

华南农业大学文件

华南农办〔2012〕92号

关于印发《华南农业大学 体育课程改革方案（试行）》的通知

各学院、部处、各单位：

《华南农业大学体育课程改革方案（试行）》已经2012年第10次校长办公会议讨论通过，校长批准，现予印发，请遵照执行。



主题词：教育 课程 改革 方案 通知

华南农业大学校长办公室

2012年9月21日印发

华南农业大学体育课程改革方案（试行）

为了全面贯彻党的教育方针，促进大学生身心健康发展，根据国家教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》、《学生体质健康标准实施办法》、《学校体育工作条例》、《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》以及《教育部国家体育总局共青团中央关于开展全国亿万学生阳光体育运动的通知》等文件精神，按照我校提出的“三课”改革的要求，在总结我校和其他高等院校多年体育课程建设与教学改革经验的基础上，经反复讨论总结后提出我校体育课程改革试行方案。

一、课程性质

体育课程是大学生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为主要目的公共必修课程。体育课程是学校课程体系的重要组成部分，是实施素质教育和培养全面发展人才的重要途径。

二、指导思想

按照《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》明确指出的“体育与健康课程要充分发挥学生的主体作用和教师的主导作用，实行开放式教学，拓展课堂的时间和空间，应使学生有自主选择教师、上课内容、上课时间的自由度，营造生动、活泼、主动的氛围，使课堂教学与课外活动互补，学校与社会互补。把课外体育辅导、有组织的校外活动、训练等纳入体育与健康课程，形成课内、课外、校外有机联系的课程结构”的精神，紧密结合我校阳光体育运动工作要求，逐步增加体育特色课教学、强化身

体素质练习与提高、深入推进阳光体育工作等措施，对我校体育课程的结构设置、授课内容、教学模式、考试项目、评价方式等进行全面改革，重点突出“课内与课外紧密结合、专项课与阳光体育运动紧密结合、阳光体育运动与体质健康课紧密结合”的思想，使其更具有规范性、科学性，更符合“健康第一”、“以人为本”的指导思想，并以期达到如下目标：

（一）使学生爱好运动，积极参与各种体育活动，基本形成终身体育的意识和习惯；能制定可行的个人锻炼计划；具有一定的体育文化欣赏能力。

（二）熟练掌握两项以上健身运动的基本方法和技能；能科学地进行体育锻炼；掌握常见运动创伤的处置方法。

（三）提高健康意识，关注身心健康；全面发展与健康有关的各种体能，掌握测试和评价体质健康的方法；学会合理、营养饮食，形成健康的行为生活方式。

（四）根据自己的能力设置体育学习目标，学会通过体育活动调节自己的情绪和改善心理状态，养成积极乐观的生活态度；在运动中体验运动的乐趣和成功的感觉；培养勇敢顽强的意志品质。

（五）正确对待个人与集体、成功与失败；表现出良好的体育道德和合作精神；正确处理竞争与合作的关系。

三、实施方案

（一）实施对象与时间

首先在 2012 级（一年级）本科生中实验 1 学年，总结经验完善后再推广至两个年级的学生，时间从 2012 年 9 月开始。

（二）总体学时分配

表 1 每一学年学时分配表

	专项课	阳光体育运动课	教学总学时	体质测试
第一学年	32	32	64	4
第二学年	32	32	64	4
第三学年				4
第四学年				4
总学时	64	64	128	16

(三) 体育课程设置

根据《学校体育工作条例》和《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的基本要求,结合我校实际情况,体育课程设置如下:

1、公共必修课:包括专项课、阳光体育运动课以及体育保健康复课(见表2)。

表 2 公共必修课类别与项目设置表

课程类别	专项课		阳光体育运动课	体育保健康复课
	男生	女生		
项目设置	篮球、足球、排球、羽毛球、乒乓球、毽球、网球、健身与乒乓球、手球与橄榄球、棒垒球、街舞、武术散打、跆拳道、曲棍球、合球、藤球等	篮球、排球、羽毛球、乒乓球、毽球、网球、体育舞蹈、体育舞蹈与羽毛球、健美操、艺术体操、瑜伽、普拉提、女子防身术、健美操与排球、初级剑、太极拳、跆拳道、街舞、太极拳与乒乓球、太极扇与乒乓球等	1、以班集体形式开展各种体育项目的训练和比赛; 2、个人自由参加各种体育锻炼	太极拳、六字诀、放松法、幸福功

课程类别	专项课		阳光体育运动课	体育保健康复课
	男生	女生		
授课对象	一、二年级本科生			因身体原因不能参加剧烈运动的一、二年级本科生
学分	共4个学分（专项课、阳光体育运动课各2个学分），每学期1个学分			
备注	取得体育课学分是学生毕业取得学位的必备条件之一			

2、个性拓展课：开设课程有体育舞蹈、保健与音乐养生、橄榄球基础与欣赏、定向越野、大学奥林匹克文化教程、曲棍球、田径、乒乓球、台球、合球、网球、棒球等。授课对象为全校学生，每学期2个学分，共32学时。

3、课余运动训练课（高水平运动队）：高水平运动队有羽毛球，其他运动队有田径、游泳、篮球、毽球、足球、排球、乒乓球、网球、武术、跆拳道、健美操等。

（四）课程内容与课时分配

根据学校体育教育要求和体育课程的规律，结合我校实际，精选符合学生年龄特点、增强身心健康效果好、简便易行、为青少年所喜好的体育运动项目作为教学的内容。重视实践与理论相结合，在教学中注意渗透健康的基础理论知识，拓宽体育知识面和提高认知能力。教学内容与时数分配见表3。

表3 教学内容与时数分配

教学内容		第一学年		第二学年		备注
		学时数	上课时间	学时数	上课时间	
实践教学	专项课	32	2、4、6、8、 10、12、14、 16周	32	1、3、5、7、 9、11、13、 15周	排课时间 1~4节, 7~10节
	阳光体育运动课	32	课内部分: 1、3、 5、7、9、 11、13、15 周(游泳 和自选专 项辅导)	32	课内部分: 2、4、6、8、 10、12、14、 16周(游 泳和自选 专项辅导)	①课内部分: 排时 间为1~4节, 7~ 10节; ②课外部分: 学生可灵活安排练 习时间; ③教师课 外辅导、检查和监 督时间: 不定期
	体质健康 测试课	一至四年级每学年测试一次, 每学年4学时, 4学年共16学时, 测试安排在课余时间。				
教学学时		共64		共64		体质测试学时另计

(五) 专项课选课方法与要求

依照我校体育教学整体计划, 学生可根据个人爱好和兴趣, 实行“两自主”(学生自主选择老师、自主选择课程)选课模式。具体要求如下:

1、一年级实行一学年一选方式(即一学年两学期不换项目和教师)。二年级实行一学期一选方式(即一学期后可以变换项目和教师)。

2、各学院学生按照自己体育课表上的上课时间和上课板块进行选课，不允许跨板块选课，否则选课无效。

3、学生在每学年（或学期）开学前通过校园网教务在线选课系统，根据各教学板块开设体育项目及任课教师情况，选择上课项目和上课教师，直接完成选课工作（一年级学生在教师指导下完成选课）。

4、一旦选课认定，无特殊原因，中途不再办理转班换项、退班手续。如有特殊原因，必须在开课前三周内提出申请，并得到转出和转入班级任课教师的许可，方能转、退班。

5、学生因健康原因不能正常参加正常的体育课程学习，必须持校医院证明，经学院、教务处批准，可参加学校开设的体育保健康复班学习。

6、根据学校规定每个专项班人数 30~40 人。

（六）阳光体育运动课要求

1、对学生的要求

（1）类别：包括课内阳光体育和课外阳光体育两部分。课内部分按照体育课排课时间进行，课外部分自由安排。

（2）组织和活动形式：完全由学生自主组织和管理。分为集体活动、个人自由锻炼两种活动形式，集体活动要求每个班按兴趣分为 4~8 个运动项目队，开展班内队与队，班外班与班之间的训练和比赛。每次运动后都要到各个班的负责人处登记。

（3）内容：根据自己的喜好，自主选择运动项目。

2、对教师的要求

(1) 辅导时间和方式：一是课内部分，根据安排好的时间和地点进行辅导，要求开学前公布辅导教师信息、辅导内容、辅导时间、辅导地点等；二是课外部分，不定期到学院进行辅导、检查和监督。

(2) 工作量与评价：课内部分教师工作量，按正常的上课出勤次数计算；课外部分教师工作量，按照其辅导学院的期末总体成绩给予评价。评价方式如下：以上一年度或上一学期的排名为基准，下一周期如果教师所负责学院排名能够保持就算满工作量，如果有提高就适当增加工作量，如果下降就适当减少工作量。由于保持前三名不容易，能够保持在前三名的就算排名下降也不减工作量。

(七) 体育课评价与成绩管理规定

1、体育课评价采用学习过程评价与体育知识、技能考核综合评定，包括平时表现、专项技能、阳光体育运动、身体素质、体育理论等。体育成绩以百分制记分，要求网上录入成绩，实行网上成绩管理。

2、为了更科学、更合理、更公平地对学生进行评价，要求学生体育课成绩必须体现正态分布的原则。具体规定为：

(1) 专项技术课成绩：每个专项班 90 分及以上控制在 30% 以内，80~89 分占 40%，80 分以下占 30%。

(2) 阳光体育运动课成绩：由学生互相评价，要求每个行政班 90 分及以上控制在 30% 以内，80~89 分约占 30%，其余为 80 分以下，并要求每学期的第 16~17 周把结果送到体育教学研究部。

3、体育课程考试内容与比重见表 4。

表4 体育课程考试内容与比重

年 级		考 试 内 容	评 分 权 重
一 年 级	第 一 学 期	①专项技术成绩	40%
		②身体素质成绩：男子1000米、女子800米	10%
		③平时学习态度成绩	15%
		④阳光体育运动：以班集体形式开展各种体育项目的训练和比赛、个人自由参加各种体育锻炼的情况	35%
	第 二 学 期	①专项技术成绩	40%
		②体育理论成绩	10%
		③平时学习态度成绩	15%
		③阳光体育运动成绩：以班集体形式开展各种体育项目的训练和比赛、个人自由参加各种体育锻炼的情况	35%
二 年 级	第 一 学 期	①专项技术成绩	40%
		②身体素质成绩：男子1000米、女子800米	10%
		③平时学习态度成绩	15%
		④阳光体育运动成绩：以班集体形式开展各种体育项目的训练和比赛、个人自由参加各种体育锻炼的情况	35%
	第 二 学 期	①专项技术成绩	30%
		②平时学习态度成绩	15%
		③游泳成绩	20%
		④阳光体育运动成绩：以班集体形式开展各种体育项目的训练和比赛、个人自由参加各种体育锻炼的情况	35%

4、考评办法与标准:

(1) 专项课

各选项课具体评分标准, 按照教学大纲执行。

(2) 阳光体育运动课成绩由班级互评, 可参考以下评分办法。

①参加班集体阳光体育活动占 60 分, 每学期参加活动不少于 20 次, 少 1 次减 3 分。

②个人自由参加锻炼占 40 分, 每学期参加锻炼不少于 40 次, 少 1 次减 1 分。

③评价方式: 班内同学互评占 60%, 班委评价占 40%, 合成一个总分并排出名次, 可按照排名定分数, 每后一名递减一分, 如第一名 100 分, 第二名 99 分, 第三名 98 分……, 最终分数必须满足每个行政班 90 分及以上控制在 30% 以内, 80~89 分约占 30%, 其余在 80 分以下。

④每个行政班做一张体育锻炼登记表并进行公示, 同时起到相互促进的作用, 参加班集体阳光体育活动的由各个运动队队长登记, 个人自由参加锻炼的由自己登记。

⑤高水平运动队及校代表队队员的阳光体育运动课可以由各运动队教练根据运动员参加训练情况、运动成绩等进行评分, 也可以选择参加阳光体育运动课的评分办法进行评分。

四、本方案从 2012 级开始试行。

五、本方案由教务处和体育教学研究部负责解释。