

南京大学 2026 级本科生公共体育课程学习须知

(2026 年 8 月)

一、人才培养目标

围绕立德树人根本任务，落实“奋进行动”方案，推动构建南京大学新时代高水平创新人才培养体系，深化体育教育改革，促进学生全面发展，使学生具备健康体魄、高尚品格、广博学识、创新精神、全球视野与持久竞争力。

二、公共体育课的要求

公共体育课属于必修课程，共计 4 学分，根据 2025 版人才培养方案，自 2025 级起，学生 1、2 年级每学期须修读一门且限选 1 门体育课（0.75 学分/学期），3、4 年级须每学年修读一次体质健康测试课，测试通过后获得相应学分（0.5 学分/学年）。在规定时间内没有选课和补选，由此造成的后果由学生自己承担（体育课是免试研究生申请时应修课程，如因特殊情况未选课的同学，需出具个人情况说明并由院系辅导员签字、盖章，统一报送至体育部，由体育部统一协调）。未经选中的课程无法获得修读资格和成绩。体育课前四次修读均属于首次修读，不受体育课程项目限制，第五次开始视为重修。鼓楼、仙林、苏州校区学生切勿跨校区选修体育课程。

三、体育课程体系及修读要求

实施基于“每生一俱乐部”的模块化体育课程改革，并逐步推行“个性化”分层教学。

1. 学生根据自己的兴趣爱好及特长选择每学期的体育课程，部分课

程学员需经过分层选拔，进入不同层次的班级进行学习以完成相应的修读目标。体育课程以综合结果性评价、过程性评价以及增值性评价给予综合评定。

2. 学生每学期除修完体育专项课堂之外，需根据《阳光体育锻炼实施办法》完成每学期阳光体育锻炼的修读要求。**新生入学后第一学期需在线学习《大学生体质健康促进》慕课，作为线下实践课的补充**，具体开课时间及要求由鼓楼校区体育任课教师另行通知。

3. 体育课程考核评定组成：专项课堂 40%+阳光体育锻炼 20%+基本身体素质 30%+平时成绩 10%。

注：具体上课要求请仔细查看第五条“体育教学管理要求”。基本身体素质包括：国家体质健康测试（第一学期）、2400 米+引体向上/仰卧起坐（第二学期）。其他有关文件或材料与本方案不一致的，以开课后任课教师通知为准。

四、体质健康测试要求

1. 毕业时，学生应通过《国家学生体质健康标准》的合格测试。体测成绩每个学生每学年评定一次（四年——四次测试成绩）。学生毕业时的成绩和等级，按毕业当年（大四）学年总分的 50%与其他学年总分平均得分的 50%之和进行评定。（详见《南京大学学生体质健康测试实施办法》）

2. 大三、大四前一年体测不合格者（低于 50 分），需参加课外体质帮扶班以及在线学习《大学生体质健康促进》慕课，否则不予参加当年体测（名单另行通知）。

3. 2026 级新生入学以后将进行体质健康测试，对于达不到体质健康测试标准的同学，需参加新生专属体能训练课，相关事宜由体育部另行通知。

五、体育教学管理要求

1. 每学期第一次体育课时，学生根据体育部公布的体育课程场地安排，到规定地点上课（体育课基本都是线下进行；如线上进行，则根据课程备注要求参加）。

2. 学生上体育课，必须穿运动服及运动鞋。

3. 学生参加体育课教学，必须遵守《体育课程安全管理制度》，教师会在上课时给同学们具体讲解。

4. 选课时凡标注男、女性别的课程，不允许跨性别选课；无标注的课程，男女生都可以选择。

5. 部分体育课程需要学生自备器材和服装。

6. 体育课无故缺课达到四次者，则课程考核不及格，不予补考，须申请重修。

7. 因病或其他特殊原因不能参加考试的学生，须于考试前向所在学院递交缓考申请，学院审核、签署意见报本科生院教学运行服务中心审批同意后，可缓考；考前未递交缓考申请或缓考申请未被批准的学生，擅自不参加考试，按旷考处理。

8. 凡残疾或患有器质性心血管病（先天性心脏病、风湿性心脏病、心肌炎）、高血压、结核病、支气管扩张、哮喘、急慢性肝炎、急慢性肾炎、气胸、精神病、癫痫等不适合剧烈运动的学生，必须选修保健课，

可申请免于体质健康测试。不按照要求者，一切后果自负。

9. 患有严重伤病、手术恢复期而不能参加正常体育课学习的学生，须在第一次上课时与任课教师联系说明情况，持医学检查报告（校级以上医院）、病历本和医院证明（三种材料缺一不可）到上课现场办理上保健课手续。保健课转班须在选课结束后两周内现场办理，转班者需要提交原班级授课教师提供的考勤证明。保健班学生体育成绩合格者统一按 60 分登记。

本学期体育保健课程有三个班：

（1）仙林校区：时间是周三中午 12:30，地点在四组团二楼，任课教师邢玉婷；

（2）鼓楼校区：时间是周二中午 12:30，地点在吕志和健身房，任课教师陈思远；

（3）苏州校区：时间是周四中午 12:30，地点在苏州西校区体育馆乒乓球馆，任课教师水晶。请保健班同学按时按地点办理和上课。

10. 如有体育课事项咨询，请联系体育部教务刘老师，仙林校区方肇周体育馆 154 室（鼓楼校区逸夫馆 602 室），咨询邮箱：

lym2111@sina.com，电话 89682302、83592302。

体育部

附件 1：南京大学阳光体育锻炼实施办法

附件 2：新生学院“每生一体育俱乐部”实施方案

附件 3：南京大学学生体质健康测试实施办法

附件 1：南京大学阳光体育锻炼实施办法

阳光体育锻炼是体育成绩的重要组成部分，每生任意参加以下活动，折算 20%的分值计入体育成绩总分。

1. 完成每生一俱乐部修读要求。（仅限大一新生，开始上课后由教师通知）。

2. 日常跑步（男生每次 3000 米，配速要求参照跑步软件的设定，女生每次跑步 2400 米，配速要求参照跑步软件的设定），每完成一次合格的跑步，折算 1 次。每天最多认可 1 次。

注：大一、大二的阳光体育活动的次数要求有所差异，以公开通知为准。

附件 2：新生“每生一体育俱乐部”实施方案

“每生一俱乐部”方案紧扣“教会、勤练、常赛”，结合《南京大学关于深化新时代体育教育改革的意见》，回答“培养什么人、怎样培养人、为谁培养人”这一根本性问题，打通第一、第二课堂，紧扣“育人”主线。把“立德树人”放在首位，充分运用好“体育”这个立德树人的载体，营造人人参与运动的氛围。同时，促进书院体育文化建设，

促成学生养成锻炼的习惯。

结合我校新生学院的具体情况，根据运动项目特点、师资情况，以及我校体育社团发展现状，设立多个俱乐部篮球、足球、跑步、乒乓球、羽毛球、网球（安排在仙林）、跆拳道、拳击、空手道、飞镖、轮滑、射艺（安排在仙林）。大一新生每学期均须参与俱乐部活动，具体活动时间以通知为准。

1. 选体育课时，每位大一新生必须选择参与一个俱乐部的活动（固定在单周或双周参加活动，每两周活动一次）；

2. 每人根据自己的课程情况（请务必规避掉有课的时段），选择项目选项，后续抽签环节会将入选的同学随机均分在单周或双周；

3. 抽签完毕会发布项目中签结果；

4. 乒乓球、羽毛球、网球、轮滑、飞镖等器材自备；

5. 俱乐部负责老师和社团骨干负责考核、打卡；

6. 俱乐部活动的选择平台，抽签方式另行通知。

附件 3：南京大学学生体质健康测试实施办法

国家学生体质健康标准（2014 年修订）是指 2014 年 7 月 18 日教育部公布的最新修订的《国家学生体质健康标准》。本标准从身体形态、身体机能和身体素质等方面综合评定学生的体质健康水平，是促进学生体质健康发展、激励学生积极进行身体锻炼的教育手段，是国家学生发展核心素养体系和学业质量标准的重要组成部分，是学生体质健康的个体评价标准。

一、测试项目

男生：身高、体重、肺活量、坐位体前屈、50 米、立定跳远、引体向上、1000 米；

女生：身高、体重、肺活量、坐位体前屈、50 米、立定跳远、仰卧起坐、800 米。

二、评分标准

1. 体测成绩每个学生每学年评定一次，共四次。自 2025 级起，3、4 年级每学年体测通过者方可获得 0.5 学分/学年。

2. 学生毕业时的成绩和等级，按毕业当年（大四）学年总分的 50% 与其他学年总分平均得分的 50%之和进行评定。

3. 优秀：90 分以上；良好：80~89.9 分；及格：60.0~79.9 分；不及格：59.9 分及以下。

4. 测试成绩评定不及格者，在本学年度准予补测一次，补测仍不及格，则学年成绩评定为不及格。

5. 毕业时，测试的成绩达不到 50 分者按结业或肄业处理。

6. 申请免测。学生因病或残疾可向学校提交免于执行《标准》的申请，经医疗单位证明，体育教学部门核准，可暂缓或免于执行《标准》，并填写《免于执行〈国家学生体质健康标准〉申请表》，存入学生档案。确实丧失运动能力、被免于执行《标准》的残疾学生，仍可参加评优与评奖，毕业时《标准》成绩需注明免测。

三、实施办法

1. 南京大学在籍本科生每学年必须参加体质健康测试，学年体测成

绩每年 6 月份确定。体测成绩占体育课成绩总分的一部分。自 2025 级起，3、4 年级每学年体测通过者方可获得 0.5 学分/学年。新生入学后第一学期需在线学习《大学生体质健康促进》慕课，具体开课时间另行通知。

2. 各年级每学年统一体测时间为秋季学期 10-12 月份。春季学期 3-4 月份为补测时间。（详见当年体测通知）

3. 江苏省教育厅为大四学年体测成绩在 60 分以上者发放体质健康等级证书，免测同学不予发放。

4. 高年级体测不合格者须参加当年开设的“体质帮扶班”。

5. 免测条件：疾病以及肢体残疾不能参加剧烈运动者；或在校期间受伤医生要求休息一年以上者，可以申请受伤学年的免测；或其他一些特殊原因导致全年无法参加测试者等等。所有免测学生必须提交医院的相关证明并填写相关表格留档。

6. 所有免测、缓测需提前在南京大学 APP 体测板块进行申请，体育部审核批准后汇总名单。

7. 关注“南大体育”微信公众号，及时接收体质健康测试有关信息。