

# 2016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，具有国际视野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；
- 6.终身学习：具有自主学习和终身学习的意识，有不断学习和适应发展的能力。

## 专业主干课程

武术与民族传统体育理论 中国武术史 传统武术 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

推荐学制 4年 最低毕业学分 150+4+8 授予学位 教育学学士

## 交叉学习：

辅修：30学分,标注“\*”号的课程

双专业：44学分,标注“\*”与“\*\*”号的课程

双学位：56学分

## 课程设置与学分分布

- |         |           |
|---------|-----------|
| 1. 通识课程 | 33. 0+4学分 |
| (1) 思政类 | 11. 5+2学分 |

课程号	课程名称	学分	周学时	建议学年学期
021E0010	思想道德修养与法律基础	2.5	2.0-1.0	一(秋冬)
371E0010	形势与政策	1.0	0.0-2.0	一(秋冬)/一(春夏)
021E0020	中国近现代史纲要	2.5	2.0-1.0	一(春夏)
021E0040	马克思主义基本原理概论	2.5	2.0-1.0	二(秋冬)
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)
371E0020	形势与政策	1.0	0.0-2.0	

#### (2) 军体类 3.5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)	3.0	2.0-2.0	一(秋冬)
03150020	大学英语(预备级)	3.0	2.0-2.0	一(春夏)
05000110	普通英语	3.0	2.0-2.0	二(秋冬)
05000120	普通英语	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) 其他通识课程 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 106学分

#### (1) 专业必修课程 94学分

##### 1) 理论类课程 38学分

课程号	课程名称	学分	周学时	建议学年学期
03121180	体育概论	2.0	2.0-0.0	一(秋)
03121894	运动解剖学*	3.0	2.5-1.0	一(秋冬)
03122590	武术与民族传统体育理论*	4.0	4.0-0.0	一(秋冬)

03121212	运动生理学*	4.0	3.0-2.0	一(春夏)
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)
03121201	中国武术史*	2.0	2.0-0.0	二(冬)
03121712	运动训练学*	4.0	3.0-2.0	二(春夏)
03120430	体育统计学	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)
03121491	竞技武术科学化训练*	2.0	1.0-2.0	三(春)
03120533	学校体育学	3.0	3.0-0.0	三(春夏)
03121380	教练学**	2.0	2.0-0.0	三(夏)

2)实践类课程 20学分

课程号	课程名称	学分	周学时	建议学年学期
03122850	田径	3.0	1.0-4.0	一(秋冬)
03121851	太极拳*	2.0	1.0-2.0	一(春)
03122900	体操	3.0	1.0-4.0	一(春夏)
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)
03122970	排球	3.0	1.0-4.0	三(秋冬)
03123020	传统武术*	2.0	1.0-2.0	三(春)

3)运动专项训练课程 36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	6.0	0.0-12.	一(秋冬)
03189321	专项理论与实践	6.0	0.0-12.	一(春夏)
03189331	专项理论与实践	6.0	0.0-12.	二(秋冬)
03189341	专项理论与实践 **	6.0	0.0-12.	二(春夏)
03189351	专项理论与实践 **	6.0	0.0-12.	三(秋冬)
03189361	专项理论与实践	6.0	0.0-12.	三(春夏)

(2) 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)

(3) 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)

**3. 个性课程 **11学分****

个性课程学分是学校为学生专门设置的自主发展学分。学生可利用个性课程学分，自主选择修读任何感兴趣的本科生或研究生课程。个性课程学分也可由学生自主用于下列用途：

- (1)转换境内、境外交流学习的多余课程学分；
- (2)冲抵专业确认或转专业前后的冗余课程学分；
- (3)修读各类别创新创业理论或实践课程学分；
- (4)修读本专业推荐修读的专业选修课程。

本专业推荐学生修读以下专业选修课程：

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)
03191712	奥林匹克文化	2.0	2.0-0.0	二(秋)
03192030	羽毛球	2.0	1.0-2.0	二(秋)
03192190	运动生物力学	3.0	2.5-1.0	二(春夏)
03122790	传统体育养生理论与实践	2.0	1.0-1.0	三(秋)
03122960	乒乓球	2.0	1.0-2.0	三(秋)
03192040	乒乓球	2.0	1.0-2.0	三(秋)
03122980	网球	2.0	1.0-2.0	三(冬)
03191103	体育管理学	2.0	2.0-0.0	三(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)
03122990	健美操	2.0	1.0-2.0	三(春)
03123010	体能训练	2.0	1.0-2.0	三(春)
03192140	体育英语	2.0	2.0-0.0	三(夏)
03120560	运动生物化学	2.0	2.0-0.0	四(秋)
03191251	运动竞赛学	2.0	2.0-0.0	四(冬)
03192200	木兰拳	2.0	1.0-2.0	四(冬)
03192180	体育经济学	2.0	2.0-0.0	四(春)

**4. 第二课堂 **+4学分****

**5. 第三课堂 **+2学分****

6. 第四课堂

+2学分