

中南财经政法大学

体育课程简介（一）



体育部制
2022年9月

目 录

排球课程简介	1
篮球课程简介	1
足球课程简介	2
气排球课程简介	3
乒乓球课程简介	3
羽毛球课程简介	4
网球课程简介	5
游泳课程简介	6
健美操课程简介	7
体育舞蹈课程简介	9
艺术体操课程简介	9
太极拳课程简介	11
武术课程简介	12
跆拳道课程简介	13
定向越野课程简介	13
户外运动课程简介	14
健身气功课程简介	14
中国舞龙运动课程简介	15
高尔夫球课程简介	17
荷球课程简介	18
体测提高班课程简介	18

女子防身术课程简介	20
大学生运动处方课程简介	21
足球裁判法课程简介	22
啦啦操课程简介	23
篮球裁判法和比赛鉴赏课程简介	23
足球战术与文化鉴赏课程简介	24
飞盘课程简介	25
网球规则与技术解析课程简介	25
体态评估与矫正课程简介	27
桨板课程简介	27
腰旗橄榄球	29
体育锻炼指南	30
团建活动的设计与实施	31
砂板乒乓球	32
木球	33
攀岩	34
应急救援基础技能	35
体育游戏与心理健康促进	36
武极流	36
太极扇	37
睡眠疗愈	38

排球课程简介

排球运动是以手支配球为主的隔网集体对抗性项目。不同的人群在不同的场地均能练习。排球运动具有提高运动能力，发展判断、注意、反应等心理素质，培养机智灵活、勇敢顽强、团结、协作的精神。本课程主要讲授排球基本知识、基本技术、基本战术，提高学生排球的运动能力，以达到增强体质、娱乐身心的目的。

排球运动是一项适合于各年龄层次的人参加的大众化体育运动，这个项目之所以深受人们的喜爱，是因其比赛激烈而不失安全性，注重个人技术而不失集体配合的独特魅力，且具有健身、强心、娱乐、交往及竞赛等特点。通过排球课程的学习使学生了解排球文化，掌握排球基本技术和基本理论。提高学生的身心健康，并能运用适宜的方法调节自身的情绪，改善心理状态，克服心理障碍，并培养良好的体育道德和团队协作精神，正确处理竞争与合作的关系，同时可以制定排球运动练习计划并能够指导排球运动的教学与训练，具备组织和参与排球竞赛的能力。

课程负责人：史辙、闫小申

课程团队成员：胡爱武、杨岗

篮球课程简介

篮球体育专项是我校体育部体育专项必修课程，是为我校大一、大二年级喜爱篮球运动的学生开设的一门竞技性课程。篮球运动是集跑、跳、投于一体的集体对抗性项目。它的特点在于趣味性高、观赏性好、挑战性强，同时也是一项健身益智同时提升竞争能力、发挥创造力以及挖掘人的潜力的极佳运动。

篮球体育专项课程通过老师的教学，使学生具备动作技能。学生能够在掌握单个技术、组合技术及位置技术的基础上，学会在攻防对抗的情况下克服对手的阻挠和制约，基本具备及时、准确、合理地运用技术的能力。

篮球专项教学方法是我校教师多年教学实践的经验总结和概括，主要包含：1. 演示、2. 讲解、3. 练习、4. 纠正错误、5. 比赛法。随着科技的日新月异，还可以在条件允许的情况下进行 ppt 教学，让学生对裁判法，竞赛组织的理论更深一步的了解。

课程负责人：张燕

课程团队成员：周晓东、史红军、白磊、程卫东

足球课程简介

足球运动是以脚支配球为主的集体对抗性项目。被誉为“世界第一运动”，深受各国人民的喜爱。足球运动有很强的锻炼和欣赏价值，经常参加能增强体质，发展运动能力，培养勇敢、顽强、机智、果断、团结协作的思想品质，并可以此为手段，促进锻炼习惯的养成。

新时代大学足球课程，遵循教育规律、人才成长规律、足球运动规律和高水平足球竞技人才成长规律，强化体制机制建设，普及与提高并重，固本培元，引领学校体育工作实现新突破，助力教育现代化取得新进展。

课程负责人：雷陈、张声华

课程团队成员：刘柏青、侯燕武、陈泉

气排球课程简介

气排球运动是一项具有健身性、娱乐性、休闲性的一种体育运动。其运动形式多种多样，运动负荷能大能小，适合不同年龄、性别、体质的人在不同环境条件下进行活动。气排球运动不仅能强健体魄，而且还能锻炼我们的团结协作、应变能力和意志品质。气排球运动不拘形式，可支网相斗，亦可围圈嬉戏，只要有一块空间，尽可享受其乐趣。而且没有身体接触，安全儒雅，是人们欢悦，休闲的理想方式。

在高校开展气排球精神文明建设，气排球运动无一例外受到了广大师生的喜爱，很多高校还在校内组织了一系列的气排球比赛活动，这主要是因为气排球运动可以吸纳大学生的广泛参与，当高校各个学院组织相关的活动可以让学生更好的融入进来，活跃高校的教学氛围，充分丰富搞笑的课余时间，加强了高校之间的联系各个高校呈现积极向上的生命力。还可以在运动中展现那种足以流芳百世的不畏强敌、顽强拼搏、永不言弃的精神。

课程负责人：史辙、闫小申

课程团队成员：

乒乓球课程简介

课程定位：乒乓球是由两名或两对选手，在球台两端，用球拍轮流击球的一项球类运动。乒乓球运动因球体小、速度快、旋转变多、趣味性强，受到国人的普遍喜爱。

核心学习结果：通过乒乓球教学，使学生较系统地掌握乒乓球基本技术、基本理论和规则，介绍乒乓球运动在国际和国内发展的最新动态与趋势，全面发展学生速度、耐力、柔韧、灵敏、力量等身体素

质。

主要教学方法：本门课采用课堂讲授和综合实践的教学形式。课堂教学采用传统教学与理论教学相结合，技、战术练习与教学比赛相结合，以便学生充分掌握乒乓球运动的基本技战术和理论知识。男、女生分层次进行教学，采用模拟示范法、分解法与完整法的结合，将讲解、示范、动作纠错、动作定型等融为一体，培养学生的兴趣和能力。

课程负责人：雷皓

课程团队成员：何丽萍、刘后振、曾丽萍、黄兴、官立勇、赵亮、陈浩中

羽毛球课程简介

课程定位：羽毛球选项课是我校开设的一门体育必修课。现代羽毛球运动起源于19世纪70年代初的英国。它一方面是一项技巧性、技术性很强的竞技比赛项目，另一方面又是一项普及性很强、老少皆宜的活动，既能增强体质，又充满乐趣。它易上手，娱乐性强，深受参与者的喜爱，并具有其特有的风格。参加羽毛球运动可以提高大学生的各项身体素质与心肺机能，培养大学生顽强的意志品质和心理素质，让学生掌握一项终身受益的体育锻炼方法。羽毛球运动受场地和器材的限制，是一项室内运动项目，是单人作战和集体配合的集合体，具有群众性、专项性、全国性、广泛性、娱乐性、健身性等特点，深受大学生的喜爱。

核心学习结果：通过教学，使学员能掌握羽毛球的相关理论知识，包括：羽毛球运动的发展概况、基本掌握羽毛球的技、战术和理论知

识；羽毛球的竞赛规则和裁判法。同时掌握基本的羽毛球击球技术、战术和步法，包括：握拍、发球、接发球、高远球、挑球等击球技术，拉吊突击、防守反击等战术以及前后中场步法。培养体育锻炼的兴趣，增强对羽毛球的爱好，建立良好的终身体育的基础。掌握羽毛球的多种技术动作，增强身体的协调性，身体的各部位的力量。身体全面锻炼学生的体质，为业余的身体锻炼提高良好的条件。形成乐于参与教学互动、勇于克服困难、敢于创新、自信自强、体现良好表现欲的学练情境，形成社会主动学习，学会互相学习，自主学习，合作探讨的习惯。最后可以利用所学技术及战术进行实战对抗。

主要教学方法：实践教学为主，羽毛球馆进行实践教学。

课程负责人：张诚

课程团队成员：李佳、陈艳武、肖杰、黄宏远、赵赳超、闵捷、李茵晖

网球课程简介

课程定位：网球运动是一项用球拍隔网对击球的对抗性项目，这项运动具有观赏性、竞争性、娱乐性等特点。网球也是一项有氧与无氧相结合的运动，可以培养速度、力量、耐力、协调性等身体素质，以及判断、反应等心理素质。这项运动在全球越来越普及，其魅力的价值不仅仅在于这项运动本身锻炼的意义，更是在于网球通过文化的传播，让人们了解到网球谦逊而诚实、坚韧又拼搏，不惧挑战，不畏艰难的核心价值观。

核心学习结果：网球课程的教学内容本着由简到难，循序渐进的原则，旨在通过网球基本的理论知识，基本的技术及战术及裁判法的

学习，使学生基本掌握通过网球运动锻炼身体的能力，从而全面提高学生体质健康的水平。

主要教学方法：1 讲授法：主要讲授网球的基本理论知识、规则和起源。技术动作要领等。

2 直观演示法：课堂演示技术和战术。

3 分组练习法：分成若干小组多球练习。

4 完整法与分解法：将技术动作从分解简单化练习，逐步提升到完整化练习。

5 预防与纠错。

课程负责人：王泽华

课程团队成员：付刚、刘少兵、黄宏远、赵赳超、景洋子、刘格、闵捷

游泳课程简介

课程定位：自有史料记载以来，游泳在竞技体育、军事、生产、健身、休闲娱乐方面就显示出重要的作用。在北京奥运会上，游泳项目设有 38 枚金牌。参赛国家和地区达到一百多个，运动员达上千人，在我国的奥运争光计划纲要中有着举足轻重的地位。全民健身计划纲要的实施以及国家对全面健身的重视，使得游泳在健身和休闲体育方面的作用逐年提升，常年参加游泳锻炼的人数众多。针对上述需求，通过游泳通识课（32 学时）的学习，就是要将广受欢迎的，受众群体广泛的课程让学生有所了解，不仅能够熟练掌握教学大纲中规定的教学内容，在整个教学过程中，学生充分发挥自己的主观能动性，充分发挥以学生为主体的教学方式，在学习后能够举一反三，学以致用

用。

核心学习结果：了解游泳通识课程的整个教学内容，学习游泳的发展与起源，了解游泳赛事的相关规则及执裁方法，熟练掌握蛙泳的基本技术，更好的认识水上救生的基本技术和理论。在兼具艺术性和趣味性的课堂中增强学生体质，培养学生艰苦奋斗、努力拼搏、和谐发展的道德品质。

主要教学方法：充分发挥和调动学生的主观能动性，培养学生自觉和刻苦训练的精神，注意课堂师生教学与生生教学方法的结合，严格要求，使学生能够完全掌握一项运动项目以及救生技能。

1. 结合游泳教学的特点和学生实际，加强思想教学。树立民族自豪感，培养克服困难吃苦耐劳等优良品质，把教书育人贯彻始终。

2. 发挥教师的主导作用，充分调动学生学习的自觉性和积极性，改进教学方法，不断提高教学效果。

3. 理论联系实际，将教学内容的理论部分有机地结合，有计划、有目的地加强各方面能力的培养。

4. 教学过程中狠抓动作规格，突出游泳独具的项目特点和技术特点。加强课外互动，使学生牢固地掌握一些基本的理论知识和运动方法。

课程负责人：牛琛

课程团队成员：骆媛

健美操课程简介

健美操是我校体育部体育专项必修课程，为我校一、二年级喜爱健美操运动的学生开设的一门体育艺术表演类选项课。健美操是在音

乐伴奏下，以练习身体动作为基本手段，以有氧运动为基础，达到增进健康、塑造形体和娱乐目的的一项体育运动。结合我校实际情况，本大纲所选编的教材主要是健美操中具有代表性的套路，同时又具有一定的普遍性和实用性，徒手健美操主要学习“中国大学生艺术体操、健美操协会推出的 2018 校园健身操中级套路”；轻器械健美操主要学习“2017 全国大学生校园推广套路（踏板操）”；两类不同风格的健美操都以讲述基本姿态、基本步伐、基本手位为主，使学生能牢固掌握各风格健美操风格特点，并能初步达到参与编排健美操的能力。

通过教学向学生传授健美操的身体姿态、基本步伐、基本手位、基本手型，使其了解不同风格健美操及特点，初步掌握健美操和比赛形式，评分规则及方法。

本课程采用课堂讲授和表演创编实践的教学模式，融入爱国情怀，与健美操融合特色教学内容。对学生进行爱国精神培养，可以以国际体育赛事中为国争光等案例作为教材。比如由于近年来我国国际地位提升速度的不断加快，也赢得了举办多项世界赛事的举办权等，这些案例的存在，都可以作为对学生进行爱国精神培养的教材。通过具体的案例进行指导，学生也会更加深刻地体会到爱国精神的含义，让思想得到不断的发展升华，强化自身的爱国精神。课程以学生的学习效果为中心，进行艺术翻转课堂教学，调动学生的学习能动性和终身学习能力。

课程负责人：张彤

课程团队成员：杨洪云、张丹、李昕姝

体育舞蹈课程简介

课程定位：体育舞蹈是我校体育部体育专项必修课程，为我校一、二年级喜爱体育舞蹈运动的学生开设的一门体育艺术表演类选项课。体育舞蹈是在音乐伴奏下，以练习身体动作为基本手段，以有氧运动为基础，达到增进健康、塑造形体和娱乐目的的一项体育运动。结合我校实际情况，本大纲所选编的教材主要是体育舞蹈中具有代表性的舞蹈，同时又具有一定的普遍性和实用性，拉丁舞学习伦巴并介绍恰恰；标准舞主要学习华尔兹、探戈，并介绍维也纳华尔兹；两类不同风格的舞蹈都以讲述基本舞步或以基本功练习为主，使学生能牢固掌握各舞种正确的运步方法和风格特点，并能初步达到参与编舞的能力。

核心学习结果：通过教学向学生传授体育舞蹈的舞姿，技法和舞步，使其了解不同舞种的舞蹈风格及特点，初步掌握体育舞蹈和比赛形式，评分规则及方法。

主要教学方法：本课程采用课堂讲授和表演创编实践的教学模式，引入中国传统文化元素，融入爱国情怀，与西方文化融合特色教学内容。课程以学生的学习效果为中心，进行艺术翻转课堂教学，调动学生的学习能动性和终身学习能力。

课程负责人：张婷

课程团队成员：刘昊、胡海燕

艺术体操课程简介

艺术体操是我校体育部体育专项必修课程，为我校一、二年级喜爱艺术体操运动的学生开设的一门体育艺术表演类选项课。艺术体操是一项是以徒手或手持轻器械在音乐伴奏下进行的以自然性和韵律

性动作为基础的体育运动项目，其练习内容能充分展现协调、韵律、柔美、优雅等女性气质，通过艺术体操各类动作的练习，能使练习者的身体得到全面锻炼，并能陶冶其美的情操。结合我校实际情况，为了使艺术体操从竞技性走向大众化、具有一定的普遍性和实用性，本大纲所选编的教材是 2018 年国家体育总局编写的大众艺术体操等级规定动作，其中包括徒手组合和持轻器械（绳圈球棒带）组合。通过教学向学生传授艺术体操的基本形体，基本舞步，徒手技术和轻器械技能，提高学生柔韧、协调、灵敏、力量等身体素质，提高学生对形体美、姿态美、音乐美、气质美的理解和表现能力。在学生掌握艺术体操基本套路组合学习的基础上，初步达到参与编排艺术体操的能力。同时，掌握艺术体操比赛形式，评分规则及方法。

本课程采用课堂讲授和表演创编实践的教学模式，融入爱国情怀，与艺术体操融合特色教学内容。对学生进行爱国精神培养，可以以国际体育赛事中为国争光等案例作为教材。比如由于近年来我国国际地位提升速度的不断加快，也赢得了举办多项世界赛事的举办权等，这些案例的存在，都可以作为对学生进行爱国精神培养的教材。通过具体的案例进行指导，学生也会更加深刻地体会到爱国精神的含义，让思想得到不断的发展升华，强化自身的爱国精神。课程以学生的学习效果为中心，进行艺术翻转课堂教学，调动学生的学习能动性和终身学习能力。

课程负责人：廖军

课程团队成员：王萍、胡海燕

太极拳课程简介

课程定位：太极拳是中国古典哲学与太极拳、医术、导引术的完美结合，是高层次的人体文化，是中华民族宝贵的文化遗产。它既古老又新颖，既朴素又高雅。它博大精深，源远流长，融防身健体，祛病养生于一体，不仅具有强身、健体和技击等多种功能，而且以其行云流水般的运动节律，具有很美的观赏价值，同时又包含了深刻的中国传统哲理，具有很高的理论研究价值，日益受到广大学生的喜爱。

太极拳作为体育教学的重要组成部分，其目的在于有效地增强学生体质健康水平，使学生掌握一套终生锻炼身体的方法，终生受益，为祖国健康工作打下良好的基础。

核心学习结果：通过本课程的学习，让学生对于建设健康中国、体育强国和文化强国的宏伟目标有新的认识，引导学生从自我的成长做起为传播中国传统优秀文化贡献力量。

在完成教学内容的同时，提高学生对民族传统太极拳的认识，掌握基础理论、基本知识、基本技能。培养学生坚强的意志品质和良好的道德品质。

主要教学方法：计划运用语言讲解、动作示范、集体练习、分组轮换练习、完整练习、分解练习、相互纠正动作练习等方法。并采用学生轮换领做的方式进行，这样不仅让学生掌握所学的内容，而且要学会教学。

课程负责人：郑薇娜

课程团队成员：李晖、王英、李妍洁、赵亮、鄢正刚、肖杰

武术课程简介

课程定位：中国武术是“民族传统体育学”重要的研究内容之一，是在武术运动

基础上发展起来的一门新兴学科。它是以武术这一社会活动为研究对象，在科学理念和方法的支持下，从宏观上、整体上认识和揭示其本质，把握规划其发展规律的一门科学。科学武术的确立，是武术发展的需要，是继承民族传统文化精髓的需要，是东西方文化交融的需要，是武术科学化、系统化、规范化的需要，也是武术世界化发展的重要结果。武术课程是学习武术功法基本技术和基础技巧的一门课程，是中南财经政法大学公共体育选修课程。

核心学习结果：通过本课程的学习，让学生对于建设健康中国、体育强国和文化强国的宏伟目标有新的认识，引导学生从自我的成长做起为传播中国传统优秀文化贡献力量。

在完成教学内容的同时，提高学生对民族传统武术的认识，掌握基础理论、基本知识、基本技能。培养学生坚强的意志品质和良好的道德品质。

主要教学方法：计划运用语言讲解、动作示范、集体练习、分组轮换练习、完整练习、分解练习、相互纠正动作练习等方法。并采用学生轮换领做的方式进行，这样不仅让学生掌握所学的内容，而且要学会教学。

课程负责人：赵亮

课程团队成员：李晖、王英、郑薇娜、李妍洁、鄢正刚、官立勇、肖杰

跆拳道课程简介

跆拳道运动起源于朝鲜半岛，运用手、脚进行搏击格斗的运动。跆拳道拥有以脚为主以手为辅进行搏击的运动特点。跆拳道运动注重内外兼修，以东方心灵为土壤，继承长久传统，以“始于礼，终于礼”的武道精神为基础。对当代大学生的锻炼和培养具有特殊的教育意义。该运动具有搏击、教育、健身等多种功能并且简单易学，因而跆拳道爱好者遍布全球，成为一种时尚运动。

本课程主要学习跆拳道基本知识和基本技术：跆拳道基本姿势、实战姿势、基本步伐、腿法技术、品式技术等等，教学由浅入深、循序渐进。注重基本动作、各种辅助练习和实战练习相结合，以便使学生能较快地掌握和运用跆拳道技术。

课程负责人：陈炫伊

课程团队成员：鄢正刚

定向越野课程简介

定向越野是一项非常健康的智慧型体育项目，是智力与体力并重的运动。定向越野能强健学生体魄，还能培养学生独立思考、独立解决所遇到困难的能力，锻炼学生在体力和智力受到双重压力下能够迅速做出反应，采取果断决定的能力。

通过对《定向越野》课程的学习，学会识图用图，掌握独立穿越陌生地带的方法，使学生得到实用的知识和技能，促使学生个性的发展更加全面。培养学生独立分析解决问题的能力 and 良好的逻辑思维能力，磨练学生意志，培养学生的吃苦耐劳精神及团队协作能力。对提高学生的独立思考能力与团队合作能力、形成终身体育观念具有重要

意义。

课程负责人：官立勇

课程团队成员：赵光德、龚秋玲、覃卫红、李晶琳

户外运动课程简介

《户外运动》课程是以户外运动项目群所共有的基本知识、技术、技能为主要教学内容，培养学生践行社会主义核心价值观，团结协作、勇往直前，拼搏向上的精神，并培养学生参与户外运动及相关竞赛所具有的身体素质、心理品质和适应能力为目的。通过课程的教学使学生掌握参加户外运动的基本知识、技能、技术，形成良好的行为习惯及健康、成熟的心理品质，全面提高综合素质的一门课程。

教学采用理论与实践相结合的方式进行，前期主讲理论内容，中期以校内技能练习为主，后期以课外实践为核心。课外实践一般安排两日，一般安排在周末进行，实践项目涵盖岩降、搭索过涧、野外取火、埋锅造饭、篝火团建、露营以及负重行军等。

课程负责人：赵光德

课程团队成员：雷皓、官立勇

健身气功课程简介

课程定位：《健身气功》是中国传统体育养生学的主要组成部分，健身气功最为中华民族的文化瑰宝，是一门研究自我身心和谐的学问。据现有史料记载，气功至少已有五千年的历史，近年来国家体育总局健身气功管理中心把健身气功与建设健康中国、体育强国和文化强国

结合起来，注重与健康、文化等融合发展，加之《“健康中国 2023”规划纲要》等系列国家政策的指引和新时代国民对于美好生活的迫切向往，健身气功在高校学生中的教学与传播变得愈发重要，本课程主要是从健身养生的角度，传授形体活动、呼吸吐纳、心理调节的方法和传统养生功法等基础理论，基本技术和基本技能的一门课程，是中南财经政法大学公共体育选修课程。

核心学习结果：通过本课程的学习，让学生对于建设健康中国、体育强国和文化强国的宏伟目标有新的认识，引导学生从自我的成长做起为传播中国传统优秀文化贡献力量。

在完成教学内容的同时，提高学生对民族传统体育养生的认识，掌握基础理论、基本知识、基本技能。培养学生坚强的意志品质和良好的道德品质。

主要教学方法：计划运用语言讲解、动作示范、集体练习、分组轮换练习、完整练习、分解练习、相互纠正动作练习等方法。并采用学生轮换领做的方式进行，这样不仅让学生掌握所学的内容，而且要学会教学。

课程负责人：郑薇娜

课程团队成员：

中国舞龙运动课程简介

通过本课程的学习能够让学生了解中国民族传统体育，弘扬民族精神，增强大学生的民族文化自信心，增强学生体质、锻炼学生的身体素质、协调力、耐力等基本运动能力，并且舞龙是多人协作的运动项目，需要参与者的配合，在学习中潜移默化的影响学生的品格，形

成团结合作、协作共赢的价值理念。

课程定位：民族传统体育集健身性、竞技性、娱乐性、民族性于一体，有着丰富的文化内涵，作为中国传统文化的组成部分的民族体育彰显了中华民族的民族心理、伦理道德、价值观念，展现了中华民族的精气神与哲学思想。中华舞龙是民族传统体育最具民族特色的项目之一，蕴涵着丰富的传统文化思想和中华文化外衣，通过龙狮公选课（36学时）的学习，就是要将传统文化的神秘面纱揭开让学生对中国传统文化有初步的了解，能够熟练掌握教学大纲中规定的教学内容，不仅仅是去听、去看中华文化的瑰宝而是真实的去舞、去练、去感受舞龙这一民族传统体育的独特魅力，在增强体质锻炼身体的基础上更多了一份于对于中国传统文化的认知和传承。

核心学习结果：初步了解中国传统民族体育的内容组成，学习了解中华舞龙的文化和历史背景，学会中华舞龙的基本套路，让学生形成集体合作、协调共赢的运动理念，在艺术性和趣味性当中增强学生体质，培养学生精诚团结、艰苦奋斗、努力拼搏、和谐发展的道德品质。

主要教学方法：充分发挥和调动学生的主观能动性，培养学生自觉和刻苦训练的精神，注意课堂教学与课后布置任务相结合，严格要求，使学生真正地掌握一定的中国舞龙的基础知识。

1. 结合舞龙教学的特点和学生实际，加强思想教学。树立民族自豪感，培养克服困难吃苦耐劳等优良品质，把教书育人贯彻始终。

2. 发挥教师的主导作用，充分调动学生学习的自觉性和积极性，改进教学方法，不断提高教学效果。

3. 理论联系实际，将教学内容的理论部分有机地结合，有计划、有目的地加强各方面能力的培养。

4. 教学过程中狠抓动作规格，突出舞龙独具的专业特点。加强课外辅导，使学生牢固地掌握一些基本的理论知识和运动方法。

课程负责人：李妍洁

课程团队成员：

高尔夫球课程简介

高尔夫球运动是利用不同的高尔夫球杆将高尔夫球打进球洞的一项运动项目，高尔夫的比赛有 18 洞，标准杆数为 72 杆，杆数最少的为优胜者。高尔夫球运动入门技术难度相对较低、运动强度小，而且运动寿命长，使不同年龄、性别的人都在优美的自然环境中得到锻炼和放松。

高尔夫通识课程分为理论和训练两个部分。通过理论教学，使学生较全面了解高尔夫的起源与发展、球场礼仪、球具、球场构成、比赛规则等知识；通过户外训练，使学生掌握该项运动的基本挥杆技术。户外训练以七号铁为主要器材，辅以挥杆器、检查动作的全身镜等训练器械，学习高尔夫运动基本的站姿、握杆以及挥杆动作，同时穿插针对高尔夫运动的热身活动与柔韧性训练、提高挥杆速度的力量训练。经过一学期的学习训练，学生应掌握七号铁的全挥杆动作，期末考试将结合学生的挥杆动作和击球效果进行考核。

本通识课程的教学的目标是培养学生专注、冷静、果断的良好心态并增强其社会交往的能力；培养学生对高尔夫运动的兴趣，提高对高尔夫球比赛的欣赏水平，为学生终身体育爱好奠定良好的基础。

课程负责人：宋书刚

课程团队成员：

荷球课程简介

荷球是荷兰体育教师尼克布鲁克修森 1903 年发明，又称为“荷兰式篮球”，在欧洲非常普及。荷球是世界上唯一一项男女同场竞技的团队运动，强调队友之间的配合。荷球是一项重技术，轻暴力的运动，规则严格限制了身体接触，以及脚踢球的行为。荷球不允许带球跑，不能运球，球的位置必须依靠传球来完成，所以荷球运动是一项讲究集体配合的运动。荷球运动不分年龄大小，不分男女，简单易学，室内室外都可以进行比赛。

在高校的体育课程中，没有一项运动是通过男女共同配合来完成的团队运动，男女同学之间缺乏沟通交流，而荷球运动的出现正好弥补了这个不足。荷球运动可以提高学生参加体育活动的积极性，尤其是女同学，增加了她们参与运动的机会，同时培养了同学们之间的集体主义精神和合作意识。

课程负责人：白磊

课程团队成员：王建国

体测提高班课程简介

课程定位：根据教育部关于印发〈国家学生体质健康标准〉（2014 年修订）的通知》（教体艺[2014]5 号）的文件精神，学生体测成绩达不到 50 分者按结业或肄业处理。体测成绩达到 60 分及以上者，根据《中南财经政法大学本科学生奖学金评选办法》可参加评优与评奖。因此体测的成绩与毕业证和奖学金息息相关。

体测中的大部分测试项目属于田径，田径被称为“运动之母”，能全面发展人的力量、速度、耐力、灵敏等身体素质，是运动基础也是身体练习的主要手段。

核心学习结果：了解国家体质健康测试的重要性以及田径基本的理论知识，掌握基本竞赛规则，学会如何欣赏和参与田径运动。全面发展学生的身体，提高学生的运动知识与技能，培养学生体育活动的兴趣，让学生在快乐中提高自己的体测成绩，培养学生对体育的兴趣及不顽强拼搏、不畏艰难、坚持不懈、永不言弃和协作共进的品质。

主要教学方法：本课程主要学习与练习短跑、中长跑、立定跳远、实心球、跳绳、毽球、户外拓展等项目。

1. 通过讲解法和问答法来讲授国家体质健康测试的相关文件和田径基本的理论知识。

2. 通过分解和完整练习法，来分解技术动作过程，让学生更容易掌握。

3. 采用游戏法缓解田径运动的枯燥性，让学生在“玩耍”中快乐的锻炼，发展学生的基本身体素质以及体测项目的基本技术、技能、知识。

4. 通过比赛法将“学、练、赛”结合，通过比赛来检验学习成果，调动学生参与的积极性。

课程负责人：李晶琳

课程团队成员：张凡、覃卫红、黄国利、方强、官立勇、龚秋玲、刘翔宇

女子防身术课程简介

女孩子用于抗暴御侮的搏击术，就叫“女子防身术”。女子防身术的最大特点就是：实用。无招无式无规则，无时间无特定环境，一切以杀敌、伤敌或逃跑为最终目的。使用所有可以使用的手段，对敌人实现最大程度的伤害，没有任何武术框架，没有任何搏斗约束，为达目的自由发挥，随意使用身体的各个器官，随意使用各种道具等等都可以成为上乘的搏斗技术，正所谓：法无定法。我们要的只是结果。

在受到不法侵害或可能要受到不法侵害时，为摆脱或反击歹徒而进行防身自卫的一种防卫能力。自卫防身是将拳击、武术、摔跤、柔道、跆拳道、空手道、擒拿格斗等武术技击方法予以整合，以制服对方、保护自己为目的的专门技术。它把武术中各种适合实践应用的招法分离出来，经过摘编、加工、提炼、创造、完善，使其成为一种散招，并具备简单、实用、易记、易学的特点。女子防身一般从守势开始。除非受过专业训练，徒手主动攻击歹徒是很危险的。敢于侵犯青年女子的歹徒一般都比较强壮，所以，女方应尽量避免实力较量。最好的对策是：等歹徒抓住你时，趁机攻击他！使用一切可能得到的物品，运用技巧使其成为武器来保护自身安全。

程主要学习散打基本拳法、擒拿格斗基本技术、跆拳道基本腿法、马伽术基本技术。教学内容以简单实用为核心，以便学生快速准确的掌握动作。辅助以基本身体素质练习，提高教学质量。

课程负责人：陈炫伊

课程团队成员：肖杰、鄢正刚、李妍洁、许永

大学生运动处方课程简介

运动处方是由康复医师、康复治疗师或者体育教师、社会体育指导员、私人健身教练等，根据患者或者体育健身者的年龄、性别、一般医学检查、康复医学检查、运动试验、身体素质/体适能测试结果，按其年龄、性别、健康状况、身体素质、以及心血管、运动器官的功能状况，结合主客观条件，用处方的形式制订对患者或者体育健身者适合的运动内容、运动强度、运动时间及频率，并指出运动中的注意事项，以达到科学地、有计划地进行康复治疗或预防健身的目的。大学生运动处方是当前体医融合的应用典范，是将健康体适能和自身科学健身完美结合，是以“运动是良医”的实践应用。具有很高的理论研究价值，日益受到广大学生的重视。

核心学习结果

通过本课程的学习，让学生对于建设健康中国、体育强国和文化强国的宏伟目标有新的认识，引导学生以科学健身的视角完成自我健康促进的自我指导和修正。

在完成教学内容后，提高学生对健康体适能有新的认识，能够针对个人的身体状况，采用处方的形式规定健身者锻炼的内容和运动量的方法。掌握基础理论、基本知识，在运动处方的制定和实施后，能维持人体生理和心理的平衡，以达到“全面身心健康”的目的。

主要教学方法：

计划运用讲座普及、案例示范、分组讨论、答疑解惑等方法。并让学生根据自身健康状况制订个性化运动处方，并围绕运动处方的目的进行实施，在周期检测中调整处方细节。

课程负责人：黄宏远

课程团队成员：肖杰、白磊、李晶琳、张婷、李妍洁

足球裁判法课程简介

本课程以《体育与健康课程标准》为依据，全面贯彻“立德树人的根本任务”，强调在教学中以学生为主体，根据《足球竞赛规则》，运用研讨、情景模拟、视频分析的方法提高学生对足球裁判法的学习热情。在课堂教学过程中，注重培养学生创造性的自主学习，在学与练中获得成就感，根据大量国内外比赛裁判判罚视频，引导学生开动脑筋，相互合作，增强社会适应能力，为终身体育奠定基础。

足球裁判员是足球场上公正的代表，临场的指挥能力与善于观察、敏锐的触感都在赛场上有着惊人的作用，可以培养学生良好的行为意识准则，对发展学生的个人素养和提升学生的道德底线有着巨大的作用，完善每一名学生的思想道德品质是足球裁判法的重要内在之一，随时随地的影响学生在正确的轨道上发展，树立正确人生价值观。我们的校园足球，不仅仅能够让每一位同学能够享受乐趣、增强体质，健全人格、锤炼意志，而且也希望，经过我们所有人的努力，在我们大学赛场上，未来能够撑起未来中国足球发展的前景。

核心学习结果：1、了解基本足球规则，培养学生良好的比赛规则意识。2 积极参与判罚讨论，举一反三，开拓思路。3 树立规则意识，促进学生个性的建立与遵守规则的意识共同发展。

教学方法：通过教学在发展学生基本足球裁判能力的基础上，全面发展学生的身体素质，增强体质，使之具有足球判罚必备的体能，了解足球竞赛的特点，培养独立思考、快速反应和果断处理事情的能力，培养学生终身体育的思想和终身锻炼的习惯，为将来在工作岗位上应用体育知识、技能来指导实践打下坚实的基础。

课程负责人：刘柏青

啦啦操课程简介

啦啦操运动是一项深受广大学生喜爱的、普及性强、参与度广的集体运动项目。它集音乐、舞蹈、健身、娱乐为一体，以不同的舞蹈形式进行身体艺术展示，以团队协作精神为宗旨，让学生在整個教学活动中展示自我，提升艺术修养，增强团队协作并达到强身健体功效。啦啦操运动分为舞蹈啦啦操（展示舞蹈技巧和体现团队精神）、技巧啦啦操（结合技巧、体操、舞蹈的展示）两类。舞蹈啦啦操分为：Pom（花球）、Jazz（爵士）、（街舞）、High kick（高踢腿），这些风格不同元素的舞种让舞蹈啦啦操尽显艺术效应，同时体现青春活力，积极向上，朝气蓬勃的精神风貌，啦啦操是具有竞技性、观赏性和表演性，并努力追求最高团队荣誉感的一项体育运动。啦啦操融合了健身、奥林匹克精神、公益、美学、艺术等多元属性，致力于培养健全人格的社会人，是一项具有核心价值的全民健身运动。它不仅能提升学生的艺术修养，感受舞蹈带来的身体快乐，同时在感召力、影响力、凝聚力方面大大提升了学生的自我价值，通过啦啦操项目的学习，能够让学生充满时尚活力，让自信和快乐永远相伴。

课程负责人：杨洪云

课程团队成员：方强、张彤、李昕姝

篮球裁判法和比赛鉴赏课程简介

篮球裁判法和比赛鉴赏通识课揭示篮球运动观赏性存在和发展

的基本规律，以利于人们更深入地认识篮球运动，使篮球运动向普及和提高的健康方向发展。篮球比赛的观赏价值在于促进个体人格与社会人格的和谐统一、使人产生优美与崇高感、有助于人的社会化与社会道德修养的协调发展。通过篮球比赛欣赏可以增强学生体质，增进健康为主导思想，通过全方位的体育教学活动，使学生掌握科学的健身方法，培养学生对体育运动的兴趣、爱好和意识以及能够独立进行身体锻炼的能力，养成自觉进行体育锻炼的习惯，并从长远目标着手，追求学生身心和谐发展，突出学生个性的培养和终身体育观念的培养。

通过体育课程学习，使学生能够提高对身体和健康的认识，掌握发展身体和增进健康的知识与方法，提高自我保健意识；养成健康的行为习惯和生活方式。2、通过体育课程的学习，掌握运动技术和技能，能结合自己的兴趣爱好和身体实际制定个人锻炼计划；具有较强的篮球比赛的欣赏能力。

课程负责人：周晓东

课程团队成员：张燕、龚小红、王建国、程卫东

足球战术与文化鉴赏课程简介

《足球战术与文化鉴赏》课程是从发展角度介绍几个典型国家的足球文化演进过程和其背后的深层含义。通过互动式的教学方式，启发学生独立思考足球运动与社会和经济发展关联性。深入探讨不同国家足球队的战术风格和民族性格之间相似性。学员通过本课程的学习，学会足球战术的基本理念，掌握独立分析和制定战术的方法，使学生得到实用的知识和技能，促进个体的全面发展。本课程以四角模型为理论基础，在教学过程中始终贯彻了学生技术、身体、心理和社交能

力的协同发展，达到四位一体的体育教学目标，培养德智体全面发展的新时代社会主义建设者和接班人。

通过本课程的学习，让学生理解几个具有代表性国家的足球文化以及它对本国社会、经济产生的良性影响，学会分析足球比赛的战术意图并灵活的运用于体育竞赛。在课程的学习过程之中，学生不仅可以提高身体素质，还可以发展战术思维、社交能力和心理抗压能力，达到四位一体的教学目标。

课程负责人：陈梟

课程团队成员：张柏楷

飞盘课程简介

飞盘运动是一项以传递飞盘为内容、无身体接触、自我裁判、攻防对抗的团队性竞技休闲运动，因它极具时代性、新颖性、趣味性、健身性、竞技性、文化性、经济性、实用性、教育性和易学性，从 20 世纪中叶兴起始，风靡于欧美，流行于世界。

本课程以飞盘基本理论和基本技战术为主体内容，以飞盘技战术练习为主要手段，挖掘课程蕴含的思政元素，使学生学会飞盘运动技能，掌握科学锻炼原理与方法，拥有飞盘比赛能力及鉴赏能力，以增强体质、提高体育素养、塑造优良品德、促进学生全面健康发展。

课程负责人：侯燕舞

课程团队成员：何一帆 刘翔宇 李昕姝

网球规则与技术解析课程简介

本课程以《体育与健康课程标准》为依据，全面贯彻党的二十大

会议精神，落实立德树人的根本任务，强调教学中以学生为主体的教育理念。根据国际网球联合会 the ITF Rules of Tennis 2023, Duties and Procedures for Officials 2023, Women's and men's ITF World Tennis Tour Regulations, ATP 2023 official rulebook, 2023 WTA rules 作为教学文本，通过教授基本网球击球技术，并运用实战技术分析，结合规则细节讲解、情景模拟、视频分析等方法来激发学生对网球规则与网球技术分析的学习兴趣，在基础网球技术教学中引导学生学习规则与技术，活跃思维模式，重视道德与行为准则约束力，培养与提高学生在网球比赛中战术意识，并在比赛中能合理的运用所学规则来争取与维护自己的权益。

在课程的学习过程中培养并锻炼学生作为主体时，敢于表达自我意识，在正确的时机下做出正确合理的判断与回答，因人而异的沟通和处理方式，不被外界干扰的思维能力。同时表现出自信淡定的肢体语言和有条不紊的回答语速、应变能力与处理问题的决策力。体育塑造人格，网球是个人项目，需要独自面对诸多挑战，独自做出不同选择和决定，独自承担所带来的多面性后果及其影响。

在学与练的教学过程中引发学生的好奇心，提升学生的主观能动性和团队协作精神，积极沟通的行动力，开发学生多维度的解析能力，理解规则与技术的粘连性。希望在这样的学习环境与教学过程中不仅能够让每一位学生享受乐趣、增强体质，也可多层面完善学生本身的性格特点，还可增强社会责任感、人与社会的适应能力，并为终身体育奠定基础。希望将来在校园体育和社会活动中，能够继续推广网球运动与学校体育的发展，继续发展网球带来的国际视野，撑起未来的中国网球事业。

课程负责人：景洋子

体态评估与矫正课程简介

本课程从大学生的身体体态矫正为出发点，同时基于人体解剖学、康复医学为理论依据，结合瑜伽、普拉提、健身健美等训练方式，使学生认识到体型体态对于身体健康的影响，学会基本的身体评估并且给出训练思路，让学生带着问题参与到课堂当中，从而提升学生对于体态调整的思维模式，建立基本的训练观念，增加肌肉耐力和觉知感，最终实现提高运动能力和提升身体健康的双重目的。

青少年处于青春发育的高速发育时期，身体发育和外部身体特征最为明显，标准体态的特点是对称、水平、垂直，人们常见的不良体态类型有圆肩、探颈、高低肩、骨盆前后侧倾、OX型腿等。这些体态问题在青少年发育阶段发生率较高。

体态评估与矫正课程将采取理论和实践相结合的方式，前期理论方面让学生通过学习基本的人体解剖学对人体模块有基本的认知，通过训练实践把理论运用于实践当中，通过找问题的方式进行学习，找自身的体态问题找同伴的体态问题，通过这种方式巩固人体解剖的理论知识，第二个板块着重训练部分，针对学生的脊柱侧弯、圆肩驼背、高低肩、骨盆前后侧倾、OX型腿等问题进行系列的学习与训练，达到矫正的教学目的。

课程负责人：李妍洁

桨板课程简介

本课程来源于 ACA（美国皮划艇协会），全称 American Canoe

Association，成立于1880年，是世界上历史最悠久、最具权威的皮划艇运动机构之一。桨板运动是起源于夏威夷，近年逐渐风靡全球的运动。伴随着充气桨板的出现，因该项运动易掌握、安全、灵活，是目前水上运动少有的可以成为群众水上运动的主流项目，大部分水上运动俱乐部都开展了桨板运动。

本课程涵盖运动环境、设备设施、安全知识、应急救援等内容，切实提高学生水上户外能力和运动水平，从而推动我国桨板运动持续、健康、有序发展。

核心学习结果

学习桨板基本技能，建立学生自身安全防护意识。通过本课程的学习，初步理解桨板运动的基本理论与知识、基本方法与技能；基本了解翻板救援的方法；提高学生桨板运动技能的同时，掌握基础的水域救援技能，全面提高身体素质，为今后的工作和学习打下良好的基础。

根据安全第一的教学原则培养学生热爱体育事业，端正学习态度，锻炼吃苦耐劳、坚韧不拔、热爱集体、团结互助和遵守纪律的良好作风和高尚品质。

对基本技术做到会讲、会做，具有分析问题和解决问题的能力。

以桨板运动理论为基础，以桨板技术动作为基本教学内容，提高学生桨板运动技术水平，并能够将所学理论知识与技术应用到生活和比赛中。

主要教学方法

教师是课程教学的执行者和组织者，应当严格按照该课程要求和课程教学计划授课，结合学生实际，采取有效的教学方法，抓重点、

抓难点，积极开展教学研究，努力提高教学质量。教师应充分发挥主导作用，并做到为人师表，以身作则；教学中应注意调动学生的学习积极性，深入浅出，注重启发，严格要求。本课程主要采用课堂讲解与示范、课堂练习、课外作业与练习等方式授课。本课程的主要教学环节主要由三个部分组成：

课堂讲解与示范：讲解与示范是本课的主要教学环节，是主要的教学方式之一。有条件时可组织收看或安排播放录像或采用多媒体教学，以增强学生的感性认识。

课堂练习：通过课堂练习，使学生初步掌握本课程的学习内容，为学生后期的教学和训练打好基础。

课外作业与练习：在本课的学习过程中，课外作业与练习是必不可少的。除课堂教学内容要按教学要求完成以外，还要根据学生的实际情况，通过大量的身体练习，来加深对技术动作的理解和掌握，提高学生的专项身体素质。

课程负责人：牛琛

课程团队成员：曾启非 何一帆

腰旗橄榄球

腰旗橄榄球，全称是美式腰旗橄榄球，是源于美国国家橄榄球大联盟的一项大众化运动，属于简化版的橄榄球，和正式橄榄球运动相比，腰旗橄榄球规定不允许抱人和推人，而是在进攻球员腰带上挂一条腰旗，防守方拉下持球进攻球员腰带上的腰旗时，进攻即被阻止。腰旗橄榄球是一种安全的“非冲撞性”运动，它既剔除了美式橄榄球的野蛮和粗暴，又不失其精彩与刺激，腰旗橄榄球运动技术简单，战术

多样，运动负荷适合，趣味性很强，是很适合大众进行的一种橄榄球运动。

腰旗式橄榄球的项目特征：1、是安全的非冲撞式运动，腰旗橄榄球具有一定的对抗性，但是规则限制了身体的过分接触，主要是通过拉掉持球进攻队员身上的腰旗来阻止进攻，避免了队员间的碰撞而产生不必要的伤害。因此，参与该运动，运动员的身体能够得到有效保护，但又不失比赛的激烈对抗性。2、允许全身部位触球，球类运动中一般会有限定身体的合法触球部位，而腰旗橄榄球运动和排球运动有些相似之处，规则规定运动员全身任何部位均可触球，能使参加该项目的人，在接球过程中充分体现自我，展现各种高超的身体技巧。

腰旗橄榄球不仅能增强参与者的身体素质，让大家收获健康、快乐，还能锻炼勇气和毅力，对于参与者的协作能力、应变能力、领导能力、团队精神都有着潜移默化的影响，通过练习腰旗橄榄球，能培养他们和同伴一起并肩战斗的团队合作能力，增强同龄人之间的凝聚力和集体荣誉感。

课程负责人：王泽华

课程团队成员：李晶琳、黄宏远、牛琛、赵光德

体育锻炼指南

随着我国经济社会的快速发展，人们的工作和生活方式发生改变，身体活动量明显减少，身体活动不足是导致人体死亡的第四独立因素。体育活动已经成为增强国民体质、提高健康水平最积极、最有效、最

经济的生活方式。

体育锻炼指南是一门以“健康第一”“体育强国”为指导思想，以体育健康知识、技能和方法为主要学习内容，以培养学生终身体育意识和能力为主要目标的课程，通过本课程的学习，使学生掌握体育锻炼的基础理论知识、教授学生上肢、核心、臀腿、全身、有氧训练的训练方法，让学生能够制定科学的体育锻炼计划，合理的处置体育锻炼过程中突发的应急状况，通过锻炼增强体质、防治疾病、提高学习效率，为终身体育意识的培养奠定良好的基础。

课程负责人：李晶琳

课程团队成员：黄宏远、白磊、李妍洁、曾启非

团建活动的设计与实施

团建活动是一种团队内部的集体活动，通过特定的方式和形式增强团队成员之间的凝聚力和合作意识，提高团队的凝聚力。本课程采用理论与实践相结合的形式进行，通过讲述团队建设的相关理论知识，让学生组成并建设团队，指导学生自主开展团建活动的策划设计与组织实施，掌握团建活动项目化管理、团建活动评估方法与过程，让学生在团建中增进感情和团队凝聚力，减轻学习压力，从而提高学习效率。同时在团建活动中能锻炼个人决策力、沟通交流能力、解决问题的能力，全面提升学生的综合能力和素养，培养各类活动策划实施的应用型人才。

课程负责人：李晶琳

课程团队成员：黄宏远、赵光德、曾启非、何一帆、牛琛、李妍洁

砂板乒乓球

砂板乒乓球是一种源于乒乓球的衍生项目，此项运动门槛低、上手快、回合多、简单易学、参与性强、出汗多、不易受伤、健身有趣，从根本上改变了乒乓球运动的健身方式，其特点在于使用的球拍覆盖物为薄薄的砂纸，因此得名。这种材质的球拍产生的摩擦和蓄能效果不如传统的胶皮，导致砂板乒乓球的速度和旋转相比普通乒乓球会有所降低，从而使比赛回合增多，更容易上手，观赏性也大大提高。砂板乒乓球的流行主要集中在英国等地，近年来在中国也开始受到关注和推广。

砂板乒乓球的比赛规则与传统乒乓球有所不同，其比赛机制通常是15分制，采用双败淘汰制，即选手抽签后进行两两交战，胜者将留在胜利组，败者留在败者组，最后由胜利组的胜者和另一个胜利组的胜者进行冠军争夺战。这项运动对于器材的专业度依赖较低，使得它更容易普及和推广。

砂板乒乓球的兴起，不仅为乒乓球爱好者提供了新的运动选择，也为体育产业的发展注入了新的活力。随着砂板乒乓球在世界范围内的普及和推广，它已经成为一项具有较高观赏性和趣味性的运动，吸引了越来越多的参赛者和观众的关注和喜爱。

课程负责人：雷皓

课程团队：赵亮、陈浩中、袁婉丽、官立勇

木球

木球运动 1990 年 3 月起源于中国台湾省。由创始人设计并改进的球杆，击球部分像一个酒瓶，一端为细颈，一端为瓶底状；球门是一个悬起来的可旋转的瓶状木制品，击球进门时以球门酒瓶至少转动一圈计数，若只是接触导致倾斜不算进门。因为运动规则与高尔夫相似，使用专用长杆击打实木圆球，以最少杆数最终进门为一个赛道的结束，所以又叫平民高尔夫。木球场地有草地，沙地各种，讲究亲近自然，进行比赛时也考验选手对地形的分析把握。“红色的木球，绿色的运动”是木球运动的主题。由于木球运动绿色、环保，对场地要求不高，动作简单，趣味性强，运动量适中，所以风靡全球，目前世界上已有四十多个国家和地区开展，有木球世界杯、沙滩木球世界杯、世界大学木球锦标赛、亚沙会木球比赛等等各类国际赛事，木球发明人翁明辉先生因此入选凤凰卫视主办的“世界因你而美 2014-2015 影响世界华人盛典”。

木球运动使用的场地和器材特点：标准木球场（比赛用）共设 12 个球道（或者 12 的倍数），每个球道的长度在 30-130 米间，宽度为 3-10 米，12 道总长度在 700 米以上。12 个球道中，含有左曲道、右曲道各两个。休闲用场地则可视地形、面积，自由设置一个或数个球道来回击球比赛或游戏。木球的一套球具包括：球杆、球门和球，全为原木（红木、紫檀等）制成。

木球的基本技术：练习者通过球杆击打木球，使球沿着预定的路线向前滚动，并达到目标地点的技术动作。包括准备姿势、握杆、瞄准和引杆、击球 4 个部分。

木球比赛，每二至四人一组轮流进行挥杆打球，完成 12 个球道的竞赛，以总杆数多寡判定胜负。全部赛程总杆数低者为胜，若成绩相等，采计球道胜数多者或加赛定胜负。球道赛则各球道以杆数低者为胜，最终以所胜球道多者为胜，若成绩相等，以最低杆创造者为胜，最相等则看次低杆，依此类推。

木球能让参与者有更多机会亲近大自然，在不同的场地进行练习或比赛能体会到不同的乐趣，参与者根据球道地形和场地条件的不同，需要使用不同的技战术。比赛的结果充满了不确定性。运动强度适中，没有对抗性，对身体伤害较小是较为安全的运动项目，适合各年龄的人群。

课程负责人：陈炫伊

课程团队成员：赵亮、廖军、范星宇

攀岩

攀岩有着“岩壁芭蕾”的美称，是从现代登山运动派生出来的攀登陡峭岩壁的运动。通过专门的攀登技术训练，以各种装备作为保护或攀登的工具，克服地心引力，攀登自然或人工岩壁，具有健身性、时尚性、探险性与挑战性等特点。

本课程坚持“健康第一”的指导思想，以身体练习为基本手段，以攀岩运动项目为载体，通过教学掌握攀岩相关的基本理论、技术和技能，正确认识攀岩运动，并形成对攀岩运动安全和环保两大核心理念的高度认同和行为的高度自觉。

培养学生养成良好的体育行为习惯、健康的生活方式、积极的生

活态度，增强体质、增进健康。

培养和提高学生的创新创造能力、团队协作能力以及树立良好的安全意识、生态环保意识以及顽强地意志品质等，实现高校体育课程在运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应五个领域的目标。

课程负责人：赵光德

课程团队：黄宏远、何一帆、曾启非

应急救援基础技能

《应急救援基础技能》课程是以提升学生健康素养，普及急救知识和技能，提高学生安全意识与应急救护能力为目标，以应急救援的基本理论和基础技能为教学重点，面向全校各专业学生开设的一门通识选修课程。教学采用理论与实操相结合的方式，通过讲解、示范及案例分析等教学方法，使学生了解应急救护的理论知识，熟记应急救援的基本原则和程序；通过练习与技能考核，使学生掌握溺水急救（心肺复苏技术和 AED 使用方法）以及外出血止血包扎方法以及临时担架的制作方法。通过应急救援基础技能课程的学习，加强学生安全及风险意识，提高学生应对各种突发事件的能力。在发生意外事故、灾害时，学员可运用训练所获得的知识和技能做出迅速的反应和正确的处理，能够及时展开自救互救，稳定人心，避免恐慌，防止出现混乱场面，减少不必要的伤害，从而达到拯救生命的目的，最大限度降低灾害与事故所造成的人员伤亡和财产损失。

课程负责人：黄宏远

课程团队：牛琛、赵光德、何一帆、曾启非

体育游戏与心理健康促进

《体育游戏与心理健康促进》是一门专注于探讨体育活动在心理发展和情绪健康中作用的课程。本课程将深入分析体育游戏如何作为一种工具，通过身体活动促进心理福祉，包括情绪管理、压力缓解、自我认知和社交技能的发展。课程的核心目标是识别体育游戏在提升心理健康方面的潜力，分析其对不同人群心理状态的积极影响，以及理解体育游戏在促进个体适应性和抗压能力中的作用。

课程内容围绕几个核心主题展开：首先是体育游戏与情绪调节，探讨体育游戏如何帮助个体表达和调节情绪；其次是体育游戏与自我效能，分析体育游戏如何增强个体的自我效能感和自信心；接着是体育游戏与社交互动，研究体育游戏如何促进社交技能和团队合作；此外，还包括体育游戏与认知发展，考察体育游戏对认知功能，如注意力、记忆和决策能力的潜在影响；最后是体育游戏与压力管理，评估体育游戏在减少压力和焦虑中的应用。

课程负责人：陈泉

课程团队：张柏楷

武极流

课程定位：武术瑜伽流课程是一种独特的健身方式，它巧妙地将

中国武术与瑜伽的精髓融合在一起，旨在通过一系列精心设计的动作，帮助练习者达到身心和谐、健康平衡的状态。武术作为中国的传统文化瑰宝，具有深厚的文化底蕴和独特的运动形式。它以力量、速度和技巧为核心，注重内外兼修，强调身体的灵活性和协调性。而瑜伽则起源于古印度，是一种注重呼吸、冥想和体位的身心修炼方式，能够帮助人们舒缓压力、增强身体柔韧性和平衡性。

核心学习结果：武术瑜伽流课程将两者有机结合，通过一系列连贯而流畅的动作，将武术的力量与瑜伽的柔韧完美融合。在课程中，练习者将体验到武术的拳法、腿法、身法等元素与瑜伽的体位、呼吸、冥想等技巧的融合运用。这些动作不仅能够帮助练习者增强肌肉力量、提高身体柔韧性，还能够促进呼吸系统的顺畅运作，提升身体的平衡与协调能力。武极流注重培养练习者的内在修养和气质。通过呼吸练习和冥想技巧，帮助练习者更好地调整心态、放松身心，达到内外兼修的效果。同时，课程中还会穿插一些武术的招式演示和讲解，让练习者更深入地了解武术的文化内涵和哲学思想。

课程负责人：李妍洁

课程团队：牛琛

太极扇

课程定位：太极扇是太极拳运动系列中的一种，它深入融合了太极拳的传统套路精髓，并以武术动作为基础，同时巧妙地吸收了京剧和舞蹈的元素。这一独特的结合使得太极扇在舞动之间，既展现了古老武术的深厚底蕴，又充满了现代艺术的灵动与飘逸。不仅仅是一种

锻炼身体的方式，它更是一种兼具观赏性与艺术性的健身运动。

核心学习结果

通过本课程的学习，让学生对于建设健康中国、体育强国和文化强国的宏伟目标有新的认识，引导学生从自我的成长做起为传播中国传统优秀文化贡献力量。在完成教学内容的同时，提高学生对民族传统太极扇的认识，掌握基础理论、基本知识、基本技能。培养学生坚强的意志品质和良好的道德品质。

课程负责人：李妍洁

课程团队：赵亮、郑薇娜

睡眠疗愈

课程定位：在我国有 70%的人睡眠不足，超 3 亿人有睡眠障碍，大学生是这一群体的主力军，睡眠障碍严重影响了大学生的身心健康。

《睡眠疗愈》是一门以学生“健康第一”为指导思想的课程，随着经济社会的发展，大学与社会愈发接轨，社会上的现代生活方式也对校园产生了较大影响。

核心学习结果：当代大学生面临来自学习、生活、就业、考研、出国等多方压力。睡眠状况的好坏直接影响大学生的身心健康和学习、工作效率。越来越多的研究显示，大学生的睡眠质量已明显低于正常人群，而且大学生正处于生长发育、增长才干的关键时期，维持良好的睡眠意义深远。本课程从三个板块关于睡眠的理论知识普及、阴瑜伽睡眠序列训练和颂钵睡眠疗愈，让学生全方位感受改善睡眠、提高睡眠质量的途径和方法，从而找出不同大学生人群相对应的改善睡眠

的方案和措施,对大学生的健康成长具有重要的现实意义。

课程负责人:黄宏远

课程团队:李妍洁