

公共体育课程选修注意事项

基础教学中心体育系的公共体育课程教学大纲规定，公共体育课程成绩满分为100分，成绩构成为：素质成绩（占总成绩40%）+平时成绩（占总成绩10%）+技能成绩（占总成绩50%）。其中，“素质成绩”包括两部分：（1）大学生体质测试总成绩占20%，测试内容包括：男、女生通测项目身高、体重、肺活量、坐位体前屈、立定跳远、50米跑。另外，还包括男生的引体向上、1000米跑，女生的仰卧起坐、800米跑。（2）课外体育锻炼成绩占20%。

此外，必须注意的是：存在病、残、弱（过度肥胖者，BMI $\geq$ 32）等身体状况的同学们只能选修《体育（健康辅导课）》，不能选修除此门课以外的其它《体育与健康》课程，如果学生自己选择了其它体育课而因无法进行素质测试导致素质成绩为0分，致使体育课成绩不及格，只能由选课学生自己承担结果。特此说明。

另外，修习《体育健康辅导》课，请查看附件。

基础教学中心

体育系

2025年9月 1日

附件：《体育（健康辅导课）》选课说明

修习《体育（健康健康辅导）》的**要求**：所有选修该课程的学生需在第一次体育课时携带原始有效病历的原件（近 2 年三甲医院出具）和《中国海洋大学《体育（健康辅导课）》申请表》，交由任课老师审核，通过后方可上课。**第一次课的集合地点在北田径场，第一节课请穿着运动服、运动鞋。**

另，《体育健康辅导课》将不再中途接收已经选修其它体育课，但因突发事件而无法完成课程要求的学生。

特此说明。

体育系

2025.9.1

中国海洋大学《体育（健康辅导课）》申请表

姓 名			性别		学号		
学 院			年 级			出生	
			专 业			年 月	
电 话			电子邮箱				
申 请 原 因	请写清病因，最初发病时间						
院 系 意 见	签字（章）： 年 月 日						