

浙江大学公共体育与艺术部文件

浙大体艺发〔2026〕4号

关于印发《浙江大学本科生课外体育锻炼实施办法（2026年9月修订）》的通知

各中心、科室：

经党政联席会研究决定，现将《浙江大学本科生课外体育锻炼实施办法（2026年9月修订）》印发给你们，请遵照执行。

公共体育与艺术部

2026年9月18日

浙江大学本科生课外体育锻炼实施办法

（2026 年 9 月修订）

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，引导学生养成良好的锻炼习惯，现对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包括 App 跑距锻炼、场馆自主锻炼、辅导站辅导锻炼、院（园）系体育活动四种形式。其中，场馆自主锻炼累计次数不超过 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。学生可自主选择上述锻炼形式，课外锻炼总次数不足的，可通过 App 跑距锻炼补足。每日最多计入 1 次有效课外锻炼。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。大四、大五学生修读《体测与锻炼课》的课外体育锻炼要求及评价标准，按本办法第三部分执行。

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	≥48	47 ~ 46	45 ~ 44	43 ~ 42	41 ~ 40
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

男生每次 App 跑距锻炼的有效跑距须达到 3 公里及以上，女生须达到 2 公里及以上；按每公里分段计算配速，各分段配速均不得超过 10 分钟/公里，且须在规定的锻炼时间段内完成有效跑距，方可计入 1 次有效锻炼。App 跑距锻炼统计周期为秋（春）学期第一周至冬（夏）学期第八周。自本办法实施之日起，在本人所修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，不计入有效课外体育锻炼次数。

2.锻炼地点

- (1) 紫金港校区：东田径场、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

各校区田径场 App 跑距锻炼的有效时段为 6:00 ~ 22:30; 校园道路 App 跑距锻炼的有效时段为 6:00 ~ 7:30 和 15:30 ~ 22:30。

(二) 场馆自主锻炼

- 1.有效时长：30 ~ 120 分钟。
- 2.有效时段：各场馆对外开放时间。
- 3.各校区场馆自主锻炼地点如下：

(1) 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、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、海宁国际校区，院（园）系体育活动累计认定上限为 12 次。

（三）院（园）系体育活动

院（园）系体育活动由各院（园）系自主组织开展。在每学期结束前两周，将相关材料提交至公共体育与艺术部审核。认定锻炼次数录入浙大体艺 App 课外锻炼模块。

（四）辅导站辅导锻炼

辅导站辅导锻炼由体艺部组织，通过浙大体艺 App 发布各辅导站的辅导时间、地点。学生通过浙大体艺 App 预约后参加。

三、大四、大五学生《体测与锻炼课》课外锻炼要求

学生须在修读学年秋冬学期开始至春学期结束期间（含寒假），通过 App 跑距锻炼累计完成 24 次及以上有效课外锻炼，每日最多计入 1 次。达到上述要求的，课外锻炼评价为合格。

四、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，倡导诚信锻炼，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 3 次有效课外锻炼次数。第 2 次被认定违规锻炼的，扣除 6 次有效课外锻炼次数。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有异议的，可通过 App 申诉功能提出申诉。