

2022 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 健康教育学 中国武术导论 体育社会学

推荐学制 4 年 最低毕业学分 147.5+6+6+8 授予学位 教育学学士

学科专业类别 体育学类

课程设置与学分分布

1. 通识课程 38.5+6 学分

(1) 思政类 17.5+1

1) 必修课程 15+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)
551E0070	思想道德与法治	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)
551E0100	马克思主义基本原理	3.0	3.0-0.0	二(秋冬)/二(春夏)
551E0110	习近平新时代中国特色社会主义思想概论	3.0	2.0-2.0	三(秋冬)/三(春夏)
551E0120	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系	3.0	3.0-0.0	三(秋冬)/三(春夏)

371E0020	概论 形势与政策 II	1.0	0.0-2.0	二、三、四
----------	----------------	-----	---------	-------

2) 选修课程 1.5 学分

在以下课程中选择一门修读

课程号	课程名称	学分	周学时	建议学年学期
011E0010	中国改革开放史	1.5	1.5-0.0	二(秋)/二(冬)/二(春)/二(夏)
041E0010	新中国史	1.5	1.5-0.0	二(秋)/二(冬)/二(春)/二(夏)
551E0080	中国共产党历史	1.5	1.5-0.0	二(秋)/二(冬)/二(春)/二(夏)
551E0090	社会主义发展史	1.5	1.5-0.0	二(秋)/二(冬)/二(春)/二(夏)

(2) 军体类 2+2

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)
031E0011	军事理论	2.0	2.0-0.0	二(春夏)

(3) 美育类 +1

美育类要求 1 学分，为认定型学分。学生修读通识选修课程中的“文艺审美”类课程、“博雅技艺”类中艺术类课程以及艺术类专业课程，可认定该学分。

(4) 劳育类 +1

劳育类要求 1 学分，为认定型学分。学生修读学校设置的公共劳动平台课程或院系开设的专业实践劳动课程，可认定该学分。

(5) 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)

(6) 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)

(7) 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。

1) “中华传统”类至少修 3 学分 3 学分

(8) 创新创业类 1.5 学分

要求在创新创业类通识课程中选修一门。创新创业类通识课程现有《创业基础》、《创业启

程》、《大学生 KAB 创业基础》、《职业生涯规划》等课程。

鼓励有兴趣的同学在完成创新创业类通识课程修读的基础上，进一步选修创新创业类专业课程（培养方案中标注“△”的课程）。

课程号	课程名称	学分	周学时	建议学年学期
031P0010	创业基础	2.0	2.0-0.0	
031P0020	创业启程	2.0	2.0-0.0	
361P0010	大学生 KAB 创业基础	1.5	1.5-0.0	
361P0040	职业生涯规划	1.5	1.5-0.0	
U71P0010	创业基础	1.5	1.5-0.0	

2. 专业基础课程 2 学分

课程号	课程名称	学分	周学时	建议学年学期
031A0100	习近平总书记关于教育的重要论述	2.0	2.0-0.0	二(春)

3. 专业课程 101 学分

(1) 专业必修课程 62 学分

1) 理论类课程 27 学分

A. 专业基础课 19 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)
03121052	体育心理学**	2.0	1.0-2.0	一(春)
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)
03120430	体育统计学**	2.0	2.0-0.0	二(夏)
03123030	健康教育**	2.0	2.0-0.0	二(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 8 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)

2) 实践类课程 35 学分

A. 技能类课程 15 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	一(秋冬)
03122890	田径 II **	3.0	1.0-4.0	一(春夏)
03122940	足球**	3.0	1.0-4.0	二(春夏)

B. 运动专项训练课程 20 学分

课程号	课程名称	学分	周学时	建议学年学期
03123480	武术专项理论与实践 I *	5.0	0.0-10.	一(秋冬)
03123450	武术专项理论与实践 II *	5.0	0.0-10.	一(春夏)
03123440	武术专项理论与实践 III **	5.0	0.0-10.	二(秋冬)
03123430	武术专项理论与实践 IV	5.0	0.0-10.	二(春夏)

(2) 专业选修课程 27.0 学分

1) 理论类选修课程 11 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)
03192340	运动医学	2.0	1.5-1.0	二(秋)
03121692	运动心理学	3.0	3.0-0.0	二(秋冬)
03122212	体育经济学	2.0	1.5-1.0	二(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)
03121714	运动训练学	3.0	3.0-0.0	二(春夏)
03120533	学校体育学	3.0	3.0-0.0	三(秋冬)
03190310	运动技能学习与控制	3.0	3.0-0.0	三(秋冬)
03191642	锻炼心理学	2.0	2.0-0.0	三(春)
03192320	体育管理学	2.0	2.0-0.0	三(春)
03120560	运动生物化学	2.0	2.0-0.0	三(夏)
03122320	健康体适能	2.0	1.5-1.0	三(夏)
03192100	休闲体育概论	2.0	2.0-0.0	三(夏)

2) 技能类选修课程 16 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)
03122990	健美操	2.0	1.0-2.0	二(冬)
03192030	羽毛球	2.0	1.0-2.0	二(冬)
03122950	游泳	1.0	+2	二(短)
03192210	瑜伽	2.0	1.0-2.0	二(春)
03122960	乒乓球	2.0	1.0-2.0	三(秋)
03123550	排球	2.0	1.0-2.0	三(秋)
03123420	武术专项理论与实践 V	5.0	0.0-10.	三(秋冬)
03192021	网球	2.0	1.0-2.0	三(冬)
03192170	武术格斗	2.0	1.0-2.0	三(冬)
03192330	街舞	1.0	0.0-2.0	三(冬)
03121491	竞技武术科学化训练**	2.0	1.0-2.0	三(春)
03123010	体能训练	2.0	1.0-2.0	三(春)
03123020	传统武术**	2.0	1.0-2.0	三(春)
03123410	武术专项理论与实践 VI	5.0	0.0-10.	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
03188940	劳动教育**	1.0	+2	四(秋)
03189042	毕业实习**	5.0	+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(春夏)

4. 个性修读课程 6 学分

个性修读课程学分是学校为学生设置的自主发展学分。学生可利用个性修读课程学分，自主选择修读感兴趣的本科课程（通识选修课程认定不得多于 2 学分）、研究生课程或经认定的境内、外交流的课程。本专业推荐修读以下课程：

5. 跨专业模块 +3 学分

跨专业模块是学校为鼓励学生跨学科跨专业交叉修读、多样学习而设置的学分。学生修读辅修课程或外专业的其他专业课程或经认定的跨学院（系）完成过程性的教学环节等，可认定为该模块学分，同时可根据修读情况计入相应的辅修学分或个性修读课程学分或第二课堂。

6. 国际化模块 +3 学分

学生完成以下经学校认定的国际化环节可作为国际化模块学分，并可同时替换其他相近课程学分或作为其他修读要求中的课程。

- (1) 参加与境外高校的 2+2、3+1 等联合培养项目；
- (2) 境外交流学习并获得学分的课程；
- (3) 在境外参加 2 个月以上的实习实践、毕业设计（论文）、科学研究等交流项目；
- (4) 经学校认定的其他高水平的国际化课程；
- (5) 经学校认定的本科生线上境外交流与合作项目，具体参见《浙江大学本科生线上境外交流与合作项目管理办法（试行）》（浙大本发〔2022〕4 号）。

7. 第二课堂 +4 学分

8. 第三课堂 +2 学分

9. 第四课堂 +2 学分

辅修培养方案：

微辅修：11 学分，修读民族传统体育概论、中国武术导论、武术专项理论与实践 I；

辅修专业：28 学分，修读标注“*”号的课程；


辅修学位：75 学分，修读标注“*”和“**”号的课程。


微辅修：11 学分

课程号	课程名称	学分	周学时	建议学年学期
03123480	武术专项理论与实践 I	5.0	0.0-10.	一(秋冬)
03120020	民族传统体育概论	2.0	2.0-0.0	一(冬)
03123100	中国武术导论	4.0	4.0-0.0	二(秋冬)

武术与民族传统体育专业


 通识课程

 专业课程

 个性修读课程

 跨专业模块

 国际化模块

 第二、三四课堂

- ✔ 思政类 ✔ 军事类
- ✔ 美育类 ✔ 劳育类
- ✔ 外语类 ✔ 计算机
- ✔ 创新创业类 ✔ 通识选修

✔ 专业基础课程 — 习近平总书记关于教育的重要论述

✔ 专业必修课程

✔ 专业方向课程

✔ 专业选修课程

✔ 实践教学环节

✔ 毕业论文 (设计)

 理论类课程

 技能类课程

 专业方向理论类课程

 运动专项训练课程

 理论类课程

 技能类课程

—— 教育实习
—— 劳动教育
—— 毕业论文

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

田径I、田径II、体操、足球、篮球

民族传统体育概论、中国武术导论、传统体育养生理论与实践

武术专项理论与实践I&II&III&IV

奥林匹克文化、运动医学、运动生物力学、体育竞赛学、运动训练学、运动心理学、健康体适能、体育管理学、运动生物化学、休闲体育概论、体育经济学、学校体育学、运动技能学习与控制、锻炼心理学

太极拳、健美操、羽毛球、游泳、瑜伽、乒乓球、传统武术、排球、网球、武术格斗、竞技武术科学化训练、体能训练、武术专项理论与实践V&VI、街舞