

# 北京航空航天大学 2024-2025 学年第 2 学期 本科生课外锻炼管理办法

为深入贯彻落实《“健康中国 2030”规划纲要》《国家学生体质健康标准》《北京航空航天大学体育工作方案》文件精神，认真落实中央关于加强学校体育的决策部署和教育部相关精神，规范我校本科生课外锻炼管理工作，推动北航体育工作取得突破，提升学生体质健康水平，特制定此管理办法。

## 一、基本要求

### （一）考勤要求

本科学生每学期的课外锻炼次数须达到 48 次，其中体育活动打卡每学期需达到 16 次，共 6 个学期。

### （二）关联体育课成绩说明

2022 级、2023 级、2024 级本科生课外锻炼的考勤结果占该学期体育课成绩的 10%，达到考勤要求为 10 分，不足为 0 分，不采取分段记分的方式。

## 二、实施方法

### （一）锻炼方式

1. 体能锻炼走廊 (TD 线) 锻炼打卡;
2. 参加校体育部负责赛事:

(1) 参加由校体育部主办，以学院(书院)为参赛单位的校级体育赛事，如校运会、北航篮球联赛、北航足球联赛等;

(2) 校级普通生代表队代表学校参加校外赛事(中国大学生体育协会或北京市大学生体育协会主办的正式赛事)，如首都高校体育运动大会等；

### 3. 参加体育活动打卡(阳光打卡体育打卡部分)：

参加学院、体育运动类社团组织的体育类活动或其他各类体育活动，满足以下任意活动要求的可进行体育活动打卡：

- (1) 徒步 1 公里配速 7 分钟以内；
- (2) 连续体育运动 15 分钟以上；
- (3) 连续体育运动消耗热量 50KCAL 以上；
- (4) 其他体育活动达到相同运动量。

学生在北航小程序“阳光打卡”平台上传体育活动信息和本人出镜的活动照片，经审核后即可完成打卡。

### (二) 认定次数

1. 参加体育锻炼走廊(TD 线)锻炼打卡(须从入口进出口出，7 分钟内通过，并在刷卡机留下本人记录的)，打卡一次认定 1 个课外锻炼次数，每天最多 3 次。

2. 参加体育活动打卡，打卡一次认定 1 个课外锻炼次数，每周最多 4 次。**每学期超过 16 次后不再认定课外锻炼次数。**TD 线锻炼、课外锻炼奖励次数、体育课课上活动不计入体育活动打卡，不重复计算。

### (三) 奖励次数

1. 校级体育赛事的承办单位可根据实际情况，可为参加校

级赛事的同学提供课外锻炼奖励次数，由承办单位于提交竞赛规程时一并说明课外锻炼奖励次数认定方案，由体育部审批。统计结果于赛事结束后一周内提交至体育部，提交模板见附件。

2. 校级代表队代表学校参加中国大学生体育协会或北京市大学生体育协会主办的正式赛事，可为参加队员提供课外锻炼奖励次数，由校级代表队于提交参赛申请时一并说明课外锻炼奖励次数认定方案，由体育部审批。统计结果于赛事结束后一周内提交至体育部，提交模板见附件。

3. 体育类社团可根据实际情况，为参与本社团组织活动的同学提供课外锻炼奖励次数，每学期不超过 16 次/人(不计入体育活动打卡次数)由体育类社团将课外锻炼奖励次数认定方案于活动开始前提交至群体邮箱，由体育部审批。统计结果于第十六周提交至体育部，提交模板见附件。

#### (四) 锻炼时间

1. 体育锻炼走廊(TD 线)开放锻炼时间为教学周第二周周一(3月3日)至第十四周周日(6月1日)。TD线每日具体开放时间为:早上 7:30 至 10:00, 中午 11:30 至 14:00, 下午 15:30 至 20:00。

2. 体育活动打卡开放时间为教学周第二周周-(3月3日)至第十四周周日(6月1日), 全天开放打卡。

### 三、免除参与人员认定

#### (一) 免除范围

留学生、交换生(仅外出交换学期)、保健班学生(需提交诊断证明书)、双学籍飞行员、高水平运动员、短期进修或在学校选修部分学分的学生等免除课外锻炼。校级普通生代表队正式队员无体育活动打卡部分的次数要求(以每学期初校队提交的名单为准)。

## (二) 申请要求

学生因伤、因病、因事等原因不能参加课外锻炼,应于教学周第八周前提交免体申请及相关证明(学院、医院等出具的有效证明)至体育部教学办公室。

## 四、信息查询与反馈

### (一) 信息查询

课外锻炼次数可通过北航小程序“阳光打卡”平台进行查询。TD线的课外锻炼次数每24小时更新一次,可在健康云网站查询。(健康云网址:<http://10.212.28.38/index.php>) 体育活动打卡的课外锻炼次数实时更新。

### (二) 问题反馈

对TD线及体育部负责赛事部分有疑问,可咨询体育部群体办公室:82317053(沈老师)。对体育活动打卡和“阳光打卡”平台有疑问,可咨询学生中心(电话:82317156)。

## 五、注意事项

1. 为保证锻炼效果,禁止任何作弊行为(使用交通工具、代跑替跑等),经审核不满足活动要求、存在弄虚作假行为的,

扣除 5 次体育活动打卡次数或课外锻炼次数，并依据相关规定进行处理、

2. 运动安全提示: 体育锻炼前应做好热身与准备活动，穿着运动服装，合理安排运动量，恶劣天气不宜进行室外体育锻炼。若出现以下几种情况学生禁止参加剧烈活动，根据不同情况请出示医院诊断证明书选择保健班、免体、缓考等。

- (1) 腰、颈、肩、骶骨、髌骨、肘关节、踝关节、膝关节损伤;
- (2) 心脑血管疾病;
- (3) 半年之内做过手术;
- (4) 除以上情形外的其它身体不适

校医院电话: 82314400(学院路校区); 61716980(沙河校区)

## 六、附则

本办法自公布之日起施行，前述办法同时废止，具体解释权归北航体育部所有。未尽事宜，另行通知。

北京航空航天大学体育部

2025 年 2 月 19 日