

南京大学公共体育课程学习须知

一、人才培养目标

紧紧围绕立德树人根本任务，深化落实“熔炉工程”建设重大决策部署，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，如无特殊原因，学生须在前 2 年完成修读，**鼓楼校区一年级**学生每学期均须修读 1 门体育课，且限选 1 门，在规定时间内没有选课和补选视为放弃，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）。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。

三、体育课程体系及修读要求

（一）鼓楼校区（2022 级新生）

自 2022 级开始实施基于“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，包括篮球、足球、羽毛球、健身排舞、体育舞蹈、游泳等，其中体育舞蹈、游泳作为试点采取课内外一体化模式运行，即选择这两项课程则自动视为加入该项目的体育俱乐部（体育舞蹈俱乐部和水上俱乐部）。

2. 部分体育俱乐部试点进行“个性化”分层教学（体育舞蹈—体育舞蹈俱乐部、游泳—水上俱乐部），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，根据专项水平分为“初阶课堂”、“中阶课堂”以及“高阶课堂”三个层次。不同层次学员的教学安排、课程评价考核标准有所不同，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。

3. 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。

4. 新生体育课程考核评定由三部分组成：

专项课堂（包括试点俱乐部）40%+阳光体育锻炼 20%+俱乐部活动 10%（包括试点俱乐部）+基本身体素质 30%

注：因新生体育俱乐部实施方案调整，体测成绩在体育成绩的占比调整为30%（基本身体素质）。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。

（二）仙林校区（2021 级开始的老生）

开展多样化、兴趣化的体育专项课堂。

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。

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。

3. 老生体育课程考核评定由三部分组成：

专项课堂 50%+阳光体育锻炼 20%+基本身体素质 30%

具体上课要求请仔细查看第五条“体育教学管理要求”。

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. 新生入校后，统一参加体育部组织的身体基本素质测试（50 米、立定跳远），成绩未达体测合格标准者，需参加专门开设的课外体能班，否则不予参加当年体测。（详见《南京大学阳光体育锻炼实施办法》）

3. 毕业班（大四）学生中前一年体测不合格者，需参加课外体质帮扶班，否则不予参加当年体测（名单会另行通知）。

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，男生女生都可以选择。

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。不按照要求者，一切后果自负。

9. 因残疾或患有严重伤病、手术恢复期而不能参加正常体育课学习的学生，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二周内办理，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。

10. 如有体育课事项咨询，请联系体育部教务刘老师，咨询邮箱：lym2111@sina.com，电话 89682302、83592302。

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（“体育舞蹈俱乐部”、“水上俱乐部”另行通知）

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，需要完成至少 32（次数）的阳光体育锻炼活动，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。（**仅限鼓楼新生，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。

3. 课外竞赛。校级及以上竞赛，完成一场（或一项）折算 2 次活动；在体育部竞赛管理系统报备、认可的由院系组织的竞赛，完成一场（或一项）折算 1 次活动。

4. 体育文化、讲座活动。每参加一场，折算 1 次活动。

5. 体能班。新生入校后，统一参加体育部组织的身体基本素质测试（50 米、立定跳远），未达合格标准者需参加专门开设的课外体能班。每周至少参加一次。共 8 周，折算 16 次活动。体能班时间为周一至周四 7、8 节课。

注：大一、大二的阳光体育活动的次数要求有所差异，以任课教师通知为准

附件 2： 新生学院“每生一体育俱乐部”实施方案（“**体育舞蹈**”、“**水上**”另行通知）

“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，为了促进书院体育文化建设，促进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）。每学期，新生学院的学生选择单、双周，参与俱乐部活动。**结合“每生一体育俱乐部”的参与情况，将其纳入大一新生体育课程的评价的“阳光体育活动”部分，占总**

成绩的 10 分。

2022 年秋季学期活动从第 7 周开始到 14 周结束。

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（请一定规避掉有课的时段），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。

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。体测成绩占当年秋季学期体育课成绩总分的一部分。

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 3-5 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. 新生入校后，参加身体基本素质测试（50 米、立定跳远），未达体测及格标准者需参加专门开设的课外“体能班”。

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。