**体育必修课课程介绍**

**体育保健课**

体育保健课是为有生理缺陷、特型、病、残、弱等特殊群体学生，或经医生诊断有各种不适于剧烈运动疾病，或由于突发事件造成身体创伤，短期内不适合参加剧烈运动学生开设的一门适应性体育教育课程。

通过教学使学生基本掌握体育保健学基本理论、知识和技能，对在运动中出现危急情况进行及时、正确、有效处理，从而达到防治运动性疾病，增强体质，保障健康和提高运动成绩目的，为未来从事体育教育相关课程教学及大众健康指导工作奠定基础。

通过本课程学习，学生可基本掌握体育保健以及运动医务监督有关知识与技能，具备对体育运动实践中常见运动性疲劳、运动损伤及运动康复等症状开具运动处方能力。

备注：保健课选课申请步骤

1、学院教务处下载体育保健课申请表（附后）一式2份；

2、医生意见一栏填写：拿医院病例诊断书到校医所找贺莉大夫签字；

3、申请表开学第一周内交与任课老师。

**1、太极柔力球**

太极柔力球"太极"是这项运动的根本和生命。太极柔力球圆弧轻划，看似软弱无力、轻松自在，然力度拿捏、方位掌握均耗损巨大，一场球下来，轻则汗流浃背，重则腰酸腿软。

太极柔力球课程是一门较系统地讲授太极柔力球运动的基本理论、基本技术和战术的课程。学生通过学习太极柔力球，可以了解太极柔力球运动的起源及在我国的发展；通过学习可以初步掌握太极柔力球的基本技术，养成终身锻炼身体的习惯；初步掌握太极柔力球的比赛规则、组织编排，能组织一些初级的太极柔力球比赛。通过系统的学习，可以发展学生速度、灵敏素质和培养顽强的意志品质。

通过系统的学习使学生了解太极柔力球的基础理论、基本知识和基本技能，使学生掌握太极柔力球运动的练习方法和培养对太极柔力球的兴趣，提高学生的一般身体素质与专项身体素质并学会其练习方法和手段。通过学习太极柔力球，可以培养学生热爱太极柔力球运动，努力学习、遵守纪律、团结友爱、勤学苦练、顽强拼搏的优良作风以及观赏比赛的能力。

**2、体育舞蹈**

体育舞蹈也称国际标准交谊舞。是以男女为伴的一种步行式双人舞的竞赛项目。分两个项群，十个舞种。其中摩登舞项群含有华尔兹、维也纳华尔兹、探戈、狐步和快步舞，拉丁舞项群包括伦巴、恰恰、桑巴、牛仔和斗牛舞。每个舞种均有各自舞曲、舞步及风格。根据各舞种的乐曲和动作要求，组编成各自的成套动作。

本课程通过体育舞蹈基础知识、基本技术的学习使学生的身体素质能够得到全面发展；培养学生正确的身体姿势和高雅的气质风度；提高学生的艺术修养，调节心理活动；通过舞伴间的协作使即将踏入社会的大学生在人际交往及自我学习自我提高的能力有所提高。

体育舞蹈课程学习侧重于熟悉掌握华尔兹的基本舞步，掌握体育舞蹈基本技能及教学方法，能够运用体育舞蹈知识设计舞蹈表演方案，并能完成展演。通过本课程学习，使学生具备了解自我、展示自我的能力，能够将体育舞蹈基本知识、技能运用于舞厅健身交谊舞实践，提高学生分析问题、解决问题，以及自我学习与创新的能力。

**3、花式跳绳**

跳绳是中国民间广为流传的一项体育活动，俗语称"摇绳练臂力，跳绳练腿劲；快摇练速度。花式跳绳原在河北沧州一带农村城镇流行，回民尤为喜爱，也是习武者训练项目之一。

本课程是从学生角度出发，结合办学条件等实际情况，从便于学校教学的角度，主要介绍花样跳绳单人和多人的玩法。通过花式跳绳课程的学习，使学生了解中国的传统文化，弘扬民族传统精神，增强民族认同感，初步掌握我国优秀的民间体育项目。通过教学和实践练习，提高学生的力量、耐力、协调、灵敏、平衡等身体素质，达到强健身心的目的。培养学生的锻炼兴趣和习惯，培养学生吃苦耐劳的意志品质和团结协作精神。

通过系统的学习使学生了解花式跳绳的基础理论、基本知识和基本技能，使学生掌握花式跳绳运动的练习方法和培养对花式跳绳的兴趣，提高学生的一般身体素质与专项身体素质并学会其练习方法和手段。通过学习花式跳绳，可以培养学生热爱花式跳绳运动，努力学习、遵守纪律、团结友爱、勤学苦练、顽强拼搏的优良作风以及观赏比赛的能力。

**4、极限飞盘**

极限飞盘既是指一项运动，亦指这项运动使用的器具。当指运动的时候，英文为Ultimate，盘友们之所以会翻译成极限飞盘，取其极限与终极的原意，台湾称之为飞盘争夺赛，香港称之为终极飞盘。当指运动器具的时候，英文名为Ultimate Disc。

极限飞盘还是集足球、篮球和美式橄榄球的优点于一身的运动项目，基本技术易于掌握，对场地要求不高，便于开展，强调团队配合，体现休闲性和娱乐性的融合。经常性的进行极限飞盘运动的锻炼，可以提高学生速度、耐力、灵敏和弹跳等素质，培养其团队协作精神，是培养从事休闲体育人才的有效手段。

通过本课程的学习，使学生熟悉极限飞盘的理论知识、基本技战术、运动竞赛规则和裁判方法。掌握自我锻炼的方法和技能，具备编排课余极限飞盘运动竞赛和指导俱乐部活动的能力。

**5、健美操**

健美操是一项深受广大群众喜爱的、普及性极强的，集体操、舞蹈、音乐、健身、娱乐于一体的体育项目

本课程是以健康身体、健美体形、愉悦心情为目的的一门课程。它具有健身、健心一体性，动作的多变性和协调性，运动负荷大而有针对性的特点，并且它是在一种欢乐、愉快的气氛中进行健身，培养学生的协调性、表现力、创造力，以达到锻炼身体、增强体质、健美形体和增长知识的整体效益。选择不同类型、难度和运动负荷的健美操组合套路，运用科学的体育手段和先进的教学方法，结合健美操的基本特点，增强学生体质，培养学生运用健美操进行锻炼的能力，为学生今后终身参加健身运动奠定了良好的基础。

通过系统的学习使学生了解健美操的基础理论、基本知识和技能，培养兴趣，掌握健美操练习方法和手段，提高一般身体素质与专项身体素质。在教学过程中，通过套路编排教学，培养学生的创新能力和团队协作精神，以及艺术修养和艺术鉴赏能力，在课堂教学过程中要注意培养学生课外自主学习能力，让学生全面了解该项目，为终身体育打好坚实基础。

**6、健身与健美**

健身与健美是一项通过徒手和各种器械，结合专门的动作进行锻炼，以增加肌肉、塑造形体、增长体力和陶冶情操为目的的运动项目。它是举重运动的一个分支，也是一个独立的竞赛项目。

学生通过健美锻炼，能够发达肌肉、增长力量；增进健康、增强体质；改善体形体态、矫正畸形；调节心理活动，陶冶美好情操；提高神经系统机能，培养顽强意志品质。

通过系统的学习使学生了解健身与健美的基础理论、基本知识和基本技能，使学生掌握健身与健美运动的练习方法和培养对健身与健美的兴趣，提高学生的一般身体素质与专项身体素质并学会其练习方法和手段。通过健身与健美专项课的教学培养学生热爱健身与健美运动，努力学习、遵守纪律、团结友爱、勤学苦练、顽强拼搏的优良作风以及观赏比赛的能力。

**7、排球**

排球是球类运动项目之一，[球场](https://baike.baidu.com/item/%E7%90%83%E5%9C%BA/1492177)长方形，中间隔有高网，比赛双方（每方六人）各占球场的一方，球员用手把球从网上空打来打去。[排球运动](https://baike.baidu.com/item/%E6%8E%92%E7%90%83%E8%BF%90%E5%8A%A8/5830822)使用的球，用[羊皮](https://baike.baidu.com/item/%E7%BE%8A%E7%9A%AE/1510434)或人造革做壳，橡胶做胆，大小和足球相似。

本课程主要教学排球基本理论与基本技术和实践教学，对提高学生认识排球运动、促进身心健康和促进学生体育文化素养、终身体育思想、自我锻炼身体的习惯具有良好作用。

通过系统的学习使学生了解排球的基础理论、基本知识和基本技能，使学生掌握排球运动的练习方法和培养对排球的兴趣，提高学生的一般身体素质与专项身体素质并学会其练习方法和手段。通过排球专项课的教学培养学生热爱排球运动，努力学习、遵守纪律、团结协作、勤学苦练、顽强拼搏的优良作风以及组织、策划、观赏比赛的能力。

**8、乒乓球**

乒乓球中国[国球](https://baike.baidu.com/item/%E5%9B%BD%E7%90%83/3312470)，是一种世界流行的球类体育项目，包括进攻、对抗和防守。比赛分团体、单打、双打、混双等数种；现以11分为一局；采用五局三胜，七局四胜。乒乓球为[圆球](https://baike.baidu.com/item/%E5%9C%86%E7%90%83)状，重2.53-2.70克，白或橙色，以高分子聚合物为原料的新塑料球。

乒乓球是一门全面系统地讲授乒乓球运动的基本理论、技术与战术，培养乒乓球教学与训练，组织竞赛与裁判工作和专项科学研究等能力的课程。课程的性质是让学生能认识乒乓球健身实践性、乒乓球规则以及乒乓球入门基本技术；使学生较好地掌握乒乓球运动基本知识，具有乒乓球竞赛的认识，基本掌握乒乓球运动的规律。

通过系统的学习使学生了解乒乓球的基础理论、基本知识和基本技能，使学生掌握乒乓球运动的基本技术和培养对乒乓球的兴趣 ，提高学生的一般身体素质与专项身体素质并学会其练习方法和手段。通过乒乓球专项课的教学培养学生热爱乒乓球运动，努力学习、遵守纪律、团结友爱、勤学苦练、顽强拼搏的优良作风以及观赏比赛的能力。

**9、有氧踏板操**

有氧踏板操1968年起源于美国，并很快风靡世界。踏板操作为一种健美操的形式，在国际上日益成为较时尚的健身、减肥运动。其原因主要是[踏板操](https://baike.baidu.com/item/%E8%B8%8F%E6%9D%BF%E6%93%8D/650348)最根本的运动原理，是把[体能测试](https://baike.baidu.com/item/%E4%BD%93%E8%83%BD%E6%B5%8B%E8%AF%95/4659582)中的台阶练习与健美操的步伐成为组合动作，在特定的踏板上进行练习。

有氧踏板操是一项健身效果良好的时尚操类运动，丰富的步伐变化、多样的空间转换以及健康有效的锻炼方式，使其风靡全球数十年。踏板操是一门面向全院所有本科学生开设的选项课程。该课程适应学生健身需求的时尚要求，动作技术易于掌握，运动强度便于调节，塑形效果明显。该项目大部分动作在踏板上完成，能更有效地增强[心肺功能](http://baike.baidu.com/view/2486805.htm)及协调性。通过学习踏板操专业理论知识、动作练习、组合创编、应用，能够丰富学生体育锻炼方法，增强学生身体素质、提高学生体育锻炼能力、培养体育锻炼兴趣以及学生对身体与音乐相结合美的欣赏，树立终身体育锻炼思想。

通过系统的学习使学生了解有氧踏板操的基础理论、基本知识和基本技能，使学生掌握有氧踏板操运动的练习方法和培养对有氧踏板操的兴趣，提高学生的一般身体素质与专项身体素质并学会其练习方法和手段，课堂后能够进行自我锻炼。可以培养学生热爱有氧踏板操运动，努力学习、遵守纪律、团结友爱、勤学苦练、顽强拼搏的优良作风以及观赏比赛的能力。

**10、跆拳道**

跆拳道，是现代奥运会正式比赛项目之一，是一种主要使用手及脚进行格斗或对抗的运动。

通过理论和技术实践课的教学，使学生了解跆拳道的基本理论知识，掌握跆拳道的基本技术、技能，以跆拳道运动为载体，把“以礼始、以礼终”的尚武精神，贯穿于教学的始终，让学生通过跆拳道运动，形成良好的体育锻炼习惯，培养吃苦耐劳和顽强拼搏的意志品质，从而加深学生对跆拳道运动的喜爱，丰富我校学生课余文化生活，培养德、智、体、美、劳全面发展的健康大学生。

通过跆拳道的理论和技术实践课的教学，使学生了解跆拳道的基本理论知识，掌握跆拳道的基本技术、技能，以跆拳道运动为载体，把“以礼始、以礼终”的尚武精神，贯穿于教学的始终，让学生通过跆拳道运动，形成良好的体育锻炼习惯，培养吃苦耐劳和顽强拼搏的意志品质，从而加深学生对跆拳道运动的喜爱，丰富我校学生课余文化生活，培养德、智、体、美、劳全面发展的健康大学生。

**11、网球**

网球运动是一项比赛时间长，对抗性很强的竞赛项目，也是一种增进健康、艺术追求和享受的体育项目，深受人们喜爱并且富有乐趣，具有较强的竞技性和普及推广价值。

网球课程是一门较系统地讲授网球运动的基本理论、基本技术和战术的课程。经过系统的学习，使学生正确掌握网球的技术动作，了解网球的基本理论及竞赛规则，通过网球练习使学生养成经常参加网球运动的良好习惯，提高学生的身体素质，增加学生的意志品质。

通过系统的学习使学生了解网球的基础理论、基本知识和基本技能，使学生掌握网球的练习方法和培养对网球运动的兴趣，提高学生的一般身体素质与专项身体素质并学会其练习方法和手段。通过网球运动的学习，可以培养学生热爱网球运动，遵守纪律、团结友爱、勤学苦练、顽强拼搏的优良作风以及观赏比赛的能力，并且具备运用网球运动手段和方法指导相关社会体育活动的能力。

**12、形体艺术**

形体艺术课程是针对女大学生的身心特点和需要而开设的，是以有氧练习为基础，在音乐的伴随下，通过肢体练习，全面锻炼身体，改变学生形体动作不合理的原始状态，培养学生掌握正确的身体姿态，提高身体的柔韧性、协调性、灵敏性，以及力量和耐力素质，养成良好的姿态和节奏感，增强身体的可塑性和形体表现力，展现自我，培养优雅的举止和仪态，提高艺术修养和自信心为主要目的的运动形式。

本课程主要包括芭蕾形体基础训练内容、现代艺术体操徒手动作与步伐。通过系统的学习使学生了解形体训练的基础理论、基本知识和基本技能，使学生掌握简单的形体练习方法，培养其对形体练习的兴趣与习惯，提高学生的一般身体素质与专项身体素质。在练习中，通过对音乐、舞蹈的理解，提高学生的艺术修养，调节心理状态，陶冶美好情操。

**13、羽毛球**

羽毛球是一项隔着球网，使用长柄网状球拍击打平口端扎有一圈羽毛的半球状软木的室内运动。

通过教学活动，提高学生的学习能力，掌握羽毛球的基本战术、打法，使学生具备一定的自我训练能力和裁判工作的基本能力，结合羽毛球运动特点培养学生的团结合作能力、培养良好的职业道德素养，培养拼搏创新的体育精神。

通过羽毛球课堂教学活动，学生比较系统的掌握羽毛球的基本理论、基本技术、基本技能、基本战术及裁判方法，并能在实践中熟练运用，达到锻炼身体，终身受益的目的。发展学生的灵敏、协调、反应、速度素质，提高学生的一般素质和专项素质，增强体质，提高健康水平。通过教学比赛，巩固羽毛球专项技术，掌握羽毛球基本技、战术，获得锻炼身体的具体方法和手段。

**14、长拳**

长拳是中国传统拳派之一，属于一种北派武术。一般将[查拳](https://baike.baidu.com/item/%E6%9F%A5%E6%8B%B3/643627)、[华拳](https://baike.baidu.com/item/%E5%8D%8E%E6%8B%B3/659733)、[炮拳](https://baike.baidu.com/item/%E7%82%AE%E6%8B%B3/7294651)、[红拳](https://baike.baidu.com/item/%E7%BA%A2%E6%8B%B3/9050061)等均列入长拳。中国古代也有专称长拳的拳种。现在的长拳是近三十多年来发展起来的拳种，它是在查、华、炮、洪、弹腿、少林等拳种的基础上，根据其风格[特点](https://baike.baidu.com/item/%E7%89%B9%E7%82%B9/10931917)，综合整理创编而成。

通过学习和锻炼长拳，学生可以了解长拳的基本知识，掌握初级长拳三路的套路，熟练掌握初级长拳的36个动作，达到强身健体，提高防卫的能力；同时可以起到振奋精神、磨练意志、培养道德情操；丰富娱乐文化生活的作用。

通过系统的学习使学生了解长拳的基础理论、基本知识和基本技能，使学生掌握长拳的练习方法和培养对长拳的兴趣，提高学生的一般身体素质与专项身体素质并学会其练习方法和手段。通过长拳套路的学习，可以培养学生热爱运动、遵守纪律、团结友爱、勤学苦练、顽强拼搏的优良作风，并且具备指导相关社会体育活动的能力。

**15、足球**

足球，被誉为“世界第一运动”，全球[体育界](https://baike.baidu.com/item/%E4%BD%93%E8%82%B2%E7%95%8C/16594137)最具影响力的单项[体育运动](https://baike.baidu.com/item/%E4%BD%93%E8%82%B2%E8%BF%90%E5%8A%A8/198272)。标准的11人制足球比赛由两队各派10名球员与1名守门员，总共22人，在长方形的草地球场上对抗、防守、进攻。

通过教学全面提高学生身体素质，增强体质，使学生掌握一技之长，达到终身受益。同时使学生基本掌握足球专项的基本技、战术和理论知识，并不断提高足球技、战术修养，基本具备足球的竞赛组织及临场裁判工作能力。培养学生团结协作精神和勇猛顽强的优良品质，树立正确的体育观，学会科学锻炼身体的方法，培养学生自我锻炼能力，养成终身体育锻炼的好习惯。

通过学习，要求学生熟练掌握足球的基本技术和战术，提高学生的综合素质能力，熟练掌握理论知识和裁判规则，能完成裁判工作，提高学生对足球运动的认识，培养学生的足球运动意识，为其专业锻炼奠定基础。

**16、定向**

定向运动既是一类竞技性运动，又是一类休闲、娱乐性活动。定向运动就是利用地图和指北针依次到访地图上所指示的各个点标，以最短时间到达所有点标者为胜。定向运动通常设在森林，郊外和[城市公园](https://baike.baidu.com/item/%E5%9F%8E%E5%B8%82%E5%85%AC%E5%9B%AD%22%20%5Ct%20%22_blank)里进行，也可在大学校园里进行。

通过本课程的学习，培养学生对定向运动的兴趣，养成终身锻炼的习惯；掌握定向运动一般练习原则及手段、方法，通过定向教学和野外实践，使学生具有一定的野外定向能力和越野技能；了解野外动植物知识，具有一定的户外救助技能常识，提高学生生存能力。

本课程要求学生具备较强的跑动能力，学习本课程应当注意平时的体能储备。

通过本课程的学习了解定向运动的基本理论知识及锻炼价值，够掌握简单的定向运动规则及裁判法，提高学生独立思考、独立处事的能力，提高身体素质及野外生存能力，培养学生吃苦耐劳、开拓进取的精神，促进身心全面发展。

**17、太极拳**

太极拳是中华民族辩证的理论思维与中国传统文化的完美结合，它以中国传统的儒、道哲学中的太极、阴阳辩证理念为核心思想，集颐养性情、强身健体、技击对抗等多种功能为一体，是高层次的人体文化。

通过对太极拳的学习，可以学习到饱含东方包容理念的运动形式，掌握太极拳的基本动作和运动能力，它非常符合人体生理和心理的要求，对人类个体身心健康以及人类群体的和谐共处，有着极为重要的促进作用。

通过对42式太极的学习，使学生掌握42式太极动作要领，学会使用太极拳方式进行锻炼和健身，提高太极拳锻炼能力。

**18、篮球**

篮球，起源于美国[马萨诸塞州](https://baike.baidu.com/item/%E9%A9%AC%E8%90%A8%E8%AF%B8%E5%A1%9E%E5%B7%9E/3020558)，是1891年12月21日由詹姆斯·奈史密斯创造，是[奥运会](https://baike.baidu.com/item/%E5%A5%A5%E8%BF%90%E4%BC%9A/106463)核心[比赛](https://baike.baidu.com/item/%E6%AF%94%E8%B5%9B/1328434)项目，是以手为中心的身体对抗性[体育运动](https://baike.baidu.com/item/%E4%BD%93%E8%82%B2%E8%BF%90%E5%8A%A8/198272)。

本课程的指导思想是培养学生利用篮球运动进行身体锻炼的兴趣，并掌握篮球运动主要技术的动作方法。

 在教学中认真贯彻“教书育人的指导思想，结合篮球运动教学训练的特点，加强学生组织性、纪律性教育，培养团队意识和拼搏精神。培养学生良好的学习习惯，发展他们发现问题、分析问题、解决问题的实际工作能力。比较系统的掌握篮球运动的基本理论知识。掌握主要技术、主要战术的方法与初级运用能力。了解基本的竞赛规则，能顺利观赏篮球比赛。发展学生的身体素质，增强体质。

**19、攀岩**

攀岩运动有“岩壁芭蕾”、“峭壁上的艺术体操”等美称，由登山运动衍生而来，富有很强的技巧性、冒险性，是极限运动中的一个重要项目，在世界上十分流行。

本课程是一门较系统地讲授攀岩运动的基本理论、基本技术的课程。学生通过学习该课程，可以了解攀岩运动的起源及在我国的发展；初步掌握攀岩的基本技术及比赛规则。通过系统的学习，可以发展学生速度、灵敏素质和培养顽强的意志品质，提高学生的应变能力。

学习本课程要求学生掌握攀岩运动的基本知识、基本技术，并能结合到自我锻炼中。提高学生的一般身体素质及专项身体素质。养成学生体育锻炼的意识。培养学生热爱攀岩运动，团结友爱、勤学苦练、顽强拼搏的优良作风以及观赏比赛的能力。

**20、燃脂塑形**

燃脂塑形课程是一项根据人体生命科学及相关学科的原理，运用不同的运动方式，方法，并通过各种形式练习，以增强人们体质，提高生活质量，延长人类生命为目的的体育运动，包括减脂运动、康复健身、体形塑造及娱乐健身。

国际上通用体重指数（BMI）来衡量肥胖。体重指数等于体重（千克）除以身高（米）的平方。腰围是衡量腹部肥胖的一个重要指标，它反映了腹部脂肪蓄积的程度，而腹部脂肪的蓄积与一系列代谢异常有关。体重指数大于等于24为超重，大于等于28为肥胖；男性腰围大于等于85厘米，女性腰围大于等于80厘米为腰部肥胖标准。体重指数增高，冠心病和脑卒中发病率也会随之上升，超重和肥胖是冠心病和脑卒中发病的独立危险因素。体重指数每增加2，冠心病、脑卒中、缺血性脑卒中的相对危险分别增加15.4%、6.1%和18.8%针对肥胖情况，开设这门课程，通过快速减脂运动，慢跑等一系列运动手段从而达到减脂塑形的效果。培养优良的思想和道德品质，以及顽强的毅力和树立正确的审美观念；根据学生的生理心理特点，增强体质、促进健康、改变体形体态，陶冶情操、促进身心全面发展。