

课程介绍

《大学体育》作为学校体育课程体系的重要组成部分和中心环节，是实施素质教育和培养全面发展人才的重要途径，对促进学生身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、体育技能教育与身体活动有机结合具有积极的意义。

《大学体育》是天水师范学院公共必修课的选项课程，根据大学体育的培养目标和 2005 年“天水师范学院学校体育工作改革方案”，结合我院公共体育课学生的特点，通过体育教育和科学的体育锻炼，使同学们达到增强体质、增进健康、提高身体素养的目的。通过本课程学习，要求同学掌握体育健康的基本知识、技术及技能，科学合理的进行体育锻炼；掌握一至两项体育技能，具备良好的体育习惯、品质和意识，奠定终身体育意识，同时培养同学们的核心素养和良好的体育道德观，具备顽强拼搏、团结协作、开拓进取的精神，达到知识、能力及素质的有机融合，满足社会发展的多元化需要。《大学体育》属于线下课程，开设 4 学期，共 4 学分，128 学时。

一、《大学体育》课程发展历经以下三个阶段：

1. 初创阶段：1959 年建校伊始设大学体育，采用班级授课制，以田径、体操、球类、武术为主。

2. 改革探索阶段：2003 年采用“2+2”教学模式，一年级实施班级授课制，二年级实施选项课。2005 年后，依循“夯实基础、自主选项、分层递进、因材施教、逐级提高”的原则，实施“1+3”层次递进教学模式，满足学生多元化体育需求。

3. 新时代综合育人阶段：遵循“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”的发展目标，2020 年结合学校实际，创设体育教学、课外体育活动、课外训练和运动竞赛“四位一体”的教学模式，采用“基础大班+兴趣小班+专项提高班+竞赛突破班”的授课方式，突出素质教育，加强体教融合。2021 年 9 月“体适能教学管理系统”投入使用。

二、《大学体育》“四位一体”教学体系

大学体育历经传统的班、组教学和 1+3 层次递进式教学，目前在践行以学生发展为中心的教育理念和健康第一的指导思想下，以培养同学们享受乐趣、增强

体质、健全人格、锤炼意志为目标，采用“四位一体”教学体系，包括：课堂教学、课外体育活动、体育训练及运动竞赛等四个方面。

1. 课堂教学：采用“1+3”教学模式，包括：基础课和选项课。基础课在第一学期以行政班形式授课，教学内容主要有田径、篮球、武术及体质测试项目。选项课在第二学期至第四学期进行，同学们可根据自身的体育基础及需求自主选择运动项目及任课教师，目前开设的课程有：篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、网球、武术、跆拳道、散打、健身气功、健身操舞等 18 个项目。

2. 课外体育活动：是利用体适能 APP 跑步系统和场地锻炼管理系统，将跑步里程和周锻炼次数纳入到体育课和评优先考核中。

3. 体育训练：是将主动参与学校体育社团和运动训练队的训练的频次和效果纳入到课程的成绩评定中。

4. 运动竞赛：是鼓励积极参加各级各类的体育竞赛，根据参与和获得的奖励占取课程成绩评定比例。