

关于 2019-2020 学年第一学期体育选课的通知

各学院、2018 级各班级：

2019-2020 学年第一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 2018 级体育选课分为以下阶段：预选阶段、正选阶段及补选阶段（转专业学生改选或补选）。

预选阶段：2019 年 6 月 26 日 14:30—2019 年 7 月 1 日 8:30。

正选阶段(选项查询及补选):2019 年 7 月 2 日 14:30—2019 年 7 月 8 日 12:00。

补选阶段(转专业学生改选或补选):2019 年 8 月 31 日 9:00—9 月 3 日 12:00。

二、体育选课项目

2019-2020 学年第一学期为 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、拳击、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（指定选课界面）、运动减脂（指定选课界面）、体能与艾灸养生（指定选课界面）。

※2018 级从卫岗校区转入工学院的学生和享受高水平运动员待遇的学生不参加体育选课。从工学院转入卫岗校区的学生必须参加本次体育选课。

※由于选课方式不一样，凡报名保健班、运动减脂课程、体能与艾灸养生班的学生，不可同时再选择其他体育项目。

※保健班和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登记或参加指标筛选。报名详情如下：

（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”→“培养管理”→“保健减脂艾灸班申请”选中之后，并于 2019 年 9 月 2—10 日，申请者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）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：周三中午。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 $BMI \geq 28$ 。（ $BMI = \text{体重}(\text{kg}) / \text{身高}^2(\text{m})$ 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”→“培养管理”→“保健减脂艾灸班申请”选中之后，并于2019年9月2日（周一）或3日（周二）15:00之后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。

4、成绩说明：100分=减脂效果60分+身体素质20分+学习态度10分+减脂理论10分。具体成绩评价细则请参阅课程中心《运动减脂理论与实践》。

5、上课时间：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：原则上已上过该课程的学生不可再重复选择该门课程；凡重复选择该门课程的学生，初始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：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”→“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：周一 8-9 节

5、第一节上课时间：2019年9月9日 15:50，集合地点：体育中心形体房三。

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、2018 级学生可选择体育部开出的各类体育专项，预选阶段每人选 3 项（上学期已修项目在预选阶段中不可选），预选阶段结束，为系统自动抽签阶段。

3、抽签结束后，未抽到项目的学生在“正选阶段”和“补选阶段”选择有余量的项目，此阶段选项目为即选即得，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，体育课未选的学生体育Ⅲ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、转专业同学如遇上课时间冲突或未选，请在 2019 年 8 月 31 日 9:00—9 月 3 日 12:00 之间改选。选课方法：先退已选课程，再根据转入专业上课时间改选有余量的项目，此阶段选项目的方法为即选即得。

3、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。

4、选课时尽量均衡选课，以确保中签率。

5、为保证选课结果的准确，不得委托他人代为选课。

6、选课时如遇选课系统操作问题，请与教务处教务科郝老师联系，电话：84395387。

7、有关体育项目设置、重修及补修的问题请与体育部教务办陈老师联系，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。

附件：南京农业大学保健班申请表

南京农业大学教务处

2019 年 6 月 24 日