

兰州理工大学学生体育指导手册

兰州理工大学是甘肃省人民政府、教育部、国家国防科技工业局共建高校，国家“中西部高等教育振兴计划”重点建设高校，“国家大学生创新型实验计划”和教育部“卓越工程师计划”入选高校，中国人民解放军后备军官选拔培养基地，东南大学对口支援高校。

学校前身是 1919 年的甘肃省立工艺学校；1958 年，在组建兰州工学院的基础上，将甘肃交通大学并入，定名为甘肃工业大学；1965 年，学校划归第一机械工业部，同时将东北重型机械学院和北京机械学院的水力机械、化工机械、石油矿场机械和焊接工艺及设备专业成建制全部迁入，并从湖南大学、合肥工业大学抽调一批教师来校工作；1998 年，转制为“中央与地方共建，以地方管理为主”的院校；2003 年，正式更名为兰州理工大学。2017 年 7 月，甘肃省人民政府、教育部、国家国防科技工业局联合签署共建协议，我校正式成为省部共建高校。经过 90 多年的建设与发展，学校已成为一所工科实力比较雄厚、理科水平不断提高、文科具有一定特色的多学科协调发展的理工科大学。

一、兰州理工大学学校体育概况

兰州理工大学体育教学研究部成立于 1995 年，其前身为甘肃工业大学体育教研室。部门下设综合办公室、教学办公室、体育教研室、学生体质监测教研室、运动训练与竞赛教研室、场馆设施管理中心，承担着全校学生公共体育课教学、代表队训练、学生体质健康测试和群体性体育活动等工作。

部门现有正式教职工 36 人，其中专职书记 1 人，专任教师 33 人，其中教授 5 人、副教授 15 人、硕士生导师 8 人。

部门现有体育人文社会学 1 个二级学科硕士学位授予点，包括丝绸之路体育文化、社会体育、学校体育、体育管理、体育文学等 5 个研究方向。目前有在校硕士研究生 40 人。2008 年成为国家体育总局体育文化发展中心首批体育文化研究基地。

近年来，体育教师开展的科学研究内容涉及学校体育、社会体育、学生体质健康、体育产业、体育文化、体育史等方面。在《亚洲体育科学》、《敦煌研究》、《北京体育大学学报》、《首都体育学院学报》、《上海体育学院学报》、《天津体育学院学报》、《体育文化导刊》、《南方考古》、《现代教育科学》、《敦煌学辑刊》等刊物发表相

关论文百余篇；获得国家体育总局哲学社会科学优秀成果奖、甘肃省第十三届社会科学优秀成果奖等奖项 10 余项；承担国家社科基金、甘肃省社科基金、甘肃省教育厅课题、甘肃省体育局社科项目等 30 余项，累计科研经费 50 余万元；主编教材 19 部，出版“十二五”国家级规划教材 1 部；同时，部门不断加强国际和区域学术交流活动，先后参加各类国际、国内会议 70 余次。

体育教学研究部在重视公共体育课教学的同时，狠抓运动队建设和群众体育工作开展。现建有田径、排球、篮球、足球、武术、乒乓球、体育舞蹈、羽毛球、跆拳道、定向运动、健美操等 15 个项目 18 支运动队。“十二五”期间，校学生体育代表队取得国际比赛前八名 20 项，国家级比赛前八名 42 项，省级比赛前八名 235 项，地市级比赛前八名 10 项。校学生体育代表队 2016 年在国家、省级比赛中获前八名 178 项，截止 2017 年底在各级各类大学生体育竞赛中获前八名 240 项。

“雄关漫道真如铁，而今迈步从头越”。体育教学研究部围绕学校办学指导思想、办学定位、办学思路以及人才培养目标，依法治教，科学管理，真抓实干，开拓创新，不断开创兰州理工大学体育工作新局面。

二、兰州理工大学体育特色课程

（一）民族传统体育类课程

1、传统养生体育

传统养生体育课程是体育部近年来新开设的课程，以养生和健身气功功法等各种有效的传统养生方法为主要教学内容，它对预防疾病，强身益智，涵养道德，延年益寿有重要作用。该课程 2016 年获我校混合式教学立项，实行线上线下教学相结合，课程负责人为该项目的国家级裁判员。至今上课人数累计达 2000 余人，在国家级、省级等各类竞赛中获奖 42 项，申报各类课题 7 项，发表论文 5 篇，出版相关教材 5 部。本课程在建设过程中获评校“十大多媒体课件”、校“微课竞赛”二等奖、获校级规划教材立项。同时，该课程也是体育部的“示范性课程”。

2、武术

我校武术教育将运动技术知识和健康教育作为重要内容，加大技术教学和健康教育的工作力度，在武术动作技术教学中进一步加强健身、防身、养生三方面知识的传授。以体育促进学生体质健康，其前提条件是“学生喜欢运动、积极参与运动”，以丰富的

教学手段和多样的组织形式激发学生学习武术的热情。十余年来(自2005年春季学期),武术一直作为传统体育文化在兰州理工大学体育课程中占有重要位置,累计学习武术的学生近100000人次,我们一直在体育课程教学中弘扬传统文化,助力国脉传承。

(二) 拓展类体育课程

1、大学生野外生活、生存训练

在课程改革中,我们创造性地利用文化与地域资源,走进新课程。我们依托深厚的“黄河文化”、“西北少数民族文化”、“丝绸之路文化”、“敦煌文化”等,以及草原、高原山脉、沼泽、戈壁、沙漠、冰川等得天独厚的地域文化资源,开设了《大学生野外生活、生存训练课》,将西北的传统文化和地域文化资源转化为教育资源,并走出了一条特色课程发展之路。这不仅带动了体育学习方式、教学方法、教学形式的改革,促进学生的自主学习、合作学习、探究学习能力的提高,培养学生的创新精神和实践能力,同时也是大学生步入社会之前的“热身”。使学生了解社会、感知社会。为此,国家教育部体卫艺司将我校列为西北地区《大学生野外生活、生存训练课》的实验基地。

2、定向运动

定向运动是一项非常健康的智慧型体育项目,是智力与体力并重的运动。它不仅能强健体魄,而且能培养人独立思考、解决问题的能力及体力和智力受到压力下做出快速决断、分析问题的能力。同时,良好的运筹能力、计划性、空间感、方向感等智力因素也非常重要,能很好地考验参赛者的思维判断能力,实用性很强。定向运动是合作与和谐的运动。定向运动结合团体培训是非常好的团队建设活动,对团队观念的培养、协作精神的增强都是很好的实践形式。定向运动是融合人与自然的运动,一般在没有污染、空气清新的户外进行,可满足人们返朴归真、回归自然、追求高生活质量的需求。自本世纪初,兰州理工大学开展定向运动课程以来,经过十余年的发展建设,已逐渐形成完整的课程体系,已形成一支职称结构合理的教师队伍,教学内容丰富多彩,深受学生的喜爱,学生累计选课人数达6500余人。

三、兰州理工大学体育课程设置

(一) 课程设置

我校体育课程在认真贯彻和落实《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》基础上,以“健康第一”为指导思想,重视课程的育人功能,强调激发学生的运动兴趣,尊

重学生的主体地位，关注学生个体差异和不同需求。建立较完整的课程目标体系和发展性评价体系，注重教学内容的可选择性，教学组织的多样性，教学策略的灵活性等，努力使课程在促进学生形成运动爱好和坚持体育锻炼的习惯，提高学生的健康素养和健康体魄等发挥更大的作用。突出体育课程体系、内容、方法的改革，加大体育课程结构体系整体化和课程整合的力度。

课程具体类型：

(1) 第一学期为体育 1 普修课

主要以提高学生心血管机能的身体素质练习为主，并将武术教学贯穿于教学全过程，其他教学内容包括田径、篮球、排球。

(2) 第二、三、四学期为体育 2、体育 3、体育 4 选项课

兰州理工大学已建立了具有人文与健康教育、奥林匹克教育并重的学生自主选课体系，开设了篮球、排球、足球、网球、羽毛球、乒乓球、网球、跆拳道、武术、散打、养生保健、形体、健美、健美操、体育舞蹈、野外生存、定向运动等 20 余门课程，最大限度的满足学生需求，并将身体素质锻炼贯穿教学始终。

(3) 混合式教学课程

“传统养生”课程，已于 2016 年获得校级混合教学课程立项，实施一年来，效果良好，丰富了学习方式，学生可以充分利用网上提供的课程资源复习、预习学习内容，而且也符合现在学生的学习习惯——“碎片化”学习。可以解决场地不足的问题，以往如果天气发生变化，室外课程就会受到影响，有了在线课程资源，正常的教学进度不会受到影响。便于师生之间的沟通。教师与学生可以随时通过在线课程平台沟通教学中存在的问题与疑惑。

2017 年“篮球”课程获得校级混合教学课程立项。

2018 年“健美操”课程获得校级混合式教学课程立项。

(4) 体育选修课

面向全校开设体育选修课，包括篮球裁判法、体育舞蹈、健美操、时尚健身舞蹈、田径、网球、排球、足球、篮球、太极文化 10 门课程。

(5) 体育保健课

为少数身体异常和患有慢性疾病及病后恢复期的学生开设的必修课程，通过保健课教学，使学生掌握有益于身心健康，加速康复的保健体育技能和方法。

(6) 校运动队训练课

为提高运动技术水平而开设训练课程, 现设有篮球、排球、足球、定向运动、武术、乒乓球、健美操、体育舞蹈、羽毛球、田径、网球、跆拳道等 15 个项目。

(二) 组织形式

体育课的教学组织形式是打破原有的学院、班级建制，通过校园网登录本科生教务管理平台进行自主选择上课内容和上课教师的选课模式，每个教学班人数在 40 人左右。

四、体育教学

(一) 体育课程考核内容及分值

体育 1 普修课分数评定标准:

综合得分=耐力项目 (30%) + 武术 (30%) + 50 米 (10%) + 立定跳远 (10%) + 力量测试 (10%) + 考勤 (10%)

体育 2、3、4 专项课分数评定标准:

综合得分=专项内容考试 (30%) + 耐力素质 (30%) + 50 米 (10%) + 立定跳远 (10%) + 力量测试 (10%) + 考勤 (10%)

注：力量测试内容为男生测引体向上，女生测 1 分钟仰卧起坐。

(二) 兰州理工大学体育教学及考核要求

1、体育课程包括体育 1、2、3、4，每学期授课 36 学时，考试通过并参加体质健康测试者获得 1 学分，共计 4 学分。

2、体弱多病或有慢性病不能完成正常体育课程的学生，校医院证明，院（系）审核，体育部同意，可修读体育保健课。

3、学生若因病因事不能上课，必须向任课教师请假，否则作旷课论处。病假需有医院证明，事假需有学生所在院（系）分管学生工作的辅导员批准。

4、迟到（或早退）15 分钟以上为旷课。三次迟到或早退作一次旷课处理，若一学期 3 次旷课或因病、事请假 5 次，该学期体育课程必须重修。

5、在学期结束前因病、事等特殊情况未能正常参加考试，必须由本人提出书面申请，并出具相关证明材料（因公者需由承办单位提供证明材料，伤病者需由医院提供证明材料），可以申请办理缓考手续，在下一学期开学后由教务处统一安排考试。逾期不予办理，做重修处理。如学生未在规定时间内提出申请或缓考未获批准而不参加考试，按照缺考处理，必须进行重修。体育课程成绩不及格将在下一学期开学初进行补考，补考不及格必须进行重修。

6、凡需重修的学生必须在开学后三周内到体育部教研室办理重修手续，并在学校规定的重修报名时间上网申请。

（三）课堂常规

1、学生必须按时到指定地点集合上课。

2、课堂当中不得做与上课无关的事情，上课过程中不准使用手机等电子设备。

3、上课时学生必须穿着运动服，若服装不达要求，必须更换。

4、迟到、早退、缺课、旷课将扣除平时成绩。

5、事假、病假：口头请假无效，需教务处、辅导员或医务室的相关证明。如没有假条按旷课处理。

6、遇到身体不适时，学生根据教师的课堂布置进行适当的锻炼或观摩课堂教学内容。

7、上课时注意安全，遇到突发事件时积极配合教师妥善处理。

8、体弱多病或有慢性病不能完成正常体育课程的学生，经校医院保健科证明，院系审核，体育部同意，可参加保健体育课。成绩由保健课老师考核评定。

五、《国家学生体质健康标准》

为贯彻落实《国务院办公厅转发教育部等部门关于进一步加强学校体育工作若干意见的通知》（国办发〔2012〕53号）和《教育部关于印发〈学生体质健康监测评价办法〉等三个文件的通知》（教体艺〔2014〕3号）有关要求，我校对全体在校本科生每年进行一次体质健康测试，测试项目为：身高、体重、肺活量、立定跳远、坐位体前屈、50米、1000米（男）/800米（女）、引体向上（男）/一分钟仰卧起坐（女）。并将立定跳远、50米、1000米（男）/800米（女）、引体向上（男）/一分钟仰卧起坐（女）测试成绩纳入体育1至体育4期末考试总成绩之中。

1、本标准从身体形态、身体机能和身体素质等方面综合评定学生的体质健康水平，是促进学生体质健康发展、激励学生积极进行身体锻炼的教育手段，是国家学生发展核心素养体系和学业质量标准的重要组成部分，是学生体质健康的个体评价标准。

2、每个学生每学年评定一次，记入《〈国家学生体质健康标准〉登记卡》。

3、《国家学生体质健康标准》规定：学生因病或残疾可向学校提交暂缓或免于执行《标准》的申请，经医疗单位证明，体育教学部门核准，可暂缓或免于执行《标准》，并填写《免于执行〈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、被免于执行《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。

《标准》测试指标、权重及评分表

测试对象	单项指标	权重 (%)
大学各年级	体重指数	15
	肺活量	15
	50 米跑	20
	坐位体前屈	10
	立定跳远	10
	引体向上 (男) / 1 分钟仰卧起坐 (女)	10
	1000 米跑 (男) / 800 米跑 (女)	20

表 1 体重指数 (BMI) 单项评分表 (单位: 千克/米²)

等级	单项得分	男生	女生
正常	100	17.9~23.9	17.2~23.9
低体重	80	≤17.8	≤17.1
超重		24.0~27.9	24.0~27.9
肥胖	60	≥28.0	≥28.0

注：体重指数 (BMI) = 体重 (千克) / 身高² (米²)。

表 2 肺活量单项评分表 (单位: 毫升)

等级	单项得分	男生		女生	
		大一	大三	大一	大三
		大二	大四	大二	大四
优秀	100	5040	5140	3400	3450
	95	4920	5020	3350	3400
	90	4800	4900	3300	3350
良好	85	4550	4650	3150	3200
	80	4300	4400	3000	3050
及格	78	4180	4280	2900	2950
	76	4060	4160	2800	2850
	74	3940	4040	2700	2750
	72	3820	3920	2600	2650
	70	3700	3800	2500	2550
	68	3580	3680	2400	2450
	66	3460	3560	2300	2350
	64	3340	3440	2200	2250
	62	3220	3320	2100	2150
	60	3100	3200	2000	2050
不及格	50	2940	3030	1960	2010
	40	2780	2860	1920	1970
	30	2620	2690	1880	1930
	20	2460	2520	1840	1890
	10	2300	2350	1800	1850

表3 50米跑单项评分表（单位：秒）

等级	单项得分	男生		女生	
		大一 大二	大三 大四	大一 大二	大三 大四
优秀	100	6.7	6.6	7.5	7.4
	95	6.8	6.7	7.6	7.5
	90	6.9	6.8	7.7	7.6
良好	85	7.0	6.9	8.0	7.9
	80	7.1	7.0	8.3	8.2
及格	78	7.3	7.2	8.5	8.4
	76	7.5	7.4	8.7	8.6
	74	7.7	7.6	8.9	8.8
	72	7.9	7.8	9.1	9.0
	70	8.1	8.0	9.3	9.2
	68	8.3	8.2	9.5	9.4
	66	8.5	8.4	9.7	9.6
	64	8.7	8.6	9.9	9.8
	62	8.9	8.8	10.1	10.0
60	9.1	9.0	10.3	10.2	
不及格	50	9.3	9.2	10.5	10.4
	40	9.5	9.4	10.7	10.6
	30	9.7	9.6	10.9	10.8
	20	9.9	9.8	11.1	11.0
	10	10.1	10.0	11.3	11.2

表 4 坐位体前屈单项评分表（单位：厘米）

等级	单项得分	男生		女生	
		大一 大二	大三 大四	大一 大二	大三 大四
优秀	100	24.9	25.1	25.8	26.3
	95	23.1	23.3	24.0	24.4
	90	21.3	21.5	22.2	22.4
良好	85	19.5	19.9	20.6	21.0
	80	17.7	18.2	19.0	19.5
及格	78	16.3	16.8	17.7	18.2
	76	14.9	15.4	16.4	16.9
	74	13.5	14.0	15.1	15.6
	72	12.1	12.6	13.8	14.3
	70	10.7	11.2	12.5	13.0
	68	9.3	9.8	11.2	11.7
	66	7.9	8.4	9.9	10.4
	64	6.5	7.0	8.6	9.1
	62	5.1	5.6	7.3	7.8
60	3.7	4.2	6.0	6.5	
不及格	50	2.7	3.2	5.2	5.7
	40	1.7	2.2	4.4	4.9
	30	0.7	1.2	3.6	4.1
	20	-0.3	0.2	2.8	3.3
	10	-1.3	-0.8	2.0	2.5

表5 立定跳远单项评分表（单位：厘米）

等级	单项得分	男生		女生	
		大一 大二	大三 大四	大一 大二	大三 大四
优秀	100	273	275	207	208
	95	268	270	201	202
	90	263	265	195	196
良好	85	256	258	188	189
	80	248	250	181	182
及格	78	244	246	178	179
	76	240	242	175	176
	74	236	238	172	173
	72	232	234	169	170
	70	228	230	166	167
	68	224	226	163	164
	66	220	222	160	161
	64	216	218	157	158
	62	212	214	154	155
60	208	210	151	152	
不及格	50	203	205	146	147
	40	198	200	141	142
	30	193	195	136	137
	20	188	190	131	132
	10	183	185	126	127

表6 男生引体向上、女生1分钟仰卧起坐单项评分表（单位：次）

等级	单项得分	男生		女生	
		大一 大二	大三 大四	大一 大二	大三 大四
优秀	100	19	20	56	57
	95	18	19	54	55
	90	17	18	52	53
良好	85	16	17	49	50
	80	15	16	46	47
及格	78			44	45
	76	14	15	42	43
	74			40	41
	72	13	14	38	39
	70			36	37
	68	12	13	34	35
	66			32	33
	64	11	12	30	31
	62			28	29
60	10	11	26	27	
不及格	50	9	10	24	25
	40	8	9	22	23
	30	7	8	20	21
	20	6	7	18	19
	10	5	6	16	17

表 7 男生 1000 米、女生 800 米单项评分表（单位：分·秒）

等级	单项得分	男生		女生	
		大一	大三	大一	大三
		大二	大四	大二	大四
优秀	100	3'17	3'15	3'18	3'16
	95	3'22	3'20	3'24	3'22
	90	3'27	3'25	3'30	3'28
良好	85	3'34	3'32	3'37	3'35
	80	3'42	3'40	3'44	3'42
及格	78	3'47	3'45	3'49	3'47
	76	3'52	3'50	3'54	3'52
	74	3'57	3'55	3'59	3'57
	72	4'02	4'00	4'04	4'02
	70	4'07	4'05	4'09	4'07
	68	4'12	4'10	4'14	4'12
	66	4'17	4'15	4'19	4'17
	64	4'22	4'20	4'24	4'22
	62	4'27	4'25	4'29	4'27
60	4'32	4'30	4'34	4'32	
不及格	50	4'52	4'50	4'44	4'42
	40	5'12	5'10	4'54	4'52
	30	5'32	5'30	5'04	5'02
	20	5'52	5'50	5'14	5'12
	10	6'12	6'10	5'24	5'22