**2020级新生《体育与健康》课程选课指南**

大学《体育与健康》课程是在大一、大二开设的通识教育课程，为公共必修课，每学期1学分，共四学期4学分。

大学《体育与健康》课程设置为1+3教学模式，第一学期为校本课程《太极拳》，第二、三、四学期为体育专项课程，专项课程学习时间为一年半，三个学期每个学生只能选修一个体育项目，且不能更改。

体育专项课程简介：河南理工大学《体育与健康》课程目前开设运动项目20多门。 其中《陈式太极拳》课程是河南省精品课程、河南省精品资源共享课程、河南省精品视频公开课程。 《体育与健康》课程是学校精品课程。 《网球》课程是学校重点建设课程。

**窗体顶端**

**太极拳：**本课程是学校特色课程，已建成精品视频公开课、陈式太极拳文化赏析两项省部级质量工程。该课程共计144学时，其中大一上半学年全校新生必修陈式太极拳精要十八式。大一下学期和大二两学期以选修课的方式开设108学时的课程，该课程以陈式太极拳为主，并积极吸收其他 种类太极拳到学校，丰富太极拳内容，逐渐开设有和式太极、忽雷架等太极拳课程。

    太极拳十大要领是演练各种类太极拳最基本的知识，动作要领是学好太极拳的入门和根本，必须弄通弄懂，在演练时严格遵守:虚灵顶劲、含胸塌腰、松腰养气、分清虚实、沉肩坠肘、以意行气、上下相随、内外相合、招势相连、动中求静 。

该课程的目的是：

1、运用综合教育**、**教养和发展手段，培养热爱祖国，做有理想**、**有文化**、**讲道德**、**遵纪守法的社会所需优秀人才。

2、培养关心集体**、**团结协作**、**勇猛顽强**、**刻苦训练**、**勤于钻研的品质和学风。

3、理解掌握太极拳传统体育项目的基本理论**、**基本知识**、**基本技术，能通过太极拳学习和锻炼，达到健身的目的，并形成终身锻炼的习惯，并能进行传统武术的传播与教学。

**篮球：**本课程是体育与健康必修课程的选项之一，针对全校非体育专业本科生一、二年级开设，共100学时；每学期考核1次。

课程目的：

1、学生掌握篮球基础理论与实践知识，掌握基本技术，具有较强的战术能力和比赛意思，积极参与篮球运动；

2、弘扬体育精神，重视学生人格培养，促进学生全面发展；

3、从兴趣出发，引导学生养成健康第一、终身体育的意识。

**排球：**《排球》是为我校学生上《体育与健康》必修课时所开设的一门选项课。通过本课程的学习，激发学生对排球运动的兴趣和爱好，促进学生身心和谐发展,增强体质、增进健康，掌握基本健身方法，培养终身体育意识，养成终身锻炼习惯。

本课程以实践教学为主，结合理论教学，向学生传授排球运动的基本理论知识，基本技术，基本战术和基本技能；培养学生的实践能力，组织竞赛能力和裁判工作能力；发展学生身体素质，丰富健身知识，为进一步提高体能水平和运动技能打好基础；结合排球运动的特点，培养刻苦耐劳、顽强拼搏以及团结协作的优良品德和作风。

**足球：**《体育与健康（足球）》课程性质为必修课，是为培养德、智、体、美、全面发展的适应性人才而开设的课程；该课程使学生了解现代足球运动的普遍规律及其教学基本理论、知识、技能与方法。该课程的目的是：

1、运用综合教育、教养和发展手段，培养热爱祖国，做有理想、有文化、讲道德、遵纪守法的社会所需优秀人才。

2、培养关心集体、团结协作、勇猛顽强、刻苦训练、勤于钻研的品质和学风。

3、理解掌握足球基本理论、基本知识、基本技术与战术，能通过足球，达到健身的目的，并形成终身锻炼的习惯。

**网球：**该课程是一门较全面系统地讲授网球运动基本理论、技术与战术的课程。通过科学、合理的体育教学过程，向学生传授网球的基本技术和基本理论，发展学生的协调能力、力量素质等能力。并在教学过程中，培养学生学习兴趣，改善和提高学生的生理机能和心理素质，以达到陶冶情操，增进健康的目的。

**乒乓球：**乒乓球选项课是大学生以乒乓球运动为练习手段，通过合理的、科学的方式、方法达到传播乒乓球文化普及国球知识，发展技术技能，增强体质、增进健康，以球会友，促进交流，愉悦身心、培养品德的公共选修课程，是学校体育与健康课程的重要组成部分，是高校学生喜闻乐见，广泛参与的运动项目之一。

课程设置的目的：乒乓球选项课始终全面贯彻党的教育方针，牢固树立健康第一的指导思想。以育人为宗旨，以树德为首要，以健康体育、快乐体育、终身体育为指南，充分结合智育、美育全面促进大学生身心的和谐发展，增强社会适应能力，为培养有自信、有活力，有竞争力的社会主义建设者和健康、快乐有修养的社会主义公民。

**地掷球 ：**课程是一门较全面系统地讲授塑质地掷球运动基本理论、技术与战术，培养学生对塑质地掷球教学、指导、组织、竞赛与裁判工作的课程。

课程目的

1．加强学生爱国主义和集体主义的培养，使学生具有开拓创新、竞争与合作的精神，具备体育教育工作者的良好道德品质和作风，积极为社会主义现代化建设服务。

2．使学生较全面、系统地掌握塑质地掷球运动的战术理论、战术运用，以及塑质地掷球运动的竞赛规则及裁判法。能通过练习塑质地掷球，达到健身的目的，并形成终身锻炼的习惯。

3．使学生正确、合理地掌握塑质地掷球运动的基本技术，全面提高技战术运用能力，发展一般和专项运动素质。

4．着重加强学生的竞赛组织与裁判工作等方面能力的培养与提高，使之具备从事基层塑质地掷球竞赛组织工作的能力。

**毽球：**通过本课程的学习，使学生具有完备的社会公德心和社会责任感，发展学生的身心健康，在掌握和培养竞技类毽球运动的基本理论知识、基本技术和能力的基础上，使学生熟悉毽球运动对抗赛的基本打法。

**羽毛球 ：**该课程属于体育健康选修课，该课程重点向学生传授羽毛球的基本理论与知识、基本方法与技能，使学生掌握一定的运动技能水平；具备羽毛球课程教学的能力和指导课外羽毛球健身锻炼的组织管理能力，具有良好的专业素养和心理素质，提高社会适应能力，为学习、生活和今后走上工作岗位打下坚实的基础。

具体目标是：

1、让学生掌握羽毛球课程的基本理论、基本知识、基本技术，具备一定水平的运动技能。

2、教会学生教授羽毛球技、战术的方法和手段，培养学生的管理能力、鉴赏能力和组织竞赛能力。

3、使学生充分认识羽毛球课程的竞技性、健身性、生活性等属性，了解羽毛球运动的文化特点，理解羽毛球等时尚课程在人的生活和学习中的重要价值，让羽毛球运动成为人生不可缺少的重要伴侣。

5、培养学生良好的意志品质、团结互助精神以及发现问题、解决问题和创新能力，促进学生全面发展，适应社会发展需要。

**跆拳道 ：**跆拳道作为奥运会项目之一，已经得到很大的普及和发展，在学校中推广和普及跆拳道成为高校教学的重要内容。根据我校《体育与健康课程》的设置和安排，该课程属于必修基础体育课，是针对全校非体育专业本科学生开设的跆拳道课程。该课程是重点地向学生传授跆拳道的基本技术和文化内涵，使学生系统掌握跆拳道的基本技术（腿法为主、拳法为辅）、基本礼仪及一般竞赛规则，达到增强学生体质、促进学生健康的目的。

通过学习，了解跆拳道的基本理论，系统掌握跆拳道的基本技术、战术，具备一定的自卫能力。

培养学生顽强拼搏的精神，坚韧不拔的意志，使学生养成良好的行为、道德规范。

通过跆拳道的学习，使学生正确理解“健康”概念，使学生养成跆拳道终身体育观念。

通过一个学年的系统学习，提高学生的灵敏、速度、反应、耐力、力量等素质。

**散打：**散打选项体育课是我校大一普通学生体育选项课内容之一。散打也叫散手，是民族传统体育项目，也是大学体育公共选修课程的一个重要组成部分，深受广大学生的喜爱。本课程主要教授散打的基本动作，包括拳法，腿法，摔法等。通过练习，提高学生自我保护意识，增强学生自我保护的能力，是培养人顽强的毅力，优秀的心理素质和克敌制胜本领的最佳途径。

通过学习，了解散打基本理论，初步掌握踢、打、摔、拿技术，具备一定的防守自卫能力。

培养顽强拼搏的精神，坚韧不拔的意志。

在相互配合、相互练习中建立良好的人际关系，促进社会和谐，激起学生对祖国传统文化的热爱并培养其爱国主义思想，同时丰富了校园文化生活。

通过学习、练习的过程，体验中国传统文化。

**武术套路：**武术套路是以技击动作为素材，以攻守进退、动静疾徐、刚柔虚实等矛盾运动的变化规律编成的整套练习形式，又被称之为“套路运动”。它是技击的高度提炼和艺术再现，它来源于技击，又高于技击，是技击动作的进一步规律化、艺术化，是武术的最高表现形式。正如文学艺术来源于生活而高于生活一样，套路中绝大多数动作取材于技击，仍保持了实用技击的一面，既具有攻防特点，又具有健身意义的一项体育运动。套路是中国武术中的一种独特形式，是区别于其他武术的一大技术特征。主要学习的套路有：长拳类、少林拳类、太极拳类及各种简易器械。

**体育养生：**该课程是以教授运动量较小的项目为主，如：健身气功·五禽戏，健身气功·八段锦，健身气功·易筋经，健身气功·六字诀等国家推广的民族传统体育项目为主的课程。该课程是全校唯一不测试身体素质的体育课程，是特意为身体患有不适应剧烈运动的疾病，及其他不适合剧烈运动的身体状态。该课程考核重点在于学生体育态度和体育行为。体育养生课的可以学习、继承和弘扬中国民族传统文化，拓宽学生体认知识，陶冶学生情操，树立崇高的爱国主义理想。

**体育舞蹈：**本课程为必修考试课程，开课共100学时。

该课程属于体育舞蹈兴趣提高课。它是在音乐的伴奏下，以人体动作为主要表现手段，通过规范的舞步，表现特定舞蹈技术特征的体育娱乐和竞技项目。

课程目的

通过本课程的教学，培养学生正确的身体姿态，塑造健美体型，改善和提高学生的生理机能和心理素质，陶冶美的情操。掌握体育舞蹈的基础理论和相关的学科基础知识，扩大知识面，提高理论联系实践的基本能力；掌握体育舞蹈—恰恰恰项目的基本技术、基本技能和各类型动作的基本核心动作，达到触类旁通，技能上达到“会做、会讲、会教”的要求；了解和掌握体育舞蹈—恰恰恰项目常用的教学方法及其运用的基本能力，并能学以致用；培养对正确与错误技术的分析能力，发展审美的判断力，提高评价和鉴别体育舞蹈动作美、音乐美的能力。

**健身健美 ：**健美运动是一项集健、力、美三者于一体，塑造形体的体育运动，它主要是通过徒手和各种器械，运用专门的动作方式和方法进行锻炼，以发达肌肉、增长体力、改善形体、陶冶情操、增强自信心和提高生活质量为目的，是现代文明生活中必不可少的重要内容。本课程主要讲授健美运动的基本理论知识、技术和力量增长、肌肉发达及减缩体内多余脂肪、增加肌肉弹性的训练方法与原则；介绍健美的竞赛规则和最新发展动态与趋势。

课程目的：

（1）增长体力、发达肌肉、改善体形、陶冶情操，培养学生锻炼身体的兴趣。

（2）掌握健美运动的基本知识、基本技术及卫生常识，使学生体会到健美过程和锻炼后的欢愉，培养学生终身体育的观念。

**健美操 ：**本科程主要学习健身健美操基本技术、健美操裁判和创编理论。通过科学、合理的体育教学过程，向学生进一步传授健美操的基本技术和基本理论，发展学生的协调能力、力量素质及对音乐的运用能力。在教学过程中，培养学生正确的身体姿态，塑造健美体型，改善和提高学生的生理机能和心理素质，陶冶美的情操，使学生初步掌握健美健身的同时，努力提高艺术修养、审美能力和健美操欣赏水平，使之在以后的学习和工作中能科学的运用健美操的锻炼方法去塑造健美的体魄，增进健康。

**拓展 ：**拓展课是一种新兴的体验式教育方式，目前广泛用于现代企业的人事培训、管理培训。它的体验式教育理念与当前所倡导的素质教育不谋而合，通过活动体验、小组讨论、课堂讲授和教师引导等方式，为提高心理健康水平和综合职业素养提供一条新的途径。它的主要目的有：

1．通过课程提高大学生的在“五维体育观”要求下的健康理念，尤其注重心理与社会适应能力的锻炼。

2．培养积极进取的人生态度、良好有效的沟通能力和精诚合作的团队精神。

3．树立“健康第一”思想，为终身体育打下坚实基础。

**定向轮滑：**本课程是给河南理工大学在校本科一、二年级学生开设的体育选项课的一部分，由定向运动和轮滑运动组成，在巩固上学期的定向轮滑知识基础上，重新学习花样轮滑的技巧与校外定向，以及定向轮滑结合的内容，共计100学时。

通过定向运动和轮滑运动的教学与实践过程，培养大学生的体育意识，提高其体育能力，促进其身心素质的全面发展，使学生掌握定向运动和轮滑运动基础知识和基本技能，并在实践中不断巩固和提高，激发学生积极参与体育锻炼的兴趣，养成良好的锻炼习惯，提高学生自我生存能力，促进学生体力与智力的协调发展，使学生终身受益。

教学目的：

1、通过本课程教学，增强学生的体育意识，教育学生建立正确的体育观念，掌握体育基本理论知识。

2、发展身体素质，改善和提高学生身体形态和机能，促使其身心全面发展。

3、掌握定向轮滑基本理论知识、基本技术和技能，培养学生对定向轮滑运动的兴趣。

**田径与体能：**该课程以教授田径基础知识，注重发展学生各项身体素质和体能为主的素质课程，为学生发展良好的运动素质提供保障。田径运动涉及了人体力量、速度、耐力、灵敏、协调和柔韧等多种基础性运动能力，而跑、跳、投、走等各个运动项目又对专项体能训练提出了许多个性化的特殊要求，因此，田径运动的体能训练体现出高度的综合性和专门性的和谐统一。

**排舞：**排舞（Linedance)一种排成一排排跳的舞蹈，它源于70年代的美国西部乡村舞曲，也叫牛仔舞。起先用吉他和拍手的方式起舞，随着时代的发展，后来融入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。近几年逐渐在亚洲引起注意。在港台，日本，新加坡等地都掀起了一股热潮，受到各个年龄层的欢迎，可以说是老少皆宜的舞蹈。

**体育表演：**体育表演以“注重基础知识、 强化运动能力、 培养艺术素养、 提升表演技能”为思想指导，掌握体育表演的基本理论和基本技巧。