

体育课程总纲

为全面贯彻党的教育方针，促进学生身心健康发展，培养社会需要的高素质拔尖创新性人才。南京大学依据国务院批准发布《学校体育工作条例》；教育部颁发《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》；教育部、国家体育总局颁发《国家学生体质健康标准》；国务院颁布《中共中央国务院关于全面加强青少年体育增强青少年体质的意见》文件精神，在总结我校“三三制”体育课程教学改革的基础上，以“贯彻健康第一思想，拓展个性追求空间，强化为生服务意识，促进人人全面发展”为教学理念，努力朝着“构建世界一流大学体育教育，培养高素质拔尖创新性人才全面发展”目标阔步前进。为此，对我校体育课程教学大纲进行重新修订。

我校体育课程教学大纲分为体育课程总纲和体育课程分纲两个部分。体育课程总纲分别从课程性质、课程目标、课程设置、课程结构及内容、课程教学管理、选编内容和教材的原则、实施课程教学大纲要求七个方面全面地诠释了我校体育课程。教师依据总纲要求，严格按照分纲课程教学大纲制定教学计划，组织开展各门课程教学。

一、课程性质

体育课程是学校课程体系中的重要组成部分，是大学生以身体练习为主要手段，通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程，达到增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目标的公共必修课程。

体育是学校教育的重要组成部分，是以体育锻炼为手段，对学生进行思想品德教育、文化科学教育、生活与体育技能教育，促进学生身心和谐发展的教育过程；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、课程目标

（一）基本目标

基本目标是根据我校大多数学生的基本要求而确定的，主要适用于体育健康理论与实践课、选项专项课、保健体育课、选修专项课、开放性课程。

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；能够编制切实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：能较熟练地掌握1-2项体育锻炼的基本方法和技能；能依据自身实际情况，科学地进行体育锻炼；掌握常见运动损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；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

发展目标是针对我校部分学有所长和学有余力的学生而确定的，也是大多数学生的努力目标。主要适用于选修专项课和运动训练课。

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动处方；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出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，能够主动关心他人，积极参加学校和社区的体育事务并能发挥骨干作用。

三、课程设置

（一）依据教育部有关规定，我校为一、二年级学生开设144学时的体育必

修课程，每学期1个学分，共计4个学分。学生修满学分并达到《国家学生体质健康标准》测试合格等级是学生毕业、获得学位的必要条件之一；为三、四年级学生和研究生开设体育选修课程，共计1个学分；

（二）根据综合性研究型高校教育总体要求和高校体育课程自身规律，结合我校具体情况，面向全体学生开设通修课程、学科课程和开放课程。其中通修课程：体育健康理论与实践；学科课程：选项专项课、保健体育课、选修专项课和运动训练课；开放课程：早操、课外锻炼和学生健康标准练习与测试。从而满足不同层次、不同水平、不同爱好的学生需要；

（三）充分发挥学生的主体作用和教师的主导作用，实行自主开放式教学。打破系别、班级、男女生界限；给予学生自主选择教师，选择教学内容，选择锻炼时间的自由度；营造生动、活泼、主动的学习氛围；

（四）重视理论与实践的结合。在运动实践中注重体育理论知识和体育文化的传播。学生在一、二年级必修体育课程学习中基础理论知识和专项理论知识的教学学时数不少于总学时数的12%，扩大学生的体育知识面，提高学生科学进行体育锻炼的能力；

（五）对部分病、残、弱和身体异常等特殊群体的学生，开设了保健体育课程；

（六）学校体育运动代表队训练，纳入运动训练课管理。高水平运动队平均每周训练不少于六次，同时，根据运动员出勤和运动队完成比赛任务情况给予8个学分；普通运动队平均每周训练不少于2次。同时根据运动员出勤和运动队完成比赛任务情况给予4个学分。

四、课程结构及内容

本课程依据国家教育部颁布《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》，遵循体育教学和大学生身心发展规律，结合我校三三制本科教学改革进行设计的。力求贯彻“健康第一”的指导思想，突出学生个性发展、健身能力提高和习惯养成。

体育课程结构

| 体育课程 | | 开设年级 | 学期 | 学分 | 备注 |
|------|-------------------|---------|------|-------|------------|
| 通修课程 | 体育健康理论与实践 | 一（上） | 第一 | 1 | 面向全体学生 |
| 学科课程 | 选项专项课 | 一（下）、二 | 第二至四 | 3 | 面向身体健康学生 |
| | 保健康复课 | 一、二 | 第一至四 | 4 | 面向体弱病残学生 |
| | 选修专项课 | 三、四 | 第五至八 | 1 | 面向全体学生和研究生 |
| | 运动训练课 | 一、二、三、四 | 第一至八 | 16 | 面向高水平运动员 |
| 开放课程 | 早操 | 一、二 | 第一至四 | 与成绩挂钩 | 面向全体学生 |
| | 课外活动 | 一、二 | 第一至四 | 与成绩挂钩 | 面向全体学生 |
| | 《国家学生体质健康标准》练习与测试 | 一、二、三、四 | 第一至八 | 与毕业挂钩 | 面向全体学生 |

（一）通修课程

通修课程内容由“健身理论 + 16 式太极拳 + 体能素质练习”三部分组成。通过对学生健身理论的传授，让学生懂得科学锻炼的原理，掌握科学健身的方法，培养自我锻炼评价的能力，应对运动中常见伤害事故的处理；通过对 16 式太极拳的学习，让学生了解中国传统文化，掌握传统的健身锻炼方法；通过体能素质练习，发展学生体适能，为学生从事学科课程模块学习打下良好的身体基础。

（二）学科课程

学科课程由选项专项课、选修专项课、运动训练课和保健体育课四部分内容组成。

1、选项专项课

选项专项课共开设篮球、篮球裁判课、排球、软式排球、足球、足球裁判课、羽毛球、乒乓球、网球、毽球、长拳、太极拳、剑术、太极剑、功夫扇、武术散手、传统养生、跆拳道、健美操、啦啦操、形体操、瑜伽、健美、体育舞蹈、恰恰舞、野外生存、游泳、极限飞盘、保健课、田径训练课 30

门课程，提供学生根据自己的条件、兴趣和爱好进行选择。学生通过选项课程的学习，达到调动学生学习积极性，提高运动专项技术水平，掌握健身锻炼方法的目的。

2、保健体育课

保健体育课主要为一、二年级学生中部分身体异常、病、残、弱等特殊群体的学生开设的课程。主要以太极拳、剑术、羽毛球、乒乓球等项目为主要练习手段，以运动与康复、保健为目的，达到增强学生体质、改善身体机能，提高对疾病的抵抗力，达到康复健身的作用。

3、选修专项课

选修专项课共开设篮球、排球、足球、羽毛球、乒乓球、网球、游泳、瑜伽、形体操、健美操、健美、太极拳、跆拳道、恰恰舞、体育舞蹈、篮球裁判课、足球裁判课、武术散手、野外生存和体育社会实践 20 门课程。学生通过选修专项课程学习，提高运动专项能力，更好地从事终身体育锻炼。

4、运动训练课

运动训练课共开设篮球、排球、田径、足球和游泳 5 门课程。高水平运动员通过运动训练课程学习，提高专项运动水平，参加全国、省、市各级大学生比赛，力争取得优异成绩。

(三) 开放课程

我校在一、二年级开设早操和课外锻炼活动课程；在一至四年级开设《国家学生体质健康锻炼标准》测试课程。学生通过开放课程学习，培养健康意识，养成锻炼习惯，充分贯彻落实教学指导纲要和中央 7 号文件精神。

五、课程教学管理

(一) 选课办法

1、每学期课程结束前学生登陆教务处网上选课系统进行选课。学生可自主选择教师、上课内容和上课时间。一旦选课确认后，中途不再办理转项、转班等手续。因个人原因不选课者，须在下学期重新选课学习；

2、选项专项课程分初级班、提高班和训练班三个层次，学生必须经过初级班学习后，且运动技术水平考试达到 80 分以上者，方能选择同一项目的提

高班和训练班课程。凡不按照要求选课的学生，产生的后果一律自负；

3、选项专项课程每班一般按照 30 人左右定额设置人数。在规定时间内范围内学生按照“先选先占”的原则确定班级名单；

4、选项专项课程学生选课人数少于 18 人，原则上不开班。

（二）教学管理

1、上课时间

| 上课单元 | 节次 | 时间 |
|------|-----|-------------|
| 上午 | 1-2 | 8：00-9：30 |
| | 3-4 | 10：10-11：40 |
| 下午 | 5-6 | 2：00-3：30 |
| | 7-8 | 4：15-5：45 |

2、上课地点：学生按体育部指定的上课地点上课；

3、学生请假必须向老师提交书面假条。病假需要递交校医院的休假证明；事假、公假需要递交院系领导或辅导员签名，并加盖院系公章的假条；

4、每学期开学初任课教师应向学生公布考试内容及评分方法，考试应严肃认真，严格遵守各项考试制度。在考试期间因病、事假经授课教师批准体育课缺考的学生，必须在下学期开学后三周内到原授课教师处补考，补考成绩达到及格以上者，一律按 60 分登记成绩。逾期不补考者作旷考处理，必须参加重修；

5、需要重修体育课的学生，在新学期开学两周内登录学校教务网络选课平台报名，并在新学期第三周到体育部教务办公室办理重修手续，逾期不予办理；

6、教师要严格执行上课考勤制度，对学生的体能和运动技能、学习态度与行为等进行评价，并写好课后周记。

（三）成绩考核

考试内容及比例分配

| 学期 | 身体素质 30% | | | 健康理论与实践 60% | | | 学习参与 10% |
|------|----------|-----------------------------|----------|-------------|----------|----------|----------|
| | 立定 跳远 | 2400 米或 男 1000 米、女 800 米 | 掷实 心球 | 太极 拳术 | 健康 知识 | 专项 技能 | 上课 考勤 |
| 第一学期 | | 20% | 10% | 30% | 30% | | 10% |
| 第二学期 | 15% | 15% | | | | 60% | 10% |
| 第三学期 | | 20% | 10% | | | 60% | 10% |
| 第四学期 | 15% | 15% | | | | 60% | 10% |

1、考试内容

- (1) 体育基础理论知识
- (2) 16 式太极拳
- (3) 身体素质（实心球、立定跳远、2400 米或男 1000 米、女 800 米）
- (4) 选项课、选修课和训练课专项技术
- (5) 平时成绩
- (6) 运动参与（早操、课外锻炼）

2、考试时间

体育基础理论考试安排在一年级第一学期学校考试周；其余都在各选项课课上进行。

3、考试办法

- (1) 体育基础理论知识考试实行全校统一笔试；
- (2) 16 式太极拳考试，要求学生独立完成套路，其具体考核标准详见“体育健康理论与实践课程教学大纲”部分；
- (3) 身体素质考试，其具体考核标准详见“体育健康理论与实践课程教学大纲”部分；另外，在耐力项目考试中对肥胖、身体虚弱的特殊学生（其判断标准将以医生证明为依据，由上课教师界定）可以选择过程考试办法：在老师的指导下平均每节体育课绕 400 米田径场持续慢跑或快走 4 圈，每圈要求在 3 分 30 秒以内完成，达到者本学期耐力素质考试成绩按 60 分计算，达不到者按 0 分计算；
- (4) 选项专项课、选修专项课、训练专项课考试，将根据各课程项目特点，

制定相对统一的评价标准，由该课程任课教师于每学期末对所授课的学生进行考核；

(5) 平时成绩考核，由各课程任课教师根据该学生的课堂表现和出勤情况进行评定。旷课一次扣 4 分；病假、事假、早退一次扣 2 分；迟到一次扣 1 分；学生不论什么原因累计缺课超过本学期教学课时数三分之一者（含 1/3），或无故旷课三次者，不得参加考试，成绩登记为零分，必须参加重修。

(6) 运动参与考核，根据学生每学期早操和课外锻炼出勤次数进行评定。

4、成绩评定

采用实分制方法评定成绩，每学期各项考试内容所占百分比详见“考试内容及比例分配表”。每班优秀率应控制在 20% 以下。另外，学生出早操和课外锻炼将以“课外参与”列入体育成绩评定指标。每个学期学生达不到“运动参与”基本要求者，本学期体育成绩最高分为 60 分。

5、成绩登录

每学期学生成绩以百分制登记成绩。

六、课程选编内容和教材原则

确定教学内容和选编教材要体现“健康第一”的指导思想和面向全体学生，增强学生体魄的要求，主要遵循以下几条原则：

1、理论与实践相结合，实践内容为主。体育课是以人体活动为主体，实践与理论相结合的教学课程，实践与理论教材要紧紧围绕课程目标，注重理论教材的针对性和科学性，在实践中有意识渗透理论知识，使理论真正起到指导实践的作用。

2、从实践出发与注重实效。确立体育课程教学内容要符合大学生心理、生理特点，教材要考虑到与中学体育课程的衔接，要根据学校所属专业特点，并充分考虑到气候、地域、学校体育传统以及场地器材设施等情况，设置合理的课程体系与选择最佳教学内容与途径。

3、现代性与民族性。体育运动健康与实践课程教学内容与教材选择应有利于丰富大学生体育锻炼手段和拓宽体育与健康知识面。既要积极采用和选择现代运动项目又要继承民族传统项目对锻炼身体、强壮体魄、促进身心发展的作用。

4、科学性与系统性。教学内容和教学方法的确定要符合学生的认识规律和智力优势，要反映和体现现代体育教育的新发展与时代精神，实践内容要考虑既有一定的竞争与挑战性，又不能过度“竞技化”：理论内容选择应有科学定论和实践检验，逐步建立以增强体质、提高运动能力、发展身体素质，促进大学生身心健康发展为主线的多样化课程体系。

七、实施课程教学大纲要求

1、教师要全面理解大纲精神，明确课程指导思想与目标，注重教书育人，全面完成大纲提出的目标任务；

2、为了不断提高教学质量，体育部必须根据实际情况编制体育教学工作计划，积极开展教研工作。教师要认真加强体育基础理论知识与技术技能的再学习，认真备课钻研教材教法，制定课时计划，写好教案，做好课后周记。加强对学生的思想品德教育，使学生真正掌握体育基础知识、技术和技能，掌握科学锻炼方法，促进身心全面发展；

3、在保持教学大纲基础内容的前提下，教师在教研室的指导下可根据学生掌握技术、场地器材及气候条件等具体情况对教学进度做必要的调整，但调整部分不得超过教学大纲规定的 30%；

4、发展体能训练应贯穿于整个教学计划，教材的内容集中在发展身体素质、增强心肺功能，重点在提高力量、耐力以及柔韧性等素质方面，运动项目包括奔跑、跳跃、投掷、球类等内容。教学方法力求生动活泼、灵活多样，不宜仅仅局限于项目范围内，避免枯燥死板。

体育课程分纲

- 一、体育健康理论与实践课程教学大纲
- 二、篮球课程教学大纲（初级班、提高班、训练班）
- 三、篮球裁判课程教学大纲
- 四、排球课程教学大纲（初级班、提高班、训练班）
- 五、软式排球课程教学大纲
- 六、足球课程教学大纲（初级班、提高班、训练班）
- 七、足球裁判课程教学大纲
- 八、乒乓球课程教学大纲（初级班、提高班、训练班）
- 九、羽毛球课程教学大纲（初级班、提高班、训练班）
- 十、网球课程教学大纲（初级班、提高班）
- 十一、毽球课程教学大纲
- 十二、长拳课程教学大纲
- 十三、太极拳课程教学大纲
- 十四、剑术课程教学大纲
- 十五、太极剑课程教学大纲
- 十六、功夫扇课程教学大纲
- 十七、武术散手课程教学大纲
- 十八、传统养生课程教学大纲
- 十九、跆拳道课程教学大纲（初级班、提高班）
- 二十、健美操课程教学大纲（初级班、提高班、训练班）
- 二十一、啦啦操课程教学大纲
- 二十二、形体课程教学大纲（初级班、提高班）
- 二十三、瑜伽课程教学大纲（初级班、提高班）

- 二十四、健美课程教学大纲（初级班、提高班）
- 二十五、体育舞蹈课程教学大纲（初级班、提高班）
- 二十六、恰恰舞蹈课程教学大纲
- 二十七、野外生存课程教学大纲
- 二十八、游泳课程教学大纲（初级班、提高班）
- 二十九、极限飞盘课程教学大纲
- 三十、 保健课程教学大纲
- 三十一、田径训练课程教学大纲、