

**2018-2019学年**

**大学本科二年级第二学期**

**体育公共必修课选课手册**



**体育部制**

**2019年1月**

**中华女子学院**

**2018——2019学年第二学期大学本科二年级**

**体育课选课通知**

大学本科二年级2018－2019学年第二学期拟开课14门体育公共必修课程，现将有关事项通知如下：

一、学分要求

根据我校体育培养方案的相关要求，大学二年级学生在每个学期需修满1个学分的体育**必修**课程。

二、选课要求

（一）2018－2019学年第二学期2017级本科学生在拟开设的14门体育公共选项课程中选学1门课程。

1. 每门课程按照采用先来先报，额满为止的方式。**于2019年2月25日12:00--2月26日23:59**进行网上正选。正选时间后，学生必须在网上查询选课结果并进行确认，一旦确认成功，无特殊情况（除因身体伤、病外），不给予退、改选。

（三）以前已经学过的课程，如果特别爱好仍然可以再选。

（四）学生上课时间：根据教务处排定的课表时间上课。上课地点：按照网上公布的上课地点。无任课教师通知，上课时间、地点不变。

附件1：2018-2019学年第二学期体育公共必修课课程介绍

 体育部

2019年1月

窗体顶端

窗体底端

 2018-2019学年第二学期体育公共必修课课程介绍

## 课序号1、网球

任课教师：钟小燕 上课时间：周三5、6节

人数限定：20人 上课地点：网球场

选课对象：[2017级会计学1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14600&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级会计学2班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14601&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级审计学1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14603&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES)
[2017级播音与主持艺术1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14623&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级财务管理1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14602&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES)

课程性质：公共必修课

课程介绍及选课意义：

网球运动起源于法国有着悠久的历史，它是由两名或两对选手隔网用球拍轮流击球的一项球类运动。网球运动具有力与美结合的击球动作、变化多端的战术打法等特点，极具观赏性和趣味性，吸引着越来越多的参加者。经常打网球，可明显改善人体心肺功能，塑造健美体形，全面提高身体素质。本课程主要讲授网球运动的基本理论知识、技战术和竞赛规则，介绍网球运动在国内外的最新发展动态、特点和趋势。

## 课序号2、羽毛球

任课教师：周山山 上课时间：周三5、6节

人数限定：20人 上课地点：教图楼二层羽毛球场

选课对象：[2017级会计学1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14600&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级会计学2班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14601&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级审计学1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14603&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES)

[2017级播音与主持艺术1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14623&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级财务管理1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14602&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES)

课程性质：公共必修课

课程介绍及选课意义：

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。

本课程以羽毛球运动中的发球、击球、移动步法、裁判法以及基本理论知识为主要内容。通过教学使学生掌握较为基础的羽毛球基本技术、技能和理论知识，培养对羽毛球运动的兴趣和爱好，并以此为锻炼身体的手段，为终身体育奠定基础。

## 课序号3、乒乓球

任课教师：马良 上课时间：周三5、6节

人数限定：30人 上课地点：乒乓球击剑训练室

选课对象：[2017级会计学1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14600&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级会计学2班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14601&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级审计学1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14603&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES)
[2017级播音与主持艺术1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14623&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级财务管理1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14602&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES)

课程性质：公共必修课

课程介绍及选课意义：

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，能够使学生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。

## 课序号4、器械塑身

任课教师：梁妍 上课时间：周三5、6节

人数限定：30人 上课地点：礼堂健身房

选课对象：[2017级会计学1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14600&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级会计学2班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14601&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级审计学1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14603&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES)
[2017级播音与主持艺术1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14623&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级财务管理1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14602&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES)

课程性质：公共必修课

课程介绍及选课意义：

器械塑身，是通过运动专家和机械专家根据人体的生理特点和运动生理学原理设计制造出的专门的器械锻炼身体，达到增强肌肉力量、雕塑体形、增强体质的效果。通常这些器械并没有男女之分。掌握正确的技术动作加上合理的运动负荷，可以有针对性地、科学有效地达到塑身效果。学生将了解到器械健身的基本原则和如何安全正确地使用学校及其他常见的主要健身器械。通过单元教学，学生将掌握增强腹部、背部、肩部、臂部、腿部等肌肉力量的器械锻炼方法。通过课堂的身体评估和教学，学生可以在课下更有针对性地制定个人合理的健身计划，进行器械锻炼。

**课序号5、太极剑**

任课教师：李君华 上课时间：周三5、6节

人数限定：30人 上课地点：文体馆健身房2

选课对象：[2017级会计学1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14600&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级会计学2班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14601&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级审计学1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14603&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES)
[2017级播音与主持艺术1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14623&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级财务管理1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14602&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES)

课程性质：公共必修课

课程介绍及选课意义：

太极剑是[太极拳](http://baike.baidu.com/view/8183.htm)运动的一个重要内容，它兼有太极拳和[剑术](http://baike.baidu.com/view/249966.htm)两种风格特点，一方面它要像太极拳一样，表现出轻灵柔和，绵绵不断，重意不重力，同时还要表现出优美潇洒，剑法清楚，形神兼备的剑术演练风格。通过本课程的学习，能提高人体中枢神经系统和运动分析器官的机能，改善心肺功能，增强身体素质，培养学生积极勇敢、果断顽强的意志品质，激发进取精神，促进学生身心全面健康发展，为适应在校学习和未来社会的需要打下良好基础。

**课序号6**、**健美操**

任课教师：常蕾 上课时间：周三5、6节

人数限定：30人 上课地点：形体房2

选课对象：[2017级会计学1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14600&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级会计学2班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14601&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级审计学1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14603&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES)
[2017级播音与主持艺术1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14623&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级财务管理1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14602&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES)

课程性质：公共必修课

课程介绍及选课意义：

健美操运动作为20世纪80年代在我国兴起的体育项目，得到了长足的发展、普及。健美操是一项以有氧运动为基础，以健、力、美为特征，融体操、舞蹈、音乐为一体的身体练习。练习者在欢快的节奏中进行身体练习，全身的关节、肌肉都在有节奏的运动，在锻炼中强身、美体、陶冶情操。学生在掌握了《全国健美操大众锻炼标准》四级的基础上，对健美操产生了更迫切的学习要求。本课程以满足不同层次同学的不同需要，希望把我校健美操项目推向一个更高的起点。

## 课序号7、有氧踏板

任课教师：潘朝阳 上课时间：周三5、6节

人数限定：30人 上课地点:主楼地下健身房-1

选课对象：[2017级会计学1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14600&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级会计学2班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14601&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级审计学1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14603&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES)
[2017级播音与主持艺术1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14623&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级财务管理1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14602&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES)

课程性质：公共必修课

课程介绍及选课意义：

有氧踏板，英文名为Step Aerobics，1968年起源于美国，并很快风靡世界。踏板操作为一种健美操的形式，在国际上日益成为较时尚的健身、减肥运动。有氧踏板分为竞技和大众，竞技踏板以快节奏、高强度、复杂动作组合的锻炼方式进行练习，同时此项目被列为国际体联健美操技术委员会颁布的正式竞赛项目；大众踏板则是相对竞技踏板而言的一种节奏较慢、强度较低、动作较简单的运动项目。有氧踏板是把健美操的动作和步伐放在踏板上完成，因此，它具备了健美操的健身特点。

由于踏板操主要是在踏板上不停地上下移动，跳跃性动作相对较少，自然使下肢关节具有明显的屈伸和缓冲，这样就能够大大减轻对各关节的冲击，最大程度上避免了长时间跳跃造成的运动损伤。健身房里最受时尚女性青睐的健身运动当属大众踏板操，它是一项中等强度的运动，对练习者的舞蹈水平无太多要求，适宜人群较为广泛，是一种非常适合现代女性改善形体的运动项目。

## 课序号8、网球

任课教师：钟小燕 上课时间：周三7、8节

人数限定：20人 上课地点:网球场

选课对象：[2017级人力资源管理1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14596&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级人力资源管理2班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14597&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES)

[2017级市场营销1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14599&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级旅游管理1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14598&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES)

课程性质：公共必修课

课程介绍及选课意义：

网球运动起源于法国有着悠久的历史，它是由两名或两对选手隔网用球拍轮流击球的一项球类运动。网球运动具有力与美结合的击球动作、变化多端的战术打法等特点，极具观赏性和趣味性，吸引着越来越多的参加者。经常打网球，可明显改善人体心肺功能，塑造健美体形，全面提高身体素质。本课程主要讲授网球运动的基本理论知识、技战术和竞赛规则，介绍网球运动在国内外的最新发展动态、特点和趋势。

## 课序号9、羽毛球

任课教师：周山山 上课时间：周三7、8节

人数限定：20人 上课地点：教图楼2层羽毛球场

选课对象：[2017级人力资源管理1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14596&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级人力资源管理2班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14597&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES)

[2017级市场营销1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14599&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级旅游管理1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14598&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES)

课程性质：公共必修课

课程介绍及选课意义：

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。

本课程以羽毛球运动中的发球、击球、移动步法、裁判法以及基本理论知识为主要内容。通过教学使学生掌握较为基础的羽毛球基本技术、技能和理论知识，培养对羽毛球运动的兴趣和爱好，并以此为锻炼身体的手段，为终身体育奠定基础。

**课序号10、乒乓球**

任课教师：马良 上课时间：周三7、8节

人数限定：28人 上课地点：乒乓球击剑训练室

选课对象：[2017级人力资源管理1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14596&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级人力资源管理2班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14597&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES)

[2017级市场营销1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14599&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级旅游管理1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14598&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES)

课程性质：公共必修课

课程介绍及选课意义：

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，能够使学生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。

**课序号11**、**太极拳（中华女子太极拳）**

任课教师：柴云龙 上课时间：周三7、8节

人数限定：28人 上课地点:形体房3

选课对象：[2017级人力资源管理1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14596&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级人力资源管理2班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14597&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES)

[2017级市场营销1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14599&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级旅游管理1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14598&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES)

课程性质：公共必修课

课程介绍及选课意义：

 太极拳兼有太极拳和剑术两种风格特点，表现出轻灵柔和，绵绵不断，重意不重力和优美潇洒，拳法清楚，形神兼备的拳术演练风格。其风格特点概括为：端庄典雅、柔中寓刚、轻灵沉稳、拳势缠绵。除应体现神舒体静、内外相合、轻灵沉着、刚柔相济、连贯圆活、绵绵不断的太极拳风格外，还须讲究拳法清晰、整体协调、造型优美、潇洒飘逸、虚实分明、蓄发相间、拳势多变等拳术特色。通过本课程的学习，能提高人体中枢神经系统和运动分析器官的机能，改善心肺功能，增强身体素质，培养学生积极勇敢、果断顽强的意志品质，激发进取精神，促进学生身心全面健康发展，为适应在校学习和未来社会的需要打下良好基础。

**课序号12、太极剑**

任课教师：李君华 上课时间：周三7、8节

人数限定：28人 上课地点：文体馆健身房2

选课对象：[2017级人力资源管理1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14596&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级人力资源管理2班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14597&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES)

[2017级市场营销1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14599&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级旅游管理1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14598&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES)

课程性质：公共必修课

课程介绍及选课意义：

太极剑是[太极拳](http://baike.baidu.com/view/8183.htm)运动的一个重要内容，它兼有太极拳和[剑术](http://baike.baidu.com/view/249966.htm)两种风格特点，一方面它要像太极拳一样，表现出轻灵柔和，绵绵不断，重意不重力，同时还要表现出优美潇洒，剑法清楚，形神兼备的剑术演练风格。通过本课程的学习，能提高人体中枢神经系统和运动分析器官的机能，改善心肺功能，增强身体素质，培养学生积极勇敢、果断顽强的意志品质，激发进取精神，促进学生身心全面健康发展，为适应在校学习和未来社会的需要打下良好基础。

**课序号13**、**健美操**

任课教师：常蕾 上课时间：周三7、8节

人数限定：28人 上课地点：形体房2

选课对象：[2017级人力资源管理1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14596&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级人力资源管理2班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14597&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES)

[2017级市场营销1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14599&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级旅游管理1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14598&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES)

课程性质：公共必修课

课程介绍及选课意义：

健美操运动作为20世纪80年代在我国兴起的体育项目，得到了长足的发展、普及。健美操是一项以有氧运动为基础，以健、力、美为特征，融体操、舞蹈、音乐为一体的身体练习。练习者在欢快的节奏中进行身体练习，全身的关节、肌肉都在有节奏的运动，在锻炼中强身、美体、陶冶情操。学生在掌握了《全国健美操大众锻炼标准》四级的基础上，对健美操产生了更迫切的学习要求。本课程以满足不同层次同学的不同需要，希望把我校健美操项目推向一个更高的起点。

**课序号14**、**健美操**

任课教师：常蕾 上课时间：周四5、6节

人数限定：28人 上课地点：文体楼健身房2

选课对象：[2017级女性学1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14595&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级学前教育1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14583&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级学前教育2班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14584&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES)
[2017级学前教育3班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14585&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级学前教育4班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14586&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级学前教育5班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14587&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES)
[2017级学前教育6班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14588&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级文化产业管理1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14624&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级法学1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14593&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES)
[2017级法学2班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14594&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES)

课程性质：公共必修课

课程介绍及选课意义：

健美操运动作为20世纪80年代在我国兴起的体育项目，得到了长足的发展、普及。健美操是一项以有氧运动为基础，以健、力、美为特征，融体操、舞蹈、音乐为一体的身体练习。练习者在欢快的节奏中进行身体练习，全身的关节、肌肉都在有节奏的运动，在锻炼中强身、美体、陶冶情操。学生在掌握了《全国健美操大众锻炼标准》四级的基础上，对健美操产生了更迫切的学习要求。本课程以满足不同层次同学的不同需要，希望把我校健美操项目推向一个更高的起点。

## 课序号15、篮球

任课教师：王国艳 上课时间：周四5、6节

人数限定：28人 上课地点：操场

选课对象：[2017级女性学1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14595&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级学前教育1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14583&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级学前教育2班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14584&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES)
[2017级学前教育3班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14585&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级学前教育4班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14586&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级学前教育5班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14587&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES)
[2017级学前教育6班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14588&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级文化产业管理1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14624&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级法学1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14593&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES)
[2017级法学2班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14594&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES)

课程性质：公共必修课

课程介绍及选课意义：

篮球运动是一项综合性技术，根据学生水平的差异，结合教材内容和特点，要求合理地并采用多种教学方法与手段，培养学生互帮互助，自我检查动作的能力，并能独立分析自己完成动作的情况。篮球的技术动作是由各种各样的跑、跳、投、掷等基本技能所组成。从事篮球运动对机体具有综合性的影响，能够提高学生力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等身体素质的全面发展。篮球运动是集体性很强的运动项目，在教学过程中加强提高相互的配合能力，培养和提高学生的集体主义精神。

## 课序号16、乒乓球

任课教师：马良 上课时间：周四5、6节

人数限定：28人 上课地点：乒乓球击剑训练室

选课对象：[2017级女性学1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14595&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级学前教育1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14583&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级学前教育2班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14584&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES)
[2017级学前教育3班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14585&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级学前教育4班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14586&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级学前教育5班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14587&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES)
[2017级学前教育6班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14588&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级文化产业管理1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14624&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级法学1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14593&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES)
[2017级法学2班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14594&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES)

课程性质：公共必修课

课程介绍及选课意义：

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，能够使学生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。

## 课序号17、羽毛球

任课教师：潘朝阳 上课时间：周四5、6节

人数限定：20人 上课地点：教图楼2层羽毛球场

选课对象：[2017级女性学1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14595&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级学前教育1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14583&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级学前教育2班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14584&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES)
[2017级学前教育3班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14585&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级学前教育4班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14586&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级学前教育5班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14587&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES)
[2017级学前教育6班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14588&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级文化产业管理1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14624&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级法学1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14593&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES)
[2017级法学2班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14594&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES)

课程性质：公共必修课

课程介绍及选课意义：

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。

本课程以羽毛球运动中的发球、击球、移动步法、裁判法以及基本理论知识为主要内容。通过教学使学生掌握较为基础的羽毛球基本技术、技能和理论知识，培养对羽毛球运动的兴趣和爱好，并以此为锻炼身体的手段，为终身体育奠定基础。

**课序号18**、**体育舞蹈**

任课教师：彭延春 上课时间：周四5、6节

人数限定：28人 上课地点：形体房2

选课对象：[2017级女性学1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14595&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级学前教育1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14583&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级学前教育2班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14584&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES)
[2017级学前教育3班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14585&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级学前教育4班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14586&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级学前教育5班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14587&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES)
[2017级学前教育6班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14588&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级文化产业管理1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14624&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级法学1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14593&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES)
[2017级法学2班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14594&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES)

课程性质：公共必修课

课程介绍及选课意义：

体育舞蹈是具有自娱性和表演观赏性的竞技舞蹈，它融音乐、舞蹈、服装、风度、体态美于一体，既具有一般体育项目所有的健身和竞技价值，又具有其它体育项目无法比拟的独特艺术魅力和社会观赏功能，同时它也是陶冶情操，锻炼体魄的极好形式。

体育舞蹈按舞蹈的风格和技术结构，分为现代舞（摩登舞）和拉丁舞两大类。现代舞包括华尔兹、探戈、狐步、快步和维也纳华尔兹5种舞；拉丁舞包括桑巴、恰恰、伦巴、斗牛舞和牛仔舞5种舞。由于受学时限制课堂上只能学习部分舞种（华尔兹、恰恰、伦巴）。

体育舞蹈教育直接作用于学生的感情世界，使其自觉地接受道德情操、精神品质、意识观念乃至心灵深处的陶冶。它直接而生动的体现着学生深层次的心理状态以及价值观和对人生意义的探索，具有自娱自乐、抒发情怀、交流情感、增进友谊、健身美体、延长青春、赏心愉悦、陶冶情操、认知社会、宣传教化、团结鼓励的价值和功能。

## 课序号19、形体瑜伽

任课教师：王爱民 上课时间：周四5、6节

人数限定：28人 上课地点：形体房1

选课对象：[2017级女性学1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14595&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级学前教育1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14583&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级学前教育2班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14584&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES)
[2017级学前教育3班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14585&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级学前教育4班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14586&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级学前教育5班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14587&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES)
[2017级学前教育6班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14588&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级文化产业管理1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14624&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级法学1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14593&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES)
[2017级法学2班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14594&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES)

课程性质：公共必修课

课程介绍及选课意义：

“形体瑜伽”课程以古典瑜伽体式、调息、冥想等为基本内容，结合瑜伽经典理论、现代艺术瑜伽、形体修塑等元素开设的一门课程。通过形体瑜伽课程的学习，能够净化心灵，疗愈身心，塑造正确的姿态与曲线，构建健康的生活方式与身体健康自我管理的能力，达到身心灵的平衡、和谐与统一。

**课序号20**、**太极拳（中华女子太极拳）**

任课教师：柴云龙 上课时间：周四5、6节

人数限定：28人 上课地点：形体房3

选课对象：[2017级女性学1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14595&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级学前教育1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14583&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级学前教育2班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14584&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES)
[2017级学前教育3班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14585&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级学前教育4班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14586&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级学前教育5班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14587&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES)
[2017级学前教育6班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14588&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级文化产业管理1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14624&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级法学1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14593&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES)
[2017级法学2班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14594&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES)

课程性质：公共必修课

课程介绍及选课意义：

太极拳兼有太极拳和剑术两种风格特点，表现出轻灵柔和，绵绵不断，重意不重力和优美潇洒，拳法清楚，形神兼备的拳术演练风格。其风格特点概括为：端庄典雅、柔中寓刚、轻灵沉稳、拳势缠绵。除应体现神舒体静、内外相合、轻灵沉着、刚柔相济、连贯圆活、绵绵不断的太极拳风格外，还须讲究拳法清晰、整体协调、造型优美、潇洒飘逸、虚实分明、蓄发相间、拳势多变等拳术特色。通过本课程的学习，能提高人体中枢神经系统和运动分析器官的机能，改善心肺功能，增强身体素质，培养学生积极勇敢、果断顽强的意志品质，激发进取精神，促进学生身心全面健康发展，为适应在校学习和未来社会的需要打下良好基础。

## 课序号21、定向越野

任课教师：周惠娟 上课时间：周四5、6节

人数限定：28人 上课地点：操场

选课对象：[2017级女性学1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14595&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级学前教育1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14583&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级学前教育2班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14584&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES)
[2017级学前教育3班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14585&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级学前教育4班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14586&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级学前教育5班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14587&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES)
[2017级学前教育6班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14588&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级文化产业管理1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14624&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级法学1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14593&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES)
[2017级法学2班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14594&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES)

课程性质：公共必修课

课程介绍及选课意义：

定向越野是一项依靠地图和指北针按顺序到达地图上所标示的各个点标，以最短的时间完成规定赛事的体育项目，是一项融入自然、追求挑战的运动。

本课程将在校内开展户外运动，课程氛围轻松，春赏百花盛开，秋踏落英缤纷。本课程不仅可以加强身体素质，更能提高探索自然的能力，是一项新奇有趣的运动。

## 课序号22、网球

任课教师：钟小燕 上课时间：周四5、6节

人数限定：20人 上课地点:网球场

选课对象：[2017级女性学1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14595&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级学前教育1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14583&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级学前教育2班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14584&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES)
[2017级学前教育3班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14585&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级学前教育4班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14586&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级学前教育5班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14587&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES)
[2017级学前教育6班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14588&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级文化产业管理1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14624&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级法学1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14593&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES)
[2017级法学2班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14594&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES)

课程性质：公共必修课

课程介绍及选课意义：

网球运动起源于法国有着悠久的历史，它是由两名或两对选手隔网用球拍轮流击球的一项球类运动。网球运动具有力与美结合的击球动作、变化多端的战术打法等特点，极具观赏性和趣味性，吸引着越来越多的参加者。经常打网球，可明显改善人体心肺功能，塑造健美体形，全面提高身体素质。本课程主要讲授网球运动的基本理论知识、技战术和竞赛规则，介绍网球运动在国内外的最新发展动态、特点和趋势。

## 课序号23、花样跳绳

任课教师：周山山 上课时间：周四5、6节

人数限定：28人 上课地点：操场

选课对象：[2017级女性学1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14595&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级学前教育1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14583&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级学前教育2班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14584&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES)
[2017级学前教育3班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14585&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级学前教育4班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14586&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级学前教育5班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14587&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES)
[2017级学前教育6班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14588&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级文化产业管理1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14624&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级法学1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14593&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES)
[2017级法学2班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14594&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES)

 课程性质：公共必修课

课程介绍及选课意义：

跳绳是我国民俗健身运动项目之一，在我国已经有一千多年的历史了，唐代称跳绳为“透索”，明代称跳绳为“跳白索”。随着社会的发展和时代的进步，跳绳运动在中央台、中国达人秀等节目中经常出现，普及程度越来越高。花样跳绳是可以与音乐相结合，通过不同的动作编排和组合，来表现运动魅力的一项体育运动。

跳绳历经千年不衰，广泛流传，因为跳绳不受人数、场地、时间、天气、性别等的限制，跳绳可以跳出多种花样，并附有较强的节奏感，运动量可大可小，锻炼强度可以自由掌握，而且跳绳不需要任何特殊设备而且锻炼效果极佳的锻炼方法。因此。在欧美一些医学专家称跳绳为“最完美的健康运动”。

## 课序号41、器械塑身

任课教师：梁妍 上课时间：周四5、6节

人数限定：28人 上课地点：礼堂健身房

选课对象：[2017级女性学1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14595&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级学前教育1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14583&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级学前教育2班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14584&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES)
[2017级学前教育3班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14585&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级学前教育4班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14586&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级学前教育5班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14587&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES)
[2017级学前教育6班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14588&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级文化产业管理1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14624&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级法学1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14593&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES)
[2017级法学2班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14594&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES)

课程性质：公共必修课

课程介绍及选课意义：

器械塑身，是通过运动专家和机械专家根据人体的生理特点和运动生理学原理设计制造出的专门的器械锻炼身体，达到增强肌肉力量、雕塑体形、增强体质的效果。通常这些器械并没有男女之分。掌握正确的技术动作加上合理的运动负荷，可以有针对性地、科学有效地达到塑身效果。学生将了解到器械健身的基本原则和如何安全正确地使用学校及其他常见的主要健身器械。通过单元教学，学生将掌握增强腹部、背部、肩部、臂部、腿部等肌肉力量的器械锻炼方法。通过课堂的身体评估和教学，学生可以在课下更有针对性地制定个人合理的健身计划，进行器械锻炼。

**课序号24**、**健美操**

任课教师：常蕾 上课时间：周四7、8节

人数限定：30人 上课地点：文体楼健身房2

选课对象：[2017级应用心理学1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14589&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级服装与服饰设计1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14461&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES)
[2017级环境设计2班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14464&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级社会学1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14543&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级社会工作1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14541&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES)
[2017级社会工作2班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14542&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级视觉传达设计1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14465&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES)

课程性质：公共必修课

课程介绍及选课意义：

健美操运动作为20世纪80年代在我国兴起的体育项目，得到了长足的发展、普及。健美操是一项以有氧运动为基础，以健、力、美为特征，融体操、舞蹈、音乐为一体的身体练习。练习者在欢快的节奏中进行身体练习，全身的关节、肌肉都在有节奏的运动，在锻炼中强身、美体、陶冶情操。学生在掌握了《全国健美操大众锻炼标准》四级的基础上，对健美操产生了更迫切的学习要求。本课程以满足不同层次同学的不同需要，希望把我校健美操项目推向一个更高的起点。

## 课序号25、篮球

任课教师：王国艳 上课时间：周四7、8节

人数限定：30人 上课地点：操场

选课对象：[2017级应用心理学1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14589&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级服装与服饰设计1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14461&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES)
[2017级环境设计2班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14464&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级社会学1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14543&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级社会工作1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14541&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES)
[2017级社会工作2班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14542&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级视觉传达设计1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14465&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES)

课程性质：公共必修课

课程介绍及选课意义：

篮球运动是一项综合性技术，根据学生水平的差异，结合教材内容和特点，要求合理地并采用多种教学方法与手段，培养学生互帮互助，自我检查动作的能力，并能独立分析自己完成动作的情况。篮球的技术动作是由各种各样的跑、跳、投、掷等基本技能所组成。从事篮球运动对机体具有综合性的影响，能够提高学生力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等身体素质的全面发展。篮球运动是集体性很强的运动项目，在教学过程中加强提高相互的配合能力，培养和提高学生的集体主义精神。

## 课序号26、乒乓球

任课教师：马良 上课时间：周四7、8节

人数限定：30人 上课地点：乒乓球击剑训练室

选课对象：[2017级应用心理学1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14589&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级服装与服饰设计1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14461&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES)
[2017级环境设计2班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14464&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级社会学1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14543&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级社会工作1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14541&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES)
[2017级社会工作2班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14542&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级视觉传达设计1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14465&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES)

课程性质：公共必修课

课程介绍及选课意义：

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，能够使学生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。

**课序号27**、**板球**

任课教师：刘壮 上课时间：周四7、8节

人数限定：30人 上课地点：操场

选课对象：[2017级应用心理学1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14589&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级服装与服饰设计1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14461&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES)
[2017级环境设计2班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14464&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级社会学1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14543&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级社会工作1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14541&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES)
[2017级社会工作2班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14542&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级视觉传达设计1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14465&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES)

课程性质：公共必修课

课程介绍及选课意义：

板球，长期以来被人称为“绅士运动”，是一项崇尚“体育精神”和“公平”的运动。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。

## 课序号28、体育舞蹈

任课教师：彭延春 上课时间：周四7、8节

人数限定：30人 上课地点：形体房2

选课对象：[2017级应用心理学1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14589&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级服装与服饰设计1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14461&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES)
[2017级环境设计2班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14464&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级社会学1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14543&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级社会工作1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14541&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES)
[2017级社会工作2班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14542&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级视觉传达设计1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14465&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES)

课程性质：公共必修课

课程介绍及选课意义：

体育舞蹈是具有自娱性和表演观赏性的竞技舞蹈，它融音乐、舞蹈、服装、风度、体态美于一体，既具有一般体育项目所有的健身和竞技价值，又具有其它体育项目无法比拟的独特艺术魅力和社会观赏功能，同时它也是陶冶情操，锻炼体魄的极好形式。

体育舞蹈按舞蹈的风格和技术结构，分为现代舞（摩登舞）和拉丁舞两大类。现代舞包括华尔兹、探戈、狐步、快步和维也纳华尔兹5种舞；拉丁舞包括桑巴、恰恰、伦巴、斗牛舞和牛仔舞5种舞。由于受学时限制课堂上只能学习部分舞种（华尔兹、恰恰、伦巴）。

体育舞蹈教育直接作用于学生的感情世界，使其自觉地接受道德情操、精神品质、意识观念乃至心灵深处的陶冶。它直接而生动的体现着学生深层次的心理状态以及价值观和对人生意义的探索，具有自娱自乐、抒发情怀、交流情感、增进友谊、健身美体、延长青春、赏心愉悦、陶冶情操、认知社会、宣传教化、团结鼓励的价值和功能。

**课序号29**、**器械塑身**

任课教师：梁妍 上课时间：周四7、8节

人数限定：30人 上课地点：礼堂健身房

选课对象：[2017级应用心理学1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14589&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级服装与服饰设计1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14461&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES)
[2017级环境设计2班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14464&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级社会学1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14543&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级社会工作1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14541&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES)
[2017级社会工作2班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14542&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级视觉传达设计1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14465&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES)

课程性质：公共必修课

课程介绍及选课意义：

 器械塑身，是通过运动专家和机械专家根据人体的生理特点和运动生理学原理设计制造出的专门的器械锻炼身体，达到增强肌肉力量、雕塑体形、增强体质的效果。通常这些器械并没有男女之分。掌握正确的技术动作加上合理的运动负荷，可以有针对性地、科学有效地达到塑身效果。学生将了解到器械健身的基本原则和如何安全正确地使用学校及其他常见的主要健身器械。通过单元教学，学生将掌握增强腹部、背部、肩部、臂部、腿部等肌肉力量的器械锻炼方法。通过课堂的身体评估和教学，学生可以在课下更有针对性地制定个人合理的健身计划，进行器械锻炼。

## 课序号30、太极拳（中华女子学院太极拳）

任课教师：柴云龙 上课时间：周四7、8节

人数限定：30人 上课地点：形体房3

选课对象：[2017级应用心理学1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14589&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级服装与服饰设计1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14461&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES)
[2017级环境设计2班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14464&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级社会学1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14543&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级社会工作1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14541&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES)
[2017级社会工作2班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14542&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级视觉传达设计1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14465&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES)

课程性质：公共必修课

课程介绍及选课意义：

太极拳兼有太极拳和剑术两种风格特点，表现出轻灵柔和，绵绵不断，重意不重力和优美潇洒，拳法清楚，形神兼备的拳术演练风格。其风格特点概括为：端庄典雅、柔中寓刚、轻灵沉稳、拳势缠绵。除应体现神舒体静、内外相合、轻灵沉着、刚柔相济、连贯圆活、绵绵不断的太极拳风格外，还须讲究拳法清晰、整体协调、造型优美、潇洒飘逸、虚实分明、蓄发相间、拳势多变等拳术特色。通过本课程的学习，能提高人体中枢神经系统和运动分析器官的机能，改善心肺功能，增强身体素质，培养学生积极勇敢、果断顽强的意志品质，激发进取精神，促进学生身心全面健康发展，为适应在校学习和未来社会的需要打下良好基础。

**课序号31**、**太极拳**

任课教师：王猛 上课时间：周五5、6节

人数限定：31人 上课地点：文体楼健身房2

选课对象：[2017级服装与服饰设计2班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14462&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) 2017级环境设计1班 [2017级英语1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14591&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级英语2班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14592&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级金融学1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14521&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级金融学2班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14522&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES)

[2017级金融学3班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14523&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES)

课程性质：公共必修课

课程介绍及选课意义：

 太极拳兼有太极拳和剑术两种风格特点，表现出轻灵柔和，绵绵不断，重意不重力和优美潇洒，拳法清楚，形神兼备的拳术演练风格。其风格特点概括为：端庄典雅、柔中寓刚、轻灵沉稳、拳势缠绵。除应体现神舒体静、内外相合、轻灵沉着、刚柔相济、连贯圆活、绵绵不断的太极拳风格外，还须讲究拳法清晰、整体协调、造型优美、潇洒飘逸、虚实分明、蓄发相间、拳势多变等拳术特色。通过本课程的学习，能提高人体中枢神经系统和运动分析器官的机能，改善心肺功能，增强身体素质，培养学生积极勇敢、果断顽强的意志品质，激发进取精神，促进学生身心全面健康发展，为适应在校学习和未来社会的需要打下良好基础。

## 课序号32、大众艺术体操

任课教师：缑小燕 上课时间：周五5、6节

人数限定：31人 上课地点：形体房1

选课对象：[2017级服装与服饰设计2班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14462&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) 2017级环境设计1班 [2017级英语1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14591&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级英语2班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14592&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级金融学1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14521&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级金融学2班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14522&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES)

[2017级金融学3班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14523&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES)

课程性质：公共必修课

课程介绍及选课意义：

大众艺术体操是以自然动作为基础，在音乐伴奏下进行徒手或者手持轻器械练习，是以健身、改善形态、愉悦身心为目的。通过练习可以全面发展身体素质，提高尽快水平；培养良好的身体姿态和优雅的气质；形成健康和愉悦的心理状态。

大众艺术体操的特点是动作内容丰富、多样，动作艺术性强，动作简单易学，适合普及与推广。由于大众艺术体操运动不受练习者的身体素质、场地条件、器械的规格和种类、动作难度和强度、练习的人数及时间等严格限制，有利于学生学习，所以深受女大学生喜爱。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。

## 课序号33、定向越野

任课教师：周惠娟 上课时间：周五5、6节

人数限定：31人 上课地点：操场

选课对象：[2017级服装与服饰设计2班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14462&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) 2017级环境设计1班 [2017级英语1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14591&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级英语2班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14592&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级金融学1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14521&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级金融学2班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14522&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES)

[2017级金融学3班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14523&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES)

课程性质：公共必修课

课程介绍及选课意义：

定向越野是一项依靠地图和指北针按顺序到达地图上所标示的各个点标，以最短的时间完成规定赛事的体育项目，是一项融入自然、追求挑战的运动。

本课程将在校内开展户外运动，课程氛围轻松，春赏百花盛开，秋踏落英缤纷。本课程不仅可以加强身体素质，更能提高探索自然的能力，是一项新奇有趣的运动。

## 课序号34、器械塑身

任课教师：梁妍 上课时间：周五5、6节

人数限定：31人 上课地点：礼堂健身房

选课对象：[2017级服装与服饰设计2班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14462&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) 2017级环境设计1班 [2017级英语1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14591&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级英语2班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14592&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级金融学1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14521&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级金融学2班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14522&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES)

[2017级金融学3班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14523&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES)

课程性质：公共必修课

课程介绍及选课意义：

器械塑身，是通过运动专家和机械专家根据人体的生理特点和运动生理学原理设计制造出的专门的器械锻炼身体，达到增强肌肉力量、雕塑体形、增强体质的效果。通常这些器械并没有男女之分。掌握正确的技术动作加上合理的运动负荷，可以有针对性地、科学有效地达到塑身效果。学生将了解到器械健身的基本原则和如何安全正确地使用学校及其他常见的主要健身器械。通过单元教学，学生将掌握增强腹部、背部、肩部、臂部、腿部等肌肉力量的器械锻炼方法。通过课堂的身体评估和教学，学生可以在课下更有针对性地制定个人合理的健身计划，进行器械锻炼。

## 课序号35、篮球

任课教师：王国艳 上课时间：周五5、6节

人数限定：31人 上课地点：操场

选课对象：[2017级服装与服饰设计2班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14462&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) 2017级环境设计1班 [2017级英语1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14591&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级英语2班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14592&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级金融学1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14521&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级金融学2班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14522&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES)

[2017级金融学3班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14523&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES)

课程性质：公共必修课

课程介绍及选课意义：

篮球运动是一项综合性技术，根据学生水平的差异，结合教材内容和特点，要求合理地并采用多种教学方法与手段，培养学生互帮互助，自我检查动作的能力，并能独立分析自己完成动作的情况。篮球的技术动作是由各种各样的跑、跳、投、掷等基本技能所组成。从事篮球运动对机体具有综合性的影响，能够提高学生力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等身体素质的全面发展。篮球运动是集体性很强的运动项目，在教学过程中加强提高相互的配合能力，培养和提高学生的集体主义精神。

**课序号36**、**体育舞蹈**

任课教师：彭延春 上课时间：周五5、6节

人数限定：31人 上课地点：形体房2

选课对象：[2017级服装与服饰设计2班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14462&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) 2017级环境设计1班 [2017级英语1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14591&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级英语2班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14592&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级金融学1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14521&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级金融学2班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14522&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES)

[2017级金融学3班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14523&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES)

课程性质：公共必修课

课程介绍及选课意义：

体育舞蹈是具有自娱性和表演观赏性的竞技舞蹈，它融音乐、舞蹈、服装、风度、体态美于一体，既具有一般体育项目所有的健身和竞技价值，又具有其它体育项目无法比拟的独特艺术魅力和社会观赏功能，同时它也是陶冶情操，锻炼体魄的极好形式。

体育舞蹈按舞蹈的风格和技术结构，分为现代舞（摩登舞）和拉丁舞两大类。现代舞包括华尔兹、探戈、狐步、快步和维也纳华尔兹5种舞；拉丁舞包括桑巴、恰恰、伦巴、斗牛舞和牛仔舞5种舞。由于受学时限制课堂上只能学习部分舞种（华尔兹、恰恰、伦巴）。

体育舞蹈教育直接作用于学生的感情世界，使其自觉地接受道德情操、精神品质、意识观念乃至心灵深处的陶冶。它直接而生动的体现着学生深层次的心理状态以及价值观和对人生意义的探索，具有自娱自乐、抒发情怀、交流情感、增进友谊、健身美体、延长青春、赏心愉悦、陶冶情操、认知社会、宣传教化、团结鼓励的价值和功能。

**课序号37、太极拳**

任课教师：王猛 上课时间：周五7、8节

人数限定：27人 上课地点：文体楼健身房2

选课对象：[2017级汉语国际教育1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14622&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级计算机科学与技术1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14581&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) 2017级计算机科学与技术2班

课程性质：公共必修课

课程介绍及选课意义：

太极拳兼有太极拳和剑术两种风格特点，表现出轻灵柔和，绵绵不断，重意不重力和优美潇洒，拳法清楚，形神兼备的拳术演练风格。其风格特点概括为：端庄典雅、柔中寓刚、轻灵沉稳、拳势缠绵。除应体现神舒体静、内外相合、轻灵沉着、刚柔相济、连贯圆活、绵绵不断的太极拳风格外，还须讲究拳法清晰、整体协调、造型优美、潇洒飘逸、虚实分明、蓄发相间、拳势多变等拳术特色。通过本课程的学习，能提高人体中枢神经系统和运动分析器官的机能，改善心肺功能，增强身体素质，培养学生积极勇敢、果断顽强的意志品质，激发进取精神，促进学生身心全面健康发展，为适应在校学习和未来社会的需要打下良好基础。

## 课序号38、大众艺术体操

任课教师：缑小燕 上课时间：周五7、8节

人数限定：27人 上课地点：形体房1

选课对象：[2017级汉语国际教育1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14622&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级计算机科学与技术1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14581&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) 2017级计算机科学与技术2班

课程性质：公共必修课

课程介绍及选课意义：

大众艺术体操是以自然动作为基础，在音乐伴奏下进行徒手或者手持轻器械练习，是以健身、改善形态、愉悦身心为目的。通过练习可以全面发展身体素质，提高尽快水平；培养良好的身体姿态和优雅的气质；形成健康和愉悦的心理状态。

大众艺术体操的特点是动作内容丰富、多样，动作艺术性强，动作简单易学，适合普及与推广。由于大众艺术体操运动不受练习者的身体素质、场地条件、器械的规格和种类、动作难度和强度、练习的人数及时间等严格限制，有利于学生学习，所以深受女大学生喜爱。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。

## 课序号39、定向越野

任课教师：周惠娟 上课时间：周五7、8节

人数限定：27人 上课地点：操场

选课对象：[2017级汉语国际教育1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14622&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级计算机科学与技术1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14581&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) 2017级计算机科学与技术2班

课程性质：公共必修课

课程介绍及选课意义：

定向越野是一项依靠地图和指北针按顺序到达地图上所标示的各个点标，以最短的时间完成规定赛事的体育项目，是一项融入自然、追求挑战的运动。

本课程将在校内开展户外运动，课程氛围轻松，春赏百花盛开，秋踏落英缤纷。本课程不仅可以加强身体素质，更能提高探索自然的能力，是一项新奇有趣的运动。

## 课序号40、器械塑身

任课教师：梁妍 上课时间：周五7、8节

人数限定：27人 上课地点：礼堂健身房

选课对象：[2017级汉语国际教育1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14622&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) [2017级计算机科学与技术1班](http://jw.cwu.edu.cn/academic/manager/coursearrange/showTimetable.do?id=14581&yearid=39&termid=1&timetableType=CLASSES) 2017级计算机科学与技术2班

课程性质：公共必修课

课程介绍及选课意义：

器械塑身，是通过运动专家和机械专家根据人体的生理特点和运动生理学原理设计制造出的专门的器械锻炼身体，达到增强肌肉力量、雕塑体形、增强体质的效果。通常这些器械并没有男女之分。掌握正确的技术动作加上合理的运动负荷，可以有针对性地、科学有效地达到塑身效果。学生将了解到器械健身的基本原则和如何安全正确地使用学校及其他常见的主要健身器械。通过单元教学，学生将掌握增强腹部、背部、肩部、臂部、腿部等肌肉力量的器械锻炼方法。通过课堂的身体评估和教学，学生可以在课下更有针对性地制定个人合理的健身计划，进行器械锻炼。