

北京大学体育课程方案

一、培养目标

1. 使同学能够根据自身体质健康状况编制可行的个人锻炼计划，养成积极参加体育活动的兴趣和习惯，养成较高的体育文化欣赏能力。
2. 使同学根据自身能力树立体育学习目标，掌握 2—4 项健身运动的基本方法和基本技能，能够科学地开展体育锻炼，养成健康的行为习惯。
3. 使同学通过体育活动，养成积极乐观的生活态度和良好的体育道德与合作精神，增强心理调适能力和对社会生活的适应能力。

二、修读要求

1. 体育课为全校公共必修课程，须修满 4 学分，含必选项目 1 学分和兴趣选修项目 3 学分。
2. 每学期只能选 1 门体育课；每门课程每周 2 学时，1 学分。

三、考核与成绩评定

1. 体育课程成绩结构

100 分= 技术 60 分 + 12 分钟跑 10 分 + 专项理论 10 分 + 学习态度 20 分。

2. 课外体育锻炼

课外锻炼是体育课程的一部分，学生选上体育课的学期，必须参加 63 公里课外体育锻炼并达到相应要求。未达要求的，体育课成绩记 0 分。

四、课程介绍

1. 本科生体育必修课程

(1) 必选项目：24 式简化太极拳（男生）；健美操（女生）。

(2) 兴趣选修项目：共 35 个，每学期开设项目略有调整。

包括：网球、乒乓球、乒乓球提高班、羽毛球、羽毛球提高班、篮球、篮球提高班、足球、排球、游泳、游泳提高班、体育舞蹈、健身健美（男）、形体（女）、瑜伽、攀岩、安全教育与自卫防身、少林棍术（男）、体适能、跆拳道、散打、拳击、击剑、剑道、地板球、棒球、中华毽、拓展、射箭、高尔夫，定向与徒步运动、汉字太极与养生、导引与养生、骑行教育、无极球等。

(3) 体育保健

体育保健课是专为身体异常、特型和病（心脏病、高血压、癫痫、哮喘等不宜从事较为剧烈体育活动的疾病）、残、弱及特殊群体的学生开设的以指导康复、保健为主的体育课程，属于体育必修课程，学生选修此课需提交校医院保健科的诊断证明，经任课教师同意后方可上课。

(4) 高级体育训练课

高级体育训练课是体育特长生必修课，须修满 9 学分。

2. 其他体育课程（不占体育必修课学分）

(1) 通选课：奥林匹克文化课（2 学分）

(2) 公共选修课：运动营养与减肥（1 学分）、国际象棋（1 学分）、围棋（1 学分）、运动健身方法与实践（1 学分）、户外探索（2 学分）等。

课程信息

1. 游泳

课程介绍

游泳是在水的特定环境中进行的一项体育运动，具有很强的实用价值，是北京大学独具特色的体育教学项目，也是要求每个学生掌握的一项锻炼、生存的技能。

通过游泳锻炼，能够提高有氧代谢能力，改善心肺功能，培养挑战自我、战胜自我、勇往直前、锲而不舍的优秀品质，促进身心素质的全面发展。

游泳课主要教授专项基本技术、基本知识，使学生掌握蛙泳基本技能，并学会出发、转身、踩水等技术，具备 200 米达标能力。

（一）游泳课程要求

1. 游泳课安全注意事项
2. 确立安全第一的思想。
3. 游泳前应进行身体检查。凡患有心脏病、高血压、癫痫、活动性肺结核、传染性肝炎、皮肤病、红眼病、精神病、中耳炎、发烧、开放性创伤者都不宜下水。
4. 教师不在场禁止学生擅自下水。
5. 宣布下课后，禁止学生再回到游泳池游泳。
6. 饮酒、饱食后、饥饿和过度疲劳都不宜下水。
7. 禁止在浅水区出发跳水。
8. 禁止长时间的憋气潜水。
9. 禁止在湿滑的池边和更衣室里追逐、打闹。
10. 在游泳过程中如有头晕、头痛、恶心或呕吐时，应立即起水并告知教师。
11. 学生若无视课堂纪律，违反以上安全管理条例，造成自身或他人的伤害，将由其承担事故责任。

（二）上游泳课时应准备的用具

1. 合身的深色游泳衣裤。
2. 合适的游泳帽，初学者应选择合适的尼龙制品游泳帽，易于佩带。
3. 游泳镜。可以预防眼病并帮助游泳初学者在水中睁开眼睛，对克服怕水心理有很大帮助。
4. 浴巾和拖鞋。

课程任务

1. 培养学生锻炼身体的习惯和顽强的意志品质以及“健康第一”的思想意识。
2. 增进健康，增强体质，全面提高学生的身体及心理素质。
3. 掌握蛙泳的基本技术和相关理论，增强体质，提高运动能力。
4. 在实践中促进学生身心素质的全面发展，树立终身体育的观念。

2. 乒乓球

一、课程介绍

乒乓球是由两名或两对选手，在球网两端，用球拍轮流击球的一项球类运动。乒乓球运动因其球体小、速度快、变化多、趣味性强，受到人们的普遍喜爱。参加这项运动，可以提高人的灵敏、协调、动作速率和上下肢活动能力，改善心肺功能，全面提高身体素质。

本课程主要讲授乒乓球基本理论知识，竞赛规则裁判方法，讲授乒乓球正、反手平击发球技术，反手推挡球技术，正手近台攻球技术，介绍正手位发侧下，上旋球技术，搓球技术，双打技术及步法。

乒乓球运动相对大球运动而言，危险性较低，但在场地小，乒乓球速度快的速度下，容易造成踝关节膝关节，肘关节，损伤，因此严禁用球拍在场馆内打闹，捣乱，以免伤及他人，要求课上一律穿运动服装及运动鞋，防止在地板滑倒。上课时学习注意力集中，服从指挥，按教师要求以正确的动作认真完成各种练习。

二、课程任务

初级班

1. 培养学生锻炼身体的习惯和顽强的意志品质以及“健康第一”的思想意识。
2. 增进健康，增强体质，全面提高学生的身体及心理素质。
3. 掌握乒乓球的基本技术和相关理论，培养学生树立终身体育的观念。
4. 在学习乒乓球技术中，注重培养克服困难、顽强拼搏精神及在健康快乐的锻炼中，提高灵敏、协调能力，改善心肺功能，全面提高身体素质。

提高班

1. 培养学生锻炼身体的习惯和顽强的意志品质以及“健康第一”的思想意识。
2. 增进健康，增强体质，全面提高学生的身体及心理素质。
3. 掌握乒乓球的基本技术和相关理论，培养学生树立终身体育的观念。
4. 掌握一项技巧和运动技能的同时，在实践中全面发展学生的身体素质。