

# 2018 级武术与民族传统体育专业培养方案

## 培养目标

本专业面向国家现代体育事业的发展需求，强调知识、能力、素质并重的培养目标【目标 1】，培养在武术与民族传统体育领域具有突出的专项运动技能【目标 2】、扎实的武术与民族传统体育理论知识【目标 3】、富有创新和求是的科研实践能力【目标 4】，能够胜任各级各类运动训练指导【目标 5】和体育教育教学【目标 6】等工作，具有全球竞争力的高素质复合型人才【目标 7】。

## 毕业要求

1. 基础知识：能够运用人体科学、体育学、武术、传统体育养生、民族传统体育的理论知识，具备在武术与民族传统体育专业领域内进行教学、训练、指导与管理的基本能力；
2. 专项技能：能够通过专项技能的训练，获得高水平专项技术水平，深刻理解并掌握本专项技术的客观规律及其最新发展的动态；
3. 科学研究：能够基于体育科学原理及相关学科知识的基础上，采用科学方法对运动技术、训练方法、体育教学、竞赛组织以及体育管理等问题进行研究，包括调研、观察、实验等，并能够运用现代计算工具及技术，处理与分析数据，获得合理有效的结论；
4. 组织管理：能够根据武术与民族传统体育活动的特点和客观规律，有效地组织与管理运动训练、体育教学及各种竞赛活动等，并能够在这些实践活动中体现创新意识，考虑社会、健康、安全、法律、文化及环境等因素；
5. 交流合作：能够就运动训练、体育教育、运动竞赛等体育活动问题与业界同行及社会公众进行有效沟通和交流，在多学科背景下的团队中承担个人、团队成员以及负责人的角色；

## 专业主干课程

民族传统体育概论 体育心理学 体育概论 运动生理学 体育科学研究方法 运动解剖学 传统体育养  
生理论与实践 健康教育 中国武术导论 体育社会学

推荐学制 4 年 最低毕业学分 155+4+6 授予学位 教育学学士

学科专业类别 体育学类

## 交叉学习：

微辅修：12 学分，修读民族传统体育概论、中国武术导论、专项理论与实践 I；

辅修：24 学分，修读标注“\*”号的课程；

双专业：45 学分，在修读辅修课程的基础上，修读标注“\*\*”号的课程；

双学位：65 学分，在修读双专业课程的基础上，修读武术与民族传统体育专项实践 III，并修读实践教学环节和毕业论文。

## 课程设置与学分分布

1. 通识课程 35.5+4 学分

(1) 思政类		14+2 学分		
课程号	课程名称	学分	周学时	建议学年学期
371E0010	形势与政策 I	1.0	0.0-2.0	一(秋冬)/一(春夏)
551E0010	思想道德修养与法律基础	3.0	2.0-2.0	一(秋冬)
551E0020	中国近现代史纲要	3.0	3.0-0.0	一(春夏)
551E0030	马克思主义基本原理概论	3.0	3.0-0.0	二(秋冬)/二(春夏)
551E0040	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论	5.0	4.0-2.0	三(秋冬)/三(春夏)
371E0020	形势与政策 II	1.0	0.0-2.0	二、三、四

(2) 军体类		1.5+2 学分		
课程号	课程名称	学分	周学时	建议学年学期
03110021	军训	2.0	+2	一(秋)
031E0010	军事理论	1.5	1.0-1.0	二(春夏)

(3) 外语类		12 学分		
课程号	课程名称	学分	周学时	建议学年学期
03150010	大学英语(预备级) I	3.0	2.0-2.0	一(秋冬)
03150020	大学英语(预备级) II	3.0	2.0-2.0	一(春夏)
05000110	普通英语 I	3.0	2.0-2.0	二(秋冬)
05000120	普通英语 II	3.0	2.0-2.0	二(春夏)

#### (4) 计算机类 2 学分

学校对计算机类通识课程实施分层教学。本专业根据培养目标, 要求学生修读如下计算机类通识课程:

课程号	课程名称	学分	周学时	建议学年学期
03150030	计算机基础	2.0	1.5-1.0	一(春)

#### (5) 创新创业类 1.5 学分

在创新创业类课程中任选一门修读。

#### (6) 其他通识课程 4.5 学分

在通识选修课程中选修 4.5 学分, 其中“中华传统”类通识选修课不少于 3 学分。通识选修课程下设“中华传统”“世界文明”“当代社会”“文艺审美”“科技创新”“生命探索”及“博雅技艺”等 6+1 类。每一类均包含通识核心课程和普通通识选修课程。

### 2. 专业课程 113 学分

#### (1) 专业必修课程 61 学分

##### 1) 理论类课程 29 学分

##### A. 专业基础课 17 学分

课程号	课程名称	学分	周学时	建议学年学期
03121894	运动解剖学**	3.0	2.5-1.0	一(秋冬)
03121180	体育概论*	2.0	2.0-0.0	一(春)
03121212	运动生理学*	4.0	3.0-2.0	一(春夏)
03121052	体育心理学**	2.0	1.5-1.0	二(秋冬)
03123030	健康教育学**	2.0	2.0-0.0	二(春夏)
03121590	体育科学研究方法**	2.0	2.0-0.0	三(秋)
03191242	体育社会学**	2.0	2.0-0.0	三(秋)

##### B. 专业核心课程 12 学分

课程号	课程名称	学分	周学时	建议学年学期
03120020	民族传统体育概论*	2.0	2.0-0.0	一(冬)
03122790	传统体育养生理论与实践**	2.0	1.0-1.0	二(秋冬)

03123100	中国武术导论*	4.0	4.0-0.0	二(秋冬)
03120430	体育统计学**	2.0	2.0-0.0	二(夏)
03121491	竞技武术科学化训练**	2.0	1.0-2.0	三(春)

2) 实践类课程 32 学分

A. 技能类课程 4 学分

课程号	课程名称	学分	周学时	建议学年学期
03121851	太极拳**	2.0	1.0-2.0	一(春)
03123020	传统武术**	2.0	1.0-2.0	三(春)

B. 运动专项训练课程 28 学分

课程号	课程名称	学分	周学时	建议学年学期
03188930	专项理论与实践 I *	6.0	0.0-12.	一(秋冬)
03189321	专项理论与实践 II *	6.0	0.0-12.	一(春夏)
03189171	武术与民族传统体育专项实践 III	8.0	0.0-16.	二(秋冬)
03189201	武术与民族传统体育专项实践 VI	8.0	0.0-16.	二(春夏)

(2) 专业选修课程 40 学分

1) 理论类选修课程 15 学分

课程号	课程名称	学分	周学时	建议学年学期
03191712	奥林匹克文化	2.0	2.0-0.0	二(秋)
03121692	运动心理学	3.0	3.0-0.0	二(秋冬)
03121722	运动医学	3.0	2.5-1.0	二(秋冬)
03120572	运动生物力学	2.0	1.5-1.0	二(春)
03192270	体育竞赛学	2.0	2.0-0.0	二(春)
03121712	运动训练学	4.0	3.0-2.0	二(春夏)
03120533	学校体育学	3.0	3.0-0.0	三(秋冬)
03191103	体育管理学	2.0	2.0-0.0	三(冬)
03191642	锻炼心理学	2.0	2.0-0.0	三(冬)
03122320	健康体适能	2.0	1.5-1.0	三(春)
03192140	体育英语	2.0	2.0-0.0	三(春)
03121380	教练学	2.0	2.0-0.0	三(夏)
03122212	体育经济学	2.0	1.5-1.0	四(春)

2) 技能类选修课程 25 学分

课程号	课程名称	学分	周学时	建议学年学期
03122850	田径 I	3.0	1.0-4.0	一(秋冬)
03122900	体操	3.0	1.0-4.0	一(秋冬)
03122920	篮球	3.0	1.0-4.0	二(秋冬)
03122950	游泳	1.0	+2	二(短)
03122940	足球	3.0	1.0-4.0	二(春夏)
03192200	木兰拳	2.0	1.0-2.0	三(秋)
03122970	排球	3.0	1.0-4.0	三(秋冬)
03189351	专项理论与实践 V	6.0	0.0-12.	三(秋冬)
03192170	武术格斗	2.0	1.0-2.0	三(冬)
03123010	体能训练	2.0	1.0-2.0	三(春)
03189361	专项理论与实践 VI	6.0	0.0-12.	三(春夏)

(3) 实践教学环节 6 学分

课程号	课程名称	学分	周学时	建议学年学期
03189041	毕业实习	6.0	+6	四(秋)

(4) 毕业论文(设计) 6 学分

课程号	课程名称	学分	周学时	建议学年学期
03189230	毕业论文	6.0	+10	四(秋)

3. 个性课程 6.5 学分

个性课程学分是学校为学生设置的自主发展学分。学生可利用个性课程学分，自主选择修读感兴趣的本科课程或用于转换境内、外交流学习的多余课程学分。

本专业学生的个性课程修读还需满足以下要求：

- (1) 通识选修课程认定不得多于 2 学分；
- (2) 需修读其他专业的专业课程至少 1 门；
- (3) 本专业推荐修读以下课程：

课程号	课程名称	学分	周学时	建议学年学期
03191642	锻炼心理学	2.0	2.0-0.0	三(春)

4. 第二课堂 +2 学分
5. 第三课堂 +2 学分
6. 第四课堂 +2 学分