

## 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 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 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)

学习多种体育项目,培养健身理念。进行体育理论学习,初步掌握自我锻炼与评价、自我诊断与保健等知识。采用分层次教学方式,因材施教,并进行各种身体素质的练习。从而全面提高身心健康水平,为后继课程学习打基础。

### 10720221 一年级男生体育(2) 1 学分 32 学时

#### Freshman Physical Education(2)

学习多种体育项目,培养健身理念。进行体育理论学习,初步掌握自我锻炼与评价、自我诊断与保健等知识。采用分层次教学方式,因材施教,并进行各种身体素质的练习。从而全面提高身心健康水平,为后继课程学习打基础。

**10720231 体疗（1）~（6） 1 学分 32 学时****Physical Therapy (1) ~ (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。

**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**

简介排球运动的发展史；了解排球运动练习对健康的促进作用和硬式排球的场地、器材要求；学习排球的准备姿势、步伐移动及各项基本技术；进行基本技术的训练；介绍排球规则；同时简单介绍软式排球及沙滩排球运动。

**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**

简介手球运动的起源、发展及现状，了解手球运动的专项理论和规则，学习手球运动的各种基本技术和战术，培养学生对手球运动的兴趣。以教学比赛的形式进行战术配合意识的练习，提高专项水平。锻炼综合身体素质和能力。

**10720351 二年级男生棒球 1 学分 32 学时****Baseball**

棒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，掌握棒球的基本技术、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。促进身体素质的提高。

**10720361 二年级男生健美 1 学分 32 学时****Bodybuilding**

通过学习健美运动的基本技术、技能及理论知识，利用健美运动手段的科学性和高效性，改善学生们的体形体态和身体器官系统的机能状况以及运动能力，从而增进身心健康，提高自信心。树立正确的健美观和

终身体育意识。

**10720371 二年级男生游泳 1 学分 32 学时**

**Swimming**

游泳课采取按水平、分层次教学的方法。初级班主要以简介游泳运动的基本知识，学习并掌握蛙泳技术为主。熟悉水性，培养水感。掌握正确的蛙泳基本姿态和自我练习方法，使学生把游泳技术做为终身体育可选择的一种手段。

**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**

学习、掌握乒乓球运动的基本技术和基本练习方法；了解乒乓球的基本竞赛规则。使乒乓球技术、战术水平有较大地提高。促进身心健康，培养奋力拼搏、积极向上、团结协作的优良品质，在增强体质，陶冶情操方面受益终生。

**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，

**10720441 二年级男生藤球 1 学分 32 学时**

**Sepak Takraw**

学习掌握藤球运动的基本专项技术，运用竞赛规则完成教学比赛。通过课堂练习实践，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。体验藤球运动促进身心健康的功效，享受健身乐趣。

**10720451 二年级女生武术 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。

**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**

健美操课汇集传统健美操和流行健美操的主要内容，教学中充分挖掘学生潜力，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。并对健身与饮食及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**

形体健身以有氧练习为基础，以增强体质，矫正姿态，增强自信心为主要目的。培养文明优雅的举止，塑造优美的身姿，发展和提高柔韧、协调、灵巧、力量等身体素质，帮助学生树立正确的审美观。增强勇于展示自我的能力。

**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。

**10720531 二年级女生足球 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。

**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。促进身体素质的提高。

**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**

游泳课采取按水平、分层次教学的方法。初级班主要以简介游泳运动的基本知识，学习并掌握蛙泳技术为主。熟悉水性，培养水感。掌握正确的蛙泳基本姿态和自我练习方法，使学生把游泳技术做为终身体育可选择的一种手段。

**10720571 二年级女生乒乓球 1 学分 32 学时**

**Table tennis**

学习、掌握乒乓球运动的基本技术和基本练习方法；了解乒乓球的基本竞赛规则。使乒乓球技术、战术水平有较大地提高。促进身心健康，培养奋力拼搏、积极向上、团结协作的优良品质，在增强体质，陶冶情操方面受益终生。

**10720581 二年级女生羽毛球 1 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。达到增强体质、强身健体的目的。

**10720591 二年级女生自卫防身 1 学分 32 学时**

**Woman Self-defending**

在加强力量、速度、耐力等素质的基础上，学习并掌握基本有效的拳法、腿法、膝法等打、摔、拿的攻防技术和基本的擒拿、摔跤技术；介绍抗击打能力的方法；通过徒手、击靶、垫上、实战等练习，进行自我保护意识的教育。

**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，培养积极进取的精神。

**10720721 二年级女生游泳中级班 1 学分 32 学时****Secondary swimming**

游泳是深受广大学生喜爱的一项体育运动，也具有健身价值很高的终身体育项目。通过进一步练习游泳，不仅能增强身心健康，还可以达到促进身体有氧代谢的作用。

通过中级教学课程的学习，可以使学生熟练掌握仰泳、蛙泳的基本动作、基本姿态和自我练习方法，培养学生对游泳运动的爱好和兴趣，同时也介绍体育锻炼的方法及游泳竞赛的方法。为今后的自我锻炼打基础，使其养成终身体育的习惯。

游泳中级课程的教学内容主要是：深入介绍游泳常识与基本知识，学习简单的游泳竞赛规则及参加比赛的训练方法等。进一步改进与提高蛙泳技术，学习并掌握正确的仰泳技术，复习踩水技术，能在深水游泳。全面了解必要的安全救护知识，培养游泳自救及避险能力。

**10720731 二年级女生定向运动 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。

**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。

**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

**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**

游泳是深受广大学生喜爱的一项体育运动，也具有健身价值很高的终身体育项目。通过进一步练习游泳，不仅能增强身心健康，还可以达到促进身体有氧代谢的作用。

通过中级教学课程的学习，可以使学生熟练掌握仰泳、蛙泳的基本动作、基本姿态和自我练习方法，培养学生对游泳运动的爱好和兴趣，同时也介绍体育锻炼的方法及游泳竞赛的方法。为今后的自我锻炼打基础，使其养成终身体育的习惯。

游泳中级课程的教学内容主要是：深入介绍游泳常识与基本知识，学习简单的游泳竞赛规则及参加比赛的训练方法等。进一步改进与提高蛙泳技术，学习并掌握正确的仰泳技术，复习踩水技术，能在深水游泳。全面了解必要的安全救护知识，培养游泳自救及避险能力。

#### **10721011 三年级男生篮球提高课 1 学分 32 学时**

##### **Advanced Male Basketball**

更多了解篮球运动的理论知识和健身价值，进一步完成攻防技战术和快攻基础的学习，掌握基本技战术及规则，提高整体技战术的综合能力，并能够利用多种战术进行比赛。学习新规则和裁判法，进行篮球裁判员的全面培训。

#### **10721031 三年级男生足球提高课 1 学分 32 学时**

##### **Advanced Male Football**

巩固、提高足球运动的基本技术和战术水平，学习足球运动的基本知识和规则。初步掌握各种高难度的技、战术。培养学生团结协作、严格自律、吃苦耐劳、顽强拼搏的思想品质。促进身心健康，为今后进行自我锻炼打好基础。

#### **10721041 三年级男生网球 1 学分 32 学时**

##### **Tennis**

网球是一种高雅文化的具体表现方式。作为向学生传授的课程，将通过对网球技术中的基本技术、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，能具有较全面的理解并尽可能的掌握，使之终身受益。

#### **10721071 三年级男生乒乓球 1 学分 32 学时**

##### **Table Tennis**

学习、掌握乒乓球运动的基本技术和基本练习方法；了解乒乓球的基本竞赛规则。使乒乓球技术、战术水平有较大地提高。促进身心健康，培养奋力拼搏、积极向上、团结协作的优良品质，在增强体质，陶冶情操方面受益终生。

#### **10721081 三年级男生羽毛球 1 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 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。

**10721101 三年级男生花样轮滑 1 学分 32 学时**

**Figure Roller Skating**

介绍轮滑发展概况及花样轮滑规则，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 1 学分 32 学时**

**Bodybuilding**

通过学习健美运动的基本技术、技能及理论知识，利用健美运动手段的科学性和高效性，改善学生们的体形体态和身体器官系统的机能状况以及运动能力，从而增进身心健康，提高自信心。树立正确的健美观和终身体育意识。

**10721121 三年级男生游泳 1 学分 32 学时**

**Swimming**

游泳课采取按水平、分层次教学的方法。初级班主要以简介游泳运动的基本知识，学习并掌握蛙泳技术为主。熟悉水性，培养水感。掌握正确的蛙泳基本姿态和自我练习方法，使学生把游泳技术做为终身体育可选择的一种手段。

**10721131 三年级男生跳水 1 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。

**10721161 三年级男生散手 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。

**10721181 三年级男生击剑 1 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，达到能参与进行个人练习及教学比赛。

**10721211 三年级男生跆拳道 1 学分 32 学时**

**Tae kwondo**

跆拳道技、战术的主要目的是强身、健体、防身。核心精神是讲“礼仪，廉耻，克己，百折不屈”。运用基础练习、专项练习等手段进行跆拳道的对抗实战练习，可促进学生身心健康，培养团结合作的互助精神，提高道德品质。

**10721241 三年级男生毽球 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,

#### 10721271 三年级男生游泳中级班 1 学分 32 学时

##### Secondary Swimming

改进蛙泳、学习仰泳。强化水性水感,提高游泳能力。进一步练习健身价值很高的游泳运动,熟练掌握仰泳、蛙泳的基本动作、基本姿态和自我练习方法,培养对游泳运动的爱好兴趣,为今后进行自我锻炼打基础,养成终身体育的习惯。促进身心健康,达到身体有氧代谢的作用。同时也介绍体育锻炼的方法及竞赛方法。

#### 10721281 三年级男生游泳高级班 1 学分 32 学时

##### Advanced Swimming

复习提高蛙(仰)泳技术,对蛙(仰)泳技术进行纠正改进。同时学习爬泳技术、出发、转身技术等。在全面发展学生体能的基础上,突出有氧耐力和力量素质练习,提高心肺功能和基础体力。促进学生身体、心理的正常发展。

#### 10721341 三年级男生功夫扇 1 学分 32 学时

##### Kongfu Fan

功夫扇的特点是传统的武功架式与现代武功艺术融为一体,动作刚柔相济,舒展大方,具有一定的欣赏价值和强身健体的作用。通过学习,使学生更多地了解和掌握民族体育的知识与锻炼常识,培养健康的体魄和健全的人格。

#### 10721361 三年级男生台球 1 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 32 学时

##### Balloon 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,作为一项新的体育运动项目,如今越来越收到人们青睐。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,比普通排球圆周长15—18厘米;比赛场地13.4\*6.1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。

#### 10721401 三年级男生空手道 0 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

#### 10721421 三年级女生足球 0 32 学时



**Soccer**

足球是培养青少年全面发展的最好项目,它有“运动之王”的美称。

课程以足球理论、足球技术及战术的教学为主线,在授课过程中培养学生健康的体魄、坚强的意志品质,促进学生的身心得到健康的发展。

足球课程的内容有: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。在教学中穿插讲解一些运动与健康的理论知识,使学生除了掌握足球运动的基本技术、战术、理论知识外,还能够了解科学的健身手段以及自我锻炼的基本方法。在课余,不仅可以参与足球等体育锻炼,欣赏足球比赛并能与他人交流足球运动这个项目,从而享受足球运动的乐趣。在体育运动的锻炼中塑造完美的个性,受益终生。

**10721461 三年级女生功夫扇 1 学分 32 学时****Kongfu Fan**

功夫扇的特点是把传统的武功架式与现代武功艺术融为一体,动作刚柔相济、舒展大方,具有一定的欣赏价值和强身健体的作用。通过学习,使学生更多地了解和掌握民族体育的知识与锻炼常识,培养健康的体魄和健全的人格。

**10721491 三年级女生毽球 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,

**10721501 三年级女生艺术体操 1 学分 32 学时****Rhythmic Gymnasti**

以优美、自然的舞姿和音乐艺术的感染力,提高学生的审美情趣,树立正确的审美观。培养积极进取、勇于表现和敢于拼搏的优良作风。发展柔韧、协调、灵巧等身体素质,塑造优美的体形。达到增强体质、促进健康的目的。

**10721511 三年级女生网球 1 学分 32 学时****Tennis**

网球是一种高雅文化的具体表现方式。作为向学生传授的课程,将通过对网球技术中的基本技术、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,能具有较全面的理解并尽可能的掌握,使之终身受益。

**10721551 三年级女生旱冰 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。

**10721561 三年级女生形体 1 学分 32 学时****Figure training**

形体健身以有氧练习为基础,以增强体质,矫正姿态,增强自信心为主要目的。培养文明优雅的举止,塑造优美的身姿,发展和提高柔韧、协调、灵巧、力量等身体素质,帮助学生树立正确的审美观。增强勇于展示自我的能力。

**10721571 三年级女生游泳 1 学分 32 学时****Swimming**

游泳课采取按水平、分层次教学的方法。初级班主要以简介游泳运动的基本知识,学习并掌握蛙泳技术为主。熟悉水性,培养水感。掌握正确的蛙泳基本姿态和自我练习方法,使学生把游泳技术做为终身体育可选择的一种手段。

**10721591 三年级女生乒乓球 1 学分 32 学时****Table Tennis**

学习、掌握乒乓球运动的基本技术和基本练习方法；了解乒乓球的基本竞赛规则。使乒乓球技术、战术水平有较大地提高。促进身心健康，培养奋力拼搏、积极向上、团结协作的优良品质，在增强体质，陶冶情操方面受益终生。

**10721601 三年级女生健美操 1 学分 32 学时**

**Aerobic**

健美操课汇集传统健美操和流行健美操的主要内容，教学中充分挖掘学生潜力，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。并对健身与饮食及生活习惯进行正确引导。

**10721611 三年级女生自卫防身 1 学分 32 学时**

**Woman Self-defending**

在加强力量、速度、耐力等素质的基础上，学习并掌握基本有效的拳法、腿法、膝法等打、摔、拿的攻防技术和基本的擒拿、摔跤技术；介绍抗击打能力的方法；通过徒手、击靶、垫上、实战等练习，进行自我保护意识的教育。

**10721631 三年级女生羽毛球 1 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。

**10721661 三年级女生游泳中级班 1 学分 32 学时**

**Secondary Swimming**

改进蛙泳、学习仰泳。强化水性水感，提高游泳能力。进一步练习健身价值很高的游泳运动，熟练掌握仰泳、蛙泳的基本动作、基本姿态和自我练习方法，培养对游泳运动的爱好兴趣，为今后进行自我锻炼打基础，养成终身体育的习惯。促进身心健康，达到身体有氧代谢的作用。同时也介绍体育锻炼的方法及竞赛方法。

**10721671 三年级女生游泳高级班 1 学分 32 学时**

**Advanced Swimming**

复习提高蛙（仰）泳技术，对蛙（仰）泳技术进行纠正改进。同时学习爬泳技术、出发、转身技术等。在全面发展学生体能的基础上，突出有氧耐力和力量素质练习，提高心肺功能和基础体力。促进学生身体、心理的正常发展。

**10721711 三年级女生中国秧歌 1 学分 32 学时**

**Chinese Yangge**

主要讲授现代大众健身秧歌（大众健身舞）的基本知识和锻炼方法。它将音乐和舞蹈融为一体，并可持轻器械进行练习，能有效地提高身体的灵活性，协调性和节奏感，可增强民族意识、爱国精神，提高终身体育锻炼的能力

**10721731 三年级女生武术 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。

**10721751 三年级女生跆拳道 0 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。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“礼始礼终”的尚武精神，其宗旨是礼仪、廉耻，忍耐、克己，百折不屈。

三、通过跆拳道的训练，可以培养练习者坚韧不拔，勇敢无畏，顽强坚毅的意志品质，练习者从开始就养成谦虚、宽容、礼让的高尚品德和尊师重道、讲礼守信、见义勇为的情操。

#### **10722011 四年级男生体育舞蹈 1 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。

#### **10722031 四年级男生网球提高课 1 学分 32 学时**

##### **Advanced Male Tennis**

在提高网球专项技能及运用能力的同时，利用网球运动的特点及健身价值，提高各项身体素质，强身健体。学会观赏体育比赛，形成一定的技能，培养综合运动能力。更好地促进德、智、体全面发展，培养自觉锻炼的良好习惯

#### **10722111 四年级男生羽毛球提高课 1 学分 32 学时**

##### **Advanced male Badminton**

羽毛球运动具有极强的对抗性和观赏性。此课程将巩固提高已学过的步法和技术，了解竞赛规则和裁判法，培训羽毛球三级裁判员。学会观赏羽毛球比赛。培养顽强的拼搏精神和优良的意志品质，提高各项身体素质和心理素质。

#### **10722141 四年级男生台球 1 学分 32 学时**

##### **Billiards**

介绍台球运动的简史、基本礼仪知识，学习掌握台球的击球姿态、各种基本击球方法，了解台球的记分方式以及基本规则，进行精神文明、勤于思考、严谨学风的教育和培养，培养判断分析及沉着冷静、自信心等心理素质。

#### **10722151 四年级男生击剑 1 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，达到能参与进行个人练习及教学比赛。

#### **10722291 四年级男生跳水 1 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 1 学分 32 学时**

##### **Yoga**

通过瑜伽课的学习，初步了解瑜伽运动的文化内涵和基本理论。学习基本动作和心法，掌握练习方法。通过练习，达到调整身心状态、健身祛病的效果。从而进一步培养学生的健康意识，为终身体育习惯的形成打下坚实的基础。

#### **10722341 四年级男生蝶泳 1 学分 32 学时**

**Butterfly**

要求上过游泳初级、中级和高级班，熟练运用蛙、仰、爬泳技术并能在深水中连续游行四百米以上。在此基础上学习蝶泳，通过掌握正确的练习方法，可以缓解学习压力，舒展筋骨，不仅强身健体，还能使学生的身心全面受益。

**10722351 四年级男生游泳中级班 1 学分 32 学时**

**Secondary Swimming**

改进蛙泳、学习仰泳。强化水性水感，提高游泳能力。进一步练习健身价值很高的游泳运动，熟练掌握仰泳、蛙泳的基本动作、基本姿态和自我练习方法，培养对游泳运动的爱好兴趣，为今后进行自我锻炼打基础，养成终身体育的习惯。促进身心健康，达到身体有氧代谢的作用。同时也介绍体育锻炼的方法及竞赛方法。

**10722401 四年级男生太极功夫扇 1 学分 32 学时**

**Taichi Kongfu Fan**

通过学习太极功夫扇的基本知识和套路，能更多的了解和掌握民族体育的知识与锻炼技能，培养健康的体魄和健全的人格。提高学生的协调性及各项身体素质，贯彻终身体育思想，树立健身意识，为今后进行自我锻炼打好基础。

**10722421 四年级女生太极功夫扇 1 学分 32 学时**

**Taichi kongfu fan**

通过学习太极功夫扇的基本知识和套路，能更多的了解和掌握民族体育的知识与锻炼技能，培养健康的体魄和健全的人格。提高学生的协调性及各项身体素质，贯彻终身体育思想，树立健身意识，为今后进行自我锻炼打好基础。

**10722471 四年级女生瑜伽 1 学分 32 学时**

**Yoga**

通过瑜伽课的学习，初步了解瑜伽运动的文化内涵和基本理论。学习基本动作和心法，掌握练习方法。通过练习，达到调整身心状态、健身祛病的效果。从而进一步培养学生的健康意识，为终身体育习惯的形成打下坚实的基础。

**10722501 四年级女生羽毛球 1 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。

**10722511 四年级女生网球 1 学分 32 学时**

**Tennis**

网球是一种高雅文化的具体表现方式。作为向学生传授的课程，将通过对网球技术中的基本技术、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，能具有较全面的理解并尽可能的掌握，使之终身受益。

**10722581 四年级女生体育舞蹈 1 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 1 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。

**10722691 四年级女生蝶泳 1 学分 32 学时**

**Butterfly**

要求上过游泳初级、中级和高级班，熟练运用蛙、仰、爬泳技术并能在深水中连续游行四百米以上。在此基础上学习蝶泳，通过掌握正确的练习方法，可以缓解学习压力，舒展筋骨，不仅强身健体，还能使学生的身心全面受益。

**10722701 四年级女生游泳中级班 1 学分 32 学时**

**Secondary swimming**

改进蛙泳、学习仰泳。强化水性水感，提高游泳能力。进一步练习健身价值很高的游泳运动，熟练掌握仰泳、蛙泳的基本动作、基本姿态和自我练习方法，培养对游泳运动的爱好兴趣，为今后进行自我锻炼打基础，养成终身体育的习惯。促进身心健康，达到身体有氧代谢的作用。同时也介绍体育锻炼的方法及竞赛方法。

**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。

**10723021 二年级国防生体育（男） 1 学分 32 学时**

**National Defense Students Sophomore 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)~(8) 2 学分 160 学时**

**Physical Training A(2)~(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。