

中山大学

《学生体育指导手册》

(2017年8月修订)



2017年8月

中山大学体育课程指导方案

(2016年3月修订)

一、前言

根据国务院发布实施的《学校体育工作条例》(1990年2月20日国务院批准),为贯彻落实教育部关于印发《学生体质健康监测评价办法》等三个文件的通知(教体艺司函[2014]3号)、《高等学校体育工作基本标准》(教体艺[2014]4号)和《教育部关于印发《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的通知》(教体艺[2014]5号)等文件要求,同时为了提升体育教学质量,全面落实我校“德才兼备、领袖气质、家国情怀”人才培养目标,体育部研究修订本课程方案和教学管理办法。

二、课程目标

1. 掌握2—4项健身运动的基本方法、手段和技能,能科学地进行体育锻炼,养成健康的行为习惯。全体学生掌握游泳技能,能以适合泳姿连续游至少25米。
2. 通过体育课及课外体育锻炼,有效提高学生体质健康水平,体质测试合格率达到98%,优秀率达到3%以上。
3. 培养学生积极参加体育活动的兴趣和习惯,能够根据自身体质健康状况编制可行的个人锻炼计划,具有一定的体育文化欣赏能力。
4. 根据自身能力设置体育学习目标,通过体育活动增强心理调适能力和对社会生活的适应能力,养成积极乐观的生活态度,建立良好的人际关系。
5. 体验运动的乐趣和成功的喜悦,表现出良好的体育道德与合作精神。

三、课程特色

中山大学本科体育课程以《大学体育》省级精品课程建设为平台,以体育教学改革研究为先导,以体育课和课外体育活动为两翼,全面推进面向全体大学生的“学生体质提升计划”和以争创国内外比赛佳绩为目标的“中大竞技体育发展战略”,将严格规范系统的体育课堂教学和全面灵活多样的课外体育活动结合起来,真正做到“创特色,强体质,益终身”,充分发挥体育在促进智育、德育、美育方面的特殊作用,为培养具有“德才兼备,领袖气质,家国情怀”的高素质人才奠定坚实基础。

课程方案为大一至大四学生开设体育必修课,大一大二开设选项基础课,以提高身体素质和传授运动技能为主要目标;大三大四开设选项提高课,以体质提高和培养运动兴趣为主要目标;研究生开设选修体育课,身体残弱学生开设保健体育课,形成“面向全体学生、贯穿本科

教育全过程、促进学生全面发展”的现代化人才培养理念，建立有中山大学特色的体育教学、课外体育和校园体育文化“三位一体”协调发展的大学体育课程体系，全面提升学校体育在培养创新人才中的作用。

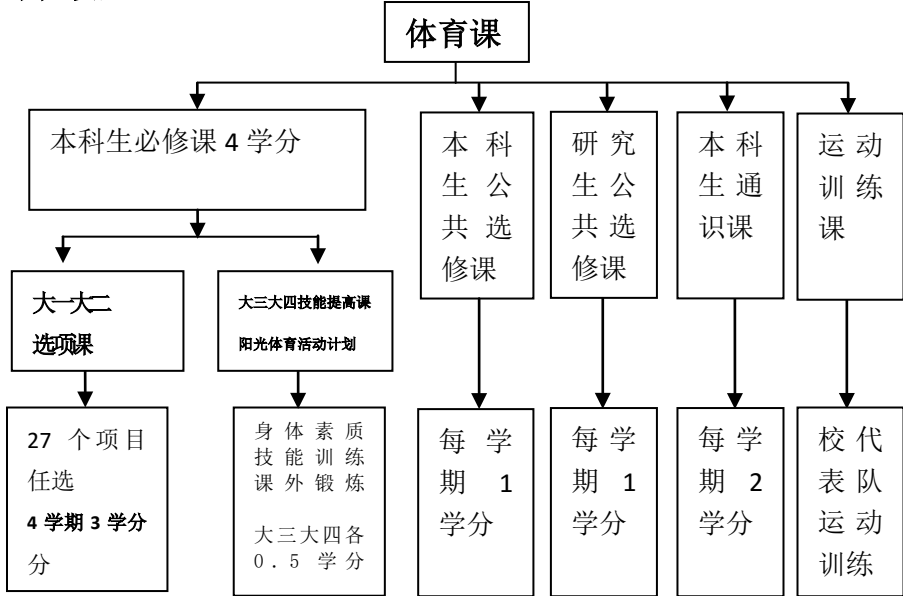
其特色体现在：

特色一：面向全体学生，注重锻炼实效。为每一个学生提供在校四年全过程的体育教育与锻炼课程，并将课外体育活动纳入学校日常教学计划，搭建以高水平队竞赛，课余体育活动和体育课为主要内容的“三位一体”学校体育体系，促进学生体质的全面提升。

特色二：以高水平运动队训练与竞赛为引领，发挥竞技体育在培养学生拼搏精神，团结与公平竞争意识，以及营造校园体育文化氛围的特殊作用。以对外交流和比赛外塑形象，实现“为校争光”和“完善自我”双重培养目的，充分发挥体育在培养具备“德才兼备，领袖气质，家国情怀”的优秀人才中的作用。

特色三：将学生课余体育活动纳入体育课程中，大力开展校园群众体育活动和竞赛，采用多形式、多举措营造体育文化氛围。以“龙舟”和“校园马拉松”为品牌赛事，建立每年度“十大赛事”课外竞赛体系，推行阳光体育院系积分系统，激励学生广泛参与各种竞赛，内聚人心，让每个中大学子形成热爱体育、崇尚运动、健康向上的良好风气，“为社会福，为邦家光”。

四、课程设置



1、中山大学体育课程为必修课，共计 4 个学分，其中一、二年级四个学期分别开设体育选项课，大一每周 2 学时，每学期 18 周，共计 36 学时，大二分别在春季和秋季学期开设 9 周课

程，一学年合计 18 周，教学内容包含课堂教学，课外体育锻炼和每学年一次的《国家学生体质健康标准》达标测试，每学期课堂教学考试合格可得 1 个学分；三、四年级分别在春季和秋季学期开设 9 周体育课程，每周 2 学时，共计 18 学时，教学内容包含课堂教学，课外体育锻炼和每学年一次的《国家学生体质健康标准》达标测试，三四学年秋季学期课堂教学考试合格可得 0.5 学分。

在校学生必须学满四年考试及格者可得 4 个学分。因体育课为必修课程，未修满 4 学分的学生不能毕业，按结业处理。

2、课程分类：

(1) 一二年级兴趣选项课

根据学生的兴趣爱好实行自主选课，内容涉及 27 个项目及不同等级，最大限度的满足学生需求，并将身体素质贯穿到每堂课中。

必修项目（指定必选）

游泳——要求所有在校本科生必须通过游泳 25 米达标测试。

注：①游泳课的 25 米达标测试由游泳任课教师安排，要求在深水池中、不限定时间、连续游完 25 米的距离，即达到合格要求；②如学生已具备达标能力，可不选游泳课（另选兴趣选项一门），但要通过每年春季或秋季学期组织的游泳 25 米达标测试，具体测试时间届时将公布于中山大学体育部网页及学校教务处网页；③不会游泳或不能达标的学生必须在第 1-4 学期选修一次游泳课。获取游泳达标证书的途径为：参加游泳课考核或游泳达标测试。在第 7 个学期结束之前未获得游泳达标证书的学生不能获得第七学期体育学分。

兴趣选项（选择必修，每学期开设的项目略有调整）

篮球，篮球提高班，足球，足球提高班，排球，排球提高班，网球，网球提高班，乒乓球，乒乓球提高班，羽毛球，羽毛球提高班，游泳，游泳提高班，体育舞蹈，健身，形体（女），瑜伽，健美操，柔力球，安全教育与自卫防身，体适能，太极拳，跆拳道，散打，击剑，棒球，拓展，高尔夫，定向和徒步运动，龙舟，水上体适能等。

（2）三、四年级体育技能提高课

课程内容包括课堂体育锻炼，课外活动和每学年一次《国家学生体质健康标准》达标测试。教学内容主要身体素质练习和运动技能训练，并在课余进行《标准》测试。

（3）体育保健课

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、弱及个别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，保健班体育课程最高分数为 80 分。

（4）运动训练提高课（公选课）

为提高运动技术水平的普通运动队的运动员以及学有专长和学有余力的同学开设的训练课程（发展目标）。各运动队教练员开设，纳入教务系统公选课统一管理。

（5）高水平运动员训练专项课

该课程为针对高水平运动员开设的必修课。训练专项课是以运动项目分类的，按照《中山大学高水平运动员管理办法》中相关规定，高水平运动员在 4-6 学年内修够要求达到的训练学分才能毕业。训练课的学分分配与开课安排在《公共事业管理本科教学方案》中体现。

（6）本科生公共选修课及通识课

全校公共选修课程，不占体育必修课学分。每门课程（每个运动项目）学习 1 个学期，成绩合格后获得 1 学分。开设项目：网球、羽毛球、篮球、游泳、健身等。

面向本科生开设通识教育课程，奥林匹克文化，运动医学与保健，体育电影赏析，2 学分/学期，不占体育必修课学分。

（7）课外体育活动

为了落实《高等学校体育工作基本标准标准》要求“将课外体育活动纳入学校教学计划，面向全体学生设置多样化、可选择、有实效的锻炼项目，组织学生每周至少参加三次课外体育活动，切实保证学生每天一小时体育活动时间”，体育部对现有教学方式进行拓展，设计“一个积分，一个联盟，一个俱乐部，一个练习点”的“四个一”课外体育活动模式。（1）以运动

项目为基础，兴趣为导向，体育俱乐部为单位组织形式，面向全体学生成立“中山大学学生体育联盟”，组织学生每周至少参加 1 次业余群体俱乐部；（2）选择《国家学生体质健康标准》中的重点内容进行练习，依托各校区体质测试室，建立体质测试训导基地，专为体测不合格学生开班，由专业教师辅导，安排在下午课外体育活动时间或周末进行课外辅导；（3）鼓励有体育特长的学生积极参与业余体育俱乐部，积极进行课余训练。

依据《中山大学体育部电子化课外积分认证管理操作流程》(暂行)，学生参与以上课外体育活动，均可获得课外积分奖励，并按照 10%的比例纳入体育课总成绩。

（二）组织形式

大一至大四体育课的教学组织形式是打破原有的系别、班级建制，通过校园网上教务平台进行自主选择上课时间、上课内容和上课教师的三自主选课，每个教学班人数在 30-35 人。

五、体育课程成绩评定

1. 获得体育学分

完成体育课程内容和考核，参加体质健康测试并获得及格成绩，获得课外体育积分，总成绩按照百分制予以评定，按照《中山大学大学生学籍管理细则》规定计算绩点。

在所选体育课学期内，如无故不参加体质测试，体育课总成绩为 0 分。第四学期未获得游泳通过达标证书，且不能提供三甲医院、校门诊关于不适游泳的疾病诊断证明，该学期体育课不予评分，不能取得体育学分。

2. 大一至大四选项课体育课程成绩结构及比例

年级	开课学期	学时	考核内容	专项考核项目
大一	秋季学期 18 周	36 学时/学期	60%专项 20%（中长跑） 10%理论 10% 课外积分	专项技术 I+专项技术 II
	春季学期 18 周	36 学时/学期	60%专项 20%（专项素质） 10%理论 10% 课外积分	专项技术 I+专项技术 II 专项素质 I

大二	秋季学期后 9 周	18 学时/学期	考核项目和比例同大一 上学期	专项技术 I
	春季学期前 9 周	18 学时/学期	考核项目和比例同大一 下学期	专项技术 II 专项素质 I
大三	春季学期后 9 周	18 学时/学期	70%专项 20% (中长跑体测) 10% 课外积分	专项技术 III
大四	秋季学期前 9 周	18 学时/学期	70%专项 20% (中长跑体测) 10% 课外积分	专项技术 III

(1) 专项考试

根据各项目特点，设定 2—4 项考核内容，制定相对统一的评价标准。任课教师安排阶段性考核和总结性考核给予学生技术分数。具体学习内容和考核标准见各项目的教学大纲。

(2) 理论考试

闭卷考试，大一第一学期理论课集中讲授，考试试题从体育理论试题库中随机抽取，统一考试。大一第二学期及大二第三，第四学期，由各任课教师讲授专项理论，理论考试安排各专项的教学骨干教师负责出题，形式为 20 个选择题，每题 0.5 分；在第 6-8 周期间各专项安排统一考试。

(3) 耐力跑（满分 20 分）

男生耐力跑单项评分表（单位：分·秒）

得分	100	95	90	85	80	78	76	74	72	70
大一 大二	3' 17"	3' 22"	3' 27"	3' 34"	3' 42"	3' 47"	3' 52"	3' 57"	4' 02"	4' 07"
得分	68	66	64	62	60	50	40	30	20	10
大一 大二	4' 12"	4' 17"	4' 22"	4' 27"	4' 32"	4' 52"	5' 12"	5' 32"	5' 52"	6' 12"

女生耐力跑单项评分表（单位：分·秒）

得分	100	95	90	85	80	78	76	74	72	70
大一 大二	3' 18"	3' 24"	3' 30"	3' 37"	3' 44"	3' 49"	3' 54"	3' 59"	4' 04"	4' 09"
得分	68	66	64	62	60	50	40	30	20	10
大一 大二	4' 14"	4' 19"	4' 24"	4' 29"	4' 34"	4' 44"	4' 54"	5' 04"	5' 14"	5' 24"

测试项目为 1000m(男)、800m (女)，中长跑成绩采用每年度体质测试成绩，根据《国家学生体质健康标准》（2014 修订版）进行评分，如实测成绩在两个分数段之间，就低不就高。

(4) 课外自主锻炼与考核 (满分 10 分)

课外自主体育活动考核 (10 分): 课余参加体育锻炼情况、参加各级各类校内外竞赛、组织校内各级各类体育竞赛、参加校内各类体育俱乐部或社团并积极参与活动、担任校内各级各类体育干部、获得各类体育培训证书及国家运动员、裁判等级证书等。具体考核方法与评分标准见《中山大学体育部电子化课外积分认证管理操作流程》(暂行)。

(5) 考勤和课堂综合表现

考勤扣分和体育骨干加分, 直接在总分中增减, 教务系统体育课成绩登记中设置奖惩一栏。 每旷课一次扣 3 分, 私假一次扣 2 分, 公假一次扣 1 分 (有院系或相关部门证明), 病假不扣分 (需有校医院等医院盖章的证明), 迟到和早退一次各扣 1 分, 扣满 15 分为止。**体育骨干加分不得超过 5 分, 且加分后其总分不得超过 100 分。**

中山大学体育部电子化课外积分认证管理操作流程

(暂行)

学生课外积分获得途径及相应操作流程

中山大学体育部电子化课外积分操作流程（2017年）

此操作细则是在 2016 年版课外积分操作流程的基础上进行补充分类管理,责任到人。

学生课外积分获得途径及相应操作流程

一、校代表队队员：

1.普通队队员：由教练员在 14 周周五下午 5：30 之前发送名单给李朝阳老师。文件名“中山大学校队（项目）队员课外积分登记表+教练员+电话”，如“中山大学校队（定向越野）队员课外积分登记表欧阳建飞 12345678901”。积分数标准参照附件 1。

2.高水平队队员：由教练员在 14 周周五下午 5：30 之前发送名单给王守力老师。文件名如“中山大学高水平队（游泳）队员课外积分登记表辜标荣 12345678901”。积分数标准参照附件 1。

由李朝阳老师和王守力老师分别检查文件名、格式是否规范，在 15 周周五下午 5：30 之前打包发送给尚瑞花。

二、体育社团的会员、干部：

1.已注册备案的体育社团会员：在 15 周周五下午 5：30 之前，由社团会长根据该会员出勤情况，上报给张红星老师。文件名“校区+社团名称+会员积分登记表+会长+电话”。如“东校区羽毛球协会会员积

分登记表陈龙 12345678901”。积分数标准参照附件 1.

2.已注册备案的体育社团干部：请示社团指导老师，指导老师同意并作为证明人，由**社团会长**做表，在 15 周周五下午 5：30 之前，上报给**张红星**老师。文件名“校区+社团名称+干部积分登记表+会长+电话”。如“东校区羽毛球协会干部积分登记表陈龙 12345678901”。积分数标准参照附件 1.

三、**参加体育部组织的全校性体育竞赛活动（如十大赛事、两项品牌赛事）包括参赛运动员、裁判员、开闭幕式表演，获奖名单：**

由活动负责人即裁判长汇总所有的名单在一个表中（包括分校区的阶段赛、总决赛），并作为证明人在 15 周周五下午 5：30 之前发送给**仇亚宾**老师。文件名如“体育部康乐杯游泳比赛积分登记表辜标荣 12345678901”。积分数标准参照附件 1.由仇亚宾老师负责检查格式规范并在 15 周周五下午 5：30 之前打包发送给尚瑞花。

四、**参与体育部组织的全校性体质测试、游泳达标等工作的学生助理、体能提高班学员：**

由**负责人**在活动结束一周内，作为证明人并做积分表，上报**武东海**老师。文件名如“珠海校区游泳达标工作助理积分登记表宋花香 12345678901”。积分数标准参照附件 1.工作助理的积分上限为 10 分。体能提高班学员参加 5 次及 5 次以上的获得 3 分。

武东海老师负责检查格式规范并在 15 周周五下午 5：30 之前打包发送给尚瑞花。

五、**参加各院系之间或内部组织的体育竞赛活动、参加体育社团组织的体育竞赛活动：**

活动组织者拟活动方案或竞赛规程（电子版、纸质版）——报各校区体育部办公室（南校体育馆刘贻彬审批场地、潘小滴审批活动规程；北校谭露；东校郭忠民；珠海王子恒）审批——通过办公室审批——组织报名、竞赛（记录参赛名单学号）——赛后汇总该活动所有名单在一个电子表（包括参赛名单、获奖名单、工作人员名单）——报各校区办公室审核格式通过则给以公示。文件名为（组织单位+校区+活动名称+负责人+电话），如“羽毛球协会珠海校区新生杯羽毛球挑战赛积分登记表陈龙 123345”。

由办公室在 15 周周五下午 5：30 之前汇总所有活动打包发送给尚瑞花。

（提示：定向、徒步、慢跑等运动强度较弱的活动，每次活动路径不少于 5 公里）

六、院系体育干部：

请示院系体育指导老师，指导老师同意并作为证明人，由院系体育部部长做表，在 15 周周五下午 5：30 之前，上报所在校区办公室（南校潘小滴，北校谭露，东校郭忠民，珠海王子恒）。文件名“校区+院系名称+体育干部积分登记表+部长+电话”。如“东校区管理学院体育干部积分登记表陈龙 12345678901”。积分数标准参照附件 1.由办公室负责检查格式规范问题，在 15 周周五下午 5：30 之前打包发送给尚瑞花。

七、获得运动员、裁判员等级(段位)证书

由本人携带相应证书与校园卡,在 14 周周五下午 5：30 之前，到所在

校区办公室登记认证。积分标准参照附件 1。由办公室负责检查格式规范问题，在 15 周周五下午 5: 30 之前打包发送给尚瑞花。

八、非体育类社团或非正式组织举办的体育竞赛活动原则上不予课外积分奖励。班级内体育竞赛活动不计课外积分。棋牌类智力竞赛活动不予课外积分奖励。

如果所举办活动不在以上七大类别的，请咨询活动组织者，课外积分上报程序遵从“组织审批者负责收集审核”的基本原则。

整体流程：

开学第一周——第二周：各校区办公室组织该校区体育社团、学生会体育部负责人开会，传达课外积分管理办法、规范格式及作弊造假惩罚措施等相关规定。体育部安排下院系老师与各院系学生会体育部对接，传达课外积分管理办法、规范格式及作弊造假惩罚措施等相关规定。

第二周——第十五周：各种活动举办、上报课外积分、公示。十五周上报数据的活动没有单独公示。

第十五周周五下午 5: 30：数据管理员汇总所有积分情况。

第十六周：在体育部网站做出公示，学生有异议可以凭校园卡到各校区办公室查询核对——增减程序：少报的，在积分数一栏只报需要增加的数。学号错误改正的，需要报 2 个（1 原错误的学号对应积分负数如 3 报-3，汇总时减去原错误的，2 报正确学号的积分数）。——由各办公室汇总一个错漏名单电子表于十六周周五下午 5: 30 发送给数据管理人员尚瑞花）。

第十七周：不再受理查询。数据管理人员尚瑞花将学生课外积分数导入分班名单。各体育课任课老师不负责课外积分的统计和认证。

作弊造假惩罚措施：

对虚假上报的社团、院系停办三年，三年内不予批场地、其组织的活动不承认课外积分。

格式要求：

1. 文件名：参照以上文件的活动分类命名要求。
2. 文件格式：全部为 Excel 电子表。
3. 内容：一个文件里只能 1 个工作表。顺序不能错置，各行内容完整，不能空行。汇总以学号为识别依据，必须认真核对学号。

例图 1 课外积分上报表格式样截图

序号	学号	姓名	性别	校区	积分数	参加活动	获奖途径	证明人	备注
2	16333015	陈晨	男	珠	3	篮球协会篮球嘉年华斗牛赛	参赛者	曾颖	
3	16333027	陈志钦	男	珠	3	篮球协会篮球嘉年华斗牛赛	参赛者	曾颖	
5	16333040	方升平	男	珠	3	篮球协会篮球嘉年华斗牛赛	参赛者	曾颖	
66	16326120	周益钦	男	珠	3	篮球协会篮球嘉年华斗牛赛	参赛者	曾颖	
68	16350094	朱融	男	珠	3	篮球协会篮球嘉年华斗牛赛	参赛者	曾颖	
69	16324138	卓良正	男	珠	3	篮球协会篮球嘉年华三分赛	参赛者	曾颖	
71	15305067	邹梁昊	男	珠	3	篮球协会篮球嘉年华斗牛赛	参赛者	曾颖	
74	16305001	阿扎	男	珠	5	篮球协会篮球嘉年华全明星赛	优胜前三名	曾颖	
75	16305005	曹蓓芬	女	珠	5	篮球协会篮球嘉年华全明星赛	优胜前三名	曾颖	
131	16343101	庄骏杰	男	珠	5	篮球协会篮球嘉年华全明星赛	优胜前三名	曾颖	
132	15305067	邹梁昊	男	珠	5	篮球协会篮球嘉年华全明星赛	优胜前三名	曾颖	
72	16343043	李岳庭	男	珠	4	篮球协会篮球嘉年华斗牛赛	优胜者第四名	曾颖	
73	16324138	卓良正	男	珠	4	篮球协会篮球嘉年华三分赛	优胜者第四名	曾颖	
1	15307017	曾颖	女	珠	3	篮球协会篮球嘉年华全明星赛	组织者	曾颖	
4	15307046	陈卓茹	女	珠	3	篮球协会篮球嘉年华全明星赛	组织者	曾颖	
37	16350059	彭天智	男	珠	3	篮球协会篮球嘉年华全明星赛	组织者	曾颖	
38	15307262	彭湘伊	女	珠	3	篮球协会篮球嘉年华全明星赛	组织者	曾颖	
39	16303074	区恒嘉	男	珠	3	篮球协会篮球嘉年华全明星赛	组织者	曾颖	
42	16320275	万梁幸子	女	珠	3	篮球协会篮球嘉年华全明星赛	组织者	曾颖	
43	16307065	吴才华	男	珠	3	篮球协会篮球嘉年华全明星赛	组织者	曾颖	
44	16333201	吴凡	男	珠	3	篮球协会篮球嘉年华全明星赛	组织者	曾颖	

附件 1 中山大学课外体育活动电子积分认证标准

表 1 中山大学课外体育活动电子积分认证标准

课外体育活动	组织者 (工作人员)	参加者		获奖者加分		备注
全校性体育竞赛 活动(十大赛事+ 两大品牌赛事)	10	5		1-3 名	4 分/项	体育部主 办的年度 赛事
				4-8 名	3 分/项	
院系间(内)竞赛 活动	3	3		1-3 名	3 分/项	参赛总队 (人)数 多于 9 队 (人)取 前 8 名计 算积分、 5-8 队 (人)取 前 3 名计 算积分、 少于 5 队 (人)不 予积分
				4-8 名	2 分/项	
院系(社团)不计 名次的群体活动 (畅跑、夜跑等)	2	30-70%	2			根据每项 活动考勤 积分
		71-100%	3			

全校性体育社团 (会员活动)	/	30-70%	2	/	/	根据每学期参与活动考勤积分
		71-100%	3			
全校性体育社团 (竞赛活动)	3	3	1-3名	2分/项		
			4-8名	1分/项		
校运动队代表队	10/学期	10/学期	1-3名	10分/项	正式的校际比赛， 联谊赛等 不计分	
			4-8名	5分/项		
体育部组织国家、 省级比赛志愿者	10分	1分/小时	/	/		
获得运动员或裁判员证书	/		一级	12	凭证书认证	
			二级	8		
			三级	5		
担任学生体育 干部			班级	2	上报各校区办公室 认证	
			系级	3		
			院级	4		
			校级 (含 体育 社团)	4		

备注：未在此范围内的课外体育活动积分申请，提交给体育部本科教学指导委员会讨论决定。

特别提示：

（一）我校学生、体育教师、体育部工作人员以及体育部办公室学生助理必须严格遵守本管理办法。

（二）各院系、体育社团必须实事求是，严肃认真地如实上报各类认证材料，如有单位弄虚作假，一经核实，体育部将取消该或暂停该单位的所有课外活动的积分资格。

（三）伪造各类证明及证书者或违反本管理办法情节严重者按“考试作弊”论处。

（四）本管理流程的解释权和修订权归中山大学体育部所有。

（五）本管理流程自2017年9月1日起开始实施。

体育部

2017年8月1日

公共体育课调班说明

1. 体育部严格执行教务处规定，如学生未在规定时间内按规定步骤完成选课，即被视为放弃选课，体育部不再在开学后为其临时办理插班手续，由此造成的一切后果（如缺失学分、无法参加各类评奖、无法申请出国留学、无法毕业等）由学生个人自负全责。无特殊原因学生未选上体育课，不予调整，可在下一个学期补选体育课。
2. 如因特殊原因（转专业、交换生返校或伤病等）未选上体育课者，需提交医疗证明、《补选体育课申请》等相关文件，并请辅导员签字，交各校区体育部办公室负责人审批后予以安排体育课。各校区负责教师根据班级人数规模和项目特点进行调整，填写调课单，学生持调课单找任课教师上课。
3. 因特殊原因开学初微调阶段时间为：开学第一周（周一至周五），体育部教学负责人在各校区体育课分班现场或体育部办公室办理相关调班手续。
4. 申请转保健班的学生，如上学期末已在教务系统选修体育课，可在第 2 周前登陆教务系统自行退选。如已超过退选期限，请提交一份《转保健班申请》（先请各校区保健班任课老师签名）交至体育部教务员处，请教务员在教务系统调整。
特别提示：转保健班仅在开学前 6 周内办理，从第 7 周开始，如学生突发伤病，视情况建议缓考或退选本学期体育课（交退选申请到杜萍老师处），以后再申请补修。第 2 周至第 6 周转班者还需原任课教师签署考勤证明。
5. 学生申请重修或补修时需写明：1. 补修/重修哪个学年学期？
注意重修和补修的区别：重修是不及格或上课不到 2/3 的，补修是【因病（有医院证明）或交换、休学】等有正常理由的，申请补修需要提交相关证明。

体育课课堂常规

为了保证体育教学的正常秩序和根据体育教学的有关要求,特制定如下课堂常规:

1、学生必须按时到达上课地点,由体育委员集合清点人数,并向教师报告本班出勤情况。

2、学生无故不上体育课以旷课论处,请事假必须有该院有关负责人签署的证明和本人的请假条。请病假必须有医院的有关病假证明,如有急病应在下次课前及时补办。缺课三分之一以上者,无体育成绩,需参加重修的学习。

3、学生轻微受伤,女生例假等必须随堂见习,由教师酌情安排活动。

4、学生上体育课时必须穿着运动服装和运动鞋。

5、学生上课时精神要集中,讲文明、讲礼貌、讲卫生、尊敬老师,服从指挥,团结互助,认真学习,积极锻炼,敢于创新,不断进取。

6、学生在上课时,要认真做好准备活动,加强保护与自我保护,尤其是在教学比赛中,动作不能粗暴,应遵守比赛规则,防止伤害事故的发生。有心脏病或有其它严重病史的学生,应主动向有关教师报告,不得隐瞒有关严重的疾病,否则一切后果自负。

7、学生在上游泳课时,应严格遵守游泳池的一切有关安全与卫生的规定。

8、学生在上课时,要爱护场地及体育器材,在教师的安排下,做好体育用品的借还工作,对于课中损坏或丢失的体育用品要进行赔偿。

体育课安全管理规定

为贯彻执行教育部《学校体育工作条例》、《学校卫生工作条例》及《学生伤害事故处理办法》的文件精神，规范中山大学体育教学活动，保障学生、学校的合法权益，根据《学生伤害事故处理办法》第五条中的“学校应当对在校学生进行必要的安全教育和自护自救教育；应当按照规定，建立健全安全制度，采取相应的管理措施，预防和消除教育教学环境中存在的安全隐患；当发生伤害事故时，应当及时采取措施救助受伤学生。学校对学生进行安全教育、管理和保护，应当针对学生年龄、认知能力和法律行为能力的不同，采用相应的内容和预防措施”，及第六条的“学生应当遵守学校的规章制度和纪律；在不同的受教育阶段，应当根据自身的年龄、认知能力和法律行为能力，避免和消除相应的危险。”等要求，特制订本安全规定。

第一条本须知所称体育课程包括我校本科生的体育必修课与体育选修课程、研究生的体育选修课程、暑期教学课程中的体育课程、体育早锻炼及辅导课、学校运动队的训练和竞赛活动，及我校组织的体育赛事和群众体育活动。

第二条学校应提供符合国家安全标准的体育教学及运动场地、设施及器材。校总务处、场馆中心及应共同做好对我校运动场地、设施及器材的定期维护、保养与更换工作。

第三条体育课程的任课及辅导或训练教师（下称“教师”）应按照体育锻炼与安全卫生相结合的原则，合理安排及组织体育课程；应对我校参与体育课程的学生（下称“学生”）进行安全教育，包括体育课程对身体素质与运动负荷的要求、运动方法、器材和设施的正确使用方法、安全注意事项和学生自护自救常识等；及时制止学生危险行为。

第四条教师应听取学生对自身身体状况的报告，可以按教学大纲、体育课程的基本要求，以及学生的身体状况，对学生的教学和活动内容做出调整，建议学生改选体育保健课程或停止参与非必修的体育课程，同时通知教学主任。

第五条应对学生进行体育安全教育，制定、修订各门体育课的安全要求须知，并通过公告、网站等形式向学生公示。

第六条学生选修体育课时，应认真阅读所选课程的安全要求内容，结合自身身体状况，选择、参与体育课程。患有重大疾病或不适宜进行较剧烈身体活动的其它疾病的学生，应在选择体育课程前去校医院进行相关检查，由医生出具病情诊断及上体育课建议证明，学生持医生证明到办理上体育课事宜；有重大疾病的既往病史或不确定所患疾病是否影响其选择体育必修课的学生，最迟应在学校

选课须知中确定的试听期结束前至校医院进行身体检查，取得校医院对选择体育课程的建议。

第七条学生如被医生证明或建议应当选择体育保健课程或避免剧烈运动，应如实告知任课教师或教学主管，并应在体育必修课中选择体育保健课程。如参与其它体育课程，应提前征求教师意见。如果学生感觉身体不适，但医学检查暂时不能明确诊断疾病，可提出上体育保健课程的申请。

第八条学生在参与体育课程中，如感觉身体不适或健康状态欠佳，应及时主动报告教师，避免剧烈运动或勉强锻炼。

第九条学生如故意隐瞒健康状况，或不顾医生或教师建议而执意选择参与若干体育课程及部分项目测试，应自行承担运动对其健康造成的消极影响；患有心脏病、高血压、哮喘、视网膜疾病、急症病期以及其它不适宜参与剧烈运动的疾病的学生，严禁参加体育竞赛并要谨慎参与体育课程。

第十条学生应对自身的健康与安全尽最大程度的注意义务。参与体育课程时，应遵守如下规定：（1）穿着运动鞋、运动服参加体育活动；（2）听从教师安排与要求，严格遵守课堂纪律，严禁嬉闹争斗等具有危险性的行为；（3）进行高强度运动前做好充分准备活动；（4）遵守运动场地及器材设施使用规则，严禁违规使用场地器材。

《国家学生体质健康标准》

1、本标准从身体形态、身体机能和身体素质等方面综合评定学生的体质健康水平，是促进学生体质健康发展、激励学生积极进行身体锻炼的教育手段，是国家学生发展核心素养体系和学业质量标准的重要组成部分，是学生体质健康的个体评价标准。

2、本标准的学年总分由标准分与附加分之和构成，满分为 120 分。标准分由各单项指标得分与权重乘积之和组成，满分为 100 分。附加分根据实测成绩确定，即对成绩超过 100 分的加分指标进行加分，满分为 20 分；大学的加分指标为男生引体向上和 1000 米跑，女生 1 分钟仰卧起坐和 800 米跑，各指标加分幅度均为 10 分。

3、根据学生学年总分评定等级：90.0 分及以上为优秀，80.0~89.9 分为良好，60.0~79.9 分为及格，59.9 分及以下为不及格。

4、每个学生每学年评定一次，记入《〈国家学生体质健康标准〉登记卡》。学生毕业时的成绩和等级，按毕业当年学年总分的 50%与其他学年总分平均得分的 50%之和进行评定。

5、学生测试成绩评定达到良好及以上者，方可参加评优与评奖；成绩达到优秀者，方可获体育奖学分。测试成绩评定不及格者，在本学年度准予补测一次，补测仍不及格，则学年成绩评定为不及格。普通高等学校学生毕业时，《标准》测试的成绩达不到 50 分者按结业或肄业处理。

6、学生因病、残等特殊原因不能参与《标准》测试的，由本人提出书面申请经所在院系分管领导签字后，携病例等相关材料报体育系，填写免于测试表并存入学生档案。确实丧失运动能力、被免于执行《标准》的残疾学生，仍可参加评优与评奖，毕业时《标准》成绩需注明免测。

附：《标准》测试指标、权重及评分表：

测试对象	单项指标	权重（%）
大学各年级	体重指数	15

	肺活量	15
	50 米跑	20
	坐位体前屈	10
	立定跳远	10
	引体向上（男）/1 分钟仰卧起坐（女）	10
	1000 米跑（男）/800 米跑（女）	20

表 1 体重指数（BMI）单项评分表（单位：千克/米²）

等级	单项得分	男生	女生
正常	100	17.9~23.9	17.2~23.9
低体重	80	≤17.8	≤17.1
超重		24.0~27.9	24.0~27.9
肥胖	60	≥28.0	≥28.0

注：体重指数（BMI）=体重（千克）/身高²（米²）。

表 2 肺活量单项评分表（单位：毫升）

等级	单项得分	男生		女生	
		大一	大三	大一	大三
优秀	100	5040	5140	3400	3450
	95	4920	5020	3350	3400
	90	4800	4900	3300	3350
良好	85	4550	4650	3150	3200
	80	4300	4400	3000	3050
及格	78	4180	4280	2900	2950
	76	4060	4160	2800	2850
	74	3940	4040	2700	2750
	72	3820	3920	2600	2650
	70	3700	3800	2500	2550
	68	3580	3680	2400	2450
	66	3460	3560	2300	2350
	64	3340	3440	2200	2250
	62	3220	3320	2100	2150
不及格	60	3100	3200	2000	2050
	50	2940	3030	1960	2010
	40	2780	2860	1920	1970
	30	2620	2690	1880	1930
	20	2460	2520	1840	1890

	10	2300	2350	1800	1850
--	----	------	------	------	------

表 350 米跑单项评分表（单位：秒）

等级	单项得分	男生		女生	
		大一 大二	大三 大四	大一 大二	大三 大四
优秀	100	6.7	6.6	7.5	7.4
	95	6.8	6.7	7.6	7.5
	90	6.9	6.8	7.7	7.6
良好	85	7.0	6.9	8.0	7.9
	80	7.1	7.0	8.3	8.2
及格	78	7.3	7.2	8.5	8.4
	76	7.5	7.4	8.7	8.6
	74	7.7	7.6	8.9	8.8
	72	7.9	7.8	9.1	9.0
	70	8.1	8.0	9.3	9.2
	68	8.3	8.2	9.5	9.4
	66	8.5	8.4	9.7	9.6
	64	8.7	8.6	9.9	9.8
	62	8.9	8.8	10.1	10.0
60	9.1	9.0	10.3	10.2	
不及格	50	9.3	9.2	10.5	10.4
	40	9.5	9.4	10.7	10.6
	30	9.7	9.6	10.9	10.8
	20	9.9	9.8	11.1	11.0
	10	10.1	10.0	11.3	11.2

表 4 坐位体前屈单项评分表（单位：厘米）

等级	单项得分	男生		女生	
		大一 大二	大三 大四	大一 大二	大三 大四
优秀	100	24.9	25.1	25.8	26.3
	95	23.1	23.3	24.0	24.4
	90	21.3	21.5	22.2	22.4
良好	85	19.5	19.9	20.6	21.0
	80	17.7	18.2	19.0	19.5
及格	78	16.3	16.8	17.7	18.2
	76	14.9	15.4	16.4	16.9
	74	13.5	14.0	15.1	15.6

	72	12.1	12.6	13.8	14.3
	70	10.7	11.2	12.5	13.0
	68	9.3	9.8	11.2	11.7
	66	7.9	8.4	9.9	10.4
	64	6.5	7.0	8.6	9.1
	62	5.1	5.6	7.3	7.8
	60	3.7	4.2	6.0	6.5
不及格	50	2.7	3.2	5.2	5.7
	40	1.7	2.2	4.4	4.9
	30	0.7	1.2	3.6	4.1
	20	-0.3	0.2	2.8	3.3
	10	-1.3	-0.8	2.0	2.5

表 5 立定跳远单项评分表（单位：厘米）

等级	单项得分	男生		女生	
		大一	大三	大一	大三
优秀	100	273	275	207	208
	95	268	270	201	202
	90	263	265	195	196
良好	85	256	258	188	189
	80	248	250	181	182
及格	78	244	246	178	179
	76	240	242	175	176
	74	236	238	172	173
	72	232	234	169	170
	70	228	230	166	167
	68	224	226	163	164
	66	220	222	160	161
	64	216	218	157	158
	62	212	214	154	155
	60	208	210	151	152
不及格	50	203	205	146	147
	40	198	200	141	142
	30	193	195	136	137
	20	188	190	131	132
	10	183	185	126	127

表 6 男生引体向上、女生 1 分钟仰卧起坐单项评分表（单位：次）

等级	单项得分	男生	女生
----	------	----	----

		大一	大三	大一	大三
		大二	大四	大二	大四
优秀	100	19	20	56	57
	95	18	19	54	55
	90	17	18	52	53
良好	85	16	17	49	50
	80	15	16	46	47
及格	78			44	45
	76	14	15	42	43
	74			40	41
	72	13	14	38	39
	70			36	37
	68	12	13	34	35
	66			32	33
	64	11	12	30	31
	62			28	29
不及格	60	10	11	26	27
	50	9	10	24	25
	40	8	9	22	23
	30	7	8	20	21
	20	6	7	18	19
	10	5	6	16	17

表 7 男生 1000 米、女生 800 米单项评分表（单位：分·秒）

等级	单项得分	男生		女生	
		大一	大三	大一	大三
优秀	100	3'17	3'15	3'18	3'16
	95	3'22	3'20	3'24	3'22
	90	3'27	3'25	3'30	3'28
良好	85	3'34	3'32	3'37	3'35
	80	3'42	3'40	3'44	3'42
及格	78	3'47	3'45	3'49	3'47
	76	3'52	3'50	3'54	3'52
	74	3'57	3'55	3'59	3'57
	72	4'02	4'00	4'04	4'02
	70	4'07	4'05	4'09	4'07
	68	4'12	4'10	4'14	4'12
	66	4'17	4'15	4'19	4'17
	64	4'22	4'20	4'24	4'22

	62	4'27	4'25	4'29	4'27
	60	4'32	4'30	4'34	4'32
不及格	50	4'52	4'50	4'44	4'42
	40	5'12	5'10	4'54	4'52
	30	5'32	5'30	5'04	5'02
	20	5'52	5'50	5'14	5'12
	10	6'12	6'10	5'24	5'22

表 8 加分指标评分表

加分	男生		女生 1 分钟		男生 1000 米		女生 800 米	
	引体向上		仰卧起坐					
	大一	大三	大一	大三	大一	大三	大一	大三
	大二	大四	大二	大四	大二	大四	大二	大四
10	10	10	13	13	-35	-35	-50	-50
9	9	9	12	12	-32	-32	-45	-45
8	8	8	11	11	-29	-29	-40	-40
7	7	7	10	10	-26	-26	-35	-35
6	6	6	9	9	-23	-23	-30	-30
5	5	5	8	8	-20	-20	-25	-25
4	4	4	7	7	-16	-16	-20	-20
3	3	3	6	6	-12	-12	-15	-15
2	2	2	4	4	-8	-8	-10	-10
1	1	1	2	2	-4	-4	-5	-5

注：引体向上、一分钟仰卧起坐均为高优指标，学生成绩超过单项评分 100 分后，以超过的次数所对应的分数进行加分。

1000 米跑、800 米跑均为低优指标，学生成绩低于单项评分 100 分后，以减少的秒数所对应的分数进行加分。

中山大学“健康之星”与“运动之星”评选办法（暂行）

一、评选目的

为了鼓励大学生积极开展课余锻炼，有效增强学生体质，同时为了激励大学生积极参加运动训练，勇于参与竞争，积极参加运动会及单项竞赛，获得优异运动成绩，特制订此办法。

二、评选标准

中山大学“健康之星”获取条件：（满足其中一项即可）

- （1）参加每学年一次《国家学生体质健康标准》测试成绩总分达到 95 分以上；
- （2）当学年（春秋两个学期）课外自主体育活动与实践考核累计打卡盖章超过 50 分以上；
- （3）当学年游泳考核达到或超过 400 米。

中山大学“运动之星”获取条件：（满足其中一项即可）

- （1）凡当学年获得校级或校级以上体育竞赛前八名；
- （2）当学年（春或秋学期）耐力跑项目 1000 米（男）、800 米（女）考试获得满分；
- （3）太极拳、跆拳道等项目通过段位考试，获得等级证书；
- （4）通过国家运动项目裁判员培训，获得裁判员等级证书。

如学生申报内容不在此标准范围内，可提交申请，由教学督导组研讨决定。

三、申请方式及领取证书

每学年第 1 学期开学 5 周后开始至 12 月 31 日。学生可持相关证明（课外积分卡、运动会成绩册、教务系统打印体育课成绩单、相关证书等），到各校区办公室办理申领，逾时不补。

未尽事宜，由中山大学负责解释。