湖南女子学院《大学体育》课程教学改革方案

为全面贯彻湖南省教育厅办公室《转发教育部关于印发<高等学校体育工作基本标准>的通知》（湘教办通[2014] 136号）以及学校《湖南女子学院关于修订2018版本科人才培养方案的指导意见》（湘女院通字【2018 】90号）文件精神，结合我校体育教学实际，特制定我校大学体育课程改革方案。

一、体育课程教学改革的指导思想

为了进一步加强我校体育教学工作、全面贯彻党的教育方针，促进学生身心健康发展，为社会主义事业培养合适的人才，依据国务院《关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》、《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》以及《湖南女子学院关于修订2018版本科人才培养方案的指导意见》（湘女院通字【2018 】90号）等相关文件的精神，结合体育课教学部现有的体育师资和体育设施条件，突出我校女性教育的特色要求，努力实现“三自主”教学（即学生自主选择上课内容、自主选择任课教师、自主选择上课时间），以实现运动参与、运动技能、身体健康、心理健康及社会适应五个领域的基本目标和发展目标，倡导全开发式教学模式，针对学生的基础差异采用分层教学，营造出生动活泼、主动学习氛围，努力实现学生从“要我上”到“我要上”转变。
 二、课程性质 1、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过程，达到增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目的的公共必修课程。
 2、体育课程是学校课程体系的重要组成部分，是实施素质教育和培养全面发展人才的重要途径。
 三、课程的任务

通过本课程的教学，旨在使学生学习基本体育理论、知识，掌握二项以上的运动项目的技术、技能，培养其具备自我进行体育锻炼活动的基本能力，在锻炼身体和增强体质健康的同时，增强学生意志品质，培养良好的体育运动习惯，进而确立“终身体育”的健身理念。

四、课程目标 1、运动参与目标：积极参与各种体育活动并基本形成自觉锻炼的习惯，基本形成终身体育的意识，具有一定的体育文化欣赏能力，能独立制订适用于自身需要的健身运动处方。
 2、运动技能目标：熟练掌握两项以上健身运动的基本方法和技能：能科学地进行体育锻炼，提高自己的运动能力，能参加小型群体性的运动竞赛。

3、身体健康目标：能测试和评价体质健康状况，掌握有效提高身体素质、全面发展体能的知识和方法，养成良好的行为习惯，形成健康的生活方式。

4、心理健康目标：根据自己的能力设置体育学习目标；自觉通过体育活动改善心理状态、克服心理障碍，养成积极乐观的生活态度；在运动中体验运动的乐趣和成功的感觉。
 5、社会适应目标：表现出良好的体育道德和合作精神；正确处理竞争与合作的关系。

五、课程设置

依据学校培养任务和体育课程的大纲设定，学生在校期间必须修满一、二年级共4个学期，共计144学时的体育课程（每学期16周36学时）。学校体育分以下三类：

1、体育必修课

（1）女校通识教育必修课（一年级第一、二学期）

由于我校女性特色要求，在大一上学期开设形体教学与训练课，即《形体一》，大一下学期开设健美操教学与训练课，即《形体二》。原则上以行政班级为单位上课，由教务处统一安排时间。

（2）公共通识教育必修课（二年级第一、二学期）

由学生根据自身的兴趣、爱好、身体素质等特点，尽量自主选择任课教师、自主选择上课时间，自主选择运动项目上课。以系为单位，集中由教务处统一安排在任意上午或下午开设体育课，学生在这一时间点选择上课项目、时间、老师。

2、体育选修课

体育选修课本着使学生纵向提高和横向发展的原则，帮助学生在全面发展的基础上，形成个人体育专长，根据自己的特点和爱好选择修课的项目。体育选修课以公选课形式出现（在大学二至七学期开设体育舞蹈、交谊舞、瑜伽、女子防身术、跆拳道、街舞、网球、棋牌类等选修课）。

3、课外体育

（1）运动代表队

针对学校各参赛代表队的运动员，在某个运动项目有一定运动竞技水平的学生而开设的体育运动代表队。由体育教学部组织运行，安排高水平教师对学生进行训练和指导，筹备参加省级以上比赛。

目前现有健美操与啦啦操队、游泳队、排球队、跆拳道队、田径队，并依据每年动态发展，可成立不同代表队。在学生获得相应奖项时，按照学校人才培养方案可获得相应实践学分。

（2）学生课外体育协会（羽毛球、乒乓球、篮球等）

根据全体在校学生自主性、自愿性以及共同爱好，结合学校师资条件分项目、分批次成立课外体育协会，成熟一个发展一个。每个协会由体育部与校团委组织运行，安排教师对学生进行指导，以进一步提高学生运动兴趣、掌握运动技能、提高竞技水平。

六、课程结构

1、根据学校教育的总体要求和体育课程的自身规律，面向全体学生开设不同的项目，以满足不同层次、不同水平、不同兴趣学生的需要。

2、充分发挥学生主体作用和教师主导作用。学生有自主选择项目、上课教师、上课时间的自由度。
 3、重视理论与实践相结合，在运动实践中注意渗透相关理论知识，提高学生的体育素养，扩大体育的知识面。
 4、对部分身体缺陷、特型和病、残、弱及个别高龄等特殊群体的学生，开设以指导康复、保健为主的适应性体育课程。
 七、课程内容 体育课程将“健康第一”的指导思想作为教学内容的基本出发点，遵循大学生身心发展规律和兴趣爱好，坚持健身性与文化性、选择性与实效性、科学性与可接受性相结合。
 1、女校通识教育必修课（一年级第一、二学期，36课时/16周）教学课的课程内容

（1）、体育理论：形体训练的基本常识及科学锻炼身体的方法。

（2）、主要运动项目理论与实践：形体与健美操。

（3）、国家体育锻炼标准测验项目的练习。

2、公共通识教育必修课课程内容（二年级第一、二学期，每学期36课时/16周）

（1）、体育基础理论：科学锻炼身体的方法；人体卫生、运动环境卫生及运动与营养；体育锻炼中常见的运动性疾病及生理现象的预防与处理；体育锻炼中常见的运动损伤的预防与就医前的简易处理；专项运动的竞赛规则和裁判法以及基层单项比赛的指导方法和组织方法。

（2）、篮球、排球、羽毛球、乒乓球、网球等各专项运动的理论知识、基本技术、战术；专项身体素质。

（3）、国家体育锻炼标准测验项目的练习。

3、体育选修课课程内容（大学二至七学期，每学期24课时/12周）。本着使学生纵向进一步提高和横向发展的原则，开设体育舞蹈、交谊舞、瑜伽、女子防身术、跆拳道、街舞、网球、棋牌类等各专项运动的理论知识、基本技术、战术。

八、教学管理 1、一年级女校通识教育必修课，原则上按行政班级授课、测验。二年级公共通识教育必修课 ，以系为单位，集中由教务处统一安排在任意上午或下午开设体育课，学生在这一时间点选择上课项目、时间、老师。人数最多限定40人，一经选定，将不再做变动。

2、体育选修课（大学二至七学期）全校学生自主选择运动项目、自主选择任课教师、自主选择上课时间（主要集中在周末或晚上）。学生选课在学校教务处教务管理系统上进行，届时由教务处统一布置安排。人数最多40人，一经选定，将不再做变动。
 3、课程按学校教学管理规定执行，严格执行考勤制度。学生一学期无故缺课达3次及以上者，不予评定本学期体育总成绩，需到教务处办理重修体育课手续。

4、体质测试与课外体育训练指导与裁判等工作纳入体育教学课程计划（按课时计算）。

5、个别病残学生凭医院证明办理上保健课手续。

6、教学考核。学校制定统一的课程教学评价标准，由任课教师进行学期中的阶段性考核和学期末的总结性考核。具体按照考查方案进行。

**九、本方案从2018年下学期开始实行，教务处、体育部负责解释。**

 体育课教学部

 2018年7月