厦门工学院文件

厦工教〔2023〕31号

关于印发《厦门工学院大学体育教学改革实施方案》的通知

各学院、各部门:

《厦门工学院大学体育教学改革实施方案》已经学校研究通过，现印发给你们，请遵照执行。

特此通知。

附件：厦门工学院大学体育教学改革实施方案

育人与教学处　　体育部

2023年11月29日

抄　送：董事会，监事会。

厦门工学院政务处　　2023年11月29日印发

附件

厦门工学院大学体育教学改革实施方案

为贯彻落实中共中央办公厅国务院办公厅印发的《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》精神，并根据《高等学校体育工作基本标准》《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》《国家学生体质健康标准》和《福建省关于全面加强和改进新时代学校体育工作实施方案》等文件的要求，决定实施大学体育教学改革，具体内容如下:

一、本校大学体育宗旨

大学体育包括体育课程教学与课外健身运动两个部分，都是不可或缺的必修内容，四年不间断。其目的是为了不断优化身体素质，强健体魄，并培养优秀的人格精神。

二、建设大学体育文化

建设大学体育文化是建设教育文化的重要方面，置于学校教育文化建设体系中的体育文化倡导和坚持以下基本理念:

1. 身体健康、心理健康是生命高质量延续的基础，也是学习知识、增长才干、为社会服务的必要前提。

2. 大学体育必须动员和引导学生以积极的心态参与到体育课程教学和健身运动之中。

3. 大学体育应坚持与其他教学、育人活动的相互呼应，共同

服务于育人工作。

4.大学体育要坚持科学谋划、系统设计、积极推进、确保质量的原则。

5.大学体育还应该在面向所有学生的同时,针对不同学生个性化差异实行有差别、多样化的健身方式。

三、大学体育目标

（一）三个确保

1.确保学生在校四年期间接受144学时的体育课程教学。

2.确保学生完成学校规定的健身运动时间与量度。

3.确保毕业生体质测试合格率达到95%以上。

（二）五个目标

1.运动参与技能目标: 积极参与各种体育活动并基本形成自觉锻炼的习惯，基本形成终身体育的意识，能够编制可行的个人锻炼计划，具有一定的体育文化欣赏能力。

2.运动技能目标: 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，提高自己的运动能力；掌握常见运动创伤的处置方法。

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

4.心理健康目标: 根据自己的能力设置体育学习目标；自觉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；运用适宜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觉。

5.社会适应目标: 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。

四、大学体育课程设置及健身运动安排

学生在校期间必须修(选)满 8 学期共计 4 学分的体育课程，其中一、二年级学生必修 4 学期大学体育课程，每学期 0.5 学分，合计 2 学分，共计 144 学时。三、四年级学生必选健身与体能课程，每学期 0.5 学分，合计 2 学分。

（一）课程学分

表 1　大学体育课程学分分配与课程一览表

年级	课程名称	学分	性质
一年级	体育选项（1）	0.5	必修课
	体育选项（2）	0.5	必修课
二年级	体育选项（3）	0.5	必修课
	体育选项（4）	0.5	必修课
三年级	体育选项（5）	0.5	必修课
	体育选项（6）	0.5	必修课
四年级	体育选项（7）	0.5	必修课
	体育选项（8）	0.5	必修课
总学分		4	

（二）课程结构与内容

大学体育课程旨在引导学生掌握一定的体育知识、锻炼方法，养成良好的健身习惯和健康文明的生活方式，最大限度满足学生的体育兴趣和健身需要，提高学生的身体素质。

1.体育选项（1-4）课程模块包括专项技能学习、健康跑和健步走、体质健康测试、体育俱乐部式教学课程（自主选择至少两项体育运动课程）、游泳课程、保健班课程以及线上体育课程，每学期计 0.5 学分，共计 2 学分。

（1）游泳课程为学校体育特色课程，要求人人达标。学生无论选择何种体育项目，在一年级与二年级修读期间的六月、九月需学习并掌握游泳技能。

（2）保健班：属于体育选项（1-4）课程模块，保健课程学习课指身体调试性体育课，是针对伤、病、体弱等特殊体质学生开设的课程，学习时限一年，以恢复体质体能，提高基础健康水平的锻炼项目为教学内容。每学期按考勤情况、学习态度、健步走完成情况 3 个部分综合评定成绩，期末成绩认定为合格与不合格两个等级。

（3）线上体育课程：如由于身体特殊情况，无法参加保健班，可申请线上体育课程学习，完成规定量的课时学习，即可获得 0.5 学分。

2.体育选项（5-8）课程模块为三、四年级体育必修课。主要以下三种形式：

（1）健康跑;

（2）健步走;

（3）线上体育课程。

3.此外鼓励学生参加球类及其他体育运动项目。

表 2　不同年级大学体育必修类型与内容

年级	类型	内容
一、二年级	俱乐部式自主选项体育课	自主选择两项体育部开设的体育课程（足球、篮球、排球、羽毛球、乒乓球、网球、柔力球、跆拳道、散打、健身健美、健美操、瑜伽、体育舞蹈、武术、舞龙舞狮、健身气功、中华射艺、健康体适能等）学习，完成游泳课程学习和体质健康测试，并参加健康跑或健步走，或线上体育课程学习。
	身体调试性体育课	保健班学习与健步走
三、四年级	健身与体适能	健康跑
		健步走
		体质健康测试
	线上体育学习	体育与健康理论知识

五、大学体育课程考核方法

（一）考核内容与比例

表 3　各学期考核内容说明

学年	学期	内容	比例	内容	比例	内容	比例	内容	比例
一	1	专项技能考核	60%	学习态度	10%	身体素质测试	10%	校园健康跑	20%
	2	专项技能考核	60%	学习态度	10%	游泳	10%	校园健康跑	20%
二	3	专项技能考核	60%	学习态度	10%	身体素质测试	10%	校园健康跑	20%
	4	专项技能考核	60%	学习态度	10%	游泳	10%	校园健康跑	20%
三	5	健康跑 健步走 线上体育课程 鼓励参加球类及其他体育运动项目						具体标准见表 2	
	6								
四	7								
	8								

表 4　健康跑、健步走具体规定

年级 学期	一年级	二年级	三年级	四年级
第一学期	60 次	60 次	60 次	30 次
第二学期	60 次	60 次	60 次	15 次
每次跑步、男生不少于 3km，女生不少于 2km；配速 3-10min/km，一天只计入 1 次有效成绩；健步走无配速要求，其他要求与健康跑相同。				

（二）考核方法

1.一、二年级学生

（1）专项技能考核：由各课程教研组教师根据课程内容制定考核内容、标准和办法进行技评与达标考核（体育部各课程专项教学大纲详细记录）；

（2）健康跑或健步走：完成每学期规定次数，获得相应成绩（详见表 3、表 4）；

（3）身体素质测试：选取体质测试项目中占比最重的 3 类项目中的 1 项进行评定，分值以国家体质健康测试标准为准；

（4）游泳（体育部各课程专项教学大纲详细记录）；

（5）学习态度：根据考勤记录、上课纪律与课中表现综合评定。

学生无故缺考考核项目中任何一项者，不给予评定体育成绩。

2.三、四年级学生

（1）大三、大四学生参加健康跑或健步走，每学期完成规定次数，即可获得每学期《大学体育》的 0.5 学分。

（2）若健康跑或健步走未达次数要求，须在后续学期补齐，待成绩认定合格后，再获得学分。

（3）如身体原因无法参加健康跑或健步走，可申请线上体育课程学习，获得每学期《大学体育》的 0.5 学分。

表 5　大一、大二、大三健康跑、健步走分值一览表

次数	分值	等级
≥80	100	优秀
≥75	90	
≥70	80	良好
≥65	70	
60	60	合格

表 6　大四健康跑、健步走等级标准

第一学期(次数)	第二学期(次数)	等级
≥40	≥25	优秀
≥35	≥20	良好
30	15	合格

3.因身体原因，无法参加健康跑，或中途因身体原因无法进行跑步者，必须提供书面申请、并携带三甲医院开具的诊断证明（非病例、非检查报告、当学期内有效）至体育部办公室201进行登记。经体育部审核后，根据学生身体情况安排相应的体育学习内容。

4.健步走只有距离规定，无配速要求，健步走结束后需上传本条健步走记录，学期末由体育部根据后台数据统计达到规定距离的健步走次数，最终转换成对应成绩。

5.大四年级第二学期大学体育学习内容需在毕业论文答辩前完成。

六、校内体育竞赛

（一）校园体育文化节系列体育竞赛：球类比赛（篮球、足球、气排球、乒乓球、羽毛球、网球等）、综合类比赛（游泳、跳绳、轮滑、射艺、舞龙、跆拳道等）、田径比赛等;

（二）大型体育竞赛活动：德文厦门工学院马拉松;

（三）其他校内体育竞赛活动（学校或体育部主办的其他体育竞赛）；

（四）体育竞赛参与奖励办法

为提高学生参与热情与积极性，设有以下奖励办法，见表 7:

表 7　体育竞赛参与奖励办法

项目	奖励办法	
	大一、大二	大三、大四
体育文化节系列赛事	前三名的体育课程成绩判为 90 分以上; 第四-八名的体育课程成绩判为 85 分以上; 原已达到对应分值则再加分。	学校给予体育竞赛荣誉表彰
德文厦门工学院马拉松	前八名体育课程加分（办法同上）、颁发“厦门工学院体育运动健将”荣誉称号。	学校给予体育竞赛荣誉表彰

七、体育项目运动日常化

（一）健康跑、健步走；

（二）校运动队日常训练与运动（田径、足球、篮球、羽毛球、乒乓球、排球、网球、舞龙舞狮、跆拳道、游泳、中华射艺、体育舞蹈、跳绳等）；

（三）学生体育社团活动，课余时间及周末开展。

（四）体育运动参与奖励办法

为提高学生参与热情与积极性，设有以下奖励办法，见表 8:

表 8　体育运动参与奖励办法

项目	奖励办法	
	大一、大二	大三、大四
健康跑	一学年完成总次数达到年级前三名的男、女生颁发“厦门工学院体育达人”荣誉称号，并给予体育课程成绩 90 分以上，原已达到对应分值则再加分。	一学年完成总次数达到年级前三名的男、女生颁发“厦门工学院体育达人”荣誉称号。
校级运动队日常训练与运动	校级运动队代表学校参加各级各类体育竞赛，当学年内获得全国、省、市级三等奖及以上成绩给予相应奖励（参照学校相关体育竞赛奖励办法）。	校级运动队代表学校参加各级各类体育竞赛，当学年内获得全国、省、市级三等奖及以上成绩给予相应奖励（参照学校相关体育竞赛奖励办法），并折算 0.5 学分。

八、大学体育课程要求

学生在校期间，大学体育成绩不合格者不计学分，总学分未达到 4 分不予毕业。

九、附则

（一）倡导诚信健康跑，禁止个别人舞弊行为，包括替人代跑、一次携带多部手机等行为。同时，针对每条跑步记录，系统会在24小时内进行监测分析，当跑步记录出现异常（例如代步工具，网刷作弊）等情况时，跑步记录会自动被判定无效。舞弊现象一经核实，第一次取消当次成绩，给予口头警告；第二次取消当月成绩，按照学校相关规定给予处分。

（二）学校之前制定的体育课程相关规定与本规定不相符合的以本规定为准。

（三）本方案从2022级本科生开始实施，自方案发布之日起生效。

（四）本方案由育人与教学处、体育部负责落实执行和解释说明。