

东北师范大学大学公共体育教学计划

为更好的贯彻落实教育部 2014 年颁布的《高等学校体育工作基本标准》、2002 年颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的文件要求，适应新时期东北师范大学“建设世界一流师范大学”发展目标需求，在体育学院大学公共体育与专业体育深度融合教学改革背景下，现对大学公共体育教学模式及教学计划进行制定。

（一）培养目标

依据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》通知要求，满足师范类专业认证需求，根据我校大学公共体育课程教学环境和教学实际所需，急需改变现有大学公共体育课教学模式，实施学年选课制，进行教师资源整合、实施层次化教学模式，提高教学质量，以满足师范院校学生对运动技能学习的需求，达到增强体质、形成终身体育意识，养成健康的生活方式、积极乐观的生活态度，结合师范专业特色，使学生树立良好的健康观，带动一代又一代国人实现健康中国的伟大梦想。

（二）培养要求及课程设置

公共体育必修课程：本科生在大学一、二年级期间，根据教学要求必须修满 4 学分的必修体育课程，即体育 1、体育 2、体育 3、体育 4，每门课程记 1 学分，学生可根据兴趣自由选择，具体项目如下：板式网球、保健班、高尔夫球、击剑、剑术、健美操、健身街舞、篮球、美式橄榄球、排球、乒乓球、软式棒垒球、太极剑、网球、羽毛球、足球、瑜伽、运动员训练班，棒球、传统射箭、定向越野、户外运动、花式篮球、花式跳绳、健康体适能、健身棒操、竞技毽球、轮滑、攀岩、气排球、软式排球、三对三篮球、散打、手球、速度轮滑、太极养生、五人制足球、校本长拳、珍珠球、中国舞、自卫防身术、综合体能、尊巴健身舞等。

公共体育选修课程：根据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》及我校实际情况，增设公共体育选修课程，每门课程记 1 学分，大一至大四学生均可选择。保障体育对学生可持续影响，对促进师范学生体育健身习惯的养成，树立健康教育的理念，具有极其深远的影响。

（三）成绩计算

东北师范大学大学公共体育课程成绩由终结性评价和过程性评价两部分组成。具体内容包括学习态度、跑步软件 APP、体质测试成绩、专项技能考核和理论考核共 5 部分组成。

1. 学习态度（占期末总成绩 10%）

学生在学习过程中的学习表现、出勤、精力投入、合作精神和提高幅度等。

2. 跑步软件 APP（占期末总成绩 10%）

男生每学期完成 80 公里以上，女生每学期完成 60 公里以上。

3. 体质测试成绩（占期末总成绩 30%）

参照《国家学生体质健康测试》成绩进行核算。

4. 专项技能考核（占期末总成绩 40%）

根据各个运动项目的考核内容和标准进行考核。

5. 理论考核（占期末总成绩 10%）

采取笔试或口试的形式进行考核。

（四）层次化教学模式

一年级学生入学后，在选课之前进行体质健康测试，根据学生不同体质健康状况及学生对运动项目兴趣进行层次化教学。

二年级学生按照个人运动技能需求选择不同运动项目进行课程学习，课程设置突出运动技能水平差异。

面对具有较高技术水平的学生（所有学生），开设竞技训练课，此班级学生即可带动其他学生参与体育锻炼，又可代表学校参加“阳光组”比赛。

实施分层次化教学，满足学生个性化需求。根据运动技能学习规律，针对学生体能和专项技能的差异进行层次化分类，解决不同能力水平学生对运动技能学习的个性化需求。使教学内容设置，教学组织安排，教学方法选择更加符合运动规律。

（五）实施学年选课制

体育1与体育2合并为一个整体的教学周期，体育3与体育4合并为一个整体的教学周期，学生选修体育1或3以后，下学期直接推选体育2或4，学生不用再进行选课操作。

由学期选课改为学年选课，深化运动技能学习，保障项目教学的完整性。完整的运动项目学习内容应包含基本技术，基本战术、教学比赛、竞赛规则和裁判法等，要想达到这种教学效果，需要有充足的教学时间作保障。一学期的体育教学时间（24学时）难以完成此项任务。一学年的教学时间（48学时）能更好的保障教学目标的完成。

《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》规定了学生能熟练掌握两项以上健身方法和技能，能科学进行体育锻炼，提高自己的运动能力的大学体育的课程目标，一个运动项目仅用一学期时间学习，难以达到课程目标的要求，学年选课可以解决这一矛盾，并有利于学生终身体育意识的培养。

东北师范大学体育学院

2018年8月30日