

## 杭州电子科技大学体育课课程简介

序号	课程代码	课程名称	课程简介（200字左右）
1	T1300008	体育-武术(男)	武术是国之瑰宝，民族奇葩。其博大精深的哲学思想体系，完善实用的技击理论，卓越的强身健体功效，使武术得以成为一种魅力独特的民族传统文化。武术集健身、防身、修身、娱乐、养生为一体，从人的整体观出发，注重人体的内外兼修，形神兼备，循序渐进的对人体进行全面的修炼。武术主要以踢、打、摔、拿、击、刺为主要内容，在对人的全面身体素质发展的同时对人的内在素质也提出了更高的要求，“未曾学艺先识礼，未曾习武先明德“尚武崇德”都是对中华武术优秀传统文化的很好体现。杭州电子科技大学武术课的教学开展的主要目的是：使大学生通过武术课程的学习，能够在对中华武术全面了解的基础上，学习并掌握武术基本功、初级长拳术、初级器械（刀、枪、剑、棍）等套路技术及演练方法和散打防身自卫等实战技术。以求在继承中华民族优秀传统文化的同时“文明其精神，野蛮其体魄”为终身体育打下坚实的基础。
2	T1300009	体育-武术(女)	武术是国之瑰宝，民族奇葩。其博大精深的哲学思想体系，完善实用的技击理论，卓越的强身健体功效，使武术得以成为一种魅力独特的民族传统文化。武术集健身、防身、修身、娱乐、养生为一体，从人的整体观出发，注重人体的内外兼修，形神兼备，循序渐进的对人体进行全面的修炼。武术主要以踢、打、摔、拿、击、刺为主要内容，在对人的全面身体素质发展的同时对人的内在素质也提出了更高的要求，“未曾学艺先识礼，未曾习武先明德“尚武崇德”都是对中华武术优秀传统文化的很好体现。杭州电子科技大学武术课的教学开展的主要目的是：使大学生通过武术课程的学习，能够在对中华武术全面了解的基础上，学习并掌握武术基本功、初级长拳术、初级器械（刀、枪、剑、棍）等套路技术及演练方法和散打防身自卫等实战技术。以求在继承中华民族优秀传统文化的同时“文明其精神，野蛮其体魄”为终身体育打下坚实的基础。
3	T1300018	体育-足球(男)	足球作为世界第一运动，其影响已经远远超出了足球本身的范畴，现代足球运动不仅是我们时代最大的娱乐和欣赏项目，也是世界人民业余文化生活中不可缺少的部分。较高的足球竞技水平已成为一个国家、一个民族精神和荣誉的象征。足球运动是以脚支配球为主的集体对抗项目，具有很强的锻炼价值，比赛中常采用起动、急停、转身、跑、跳等无球技术和有球技术，经常参加，能增强体质，全面发展身体素质和运动能力，培养勇敢、顽强、机智、果断、团结协作的优良品质。
4	T1300027	体育-足球(女)	足球作为世界第一运动，其影响已经远远超出了足球本身的范畴，现代足球运动不仅是我们时代最大的娱乐和欣赏项目，也是世界人民业余文化生活中不可缺少的部分。较高的足球竞技水平已成为一个国家、一个民族精神和荣誉的象征。足球运动是以脚支配球为主的集体对抗项目，具有很强的锻炼价值，比赛中常采用起动、急停、转身、跑、跳等无球技术和有球技术，经常参加，能增强体质，全面发展身体素质和运动能力，培养勇敢、顽强、机智、果断、团结协作的优良品质。
5	T1300026	体育-户外拓展(男)	通过本课程学习，使学生在在学习活动中培养体育锻炼的兴趣和习惯，学会科学锻炼的方法，增强体能水平；提高学生对野外素质拓展训练的正确认识，学习相关的基本知识和技能；学会生存的基本能力，掌握常见运动创伤的处置方法及危险环境中的自我保护和自救方法。使学生的体能、心理、知识和合作都达到良好状态。同时，改善心理状态，养成积极乐观的生活态度；运用适宜的方法调节自己的情绪；在运动中体验运动的乐趣和成功的感受。正确处理竞争与合作的关系，同时培养学生的抗挫折能力、团队合作的意识和进取精神，发展学生个性。
6	T1300025	体育-户外拓展(女)	通过本课程学习，使学生在在学习活动中培养体育锻炼的兴趣和习惯，学会科学锻炼的方法，增强体能水平；提高学生对野外素质拓展训练的正确认识，学习相关的基本知识和技能；学会生存的基本能力，掌握常见运动创伤的处置方法及危险环境中的自我保护和自救方法。使学生的体能、心理、知识和合作都达到良好状态。同时，改善心理状态，养成积极乐观的生活态度；运用适宜的方法调节自己的情绪；在运动中体验运动的乐趣和成功的感受。正确处理竞争与合作的关系，同时培养学生的抗挫折能力、团队合作的意识和进取精神，发展学生个性。
7	T1300024	体育-健美操(女)	健美操是一项融体操、舞蹈、音乐为一体，以有氧练习为基础，以健、力、美为特征的体育运动项目。本课程在全面贯彻《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的终身体育思想的基础上，突出“健康美”的概念。鼓励学生从健美操运动中体验运动乐趣和成功的感受。课程结合协调性、灵活性和耐力性能力的练习，提高学生的心肺功能、肌肉力量、平衡性、灵敏性；以健身娱乐为主要教学手段，培养学生的意志力，启发其自觉锻炼意识，丰富其独立健身技能，提高其参与各种社交、闲暇活动等自主发展能力，发展学生人文精神与审美素养，从而达到促进身心健康，实现良好的社会适应的目的。与此同时，为增进学生体育参与意识与行为，体育课内外一体化课程模式改革将课内教学有效延伸至课外，开展了包括课外阳光长跑、课外俱乐部约课等活动，通过评价体系的调整，引导学生掌握两项以上健身运动的基本方法与技能，关注自身健康，
8	T1300007	体育-健美操(男)	健美操是一项融体操、舞蹈、音乐为一体，以有氧练习为基础，以健、力、美为特征的体育运动项目。本课程在全面贯彻《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的终身体育思想的基础上，突出“健康美”的概念。鼓励学生从健美操运动中体验运动乐趣和成功的感受。课程结合协调性、灵活性和耐力性能力的练习，提高学生的心肺功能、肌肉力量、平衡性、灵敏性；以健身娱乐为主要教学手段，培养学生的意志力，启发其自觉锻炼意识，丰富其独立健身技能，提高其参与各种社交、闲暇活动等自主发展能力，发展学生人文精神与审美素养，从而达到促进身心健康，实现良好的社会适应的目的。与此同时，为增进学生体育参与意识与行为，体育课内外一体化课程模式改革将课内教学有效延伸至课外，开展了包括课外阳光长跑、课外俱乐部约课等活动，通过评价体系的调整，引导学生掌握两项以上健身运动的基本方法与技能，关注自身健康，
9	T1301011	体育1	太极拳是汉民族辩证的理论思维与武术、艺术、引导术、中医等的完美结合，它以中国传统儒、道哲学中的太极、阴阳辩证理念为核心思想，集颐养性情、强身健体、技击对抗等多种功能为一体，是高层次的人体文化。作为一种饱含东方包容理念的运动形式，其习练者针对意、气、形、神的锻炼，非常符合人体生理和心理的要求，对人类个体身心健康以及人类群体的和谐共处，有着极为重要的促进作用。杭州电子科技大学普修课的教学内容选择太极拳的主要目的：使大学生通过太极拳课程的学习，能够了解民族文化的同时，达到身心一统的锻炼。

序号	课程代码	课程名称	课程简介（200字左右）
10	T1300020	体育-羽毛球(男)	羽毛球运动是一项以有氧运动为主，以无氧运动为辅，能全面锻炼身体，尤其增强心肺功能，发展速度、力量、协调性等身体素质尤为显著的运动项目。羽毛球运动中对方战术意图的揣摩，对各种战机的把握，对自己运用相应战术的选择等智力因素的需要，使从事该项运动的人思维敏捷，同时也由于比赛的紧张、竞争的激烈，使练习者的心理素质得到很好的锻炼，在竞争中，强化进取精神，使从事者的智、勇、技在竞争与对抗中得到提升。羽毛球运动是学生中一项方兴未艾的体育运动，它具有很强的趣味性，容易成为一项人们终身爱好并坚持的体育运动。
11	T1300021	体育-羽毛球(女)	羽毛球运动是一项以有氧运动为主，以无氧运动为辅，能全面锻炼身体，尤其增强心肺功能，发展速度、力量、协调性等身体素质尤为显著的运动项目。羽毛球运动中对方战术意图的揣摩，对各种战机的把握，对自己运用相应战术的选择等智力因素的需要，使从事该项运动的人思维敏捷，同时也由于比赛的紧张、竞争的激烈，使练习者的心理素质得到很好的锻炼，在竞争中，强化进取精神，使从事者的智、勇、技在竞争与对抗中得到提升。羽毛球运动是学生中一项方兴未艾的体育运动，它具有很强的趣味性，容易成为一项人们终身爱好并坚持的体育运动。
12	T1300001	体育-篮球(男)	篮球课程为我校传统教学课程，且有着深厚的群众基础，并且该课程于2010年被省教育厅列为我校体育特色课程。通过篮球课程的学习，不仅实现学生掌握篮球运动的理论知识和技能、科学的锻炼方法，达到促进健康的根本目标，还从篮球运动中体验运动乐趣和成功的喜悦。更重要的是把篮球运动的内涵传输给学生，在健康与育人的双重熏陶下，增强学生的自信心，激发学生的创造力，并学会运用“篮球”的手段与人交流，培养团队合作意识，为学生毕业步入社会奠定良好的身体素质和可持续发展的社会适应能力，最终把所学应用到社会，服务于社会。
13	T1300002	体育-篮球(女)	篮球课程为我校传统教学课程，且有着深厚的群众基础，并且该课程于2010年被省教育厅列为我校体育特色课程。通过篮球课程的学习，不仅实现学生掌握篮球运动的理论知识和技能、科学的锻炼方法，达到促进健康的根本目标，还从篮球运动中体验运动乐趣和成功的喜悦。更重要的是把篮球运动的内涵传输给学生，在健康与育人的双重熏陶下，增强学生的自信心，激发学生的创造力，并学会运用“篮球”的手段与人交流，培养团队合作意识，为学生毕业步入社会奠定良好的身体素质和可持续发展的社会适应能力，最终把所学应用到社会，服务于社会。
14	T1300019	体育-乒乓球(男)	乒乓球运动是一项大众喜闻乐见、深受欢迎的运动项目，是遵守一定规则进行比赛的健身与休闲娱乐为一体的球类活动。乒乓球运动在19世纪末起源于英国，并由网球运动派生而来。通过学打乒乓球不仅能促进四肢、躯干肌肉和神经循环系统的全面发展，增强体质，同时可以调节情绪，培养其进取心，锻炼意志、增长其才智。本课程通过合理的体育教学过程和体育锻炼过程，使学生了解乒乓球的发展概况和锻炼价值，掌握乒乓球球运动的基本知识、击球原理、基本技术、战术、打法类型以及乒乓球运动规则和裁判法，激发学生对乒乓球运动的兴趣，提高学生乒乓球技术水平，为终身体育奠定良好的基础。通过通过“课内外”一体化的教学模式，使学生更多的投入到体育运动中，通过乒乓球约课，使学生更多的参与乒乓球技术练习，提高技术水平；通过乒乓球约赛，使学生更便利的参加乒乓球比赛，通过比赛增强自己的心理素质。
15	T1300006	体育-乒乓球(女)	乒乓球运动是一项大众喜闻乐见、深受欢迎的运动项目，是遵守一定规则进行比赛的健身与休闲娱乐为一体的球类活动。乒乓球运动在19世纪末起源于英国，并由网球运动派生而来。通过学打乒乓球不仅能促进四肢、躯干肌肉和神经循环系统的全面发展，增强体质，同时可以调节情绪，培养其进取心，锻炼意志、增长其才智。本课程通过合理的体育教学过程和体育锻炼过程，使学生了解乒乓球的发展概况和锻炼价值，掌握乒乓球球运动的基本知识、击球原理、基本技术、战术、打法类型以及乒乓球运动规则和裁判法，激发学生对乒乓球运动的兴趣，提高学生乒乓球技术水平，为终身体育奠定良好的基础。通过通过“课内外”一体化的教学模式，使学生更多的投入到体育运动中，通过乒乓球约课，使学生更多的参与乒乓球技术练习，提高技术水平；通过乒乓球约赛，使学生更便利的参加乒乓球比赛，通过比赛增强自己的心理素质。
16	T1300003	体育-体育保健	健康是人生的最大财富，也是人生的第一要务。体育保健课是一门专门为因患慢性疾病、残疾、急性疾病后的恢复期、伤病恢复期等无法在当学期参加有剧烈运动项目要求的体育选修课的学生所开设的一门体育课程。课程希望通过保健按摩理论、基础营养理论、健身常识理论及项目选择等基础性体育保健知识的传播，以理论指导实践，用以锻炼身体、调摄精神、舒畅情志、防治疾病，引导学生关注自身健康，提高自我管理能力和自我管理能力。在良好的心态下，了解康复手段和基础营养知识，提高人文素养与沟通能力，并通过对社会问题的探讨提高逻辑思考，培养其终身体育锻炼
17	T1300011	体育-体育舞蹈(男)	体育舞蹈课程是传授大学生舞蹈专业技能和体育基础知识及提高身体素质、人文修养、艺术审美等综合能力的一门公共必修课。主要以男女搭档形式开展舞蹈教学，面向学校各个专业本科学学生，开设学期为第二、三、四学期。课程采取课内教学、课外艺术体育俱乐部活动、网络教学及阳光长跑相结合的“课内外一体化”教学模式，旨在增进学生健康、增强体质的同时提高学生社会责任、人文修养、艺术鉴赏、表达能力及自我管理等等能力，是深受当代大学生喜爱的课程。
18	T1300011	体育-体育舞蹈(男)	体育舞蹈课程是传授大学生舞蹈专业技能和体育基础知识及提高身体素质、人文修养、艺术审美等综合能力的一门公共必修课。主要以男女搭档形式开展舞蹈教学，面向学校各个专业本科学学生，开设学期为第二、三、四学期。课程采取课内教学、课外艺术体育俱乐部活动、网络教学及阳光长跑相结合的“课内外一体化”教学模式，旨在增进学生健康、增强体质的同时提高学生社会责任、人文修养、艺术鉴赏、表达能力及自我管理等等能力，是深受当代大学生喜爱的课程。
19	T1300004	体育-网球(男)	根据教育部颁布的《全国普通高校体育课程教学指导纲要》的指导精神，在大学网球课程中，通过网球运动技能的教学，使学生掌握网球基本技能，丰富强身健体的手段；通过网球专项理论知识的讲解，使学生掌握网球文化的基本内涵、网球的技战术理论知识；通过网球的竞赛规则和裁判法的学习，提高学生网球赛事欣赏水平；在网球运动技能的练习中增强体质，促进健康，同时能够培养学生勇敢顽强、机智果断、勇于克服困难的意志品质及团队协作能力，促进学生身心全面发展。体育课内外一体化课程的改革将课内教学有效延伸至课外，开展了包括课外阳光长跑、课外俱乐部约课等活动，通过评价引导学生关注自身健康，形成规律的运动习惯，促进其多

序号	课程代码	课程名称	课程简介（200字左右）
20	T1300005	体育-网球(女)	根据教育部颁布的《全国普通高校体育课程教学指导纲要》的指导精神，在大学网球课程中，通过网球运动技能的教学，使学生掌握网球基本技能，丰富强身健体的手段；通过网球专项理论知识的讲解，使学生掌握网球文化的基本内涵、网球的技战术理论知识；通过网球的竞赛规则和裁判法的学习，提高学生网球赛事欣赏水平；在网球运动技能的练习中增强体质，促进健康，同时能够培养学生勇敢顽强、机智果断、勇于克服困难的意志品质及团队协作能力，促进学生身心全面发展。体育课内外一体化课的课程模式改革将课内教学有效延伸至课外，开展了包括课外阳光长跑、课外俱乐部约课等活动，通过评价引导学生关注自身健康，形成规律的运动习惯，促进其多
21	T1300017	体育-形体(女)	形体课程是高等学校传授学生形体训练专项技能和掌握体育基础知识及提高身体素质的一门公共必修课程。是提高学生的体育艺术欣赏能力、掌握形体锻炼的方法和负荷原理、培养学生优美形态、高雅气质、及促进良好人际关系等能力的一门基础课程。通过课内教学、课外艺术体育俱乐部活动、网络教学相结合，实现形体课课内外一体化的教学。目的在于增进学生健康、增强体质、塑造形象，提升气质，发展个性。引导学生树立正确的体育意识，提高“健康第一”思想的认识，培养学生的体育兴趣和锻炼能力，具备科学健康生活方式，成为具有社会竞争力的人才。
22	T1300013	体育-无线电测向(男)	《无线电测向》是杭州电子科技大学体育必修课程的。根据教育部2002年颁布的《全国普通高校体育课程教学指导纲要》，开设具有电子类学校特色的无线电测向体育课程。课程实践教学以“健康第一”为指导思想，遵循大学生身心发展规律和兴趣爱好，坚持实用性、健身性、健心性、科技性相结合，通过合理体育教育和科学体育锻炼，达到增强学生体质、增进健康，以培养学生团结合作、拼搏进取、自信顽强等基本素质。
23	T1300012	体育-无线电测向(女)	《无线电测向》是杭州电子科技大学体育必修课程的。根据教育部2002年颁布的《全国普通高校体育课程教学指导纲要》，开设具有电子类学校特色的无线电测向体育课程。课程实践教学以“健康第一”为指导思想，遵循大学生身心发展规律和兴趣爱好，坚持实用性、健身性、健心性、科技性相结合，通过合理体育教育和科学体育锻炼，达到增强学生体质、增进健康，以培养学生团结合作、拼搏进取、自信顽强等基本素质。
24	T1300015	体育-排球(男)	本课程在全面贯彻“终身体育”思想的基础上，强化课内外一体化的教学理念，根据学生的生理、心理特点，以及良好体育习惯养成规律，全面促进学生的身体、心理等素质的全面发展。课程结合排球运动的特点，采用多种途径提高学生的排球理论知识，专项素质以及排球技术、战术水平。与此同时，将体育课堂的延伸到课外，包括课外阳光长跑、课外俱乐部活动等，并通过课外活动的管理和指导，引导学生关注自身健康，自主管理运动时间与项目，培养学生积极参与体育
25	T1300016	体育-软式排球(女)	本课程在全面贯彻“终身体育”思想的基础上，强化课内外一体化的教学理念，根据学生的生理、心理特点，以及良好体育习惯养成规律，全面促进学生的身体、心理等素质的全面发展。课程结合排球运动的特点，采用多种途径提高学生的排球理论知识，专项素质以及排球技术、战术水平。与此同时，将体育课堂的延伸到课外，包括课外阳光长跑、课外俱乐部活动等，并通过课外活动的管理和指导，引导学生关注自身健康，自主管理运动时间与项目，培养学生积极参与体育