

关于 2018-2019 学年第二学期体育选课的通知

各学院、2017 级、2018 级各班级：

2018-2019 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：2019 年 1 月 2 日 14:30—1 月 8 日 8:30。

选项查询及余项补选阶段：2019 年 1 月 10 日 8:30—2019 年 1 月 17 日 8:30。

二、体育选课项目

2018-2019 学年第二学期为 2017 级、2018 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学生不参加体育选课。

※ 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；体能与艾灸养生课的时间为：周五 8-9 节，面向所有一二年级学生选课。

（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 2019 年 2 月 25 日—3 月 5 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（体育场主席台）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：周三下午。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=体重(kg)/身高²(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**2019年2月25日(周一)或27日(周三)15:00-17:00到体育场主席台参加指标筛选。**

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%。

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: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。

(三) 体能与艾灸养生

1、上课对象:2017级、2018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”→“学生选课中心”→“保健减脂艾灸班报名”选中之后,并于**2019年3月1日(周五)15:50到体育场主席台集合上课。**

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:周五8-9节

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、2017级、2018级学生可选择体育部开出的各类体育选项,预选阶段(2019年1月2—8日)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（2019年1月10-17日）选择有余量的项目。此阶段选项的方法为实时随机抽签，可重复选择之前修读的体育项目。

四、注意事项

1、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。

2、选课时尽量均衡选课，以确保中签率。

3、为保证选课结果的准确，不得委托他人代为选课。

4、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。

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

6、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（陈老师，电话：84395977）。

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田径场西侧（主席台一侧）集合，按各体育项目站队（若遇特殊天气，不能正常在体育场上课，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
2018年12月28日