



# 中華女子學院

2016-2017 学年第一学期

自由选修课程

选课手册

教 务 处

通识教育管理中心

2016 年 7 月

# 关于 2016—2017 学年第一学期自由选修课程

## 选课事宜的通知

2016—2017 学年第一学期拟开设 42 门自由选修课程，其中包括：赏析类课程 4 门；休闲类课程 1 门；文化类课程 3 门；语言类课程 2 门；信息类课程 1 门；体育类课程 20 门；生活类课程 1 门；综合类课程 10 门（包括 2 门网络课程）。具体内容详见《2016—2017 学年第一学期自由选修课开课情况一览表》。现将有关事宜通知如下：

### 一、各专业自由选修课学分要求

根据《2012 年本科专业培养方案》的要求，自 2012 级起，本科生修满 4 个学分方可毕业。2013 级起，要求本科生在修习的 4 个学分中有 1 个学分的体育类课程方可毕业。

### 二、选课对象及要求

本次学生网上选课的对象为 2013 级、2014 级、2015 级本科生和 2014 级、2015 级高职学生。本次选课的具体要求：2013 级和 2014 级本科生可以选 2 门课程，不超过 4 学分；2015 级本科生可以选 1 门课程，不超过 2 学分；2014 级和 2015 级高职学生可以选修 2 门课程，不超过 4 学分。

### 三、学生选课说明

#### 1、登录

输入学号、密码登录教务管理系统；点击“学生选课”进入选课页面。

#### 2、查看选课信息

选课页面如下图所示：

选课提示	
本次选课	预选阶段 当前选课状态: <b>开启</b> 开始时间: 2012-02-06 00:00 结束时间: 2012-05-25 23:59 允许跨校区选课
选课人	学号: _____ 姓名: _____ 班级: _____
选课学分、门数限制	考试性质:全部 选课属性:全部 <= 24.0 学分
	考试性质:全部 选课属性:限选 <= 8.0 学分
	考试性质:正常考试 选课属性:全部 <= 22.0 学分
	考试性质:正常考试 选课属性:必修 <= 16.0 学分
已选课程	必修 已选学分 0.0
	限选 已选学分 0.0
	任选 已选学分 0.0
选课控制说明	必修:必修选课说明,按照教学计划选择,所有的必修课程
	限选:限选课说明,按照教学计划选择所有限选课本学期开课的课程
任选:2010、2011级4年制学生任选课只要求修10个学分,2010、2011级5年制学生任选课只要求修12学分。每学期只要能选上2个学分,5-6个学期就能修完任选课学分。任选课程学校每学期都会滚动开出。所以请2010、2011级不要急于集中在一个学期修完任选课。 <a href="#">查看选课说明</a>	
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <span>必修选课</span> <span>限选课</span> <span>任选选课</span> <span>已选课程</span> <span>选课提示</span> <span>查看教学计划</span> </div>	

图1 学生选课页面

### (1)、查看选课提示

学生选课页面上方显示选课提示,包括当前选课阶段;选课人;选课时间;选课学分、门数限制;已选课程和选课控制说明等信息。

### (2)、查看选课说明、学生个人教学计划

点击页面上的“[查看选课说明](#)”按钮,可以查看选课说明,提供下载功能。

点击页面上的“[查看教学计划](#)”按钮,可以查看学生本人的个人教学计划。

点击页面上的“[选课提示](#)”按钮,查看选课提示信息。

## 3、选任选课

➤ 点击页面上的“[任选选课](#)”按钮,页面显示如下图所示:

**选课提示**  
 考试性质: 正常考试    选课属性: 任选 <= 5.0 学分    考试性质: 正常考试    选课属性: 任选 <= 3 门    任选 已选学分: 0.0    任选 已选门数: 0

**按照课组统计历年已选学分、门数**

公共任选课 [任选]		
学分要求	10.0	已选学分 7.0
门数要求	0	已选门数 4

**全部已选课程**

课程号	课程名称	课程安排	操作
		1-8周 周一 06210D 第3、4节 10-15周 周三 06306D 第5、6节 10-15周 周四 06407D 第5、6节 10-15周 周五 06306D 第3、4节	退课
		4-7周 周三 05301D 第5、6节 4-8周 周二 06210D 第5、6节 第8周 周三 06311D 第3、4节 第8周 周四 06407D 第5、6节	退课
		19-20周	退课
		17-18周	退课
		第9周	退课

**全校任选课**

课程号:  任课教师:  校区:  学分:  课程分组:  查询

课程号	课序号	课程分组	课程名称	学分	开课院系	课程班校区	课容量	课容量	选课人数	课程考核方式	任课教师	课程班别名	推荐教材	选课限制	课程安排	操作
	1			1.5			2	2	0	考查		001040				选课
	1			4.0			60	60	0	考试		325251				选课

图2 任选选课

➤ 按照课程号、课程名等条件查询待选课程信息

输入课程号、课程名称、任课教师、学分；

选择上课周次、星期、节次、校区、课程分组；

查询待选课程列表。

**结果查询**

课程号:  课程名:  任课教师:  学分:  上课周次:  星期:  节次:  校区:  课程分组:  查询

课程号	课序号	课程分组	课程名称	学分	选课属性	开课院系	课程班校区	课容量	课容量	选课人数	合班	课程安排	操作
	1	专业课		2.5	必修			61	61	0		第11周 周三 06310D 第3、4节 12-15周 周五 06306D 第5、6节 第10周 周三 06504D 第3、4节 12-15周 周一 06306D 第3、4节 第12周 周三 05301D 第1、2节 第10周 周四 06407D 第1、2节 12-15周 周三 05301D 第3、4节	选课
	1	专业课		2.0	必修			61	61	0		11-15周 周四 06515D 第3、4节 6-8周 周二 06403D 第7、8节 6-8周 周五 06403D 第5、6节 11-15周 周二 06403D 第7、8节	选课

图3 按条件查询待选课程

学生点击“**选课**”按钮，进行选课。

 **注意事项**

选课过程中，如果所选课程有选课限制（选课容量等）、与已选课程存在冲突（时间等）等，页面会显示相应提示信息。

**4、输入课程号、课序号快速选课**

点击页面上的“**已选课程**”按钮，显示已选课程列表，包括已选课程信息：课程号、课序号、课程名称、学分、选课属性、开课院系、课程班校区、任课教师等。

已选课程										
课程号	课序号	课程名称	学分	选课属性	开课院系	课程班校区	课容量	选课人数	课程考核方式	任课教师
20200001	4	大学物理(工科类)	1.0	任选	机械与控制工程学院	南校区	61	1	实习考核	王立群
20200001	1	大学物理(理科类)	1.0	任选	环境科学与工程学院	南校区	61	1	实践课考核	王立群
20200001	1	大学物理(工科类)	2.0	任选	环境科学与工程学院	南校区	61	1	实习考核	王立群
20200001	1	大学物理(理科类)	3.0	任选	环境科学与工程学院	南校区	61	1	考试	王立群
20200001	1	大学物理(工科类)	2.5	任选	环境科学与工程学院	南校区	61	1	考试	王立群
20200001	1	大学物理(理科类)	2.0	任选	环境科学与工程学院	南校区	61	1	考查	王立群
20200001	1	大学物理(工科类)	5.0	任选	环境科学与工程学院	南校区	61	1	考试	王立群
20200001	1	大学物理(理科类)	2.0	任选	环境科学与工程学院	南校区	61	1	实践课考核	王立群
20200001	1	大学物理(工科类)	2.0	任选	环境科学与工程学院	南校区	61	1	考查	王立群

  

快速选课			
请输入课程号	<input type="text"/>	请输入课序号	<input type="text"/>
		<input type="button" value="选课"/>	<input type="button" value="全校开课查询"/>
<input type="button" value="必修选课"/> <input type="button" value="限选选课"/> <input type="button" value="任选选课"/> <input type="button" value="已选课程"/> <input type="button" value="选课提示"/> <input type="button" value="查看教学计划"/>			

图 4 快速选课

已选课程列表下方提供通过输入课程号和课序号快速选课的功能。

如果知道待选课程的课程号、课序号，就可以直接输入这些信息来选课。

在已选课程列表下的“快速选课：请输入课程号和课序号”下，输入课程号、课序号，点击“**选课**”按钮即可完成选课。选课后，课程出现在已选课程列表中。一般使用这种方法来选择个人教学计划和任选课以外的课程。

点击“**全校开课查询**”按钮，查询全校开课信息。

### 注意事项

为了提高选课效率，请保证输入正确的课程号、课序号。

a) 课程号：输入信息必须与开课信息一致，不能有多余的空格。

b) 课序号：输入信息必须与开课信息一致，小写半角阿拉伯数字，不能有多余的空格。

## 5、退选课程

在选课时间内，学生如果需要退选课程时，点击已选课程列表中的“**退课**”按钮，即可删除已选课程。

## 6、说明

1. 为提高选课速度，设置了学生在线人数和选课时间，故选课前必须作好准备。
2. 点击选课页面上的“查看教学计划”按钮，可以查看个人教学计划，请对照本学期个人教学计划中规定的课程和要求进行选课。
3. 可以通过开课院系和课程号查询“课程列表”，“课程列表”中将显示本学期的开课信息。
4. 选课后，所有在“个人教学计划”以外的课程，系统将作为任选课处理，显示在“已选课程”列表中。
5. 已选课程列表中的“课程属性”是和个人教学计划中的课程属性是一致的，“课程列表”中的课程属性仅作参考，可以选择“课程列表”里的必修班，作为自己的限选课或任选课。
6. 当设置了多个课程班合并显示时，必修、限选待选课程列表中同一课程多个课程班将合并显示为一条，学生点击该课程所在行的“展开”按钮，页面将展开显示该课程的所有课程班，学生选择某一课程班进行选课。任选课不合并显示。

### 注意事项

- 
- ① 选课建议用 IE 浏览器，版本在 6、0 以上。
  - ② 选课过程中，不要同时打开两个选课登陆页面。
- 

## 四、选课时间安排

### 1. 阶段一：预选阶段

时间：7月4日（周一）12:00 时至 7月7日（周四）8:00 时

由于自由选修课程将采用抽签的方式确定选课名单，因此预选阶段选课先后顺序与系统抽签结果无关。同学们在预选阶段将不限课容量进行选课，预选阶段结束后，7月7日（周四）上午利用系统进行随机抽签，系统将自动删除未被抽中的学生名单，因此请同学们务必在7月7日（周四）8:00 时之前参加预选。系统抽签与预选阶段选课先后顺序无关，请同学们合理安排选课方式与时间。

### 2. 阶段二：正选阶段

时间：7月7日（周四）12:00 时至 7月10日（周日）24:00 时

本阶段为随机抽签，未抽中者系统将自动删除选课记录。7月7日（周四）上午 10:00 时将进行系统抽签。抽签结束后，中午 12:00 时请选课学生登录教务系统查看是否成功选课，抽签未成功学生可在 7 月 10 日（周日）24:00 之前自行补选课容量未了的课程。该选课阶段为先选先得，不再进行抽签。

### 3. 阶段三：补退选阶段

时间：9 月 7 日（周二）8:00 时至 9 月 11 日（周六）24:00 时

如果学生所选的专业限选课、双学位课程等与课堂教学的自由选修课的上课时间冲突，学生可登陆教务系统进行退选或者改选，改选只限课堂教学的自由选修课程。**网络自由选修课程不能退选和改选**。学生在该阶段也可以进行补选课堂教学的网络课程。

## 五、修习网络课程的说明

为了进一步丰富学校通识教育课程体系，共享校外优质课程资源，学校引入 2 门尔雅网络课程“形象管理”和“管理学精要”作为自由选修课程。

### 1. 选课模式

学生可以打开课程平台网址进行试听后再进行选择适合的课程。尔雅网络课程登陆网址是：[cwu.benke.chaoxing.com](http://cwu.benke.chaoxing.com) 如果确定修读，须用自己的学号和密码登录我校综合教务系统（网址：219.242.28.144）进行选课。教务处会根据选课情况进行课容量的设定。选课名单一旦确定，不予退课。

### 2. 修读时间与方式

尔雅网络课程的修读时间：2016 年 7 月 15 日——9 月 30 日，选中的学生可以自行登录课程平台（[cwu.benke.chaoxing.com](http://cwu.benke.chaoxing.com)）进行自主学习。首次选修尔雅网络课程的学生，登录名为学号，初始密码为 123456，学生可以登录后自行修改密码；已经修习过尔雅网络课程的学生，登陆名为学号，密码为以前的密码。

### 3. 考核办法

学生根据自身时间在课程开放时间内利用课余时间自行安排在线学习、完成学习任务。学习结束后，教务处将在下学期开学初公布笔试考试时间。课程平台将以平台发布公告的方式通知学生参加考试。如课程有特殊要求，按照课程具体要求完成考试。

尔雅网络课程的考核成绩由四部分组成：（1）课程视频观看时间占 30%；（2）课程测验权重占 20%；（3）访问数权重占 10%；（4）考试成绩占 40%（线下笔试）。根据学生的课程学习完成情况进行综合评定，给出课程总分。

#### **4. 选课注意事项**

未经网上选课注册而擅自听课、考试者，其成绩与学分不予承认。

教务处

2016 年 7 月 3 日

## 目 录

一、赏析类课程 .....	10
1. 旅游景观赏析 .....	10
2. 红楼梦赏析 .....	10
3. 外国艺术歌曲赏析 .....	10
4. 中国民族声乐作品赏析 .....	11
二、休闲类课程 .....	11
5. 女性休闲与生活 .....	11
三、文化类课程 .....	12
6. 彩塑京剧脸谱 .....	12
7. 跨文化交流与实务 .....	12
8. 北京漫谈 .....	12
四、语言类课程 .....	13
9. 基础日语口语 .....	13
10. 基础日本语（一） .....	13
五、信息类课程 .....	14
11. 文献检索与利用 .....	14
六、体育类课程 .....	14
12. 排舞 .....	14
13. 高山滑雪 .....	14
14. 爵士舞、拉丁健美操 .....	15
15. 佩剑 .....	15
16. 形体瑜伽与自我健康管理 .....	16
17. 乒乓球文化与裁判 .....	16
18. 有氧舞蹈 .....	16
19. 瑜伽形体雕塑 .....	17
20. 太极拳 .....	17
21. 定向越野 .....	18

22. 体适能评估与运动处方 .....	18
23. 大众艺术体操 .....	18
24. 太极擒拿柔拳 13 式 .....	19
25. 实用擒拿 .....	19
26. 篮球（中级） .....	20
27. 乒乓球 .....	20
28. 垒球 .....	20
29. 板球 .....	21
30. 桥牌入门（一） .....	21
31. 桥牌入门（一） .....	21
<b>七、生活类课程 .....</b>	<b>22</b>
32. 生活社会学：走出理智与情感的困境 .....	22
<b>八、综合类课程 .....</b>	<b>22</b>
33. 人类性学 .....	22
34. 世界旅游地理 .....	22
35. 优生与遗传 .....	23
36. 生活中的金融法 .....	23
37. 个人提升与职业发展 .....	23
38. 个人提升与职业发展 .....	24
39. 个人提升与职业发展 .....	24
40. 个人提升与职业发展 .....	25
41. 管理学精要（网络课程） .....	25
42. 形象管理（网络课程） .....	25

## 一、赏析类课程

### 1. 旅游景观赏析

**任课教师：李炯华**

本课程以我国具有代表性的旅游景观为对象，介绍和分析如何去认识、游览、欣赏各类旅游景观，如何通过旅游活动获得知识、美感和享受，以实现旅游活动的“收益”最大化，提升审美意识与文化修养，它从旅游美学角度对各类旅游景观进行分析和鉴赏。

具体内容包括：绪论、山体景观鉴赏、水域景观鉴赏、园林景观鉴赏、寺观佛窟景观鉴赏、陵墓景观鉴赏、皇家建筑景观鉴赏、古镇民居景观鉴赏、古工程景观鉴赏、古遗址景观鉴赏等。

### 2. 红楼梦赏析

**任课教师：张香村**

《红楼梦》以包罗万象的内容，博大精深的思想，精湛完美的艺术，丰富生动的语言，高占中国小说榜首，岿然屹立于世界文学之林，成为中华民族灿烂文化的象征。“满纸荒唐言，一把辛酸泪。都云作者痴，谁解其中味。”凝聚了作者一生心血的小说，以贾、史、王、薛四大家族为背景，以贾宝玉、林黛玉爱情悲剧为主线，通过描写荣、宁两府由盛到衰的过程，展示了封建社会末期的生活。

课程以文学原著和影视作品为平台，以社会和历史为背景，通过对《红楼梦》人物的分析、诗歌的鉴赏和艺术的品味，引导同学了解《红楼梦》的特殊历史地位和高超艺术成就，提高文学修养和审美能力。实地参观大观园，丰富学习内容，活跃课堂氛围。

### 3. 外国艺术歌曲赏析

**任课教师：李之光**

本课程带领学生赏析：《小夜曲》、《摇篮曲》、《在路旁》、《山楂树》、《乘着歌声的翅膀》、《小路》、《照镜子》、《我的太阳》、《美丽的西班牙女郎》、《喀秋莎》、《深深的海洋》、《含苞欲放的花》、《红莓花儿开》、

《重归苏莲托》、《当我们还年轻》等抒情歌曲，在此基础上学习歌唱的技巧，使学生具备基本的鉴赏歌曲的能力。

#### 4. 中国民族声乐作品赏析

**任课教师：李之光**

民族声乐中的民歌都是根植于劳动人民淳朴、勤劳、善良的情感之上，是人民大众广为喜爱的一种艺术形式。近现代以来，不少优秀的民族声乐作品在全民族争取解放、与国内外敌人殊死斗争、以及社会主义革命和建设中都起到了极大的鼓舞和振奋人们斗志的作用。

本课程精选了近现代民族声乐作品中部分经典的流传甚广的优秀作品，旨在使学生在流行音乐充斥主流的当下，了解、欣赏、学习这些作品，达到传承民族文化艺术、提高学生审美能力之目的。本课程进行中亦教授学生唱歌基本技巧与方法并介绍美声唱法与民族唱法的特点。

## 二、休闲类课程

#### 5. 女性休闲与生活

**任课教师：符国奕**

本课程始终把握女性休闲、女性休闲生活和女性休闲心理这三条主线，享受课堂教学的全过程，体验课堂讨论和讲演的全过程，在所学专业之外寻求一种新的知性高雅女性的休闲文化思路或理念。

在休闲这条主线上，感知女性休闲的各个维度，建立起正确的休闲生活观，探知社会对女性休闲价值认同的意义，享有女性的公平、尊严与自由选择。在休闲生活这条主线上，感悟女性休闲生活在女性生命周期的不同阶段的意义，培育良好的休闲生活能力和习惯，从学习与休闲、工作与休闲、家庭与休闲的关系互动中找寻平衡点，追求高质量的生活。在休闲心理这条主线上，感应女性休闲心理的内涵，探究女性休闲动机与休闲制约的心理过程，解析乐活的生活形态与闲暇配置优化。

### 三、文化类课程

#### 6. 彩塑京剧脸谱

**任课教师：李岩**

彩塑京剧脸谱是目前的北京市级非物质文化遗产项目，是一项将美术和京剧脸谱绘制相结合的传统美术技艺项目，该项目至今已经有一百多年历史。

本课程以彩塑京剧脸谱项目为依托，主要讲授京剧脸谱的历史、京剧脸谱绘制笔法分化、京剧脸谱名家笔法特点以及彩塑京剧脸谱的绘制技艺等内容，系统讲授塑坯、上白、勾线、填磨、压粉、上色等脸谱绘制环节。使学生掌握京剧脸谱发展历史，掌握彩塑京剧脸谱绘制的基本技艺，培养学生热爱传统文化、继承并发展传统文化的兴趣。

选修本课程注意点：选修的同学需要有绘画基础或者书法基础，否则无法完成作业，且不能顺利通过考试。

#### 7. 跨文化交流与实务

**任课教师：符国奕**

在当今全球化的社会生活中，不同文化之间，多种文化之间的交流和碰撞愈来愈频繁和直接。随着高等教育国际化程度的提高和国际交流活动的日益深入，如何超越自己的文化，提高跨文化素养，掌握必要的跨文化交流相关理论与实务技能，合理认同协调多元文化，已经成为当代大学生需要自觉强化的必备学识和素质了。

本课程以跨文化交流和跨文化社会心理学为理论基础，以传播与文化、跨文化交流中语境的作用、跨文化心理解析、文化环境与互动等四大主题为主线，并从心理学角度帮助学生理解跨文化关系中的基本心理过程，弄懂跨文化层面的心理行为和社会认知要素，以期使学生真正具有能力与来自不同文化背景的人交流思想、感情和信息，成为合格的跨文化传播者和交流者。

#### 8. 北京漫谈

**任课教师：张香村**

北京是我们伟大祖国的首都，是国家历史名城，也是世界著名的文化古都。北京以其悠远的历史文化传统和丰富的文物古迹遗存闻名中外，在中国七大古都中，名列前茅。

了解北京悠久的历史，感受古都浓郁的文化氛围；学习北京名人事迹，汲取人生经验和智慧；欣赏皇家园林的恢宏气派，领略四合院内有乾坤的正然浩气；学说北京方言的嘭响溜脆，聆听老北京人的海聊猛侃；讲述北京老字号各自的发家史，学习他们诚实守信、勤奋敬业的优秀品质；解读北京精神，领略首都群众的精神文化追求。

本课程旨在使学习生活在首都的同学，了解北京，熟悉北京，对北京的古城新貌有一个简单而系统的了解，将北京与青春年华，一起留在美好的记忆中。

## 四、语言类课程

### 9. 基础日语口语

**任课教师：徐超**

通过日语的学习，还可以了解日本的风情、日本的社会以及日本人的日常生活，更直观、更愉快地学习日语。进一步地充实学生的大学生活。并且要以日语的口语教学为主，创造日语的语言环境；不希望学生学到‘哑巴外语’，要让学生学有所值、学有所用，为加强口语的练习，提供和日本人直接交流的课程安排，让学生们在将来的工作岗位和社会上有崭露头角的机会。

### 10. 基础日本语（一）

**任课教师：郝轶君**

本课程从日语 50 音图入门，通过语音、语调、促音、长音等特殊音节的学习，熟练掌握日语语音的特点，达到能够跟读的目的。另外，通过名词句的学习，掌握日语语法基本特征，并进一步过渡到动词句的学习，以期领会助词在日语中的作用。在此基本语法掌握的基础上，逐步进行写作训练，促使学生能将所学词汇、句法加以运用，以达到表达个人基本意图、与人基本沟通的目的。为真正进入日语学习培养兴趣、打下学习基础。

课程主要讲授教材《中日交流标准日本语(初级上)》的 1—8 课。

## 五、信息类课程

### 11. 文献检索与利用

**任课教师：李临玲**

文献检索能力成为当今大学生必备的基本技能。本课程旨在培养学生的文献查找能力。课程系统讲述文献检索的原理、方法和步骤，从电子期刊、电子图书、学位论文、工具书、论文写作等方面介绍如何查找所需的文献资料 and 如何进行写作。从而为同学们掌握文献查找方法、写好学年和毕业论文打下良好的基础。课程一人一机，讲解上机结合教学。

## 六、体育类课程

### 12. 排舞

**任课教师：钟小燕**

排舞起源于 70 年代的美国西部乡村舞蹈，是一项以音乐为核心，通过不断重复规定的舞步组合和自由的身体及手臂动作表现来愉悦身心的一项艺术性健身运动。排舞融合了欧洲宫廷和拉丁式的舞步，舞步多元，风格创新，简单易学，是一种即可个人独享，又可与团体共乐的舞蹈。排舞在国外广泛用于狂欢节、文化节、嘉年华以及大型活动展示等节庆活动本课程旨在让学生近距离的了解排舞，掌握排舞并喜爱排舞，使其走入大学生的生活，帮助同学们塑造优美的形体，提高肢体的协调性，提升优美的气质，拉近与时尚的距离。

通过本课程的学习，使学生掌握拉丁、爵士、街舞、现代舞等不同风格的排舞舞曲 3-6 首左右的曲目和舞码。其中既有规定动作又有根据自身的喜好自己创编的自选动作，既可以一个人独舞，又可以排成排形成若干队形变化与同学们一起分享，非常具有趣味性，是作为表演、展示较好的一种艺术形式。

### 13. 高山滑雪

**任课教师：彭延春**

滑雪运动是一项具有北方特色的休闲体育项目，具有惊险、优美、动感强、魅力大、可参与面广的特点。高山滑雪主要分速度系列和技术系列两部分，速

度系列分速降和超级大回转。比赛按一次滑行成绩决出名次。滑降道落差最大，距离也最长，最高时速达 130 公里。超级大回转由于旗门数较多，速度稍慢。技术系列分大回转和回转。名次按两次成绩合计计算。大回转距离是回转的两倍以上，对速度和技术都有要求。回转旗门数男子为 55 至 75，女子为 45 至 65。本课程旨在使学生提高力量、速度、耐力、灵敏、协调、柔韧等素质，同时改善呼吸、心血管、神经等系统的功能。

通过滑雪课的学习，使学生掌握滑雪运动的基本技术，了解滑雪运动的分类，了解滑雪运动的背景知识。培养学生的体育欣赏能力和运动能力，树立终身体育意识。（由于此课程需在校外乔波滑雪场上课，用具租用费和场地使用费人均 500 元左右，具体事宜由任课教师和学生进行沟通。）

#### 14. 爵士舞、拉丁健美操

**任课教师：方珊珊**

爵士舞是一种急促又富动感的节奏型舞蹈，是属于一种外放性的舞蹈。爵士舞主要是动作和旋律方面的表演，主要目的是为了娱乐别人也娱乐自己，可带给自己与别人一段美好的时光。它的表现一点都不虚饰，舞蹈时所散发出愉悦的气氛和那种快乐的精神非常具感染力。

拉丁舞又称拉丁风情舞或自由社交舞。拉丁舞之所以成为流行的新时尚，是因为拉丁舞给我们带来了与众不同的新鲜感觉，这种拉美风格的肢体语言和那动听的拉丁音乐相得益彰，使很多第一次见到拉丁舞的朋友就跃跃欲试，急不可待的想体验和感受她的迷人魅力。

#### 15. 佩剑

**任课教师：刘畅**

击剑是从古希腊角斗发展成为奥林匹克比赛项目，这项竞技性运动已持续百年。佩剑是击剑项目中最为快速、主动的安全性剑种，最为年轻人所喜爱，佩剑以 1/4 秒的速度衡量每个人在运动中的反应速度以及应变能力，需要较强的体能和爆发力的支撑，涉及眼、脚、手的协调配合，更需要脑子在运行中的急速判断和决断。

该课程能旨在让学生用 2 个小时的运动达到全身心得到彻底发泄和锻炼的机会，让学生们在剑道上感悟人生，培养学生坚忍不拔的性格、永不言败的顽强精神，善勇善谋的机智头脑，培养在竞争社会中的自我强大意识和信心。

## 16. 形体瑜伽与自我健康管理

**任课教师：王爱民**

本课程是针对我校培养知性高雅的女性人才目标而开设的。“形体瑜伽”能够净化学生们的心灵，修复人体曲线，同时融入现代美学元素，能够塑造学生的形体美、动作美、姿态美与举止美。将“形体瑜伽”与“身体健康自我管理”相结合，可以有目的的培养学生柔美的身体形态，端庄典雅的身体姿态与行为，大方得体的面部表情，恰当适中的社交方式，同时可培养学生对于身体的认识与科学的管理方式。本课程理论与模拟课程占 9 学时，实践训练课程 24 学时。

## 17. 乒乓球文化与裁判

**任课教师：王大中**

本课程主要学习乒乓球文化、乒乓球比赛方法、乒乓球规则和乒乓球临场裁判等理论知识和实践技能，并组织学生参加我校和北京市大学生乒乓球锦标赛的临场裁判实习。

通过本课学习可以使学生进一步加深对乒乓球运动的了解，全面提高体育意识和能力，为今后从事体育新闻报道打下良好的基础。

## 18. 有氧舞蹈

**任课教师：潘朝阳**

有氧舞蹈（AEROBIC DANCE）是配合音乐有节奏地舞动的有氧运动，有氧舞蹈一方面能消耗较多热量，一方面能把许多舞蹈动作健美操化。2010 年世界大学生运动会，国际体联健美操协会（FIG）第一次把有氧舞蹈纳入竞技健美操正式比赛项目。其成套中包含了一个组合不同于竞技健美操操化的第二风格动作结构，以及四个 C、D 组（各两个）分值为 0.6 以下的难度动作。

通过该课程的学习，同学们可以掌握健美操之外的多种第二风格的舞蹈形式。其中既有规定动作又有根据自身的喜好自己创编的自选动作，既可以一个人独舞，又可以排成排形成若干队形变化与同学们一起分享，非常具有趣味性，是作为表演、展示较好的一种艺术形式，其健身性、时尚性及与娱乐性很适合当今大学生学习。

## 19. 瑜伽形体雕塑

**任课教师：常蕾**

瑜伽源于古印度，是古印度六大哲学派别中的一系，探寻“梵我合一”的道理与方法。而现代人所称的瑜伽则是主要是一系列的修身养心方法。瑜伽姿势运用古老而易于掌握的技巧，改善人们生理、心理、情感和精神方面的能力，是一种达到身体、心灵与精神和谐统一的运动方式，包括调身的体位法、调息的呼吸法、调心的冥想法等，以达至身心的合一。瑜伽发展到了今天，已经成为世界广泛传播的一项身心锻炼修习法。从印度传至欧美、亚太、非洲等等，因为它对心理的减压以及对生理的保健等明显作用而备受推崇。

本课程通过瑜伽形体训练，可以满足当代女大学生追求形体美、心理健康美的健身预期。

## 20. 太极拳

**任课教师：柴云龙**

太极拳起源于中国，是综合了历代各家拳法，结合了古代的导引术和吐纳术，吸取了汉族古典哲学和传统的中医理论而形成的一种内外兼练、柔和、缓慢、轻灵的拳术，其动作刚柔相济。本课程的目的是让学生了解太极拳，掌握并喜爱太极拳，使其走入大学生的生活，帮助学生提高肢体的协调性，锻炼身体，修养身心。

通过学习，学生可以掌握杨氏太极拳的基本步型、步法、手型、太极拳呼吸方法、及完整太极拳套路。使其具有达到入门水平，可以进行独立练习，同时太极拳非常具有趣味性，是作为表演、展示较好的一种东方艺术形式，其健身性、时尚性及与娱乐性很适合当今大学生学习。

## 21. 定向越野

**任课教师：周惠娟**

定向越野运动作为一种新兴的，起源于欧洲，运动员利用地图和指北针到访地图上所指示的各个点标，以最短时间到达所有点标者为胜。它既是一种户外休闲、娱乐运动，又是一种竞技运动，且对选手的体力及智力要求较高。参加定向运动除需要指北针和地图外，不需要特殊的设备，是一种较为经济的运动项目。

本课程的开设目的是让学生近距离的了解定向越野运动,充分亲近大自然,课程主要开设在公园,通过 32 课时的学习,同学们可以掌握一定户外定向运动的技能,通过健步走提高身体有氧耐力水平,为终身体育打下良好的基础。

## 22. 体适能评估与运动处方

**任课教师：梁妍**

本课程将理论与实践结合进行教学。学生将了解到体适能的相关知识，如体适能的组成，体适能检测的常规方法与自我评估，并了解基本的运动原理，制定个性化的运动计划，通过相应运动处方促进学生的体适能。学生将有机会通过体质健康实验室的设备，进行身体成分，身体柔韧性等测试，评估体适能、运动计划的执行及运动处方的效果。

实践课程将由课堂练习和课下作业的方式完成。课堂练习主要为运动原理的讲解服务，包括有氧训练、负重练习、伸展运动等。课下作业包括个性化运动处方的执行。

## 23. 大众艺术体操

**任课教师：缙小燕**

大众艺术体操是在音乐伴奏下进行的徒手或者手持轻器械练习，是一项以自然性和韵律性为基础的体育运动项目。大众艺术体操的特点是动作内容丰富，动作艺术性强，动作简单易学，适合普及推广。目前女大学生非常注重身体形态、动作优美、端庄幽雅等等，大众艺术体操基础训练与芭蕾相似，是培养学生端庄典雅气质有效手段。

大众艺术体操主要动作元素包括：徒手或者手持器械的各种摆动、绕环、屈伸、波浪、走、跑、舞步、跳跃、转体、平衡等动作。本课程以大众艺术体操为主线，以学生为中心，结合音乐，使学生掌握大众艺术体操基本技术动作，并培养女大学生发现美、追求美的素养，培养她们通过大众艺术训练达到形体美、姿态美、动作美、心灵美。

## 24. 太极擒拿柔拳 13 式

**任课教师：许义林**

太极擒拿柔拳 13 式融擒拿、技击、健身于一体，精悍实用，易于理解和掌握，尤其适合女生学习。太极擒拿柔拳 13 式是太极拳术的精华，通过老师对太极八法、太极推手的讲解逐步让学生认知决定技击胜负的关键要素，进而科学运用肢体以保护自身安全瓦解对手，用较小的代价战胜对手，提高学生的自信。

本课程在授课过程中将采用套路演练与招法实践相结合的方式展开课程。通过分解示范、分组练习、推手招法、擒拿招法、技击招法等进行教学方法的综合运用，提高学生的学习兴趣。在掌握太极拳套路的基础上提高运动审美水平和安全防卫能力。

## 25. 实用擒拿

**任课教师：刘明亮**

本课程在教学过程中，将采用理论与实践相结合的方式，提高学生的身体素质、警觉意识及做好格斗的心理准备，在实战教学中分解动作与组合攻击相结合，提高学生的格斗技巧和擒拿能力。实用擒拿课的格斗内容是将分筋错骨、抓筋拿脉进行实用组合教学，通过一学期的学习，在实践中让学生初步掌握擒拿防身的格斗技术、技巧和战略，在练习中提高身体素质和自卫防身综合能力的同时，提高学生的自信心和格斗经验。

通过本课程的学习，从理论上提高学生的安全与自卫防身意识，预防能力及临场应变能力。在学习本课程之后，使学生能会应用他们所学的技术与技巧于他们一生的生活、学习和工作之中，用与保护生命、财产及家庭的安全。

## 26. 篮球（中级）

**任课教师：王国艳**

篮球运动是我国广大人民群众非常喜爱的一项体育运动项目之一。在我国有着广泛深厚的群众基础。由于篮球运动的比赛紧张激烈、错综复杂，它不仅具有对抗性、集体性、协调性、娱乐性、观赏性等特点，同时还具有齐心协力、团结一致、密切配合。

本课程以学生为中心，在教师的指导下，科学的、合理地学习篮球技术，以身体练习为主要手段，通过一系列的教学和锻炼，达到增强体质、促进健康和提高整体素养为目的的专项课程。

## 27. 乒乓球

**任课教师：马良**

乒乓球是一项趣味性极强的体育运动项目，经常练习可以提高人的反应速度，增强大脑的灵活性及应急性。本课程是以乒乓球项目（乒乓球入门技术及结合技术、提高技术、基本战术）为练习的主要手段。

通过本课程的学习，能够使比较全面的了解乒乓球运动的产生和发展，掌握该运动的基本知识和基本技术，从而提高学生对乒乓球运动的兴趣，培养学生的爱好，提高对乒乓球运动的鉴赏水平，推进乒乓球运动的普及和发展。

## 28. 垒球

**任课教师：高亮**

垒球运动是一项技能类的同场对抗的集体性球类运动。它是象征高贵和富有以及智慧、技艺的运动。培养参与者的集体协作精神同时又在攻守分明的比赛中给每一个人充分表现自己的机会。垒球运动具有强身健体的功能，其作为竞技体育运动，能培养顽强的意志、克服困难的精神、具有教育功能。

通过本课程垒球知识、技术、战术的学习；让学生掌握垒球比赛的技能与战术能力，帮助学生形成个人垒球专长；增进学生身心健康，提高和推进学生素质，树立健康第一和终身体育的思想。

## 29. 板球

**任课教师：刘壮**

板球除了有着高贵的板球绅士精神，也有着较高的锻炼价值。它是一项较量智力和技巧的运动，集趣味和锻炼身体于一体，具有较强的安全性、参与性和团队协作性，讲究战术，没有直接的身体对抗，而且易学习易上手。

通过跑、跳、投、灵敏、准确等多种运动技能的锻炼，可以发展速度、耐力、力量、灵敏、平衡等多项身体素质。因此，板球运动对培养人的综合运动能力和身体素质很帮助。此外，由于板球比赛是集体项目，获胜需要整队的共同努力，讲究整体配合和互相补位，可以培养一个人的集体主义精神。还有尊重队长，尊重对手，尊重裁判，尊重观众等要求，让打板球的人变得更懂礼貌和尊重别人，对青少年的人格培养十分有好处。另外，作为一项历史悠久的“贵族性”运动项目，板球经常被作为一个重要项目成为国际上著名学校间文化交流的纽带，从而备受世人的关注。

## 30. 桥牌入门（一）

**任课教师：李晓明**

桥牌是一项智力活动，自从英国人惠斯特发明桥牌以来，这项运动已经风靡全世界，每年都要举行全世界桥牌的牌比赛，我国桥牌选手在参加的比赛都取得优异成绩，尤其是中国女子桥牌队更已取得世界冠军的好成绩。

桥牌活动非常适宜女大学生参加，通过桥牌课程的学习，系统的掌握叫牌，坐庄和防守技术，经过一段时间桥牌比赛的实践。可以较快的提高我们的桥牌技战术能力和实力，不久的将来成为女院桥牌队伍的一员，通过理论与实践相结合的方式检验学习成果。

## 31. 桥牌入门（一）

**任课教师：李晓明**

桥牌是一项智力活动，自从英国人惠斯特发明桥牌以来，这项运动已经风靡全世界，每年都要举行全世界桥牌的牌比赛，我国桥牌选手在参加的比赛都取得优异成绩，尤其是中国女子桥牌队更已取得世界冠军的好成绩。

桥牌活动非常适宜女大学生参加，通过桥牌课程的学习，系统的掌握叫牌，坐庄和防守技术，经过一段时间桥牌比赛的实践。可以较快的提高我们的桥牌技战术能力和实力，不久的将来成为女院桥牌队伍的一员，通过理论与实践相结合的方式检验学习成果。

## 七、生活类课程

### 32. 生活社会学：走出理智与情感的困境

任课教师：王宏亮

本课程以社会学关于理性和情感研究的认识为基础，结合人们日常生活中的重大事件，如情感、婚姻、职业、求学、家庭、生育、成长、衰老、死亡这些伴随每人的必经经历，分析和解释在这些经历中的困惑与迷茫，希望和出路。从而使学生了解社会生活中这些事件的真实意义，了解整体生活中这些事件的基本特征，促使学生进而思考自己的人生和未来的发展，培养学生在不同的时期用不同的思考方式创造性地面对不同的生活困境，找到属于自己的出路和希望。

## 八、综合类课程

### 33. 人类性学

任课教师：赵合俊

本课程将使用原版较新教材（Human Sexuality Today, Bruce M. King, 2009），以双语教学的方式，对《人类性学》的主要内容——诸如“性的含义”、“性与生殖解剖”、“性的发展”、“性/性别角色”、“性唤起与性反应”、“性关系与性行为”、“性问题与性治疗”、“生育控制”、“性倾向与性癖好”、“性与法律”等——进行概要式专题讲解，以期学生在性学和英语两方面均能有所收获和提高。

### 34. 世界旅游地理

任课教师：李炯华

本课程主要学习世界主要旅游区的著名旅游国的自然、文化与旅游景观、名胜古迹、著名旅游城市、文化习俗、风土人情等基本国情和旅游地理知识。重点选择了亚洲、欧洲、美洲、非洲和大洋洲等最具代表性的世界著名旅游国加以阐述。

通过本课程的学习，使学生对世界各主要国家的旅游环境、民俗风情和景点景区有所认识，使学生了解世界自然与文化的博大精深和神奇，获得更为广阔的文化视野和世界著名旅游国的丰富知识，有助于开拓学生的视野，提高学生的文化素养。

### 35. 优生与遗传

**任课教师：谢匡中**

“生健康的孩子”——这即是优生学。优生学自 1883 年由高尔顿创立之后，经历了曲折的发展道路。随着上个世纪遗传学等学科的迅猛发展，人们不仅在“消极优生学”方面创造出有效的优生手段，而且在“积极优生学”方面也提出了诱人的优生前景。作为国策，优生学正在推动我国人口质量稳步提升。

本课程系统介绍优生、遗传的基本规律和最新进展，是“未来母亲”应知的、有实用性的一门兴味盎然的功课。

### 36. 生活中的金融法

**任课教师：曾煜**

随着经济社会的快速发展，发生在每个人身边的金融事件也越来越多，掌握一定的金融法规知识显得越来越重要。

本课程正是从这一目标出发，面向全校开设的普及金融法规知识的社科类课程。本课程的重要特色是注重理论联系实际，在讲授最新金融法规的同时，密切结合生活中多发的、典型的金融案例进行深入分析，使学生在掌握金融法规基础知识的同时，培养学生从法律视角来思考、分析金融方面问题的能力，从而提高学生解决工作与生活中遇到的金融问题的水平。

### 37. 个人提升与职业发展

**任课教师：张雯**

本课程旨在通过团队讲授、与企业家和人力资源管理经理交流、小组讨论、辩论、游戏、观看视频等方式，使大学生尤其是女大学生了解沟通的重要性和技巧；了解时间管理知识；掌握减压方法、解决问题及正确决策的方法。培养学生较快适应社会的能力，包括职业适应能力、协调人际关系的能力和创新能力。提高时间管理技能来减轻心理压力，进而提升女大学生平衡学习、工作和生活的能力。培养学生较高情商，具有防范在恋爱、婚姻、家庭、社交以及职业生涯中常见风险的意识；主动修习国学，养成感恩、自省、助人为乐、规划人生且注重实践的习惯。

### 38. 个人提升与职业发展

**任课教师：周司丽**

本课程旨在通过团队讲授、与企业家和人力资源管理经理交流、小组讨论、辩论、游戏、观看视频等方式，使大学生尤其是女大学生了解沟通的重要性和技巧；了解时间管理知识；掌握减压方法、解决问题及正确决策的方法。培养学生较快适应社会的能力，包括职业适应能力、协调人际关系的能力和创新能力。提高时间管理技能来减轻心理压力，进而提升女大学生平衡学习、工作和生活的能力。培养学生较高情商，具有防范在恋爱、婚姻、家庭、社交以及职业生涯中常见风险的意识；主动修习国学，养成感恩、自省、助人为乐、规划人生且注重实践的习惯。

### 39. 个人提升与职业发展

**任课教师：汤轶群**

本课程旨在通过团队讲授、与企业家和人力资源管理经理交流、小组讨论、辩论、游戏、观看视频等方式，使大学生尤其是女大学生了解沟通的重要性和技巧；了解时间管理知识；掌握减压方法、解决问题及正确决策的方法。培养学生较快适应社会的能力，包括职业适应能力、协调人际关系的能力和创新能力。提高时间管理技能来减轻心理压力，进而提升女大学生平衡学习、工作和生活的能力。培养学生较高情商，具有防范在恋爱、婚姻、家庭、社交以及职业生涯中常见风险的意识；主动修习国学，养成感恩、自省、助人为乐、规划人生且注重实践的习惯。

#### 40. 个人提升与职业发展

**任课教师：路丽艳**

本课程旨在通过团队讲授、与企业家和人力资源管理经理交流、小组讨论、辩论、游戏、观看视频等方式，使大学生尤其是女大学生了解沟通的重要性和技巧；了解时间管理知识；掌握减压方法、解决问题及正确决策的方法。培养学生较快适应社会的能力，包括职业适应能力、协调人际关系的能力和创新能力。提高时间管理技能来减轻心理压力，进而提升女大学生平衡学习、工作和生活的能力。培养学生较高情商，具有防范在恋爱、婚姻、家庭、社交以及职业生涯中常见风险的意识；主动修习国学，养成感恩、自省、助人为乐、规划人生且注重实践的习惯。

#### 41. 管理学精要（网络课程）

**任课教师：邢以群**

管理学是一门研究人类社会管理活动中各种现象及规律的综合性交叉学科。随着社会的发展，专业化分工会更加精细，社会化大生产日益复杂，而日新月异的社会将更需要科学的管理。

本课以问题为导向，综合兼顾应用和研究两方面需要，侧重管理学基本和关键问题的探讨，包括管理及其实质、管理者的职责、有效管理的关键、创新发展等，引导学生进入管理学领域，掌握系统管理学的基础知识，培养学生的管理意识和理念，提高管理决策水平。

#### 42. 形象管理（网络课程）

**任课教师：王红**

本课程作为一门应用艺术，围绕大学生即将面临的职场、生活等需要，分别由理论和应用两个层面展开，从个人风格定位入手，详细介绍了男女服装搭配，中西餐礼仪，社交礼仪以及如何塑造优雅仪态等系列问题，能够有效地帮助大学生落实个人形象管理于职场与生活之中，旨在借由每一个细节的形象管理成就整体形象的大幅提升，让学习者从容自信面对社交难题。