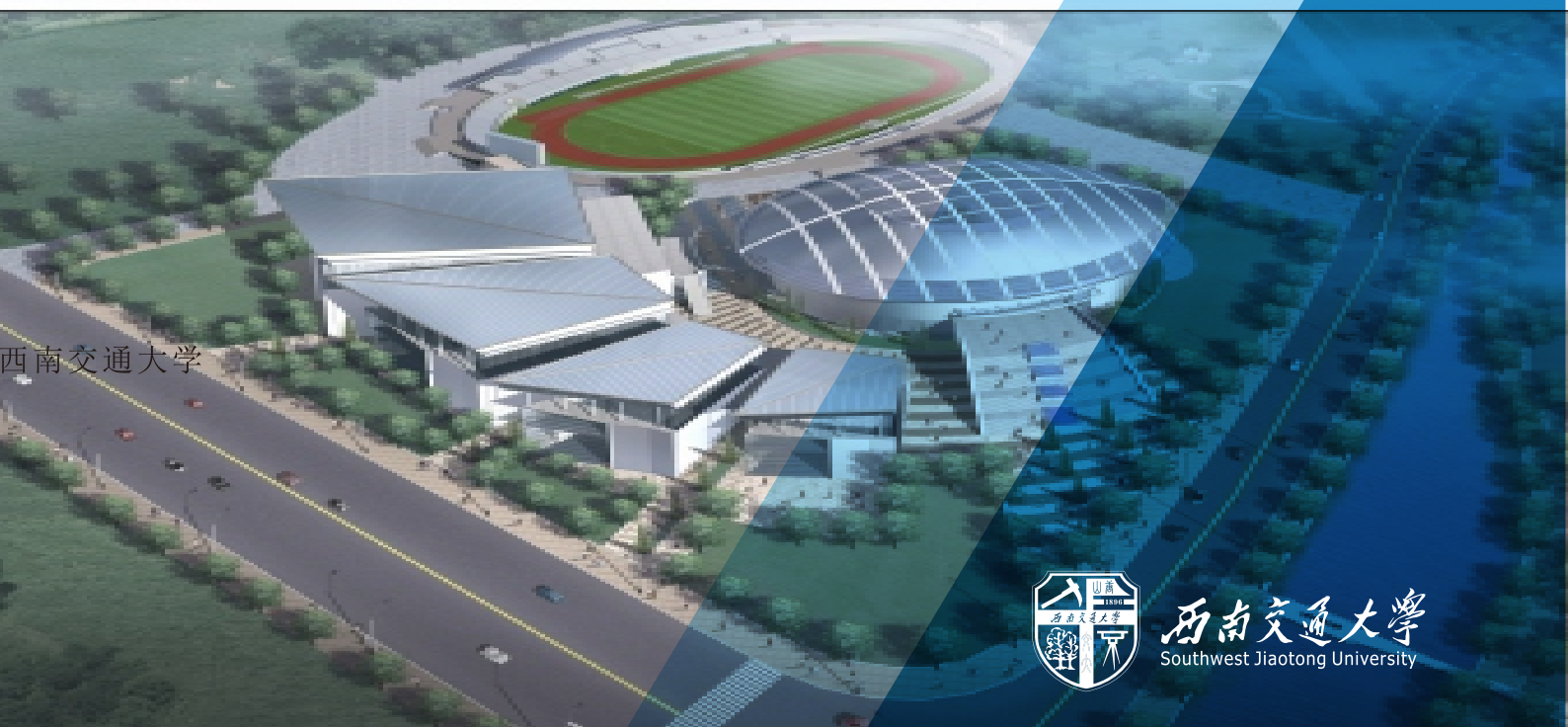


西南交通大学 新生体育课程手册

HANDBOOK OF FRESHMEN'S PHYSICAL EDUCATION COURSE



西南交通大学



西南交通大学
Southwest Jiaotong University

| 享受乐趣 | 增强体质 |
| 健全人格 | 锤炼意志 |

体育工作部

2019年9月



西南交通大学
Southwest Jiaotong University

西南交通大学体育工作部

传承学校体育精神 努力发展西南交大

西南交通大学党委书记 王顺洪

我们今日之西南交大要实现跨越式发展,全体师生和校友必须像昔日运动员一样,持之以恒,苦练内功。

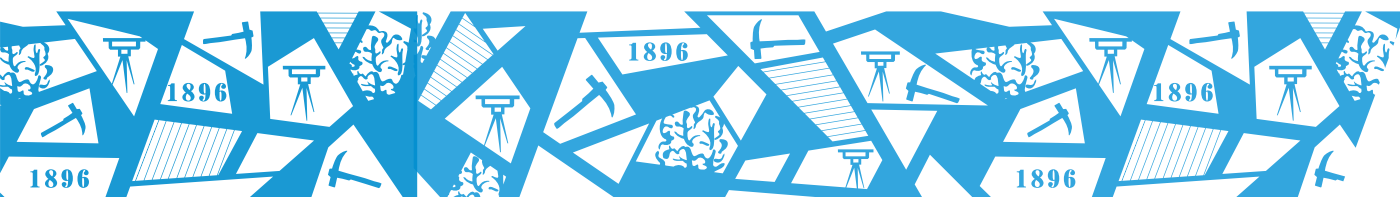
我们今日之西南交大要实现跨越式发展,全体师生和校友必须像昔日运动员一样,努力拼搏,敢于胜利。

我们今日之西南交大要实现跨越式发展,全体师生和校友,必须团结协作,形成合力,共创辉煌!

衷心地希望全体师生和校友传承学校体育精神,持之以恒,苦练内功;努力拼搏,敢于胜利;全民动员,个个争先;团结协作,形成合力,共创西南交通大学的辉煌!

----- 摘自《交大田径(峨眉)1977-1990》序

SPORTS SPIRIT



西南交通大学体育工作简介

A BRIEF INTRODUCTION TO SPORTS WORK

“百年交大、百年体育”，学校厚重的历史文化沉淀，铸就了深厚而独具特色的体育传统。伴随着学校百年的成长和发展，交大体育从强身健体到阳光体育，从全民健身到竞技训练，从群体运动遍地开花到“里约奥运会三大球中国唯一裁判”，实现了跨越式发展。

学校体育工作委员会由校长领衔，体育工作部负责全面统筹实施，谋划学校体育远景，制定和落实学校体育发展规划，认真践行党的教育方针，立德树人，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人，努力使体育教育在学校人才培养中发挥更大的作用。

体育工作部目前在岗教职工68人，其中教授6名、副教授21名；硕士生导师9名，博士6名；国际裁判3名、国家级裁判10余名；国际健将2名。



近年来,体育工作部以习总书记“牢固树立健康第一的教育理念,开齐开足体育课,帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志,积极打造体育“固本工程”,协调推进体育课内课外一体化系统改革,开设国内高校首家“体育运动健康超市”(涵盖校园路跑、太极拳、花样跳绳、篮球、排球、足球等15项运动技能项目),探索通过“慕课+体育健康超市”的创新模式,力争开齐、开足、开好体育课;开设了26个项目体育课程,拥有1门健美操省级精品课,15门在线开放课程,3门双语课程,2门跨学科课程和2门全英文课程。

目前体育工作部建设有35支运动代表队(涵盖26个体育项目),包括:篮球队、排球队、健美操队和田径队4支高水平运动队,以及篮球、足球、排球、网球、羽毛球、乒乓球、跆拳道、啦啦操、击剑队、游泳、健美操、象棋、花样跳绳等31支普通运动队。排球队进入全国大学生运动会冠亚军决赛;健美操、啦啦操队多次获得全国大学生比赛冠军并代表中国参加世界比赛。部门还指导有39个学生体育社团,开展丰富多彩、“一校多品”的体育文化品牌活动,极大丰富了校园文化生活。每年参与各类体育活动的学生近100余万人次,学生体质健康达标率多年来保持在97%以上。

体育工作部秉承学校“踔实扬华,自强不息”的精神,以学校“双一流”建设为契机,迎接挑战,锐意进取,开拓创新,努力使学校体育在体育教育、群体活动、竞技体育、体育科研、师资队伍建设等方面再创新的辉煌。



体育课程指南

PHYSICAL EDUCATION COURSE GUIDE

一、大学体育课程

西南交通大学体育课程围绕提高人才培养质量中心任务，以信息化和体质健康实验室平台为支撑、以学生体质健康提升为核心、以课内外一体化建设为重点、以规范管理和评价机制建立为保障；通过体育教学、课外体育锻炼、运动训练竞赛、实施《国家学生体质健康标准》等内容，提高学生运动健康水平、掌握运动锻炼的方法，养成良好锻炼习惯，形成终身体育的意识，促进学生德、智、体全面发展。

二、体育课程目标及要求

1. 本科生体育需要达到以下三条方能毕业

- 1) 本科学生在校期间合计修满4个体育必修学分且合格；
- 2) 达到体育与健康测试标准50分及以上方能毕业；
- 3) 学生必须掌握2项运动技能内容（一项是太极拳、另一项是游泳或获得校级任一体育竞赛项目前八名或取得任一体育竞赛项目三级运动员或裁判员资格）。

2. 体质测试作为学院年度工作评价、学生评奖评优的一个重要指标内容，记入档案。

三、体育课程开设情况

本科一、二、三年级开设总学分4个学分的体育与健康必修课；本科四年级开设2个学分体育与健康选修课。选修课成绩计入学生学分；对一、二年级体育健康不达标学生开设选修达标课程。本科一、二年级体育课为培养方案规定的必修课，采用分级、分层、分体育项目，男女合班上课的教学模式，学生通过网络平台实行“三自主”网络选课。目前开设体育教学专项必修课项目有24项：

球类活动	篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、网球
素质体能类	游泳、综合素质、素质拓展、户外运动、极限飞盘
民族传统体育类	武术、太极、跆拳道、养生体育、气功
体育艺术类(运动舞蹈)	健美操、啦啦舞、体育舞蹈、爵士舞、街舞
休闲体育类	瑜伽、攀岩、定向越野、击剑

四、新生体育网络选课方法

1、大学体育 I 选课时间及方式

2019年9月9日下午18:00-9月14日24:00，其中9-13日为选课时间，14日为课程调整时间。各位同学可通过乐健APP进行网络选课。

请注意：体育课程以运动项目进行分类，在促进基本身体素质和运动能力的前提下，进行运动项目教学，各位同学可以根据各自喜爱和熟悉程度自主选择运动项目；在选课中请仔细对照相应的校区（犀浦、九里、峨眉）选课选择运动项目；同时在完成选课后，请刷新页面在已选课程中确认选课信息是否一致。

同时选课采取分时段、先到先选的基本原则。为避免网络堵塞等问题，选课时段如下：

1) 周一上体育课的同学，从9月9日18:00（周一）开始选课,至9月14日结束；

2) 周二上体育课的同学，从9月10日18:00（周二）开始选课,至9月14日结束；

——以此类推——

至周五上体育课的同学，从9月13日18:00（周五）开始选课,至9月14日结束；

每位同学只能选择规定时段（即当日上午或下午）的课程，所以周一到周五选课不存在先后问题。

2、开学后第一次上课安排

请2019级新生及重修体育 I 的同学在第三教学周9月9日-13日，按照相应大学体育课程上课时间（上午3-4节：9:50，下午6-7节：14:00），提前10分钟前往指定地点集合进行大学体育课程学习和选课辅导安排（犀浦校区：北区田径场内；九里校区：排球场内；峨眉校区：中山梁体育场内）。

3、关于网络选课

1) 注册乐健APP

2019级新生可扫码安装，或在应用市场中查找“乐健体育”安装。

*需要注意的是2019级新生登陆APP后，需要用默认的账号（学号）和初始密码（身份证后六位）登录，登录成功后请绑定手机并及时修改个人密码，见下图。



乐健体育





体育课程指南

PHYSICAL EDUCATION COURSE GUIDE

2) 网络选课流程

登录成功后，可在App主页点击“体育选课”开始选课。

请先核对本人的姓名、学号、学期（大一上）和上课时间（周几第几讲）等信息是否与教务系统一致，如有问题可以联系在线客服。

进入课程列表后，可以看到各运动项目课程的授课教师，上课地点及选课状态等信息。在可选课时间内，点击“选课”按钮，核对信息后点击“确认选课”。

此时会弹窗提示“选课成功”，点击“我知道了”会跳转到学期列表界面，若相应学期中显示出已选择课程则选课成功。

若选项目课程人数已满，会提示“选课失败”，点击“我知道了”可重新选择其他项目课程。

如需要修改选课结果，可在规定选课时间内在学期列表界面点击“修改选课”，即可再次进入课程列表。此时系统会标示出已选课程，点击选择其他课程，重新确认后即可完成修改。

部分特殊课程会禁止修改或选择选课，这部分课程可在学期列表右侧查看。

若在选课从提示无需选课或其他问题，请检查登录账号是否为学校统一账户，并确认教务网（<http://jwc.swjtu.edu.cn>）的体育选课结果，还有疑问可与在线客服联系。

具体操作可见下图。



4、关于保健班的选课

因身体有残疾或有伤病不能进行激烈运动的同学,必须带上有资质的医院出具的病情证明, 工作时间到北区运动场看台下机能实验室找石金丽老师,通过审核可调整到保健班去上课,保健班同学不用在网上选课。保健班每周二或周五下午8-9节前往北区田径场找王锐玲老师上课。

若有疑问请拨打体育部教学办公室(主体育馆1112)电话: 028-66366577

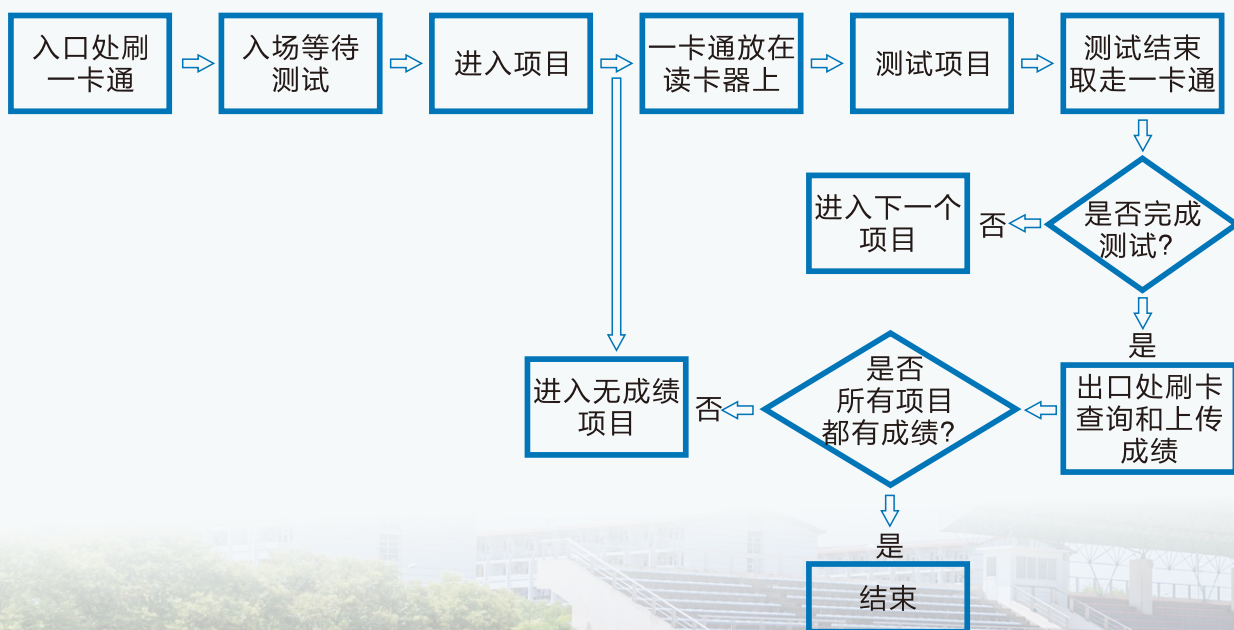
5、体育工作部教师简介请查阅网址<http://sports.swjtu.edu.cn/>

五、体质健康测试要求及说明

在校本科生每年必须进行体质健康测试, 毕业时, 学生测试成绩不达标者最高按结业处理(因病或残疾学生, 凭县级以上医院证明向学校提出申请并经审核通过后可准予毕业)。

测试项目包括室内项目: 身高、体重、肺活量、坐位体前屈; 室外项目: 立定跳远、50米跑、800米跑(女)/1000米跑(男)、仰卧起坐(女)/引体向上(男)。

室内测试流程:





体育课程指南

PHYSICAL EDUCATION COURSE GUIDE

六、中国首家体育运动健康超市

体育运动健康超市是体育课程教学的重要组成部分，共分为四个部分：健身路跑、太极拳、专项技能培训、体育社团及体育竞赛，新生入学后要求如下：

1、全体学生必须参加体育运动健康超市，且要完成相应的要求，具体的内容详见体育部网页；

2、健身路跑：通过手机App（乐健体育）来记录跑步的路径、距离、时间等，规定每个学生每周必须完成2次跑步，每次3公里，每学期跑步总目标里程为60公里，每学期完成后计10分，占体育健康超市10%；

3、太极拳：新生一年级要求进行太极拳超市锻炼，规定每人每周必须完成1次锻炼，每学期完成锻炼时间和次数的同学计10分，占体育Ⅰ、体育Ⅱ中体育健康超市10%；一年后参加体育部组织的考核，合格后方能毕业，且计入体育Ⅱ特色考评的10%；

4、专项技能培训：二年级学生要求进行各类项目的专项技能培训，规定每人每周必须完成1次锻炼，每学期完成锻炼时间和次数的同学计10分，占体育Ⅲ、体育Ⅳ中体育健康超市10%；

5、体育社团及体育竞赛：要求新生加入1个或几个体育类社团，且参加由体育教师指导下的社团活动；并积极参加各级各类（校级、院级、班级）体育竞赛。



体育课程指南

PHYSICAL EDUCATION COURSE GUIDE

七、体育课程评价构成

课程名称	课内			课外
	运动专项	大学生体质健康标准测试	课堂考勤	体育健康超市
体育 I 体育 III	30	40	10	20
体育健康课程 I (大三)	30	20	50	

课内特色考评：体育 II 为24式简化太极拳；体育 IV 为1分钟跳绳。同时为贯彻课内外一体化，在课外开设体育健康超市为同学们提供自助式运动锻炼指导。其中一年级体育 I 和体育 II 为校园路跑和太极拳超市，二年级体育 III 和体育 IV 为校园路跑和其它运动项目超市，两项各占10分。具体实施细则请登录体育部主页获取。



西南交通大学犀浦校区体育课程场馆示意图



生命因运动而精彩快乐,人生因健康而美丽幸福

交大体育为你人生的快乐、健康、幸福保驾护航



西南交通大学
Southwest Jiaotong University

西南交通大学体育工作部

联系地址:四川省成都市高新区西部园区西南交通大学体育部
邮 编:611756

咨询电话:

体育部办公室:66366575

教学办公室:66366577

群体竞赛办公室:66367577

体质测试实验室:66366576

网 址:<http://sports.swjtu.edu.cn/>