

大学体育课程总纲

课程名称：大学体育

课程编号：1010001 1010002 1010003 1010004 1010005 1010006

学时：144学时 学分：5.0学分

适用对象：在校全日制大学生

使用教材：《大学体育新教程》，王庆贤 东芬主编，苏州大学出版社，2011,9

开课单位：体育部

一、指导思想：

坚持以增强学生体质、发展学生身体素质以及培养学生体育兴趣、锻炼能力和习惯为课程教学目标，以突出健身、淡化竞技和着眼未来为教改方向，注重实际，讲究实效，构建以选项课教学为基础，课堂教学和课外体育锻炼、体质健康标准相结合的课内外一体化的常熟理工学院公共体育课程体系。

旨在将体育课程的健身性、文化性、实效性、科学性、选择性融于一体，为学校教育“培养全面发展的应用型、复合型人才”的整体目标，而发挥体育教育的特殊功能。

二、课程目标

1、增强学生体质、发展学生身体素质，激发学生体育学习、锻炼的兴趣，促使学生能自觉地参与身体锻炼，养成良好的健身习惯。

2、学习与掌握科学锻炼身体的基本原理和方法，学习与掌握体育运动基础知识、基本运动技能以及运动损伤的预防与处理，能够科学锻炼身体。

3、学习与掌握2至3项健身锻炼的运动技能；同时能具有一定的体育赛事欣赏能力，小型赛事活动的组织能力。

三、课程设置与学时、学分分配

（一）体育课程设置与结构

学生在校期间必须修满5.0个学分且达到《国家学生体质健康标准》的基本要求，是学生毕业、获得学位的必要条件。一、二年级体育课程四个学期，每学期1.0学分，共4.0学分，三年级两个学期，每学期0.5学分，共1.0学分。

课程基本类型为体育基础选项课、体育选项课、康复保健课、课外体育活动与体测课

、训练课。(见表1)

1、体育基础选项课:

面向一年级学生开设基础选项课,以体育基础知识、身体锻炼基本方法和身体素质练习、基本运动技能为主要教学内容,上课教学班级由体育部统一编班;

2、体育选项课:面向二年级学生开设选项课,开设不同项目的运动技能教学课,以满足不同兴趣学生的体育学习要求。实行“开放式”选项课教学,学生可以通过教务处排课系统自主选择教师、选择上课项目;

3、康复保健课:一、二、三年级学生中部分身体异常和病、残、弱等特殊群体的学生以康复、保健为主要教学内容;

4、课外体育活动与体测课:三年级学生参加由体育与健康俱乐部组织的早锻炼、体育部竞赛管理中心在周三、周五组织的课外体育活动、学校、体育部组织的体育比赛、《国家学生体质健康标准》辅导和测试为主;

5、运动训练课:以代表学校参加各类比赛而组建各项目运动队的训练课;

6、俱乐部锻炼:一、二年级学生以参加学校、体育部组织的体育比赛、体育与健康俱乐部组织的早锻炼及比赛为主要内容的锻炼,俱乐部锻炼出勤次数最高为70次。

表1体育课程设置与结构

内 容	开 设 学 期
1. 体育基础选项课	一、二学期
2. 体育选项课	三、四学期
3. 康复保健课	一至六学期
4. 课外体育活动与体测课	五、六学期
5. 运动训练课	一至六学期
6. 俱乐部锻炼	一至四学期

(二) 体育课程教学时数、学分权重(见表2)

表2体育课程教学学时、学分结构与分配

内 容	一学期	二学期	三学期	四学期	5、6学期
体育基础理论	4	6	2	2	
二十四太极拳	10	10			
选项教学			10	14	

身体素质	10	10	10	10	12
《国家学生体质健康标准》测试	4		4		4
考核	2	4	4	4	
机动	2	2	2	2	
学时	32	32	32	32	16
学分	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
全年合计	64		64		16

- 1、第1学期，32学时，每周2学时，共16周，1.0学分。
- 2、第2学期，32学时，每周2学时，共16周，1.0学分。
- 3、第3学期，32学时，每周2学时，共16周，1.0学分。
- 4、第4学期，32学时，每周2学时，共16周，1.0学分。
- 5、第5、6学期，16学时，1.0学分，《标准》测试以及体育俱乐部活动。

四、体育成绩考核项目及成绩评定比例（见表3）

表3体育成绩考核项目及成绩评定比例

第一学期		第二学期		第三、四学期		第五、六学期	
项目	比例	项目	比例	项目	比例	项目	比例
1、俱乐部锻炼	20%	1、俱乐部锻炼	20%	1、俱乐部锻炼	20%	1、课外体育活动与体测	100%
2、身体素质	40%	2、身体素质	30%	2、身体素质	30%		
3、平时成绩	10%	3、平时成绩	10%	3、平时成绩	10%		
4、二十四太极拳	30%	4、二十四太极拳	20%	4、基本技术技能	40%		
		5、基础理论	20%				
合计	100%	合计	100%	合计	100%		

五、俱乐部锻炼及课外体育活动评分标准（见表4）

表4俱乐部锻炼及课外体育活动评分标准

出勤次数	0	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70
分数	0	10	20	30	40	50	60	65	70	75	80	85	90	95	100

六、学生参加学校、体育部和体育与健康俱乐部组织的比赛所获名次奖励俱乐部锻炼出勤次数标准

学校、体育部组织的体育比赛奖励俱乐部锻炼出勤次数标准

成绩	增加俱乐部锻炼次数	成绩	增加俱乐部锻炼次数
第一名	40次	第四名	20次
第二名	40次	第五名	20次
第三名	40次	第六名	20次

注：报名参加未取得名次并完成比赛的队员增加俱乐部锻炼次数5次。（篮球、足球、排球翻倍）。

体育与健康俱乐部组织的体育比赛奖励俱乐部锻炼出勤次数标准

成绩	增加俱乐部锻炼次数	成绩	增加俱乐部锻炼次数
第一名	30次	第四名	15次
第二名	30次	第五名	15次
第三名	30次	第六名	15次

注：报名参加未取得名次并完成比赛的队员增加俱乐部锻炼次数3次。（篮球、足球、排球翻倍）。

校运动队成员俱乐部锻炼次数：

校运动队成员俱乐部锻炼次数由运动队教练员在学期末根据队员日常训练情况给予成绩（最高成绩70次），并报群体竞赛中心审核，教学管理中心批准。

体育与健康俱乐部负责人俱乐部锻炼次数：

体育健康俱乐部负责人（会长1人、副会长2人）俱乐部锻炼次数根据各单项协会日常工作情况综合活动开展、例会出勤等由大学生体育健康俱乐部给予相应成绩（最高成绩70次），并报群体竞赛中心审核，教学管理中心批准。

七、身体素质考核项目及成绩评分标准（见表5、6）

表5身体素质评分标准（单位：厘米/分.秒）

	单项得分	立定跳远 (厘米)	1000米 (分.秒)		单项得分	立定跳远 (厘米)	800米 (分.秒)
	100	273	3' 17"		100	207	3' 18"
	95	268	3' 22"		95	201	3' 24"
	90	263	3' 27"		90	195	3' 30"
	85	256	3' 34"		85	188	3' 37"
	80	248	3' 42"		80	181	3' 44"
	78	244	3' 47"		78	178	3' 49"
	76	240	3' 52"		76	175	3' 54"
	74	236	3' 57"		74	172	3' 59"
	72	232	4' 02"		72	169	4' 04"
	70	228	4' 07"		70	166	4' 09"
	68	224	4' 12"		68	163	4' 14"
	66	220	4' 17"		66	160	4' 19"
	64	216	4' 22"		64	157	4' 24"
	62	212	4' 27"		62	154	4' 29"
	60	208	4' 32"		60	151	4' 34"
	50	203	4' 52"		50	146	4' 44"
	40	198	5' 12"		40	141	4' 54"
	30	193	5' 32"		30	136	5' 04"
	20	188	5' 52"		20	131	5' 14"
	10	183	6' 12"		10	126	5' 24"

表6身体素质评分标准（单位：秒/次/分）

	单项得分	50米跑 (秒)	引体向上 (次)		单项得分	50米跑 (秒)	仰卧起坐 (次/分)
	100	6.7	19		100	7.5	56
	95	6.8	18		95	7.6	54
	90	6.9	17		90	7.7	52
	85	7.0	16		85	8.0	49
	80	7.1	15		80	8.3	46
	78	7.3	/		78	8.5	44
	76	7.5	14		76	8.7	42
	74	7.7	/		74	8.9	40
	72	7.9	13		72	9.1	38
	70	8.1	/		70	9.3	36
	68	8.3	12		68	9.5	34
	66	8.5	/		66	9.7	32
	64	8.7	11		64	9.9	30
	62	8.9	/		62	10.1	28
	60	9.1	10		60	10.3	26

	50	9.3	9		50	10.5	24
	40	9.5	8		40	10.7	22
	30	9.7	7		30	10.9	20
	20	9.9	6		20	11.1	18
	10	10.1	5		10	11.3	16

八、平时成绩评分标准（见表7）

表7平时成绩评分标准

成绩	评分标准
8-10分	体育课出满勤，不迟到、不早退，服饰符合上课要求，练习自觉认真，较好掌握技术技能，完成学习任务者。
6-7分	体育课不缺勤，有迟到、病假现象，有服饰不符合上课要求，练习一般，基本掌握技术技能，基本完成学习任务者。
0-5分	体育课有3次以上无故缺勤；3次以上有服饰不符合上课要求；有迟到、早退现象，练习不认真，不能完成学习任务者。

九、体育理论教材纲要

（一）基础体育理论

（二）选项体育理论

十、身体素质教材纲要

（一）速度素质

1、短跑技术动作要领

起跑和起跑后的加速跑、途中跑、终点跑。

2、短跑练习方法

小步跑、高抬腿跑、后蹬腿跑、牵引跑、加速跑、计时跑、弯道跑等。

（二）耐力素质

1、中长跑技术动作要领

起跑和起跑后的加速跑、途中跑。

2、中长跑练习方法

跑走结合、持续跑、匀速跑、加速跑、重复跑、变速跑、计时跑、间歇跑等。

（三）力量素质

1、上肢力量练习方法

俯卧撑、立卧撑、屈臂推墙、卧推、“推小车”、引体向上、双臂屈伸等。

2、下肢力量练习方法

立定跳远、立定三级跳、连续单脚跳、连续多级跳、跨步跳等；

负重半蹲、负重全蹲等。

3、腰腹力量练习方法

掷实心球、仰卧起坐、仰卧举腿、仰卧“两头起”等。

（四）柔韧素质

踢腿、摆腿、压腿、立位体前屈、坐位体前屈等。

（五）灵敏素质

不同姿势的起动练习、30—

50米加速跑、变速跑、变向跑、短距离往返跑、具有发展灵敏素质的游戏等。

十一、体育课程教学管理

根据校学籍管理有关规定的精神，规定如下：

1、学生上课不得迟到、早退，不得无故缺勤，缺勤累计达到或超过课程教学时数的三分之一者，不得参加考核，必须重修。

2、学生有病，根据病情，可由本人或者他人在上课时向任课教师请假，并出具县级以上医院或校卫生所的病假证明，否则作旷课论；学生因公有事不能出勤的，须当日前由派出单位出具公事证明，报任课教师。根据课程情况由任课教师作出准假或不准假的决定；学生因私不能出勤的，任课教师一律不准假，缺勤作旷课论。

3、体育理论考核采用网络考试的形式，考核必须由学生本人独立完成。

4、体育考核及格后获得相应学期学分，否则需补考或重修。

5、病、残的学生由本人申请、校卫生所证明、学院审核同意后并教务处备案方可上体育保健课，以参加学习体育保健内容、体育理论、俱乐部锻炼，三个方面的内容综合考核，保健课最高成绩为75分。

6、各任课教师登记任课班级（选项）学生名册，每次课认真考勤，认真记载学生的考核成绩，学期结束时细致核算，填写学生成绩，不得出现差错。

7、体育教师在体育课结束后一周内评定学生体育成绩，并报教务处。

8、《标准》测试一、二、三、四年级学生，由学校统一部署，在确定时间内统一集中测试。测试成绩按国家教育部要求及时上报，并输入计算机进行统一管理。

9、运动队的体育成绩考核：参照运动队训练管理办法执行。

10、毕业条件：在校本科生必须的5.0个体育课程学分、《标准》综合成绩合格。

十二、《国家学生体质健康标准》测试

大学生体质健康标准测试内容

根据国家教育部颁发的2014年《国家学生体质健康标准》测试文件，确定测试项目为

:

男生：身高、体重、肺活量、50米跑、坐位体前屈、立定跳远、引体向上、1000米。

女生：身高、体重、肺活量、50米跑、坐位体前屈、立定跳远、仰卧起坐、800米

因病或残疾学生，可向学校提交免于执行《标准》的申请，填写《免于参加〈国家学生体质健康标准〉测试申请表》，经校卫生所证明，体育部审核后，可免于执行《标准》，所填表格存入学生档案。

大纲制定时间：2014年7月10日

制定人：王庆贤

审定：体育部教学委员会