

# 青岛科技大学高密校区文件

青科大高密字〔2019〕9号

签发人：陈克正

## 青岛科技大学高密校区体育课程实施意见

为全面落实《青岛科技大学高密校区体育综合改革方案》，树立健康第一的理念，提高学生的身体素质，结合校区体育课程教学的实际情况，特制定本意见。

### 一、课程构成

体育课程分为大学体育、体育实践课程和体育俱乐部课程三类。

### 二、课程设置及内容

#### （一）大学体育课程

##### 1、课程设置：

专科学生体育课程设置为1年半，课程包括大学体育1（1学分），大学体育2（1学分），大学体育3（1学分）。

本科学生体育课程设置为2年，课程包括大学体育1（1学分），大学体育2（1学分），大学体育3（1学分），大学体育4（1学分）。

2、课程内容：大学体育 1 为体育导论课，大学体育 2、大学体育 3、大学体育 4 为体育专项课。

## （二）体育实践课程

体育实践课程分为两类：

1、健身跑锻炼，总学分为 1 学分，专科学生分设在 1-4 学期，本科学生分设在 1-6 学期。

2、四项素质锻炼，包括速度素质锻炼（50 米跑）、柔韧性素质锻炼（坐位体前屈）、力量素质锻炼（男生引体向上/女生仰卧起坐）、耐力素质锻炼（男生 1000 米跑/女生 800 米跑）。专科学生分设在 1-3 学期，本科学生分设在 1-4 学期。

## （三）体育俱乐部课程

1、课程设置：

以俱乐部专项课程教学的形式进行，授课对象为中高级会员。专科学生分设在 2-6 学期，本科学生分设在 2-8 学期。

2、课程内容：

专项课程包括篮球、足球、排球、羽毛球、网球、健美操、传统体育、武术等。

## 三、体育课程的考核

1、大学体育课程

大学体育课程成绩按照百分制进行登记。

大学体育成绩=身体素质项目分值（40分）+专项分值（40分）+平时成绩分值（20分）。

身体素质考核项目为男生：50米跑、1000米跑，坐位体前屈、引体向上；女生：50米跑、800米跑、坐位体前屈、一分钟仰卧起坐。

身体素质评分标准按照《青岛科技大学高密校区体育课四项基本素质评分标准》执行。

专项考核根据学生动作的技术质量和成功率等方面评定成绩。

平时成绩根据学生的参与意识、学习态度、团队协作、进取精神和考勤情况综合评定成绩。

## 2、体育实践课程

健身跑锻炼考核按照《青岛科技大学高密校区健身跑管理规定》的要求完成健身跑有效次数方为合格，合格后即可获得学分。

四项素质锻炼采取学生课外自主锻炼，大学体育课内考核其锻炼成果，计入大学体育课程成绩。

## 3、体育俱乐部课程

俱乐部课程的考核标准按照各俱乐部教学大纲执行。

完成俱乐部专项课程的中高级会员可获得相应学分,可用于置换相对应学期的大学体育课程学分和体育实践课程学分,不再单独赋予俱乐部专项课程学分。

## 五、体育成绩的管理

1、体育课不能免修,学生确因身体情况不宜参加体育活动中者,经县级及以上医院证明,基础教学部审核后,可选修养生保健课。其养生保健课的成绩乘以 0.85 系数作为大学体育课成绩。

因身体原因参加保健课学生,可以不参与健身跑活动,经体育俱乐部教练审核后,以志愿者的身份到体育俱乐部参加义工活动,每学期不少于 10 次。

2、大学体育课程成绩不达 60 分者,经补考后仍不及格,须按照学校的有关规定参加重修。

3、体育实践课程成绩记为“合格”和“不合格”两种,健身跑锻炼考核不合格者按照《青岛科技大学高密校区健身跑管理规定》要求执行。

本办法由教学办负责解释,自 2019 级学生起执行。



附件:

青岛科技大学高密校区体育课程构成表

序号	体育课程构成	学分/学时	课程名称
1	大学体育课程	1/32	大学体育 1
2		1/32	大学体育 2
3		1/32	大学体育 3
4		1/32	大学体育 4
5	体育实践课程	1/32	健身跑
6			1、速度素质锻炼 (50 米跑) 2、耐力素质锻炼 (男生 1000 米跑、女生 800 米跑) 3、力量素质锻炼 (男生引体向上、女生仰卧起坐) 4、柔韧性素质锻炼 (坐位体前屈)
7	体育俱乐部课程	2/64	俱乐部体育专项
序号	体育课程构成	学分/学时	课程名称
1	大学体育课程	1/32	大学体育 1

2		1/32	大学体育 2
3		1/32	大学体育 3
4		1/32	大学体育 4
5	体育实践 课程	1/32	健身跑
6			1、速度素质锻炼（50 米跑） 2、耐力素质锻炼（男生 1000 米跑、女生 800 米跑） 3、力量素质锻炼（男生引体向上、女生仰 卧起坐） 4、柔韧性素质锻炼（坐位体前屈）
7	体育俱乐 部课程	2/64	俱乐部体育专项

主题词：体育 课程 意见

青岛科技大学高密校区管理办公室

2019 年 9 月 3 日印发