

# 厦门大学本科生公共体育课程简介

## 一、体育课程学分

### (一) 学分构成

体育总学分设 4 学分，由必修游泳（1 学分）和任修其它体育课（3 学分）构成。本科生在学期间须修满 4 学分体育课程方能毕业。因大四毕业实习等原因会冲击选课而影响毕业，建议一般在大学第三学年内（三年级第三学期结束）完成所有的体育学分。

### (二) 获取学分方式

1. **通过选体育课获取学分。**大一第一学期的体育课为必修学分，每个学生必须选课；其他学期可以根据自己的课表和计划自由选择。每学期限修 1 门体育课，所修课程不能重复，同一运动项目按基础班和提高班，最多可选 2 次。凡已修满 4 个学分者不能再选体育课。

2. **体育特色学分。**目前体育特色学分包含游泳和马拉松。凡参加体育教学部组织的游泳特色学分测试或参加学校组织的游泳运动会获名次（具体要求见当年游泳比赛规程）并达到规定要求者即可获得 1 学分游泳特色学分；凡参加厦门马拉松赛并在规定时间内跑完全程的同学即可获得 1 学分马拉松特色学分。每个特色学分每人仅限获得 1 次，不能重复获取，特色学分最多不超过 2 学分。

### (三) 游泳学分

详见《游泳学分的相关说明》。

### (四) 体育学分的认定

1. 凡通过选体育课获得的学分以任课教师在厦门大学教学服务平台所填成绩为准；

2. 凡参加体育教学部组织的游泳必修学分及游泳特色学分测试的，通过名单于考试结束后约三周内体育教学部网站公示（<https://tyjxb.xmu.edu.cn/>）。

3. 凡参加学校组织的游泳运动会获名次（具体要求见当年游泳比赛规程）的，凭参赛成绩填写游泳学分申请表到体育教学部申请学分。申请获批后，成绩将于当前学期结束两周内录入并获得相应学分。

4.凡参加厦门马拉松赛并在规定时间内跑完全程的同学，比赛结束后2个月内持成绩证明（在厦门马拉松官方网站可以查到成绩）至体育教学部办理申请手续。申请获批后，成绩将于当前学期结束后两周内录入并获得相应学分。

## 二、体育课程目标

**（一）运动参与目标。**通过体育课程的教学，切实提高学生对体育锻炼的认识，深刻理解体育运动的内涵及其对自身发展的影响，激发学生参加体育活动的兴趣，并养成自觉锻炼身体的习惯，基本形成终身体育的意识。

**（二）运动技能目标。**通过体育课程教学，帮助学生找到适合自己的体育运动项目，较熟练掌握两项以上体育锻炼的基本方法和技能，为终身体育打下良好的基础。

**（三）身心健康目标。**根据学生需要来精心设计体育课程教学，使学生在课内外体育运动实践中，身体形态、机能、身体素质得到改善和提高，保持良好的生理健康状态。并使学生在体育活动中得到愉快的情绪体验，使学生的个性、潜力和创造力得到充分展示，改善心理状态、克服心理障碍，养成积极乐观的生活态度。

**（四）社会适应目标。**根据体育课程独有的学科性质特点，通过运动竞赛的对抗与合作，培养学生的团队合作精神，学会正确处理竞争与合作的关系。

**（五）育人目标。**围绕“以体育人、以体育心”为指导思想，做好“立德树人”初心，牢记“为党育人、为国育才”使命。

## 三、体育课程设置

体育教学部秉承以生为本、健康第一的教育理念，不断改革与创新，充分挖掘和利用学校资源，优化现有的课程体系，拓展具有时代性、实用性、地方性和文化底蕴厚实的运动项目。目前开设公共体育项目已达50多项，居全国同类高校前列。

体育课开设的运动项目具体有：篮球、篮球裁判、排球、排球裁判、足球、网球、羽毛球、乒乓球、棒（垒）球、高尔夫球、游泳（冬泳）、太极拳（剑）、跆拳道、木兰拳（扇）、自卫防身、舞龙舞狮、健美操、形体与形象塑造、瑜伽、

瑜伽与康复、体育舞蹈、街舞、野外生存、定向越野、健身健美、马拉松、康复保健课、气排球、花样跳绳、橄榄球、剑术、啦啦操、拓展训练、野外生存、攀树运动、潜水、帆船、击剑、皮划艇、赛艇、桨板、攀岩、三边足球、极限飞盘、中华射艺、动感单车、健身气功等。

我校体育课程坚持“三自主”的教学模式，开设基础班和提高班，满足不同技术水平的学生进行选修，并规定选修基础班或有一定基础的学生才可以选修提高班，区别对待，因材施教，把“以学生为主”的思想真正落实到运动实践中。

## 四、体育课程成绩评定办法

(一) 记分方式：采用百分制记分。

(二) 成绩比例：

(1) 体育课：

长学期：平时成绩 20%+身体素质 30%+专项成绩 50%

短学期：平时成绩（考勤+平时表现）30%+长跑 20%+专项成绩 50%

(2) 康复保健体育课：

长学期：出勤 20%+课堂表现 30%+专项成绩 50%

短学期：出勤 20%+课堂表现 30%+专项成绩 50%

(三) 考试内容构成与说明

**重要提醒：**从 2022-2023 第一学期开始实行“**校园乐跑**”（详见说明），要求每学期在规定时间内完成 15 次长跑，体育课成绩方能及格。超过 15 次，每增加 1 次，得 1 分计入平时成绩，10 分封顶。

## 考试内容构成与说明

关键词	学分	考试内容构成	说明
第 1 学期体育课必修	1	1.专项成绩 50%。 2.身体素质 30% (这部分成绩由系统进行换算处理) 。 (1) 长跑 (1000/800 米) 占 18%; (2) 立定跳远、坐位体前屈、50 米、仰卧起坐/引体向上各占 3% 3.平时成绩 20% ( <a href="#">校园乐跑</a> 10%, 出勤、学习态度占 10%) 。	1.全面提高身体素质, 为后续选课奠定基础。每次课不少于 20 分钟的素质练习。 2.体育理论课 2 次: ①介绍国家学生体质健康测试内容、方法、要求。②介绍大学体育课程体系、内容、要求等。③体育与健康知识教育。①②内容在第一次课讲授。③内容可分散于每次体育课中讲授, 由任课老师灵活掌握。 3.专项基本技术入门。 4. <a href="#">校园乐跑</a> 。
第 2-6 学期体育课任选 (不含 小学期)	1-2	1.专项成绩 50%。 2.身体素质 30% (这部分成绩由系统进行换算处理) 。 (1) 长跑 (1000/800 米) 占 18%; (2) 立定跳远、坐位体前屈、50 米、仰卧起坐/引体向上各占 3% 3.平时成绩 20% ( <a href="#">校园乐跑</a> 10%, 出勤、学习态度占 10%) 。	1.专项理论与技术学习。 2.身体素质训练。 3.每名学生每学期最多修 1 学分体育课; 任选课最多可获 3 学分。 4. <a href="#">校园乐跑</a> 。
小学期		平时成绩 (考勤+平时表现) 30%+长跑 20%+专项成绩 50%	长跑测试不占用上课时间
游泳必修学分	1	男生: 连续游泳达到 100m 女生: 连续游泳达到 50m (不限泳姿) <a href="#">详见游泳学分相关说明</a>	1.由体育教学部组织测试, 通过者便可获得 1 学分。 2.不会游泳者在校期间必修一门游泳课并参加课堂学习和测试。(包括身体素质测试) 3.测试时间: 5 月份、10 月份。
游泳特色学分	1	400 米 (男) /200 米 (女) (限时间不限泳姿) <a href="#">详见游泳学分相关说明</a>	1.由体育教学部组织测试, 通过者便可获得 (最多) 1 学分。 2. 测试时间: 5 月份、10 月份。
马拉松特色学分	1	参加厦门国际马拉松比赛并跑完全程获得相应证书	1.完成比赛者可获得 (最多) 1 学分。 2.比赛时间: 1 月份
康复保健课程	1-4	1. 专项技能占 50% 2. 出勤占 20% 3. 课堂表现占 30%	对部分身体异常和病、残、弱及个别高龄等特殊群体的学生, 不能完成正常体育教学任务开设康复保健体育课。 1. 介绍大学体育课程体系、内容、要求等 2. 体育与健康知识教育 3. 专项理论与技术学习

