**学生阳光体育锻炼——“健康之友”刷卡制度**

2014年9月，我校建立课外阳光体育锻炼长效机制，启动课外阳光体育锻炼，通过“打卡”来促进学生课外锻炼情况，以期对提高学生体质健康水平起到一定作用。经过两个学期的努力，已经取得一些成效，但也存在着一些问题。通过对学生的问卷调查和座谈，以及征求教师对刷卡制度的意见，提出以下一些改进，以期进一步规范制度，并更好地推进课外阳光体育锻炼长效机制。

**一、学生体育课成绩评价指标及权重**

春夏、秋冬学期学生体育课成绩评价指标及权重一览表

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 指标类别 | 权重 | 评价指标 |
| 运动专项 | 40% | 根据不同专项特点，实行教考分离。 |
| 身体素质 | 30% | 春夏：12分钟跑（20分）+50米（10分）；  秋冬：12分钟跑（20分）+引体向上（男）、仰卧起坐（女）（10分）。 |
| 体育理论 | 10% | 体育理论。 |
| 学习过程 | 10% | 课堂出勤率（迟到、早退、请假、旷课）。 |
| 课外锻炼 | 10% | 1．次数记录：30分钟至2小时/次，每天只计1次（如有体育课不重复计次），以学期累计次数进行评价；  2．刷卡时间：秋（春）学期第一周至冬（夏）学期第七周，上午6:00—11:30，下午13:00—23:00；  3．有效刷卡：各刷卡点，进入时刷卡至结束后刷卡（同点进出），刷卡时正面成像清晰。 |

**二、体育成绩评分标准（表）**

12分钟跑考试评分表

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 百分制 | 100分 | 87.50分 | 75分 | 62.50分 | 50分 | 37.50分 | 25分 |
| 素质分 | 20分 | 17.50分 | 15分 | 12.50分 | 10分 | 7.50分 | 5分 |
| 男生 | ≥2800米 | ≥2600米 | ≥2400米 | ≥2200米 | ≥2000米 | ≥1800米 | ≥1600米 |
| 女生 | ≥2400米 | ≥2200米 | ≥2000米 | ≥1800米 | ≥1600米 | ≥1400米 | ≥1200米 |

学生50米、引体向上和仰卧起坐评分表

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 性别 | 评分 | **100** | **95** | **90** | **85** | **80** | **78** | **76** | **74** | **72** | **70** | **68** | **66** |
| 女生 | 50米 | 7.5 | 7.6 | 7.7 | 8 | 8.3 | 8.5 | 8.7 | 8.9 | 9.1 | 9.3 | 9.5 | 9.7 |
| 仰卧起坐 | 56 | 54 | 52 | 49 | 46 | 44 | 42 | 40 | 38 | 36 | 34 | 32 |
| 男生 | 50米 | 6.7 | 6.8 | 6.9 | 7 | 7.1 | 7.3 | 7.5 | 7.7 | 7.9 | 8.1 | 8.3 | 8.5 |
| 引体向上 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 |  | 14 |  | 13 |  | 12 |  |
| 性别 | 评分 | **64** | **62** | **60** | **50** | **45** | **40** | **35** | **30** | **25** | **20** | **15** | **10** |
| 女生 | 50米 | 9.9 | 10.1 | 10.3 | 10.5 |  | 10.7 |  | 10.9 |  | 11.1 |  | 11.3 |
| 仰卧起坐 | 30 | 28 | 26 | 24 |  | 22 |  | 20 |  | 18 |  | 16 |
| 男生 | 50米 | 8.7 | 8.9 | 9.1 | 9.3 |  | 9.5 |  | 9.7 |  | 9.9 |  | 10.1 |
| 引体向上 | 11 |  | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

注：单位：50米、秒；仰卧起坐、次/分；引体向上、次。

学生课外锻炼评分表

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 百分制 | 100 | 95 | 90 | 85 | 80 | 75 | 70 | 65 | 60 | 55 | 50 | 0 |
| 比例分 | 10 | 9.5 | 9 | 8.5 | 8 | 7.5 | 7 | 6.5 | 6 | 5.5 | 50 |  |
| 次数 | 60 | 57 | 54 | 51 | 48 | 45 | 42 | 39 | 36 | 33 | 30 | 29及以下 |
| 加分 | 1分/78-87次 | | | | 2分/88-97次 | | | | 3分/98次以上 | | | |

**三、课外锻炼次数构成**

1．倡导和鼓励学生积极参加课外阳光体育锻炼和公共体育与艺术部有计划、有组织、有教师指导的辅导站活动。

2．活动内容可以选择参加以下各项中的一项或多项进行锻炼：

（1）各教学团队组织的有指导的课外辅导站活动（具体详见体艺部网站通知），辅导站设置以吸引学生自愿参加为原则，以提高技能、增强体质、培养精神为目的。

（2）体质健康提高班；

（3）学生可根据自身的体质情况，选择合适的项目进行身体锻炼；

（4）学生参加“春季运动会、秋季运动会、冬季水陆嘉年华、三好杯系列比赛及校园体育竞赛、体育社团活动”等，均计入课外锻炼次数；

（5）身体不适合进行剧烈运动者，可选择走或快走或走跑交替运动进行身体锻炼；

（6）非紫金港校区学生可根据自身的体质情况，以自主锻炼为主。

**四、刷卡及刷卡纪律**

1．为学生锻炼有序进行，学生刷卡必须在指定时间和地点刷卡。

2．从本学期开始刷卡机安装监控设备，进行学生刷卡正面成像，正面成像清晰方可计算一次刷卡，如侧面或背面成像则此次数不计入内。

3．为了杜绝替人刷卡和刷卡不锻炼的不良现象，将定期核查学生刷卡正面成像，一经发现替人刷卡和刷卡不锻炼，通报学校、学院，并酌情扣除体育课课外锻炼5-10分。

**五、查询**

课外锻炼刷卡次数可在“健康之友”微信平台和公共体育与艺术部“健康之友”栏目中查询。

公共体育教育中心

2015年9月8日