

西北工业大学体育部文件

体字〔2023〕2号

西北工业大学本科生 421X 体育培养方案 实施细则（2023 版）

根据我校《本科人才培养方案修订指导意见(2023 版)》设置的体育类课程（体育与健康类，必修课程）标准，要求本科生毕业时必须达到学校体育合格 421X 标准，即修满 4 个体育必修学分；掌握 2 项运动技能(其中一项为游泳)；达到 1 项《国家学生体质健康标准》测试合格要求；学生本科期间可根据个人兴趣修读体育类素质拓展课程，获得 X 体育素质学分。具体实施办法如下：

一、4 个体育必修学分

本科生体育类课程课内 144 学时，计 4 学分。另外需要完成课外 32 学时。

（一）课内 144 学时

本科第一、第二、第三、第四学期修读体育专项课（为体育与健康类必修课程，具体专项课程见附件 1），每学期课内 36 学时。课内 36 学时计 1 学分，包括 4 学时体育理论课 32

学时体育专项课。体育专项课每周一次 2 学时，共计 16 周。在修读体育专项课程学期学生须在规定周次内完成 APP 长跑 32 次，每次跑距 3.2 公里（男）/2.4 公里（女），每周完成不超过 5 次。

（二）课外 32 学时

课外 16 学时身体素质课 身体素质课须在第一学期完成，每周一次 1 学时，共计 16 学时，时间为周一至周五下午任一时间段（16:00-16:45 、 16:55-17:40 、 19:00-19:45 、 19:55-20:40）。如因身体或其他原因第一学期无法修读，可延至大一第二学期修读。具体选课办法详见当学期通知。

课外 16 学时体质测试：第一、第二、第四、第六学期需完成体质测试，每学期 4 学时，共计课外 16 学时。

二、掌握 2 项运动技能（其中一项为游泳）

学生根据自身兴趣修读体育专项课程，需要掌握 2 项运动技能（其中一项为游泳）。具体实施办法为：

（一）游泳技能通过标准：学生以蛙泳、爬泳、蝶泳、仰泳四种泳姿中任何一种泳姿游完 50 米距离。通过游泳技能方式有：

1. 直接参加游泳技能测试：学生本身会游泳者，可以直接参加游泳技能测试，通过者即通过游泳技能认定。游泳技能认定考试测试方案每学期体育部及时发布通知，在西工大体育 APP 网上预约等方式进行测试认定。

2. 修读体育与健康类游泳专项课程（不含游泳综合素养课）通过者则视为游泳技能通过，无需参加专门组织的游泳

技能考核测试。

3. 无法通过游泳技能者，可选择下列替代项：

学生体质测试任意单次测试总成绩达到《国家学生体质健康标准》良好及以上标准（80 分以上），免于游泳技能测试；

学生体质测试 800（女子）/1000（男子）米跑任意单次测试成绩达到《国家学生体质健康标准》良好及以上标准（男子 3 分 42 秒、女子 3 分 44 秒），免于游泳技能测试；

因身心疾病等特殊原因不适宜游泳技能学习与测试的学生，持学院签章的游泳技能免测申请表提交体育部，获批后参加“太极拳”技能测试认定，成绩合格则视为游泳技能通过（太极拳技能认定考试测试方案每学期体育部及时发布通知）。

（二）其它运动技能通过标准：学生修读的体育必修专项课程成绩得分达到以下二个通过标准任意一个标准者视为本专项运动技能通过：

体育专项中级课程修读成绩达到 75 分及以上。

体育专项高级课程修读成绩达到 60 分及以上。

另外，操舞类课程两门课程通过（其中一门课程成绩达到 75 分及以上）或三门课程通过者。

因病、残等特殊原因不适宜参加技能认定的同学，提交相关申请表（西北工业大学体育部网站下载）进行特殊处理。

三、达到《国家学生体质健康标准》合格要求

（一）学生《标准》测试成绩评定不及格者，在本学年度准予补测一次，补测仍不及格，则学年成绩评定为不及格。

学生毕业时，《标准》测试的成绩达不到 50 分者按结业或肄业处理。

（二）学生毕业时的成绩和等级，按毕业当年学年总分的 50%与其他学年总分平均得分的 50%之和进行评定。

（三）学生因病或残疾可向学校提交暂缓或免予执行《标准》的申请，经医疗单位证明，体育教学部门核准，可暂缓或免予执行《标准》，并填写《免予执行<国家学生体质健康标准>申请表》，存入学生档案。确实丧失运动能力、被免予执行《标准》的残疾学生，仍可参加评优与评奖，毕业时《标准》成绩需注明免测。

（四）具体要求依据《西北工业大学<国家学生体质健康标准>实施办法》执行。

四、X 体育类素质拓展课程学分

学生本科期间可根据个人兴趣修读体育类素质拓展课程（附件 2），获得 X 体育素质学分。

附件：1. 体育专项课程信息

2. 素质拓展类课程

西北工业大学体育部

2023 年 9 月 4 日

附件 1

体育专项课程信息

序号	课程代码	课程名称	总课时	学分
1	U31G71072	二十四式简化太极拳	16.0	0.5
2	U31G71073	篮球初级	36.0	1.0
3	U31G71074	排球初级	36.0	1.0
4	U31G71075	足球初级	36.0	1.0
5	U31G71076	橄榄球初级	36.0	1.0
6	U31G71077	乒乓球初级	36.0	1.0
7	U31G71078	羽毛球初级	36.0	1.0
8	U31G71079	网球初级	36.0	1.0
9	U31G71080	游泳初级	36.0	1.0
10	U31G71081	武术初级	36.0	1.0
11	U31G71082	跆拳道初级	36.0	1.0
12	U31G71083	大学生安全防卫学	36.0	1.0
13	U31G71084	男子健美	36.0	1.0
	U31G71085	体育舞蹈初级	36.0	1.0
15	U31G71086	健美操初级	36.0	1.0
16	U31G71087	啦啦体操	36.0	1.0
17	U31G71088	健身瑜珈	36.0	1.0
18	U31G71089	体适能基础	36.0	1.0
19	U31G21001	运动与慢病防治	36.0	1.0

20	U31G21002	运动与关节健康	36.0	1.0
21	U31G21003	运动与康复保健	36.0	1.0
22	U31G21004	运动与养生	36.0	1.0
23	U31G21005	篮球中级	36.0	1.0
24	U31G21006	篮球高级	36.0	1.0
25	U31G21007	排球中级	36.0	1.0
26	U31G21008	排球高级	36.0	1.0
27	U31G21009	足球中级	36.0	1.0
28	U31G21010	足球高级	36.0	1.0
29	U31G21011	羽毛球中级	36.0	1.0
30	U31G21012	羽毛球高级	36.0	1.0
31	U31G21013	乒乓球中级	36.0	1.0
32	U31G21014	乒乓球高级	36.0	1.0
33	U31G21015	网球中级	36.0	1.0
34	U31G21016	网球高级	36.0	1.0
35	U31G21017	橄榄球中级	36.0	1.0
36	U31G21018	橄榄球高级	36.0	1.0
37	U31G21019	健美操中级	36.0	1.0
38	U31G21020	健美操高级	36.0	1.0
39	U31G21021	武术中级	36.0	1.0
40	U31G21022	武术高级	36.0	1.0
41	U31G21023	游泳中级	36.0	1.0
42	U31G21024	游泳高级	36.0	1.0

43	U31G21025	跆拳道中级	36.0	1.0
44	U31G21026	体育舞蹈中级	36.0	1.0
45	U31G21027	运动员训练（基础）	36.0	1.0
46	U31G21028	运动员训练（初级）	36.0	1.0
47	U31G21029	运动员训练（中级）	36.0	1.0
48	U31G21030	运动员训练（高级）	36.0	1.0
49	U31G21031	中国式摔跤初级	36.0	1.0
50	U31G21032	翱翔国防体育（上）	36.0	1.0
51	U31G21033	翱翔国防体育（下）	36.0	1.0
52	U31G21034	中国式摔跤中级	36.0	1.0
53	U31G21035	击剑初级	36.0	1.0
54	U31G21036	综合素质与篮球基础	36.0	1.0

附件 2

素质拓展类课程

序号	课程代码	课程名称	总课时	学分
1	U31Q21001	体能训练	32	2
2	U31Q21002	体育竞赛管理	32	2
3	U31Q11001	健康评估与运动处方	32	2
4	U31Q11002	大学生体测达标的理论与方法	32	2
5	U31Q21004	排舞	32	2
6	U31Q21003	大学生篮球高水平实践与分享（1）	32	2
7	U31Q21006	舞龙鉴赏与实践	32	2
8	U31Q21008	定向越野	32	2
9	U31Q21010	太极导引养生	32	2
10	U31Q21007	拳击运动	32	2
11	U31Q21009	大学游泳与救生（1 级）	32	2
12	U31Q21005	轮滑基础	32	2
13	U31Q21011	健身街舞	32	2
14	U31Q11003	体育旅游概论	32	2
15	U31Q21012	极限飞盘	32	2
16	U31Q21013	腰旗橄榄球	32	2
17	U31Q21014	身体素质课	16	1

