

2023—2024 学年第一学期研究生体育课课程须知

一、上课时间

1、本学期的授课对象为全日制学术型、专业型硕士及博士研究生。

2、2023年秋季学期将于9月11日（星期一）开始上课，上课时间为第2-17周，须按照附件《2023—2024 研究生体育课程排课表（23年秋季开学执行版）》内的时间到指定的场馆上课。

3、本学期节假日教学

中秋节、国庆节：9月29日至10月6日放假调休，共8天。10月7日（星期六）上10月5日（星期四）的课程、10月8日（星期日）上10月6日（星期五）的课程。

二、上课形式

在疫情防控常态化情况下，本学期研究生课程采用线下教学模式。常规线下课程教学，严格遵守学校疫情防控工作各项规定。

三、体育课程设置

1、研究生体育课实行俱乐部制。松江校区开设篮球、足球、排球、乒乓球、网球、羽毛球、软式曲棍球、瑜伽、健身操9个体育项目俱乐部；延安路校区开设足球、乒乓球、羽毛球、软式曲棍球、瑜伽、健身操6个体育项目俱乐部。学生可根据个人兴趣自主选择运动项目、自主选择上课时间，并通过教育技术服务中心排课选课管理部选课，选课成功后方能上课。**选修网球、羽毛球、乒乓球课程需自备球拍。**

2、考核内容和分值比例

(1)运动参与（40分），每个体育项目俱乐部每学期16周，每周提供三次活动时间段（每次90分钟），学生每次参与持续活动45分钟及以上计有效活动一次，每有效参与一次计5分，每学期满分为8次。

(2)体育素养（40分），每个体育项目俱乐部每学期提供专题讲座、辅导报告、体育赛事欣赏、活动志愿者等，学生每有效参与一次计10分，每学期满分为4次。

(3)体质测试（20分），按《国民体质测定标准》测试内容和要求评定，每学期评定一次，学生体质测试得分和评定等级参见《国民体质测定标准》，国民体质测试总分在体育总分中占比20%。

(4)成绩评定规则：综合成绩（100分）=运动参与（40分）+体育素养（40分）+体质测试（20分），体育成绩采取百分制评分，每学期评定一次，成绩达60分及以上者，可得1学分。

四、体育课程补考与重修因研究生体育课程为过程性评价，无法实施补考，体育课程不及格者需重修。

五、其他注意事项

1、运动参与及体育素养实行在高校体育APP上打卡计次。

2、高校体育 APP 的下载及使用说明：微信搜索“高校体育”公众号，点击关注，打开关于我们，查看产品使用，根据高校体育 APP 产品使用说明中的提示下载安装、注册登录使用即可。

3、运动参与打卡地点在各项目上课场馆，体育素养打卡时间和地点由各任课老师另行通知。

4、研究生体质测试

(1)测试内容：研究生体质测试包括身体形态、身体机能和身体素质三部分，具体包括身高、体重、肺活量、台阶实验、握力、俯卧撑（男）、一分钟仰卧起坐（女）纵跳、坐位体前屈、选择反应时、闭眼单脚站立。

(2)测试时间：具体班级测试时间另行通知，请及时关注体育部通知。

附件 1：《2023—2024 研究生体育课程排课表（23 年秋季开学执行版）》

附件 2：高校体育 APP 使用说明简易版