

东华大学研究生体育课课程须知

一、上课时间

- 1、2022年秋季学期（选课对象为专业学位硕士及博士研究生）将于9月19日（星期一）正式上课。
- 2、本学期节假日教学安排：
 - （1）中秋节：9月10日至12日放假，共3天。
 - （2）国庆节：10月1日至7日放假调休，共7天。10月8日（星期六）上10月6日（星期四）的课程。10月9日（星期日）上10月7日（星期五）的课程。

二、体育课程设置

1、授课形式

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、瑜伽、健身操5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，并通过教技中心选课中心选课，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。

三、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。















四、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，学生需自行下载高校体育APP并仔细阅读使用方法，由任课老师另行通知。
- 2、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。
- 3、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。

4、研究生体育课程各班级微信群（前九张课程二维码是松江校区，后五张是延安路校区）

请根据所选课程扫码加入到班级群，任课老师会在群内发布上课须知和注意事项，请同学们及时关注。（班级群二维码7日内有效，届时将更新）

 <p>22-23 (第一学期) 研究生软曲课</p> <p>该二维码7天内(9月7日前)有效, 重新进入将更新</p>	 <p>22-23a研究生瑜伽课(松江)</p> <p>该二维码7天内(9月7日前)有效, 重新进入将更新</p>	 <p>22-23a 研究生健身操课(松江)</p> <p>该二维码7天内(9月7日前)有效, 重新进入将更新</p>	 <p>22-23a研究生网球课(松江)</p> <p>该二维码7天内(9月7日前)有效, 重新进入将更新</p>
 <p>22-23第一学期松江研究生篮球课</p> <p>该二维码7天内(9月7日前)有效, 重新进入将更新</p>	 <p>23年第一学期松江校区研究生排球课</p> <p>该二维码7天内(9月7日前)有效, 重新进入将更新</p>	 <p>2022年秋季研究生羽毛球课(松江)</p> <p>该二维码7天内(9月7日前)有效, 重新进入将更新</p>	
 <p>22-23 第一学期松江研究生乒乓球课</p> <p>该二维码7天内(9月7日前)有效, 重新进入将更新</p>	 <p>22-23a研究生足球课(松江)</p> <p>该二维码7天内(9月7日前)有效, 重新进入将更新</p>	 <p>22-23a研究生瑜伽课(延安校区)</p> <p>该二维码7天内(9月7日前)有效, 重新进入将更新</p>	 <p>22-23a 研究生健身操(延安路)</p> <p>该二维码7天内(9月7日前)有效, 重新进入将更新</p>
 <p>2022年秋季研究生羽毛球课(延安路)</p> <p>该二维码7天内(9月7日前)有效, 重新进入将更新</p>	 <p>22-23 第一学期延安路研究生乒乓球</p> <p>该二维码7天内(9月7日前)有效, 重新进入将更新</p>	 <p>22-23a研究生足球课(延安路)</p> <p>该二维码7天内(9月7日前)有效, 重新进入将更新</p>	