

2012 级民族传统体育专业培养方案

培养目标

依托优秀的师资队伍、完备的场地设施、综合性的人才培养平台，强调知识、能力、素质并重的发展思路，培养在民族传统体育领域具有突出的专项运动技能、扎实的民族传统体育理论知识、富有创新和求是的科研实践能力，具有国际交往能力，适应现代体育事业发展的复合型人才。

培养要求

培养的学生以突出的运动专项成绩和高水平参赛能力以及获取国内外体育大赛优异成绩为基本要求，树立求实、创新、不断超越自我的精神，全面掌握民族传统体育理论专业知识，了解民族传统体育发展的新成果及相关知识；具备从事武术运动科学研究和指导武术运动训练的能力和素质。学生在专项运动科学训练、提高高水平运动能力和培养专业技能等方面将受到良好的训练。

具体要求：

1. 掌握武术、传统体育养生、民族民间体育的基本理论与基础知识；
2. 具有在本专业领域进行教学、训练、指导与管理的基本能力；
3. 理解民族传统体育文化的传统与特点，熟悉民族传统体育的多功能教育价值，促进个性发展，提高社会适应能力；
4. 弘扬民族精神，培养民族自信心和责任感，继承和发扬宝贵的民族文化遗产。

专业核心课程

民族传统体育概论 中国武术史 武术理论基础 传统体育养生学 竞技武术科学化训练 运动生理学 运动解剖学 运动心理学 运动医学

教学特色课程

研究型课程： 体育科学研究方法
实践与讨论型课程： 武术训练理论与实践

计划学制 4 年 最低毕业学分 160+5+4 授予学位 教育学学士

学科专业类别 体育学类 所依托的主干学科 体育学

说明

辅修专业：25 学分，在标注“*”号的课程中选择修读。

课程设置与学分分布

1. 通识课程 33+4 学分

(1) 思政类 11.5+2 学分

| 课程号 | 课程名称 | 学分 | 周学时 | 年级 | 学期 |
|----------|-------------|-----|---------|----|----|
| 021E0010 | 思想道德修养与法律基础 | 2.5 | 2.0-1.0 | 一 | 秋冬 |
| 021E0020 | 中国近现代史纲要 | 2.5 | 2.0-1.0 | 一 | 秋冬 |

| | | | | | |
|----------|----------------------|------|---------|---|--------|
| 021E0040 | 马克思主义基本原理概论 | 2.5 | 2.0-1.0 | 二 | 秋冬, 春夏 |
| 031E0031 | 毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论 | 4.0 | 3.0-2.0 | 三 | 秋冬, 春夏 |
| 02110081 | 形势与政策 | +2.0 | 2.0-0.0 | | 每学期 |

(2) 军体类 1.5+2 学分

| 课程号 | 课程名称 | 学分 | 周学时 | 年级 | 学期 |
|----------|------|------|---------|----|----|
| 03110021 | 军训 | +2.0 | +2 | | |
| 031E0010 | 军事理论 | 1.5 | 1.0-1.0 | 二 | 春 |

(3) 外语类 12 学分

| 课程号 | 课程名称 | 学分 | 周学时 | 年级 | 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

| 课程号 | 课程名称 | 学分 | 周学时 | 年级 | 学期 |
|----------|-------|-----|---------|----|----|
| 03150030 | 计算机基础 | 2.0 | 1.5-1.0 | 一 | 秋冬 |

(5) 通识选修课程 6 学分

在课程号带“H”、“I”、“J”、“K”、“L”、“M”的课程中选择修读 6 学分。

2. 专业课程 127 学分

(1) 必修课程 121 学分

1) 理论类课程 39 学分

| 课程号 | 课程名称 | 学分 | 周学时 | 年级 | 学期 |
|----------|------------|-----|---------|----|----|
| 03120020 | 民族传统体育概论* | 2.0 | 2.0-0.0 | 一 | 秋冬 |
| 03121890 | 运动解剖学* | 3.0 | 2.0-2.0 | 一 | 秋冬 |
| 03121180 | 体育概论 | 2.0 | 2.0-0.0 | 一 | 春 |
| 03121200 | 中国武术史* | 1.5 | 1.0-1.0 | 一 | 春 |
| 03121210 | 运动生理学* | 3.0 | 2.0-2.0 | 一 | 春夏 |
| 03121630 | 武术理论基础* | 2.0 | 2.0-0.0 | 二 | 秋 |
| 03121760 | 体育经济学概论 | 1.5 | 1.0-1.0 | 二 | 秋 |
| 03121690 | 运动心理学* | 3.0 | 2.0-2.0 | 二 | 秋冬 |
| 03121720 | 运动医学* | 3.0 | 2.0-2.0 | 二 | 秋冬 |
| 03121260 | 传统体育养生学* | 1.5 | 1.0-1.0 | 二 | 春 |
| 03121710 | 运动训练学 | 3.0 | 2.0-2.0 | 二 | 春夏 |
| 03120571 | 运动生物力学 | 1.5 | 1.0-1.0 | 三 | 秋 |
| 03191240 | 体育社会学 | 1.0 | 1.0-0.0 | 三 | 秋 |
| 03120532 | 学校体育学 | 2.0 | 2.0-0.0 | 三 | 冬 |
| 03120562 | 运动生物化学 | 1.0 | 1.0-0.0 | 三 | 冬 |
| 03121490 | 竞技武术科学化训练* | 2.0 | 2.0-0.0 | 三 | 春 |
| 03121590 | 体育科学研究方法 | 2.0 | 2.0-0.0 | 三 | 春 |

| | | | | | |
|----------|----------|-----|---------|---|---|
| 03121730 | 运动营养与恢复* | 2.0 | 2.0-0.0 | 三 | 春 |
| 03191101 | 体育管理学 | 1.0 | 1.0-0.0 | 三 | 夏 |
| 03191322 | 专业外语 | 1.0 | 1.0-0.0 | 三 | 夏 |

2) 实践类课程 18.5 学分

| 课程号 | 课程名称 | 学分 | 周学时 | 年级 | 学期 |
|----------|------------|-----|---------|----|----|
| 03121190 | 太极拳* | 1.5 | 0.0-3.0 | 一 | 春 |
| 03188061 | 游泳教学 | 1.0 | +2 | 二 | 短 |
| 03121800 | 体能训练理论与方法 | 2.0 | 1.0-2.0 | 二 | 春 |
| 03191491 | 田径训练理论与方法* | 1.5 | 1.0-1.0 | 三 | 秋 |
| 03121930 | 散打教学* | 1.5 | 1.0-1.0 | 三 | 冬 |
| 03191381 | 篮球训练理论与方法* | 1.5 | 1.0-1.0 | 三 | 冬 |
| 03188100 | 传统拳* | 2.0 | 0.0-4.0 | 三 | 春夏 |
| 03191631 | 足球训练理论与方法* | 1.5 | 1.0-1.0 | 三 | 夏 |
| 03121370 | 健美操训练理论与方法 | 1.5 | 1.0-1.0 | 四 | 秋 |
| 03191131 | 乒乓球教学* | 1.0 | 0.5-1.0 | 四 | 秋 |
| 03121540 | 木兰拳* | 2.0 | 1.0-2.0 | 四 | 秋冬 |
| 03191401 | 排球训练理论与方法* | 1.5 | 1.0-1.0 | 四 | 冬 |

3) 运动专项训练课程 57.5 学分

| 课程号 | 课程名称 | 学分 | 周学时 | 年级 | 学期 |
|----------|--------------------|-----|---------|----|----|
| 03189150 | 民族传统体育训练理论与实践 I* | 8.0 | 0.0-16. | 一 | 秋冬 |
| 03189160 | 民族传统体育训练理论与实践 II * | 8.0 | 0.0-16. | 一 | 春夏 |
| 03189170 | 民族传统体育训练理论与实践 III | 8.0 | 0.0-16. | 二 | 秋冬 |
| 03189180 | 民族传统体育训练理论与实践 IV | 8.0 | 0.0-16. | 二 | 春夏 |
| 03189190 | 民族传统体育训练理论与实践 V | 8.0 | 0.0-16. | 三 | 秋冬 |
| 03189200 | 民族传统体育训练理论与实践 VI | 8.0 | 0.0-16. | 三 | 春夏 |
| 03189210 | 民族传统体育训练理论与实践 VII | 8.0 | 0.0-16. | 四 | 秋冬 |
| 03189220 | 民族传统体育训练理论与实践 VIII | 1.5 | 0.0-3.0 | 四 | 夏 |

4) 教育实习 6 学分

| 课程号 | 课程名称 | 学分 | 周学时 | 年级 | 学期 |
|----------|------|-----|-----|----|----|
| 03188040 | 教育实习 | 6.0 | +6 | 四 | 春 |

(2) 毕业论文 (设计) 6 学分

以下课程二选一。

| 课程号 | 课程名称 | 学分 | 周学时 | 年级 | 学期 |
|----------|------------|-----|-----|----|----|
| 03188110 | 民族传统体育计划设计 | 6.0 | +10 | 四 | 春夏 |
| 03189230 | 毕业论文 | 6.0 | +10 | 四 | 春夏 |

3. 第二课堂 +4 学分

(2012 年 6 月 29 日修订)