

大学体育课程概述

一、体育课程的性质

体育课程是学校教育的重要组成部分，是大学生以身体练习为主要手段，通过合理的体育教学和科学的体育锻炼，对大学生进行思想品德教育、文化科学教育、生活与体育教育，促进学生身心和谐发展的公共必修课程，是实施素质教育和培养全面发展的合格人才的重要途径。

二、体育课程目标

（一）基本目标

基本目标是根据我院大多学生的基本要求而确定的，主要适用于初级专项课、提高专项课、课外活动课。

1. 运动参与目标：爱好体育运动，基本形成终身从事体育锻炼的意识、习惯；能够编制个人锻炼计划；具有一定的体育文化欣赏能力。

2. 运动技能目标：较熟练地掌握 1-2 项健身运动的基本方法和技能；能依据自身的实际情况，科学地进行体育锻炼；掌握常见运动创伤的预防和处置方法。

3. 身体健康目标：具有测试和评价体质健康的能力；掌握有效提高身体素质、全面发展体能的知识与方法；能合理地选择人体需要的健康营养食品；形成良好的行为习惯和健康的生活方式；具有健康的体魄。

4. 心理健康目标：根据自己的能力设计体育学习目标；自觉地通过体育活动改善心理状态、克服心理障碍，养成积极乐观的生活态度；运用行家的方法调节自己的情绪；在运动中体验运动的乐趣和成功的感受。

5. 社会适应目标：表现出良好的体育道德和合作精神；人际关系和谐，具有寻求他人和集体支持的能力；正确处理竞争和合作的关系。

（二）发展目标

发展目标是针对我院部分在体育方面，学有所长和有余力的学生而确定的，也是在多数学生的努力目标。主要适用于运动训练课。

1. 运动参与目标：形成良好的体育锻炼意识和习惯；能独立制定适用于自身需要的健身运行处方；具有较高的体育文化素养和观赏水平。

2. 运动技能目标：积极提高运动技术水平，发展自己的运动才能，具有代表学校参加市级大学生以上等级比赛的能力。

3. 身体健康目标：能选择良好的运动环境，全面发展体能，提高自身科学的锻炼能力，练就强健的体魄。

4. 心理健康目标：在运动训练和比赛中表现勇敢顽强的意志品质和良好的

体育道德风貌。

5. 社会适应目标：形成良好的体育行为习惯，主动关心，积极参加学校和社区的体育事务并能发挥骨干作用。

（三）思政目标

以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，坚持知识传授与价值引领相结合，培养大学生理想信念、价值取向、政治信仰、社会责任的题材与内容，全面提高大学生缘事析理、明辨是非的能力，让学生通过学习，掌握事物发展规律，通晓天下道理，丰富学识，增长见识，塑造品格，不断提高学生思想道德素养，提高学生服务国家服务人民的社会责任感，培养德智体美劳全面发展、堪当民族复兴大任的社会主义建设者和接班人。

三、体育课程设置

（一）学时设置

依据教育部的有关规定，我校一、二年级本科生开设体育必修课程。两学年共计 144 学时，每学期 1 学分，本科学生总计 4 个学分。

（二）课程设置

根据学校场地、器材和师资情况，我校目前主要开设足球、篮球、排球、网球、乒乓球、棒球、太极拳、太极剑、传统养生功法、瑜伽、形体训练、健美操、啦啦操、田径、体育舞蹈、跆拳道等 16 门课程。

课程名称	课程性质	开设学期	学分	课程类别	开设专业
大学体育 1	必修课	第一学期	1	通识基础课	全校所有专业
大学体育 2	必修课	第二学期	1	通识基础课	全校所有专业
大学体育 3	必修课	第三学期	1	通识基础课	全校所有专业
大学体育 4	必修课	第四学期	1	通识基础课	全校所有专业

注：大一第一学期和大二第一学期分别组织学生按学校体育专项设置自主选课一次。

（三）教学安排

体育教学采用“按系统、分层次”的课程模式，分为基础专项课和专项提高课。

1. 专项基础课：为一年级学生开设的必修课。采用专项课的组织形式，选用基础教材并辅以专项基本技术教材的方法。以树立正确的体育观，学习基础知识、锻炼方法，增强体质、提高体能为主要任务。

2. 专项提高课：为二年级学生开设的必修课。以全面发展学生身体素质，学习专项理论知识、技术技能，进一步提高学生体育能力和文化素养，为终身体育奠定基础为主要任务。

（四）教学内容

体育课程教学内容的选择,在素质教育、健康第一、终身体育思想的指导下,坚持健身性和文化性相结合、选择性与实效性相结合、科学性和可接受性相结合、民族性和世界性相结合的原则,充分体现教育部、国家体育总局制定的《国家学生体质健康标准》的内容和要求。

1. 体育理论课。本科体育理论课共 16 学时,在一、二年级的四个学期内完成,每学期 4 学时。体育理论课的教学内容主要包括以下几个部分:

(1) 体育及体育锻炼的价值。

(2) 体育锻炼的基本常识: 体育锻炼的内容、锻炼方法和锻炼原则、锻炼计划和运动处方的制定。

(3) 运动健康的知识: 日常卫生保健知识、运动损伤的处理办法、运动监控的方法。

(4) 各个运动专项的基础知识: 各专项的发展概况,各专项的基本技、战术,各专项的竞赛规则和裁判法。

2. 体育实践课。以发展基本身体素质,提高运动技能、专项技能的原理和练习方法为主。培养学生对所学项目的运动兴趣、爱好和良好的锻炼习惯。融入提高学生速度、耐力、力量和柔韧等素质练习的项目,并结合《国家学生体质健康标准》的要求进行测试、评定成绩,记录和分析学生的体质健康状况,全面提高学生专项体育能力和文化素养为主要教学目标。

四、体育课程教学管理

（一）选课程序和管理办法

1. 每学年第一学期,学生依据自己的兴趣、爱好和专项能力,选择一项适宜自己的体育项目进行学习,允许跨班级选课。

2. 学生每学年的第一个学期可以选课 1 次,选课后不再允许调换专项。在每个学期的开始,允许学生在本体育专项的中级和提高班进行层次调整。

（二）体育课堂管理

1. 任课教师要按照教务处下达的课表到各专项指定位置上课,认真执行学校作息时间安排。

2. 任课教师要严格执行教学计划,遇到恶劣天气,室外课原则上进入室内上课,根据场馆情况经教研室主任批准可以调整教学内容,如不能上课应办理顺延手续,不得擅自调、倒课或停课。

3. 任课教师要加强考勤,并对学生课上和课外锻炼活动的表现做好记录,作为学期末评价学生学习态度的依据。

（三）体育教学考核评价方法

1. 体育教学考核是对学生学习效果和过程的评价，主要包括体能和运动技能、认知、学习态度与行为、交往与合作精神等。通过学生自评、互评和教师评定等方式进行评价中淡化甄别、选拔功能，强化激励、发展功能，把学生的进步幅度纳入评价内容。

2. 依据课程目标和我校“课内外一体化”管理模式，体育为考试课程，考核采用综合评分方法，各体育专项制定相对统一的考核评价标准，由任课教师在学期期末进行考核，体育课程考试采用百分制记分法，学期综合成绩合格获得1学分。

3. 对学生学习效果的评价：采取过程性评价和终结性评价综合评价的方法。采用学生自评、互评、师生共评、教师评定相结合的方法，淡化甄别和选拔功能，强化激励和发展功能。将学生的体能与运动技能、体育知识与运用能力、学习态度与行为、交往与合作精神以及进步幅度纳入考核评价内容。

4. 体育课程成绩统计：每学期结课后两周内，教师完成本专项学生的成绩统计和成绩输入工作。由教研室主任审核无误后，上报教务处和各系办公室，成绩册及时上缴到教研室。

5. 学校规定：学生在毕业时体育课成绩未达标者不准毕业。学生应按时上课，迟到或早退15分钟按旷课1学时处理。迟到或早退3次按旷课1学时计算。每学期缺勤时数达三分之一者（含病、事假），该学期不予评定成绩，需重修。

6. 关于期末内容及权重如表1所示。

7. 关于体育课缺勤、迟到、早退、学习态度等扣分标准如表2所示。

表1 期末考试内容及权重

项目	内容		权重（%）
专项评价 (60%)	技术、技能考核		40
	理论考试		10
	考勤		10
体质评价 (30%)	身体 素质 测试	每学期设置不同测试项目	10
		每学期设置不同测试项目	10
		每学期设置不同测试项目	10
思政评价 (10%)	学习态度及上课表现		10
合计			100

表 2 课内系统考勤与学习态度扣分标准

内容	扣分因素		扣分标准 (分 / 次)	备 注
学 习 态 度	缺勤	旷课	3	缺勤超过 5 次课，不予评定成绩，须重修
		事假	2	
		病假	1	
		迟到	0.5	记录一次
		早退	0.5	记录一次
		态度消极	1	记录一次
		着装违规	1	记录一次
		违反课堂纪律	1	记录一次
		团结互助较差	1	记录一次
		作弊	10	记录一次，另行处理