

上海大学体育课程培养方案

为贯彻落实习近平总书记关于教育、体育的重要论述和全国教育大会精神，落实中共中央办公厅、国务院办公厅《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》（中办发〔2020〕36号）、教育部《普通高等学校学生管理规定（2017）》（教育部令第41号）、《国家学生体质健康标准》（教体艺〔2014〕5号）等文件精神，全面提升我校学生的体育素养和体质健康水平，以及上海大学相关规章制度等规定的精神，特制定本方案。

上海大学公共体育课程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，达到增强体质、促进健康和提高体育素养为主要目标的公共必修课程。我校公共体育课程以专项化教学为主要特色，以学生为中心，围绕培养学生体育态度和发展体育专项技能的思路，结合课外学生体育社团俱乐部活动，全面提升学生的体育素养和体质健康水平，增强学生的团队精神和集体荣誉感，努力培养体魄强健、身心健康的社会主义建设者和接班人。

一、培养目标

1. 运动参与目标：培养学生自觉锻炼习惯和终身体育意识，能根据自身能力制定个人锻炼计划，具备体育文化欣赏能力。
2. 运动技能目标：较为熟练掌握2项以上可终身从事的运动项目的技术、战术，能够科学地开展体育锻炼并掌握常见运动损伤处理方法。
3. 身体健康目标：掌握体质健康测试与评价方法，具备选择健康营养食品的能力，养成健康生活方式。
4. 心理健康目标：通过体育活动增强心理调适能力，培养积极乐观的生活态度，体验运动的乐趣。
5. 社会适应目标：培养良好的体育道德、合作精神及竞争意识，提升对社会生活的适应能力。

二、修读要求

1. 本科四年均开设体育公共基础课，共计240学时，共5学分。
2. 第一学年秋季学期和春季学期、第二学年秋季学期和春季学期每学期1学分，课内32学时，课外16学时（课外体育锻炼）；第三学年秋季学期或春季学期和第四学年的秋季学期每学期0.5学分，课内16学时，课外8学时（课外体育锻炼）。各校区的具体要求如下：

宝山校区：

1. 第一学年秋季学期开设体育基础课，进行包含体育基础理论、传统体育文化、定向越野和游泳等内容的体育通识教育，帮助学生了解上大公共体育课程体系和体育文化，引导学生确定体育兴趣项目。
2. 第一学年春季学期开设体育专项基础课，学生在本学期根据自身兴趣选择两个专项基础课程，熟练掌握这两个专项的基础理论和基本技战术，为第二学年的专项选择做好知识储备。
3. 第二学年开设体育专项课，须先修专项(1)，再修专项(2)，且两学期修读的运动项目应保持连贯一致，即两学期均修读同一运动项目。如：秋季学期修读排球(1)，春季学期继续修读排球(2)。学生经过两个学期的学习和锻炼，形成体育专项技能特长。
4. 第三学年开设体质健康促进(1)，学生在本课程中学习科学锻炼的方法和锻炼计划的制定，提升体质健康水平，并完成游泳50米测试。

5. 第四学年开设体质健康促进(2)，学生在本课程中进一步提升体质健康水平，并为即将走上工作岗位做好身心准备。

延长、嘉定校区：

1. 第一学年和第二学年开设体育(1-5)

2. 第三学年开设体质健康促进(1)，学生在本课程中学习科学锻炼的方法和锻炼计划的制定，提升体质健康水平。

3. 第四学年开设体质健康促进(2)，学生在本课程中进一步提升体质健康水平，并为即将走上工作岗位做好身心准备。

三、考核与成绩评定

1. 体育课程成绩结构

第一学年、第二学年：

100分=技术100分*70%+(身体素质测试/体质测试40分+课外锻炼30分+学习态度30分)*30%；

第三学年、第四学年：

100分=完成测试*70%+学习态度*30%

2. 体质健康测试

学生无论是否选修体育课，每学年必须至少参加一次体质健康测试。

3. 课外体育锻炼

课外锻炼是体育课程的一部分，学生选上体育必修课的学期，必须参加40公里课外体育锻炼并达到相应要求。未达最低要求25公里的，体育课成绩记“缺课”。

四、课程设置

1. 体育必修课程

(1) 体育基础课

(2) 专项课程：共30个，每学期开设项目略有调整。

包括：篮球、足球、排球、网球、羽毛球、乒乓球、匹克球、武术、太极拳、长拳、八段锦、中华射艺、跆拳道、健美操(女)、形体健美(女)、健美(男)、体育舞蹈、游泳、击剑、瑜伽、普拉提、高尔夫球、自行车、旱地冰球、水中健身操、攀岩、艺术体操、定向越野、散打(男)。

2. 对部分身体异常、特型和病、残、弱等特殊群体的学生，开设以指导康复、保健为主的体育课程（学生需凭有效期一年以内的三级甲等及以上医院出具的病情证明、病历及检查报告在每学期第一周内，在PIM系统里提交材料，经体育学院审核批准后方可参加）。

3. 其他体育课程（不占体育必修课学分）

(1) 思政选择性必修课：体育中国（课程编号：GBK2800001，学分：1.5）

(2) 通选课：运动与健康（课程编号：KBK2800001，学分：1）、体育产业经营与管理（课程编号：FBK2800001，学分：1）、中华体育与文化遗产（课程编号：RBK2800001，学分：1）

(3) 选修课：游泳(男、女)（课程编号：XBK2800001，学分：0.5）

五、教学管理办法

1. 体育课程相关管理规定

(1) 体育课(指公共基础必修课,下同)每学期评定一次成绩,采用百分制评分(体育保健班除外),成绩达到 60 分以上者,可获得学分,成绩未达到 60 分者,需在第三学年起重修该学期的体育课程内容(及学分)。体育课必修学分未修满者,不能毕业。

(2) 课外锻炼、课外专项活动作为体育课的延伸纳入体育课程的考核体系,学生按要求完成课外锻炼和课外专项活动的规定次数后,方可获得该学期的体育学分。

(3) 学生课外锻炼、课外专项活动缺勤(或跑步距离缺少)超过三分之一以上者,总评成绩将按“缺课”处理,不予评定课程成绩,不能获得该学期的体育学分,须重修该学期的体育课程内容(及学分)。

(4) 学生学期内因故无法完成体育课考试,将不予评定课程成绩,不能获得该学期的体育学分。

(5) 学生如在体育课考试、课外体育锻炼考勤或学生体质健康测试中有任何作弊或违纪行为,参照学校有关规定处理。

(6) 学生须严格遵守体育课堂常规。课中应按运动专项规定的动作路线和技术规范进行练习,学生须严格服从教师的要求和安排,以免伤害事故的发生。

(7) 学生在体育课堂(包括课外锻炼、课外专项活动)上,须穿着运动服和运动鞋(理论课除外),不得佩带或携带影响运动或具有安全隐患的物品。

(8) 为安全起见,学生课前应主动向任课教师汇报个人不宜进行剧烈运动疾病的既往病史,课中如身体出现明显不适状况,应及时向任课教师报告情况。

(9) 学生应爱护体育教学场地、设施和器具,课前课后协助教师按时借用和归还教学器具。

2. 体质测试相关管理规定

(1) 根据教育部及上海市教委相关文件精神,学生在校期间须每年参加一次学校组织的体质健康测试。因病、伤、残等不能参加体测的学生,需提交三级医院的个人病史(原件和复印件)、近一年的病史病历记录(原件和复印件)、相关医疗证明材料(出院小结或病情证明书原件等)及书面申请并经体育学院审核通过后方可免测。

(2) 学生在体质测试前,须带好个人手机、学生证,根据现场提示,扫码完成个人信息,做好必要的热身活动,方可进行各项目的测试。

3. 游泳 50 米测试相关管理规定

(1) 宝山校区学习的本科生,原则上第四学年秋季学期结束之前必须通过 50 米游泳达标测试。

(2) 因患某些慢性疾病、伤、残、不适宜游泳的学生,需提供三级医院近一年的病历记录(封面页、内芯相关页)、相关疾病个人病史及相关医疗证明材料(出院小结或病情证明书等)的彩色扫描件,申请免测或推迟到第四学年春季学期测试。

六、选课注意事项

1. 体育选课应按照学年学期逐级选,切勿跳选,除第一学年春季学期外(前 8 周和后 8 周各选 1 门专项基础),每学期只能选一门体育类课。

2. 第一学年春季学期须选两个不同的体育专项基础课（课程号不同）。
3. 第二学年秋季学期必须选定一门体育专项课，并在春季学期延续，不能随意更改。
4. 第三学年的体质健康促进(1)须在秋季学期的 1-8 周、9-16 周和春季学期的 1-8 周、9-16 周这四个时段中选定一个。
5. 第四学年的体质健康促进(2)须在秋季学期的 1-8 周、9-16 周这两个时段中选定一个。

本方案自 2025 级上海大学本科生开始执行，由上海大学体育学院负责解释。

附：体育课程安排表

课程编号	课程名称	学分	备注	课程编号	课程名称	学分	备注
第一学年秋季学期							
GBK2800101	体育基础课	1	宝山	GBK2800002	体育(1)	1	延长、嘉定
GBK2800007	体育(1)(保健班)	1					
第一学年春季学期（宝山校区须修两个项目基础）							
GBK2800201	排球(基础)	0.5	宝山	GBK2800218	跆拳道(基础)	0.5	宝山
GBK2800202	男生足球(基础)	0.5	宝山	GBK2800219	攀岩(基础)	0.5	宝山
GBK2800203	篮球(基础)	0.5	宝山	GBK2800220	荷球(基础)	0.5	宝山
GBK2800204	羽毛球(基础)	0.5	宝山	GBK2800221	高尔夫球(基础)	0.5	宝山
GBK2800205	乒乓球(基础)	0.5	宝山	GBK2800222	匹克球(基础)	0.5	宝山
GBK2800206	网球(基础)	0.5	宝山	GBK2800223	水中健身操(基础)	0.5	宝山
GBK2800207	太极拳(基础)	0.5	宝山	GBK2800224	普拉提(基础)	0.5	宝山
GBK2800208	长拳(基础)	0.5	宝山	GBK2800225	旱地冰球(基础)	0.5	宝山
GBK2800209	八段锦(基础)	0.5	宝山	GBK2800226	定向越野(基础)	0.5	宝山
GBK2800210	游泳(基础)	0.5	宝山	GBK2800227	男生散打(基础)	0.5	宝山
GBK2800211	击剑(基础)	0.5	宝山	GBK2800228	武术(基础)	0.5	宝山
GBK2800212	男生健美(基础)	0.5	宝山	GBK2800229	中华射艺(基础)	0.5	宝山
GBK2800213	女生健美操(基础)	0.5	宝山	GBK2800230	自行车(基础)	0.5	宝山
GBK2800214	体育舞蹈(基础)	0.5	宝山	GBK2800231	女子防身术(基础)	0.5	宝山
GBK2800215	女生形体健美(基础)	0.5	宝山	GBK2800003~004	体育(2-3)	1	延长、嘉定
GBK2800216	女生瑜伽(基础)	0.5	宝山	GBK2800008~009	体育(2-3)(保健班)	1	
GBK2800217	艺术体操(基础)	0.5	宝山				
第二学年秋季学期、春季学期（宝山校区分两个学期修完同一个项目）							
GBK2800(3~4)01	排球(1-2)	2	宝山	GBK2800(3~4)18	跆拳道(1-2)	2	宝山
GBK2800(3~4)02	男生足球(1-2)	2	宝山	GBK2800(3~4)19	攀岩(1-2)	2	宝山
GBK2800(3~4)03	篮球(1-2)	2	宝山	GBK2800(3~4)20	荷球(1-2)	2	宝山
GBK2800(3~4)04	羽毛球(1-2)	2	宝山	GBK2800(3~4)21	高尔夫球(1-2)	2	宝山
GBK2800(3~4)05	乒乓球(1-2)	2	宝山	GBK2800(3~4)22	匹克球(1-2)	2	宝山
GBK2800(3~4)06	网球(1-2)	2	宝山	GBK2800(3~4)23	水中健身操(1-2)	2	宝山
GBK2800(3~4)07	太极拳(1-2)	2	宝山	GBK2800(3~4)24	普拉提(1-2)	2	宝山
GBK2800(3~4)08	长拳(1-2)	2	宝山	GBK2800(3~4)25	旱地冰球(1-2)	2	宝山
GBK2800(3~4)09	八段锦(1-2)	2	宝山	GBK2800(3~4)26	定向越野(1-2)	2	宝山
GBK2800(3~4)10	游泳(1-2)	2	宝山	GBK2800(3~4)27	男生散打(1-2)	2	宝山
GBK2800(3~4)11	击剑(1-2)	2	宝山	GBK2800(3~4)28	武术(1-2)	2	宝山
GBK2800(3~4)12	男生健美(1-2)	2	宝山	GBK2800(3~4)29	中华射艺(1-2)	2	宝山
GBK2800(3~4)13	女生健美操(1-2)	2	宝山	GBK2800(3~4)30	自行车(1-2)	2	宝山
GBK2800(3~4)14	体育舞蹈(1-2)	2	宝山	GBK2800005~006	体育(4-5)	2	延长、嘉定
GBK2800(3~4)15	女生形体健美(1-2)	2	宝山	GBK2800010~011	体育(4-5)(保健班)	2	
GBK2800(3~4)16	女生瑜伽(1-2)	2	宝山				
GBK2800(3~4)17	艺术体操(1-2)	2	宝山				

第三学年秋季学期或春季学期							
GBK2800501	体质健康促进(1)	0.5					
第四学年秋季学期							
GBK2800701	体质健康促进(2)	0.5					

注：备注中“宝山”表示“宝山校区”，“延长”表示“延长校区”，“嘉定”表示“嘉定校区”，空白表示不限校区。