

关于 2020-2021 学年第二学期卫岗校区体育选课的通知

卫岗校区各学院、2019 级、2020 级各班级：

2020-2021 学年第二学期体育课选项目工作即将开始，为确保大家正确及时选课，现将有关事项通知如下：

一、选课时间

本次体育选项分以下阶段：预选阶段、选项查询及补选阶段。

预选阶段：

2021 年 1 月 6 日下午 15:00—1 月 10 日下午 15:00

选项查询、余项补选阶段：

2021 年 1 月 12 日上午 9:00—1 月 19 日上午 9:00。

二、体育选课项目

2020-2021 学年第二学期为卫岗校区 2019 级、2020 级学生开设的体育项目有：篮球、排球、足球、网球、乒乓球、羽毛球、跆拳道、体育舞蹈、舞龙、健美操、瑜伽、定向越野、户外拓展、健身塑形、健身尊巴、气排球、保健班、运动减脂理论与实践、体能与艾灸养生。

※ 享受高水平运动员待遇的在训学生不参加体育选课。

※ 报名保健班、运动减脂班、体能与艾灸养生班的学生，请登录“教务系统”中“保健减脂艾灸班报名”的页面报名。

※ 保健班、运动减脂课程除了在网上选课，还需在指定时间到体育部教务办现场确认或参加指标筛选。

（一）保健班：

1、上课对象：因患有重大疾（伤）病、手术恢复期或残疾不能参加正常体育课学习的学生。

2、申请程序：学生登录学校信息门户，登录后点击“教务系统”→“教学一体化服务平台”→“学生选课中心”→“保健减脂艾灸班报名”选中之后，并于 2021 年 3 月 1 日—3 月 10 日，申请者须持校医院或三级甲等以上医院证明的原件和复印件，以及保健班申请表（见附件）到体育部教务办（运动场主席台）确认登记。

3、学习内容：太极拳、五禽戏、健身十八法等康复性运动。

4、上课时间：具体上课时间和地点，由任课教师统一安排。

5、成绩说明：体育成绩最高分为 70 分。

6、备注：从开学第五周之后，申请转入保健班的学生需提交原班级授课教师提供的考勤证明；校医院或三级甲等以上医院证明件以及保健班申请表。经体育部批准之后，方可转入保健班。

(二) 运动减脂：

1、上课对象：

本课程是针对我校肥胖大学生开设，选课者只要符合以下条件之一：

① 体质指数 $BMI \geq 28$ 。（ $BMI = \text{体重 (kg)} / \text{身高}^2 \text{ (m)}$ ）如：某学生的体重 100kg，身高 1.70m，则该学生的 $BMI = 100 \div 1.70^2 = 34.60$ ）。

② 体脂百分数 $Fat\% \geq 30$ 。（体脂百分数由体成分分析仪现场测定）

2、申请程序：学生登录学校信息门户，登录后点击“教务系统”→“教学一体化服务平台”→“学生选课中心”→“保健减脂艾灸班报名”选中之后，并于开学第一周周三下午 15:00-17:00 到运动场主席台参加体成分测试筛选。

3、学习内容：运动减脂的基础理论和实践方法、有氧耐力练习、辅助力量练习、饮食控制和营养干预方法以及外景课程（详情参阅：课程中心“运动减脂理论与实践”）。

4、考核内容：减脂效果 60%+身体素质 20%+理论 10%+平时成绩 10%。课程成绩满分为 100 分。

5、上课时间：每周三次（周一 10-11 节、周四 10-11 节和周三 7-8 节外景课，6 周结束课程）。

6、注意事项：①凡重复选择该门课程者，初始对照体成分测量值以之前学期结束时体成分测量值为准。②本课程成绩与课程中测试项目的数据相关，凡参加者必须要完成课程前后过程中所要求的所有项目测试，缺测评价效果数据将会导致成绩无效，因此本课程评分规则中对缺测者进行所有项目测试考勤：每缺测 1 项（次），则扣学期成绩 3 分！

(三) 体能与艾灸养生

1、上课对象：2019 级和 2020 级本科生。

2、申请程序：学生登录学校信息门户，登录后点击“教务系统”→“教学一体化服务平台”→“培养管理”→“保健减脂艾灸班申请”选中之后，进行随机抽签。

3、学习内容：学习体能训练的常见方法，力争让不同群体的学生掌握基本的体能知识和能力；学习艾灸养生的基本知识，了解常见保健养生腧穴的取位，掌握几种运动性疾病的艾灸手法。

4、上课时间：周三 8-9 节

5、第一次上课时间：第二周 2021 年 3 月 10 日 15:50，地点：运动场主席台。

三、选课方法

1、学生登录学校信息门户 (<http://my.njau.edu.cn>)，登录后点击“教务系统”→“教学一体化服务平台”→“学生选课中心”→“选课方案”→“必修选课”进入后进行选课。

2、2019级、2020级学生可选择体育部开出的各类体育选项，预选阶段每人可选3项，且上学期已修项目不能重复再选。预选阶段不限制人数，预选结束后，为系统自动抽签阶段。

3、抽签结束后，未抽得项目的同学在选定选项查询及补选阶段（2021年1月12-19日）选择有余量的项目。此阶段选项的方法为即选即得，可重复选择之前修读的体育项目。

四、注意事项

1、体育课为必修课程，所有学生必须进行网上选课，体育课项目确定之后，不予更换。第三周课程结束后，体育未选课的学生体育成绩为“0”分；若有特殊情况，请在开学第三周结束之前，递交相关说明或申请。

2、请大家选课后退出系统及时关闭打开的所有网页窗口，以防他人利用浏览器的缓存更改你的选课结果。

3、选课时尽量均衡选课，以确保中签率。

4、为保证选课结果的准确，不得委托他人代为选课。

5、所有学生必须通过网上选课。体育课项目确定之后，一律不准更换。

6、选课时如遇选课系统操作问题，请与教务处教务运行科联系（郝老师，电话：84395387）。

7、有关体育项目设置、体育重修及补修的问题请与体育部教务办联系（鞠老师，电话：84395977 或 QQ 群：1081232747，办公室：运动场主席台）。

五、其他

1、请各位学生根据自己上课时段及体育选项，按时到指定地点集合。

2、集合地点：体育第一节课全部统一在运动场西侧（主席台一侧）集合，按各体育项目站队（若遇特殊天气，不能正常在运动场上课，则在体育中心集合）。

3、运动着装：请各位学生必须穿着运动装（校服）和运动鞋。

4、选择乒乓球、羽毛球体育项目的学生，请自备球。

附件：[南京农业大学保健班申请表](#)

南京农业大学教务处
2021年1月4日