



中華女子學院

2017-2018 学年第二学期
自由选修课选课手册

教 务 处

2018 年 1 月

关于 2017—2018 学年第二学期自由选修课程

选课事宜的通知

2017—2018 学年第二学期拟开设 44 门自由选修课程，其中包括：赏析类课程 4 门；文化类课程 6 门；语言类课程 3 门；信息类课程 1 门；休闲类课程 2 门；生活类课程 1 门；竞技类课程 2 门；体育类课程 6 门；综合类课程 19 门（包括 4 门网络课程）。具体内容详见《2017—2018 学年第二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 版本本科专业培养方案》及《2016 版本本科专业培养方案》的要求，自 2012 级起，本科生修满 4 个学分方可毕业。

二、选课对象及要求

本次学生网上选课的对象为 2014 级、2015 级、2016 级本科生和 2015 级、2016 级、2017 级高职学生。本次选课的具体要求：2014 级、2015 级本科生可以选 2 门课程，不超过 4 学分；2016 级本科生可以选 1 门课程，不超过 2 学分；2015 级、2016 级、2017 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: 开启 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	<table border="0"> <tr> <td>考试性质:全部 选课属性:全部 <= 24.0 学分</td> <td>考试性质:全部 选课属性:全部 <= 12 门</td> </tr> <tr> <td>考试性质:全部 选课属性:限选 <= 8.0 学分</td> <td>考试性质:全部 选课属性:限选 <= 4 门</td> </tr> <tr> <td>考试性质:正常考试 选课属性:全部 <= 22.0 学分</td> <td>考试性质:正常考试 选课属性:全部 <= 8 门</td> </tr> <tr> <td>考试性质:正常考试 选课属性:必修 <= 16.0 学分</td> <td>考试性质:正常考试 选课属性:必修 <= 2 门</td> </tr> <tr> <td>考试性质:正常考试 选课属性:任选 <= 5.0 学分</td> <td>考试性质:正常考试 选课属性:任选 <= 3 门</td> </tr> </table>	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:全部 <= 12 门	考试性质:全部 选课属性:限选 <= 8.0 学分	考试性质:全部 选课属性:限选 <= 4 门	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:全部 <= 8 门	考试性质:正常考试 选课属性:必修 <= 16.0 学分	考试性质:正常考试 选课属性:必修 <= 2 门	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
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:全部 <= 12 门										
考试性质:全部 选课属性:限选 <= 8.0 学分	考试性质:全部 选课属性:限选 <= 4 门										
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:全部 <= 8 门										
考试性质:正常考试 选课属性:必修 <= 16.0 学分	考试性质:正常考试 选课属性:必修 <= 2 门										
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										
已选课程	<table border="0"> <tr> <td>必修 已选学分 0.0</td> <td>必修 已选门数 0</td> </tr> <tr> <td>限选 已选学分 0.0</td> <td>限选 已选门数 0</td> </tr> <tr> <td>任选 已选学分 0.0</td> <td>任选 已选门数 0</td> </tr> </table>	必修 已选学分 0.0	必修 已选门数 0	限选 已选学分 0.0	限选 已选门数 0	任选 已选学分 0.0	任选 已选门数 0				
必修 已选学分 0.0	必修 已选门数 0										
限选 已选学分 0.0	限选 已选门数 0										
任选 已选学分 0.0	任选 已选门数 0										
选课控制说明	<p>必修:必修选课说明,按照教学计划选择,所有的必修课程</p> <p>限选:限选选课说明,按照教学计划选择所有限选课本学期开课的课程</p> <p>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。</p> <p>查看选课说明</p>										

[必修选课](#) [限选选课](#) [任选选课](#) [已选课程](#) [选课提示](#) [查看教学计划](#)

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	
		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	
		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: 全部 学分: 上课周次: 全部 星期: 全部 节次: 全部 课程分组: 全部 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	课余量	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	
	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: 全部 星期: 全部 节次: 全部 校区: 全部 课程分组: 全部 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	课余量	课容量	选课人数	合班	课程安排	
	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	机械控制工程	1.0	任选	机械与控制工程学院	南校区	61	1	实习考核	张明	退课
20200002	1	环境科学概论	1.0	任选	环境科学与工程学院	南校区	61	1	实践课考核	李华	退课
20200003	1	环境科学概论	2.0	任选	环境科学与工程学院	南校区	61	1	实习考核	王强	退课
20200004	1	环境科学概论	3.0	任选	环境科学与工程学院	南校区	61	1	考试	陈明	退课
20200005	1	环境科学概论	2.5	任选	环境科学与工程学院	南校区	61	1	考试	张明	退课
20200006	1	环境科学概论	2.0	任选	环境科学与工程学院	南校区	61	1	考查	李华	退课
20200007	1	环境科学概论	5.0	任选	环境科学与工程学院	南校区	61	1	考试	陈明	退课
20200008	1	环境科学概论	2.0	任选	环境科学与工程学院	南校区	61	1	实践课考核	张明	退课
20200009	1	环境科学概论	2.0	任选	环境科学与工程学院	南校区	61	1	考查	李华	退课

快速选课		
请输入课程号	<input type="text"/>	请输入课序号 <input type="text"/>
		选课 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”中的课程属性只作参考，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：2018 年 1 月 8 日（周一）12:00 时至 2018 年 1 月 10 日（周三）15:00 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，2018 年 1 月 10 日（周三）15:00 时系统进行随机抽签，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 2018 年 1 月 10 日（周三）15:00 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：2018 年 1 月 10 日（周三）16:00 时至 2018 年 1 月 14 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。1月10日（周三）15:00时将进行系统抽签。抽签结束后，15:30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1月14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：2018年3月12日（周一）10:00时至3月18日（周日）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。**

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4门尔雅网络课程“管理学精要”、“形象管理”、“领导学”、“有效沟通技巧”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 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：**2018年1月20日——4月1日**，选中的学生可以自行登录课程平台（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。

5、为规范尔雅课程的学习，从下学期开始学校将联合尔雅平台提供商加大对学习作弊、刷课现象的监控、管理。学生登陆学习空间，作弊、刷课的同学会在“不良记录”里有具体显示，教务处一经发现，将取消学生所学课程的线上成绩。

教务处

2018 年 1 月 5 日

目 录

一、赏析类课程	11
1. 红楼梦赏析	11
2. 创意舞动	11
3. 古筝入门	12
4. 舞蹈语言	12
二、综合类课程	13
5. 世界旅游地理	13
6. 优生与遗传	13
7. 教育热点问题研究——政策分析视角	13
8. 个人提升与职业发展.....	14
9. 个人提升与职业发展.....	14
10. 个人提升与职业发展.....	15
11. 房地产法案例分析.....	15
12. 生活中的金融法	15
13. 人生哲学	16
14. 马克思的人生智慧.....	16
15. 实用逻辑学	17
16. 女性与老龄化社会.....	17
17. 新媒体营销运营与内容制作.....	17
18. 影视剧中的女性形象构建.....	18

19. 科研学术规范与学位论文写作.....	18
20. 高效规范的管理——在企业经营管理中的应用.....	19
21. 婚姻家庭法.....	19
22. 管理学精要（网络课程）.....	20
23. 形象管理（网络课程）.....	20
24. 领导学（网络课程）.....	20
25. 有效沟通技巧（网络课程）.....	21
三、休闲类课程	21
26. 书法的临习与创作.....	21
27. 书法鉴赏与临摹.....	21
四、信息类课程	22
28. 信息检索与利用.....	22
五、语言类课程	22
29. 德语与德国文化.....	22
30. 基础日语口语.....	22
31. 基础日本语（一）.....	23
六、文化类课程	23
32. 跨文化交流与实务.....	23
33. 北京漫谈.....	24
34. 彩塑京剧脸谱.....	24
35. 中国四大名著的思想与艺术世界.....	25
36. 国际传播与女性.....	25

37. 中国传统文化导论.....	25
七、生活类课程	26
38. 女性消费与生活	26
八、竞技类课程	26
39. 数学建模.....	26
40. 数学建模.....	27
41. 桥牌入门（一）	27
九、体育类课程	28
42. 跆拳道.....	28
43. 高山滑雪.....	28
44. 有氧舞蹈.....	29
45. 大众艺术体操.....	30
46. 兵乓球.....	30
47. 动感单车.....	30

一、赏析类课程

1. 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、宁二府由盛到衰的过程，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》的人物分析、诗歌鉴赏和艺术品味，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。

2. 创意舞动

任课教师：应莉

舞蹈不仅仅是肢体运动，而是人的“身心合一”的表达。创意舞动尊重人的心理、生理的发展，通过“身心合一”的舞蹈回归人的本体，在外在体态表达中，找到真实内在，在肢体的舒展中，激活身心能量。

创意舞动即创造性舞蹈是舞蹈教育工作者将舞蹈一动作的身心发展理论应用在教育情境中的一种教学方法。

创意舞动是舞动身体的一种探索过程，在舞动的过程中，可以发现身体或心灵的大量奥秘；在想法、语言、想象及思考之外，还可以借由身体的动作，领会到许多语言不能言尽，却深深埋在身体里的感觉，如：悲伤的情感、喜悦的情绪；好疲惫、好累的感觉等。

该课程通过舞动的艺术了解我们的动作、情感、情绪、意向，激活每个人内在的创造力。

3. 古筝入门

任课教师：阎苏（中央民族乐团）

本课程为古筝入门课程，介绍了古筝基础知识、演奏方式等知识和古筝的演奏方式等。

课程内容安排，勾，托，抹，大搓，小搓，花指，上下滑音，等指法及 6-8 首练习曲以及 5-10 首演奏曲目。例如《在北京的金山上》《渔舟唱晚》《高山流水》《浏阳河》。通过学生学习古筝的演奏同时，培养学生对节奏，音准的把握掌握基本的演奏同时，深入了解古筝的流派演奏特点，以及演奏时的左手揉，按，颤，滑，学习具有代表性的曲目，例如山东派，代表曲目《四段锦》浙江派，代表曲目《高山流水》陕西派，代表曲目《秦桑曲》河南派，代表曲目《高山流水》潮州派，代表曲目“重六”“轻六”“活五”“反线”等。

阎苏老师介绍：2002 年考入中国音乐学院师从王中山教授，在校期间联系荣获刘明源奖学金，双鹤杯古筝专业组一等奖，2008 年以专业第一的成绩考入中国音乐学院。毕业后跟随中央民族乐团演出至今，担任中央音乐学院业务考级教材示范演奏，教学 10 余年培养出一批学生考入全国各大音乐学院及师范大学。

选课学生需要有一定的乐理基础，喜爱古筝演奏的学生。

4. 舞蹈语言

任课教师：莎日娜

本课程运用主题舞谱的基本原理和方法，将视觉符号和舞蹈动作相匹配。课程将熟悉和运用主题舞谱的近 30 个舞谱符号，并将其运用到舞蹈编创、表演、欣赏这三个领域。将舞蹈理论与舞蹈实践紧密结合。通过训练，使学习者具备舞蹈鉴赏的基本能力和方法；熟悉身体动作的运动方式；能够运用身体动作表达情感；学习和表演中国古典舞、少数民族民间舞蹈、芭蕾、现代舞等多种类舞蹈组合；具备舞蹈编创的基本能力。

二、综合类课程

5. 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。

6. 优生与遗传

任课教师：谢匡中

生健康的孩子——这就是优生学。

优生学自 1883 年高尔顿创立后，经历了曲折的发展道路。随着上世纪遗传学迅猛发展，人们不仅创造出“消极优生学”的有效手段，而且在“积极优生学”方面也开创出诱人的优生前景。作为国策，优生学正在推动我国人口质量稳步提升。

本世纪初，中国参与的人类基因组计划（HGP）框架图完成，标志优生学和遗传学跨入更新境界：许多遗传病基因被筛查；原癌基因在破译；心血管症、糖尿病、精神分裂症等机理被阐明。总之，二十一世纪人口质量会由于优生学、遗传学的进步而大幅提高。

本学科介绍优生与遗传的新知识，是“未来母亲”应学的兴趣盎然的课程。

7. 教育热点问题研究——政策分析视角

任课教师：陈岚

入园难、择校热、高考改革、留学热、女大学生就业难……教育问题频现，因由何在？如何解决？课程采用政策分析方法，探究教育领域矛盾问题及其演绎变革，培养学生关心教育、教育政策和教育历史的兴趣以及独立思考和独立判断的能力。

8. 个人提升与职业发展

任课教师：周司丽

本课程旨在通过小组讨论、角色扮演、辩论、游戏、观看视频、企业讲座等方式，使女大学生了解人际沟通、问题解决、时间与压力管理等方面的相关知识，掌握一定的方法，促进自我的成长和能力的提升。通过讲座的形式让女大学生在法律维权、职场素养等方面有一定的认知和思考，培养学生尽快适应社会的能力，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，养成感恩、自省、助人为乐、规划人生且注重实践的习惯。

9. 个人提升与职业发展

任课教师：路丽艳

本课程旨在通过小组讨论、角色扮演、辩论、游戏、观看视频、企业讲座等方式，使女大学生了解人际沟通、问题解决、时间与压力管理等方面的相关知识，掌握一定的方法，促进自我的成长和能力的提升。通过讲座的形式让女大学生在法律维权、职场素养等方面有一定的认知和思考，培养学生尽快适应社会的能力，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，养成感恩、自省、助人为乐、规划人生且注重实践的习惯。

10. 个人提升与职业发展

任课教师：王晶

本课程旨在通过小组讨论、角色扮演、辩论、游戏、观看视频、企业讲座等方式，使女大学生了解人际沟通、问题解决、时间与压力管理等方面的相关知识，掌握一定的方法，促进自我的成长和能力的提升。通过讲座的形式让女大学生在法律维权、职场素养等方面有一定的认知和思考，培养学生尽快适应社会的能力，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，养成感恩、自省、助人为乐、规划人生且注重实践的习惯。

11. 房地产法案例分析

任课教师：邢国威

房屋是人们基本的生活和生产资料。业主和其他住用人时常发现权利受到了侵害或者不经意间侵犯到他人利益。业主在应对拆迁公司、施工单位以及物业管理公司时陷入迷茫。购房人往往陷入开发商设计的圈套。本课程通过对房屋权属、开发用地、开发、交易和物业管理的一系列案例的分析，从建房、购房、住房的各个环节理清开发商、施工单位、业主乃至政府的权利和义务，并从经济、社会等角度进行辅助分析，使学生提高分析能力，更能保护自身权利，也更懂得尊重他人的权利。

12. 生活中的金融法

任课教师：曾煜

金融是现代经济的核心，金融法是随着金融活动的发展而产生的，是货币流通和信用活动的准绳。当今发生在日常生活中，与人们的切身利益关系密切的金融案件越来越多。《生活中的金融法》课程，是面向全校本科生开设的普及金融法规知识的社科类课程。本课程教学运用最新金融理论和法律知识，对近些年多发的、典型的金融案例进行评析，旨在使学生能掌握相关的金融法律知识，以案

为鉴，懂法明理，以案为鉴，维护权益，增强基本权利方面的风险防范意识和能力。

选课限制：金融系学生不可以选此课程。

13. 人生哲学

任课教师：王一枚

《人生哲学》课程是培养和引导大学生树立正确的人生观和价值观为主要内容的一门课程，通过对人的生命原欲、人的本性以及自由的介绍，阐释人性论与人生的意义，进而通过道德观、人生观、以及审美的介绍，引导大学生有效地实现自我；通过对如何对待命运、人生如何走向成熟以及如何对待生死的问题的介绍，引导学生战胜自我、超越自我。人生哲学作为哲学的一个分支，学好哲学能增加大学生的哲学理论功底和哲学思维方式的训练，将人生哲学的理论知识转化成实践智慧，更好地指导大学生的学习和生活。

14. 马克思的人生智慧

任课教师：任琳

当代大学生特别是青年党员和团员，要用马克思博大精深的思想和智慧成果武装自己的头脑。通过本课程学习，让学生重新认识与理解马克思，并且感受马克思思想的伟大深邃与人生智慧，从而真正从内心产生热爱马克思。通过系统讲解马克思的求学、爱情、择业、工作、科研与革命实践等一生重要的转折点及其产生的理论品格与实践魅力，帮助学生掌握辩证唯物主义和历史唯物主义的世界观与方法论等马克思的智慧，学会像马克思那样思考，掌握辩证思维方式，深刻理解资本主义必然为社会主义所代替的历史必然性，坚定资本主义必然灭亡、共产主义必然胜利的理想信念，走好自己的人生道路。

同时，我们要通过梳理马克思一生中重要的转折点，来重点讲解马克思之所以成为“千年思想家”的必然性，帮助学生领略马克思的思想是怎么从生活中产生，又将如何将这些思想应用到现实生活中去。

15. 实用逻辑学

任课教师：宋赛花

本课程主要讲授普通逻辑思维三种形式——概念、判断和推理以及与它们相关的逻辑思维方法和技巧，介绍逻辑思维的一般规律和规则。

本课程集趣味性和科学性于一体。针对日常思维实践，提出轻松应对决策难题的方法；针对各大公司的招聘考试、公务员考试、法律硕士考试、MBA、MPA、GRE 等考试中的逻辑推理部分，提炼各种应试技巧；分析文学、影视作品中的逻辑问题，训练出敏锐的逻辑感。

通过本课程的讲授，使学生掌握普通逻辑的基础理论和基本知识，掌握正确的思维形式的结构和规律以及一些常用的思维方法，以便于正确表达思想、准确识别逻辑错误、揭露诡辩，从而提高学生的逻辑思维能力、批判性思维能力和创新能力。通过各种逻辑方法的训练，挖掘学生的理性思维潜力，培养既具有理性又具有灵性的智慧型人才。

16. 女性与老龄化社会

任课教师：王硕

女性占据老龄人口中的绝大多数，全球的人口老龄化都具有“女性化”趋势。从社会性别视角研究老龄化问题，已成为国际趋势和中国实践。老年女性问题最充分地反映了老龄问题的特征和本质。

本课程目的在于使学生了解人口老龄化的基本理论和相关知识，引导学生从社会性别的视角对人口老龄化过程进行探究，从微观和宏观层面考察老龄化过程中的社会性别差异，了解女性在老龄社会中独特的角色和地位，同时对当前的社会政策进行反思，提出应对策略，提升学生的社会责任感和使命感。同时，通过对老年人特征的学习，帮助学生理解和关心老年长辈。

17. 新媒体营销运营与内容制作

任课教师：王艳丹

微信作为当下炙手可热的新媒体，俨然成为人们的一种生活方式，它不仅改变了人们沟通交流的习惯，而且渗透进日常生活的方方面面，拓宽了人们获取信息和服务的渠道。微信汇聚的海量人气为营销运营提供了肥沃的土壤，谈到营销运营，关键核心就是内容制作与设计。如何让群发消息既具备符合大众审美的外观，又具备良好的移动端阅读体验，更重要的是能打动目标受众。本课程更侧重讲解新媒体的实操技巧，对微信各板块的编辑操作和各种软件工具等进行介绍，采用图文并茂的案例分析和实训教学方法。

18. 影视剧中的女性形象构建

任课教师：魏金梅

该课程在对历史中女性形象和人格演进进行梳理的基础上，通过影视作品中封建社会时期、新文化运动时期、改革开放时期、以及当下全球化等不同历史阶段中所呈现的不同女性形象的特征及其演变逻辑进行梳理，探讨影视作品对女性形象的历时性塑造和媒介价值取向。通过对女性的性意识、情爱意识、家庭意识、身体意识、社会角色意识等分析，并在相关影视作品梳理的基础上，寻求当下影视作品的女性形象塑造利弊，并探寻女性人格完善的方向和路径。

选课限制：播音与主持艺术专业、文化产业管理专业学生不可以选此课程。

19. 科研学术规范与学位论文写作

任课教师：傅娆

本课程以指导学生规范完成学位论文写作过程为宗旨，以培养学生信息意识、科研能力、学术规范为目标，通过知识讲授与实际操作让学生熟悉学位论文写作的基本思路、步骤、规范。教学内容主要包括介绍学术研究的基本态度、需要具备和培养的基本能力；介绍学位论文的涵义、写作的意义、要求和基本写作步骤，选题的重要价值和思路，深入讲解学位论文各部分内容的要求和写作方式；系统讲授信息检索的基本知识，有针对性地介绍科研过程中常用的网络数据库的基本内容、编排体例及其检索技巧和资源获取方法；对科研方法进行讲解，选取

个案进行实践；结合学校对本科毕业论文规范的要求，介绍各种文献的著录体例，讲授引文标注规范。

课程以理论先导，实践相辅，多媒体互动教学，将知识讲授、技能实践和素养培养相结合，面向论文写作实际有针对性的进行教学和实践。

20. 高效规范的管理——在企业经营管理中的应用

任课教师：李晓明

一个培养应用型人才的学校应该不仅让学生在管理理论的研究与教学上有收获，更重要的是知道如何的经营管理企业并获的好的效益。

一位企业经营管理者首先需要在企业内部搭建一个高效、规范、系统的管理平台，这个平台的体系内容包括：一、统一的理念体系；二、明晰的目标体系；三、合理的职权体系；四、规范的业务体系；五、客观的考核体系；六、公平的报酬体系；七、顺畅的沟通体系。这七个体系对于组织而言缺一不可，环环相扣，共同构成一个完整的管理系统。其次，企业经营管理者要知道如何科学建设和规范运用管理平台体系，从而高效地管理企业，推动企业的快速发展。

本课程围绕管理平台体系建设，结合企业实际经营管理案例，采用参与式的案例教学方法，着重培养学生的实际管理能力，使女大学生能够较快地胜任管理岗位的要求，这就是我开设这门课程的初衷。当然欢迎学过管理学理论或有管理学知识基础的同学参与。

21. 婚姻家庭法

任课教师：但淑华

婚姻家庭法是调整婚姻家庭关系的基本准则，与每个人的生活息息相关。本课程以非法学专业学生为授课对象，旨在通过讲授亲属关系原理、结婚、夫妻关系、离婚、家庭关系、收养等婚姻家庭法学基本理论知识，介绍我国现行法律、法规、司法解释中有关婚姻家庭的主要内容，使学生掌握婚姻家庭法学基本理论

知识和婚姻家庭法律制度，了解当前婚姻家庭法律实务中的热点、难点问题，具备运用相关理论知识和法律制度分析解决婚姻家庭法律问题的能力，并能从法律、伦理、社会性别等多元视角理性认识婚姻家庭法律现象和社会现象，形成关注弱势群体权益保障的意识和社会性别意识。

选课限制：法学专业学生不可以选此课程。

22. 管理学精要（网络课程）

任课教师：邢以群

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。

23. 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。

24. 领导学（网络课程）

任课教师：常健

本课程回答了领导是什么、领导又是如何炼成的等问题。围绕领导者、追随者与情境三要素展开，探讨领导者如何在性格与行为上进行自我提升，在沟通、激励、惩罚、冲突等情境下如何处理与追随者的关系。课程告诉我们与生俱来的

气场固然难得，但大部分领导都是后天养成的。

25. 有效沟通技巧（网络课程）

任课教师：赵永忠

本课程针对当代大学生在学习生活及人际交往方面存在的问题及客观需求，对有效沟通的要素和原理、有效倾听、克服沟通障碍等内容进行了阐述，教学过程结合大量的心理健康和人际交往典型案例，深入分析、积极探讨，带给大学生有效的沟通技巧。

三、休闲类课程

26. 书法的临习与创作

任课教师：孙长铭

本课程内容包括书法史学初探；金文大篆的临习；小篆的临习；隶书的临习；碑版临习与创作；唐宋八家书法的共性与个性；行草书技法。掌握书法的历史发展脉络，通过大量临习，对书法的正大气象有所辨识，且形成独立的审美能力，对书法的技法有所认识，并达到一定的临摹能力，了解书法与篆刻的相互作用，为以后的独立创作以及个性化的形成埋下伏笔。

27. 书法鉴赏与临摹

任课教师：李开仙

本课程教学主要让学生了解中国书法的发展历程，把握各个时代的一些精典碑刻、著名书家的墨迹的特征，从中体会欣赏到书法的艺术美，通过硬笔书法的技能教学，掌握汉字的基本笔画及结构，提高学生的汉字书写能力，提高学生素养及在社会上的竞争能力，为学生今后走向工作单位时能拥有一笔好字打下基础。

四、信息类课程

28. 信息检索与利用

任课教师：李临玲

信息素养是当今大学生的必备素质之一。开设这门课是为了增强大学生信息素养、提高其信息检索水平。

课程系统讲述信息检索的原理、步骤和方法，以学生自选的论文题目和关键词为切入点，以完成文献检索报告为课程主要目标，分别从电子期刊、电子图书、网络学术资源等讲授如何利用馆藏数据库和网络查找所需信息。同时讲授如何进行学年、学位论文写作和有效管理个人文献信息。从而为大学生写好学年和毕业论文打下良好基础。课程一人一机，讲解上机结合教学。

五、语言类课程

29. 德语与德国文化

任课教师：谷劲松

德国作为欧洲第一的经济体，在世界范围内的影响力日益增强。同时，德语作为欧洲第一大语种，在欧洲的应用十分广泛，欧洲的一些国家还有德语区，欧洲很多国家也把德语作为第一或第二官方语言。随着全球化的进程加快，国际间的交流日益加深，多掌握一门外语或者对其他小语种有一定的了解会对今后的工作有所帮助。本课程首先旨在使学生对德语有初步的了解，如发音、词汇、基础语法、特定语法现象等方面；另外，希望学生掌握基本的口语交流能力，如问候方式、日常简单对话等。再有，每一次课上都会就某个特定领域进行交流与讨论。另外，对课文的讲解使学生对德国以及欧洲国家的风情文化、国情等有广泛了解。

30. 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，尽量创造和提供与日本人直接交流的机会，或者安排毕业学姐在课堂上以身说法，能够学习到想学的东西，让学生们在将来的工作岗位和社会上有崭露头角的机会。

31. 基础日本语（一）

任课教师：郝轶君

从日语语音入手，讲授日语基本发音，特殊音节(清音，浊音，半浊音，长音，促音，拗音)，名词句构成（一般疑问句，特殊疑问句），时间表述，动词句构成（时态，状态变化），助词（は、に、へ、で、を）区别及句法作用，疑问词（だれ、なに、どれ、どの～、どこ、いつ、いくら、）释义及应用。指导会话构成及口头练习，促进学生熟练掌握基本口语表达。

六、文化类课程

32. 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。

本课程以跨文化交际学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。

33. 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；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；学说北京方言的嘞响溜脆，聆听老北京人的海聊猛侃；学习北京名人事迹，汲取人生经验和智慧；讲述北京老字号的发家史，学习其诚实守信、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。本课程旨在通过讲解使学习生活在首都的同学了解北京、熟悉北京，通过实地参观皇家园林，感受历史长河中留存的帝都气派与文化意蕴，从而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，一起留在大学美好的记忆中。

34. 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。

35. 中国四大名著的思想与艺术世界

任课教师：宋珂君

本课程选取中国古典小说“四大名著”，即《三国志演义》、《水浒传》、《西游记》、《红楼梦》，作为授课内容，在介绍四大名著的故事梗概、故事源流、成书过程、作者和版本的基础上，重点分析小说的思想和艺术特质，帮助学生系统阅读经典作品，了解和欣赏中国古典小说的思想艺术世界。课程共分十讲，主要内容如下：

第一讲 《三国志演义》的政治理想与历史迷惘；第二讲 《三国志演义》的叙事艺术；第三讲 《水浒传》中的江湖文化；第四讲 《水浒传》的叙事艺术；第五讲 《西游记》的神魔与现实世界；第六讲 《西游记》的艺术成就；第七讲 《红楼梦》的文化意蕴；第八讲 红楼梦的两条线索；第九讲 红楼梦的人物塑造；第十讲 《红楼梦》的艺术成就。

36. 国际传播与女性

任课教师：叶鸿宇

本课程针对零基础与有女性学和传播学入门基础的学生开设。

本课程从社会性别视角向学生介绍国际传播学的理论与实践。通过本课的学习，学生将概要性地了解国际传播领域涵盖的内容，并能够通过性别的视角去看待国际传播实践，初步学会分析我们生活中遇到的国际传播相关信息，并解读这些信息。课程还将通过学生参与互动与分析实践让学生掌握如何将相关理论应用于实践和媒介信息分析，从而更好地从性别视角理解国际新闻、跨国广告、国际电影、女性杂志等国际传播内容。

37. 中国传统文化导论

任课教师：石中琪

《中国传统文化导论》是高等院校通识教育的一门重要课程，中国传统文化内容广博精深，历史悠久古老，本课程主要研究中国传统文化的基本面貌与发展

概况，一般针对大学本科高年级或研究生一年级学生开设，应为公共课程或基础课程。该课程的中心任务是通过学习中国传统文化的基本内容，使学生完善知识结构，提高综合素质，能够更加准确而深刻地认识我们民族自身与当前国情，从而以理性态度和务实精神去继承传统文化、弘扬民族精神，进而创造更加美好中国特色的新文化。

七、生活类课程

38. 女性消费与生活

任课教师：符国奕

本课程始终把握女性消费、女性消费行为和女性消费生活三个维度，从女性自身和性别比较的角度出发，营造出一个女性消费生活的氛围，充分享受课堂讲授的全过程，完全体验课堂交流互动的全过程，以期在所学专业之外探寻一种新的知性高雅女性的消费文化思路或理念。

本课程一是通过比较女性发展不同阶段的消费方式方法，以期构建正确的女性消费观，并探知社会对女性消费价值认同的意义；二是通过解析女性消费行为的全过程，详解女性消费者在对待环境、品牌、商品、价格的态度和购买方式上所表现出来的消费行为特征，体验女性消费的心理活动过程，以期培育良好的消费习惯；三是通过感应女性消费生活的内涵，探寻优化女性消费与生活形态配置的途径，寻求高质量的消费新时代。

八、竞技类课程

39. 数学建模

任课教师：张柳霞

本课程旨在向学生展示各种不同实际应用领域中的数学问题和数学建模方法，激发学生学习数学的兴趣，拓宽知识面，发展学生建立数学模型和运用计算

机技术解决实际问题的综合能力，培养创新意识，提高学生分析问题、解决问题的能力。同时为选拔优秀学员代表我校参加一年一度的全国大学生数学建模竞赛做准备。

主要包括：介绍各种数学模型(包括初等模型、简单优化模型、数学规划模型、微分方程模型、离散模型等)及数学建模方法。优化软件 Lindo/Lingo 和符号计算软件 Mathematica 的基本使用方法和在其数学建模中的具体应用求解。

选课限制：仅 2016 级管理学院、金融系、计算机系本科学生可以选择此课程。

40. 数学建模

任课教师：李丽莉

本课程旨在向学生展示各种不同实际应用领域中的数学问题和数学建模方法，激发学生学习数学的兴趣，拓宽知识面，发展学生建立数学模型和运用计算机技术解决实际问题的综合能力，培养创新意识，提高学生分析问题、解决问题的能力。同时为选拔优秀学员代表我校参加一年一度的全国大学生数学建模竞赛做准备。

主要包括：介绍各种数学模型(包括初等模型、简单优化模型、数学规划模型、微分方程模型、离散模型等)及数学建模方法。优化软件 Lindo/Lingo 和符号计算软件 Mathematica 的基本使用方法和在其数学建模中的具体应用求解。

选课限制：仅 2016 级管理学院、金融系、计算机系本科学生可以选择此课程。

41. 桥牌入门（一）

任课教师：李晓明

桥牌既是一项体育运动，也是一项智力活动，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的桥牌比赛，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。

桥牌是一项智力运动，可以开发和锻炼人们的智力，培养人们的逻辑思维、创造思维和想象思维能力。可以提高情商，发展非智力因素，可以提高抗挫折能力，处理矛盾、解决问题的实际能力，可以培养团队精神和集体主义思想，可以提高沟通交流的能力，培养我们的知性高雅。。

桥牌活动非常适宜女大学生参加，通过桥牌课程 32 课时的学习，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。可以较快的提高她们的桥牌技战术能力和水平，通过理论与实践相结合的方式来检验学习成果。近 2 年女院桥牌队在全国大学生桥牌锦标赛上取得较好的成绩就是最好的说明。

九、体育类课程

42. 跆拳道

任课教师：王一岳

跆拳道是现代奥运会正式比赛项目之一，是一种主要使用手及脚进行格斗或对抗的运动。跆拳道起源于朝鲜，发源于韩国，是一项以手脚技术为进攻武器的格斗对抗性项目，它以技击格斗为核心，以修身养性为基础，以磨练人的意志、振奋人的精神为目的的一项现代竞技体育运动。

跆拳道的本意由三方面组成，跆拳道是表示以脚踢；拳是以拳头击打；道是一种精巧的艺术方法，同时也是对练习者在道德修养方面的要求。它是以脚法为主的功夫，其脚法占七成甚至更多。

通过跆拳道的训练，可以使练习者在行为规范、道德修养和完善人格等诸方面得到提高和发展。可以改善和增强体质，防身自卫，磨练意志，培养提高品格的修养等等。

43. 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。可以使参与者提高力量、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。通过滑雪课的教学，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。培养学生体育欣赏能力，培养学生的运动能力，树立终身体育意识。

高山滑雪（alpine skiing）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。冬奥会高山滑雪项目共设 10 个小项，其中男子项目为：滑降、回转、超级大回转、全能（滑降/回转）；女子项目设：滑降、回转、超级大回转、全能（滑降/回转）。

44. 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，通过有氧健美操的锻炼形式，反复或进行组合练习。有氧舞蹈动作不象健美操动作比较操化，有氧舞蹈有许多风格，其音乐与舞蹈的结合紧密，锻炼时能达到愉悦身心，同时人的创造、想象、表现和艺术修养等综合能力都能达到提高。

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。这代表着有氧舞蹈这一运动项目的普及与发展达到了一个新的高度。同时，这又是一项比较时尚的女性运动项目。针对我校学生开设此运动项目，有助于提高学生的运动积极性；有利于学生掌握一项健身运动，从而从整体推动我校学生体质健康的发展。

45. 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。由于大众艺术体操具有极高的艺术性，所以深受女大学生所喜爱。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。

46. 兵乓球

任课教师：马良

乒乓球是一项趣味性极强的体育运动项目，其充满情感的比赛，欢乐与绝望，喜悦与悲哀，自始至终地伴随着每一场比赛，魅力无限的乒乓球早已进入世界上成千上万人的生活当中。它深深地吸引着热爱运动的人们，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。乒乓球选项课是以乒乓球项目（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。通过乒乓球选修课教学，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。

47. 动感单车

任课教师：梁妍

动感单车于二十世纪八十年代首创，是一种结合了音乐、视觉效果等独特的充满活力的室内自行车训练课程。随着科技的发展，动感单车的锻炼方式也出现了很大的变化，是一项备受欢迎的时尚、活力的室内有氧健身项目。通过调整单

车的负荷以及采用不同的骑行姿势，同时通过教学软件设置骑行程序并通过投影幕布显示出来，动感单车几乎可以模拟室外自行车骑行的一切条件，并且可以克服诸如不利天气、日晒等室外行驶的一切缺点。动感单车能够训练到大肌肉群，特别是增强腿部肌肉力量，是一项能够使全身得到锻炼的有氧运动，一堂动感单车课程将消耗大量的能量，提高身体摄氧量。针对女大学生心肺耐力下降的问题，动感单车是一项特别适合的运动。