艺APP课外锻炼模块。

### **（四）辅导站辅导锻炼**

由体艺部组织，在浙大体艺APP发布各辅导站时间、地点，学生通过浙大体艺APP进行预约参与。

## **三、行为规范**

为进一步提高锻炼的实效性，切实提高学生体质健康水平，倡导求是诚信锻炼，严禁骑自行车替代跑步锻炼等违规行为。自本办法实施之日起，将对违规锻炼行为予以严肃处理。

第1次被认定违规锻炼的，扣除课外锻炼次数3次。第2次被认定违规锻炼的，扣除课外锻炼次数6次。第3次被认定违规锻炼的，本学期体育课成绩认定为不及格。对被认定的违规锻炼行为，可在APP后台进行申诉。

浙江大学公共体育与艺术部

2024年9月5日