

# 关于我校公共必修体育课程改革的通知

教通字【2017】19号

各学院：

为进一步落实“公能”素质教育，完善“课内外一体化”、“三自主”（自主选择教师、自主选择项目、自主选择上课时间）的体育教学模式改革，提升学生身体素质，使每一个学生学会一项体育技能，学校决定对校公共必修体育课程进行改革，具体如下：

一、将校公共必修体育 4-1、体育 4-2、体育 4-3、体育 4-4 整合为体育课程组，组内以初级、高级形式开设专项课程（见附件《校公共必修体育专项课程名单》），每门专项课程 1 学分、30 学时，春、秋学期两季开课。

体育课程组应修最低学分为 4 学分，学生每学期只能修读一门专项课程，超出 4 学分部分按照修课时间顺序计入任选课学分。夏季学期开设的体育课程为通识选修课，一般不能认定为校公共必修课学分。

二、学校根据学生选课需求以及专项课教师队伍建设情况，对专项课程进行调整或变动各专项课程的开课数量，鼓励教师在提高专项能力的同时，利用教师进修时间，学习更多的兼项教学内容。

三、改革体育课考核方式，专项课程成绩由课堂出勤、专项技术测试、课外体育锻炼情况、身体素质测试、理论考试五部分组成，具体比例如下表：

内容	课堂出勤	专项技术测试	身体素质测试	课外体育锻炼情况	理论考试	合计
比例	10%	45%	25%	10%	10%	100%

1. 课堂出勤、专项技术测试、理论考试由各专项课程教学大纲确定，并提供理论课考试题库（客观题）。专项课程除讲授专项知识和技能外，授课内容还包括人文素质、身体素质测试练习等相关内容。

## 2. 身体素质测试

学期	测试内容
秋季学期	男生：50 米、引体向上、1000 米 女生：50 米、仰卧起坐、800 米
春季学期	男生：50 米、引体向上、实心球 女生：50 米、仰卧起坐、实心球

## 3. 课外体育锻炼

课外体育锻炼满分为 10 分，采用以跑步为主、其他锻炼类型（如乒乓球、羽毛球、游泳等）为辅的考核方式。

跑步有效距离为每次不少于 1 公里，每天最多累加至 5 公里；其他锻炼类型以刷卡进入运动场地次数计算，刷卡的有效时间间隔为每次不少于 45 分钟，每天只计 1 次（如学生当天有体育课则不重复计算），刷卡地点为体育馆、室外运动场入口、游泳馆，学生进入和离开时各刷一次方为有效。

学生每学期跑步 30 公里以上方可获得课外体育锻炼分数，否则课外体育锻炼不得分，具体的计分方式如下表：

课外体育锻炼计分表（单位：跑步：公里；刷卡：次数）

跑步	<30	30	40	50	60	70	80	90	100
<30	0	3	4	5	6	7	8	9	10
30	0	6	7	8	9	10	10	10	10
40	0	7	8	9	10	10	10	10	10
50	0	8	9	10	10	10	10	10	10
60	0	9	10	10	10	10	10	10	10
70	0	10	10	10	10	10	10	10	10

四、本次改革自 2017 级本科生开始执行，2016 级本科生参照本改革方案修读专项课程以完成第二学年体育课程学习，体育 4-1、体育 4-2、体育 4-3、体育 4-4 重修或未修的，可选修任意一门体育课程组下的专业课程进行替代。

附件：

校公共必修体育专项课程名单

教务处

二〇一七年五月二十五日

## 校公共必修体育专项课程名单

序号	课名	序号	课名
1	国际象棋初级	22	太极拳高级
2	国际象棋高级	23	体育舞蹈（拉丁舞）初级
3	健美操初级	24	体育舞蹈（拉丁舞）高级
4	健美操高级	25	体育舞蹈（标准舞）初级
5	交谊舞初级	26	体育舞蹈（标准舞）高级
6	交谊舞高级	27	网球初级
7	啦啦操初级	28	网球高级
8	啦啦操高级	29	武术散打初级
9	篮球初级	30	武术散打高级
10	篮球高级	31	武术套路初级
11	男生健美初级	32	武术套路高级
12	男生健美高级	33	游泳初级
13	女子防身术初级	34	游泳高级
14	女子防身术高级	35	瑜伽初级
15	排球初级	36	瑜伽高级
16	排球高级	37	羽毛球初级
17	乒乓球初级	38	羽毛球高级
18	乒乓球高级	39	中国象棋初级
19	跆拳道初级	40	中国象棋高级
20	跆拳道高级	41	足球初级
21	太极拳初级	42	足球高级