

兰州大学本科三年级体育选修课方案

一、授课对象

主要面向榆中校区本科三年级学生。

二、课程学分

选修课，1 学分。仅做兴趣提升，不计入毕业审核要求。

三、报名时间与方式

即日起至 2021 年 9 月 17 日，在教务系统中进行选课。

四、上课周数

第 3 至第 18 周（视选课人数，一旦满足开课条件，即开始授课），分单双周上课，共 9 次课 18 学时。

五、上课时间

每周一、二、三、五，第 7、8 节（16:30-18:00）

六、开设项目

跆拳道、瑜伽、网球、羽毛球、健美操、田径、游泳、武术、民族体育舞蹈、健身健美、啦啦操、体育舞蹈、乒乓球、田径、体育锻炼与身心健康（理论）等，共 15 个项目。

七、授课教师

体育教研部选派了 26 名年富力强的中青年教师为任课教师。其中，副教授 7 人，讲师 11 人，助教 8 人。

八、课程班安排

周一	周二	周三	周四
跆拳道	游泳	健身健美	跆拳道
瑜伽	武术	瑜伽	健身健美
网球	羽毛球	羽毛球	瑜伽

羽毛球	乒乓球	健美操	游泳
健美操	网球	游泳	游泳
田径	健美操	啦啦操	田径
羽毛球	跆拳道	体育舞蹈	
体育锻炼与 身心健康	民族体育舞蹈	乒乓球	

九、班级人数与课程覆盖范围

每个班级课容量 30 人，每个学期单双周，一学年两个学期，预计可覆盖 3600 人。