



首都体育学院

CAPITAL INSTITUTE OF P.E. BEIJING CHINA

民族传统体育专业 课程教学大纲

公共事业管理专业

运动训练专业

体育科学专业

民族传统体育专业

社会体育专业

体育教育专业

新闻学专业

首都体育学院教务处 编制

二〇〇五年八月



首都体育学院

CAPITAL INSTITUTE OF P.E. BEIJING CHINA

民族传统体育专业 课程教学大纲

二〇〇五年八月

目 录

专业培养方案	1
课程教学大纲	23
(一) 公共必修课	
1. 《马克思主义哲学原理》课程教学大纲	25
2. 《毛泽东思想概论》课程教学大纲	31
3. 《邓小平理论概论》课程教学大纲	43
4. 《“三个代表”重要思想概论》课程教学大纲	51
5. 《马克思主义政治经济学原理》课程教学大纲	59
6. 《法律基础》课程教学大纲	68
7. 《思想道德修养》课程教学大纲	74
8. 《大学英语》课程教学大纲	80
9. 《计算机基础与应用》课程教学大纲	82
10. 《军事理论》课程教学大纲	88
(二) 专业必修课	
1. 《运动解剖学》课程教学大纲	101
2. 《运动生理学》课程教学大纲	111
3. 《运动心理学》课程教学大纲	144
4. 《体育保健学》课程教学大纲	157
5. 《教育学》课程教学大纲	167
6. 《体育科研方法》课程教学大纲	179
7. 《民族传统体育概论》课程教学大纲	189
8. 《武术理论基础》课程教学大纲	200
9. 《中国武术史》课程教学大纲	210
10. 《中医学基础》课程教学大纲	218
11. 《传统体育养生功法》课程教学大纲	225
12. 《体能练习》课程教学大纲	231
13. 《专项训练理论与实践》课程教学大纲	235
《散打专项训练理论与实践》课程教学大纲	235
《套路专项训练理论与实践》课程教学大纲	244
(三) 专业选修课	
1. 《中学体育教材教法分析》课程教学大纲	249
2. 《学校体育学》课程教学大纲	261
3. 《体育社会学》课程教学大纲	274
4. 《体育绘图》课程教学大纲	290
5. 《体育市场营销学》课程教学大纲	294
6. 《体育概论》课程教学大纲	314
7. 《中国传统文化概论》课程教学大纲	325
8. 《专业英语口语》课程教学大纲	329

9. 《大学实用写作》课程教学大纲	331
10. 《运动训练学》课程教学大纲	338
11. 《运动生物力学》课程教学大纲	347
12. 《体育测量与评价》课程教学大纲	354
13. 《中医伤科推拿》课程教学大纲	364
14. 《中医针灸基础》课程教学大纲	374
15. 《运动生物化学》课程教学大纲	384
16. 《体育统计》课程教学大纲	391
17. 《中国式摔跤》课程教学大纲	396
18. 《散打》课程教学大纲	400
19. 《传统拳 1》课程教学大纲	403
20. 《传统拳 2》课程教学大纲	406
21. 《传统器械》课程教学大纲	409
22. 《擒拿格斗》课程教学大纲	411
23. 《短兵》课程教学大纲	414
24. 《跆拳道》课程教学大纲	417
25. 《木兰拳/扇》课程教学大纲	420
26. 《武术套路》课程教学大纲	423
27. 《太极拳/剑 1》课程教学大纲	426
28. 《太极拳/剑 2》课程教学大纲	429
29. 《游泳》课程教学大纲	432
30. 《篮球》课程教学大纲	434
31. 《足球》课程教学大纲	441
32. 《排球》课程教学大纲	445
33. 《健美操》课程教学大纲	461
34. 《乒乓球》课程教学大纲	465
35. 《羽毛球》课程教学大纲	473
36. 《田径》课程教学大纲	478
37. 《太极推手》课程教学大纲	481
38. 《体操》课程教学大纲	483
39. 《舞狮》课程教学大纲	486
40. 《舞龙》课程教学大纲	488

专业培养方案

一、培养目标

培养德、智、体、美全面发展，掌握民族传统体育的基本理论、基本技术和基本技能，能从事运动训练、体育教学、社会体育指导、体育管理、民族传统体育养生及民族民间体育工作的高素质、应用型体育专门人才。

二、培养规格

（一）掌握马克思列宁主义、毛泽东思想和邓小平理论的基本原理及“三个代表”重要思想；具有高尚的思想道德品质、社会主义民主意识和法制观念；熟悉国家所制定的与本专业有关的方针、政策与法规，遵纪守法，敬业爱岗，具有积极的创新精神和良好的团结合作意识。

（二）掌握武术、传统体育养生、民族民间体育的基本理论、基本技术和基本技能，具备本专业教学、训练、管理等实际工作的能力。了解本专业的国内外发展动态，具有初步的科研能力。

（三）精通本专项的技术、技能，通晓本专业其他项目的主要技术与技能，即达到“一专多能”的要求。

（四）掌握英语基础语法知识，具备基本的词汇量和常用句型，能运用所学知识进行简单的日常对话。掌握计算机基础知识和应用技能，能熟练的运用计算机技术进行文字处理及数据收集、整理及分析。

（五）达到普通话合格标准。达到大学生体质健康标准。

三、主要培养环节及要求

（一）课堂教学

1. 加强课堂教学，精选本专业必修课程的内容，拓宽选修课程，实施课程小型多样。注意加强实践性教学环节，重视学生实践能力的培养。

2. 在教学过程中，注重学生道德素质、文化素质、专业素质和身心素质的培养，实现学生知识、能力和综合素质的协调发展，达到身心健康。

（二）专业实习

专业实习在第七学期，共十八周。专业实习以本系建立的实践基地为主要实习单位。专业实习采用本院带队教师和实习单位指导教师共同指导和管理的方式，要求学生了解和掌握学校体育课、体校及武术馆校的专项训练、社区体育活动指导等内容。学生应按照《首都体育学院民族传统体育专业专业实习大纲》的要求，完成规定的实习时数和内容。实习单位指导教师和带队教师共同对实习生进行考核。

（三）毕业论文

进一步强化和完善毕业论文的规范化要求和管理，在选题、指导、中期检查、评阅、答辩等环节上，结合本专业的特点和条件，进行有效的毕业论文质量管理和监控。毕业论文与专业实习紧密结合，毕业论文工作从第六学期开始，专业实习前完成学生选题、指导教师聘请、开题报告等组织工作，毕业论文选题要全面反映本专业人才培养目标要求，坚持一人一题的选题原则。第八学期完成毕业论文答辩、评议等工作，同时开展毕业论文质量自查及总结工作，不断提高毕业论文质量。

（四）第二课堂与社会实践

积极推进以培养学生实践能力和创新意识为重点的素质教育，鼓励学生在校学习期间，积极参加第二课堂与社会实践，促进学生德智体美全面发展。第二课堂与社会实践的具体方案，由学生管理部门牵头，

与系共同负责制定并组织实施。

四、学制、学分和学位

学制：本专业本科学制一般为 4 年，允许学生修满学分提前毕业或延长毕业的年限，学习年限原则上不得超过 6 年。

最低学分要求：170 分

授予学位：教育学学士

五、课程方案

(一) 课程结构 (见表 1)

表 1 民族传统体育专业课程结构表

课程类别	课堂教学				实践环节			
	必修课		选修课		毕业论文	专业实习	军事训练	第二课堂与社会实践
	公共必修课	专业必修课	专业选修课	公共选修课				
学时	699 26.6%	924 35.1%	720 27.3%	288 11%				
学分	40 27%	52 35.1%	40 27%	16 10.8%	8	8	2	4
学时合计	1623 61.7%		1008 38.3%					
	2631							
学分合计	92 62.2%		56 37.8%		22			
	148							

(二) 学年周数分配 (见表 2)

表 2 民族传统体育专业各学年周数分配表

学年	学期	周 数 分 配								学期总周数	假期	学年总周数
		授课	入学教育	军事训练	专业实习	就业教育	毕业教育	复习考试	机动			
第一学年	1	15	1	2				1	1	20	5	52
	2	18						1	1	20	7	
第二学年	3	18						1	1	20	5	52
	4	18						1	1	20	7	
第三学年	5	18						1	1	20	5	52
	6	18						1	1	20	7	
第四学年	7				18				2	20	5	40
	8	9				2	2	1	1	15		
合 计		114	1	2	18	2	2	7	9	155	41	196

(三) 课程与课序 (见表 3、4)

表 3 民族传统体育专业课程设置与教学进度表 (一)

课程类别	课程编码	课 程 名 称	开课学期和周学时								学 时	学 分	考核方式		备 注	
			一 学 年		二 学 年		三 学 年		四 学 年				考 查	考 试		
			1	2	3	4	5	6	7	8						
公共必修课程	51001	马克思主义哲学原理		3							54	3		√	11 门课程 699 学时 40 学分	
	51002	毛泽东思想概论				2					36	2		√		
	51003	邓小平理论概论					2				36	2		√		
	51004	“三个代表”重要思想概论					2				34	2		√		
	51005	马克思主义政治经济学原理			3						40	2		√		
	51006	法律基础		2							34	2		√		
	51007	思想道德修养	4								51	3		√		
	51008	大学英语	4	4	4	4					276	16		√		
	51009	计算机基础与应用		4							72	4		√		
	51010	军事理论	2								30	2	√			
	51011	形势与政策	√	√	√	√	√	√		√	36	2	√			
	专业必修课程	52001	运动解剖学		3							54	3		√	13 门课程 924 学时 52 学分
		52002	运动生理学			4						72	4		√	
		52003	运动心理学				2					36	2		√	
		52004	体育保健学			2						36	2		√	
		52005	教育学				4					72	4		√	
		52006	体育科研方法					2				36	2		√	
		52007	民族传统体育概论		2							36	2		√	
		52008	武术理论基础			2						36	2		√	
		52009	中国武术史	2								30	2		√	
		52010	中医学基础	2								30	2		√	
		52011	传统体育养生功法				2					36	2		√	
52012	体能练习	2								30	2		√			
	专项训练理论与实践	4	4	4	4	4	4			420	23		√			
周学时			20	22	19	18	10	4	0	0	1623	92				

注：“形势与政策”课由学院统一以定期组织相关学术讲座等授课方式实施。

表 4

民族传统体育专业课程设置与教学进度表(二)

民族传统体育专业课程设置与教学进度表(二)																
课程类别	课程编码	课程名称	开课学期和周学时								学时	学分	考核方式		备注	
			一学年		二学年		三学年		四学年				考查	考试		
			1	2	3	4	5	6	7	8						
选修课	课类一	53001 中学体育教材教法分析						2			36	2	√		选 16 学分	
		53002 学校体育学				2					36	2	√			
		53003 体育社会学				2					36	2	√			
		53004 体育绘图					2				36	2	√			
		53005 体育市场营销学						2			36	2	√			
		53006 体育概论							4		36	2	√			
		53007 中国传统文化概论			2						36	2	√			
		53008 专业英语口语			2						36	2	√			
		53009 大学实用写作					4				72	4	√			
		53010 运动训练学			2						36	2	√			
		53011 运动生物力学				2					36	2	√			
		53012 体育测量与评价							4		36	2	√			
		53013 中医伤科推拿						2			36	2	√			
		53014 中医针灸基础			2						36	2	√			
		53015 运动生物化学				2					36	2	√			
		53016 体育统计							4		36	2	√			
专业选修课	课类二	53017 中国式摔跤			2						36	2	√		选 24 学分	
		53018 散打									36	2	√			
		53019 传统拳 1 (行意拳、八卦掌等选两项)					2				36	2	√			
		53020 传统拳 2 (戳脚、查拳等选两项)						2			36	2	√			
		53021 传统器械 (长穗剑、九节鞭对练等选两项)						2			36	2	√			
		53022 擒拿格斗									36	2	√			
		53023 短兵					2				36	2	√			
		53024 跆拳道						2			36	2	√			
		53025 木兰拳/扇						2			36	2	√			
		53026 武术套路				2					36	2	√			
		53027 太极拳/剑 1						2			36	2	√			
		53028 太极拳/剑 2					2				36	2	√			
		53029 游泳						2			36	2	√			
		53030 篮球				2					36	2	√			
		53031 足球			2						36	2	√			
		53032 排球			2						36	2	√			
		53033 健美操				2					36	2	√			
		53034 乒乓球			2						36	2	√			
		53035 羽毛球						2			36	2	√			
		53036 田径						2			36	2	√			
		53037 太极推手							2		36	2	√			
		53038 体操						2			36	2	√			
		53039 舞狮			2						36	2	√			
		53040 舞龙				2					36	2	√			

	公共选修课										288	16	√	公共选修课 16 学分（其中 学术讲座 2 学 分）
--	-------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	-----	----	---	-------------------------------------

（四）课程方案说明

1. 在专业选修课中太极拳/剑 1 和 2 的内容，1 是初级内容，主要针对没有武术套路基础的初学者。2 则是具有一定基础或在掌握 1 的内容基础上进一步提高，适用于民体系武术套路和有一定基础的学生选学。

2. 必修课中的专项训练理论与实践课程的内容，要注意基础性、广泛性、知识性和科学性相结合，在所有技术课中要注意按照本专业培养目标的要求，要加强实践环节与学生能力的培养。

3. 实行学分奖励制度。学生在校期间，在正式比赛中（含院级比赛）达到等级运动员标准、在国内、外体育比赛中获得优异成绩（名次）、在全国大学英语四、六级考试中成绩优良、在公开刊物上发表学术论文，以及获得国家级、省（市）级学科奖励（表彰）等和专业人才培养相关的获奖和学术活动可获得奖励学分，所获学分可以作为公共选修课学分，但比例最多不得超过公共选修课最低应修学分的 50%。具体奖励办法按照学院有关学分奖励制度实施。

4. 本方案允许课程实施小范围的动态的调整，原则上必修课程保持相对固定，选修课程每学年可在 10% 的范围内根据社会 and 市场需求进行调整。

（五）课程要求

1. 必修课

（1）公共必修课

课程名称：马克思主义哲学原理

课程编码：51001

课程主要任务与主要内容：

本课程为公共必修课，54 学时，3 学分。本课程主要是对大学本科学生进行辩证唯物主义和历史唯物主义基本原理的教育，学习毛泽东和邓小平哲学思想，帮助学生掌握马克思主义的科学世界观和方法论，培养分析和解决实际问题的能力，树立正确的世界观、人生观和价值观。

课程名称：毛泽东思想概论

课程编码：51002

课程主要任务与主要内容：

本课程为公共必修课，36 学时，2 学分。通过课程学习使学生理解毛泽东思想中有关中国革命和建设的理论原则和经验总结的一般内容，使学生对毛泽东思想在中国大地产生的社会历史条件、毛泽东思想形成和发展的进程即马克思主义中国化的进程有比较清楚的了解，特别要让学生对毛泽东思想的活的灵魂有比较全面的认识，努力掌握贯穿于毛泽东思想各个组成部分的立场、观点、方法。

课程名称：邓小平理论概论

课程编码：51003

课程主要任务与主要内容：

本课程为公共必修课，36 学时，2 学分。本课程是以马列主义、毛泽东思想为指导，以建设有中国

特色社会主义理论与实践的为主线，全面论述邓小平理论的科学涵义、形成与发展过程、科学体系、基本观点、历史地位、指导意义以及有中国特色社会主义建设的路线、方针和政策。

课程名称：“三个代表”重要思想概论

课程编码：51004

课程主要任务与主要内容：

本课程为公共必修课，34学时，2学分。本课程是以马列主义、毛泽东思想、邓小平理论为指导，以建设中国特色社会主义理论与实践的为主线，全面论述“三个代表”重要思想的科学涵义、形成与发展过程、科学体系、历史地位、指导意义、精髓、本质、主题、基本观点以及中国特色社会主义建设的路线、方针和政策。

课程名称：马克思主义政治经济学原理

课程编码：51005

课程主要任务与主要内容：

本课程为公共必修课，40学时，2学分。本课程以马列主义、毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”为指导，从社会经济制度与经济运行的一般规律、资本主义生产关系、社会主义生产关系、世界经济发展几个方面全面地介绍了商品货币理论、劳动价值理论、剩余价值理论、资本运行理论等，从而全面认识马克思主义政治经济学的产生、发展和创新过程，了解并掌握马克思主义政治经济学的基本理论和观点，科学认识资本主义和社会主义发展的历史进程。

课程名称：法律基础

课程编码：51006

课程主要任务与主要内容：

本课程为公共必修课，34学时，2学分。本课程主要是进行社会主义法制教育。通过对《法律基础》课的教学，使学生初步掌握马克思主义法学的基本理论，掌握法律的本质、特征、作用，法律与道德的关系，法律同社会发展、经济发展的关系。较系统地讲授我国宪法、刑法、民法、婚姻法、继承法等主要法律，使学生熟悉和了解这些法律，增强法制观念和法律知识，更好地为社会主义现代化服务。

课程名称：思想道德修养

课程编码：51007

课程主要任务与主要内容：

本课程为公共必修课，51学时，3学分。本门课程以马列主义、毛泽东思想和邓小平理论“三个代表”重要思想为指导，贯彻“以德治国”的思想，落实《公民道德建设实施纲要》，对大学生进行以为人民服务为核心、以集体主义为原则的社会主义道德教育，培养大学生高尚的理想情操和良好的道德品质，引导和帮助大学生树立正确的人生观和价值观，做“有理想、有道德、有文化、有纪律”的社会主义建设者和接班人。

课程名称：大学英语

课程编码：51008

课程主要任务与主要内容：

本课程为公共必修课，276学时，16学分。本课程的主要教学内容为大学英语预备二级、大学英语第一册、大学英语第二册，包括精读、快速阅读、听力。本课程的学习的目标是使学生比较系统地掌握英语的初级语法知识和一定数量的词汇、句型，并初步具备英语阅读和听说能力，为学生今后的进一步学习打下良好的基础。

课程名称：计算机基础与应用

课程编码：51009

课程主要任务与主要内容：

本课程为公共必修课程，72 学时，4 学分。本课程主要讲授计算机系统基本结构，计算机软、硬件知识；操作系统的基本概念和简单操作；计算机网络基础知识；多媒体计算机系统的概念及应用。使学生掌握 Windows 操作系统的使用方法，能够熟练掌握微软 Office 办公软件中的 Word 字处理软件、Excel 电子表格软件和 PowerPoint 演示文稿软件的使用方法。讲授 Internet 的基本原理、Internet Explorer 浏览器的使用和利用搜索引擎检索信息的方法。通过计算机基础课程的学习，提高学生应用计算机软件的能力和利用网络进行通信、获取信息的能力，培养学生综合运用知识解决实际问题的能力。

课程名称：军事理论

课程编码：51010

课程主要任务与主要内容：

本课程为公共必修课程，30 学时，2 学分。本课程的主要任务：第一，贯彻国防法和兵役法，加强国防观念教育；第二，通过军事理论教学，开阔学生知识视野，掌握基本军事知识和技能。主要内容包括：国防；我国武装力量的编成、任务及其武器装备、军事思想、军事高技术；世界军事与我国周边安全；高技术战争；定向越野；核、化、生武器的性能与防护；人民防空等。

课程名称：形势与政策

课程编码：51011

课程主要任务与主要内容：

本课程为公共必修课，36 学时，安排在第一至第八学期（第七学期除外）进行，2 学分。本课程的主要任务是以马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论和“三个代表”重要思想为指导，紧密结合全面建设小康社会的实际，针对学生关注的热点问题和思想特点，对学生进行党的基本理论、基本路线、基本纲领和基本经验教育；进行我国改革开放和社会主义现代化建设的形势、任务和发展成就教育；进行党和国家重大方针政策、重大活动和重大改革措施教育；进行当前国际形势与国际关系的状况、发展趋势和我国的对外政策，世界重大事件以及我国政府的原则立场教育；进行马克思主义形势观、政策观教育。通过课程学习帮助学生认清国内外形势，教育和引导学生全面准确地理解党的路线、方针和政策，坚定在中国共产党领导下走中国特色社会主义道路的信心和决心，积极投身改革开放和现代化建设伟大事业。

(2) 专业必修课

课程名称：运动解剖学

课程编码：52001

课程主要任务与主要内容：

本课程为民族传统体育专业的专业必修课，54 学时，3 学分。本课程的教学目的是使学生在课程学习过程中进一步树立并增强辩证唯物主义观点，掌握人体形态学的基础理论知识，并在实践中运用这些知识。本课程要求学生掌握运动系统的大体形态、结构、主要功能及其发展变化规律，懂得人体运动的解剖学规律，掌握体育锻炼对运动系统的影响，培养学生运用基础知识和理论去分析问题、解决问题的能力并为教学训练、体育科学研究提供运动解剖学的知识。

课程名称：运动生理学

课程编码：52002

课程主要任务与主要内容：

本课程为民族传统体育专业的专业必修课，72 学时，4 学分。通过本课程的教学，使学生正确认识

人体机能活动的基本规律及掌握人体在运动训练的一般规律,同时通过介绍当今运动生理学的研究内容、方法和应用以及新技术的发展等,拓宽学生运动生理学知识范围,使学生能自觉地运用生命活动规律及其与体育运动的相互关系分析运动训练中的问题,提高理论联系实际能力及基本实验操作能力,为今后的工作和学习打下良好的专业理论基础。

课程名称: 运动心理学

课程编码: 52003

课程主要任务与主要内容:

本课程为民族传统体育专业的专业必修课,36学时,2学分。通过本课程的教学,使学生掌握运动心理学的基本理论知识,提高运用运动心理量表进行测量的技能,培养学生从事运动心理实验的能力。运动心理学的研究对象和研究内容,运动学习动机与运动兴趣,运动技能学习,身体、技术、战术训练的心理学问题,心理训练,竞赛心理等基本理论、基础知识;竞技动机量表、运动中任务定向和自我定向问卷、高级运动员意志量表、心境状态量表、运动认知特质焦虑量表、运动自信心量表、运动员 COPE 量表等运动心理测量;握力感、肘关节活动感受性、手动稳定性、双手协调性、镜画、注意分配等心理实验;放松技能训练。

课程名称: 体育保健学

课程编码: 52004

课程主要任务与主要内容:

本课程为民族传统体育专业的专业必修课,36学时,2学分。本课程的主要内容是讲授不同性别、不同年龄、不同健康状况和训练水平的体育运动参加者,在体育运动过程中保健规律的一门综合、应用学科。本课程目的是让学生通过对体育卫生、医务监督、运动性疾病、运动性损伤等内容的学习和掌握,为学生毕业后从事体育教育及其他体育工作服务。

课程名称: 教育学

课程编码: 52005

课程主要任务与主要内容:

本课程为民族传统体育专业的专业必修课,72学时,4学分。通过讲授本门课程,要求学生掌握教育的本质、发展及原理;理解教育目的、学制和课程的概念;掌握教学规律、原则和方法;理解德育的规律、原则和方法;明确教师的基本素质和班主任工作的基本要求;初步形成编写教案、制作教学课件、组织教学等教学基本技能。

课程名称: 体育科研方法

课程编码: 52006

课程主要任务与主要内容:

本课程为民族传统体育专业的专业必修课,36学时,2学分。通过本课程的教学,使学生初步掌握从事民族传统体育科研的基本理论、基本知识和基本技能,掌握进行民族传统体育科研的基本程序、规范要求和方法。培养学生从事体育科学研究的实践能力,养成积极进行科学研究的习惯,为本科毕业论文设计及今后从事体育科学研究工作打下坚实的基础。本课程主要包括有:体育科学研究概述、体育科研的选题、开题报告的撰写、体育科研的基本方法、资料、数据整理方法、本科生毕业论文设计及体育科研论文的撰写及答辩。

课程名称: 民族传统体育概论

课程编码: 52007

课程主要任务与主要内容:

本课程为民族传统体育专业的专业必修课，36 学时，2 学分。通过本课程的教学，使学生掌握民族传统体育基本概念、基本范畴；树立正确的学习研究的态度、观念和方法；了解我国民族传统体育的历史沿革、主要内容；理解中国民族传统体育的文化内涵，掌握其文化特征，了解其在世界文化及传统文化中的地位和作用等。

课程名称：武术理论基础

课程编码：52008

课程主要任务与主要内容：

本课程为民族传统体育专业的专业必修课，36 学时，2 学分。本课程是对中国武术的传统文化与现代科学等特征和规律的研究，是对不同拳种流派共同属性和共同原则进行总结和教学的一门课程。本课程围绕中国武术有关的文化学科基本理论、各拳种技理的一般科学理论基础来组织教学内容，使本专业的学生掌握系统的武术理论基础，树立正确的武术文化观念，培养科学的学习与研究态度，为实践中指导教学训练，学习本专业的其他课程的奠定理论基础。

课程名称：中国武术史

课程编码：52009

课程主要任务与主要内容：

本课程为民族传统体育专业的专业必修课，30 学时，2 学分。本课程围绕中国传统武术的起源、发展、演变与成熟以及近现代体育化发展中和有关专题问题，组织教学内容与方法，使本专业的学生熟悉掌握武术史的基本知识，树立正确的辩证唯物主义武术史观，以科学的态度看待武术发展中的文化现象，为本专业的其他课程的学习奠定理论基础。

课程名称：中医学基础

课程编码：52010

课程主要任务与主要内容：

本课程为民族传统体育专业的专业必修课，30 学时，2 学分。本课程通过讲授中医学理论体系思想及其特点，主要介绍阴阳五行、藏象、气血津液、经络、病因病机、诊法、辨证以及防治原则等理论知识，使学生了解并掌握中医学的基本理论和研究方法，为学习传统武术理论与实践、传统养生以及针灸推拿等课程奠定理论基础。

课程名称：传统体育养生功法

课程编码：52011

课程主要任务与主要内容：

本课程为民族传统体育专业的专业必修课，36 学时，2 学分。通过本课程教学，在理论知识方面主要向民族传统体育专业的学生介绍传统体育养生功法的基本理念、基础理论、历史沿革和现时代的应用与发展现状，在技能实践方面选取国家体育总局健身气功管理中心新推出的四种健身气功为核心，适当补充特色传统功法进行教学，使学生掌握健身气功普及功法的理论知识、基本演练技能与教学技能，为以后的研究深造和社会实践提供知识与能力储备。

课程名称：体能练习

课程编码：52012

课程主要任务与主要内容：

本课程为民族传统体育专业的专业必修课，30 学时，2 学分。本课程立足于在基础性、重点性和科学性相结合的指导思想下，向学生传授体能练习的基本知识和基本方法与手段，并通过练习，使学生的力量、速度、耐力等身体素质有一定程度的提高，以适应本专业对学生体能的要求。另外，要积极地

学生进行多种良好意志品质和作风的培养，不断完善人格。

课程名称：专项训练理论与实践（散打）

课程编码：52013

课程主要任务与主要内容：

本课程为民族传统体育专业的专业必修课，420 学时，23 学分。通过本课程的系统训练，切实提高学生一般身体素质和专项身体素质，提高基本技术技能，使学生达到二级运动员以上技术水平。通过本课程的理论学习和训练实践，使学生全面深入地掌握本专项的技战术理论和科学训练与选材的理论与方法，能够胜任本专项的教学训练工作，并具备本专项的竞赛组织与裁判工作能力和初步的科研工作的能力。通过本课程的教学与训练，积极对学生进行新时期的武德教育，使学生树立正确的人生观，形成良好的意志品质和作风，并具有尚武崇德的激情和强烈的爱国主义热情。

课程名称：专项训练理论与实践（套路）

课程编码：52014

课程主要任务与主要内容：

本课程为民族传统体育专业的专业必修课，420 学时，23 学分。通过本课程的系统训练，切实提高学生一般身体素质和专项身体素质，提高基本技术技能，使学生达到二级运动员以上技术水平。通过本课程的理论学习和训练实践，使学生全面深入地掌握本专项的基础理论和科学训练与选材的理论与方法，能够胜任本专项的教学训练工作，并具备本专项的竞赛组织与裁判工作能力和初步的科研工作的能力。通过本课程的教学与训练，积极对学生进行新时期的武德教育，使学生树立正确的人生观，形成良好的意志品质和作风，并具有尚武崇德的激情和强烈的爱国主义热情。

2. 选修课

（1）专业选修课

课程名称：中学体育教材教法分析

课程编码：53001

课程主要任务与主要内容：

本课程为民族传统体育专业的专业选修课，36 学时，2 学分。本课程主要讲授中学体育教材教法的基本理论。结合中学体育教学特点，对田径、体操、武术和球类等项目的教学内容进行教材、教法分析，使学生掌握中学体育教材中主要运动项目的一般规律、实施不同体育教材的具体教学策略、方法、手段和教学技巧，培养学生分析教材、处理教材、综合运用教法的基本能力。

课程名称：学校体育学

课程编码：53002

课程主要任务与主要内容：

本课程为民族传统体育专业的专业选修课，36 学时，2 学分。本课程的主要教学任务是使学生了解、掌握、熟练掌握学校体育的产生与发展、现代社会与学校体育、学校体育的结构功能与目标、课余体育锻炼、课余体育训练与体育竞赛、大学竞技体育、学校体育管理体制与法规等基本知识理论，并能领会和运用其中的知识理论进行初步的体育教学和研究工作，使学生初步掌握组织和开展学校各项体育工作的能力。

课程名称：体育社会学

课程编码：53003

课程主要任务与主要内容：

本课程为民族传统体育专业的专业选修课，36 学时，2 学分。通过本课程的教学，使学生了解教材