**计算机学院关于加强2021级学生体育锻炼的实施方案**

为更好地完成2024年大三学生体测任务，有效提高学生身体素质和体测成绩，积极应对学校体测以及省教育厅抽测，根据学校体育运动委员会的要求，结合本学院实际，现针对2021级学生体测工作制定该实施方案。

**一、训练目的：**

通过日常体育锻炼，针对自身存在的薄弱项目进行有效的提高，从而有效增强2021级学生的体质以积极应对学校体测以及省抽测工作。

**二、训练对象及时间****：**

1.训练对象: 计算机学院2021级全体学生。

2.训练时间: 3月4日开始，每周一、三、五15：30第一批、16：30第二批，每批60-90分钟，持续4-5周至抽测名单公布，后续根据抽测结果动态调整。第一批为计科1班至4班，第二批为数媒1班、2班，智科1班、2班以及计科全英班。

**三、训练要求：**

北田径场南侧集合训练，如遇雨天则在体育馆二楼平台进行训练。

除免测学生外，人人参与，每周完成三次训练，具体内容以体育指导老师要求为准。训练时按照班级训练。

1. **奖惩措施：**

1.对按时参加训练并完成训练内容的同学，奖励课外锻炼2公里/次；

2.未按时向学生会文体中心管理人员签到/退的，当日不奖励公里数；

3.训练时有特殊情况（正常上课除外）需请假的的必须规范填写请假条，至少提前半天找辅导员老师请假，批准后方可生效，每月请假最多次数不超过2次。对无故迟到记课堂考勤迟到一次，无故不参加训练记旷课一节并扣除综测分，每周进行一次考勤公示。（后附假条模板）

按学生手册相关规定，无故不参训人员扣除综测分数0.2分。（《学生手册》：学生旷课或缺席学院、学校重大活动，每次（每学时）扣 0.2 分）

附件1：请假条模板

计算机学院学生会文体中心

2024年3月2日

**附件1：**

**请假条**

尊敬的老师：

本人因 ， 年 月 日体测训练需要请假，恳请批准。

申请人： 班

批准人：