

四川大学体育学院

教学质量评价和改进工作简报

2018 年第 01 期（总第 08 期）

四川大学体育学院教学科编印

2018 年 3 月 12 日

四川大学 2017-2018-2 学期课外体育辅导实施细则

一、本学期课外体育辅导开设项目

1	自主管理项目	通过新系统的体育 APP 完成跑步练习	有效参与 20 次，记 20 分
2	课堂延伸类项目	网球、瑜伽、武术类、健美操、足球、篮球、排球、乒乓球、羽毛球	有效参与 10 次，记 20 分

注：除了单独选择 1 或 2 完成课外体育锻炼外，还可以选择“1+2”的方式完成课外体育锻炼获得 20 分。

二、课外辅导具体管理办法

（一）跑步项目

跑步锻炼为**默认参与项目**，所有同学都可以采用全程自主管理方式，在江安 2 号运动场和江安校区指定路线上的锻炼可以通过手机 APP 自动读取锻炼的数据，并对其进行科学分析、判别，给予成绩认定。本项目的特点是时间灵活、不受人数限制。具体要求如下：

1. 执行时间

第 3-16 教学周（3 月 18 日—6 月 23 日（含）止，其他时间完成的不纳入成绩认定。为保证学生参与的安全，每日有效参与时间限制在 5:00—22:00。

2. 参与方式

(1) 学生使用手机下载安装通知要求的体育 APP，登陆后选择“课外锻炼”打开 GPS，授权允许定位等权限。课外锻炼具体操作方式见 APP 通知公告中的《使用手册》。

(2) 点击“课外锻炼”，在 APP 顶部的“锻炼场地”下拉界面选择运动场地（目前限在各校区内运动，在江安限定在 2 号运动场操场和校内特别制定和指定的路线；望江限定在望江体育中心及望江东区田径场；华西限定在华西校区田径场）点击开始后进行自主锻炼并上传数据。

(3) 运动路线（校内道路）随机生成，根据个人情况自由选择运动里程（ ≥ 3 公里）。拟定运动里程后，可切换到地图模式查看系统规划路线。根据规划的路线，按照定向跑的模式，从标记为①的第一个点开始依次正序经过路线上所有的标记点（过点点位会变为绿色同时手机震动 2 秒左右），此时运动方为有效，最终有效里程数为实际结束时里程数。

(4) 跑步有效距离为每次不少于 3 公里，每次最大锻炼距离为 15 公里；跑步最低速度不低于 6 千米/小时，最高速度男生不超过 17 千米/小时，女生不超过 14 千米/小时。每次最长锻炼时间不超过 2 小时。

(5) 锻炼过程中或结束运动后 3 分钟内自拍并上传至少一张脸部自拍照片，成绩方能被认定。

3. 成绩认定

每天只记录 1 次有效跑步记录（系统将对运动轨迹、步频、步幅数据进行分析，骑车完成将判定为无效）。完成 10 次后成绩起评（即：0-9 次计 0 分，10 次计 10 分），10 次以后每完成一次加 1 分，满分为 20 分，超出不再计分。

（二）课堂延伸类项目

为充分满足同学们的兴趣爱好需要，不断增强全校同学的体质健康，体育学院继续专门开设了课堂运动项目延伸辅导服务。但因受场地限制，为确保体育辅导和锻炼中的安全性和有效性，采取限制性开放措施，具体办法如下。

1. 开放时间

考虑到夏季炎热等因素，确定开放时间为第 3-12 教学周（3 月 18 日—5 月 26 日(含)止，每周具体开放时间为周一至周四每天下午 15:30-16:30 和 16:30-17:30，共八个时段（周五下午因全校性各类学习，不开设辅导）。

项目	周一	周二	周三	周四
第一单元	15:30-16:30	15:30-16:30	15:30-16:30	15:30-16:30
第二单元	16:30-17:30	16:30-17:30	16:30-17:30	16:30-17:30

2. 参与办法

(1) 登录四川大学体育课外辅导选课系统 <http://202.115.33.181:82>（注：因系统限制，不支持通过微信登陆）进行本学期的课外体育辅导的网上选项，今后查阅自己的课外体育锻炼得分等情况均在此查阅。

(2) 根据自身情况，勾选参加课外辅导的项目、时间、次数（鉴于场地限制，每人一天认定一次有效参与，一周限两次）。课外体育辅导作为体育课堂的延伸，原则上要求具有一定的相应项目的运动基础。受场地限制，为安全起见，所有运动项目每个单元的课外辅导人数均设置了上限。球类项目的课外体育辅导，原则上仅限本学期选择了相应球类课程的同学选择（默认至少选择一次相应球类的课外体育辅导，另外一次可自由选择其他课外体育锻炼项目）；其他项目的课外体育辅导面向全体同学开放；本学期已选的体育课在项目锻炼中没有对应的（比如定向），原则上可以参加除球类项目外的所有其他课外体育辅导项目。

(3) 同学们必须携带一卡通参与课外体育辅导。到场后先主动刷卡（上课处），课外参与刷卡时间必须与网上选项的时间、项目匹配，认真参与锻炼满 45 分钟后可刷卡（下课处）离开，记为一次有效参与（为保证后台有效读取刷卡数据，原则上要求刷卡进入时间和刷卡离开的时间必须同时在第一单元 15:30-16:30 或者第二单元 16:30-17:30 内。每次刷卡时间间隔不少于 45 分钟，最多允许 5 分钟的偏差时间。

附表：课外体育辅导项目及对应刷卡场地安排表

序号	锻炼项目	上课地点	刷卡地点	师生比
----	------	------	------	-----

1	网球	江安网球场	网球场	1:50
2	瑜伽	江安网球场	网球场	1:50
3	武术类	江安体育馆外	体育馆	1:50
4	健美操	江安体育馆1楼形体房	体育馆	1:30
5	羽毛球	江安体育馆	体育馆	1:50
6	足球	江安1号运动场足球场	一号球场	1:50
7	乒乓球	江安2号运动场乒乓球场	二号球场	1:50
8	篮球	江安3号运动场篮球场	三号球场	1:50
9	排球	江安3号运动场排球场	三号球场	1:50

3. 成绩认定

每天只记录1次有效课外辅导参与成绩；参与5次后成绩起评（即：0-4次：0分；5次10分），5次以后每完成一次加2分，满分为20分。

4. 关于预约课外体育辅导后解绑的说明

（1）凡成功完成本学期选项后连续两次未到场的同学自动解绑（解除课外辅导绑定），需要重新选项或者使用跑步锻炼完成课外体育锻炼考核。

（2）考核达到满分（20分）后自动解绑，学生可以根据自身锻炼需求自由参与课外体育锻炼（比如跑步），把课外辅导机会让给更多需要锻炼的同学。

（3）课外体育辅导选项系统在第3-12周持续开放，未达到满分且未选项的学生可以根据课余时间随时选择名额未满的项目。

（三）混合参与

为了鼓励学生采取多元模式开展体育锻炼，达到强身健体的目的，同学们还可以采用“课外辅导+跑步混合参与”的课外体育锻炼模式。

选择项目锻炼的默认以跑步锻炼作为备选项目。课外体育辅导参与或者跑步项目任一达到起评分，则可通过参与另一项目的方式进行补充。即：所选课外体育辅导项目至少完成5次，获得起评分10分，之后参与跑步项目，每完成一次加1分；或通过跑步至少完成10次，获得起评分10分，之后参与课外体育辅导项目，每完成一次加2分。满分为20分超过不再记录。

三、其他说明

代刷卡或者代跑和采取交通工具等作假行为，一经发现（通过 App 技术分析或现场抓获等），体育学院将联系相关学院并上报教务处，按考试作为作弊处理。

本试行方案解释权归四川大学体育学院所有。未尽事宜，可电话咨询 85410290/85990010。