

# 关于 2019-2020 学年第二学期体育选课的通知

各学院、2018 级、2019 级各班级：

2019-2020 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：**

**2018 级：2019 年 12 月 27 日 14:30—2020 年 1 月 2 日 10:00**

**2019 级：2020 年 1 月 2 日下午 15:00—1 月 6 日上午 12:00**

**选项查询、余项补选阶段：**

**2018、2019 级：2020 年 1 月 8 日 8:30—2020 年 1 月 15 日 8:30。**

## 二、体育选课项目

2019-2020 学年第二学期为 2018 级、2019 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。

※ 享受高水平运动员待遇的学生不参加体育选课。

※ 报名保健班、运动减脂班的学生，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 2020 年 2 月 17 日—2 月 25 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  $BMI \geq 28$ 。（ $BMI = \text{体重 (kg)} / \text{身高}^2 \text{ (m)}$ ）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 **2020 年 2 月 17 日(周一)或 19 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、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、2019 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（2020 年 1 月 8-15 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（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  
2019年12月26日