

外经贸学院



体育课程项目介绍

教务处/体育教研室

2018.11



引言

体育教育作为人才培养和人的教育中不可缺少的组成部分，以其规则、趣味和形式组成各种体育项目，通过这些项目促进参与者身体各部分运动，达到身心的健康、优美、和谐、乃至精神的豁达，以及提升应对挑战的欲望和能力。

我校体育课程基于“以人为本”的教学理念，围绕体育的育人功能，根据我校实际条件和尽可能满足学生兴趣爱好需求的原则，开设 10 余项体育项目，使学生能够基本掌握 1~2 项运动技能并能够用于终身锻炼，养成体育锻炼习惯，积累体育健身的知识，掌握体育运动的技能，弘扬团结拼搏精神，培养体育欣赏及审美情趣。

无论你身体条件如何，总有若干项目适合你，让你健康、快乐和优美，逐渐乐于挑战、坚忍不拔。

根据教学大纲要求，学生应在第一次选择体育项目连续修 2 学期后，须另选其他体育项目作为第 2 项运动技能。

为了方便同学们选择第 2 项体育项目并掌握相应运动技能，特将我校下学期拟开设的所有体育项目逐一介绍。

01 篮球

篮球运动项目具有攻防对抗性、集体性等特点，通过课堂教学过程，能促进学生中枢神经系统的支配能力，提高灵敏、速度、力量、弹跳等身体素质，培养意志品质和团队协作精神。

《篮球运动》课程通过两学期的初级班(水平一)和中级班(水平二)，使学生逐步掌握和了解篮球运动的基本技术、战术以及相关知识；课程还会介绍篮球竞赛的组织方法和竞赛规则与裁判法。



02 足球

足球运动是以脚支配球为主的集体对抗性项目，被誉为“世界第一运动”。足球运动具有攻防对抗性、集体性等特点，不仅有很强的锻炼作用，在对抗中双方球员不仅在进球上对抗，在心理上都能产生不断较量，如点球时射手和门将的心态、加时赛时能否保持清醒，这些都极具欣赏性。

通过足球项目课程将了解足球运动的基本理论和基本知识（足球运动概述、基本技术、基本战术、竞赛规则四大部分），掌握足球运动的技战术技巧，并通过基本技能的训练，培养足球运动的能力和兴趣，达到强身健体的目的。



03 羽毛球

羽毛球运动是灵活、快速、多变的隔网对击性项目。动作易掌握，器材简便，充满乐趣，深受学生的喜爱。羽毛球运动能有效发展灵活性、协调性、力量、耐力等身体素质；对培养勇敢、顽强、沉着、果断等意志品质具有良好的作用。

本课程主要以羽毛球运动中的正反手发球、正手击高远球、移动步法、正反手挑球、正手杀球、正手吊球、裁判法以及基本理论知识为主要教材。通过教学使学生掌握较为系统的羽毛球基本技术、技能和理论知识，培养对羽毛球运动的兴趣和爱好，引导学生运用所学知识锻炼身体，增强体质。并以此为锻炼身体的手段，为终身体育奠定基础。



04 乒乓球

乒乓球被誉为国球，深受大学生喜爱，是我校众多体育专选课的运动项目之一。

“人生能有几次搏”的格言就产生于我国第一个世界冠军容国团，激励了我国几代人为事业而拼搏。中国乒乓球在世界乒坛上长盛不衰，世界瞩目，且三次包揽世界乒乓球锦标赛7个金杯，两次包揽奥运会4枚金牌。

乒乓球课程主要学习乒乓球的基本理论知识和基本技术：发球（奔球、上旋、下旋球等）、推挡、搓球、攻球技术以及基本的单打与双打战术，学习乒乓球的裁判理论与方法，学习如何组织乒乓球比赛的方法等。



05 健美操

健美操运动源于人类对人体健与美的追求，是音乐、舞蹈、体操三者有机结合的产物。它是在音乐的伴奏下，以身体练习为基本手段，以有氧运动为基础，以健、力、美为特征，达到增进健康、塑造形体、愉悦身心的一项体育运动。

根据不同的目的，健美操可以分为健身健美操、竞技健美操和表演健美操三大类。

健美操是一门实践性较强的项目，其发展日趋成熟和完善，在竞技领域和大众健身领域都得到了广泛发展，也已经成为体育艺术类专业学生的必修课程和专修课程。



06 体育舞蹈

体育舞蹈作为体育运动项目之一，是以男女为伴的一种步行式双人舞项目，是以人的肢体语言来表达人思想情感的艺术。人在运动中的美是最让人心动的，所以也把体育舞蹈称之为“美的艺术”。

体育舞蹈也称“国际标准交谊舞”。它分两个项群，十个舞种。其中摩登舞项群含有华尔兹、维也纳华尔兹、探戈、狐步和快步舞，拉丁舞项群包括伦巴、恰恰、桑巴、牛仔和斗牛舞。每个舞种均有各自舞曲、舞步及风格，根据各舞种的乐曲和动作要求，组编成各自的成套动作。

课程将介绍相关基础理论和规则，通过训练提升相应体育舞蹈技能。



07 交谊舞

交谊舞（圆舞曲）基于外来的音乐体裁，也称为“华尔兹”舞曲。圆舞曲是随着社会的发展，在城市中特别是在维也纳发展起来的。所以有些圆舞曲也叫维也纳圆舞曲。

圆舞曲的前身是奥地利民间的“兰得勒舞曲”，是一种农村舞曲。圆舞曲在“兰得勒舞曲”基础上发展而来的是一种三拍子舞蹈，跳舞时一对对男女舞伴，按照舞曲的节奏旋转打圈，动作轻快、优美，情绪热烈、欢快。



08 瑜伽

瑜伽，不仅是一套流行或时髦的健身运动，更是一个非常古老的能量知识修炼方法，集哲学、科学和艺术于一身。瑜伽运动基础建立在古印度哲学上，瑜伽运动爱好者们深信通过运动身体和调控呼吸，可以控制心智和情感，以及保持健康的身体。



09 跆拳道

跆拳道是一种主要使用手及脚进行格斗或对抗的运动。跆拳道有严格的礼仪要求，讲究“以礼始，以礼终”。课程将在运动中学习跆拳道的品势、腿法、特技等。

跆拳道品势的练习路线与方向是按照阴阳五行八卦的图案与方位来进行的，它要求学生在练习中体会、理解人与天地自然的关系，共同品味跆拳道运动中所蕴含的哲学理念。

跆拳道以其变幻莫测，优美潇洒的腿法著称于世，被誉为“踢的艺术”。动作追求速度，力量和效果，以击破为测试功力的手段。

跆拳道特技如腾空侧踢，对于练习者的弹跳力以及协调性的要求都很高，更注重动作的观赏性。



10 空手道

空手道由距今五百年前的古老格斗术和中国传入日本的拳法揉合而成，是一项不受场地、器材、年龄、性别等因素制约的徒手项目，包括“型”和“组手”。

课程将学习空手道组手的基本腿法、击拳法；空手道“型”（即将空手道技术合理组织、配套练习的一连串动作组合，包括攻击、防御等各种技法，类似于中国武术套路。要求具有“稳定”和“变化”的统一性），和摔法。



11 健身

一切有氧运动都能锻炼心脏，锻炼心肺和循环系统功能、燃烧脂肪、降低血压，甚至预防糖尿病。而利用器械锻炼肌肉，是用来塑造完美身材的一种锻炼方式，如举重及其他重复伸、屈肌肉的运动。肌肉锻炼可以燃烧热量、增强骨密度、减少关节受伤的几率。

本课程为室内器械锻炼项目，也是本课程是唯一一项纯体能训练的课程，虽然没有其他项目那样就有对抗性、趣味性和观赏性，但它风靡各高校，是大学生们最喜欢的体育课程之一。

课程内容有：有氧运动(动感单车)、一般力量训练、核心力量训练、科学减肥方法、徒手力量训练、器械力量训练、女生力量训练等。其中水平一为基础学习和训练，水平二为提高阶段学习和训练。

想成为未来的“男神”、“女神”吗？那么，健身课绝对是你不二的选择！你将在健身房里学习你一年的健身课程，在这里你增长你的力量，雕琢你的体型，培养你的气质，增强你的自信，让健身锻炼陪伴你的一生。

