

华中师范大学大学体育课程俱乐部制改革实施方案

为贯彻落实《国务院办公厅转发教育部等部门〈关于进一步加强学校体育工作的若干意见〉》（国办发〔2012〕53号）、《教育部关于印发〈高等学校体育工作基本标准〉》（教体艺〔2014〕4号）等文件精神，加强大学体育的教学质量，培养全面发展的人才，根据《华中师范大学2015年教学工作重点》中关于在全校实施大学体育“俱乐部”教学的相关要求，特制定《华中师范大学体育课程俱乐部制改革实施方法》。

一、课程目标

大学体育课程是以身体练习为主要手段，通过科学的体育教育和体育锻炼方法，达到增强体质、增进健康和提高体育素养等目的的高校公共必修课程。该课程坚持“以人为本、健康第一”的指导思想，优化整合教育资源，实现大学体育教学内容个性化、教学形式多样化、教学安排生活化、教学管理信息化、教学评价过程化、课内课外一体化。努力培养学生“终身体育”意识和能力，养成经常参加体育锻炼的习惯。具体目标如下：

（一）培养学生积极参加体育活动的兴趣和习惯，掌握1—2个健身运动的基本方法、手段和技能，具有一定的体育文化欣赏能力。

（二）使学生能够根据自身体质健康状况编制可行的个人锻炼计划，科学地进行体育锻炼，增强学生体质。

（三）根据自身能力设置体育学习目标，通过体育活动增强心理调适能力和对社会生活的适应能力，养成积极乐观的生活态度，建立良好的人际关系。

（四）体验运动的乐趣和成功的喜悦，表现出良好的体育道德与合作精神。

二、修读要求

学生在校学习期间，必须完成以下要求方可毕业：

（一）修完大学体育（一）、大学体育（二）、大学体育（三）、大学体育（四）等4门必修课程，每门课程1个学分。

（二）完成4次《国家学生体质健康标准》测试（每年一次），具体标准

参照《教育部关于印发〈高等学校体育工作基本标准〉的通知》执行。

三、课程设置

(一) 大学体育(一)、(二)、(三)、(四)采取俱乐部制,供本科一年级、二年级学生修读,每门课程1个学分。其中大学体育(一)为13周,26学时,其余为16周,32学时。

(二) 根据学校教学场地(馆)及师资情况,开设田径、游泳、球类项目、形体健身项目、民族传统项目以及新兴体育项目等教学项目。各教学项目分为1、2、3、4四个教学等级,满足不同学生的需求。(游泳项目在每学年第三学期开设,每周16学时,共2周。)

四、选课方法

依据我校体育教学整体计划,学生可根据自己的个人兴趣和爱好,实行“自主选择上课时间、自主选择教学项目的“两自主”选课模式,具体如下:

(一) 实行网上选课制度。大学体育的网上选课安排在通识教育课程和专业教育课程选定之后单独进行。

(二) 上课时间、上课项目在不与其他课程发生冲突的情况下由学生自由选择,学校根据学生选择情况安排任课教师。

(三) 同一个教学项目需先修完低一级的项目之后才能选择更高一级。

(四) 每个学生在两年内可选择的教学项目不超过2个。

(五) 每个教学班不超过30人,少于20人不单独开班。

(五) 一旦选课认定,无特殊原因,不得中途退课、换课。如有特殊原因,经学校同意后可在开学后的前两周之内进行课程的调整。

五、成绩评定

(一) 成绩构成

成绩评定包括专项技术、基础素质及平时成绩三个部分,其所占比例分别为40%、40%、20%。具体如下:

1. 专项技术(指体育教学俱乐部项目授课技术)40%,具体根据各专项俱乐部教学大纲确定。

2. 基础素质40%。

(1) 男生 1000 米、女生 800 米，占 20%。

(2) 50 米，20%。

具体根据《华中师范大学体育俱乐部基础素质考试项目及评分标准》确定。

3. 平时成绩 20%。

(二) 成绩计算方法

将专项技术，基础素质，平时成绩按其所占比例计算所得分数之和即为学生本学期最终成绩。

(三) 考试方式

(1) 专项技术由各项目任课教师团队组织考试；

(2) 基础素质实行“统一考试”制度，由公共体育系集中组织。

(3) 平时成绩由任课教师根据学生平时学习状况、出勤率等要素进行考核。

(4) 每学期，阳光长跑完成规定次数方有资格参加上述项目考试。（阳光长跑：是指在安装测试仪器的基础上，学生按照既定的线路进行跑步，采用“一卡通”刷卡的方式记录跑步的距离、时间及次数，每学期需跑完规定次数（一般以每周 2 次计算）的长跑活动）

六、其他事项

(一) 对部分身体异常、特型和病、残、弱及个别高龄等特殊群体的学生，开设以指导康复、保健为主的体育课程。学生必须持有校医院的证明，经学院、教务处、公体系同意后修读。

(二) 校高水平运动队的训练可代替本学期大学体育课程，根据平时训练及比赛情况评定成绩。

(三) 学校为本科三年级、四年级学生开设体育类通识选修课程，组织各类体育竞技类社团活动，作为大学体育必修课程的延伸，学生可任意选修，每门课程 1 个学分，每个学生最多可任意选修 2 门此类课程。

(四) 积极探索体育俱乐部管理实体化、运行社会化机制，构建利用社会教育力量参与大学体育教学的管理模式。

(五) 本方案从 2015 级开始实施，由教务处负责解释。

（源自华师行字[2015]246 号）