

上海体育大学文件

上体字〔2025〕73号

关于印发《大学体育课程改革方案（试行）》 《计算机应用基础课程改革方案（试行）》《大 学英语课程改革方案（试行）》的通知

各单位：

为落实《关于全面深化高等教育综合改革服务促进高质量发展的意见》（沪委办发〔2023〕22号）、《上海高等教育质量提升十大专项计划实施方案（2023—2026年）》（沪教〔2023〕5号）、《加快建设教育强市三年行动计划（2025—2027年）》（沪教〔2025〕7号），有效实施高等教育“一校一策”综合改革，构建符合学校办学定位的特色化课程体系，学校研究制定了《大学体育课程

改革方案（试行）》《计算机应用基础课程改革方案（试行）》《大学英语课程改革方案（试行）》，已经学校审议通过，现印发给你们，请结合实际贯彻执行。

- 附件：1. 大学体育课程改革方案（试行）
2. 计算机应用基础课程改革方案（试行）
3. 大学英语课程改革方案（试行）

上海体育大学

2025年7月16日

附件 1:

上海体育大学大学体育课程改革方案（试行）

为全面落实立德树人根本任务，牢固树立“健康第一”教育理念，深化体育教育教学改革，强化“教会、勤练、常赛”机制，融合“个性化发展、日常化锻炼、碎片化时间利用”，创新大学体育课程教学新模式，帮助学生在体育锻炼中“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”，培养学生“终身体育”意识，促进学生全面发展，结合学校办学特色与实际情况，特制定本方案。

一、改革目标

（一）学生发展目标

促进学生掌握 1-2 项运动技能，体质健康水平不断提升，形成良好的体育锻炼习惯和体育品德。

（二）课程建设目标

遵循产出导向教育理念，以学定教，改革教学模式，兼顾不同运动水平学生需求，形成具有上体特色的大学体育课程品牌。

（三）机制创新目标

建立“学生主体-教师引导-系统监测”三维管理机制，强化学生主体责任，建立动态监测与反馈机制，增强校园活力和凝聚力。

二、课程设置

大学体育课程为面向按普通类专业招生的学生开设的通识教育必修课程，共 4 学分、128 学时，具体开设情况如下：

课程名称	开课学期	学分	周学时	总学时
大学体育 1	第一学年第一学期	1	2	32
大学体育 2	第一学年第二学期	1	2	32
大学体育 3	第二学年第一学期	1	2	32
大学体育 4	第二学年第二学期	1	2	32

学校提供一定数量的运动项目供学生选择，帮助学生提升运动技能水平，具体开设项目及课程数量根据学校场地和师资情况统筹安排。所有学生都应通过学校教务系统进行选课。

为满足学有余力的学生对体育学习的进一步需求，由各术科学院相关教学团队教师在通识教育选修课程相应模块中开设高阶课程。

三、课程评价

大学体育课程成绩由运动技能（40%）、体质健康（40%）、平时表现（20%）三部分构成。其中：

“运动技能”部分成绩以各项目青少年运动技能等级标准（百分制）为评价标准，满分 100 分。“体质健康”部分成绩以国家学生体质健康标准（2014 年修订）为评价标准，满分 100 分。“平时表现”部分成绩包括参与度（25 分）、努力度（25 分）、自主性（25 分）、合作性（25 分）四个部分，满分 100 分。

大学体育 1“运动技能”部分的考核采用青少年运动技能等级标准三级，大学体育 2“运动技能”部分的考核采用青少年运动技能等级标准四级，大学体育 3 和大学体育 4“运动技能”部分的考

核采用青少年运动技能等级标准五级。

课程考核成绩 = 体质健康测试成绩×40% + 运动技能等级测试成绩×40% + 平时表现成绩×20%。

四、免修免听申请

学生取得相应的运动技能等级证书，并且体质健康测试成绩达到一定的要求，可以申请免修、免听。相关条件如下：

课程	免修	免听
大学体育 1	不设免修	不设免听
大学体育 2	“技能”≥四级 且 第一学年“体测”≥80 分	“技能”≥四级 且 第一学年“体测”≥60 分
大学体育 3	“技能”≥五级 且 第一学年“体测”≥80 分	“技能”≥五级 且 第一学年“体测”≥60 分
大学体育 4	“技能”≥五级 且 第二学年“体测”≥80 分	“技能”≥五级 且 第二学年“体测”≥60 分

注：1. “技能”指运动技能等级测试，“体测”指体质健康测试，下同。2. 学生获得三级（含）以上运动员技术等级称号，视同为青少年运动技能等级“六级”。

免修学生无需参加课程学习与考核，课程考核成绩记为A。免听学生可不参加课程学习，但须参加课程考核；平时表现成绩按满分计入总分，其余以实际课程考核成绩为准。不符合上述申请条件、符合申请条件但未申请的学生，仍须参加课程学习和考核，最终成绩以实际课程考核成绩为准。

符合免修和免听条件的学生可在每学期第 1-2 教学周内自愿提出申请，逾期不予受理。申请免修和免听的学生，须填写《大学体育课程免修/免听申请表》（见附件）并附相关证明材料，由体育教育学院负责审核。审核通过后，相关申请材料由学生交任课教师进行课程材料归档。审核不通过、符合申请条件但未申请者，仍须修读课程并参加考试。

申请材料须真实合法，提供虚假材料、影响课程考核结果者一经查实按考试作弊处理。

五、测试安排

（一）运动技能测试

将运动技能等级测试纳入校运会，由校运动竞赛委员会牵头，校运动技能测评中心协同，相关学院应积极配合，组织各项目运动技能等级测试赛。各学院积极组织学生报名参加，通过测试者可获得相应等级的证书。

（二）体质健康测试

学校每年 9 至 11 月份组织学生体质健康测试，具体测试工作由校体质测试中心负责实施。各学院应积极配合，协助做好组织工作。学生应明确体质健康测试工作的重要意义，强化日常锻炼，做好充分的准备。

六、课程内容

凡学校统一开设的大学体育课程，都应按照本方案精神重新修订教学大纲，以产出为导向，围绕“技能”和“体质”目标达成，

合理组织安排各学期教学内容,促进学生掌握 1-2 项终身受用的运动技能,有效提升学生体质健康水平。

七、课余锻炼

鼓励学生充分发挥自主性和能动性,积极参加体育社团,利用课余时间提升运动技能和体质健康水平。社团负责人可邀请相关学院专项教师担任指导教师,相关专业高年级学生担任助教。社团运行时间由社团负责人与指导教师、助教共同商定。指导教师将坐班答疑、自习辅导时间调整至社团运行时间。具体社团运行管理按照学校最新的学生社团管理办法执行。

八、保障措施

(一) 技术支持

定制化开发各项目青少年运动技能等级标准智能化测试系统,积极推进数智化一站式体质健康测试中心建设,为组织开展“技能”和“体质”测试提供便捷。

(二) 人员保障

体育教育学院配备一定数量的体质健康测试人员及志愿者,共同开展学生体质健康测试。各相关术科学院配备一定数量的助教,协助教师开展大学体育课程教学及运动技能等级测试工作。

(三) 场地保障

在不影响正常教学秩序的前提下,学校优先提供场地设施资源和时段,支持“技能”和“体质”测试以及体育社团活动的开展。

(四) 机制保障

对于参与“技能”和“体质”测试以及开展体育社团指导的教师，相关学院在本科激励计划等经费中给予一定的激励；对于参与“技能”和“社团”助教以及“体质”测试工作的学生，相关学院给予一定的实践经历认定。

（五）经费保障

体育教育学院在预算中设立大学体育课程建设专项经费，根据实际情况和教学需要开展课程建设、提升教学质量。

九、附则

（一）本方案自发布之日起执行。

（二）本方案由教务处、体育教育学院、运动竞赛委员会和团委负责解释。

附件 2:

上海体育大学计算机应用基础课程改革方案（试行）

信息技术领域高速发展，人工智能技术成果频出且应用日益广泛，深刻改变了人才所需的知识与技能结构。为主动适应第四次科技革命浪潮，有效提升学生的数智素养，基于上海市大学生信息素养标准和上海市高等学校信息技术水平考试大纲（2025年版），结合学校实际，特制定本方案。

一、改革目标

重构课程目标，优选教学内容，提升学生信息素养和数字素养，培养学生应用信息技术解决学科问题的能力。

AI赋能为核。人工智能技术深度融合课程内容，帮助学生了解AI相关知识，掌握AI融合应用基本方法，提升智能化工具应用能力。

多维模块协同。增设多个模块，全面提升学生数字素养，满足学生多元发展与探索需求。

赛证融通育能。构建“认知-实践-认证-竞赛”四位一体实践教学体系，聚焦真实技术场景，促进学生能力的转化与提升。

二、课程设置

计算机应用基础为面向非计算机类本科生开设的通识教育必修课程，共 4 学分、64 学时，具体开设情况如下：

课程名称	开课学期	学分	周学时	总学时
计算机应用基础 1	第一学年第一学期	2	2	32
计算机应用基础 2	第一学年第二学期	2	2	32

为满足学有余力的学生对信息技术、人工智能等领域学习的进一步需求，由计算机等相关教学团队教师在通识教育选修课程相应模块中开设高阶课程。

三、课程内容

根据上海市大学生信息素养标准和上海市高等学校信息技术水平考试大纲（2025年版），更新课程内容，增加人工智能基础、AIGC实践、智慧数据分析及可视化等模块。具体内容安排如下：

计算机应用基础 1：基于AI的信息处理与创意设计		
周次	节数	内容
1	2	数字智能时代与人工智能技术 人工智能技术与应用 机器学习概述 AIGC 提示词工程
2-5	8	基于AI文本类信息处理 文本内容智能生成 长文档规范化和自动化技术 在线文档智能协作
6-9	6	基于AI信息展示 演讲与答辩展示 网络展示
10-13	8	基于AI图信息处理 人工智能图像生成基本原理

		人工智能图像生成工具 人工智能图像特效添加 图像编辑与合成
14	2	基于AI音视频类信息处理 人工智能在语音处理中的应用 人工智能在视频制作中的应用 基于AIGC的视频的编辑
15	2	综合项目实践
16	2	考试
计算机应用基础 2：基于AI的数据处理与分析		
周次	节数	内容
1-5	10	数据处理与分析基础 电子表格数据工具 基本公式与函数 数据分析进阶函数 数据分析技术 智能数据处理
6-7	4	大数据获取和清洗 大数据概念 数据获取 爬取数据
8-14	14	数据可视化软件-帆软使用 数据集整理、转换、合成 数据可视化
15	2	综合项目实践
16	2	考试

四、教学模式

建设线上学习资源，采用“线上+线下”混合式教学，提升学习效果。将理论与实践紧密结合，开发信息技术应用能力测试系统，用于学生实操能力的日常锻炼，培养学生的AI素养和数据思维。将课内与课外相结合，引导学生通过信息技术、计算机等级考试获得证书，参加人工智能等相关学科竞赛锻炼创造能力。

五、课程评价

计算机应用基础 1、2 的课程成绩均由平时表现（10%）、平时作业（10%）、大作业（30%）、期末考试（50%）四部分构成。其中，计算机应用基础 1 的大作业让学生任选主题，运用AI工具完成 1 个数字媒体作品，包括：1 个视频脚本、1 个海报、1 个汇报PPT；计算机应用基础 2 的大作业从预选数据集中任选 1 份，使用大数据分析工具制作 1 张信息图，并录制语音解说阐释数据的社会意义。

六、免修免听申请

学生参加与课程相关的考试取得相应的证书，或参加相关比赛取得相应成绩，可申请免修。相关免修条件及成绩认定标准详见下表：

项目	申请免修条件	计算机应用基础 1 认定成绩	计算机应用基础 2 认定成绩
全国计算机等级考试（NCRE）	科目代码 14、15、16 一级及以上证书	“优秀”=A	/
		“合格”=A-	/
全国计算机等级考试（NCRE）	任意二级及以上证书	A	A

全国青少年软件编程等级考试	三级及以上证书	A	A
上海市计算机等级考试	一级证书	“优秀”=A	“优秀”=A
		“合格”=A-	“合格”=A-
	任意二级及以上证书	A	A
外省市计算机等级考试	一级证书	“优秀”=A	/
		“合格”=A-	/
	任意二级及以上证书	A	A
全国青少年信息学奥林匹克系列	CSP-J/S认证及以上	A	A
上海市中学生信息科技学科竞赛	三等奖及以上证书	A	A
其他相关证书	由智慧体育工程学院认定		

若对免修条件所对应的认定成绩不满意，希望获得更高的成绩等第，学生可申请免听，即：不参加课程学习，但必须参加课程期末考试（平时表现、平时作业、大作业计满分），最终成绩以实际课程考核为准。

符合免修和免听条件的学生可在每学期第 1-2 教学周内自愿提出申请，逾期不予受理。申请免修和免听的学生，须填写《计算机应用基础课程免修/免听申请表》（见附件）并附相关证明材料，由智慧体育工程学院负责审核。审核通过后，相关申请材料由学生交任课教师进行课程材料归档。审核不通过、符合申请条

件但未申请者，仍须修读课程并参加考试。

申请材料须真实合法，提供虚假材料、影响课程考核结果者一经查实按考试作弊处理。

七、保障措施

（一）资源支持

学校在相关软硬件环境、新技术平台资源等方面，提供课程开设必要的资源支持。

（二）人员支持

智慧体育工程学院为计算机教学团队配备计算机软硬件等专业技术实验员，负责教学资源的日常管理与维护。

（二）经费保障

智慧体育工程学院在预算中设立计算机应用基础课程建设专项经费，根据实际情况和教学需要开展课程建设、提升教学质量。

八、附则

（一）本方案自发布之日起执行。

（二）本方案由教务处及智慧体育工程学院负责解释。

计算机应用基础课程免修/免听申请表

姓名		学号	
专业		手机号	
申请课程	<input type="checkbox"/> 计算机应用基础 1 <input type="checkbox"/> 计算机应用基础 2		
申请类别	<input type="checkbox"/> 免修 <input type="checkbox"/> 免听		
考试或竞赛 名称		认定成绩等第	
		取得成绩时间	
申请人签字		申请日期	
任课教师 审核意见	任课教师签字: 日期:		
计算机教学团队 审核意见	团队负责人签字: 日期:		
智慧体育工程学 院审核意见	教学副院长签字: 日期:		

注：1. 在□内打√。2. 请将相关证明材料附于表后。3. 审核完成后，申请表及证明材料由学生交任课教师进行课程材料归档。

附件 3:

上海体育大学大学英语课程改革方案（试行）

为适应高等教育国际化发展趋势，深化大学英语课程教学改革，贯彻“以学生为中心”的教育理念，构建个性化、弹性化的学习路径，结合学校办学特色与实际情况，特制定本方案。

一、改革目标

针对不同专业类别学生特点及英语基础，通过分级达标、免修免听等多元化机制，构建个性化、弹性化的大学英语学习体系，有效提升教学效率与质量，培养具备扎实英语应用能力与国际视野的高素质体育人才。

二、课程设置

大学英语课程为面向非英语专业本科生开设的通识教育必修课程，共 12 学分、192 学时，具体开设情况如下：

课程名称	开课学期	学分	周学时	总学时
大学英语 1	第一学年第一学期	4	4	64
大学英语 2	第一学年第二学期	4	4	64
大学英语 3	第二学年第一学期	2	2	32
大学英语 4	第二学年第二学期	2	2	32

根据学校生源情况，设置大学英语（术科）和大学英语（学科）两种课程。其中，大学英语（术科）面向按艺术类、体育类和单招类专业招生的学生，大学英语（学科）主要面向按普通类

专业招生的非英语专业学生。

为满足学有余力的学生对英语学习的进一步需求，由大学英语教学团队教师在通识教育选修课程相应模块中开设高阶课程。

三、免修免听申请

（一）大学英语 1 免听申请条件与成绩认定

1. 大一新生入学时，可自愿参加学校统一组织的新生入学英语水平考试，试卷难度相当于大学英语四级考试（CET4）合格水平。成绩合格者，可自愿申请大学英语 1 免听；成绩优秀者，还可获得当年大学英语四级考试报名资格，具体由大学英语教学团队认定。

2. 免听大学英语 1 者期末考试卷面成绩即为该课程考核成绩。

（二）大学英语 2、3、4 免修申请条件与成绩认定

学生参加与课程相关的英语考试达到以下任一条件，可自愿申请免修后续一门或多门大学英语课程，并直接获得相应课程成绩：

学生类别	大学英语四级CET4	大学英语六级CET6	雅思 IELTS	新托福 TOEFL iBT	成绩认定
普通类 (非英语专业)	≥520 分	≥480 分	≥7 分	≥90 分	A
	≥480 分	≥425 分	≥6.5 分	≥85 分	A-
	≥425 分		≥6 分	≥75 分	B+
艺术类 体育类	≥480 分	≥425 分	≥6.5 分	≥85 分	A
	≥425 分		≥6 分	≥75 分	A-
	≥400 分		≥5.5 分	≥65 分	B+

单招类	≥425 分	≥425 分	≥6 分	≥75 分	A
	≥400 分		≥5.5 分	≥65 分	A-
	≥375 分		≥5 分	≥60 分	B+

注：雅思、新托福考试成绩，须在提出申请之日前三年内取得。

（三）办理流程

符合免修和免听条件的学生可在每学期第 1-2 教学周内自愿提出申请，逾期不予受理。申请免修和免听的学生，须填写《大学英语课程免修/免听申请表》（见附件）并附相关证明材料，由新闻与传播学院负责审核。审核通过后，相关申请材料由学生交任课教师进行课程材料归档。审核不通过、符合申请条件但未申请者，仍须修读课程并参加考试。

申请材料须真实合法，提供虚假材料、影响课程考核结果者一经查实按考试作弊处理。

四、保障措施

（一）技术支持

根据学校特色，定制数智化学习和管理平台，融合学校教务系统、出版社数字教材、itest学训测评系统等，实现选课、自适应学习、测试、成绩认定等过程数智化。

（二）人员支持

新闻与传播学院为大学英语教学团队配备具有一定计算机或外语教育技术专业背景的专职实验员，负责学校大学英语教学日常管理和系统运作。

（三）经费保障

新闻与传播学院在部门预算中设立大学英语课程建设专项经费，根据实际情况和教学需要开展课程建设、提升教学质量。

五、附则

- (1) 本方案自发布之日起执行。
- (2) 本方案由教务处及新闻与传播学院负责解释。

大学英语课程免修/免听申请表

姓名		学号	
专业		手机号	
学生专业类别	<input type="checkbox"/> 普通类（非英语） <input type="checkbox"/> 艺体类、体育类 <input type="checkbox"/> 单招类		
申请课程类别	<input type="checkbox"/> 免听大学英语 1 <input type="checkbox"/> 免修大学英语 2，成绩认定为： <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> A- <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> 免修大学英语 3，成绩认定为： <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> A- <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> 免修大学英语 4，成绩认定为： <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> A- <input type="checkbox"/> B+		
英语考试成绩	<input type="checkbox"/> 大学英语四级：成绩----- <input type="checkbox"/> 大学英语六级：成绩----- <input type="checkbox"/> 雅思：成绩----- <input type="checkbox"/> 新托福：成绩----- <input type="checkbox"/> 新生入学英语水平考试：成绩-----		
取得成绩时间	-----年-----月		
申请人签字		申请日期	
任课教师 审核意见	任课教师签字： 日期：		
大学英语教学团 队审核意见	团队负责人签字： 日期：		
新闻与传播学院 审核意见	教学副院长签字： 日期：		

注：1. 在□内打√。2. 请将相关证明材料附于表后。3. 审核完成后，申请表及证明材料由学生交任课教师进行课程材料归档。

关键词：教务 教务管理 通知

公开范围：主动公开-校内网

上海体育大学校长办公室

2025年8月6日印发

文件唯一编号：6aef2747-73d1-4004-ab06-763f0e5a8d21