

## 体育部

### 10720011 体育(1) 1 学分 32 学时

#### Physical Education(1)

以增进健康和发展身体素质为主,通过田径、篮球、健美操(女)、手球、棒垒球、网球、排球、武术、健美项目的学习,学会锻炼身体的方法,发展身体素质,掌握基本技术,增强体质,培养运动兴趣,意志品质,发展运动能力,了解体育与健康的基本知识。

### 10720021 体育(2) 1 学分 32 学时

#### Physical Education(2)

通过身体素质练习和田径、排球、武术、篮球、健美操(女)、手球、棒垒球、网球、健美等项目的学习,提高身体运动能力,掌握所学项目的基本技术、练习方法、简单战术和竞赛基本规则,增强体质、培养爱好、发展特长,为高年级学习打下坚实基础。

### 10720031 体育(3) 1 学分 32 学时

#### Physical Education(3)

在一年级体育课的基础上,通过学习以“三大球”为主的多种体育项目,培养学生各自的体育兴趣。同时继续提高学生的体能及各项身体素质,培养积极主动的团队合作精神和勇敢顽强的意志品质。发展运动能力,促进学生掌握体育锻炼的基本技术。

### 10720041 体育(4) 1 学分 32 学时

#### Physical Education(4)

继续学习以“三大球”为主、包括游泳等的多种体育项目,进一步促进学生的身心健康和增强身体素质,培养良好的意志品质。使学生能掌握体育锻炼的基本技术,学会多种锻炼身体的方法,从而达到增强体质的目的,并为后继的课程学习打好基础。

### 10720110 体育专项(1) 0 学分 32 学时

#### Physical Education(1)

在二年级体育课的基础上,增加更多的轻体育运动项目学习。学习并掌握各种运动技术,全面发展身体素质。培养集体意识和团队合作精神,使学生了解科学的健身手段及自我锻炼的基本方法,增强自我体育锻炼的意识和能力,提升学生的体育素养。

### 10720120 体育专项(2) 0 学分 32 学时

#### Physical Education(2)

继续进行轻体育运动项目的学习,讲解运动与健康知识,配合实践环节对体育技能的掌握进行检验。学习自我锻炼的方法,促进身心健康,培养健全人格。使学生在运动技能、强身健体、心理素质等方面得到全面的发展和提高。达到受益终生的目的。

### 10720211 一年级女生体育(2) 1 学分 32 学时

#### Female Physical Education(2)

普通高校体育课教材,自编体育技术,理论教材。大一体育课是促进学生体质增强、掌握体育锻炼方法、培养健身理念和兴趣的加速课程。它以全面提高学生身体素质为主要教学内容,使学生具备从事专项运动练习的能力。

它主要的教学目标是:

- 1、传承清华大学的优良体育传统,使学生了解本科四年的体育课程设置与有关规章制度。
- 2、改变学生对体育锻炼的意识,树立强身健体才能“为祖国健康工作五十年”的理念。
- 3、通过多种体育项目的教学,弥补学生中学期间体育基础的不足,培养良好的体育习惯和广泛的爱好、兴趣。
- 4、通过体育理论教学,使学生懂得自我锻炼与评论、自我诊断与保健等原则。

授课的形式为:秋季学期以学生身体素质水平的高低排序,春季学期以秋季学期体育课程的成绩高低排序。采用分层次教学方式,因材施教,共同提高。在学生体质、健身意识均已获得较大提高的前提下,选择田径、武术、球类等运动中较有难度的项目及体育保健理论为基础内容,辅以《学生体质健康评测标准》的测试,并进行各项身体素质的练习,从而全面提高学生的身心健康水平,为后继课程的学习做好准备。

#### **10720221 一年级男生体育(2) 1 学分 32 学时**

##### **Freshman Physical Education(2)**

普通高校体育课教材,自编体育技术,理论教材。大一体育课是促进学生体质增强、掌握体育锻炼方法、培养健身理念和兴趣的加速课程。它以全面提高学生身体素质为主要教学内容,使学生具备从事专项运动练习的能力。

它主要的教学目标是:

- 1、传承清华大学的优良体育传统,使学生了解本科四年的体育课程设置与有关规章制度。
- 2、改变学生对体育锻炼的意识,树立强身健体才能“为祖国健康工作五十年”的理念。
- 3、通过多种体育项目的教学,弥补学生中学期间体育基础的不足,培养良好的体育习惯和广泛的爱好、兴趣。
- 4、通过体育理论教学,使学生懂得自我锻炼与评论、自我诊断与保健等原则。

授课的形式为:秋季学期以学生身体素质水平的高低排序,春季学期以秋季学期体育课程的成绩高低排序。采用全面发展与个性发展相结合的教学方式,因材施教,共同提高。在学生体质、健身意识均已获得较大提高的前提下,选择田径、武术、球类等运动中较有难度的项目及体育保健理论为基础内容,辅以《学生体质健康评测标准》的测试,并进行各项身体素质的练习,从而全面提高学生的身心健康水平,为后继课程的学习做好准备。

#### **10720231 体疗(1) 1 学分 32 学时**

##### **Physical Therapy(1)**

本课程是针对一些因身体原因(主要是心、肺、肝、肾等慢性疾病)不宜参加正常体育课的同学,通过课程的学习使身体健康得到改善或恢复。体疗课为他们提供了一个环境宽松而内容紧张、考核方式多样化的课堂。以健康保健理论知识和适宜的体育活动为主,辅以身体素质练习、舒缓运动练习、医疗恢复练习等内容,使之增强体质、恢复生活的自信心。

#### **10720241 体疗(2) 1 学分 32 学时**

##### **Physical Therapy(2)**

以健康保健理论知识和适宜的体育活动为主,教授一些健身的技能及太极运动中的养生之道。经过身体素质、舒缓运动、医疗恢复等体质训练内容的学习,达到增强体质、恢复生活自信心,能尽可能地提高学生的身心健康水平。

#### **10720251 二年级男生散手 1 学分 32 学时**

##### **Kickboxing**

介绍散手的基础知识。学习散手运动的一般技法、摔法、比赛规则和裁判法等。达到熟练地掌握散手的基

本技击技巧和规则。培养学生勇往直前的气概和防身自卫的能力。提高身体素质，促进学生的身心健康，培养健全人格。

**10720271 二年级男生板球 1 学分 32 学时**

**Cricket**

板球运动具有较高的健身价值和趣味性，需要有较好的身体素质，使身心得到全面地锻炼。本课程培大学生对板球运动的爱好，较系统地学习、掌握板球的基本知识和技术、技能以及比赛规程和裁判法，培养积极进取的精神。

**10720311 二年级男生篮球 1 学分 32 学时**

**Basketball**

了解篮球运动的发展，掌握篮球基本技术、基本战术和篮球规则，学习战术基本配合及一般整体攻防战术，并能够运用简单的战术配合进行比赛。提高速度、耐力、肌肉力量、灵敏性、协调性等素质，使身心得到全面地发展。

**10720321 二年级男生排球 1 学分 32 学时**

**Volleyball**

一、理论部分：

- 1、排球运动发展概述。
- 2、排球运动的功能、特点和价值。
- 3、排球运动的简单竞赛规则和相关裁判法。

二、技、战术部分：

- 1、无球技术——准备姿势和移动步法。
- 2、有球技术——传球、垫球、发球、扣球和拦网。
- 3、（介绍）战术配合。
- 4、教学比赛。

**10720331 二年级男生足球 1 学分 32 学时**

**Football**

学习和掌握足球运动的简单规则、基础理论、基本技术、战术等。培养学生坚强的意志品质，促进学生的身心得到健康的发展。讲解一些运动与健康的知识，使学生能够了解科学的健身手段及自我锻炼的基本方法，受益终生。

**10720341 二年级男生手球 1 学分 32 学时**

**Handball Subject**

手球运动对抗激励而且频繁，非常相似于橄榄球、摔跤、篮球、足球等运动项目。要求身体素质高又全面，对于培养勇敢果断、顽强进取的优秀精神品质，增强自信心、促进团结友爱，有着特别的作用。

手球课堂重点学习基本技术，了解基本战术配合，掌握手球理论知识，提高应用技战术能力。本课堂以手球比赛的形式，发展和提高学生的身体素质，培养高尚的体育精神。

**10720351 二年级男生棒球 1 学分 32 学时**

**Baseball**

彻底了解和开发自己的运动天赋，棒球是最好的选择之一——也许在篮球场上，身高不是你的优势；也许在足球场上，身体不是你的优势；也许你因为这样就否定了自己的运动才能，为什么不和别人一起站在同

一起跑线上，从头学起，从全新的角度展现自己的运动天赋。99%的清华棒球人在进入大学前从未打过、甚至从未听说过棒球。从门外汉到激烈的教学比赛与跨班级对抗，只需要一个学期。

了解清华的体育传统，棒球是最好的入手点之一——1911年建校的清华大学在1912年为校棒球队拍摄了第一张合影；清华体育奠基人马约翰甫一进校便出任棒球队教练，即便在西南联大的动荡与艰辛中，棒球仍然是清华人坚持的体育项目。现在清华拥有全中国大学内历史最长、参赛队最多的校内棒球联赛；清华拥有北京市大学内唯一一座标准棒球场，这项运动在中国社会虽然并不大众，但为什么有如此魅力，让清华大学如此重视让清华人如此着迷？完成这一学期的棒球课，你就会明白。

**10720361 二年级男生健美 1 学分 32 学时**

**Bodybuilding**

通过学习健美运动知识及锻炼，可以培养学生具有优良的思想作风和道德品质。使学生掌握健美运动的基本技术、技能及理论知识。改善学生的身体机能、增强体质，改善体形体态；增进身心健康，提高自信心。使学生终身受益。能够更好地为祖国的繁荣富强服务。

**10720371 二年级男生游泳 1 学分 32 学时**

**Swimming**

- 1、介绍蛙泳的起源以及蛙泳技术的特点。
- 2、学习蛙泳手腿及配合的基本技术。
- 3、学习蛙泳的转身技术。
- 4、讲解蛙泳竞技比赛的规则。

**10720381 二年级男生武术 1 学分 32 学时**

**Martial Art**

通过学习演练武术基本功、拳械，不仅可以发展身体的柔韧性、灵活性、协调性及肌肉爆发力。还能让学生领略武术防身健体特色，激发对民族传统文化的情感。全面发展身体素质，培养良好的意志品质，达到身心健康的目的。

**10720411 二年级男生乒乓球 1 学分 32 学时**

**Table Tennis**

- 1-4 周；学习乒乓球基本技术：推挡、正手攻球、搓球  
5-8 周；学习乒乓球旋转技术：（难点）发球、接发球  
9-12 周；学习乒乓球基本战术：发球抢攻战术、推攻战术、搓攻战术  
13-16 周；学习乒乓球竞赛方法，进行实战比赛  
养奋力拚搏、积极向上的优良品质。

**10720421 二年级男生沙滩排球 1 学分 32 学时**

**Beach Volleyball**

学习沙滩排球运动的基本技术、战术与比赛技巧等，了解沙滩排球运动的理论知识和竞赛规则。提高学生的一般身体素质和专项素质。培养集体意识和团体合作精神，增强自我体育锻炼的意识和能力，全面提升学生的体育素养。

**10720431 二年级男生毽球 1 学分 32 学时**

**Shuttlecock**

简介毽球运动的基础理论,了解毽球运动的发展史以及健身价值。学习基本技术、技能和基本战术配合。掌握毽球运动的一般练习方法,利用竞赛规程参加比赛。通过学习,达到增强身体素质的目的,培养同学的团队合作精神,

**10720451 二年级女生武术 1 学分 32 学时**

**Martial Art**

剑术教学内容:

一、剑基本知识介绍

- 1、剑的结构介绍以及持剑方法
- 2、剑的基本剑法
- 3、剑术的风格特点浅析
- 4、剑与文化介绍

二、剑的基本步型、步法

- 1、基本步型
- 2、基本步法:上步、退步、并步、疾步、垫步
- 3、基本剑法的技击内涵介绍

三、学习剑术套路

- 1、第一段; 2、第二段; 3、第三段; 4、第四段

四、剑运动欣赏

**10720461 二年级女生毽球 1 学分 32 学时**

**Shuttlecock**

简介毽球运动的基础理论,了解毽球运动的发展史以及健身价值。学习基本技术、技能和基本战术配合。掌握毽球运动的一般练习方法,利用竞赛规程参加比赛。通过学习,达到增强身体素质的目的,培养同学的团队合作精神,

**10720481 二年级女生健美操 1 学分 32 学时**

**Aerobic**

以校园啦啦操和垫上肌力练习主要内容。注重团队精神的培养,鼓励学生充分展示个人风格和特点,体现充满活力的精神状态和良好的思想作风。对健身、饮食、生活习惯进行正确引导。

**10720491 二年级女生形体 1 学分 32 学时**

**Figure Training**

形体课的理论课能使学生在第一堂课中,对此课程有一个全面的了解,明白学习形体的目的和意义。学习与生活息息相关的站、走、坐的动作要领,使学生知道自己形体姿态上问题,并通过练习加以纠正。形体芭蕾基础的练习非常重要,她是千万种舞蹈的基础,只有打好形体芭蕾的基本功才能有质的飞跃。最终达到学生对自己的举手投足做到心中有数。形体课所有练习都在音乐伴奏下进行,无形之中提高学生的乐感和节奏感。各国风情舞蹈是形体课中的提高部分,要求学生舞姿优美、风格明显、打开心扉、奔放快乐的享受风情舞蹈所带给你的内心体验。

**10720501 二年级女生软式排球 1 学分 32 学时**

**Soft Volleyball**

简介软式排球运动的发展史,较系统地学习、掌握软式排球的基础知识和基本技术,并能参与教学比赛。增强身体素质和专项素质的能力,培养对体育运动的兴趣,提高健身意识及终身体育的认识,使其成为自

我锻炼的手段。

**10720511 二年级女生篮球 1 学分 32 学时**

**Basketball**

了解篮球运动的发展，掌握篮球基本技术、基本战术和篮球规则，学习战术基本配合及一般整体攻防战术，并能够运用简单的战术配合进行比赛。提高速度、耐力、肌肉力量、灵敏性、协调性等素质，使身心得到全面地发展。

**10720531 二年级女生足球 1 学分 32 学时**

**Football**

教学目标：价值塑造；能力培养；知识传授；

以“三基”教育为主，强调足球基本知识学习；基本技术的掌握和基本技能的形成。

重点以足球的八大技术为主：1.踢球技术（脚背正面踢地滚球、低平球、平空球、弧线球和香蕉球等）；2.停球技术（各个部位停各个方向、各种性能的来球）；3.运球也叫带球技术（脚背正面、脚背外侧、脚内侧），运直线球、折线运球、各个方向的运球等；4.抢断球技术（合理冲撞、抢断和铲球）；5.假动作（拿球假动作和无球假动作）；6.头顶球（原地和空中的正面、侧面）；7.掷界外球（原地和助跑）；8.守门员技术（接地滚球、平空球、高空球，左右扑球、击球、发球等）。

掌握足球运动的简单规则、基础理论、基本技战术等。培养学生坚强的意志品质，促进学生的身心得到健康的发展。讲解一些运动与健康的知识，使学生能够了解科学的健身手段及自我锻炼的基本方法等，受益终生。

**10720541 二年级女生垒球 1 学分 32 学时**

**Softball**

垒球运动能够培养学生勇敢顽强、奋力拼搏、积极向上、团结一致的高尚品德。通过系统学习，掌握垒球的基本技术、战术配合等的一般运动技能，了解繁多的竞赛规则，并能运用简单的战术进行比赛。促进身体素质提高。

**10720551 二年级女生旱冰 1 学分 32 学时**

**Figure Roller Skating**

介绍轮滑发展概况及花样轮滑规则，初步学习、掌握花样轮滑（双排）及平地花式轮滑（单排）的入门和各种基本动作。并将其进行有机、多样化的连接，自编自创。培养学生长期坚持轮滑为健身形式的兴趣，养成锻炼习惯。

**10720561 二年级女生游泳 1 学分 32 学时**

**Swimming**

- 1、介绍蛙泳的起源以及蛙泳技术的特点。
- 2、学习蛙泳手腿及配合的基本技术。
- 3、学习蛙泳的转身技术。
- 4、讲解蛙泳竞技比赛的规则。

**10720571 二年级女生乒乓球 1 学分 32 学时**

**Table tennis**

乒乓球是我国国球，具有广泛的群众基础，也深受清华大学学生喜爱。通过乒乓球课的学习，1) 在技战术层面上，让学生掌握包括正手攻球、反手拨球/推挡、搓球、发球技术，同时学会评估自身技术，制定基本

战术套路以应对比赛；2) 规则方面，了解乒乓球基本竞赛规则，能胜任临场裁判和了解循环赛\淘汰赛制的基本原则；3) 身体素质方面，则采用相应手段提高学生力量、速度、灵敏和协调性等；4) 了解乒乓球基本专业术语；5) 通过课堂合作，培养学生互相配合及合作的精神。

**10720581 二年级女生羽毛球 1 学分 32 学时**

**Badminton**

羽毛球运动是一项融技术强、高雅与累并快乐的体育运动项目；老少皆宜，可以终身从事的运动。学习、掌握羽毛球的基本技术和简单战术，了解规则与裁判法，提高羽毛球运动的水平。培养对羽毛球运动的兴趣和爱好，养成锻炼的习惯。以此作为终身健身手段之一，促进身心全面发展。达到增强体质、强身健体的目的。

通过课程的学习，可以达到的教学效果：

- 1.增强体质，促进健康
- 2.健全人格，提升文明修养
- 3.培养团队精神，开发合作意识，---等。

**10720591 二年级女生自卫防身 1 学分 32 学时**

**Woman Self-defending**

女子自卫防身术，是以武术的踢、打、摔、拿为基本内容。主要涉及拳法、腿法、肘法、倒地摔、解脱肢体纠缠，以及一些基本的攻防技术组合的技能练习，不断提高女生的攻防技能和意识

此外，学习自卫防身术，不能只停留在面对危险时的格斗技术，还要重视加强女生防范意识的培养，提高女生避免危险处境的行为意识，加强做人的修养和健康人格的培养。

**10720601 体疗（3） 1 学分 32 学时**

**Physical Therapy（3）**

以健康保健理论知识和适宜的体育活动为主，教授一些健身的技能及太极运动中的养生之道。经过身体素质、舒缓运动、医疗恢复等体质训练内容的学习，达到增强体质、恢复生活自信心，能尽可能地提高学生的身心健康水平。

**10720611 体疗（4） 1 学分 32 学时**

**Physical Therapy（4）**

以健康保健理论知识和适宜的体育活动为主，教授一些健身的技能及太极运动中的养生之道。经过身体素质、舒缓运动、医疗恢复等体质训练内容的学习，达到增强体质、恢复生活自信心，能尽可能地提高学生的身心健康水平。

**10720641 二年级女生板球 1 学分 32 学时**

**Cricket**

板球运动具有较高的健身价值和趣味性，需要有较好的身体素质，使身心得到全面地锻炼。本课程培养大学生对板球运动的爱好，较系统地学习、掌握板球的基本知识和技术、技能以及比赛规程和裁判法，培养积极进取和团队合作精神。

**10720721 二年级女生游泳中级班 1 学分 32 学时**

**Secondary swimming**

- 1、介绍仰泳的起源以及仰泳技术的特点。
- 2、学习仰泳手腿及配合的基本技术。

- 3、学习仰泳的转身以及出发技术。
- 4、讲解仰泳竞技比赛的规则。

**10720751 二年级女生艺术体操 1 学分 32 学时****Rhythmic Gymnastics**

通过学习使学生对艺术体操有一个较为全面的了解，培养学生学习兴趣。基本手位、脚位的学习是为将来身体动作练习而准备。《周小菁健美体美心系列之一——艺术体操教学光盘》中的带操内容是专门为高校大学生所编排，简单易学，并富有时尚性，尤其是音乐的选择很动感很青春，适合文体演出。《艺术体操等级》的教学光盘的内容丰富，部分等级适合大学生练习。最后 2 至 3 周的编排练习能提高学生的创造力、想象力及团队协作精神。考试方法新颖、公平，从而激发每个人的责任心和进取心。

**10720761 二年级女生跆拳道 1 学分 32 学时****Taekwondo**

一、跆拳道（Taekwondo）是一项以手脚技术为进攻武器的格斗对抗性项目，它以技击格斗为核心，以修身养性为基础，以磨练人的意志、振奋人的精神为目的的一项现代竞技体育运动。通过跆拳道的训练，可以使练习者在行为规范、道德修养和完善人格等诸方面得到提高和发展。因此，它和中国武术一样，已经超越了一般意义上的竞技体育运动。跆拳道的本意由三方面组成，跆（TAE）是表示以脚踢；拳（KWON）是以拳头击打；道（DO）是一种精巧的艺术方法，同时也是对练习者在道德修养方面的要求。它是以脚法为主的功夫，其脚法占 70% 甚至更多。现代跆拳道只是传统跆拳道的一部分，包括品式、搏击和功力检验三部分，它技术动作简单、实用、易学，搏击、规范、教育于一身。

二、跆拳道的特点与作用：特点：（1）手脚并用，以腿为主。（2）方法简单，刚直刚打。（3）内外兼修，方法独特。学习跆拳道的作用：（1）改善和增强体质：跆拳道的技术动作是由全身协调配合，主要通过各种各样的腿法来表现。（2）防身自卫：跆拳道运动直接接触对抗、较技斗力、攻防一体。（3）磨练意志，培养提高品格的修养。跆拳道推崇

**10720771 二年级女生滑冰 1 学分 32 学时****Figure Roller Skating**

介绍滑冰发展概况及花样滑冰规则，初步学习、掌握花样滑冰的入门和各种基本动作。并将其进行有机、多样化得连接，自编自创。培养学生长期坚持以滑冰为健身形式的兴趣，养成锻炼习惯。

**10720781 二年级女生气排球 1 学分 32 学时****Balloon volleyball**

气排球运动是一项适合各年龄段人群参与的新兴的体育健身、娱乐项目，是排球大家庭中新成员。由于气排球具有球体大、重量轻、质地软、弹性大、运动缓、易控制等特点。在开展活动中比较安全，所以深受大家的喜爱。作为一项新兴的体育运动项目，气排球具有很强的健身性、娱乐性、竞技性和观赏性。

**10720891 二年级男生滑冰 1 学分 32 学时****Figure Roller Skating**

介绍滑冰发展概况及花样滑冰规则，初步学习、掌握花样滑冰的入门和各种基本动作。并将其进行有机、多样化得连接，自编自创。培养学生长期坚持以滑冰为健身形式的兴趣，养成锻炼习惯。

**10720901 二年级男生跆拳道 1 学分 32 学时****Taekwondo**

一、跆拳道（Taekwondo）是一项以手脚技术为进攻武器的格斗对抗性项目，它以技击格斗为核心，以修身



养性为基础，以磨练人的意志、振奋人的精神为目的的一项现代竞技体育运动。通过跆拳道训练，可以使练习者在行为规范、道德修养和完善人格等诸方面得到提高和发展。因此，它和中国武术一样，已经超越了一般意义上的竞技体育运动。跆拳道之本意由三方面组成，跆拳道（TAE）是表示以脚踢；拳（KWON）是以拳头击打；道（DO）是一种精巧的艺术方法，同时也是对练习者在道德修养方面的要求。它是以脚法为主的功夫，其脚法占 70% 甚至更多。现代跆拳道只是传统跆拳道的一部分，包括品式、搏击和功力检验三部分，它技术动作简单、实用、易学，搏击、规范、教育于一身。

二、跆拳道特点与作用：特点：（1）手脚并用，以腿为主。（2）方法简单，刚直刚打。（3）内外兼修，方法独特。学习跆拳道的作用：（1）改善和增强体质：跆拳道的技术动作是由全身协调配合，主要通过各种各样的腿法来表现。（2）防身自卫：跆拳道运动直接接触对抗、较技斗力、攻防一体。（3）磨练意志，培养提高品格的修养。跆拳道推崇

### 10720911 二年级男生羽毛球 1 学分 32 学时

#### Badminton

羽毛球运动是一项对抗性极强的运动。是锻炼身体、增强机能的良好方法，因而也是非常适合青少年进行体育锻炼的手段之一。它可以起到增强学生的耐力、协调性、灵活性等身体素质的功能，还能够培养他们良好的思想素质、道德风尚和勇于拚搏的精神，陶冶情操。

本课程是羽毛球技术与战术的入门课程，内容包括：羽毛球运动的理论知识（主要介绍羽毛球运动的起源特点、规则等）、学习羽毛球运动的基本技术、简单战术和实战。课程注重羽毛球基本功的训练，强调实战的作用。运用所学的技术、战术进行教学比赛达到学以致用目的，提高学生的羽毛球运动水平。促进身心全面发展，以此作为终身健身手段之一。

通过学习、掌握羽毛球的基本技术和简单战术，了解规则与裁判法，提高羽毛球运动的水平。可以培养对羽毛球运动的兴趣和爱好，养成锻炼的习惯。从而达到增强体能、强身健体的目的。

通过学习与练习，能达到的学习效果：

1. 增强体质 2. 健全人格 3. 提升文明素养

### 10720921 二年级男生空手道 1 学分 32 学时

#### Karate Course

空手道项目，日本以前称之为“唐手”，是由中国南方武术拳种传入日本后被再改编而成。随着近些年的快速发展，它在世界各地已经有近 300 多个会员国。目前，我国也成立了空手道协会，正在大力推广此项目。空手道项目分为组手（竞技实战性）和型拳（套路展示性）。初学者，必须要掌握扎实的基本功法。在型拳中“平安”系列为目前国际空手道联盟推荐的基本套型，共有平安一至五段，本教学计划所教授的平安初段是集各种基础动作为一体的型拳套路。希望通过本课程的理论讲授与实践操作，使学生掌握空手道的基本理论知识和规范的基础技术；初步具备空手道基本型拳的演示能力

### 10720931 二年级男生定向运动 1 学分 32 学时

#### ORIENTEERING

“定向”源自瑞典语 Orientering 一词，其原意是：借助地图和指北针，穿越未知地带。定向运动是指参赛者要依靠标有若干检查点和方向线的地图并借助指北针，自己选择行进路线，依次寻找各个检查点，用最短时间完成比赛者为优胜。定向运动主要项目有定向越野、滑雪定向、自行车定向等，竞赛形式包括个人赛、积分赛、接力赛、小组赛等。定向运动通常在森林中举行，也可以在公园、校园，甚至城市街头举行；而且定向运动容易设计出满足不同年龄、性别、体能和定向技能水平，因此参与定向运动很少受到条件限制。新型校园定向运动是一项挑战智慧与体能的运动，不但考验同学们在不同环境压力下能否作出正确的路线判断和是否具有果断决策及应变等能力，而且也能培养学生自强不息、决不放弃的意志品质和当机立断、共同协作的团队精神。同时更是充分利用学校环境资源，丰富同学们的课外娱乐生活和体育锻炼方式，

使学生进一步的熟悉校园地理、了解校园文化、增进感情交流，是一项集健身性、知识性、趣味性和国防性于一体的新兴体育运动项目。

**10720961 二年级男生花样轮滑 1 学分 32 学时**

**Figure roller skating**

介绍轮滑发展概况及花样轮滑规则，通过学习花样轮滑（含平地花式）的各种基本技术，体验轮滑运动的健身乐趣。培养对体育运动的广泛兴趣和爱好，养成锻炼的习惯。

在保证安全、预防运动损伤的前提下，学习花样轮滑技术，提高技能。帮助学生熟练掌握花样轮滑（双排）及平地花式轮滑（单排）的入门和各种基本动作。配以音乐、节奏、身体形态、身体重心的各种要求，将这些基础动作进行有机、多样化的连接，形成中高级技术动作，反复练习。

初级学习过程：教授学生两套固定组合的动作连接并进行练习、考核。

**10720971 二年级男生游泳中级班 1 学分 32 学时**

**Secondary swimming**

- 1、介绍仰泳的起源以及仰泳技术的特点。
- 2、学习仰泳手脚及配合的基本技术。
- 3、学习仰泳的转身以及出发技术。
- 4、讲解仰泳竞技比赛的规则。

**10721011 三年级男生篮球提高课 0 学分 32 学时**

**Advanced Male Basketball**

篮球运动是一项深受学生喜爱的运动项目。通过篮球课的学习，可以培养学生积极向上的进取精神，提高自信心，还可以培养学生们相互合作、相互接纳的团队配合精神。通过篮球课教学，使学生了解篮球运动的发展，学习并掌握篮球基本技术、基本战术和篮球规则，学习基本配合及攻防战术，并能够运用简单的战术配合进行比赛。辅助以课内、外专项练习及课外锻炼以提高学生的速度、耐力、力量、灵敏性、协调性等，使身体得到全面地发展。学习篮球新规则和裁判法，进行篮球裁判员的初级培训。

**10721021 三年级男生排球提高课 0 学分 32 学时**

**Advanced Male Volleyball**

提高、巩固排球运动的基本技术和技能，学习掌握基本战术，加强整体技战术练习的综合能力，并能够利用多种战术进行比赛。学习新规则和裁判法，进行排球裁判员的培训。提高健身意识，具备自我体育锻炼的手段和方法。

**10721031 三年级男生足球提高课 0 学分 32 学时**

**Advanced Male Football**

为了贯彻党的教育方针，培养德智体全面发展的祖国建设人才。依据清华大学对体育课的要求，结合足球运动的规律、大学生身心发展规律、教育教学规律，三年级足球提高课课程内容如下：

秋季学期：

(一)技术：

- 1、有球技术：巩固、提高脚内侧踢球技术；  
巩固、提高脚背内侧踢球技术；  
巩固、提高脚内侧停球技术；（地滚球、高空球、反弹球的技术）  
巩固、提高脚内侧运球技术；  
巩固、提高脚背正面运球；

巩固、提高脚背内侧拨球过人、脚背外侧拨球过人技术

巩固、提高原地头顶球。

学习并初步掌握摆脱回做球（脚内侧）；

学习并初步掌握摆脱转身接球和传球（脚内侧）；

学习并初步掌握运球射门；

2、无球技术：场上队员的观察与视野；

（二）战术：

1、基本知识：整体战术区域划分和名称；比赛的三个时刻；

2、进攻战术：

巩固提高熟练直传斜插二过一、斜传直插二过一、碰墙式二过一配合。

学习并初步掌握 1 对 1 进攻；

学习并初步掌握 2 对 2 进攻；

学习和初步掌握 3 人中路配合进攻、学习和初步掌握 3 人边路进攻配合战术。

3、防守战术：

学习和初步掌握 1 对 1 防守，

学习和初步掌握 2 对 2 防守，

（三）、理论知识：越位规则，足球运动伤害事故的防护。

（四）、身体素质：速度素质、力量素质、耐力素质、灵敏协调素质练习。

（五）、通过在足球课教学中培养学生的思想品德；健康意识；

春季学期：

（一）技术：

巩固、提高脚内侧踢球技术；

巩固、提高脚背内侧踢球技术；

巩固、提高脚内侧接停球技术；（地滚球、高空球、反弹球）

巩固、提高运球技术；

巩固、提高射门技术；

学习并初步掌握拉球、拨球组合运用的运球技术。

学习并初步掌握接球掩护球；

学习并初步掌握拦截球技术；

（二）战术：

1、基本知识：形成战术阵型的五个基本小组。

2、进攻战术：

巩固、提高 2 对 2 进攻；

巩固、提高 3 人边路进攻配合战术。

学习并初步掌握 4 对 4 进攻

3、防守战术：

巩固、提高 2 对 2 防守，

学习并初步掌握 4 对 4 防守（防守中的摆动与波动）

4、学习和初步体会定位球的进攻和防守。

5、学习并初步体会比赛阵型，以 4231 为例，介绍防守和进攻中阵型的变化

（三）、理论知识：如何识别和判罚假摔；破坏明显进球得分机会的判罚；

（四）、身体素质：速度素质、力量素质、耐力素质、灵敏协调素质练习。

（五）、通过在足球课教学中培养学生的思想品德；健康意识；

**10721041 三年级男生网球 0 学分 32 学时****Tennis**

网球是高雅体育文化的一种具体表现方式。作为向学生传授技能的课程，将通过对网球基本技术和战术学习，使学生对网球运动的理论知识、技术、健身常识和竞赛规则等有所了解，并尽可能掌握，使之终身受益。

本课程的教学内容包括技术、理论和素质三部分。技术部分主要是教授网球的基本技术，为学生专项考试和参加课外锻炼打下基础，同时针对部分基础较好的同学，在课上适当讲授一些高级技术；理论部分主要是讲述基本常识和规则，以提高学生的兴趣；素质部分主要是针对网球所需的基本素质和身体素质考试进行练习，在提高学生身体素质的基础上督促学生养成锻炼习惯。

**10721071 三年级男生乒乓球 0 学分 32 学时****Table Tennis**

1-4 周；学习乒乓球基本技术：推挡、正手攻球、搓球

5-8 周；学习乒乓球旋转技术：（难点）发球、接发球

9-12 周；学习乒乓球基本战术：发球抢攻战术、推攻战术、搓攻战术

13-16 周；学习乒乓球竞赛方法，进行实战比赛

**10721081 三年级男生羽毛球 0 学分 32 学时****Badminton**

学习、掌握羽毛球的基本技术和简单战术，了解规则与裁判法，提高羽毛球运动的水平。培养对羽毛球运动的兴趣和爱好，养成锻炼的习惯。以此作为终身健身手段之一，促进身心全面发展。达到增强体能、强身健体的目的。

**10721091 三年级男生沙滩排球 0 学分 32 学时****Beach Volleyball**

学习沙滩排球运动的基本技术、战术与比赛技巧等，了解沙滩排球运动的理论知识和竞赛规则。提高学生的一般身体素质和专项素质。培养集体意识和团体合作精神，增强自我体育锻炼的意识和能力，全面提升学生的体育素养。

**10721101 三年级男生花样轮滑 0 学分 32 学时****Figure Roller Skating**

介绍轮滑发展概况及花样轮滑规则，初步学习、掌握花样轮滑（双排）及平地花式轮滑（单排）的入门和各种基本动作。并将其进行有机、多样化的连接，自编自创。培养学生长期坚持轮滑为健身形式的兴趣，养成锻炼习惯。

**10721111 三年级男生健美 0 学分 32 学时****Bodybuilding**

通过学习健美运动知识及锻炼，可以培养学生具有优良的思想作风和道德品质。使学生掌握健美运动的基本技术、技能及理论知识。改善学生的身体机能、增强体质，改善体形体态；增进身心健康，提高自信心。使学生终身受益。能够更好地为祖国的繁荣富强服务。

**10721121 三年级男生游泳 0 学分 32 学时**

### **Swimming**

- 1、介绍蛙泳的起源以及蛙泳技术的特点。
- 2、学习蛙泳手腿及配合的基本技术。
- 3、学习蛙泳的转身技术。
- 4、讲解蛙泳竞技比赛的规则。

### **10721131 三年级男生跳水 0 学分 32 学时**

#### **Diving**

介绍该项目的起源、发展及健身价值。通过学习基本理论、基本技术，进行入门练习及辅助练习，达到掌握健身手段和练习方法的教学目的。利用项目特点，健全体质，培养果敢、顽强、稳定的心理素质，促进学生的身心健康。

### **10721151 三年级男生武术 0 学分 32 学时**

#### **Martial Art**

太极拳教学内容：

- 一、太极基本知识介绍
  - 1、太极的基本概念
  - 2、太极运动的基本特点和健身作用
- 3、太极拳基本理论
- 4、太极拳论经典浅析
- 5、传统养生思想介绍
- 二、太极拳的基本技术（五行、八法）
  - 1、基本手型、步型
  - 2、基本步法(上步、退步)、身法、眼法（左顾、右盼、中定）
  - 3、八法（棚、捋、挤、按、採、捌、肘、靠）
  - 4、站桩基本功
- 三、学习 16 式太极拳套路
  - 1、第一段
  - 2、第二段
- 四、24 式简化太极拳（自学提高部分）
- 五、太极拳运动欣赏

### **10721161 三年级男生散手 0 学分 32 学时**

#### **Kickboxing**

介绍散手的基础知识。学习散手运动的一般技法、摔法、比赛规则和裁判法等。达到熟练地掌握散手的基本技击技巧和规则。培养学生勇往直前的气概和防身自卫的能力。提高身体素质，促进学生的身心健康，培养健全人格。

### **10721181 三年级男生击剑 0 学分 32 学时**

#### **Fencing**

击剑运动历史悠久，它对增强体质、提高机体能力有良好的作用，对体力、智力、心理的发展也颇具显效。能锻炼意志品质，培养团队精神。通过入门练习、辅助练习等学习掌握击剑技术，达到能参与个人练习及教学比赛。有机会学习、体会击剑项目的独特魅力，也可通过击剑展现自我、争加自信、提高综合素质、

面向未来面向社会、面向一切挑战。

在击剑课中学习的主要内容包括：

- (1) 提高学生身体素质；
- (2) 学习击剑的基本技术，步伐、进攻、防守还击；
- (3) 学习击剑的比赛规则、判罚、裁判手势；
- (4) 在击剑比赛中感受本项目带来的乐趣和启示。

#### **10721211 三年级男生跆拳道 0 学分 32 学时**

##### **Tae kwondo**

一、跆拳道（Taekwondo）是一项以手脚技术为进攻武器的格斗对抗性项目，它以技击格斗为核心，以修身养性为基础，以磨练人的意志、振奋人的精神为目的的一项现代竞技体育运动。通过跆拳道的训练，可以使练习者在行为规范、道德修养和完善人格等诸方面得到提高和发展。因此，它和中国武术一样，已经超越了一般意义上的竞技体育运动。跆拳道の本意由三方面组成，跆（TAE）是表示以脚踢；拳（KWON）是以拳头击打；道（DO）是一种精巧的艺术方法，同时也是对练习者在道德修养方面的要求。它是以脚法为主的功夫，其脚法占 70% 甚至更多。现代跆拳道只是传统跆拳道的一部分，包括品式、搏击和功力检验三部分，它技术动作简单、实用、易学，搏击、规范、教育于一身。

二、跆拳道的特点与作用：特点：（1）手脚并用，以腿为主。（2）方法简单，刚直刚打。（3）内外兼修，方法独特。学习跆拳道的作用：（1）改善和增强体质：跆拳道和技术动作是由全身协调配合，主要通过各种各样的腿法来表现。（2）防身自卫：跆拳道运动直接接触对抗、较技斗力、攻防一体。（3）磨练意志，培养提高品格的修养。跆拳道推崇

#### **10721221 三年级男生空手道 0 学分 32 学时**

##### **Karate**

简介空手道运动的发展概况、竞赛规则、运动特点和锻炼价值。学习基本礼仪和基本技术，进行基本功练习、专项身体素质训练等。培养强健的体魄和顽强不屈的精神，磨练意志、品质、技术，探究“真、善、美”的动态禅道。

#### **10721241 三年级男生毽球 0 学分 32 学时**

##### **Shuttlecock**

简介毽球运动的基础理论，了解毽球运动的发展史以及健身价值。学习基本技术、技能和基本战术配合。掌握毽球运动的一般练习方法，利用竞赛规程参加比赛。通过学习，达到增强身体素质的目的，培养同学的团队合作精神，

#### **10721271 三年级男生游泳中级班 0 学分 32 学时**

##### **Secondary Swimming**

- 1、介绍仰泳的起源以及仰泳技术的特点。
- 2、学习仰泳手腿及配合的基本技术。
- 3、学习仰泳的转身以及出发技术。
- 4、讲解仰泳竞技比赛的规则。

#### **10721281 三年级男生游泳高级班 0 学分 32 学时**

##### **Advanced Swimming**

- 1、介绍爬泳的起源以及爬泳技术的特点。
- 2、学习爬泳手腿及配合的基本技术。

3、学习爬泳的转身以及出发技术。

4、讲解爬泳竞技比赛的规则。

### **10721341 三年级男生功夫扇 0 学分 32 学时**

#### **Kongfu Fan**

太极功夫扇是一种风格独特的武术健身项目，它融合了太极拳与其它武术、舞蹈的动作，在太极与扇的挥舞动作的结合下，刚柔并济、可攻可防，充满了飘逸潇洒的美感与武术的阳刚威仪，是同时具有观赏性及艺术性的健身运动。深受青年学生和各年龄层的广泛欢迎和青睐，现已成为全民健身运动中较为普及和受欢迎的体育运动项目之一。

### **10721361 三年级男生台球 0 学分 32 学时**

#### **Billiards**

台球是一项高雅、文明的体育项目。通过学习、掌握台球运动的基本知识，对提高学生全面素质有着积极地促进作用。台球运动可以培养学生沉着冷静、精算及判断分析及自信心等良好的心理素质。课程教学的基本内容是：介绍台球运动的发展史，使学生了解台球运动的相关基础知识、技术；讲解台球的击球姿态和方法；教授台球的各种基本练习方法；架杆、握杆与基本击球技术方法；学习击球落袋；控制本球走位技术；台球“16 球”、“9 球”的比赛规则及裁判法；台球的记分方式；以及如何观赏台球比赛等。进行理论、技术、素质的评定，为继续提高打好基础。

### **10721381 三年级男生气排球 0 学分 32 学时**

#### **Balloon volleyball**

介绍气排球运动和裁判规则、学习气排球的基本技术、战术、教学比赛，素质练习及考核。通过气排球课使学生掌握一项终身锻炼的项目，丰富校园体育氛围。开设的气排球是我校已开设了排球课、沙滩排球课、软式排球课后增加的一项新兴的项目。课程的开设使学生中排球爱好者有更多的锻炼选择。

### **10721421 三年级女生足球 0 学分 32 学时**

#### **Soccer**

足球运动被世人称之为“运动之王”。

踢足球不仅仅可以强身健体，更能够锻炼和培养顽强的意志品质，坚强的斗志，永不言败的精神。

体育课目标：价值塑造；能力培养；知识传授；

目的任务：1.使学生基本了解足球运动的概况，发展规律和特点，以及在体育锻炼中的价值；

2.较全面系统地初步掌握足球运动基本理论、基本技术、基本战术；

3.初步掌握和了解担任足球竞赛裁判工作的知识与能力；

4.培养学生坚毅的品格、顽强的斗志、团结互助的集体主义精神。

### **10721441 三年级女生街舞 0 学分 32 学时**

#### **Hip hop**

街舞，也称 HIP-HOP，它来自黑人街头舞蹈，所以，另一种叫法是 STREET FUNK。街舞因其轻松随意、自由个性和反叛精神而理所当然地受到年轻人的喜欢，在过滤掉原有街头舞蹈的痞味和夸张之后，街舞名正言顺地登上了我们的课堂。

街舞的动作几乎调动了人体的所有关节、肌肉、韧带，运动中强调了动作的连贯性，因此需要身体的协调性、灵敏性、肌肉的爆发力以及对身体有很好的控制力，同时街舞对运动神经系统起到很好的训练作用。街舞有无限的创造性，这种无限的创造性正式它的魅力所在。给学生们带来趣味性、观赏性，能帮助学生从紧张的文化课学习中暂时解脱出来，缓解精神压力、放松身心、消除紧张、释放负面情绪。同时团体舞

蹈的编排过程又使学生之间增加沟通、加深了解，使街舞演变成一个没有隔阂的感情交流平台。街舞课以培养人为目的，以增进学生的身心健康、培养学生终身体育实践能力为目标，运用引导式、启发式教学方法，不仅提高学生身体素质、掌握运动技能，还着重培养学生的创造力、创新思维以及学生的自信心，养成科学进行锻炼的意识，激发学生学习兴趣，开拓学生的主动性、积极性，团结合作的集体主义精神，增强他们的实践能力。在教学过程中让学生体验到运动、学习、挑战、交流和创造的多种乐趣，使课堂上以“快乐”为主线，让学生发自内心地体会到体育的乐趣，形成终身体育观念的基础。

**10721461 三年级女生功夫扇 0 学分 32 学时**

**Kongfu Fan**

太极功夫扇是一种风格独特的武术健身项目，它融合了太极拳与其它武术、舞蹈的动作，在太极与扇的挥舞动作的结合下，刚柔并济、可攻可防，充满了飘逸潇洒的美感与武术的阳刚威仪，是同时具有观赏性及艺术性的健身运动。深受青年学生和各年龄层的广泛欢迎和青睐，现已成为全民健身运动中较为普及和受欢迎的体育运动项目之一。

**10721491 三年级女生毽球 0 学分 32 学时**

**Shuttlecock**

简介毽球运动的基础理论,了解毽球运动的发展史以及健身价值。学习基本技术、技能和基本战术配合。掌握毽球运动的一般练习方法，利用竞赛规程参加比赛。通过学习，达到增强身体素质的目的，培养同学的团队合作精神，

**10721511 三年级女生网球 0 学分 32 学时**

**Tennis**

网球运动是一种高雅文化的具体表现方式，是当代大学生追求时尚生活的体现。清华大学女生网球课程，专门针对女生的身体特点，兴趣爱好，安排向学生传授符合当代大学生学习特点的一门专项体育课程。课堂将通过对网球专项技术，如底线技术、网前技术，发球技术学习，使学生对网球运动基本达到较自如运动效果。对理论知识、专项常识和竞赛规则等学习，使得同学们能够比较全面掌握网球专项运动。为每名学生终身体育教育打好基础。

**10721521 三年级女生篮球 0 学分 32 学时**

**Basketball**

了解篮球运动的发展，掌握篮球基本技术、基本战术和篮球规则，学习战术基本配合及一般整体攻防战术，并能够运用简单的战术配合进行比赛。提高速度、耐力、肌肉力量、灵敏性、协调性等素质，使身心得到全面地发展。

**10721551 三年级女生旱冰 0 学分 32 学时**

**Figure Roller Skating**

介绍轮滑发展概况及花样轮滑规则，初步学习、掌握花样轮滑（双排）及平地花式轮滑（单排）的入门和各种基本动作。并将其进行有机、多样化的连接，自编自创。培养学生长期坚持轮滑为健身形式的兴趣，养成锻炼习惯。

**10721561 三年级女生形体 0 学分 32 学时**

**Figure training**

形体课的理论课能使学生在第一堂课中，对此课程有一个全面的了解，明白学习形体的目的和意义。学习与生活息息相关的站、走、坐的动作要领，使学生知道自己形体姿态上问题，并通过练习加以纠正。形体



芭蕾基础的练习非常具有重要性，她是千万种舞蹈的基础，只有打好形体芭蕾的基本功才能有质的飞跃。最终达到学生对自己的举手投足做到心中有数。形体课所有练习都在音乐伴奏下进行，无形之中提高学生的乐感和节奏感。各国风情舞蹈是形体课中的提高部分，要求学生舞姿优美、风格明显、打开心扉、奔放快乐的享受风情舞蹈所带给你的内心体验。

**10721571 三年级女生游泳 0 学分 32 学时**

**Swimming**

- 1、介绍蛙泳的起源以及蛙泳技术的特点。
- 2、学习蛙泳手腿及配合的基本技术。
- 3、学习蛙泳的转身技术。
- 4、讲解蛙泳竞技比赛的规则。

**10721591 三年级女生乒乓球 0 学分 32 学时**

**Table Tennis**

- 1-4 周；学习乒乓球基本技术：推挡、正手攻球、搓球
- 5-8 周；学习乒乓球旋转技术：（难点）发球、接发球
- 9-12 周；学习乒乓球基本战术：发球抢攻战术、推攻战术、搓攻战术
- 13-16 周；学习乒乓球竞赛方法，进行实战比赛

**10721601 三年级女生健美操 0 学分 32 学时**

**Aerobic**

以健身舞蹈（有氧训练）为主要教学内容，配合垫上肌力练习，培养学生动作的协调性和良好的身体姿态，提高个人身体素质和体育锻炼的能力；通过相关理论的学习和实践获得健身、饮食和日常健康生活习惯的正确引导。

**10721631 三年级女生羽毛球 0 学分 32 学时**

**Badminton**

学习、掌握羽毛球的基本技术和简单战术，了解规则与裁判法。以正手发高远球、正手击高远球技术为主，介绍了解反手后场球、网前技术、双打发球技术为辅来提高羽毛球运动的水平。以及简单的羽毛球跑步方法和练习方法等

**10721641 体疗（5） 1 学分 32 学时**

**Physical therapy（5）**

以健康保健理论知识和适宜的体育活动为主，教授一些健身的技能及太极运动中的养生之道。经过身体素质、舒缓运动、医疗恢复等体质训练内容的学习，达到增强体质、恢复生活自信心，能尽可能地提高学生的身心健康水平。

**10721651 体疗（6） 1 学分 32 学时**

**Physical Therapy（6）**

以健康保健理论知识和适宜的体育活动为主，教授一些健身的技能及太极运动中的养生之道。经过身体素质、舒缓运动、医疗恢复等体质训练内容的学习，达到增强体质、恢复生活自信心，能尽可能地提高学生的身心健康水平。

**10721661 三年级女生游泳中级班 0 学分 32 学时**

**Secondary Swimming**

- 1、介绍仰泳的起源以及仰泳技术的特点。
- 2、学习仰泳手腿及配合的基本技术。
- 3、学习仰泳的转身以及出发技术。
- 4、讲解仰泳竞技比赛的规则。

**10721671 三年级女生游泳高级班 0 学分 32 学时**

**Advanced Swimming**

- 1、介绍爬泳的起源以及蝶泳技术的特点。
- 2、学习爬泳手腿及配合的基本技术。
- 3、学习爬泳的转身以及出发技术。
- 4、讲解爬泳竞技比赛的规则。

**10721731 三年级女生武术 0 学分 32 学时**

**Martial Art**

太极拳教学内容：

- 一、太极基本知识介绍
  - 1、太极的基本概念
  - 2、太极运动的基本特点和健身作用
- 3、太极拳基本理论
- 4、太极拳论经典浅析
- 5、传统养生思想介绍
- 二、太极拳的基本技术（五行、八法）
  - 1、基本手型、步型
  - 2、基本步法(上步、退步)、身法、眼法（左顾、右盼、中定）
  - 3、八法（棚、捋、挤、按、採、捌、肘、靠）
  - 4、站桩基本功
- 三、学习 16 式太极拳套路
  - 1、第一段
  - 2、第二段
- 四、24 式简化太极拳（自学提高部分）
- 五、太极拳运动欣赏

**10721741 三年级女生跳水 0 学分 32 学时**

**Diving**

介绍该项目的起源、发展及健身价值。通过学习基本理论、基本技术，进行入门练习及辅助练习，达到掌握健身手段和练习方法的教学目的。利用项目特点，健全体质，培养果敢、顽强、稳定的心理素质，促进学生的身心健康。

**10721751 三年级女生跆拳道 0 学分 32 学时**

**TAEKWONDO**

一、跆拳道（Taekwondo）是一项以手脚技术为进攻武器的格斗对抗性项目，它以技击格斗为核心，以修身养性为基础，以磨练人的意志、振奋人的精神为目的的一项现代竞技体育运动。通过跆拳道的训练，可以

使练习者在行为规范、道德修养和完善人格等诸方面得到提高和发展。因此，它和中国武术一样，已经超越了一般意义上的竞技体育运动。跆拳道之本意由三方面组成，跆拳道（TAE）是表示以脚踢；拳（KWON）是以拳头击打；道（DO）是一种精巧的艺术方法，同时也是对练习者在道德修养方面的要求。它是以脚法为主的功夫，其脚法占 70% 甚至更多。现代跆拳道只是传统跆拳道的一部分，包括品式、搏击和功力检验三部分，它技术动作简单、实用、易学，搏击、规范、教育于一身。

二、跆拳道的特点与作用：特点：（1）手脚并用，以腿为主。（2）方法简单，刚直刚打。（3）内外兼修，方法独特。学习跆拳道的作用：（1）改善和增强体质：跆拳道的技术动作是由全身协调配合，主要通过各种各样的腿法来表现。（2）防身自卫：跆拳道运动直接接触对抗、较技斗力、攻防一体。（3）磨练意志，培养提高品格的修养。跆拳道推崇

### **10721771 三年级女生空手道 0 学分 32 学时**

#### **Karate Course**

空手道项目,日本以前称之为“唐手”,是由中国南方拳法传入日本后被再改编而成的。随着近些年来快速发展,它在世界各地已经有近 300 多个会员国。目前,我国也成立了空手道协会,正在大力推广此项目。空手道项目分为组手(竞技实战性)和型拳(套路展示性)。初学者,必须要掌握扎实的基本功法。在型拳中“平安”系列为目前国际空手道联盟推荐的基本套型,共有平安一至五段,本教学计划所教授的平安初段是集各种基础动作为一体的型拳套路。希望通过本课程的理论讲授与实践操作,使学生掌握空手道的基本理论知识和规范的基础技术;初步具备空手道基本型拳的演示能力和组手实战基础。

### **10721781 三年级女生气排球 0 学分 32 学时**

#### **Gas Volleyball**

气排球运动是一项集运动、休闲、娱乐为一体的群众性体育项目,作为一项新兴的体育运动项目,越来越受到人们青睐。气排球由软塑料制成,比赛用球重约 120 克,比普通排球轻 100—150 克;圆周 74--76 厘米,比赛场地 12\*6 米(采用羽毛球场地即可),比普通场地长宽各少 5 米和 3 米;比赛网高男子 2.1 米,女子 1.90 米,混合网 2.00 米。参赛队员 5 人。球的颜色为大多为黄色。其打法和记分方法与竞技排球基本相同。气排球活动有跑、跳、蹲、转身,使脑、眼、手、腰、脚等都运动,但活动量适中,有利于健身强体。集体性极强。必须协调配合,有利于团结奋进和展现高尚的道德风范。队员场上位置:双方队员各分为前排三名,后排二名。前排左边为 4 号位,中间为 3 号位,右边为 2 号位,后排左边为 5 号位,右边为 1 号位。每局比赛开始、场上队员近位置表排定的次序站位,在该局中不得调换。在新的一局、每个队上场队员的位置可重新安排。

### **10721791 三年级女生水中健身 0 学分 32 学时**

#### **Water Exercise**

主要内容包括水中健身操的练习(徒手操、器械操)、水中游戏实践、水中和陆上力量练习以及基础理论。通过 32 学时的理论和技术实践教学,使学生初步了解水中健身的基本知识,掌握水中健身的基本内容,锻炼身体,提高学生的身体素质。

### **10721801 三年级女生滑冰 0 学分 32 学时**

#### **Figure Roller Skating**

介绍滑冰发展概况及花样滑冰规则,初步学习、掌握花样滑冰的入门和各种基本动作。并将其进行有机、多样化得连接,自编自创。培养学生长期坚持以滑冰为健身形式的兴趣,养成锻炼习惯。

### **10722011 四年级男生体育舞蹈 0 学分 32 学时**

#### **Ballroom Dancing**

培养良好的道德品质，提高文化艺术修养和社交能力。了解国际体育舞蹈的基础理论知识和锻炼方法。学习、掌握国际体育舞蹈的各种基本姿态、基本舞步、基本套路；不断提高身体素质、心理素质水平，达到强身健体的目的。

#### **10722141 四年级男生台球 0 学分 32 学时**

##### **Billiards**

台球是一项高雅、文明的体育项目。通过学习、掌握台球运动的基本知识，对提高学生全面素质有着积极地促进作用。台球运动可以培养学生沉着冷静、精算及判断分析能力及自信心等良好的心理素质。课程教学的基本内容是：介绍台球运动的发展史，使学生了解台球运动的相关基础知识、技术；讲解台球的击球姿态和方法；教授台球的各种基本练习方法；架杆、握杆与基本击球技术方法；学习击球落袋；控制本球走位技术；台球“16 球”、“9 球”的比赛规则及裁判法；台球的记分方式；以及如何观赏台球比赛等。进行理论、技术、素质的评定，为继续提高打好基础。

#### **10722261 四年级男生射箭 0 学分 32 学时**

##### **Archery**

在学习基本理论、基本技术和基本战术中，了解这门古老的运动。而后由浅入深地进行训练，达到较熟练地掌握射箭运动的基本技能，并运用竞赛规则参加比赛的水平。培养健康体魄和健全人格，促进身心发展，增强锻炼效果。

#### **10722291 四年级男生跳水 0 学分 32 学时**

##### **Diving**

介绍该项目的起源、发展及健身价值。通过学习基本理论、基本技术，进行入门练习及辅助练习，达到掌握健身手段和练习方法的教学目的。利用项目特点，健全体质，培养果敢、顽强、稳定的心理素质，促进学生的身心健康。

#### **10722311 四年级男生瑜伽 0 学分 32 学时**

##### **Yoga**

瑜伽起源于印度，是古代印度哲学弥曼差等六大派中的一派。瑜伽是梵文词，意思是自我和原始动因的结合或一致。通过学习《张蕙兰瑜伽姿态和冥想》让学生较快入门，了解哈他瑜伽（姿态瑜伽），这部分以单个动作练习为准，此练习内容将帮助学生增进身体、心智和精神的健康。《太极瑜伽》部分是提高部分，在任课老师的示范与领做下，使学生能流畅地完成太极瑜伽 45 分钟的全套练习。《武极——瑜伽》是将武术、舞蹈、太极、瑜伽多种元素相融合的课程内容，通过此练习，使学生理解如今流行瑜伽的风貌。

#### **10722341 四年级男生蝶泳 0 学分 32 学时**

##### **Butterfly**

- 1、介绍蝶泳的起源以及蝶泳技术的特点。
- 2、学习蝶泳手腿及配合的基本技术。
- 3、学习蝶泳的转身以及出发技术。
- 4、讲解蝶泳竞技比赛的规则。

#### **10722391 四年级男生桥牌 0 学分 32 学时**

##### **Bridge**

介绍桥牌历史，初步了解这项运动。学习桥牌的基本打法与规则。掌握基本理论和技巧，认识桥牌运动中的思想、数学方法（概率、推理）。探讨桥牌与人生的联系，以及了解学习桥牌高级的打法等。提高学生逻

辑思维的能力。

**10722411 四年级女生桥牌 0 学分 32 学时**

**Bridge**

介绍桥牌历史，初步了解这项运动。学习桥牌的基本打法与规则。掌握基本理论和技巧，认识桥牌运动中的思想、数学方法（概率、推理）。探讨桥牌与人生的联系，以及了解学习桥牌高级的打法等。提高学生逻辑思维的能力。

**10722471 四年级女生瑜伽 0 学分 32 学时**

**Yoga**

瑜伽起源于印度，是古代印度哲学弥曼差等六大派中的一派。瑜伽是梵文词，意思是自我和原始动因的结合或一致。通过学习《张蕙兰瑜伽姿态和冥想》让学生较快入门，了解哈他瑜伽（姿态瑜伽），这部分以单个动作练习为准，此练习内容将帮助学生增进身体、心智和精神的健康。《太极瑜伽》部分是提高部分，在任课老师的示范与领做下，使学生能流畅的完成太极瑜伽 45 分钟的全套练习。《武极——瑜伽》是将武术、舞蹈、太极、瑜伽多种元素相融合的课程内容，通过此练习，使学生理解如今流行瑜伽的风貌。

**10722581 四年级女生体育舞蹈 0 学分 32 学时**

**Ballroom Dancing**

培养良好的道德品质，提高文化艺术修养和社交能力。了解国际体育舞蹈的基础理论知识和锻炼方法。学习、掌握国际体育舞蹈的各种基本姿态、基本舞步、基本套路；不断提高身体素质、心理素质水平，达到强身健体的目的。

**10722681 四年级女生跳水 0 学分 32 学时**

**Diving**

本课程从多元运动人才培养中所得到的精神内涵和经验来指导我们的实践工作。我们的理念是：竞技体育与大众体育的交叉与融合，强调人与体育教育共同发展。而体育就是教育的一部分，最终是要回归文化的。我们只有将体育回归于人的教育才能够真正使得人和体育得到更好的发展。同学们从跳水课中得到了很多此前都没想到的收获。这些精神成果也正是我们通过学生跳水运动想要达到的目标。而这样的成果也是印证了清华马约翰教授所提出的体育的迁移价值：“体育运动的教育价值，不只限于运动场上，而且能够影响整个社会。”我们所培养的人才，包括清华的学生，将来都是社会的栋梁。体育不仅强身健体，她还蕴含了团结拼搏，积极向上奋斗精神。体育精神更是我们所要追求的对人品质 and 人格的塑造，在这个过程中，学生的思想品质，人格成长都能够获得更好的磨砺。

**10722691 四年级女生蝶泳 0 学分 32 学时**

**Butterfly**

- 1、介绍蝶泳的起源以及蝶泳技术的特点。
- 2、学习蝶泳手腿及配合的基本技术。
- 3、学习蝶泳的转身以及出发技术。
- 4、讲解蝶泳竞技比赛的规则。

**10723001 三年级男生滑冰 0 学分 32 学时**

**Figure Roller Skating**

介绍滑冰发展概况及花样滑冰规则，初步学习、掌握花样滑冰的入门和各种基本动作。并将其进行有机、多样化的连接，自编自创。培养学生长期坚持以滑冰为健身形式的兴趣，养成锻炼习惯

**10723011 一年级国防生体育（男） 1 学分 32 学时**

**National Defense Students Freshman Physical Education**

传承清华的优良传统，对国防生加强集体主义精神的教育和顽强拼搏的道德品质教育。培养勇敢坚毅的精神和意志，有效地提高身体、心理素质。培养国防生的综合锻炼能力，强化进行身体素质练习的意识和重要性，促进他们的身心健康，增强体质。全面提高国防生的体育素养。

在课程教学中，充分利用多种教学方法与手段，结合国防生自身的特点和身体发育的自然规律，从提高国防生的体能素质为基本着眼点。注重体育理论与体能训练相结合，体能训练与基本技能传授相结合，使国防生们适应将来服务国防、建设国防的需求，达到培养国防现代化建设人才的目的。

**30720112 运动训练 A(2) 2 学分 160 学时**

**Physical Training A(2)**

面向具有较高运动水平的学生,旨在进一步提高运动成绩.学生要较系统地学习所修项目的基本理论,基本技术和基本技能.同时,辅以战术,心理,营养,恢复和医务监督等相关提高素养的内容,以实现学生的全面发展.

**30720122 运动训练 A(3) 2 学分 160 学时**

**Physical Training A(3)**

面向具有较高运动水平的学生,旨在进一步提高运动成绩.学生要较系统地学习所修项目的基本理论,基本技术和基本技能.同时,辅以战术,心理,营养,恢复和医务监督等相关提高素养的内容,以实现学生的全面发展.

**30720132 运动训练 A(4) 2 学分 160 学时**

**Physical Training A(4)**

面向具有较高运动水平的学生,旨在进一步提高运动成绩.学生要较系统地学习所修项目的基本理论,基本技术和基本技能.同时,辅以战术,心理,营养,恢复和医务监督等相关提高素养的内容,以实现学生的全面发展.

**30720142 运动训练 A(5) 2 学分 160 学时**

**Physical Training A(5)**

面向具有较高运动水平的学生,旨在进一步提高运动成绩.学生要较系统地学习所修项目的基本理论,基本技术和基本技能.同时,辅以战术,心理,营养,恢复和医务监督等相关提高素养的内容,以实现学生的全面发展.

**30720152 运动训练 A(6) 2 学分 160 学时**

**Physical Training A(6)**

面向具有较高运动水平的学生,旨在进一步提高运动成绩.学生要较系统地学习所修项目的基本理论,基本技术和基本技能.同时,辅以战术,心理,营养,恢复和医务监督等相关提高素养的内容,以实现学生的全面发展.

**30720162 运动训练 A(7) 2 学分 160 学时**

**Physical Training A(7)**

面向具有较高运动水平的学生,旨在进一步提高运动成绩.学生要较系统地学习所修项目的基本理论,基本技术和基本技能.同时,辅以战术,心理,营养,恢复和医务监督等相关提高素养的内容,以实现学生的全面发展.

**30720172 运动训练 A(8) 2 学分 160 学时**

**Physical Training A(8)**

面向具有较高运动水平的学生,旨在进一步提高运动成绩.学生要较系统地学习所修项目的基本理论,基本技术和基本技能.同时,辅以战术,心理,营养,恢复和医务监督等相关提高素养的内容,以实现学生的全面发展.

**30720212 航空体育（1） 2 学分 96 学时**

**Aviation Physical(1)**

航空体育是培养飞行员体能素质的基础课程。本课程主要通过对体育理论和训练方法的讲解与练习，使飞行员掌握科学训练的理念，培养其自主锻炼的习惯，提高其力量、耐力、速度、反应、灵敏、柔韧等身体素质能力，以适应飞行所需的素质能力，为适应未来紧张和艰苦的飞行战斗训练奠定基础。同时也为高年级专项及航空体育的学习创造良好的条件。

**30720222 航空体育（2） 2 学分 96 学时**

**Aviation Physical(2)**

航空体育是培养飞行员体能素质的基础课程。本课程主要通过对体育理论和训练方法的讲解与练习，使飞行员掌握科学训练的理念，培养其自主锻炼的习惯，提高其力量、耐力、速度、反应、灵敏、柔韧等身体素质能力，以适应飞行所需的素质能力，为适应未来紧张和艰苦的飞行战斗训练奠定基础。同时也为高年级专项及航空体育的学习创造良好的条件。

**30720232 航空体育（3） 2 学分 96 学时**

**Aviation Physical(3)**

航空体育是由清华大学与中国人民解放军空军联合合作的一门新课程，旨在为国家培养又红又专、专业素质过硬的飞行员。协助航空学院对学生的培养计划目标，了解运动生理和运动训练常识；掌握科学锻炼身体的基本方法；掌握体能训练的动作要领，养成自主锻炼的习惯，提高他们航空飞行所必须的协调反应能力、空间定向能力、抗荷能力、飞行耐力和航空环境适应能力等等业务素质。

另外，他们不仅要成为一名业务过硬、身体素质过硬的合格飞行员，同时他们又是 21 世纪清华大学培养出来的新型大学生，继承清华的体育传统，具有终身体育的能力，也是他们作为清华大学培养出来的人才，所必备优秀素质之一。

**30720242 航空体育（4） 2 学分 96 学时**

**Aviation Physical(4)**

航空体育是由清华大学与中国人民解放军空军联合合作的一门新课程。使他们在校园期间的体育教育过程中，与塑造高素质飞行员从事军事航空飞行所必须的协调反应能力、空间定向能力、抗荷能力、飞行耐力和航空环境适应能力等专业身体素质、身体应激适应性的训练相配合，全面发展身体素质基础，体质素质。同时加强运动生理和运动训练常识教育，掌握科学体育锻炼的基本方法，以及掌握系统体能训练的基本原则，培养他们终身体育的能力，养成自主锻炼的习惯。

另外，他们不仅要成为一名业务过硬、身体素质过硬的合格飞行员，同时做为 21 世纪清华大学培养出来的新型大学生，继承清华体育传统，具有终身体育的能力，也是清华大学培养出来的人才，所必备的优秀素质之一。

**30720252 航空体育（5） 2 学分 96 学时**

**Aviation Physical(5)**

- 1、航空体育理论目标与科学训练方法
- 2、基础体能训练：3000 米、400 米、引体向上、双臂屈伸、立定跳远、仰卧起坐、全身运动五项。
- 3、专项项目：篮球、排球（沙滩排球）、散打等。

**30720262 航空体育（6） 2 学分 96 学时**

**Aviation Physical(6)**

- 1、航空体育理论目标与科学训练方法
- 2、基础体能训练：耐力、速度、上肢力量、爆发力、核心力量、全身运动五项。
- 3、专项项目：球类、散打等。