

四川大学体育学院

教学质量评价和改进工作简报

2017 年第 02 期（总第 06 期）

四川大学体育学院教学科编印

2017 年 9 月 31 日

2017-2018-1 学期四川大学体育课外参与实施细则

一、本学期课外参与开设项目

1	自主管理项目	加入四川大学跑团跑步	有效参与 20 次，记 20 分
2	课堂延伸类项目	网球、篮球、排球、足球、武术类、健美操	有效参与 10 次，记 20 分
3	校运会表演项目	健美操、瑜伽、太极拳	经辅导老师确认，记 20 分

二、课外辅导具体时间、参与办法及成绩认定

（一）四川大学跑团跑步项目

四川大学跑团跑步项目采用全程自主管理。通过手机 APP 自动读取课外参与数据，并对其进行科学分析、判别，给予成绩认定。项目特点：时间灵活、不受场地、人数限制。

1、执行时间

9 月 19 日——12 月 10 日(含)止，其他时间完成不纳入成绩认定。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

登录四川大学体育课程信息管理系统 (<http://pead.scu.edu.cn/stu/>) 进行课外辅导项目网上选则跑步项目。只参加跑步项目的务必勾选“只参加跑步”，选择其他课堂延伸类项目的默认以跑步作为备选项目。

跑步练习时需要携带智能手机并安装相关软件。下载 APP 软件（悦跑圈）-安装-简单注册-加入跑团，四川大学学生跑步（团号 15397）-记下你的 ID 号-在体育课程系统里面绑定-开始锻炼（跑步类型选择室外）-结束后上传数据。

每次跑步距离不少于 3000 米，不超过 15000 米，最高配速：男子不高于 3.5 分钟/千米，女子不高于 4.5 分钟/千米。最低不低于 10 分钟/千米（男生单次有效完成时间在 11 分钟——30 分钟，女生单次有效完成时间在 13 分钟——30 分钟）。跑步类型为校内室外，否则，记录无效。

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。10-14 次：10 分；15-19 次：15 分；20 次及以上：20 分。

4、优秀奖励

本期继续执行跑步排行榜，跑步有效里程在前 20-25 名（具体待定）的同学将有机会获得悦跑圈提供的精美奖品。

（二）课堂延伸类项目

为充分满足同学们的兴趣爱好需要，针对课堂教学不足，学院专门开设课堂项目延伸辅导。但因受场地限制，限制性开放。

1、开放时间：

自第四周正式开始，与本学期教学行课周同步结束。（即教学周 4-15 周）
具体开放时间为周一至周五每天下午 15:30——17:00。

2、参与办法：

登录四川大学体育课程信息管理系统 (<http://pead.scu.edu.cn/stu/>) 进行课外辅导项目网上选项。

每人每学期限选一个项目，根据自己课余时间自由选择参与辅导时间、次数。

3、参与管理及成绩认定

携带一卡通参与课外辅导，到场后主动刷卡（到场刷卡时间 15:30-16:30）。课外参与刷卡时间必须与网上选项的时间、项目匹配，参与练习 60 分钟后可刷卡离开，记为一次有效参与。

参与 5 次后成绩起评。5-7 次：10 分；8-9 次：15 分；10 次及以上：20 分。

4、混合参与

因客观因素不能顺利完成课外辅导 10 次的同学，可以通过参与“四川大学跑团跑步”的方式进行补充，即：所选课外辅导选项至少完成 5 次，跑团项目至少完成 10 次。（见跑步项目、课外辅导项目成绩认定办法，跑团项目 10 次起评，课外辅导 5 次起评）

（三）运动会表演项目

为表彰在校田径运动会开幕式中积极参与训练、表演的同学，特增设运动会表演项目成绩认定。

1、参与时间

9 月中下旬——10 月 27 日（四川大学 2017 年秋季田径运动会开幕式表演）结束。

2、参与方式

由各学院选拔报名参加相关比赛，并认真参与训练及表演工作。

（太极拳：20 人，健身操：30 人，瑜伽：16 人）

3、成绩认定

由各项目辅导老师负责考勤，全程参与的同学记 20 分。

未尽事宜，可电话咨询 85410290/85990010