《创新实践》教学大纲

一、课程信息

<table>
<tr><td rowspan="2">课程名称</td><td colspan="4">创新实践</td></tr>
<tr><td colspan="4">Innovative Practice</td></tr>
<tr><td>课程编码</td><td colspan="2"></td><td>课程性质</td><td>☐必修 ☑选修</td></tr>
<tr><td>课程类型</td><td colspan="4">☑通识课程（“（五）身心健康与职业发展”模块） ☐专业课程</td></tr>
<tr><td>适用专业</td><td colspan="4">相关院系，前置选拔</td></tr>
<tr><td>开课部门</td><td colspan="2">教务处</td><td>课程负责人</td><td>曾达、党博</td></tr>
<tr><td>学时学分</td><td>学分：1</td><td>总学时：16</td><td>理论：6</td><td>实践：10</td></tr>
<tr><td>授课语言</td><td colspan="4">中文</td></tr>
<tr><td>先修课程</td><td colspan="4">无</td></tr>
</table>

二、课程内容简介

课程目标是为进一步贯彻落实习近平总书记“把创新教育贯穿教育活动全过程”重要指示精神，全面整合校内外资源，夯实创新实践教学体系，拓宽人才培养范畴，加强学校拔尖创新人才自主培养。

课程大纲紧密围绕国家、北京市历年出台的大学生创新创业教育相关政策，旨在培养学生创新思维与实践能力，通过政策讲解、理论讲授、案例分析、团队协作和项目实践等多模态教学形式，引导学生理解创新实践的基本概念，运用和掌握创新思维、方法、工具。

课程内容涵盖创新理论、创新思维、项目实践等，注重跨学科融合与社会需求结合，以项目式、具身式学习为引导，着力提升学生解决实际问题的能力。课程还融入课程思政与国际视野，有效增强学生服务“国之大者”的使命感、责任感。

结课作业遵循产出导向，力求推动学生代表我校在各级各类竞赛、项目孵化中获得优异成绩，取得创新创业成果。

三、课程目标

L01：学生能够理解创新的基本概念，掌握创新思维、工具与方法，理解创新在社会发展中的作用（支撑培养目标“具备创新发展能力”）。

L02：学生能够通过团队协作完成创新项目，具备一定的创新实践能力和团队协作能力（支撑培养目标“具备综合优良素质”）。

L03：学生能够运用工具对实际问题进行分析和解决，培养批判性思维（支撑培养目标“具备扎实专业素养”）。

L04：结合社会需求与伦理规范，提出创新方案（支撑培养目标“具备理想信念与道德规范”）。

L05：学生能够关注创新领域的前沿动态和发展趋势，通过国际案例分析与比较，拓宽全球化视野（支撑培养目标“具备国际视野”）。

课程目标	支撑毕业要求指标点【此列需要公共课部门根据各自学科特点，自行描述】	支撑程度	支撑培养目标指标点【学校整体培养目标核心素养】	支撑程度
L01	创新思维	H	具备创新发展能力	H
L02	团队协作与领导力	M	具备综合优良素质	M
L03	创新方法应用能力	H	具备扎实专业素养	H
L04	社会责任与伦理意识	M	具备学术诚信与道德规范	M
L05	国际视野	M	具备国际视野	M

四、教学内容、要求及进度安排

教学内容、要求及进度安排
第一章 创新理论与实践基础（3学时） 第一节 创新实践理论概述和政策解读（1学时） 第二节 创新实践项目申请（1学时） 第三节 创新思维、方法与工具（1学时）
第二章 创新实践案例分析（3学时）

第一节 科研创新案例（1学时） 第二节 科技创新案例（1学时） 第三节 商业创新案例（1学时）
第三章 创新实践项目孵化（10学时） 第一节 项目选题与团队组建 1.教育：人工智能赋能课程教学变革，教育学院，乔爱玲（1学时） 2.理科：跨学科驱动下的理科创新实践项目式研习，化学系，韩洪亮（1学时） 3.工科：多学科融合的机器人创新实践，物理系，张盛博（1学时） 4.文科：基于知识图谱的AIGC影视创作平台开发，郭嘉，文学院（1学时） 5.艺术：交互视角下艺术科技前沿技术应用，美术学院，温京博（1学时） 第二节 项目计划与实施 第三节 项目成果展示与评估

详细内容

第一章 创新理论与实践基础（3学时，支撑L01、L03、L04、L05）

第一节 创新实践理论概述和政策解读（1学时）（教务处）

- 教学内容 ：介绍创新的概念、类型和特点，以及创新在社会发展和科技进步中的重要性。同时解读教育部、北京市、学校相关政策和要求。
- 教学要求 ：使学生了解创新的基本概念，理解创新的价值和意义，以及相关政策对创新的引导方向和支撑路径。
- 阅读文献 ：推荐相关创新理论的书籍和论文。

第二节 创新实践平台建设及项目申请（1学时）（教务处）

- 教学内容 ：结合上行和我校出台具体管理文件内容，使学生了解本科生科研项目的申报流程和结题要求。另对我校各级各类学科竞赛进行讲解，并介绍竞赛孵化的优秀项目和成果。

- 教学要求 ：让学生了解如何开展本科生科研的路径，了解学科竞赛的要求和特点，力求在立项初始阶段即考虑好未来转化方向。
- 阅读文献 ：推荐相关创新理论的书籍和论文。

第三节 创新思维与工具（1学时）（外请）

- 教学内容 ：讲解创新思维流程（同理心、定义、构思、原型、测试）以及常用的创新方法，如SWOT分析、头脑风暴法、TRIZ 理论、六顶思考帽等，同时突出学术诚信和科研伦理。
- 教学要求 ：使学生掌握创新思维方法和技巧，能够实际运用工具进行实践活动，并加强其伦理约束和社会责任意识。

第二章 创新实践案例分析（3学时，支撑L01、L03、L04、L05）

第一节 科研创新案例（1学时）（科技处）

- 教学内容 ：分析我校科技领域的创新案例，包含教理工文艺等学科交叉领域的创新成果和应用。
- 教学要求 ：使学生了解科技创新的前沿动态和发展趋势，积累科研创新的初步经验，了解相关竞赛的创新方向和要求。
- 阅读文献 ：推荐相关创新实践案例的论文和研究报告。

第二节 科技创新案例（1学时）（外请）

- 教学内容 ：介绍全球及国内创新领域的前沿动态和发展趋势，如新兴技术、创新模式、产业变革等。
- 教学要求 ：使学生了解创新动态，拓宽创新视野，把握创新的方向。
- 阅读文献 ：推荐创新前沿和国际视野的论文和研究报告。

第三节 商业创新案例（1学时）（招就处）

- 教学内容 ：探讨创新创业的模式和案例，以及如何撰写项目计划书，分析创业的策略和方法。

- 教学要求 ：使学生理解产学研转化的内涵和价值，掌握创业策略和方法，了解竞赛的要点和要求。
- 阅读文献 ：推荐相关创业的书籍和案例。

第三章 创新实践项目式学习和孵化（10 学时，支撑L01-L05）

第一节 项目选题与团队组建（集体学习，5学时）

- 教学内容 ：通过通识类跨学科典型案例讲解，指导学生开展项目实践，运用创新方法和工具解决问题。
- 教学要求 ：结合学科竞赛目录，推动学生选择与竞赛相关的项目进行实践。组建项目团队，明确团队成员的分工和职责。

1.教育：人工智能赋能课程教学变革，教育学院，乔爱玲（1学时）

2.理科：跨学科驱动下的理科大学生创新实践项目式研习，化学系，韩洪亮（1学时）

3.工科：多学科融合的机器人创新实践，物理系，张盛博（1学时）

4.文科：基于知识图谱的AIGC影视创作平台开发，郭嘉，文学院（1学时）

5.艺术：交互视角下艺术科技前沿技术应用，美术学院，温京博（1学时）

第二节 项目计划与实施（分散到各实验室，4学时）

- 教学内容 ：实践环节依托重点基地、实验室，布置体验性质的科研小项目，以沉浸式的感受引领学生开展初步创新实践活动。
- 教学要求 ：使学生体验科研创新基本方法和技巧，能够按照计划推进项目实施，培养团队协作能力和问题解决能力。
- 阅读文献 ：根据项目实际开展情况，推荐跨学科典型案例相关资料。

第三节 项目成果展示与评估（分小组汇报，1学时）

- 教学内容 ：组织学生进行项目成果展示，包括项目报告、实物展示、演示视频等。结合竞赛项目的成果展示要求，对项目成果进行评估和反馈。

- 教学要求 ：学生能够清晰地展示项目成果，接受评估和反馈，总结项目实践的收获和不足，为今后的创新实践和学科竞赛提供参考。

五、先修课要求及教学方法建议

1.先修课要求：无

2.教学方法建议：理论讲授结合案例分析、企业导师讲座或实地调研、项目式学习与实践

六、考核方式

选修课

序号	考核方式	考核要求	比重(%)	对应的课程目标
1	项目报告	创新项目实施报告	40	L01,L03,L04
2	团队路演	成果展示与答辩	30	L02,L05
3	过程评价	课堂参与、小组协作表现	20	L02,L04
4	个人反思报告	学习总结与改进建议	10	L05

七、教材、参考文献与其他教学资源

1.自编讲义：无

2.参考教材：

（1）郭万斌、李宁等, 创新思维能力训练方法与运用[M].清华大学出版社,2023.

（2）蒂娜·齐莉格, 斯坦福创意课[M].国际文化出版公司,2021.

（3）罗伯塔·乃斯, 走出思维泥潭：如何激发科学创新中的奇思妙想[M].浙江教育出版社,2021.

(4) 克莱顿·克里斯坦森，创新者的窘境[M].中信出版社,2020.

3.课程网址：首都师范大学师星学堂

4.相关教学资源网址：历年中国国际大学生创新大赛案例、TED演讲“如何培养创新思维”。

《大学生心理适应与发展》教学大纲

（针对通识课）

一、课程信息

<table>
<tr><td rowspan="2">课程名称</td><td colspan="5">大学生心理适应与发展</td></tr>
<tr><td colspan="5">Mental Adjusting and Development of freshman</td></tr>
<tr><td>课程编码</td><td colspan="2">2101023</td><td>课程性质</td><td colspan="2">✓必修 □选修</td></tr>
<tr><td>课程类型</td><td colspan="5">✓通识课程 □专业课程</td></tr>
<tr><td>适用专业</td><td colspan="5">所有专业</td></tr>
<tr><td>开课部门</td><td colspan="2">学生处</td><td>课程负责人</td><td colspan="2">相尚</td></tr>
<tr><td>学时学分</td><td>学分：0.5</td><td>总学时：16</td><td>理论：否</td><td>实验：否</td><td>实践：是</td></tr>
<tr><td>授课语言</td><td colspan="5">中文</td></tr>
<tr><td>先修课程</td><td colspan="5">无</td></tr>
</table>

二、课程内容简介

《大学生心理适应与发展》课程系统讲授与大学生心理适应与发展有关的心理学知识，帮助学生了解大学生适应与发展的特点和任务，了解大学生适应与发展中常见的心理问题，学会和掌握心理调解的方法，解决成长过程中遇到的环境适应、学习方法、人际交往、情绪管理等方面的问题，以有效预防大学生心理疾病和心理危机的发生，提升大学生的心理素质，促进大学生的全面发展和健康成长。

三、课程目标

从课程及其与专业人才培养目标的关系阐述教学目的和要求，要求分解、细化专业人才培养目标，解释清楚课程目标与毕业要求、专业培养目标的支撑关系。课程目标须体现课程思政要求，应努力体现国际视野。

L01：培养学生的理想信念，引导学生树立正确的世界观、人生观和价值观。

L02：提升学生的综合素质，包括心理素质、人际交往能力、团队协作能力等

L03：加强学生对心理学知识的理解和应用，培养学生的专业兴趣和专业精神

L04：激发学生的创新思维和创造力，培养学生的批判性思维和问题解决能力

L05：拓宽学生的国际视野，了解不同文化背景下的心理学知识。

L06：帮助学生适应大学生活，促进学生的个人成长和发展。

课程目标	支撑毕业要求指标点【此列需要公共课部门根据各自学科特点，自行描述】	支撑程度	支撑培养目标指标点【学校整体培养目标核心素养】	支撑程度
L01	培养学生的理想信念，引导学生树立正确的世界观、人生观和价值观。	H	具备理想信念与道德规范	H、M
L02	提升学生的综合素质，包括心理素质、人际交往能力、团队协作能力等	H	具备综合优良素质	
L03	加强学生对心理学知识的理解和应用，培养学生的专业兴趣和专业精神	M	具备扎实专业素养	
L04	激发学生的创新思维和创造力，培养学生的批判性思维和问题解决能力	M	具备创新发展能力	
L05	拓宽学生的国际视野，了解不同文化背景下的心理学知识。	M	具备国际视野	
L06	帮助学生适应大学生活，促进学生的个人成长和发展。	H		

备注：支撑毕业要求指标点，毕业要求指标点描述参考2024版本科人才培养方案（非师范）对毕业要求的描述样例，结合各自学科特点，自行描述。

四、教学内容、要求及进度安排

第一讲　发展——从心理适应开始（2 课时）

(一) 心理适应对大学生的意义

1. 什么是心理适应
2. 心理适应的类型
3. 心理适应的意义

(一) 大学生心理适应的任务

1. 心理适应的四个阶段

2. 大学生的心理发展特点
3. 大学各年级的发展任务

(二) 大学新生常见的适应困扰

1. 生活困扰
2. 学习困扰
3. 情绪困扰
4. 人际困扰

(三) 如何适应和管理大学生活

1. 学会管理生活，保持良好状态
2. 制定科学目标，促进有效行动
3. 学会自我调适，保持积极心态
4. 掌握社交技巧，建立和谐关系
5. 关注心理健康，优化心理品质

第二讲 和谐——从人际交往开始（4 课时）

(一) 大学生人际交往的特点及意义

1. 大学生人际交往特点
2. 大学生人际交往的意义

(二) 大学生人际交往中的常见问题

(三) 人际交往训练

1. 人际交往的原则
2. 人际交往的策略
3. 人际交往的心理效应

第三讲 快乐——从管理情绪开始（4 课时）

(一) 认识我们的情绪

1. 了解情绪
2. 健康情绪的标准
3. 影响情绪的因素

(二) 大学生的情绪特点及常见的情绪困扰

1. 大学生的情绪特点
2. 大学生常见的情绪困扰

(三) 有效管理情绪，保持乐观心态

1. 觉察情绪
2. 接纳情绪
3. 表达情绪
4. 调整情绪

第四讲 成功—从学会学习开始 （2 课时）

(一) 大学生的学习特点

1. 学习动机趋向多元
2. 学习内容更为丰富
3. 学习方法更加灵活

4. 学习管理走向自主

(二) 大学生常见的学习困扰

1. 没动力，不想学
2. 没毅力，学不成
3. 不得法，不会学
4. 压力大，学不好

(三) 培养积极学习心态，掌握有效学习方法

1. 激发内在学习动机
2. 设立合理学习目标
3. 制定科学学习计划
4. 运用有效学习策略

第五讲人生——从珍爱生命开始（4 课时）

(一) 生命与生命的价值

1. 认识生命
2. 大学生对生命的困扰

(二) 珍爱生命

1. 如何认识死亡
2. 捍卫生命

(三) 热爱生活

1. 享受生活、体验快乐
2. 感恩生命、回报他人
3. 把握人生、创造价值

(四) 危机预防

1. 导致青少年自杀的危险因素
2. 自杀危机的识别
3. 自杀危机的监控及处理

五、先修课要求及教学方法建议

1.先修课要求：无

2.教学方法建议：课堂讲授、小组合作学习、角色扮演、情景模拟、案例研究、专题讲座、团体辅导等。

六、考核方式

必修课：见考试大纲

选修课要求如下：

1.考核目标：

1) 了解大学生常见的适应问题，掌握心理健康的基础知识。

2) 帮助大学生解决成长过程中的心理困扰，提升大学生心理适应的能力。

3) 提升大学生的自我保健意识，有效预防心理疾病和心理危机的发生。

4) 提升大学生的心理素质，开发心理潜能。

2.考核方式与考核要求

一般情况下，期末总评成绩构成=30%平时成绩+70%期末成绩。

有的教师进行课程改革，侧重于通过平时的团体活动、课堂分享来加强课程的体验性、感受性，可以设置的比例为：

期末总评成绩构成=40%平时成绩+60%期末成绩。

3.填写《首都师范大学考试（考查）分析表》，与学生考试试卷或考查的论文、调查报告、实验报告、读书报告等一并保存五年。（从考试当日开始计算）

七、教材、参考文献与其他教学资源

1.自编讲义：无

2.选用教材：俞国良，《大学生心理健康》，北京师范大学出版社，2018年出版

3.参考文献：无

4.课程网址：无

5.相关教学资源网址：无

。

《未来职场与生涯领导力》教学大纲

一、课程信息

<table>
<tr><td rowspan="2">课程名称</td><td colspan="5">(中文)未来职场与生涯领导力</td></tr>
<tr><td colspan="5">(英文) Future workplace and career leadership</td></tr>
<tr><td>课程编码</td><td colspan="2">2101021.01</td><td>课程性质</td><td colspan="2">□必修 √选修</td></tr>
<tr><td>课程类型</td><td colspan="5">√通识课程 □专业课程</td></tr>
<tr><td>适用专业</td><td colspan="5">所有专业</td></tr>
<tr><td>开课部门</td><td colspan="2">招生就业处</td><td>课程负责人</td><td colspan="2">祝杨军</td></tr>
<tr><td>学时学分</td><td>学分：1</td><td>总学时：18</td><td>理论：12</td><td>实验：</td><td>实践：6</td></tr>
<tr><td>授课语言</td><td colspan="5">中文</td></tr>
<tr><td>先修课程</td><td colspan="5">无</td></tr>
</table>

二、课程内容简介

本课程旨在通过“理论讲授+案例分析+体验互动”等教学形式，帮助学生了解未来职场与生涯领导力的关系。每个人都有与生俱来的领导力，却并不是所有人都能够成为领导力运用专家。未来职场，谁拥有更加强大的领导力，谁就能引领生涯发展获得成功。生涯领导力有哪些要素？如何发现自己的领导力潜能？如何运用生涯领导力？本课程致力于帮助学生了解未来职场，帮助其深刻理解生涯领导力的内涵与外延，在具体的课堂实践中唤醒学生生涯规划意识，树立正确就业观，体现国际视野，化解生涯焦虑，全面促进其就业竞争力和职场竞争力提升。

三、课程目标

本课程致力于帮助学生了解未来职场，帮助其深刻理解生涯领导力的内涵与外延，在具体的课堂实践中唤醒学生生涯规划意识，树立正确就业观，体现国际视野，化解生涯焦虑，全面促进其就业竞争力和职场竞争力提升。

L01：知识目标。熟悉未来职场规律，理解生涯领导力本质；掌握基本判断力、关键决策力、职场影响力、幸福休闲力和创新创业力的基本定义、功能结构和重点要素；懂得适应未来职场，提升生涯领导力的基本原则。

L02：素质目标。帮助学生了解未来职场，唤醒生涯规划意识；养成良好职业素养，具备乐观向上，积极进取的精神。

L03：能力目标。培养学生反思生涯、规划未来的能力；提升学生生涯领导力水平，增强综合素质能力；化解学生生涯焦虑，培养职场竞争力，提升就业质量。

课程目标	支撑毕业要求指标点	支撑程度	支撑培养目标指标点	支撑程度
L01	学会反思、综合育人	M	发展能力	M
L02	沟通合作、发展为本	H	发展为本、全面育人、终身发展	H
L03	发展能力	H	终身发展	H

四、教学内容、要求及进度安排

第一章 导论（2 学时，支撑 L01）

第一节 未来职场的新变革

第二节 未来职场呼唤高水平生涯领导力

第二章 生涯领导力（2 学时，支撑 L02 和 L03）

第一节 生涯质量：判断生涯质量的标准

第二节 生涯成熟：生涯成熟的内在矛盾及其超越

第三节 生涯价值：生涯发展水平的前提性反思

第三章 基本判断力（3 学时，支撑 L02 和 L03）

第一节 双重认知：自我探索、职业探索的意义和方法

第二节 生活阅历：面向未来的生涯叙事理论运用

第三节 思维水平：常见思维陷阱与科学思维方法

第四章 关键决策力（3 学时，支撑 L02 和 L03）

第一节 多元智能：职业能力探索与培养

第二节 目标管理：职业目标的形成、分解与执行策略

第三节 系统思维：职业决策质量的提升方法

第五章 职场影响力（2 学时，支撑 L02 和 L03）

第一节 社会交往：如何把握社会交往的主动权

第二节 个人魅力：提升个人魅力的“小秘密”

第三节 结果定向：职场适应和角色转换的关键

第六章 幸福休闲力（2 学时，支撑 L01 和 L02）

第一节 焦虑应对：生涯焦虑的类型及其超越策略

第二节 幸福感知：幸福标准讨论与幸福感知力

第三节 家庭健康：不可忽视的生涯发展动力与调节

第七章 创新创业力（2 学时，支撑 L01 和 L03）

第一节 创新意识：生涯发展的突破口与职业倦怠的克星

第二节 创业实践：生涯发展的“另类”选择与自我实现的“标杆”

第三节 生涯变革：走出一成不变，获得生活意义的法门

第八章 结语：提高生涯领导力，做自己的领导者（2 学时，支撑 L01）

五、先修课要求及教学方法建议

1.先修课要求：无

2.教学方法建议：互动体验式教学

六、考核方式

必修课：见考试大纲

选修课要求如下：

1. 考核目标：

（1） 知识目标：熟悉未来职场规律，理解生涯领导力本质；掌握基本判断力、关键决策力、职场影响力、幸福休闲力和创新创业力的基本定义、功能结构和重点要素；懂得适应未来职场，提升生涯领导力的基本原则。

（2） 素质目标：帮助学生了解未来职场，唤醒生涯规划意识；养成良好职业素养，具备乐观向上，积极进取的精神。

（3） 能力目标：培养学生反思生涯、规划未来的能力；提升学生生涯领导力水平，增强综合素质能力；化解学生生涯焦虑，培养职场竞争力，提升就业质量。

2. 考核方式与考核要求

考查，须根据教师要求提交命题小论文。

考核方式	考核要求	比重(%)	对应的课程目标
考查	学生对关键概念的掌握和理解程度	30%	L01
考查	运用相关工具反思生涯和规划未来的能力	30%	L01、 L02、L03
考查	掌握未来职场生涯领导力水平提升的能力	40%	L01、 L02、L03

3.填写《首都师范大学考试（考查）分析表》，与学生考试试卷或考查的论文、调查报告、实验报告、读书报告等一并保存五年。（从考试当日开始计算）

六、教材、参考文献与其他教学资源

1.自编讲义：《未来职场与生涯领导力》

2.选用教材：《生涯教育的逻辑》，首都师范大学出版社，2018 年 11 月

3.参考文献：

《创业领导力》，首都师范大学出版社，2017年12月

《超越生涯焦虑：存在心理学的视角》，科学出版社，2020年6月

《关键的一跃：求职实战八讲》，首都师范大学出版社，2021年9月

4.课程网址：无

5.相关教学资源网址：无

七、备注

各院系应有教学大纲修订的制度。上课前须按规定完成修订，并经院系专业负责人、教学院长批准并报教务处备案后公布大纲。教学须按教学大纲实施，不允许任课教师随意修订教学大纲和离开大纲要求实施教学。

教学日历须按教学大纲编制，任课教师可以在总学时不变的前提下根据具体情况适当调整某些章节的教学时数；可以调整参考资料（不能调整教材）；在教学大纲或考试大纲规定的范围内确定考试方式、试卷结构、成绩评定方式。

《中小学生学习心理辅导能力训练》教学大纲

（针对通识课）

一、课程信息

<table>
<tr><td>课程名称</td><td colspan="5">中小学生学习心理辅导能力训练
Learning Psychological Counseling Ability Training for Primary and Middle School Students</td></tr>
<tr><td>课程编码</td><td colspan="2">2101019</td><td>课程性质</td><td colspan="2">☐必修 ☐✓选修</td></tr>
<tr><td>课程类型</td><td colspan="5">☐✓通识课程 ☐专业课程</td></tr>
<tr><td>适用专业</td><td colspan="5">不限</td></tr>
<tr><td>开课部门</td><td colspan="2">学生工作部心理咨询中心</td><td>课程负责人</td><td colspan="2">赵军燕</td></tr>
<tr><td>学时学分</td><td>学分：2</td><td>总学时：32</td><td>理论：</td><td>实验：</td><td>实践：32</td></tr>
<tr><td>授课语言</td><td colspan="5">中文</td></tr>
<tr><td>先修课程</td><td colspan="5">《大学生心理适应与发展》</td></tr>
</table>

二、课程内容简介

本课程深入系统地讲授学习素养金字塔模型、人际互动系统、原生家庭系统理论，以及内在冰山系统理论模型，旨在为我校的未来教师们提供一个全面的理论框架，以深入理解学习素养的发展规律。课程内容不仅涵盖了理论知识的传授，更注重于实际应用能力的培养，使学习者能够运用这些理论模型对遇到学习困难的中小学生进行细致的评估。

学习者将从学习基本能力、学习动力、外部适应及支持感知因素、以及其他养成因素等多个维度，全面分析中小学生学习困难的成因，揭示其背后的真正问题和深层心理需求。课程采用互动性强的团体心理辅导方式，让学习者在参与和体验中深化学习，确保理论知识与实践技能的有机结合。

在课程学习过程中，学习者将得到研究生助教的深度陪伴与辅导，不仅有助于提升学习者的学业心理辅导能力，增强职业竞争力，还能通过团体互动中感受到彼此的支持，收获自我成长。

三、课程目标

从课程及其与专业人才培养目标的关系阐述教学目的和要求，要求分解、细化专业人才培养目标，解释清楚课程目标与毕业要求、专业培养目标的支撑关系。课程目标须体现课程思政要求，应努力体现国际视野。

L01：具备理想信念与道德规范

旨在培养学生对教育事业的热爱和责任感，以及在心理辅导过程中遵循的道德规范和职业操守。帮助学生理解并内化社会主义核心价值观，将正确的价值导向融入到心理辅导实践中，尊重每一位中小学生的个性和需求，保护学生的隐私和权益。

L02：具备综合优良素质

通过课程学习，提升学生在心理辅导中的沟通能力、团队协作能力和问题解决能力。帮助学生掌握有效的沟通技巧，能够在团体心理辅导中发挥积极作用，同时学会在面对不同情境时灵活运用所学知识，提高解决实际问题的能力。

L03：具备扎实专业素养

教学目的：确保学生对学习心理辅导的理论知识有深刻理解，并能将其应用于实践。帮助学生熟练掌握学习素养金字塔模型、人际互动系统等理论，并能够运用这些理论对中小学生的学习困难进行细致评估和有效干预。

L04：具备创新发展能力

鼓励学生在心理辅导实践中进行创新思考，发展新的辅导方法和技术。培养学生具备批判性思维，能够对现有辅导模式进行分析和改进，同时结合国际先进的教育理念，探索适合我国中小学生的辅导策略。

L05：具备国际视野

拓宽学生的国际视野，使其能够理解和尊重不同文化背景下的心理辅导实践。了解国际上关于学习心理辅导的先进理念和方法，能够在比较和借鉴中提升自身的专业水平，为将来在全球化背景下的教育工作做好准备。

L06：具备跨学科整合能力

培养学生能够将心理学知识与其他学科知识（如教育学、社会学、神经科学等）进行有效整合，以更全面地理解和解决中小学生在学习过程中遇到的复杂心理问题。提升学生跨学科知识融合能力、案例分析能力、创新教学设计、批判性思维等能力。

课程目标	支撑毕业要求指标点 【此列需要公共课部门根据各自学科特点，自行描述】	支撑程度	支撑培养目标指标点 【学校整体培养目标核心素养】	支撑程度
L01	理解并认同社会主义核心价值观，并能在心理辅导实践中体现这些价值观；遵守教育行业的职业道德规范，尊重学生隐私和个人差异；展现对教育事业的热爱和责任感，以及对学生的关怀和支持。	H、M	具备理想信念与道德规范	H、M
L02	具备良好的沟通技巧，能够与学生、家长和同事有效沟通；在团队中发挥积极作用，具备团队协作精神和领导潜质；能够运用批判性思维分析和解决中小学生学习心理问题。		具备综合优良素质	
L03	掌握学习心理辅导的理论知识，并能将其应用于实际案例分析；熟悉学习困难的成因分析，能够运用三大评估系统进行评估；了解并运用学习素养模型，对学生的学习素养进行综合评估。		具备扎实专业素养	
L04	能够对传统心理辅导方法进行创新，设计新的辅导策略；具备研究和开发新教学工具或辅导技术的能力；鼓励学生进行跨学科学习，整合不同领域的知识以解决复杂问题。		具备创新发展能力	
L05	了解国际上关于学习心理辅导的先进理念和方法；能够在国际交流中展现开放的态度，学习和借鉴不同文化背景下的教育经验；具备在全球化背景下工作的能力，能够适应多元文化环境。		具备国际视野	
L06	能够将心理学知识与其他学科知识（如教育学、社会学、神经科学等）进行有效整合，理解中小学生在学习过程中遇到的复杂心理问题。具备跨学科知识融合能力、案例分析能力、创新教学设计、批判性思维等能力。		具备跨学科整合能力	

备注：支撑毕业要求指标点，毕业要求指标点描述参考2024版本科人才培养方案（非师范）对毕业要求的描述样例，结合各自学科特点，自行描述。

四、教学内容、要求及进度安排

第一章 建立联结：打开学生心灵的入口（4课时）

（一）热身活动，打破坚冰

（二）课程内容：让学生与所学内容建立联结，介绍教学要求及考核方式

（三）团体建设：表达期待，确立全体契约

（四）团体展示：小组同学分享自己小组成员的品质与期待

（五）夯实赋能：教师总结，提升学生自我价值感。

第二章 模型建构：影响中小学生学习素养因素的理论建构（4课时）

（一）学习素养的理论模型

（二）各因素之间的关系

（三）小组研讨：中小学生学习问题案例

第三章 问题研讨：中小学生学业发展中的常见问题（4课时）

（一）各个年龄段学生的常见问题

（二）对不同学段学生问题的反思

（三）小组研讨：学习与分享

第四章 理解学生：学习困难背后的渴望是什么？（4课时）

（一）案例分析：问题不是问题，如何应对才是问题

（二）对学生学习问题的评估：三大评估系统

（三）冰山分析：如何走进学生内心，更全面的理解学生。

（四）小组研讨：学习与分享

第五章 有效沟通：走进学生心灵（4课时）

（一）压力下的应对姿态

（二）与不同应对姿态的联结方式

（三）体验沟通要素

（四）如何进行一致性沟通

（五）从家庭雕塑中看模式

（六）小组研讨：学习与分享

第六章 家庭系统：理解并重视家庭支持感知度（4课时）

（一）孩子感受不到家庭支持的原因分析

（二）婚姻幸福是送给孩子最好的礼物

（三）如何让孩子感受到支持

（四）小组研讨：学习与分享

第七章　尊重规律：学习素养的发展规律及特点　（4课时）

（一）学习素养理论模型是一个有机的整体

（二）学习素养各要素同等重要

（三）综合指标和各要素的发展变化都是有规律的

（四）小组研讨：学习与分享

第八章　实践运用：在生活中培养学习素养　（4课时）

（一）学业问题在家庭教育指导中的占比突出

（二）“双塔模型”与家庭教育中学习素养的构建

（三）抓好构建才是家庭教育的根本所在

（四）早发现、早干预，更好地因材施教

（五）小组研讨：学习与分享

五、先修课要求及教学方法建议

1. 先修课要求：必修课《大学生心理适应与发展》

2. 教学方法建议：课堂讲授、小组讨论、角色扮演、家庭雕塑、案例分析、正念冥想、课外延伸阅读相结合等。

六、考核方式

1. 考核目标：与课程目标一致

2. 考核方式与考核要求

考查：提交论文

考核方式	考核要求	比重(%)	对应的课程目标
考查	1. 提交论文	30%	具备理想信念与道德规范 具备跨学科整合能力 具备综合优良素质
	2. 案例分析	30%	具备综合优良素质 具备跨学科整合能力 具备扎实专业素养
	3. 考勤	15%	具备理想信念与道德规范
	4. 课堂参与和投入程度	25%	具备创新发展能力 具备理想信念与道德规范 具备综合优良素质

3.填写《首都师范大学考试（考查）分析表》，与学生考试试卷或考查的论文、调查报告、实验报告、读书报告等一并保存五年。（从考试当日开始计算）

七、教材、参考文献与其他教学资源

1.自编讲义：无

2.选用教材：作者，书名，出版社，出版年

樊富珉，何瑾；《团体心理辅导（第二版）》，华东师范大学出版社，2022.7.1

3.参考文献

（1）维吉尼亚.萨提亚. 新家庭如何塑造人[M]. 世界图书出版公司，2006.

（2）（美）卡罗尔·德韦克著；楚祎楠译. 终身成长[M]. 南昌：江西人民出版社，2017.11.

（3）（美）卡罗尔·德韦克作；方文总主编；王芳，左世江译. 当代西方社会心理学名著译丛 努力的意义 积极的自我理论[M]. 北京：中国人民大学出版社，2021.03

4.课程网址：无

5.相关教学资源网址：无

八、备注

各院系应有教学大纲修订的制度。上课前须按规定完成修订，并经院系专业负责人、教学院长批准并报教务处备案后公布大纲。教学须按教学大纲实施，不允许任课教师随意修订教学大纲和离开大纲要求实施教学。

教学日历须按教学大纲编制，任课教师可以在总学时不变的前提下根据具体情况适当调整某些章节的教学时数；可以调整参考资料（不能调整教材）；在教学大纲或考试大纲规定的范围内确定考试方式、试卷结构、成绩评定方式。

《创业基础KAB》教学大纲

一、课程信息

<table>
<tr><td rowspan="2">课程名称</td><td colspan="5">（中文）创业基础KAB</td></tr>
<tr><td colspan="5">Know About Business</td></tr>
<tr><td>课程编码</td><td colspan="2">2101011</td><td>课程性质</td><td colspan="2">□必修　　√选修</td></tr>
<tr><td>课程类型</td><td colspan="5">√通识课程　□专业课程</td></tr>
<tr><td>适用专业</td><td colspan="5"></td></tr>
<tr><td>开课部门</td><td colspan="2">招生就业处</td><td>课程负责人</td><td colspan="2">黄丹</td></tr>
<tr><td>学时学分</td><td>学分：1</td><td>总学时：18</td><td>理论：12</td><td>实验：</td><td>实践：6</td></tr>
<tr><td>授课语言</td><td colspan="5">中文</td></tr>
<tr><td>先修课程</td><td colspan="5">无</td></tr>
</table>

二、课程内容简介

本课程是以创建企业的过程为脉络，以教师授课＋案例分析+学生实践体验的方式展开教学。是一门以教师教授＋案例分析＋学生实践的学生互动参与的创业基础课程。本课程在教学过程中，通过从一个创意开始→逐步成立企业→管理初创企业的创建创业过程的基本知识学习，把创业过程中需要掌握的关键知识点和创业中容易遇到的误区和陷阱，以案例分析的形式展现给学生，由学生分组进行情境模拟，扮演其中的角色，使学生在分析案例、找到答案和回答问题过程中，亲力亲为，体验参悟创业的规律，全面提升创业能力。

三、课程目标

从课程及其与专业人才培养目标的关系阐述教学目的和要求，要求分解、细化专业人才培养目标，解释清楚课程目标与毕业要求、专业培养目标的支撑关系。课程目标须体现课程思政要求，应努力体现国际视野。

L01：熟悉创建企业的过程及应注意的问题，理解创业成功的关键因素；

L02：掌握识别商机和正确认识自己的方法、

课程目标	支撑毕业要求指标点	支撑程度	支撑培养目标指标点	支撑程度
L01	学会反思、综合育人	M	发展能力	M
L02	沟通合作	H	发展为本、全面育人、终身发展	H

四、教学内容、要求及进度安排

第一章 导论：什么是创业？如何产生好的企业想法

（3 学时，支撑课程目标L1）

第一节 创业的概述

第二节 创业机会的发现与识别

第三节 创业机会的可行性分析

第四节 评估创业者潜力，识别创业特征

第五节 创业的法律形式简介

第二章 产品设计和商业模式搭建（3 学时，支撑课程目标L1）

第一节 需求的定位

第二节 市场的定位

第三节 产品和业务相关的打造

第四节 盈利模式的创建

第五节 竞争优势的总结

第三章 创业团队组建和内部管理常识（3 学时，支撑课程目标L2）

第一节 开发和提高创业者的能力

第二节 创业团队的组建和管理

第三节 现代企业管理论丛林的主要流派及其评价

第四节 企业管理模型初阶

第五节 企业的基本管理制度

第四章 控制企业风险和商业计划书（3 学时，支撑课程目标L1）

第一节 企业风险控制

第二节 商业计划书的准备与撰写

第三节 商业计划书的解释及路演

第四节 创业大赛的简介与参与

第五节 师范类院校创业特点与实施

线上实践活动与总结：（6 学时，支撑课程目标L2）

第一节 创业实践仿真实训

第二节 创业实践项目分享

第三节 课程总结与分享

五、先修课要求及教学方法建议

1.先修课要求：无

2.教学方法建议：课堂讲授、小组讨论、课外延伸阅读相结合。

六、考核方式

必修课：见考试大纲

选修课要求如下：

1.考核目标：应与课程目标一致

2.考核方式与考核要求

考试、考查及具体方式（如为考试，说明闭卷或开卷考试即可；如为考查，明确“提交论文、调查报告、实验报告、读书报告”等形式。

考核方式	考核要求	比重(%)	对应的课程目标
考查	完成商业计划书与商业路演	100%	L01：理解用人单位对大学生的职业素质要求，培养正确的工作态度 L02：掌握职场必备技能：团队合作、时间管理、沟通技巧、情绪管理、创新能力

3.填写《首都师范大学考试（考查）分析表》，与学生考试试卷或考查的论文、调查报告、实验报告、读书报告等一并保存五年。（从考试当日开始计算）

六、教材、参考文献与其他教学资源

1.自编讲义：无

2.选用教材：

（1）缪劲翔、孙彤主编，**《你的第一本创业书》**，首师大出版社，2020年6月出版；

（2）臧强、刘锐主编，《创业校友访谈录》，人民出版社，2020年8月出版；

（3）臧强、孙彤主编，《大学生创业学基础》，人民出版社，2022年4月出版。

3.参考文献：无

4.课程网址：无

5.相关教学资源网址：无

七、备注

各院系应有教学大纲修订的制度。上课前须按规定完成修订，并经院系专业负责人、教学院长批准并报教务处备案后公布大纲。教学须按教学大纲实施，不允许任课教师随意修订教学大纲和离开大纲要求实施教学。

教学日历须按教学大纲编制，任课教师可以在总学时不变的前提下根据具体情况适当调整某些章节的教学时数；可以调整参考资料（不能调整教材）；在教学大纲或考试大纲规定的范围内确定考试方式、试卷结构、成绩评定方式。

《化学与生命健康》教学大纲

（针对通识课）

一、课程信息

<table>
<tr><td rowspan="2">课程名称</td><td colspan="5">化学与生命健康</td></tr>
<tr><td colspan="5">Chemistry for Life and Health</td></tr>
<tr><td>课程编码</td><td colspan="2">3077071.01</td><td>课程性质</td><td colspan="2">☐必修 ☑选修</td></tr>
<tr><td>课程类型</td><td colspan="5">☑通识课程 ☐专业课程</td></tr>
<tr><td>适用专业</td><td colspan="5">全校非化学专业</td></tr>
<tr><td>开课部门</td><td colspan="2">化学</td><td>课程负责人</td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td>学时学分</td><td>学分：2</td><td>总学时：32</td><td>理论：</td><td>实验：</td><td>实践：</td></tr>
<tr><td>授课语言</td><td colspan="5">中文</td></tr>
<tr><td>先修课程</td><td colspan="5">无</td></tr>
</table>

二、课程内容简介

本课程旨在为学生提供一个跨学科的视角，以理解化学在维护和促进生命健康中的作用。通过本课程学习，学生可以了解化学原理如何应用于生物学、医学和公共卫生领域，以及如何通过化学手段解决与健康相关的问题。课程内容包括化学基础与生命过程，生命必需的化学元素，细胞内的化学反应，酶的作用和生物催化剂，生物分子的结构与功能，蛋白质、核酸、糖类和脂质的结构，生物分子的相互作用，生物分子的生物合成与分解，药物化学中药物设计的原理和药物作用机制，药物的副作用与毒性，营养化学，营养素的化学性质与代谢，膳食补充剂的化学基础，营养与疾病的关系，环境化学与健康，环境污染对健康的影响，化学物质的毒理学，清洁技术和绿色化学，生物标志物与疾病诊断，生物标志物的概念与重要性，化学检测方法在疾病诊断中的应用，分子成像技术，遗传学与基因编辑，疫苗开发与化学，纳米技术在医学中的应用，，纳米粒子的药物递送，纳米传感器在疾病诊断中的应用，纳米材料的安全性与伦理问题，化学与公共卫生政策等内容。

三、课程目标

通过本课程的学习，为学生提供一个跨学科的视角，以理解化学在维护和促进生命健康中的作用，了解化学原理如何应用于生物学、医学和公共卫生领域，以及如何通过化学手段解决与健康相关的问题。

L01：通过学习化学基础与生命过程，生命必需的化学元素，细胞内的化学反应，使学生初步具备辩证唯物主义和历史唯物主义的观点，树立正确的科学思维、科学精神和科学价值观。

L02：帮助学生树立健康意识。

L03：通过药物化学中药物设计的原理和药物作用机制，营养素的化学性质与代谢，膳食补充剂，营养与疾病的关系，使学生了解化学与生命健康的关系。

L04：通过分子成像技术，遗传学与基因编辑，疫苗开发与化学，纳米技术在医学中的应用，纳米粒子的药物递送，纳米传感器在疾病诊断中的应用学习，帮助学生理解应用生命化学技术以及创新性科学方法去解决现实的医学问题。

L05：通过环境化学与健康，环境污染对健康的影响，化学物质的毒理学，清洁技术和绿色化学，了解绿色化学的最近进展和技术进步。

课程目标	支撑毕业要求指标点【此列需要公共课部门根据各自学科特点，自行描述】	支撑程度	支撑培养目标指标点【学校整体培养目标核心素养】	支撑程度
L01	培养学生具备正确的人生观、价值观、世界观，培养自尊自信、理性平和、积极向上的心态。	H	具备理想信念与道德规范	H
L02	帮助学生树立健康意识，提升学生的科学素养和人文精神。	H	具备综合优良素质	H
L03	通过药物化学中药物设计的原理和药物作用机制，营养素的化学性质与代谢，膳食补充剂，营养与疾病的关系，使学生了解化学与生命健康的关系，提高化学等相关专业素养。	M	具备扎实专业素养	M
L04	发展创新意识和创新能力，为将来应用生命化学技术以及创新性科学方法去解决现实的医学问题做好初步准备。	H	具备创新发展能力	H
L05	了解与本课程相关的国内外化学与生命健康研究热点及进展，培养适应社群和文化多样性的能力，具有一定的国际视野与多元文化素养。	H	具备国际视野	H

备注：支撑毕业要求指标点，毕业要求指标点描述参考2024版本科人才培养方案（非师范）对毕业要求的描述样例，结合各自学科特点，自行描述。

四、教学内容、要求及进度安排

第一章. 化学基础与生命过程（3学时，支撑课程目标1和2）

1. 生命必需的化学元素
2. 细胞内的化学反应
3. 酶的作用和生物催化剂

第二章.生物分子的结构与功能（4学时，支撑课程目标1和2）

1. 蛋白质、核酸、糖类和脂质的结构
2. 生物分子的相互作用
3. 生物分子的生物合成与分解

第三章.药物化学（4学时，支撑课程目标1，3和4）

1. 药物设计的原理
2. 药物作用机制
3. 药物的副作用与毒性

第四章.营养化学（3学时，支撑课程目标1，3和4）

1. 营养素的化学性质与代谢
2. 膳食补充剂的化学基础
3. 营养与疾病的关系

第五章.环境化学与健康（3学时，支撑课程目标1和5）

1. 环境污染对健康的影响
2. 化学物质的毒理学
3. 清洁技术和绿色化学

第六章.生物标志物与疾病诊断（3学时，支撑课程目标1-4）

1. 生物标志物的概念与重要性
2. 化学检测方法在疾病诊断中的应用
3. 分子成像技术

第七章.遗传学与基因编辑（3学时，支撑课程目标1和4）

1. DNA的结构与复制
2. 遗传病的分子基础
3. CRISPR-Cas9基因编辑技术

第八章.疫苗开发与化学（3学时，支撑课程目标1，3和4）

1. 疫苗的工作原理
2. 疫苗成分的化学特性
3. 新型疫苗的开发

第九章.纳米技术在医学中的应用（3学时，支撑课程目标1-4）

1. 纳米粒子的药物递送
2. 纳米传感器在疾病诊断中的应用
3. 纳米材料的安全性与伦理问题

第十章.化学与公共卫生政策（3学时，支撑课程目标1和5）

1. 化学暴露评估与风险管理
2. 公共卫生政策中的化学问题
3. 化学物质的法规与标准

五、先修课要求及教学方法建议

1、先修课程：无

2、教学方法建议：教学策略：课堂讲授、小组讨论、课外延伸阅读相结合；以课堂讲授为主，课堂讲授内容丰富。授课以多媒体教学方式进行。

六、考核方式

选修课要求如下：

1.考核目标：

2.考核方式与考核要求

考试、考查及具体方式（如为考试，说明闭卷或开卷考试即可；如为考查，明确“提交论文、调查报告、实验报告、读书报告”等形式。

考核方式	考核要求	比重(%)	对应的课程目标
课堂参与与讨论	通过讨论学习化学基础与生命过程，生命必需的化学元素，细胞内的化学反应，酶的作用和生物催化剂，生物分子的结构与功能，蛋白质、核酸、糖类和脂质的结构，生物分子的相互作用，生物分子的生物合成与分解，药物化学中药物设计的原理和药物作用机制，药物的副作用与毒性，营养化学，营养素的化学性质与代谢，膳食补充剂的化学基础，营养与疾病的关系，环境化学与健康，环境污染对健康的影响，化学物	50%	**支撑课程目标1-6**

	质的毒理学，清洁技术和绿色化学。让学生理解生命过程中的化学反应。		
论文与成果展示	通过学习生物标志物与疾病诊断，生物标志物的概念与重要性，化学检测方法在疾病诊断中的应用，分子成像技术，遗传学与基因编辑，疫苗开发与化学，纳米技术在医学中的应用，，纳米粒子的药物递送，纳米传感器在疾病诊断中的应用，纳米材料的安全性与伦理问题，化学与公共卫生政策等内容。让学生与现实生活与科技创新相结合。	50%	**支撑课程目标1-6**

七、教材、参考文献与其他教学资源

1.解从霞、唐玉宝，《化学与健康》科学出版社 2022年

2.参考文献：

《普通生物学》（第4版），陈阅增，高等教育出版社
《药剂学》（第8版），方亮主编，人民卫生出版社

八、备注

各院系应有教学大纲修订的制度。上课前须按规定完成修订，并经院系专业负责人、教学院长批准并报教务处备案后公布大纲。教学须按教学大纲实施，不允许任课教师随意修订教学大纲和离开大纲要求实施教学。

教学日历须按教学大纲编制，任课教师可以在总学时不变的前提下根据具体情况适当调整某些章节的教学时数；可以调整参考资料（不能调整教材）；在教学纲或考试大纲规定的范围内确定考试方式、试卷结构、成绩评定方式。

附件6：

《生理与生活》教学大纲

一、课程信息

<table>
<tr><td rowspan="2">课程名称</td><td colspan="6">(中文)生理与生活</td></tr>
<tr><td colspan="6">(英文) Physiology and Life</td></tr>
<tr><td>课程编码</td><td colspan="2"></td><td>课程性质</td><td colspan="2">☐必修 ☑选修</td></tr>
<tr><td>课程类型</td><td colspan="5">☑通识课程 ☐专业课程</td></tr>
<tr><td>适用专业</td><td colspan="5">不分专业</td></tr>
<tr><td>开课部门</td><td colspan="2">生命科学学院</td><td>课程负责人</td><td colspan="2">张成</td></tr>
<tr><td>学时学分</td><td>学分：2</td><td>总学时：32</td><td>理论：32</td><td>实验：</td><td>实践：</td></tr>
<tr><td>授课语言</td><td colspan="5">中文</td></tr>
<tr><td>先修课程</td><td colspan="5">生物基础知识</td></tr>
</table>

二、课程内容简介

人体生理学是研究人体及动物机体正常生命活动现象及机体组成部分正常功能的科学。通过本课程的学习，使学生在正常人体结构的基础上，以人体以及组成人体的各系统、组织器官、细胞和生物大分子为对象，掌握人体各种生命活动的规律、人体的组成、物质代谢原理及调控机制，从而合理解释生活中的各种生命活动。

三、课程目标

本门课程主要目标是使学生了解和掌握人体正常生命活动过程及其规律，并且能够运用结构与功能统一、局部与整体统一、运动与静止统一、机体与环境统一的观点，辨证地观察、分析和解决生命现象有关问题，从而使得学生在知识层面、认知层面和能力层面均有所提升，为以后从事生物学相关领域的工作奠定基础。具体目标如下：L01：

L01：需要学生理解并掌握机体九大系统的组成和功能，理解细胞、组织、器官、系统和机体整体生命活动之间的联系

L02：本课程是理论与实践并重的学科，注重生理学在日常生活和临床中的应用，强调理论与实践相结合。

L03：培养学生科学的逻辑思维能力、分析解决问题的能力和良好的交流沟通能力。

L04：通过学习生理学规律，帮助学生客观、理性地认识人体生命活动的规律，树立珍爱生命的意识，培养良好的心理素质，从而促进学生身心健康发展。

L05：通过分组讨论、师生互动等学习形式，培养学生批判性思维，提升思辨能力。

L06：通过介绍我国生理学家们的科研成果和奋斗经历，可进一步加强学生们的民族文化认同感和爱国主义精神。

课程目标	支撑毕业要求指标点【此列需要公共课部门根据各自学科特点，自行描述】	支撑程度	支撑培养目标指标点【学校整体培养目标核心素养】	支撑程度
L01	知识掌握	H	具备理想信念与道德规范	H
L02	理论与实践相结合	H	具备综合优良素质	M
L03	分析解决问题能力	M	具备扎实专业素养	H
L04	身心健康发展	H	具备创新发展能力	M
L05	批判思维	M	具备国际视野	M
L06	民族文化认同感和爱国主义精神	M	具备分析解决问题能力	H

四、教学内容、要求及进度安排

第一章 绪论（Introduction）（2学时，支撑课程目标1）

主要内容：

了解生理学概念，了解生理学研究内容和发展史。掌握生理学研究的基本方法，在整体水平、器官水平和系统水平以及细胞或分子水平来研究人体及动物机体的运行规律。

教学要求：区分科学研究与生活经验的不同，学会逻辑推演与归纳，熟悉基本概念与术语。

重点、难点：重点掌握内环境稳态的概念及机体调节方式。

第二章 骨骼、肌肉与运动 (Bone、Muscle and movement) （4学时，支撑课程目标1-6）

主要内容：

1. 骨骼的分类及功能。

2. 骨骼肌的结构与功能。

3. 骨骼肌收缩机制。

教学要求：

1. 熟悉骨骼肌的结构与功能。

2. 了解等张收缩与等长收缩，单收缩、复合收缩和强直收缩概念。

重点、难点：

1. 掌握骨骼肌收缩的原理及特征。

2. 掌握神经肌肉接头处的兴奋传递过程。

3. 骨骼肌的兴奋：终板的结构、信号传递及收缩类型及肌丝滑行机理。

第三章 血液循环（Circulation） （4学时，支撑课程目标1-6）

主要内容：

1. 血液的组成及理化性质：血细胞比容，血浆的化学成分、血液的比重、粘滞性，血浆渗透压、晶体渗透压与胶体渗透压的形成及意义，血浆 pH 值，血细胞功能等。

2. 血液凝固，纤维蛋白溶解，掌握血量、输血和血型测定原则。熟悉 ABO 血型、Rh 血型。掌握输血的原则。学习心肌特性及其电位变化，包括心肌的结构特点和两类心肌细胞：心室肌细胞的静息电位和动作电位的产生机制，自律性细胞的电位特点及影响自律性的因素。掌握心肌细胞的自律性、兴奋性、传导性、收缩性等电生理特征。了解心电图各波与心肌细胞动作电位的关系。掌握心电图的产生原理、基本特征及其意义。

3. 熟悉心动周期中心室压力、容积的变化及心瓣膜的开闭。了解心房内压的变化、心搏频率、心音。掌握每搏输出量、每分输出量、心指数概念。掌握心输出量的调节：心室舒张期末容积(前负荷)、心肌收缩力、动脉血压(后负荷)、心搏频率。

4. 器官循环：冠状循环：掌握冠状循环的血流特点，冠脉血流的调节。脑循环和脑脊液循环：掌握脑循环的的特点，脑血流的调节，了解脑脊液的生成循环。肺循环：掌握肺循环的特点，肺循环的调节，了解骨骼肌血流及运动时的循环变化。

教学要求：

1. 掌握血液凝固：凝血因子与凝血过程。了解抗凝系统、纤溶系统。

2. 掌握血量、输血和血型。熟悉 ABO 血型、Rh 血型及心血管互动调节。

重点、难点：重点掌握心肌特性及其电位变化、影响动脉血压的因素。

第四章 血压（Blood Pressure） （4学时，支撑课程目标1-6）

主要内容：

1. 了解各类血管的机能特征。了解血流速度和器官血流量。掌握动脉血压及其正常变动，决定和影响动脉血压的因素。了解动脉搏、脉搏压利脉搏波。熟悉微循环的结构与功能。熟悉毛细血管血液与组织液的物质交换。了解淋巴的生成、淋巴循环及其影响因素。了解静脉血压和血流，静脉脉搏。

2. 心血管活动的调节：熟悉支配心脏和血管的传出神经调节心血管活动的中枢部位。掌握心血管活动的反射性调节：躯体和内脏各种感受器的传入冲动，颈动脉窦和主动脉弓的降压反射，颈动脉体和主动脉体的化学感受性反射。掌握体液因素对心血管活动的作用：肾上腺素和去甲肾上腺素。了解血管活性物质，器官血流量的自身调节。

教学要求： 血压形成的条件及心血管活动调节的方式。

重点、难点：重点掌握影响动脉血压的因素。

第五章 呼吸 (Respiration) （2学时，支撑课程目标1-6）

主要内容：

1. 实现肺通气的结构基础与功能：呼吸道、肺泡、呼吸膜；胸廓：平静与用力呼吸时胸廓运动的特点。

2. 肺通气--掌握肺通气的动力，肺内压的变化，胸内压的形成和变化。熟悉肺通气的阻力：弹性阻力、顺应性与比顺应性、非弹性阻力。

3. 肺容量和肺通气量：掌握潮气量、补吸气量、补呼气量，功能余气量、肺活量与用力肺活量、功能余气量、肺泡通气量。肺总量，肺通气量，最大通气量，掌握无效腔、肺泡通气量。

4. 气体在血液中的运输及呼吸运动的调节。

教学要求：熟悉呼吸的概念、意义及呼吸的三个环节（外呼吸、气体运输与内呼吸）。

重点、难点：

1.掌握肺表面活性物质的成分、作用及临床意义。

2. 掌握血氧容量、血氧含量和血氧饱和度，影响氧解离曲线的因素。

第六章 消化和吸收 (Digestion and Absorption)（4学时，支撑课程目标1-6）

主要内容：

1. 消化和吸收的定义及消化方式，了解脑—肠肽的概念。

2. 消化液的分泌－－唾液、胃液、胰液和胆汁等的组成和作用及分泌调节。

3. 消化管的运动－－掌握消化道平滑肌活动的一般特征和胃肠平滑肌的生物电特征。了解咀嚼、吞咽、食管的蠕动；胃的运动、胃的排空，胃运动的调节；小肠、大肠的运动形式及调节方式。

4. 食物的消化和养分的吸收－－食物的消化包括糖类、蛋白质、脂类的消化。

教学要求：

1. 熟悉胃肠激素的概念，掌握胃泌素、胰泌素、胆囊收缩素、生长抑素的主要生理作用。**2.** 掌握消化道平滑肌活动的一般特征和胃肠平滑肌的生物电特征。

3. 了解咀嚼、吞咽、食管的蠕动。掌握胃的运动、胃的排空，胃运动的调节。

重点、难点：

1. 掌握消化液如唾液、胃液、胰液、小肠液和胆汁等的成分及作用。

2. 掌握营养成分的吸收途径和机制。

第七章 泌尿系统（Formation and Excretion of Urine）（4学时，支撑课程目标1-6）

主要内容：

1. 肾的功能解剖和肾血流量--熟悉肾单位的组成、分型和特点，滤过膜的构成及功能特点，肾脏血液循环特点。

2. 肾小球的滤过作用--掌握肾小球滤过率、肾小球有效滤过压、滤过分数。

3. 肾小管与集合管的物质转运功能--掌握肾小管对 Na^+、Cl^-、水、$HCO3^-$、K^+、葡萄糖的重吸收的机制和特点。

4. 尿液的浓缩与稀释：了解肾髓质渗透梯度的形成，肾髓质渗透梯度与尿液浓缩稀释的关系，直小血管在维持肾髓质渗透梯度中的作用。

5. 肾脏泌尿功能的调节：掌握肾内自身调节，神经调节和体液性调节，如血管升压素(抗利尿激素)、肾素-血管紧张素-醛固酮系统、心房钠尿肽、内皮素。

教学要求：

1. 掌握肾血流量的自身调节的概念、意义，了解其机制；

2. 掌握 K^+、H^+、NH_3 的分泌机制，了解其意义。了解肾脏泌尿功能体液性调节的其他内容。

重点、难点：掌握影响肾小球滤过作用的因素，肾小管重吸收的机制和特点

第八章 内分泌系统(Endocrine System) （4学时，支撑课程目标1-6）

主要内容：

1. 激素和内分泌系统及作用机制。

2. 下丘脑与垂体的机能联系（下丘脑－腺垂体系统和下丘脑－神经垂体系统）及下丘脑、垂体激素的合成及作用。

3. 甲状腺激素的合成与代谢、生物学作用（对新陈代谢和生长发育的影响，对神经系统、心血管系统等的影响）。

4. 甲状旁腺素、降钙素和维生素 D3 的生物学作用和分泌的调节。

5. 胰岛素和胰高血糖素的合成、作用及其分泌调节。

6. 学习下丘脑—腺垂体—肾上腺轴作用及皮质轴肾上腺皮质激素、肾上腺髓质激素的种类、作用及其分泌调节。

7. 了解其它内分泌激素：松果体激素、前列腺素及瘦素等的内分泌功能。

教学要求：

1. 熟悉激素的作用方式，激素作用的一般特性，激素的分类和激素分泌的调节；

2. 熟悉其他垂体激素的生理作用（促肾上腺皮质激素、促甲状腺激素、促卵泡素、黄体生成素、黑色细胞刺激素、催乳素; 神经垂体激素如血管升压素和催产素）；

重点、难点：

1. 掌握甲状腺功能的调节，包括下丘脑—腺垂体—甲状腺轴和自身调节。了解呆小症、甲亢；掌握岛素和胰高血糖素的作用。

2. 掌握肾上腺皮质激素—糖皮质激素的生物学作用，糖皮质激素的分泌调节。

3. 掌握肾上腺素与去甲肾上腺素的生物学作用。

第九章 生殖生理（Reproduction） （4学时，支撑课程目标1-6）

主要内容：

1. 性腺的主要内分泌功能与生殖过程的重要环节。

2. 睾酮的生理作用，睾丸功能的调节：即垂体—间质细胞轴的调节；垂体—曲细精管轴的调节；下丘脑对睾丸机能的调节。

3. 雌激素、孕激素的生理作用及作用机制；卵巢机能的调节：下丘脑—垂体—卵巢轴。

4. 妊娠过程：受精、着床、妊娠维持及分娩。

5. 泌乳及调节因素。

教学要求：

1. 熟悉：睾丸的生精过程、卵巢卵泡及卵母细胞发育过程。

2. 掌握性腺的主要内分泌功能与生殖过程的重要环节。

重点、难点：重点掌握下丘脑-垂体-性腺轴的调节机制及受精机制。

五、先修课要求及教学方法建议

1.先修课要求：生物学基础

2.教学方法建议：课堂讲授、小组讨论、课外延伸阅读相结合。。。。

六、考核方式

考核方式	考核要求	比重(%)	对应的课程目标

平时成绩	平时作业、小测验、反转课堂、讨论、小论文等	30 %	1-6
期中成绩	论文等方式	30%	1-6
期末成绩	论文等方式	40 %	1-6

3. 填写《首都师范大学考试（考查）分析表》，与学生考试试卷或考查的论文、调查报告、实验报告、读书报告等一并保存五年。（从考试当日开始计算）

七、教材、参考文献与其他教学资源

1. 张成主编，《人体生理与人类生活》，高等教育出版社，2023年第一版。新形态教材（生命科学通识系列），。

2. 课程网址：生理与生活_首都师范大学_中国大学MOOC(慕课) (icourse163.org)

（https://www.icourse163.org/course/CNU-1206449814）

4.参考书：

Guyton and Hall Textbook of Medical Physiology 13th Edition2014

Hall JE. Textbook of Medical Physiology. Elsevier, 2015.

首都师范大学
CAPITAL NORMAL UNIVERSITY

首都师范大学
体育课程教学大纲

体育教学研究部
2024 年 3 月

前　言

体育教学是学校体育工作的重要组成部分,是贯彻党的教育方针的重要途径。近年来，为了贯彻《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》（2020）和《关于深化体教融合促进青少年健康发展实施方案》（2023）的文件精神，我部多次组织教师对 2003 版、2007 版、2009 版、2012 版、2017 版教学大纲进行阶段性的总结和研讨。我校几次体育课程教学大纲的调整，都是为了配合学校选课方式的改变和学生选课需求的变化：2009 年 9 月，我校体育必修课程从学年选课改为学期选课，体育教学内容做了相应调整；2012 年 9 月，我校每学期教学周由 18 周改为 16 周，体育教学大纲随之做了调整；2017 年 1 月，为进一步提高学生对体质健康的重视程度，经体育教研部教学指导委员会研究决定，将学生体测成绩纳入学生体育课成绩，因而需要第五次修订体育课程教学大纲。修订后的教学大纲仍遵循《全国普通高等院校体育课程指导纲要》中的“两个目标”、“五个领域”的基本精神，更加突出健康第一的思想、终身体育的思想、以人为本的思想和培养创新意识，同时，进一步完善了认知目标、情感目标、技能目标、体质目标和课程思政目标。

新的教学大纲是体育教研部全体教师辛勤劳动的结果,也是现代体育教育观念在我校体育课程中的具体体现，希望全体教师在教学中认真贯彻执行，不断总结经验，以进一步深化体育教育教学改革为己任，谋划出特色更加鲜明的首都师范大学本科生校本体育课程。

执笔人：陈少青

2024 年 3 月

目　录

第一部分　体育课程概述 5
第二部分　必修课教学大纲 8
体育 1（大学一年级第 1 学期） 8
综合体能 8
足球 12
篮球 15
排球 19
乒乓球 23
网球 26
羽毛球 30
武术-长拳 33
健美操 37
体育 2（大学一年级第 2 学期） 43
综合体能 43
足球 47
篮球 51
排球 55
乒乓球 59
网球 62
羽毛球 66
武术-刀术 69
健美操 73
体育 3（大学二年级第 1 学期） 79
综合体能 79
足球 83
篮球 86
排球 90
乒乓球 94
网球 97
羽毛球 101
武术-太极拳 104
健美操 108
武术散打 114
体育舞蹈 118
保健班 121
体育 4（大学二年级第 2 学期） 124
综合体能 124
足球 128
篮球 131

排球 135
乒乓球 139
网球 142
羽毛球 146
武术-太极剑 149
健美操 153
武术散打 158
体育舞蹈 162
保健班 165
第三部分　选修课教学大纲 168
羽毛球 168
定向越野 171
排舞 174
乒乓球 179
篮球裁判法 182

第一部分　体育课程概述

体育课程是学生以身体练习为主要手段，通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程，达到增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目标的一种组织形式；是学校课程体系的重要组成部分；是学校体育工作的中心环节；是贯彻落实党的教育方针的重要途径。近年来，为了贯彻国家颁发的《关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的意见》（2016）和《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》（2020）的文件精神，以及我校《关于修（制）订本科人才培养方案的若干意见》等文件精神,经体育教研部教学指导委员会研究决定，为本科生开设必修课、选修课和保健课等体育通识课程。

一、　课程指导思想

体育课程应根据国家和社会的需要，及学生的需求来设置，其指导思想应符合当今社会体育教育教学的发展趋势。为此，我校体育课程设置的指导思想为以下几方面：

1.树立健康第一的思想。体育教育要体现其社会价值、改善人们的健康状况，适应未来社会发展对受教育者身心提出的要求，体育教育和教学必须将工作的重心转移到学生的身体健康上来，提高学生的健康意识，丰富学生的健康知识，使他们养成积极锻炼身体的习惯，形成健康的生活方式。

2.树立终身体育的思想。学校体育要以终身体育为主线，在考虑到学生年龄、性别、生理、心理、智力、体力等诸方面因素的基础上，科学合理地对学生进行教育。培养学生自发、自主地进行体育锻炼，使学生体会运动的乐趣，建立对体育的良好态度和欣赏能力，让学生在体育学习中获得良好的情感体验，满足对体育的需求。

3.树立以人为本的体育教育思想。综观国内外学校体育教育的发展，尽管体育教育的模式各不相同。但它们的共同特点在教学形式上都采用让学生自主选择学习（运动项目）的方式，这种把学生学习兴趣、爱好和发展运动能力放在首位的体育课程形式，是以人为本的最好体现。这也是符合现代教育的发展潮流。

4.培养创新意识。注意培养学生发现问题和提出问题的能力，具有一定的探究和创新意识，力求对体育基本理论、方法、手段等有学生自己的判断，反思自己的学习和实践活动，创造性地完成体育课程的学习任务，以及服务社会的意识。

5.师范特色的体育教学培养。培养师范生具备教育和带领学生积极参与体育活动的组织能力；一定的科学锻炼知识与锻炼评价能力；处理活动中遇到突发问题的灵活应变能力；以及敏锐的活动观察能力和社会适应能力等综合素质能力，培养出素质更加全面的师资力量。

二、　课程性质

体育课程是以身体练习为主要手段，通过科学合理的体育教育和体育锻炼过程，达到

增强体质、增进健康、寓促进身心和谐发展、品德教育、文化科学教育、生活与体育技能教育于身体活动并有机结合的教育过程；是实施素质教育和培养全面发展的人才的重要途径之一。

三、 课程目标

1.认知目标：掌握科学合理的体育健康和锻炼知识，能够进行自我体质监督和评价，保持和提高自身的健康状况、形态机能状况和身体素质水平。

2.情感目标：积极参与各种体育活动，正确对待竞争与合作的关系，培养团队精神，改善和调节心理状态，克服心理障碍，体验运动的乐趣和成功的感觉，形成终身体育意识，成为校园体育活动参与者与引领者，具有一定体育的欣赏能力。

3.技能目标：掌握两项以上健身方法和健身技能，能够科学合理地进行体育锻炼，保持和提高自身的运动能力，逐步形成体育专长，练就强健的体魄。培养学生具备基础的体育活动组织能力和简单体育教学能力。

4.体质目标：增强自身体质，促进体格健壮，全面发展体能，提高机体机能能力和适应能力，确保以充沛的精力、饱满的热情投入学习和生活。

5.课程思政目标：践行社会主义核心价值观，立德树人，锤炼品格，培养热爱教育工作，素质全面的四有好老师。

四、 课程类型

根据《全国普通高等院校体育课程指导纲要》的精神，本着培养学生体育兴趣，强化体育意识，养成体育锻炼习惯，达到终身受益的目的，结合学校的场地、器材、教师、学生等情况，以及较好地体现健康第一的思想、终身体育的思想和以人为本等思想，开设的通识体育课程有：

一年级必修项目为：足球、篮球、排球、乒乓球、网球 、武术（长拳、刀术）、健美操、综合体能。

二年级必修项目为：足球、篮球、排球、乒乓球、网球 、羽毛球、武术（太极拳、剑术）、健美操、散打、体育舞蹈。

二至四年级选修项目为：乒乓球、羽毛球、瑜珈健身术、游泳、定向越野、篮球裁判法等。

保健课程：对一、二年级身体确有疾病不能参加正常体育课的学生开设体育保健课，根据学生的身体情况，组织和安排一些有利疾病恢复和改善健康状况的课程内容。

理论课或讲座为：运动与健康知识、体育理论、运动处方、各运动项目裁判法等。

五、 学制、学时、学分

一、二年级体育必修课程为学期选修，共学习 4 个学期，每学期 32 学时 1 学分。

二至四年级体育选修课程为学期选修，每学期 32 学时 1 学分。

六、 考核

根据学校学生学籍管理规定，结合体育课程特点，体育课程实行考勤减分制，即：缺课 1 次减 3 分，迟到、早退（15 分钟以内）1 次减 1 分。学生缺课达到 6 次（12 学时），不予评定成绩。

体育必修课成绩的评定为学期评定：专项技术（2-3 项）考试占 60%，耐力跑（或学生体质健康测试成绩）占 30%（测试标准见耐力跑评分表），理论考试占 10%。

体育选修课成绩的评定为学期评定：专项技术（2-3 项）考试占 70%，理论考试占 20%，学习态度占 10%。

保健课成绩的评定为学期评定：专项技术考试占 70%，理论考试占 20%，学习态度占 10%。

耐力跑测试评分表

序号	成绩	分数	序号	成绩	分数
1	9′45″	30	12	11′35″	19
2	9′55″	29	13	11′45″	18
3	10′05″	28	14	12′05″	16
4	10′15″	27	15	12′25″	14
5	10′25″	26	16	12′45″	12
6	10′35″	25	17	13′05″	10
7	10′45″	24	18	13′25″	8
8	10′55″	23	19	13′45″	6
9	11′05″	22	20	14′05″	4
10	11′15″	21	21	14′25″	2
11	11′25″	20	22	14′45″	1

说明：男生测试 2100 米，女生测试 1800 米，男女生取值相同。对照表中如没有对应的测试成绩，须取下限分数为宜。如：9′50″ 分数为 29 分。测试成绩大于 14′45″ 为 0 分。

执笔人：陈少青

2020.12

第二部分　必修课教学大纲

体育 1（大学一年级第 1 学期）

综合体能

一、　课程信息

课程名称	体育1-综合体能				
	Physical Education 1-Comprehensive physical fitness				
课程编码	3720001		课程性质	✓必修　□选修	
课程类型	✓通识课程　□专业课程				
适用专业	大一大二本科生				
开课部门	体育教学研究部		课程负责人	陈文山	
学时学分	学分：1	总学时：32	理论：4	实验：0	实践：28
授课语言	汉语				
先修课程	无				

二、　课程内容简介

体能是人体对环境适应过程所表现出来的综合能力。体能包括两个层次：健康体能和竞技运动体能。健康体能以增进健康和提高基本活动能力为目标，竞技运动体能以追求在竞技比赛中创造优异运动成绩所需体能为目标。健康体能是为促进健康、预防疾病和增进日常生活工作效率所需的体能，包括心肺耐力适能、肌力适能、肌耐力适能、柔韧性适能、适当的体脂肪百分比。竞技体能即运动体能，特指运动员为追求在竞技比赛中创造优异运动成绩所需的体能。

综合体能是以提高学生健康体能为目标的实践课程，主要包括发展学生体能的基本理论、方法和手段等内容。学生通过综合体能选项课的学习，掌握一些发展体能的知识、方法、技能。促进学生身体的正常发育和机能的发展，提高学生健康体能；使学生更加深刻地认识发展体能的价值，更加踊跃地参与体能发展的活动，并通过长期的练习，提高环境适应能力和社会适应能力。

三、　课程目标

备注：支撑毕业要求指标点，毕业要求指标点描述参考2024版本科人才培养方案（非师范）对毕业要求的描述样例，结合各自学科特点，自行描述。

从课程及其与专业人才培养目标的关系阐述教学目的和要求，要求分解、细化专业人才培养目标，解释清楚课程目标与毕业要求、专业培养目标的支撑关系。课程目标须体现课程思政要求，应努力体现国际视野。

L01：坚持以体育人，立德树人，培养学生的爱国主义和集体主义精神。

L02：养成健康行为，培养体育品德，形成良好的体育锻炼习惯。

L03：掌握综合体能的训练方法，提高运动能力，保持健康的锻炼行为。

L04：培养探究思维，注重学生的合作学习、分组练习。

课程目标	支撑毕业要求指标点【此列需要公共课部门根据各自学科特点，自行描述】	支撑程度	支撑培养目标指标点【学校整体培养目标核心素养】	支撑程度
L01	坚持以体育人立德树人	H	具备理想信念与道德规范	H
L02	养成健康行为和体育品德	H	具备综合优良素质	H
L03	掌握篮球技战术欣赏比赛	M	具备扎实专业素养	M
L04	培养探究思维解决问题	M	具备创新发展能力	M
L05	健康第一培养终身体育观	M	具备国际视野	M

L05：培养终身体育观，促进学生身心健康，获得全面发展。

四、 教学内容、要求及进度安排

第一节 介绍体能的含义，体能所包括的内容；发展体能的价值及其意义。 **1学时。**

第二节 讲述各项体能练习的原理或知识或技术要点。 **1学时。**

第三节 跑的专门性练习。起跑与疾跑，转身起跑，快速小步跑，接高抬腿跑，加速跑等。**2学时。**

第四节 短距离跑的练习。接力跑30～50m，中速跑60～100m，行进间跑30～100m，重复加速跑120～140m，快速跑200m，等等。 **4学时。**

第五节 耐力跑（心肺耐力及肌肉耐力）练习。1200m～2000m慢跑，5～10分钟慢跑，10～15分钟慢跑与快走，400m×N接力跑。 **4学时。**

第六节 跳绳练习。单摇双足跳 1～3 分钟，单摇单足跳 1～3 分钟，单摇双人跳 1～3 分钟；单绳多人轮转跳，多绳多人轮转跳；行进间跨步跳绳接力 50～60m。**2 学时。**

第七节 垫上的躯干和上肢的力量练习。仰卧起坐，俯卧撑（男生）；仰卧起坐，坐位体前屈（女生）。 **2 学时**。

第八节 利用室外健身器材的各种力量练习。单杠引体向上，双杠屈臂撑，坐位下拉，坐位前推，等等。**4 学时。**

第九节 利用实心球的力量练习。双手正前掷实心球，双手后抛实心球，等等。**2 学时。**

第十节 室外拓展练习 3～5 项。**2 学时。**

第十一节 室外拓展练习 3～5 项。**2 学时。**

第十二节 室外拓展练习 3～5 项。**2 学时。**

第十三节 软式排球的练习。垫球，传球，发球，比赛。**2 学时。**

第十四节 软式排球的练习。垫球，传球，发球，比赛。**2 学时。**

第十五节 复习技术考试内容，分组考试。**2 学时。**

第十六节 技术考试补课，理论考试。**2 学时。**

五、 先修课要求及教学方法建议

1.先修课要求：无

2.教学方法建议：课堂讲授、小组讨论、课外延伸阅读相结合

六、 考核方式

必修课：见考试大纲

考核方式	考核要求	比重(%)	对应的课程目标
开卷	技术评定与量化考核	60%	掌握发展健康体能的基本方法，基本技能。
开卷	体能测试	30%	促进学生身心健康

开卷	线上理论考试	10%	掌握基本知识

填写《首都师范大学考试（考查）分析表》，与学生考试试卷或考查的论文、调查报告、实验报告、读书报告等一并保存五年。（从考试当日开始计算）

综合体能教学属于实践操作类的技能考试，不涉及考试试卷。

七、 教材及参考资料

1.自编讲义：无

2.选用教材：何永超，《大学体育》，书名，首都师范大学出版社，2011。

3.参考文献《田径运动技术教学理论与方法》《软式排球教学与改革》《篮球》

4.课程网址：无

5.相关教学资源网址：见师星学堂线上教学。

执笔人：陈文山

足球

一、 课程信息

课程名称	体育1-足球				
	Physical Education 1-Football				
课程编码	3720001		课程性质	☑必修 ☐选修	
课程类型	☑通识课程 ☐专业课程				
适用专业	大一、大二本科生				
开课部门	体育教学研究部		课程负责人	常帅、姜鹏、姚非	
学时学分	学分：1	总学时：32	理论：4	实验：0	实践：28
授课语言	汉语				
先修课程	无				

二、 课程内容简介

古代足球运动起源于中国，现代足球起源于英国。足球运动是以脚支配球为主，且两队在同一场地内进行互有攻守，并将球射入对方球门多者为胜的运动项目，它是世界上最为普及和影响力最大的运动项目之一，并已成为亿万人们所喜爱的“世界第一运动”。 任何一位身体健康，动作灵活、反应机敏的人均适合踢足球。据不完全统计，现在世界上经常参加足球运动的有 2.5 亿人，经常参加足球比赛的球队近百万支，登记注册的运动员近 5000 万人，其中职业运动员十几万人。足球运动水平的高低，一定意义上代表了一个国家的体育运动水平，也是一个国家物质文明和精神文明的标志之一。

足球运动具有如此大的魅力，不仅在于足球运动孕育着丰富的内涵，而且也与其本身的特点和作用有关。经常参加足球运动，可以提高力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等身体素质，并能使人的高级神经活动得到改善，尤其是能增强人体的心血管系统、呼吸系统等内脏器官的功能，从而促进人体的健康，且有利于形成良好品质，协调人际关系，提高凝聚力。还有利于振奋民族精神和加强国际交往，有利于发展经济和增加税收等。

三、 课程目标

L01：坚持以体育人，立德树人，培养学生的爱国主义和集体主义精神。

L02：养成健康行为，培养体育品德，形成良好的体育锻炼习惯。

L03：了解足球运动的发展概况、主要特点和作用，学习足球运动基础知识和知道经常参加足球运动对健康的作用，懂得足球最常用规则和裁判法。
L04：初步掌握足球基本的技术、战术，能够运用已掌握的足球技能、技巧进行锻炼。
L05：培养足球运动兴趣，主动参与足球运动，培养勇敢顽强的品质和团队精神。
L06：增强自身体质、促进体格健壮，全面发展体能。

课程目标	支撑毕业要求指标点【此列需要公共课部门根据各自学科特点，自行描述】	支撑程度	支撑培养目标指标点【学校整体培养目标核心素养】	支撑程度
L01	坚持以体育人立德树人	H	具备理想信念与道德规范	H
L02	养成健康行为和体育品德	H	具备综合优良素质	H
L03	掌握足球基本理论知识和欣赏比赛	M	具备扎实专业理论	M
L04	掌握足球的基本技战术	M	具备扎实技术能力	M
L05	具备团结一心和顽强拼搏的精神	M	具备良好的意志品质	M
L06	健康第一培养终身体育观	H	具备国际视野	H

备注：支撑毕业要求指标点，毕业要求指标点描述参考2024版本科人才培养方案（非师范）对毕业要求的描述样例，结合各自学科特点，自行描述。

四、 教学内容、要求及进度安排

第一节 讲授足球运动发展概况、特点、作用、锻炼价值、进攻与防守的关系。讲授常用的足球规则与裁判法。2 学时。

第二节 第三节 一般球性练习：脚底前后滚球、前脚掌踩球、脚掌→脚内侧→脚掌→脚外侧拨球、颠球。 2 学时。

第四节 第五节 一般球性练习：脚弓推拉球、脚背正面踢拉球、颠球等。2 学时。

第六节 学习无球技术：摆脱、跑位等。 2 学时。

第七节 第八节 学习有球基本技术：踢球（脚背内侧、脚背正面、脚弓）；停球（脚底、脚背正面、脚弓、小腿）；运球（脚背内外侧、脚背正面）。 2 学时。

第九节 学习头顶球（个人连续顶球练习、原地额正面顶球练习）。2 学时。。

第十节 第十一节 学习踢墙式、传切式二过一战术配合。2 学时。

第十二节 第十三节 第十四节 学习正面、侧面抢、合理冲撞抢截球技术。一对一、三对三、五对五抢截练习。2 学时。

第十五节 学习掷界外球技术。2 学时。

第十六节 技术考试补课，理论考试。2 学时。

五、 先修课要求及教学方法建议

1.先修课要求：无

2.教学方法建议：课堂讲解示范，学生按水平层次分组练习，课堂外的延展练习相结合。

六、 考核方式

见考试大纲

考核方式	考核要求	比重(%)	对应的课程目标
开卷	技术评定与量化考核	60%	掌握足球技战术
开卷	体能测试	30%	促进学生身心健康
开卷	线上理论考试	10%	掌握基本知识

填写《首都师范大学考试（考查）分析表》，与学生考试试卷或考查的论文、调查报告、实验报告、读书报告等一并保存五年。（从考试当日开始计算）

足球教学属于实践操作类的技能考试，不涉及考试试卷。

七、 教材及参考资料

1.自编讲义：无

2.选用教材：何永超，《大学体育》，书名，首都师范大学出版社，2011。

3.参考文献：何永超.普通高等学校双语（中英文）教材——足球[M].北京：人民体育出版社,2008；高等学校新世纪体育教材编写委员会.足球[M].北京：高等教育出版社,2005.

4.课程网址：无

5.相关教学资源网址：见师星学堂线上教学。

执笔人：姜鹏

篮球

一、 课程信息

课程名称	体育1-篮球				
	Physical Education 1-Basketball				
课程编码	3720001		课程性质	☑必修 □选修	
课程类型	☑通识课程 □专业课程				
适用专业	大一、大二本科生				
开课部门	体育教学研究部		课程负责人	陈少青	
学时学分	学分：1	总学时：32	理论：4	实验：0	实践：28
授课语言	汉语				
先修课程	无				

二、 课程内容简介

篮球运动是一项以球为工具，以队为单位，以向悬挂在高处的球篮为目标进行投准的争夺性集体运动项目。篮球运动于 1891 年创始于美国。经过百年的演变和发展，现代的篮球运动已经发展成一项具有灵活巧妙的技术和变化多端的战术相结合的竞赛活动。篮球运动的技术、战术是队员的动作形式作用于自身和球体来实现特定目的的方法过程，并表现在进攻与防守的专门动作中。现在，篮球运动已经风靡全球，参加篮球运动的人数以亿计。以美国 NBA 为代表的高水平篮球，深受广大青少年的喜爱和推崇。这项运动已经成为人们最喜爱的运动项目之一。经常参加篮球运动能促进人的各项身体素质的全面发展，提高内脏器官、感觉器官和中枢神经系统的功能，同时也能培养勇敢、顽强、机智灵活的品质和集体主义协作精神。

三、 课程目标

L01：坚持以体育人，立德树人，培养学生的爱国主义和集体主义精神。

L02：养成健康行为，培养体育品德，形成良好的体育锻炼习惯。

L03：掌握篮球基本技术与战术，提高运动能力，能够欣赏比赛。

L04：培养探究思维，注重学生的合作学习、分组练习和团队竞赛。

L05：培养终身体育观，促进学生身心健康，获得全面发展。

课程目标	支撑毕业要求指标点【此列需要公共课部门根据各自学科特点，自行描述】	支撑程度	支撑培养目标指标点【学校整体培养目标核心素养】	支撑程度
L01	坚持以体育人立德树人	H	具备理想信念与道德规范	H
L02	养成健康行为和体育品德	H	具备综合优良素质	H
L03	掌握篮球技战术欣赏比赛	M	具备扎实专业素养	M
L04	培养探究思维解决问题	M	具备创新发展能力	M
L05	健康第一培养终身体育观	M	具备国际视野	M

备注：支撑毕业要求指标点，毕业要求指标点描述参考2024版本科人才培养方案（非师范）对毕业要求的描述样例，结合各自学科特点，自行描述。

四、 教学内容、要求及进度安排

第一节 篮球运动起源、发展，技术、战术内容体系，教学常规，基本的熟悉球性练习，恢复体能练习。 2 学时。

第二节 一般身体练习（各种跑、跳、灵敏和协调性练习），各种熟悉球性练习，基本的篮球技术测试摸底。2 学时。

第三节 脚步移动练习（跳步急停、两步急停、侧身跑、前、后转身练习）。 2 学时。

第四节 学习原地单、双手传、接球方法（双手胸前传接球、双手头上传球）。 2 学时。

第五节 复习原地传接球，学习单、双手反弹传球、单手肩上传球。2 学时。

第六节 学习原地左、右手的高、低运球和行进间的左、右手直线运球方法。2 学时。

第七节 复习行进间的左、右手直线运球方法，学习变向与变速运球。 2 学时。

第八节 学习行进间运球跑投篮（高手和低手上篮）。2 学时。

第九节 复习提高行进间运球跑投篮（高手和低手上篮）。2 学时。。

第十节 学习行进间不同类型的传、接球（可以结合上篮）。2 学时。

第十一节 学习行进间左、右手直线高运球，纵向切入时接球上篮。2 学时。

第十二节 学习行进间运球（行进间体前换手变向过人练习，行进间运球急停急起练习）。 2 学时。

第十三节 半场 45 度角的摆脱接球技术（接球和反跑）。2 学时。

第十四节 学习持球突破方法（摆脱接球后的顺步和交叉步突破）。2 学时。

运球一对一攻守练习，半场三对三比赛，五对五全场教学比赛。 2 学时。

第十五节 复习技术考试内容，分组考试。2 学时。

第十六节 技术考试补课，理论考试。2 学时。

五、 先修课要求及教学方法建议

1.先修课要求：无

2.教学方法建议：课堂讲解示范，学生按水平层次分组练习，课堂外的延展练习相结合。

六、 考核方式

见考试大纲

考核方式	考核要求	比重(%)	对应的课程目标
开卷	技术评定与量化考核	60%	掌握篮球技战术
开卷	体能测试	30%	促进学生身心健康
开卷	线上理论考试	10%	掌握基本知识

填写《首都师范大学考试（考查）分析表》，与学生考试试卷或考查的论文、调查报告、实验报告、读书报告等一并保存五年。（从考试当日开始计算）

篮球教学属于实践操作类的技能考试，不涉及考试试卷。

七、 教材、参考文献与其他教学资源

1.自编讲义：无

2.选用教材：何永超，《大学体育》，书名，首都师范大学出版社，2011。

3.参考文献：《学校体育学》，《篮球运动高级教程》等。

4.课程网址：无

5.相关教学资源网址：见师星学堂线上教学。

执笔人：陈少青

排球

一、 课程信息

课程名称	体育1-排球				
	Physical Education 1-Volleyball				
课程编码	3720001		课程性质	☑必修 ☐选修	
课程类型	☑通识课程 ☐专业课程				
适用专业	大一本科生				
开课部门	体育教学研究部		课程负责人	侯金倩	
学时学分	学分：1	总学时：32	理论：4	实验：0	实践：28
授课语言	汉语				
先修课程	无				

二、 课程内容简介

排球运动1895年起源于美国。美国马萨诸塞州霍利约克市基督教青年会干事威廉·基·摩根创造了一项球类游戏：人们分站在网球场球网的两侧，用篮球胆之类的球托来拍去，击球的次数不限。这就是排球运动的雏形。哈尔斯戴士博士将此项运动命名为“volleyball”,即“空中截击”的意思。

美国是排球运动的发祥地，6人制排球传入美洲的时间较早。排球运动传入亚洲的时间是1900年传入印度，1905年传入中国 ，1908年传入日本，1910年传入菲律宾。排球运动在亚洲发展过程经历了16人制、12人制、9人制，直到20世纪50年代初才正式开展6人制排球运动。

国际排球联合会简称国际排联（FIVB），成立于1947年，会员为200多个，总部在瑞士的洛桑，第一任为主席法国人鲍尔·黎伯。我国1954年加入国际排联。

排球运动在高校具有广泛的群众性。排球运动中表现出高度的技巧性、激烈的对抗性、严密的集体性和攻防转换性以及技术的全面性，深受大学生的欢迎。因此排球运动对大学生身心健康、个性化培养、团队精神以及素质教育具有良好作用。

备注：支撑毕业要求指标点，毕业要求指标点描述参考2024版本科人才培养方案（非师范）对毕业要求的描述样例，结合各自学科特点，自行描述。

三、 课程目标

L01：坚持以体育人，立德树人，培养学生的爱国主义和集体主义精神。

L02：养成健康行为，培养体育品德，形成良好的体育锻炼习惯。

L03：掌握排球基本技术与战术，提高运动能力，能够欣赏比赛。

L04：培养探究思维，注重学生的合作学习、分组练习和团队竞赛。

课程目标	支撑毕业要求指标点 【此列需要公共课部门根据各自学科特点，自行描述】	支撑程度	支撑培养目标指标点 【学校整体培养目标核心素养】	支撑程度
L01	坚持以体育人，立德树人	H	具备理想信念与道德规范	H
L02	养成健康行为，培养体育品德	H	具备综合优良素质	H
L03	掌握排球基本技战术，提高欣赏比赛能力	M	具备扎实专业素养	M
L04	培养探究思维和合作学习能力	M	具备创新发展能力	M
L05	培养健康第一和终身体育观，促进学生全面发展	M	具备国际视野	M

L05：培养终身体育观，促进学生身心健康，获得全面发展。

四、 教学内容、要求及进度安排

第一节 介绍排球运动的起源和发展概况，阐述排球运动对人体健康的作用；讲解排球场地的规格，标志杆及网的功能和作用，教学常规，熟悉球性练习，恢复体能练习。 **2 学时。**

第二节 熟悉球性练习，学习排球运动的准备姿势和移动（包括跨步、侧滑步、交叉步等），学习正面双手垫球技术。 **2学时。**

第三节至第五节 学习排球的垫球技术：正面双手垫球、单手垫球、侧垫球。重点练习自垫、对垫。**6学时。**

第六节至第八节 学习排球运动的发球技术：男生——正面上手发飘球或旋转球；女生——正面下手发飘球。 **6学时。**

第九节至第十一节 巩固提高垫球、发球技术，利用所学的技术进行发球、垫球教学比赛。 **6学时。**

第十二节至第十四节 巩固垫球、发球，学习“中一二”接发球进攻站位，增加排球专项身体素质练习。**6学时。**

第十五节 复习排球技术考试内容，分组考试。 **2学时。**

第十六节 技术考试补考，理论考试。 **2学时。**

五、 先修课要求及教学方法建议

1. 先修课要求：无

2. 教学方法建议：课堂讲解示范，学生按水平层次分组练习，课堂外的延展练习相结合。建议学生在练习初期多做熟悉球性练习，提高空间时间感知能力，以便于更好的寻找人与球的位置关系；多做垫球、传球、发球固定动作练习，形成正确动作的动力定型，便于技术水平的提高。

六、 考核方式

期末成绩为百分制，其中排球专项技术考核成绩占60%，体质健康测试成绩占30%，体育理论考试成绩占10%。

考核方式	考核要求	比重(%)	对应的课程目标
开卷	排球垫球和发球技术评定与量化考核	60%	掌握排球技战术
开卷	体能测试	30%	促进学生身心健康
开卷	线上理论考试	10%	掌握体育基础知识

实践技能评价标准

	垫球		发球
分数	双人垫球	自垫球	
100～90	动作正确，双人连续对垫20次以上。	动作正确，连续自垫40次以上。	男生：10个球发8个好球 女生：10个球发6个好球
89～80	动作正确，双人连续对垫16-19次。	动作正确，连续自垫32-39次。	男生：10个球发6个好球 女生：10个球发4个好球
79～70	动作正确，双人连续对垫14-15次。	动作正确，连续自垫28-31次。	男生：10个球发5个好球 女生：10个球发3个好球
69～60	动作正确，双人连续对垫12-13次。	动作正确，连续自垫24-27次。	男生：10个球发4个好球 女生：10个球发2个好球
59～50	动作正确，双人连续对垫少于12次。	动作正确，连续自垫少于24次。	男生：10个球发2个好球 女生：10个球发1个好球

说明：

1. 学生进行垫球技术考试时从双人垫球和自垫球中任选一项。
2. 男生——正面上手发旋转球，女生——正面下手发飘球。
3. 正面双手垫球考试在 6 米×9 米的区域内进行，两人相距 2 米～5 米，垫球的高度在 2 米～3 米之间（自垫球高度相同）。

填写《首都师范大学考试（考查）分析表》，与学生考试试卷或考查的论文、调查报告、实验报告、读书报告等一并保存五年。（从考试当日开始计算）

排球教学属于实践操作类的技能考试，不涉及考试试卷。

七、 教材、参考文献与其他教学资源

1.自编讲义：无

2.选用教材：

《大学体育》，首都师范大学出版社，2011。

《排球运动教程》，北京体育大学出版社，2015。

《排球》，北京体育大学出版社，2010。

《学校体育学》，人民体育出版社，2018等。

3.参考文献：无

4.课程网址：无

5.相关教学资源网址：见师星讲堂线上教学。

执笔人：侯金倩

乒乓球

一、 课程信息

课程名称	体育1-乒乓球				
	Physical Education 1-Table tennis				
课程编码	3720001		课程性质	☑必修 ☐选修	
课程类型	☑通识课程 ☐专业课程				
适用专业	大一本科生				
开课部门	体育教学研究部		课程负责人	冯峰	
学时学分	学分：1	总学时：32	理论：4	实验：0	实践：28
授课语言	汉语				
先修课程	无				

二、 课程内容简介

乒乓球运动是深受人民群众喜爱的体育运动项目之一。新中国成立以后，乒乓球运动得到了党和政府的重视和支持，培育了一支思想过硬、技术精湛、具有世界一流水平的专业队伍，保持了在国际乒坛几十年长盛不衰，为祖国争取了巨大的荣誉。

由于乒乓球运动场地器材简便易行，运动场地可大可小，老少皆宜，在大众健身活动中倍受青睐。经常从事这个项目的锻炼，可以有效地发展人体的灵活性和协调性，提高大脑的反应速度和肢体的运动速度，对发展和保持人体的健康水平有着十分积极的作用。由于乒乓球比赛有着明确的规则和要求，使参赛者要在自觉遵守规则的条件下从事练习和比赛，所以可以规范人们的自身行为，促进个体的社会化进程。

三、 课程目标

L01：坚持以体育人，立德树人，培养学生的爱国主义和集体主义精神。

L02：养成健康行为，培养体育品德，形成良好的体育锻炼习惯。

L03：掌握乒乓球基本技术与战术，提高运动能力，能够欣赏比赛。

L04：培养探究思维，注重学生的合作学习、分组练习和竞赛。

L05：培养终身体育观，促进学生身心健康，获得全面发展。

课程目标	支撑毕业要求指标点【此列需要公共课部门根据各自学科特点，自行描述】	支撑程度	支撑培养目标指标点【学校整体培养目标核心素养】	支撑程度
L01	坚持以体育人立德树人	H	具备理想信念与道德规范	H
L02	养成健康行为和体育品德	M	具备综合优良素质	M
L03	掌握乒乓球技战术欣赏比赛	M	具备扎实专业素养	M
L04	培养探究思维解决问题	M	具备创新发展能力	M
L05	健康第一培养终身体育观	H	具备国际视野	M

备注：支撑毕业要求指标点，毕业要求指标点描述参考2024版本科人才培养方案（非师范）对毕业要求的描述样例，结合各自学科特点，自行描述。

四、 教学内容、要求及进度安排

第一节 讲解乒乓球运动对促进人体健康发展的积极作用和独特的健身价值；介绍乒乓球相关器材的规格和维护保养知识；介绍乒乓球运动的基本知识。 2 学时。

第二节 普及并学习直拍、横拍的握拍方法、基本站位和准备姿势；熟悉球性练习：原地颠球、行走中颠球、对墙连续击球。 **2 学时。**

第三节 学习发平击球；学习直板反手推挡或横板反手推挡球。 **2 学时。**

第四节 复习反手推挡动作，进行小组推挡循环接力赛 **。2 学时。**

第五节 讲解步法移动的重要性，学习步法移动并熟练运用单步和并步反手击球。**2 学时。**

第六节 学习加力推挡和反手拨球。 **2 学时。**

第七节 讲解乒乓球意识，乒乓球意识的重要作用及如何在练习中培养盯球、判断、移动、还原等意识。 **2 学时。**

第八节 组织推挡游戏性比赛。 **2 学时。**

第九节 学习发正、反手奔球；通过反复练习，提高反手推挡、反手拨球、发球接发球等基本技术的综合运用能力。 2 学时。

第十节 讲解、示范乒乓球正手攻球技术。2 学时。

第十一节 复习乒乓球正手攻球技术，进行小组正手攻球循环接力赛。2 学时。

第十二节 进行正手攻球游戏性比赛。2 学时。

第十三节 学习单打比赛规则。2 学时。

第十四节 上旋球比赛。2 学时。

第十五节 复习技术考试内容，分组进行技术考试。2 学时。

第十六节 技术考试补考，理论考试。2 学时。

五、 先修课要求及教学方法建议

1.先修课要求：无

2.教学方法建议：课堂讲解示范，学生按水平层次分组练习，课堂外的延展练习相结合。

六、 考核方式

见考试大纲

考核方式	考核要求	比重(%)	对应的课程目标
开卷	技术评定与量化考核	60%	掌握乒乓球技术
开卷	体能测试	30%	促进学生身心健康
开卷	线上理论考试	10%	掌握基本知识

3.填写《首都师范大学考试（考查）分析表》，与学生考试试卷或考查的论文、调查报告、实验报告、读书报告等一并保存五年。（从考试当日开始计算）

乒乓球教学属于实践操作类的技能考试，不涉及考试试卷。

七、 教材、参考文献与其他教学资源

1. 何永超等.大学体育[M].北京:首都师范大学出版社,2011.
2. 苏丕仁.乒乓球运动教程[M].北京:高等教育出版社,2004.
3. 蔡继玲等.跟专家练乒乓球[M].北京:北京体育大学出版社,1999.

执笔人：冯峰

网球

一、 课程信息

课程名称	体育1-网球				
	Physical Education 1-Tennis				
课程编码	3720001		课程性质	☑必修 ☐选修	
课程类型	☑通识课程 ☐专业课程				
适用专业	大一在校本科生				
开课部门	体育教学研究部		课程负责人	张立新	
学时学分	学分：1	总学时：32	理论：4	实验：0	实践：28
授课语言	汉语				
先修课程	无				

二、 课程内容简介

网球运动源于法国，它是从 12 世纪法国宫廷“掌球戏”的游戏发展而来。场地分为草地、红土、硬地或人工橡胶几种。

现代网球比赛的商业化和明星效应，构成网球运动的巨大魅力，也吸引了众多爱好者。适宜于男、女、老、少。经常从事网球运动，既能提高人体的协调性、柔韧性、灵敏性，发展肢体肌肉的爆发力、耐力等素质，提高人体心肺机能，促进身体健康；又能培养学生勇敢顽强、拼搏协作的良好精神与品质。

三、 课程目标

从课程及其与专业人才培养目标的关系阐述教学目的和要求，要求分解、细化专业人才培养目标，解释清楚课程目标与毕业要求、专业培养目标的支撑关系。课程目标须体现课程思政要求，应努力体现国际视野。

L01：坚持以体育人，立德树人，培养学生的爱国主义和集体主义精神。

L02：养成健康行为，培养体育品德，形成良好的体育锻炼习惯。

L03：掌握网球基本技术与战术，提高运动能力，能够欣赏比赛。

备注：支撑毕业要求指标点，毕业要求指标点描述参考2024版本科人才培养方案（非师范）对毕业要求的描述样例，结合各自学科特点，自行描述。

L04：培养探究思维，注重学生的合作学习、分组练习和团队竞赛。

课程目标	支撑毕业要求指标点【此列需要公共课部门根据各自学科特点，自行描述】	支撑程度	支撑培养目标指标点【学校整体培养目标核心素养】	支撑程度
L01	坚持以体育人立德树人	H	具备理想信念与道德规范	H
L02	养成健康行为和体育品德	H	具备综合优良素质	H
L03	掌握网球技战术欣赏比赛	M	具备扎实专业素养	M
L04	培养探究思维解决问题	M	具备创新发展能力	M
L05	健康第一培养终身体育观	M	具备国际视野	M

L05：培养终身体育观，促进学生身心健康，获得全面发展。

四、 教学内容、要求及进度安排

第一节 讲授网球运动的发展概况、特点、作用、锻炼价值、重大赛事。2 学时

第二节 介绍网球运动场地、器材；网球拍规格、种类、选择与养护；网球的规格、鉴别、选择与保存。2 学时

第三节 讲授网球运动击球技术的基本理论知识（击球类型、击球动作结构、拍面角度与击球部位、击球点、击球时期、旋转）。2 学时

第四节 学习握拍法（以东方式握拍法为主，介绍大陆式和西方式握拍法 2 学时

第五节 学习基本站立姿势、基本站位、基本步法和移动步法。2 学时

第六节 学习熟悉球性的方法：拍球、掂球、抛接球等。2 学时

第七节 学习正、反手击球的动作方法：准备动作、向后引拍、向前挥拍、球拍击球、随挥动作。2 学时

第八节 学习底线正、反手抽击球技术：固定点、上步、撤步抽击球；向前移动击球、向后移动击球、向左、右移动击球。2 学时

第九节 学习下手发球（击落地反弹球、下落球）。 2 学时

第十节 介绍削球、截击球、上手发球技术。2 学时

第十一节 简单介绍网球运动基本的比赛规则和裁判方法。2 学时

第十二节 耐力跑考试。2 学时

第十三节 体质健康标准测试。2 学时

第十四节 复习技术考试内容 2 学时

第十五节 技术考试 2 学时

第十六节 理论考试。2 学时

五、 先修课要求及教学方法建议

1.先修课要求：无

2.教学方法建议：课堂讲授、小组讨论、课外延伸阅读相结合、课堂讲解示范，学生按水平层次分组练习。

六、 考核方式

必修课：见考试大纲

选修课要求如下：

1.考核目标：应与课程目标一致

2.考核方式与考核要求

考试、考查及具体方式（如为考试，说明闭卷或开卷考试即可；如为考查，明确“提交论文、调查报告、实验报告、读书报告”等形式。

考核方式	考核要求	比重(%)	对应的课程目标
开卷	技术评定与量化考核	60%	掌握网球技战术
开卷	体能测试	30%	促进学生身心健康
开卷	线上理论考试	10%	掌握基本知识

3.填写《首都师范大学考试（考查）分析表》，与学生考试试卷或考查的论文、调查报告、实验报告、读书报告等一并保存五年。（从考试当日开始计算）

网球教学属于实践操作类的技能考试，不涉及考试试卷。

七、 教材、参考文献与其他教学资源

1.自编讲义：无

2.选用教材：何永超，《大学体育》，书名，首都师范大学出版社，2011。

3.参考文献《学校体育学》，《网球运动高级教程》等。

4.课程网址：无

5.相关教学资源网址：见师星学堂线上教学。

执笔人：张立新

羽毛球

一、 课程信息

课程名称	体育1-羽毛球				
	Physical Education 1-badminton				
课程编码	3720001		课程性质	☑必修 ☐选修	
课程类型	☑通识课程 ☐专业课程				
适用专业	本科一年级学生				
开课部门	体育教学研究部		课程负责人	杨波	
学时学分	学分：1	总学时：32	理论：4	实验：0	实践：28
授课语言	中文				
先修课程	无				

二、 课程内容简介

现代羽毛球运动诞生于英国，19 世纪中后期，在英国伯明顿镇进行了一次羽毛球游戏表演。从此，羽毛球运动便逐渐开展起来，“伯明顿”即成了羽毛球的名字，英文的写法是“Badminton”。羽毛球运动适合于男女老幼，运动量可根据个人年龄、体质、运动水平和场地环境的特点而定。无论是进行有规则的羽毛球比赛还是作为一般性的健身活动，都要在场地上不停地进行脚步移动、跳跃、转体、挥拍，合理地运用各种击球技术和步法将球在场上往返对击，从而能增大上、下肢和腰部肌肉的力量，增强心血管系统和呼吸系统的功能。羽毛球运动是一项集竞技、休闲、娱乐、健身、社交等多功能为一体的体育项目。

三、 课程目标

L01：坚持以体育人，立德树人，培养勇于拼搏、不屈不挠的意志品质，培养爱国主义和集体主义精神。

L02：增强体质、发展运动素质；养成健康行为，培养体育品德，形成良好的体育锻炼习惯，全面提高健康水平。

L03：学会羽毛球基本技、战术；能完成单打的临场裁判工作；能运用所学基本的技、战术练习方法指导自己的终身体育锻炼。培养对羽毛球运动及比赛的鉴赏能力。

L04：培养探究思维，注重学生的合作学习、分组练习和团队竞赛。

L05：培养终身体育观，促进学生身心健康，获得全面发展。

课程目标	支撑毕业要求指标点	支撑程度	支撑培养目标指标点	支撑程度
L01	坚持以体育人、立德树人	H	具备理想信念与道德规范	H
L02	养成健康行为和体育品德	H	具备综合优良素质	H
L03	掌握羽毛球技战术、会欣赏比赛	M	具备扎实专业素养	M
L04	培养探究思维解决问题	M	具备创新发展能力	M
L05	健康第一、培养终身体育观	M	具备国际视野	M

四、 教学内容、要求及进度安排

1. 理论讲解羽毛球运动的起源和发展及我国羽毛球运动的概况；羽毛球运动对促进人体健康发展的作用；介绍羽毛球比赛的场地及器材的基本知识；羽毛球的各种技术动作名称及简单概述；介绍羽毛球运动的比赛种类；讲授羽毛球基本技术中的易犯错误及纠正方法；讲解羽毛球比赛规则和裁判方法。 **2 学时。**
2. 学习羽毛球正、反手的握拍方法，基本站位和准备姿势。熟悉球性的练习，培养球感及空间感。 **4 学时。**
3. 学习发高远球技术。 **4 学时。**
4. 学习基本的脚步移动方法：并步移动、交叉步移动、跨步、蹬跳步等。 **2 学时。**
5. 学习正手底线回击高远球技术：手臂鞭打动作的练习、指腕发力练习、挥拍练习、定点球练习、移动击球练习及对打练习等。 **6 学时。**
6. 学习挑球技术：正手挑球、反手挑球、结合步伐的挑球练习。 **2 学时。**
7. 学习放网技术：定点球练习、移动击球练习、放网与挑球技术组合练习等。 **2 学时。**
8. 学习吊球技术：定点球练习、移动击球练习、一人挑球一人吊球练习。 **2 学时。**
9. 学习移动步伐：前场两侧移动步伐、前后移动步伐、中场左右移动步伐。 **4 学时。**
10. 身体素质练习：前后往返跑、左右往返跑、上下肢力量练习、耐力跑等。 **2 学时。**
11. 单打的基本战术及运用。 **2 学时。**

五、 先修课要求及教学方法建议

1. 无先修课要求。
2. 教学策略：课堂讲解示范，遵循先分解再整体，先原地再移动，循序渐进。学生按水平层次分组练习，课堂外的延展练习相结合。

3. 方法建议：建议组织学生在练习初期多做熟悉球性的练习，提高空间时间感知能力，以便于更好的寻找最佳击球位置；多做固定动作的挥拍练习，形成正确动作的动力定型，便于技术水平的提高。课堂尽量采用多种分组练习方法，充分发挥学生的互助、互帮、互学，便于形成良好的学习氛围，更快提高技术水平和获得运动的乐趣。

六、 考核方式

见考试大纲

考核方式	考核要求	比重(%)	对应的课程目标
开卷	技术评定与量化考核	60%	掌握羽毛球技战术
开卷	体能测试	30%	促进学生身心健康
开卷	线上理论考试	10%	掌握基本知识

七、 教材、参考文献与其他教学资源

1. 自编讲义：无
2. 选用教材：何永超，《大学体育》，首都师范大学出版社，2011。
3. 参考文献：张瑞林，羽毛球运动[M].北京:高等教育出版社,2010.

   彭美丽，羽毛球技巧图解[M].北京:北京体育大学出版社,2005.
4. 课程网址：无
5. 相关教学资源网址：见师星学堂线上教学。

执笔人：杨波

武术-长拳

一、 课程信息

课程名称	体育1-武术（长拳）				
	Physical Education 1-Martial art(Long Fist)				
课程编码	3720001		课程性质	☑必修 ☐选修	
课程类型	☑通识课程 ☐专业课程				
适用专业	大学一年级在校本科生				
开课部门	体育教学研究部		课程负责人	罗朝晖	
学时学分	学分：1	总学时：32	理论：4	实验：0	实践：28
授课语言	汉语				
先修课程	无				

二、 课程内容简介

武术是以中华文化为理论基础，以技击方法为基本内容，以套路、格斗、功法为主要运动形式的传统体育。中国武术历史悠久，源远流长，在不断的发展过程中，形成了众多拳种和流派，如少林拳、太极拳、八卦掌等。武术的内容丰富，形式多样，包括各种功法、套路和对抗等运动形式；既有徒手的拳术，也有各种器械。

长拳是吸取了查、花、炮、少林拳诸拳种之长的基础上，把长拳类型的手型、手法、步型、步法、腿法、平衡、跳跃等基本动作规格化，按照长拳运动方法编成包括窜蹦跳跃、闪展腾挪和起伏转折在内的拳术套路，是武术中的一大类别。长拳是一种规格统一、表现力强、架式舒展、动作灵活、快迅有力、节奏分明的拳术。长拳运动量大，动作幅度大，结构复杂，对提高身体素质，发展人体机能具有良好作用。

三、 课程目标

从课程及其与专业人才培养目标的关系阐述教学目的和要求，要求分解、细化专业人才培养目标，解释清楚课程目标与毕业要求、专业培养目标的支撑关系。

课程目标须体现课程思政要求，应努力体现国际视野。

L01：讲授武术运动的起源和发展概况，学习长拳的基础知识，了解长拳的特点和对健康的作用。

L02：学习掌握长拳的基本功和基本动作，学会并演练长拳初级套路，初步表现出长拳的技术特点和风格。

L03：培养学生对武术这一传统运动项目的兴趣，积极参与武术运动，培养勇敢顽强和坚忍不拔的精神。

L04：全面发展身体素质，改善人体各器官系统的机能能力，增强身体的灵活性和协调性。

L05：践行社会主义核心价值观，立德树人，锤炼品格，培养热爱教育工作，素质全面的四有好老师。

课程目标	支撑毕业要求指标点【此列需要公共课部门根据各自学科特点，自行描述】	支撑程度	支撑培养目标指标点【学校整体培养目标核心素养】	支撑程度
L01	学习长拳的基础知识	H	具备理想信念与道德规范	H
L02	掌握长拳的基本功和基本动作	H	具备综合优良素质	H
L03	培养学生对武术这一传统运动项目的兴趣	M	具备扎实专业素养	M
L04	全面发展身体素质	M	具备创新发展能力	M
L05	培养热爱教育工作，素质全面的四有好老师	M	具备国际视野	M

备注：支撑毕业要求指标点，毕业要求指标点描述参考2024版本科人才培养方案（非师范）对毕业要求的描述样例，结合各自学科特点，自行描述。

四、 教学内容、要求及进度安排

第一节 讲述长拳的形成和发展过程；长拳对人体健康的意义和作用；长拳的动作特点；长拳动作名称的构成。介绍长拳比赛场地和规则。 2 学时。

第二节 学习基本手型、手法、步型、步法、腿法。 2 学时。

第三节 复习巩固长拳基本手型、手法、步型、步法、腿法。 2 学时。

第四节 学习预备动作，弓步冲拳、弹腿冲拳、马步冲拳、弓步冲拳。 2 学时。

第五节 复习习预备动作，弓步冲拳、弹腿冲拳、马步冲拳、弓步冲拳，学习弹腿冲拳、大跃步前穿，弓步击掌、马步架掌。 2 学时。

第六节 复习巩固第一段内容 2 学时

第七节 学习虚步栽拳、提膝穿掌、仆步穿掌、虚步挑掌。 2 学时。

第八节 复习虚步栽拳、提膝穿掌、仆步穿掌、虚步挑掌，学习马步击掌、叉步双摆掌、弓步击掌、转身踢腿马步盘肘 2 学时。

第九节 复习巩固第二段内容。 2 学时。

第十节 学习第三段内容。（歇步抡砸拳、仆步亮掌、弓步劈掌、换跳步弓步冲拳、马步冲拳、弓步下冲拳、叉步亮掌侧踹腿、虚部挑掌） 2 学时。

第十一节 复习第三段内容 ，学习第四段弓步顶肘、转身左拍脚、右拍脚、腾空飞脚。 2 学时。

第十二节 复习第四段弓步顶肘、转身左拍脚、右拍脚、腾空飞脚，学习歇步下冲拳、仆步抡劈拳、提膝挑掌、提膝劈掌、弓步冲拳 2 学时。

第十三节 复习第四段内容，学习结束动作虚步亮掌、并步对拳、还原。2 学时。

第十四节 发展身体素质练习。 2 学时。

第十五节 复习技术考试内容，分组考试。2 学时。

第十六节 技术考试补课，理论考试。2 学时。

五、 先修课要求及教学方法建议

1.先修课要求：无

2.教学方法建议：课堂讲解示范，集体与分组练习结合，课外复习。

六、 考核方式

必修课：见考试大纲

选修课要求如下：

1.考核目标：应与课程目标一致

2.考核方式与考核要求

考试、考查及具体方式（如为考试，说明闭卷或开卷考试即可；如为考查，明确“提交论文、调查报告、实验报告、读书报告”等形式。

考核方式	考核要求	比重(%)	对应的课程目标

开卷	技术评定与量化考核	60%	掌握武术长拳基本技术动作
开卷	体能测试	30%	促进学生身心健康
开卷	线上理论考试	10%	掌握基本知识

3.填写《首都师范大学考试（考查）分析表》，与学生考试试卷或考查的论文、调查报告、实验报告、读书报告等一并保存五年。（从考试当日开始计算）

武术教学属于实践操作类的技能考试，不涉及考试试卷。

七、 教材、参考文献与其他教学资源

1.自编讲义：无

2.选用教材：何永超.大学体育[M].北京:首都师范大学出版社,2011.

3.参考文献：中国武术段位制编写组.中国武术段位制系列教程[M].北京:北京体育大学出版社,2010. 普通高等学校公共体育示范性教材.武术与博击[M].北京:高等教育出版社,2008.

4.课程网址：无

5.相关教学资源网址：无

执笔人：罗朝晖

健美操

一、 课程介绍

课程名称	体育1-健美操				
	Physical Education 1-Aerobics				
课程编码	3720001		课程性质	☑必修 ☐选修	
课程类型	☑通识课程 ☐专业课程				
适用专业	大学一年级在校本科生				
开课部门	体育教学研究部		课程负责人	胡彦	
学时学分	学分：1	总学时：32	理论：4	实验：0	实践：28
授课语言	汉语				
先修课程	无				

二、 课程内容简介

健美操是在音乐伴奏下，以身体练习为基本手段，以有氧运动为基础，达到增进健康，塑造形体和娱乐目的的一项体育运动。健美操不仅突出动作“健”和“力”的特点，而且更强调“美”。它将人体语言艺术和体育美学融为一体，使健美操成为一个极具观赏性的体育运动项目。其具有高度的艺术性、强烈的节奏性、广泛的适应性、健身的安全性。现在，健美操运动在大学校园里越来越受到欢迎，并成为学生现代文明生活中不可缺少的组成部分。

健美操起源于传统的有氧健身运动，是有氧运动的一种。它通常采用徒手或轻器械进行练习，其运动特征是持续一定时间的，中低强度的全身性运动，主要锻炼练习者的心肺功能。长期进行健美操锻炼对于增进健康、塑造形体、提高协调性和韵律感、全面提高身体素质和美的鉴赏力具有良好的效果。通过健美操课程的学习可以培养学生的国际视野，增强文化认同感；树立正确的价值观，理性对待成功与失败，形成积极向上的人生态度；提高参加体育运动的主动性和自觉性，培养终身体育的意识；培养坚韧不拔、勇于拼搏、团结协作的精神，为培养

出有使命与担当的四有青年做出积极的贡献。

三、 课程目标

L01：坚持以体育人，立德树人，培养学生的爱国主义和集体主义精神。

L02：养成健康行为，培养体育品德，形成良好的体育锻炼习惯。

L03：掌握健美操基本技术与动作，提高节奏感，能够正确评价动作。

L04：培养探究思维，注重学生的合作学习、分组练习和团队竞赛。

L05：了解健美操国际规则，培养国际视野，增强文化认同感。

L06：培养终身体育意识，促进学生身心健康，形成积极向上的人生态度。

课程目标	支撑毕业要求指标点	支撑程度	支撑培养目标指标点	支撑程度
L01	坚持以体育人立德树人	H	具备理想信念与道德规范	H
L02	养成健康行为和体育品德	H	具备综合优良素质	H
L03	掌握健美操技术与动作	M	具备扎实专业素养	M
L04	培养探究思维解决问题	M	具备创新发展能力	M
L05	了解规则，增强文化认同	M	具备国际视野	M
L06	培养终身体育意识和积极向上的人生态度	M	促进学生身心健康	M

备注：支撑毕业要求指标点，毕业要求指标点描述参考2024版本科人才培养方案（非师范）对毕业要求的描述样例，结合各自学科特点，自行描述。

四、 教学内容、要求及进度安排

第一节 课程介绍；简介课堂常规；认识节拍及素质练习（耐力跑练习、柔韧性）。**2 学时。**

第二节 简介健美操运动的起源与发展；学习健美操基本动作（交替类步伐）；学习健身操舞规定动作组合一（原型动作）；素质练习（柔韧性，耐力跑练习）。**2 学时。**

第三节 简介健美操运动的概念与分类；学习健美操基本动作（迈步类步伐）；学习健身操舞规定动作组合一（完整动作）；素质练习（柔韧性、腿部力量、耐力跑练习）。 **2 学时。**

第四节 简介健美操运动的特点与功能；学习健美操基本动作（点地类步伐）；学习健身操舞规定动作组合二（原型动作）；健身操舞规定动作组合一、二连贯

练习；素质练习（柔韧性、核心力量、耐力跑练习）。 **2 学时。**

第五节 简介健美操关系术语；学习健美操基本动作（抬腿类步伐）；学习健身操舞规定动作组合二（完整动作）；健身操舞规定动作组合一、二连贯练习；素质练习（柔韧性、腿部力量、耐力跑练习）。 **2 学时。**

第六节 讲解、练习健美操基本技术（落地技术、弹动技术）；学习健美操基本动作（双腿类动作）；学习健身操舞规定动作组合三（原型动作）；健身操舞规定动作组合一至三连贯练习；素质练习（柔韧性、核心力量、耐力跑练习）。 **2 学时。**

第七节 讲解、练习健美操基本技术（半蹲技术、身体控制技术）；基本动作练习（交替类、迈步类步伐与手臂动作的配合）；学习健身操舞规定动作组合三（完整动作）；健身操舞规定动作组合一至三连贯练习；素质练习（柔韧性、腿部力量、耐力跑练习）。 **2 学时。**

第八节 学习健美操常用上肢动作；基本动作练习（点地类、抬腿类步伐与手臂动作的配合）；学习健身操舞规定动作组合四（原型动作）；健身操舞规定动作组合一至四连贯练习；素质练习（柔韧性、核心力量、腿部力量）。 **2 学时。**

第九节 简介健美操基本步伐体系；基本动作练习（双腿类步伐与手臂动作的配合）；学习健身操舞规定动作组合四（完整动作）和结束动作；健身操舞规定动作完整套路练习；素质练习：（柔韧性、核心力量、腿部力量）。 **2 学时。**

第十节 纠正健身操舞规定动作组合一；分组练习健身操舞规定动作；素质练习（柔韧性、核心力量、腿部力量）。 **2 学时。**

第十一节 纠正健身操舞规定动作组合二；分组练习健身操舞规定动作；素质练习（柔韧性、核心力量、腿部力量）；身体素质测试。 **2 学时。**

第十二节 纠正健身操舞规定动作组合三；分组练习健身操舞规定动作；素质练习（柔韧性、核心力量、腿部力量）；身体素质测试。 **2 学时。**

第十三节 纠正健身操舞规定动作组合四；分组练习健身操舞规定动作；素质练习（柔韧性、核心力量、腿部力量）；身体素质测试。 **2 学时。**

第十四节 规范健身操舞动作成套动作，提高完成质量；分组练习健身操舞规定动作；素质练习（柔韧性、核心力量、腿部力量）；身体素质测试。 **2 学时。**

第十五节 介绍健身操舞规定动作评价标准；练习健身操舞规定动作成套动作；

健身操舞规定动作考试；身体素质测试。**2 学时。**

第十六节 健身操舞规定动作补考；身体素质测试；体育理论考试。**2 学时。**

五、 先修课要求及教学方法建议

1. 先修课要求：无

2. 教学策略：课堂讲授、分组练习、多媒体多介质资料、教学视频相结合。教师可提前把健身操舞规定动作的视频和音乐发给学生预习。

3. 方法建议：理论的讲授可适当采用启发式教学，设置一些小问题启发学生通过思考加深对知识的理解；讲解与示范相结合，教授新动作时应以背面示范为主；套路动作的教授采用分解教学法；练习时采用分组练习法，鼓励学生多交流、互帮互助；鼓励学生放下思想包袱，大胆练习动作；欢迎学生多提问题，在不断地提出问题——解决问题的过程中加深对知识的熟练掌握。

六、 考核方式

见考试大纲

考核方式	考核要求	比重(%)	对应的课程目标
随堂测试	身体素质考核	20%	养成健康行为和体育品德
随堂测试	健美操技术考核	40%	掌握健美操技术与动作
随堂测试	体质健康测试	30%	培养终身体育意识
线上开卷	线上理论考试	10%	了解规则，增强文化认同

1. 身体素质考核：按身体素质评价表评定成绩。

分腿坐 7 分：两腿分开角度大于 90°，在无支撑的情况下做到脊柱的中立位置。

平板支撑 7 分：双手、双脚支撑，从头到脚一条直线，保持 30 秒。

分腿半蹲 6 分：双腿分开大于肩宽，屈髋、膝盖沿脚尖方向下蹲，大小腿夹角 90°，臀部朝向后下方，膝盖的投影点在脚尖的后面，上体前倾、腰背挺直，保持 30 秒。

身体素质评价表

内容	分数	标准
柔韧性：分腿坐	7 分	两腿分开角度大于 90°，能轻松地做到脊柱的中立位置。
	5～6 分	两腿分开角度大于 90°，能勉强地做到脊柱的中立位置。
	3～4 分	两腿分开角度 90°，脊柱轻微偏离中立位置。
	1～2 分	两腿分开角度小于 90°，脊柱严重偏离中立位置。
核心力量：平板支撑	7 分	能正确地保持平板支撑 30 秒。
	5～6 分	能正确地保持平板支撑 25～29 秒。
	3～4 分	能正确地保持平板支撑 20～24 秒。
	1～2 分	能正确地保持平板支撑 15～19 秒。
腿部力量：分腿半蹲	6 分	动作技术正确，上体前倾、腰背挺直保持 30 秒。
	5 分	动作技术正确，上体前倾、腰背挺直保持 25～29 秒。
	3～4 分	动作技术正确，上体前倾、腰背挺直保持 20～24 秒。
	1～2 分	动作技术正确，上体前倾、腰背挺直保持 15～19 秒。

2. 健美操技术考核：能在音乐伴奏下独立完成健身操舞规定动作，要求：基本技术正确、基本步伐正确、上肢动作准确、移动路线和转身方向准确、动作富有表现力。按健身操舞规定动作评价表评定成绩。

健身操舞规定动作评价表

分数	标准
90～100	能在音乐伴奏下准确、规范地完成成套动作，正确体现健美操的落地、弹动、半蹲、身体控制技术，有较好的乐感和表现力。
80～89	能在音乐伴奏下熟练并较规范地完成套路动作，较好把握健美操落地、弹动、半蹲、身体控制技术，有一定的表现力。
70～79	能在音乐伴奏下按节拍完成成套动作，动作基本规范。基本技术完成不够好。
60～69	能在音乐伴奏下基本完成成套动作，拍节不够准确，基本技术完成有错误。
60 分以下	不能独立完成规定动作，多处动作与节拍不符，基本技术不正确。

3. 填写《首都师范大学考试（考查）分析表》，与学生考试试卷或考查的论文、调查报告、实验报告、读书报告等一并保存五年。（从考试当日开始计算）

健美操教学属于实践操作类的技能考试，不涉及考试试卷。

七、 教材、参考文献与其他教学资源

1.自编讲义:无

2.选用教材：

（1）何永超，《大学体育》，首都师范大学出版社，2011.

（2）国家体育总局体操运动管理中心审定.健身健美操教练员指导员培训教材[M].北京:2002.

（3）匡晓红.健美操[M].北京:高等教育出版社，2011.

3.参考文献：《健身健美操教练员指导员培训教材》

4.课程网址：无

5.相关教学资源网址：见师星学堂线上教学。

执笔人：胡彦

体育 2（大学一年级第 2 学期）

综合体能

一、 课程信息

课程名称	体育2-综合体能				
	Physical Education 2-Comprehensive physical fitness				
课程编码	3720002		课程性质	✓必修 □选修	
课程类型	✓通识课程 □专业课程				
适用专业	大一大二本科生				
开课部门	体育教学研究部		课程负责人	陈文山	
学时学分	学分：1	总学时：32	理论：4	实验：0	实践：28
授课语言	汉语				
先修课程	无				

二、 课程内容简介

体能是人体对环境适应过程所表现出来的综合能力。体能包括两个层次：健康体能和竞技运动体能。健康体能以增进健康和提高基本活动能力为目标，竞技运动体能以追求在竞技比赛中创造优异运动成绩所需体能为目标。健康体能是为促进健康、预防疾病和增进日常生活工作效率所需的体能，包括心肺耐力适能、肌力适能、肌耐力适能、柔韧性适能、适当的体脂肪百分比。竞技体能即运动体能，特指运动员为追求在竞技比赛中创造优异运动成绩所需的体能。

综合体能是以提高学生健康体能为目标的实践课程，主要包括发展学生体能的基本理论、方法和手段等内容。学生通过综合体能选项课的学习，掌握一些发展体能的知识、方法、技能。促进学生身体的正常发育和机能的发展，提高学生健康体能；使学生更加深刻地认识发展体能的价值，更加踊跃地参与体能发展的活动，并通过长期的练习，提高环境适应能力和社会适应能力。

三、 课程目标

从课程及其与专业人才培养目标的关系阐述教学目的和要求，要求分解、细化专业人才培养目标，解释清楚课程目标与毕业要求、专业培养目标的支撑关系。

备注：支撑毕业要求指标点，毕业要求指标点描述参考2024版本科人才培养方案（非师范）对毕业要求的描述样例，结合各自学科特点，自行描述。

课程目标须体现课程思政要求，应努力体现国际视野。

L01：坚持以体育人，立德树人，培养学生的爱国主义和集体主义精神。

L02：养成健康行为，培养体育品德，形成良好的体育锻炼习惯。

L03：掌握综合体能的训练方法，提高运动能力，保持健康的锻炼行为。

课程目标	支撑毕业要求指标点【此列需要公共课部门根据各自学科特点，自行描述】	支撑程度	支撑培养目标指标点【学校整体培养目标核心素养】	支撑程度
L01	坚持以体育人立德树人	H	具备理想信念与道德规范	H
L02	养成健康行为和体育品德	H	具备综合优良素质	H
L03	掌握篮球技战术欣赏比赛	M	具备扎实专业素养	M
L04	培养探究思维解决问题	M	具备创新发展能力	M
L05	健康第一培养终身体育观	M	具备国际视野	M

L04：培养探究思维，注重学生的合作学习、分组练习。

L05：培养终身体育观，促进学生身心健康，获得全面发展。

四、 教学内容、要求及进度安排

第一节 介绍体能的含义，体能所包括的内容；发展体能的价值及其意义。 1学时。

第二节 讲述各项体能练习的原理或知识或技术要点。 1学时。

第三节 跑的专门性练习。起跑与疾跑，转身起跑，快速小步跑，接高抬腿跑，加速跑等。2学时。

第四节 短距离跑的练习。接力跑30～50m，中速跑60～100m，行进间跑30～100m，重复加速跑120～140m，快速跑200m，等等。 4学时。

第五节 耐力跑（心肺耐力及肌肉耐力）练习。1200m～2000m慢跑，5～10分钟慢跑，10～15分钟慢跑与快走，400m×N接力跑。 4学时。

第六节 跳绳练习。单摇双足跳1～3分钟，单摇单足跳1～3分钟，单摇双人跳1～3分钟；单绳多人轮转跳，多绳多人轮转跳；行进间跨步跳绳接力50～60m。2学时。

第七节 垫上的躯干和上肢的力量练习。仰卧起坐，俯卧撑（男生）；仰卧起坐，坐位体前屈（女生）。2 学时。

第八节 利用室外健身器材的各种力量练习。单杠引体向上，双杠屈臂撑，坐位下拉，坐位前推，等等。4 学时。

第九节 利用实心球的力量练习。双手正前掷实心球，双手后抛实心球，等等。2 学时。

第十节 室外拓展练习 3～5 项。2 学时。

第十一节 室外拓展练习 3～5 项。2 学时

第十二节 室外拓展练习 3～5 项。2 学时

第十三节 软式排球的练习。垫球，传球，发球，比赛。2 学时。

第十四节 软式排球的练习。垫球，传球，发球，比赛。2 学时

第十五节 复习技术考试内容，分组考试。2 学时。

第十六节 技术考试补课，理论考试。2 学时

五、 先修课要求及教学方法建议

1. 先修课要求：无

2. 教学方法建议：课堂讲授、小组讨论、课外延伸阅读相结合

六、 考核方式

必修课：见考试大纲

考核方式	考核要求	比重(%)	对应的课程目标
开卷	技术评定与量化考核	60%	掌握发展健康体能的基本方法，基本技能。
开卷	体能测试	30%	促进学生身心健康
开卷	线上理论考试	10%	掌握基本知识

填写《首都师范大学考试（考查）分析表》，与学生考试试卷或考查的论文、调查报告、实验报告、读书报告等一并保存五年。（从考试当日开始计算）

综合体能教学属于实践操作类的技能考试，不涉及考试试卷。

七、 教材、参考文献与其他教学资源

1.自编讲义：无

2.选用教材：何永超，《大学体育》，书名，首都师范大学出版社，2011。

3.参考文献《田径运动技术教学理论与方法》《软式排球教学与改革》《篮球》

4.课程网址：无

5.相关教学资源网址：见师星学堂线上教学。

执笔人：陈文山

足球

一、 课程信息

课程名称	体育2-足球				
	Physical Education 2-Football				
课程编码	3720002		课程性质	☑必修 □选修	
课程类型	☑通识课程 □专业课程				
适用专业	大一、大二本科生				
开课部门	体育教学研究部		课程负责人	常帅、姜鹏、姚非	
学时学分	学分：1	总学时：32	理论：4	实验：0	实践：28
授课语言	汉语				
先修课程	无				

二、 课程内容简介

古代足球运动起源于中国，现代足球起源于英国。足球运动是以脚支配球为主，且两队在同一场地内进行互有攻守，并将球射入对方球门多者为胜的运动项目，它是世界上最为普及和影响力最大的运动项目之一，并已成为亿万人们所喜爱的“世界第一运动”。 任何一位身体健康，动作灵活、反应机敏的人均适合踢足球。据不完全统计，现在世界上经常参加足球运动的有 2.5 亿人，经常参加足球比赛的球队近百万支，登记注册的运动员近 5000 万人，其中职业运动员十几万人。足球运动水平的高低，一定意义上代表了一个国家的体育运动水平，也是一个国家物质文明和精神文明的标志之一。

足球运动具有如此大的魅力，不仅在于足球运动孕育着丰富的内涵，而且也与其本身的特点和作用有关。经常参加足球运动，可以提高力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等身体素质，并能使人的高级神经活动得到改善，尤其是能增强人体的心血管系统、呼吸系统等内脏器官的功能，从而促进人体的健康，且有利于形成良好品质，协调人际关系，提高凝聚力。还有利于振奋民族精神和加强国际交往，有利于发展经济和增加税收等。

三、 课程目标

L01：坚持以体育人，立德树人，培养学生的爱国主义和集体主义精神。

L02：养成健康行为，培养体育品德，形成良好的体育锻炼习惯。

L03：了解足球运动的发展概况、主要特点和作用，学习足球运动基础知识和知道经常参加足球运动对健康的作用，懂得足球最常用规则和裁判法。

L04：初步掌握足球基本的技术、战术，能够运用已掌握的足球技能、技巧进行锻炼。

L05：培养足球运动兴趣，主动参与足球运动，培养勇敢顽强的品质和团队精神。

L06：增强自身体质、促进体格健壮，全面发展体能。

课程目标	支撑毕业要求指标点【此列需要公共课部门根据各自学科特点，自行描述】	支撑程度	支撑培养目标指标点【学校整体培养目标核心素养】	支撑程度
L01	坚持以体育人立德树人	H	具备理想信念与道德规范	H
L02	养成健康行为和体育品德	H	具备综合优良素质	H
L03	掌握足球基本理论知识和欣赏比赛	M	具备扎实专业理论	M
L04	掌握足球的基本技战术	M	具备扎实技术能力	M
L05	具备团结一心和顽强拼搏的精神	M	具备良好的意志品质	M
L06	健康第一培养终身体育观	H	具备国际视野	H

备注：支撑毕业要求指标点，毕业要求指标点描述参考2024版本科人才培养方案（非师范）对毕业要求的描述样例，结合各自学科特点，自行描述。

四、 教学内容、要求及进度安排

第一节 讲授足球运动发展概况、特点、作用、锻炼价值、进攻与防守的关系。讲授常用的足球规则与裁判法。2 学时。

第二节 第三节 一般球性练习：脚底前后滚球、前脚掌踩球、脚掌→脚内侧→脚掌→脚外侧拨球、颠球。 4 学时。

第四节 第五节 一般球性练习：脚弓推拉球、脚背正面踢拉球、颠球等。4 学时。

第六节 学习无球技术：摆脱、跑位等。 2 学时。

第七节 第八节 学习有球基本技术：踢球（脚背内侧、脚背正面、脚弓）；停球（脚底、脚背正面、脚弓、小腿）；运球（脚背内外侧、脚背正面）。 4 学时。

第九节 学习头顶球（个人连续顶球练习、原地额正面顶球练习）。2 学时。。

第十节 第十一节 学习踢墙式、传切式二过一战术配合。4 学时。

第十二节 第十三节 第十四节 学习正面、侧面抢、合理冲撞抢截球技术。一对一、三对三、五对五抢截练习。6 学时。

第十五节 学习掷界外球技术。2 学时。

第十六节 技术考试补课，理论考试。2 学时。

五、 先修课要求及教学方法建议

1.先修课要求：无

2.教学方法建议：课堂讲解示范，学生按水平层次分组练习，课堂外的延展练习相结合。

六、 考核方式

见考试大纲

考核方式	考核要求	比重(%)	对应的课程目标
开卷	技术评定与量化考核	60%	掌握足球技战术
开卷	体能测试	30%	促进学生身心健康
开卷	线上理论考试	10%	掌握基本知识

填写《首都师范大学考试（考查）分析表》，与学生考试试卷或考查的论文、调查报告、实验报告、读书报告等一并保存五年。（从考试当日开始计算）

足球教学属于实践操作类的技能考试，不涉及考试试卷。

七、 教材、参考文献与其他教学资源

1.自编讲义：无

2.选用教材：何永超，《大学体育》，书名，首都师范大学出版社，2011。

3.参考文献：何永超.普通高等学校双语（中英文）教材——足球[M].北京：

人民体育出版社,2008；高等学校新世纪体育教材编写委员会.足球[M].北京：高等教育出版社,2005.

4.课程网址：无

5.相关教学资源网址：见师星学堂线上教学。

执笔人：姜鹏

篮球

一、 课程信息

课程名称	体育2-篮球				
	Physical Education 2-Basketball				
课程编码	3720002		课程性质	☑必修 ☐选修	
课程类型	☑通识课程 ☐专业课程				
适用专业	大一、大二本科生				
开课部门	体育教学研究部		课程负责人	陈少青	
学时学分	学分：1	总学时：32	理论：4	实验：0	实践：28
授课语言	汉语				
先修课程	无				

二、 课程内容简介

篮球运动是一项以球为工具，以队为单位，以向悬挂在高处的球篮为目标进行投准的争夺性集体运动项目。篮球运动于 1891 年创始于美国。经过百年的演变和发展，现代的篮球运动已经发展成一项具有灵活巧妙的技术和变化多端的战术相结合的竞赛活动。篮球运动的技术、战术是队员的动作形式作用于自身和球体来实现特定目的的方法过程，并表现在进攻与防守的专门动作中。现在，篮球运动已经风靡全球，参加篮球运动的人数以亿计。以美国 NBA 为代表的高水平篮球，深受广大青少年的喜爱和推崇。这项运动已经成为人们最喜爱的运动项目之一。经常参加篮球运动能促进人的各项身体素质的全面发展，提高内脏器官、感觉器官和中枢神经系统的功能，同时也能培养勇敢、顽强、机智灵活的品质和集体主义协作精神。

三、 课程目标

L01：坚持以体育人，立德树人，培养学生的爱国主义和集体主义精神。

L02：养成健康行为，培养体育品德，形成良好的体育锻炼习惯。

L03：掌握篮球基本技术与战术，提高运动能力，能够欣赏比赛。

L04：培养探究思维，注重学生的合作学习、分组练习和团队竞赛。

L05：培养终身体育观，促进学生身心健康，获得全面发展。

课程目标	支撑毕业要求指标点【此列需要公共课部门根据各自学科特点，自行描述】	支撑程度	支撑培养目标指标点【学校整体培养目标核心素养】	支撑程度
L01	坚持以体育人立德树人	H	具备理想信念与道德规范	H
L02	养成健康行为和体育品德	H	具备综合优良素质	H
L03	掌握篮球技战术欣赏比赛	M	具备扎实专业素养	M
L04	培养探究思维解决问题	M	具备创新发展能力	M
L05	健康第一培养终身体育观	M	具备国际视野	M

备注：支撑毕业要求指标点，毕业要求指标点描述参考 2024 版本科人才培养方案（非师范）对毕业要求的描述样例，结合各自学科特点，自行描述。

四、 教学内容、要求及进度安排

第一节 篮球运动的健身价值，技术、战术内容体系，恢复体能练习。2 学时。

第二节 一般身体练习（各种跑、跳、灵敏和协调性练习），各种熟悉球性练习，考试内容演示与测试。2 学时。

第三节 脚步移动练习，复习与提高行进间的运球练习，学习跳投。 2 学时。

第四节 行进间的传接球练习（两人半场短传），行进间的各种运球练习，半场对抗练习（三对三）。 2 学时。

第五节 行进间各种运球球练习（运球一对一），行进间的传接球练习（全场两人短传），上篮、投篮练习。2 学时。

第六节 防守脚步练习（各种滑步），行进间的传接球练习（全场三人传接球），复习半场进攻技术（45 度角接球后突破）。

2 学时。

第七节 行进间的运球练习（各种方式的运球），上篮和投篮练习，耐力跑测验（分组）。 2 学时。

第八节 行进间的各种运球练习，讲解 45 度角的错位防守方法，一对一攻守。2 学时。

第九节 行进间的传、接球练习（三人围绕传球上篮），讲解半场 45 度角防守，

投篮、上篮练习。2 学时。。

第十节 行进间的各种运球练习，学习半场进攻配合（纵向一传一切），上篮和投篮练习（投篮比赛）。2 学时。

第十一节 行进间传接球练习（三人围绕结合返回二打一），继续学习一传一切配合（横向），半场三队三攻守，分组比赛。2 学时。

第十二节 行进间的各种运球练习（换手运球和后转身运球），一对一运球对抗，连续半场三队三攻守练习，投篮和上篮练习。 2 学时。

第十三节 介绍当代篮球运动发展的趋势和特点，篮球游戏和上篮竞赛，分组投篮练习，分组教学比赛。2 学时。

第十四节 简介本学习的考试内容和方法，老师提出考试的要求，练习考试内容，投篮。2 学时。 2 学时。

第十五节 复习技术考试内容，分组考试。2 学时。

第十六节 技术考试补课，理论考试。2 学时。

五、 先修课要求及教学方法建议

1.先修课要求：无

2.教学方法建议：课堂讲解示范，学生按水平层次分组练习，课堂外的延展练习相结合。

六、 考核方式

见考试大纲

考核方式	考核要求	比重(%)	对应的课程目标
开卷	技术评定与量化考核	60%	掌握篮球技战术
开卷	耐力跑测试	30%	促进学生身心健康
开卷	线上理论考试	10%	掌握基本知识

填写《首都师范大学考试（考查）分析表》，与学生考试试卷或考查的论文、调查报告、实验报告、读书报告等一并保存五年。（从考试当日开始计算）

篮球教学属于实践操作类的技能考试，不涉及考试试卷。

七、 教材、参考文献与其他教学资源

1.自编讲义：无

2.选用教材：何永超，《大学体育》，书名，首都师范大学出版社，2011。

3.参考文献：《学校体育学》，《篮球运动高级教程》等。

4.课程网址：无

5.相关教学资源网址：见师星学堂线上教学。

执笔人：陈少青

排球

一、 课程信息

课程名称	体育2-排球				
	Physical Education 2-Volleyball				
课程编码	3720002		课程性质	☑必修 □选修	
课程类型	R通识课程 □专业课程				
适用专业	大一本科生				
开课部门	体育教学研究部		课程负责人	侯金倩	
学时学分	学分：1	总学时：32	理论：4	实验：0	实践：28
授课语言	汉语				
先修课程	无				

二、 课程内容简介

排球运动1895年起源于美国。美国马萨诸塞州霍利约克市基督教青年会干事威廉·基·摩根创造了一项球类游戏：人们分站在网球场球网的两侧，用篮球胆之类的球托来拍去，击球的次数不限。这就是排球运动的雏形。哈尔斯戴士博士将此项运动命名为“volleyball”,即“空中截击”的意思。

美国是排球运动的发祥地，6人制排球传入美洲的时间较早。排球运动传入亚洲的时间是1900年传入印度，1905年传入中国 ，1908年传入日本，1910年传入菲律宾。排球运动在亚洲发展过程经历了16人制、12人制、9人制，直到20世纪50年代初才正式开展6人制排球运动。

国际排球联合会简称国际排联（FIVB），成立于1947年，会员为200多个，总部在瑞士的洛桑，第一任为主席法国人鲍尔·黎伯。我国1954年加入国际排联。

排球运动在高校具有广泛的群众性。排球运动中表现出高度的技巧性、激烈的对抗性、严密的集体性和攻防转换性以及技术的全面性，深受大学生的欢迎。因此排球运动对大学生身心健康、个性化培养、团队精神以及素质教育具有良好作用。

三、 课程目标

L01：坚持以体育人，立德树人，培养学生的爱国主义和集体主义精神。

L02：养成健康行为，培养体育品德，形成良好的体育锻炼习惯。

L03：掌握排球基本技术与战术，提高运动能力，能够欣赏比赛。

L04：培养探究思维，注重学生的合作学习、分组练习和团队竞赛。

L05：培养终身体育观，促进学生身心健康，获得全面发展。

课程目标	支撑毕业要求指标点【此列需要公共课部门根据各自学科特点，自行描述】	支撑程度	支撑培养目标指标点【学校整体培养目标核心素养】	支撑程度
L01	坚持以体育人，立德树人	H	具备理想信念与道德规范	H
L02	养成健康行为，培养体育品德	H	具备综合优良素质	H
L03	掌握排球基本技战术，提高欣赏比赛能力	M	具备扎实专业素养	M
L04	培养探究思维和合作学习能力	M	具备创新发展能力	M
L05	培养健康第一和终身体育观，促进学生全面发展	M	具备国际视野	M

备注：支撑毕业要求指标点，毕业要求指标点描述参考2024版本科人才培养方案（非师范）对毕业要求的描述样例，结合各自学科特点，自行描述。

四、 教学内容、要求及进度安排

第一节 介绍排球运动的起源和发展概况，阐述排球运动对人体健康的作用；讲解排球场地的规格，标志杆及网的功能和作用，教学常规，熟悉球性练习，恢复体能练习。 **2 学时。**

第二节 熟悉球性练习，学习排球运动的准备姿势和移动（包括跨步、侧滑步、交叉步等）、正面双手垫球技术。 **2学时。**

第三节至第五节 学习排球正面双手传球技术（包括自传球和对传）。**6学时。**

第六节至第八节 学习排球运动的发球技术：男生——正面上手发飘球或旋转球；女生——正面下手发飘球。 **6学时。**

第九节至第十一节 巩固提高传球、发球技术，利用所学的技术进行发球、传球教学比赛。 **6学时。**

第十二节至第十四节 巩固传球、发球，学习“中一二”接发球进攻站位，增加排球专项身体素质练习。**6学时。**

第十五节 复习排球技术考试内容，分组考试。 **2学时。**

第十六节 技术考试补考，理论考试。 **2学时。**

五、 先修课要求及教学方法建议

1. 先修课要求：无

2. 教学方法建议：课堂讲解示范，学生按水平层次分组练习，课堂外的延展练习相结合。建议学生在练习初期多做熟悉球性练习，提高空间时间感知能力，以便于更好的寻找人与球的位置关系；多做垫球、传球、发球固定动作练习，形成正确动作的动力定型，便于技术水平的提高。

六、 考核方式

期末成绩为百分制，其中排球专项技术考核成绩占 60%，体质健康测试成绩占 30%，体育理论考试成绩占 10%。

考核方式	考核要求	比重(%)	对应的课程目标
开卷	排球传球和发球技术评定与量化考核	60%	掌握排球技战术
开卷	体能测试	30%	促进学生身心健康
开卷	线上理论考试	10%	掌握体育基础知识

实践技能评价标准

分数	传球	发球
100～90	动作正确，双人连续对传 30 次以上。	男生：10 个球发 8 个好球 女生：10 个球发 6 个好球
89～80	动作基本正确，双人连续对传 25-29 次。	男生：10 个球发 6 个好球 女生：10 个球发 4 个好球
79～70	动作较规范，双人连续对传 20-24 次。	男生：10 个球发 5 个好球 女生：10 个球发 3 个好球
69～60	动作一般，双人连续对传 18-19 次。	男生：10 个球发 4 个好球 女生：10 个球发 2 个好球

分数	传球	发球
59～50	连续对传少于 15 次。	男生：10 个球发 2 个好球 女生：10 个球发 1 个好球

说明：

1、男生——正面上手发飘球。女生——正面上手发球（发球线向前移 3 米）。

2、正面双手传球考试在 6 米×9 米的区域内进行，两人相距 2 米～4 米，传球的高度在 3 米～5 米之间。

填写《首都师范大学考试（考查）分析表》，与学生考试试卷或考查的论文、调查报告、实验报告、读书报告等一并保存五年。（从考试当日开始计算）

排球教学属于实践操作类的技能考试，不涉及考试试卷。

七、 教材、参考文献与其他教学资源

1.自编讲义：无

2.选用教材：

《大学体育》，首都师范大学出版社，2011。

《排球运动教程》，北京体育大学出版社，2015。

《排球》，北京体育大学出版社，2010。

《学校体育学》，人民体育出版社，2018 等。

3.参考文献：无

4.课程网址：无

5.相关教学资源网址：见师星讲堂线上教学。

执笔人：侯金倩

乒乓球

一、 课程信息

课程名称	体育2-乒乓球				
	Physical Education 2-Table tennis				
课程编码	3720002		课程性质	☑必修 □选修	
课程类型	☑通识课程 □专业课程				
适用专业	大一本科生				
开课部门	体育教学研究部		课程负责人	冯峰	
学时学分	学分：1	总学时：32	理论：4	实验：0	实践：28
授课语言	汉语				
先修课程	无				

二、 课程内容简介

乒乓球运动是深受人民群众喜爱的体育运动项目之一。新中国成立以后，乒乓球运动得到了党和政府的重视和支持，培育了一支思想过硬、技术精湛、具有世界一流水平的专业队伍, 保持了在国际乒坛几十年长盛不衰，为祖国争取了巨大的荣誉。

由于乒乓球运动场地器材简便易行，运动场地可大可小，老少皆宜，在大众健身活动中倍受青睐。经常从事这个项目的锻炼，可以有效地发展人体的灵活性和协调性，提高大脑的反应速度和肢体的运动速度，对发展和保持人体的健康水平有着十分积极的作用。由于乒乓球比赛有着明确的规则和要求，使参赛者要在自觉遵守规则的条件下从事练习和比赛，所以可以规范人们的自身行为，促进个体的社会化进程。

三、 课程目标

L01：坚持以体育人，立德树人，培养学生的爱国主义和集体主义精神。

L02：养成健康行为，培养体育品德，形成良好的体育锻炼习惯。

L03：掌握乒乓球基本技术与战术，提高运动能力，能够欣赏比赛。

L04：培养探究思维，注重学生的合作学习、分组练习和团队竞赛。

L05：培养终身体育观，促进学生身心健康，获得全面发展。

课程目标	支撑毕业要求指标点【此列需要公共课部门根据各自学科特点，自行描述】	支撑程度	支撑培养目标指标点【学校整体培养目标核心素养】	支撑程度
L01	坚持以体育人立德树人	M	具备理想信念与道德规范	H
L02	养成健康行为和体育品德	M	具备综合优良素质	H
L03	掌握篮球技战术欣赏比赛	M	具备扎实专业素养	H
L04	培养探究思维解决问题	H	具备创新发展能力	M
L05	健康第一培养终身体育观	H	具备国际视野	M

备注：支撑毕业要求指标点，毕业要求指标点描述参考2024版本科人才培养方案（非师范）对毕业要求的描述样例，结合各自学科特点，自行描述。

四、 教学内容、要求及进度安排

第一节 讲解乒乓球运动对促进人体健康发展的积极作用和独特的健身价值；介绍乒乓球相关器材的规格和维护保养知识；介绍乒乓球运动的基本知识。 2 学时。

第二节 普及并学习直拍、横拍的握拍方法、基本站位和准备姿势；熟悉球性练习：原地颠球、行走中颠球、对墙连续击球。 **2 学时。**

第三节 学习发平击球；学习直板反手推挡或横板反手推挡球。 **2 学时。**

第四节 复习反手推挡动作，进行小组推挡循环接力赛 **。2 学时。**

第五节 讲解步法移动的重要性，学习步法移动并熟练运用单步和并步反手击球。**2 学时。**

第六节 学习加力推挡和反手拨球。 **2 学时。**

第七节 讲解乒乓球意识，乒乓球意识的重要作用及如何在练习中培养盯球、判断、移动、还原等意识。 **2 学时。**

第八节 组织推挡游戏性比赛。 **2 学时。**

第九节 学习发正、反手奔球；通过反复练习，提高反手推挡、反手拨球、发球接发球等基本技术的综合运用能力。 2 学时。

第十节 讲解、示范乒乓球正手攻球技术。2 学时。

第十一节 复习乒乓球正手攻球技术，进行小组正手攻球循环接力赛。2 学时。

第十二节 进行正手攻球游戏性比赛。2 学时。

第十三节 学习单打比赛规则。2 学时。

第十四节 上旋球比赛。2 学时。

第十五节 复习技术考试内容，分组进行技术考试。2 学时。

第十六节 技术考试补考，理论考试。2 学时。

五、 先修课要求及教学方法建议

1.先修课要求：无

2.教学方法建议：课堂讲解示范，学生按水平层次分组练习，课堂外的延展练习相结合。

六、 考核方式

见考试大纲

考核方式	考核要求	比重(%)	对应的课程目标
开卷	技术评定与量化考核	60%	掌握乒乓球技术
开卷	体能测试	30%	促进学生身心健康
开卷	线上理论考试	10%	掌握基本知识

填写《首都师范大学考试（考查）分析表》，与学生考试试卷或考查的论文、调查报告、实验报告、读书报告等一并保存五年。（从考试当日开始计算）

乒乓球教学属于实践操作类的技能考试，不涉及考试试卷。

七、 教材、参考文献与其他教学资源

1.选用教材：何永超，《大学体育》，书名，首都师范大学出版社，2011。

2.参考文献：《学校体育学》，《乒乓球运动教程》等。

3.课程网址：无

4.相关教学资源网址：许晨晨，《大学乒乓球》见师星学堂线上教学。

执笔人：冯峰

网球

一、 课程信息

课程名称	体育2-网球				
	Physical Education 2-Tennis				
课程编码	3720002		课程性质	☑必修 ☐选修	
课程类型	☑通识课程 ☐专业课程				
适用专业	大一在校本科生				
开课部门	体育教学研究部		课程负责人	张立新	
学时学分	学分：1	总学时：32	理论：4	实验：0	实践：28
授课语言	汉语				
先修课程	无				

二、 课程内容简介

网球运动源于法国，它是从 12 世纪法国宫廷“掌球戏”的游戏发展而来。场地分为草地、红土、硬地或人工橡胶几种。

现代网球比赛的商业化和明星效应，构成网球运动的巨大魅力，也吸引了众多爱好者。适宜于男、女、老、少。经常从事网球运动，既能提高人体的协调性、柔韧性、灵敏性，发展肢体肌肉的爆发力、耐力等素质，提高人体心肺机能，促进身体健康；又能培养学生勇敢顽强、拼搏协作的良好精神与品质。

三、 课程目标

从课程及其与专业人才培养目标的关系阐述教学目的和要求，要求分解、细化专业人才培养目标，解释清楚课程目标与毕业要求、专业培养目标的支撑关系。课程目标须体现课程思政要求，应努力体现国际视野。

L01：坚持以体育人，立德树人，培养学生的爱国主义和集体主义精神。

L02：养成健康行为，培养体育品德，形成良好的体育锻炼习惯。

L03：掌握网球基本技术与战术，提高运动能力，能够欣赏比赛。

L04：培养探究思维，注重学生的合作学习、分组练习和团队竞赛。

L05：培养终身体育观，促进学生身心健康，获得全面发展。

课程目标	支撑毕业要求指标点【此列需要公共课部门根据各自学科特点，自行描述】	支撑程度	支撑培养目标指标点【学校整体培养目标核心素养】	支撑程度
L01	坚持以体育人立德树人	H	具备理想信念与道德规范	H
L02	养成健康行为和体育品德	H	具备综合优良素质	H
L03	掌握网球技战术欣赏比赛	M	具备扎实专业素养	M
L04	培养探究思维解决问题	M	具备创新发展能力	M
L05	健康第一培养终身体育观	M	具备国际视野	M

备注：支撑毕业要求指标点，毕业要求指标点描述参考2024版本科人才培养方案（非师范）对毕业要求的描述样例，结合各自学科特点，自行描述。

四、 教学内容、要求及进度安排

第一节 讲授网球运动的发展概况、特点、作用、锻炼价值、重大赛事及文明观看比赛的要求。2 学时

第二节 介绍网球运动场地、器材；网球拍规格、种类、选择与养护；网球的规格、鉴别、选择与保存。2 学时

第三节 掌握网球运动击球技术的基本理论知识（击球类型、击球动作结构、拍面角度与击球部位、击球点、击球时期、旋转）。2 学时

第四节学习握拍法（以东方式握拍法为主，介绍大陆式和西方式握拍法）2 学时

第五节 学习基本站立姿势、基本站位、基本步法和移动步法。2 学时

第六节 学习熟悉球性的方法：拍球、掂球、抛接球等。2 学时

第七节 学习正、反手击球的动作方法：准备动作、向后引拍、向前挥拍、球拍击球、随挥动作。2 学时

第八节 学习正、反手底线抽击球技术：固定底线上步、撤步抽击球；向前移动击球、向后移动击球、向左、右移动击球。2 学时

第九节 学习下手发球（落地反弹球、下落球）。2 学时

第十节 学习（削球）击下旋球技术。2 学时

第十一节 介绍截击球、上手发球技术。2 学时

第十二节 简单介绍网球运动的基本比赛规则和裁判方法。2 学时

第十三节 介绍发展一般和专项素质、耐力素质练习。2 学时

第十四节 耐力跑考试。2 学时

第十五节 复习技术考试内容 技术考试 2 学时

第十六节 理论考试。2 学时

五、 先修课要求及教学方法建议

1.先修课要求：无

2.教学方法建议：课堂讲授、小组讨论、课外延伸阅读相结合、课堂讲解示范，学生按水平层次分组练习。

六、 考核方式

必修课：见考试大纲

选修课要求如下：

1.考核目标：应与课程目标一致

2.考核方式与考核要求

考试、考查及具体方式（如为考试，说明闭卷或开卷考试即可；如为考查，明确“提交论文、调查报告、实验报告、读书报告”等形式。

考核方式	考核要求	比重(%)	对应的课程目标
开卷	技术评定与量化考核	60%	掌握网球技战术
开卷	体能测试	30%	促进学生身心健康
开卷	线上理论考试	10%	掌握基本知识

3.填写《首都师范大学考试（考查）分析表》，与学生考试试卷或考查的论文、调查报告、实验报告、读书报告等一并保存五年。（从考试当日开始计算）

网球教学属于实践操作类的技能考试，不涉及考试试卷。

七、 教材、参考文献与其他教学资源

1.自编讲义：无

2.选用教材：何永超，《大学体育》，书名，首都师范大学出版社，2011。

3.参考文献《学校体育学》，《网球运动高级教程》等。

4.课程网址：无

5.相关教学资源网址：见师星学堂线上教学。

执笔人：张立新

羽毛球

一、 课程信息

课程名称	体育2-羽毛球				
	Physical Education 2-badminton				
课程编码	3720002		课程性质	☑必修 ☐选修	
课程类型	☑通识课程 ☐专业课程				
适用专业	本科一年级学生				
开课部门	体育教学研究部		课程负责人	杨波	
学时学分	学分：1	总学时：32	理论：4	实验：0	实践：28
授课语言	中文				
先修课程	无				

二、 课程内容简介

现代羽毛球运动诞生于英国，19 世纪中后期，在英国伯明顿镇进行了一次羽毛球游戏表演。从此，羽毛球运动便逐渐开展起来，“伯明顿”即成了羽毛球的名字，英文的写法是“Badminton”。羽毛球运动适合于男女老幼，运动量可根据个人年龄、体质、运动水平和场地环境的特点而定。无论是进行有规则的羽毛球比赛还是作为一般性的健身活动，都要在场地上不停地进行脚步移动、跳跃、转体、挥拍，合理地运用各种击球技术和步法将球在场上往返对击，从而能增大上、下肢和腰部肌肉的力量，增强心血管系统和呼吸系统的功能。羽毛球运动是一项集竞技、休闲、娱乐、健身、社交等多功能为一体的体育项目。

三、 课程目标

L01：坚持以体育人，立德树人，培养勇于拼搏、不屈不挠的意志品质，培养爱国主义和集体主义精神。

L02：增强体质、发展运动素质；养成健康行为，培养体育品德，形成良好的体育锻炼习惯，全面提高健康水平。

L03：学会羽毛球基本技、战术；能完成单打的临场裁判工作；能运用所学基本的技、战术练习方法指导自己的终身体育锻炼。培养对羽毛球运动及比赛的鉴赏能力。

L04：培养探究思维，注重学生的合作学习、分组练习和团队竞赛。

L05：培养终身体育观，促进学生身心健康，获得全面发展。

课程目标	支撑毕业要求指标点	支撑程度	支撑培养目标指标点	支撑程度
L01	坚持以体育人、立德树人	H	具备理想信念与道德规范	H
L02	养成健康行为和体育品德	H	具备综合优良素质	H
L03	掌握羽毛球技战术、会欣赏比赛	M	具备扎实专业素养	M
L04	培养探究思维解决问题	M	具备创新发展能力	M
L05	健康第一、培养终身体育观	M	具备国际视野	M

四、 教学内容、要求及进度安排

1. 理论讲解羽毛球运动的起源和发展及我国羽毛球运动的概况;羽毛球运动对促进人体健康发展的作用；介绍羽毛球比赛的场地及器材的基本知识；羽毛球的各种技术动作名称及简单概述；介绍羽毛球运动的比赛种类；讲授羽毛球基本技术中的易犯错误及纠正方法；讲解羽毛球比赛规则和裁判方法。 **2学时。**
2. 学习羽毛球正、反手的握拍方法，基本站位和准备姿势。熟悉球性的练习，培养球感及空间感。 **4学时。**
3. 学习发高远球技术。 **4学时。**
4. 学习基本的脚步移动方法：并步移动、交叉步移动、跨步、蹬跳步等。 **2学时。**
5. 学习正手底线回击高远球技术：手臂鞭打动作的练习、指腕发力练习、挥拍练习、定点球练习、移动击球练习及对打练习等。 **4学时。**
6. 学习挑球技术：正手挑球、反手挑球、结合步伐的挑球练习。 **2学时。**
7. 学习放网技术：定点球练习、移动击球练习、放网与挑球技术组合练习等。 **2学时。**
8. 学习吊球技术：定点球练习、移动击球练习、一人挑球一人吊球练习。 **2学时。**
9. 学习移动步伐：前场两侧移动步伐、前后移动步伐、中场左右移动步伐。 **2学时。**
10. 身体素质练习：前后往返跑、左右往返跑、上下肢力量练习、耐力跑等。 **2学时。**
11. 单打的基本战术及运用。 **4学时。**

五、 先修课要求及教学方法建议

1. 无先修课要求。
2. 教学策略：课堂讲解示范，遵循先分解再整体，先原地再移动，循序渐进。学生按水平层次分组练习，课堂外的延展练习相结合。
3. 方法建议：建议组织学生在练习初期多做熟悉球性的练习，提高空间时间感知能力，以

便于更好的寻找最佳击球位置；多做固定动作的挥拍练习，形成正确动作的动力定型，便于技术水平的提高。课堂尽量采用多种分组练习方法，充分发挥学生的互助、互帮、互学，便于形成良好的学习氛围，更快提高技术水平和获得运动的乐趣。

六、 考核方式

见考试大纲

考核方式	考核要求	比重(%)	对应的课程目标
开卷	技术评定与量化考核	60%	掌握羽毛球技战术
开卷	耐力跑测试	30%	促进学生身心健康
开卷	线上理论考试	10%	掌握基本知识

七、 教材及参考资料

1. 自编讲义：无
2. 选用教材：何永超，《大学体育》，首都师范大学出版社，2011。
3. 参考文献：张瑞林，羽毛球运动[M].北京:高等教育出版社,2010.

   彭美丽，羽毛球技巧图解[M].北京:北京体育大学出版社,2005.
4. 课程网址：无
5. 相关教学资源网址：见师星学堂线上教学。

执笔人：杨波

武术-刀术

一、 课程信息

课程名称	体育2-武术（刀术）				
	Physical Education 2-Martial art(Broadsword)				
课程编码	3720002		课程性质	☑必修 ☐选修	
课程类型	☑通识课程 ☐专业课程				
适用专业	大学一年级在校本科生				
开课部门	体育教学研究部		课程负责人	罗朝晖	
学时学分	学分：1	总学时：32	理论：4	实验：0	实践：28
授课语言	汉语				
先修课程	无				

二、 课程内容简介

武术是以中华文化为理论基础，以技击方法为基本内容，以套路、格斗、功法为主要运动形式的传统体育。中国武术历史悠久，源远流长，在不断的发展过程中，形成了众多拳种和流派，如少林拳、太极拳、八卦掌等。武术的内容丰富，形式多样，包括各种功法、套路和对抗等运动形式；既有徒手的拳术，也有各种器械。

刀是武术短兵器的一种，由古代兵器演变而来。早在原始社会就用石刀、古刀作为生产工具，后来用于战争成为短兵器。刀术是以缠头、裹脑的招术为基本动作，加上劈、砍、挂、撩、扎、点、云、崩等刀法所组成的套路练习。本课程所学内容为长拳类刀术套路。刀术的特点是勇猛快速、激烈奔腾、紧密缠绕、雄健彪悍。

三、 课程目标

从课程及其与专业人才培养目标的关系阐述教学目的和要求，要求分解、细化专业人才培养目标，解释清楚课程目标与毕业要求、专业培养目标的支撑关

备注：支撑毕业要求指标点，毕业要求指标点描述参考2024版本科人才培养方案（非师范）对毕业要求的描述样例，结合各自学科特点，自行描述。

系。课程目标须体现课程思政要求，应努力体现国际视野。

L01：讲授武术运动的起源和发展概况，了解器械的不同种类，学习刀术的基础知识，了解刀术的特点和对健康的作用。

L02：学会并演练刀术初级套路，初步表现出刀术的技术特点和风格。

L03：培养学生对武术这一传统运动项目的兴趣，积极参与武术运动，培养勇敢顽强和坚忍不拔的精神。

L04：全面发展身体素质，改善人体各器官系统的机能能力，增强身体的灵活性和协调性。

L05：践行社会主义核心价值观，立德树人，锤炼品格，培养热爱教育工作，素

课程目标	支撑毕业要求指标点【此列需要公共课部门根据各自学科特点，自行描述】	支撑程度	支撑培养目标指标点【学校整体培养目标核心素养】	支撑程度
L01	学习刀术的基础知识，了解刀术的特点和对健康的作用。	H	具备理想信念与道德规范	H
L02	学会并演练刀术初级套路，初步表现出刀术的技术特点和风格	H	具备综合优良素质	H
L03	培养学生对武术这一传统运动项目的兴趣	M	具备扎实专业素养	M
L04	全面发展身体素质	M	具备创新发展能力	M
L05	培养热爱教育工作，素质全面的四有好老师。	M	具备国际视野	M

质全面的四有好老师。

四、 教学内容、要求及进度安排

第一节 介绍武术器械分类。介绍刀的结构和各部位名称。 **2 学时。**

第二节 学习基本手型、手法、步型、步法、腿法。学习基本刀法。 **2 学时。**

第三节 复习基本手型、手法、步型、步法、腿法、基本刀法。 **2 学时。**

第四节 学习第一段弓步缠头、虚步藏刀、弓步前刺、并步上挑。左抡劈 右抡劈 弓步撩刀 弓步藏刀。 **2 学时。**

第五节 复习第一段弓步缠头、虚步藏刀、弓步前刺、并步上挑。学习左抡劈、右抡劈、弓步撩刀、弓步藏刀。 **2 学时。**

第六节 复习左抡劈、右抡劈、弓步撩刀、弓步藏刀 ，学习提膝缠头 、弓步平斩、仆步带刀、歇步下砍。 **2 学时。**

第七节 复习提膝缠头 、弓步平斩、仆步带刀、歇步下砍，学习左劈刀、右劈刀 、歇步按刀、马步平劈。 **2 学时。**

第八节 复习左劈刀、右劈刀 、歇步按刀、马步平劈，学习弓步撩刀、插步反撩 、转身挂劈、仆步下砍 。 **2 学时。**

第九节 复习弓步撩刀、插步反撩 、转身挂劈、仆步下砍，学习架刀前刺、左斜劈刀、右斜劈刀、虚步藏刀 。 **2 学时。**

第十节 复习架刀前刺、左斜劈刀、右斜劈刀、虚步藏刀，学习旋转扫刀、翻身劈刀 、缠头箭踢、仆步按刀。 **2 学时。**

第十一节 复习旋转扫刀、翻身劈刀 、缠头箭踢、仆步按刀，学习缠头蹬腿、虚步藏刀、弓步缠头、并步抱刀 **2 学时。**

第十二节 复习第一、二段内容 **2 学时。**

第十三节 复习第三、四段内容 **2 学时。**

第十四节 发展身体素质练习。 **2 学时。**

第十五节 复习技术考试内容，分组考试。**2 学时。**

第十六节 技术考试补考，理论考试。**2 学时。**

五、 先修课要求及教学方法建议

1.先修课要求：无

2.教学方法建议：课堂讲解示范，集体与分组练习结合，课外复习。

六、 考核方式

必修课：见考试大纲

选修课要求如下：

1.考核目标：应与课程目标一致

2.考核方式与考核要求

考试、考查及具体方式（如为考试，说明闭卷或开卷考试即可；如为考查，明确“提交论文、调查报告、实验报告、读书报告”等形式。

考核方式	考核要求	比重(%)	对应的课程目标
开卷	技术评定与量化考核	60%	掌握武术刀术基本技术动作
开卷	体能测试	30%	促进学生身心健康
开卷	线上理论考试	10%	掌握基本知识

3.填写《首都师范大学考试（考查）分析表》，与学生考试试卷或考查的论文、调查报告、实验报告、读书报告等一并保存五年。（从考试当日开始计算）

七、 教材、参考文献与其他教学资源

1.自编讲义：无

2.选用教材：何永超.大学体育[M].北京:首都师范大学出版社,2011.

3.参考文献：中国武术段位制编写组.中国武术段位制系列教程[M].北京:北京体育大学出版社,2010. 普通高等学校公共体育示范性教材.武术与博击[M].北京:高等教育出版社,2008.

4.课程网址：无

5.相关教学资源网址：无

执笔人：罗朝晖

健美操

一、 课程信息

课程名称	体育2-健美操				
	Physical Education 2-Aerobics				
课程编码	3720002		课程性质	☑必修 ☐选修	
课程类型	☑通识课程 ☐专业课程				
适用专业	大学一年级在校本科生				
开课部门	体育教学研究部		课程负责人	胡彦	
学时学分	学分：1	总学时：32	理论：4	实验：0	实践：28
授课语言	汉语				
先修课程	无				

二、 课程内容简介

健美操是在音乐伴奏下，以身体练习为基本手段，以有氧运动为基础，达到增进健康，塑造形体和娱乐目的的一项体育运动。健美操不仅突出动作“健”和“力”的特点，而且更强调“美”。它将人体语言艺术和体育美学融为一体，使健美操成为一个极具观赏性的体育运动项目。其具有高度的艺术性、强烈的节奏性、广泛的适应性、健身的安全性。现在，健美操运动在大学校园里越来越受到欢迎，并成为学生现代文明生活中不可缺少的组成部分。

健美操起源于传统的有氧健身运动，是有氧运动的一种。它通常采用徒手或轻器械进行练习，其运动特征是持续一定时间的，中低强度的全身性运动，主要锻炼练习者的心肺功能。长期进行健美操锻炼对于增进健康、塑造形体、提高协调性和韵律感、全面提高身体素质和美的鉴赏力具有良好的效果。通过健美操课程的学习可以培养学生的国际视野，增强文化认同感；树立正确的价值观，理性对待成功与失败，形成积极向上的人生态度；提高参加体育运动的主动性和自觉性，培养终身体育的意识；培养坚韧不拔、勇于拼搏、团结协作的精神，为培养

出有使命与担当的四有青年做出积极的贡献。

三、 课程目标

L01：坚持以体育人，立德树人，培养学生的爱国主义和集体主义精神。

L02：养成健康行为，培养体育品德，形成良好的体育锻炼习惯。

L03：掌握健美操基本技术与动作，提高节奏感，能够正确评价动作。

L04：培养探究思维，注重学生的合作学习、分组练习和团队竞赛。

L05：了解健美操国际规则，培养国际视野，增强文化认同感。

L06：培养终身体育意识，促进学生身心健康，形成积极向上的人生态度。

课程目标	支撑毕业要求指标点	支撑程度	支撑培养目标指标点	支撑程度
L01	坚持以体育人立德树人	H	具备理想信念与道德规范	H
L02	养成健康行为和体育品德	H	具备综合优良素质	H
L03	掌握健美操技术与动作	M	具备扎实专业素养	M
L04	培养探究思维解决问题	M	具备创新发展能力	M
L05	了解规则，增强文化认同	M	具备国际视野	M
L06	培养终身体育意识和积极向上的人生态度	M	促进学生身心健康	M

备注：支撑毕业要求指标点，毕业要求指标点描述参考2024版本科人才培养方案（非师范）对毕业要求的描述样例，结合各自学科特点，自行描述。

四、 教学内容、要求及进度安排

第一节 课程介绍；简介课堂常规，认识节拍及素质练习（耐力跑练习、柔韧性）。**2学时。**

第二节 简介健美操运动的起源与发展；认识节拍、五大类基本步伐练习；健身操舞规定动作难点步伐练习；素质练习（耐力跑练习、柔韧性）。 **2学时。**

第三节 简介健美操运动的概念与分类；学习健美操基本动作（交替类步伐）；学习健身操舞规定动作组合一（原型动作）；素质练习（柔韧性、核心力量、耐力跑练习）。 **2学时。**

第四节 简介健美操运动的特点与功能；学习健美操基本动作（迈步类步伐）；学习健身操舞规定动作组合一（完整动作）；素质练习（柔韧性、腿部力量、耐力跑练习）。 **2学时。**

第五节 讲解、练习健美操基本技术（落地技术、弹动技术）；学习健美操基本

动作（点地类步伐）；学习健身操舞规定动作组合二（原型动作）；健身操舞规定动作组合一、二连贯练习；素质练习（柔韧性、核心力量、耐力跑练习）。 **2学时。**

第六节 讲解、练习健美操基本技术（半蹲技术、身体控制技术）；学习健美操基本动作（抬腿类步伐）；学习健身操舞规定动作组合二（完整动作）；健身操舞规定动作组合一、二连贯练习；素质练习（柔韧性、腿部力量、耐力跑练习）。**2学时。**

第七节 简介健美操关系术语；学习健美操基本动作（双腿类动作）；学习健身操舞规定动作组合三（原型动作）；健身操舞规定动作组合一至三连贯练习；素质练习（柔韧性、核心力量、耐力跑练习）。**2学时。**

第八节 简介健美操常用上肢动作；基本动作练习（交替类、迈步类步伐与手臂动作的配合）；学习健身操舞规定动作组合三（完整动作）；健身操舞规定动作组合一至三连贯练习；素质练习（柔韧性、腿部力量、耐力跑练习）。 **2学时。**

第九节 复习已学健身操舞规定动作；介绍耐力跑的测试标准，并测试耐力跑；素质练习（柔韧性、核心力量、腿部力量）。 **2学时。**

第十节 简介健美操基本步伐体系；基本动作练习（点地类、抬腿类步伐与手臂动作的配合）；学习健身操舞规定动作组合四（原型动作）；健身操舞规定动作组合一至四连贯练习；素质练习（柔韧性、核心力量、腿部力量）。 **2学时。**

第十一节 基本动作练习（双腿类步伐与手臂动作的配合）；学习健身操舞规定动作组合四（完整动作）和结束动作；健身操舞规定动作完整套路练习；素质练习（柔韧性、核心力量、腿部力量）；身体素质测试。 **2学时。**

第十二节 纠正健身操舞规定动作组合一、二；分组练习健身操舞规定动作；素质练习（柔韧性、核心力量、腿部力量）；身体素质测试。 **2学时。**

第十三节 纠正健身操舞规定动作组合三、四；分组练习健身操舞规定动作；素质练习（柔韧性、核心力量、腿部力量）；身体素质测试。 **2学时。**

第十四节 规范健身操舞动作成套动作，提高完成质量；分组练习健身操舞规定动作；素质练习（柔韧性、核心力量、腿部力量）；身体素质测试。 **2学时。**

第十五节 介绍健身操舞规定动作评价标准；练习健身操舞规定动作成套动作；健身操舞规定动作考试；身体素质测试。**2学时。**

第十六节 健身操舞规定动作补考；身体素质测试；体育理论考试。**2 学时。**

五、 先修课要求及教学方法建议

1. 先修课要求：无

2. 教学策略：课堂讲授、分组练习、多媒体多介质资料、教学视频相结合。教师可提前把健身操舞规定动作的视频和音乐发给学生预习。

3. 方法建议：理论的讲授可适当采用启发式教学，设置一些小问题启发学生通过思考加深对知识的理解；讲解与示范相结合，教授新动作时应以背面示范为主；套路动作的教授采用分解教学法；练习时采用分组练习法，鼓励学生多交流、互帮互助；鼓励学生放下思想包袱，大胆练习动作；欢迎学生多提问题，在不断地提出问题——解决问题的过程中加深对知识的熟练掌握。

六、 考核方式

见考试大纲

考核方式	考核要求	比重(%)	对应的课程目标
随堂测试	身体素质考核	20%	养成健康行为和体育品德
随堂测试	健美操技术考核	40%	掌握健美操技术与动作
随堂测试	耐力跑	30%	培养终身体育意识
线上开卷	线上理论考试	10%	了解规则，增强文化认同

1. 身体素质考核：按身体素质评价表评定成绩。

分腿坐 7 分：两腿分开角度大于 90°，在无支撑的情况下做到脊柱的中立位置。

平板支撑 7 分：双手、双脚支撑，从头到脚一条直线，保持 30 秒。

分腿半蹲 6 分：双腿分开大于肩宽，屈髋、膝盖沿脚尖方向下蹲，大小腿夹角 90°，臀部朝向后下方，膝盖的投影点在脚尖的后面，上体前倾、腰背挺直，保持 30 秒。

身体素质评价表

内容	分数	标准
柔韧性：分腿坐	7分	两腿分开角度大于90°，能轻松地做到脊柱的中立位置。
	5～6分	两腿分开角度大于90°，能勉强地做到脊柱的中立位置。
	3～4分	两腿分开角度90°，脊柱轻微偏离中立位置。
	1～2分	两腿分开角度小于90°，脊柱严重偏离中立位置。
核心力量：平板支撑	7分	能正确地保持平板支撑30秒。
	5～6分	能正确地保持平板支撑25～29秒。
	3～4分	能正确地保持平板支撑20～24秒。
	1～2分	能正确地保持平板支撑15～19秒。
腿部力量：分腿半蹲	6分	动作技术正确，上体前倾、腰背挺直保持30秒。
	5分	动作技术正确，上体前倾、腰背挺直保持25～29秒。
	3～4分	动作技术正确，上体前倾、腰背挺直保持20～24秒。
	1～2分	动作技术正确，上体前倾、腰背挺直保持15～19秒。

2.健美操技术考核：能在音乐伴奏下独立完成健身操舞规定动作，要求：基本技术正确，基本步伐正确、上肢动作准确、移动路线和转身方向准确、动作富有表现力。按健身操舞规定动作评价表评定成绩。

健身操舞规定动作评价表

分数	标准
90～100	能在音乐伴奏下准确、规范地完成成套动作，正确体现健美操的落地、弹动、半蹲、身体控制技术，有较好的乐感和表现力。
80～89	能在音乐伴奏下熟练并较规范地完成套路动作，较好把握健美操落地、弹动、半蹲、身体控制技术，有一定的表现力。
70～79	能在音乐伴奏下按节拍完成成套动作，动作基本规范。基本技术完成不够好。
60～69	能在音乐伴奏下基本完成成套动作，拍节不够准确，基本技术完成有错误。
60分以下	不能独立完成规定动作，多处动作与节拍不符，基本技术不正确。

3.填写《首都师范大学考试（考查）分析表》，与学生考试试卷或考查的论文、调查报告、实验报告、读书报告等一并保存五年。（从考试当日开始计算）

健美操教学属于实践操作类的技能考试，不涉及考试试卷。

七、 教材、参考文献与其他教学资源

1.自编讲义：无

2.选用教材：

（1）何永超，《大学体育》，首都师范大学出版社，2011.

（2）国家体育总局体操运动管理中心审定.健身健美操教练员指导员培训教材[M].北京:2002.

（3）匡晓红.健美操[M].北京:高等教育出版社，2011.

3.参考文献：《健身健美操教练员指导员培训教材》

4.课程网址：无

5.相关教学资源网址：见师星学堂线上教学。

执笔人：胡彦

体育3（大学二年级第1学期）

综合体能

一、 课程信息

课程名称	体育3-综合体能				
	Physical Education 3-Comprehensive physical fitness				
课程编码	3720003		课程性质	✓必修 □选修	
课程类型	✓通识课程 □专业课程				
适用专业	大一大二本科生				
开课部门	体育教学研究部		课程负责人	陈文山	
学时学分	学分：1	总学时：32	理论：4	实验：0	实践：28
授课语言	汉语				
先修课程	无				

二、 课程内容简介

体能是人体对环境适应过程所表现出来的综合能力。体能包括两个层次：健康体能和竞技运动体能。健康体能以增进健康和提高基本活动能力为目标，竞技运动体能以追求在竞技比赛中创造优异运动成绩所需体能为目标。健康体能是为促进健康、预防疾病和增进日常生活工作效率所需的体能，包括心肺耐力适能、肌力适能、肌耐力适能、柔韧性适能、适当的体脂肪百分比。竞技体能即运动体能，特指运动员为追求在竞技比赛中创造优异运动成绩所需的体能。

综合体能是以提高学生健康体能为目标的实践课程，主要包括发展学生体能的基本理论、方法和手段等内容。学生通过综合体能选项课的学习，掌握一些发展体能的知识、方法、技能。促进学生身体的正常发育和机能的发展，提高学生健康体能；使学生更加深刻地认识发展体能的价值，更加踊跃地参与体能发展的活动，并通过长期的练习，提高环境适应能力和社会适应能力。

三、 课程目标

从课程及其与专业人才培养目标的关系阐述教学目的和要求，要求分解、细

备注：支撑毕业要求指标点，毕业要求指标点描述参考2024版本科人才培养方案（非师范）对毕业要求的描述样例，结合各自学科特点，自行描述。

化专业人才培养目标，解释清楚课程目标与毕业要求、专业培养目标的支撑关系。课程目标须体现课程思政要求，应努力体现国际视野。

L01：坚持以体育人，立德树人，培养学生的爱国主义和集体主义精神。

L02：养成健康行为，培养体育品德，形成良好的体育锻炼习惯。

L03：掌握综合体能的训练方法，提高运动能力，保持健康的锻炼行为。

课程目标	支撑毕业要求指标点【此列需要公共课部门根据各自学科特点，自行描述】	支撑程度	支撑培养目标指标点【学校整体培养目标核心素养】	支撑程度
L01	坚持以体育人立德树人	H	具备理想信念与道德规范	H
L02	养成健康行为和体育品德	H	具备综合优良素质	H
L03	掌握篮球技战术欣赏比赛	M	具备扎实专业素养	M
L04	培养探究思维解决问题	M	具备创新发展能力	M
L05	健康第一培养终身体育观	M	具备国际视野	M

L04：培养探究思维，注重学生的合作学习、分组练习。

L05：培养终身体育观，促进学生身心健康，获得全面发展。

四、 教学内容、要求及进度安排

第一节 介绍体能的含义，体能所包括的内容；发展体能的价值及其意义。 1学时。

第二节 讲述各项体能练习的原理或知识或技术要点。 1学时。

第三节 跑的专门性练习。起跑与疾跑，转身起跑，快速小步跑，接高抬腿跑，加速跑等。2学时。

第四节 短距离跑的练习。接力跑30～50m，中速跑60～100m，行进间跑30～100m，重复加速跑120～140m，快速跑200m，等等。 4学时。

第五节 耐力跑（心肺耐力及肌肉耐力）练习。1200m～2000m慢跑，5～10分钟慢跑，10～15分钟慢跑与快走，400m×N接力跑。 4学时。

第六节 跳绳练习。单摇双足跳1～3分钟，单摇单足跳1～3分钟，单摇双人跳1～3分钟；单绳多人轮转跳，多绳多人轮转跳；行进间跨步跳绳接力50～60m。

2 学时。

第七节 垫上的躯干和上肢的力量练习。仰卧起坐，俯卧撑（男生）；仰卧起坐，坐位体前屈（女生）。2 学时。

第八节 利用室外健身器材的各种力量练习。单杠引体向上，双杠屈臂撑，坐位下拉，坐位前推，等等。4 学时。

第九节 利用实心球的力量练习。双手正前掷实心球，双手后抛实心球，等等。2 学时。

第十节 室外拓展练习 3～5 项。2 学时。

第十一节 室外拓展练习 3～5 项。2 学时

第十二节 室外拓展练习 3～5 项。2 学时

第十三节 软式排球的练习。垫球，传球，发球，比赛。2 学时。

第十四节 软式排球的练习。垫球，传球，发球，比赛。2 学时

第十五节 复习技术考试内容，分组考试。2 学时。

第十六节 技术考试补课，理论考试。2 学时

五、 先修课要求及教学方法建议

1. 先修课要求：无

2. 教学方法建议：课堂讲授、小组讨论、课外延伸阅读相结合

六、 考核方式

必修课：见考试大纲

考核方式	考核要求	比重(%)	对应的课程目标
开卷	技术评定与量化考核	60%	掌握发展健康体能的基本方法，基本技能。
开卷	体能测试	30%	促进学生身心健康
开卷	线上理论考试	10%	掌握基本知识

填写《首都师范大学考试（考查）分析表》，与学生考试试卷或考查的论文、调查报告、实验报告、读书报告等一并保存五年。（从考试当日开始计算）

综合体能教学属于实践操作类的技能考试，不涉及考试试卷。

七、 教材、参考文献与其他教学资源

1.自编讲义：无

2.选用教材：何永超，《大学体育》，书名，首都师范大学出版社，2011。

3.参考文献《田径运动技术教学理论与方法》《软式排球教学与改革》《篮球》

4.课程网址：无

5.相关教学资源网址：见师星学堂线上教学。

执笔人：陈文山

足球

一、 课程信息

课程名称	体育3-足球				
	Physical Education 3-Football				
课程编码	3720003		课程性质	☑必修 ☐选修	
课程类型	☑通识课程 ☐专业课程				
适用专业	大一、大二本科生				
开课部门	体育教学研究部		课程负责人	常帅、姜鹏、姚非	
学时学分	学分：1	总学时：32	理论：4	实验：0	实践：28
授课语言	汉语				
先修课程	无				

二、 课程内容简介

古代足球运动起源于中国，现代足球起源于英国。足球运动是以脚支配球为主，且两队在同一场地内进行互有攻守，并将球射入对方球门多者为胜的运动项目，它是世界上最为普及和影响力最大的运动项目之一，并已成为亿万人们所喜爱的“世界第一运动”。 任何一位身体健康，动作灵活、反应机敏的人均适合踢足球。据不完全统计，现在世界上经常参加足球运动的有2.5亿人，经常参加足球比赛的球队近百万支，登记注册的运动员近5000万人，其中职业运动员十几万人。足球运动水平的高低，一定意义上代表了一个国家的体育运动水平，也是一个国家物质文明和精神文明的标志之一。

足球运动具有如此大的魅力，不仅在于足球运动孕育着丰富的内涵，而且也与其本身的特点和作用有关。经常参加足球运动，可以提高力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等身体素质，并能使人的高级神经活动得到改善，尤其是能增强人体的心血管系统、呼吸系统等内脏器官的功能，从而促进人体的健康，且有利于形成良好品质，协调人际关系，提高凝聚力。还有利于振奋民族精神和加强国际交往，有利于发展经济和增加税收等。

三、 课程目标

L01：坚持以体育人，立德树人，培养学生的爱国主义和集体主义精神。

L02：养成健康行为，培养体育品德，形成良好的体育锻炼习惯。

L03：了解足球运动的发展概况、主要特点和作用，学习足球运动基础知识和知道经常参加足球运动对健康的作用，懂得足球最常用规则和裁判法。

L04：初步掌握足球基本的技术、战术，能够运用已掌握的足球技能、技巧进行锻炼。

L05：培养足球运动兴趣，主动参与足球运动，培养勇敢顽强的品质和团队精神。

L06：增强自身体质、促进体格健壮，全面发展体能。

课程目标	支撑毕业要求指标点【此列需要公共课部门根据各自学科特点，自行描述】	支撑程度	支撑培养目标指标点【学校整体培养目标核心素养】	支撑程度
L01	坚持以体育人立德树人	H	具备理想信念与道德规范	H
L02	养成健康行为和体育品德	H	具备综合优良素质	H
L03	掌握足球基本理论知识和欣赏比赛	M	具备扎实专业理论	M
L04	掌握足球的基本技战术	M	具备扎实技术能力	M
L05	具备团结一心和顽强拼搏的精神	M	具备良好的意志品质	M
L06	健康第一培养终身体育观	H	具备国际视野	H

备注：支撑毕业要求指标点，毕业要求指标点描述参考2024版本科人才培养方案（非师范）对毕业要求的描述样例，结合各自学科特点，自行描述。

四、 教学内容、要求及进度安排

第一节 讲授足球运动的概况、特点、作用和锻炼价值。技术与战术的关系。阵型演变、阵容与阵型的关系。如何欣赏一场高水平的足球比赛。学习损伤的预防与处理。2学时。

第二节 各种球性练习。运动中前脚掌踏球练习、学习大腿、脚弓等部位颠球。2学时。

第三节 进一步学习踢、停、顶、运、抢、假动作等个人技术。 2学时。

第四节 第五节 学习二、三人的战术配合练习。 4学时。

第六节 第七节 学习盯人、补位等方法和进行局部的攻守练习。4学时。

第八节 中边路配合练习。 2学时。

第九节 第十节 五对五、七对七等抢截球练习及教学比赛。4学时。

第十一节介绍守门员的职责和守门员的基本技术动作（准备姿势，移步，接球，托球，拳击球，发球等）。2学时。

第十二节 第十三节介绍守门员的职责和守门员的基本技术动作（准备姿势，移步，接球，托球，拳击球，发球等）。4学时。

第十四节专项速度、力量、耐力等素质练习。2学时

第十五节 技术考试。2学时。

第十六节 技术考试补课，理论考试。2学时。

五、 先修课要求及教学方法建议

1.先修课要求：无

2.教学方法建议：课堂讲解示范，学生按水平层次分组练习，课堂外的延展练习相结合。

六、 考核方式

见考试大纲

考核方式	考核要求	比重(%)	对应的课程目标
开卷	技术评定与量化考核	60%	掌握足球技战术
开卷	体能测试	30%	促进学生身心健康
开卷	线上理论考试	10%	掌握基本知识

填写《首都师范大学考试（考查）分析表》，与学生考试试卷或考查的论文、调查报告、实验报告、读书报告等一并保存五年。（从考试当日开始计算）

足球教学属于实践操作类的技能考试，不涉及考试试卷。

七、 教材、参考文献与其他教学资源

1.自编讲义：无

2.选用教材：何永超，《大学体育》，书名，首都师范大学出版社，2011。

3.参考文献：何永超.普通高等学校双语（中英文）教材——足球[M].北京：人民体育出版社,2008；高等学校新世纪体育教材编写委员会.足球[M].北京：高等教育出版社,2005.

4.课程网址：无

5.相关教学资源网址：见师星学堂线上教学。

执笔人：姜鹏

篮球

一、 课程信息

课程名称	体育3-篮球				
	Physical Education 3 -Basketball				
课程编码	3720003		课程性质	☑必修 ☐选修	
课程类型	☑通识课程 ☐专业课程				
适用专业	大一、大二本科生				
开课部门	体育教学研究部		课程负责人	陈少青	
学时学分	学分：1	总学时：32	理论：4	实验：0	实践：28
授课语言	汉语				
先修课程	无				

二、 课程内容简介

篮球运动是一项以球为工具，以队为单位，以向悬挂在高处的球篮为目标进行投准的争夺性集体运动项目。篮球运动于1891年创始于美国。经过百年的演变和发展，现代的篮球运动已经发展成一项具有灵活巧妙的技术和变化多端的战术相结合的竞赛活动。篮球运动的技术、战术是队员的动作形式作用于自身和球体来实现特定目的的方法过程，并表现在进攻与防守的专门动作中。现在，篮球运动已经风靡全球，参加篮球运动的人数以亿计。以美国NBA为代表的高水平篮球，深受广大青少年的喜爱和推崇。这项运动已经成为人们最喜爱的运动项目之一。经常参加篮球运动能促进人的各项身体素质的全面发展，提高内脏器官、感觉器官和中枢神经系统的功能，同时也能培养勇敢、顽强、机智灵活的品质和集体主义协作精神。

三、 课程目标

L01：坚持以体育人，立德树人，培养学生的爱国主义和集体主义精神。

L02：养成健康行为，培养体育品德，形成良好的体育锻炼习惯。

L03：掌握篮球基本技术与战术，提高运动能力，能够欣赏比赛。

L04：培养探究思维，注重学生的合作学习、分组练习和团队竞赛。

L05：培养终身体育观，促进学生身心健康，获得全面发展。

课程目标	支撑毕业要求指标点【此列需要公共课部门根据各自学科特点，自行描述】	支撑程度	支撑培养目标指标点【学校整体培养目标核心素养】	支撑程度
L01	坚持以体育人立德树人	H	具备理想信念与道德规范	H
L02	养成健康行为和体育品德	H	具备综合优良素质	H
L03	掌握篮球技战术欣赏比赛	M	具备扎实专业素养	M
L04	培养探究思维解决问题	M	具备创新发展能力	M
L05	健康第一培养终身体育观	M	具备国际视野	M

备注：支撑毕业要求指标点，毕业要求指标点描述参考 2024 版本科人才培养方案（非师范）对毕业要求的描述样例，结合各自学科特点，自行描述。

四、 教学内容、要求及进度安排

第一节 讲解本学期的学习内容及要求；了解同学的身体情况和篮球技术情况；做一些简单的恢复性身体练习；篮球基本动作练习。 2 学时。

第二节 脚步移动练习（各种跑、跳动作）；原地、行进间的传、接球练习（结合脚步动作）；行进间运球练习；投篮练习；半场对抗练习（三对三）。2 学时。

第三节 脚步移动练习（急停、转身等）；行进间的运球练习；行进间传、接球结合上篮练习；投篮练习（罚球）；半场对抗练习（三对三）和个别练习。2 学时。

第四节 行进间的传接球练习（两人半场、全场短传上篮）；半场进攻配合练习（学习策应配合）；上篮和投篮练习；半场对抗练习（三对三）；个别练习。2 学时。

第五节 行进间各种运球球练习（运球一对一）；半场进攻配合练习（学习策应配合）；半场二对儿、三队三攻守对抗；投篮练习、比赛和个别练习。2 学时。

第六节 脚步移动练习（防守的各种滑步）；行进间的传、接球练习（全场三人传、接球）；复习半场进攻配合；半场三对三对抗；投篮、比赛和个别练习。2 学时。

第七节 行进间的运球练习（各种方式的运球）；上篮和投篮练习；个别练习。 2 学时。

第八节 行进间的各种运球练习；讲解、学习抢篮板球技术；半场三对三攻守，抢篮板球练习；投篮练习；比赛和个别练习。2 学时。

第九节 行进间的传、接球练习（三人围绕传球上篮）；讲解、学习半场进攻配合（突分配合）；投篮、上篮练习；个别练习和分组教学比赛。2 学时。。

第十节 行进间的各种运球练习；复习半场进攻配合；半场三对三对抗（演练配合）；

投篮练习；个别练习。2 学时。

第十一节 行进间传接球练习（三人围绕结合返回二打一）；讲解、学习防守配合（关门配合）；半场三队三攻守；投篮和个别练习；分组比赛。2 学时。

第十二节 行进间的各种运球练习（换手运球和后转身运球）；讲解学习防守配合（协防保护中锋）；连续半场三队三、四对四攻守练习；投篮和上篮练习；比赛。 2 学时。

第十三节 简要介绍篮球的竞赛知识；复习行进间运球和传、接球技术；讲解人盯人进攻的落位和进攻方式；投篮和上篮练习；五对五半场比赛。2 学时。

第十四节 考试前的准备练习（根据实际情况确定考试内容）；老师讲解动作要领和要求；分组练习考试内容。分组比赛。2 学时。

第十六节 技术考试补课，理论考试。2 学时。

五、 先修课要求及教学方法建议

1.先修课要求：无

2.教学方法建议：课堂讲解示范，学生按水平层次分组练习，课堂外的延展练习相结合。

六、 考核方式

见考试大纲

考核方式	考核要求	比重(%)	对应的课程目标
开卷	技术评定与量化考核	60%	掌握篮球技战术
开卷	体质健康测试	30%	促进学生身心健康
开卷	线上理论考试	10%	掌握基本知识

填写《首都师范大学考试（考查）分析表》，与学生考试试卷或考查的论文、调查报告、实验报告、读书报告等一并保存五年。（从考试当日开始计算）

篮球教学属于实践操作类的技能考试，不涉及考试试卷。

七、 教材、参考文献与其他教学资源

1.自编讲义：无

2.选用教材：何永超，《大学体育》，书名，首都师范大学出版社，2011。

3.参考文献：《学校体育学》，《篮球运动高级教程》等。

4.课程网址：无

5.相关教学资源网址：见师星学堂线上教学。

执笔人：陈少青

排球

一、 课程信息

课程名称	体育3-排球				
	Physical Education 3-Volleyball				
课程编码	3720003		课程性质	☑必修 □选修	
课程类型	R通识课程 □专业课程				
适用专业	大二本科生				
开课部门	体育教学研究部		课程负责人	侯金倩	
学时学分	学分：1	总学时：32	理论：4	实验：0	实践：28
授课语言	汉语				
先修课程	无				

二、 课程内容简介

排球运动1895年起源于美国。美国马萨诸塞州霍利约克市基督教青年会干事威廉·基·摩根创造了一项球类游戏：人们分站在网球场球网的两侧，用篮球胆之类的球托来拍去，击球的次数不限。这就是排球运动的雏形。哈尔斯戴士博士将此项运动命名为“volleyball”,即“空中截击”的意思。

美国是排球运动的发祥地，6人制排球传入美洲的时间较早。排球运动传入亚洲的时间是1900年传入印度，1905年传入中国 ，1908年传入日本，1910年传入菲律宾。排球运动在亚洲发展过程经历了16人制、12人制、9人制，直到20世纪50年代初才正式开展6人制排球运动。

国际排球联合会简称国际排联（FIVB），成立于1947年，会员为200多个，总部在瑞士的洛桑，第一任为主席法国人鲍尔·黎伯。我国1954年加入国际排联。

排球运动在高校具有广泛的群众性。排球运动中表现出高度的技巧性、激烈的对抗性、严密的集体性和攻防转换性以及技术的全面性，深受大学生的欢迎。因此排球运动对大学生身心健康、个性化培养、团队精神以及素质教育具有良好作用。

三、 课程目标

L01：坚持以体育人，立德树人，培养学生的爱国主义和集体主义精神。
L02：养成健康行为，培养体育品德，形成良好的体育锻炼习惯。

L03：掌握排球基本技术与战术，提高运动能力，能够欣赏比赛。

L04：培养探究思维，注重学生的合作学习、分组练习和团队竞赛。

L05：培养终身体育观，促进学生身心健康，获得全面发展。

课程目标	支撑毕业要求指标点【此列需要公共课部门根据各自学科特点，自行描述】	支撑程度	支撑培养目标指标点【学校整体培养目标核心素养】	支撑程度
L01	坚持以体育人，立德树人	H	具备理想信念与道德规范	H
L02	养成健康行为，培养体育品德	H	具备综合优良素质	H
L03	掌握排球基本技战术，提高欣赏比赛能力	M	具备扎实专业素养	M
L04	培养探究思维和合作学习能力	M	具备创新发展能力	M
L05	培养健康第一和终身体育观，促进学生全面发展	M	具备国际视野	M

备注：支撑毕业要求指标点，毕业要求指标点描述参考2024版本科人才培养方案（非师范）对毕业要求的描述样例，结合各自学科特点，自行描述。

四、 教学内容、要求及进度安排

第一节 介绍排球运动的起源和发展概况，阐述排球运动对人体健康的作用；讲解排球场地的规格，标志杆及网的功能和作用，教学常规，熟悉球性练习，恢复体能练习。 **2学时。**

第二节 熟悉球性练习，学习排球运动的准备姿势和移动（包括跨步、侧滑步、交叉步等）、正面双手垫球技术。 **2学时。**

第三节至第四节 复习排球正面双手垫球技术（包括自垫球和对垫）。**4学时。**

第五节至第七节 学习排球运动的发球技术：男生——正面上手发飘球或旋转球；女生——正面下手发飘球；复习垫球技术。**6学时。**

第八节至第十一节 学习接发球垫球技术，巩固提高接发球、发球技术，利用所学的技术进行发球、传球教学比赛。 **8学时。**

第十二节至第十四节 巩固传球、发球，学习“中一二”接发球进攻站位，增加排球专项身体素质练习。**6学时。**

第十五节 复习排球技术考试内容，分组考试。 **2学时。**

第十六节 技术考试补考，理论考试。 **2学时。**

五、 先修课要求及教学方法建议

1. 先修课要求：无

2. 教学方法建议：课堂讲解示范，学生按水平层次分组练习，课堂外的延展练习相结合。建议学生在练习初期多做熟悉球性练习，提高空间时间感知能力，以便于更好的寻找人与球的位置关系；多做垫球、传球、发球固定动作练习，形成正确动作的动力定型，便于技术水平的提高。

六、 考核方式

期末成绩为百分制，其中排球专项技术考核成绩占60%，体质健康测试成绩占30%，体育理论考试成绩占10%。

考核方式	考核要求	比重(%)	对应的课程目标
开卷	排球接发球和发球技术评定与量化考核	60%	掌握排球技战术
开卷	体能测试	30%	促进学生身心健康
开卷	线上理论考试	10%	掌握体育基础知识

实践技能评价标准

分数	接发球垫球	发球
100～90	动作正确，较熟练的完成垫球能力，连续接发球垫球8次以上。	男生：10个球发8个好球 女生：10个球发6个好球
89～80	动作基本正确，基本完成垫球的能力（判断、移动及取位等），连续接发球垫球6-7次。	男生：10个球发6个好球 女生：10个球发4个好球
79～70	动作较规范，能够采用基本垫球技能，连续接发球垫球5-6次。	男生：10个球发5个好球 女生：10个球发3个好球
69～60	动作一般，连续接发球垫球3-4次。	男生：10个球发4个好球 女生：10个球发2个好球
59～50	连续接发球垫球少于2次。	男生：10个球发3个好球 女生：10个球发1个好球

说明：
1、接发球垫球考核方法：由教师或学生隔网发 10 个球，学生在 6 号位连续垫 10 个球。垫到网前三号位（网前 1 米，垫球的高度在网上 1 米～3 米之间）。
2、男生——正面上手发飘球。女生——正面上手发球（发球线向前移 3 米）。

填写《首都师范大学考试（考查）分析表》，与学生考试试卷或考查的论文、调查报告、实验报告、读书报告等一并保存五年。（从考试当日开始计算）

排球教学属于实践操作类的技能考试，不涉及考试试卷。

七、 教材、参考文献与其他教学资源

1.自编讲义：无

2.选用教材：

《大学体育》，首都师范大学出版社，2011。

《排球运动教程》，北京体育大学出版社，2015。

《排球》，北京体育大学出版社，2010。

《学校体育学》，人民体育出版社，2018 等。

3.参考文献：无

4.课程网址：无

5.相关教学资源网址：见师星讲堂线上教学。

执笔人：侯金倩

乒乓球

一、 课程信息

课程名称	体育3-乒乓球				
	Physical Education 3-Table tennis				
课程编码	3720003		课程性质	☑必修 ☐选修	
课程类型	☑通识课程 ☐专业课程				
适用专业	大二本科生				
开课部门	体育教学研究部		课程负责人	冯峰	
学时学分	学分：1	总学时：32	理论：4	实验：0	实践：28
授课语言	汉语				
先修课程	无				

二、 课程内容简介

乒乓球运动是深受人民群众喜爱的体育运动项目之一。新中国成立以后，乒乓球运动得到了党和政府的重视和支持，培育了一支思想过硬、技术精湛、具有世界一流水平的专业队伍，保持了在国际乒坛几十年长盛不衰，为祖国争取了巨大的荣誉。

由于乒乓球运动场地器材简便易行，运动场地可大可小，老少皆宜，在大众健身活动中倍受青睐。经常从事这个项目的锻炼，可以有效地发展人体的灵活性和协调性，提高大脑的反应速度和肢体的运动速度，对发展和保持人体的健康水平有着十分积极的作用。由于乒乓球比赛有着明确的规则和要求，使参赛者要在自觉遵守规则的条件下从事练习和比赛，所以可以规范人们的自身行为，促进个体的社会化进程。

三、 课程目标

L01：坚持以体育人，立德树人，培养学生的爱国主义和集体主义精神。

L02：养成健康行为，培养体育品德，形成良好的体育锻炼习惯。

L03：掌握篮球基本技术与战术，提高运动能力，能够欣赏比赛。

L04：培养探究思维，注重学生的合作学习、分组练习和团队竞赛。

L05：培养终身体育观，促进学生身心健康，获得全面发展。

课程目标	支撑毕业要求指标点【此列需要公共课部门根据各自学科特点，自行描述】	支撑程度	支撑培养目标指标点【学校整体培养目标核心素养】	支撑程度
L01	坚持以体育人立德树人	M	具备理想信念与道德规范	H
L02	养成健康行为和体育品德	M	具备综合优良素质	H
L03	掌握乒乓球技战术欣赏比赛	H	具备扎实专业素养	M
L04	培养探究思维解决问题	M	具备创新发展能力	M
L05	健康第一培养终身体育观	H	具备国际视野	M

备注：支撑毕业要求指标点，毕业要求指标点描述参考2024版本科人才培养方案（非师范）对毕业要求的描述样例，结合各自学科特点，自行描述。

四、 教学内容、要求及进度安排

第一节 讲解乒乓球运动对促进人体健康发展的积极作用和独特的健身价值；介绍乒乓球比赛的场地、器材的规格要求和维护保养知识；介绍乒乓球运动基本知识。 **2 学时。**

第二节 学习直拍或横拍的握拍方法、基本站位和准备姿势；熟悉球性练习：原地颠球、行走中颠球。 **2 学时。**

第三节 讲解步法移动的重要性，学习单步移动、并步移动和跨步移动。 **2 学时。**

第四节 讲解何谓乒乓球意识，乒乓球意识的重要作用及如何在练习中培养盯球、判断、移动、还原等意识。 **2 学时。**

第五节 学习加力推及反手拨球。 **2 学时。**

第六节 学习正手近台攻球：模仿练习、摆速练习、自抛自攻、两人对练。 **2 学时。**

第七节 讲解乒乓球左右结合技术，练习左推右攻。 **2 学时。**

第八节 初步学习发下旋、上旋球。 **2 学时。**

第九节 复习发下旋球，初步学习搓球。**2 学时。**

第十节 复习搓球。 **2 学时**

第十一节 学习乒乓球比赛基本战术。 **2 学时。**

第十二节 讲解乒乓球比赛规则和比赛方法。 **2 学时。**

第十三节 教学比赛，熟悉规则，掌握比赛方法，提高反手推挡、反手拨球、正手攻球、发旋转球及接发球等基本技术的综合运用能力。 **2 学时。**

第十四节 决赛阶段。 **2 学时。**

第十五节 专项技术考试。 **2 学时。**

第十六节 补考技术考试。 **2 学时**

五、 先修课要求及教学方法建议

1.先修课要求：无

2.教学方法建议：课堂讲解示范，学生按水平层次分组练习，课堂外的延展练习相结合。

六、 考核方式

见考试大纲

考核方式	考核要求	比重(%)	对应的课程目标
开卷	技术评定与量化考核	60%	掌握乒乓球技战术
开卷	体能测试	30%	促进学生身心健康
开卷	线上理论考试	10%	掌握基本知识

填写《首都师范大学考试（考查）分析表》，与学生考试试卷或考查的论文、调查报告、实验报告、读书报告等一并保存五年。（从考试当日开始计算）

乒乓球教学属于实践操作类的技能考试，不涉及考试试卷。

七、 教材、参考文献与其他教学资源

1.选用教材：何永超，《大学体育》，书名，首都师范大学出版社，2011。

2.参考文献：《学校体育学》，《乒乓球运动教程》等。

3.课程网址：无

4.相关教学资源网址：许晨晨，《大学乒乓球》见师星学堂线上教学。

执笔人：冯峰

网球

一、 课程信息

课程名称	体育3-网球				
	Physical Education 3-Tennis				
课程编码	3720003		课程性质	☑必修 ☐选修	
课程类型	☑通识课程 ☐专业课程				
适用专业	大二在校本科生				
开课部门	体育教学研究部		课程负责人	张立新	
学时学分	学分：1	总学时：32	理论：4	实验：0	实践：28
授课语言	汉语				
先修课程	无				

二、 课程内容简介

网球运动源于法国，它是从12世纪法国宫廷“掌球戏”的游戏发展而来。场地分为草地、红土、硬地或人工橡胶几种。

现代网球比赛的商业化和明星效应，构成网球运动的巨大魅力，也吸引了众多爱好者。适宜于男、女、老、少。经常从事网球运动，既能提高人体的协调性、柔韧性、灵敏性，发展肢体肌肉的爆发力、耐力等素质，提高人体心肺机能，促进身体健康；又能培养学生勇敢顽强、拼搏协作的良好精神与品质。

三、 课程目标

从课程及其与专业人才培养目标的关系阐述教学目的和要求，要求分解、细化专业人才培养目标，解释清楚课程目标与毕业要求、专业培养目标的支撑关系。课程目标须体现课程思政要求，应努力体现国际视野。

L01：坚持以体育人，立德树人，培养学生的爱国主义和集体主义精神。

L02：养成健康行为，培养体育品德，形成良好的体育锻炼习惯。

L03：掌握网球基本技术与战术，提高运动能力，能够欣赏比赛。

备注：支撑毕业要求指标点，毕业要求指标点描述参考2024版本科人才培养方案（非师范）对毕业要求的描述样例，结合各自学科特点，自行描述。

L04：培养探究思维，注重学生的合作学习、分组练习和团队竞赛。

课程目标	支撑毕业要求指标点【此列需要公共课部门根据各自学科特点，自行描述】	支撑程度	支撑培养目标指标点【学校整体培养目标核心素养】	支撑程度
L01	坚持以体育人立德树人	H	具备理想信念与道德规范	H
L02	养成健康行为和体育品德	H	具备综合优良素质	H
L03	掌握网球技战术欣赏比赛	M	具备扎实专业素养	M
L04	培养探究思维解决问题	M	具备创新发展能力	M
L05	健康第一培养终身体育观	M	具备国际视野	M

L05：培养终身体育观，促进学生身心健康，获得全面发展。

四、 教学内容、要求及进度安排

第一节 讲授网球运动的发展概况、特点、作用、锻炼价值、重大赛事及文明观看比赛的要求。**2学时**

第二节 介绍网球运动场地、器材；网球拍规格、种类、选择与养护；网球的规格、鉴别、选择与保存。**2学时**

第三节 掌握网球运动击球技术的基本理论知识（击球类型、击球动作结构、拍面角度与击球部位、击球点、击球时期、旋转）。**2学时**

第四节学习握拍法（以东方式握拍法为主，介绍大陆式和西方式握拍法）**2学时**

第五节 学习基本站立姿势、基本站位、基本步法和移动步法。**2学时**

第六节 学习熟悉球性的方法：拍球、掂球、抛接球等。**2学时**

第七节 学习正、反手击球的动作方法：准备动作、向后引拍、向前挥拍、球拍击球、随挥动作。**2学时**

第八节 学习正、反手底线抽击球技术：固定底线上步、撤步抽击球；向前移动击球、向后移动击球、向左、右移动击球。**2学时**

第九节 学习下手发球（落地反弹球、下落球）。**2学时**

第十节 学习（削球）击下旋球技术。**2学时**

第十一节 介绍截击球、上手发球技术。**2学时**

第十二节 简单介绍网球运动的基本比赛规则和裁判方法。**2学时**

第十三节 介绍发展一般和专项素质、耐力素质练习。**2学时**

第十四节 耐力跑考试。**2学时**

第十五节 复习技术考试内容 技术考试 **2学时**

第十六节 理论考试。**2学时**

五、 先修课要求及教学方法建议

1.先修课要求：无

2.教学方法建议：课堂讲授、小组讨论、课外延伸阅读相结合、课堂讲解示范，学生按水平层次分组练习。

六、 考核方式

必修课：见考试大纲

选修课要求如下：

1.考核目标：应与课程目标一致

2.考核方式与考核要求

考试、考查及具体方式（如为考试，说明闭卷或开卷考试即可；如为考查，明确“提交论文、调查报告、实验报告、读书报告”等形式。

考核方式	考核要求	比重(%)	对应的课程目标
开卷	技术评定与量化考核	60%	掌握网球技战术
开卷	体能测试	30%	促进学生身心健康
开卷	线上理论考试	10%	掌握基本知识

3.填写《首都师范大学考试（考查）分析表》，与学生考试试卷或考查的论文、调查报告、实验报告、读书报告等一并保存五年。（从考试当日开始计算）

网球教学属于实践操作类的技能考试，不涉及考试试卷。

七、 教材、参考文献与其他教学资源

1.自编讲义：无

2.选用教材：何永超，《大学体育》，书名，首都师范大学出版社，2011。

3.参考文献《学校体育学》，《网球运动高级教程》等。

4.课程网址：无

5.相关教学资源网址：见师星学堂线上教学。

执笔人：张立新

羽毛球

一、 课程信息

课程名称	体育3-羽毛球				
	Physical Education 3-badminton				
课程编码	3720003		课程性质	☑必修 ☐选修	
课程类型	☑通识课程 ☐专业课程				
适用专业	本科二年级学生				
开课部门	体育教学研究部		课程负责人	杨波	
学时学分	学分：1	总学时：32	理论：4	实验：0	实践：28
授课语言	中文				
先修课程	无				

二、 课程内容简介

现代羽毛球运动诞生于英国，19世纪中后期，在英国伯明顿镇进行了一次羽毛球游戏表演。从此，羽毛球运动便逐渐开展起来，“伯明顿”即成了羽毛球的名字，英文的写法是“Badminton”。羽毛球运动适合于男女老幼，运动量可根据个人年龄、体质、运动水平和场地环境的特点而定。无论是进行有规则的羽毛球比赛还是作为一般性的健身活动，都要在场地上不停地进行脚步移动、跳跃、转体、挥拍，合理地运用各种击球技术和步法将球在场上往返对击，从而能增大上、下肢和腰部肌肉的力量，增强心血管系统和呼吸系统的功能。羽毛球运动是一项集竞技、休闲、娱乐、健身、社交等多功能为一体的体育项目。

三、 课程目标

L01：坚持以体育人，立德树人，培养勇于拼搏、不屈不挠的意志品质，培养爱国主义和集体主义精神。

L02：增强体质、发展运动素质；养成健康行为，培养体育品德，形成良好的体育锻炼习惯，全面提高健康水平。

L03：学会羽毛球基本技、战术；能完成单打的临场裁判工作；能运用所学基本的技、战术练习方法指导自己的终身体育锻炼。培养对羽毛球运动及比赛的鉴赏能力。

L04：培养探究思维，注重学生的合作学习、分组练习和团队竞赛。

L05：培养终身体育观，促进学生身心健康，获得全面发展。

课程目标	支撑毕业要求指标点	支撑程度	支撑培养目标指标点	支撑程度
L01	坚持以体育人、立德树人	H	具备理想信念与道德规范	H
L02	养成健康行为和体育品德	H	具备综合优良素质	H
L03	掌握羽毛球技战术、会欣赏比赛	M	具备扎实专业素养	M
L04	培养探究思维解决问题	M	具备创新发展能力	M
L05	健康第一、培养终身体育观	M	具备国际视野	M

四、 教学内容、要求及进度安排

1. 理论讲解羽毛球运动的起源和发展及我国羽毛球运动的概况；羽毛球运动对促进人体健康发展的作用；介绍羽毛球比赛的场地及器材的基本知识；羽毛球的各种技术动作名称及简单概述；介绍羽毛球运动的比赛种类；讲授羽毛球基本技术中的易犯错误及纠正方法；讲解羽毛球比赛规则和裁判方法。 **2学时。**
2. 学习羽毛球正、反手的握拍方法，基本站位和准备姿势。熟悉球性的练习，培养球感及空间感。**4学时。**
3. 学习发高远球技术。 **4学时。**
4. 学习基本的脚步移动方法：并步移动、交叉步移动、跨步、蹬跳步等。 **2学时。**
5. 学习正手底线回击高远球技术：手臂鞭打动作的练习、指腕发力练习、挥拍练习、定点球练习、移动击球练习及对打练习等。 **6学时。**
6. 学习挑球技术：正手挑球、反手挑球、结合步伐的挑球练习。 **2学时。**
7. 学习放网技术：定点球练习、移动击球练习、放网与挑球技术组合练习等。 **2学时。**
8. 学习吊球技术：定点球练习、移动击球练习、一人挑球一人吊球练习。 **2学时。**
9. 学习移动步伐：前场两侧移动步伐、前后移动步伐、中场左右移动步伐。 **4学时。**
10. 身体素质练习：前后往返跑、左右往返跑、上下肢力量练习、耐力跑等。 **2学时。**
11. 单打的基本战术及运用。 **2学时。**

五、 先修课要求及教学方法建议

1. 无先修课要求。
2. 教学策略：课堂讲解示范，遵循先分解再整体，先原地再移动，循序渐进。学生按水平层次分组练习，课堂外的延展练习相结合。
3. 方法建议：建议组织学生在练习初期多做熟悉球性的练习，提高空间时间感知能力，以便于更

好的寻找最佳击球位置；多做固定动作的挥拍练习，形成正确动作的动力定型，便于技术水平的提高。课堂尽量采用多种分组练习方法，充分发挥学生的互助、互帮、互学，便于形成良好的学习氛围，更快提高技术水平和获得运动的乐趣。

六、 考核方式

见考试大纲

考核方式	考核要求	比重(%)	对应的课程目标
开卷	技术评定与量化考核	60%	掌握羽毛球技战术
开卷	体能测试	30%	促进学生身心健康
开卷	线上理论考试	10%	掌握基本知识

七、 教材、参考文献与其他教学资源

1. 自编讲义：无
2. 选用教材：何永超，《大学体育》，首都师范大学出版社，2011。
3. 参考文献：张瑞林，羽毛球运动[M].北京:高等教育出版社,2010.

   彭美丽，羽毛球技巧图解[M].北京:北京体育大学出版社,2005.
4. 课程网址：无
5. 相关教学资源网址：见师星学堂线上教学。

执笔人：杨波

武术-太极拳

一、 课程信息

课程名称	体育3-武术（太极拳）				
	Physical Education 3-Martial art(Shadow Boxing)				
课程编码	3720003		课程性质	☑必修 ☐选修	
课程类型	☑通识课程 ☐专业课程				
适用专业	大学二年级在校本科生				
开课部门	体育教学研究部		课程负责人	罗朝晖	
学时学分	学分：1	总学时：32	理论：4	实验：0	实践：28
授课语言	汉语				
先修课程	无				

二、 课程内容简介

武术是以中华文化为理论基础，以技击方法为基本内容，以套路、格斗、功法为主要运动形式的传统体育。中国武术历史悠久，源远流长，在不断的发展过程中，形成了众多拳种和流派，如长拳、太极拳、少林拳、八卦掌、南拳等。武术运动内容丰富，形式多样，包括各种功法、套路和对抗等运动形式；既有徒手的拳术，也有各种器械。

太极拳始创于明末清初，源自陈式太极拳，经过长期流传，演变出许多流派，主要有陈式、杨式、武式、吴式、孙式太极拳等。太极拳运动的特点是轻松柔和、连贯均匀、圆活自然、协调完整。太极拳的每一动作都是弧形的，蓄含着很多变化，如虚实、动静、刚柔、进退等。太极拳系的内容除拳术以外，还有太极刀、太极剑、太极枪及太极推手等。太极拳适应性广泛，老少皆宜。经常练习太极拳，对于中枢神经系统、血液循环系统、呼吸系统等均有良好的作用。

三、 课程目标

从课程及其与专业人才培养目标的关系阐述教学目的和要求，要求分解、细化专业人才培养目标，解释清楚课程目标与毕业要求、专业培养目标的支撑关系。课程目标须

备注：支撑毕业要求指标点，毕业要求指标点描述参考2024版本科人才培养方案（非师范）对毕业要求的描述样例，结合各自学科特点，自行描述。

体现课程思政要求，应努力体现国际视野。

L01：介绍武术运动发展概况，讲授太极拳的发展及演变，了解太极拳运动的特点和健身价值。

L02：初步掌握太极拳的基本要求，学会太极拳手法、步法等基本动作，学会和掌握二十四式太极拳套路动作，初步表现出太极拳的特点。

L03：培养学生对太极拳这一传统运动项目的兴趣，积极参与武术运动，培养勇敢顽强和坚忍不拔的精神。

L04：全面发展身体素质，改善人体各器官系统的机能能力，提高身体的协调性和控制力，提高健康水平。

课程目标	支撑毕业要求指标点【此列需要公共课部门根据各自学科特点，自行描述】	支撑程度	支撑培养目标指标点【学校整体培养目标核心素养】	支撑程度
L01	讲授太极拳的发展及演变，了解太极拳运动的特点和健身价值。	H	具备理想信念与道德规范	H
L02	学会和掌握二十四式太极拳套路动作，初步表现出太极拳的特点。	H	具备综合优良素质	H
L03	培养学生对太极拳这一传统运动项目的兴趣	M	具备扎实专业素养	M
L04	提高身体的协调性和控制力，提高健康水平。	M	具备创新发展能力	M
L05	培养热爱教育工作，素质全面的四有好老师。	M	具备国际视野	M

L05：践行社会主义核心价值观，立德树人，锤炼品格，培养热爱教育工作，素质全面的四有好老师。

四、 教学内容、要求及进度安排

第一节 简要介绍太极拳的起源和发展过程。讲授太极拳对人体健康的作用、健身价值。讲授太极拳的动作特点。太极拳比赛场地、规则。 2学时

第二节 讲授太极拳对身体各部位的要求。学习基本手型、手法、步型、步法。 2学时。

第三节 复习基本手型、手法、步型、步法。学习太极拳基本动作。 2学时。

第四节 学习起势、左右野马分鬃、白鹤亮翅。 2学时。

第五节 复习起势、左右野马分鬃、白鹤亮翅。学习左右搂膝拗步、手挥琵琶、

左右倒卷肱。　2学时。

第六节 复习左右搂膝拗步、手挥琵琶、左右倒卷肱。学习左揽雀尾、右拦雀尾单鞭。 2学时。

第七节 复习左揽雀尾、右拦雀尾、单鞭。学习左右云手、单鞭、高探马。2学时

第八节 复习左右云手、单鞭、高探马，学习弓右蹬脚、双峰贯耳、转身左蹬脚。 2学时。

第九节 复习弓右蹬脚、双峰贯耳、转身左蹬脚，学习左下式独立、右下式独立、左右穿梭。 2学时。

第十节 复习左下式独立、右下式独立、左右穿梭，学习海底针、闪通臂、转身搬拦捶。2学时。

第十一节 复习海底针、闪通臂、转身搬拦捶，学习如封似闭、十字手、收势。 2学时。

第十二节 复习起势--单鞭　2学时。

第十三节 复习完整套路动作　2学时。

第十四节 发展身体素质练习。 2学时。

第十五节 复习技术考试内容，分组考试。2学时。

第十六节 技术考试补课，理论考试。2学时。

五、　先修课要求及教学方法建议

1.先修课要求：无

2.教学方法建议：课堂讲解示范，集体与分组练习结合，课外复习。

六、　考核方式

必修课：见考试大纲

选修课要求如下：

1.考核目标：应与课程目标一致

2.考核方式与考核要求

考试、考查及具体方式（如为考试，说明闭卷或开卷考试即可；如为考查，明确“提交论文、调查报告、实验报告、读书报告”等形式。

考核方式	考核要求	比重(%)	对应的课程目标
开卷	技术评定与量化考核	60%	掌握武术太极拳基本技术动作
开卷	体能测试	30%	促进学生身心健康
开卷	线上理论考试	10%	掌握基本知识

3.填写《首都师范大学考试（考查）分析表》，与学生考试试卷或考查的论文、调查报告、实验报告、读书报告等一并保存五年。（从考试当日开始计算）

七、 教材、参考文献与其他教学资源

1.自编讲义：无

2.选用教材：何永超.大学体育[M].北京:首都师范大学出版社,2011.

3.参考文献：中国武术段位制编写组.中国武术段位制系列教程[M].北京:北京体育大学出版社,2010. 普通高等学校公共体育示范性教材.武术与博击[M].北京:高等教育出版社,2008.

4.课程网址：无

5.相关教学资源网址：无

执笔人：罗朝晖

健美操

一、 课程信息

课程名称	体育3-健美操				
	Physical Education 3-Aerobics				
课程编码	3720003		课程性质	☑必修 ☐选修	
课程类型	☑通识课程 ☐专业课程				
适用专业	大学二年级在校本科生				
开课部门	体育教学研究部		课程负责人	胡彦	
学时学分	学分：1	总学时：32	理论：4	实验：0	实践：28
授课语言	汉语				
先修课程	无				

二、 课程内容简介

健美操是在音乐伴奏下，以身体练习为基本手段，以有氧运动为基础，达到增进健康，塑造形体和娱乐目的的一项体育运动。健美操不仅突出动作“健”和“力”的特点，而且更强调“美”。它将人体语言艺术和体育美学融为一体，使健美操成为一个极具观赏性的体育运动项目。其具有高度的艺术性、强烈的节奏性、广泛的适应性、健身的安全性。现在，健美操运动在大学校园里越来越受到欢迎，并成为学生现代文明生活中不可缺少的组成部分。

健美操起源于传统的有氧健身运动，是有氧运动的一种。它通常采用徒手或轻器械进行练习，其运动特征是持续一定时间的，中低强度的全身性运动，主要锻炼练习者的心肺功能。长期进行健美操锻炼对于增进健康、塑造形体、提高协调性和韵律感、全面提高身体素质和美的鉴赏力具有良好的效果。通过健美操课程的学习可以培养学生的国际视野，增强文化认同感；树立正确的价值观，理性对待成功与失败，形成积极向上的人生态度；提高参加体育运动的主动性和自觉

性，培养终身体育的意识；培养坚韧不拔、勇于拼搏、团结协作的精神，为培养出有使命与担当的四有青年做出积极的贡献。

三、 课程目标

L01：坚持以体育人，立德树人，培养学生的爱国主义和集体主义精神。

L02：养成健康行为，培养体育品德，形成良好的体育锻炼习惯。

L03：掌握健美操基本技术与动作，提高节奏感，能够正确评价动作。

L04：培养探究思维，注重学生的合作学习、分组练习和团队竞赛。

L05：了解健美操国际规则，培养国际视野，增强文化认同感。

L06：培养终身体育意识，促进学生身心健康，形成积极向上的人生态度。

课程目标	支撑毕业要求指标点	支撑程度	支撑培养目标指标点	支撑程度
L01	坚持以体育人立德树人	H	具备理想信念与道德规范	H
L02	养成健康行为和体育品德	H	具备综合优良素质	H
L03	掌握健美操技术与动作	M	具备扎实专业素养	M
L04	培养探究思维解决问题	M	具备创新发展能力	M
L05	了解规则，增强文化认同	M	具备国际视野	M
L06	培养终身体育意识和积极向上的人生态度	M	促进学生身心健康	M

备注：支撑毕业要求指标点，毕业要求指标点描述参考2024版本科人才培养方案（非师范）对毕业要求的描述样例，结合各自学科特点，自行描述。

四、 教学内容、要求及进度安排

第一节 课程介绍；简介课堂常规，认识节拍及素质练习（耐力跑练习、柔韧性）。**2学时。**

第二节 简介健美操运动的起源与发展；认识节拍、五大类基本步伐练习；健身操舞规定动作难点步伐练习；素质练习（耐力跑练习、柔韧性）。 **2学时。**

第三节 简介健美操运动的概念与分类；学习健美操基本动作（交替类步伐）；学习健身操舞规定动作组合一（原型动作）；素质练习（柔韧性、核心力量、耐力跑练习）。 **2学时。**

第四节 简介健美操运动的特点与功能；学习健美操基本动作（迈步类步伐）；学习健身操舞规定动作组合一（完整动作）；素质练习（柔韧性、腿部力量、耐力跑练习）。 **2学时。**

第五节 讲解、练习健美操基本技术（落地技术、弹动技术）；学习健美操基本动作（点地类步伐）；学习健身操舞规定动作组合二（原型动作）；健身操舞规定动作组合一、二连贯练习；素质练习（柔韧性、核心力量、耐力跑练习）。 **2学时。**

第六节 讲解、练习健美操基本技术（半蹲技术、身体控制技术）；学习健美操基本动作（抬腿类步伐）；学习健身操舞规定动作组合二（完整动作）；健身操舞规定动作组合一、二连贯练习；素质练习（柔韧性、腿部力量、耐力跑练习）**2学时。**

第七节 简介健美操关系术语；学习健美操基本动作（双腿类动作）；学习健身操舞规定动作组合三（原型动作）；健身操舞规定动作组合一至三连贯练习；素质练习（柔韧性、核心力量、耐力跑练习）。 **2学时。**

第八节 简介健美操基本动作名称术语；基本动作练习（交替类、迈步类步伐与手臂动作的配合）；学习健身操舞规定动作组合三（完整动作）；健身操舞规定动作组合一至三连贯练习；素质练习（柔韧性、腿部力量、耐力跑练习）。 **2学时。**

第九节 简介健美操基本步伐体系；基本动作练习（点地类、抬腿类步伐与手臂动作的配合）；学习健身操舞规定动作组合四（原型动作）；健身操舞规定动作组合一至四连贯练习；素质练习（柔韧性、核心力量、腿部力量）。 **2学时。**

第十节 简介健美操常用上肢动作；基本动作练习（双腿类步伐与手臂动作的配合）；学习健身操舞规定动作组合四（完整动作）和结束动作；健身操舞规定动作完整套路练习；素质练习（柔韧性、核心力量、腿部力量）。 **2学时。**

第十一节 纠正健身操舞规定动作组合一；分组练习健身操舞规定动作；素质练习（柔韧性、核心力量、腿部力量）；身体素质测试。 **2学时。**

第十二节 纠正健身操舞规定动作组合二；分组练习健身操舞规定动作；素质练习（柔韧性、核心力量、腿部力量）；身体素质测试。 **2学时。**

第十三节 纠正健身操舞规定动作组合三；分组练习健身操舞规定动作；素质练习（柔韧性、核心力量、腿部力量）；身体素质测试。 **2学时。**

第十四节 纠正健身操舞规定动作组合四；分组练习健身操舞规定动作；素质练习（柔韧性、核心力量、腿部力量）；身体素质测试；发放体育理论试卷。 **2**

学时。

第十五节 介绍健身操舞规定动作评价标准；练习健身操舞规定动作成套动作；健身操舞规定动作考试；身体素质测试。**2学时。**

第十六节 健身操舞规定动作补考；身体素质测试；体育理论考试。**2学时。**

五、 先修课要求及教学方法建议

1. 先修课要求：无

2. 教学策略：课堂讲授、分组练习、多媒体多介质资料、教学视频相结合。教师可提前把健身操舞规定动作的视频和音乐发给学生预习。

3. 方法建议：理论的讲授可适当采用启发式教学，设置一些小问题启发学生通过思考加深对知识的理解；讲解与示范相结合，教授新动作时应以背面示范为主；套路动作的教授采用分解教学法；练习时采用分组练习法，鼓励学生多交流、互帮互助；鼓励学生放下思想包袱，大胆练习动作；欢迎学生多提问题，在不断地提出问题——解决问题的过程中加深对知识的熟练掌握。

六、 考核方式

见考试大纲

考核方式	考核要求	比重(%)	对应的课程目标
随堂测试	身体素质考核	20%	养成健康行为和体育品德
随堂测试	健美操技术考核	40%	掌握健美操技术与动作
随堂测试	体质健康测试	30%	培养终身体育意识
线上开卷	线上理论考试	10%	了解规则，增强文化认同

1. 身体素质考核：按身体素质评价表评定成绩。

分腿坐7分：两腿分开角度大于90°，在无支撑的情况下做到脊柱的中立位置。

平板支撑7分：双手、双脚支撑，从头到脚一条直线，保持30秒。

分腿半蹲 6 分：双腿分开大于肩宽，屈髋、膝盖沿脚尖方向下蹲，大小腿夹角 90°，臀部朝向后下方，膝盖的投影点在脚尖的后面，上体前倾、腰背挺直，保持 30 秒。

身体素质评价表

内容	分数	标准
柔韧性：分腿坐	7 分	两腿分开角度大于 90°，能轻松地做到脊柱的中立位置。
	5～6 分	两腿分开角度大于 90°，能勉强地做到脊柱的中立位置。
	3～4 分	两腿分开角度 90°，脊柱轻微偏离中立位置。
	1～2 分	两腿分开角度小于 90°，脊柱严重偏离中立位置。
核心力量：平板支撑	7 分	能正确地保持平板支撑 30 秒。
	5～6 分	能正确地保持平板支撑 25～29 秒。
	3～4 分	能正确地保持平板支撑 20～24 秒。
	1～2 分	能正确地保持平板支撑 15～19 秒。
腿部力量：分腿半蹲	6 分	动作技术正确，上体前倾、腰背挺直保持 30 秒。
	5 分	动作技术正确，上体前倾、腰背挺直保持 25～29 秒。
	3～4 分	动作技术正确，上体前倾、腰背挺直保持 20～24 秒。
	1～2 分	动作技术正确，上体前倾、腰背挺直保持 15～19 秒。

2. 健美操技术考核：能在音乐伴奏下独立完成健身操舞规定动作，要求：基本技术正确，基本步伐正确、上肢动作准确、移动路线和转身方向准确、动作富有表现力。按健美操大众等级规定动作评价表评定成绩。

健身操舞规定动作评价表

分数	标准
90～100	能在音乐伴奏下准确、规范地完成成套动作，正确体现健美操的落地、弹动、半蹲、身体控制技术，有较好的乐感和表现力。
80～89	能在音乐伴奏下熟练并较规范地完成套路动作，较好把握健美操落地、弹动、半蹲、身体控制技术，有一定的表现力。
70～79	能在音乐伴奏下按节拍完成成套动作，动作基本规范。基本技术完成不够好。
60～69	能在音乐伴奏下基本完成成套动作，拍节不够准确，基本技术完成有错误。
60 分以下	不能独立完成规定动作，多处动作与节拍不符，基本技术不正确。

3.填写《首都师范大学考试（考查）分析表》，与学生考试试卷或考查的论文、调查报告、实验报告、读书报告等一并保存五年。（从考试当日开始计算）

健美操教学属于实践操作类的技能考试，不涉及考试试卷。

七、 教材、参考文献与其他教学资源

1.自编讲义：无

2.选用教材

（1）何永超，《大学体育》，首都师范大学出版社，2011.

（2）国家体育总局体操运动管理中心审定.健身健美操教练员指导员培训教材[M].北京:2002.

（3）匡晓红.健美操[M].北京:高等教育出版社，2011.

3.参考文献：《健身健美操教练员指导员培训教材》

4.课程网址：无

5.相关教学资源网址：见师星学堂线上教学。

执笔人：胡彦

武术散打

一、 课程信息

课程名称	体育3-武术散打				
	Physical Education 3-Chinese Kungfu-sanshou				
课程编码	3720003		课程性质	☑必修 ☐选修	
课程类型	☑通识课程 ☐专业课程				
适用专业	大二本科生				
开课部门	体育教学研究部		课程负责人	王超	
学时学分	学分：1	总学时：32	理论：4	实验：0	实践：28
授课语言	汉语				
先修课程	无				

二、 课程内容简介

现代武术散打是在继承中国武术徒手攻防格斗内容和运动形式的基础上，依现代体育竞赛准则，两人按照一定是规则，运用武术中的踢、打、摔等攻防技法制胜对方的徒手搏击的武术运动项目，它是中国武术的重要组成部分。武术散打具有很强的对抗性，实战价值高，因此，激发了越来越多的人学练热情。

以攻防格斗技术技巧开展武术散打教学，能够真实的呈现武艺，更好地展现和诠释中国风格的技艺和传统体育文化。能够认知、把握中国风格的技艺特点和规律，掌握一定的技术、技巧和搏击技能。满足习者的安全防卫这一传统观念和现实的需求，使学生体验到武境之“妙”，促使学生追求真、善、美，积极地抒发武意， 品尝“争”的意味，直向“止戈为武”止于致善。

三、 课程目标

L01：坚持以体育人，立德树人，培养学生的爱国主义和集体主义精神。

L02：养成健康行为，培养体育品德，形成良好的体育锻炼习惯。

L03：掌握散打基本技术，提高运动能力。

备注：支撑毕业要求指标点，毕业要求指标点描述参考2024版本科人才培养方案（非师范）对毕业要求的描述样例，结合各自学科特点，自行描述。

课程目标	支撑毕业要求指标点【此列需要公共课部门根据各自学科特点，自行描述】	支撑程度	支撑培养目标指标点【学校整体培养目标核心素养】	支撑程度
L01	坚持以体育人立德树人	H	具备理想信念与道德规范	H
L02	养成健康行为和体育品德	H	具备综合优良素质	H
L03	掌握散打技战术	M	具备扎实专业素养	M
L04	培养探究思维	M	具备创新发展能力	M
L05	健康第一培养终身体育观	M	具备国际视野	M

L04：培养探究思维，注重学生的合作学习、分组练习。

L05：培养终身体育观，促进学生身心健康，获得全面发展。

四、 教学内容、要求及进度安排

第一节 散打概述。**2学时**

第二节 1.学习基本动作：格斗式；

2.学习步法：上步

3.学习进攻技术：直拳

4.学习非接触性防守技术:后闪

5.打靶 **2学时**

第三节 1.复习

2.学习步法：撤步

3.学习进攻技术：摆拳

4.学习非接触性防守技术:下潜

5.打靶 **2学时**

第四节 1.复习

2.学习步法：滑步；

3.学习进攻技术：正蹬

4.学习非接触性防守技术:摇闪

5.组合拳打靶 **2学时**

第五节 1.复习

2.学习进攻技术:侧踹

3.打靶 **2学时**

第六节 1.复习

2.学习进攻技术:鞭腿

3.打靶 **2学时**

第七节 1.复习进攻技术:鞭腿

2.打靶 **2学时**

第八节 1.复习

2.组合拳打靶

3.拳腿组合打靶 **2学时**

第九节 1.复习

2.组合拳打靶

2.拳腿组合打靶 **2学时**

第十节 1.复习

2.组合拳打靶

3.拳腿组合打靶 **2学时**

第十一节 1.复习

2.组合拳打靶

3.拳腿组合打靶 **2学时**

第十二节 1.复习

2.组合拳打靶

3.拳腿组合打靶 **2学时**

第十三节 1.复习

2.组合拳打靶

3.拳腿组合打靶 **2学时**

第十四节 散打技能考试：组合拳打靶 **2学时**

第十五节 散打技能考试：拳腿组合打靶 **2学时**

第十六节 理论考试 **2学时**

五、 先修课要求及教学方法建议

1.先修课要求：无

2.教学方法建议：课堂讲解示范，学生按水平层次分组练习，课堂外的延展练习相结合。

六、 考核方式

见考试大纲

考核方式	考核要求	比重(%)	对应的课程目标
开卷	技术评定与量化考核	60%	掌握散打技术
开卷	体能测试	30%	促进学生身心健康
开卷	线上理论考试	10%	掌握基本知识

填写《首都师范大学考试（考查）分析表》，与学生考试试卷或考查的论文、调查报告、实验报告、读书报告等一并保存五年。（从考试当日开始计算）

散打教学属于实践操作类的技能考试，不涉及考试试卷。

七、 教材及参考资料

选用教材：1.何永超.大学体育[M].北京:首都师范大学出版社,2011.

2. 王智慧.散打技术与实战训练[M].北京:人民体育出版社,2012.

执笔人：王超

体育舞蹈

一、 课程信息

课程名称	体育3-体育舞蹈				
	Physical Education 3-sportdance				
课程编码	3720003		课程性质	☑必修 □选修	
课程类型	☑通识课程 □专业课程				
适用专业	大二本科生				
开课部门	体育教学研究部		课程负责人	江涛	
学时学分	学分：1	总学时：32	理论：4	实验：0	实践：28
授课语言	汉语				
先修课程	无				

二、 课程内容简介

国际标准交谊舞最早产生于欧洲的宫廷舞。18世纪后半叶，随着华尔兹舞在舞厅里出现，各式各样的舞厅舞应运而生，在20世纪20年代初英国皇家舞蹈教师协会将交谊舞中的一部分舞种逐步规范，使之朝着竞技方向发展。国际标准交谊舞兼体育锻炼、竞技比赛、社交与娱乐等多项功能于一体，是发展身体机能，提高身体素质水平最适宜的运动项目之一。国际标准交谊舞不仅可以增进身体健康，而且对活跃文化生活和提高学生的艺术修养及审美情趣有独特的作用。

三、 课程目标

L01：坚持以体育人，立德树人，培养学生的爱国主义和集体主义精神。

L02：培养学生的健康心态，提高修养和气质，建立参与竞争的自信心。

L03：明确学习国标舞的目的，了解各舞种的风格特点及主要内容。

L04：了解掌握各种舞的基本舞步及舞伴配合练习的方法与手段，改善身体姿态，提高身体重心的控制力及身体协调能力。

L05：培养终身体育观，促进学生身心健康，获得全面发展。

课程目标	支撑毕业要求指标点【此列需要公共课部门根据各自学科特点，自行描述】	支撑程度	支撑培养目标指标点【学校整体培养目标核心素养】	支撑程度
L01	坚持以体育人立德树人	H	具备理想信念与道德规范	H
L02	养成健康行为和提高修养	M	具备综合优良素质	M
L03	明确学习国标舞的目的	M	具备扎实专业素养	M
L04	提高身体控制力及协调能力	M	具备创新发展能力	M
L05	培养终身体育观	H	具备国际视野	M

备注：支撑毕业要求指标点，毕业要求指标点描述参考2024版本科人才培养方案（非师范）对毕业要求的描述样例，结合各自学科特点，自行描述。

四、 教学内容、要求及进度安排

第一节 理论讲解体育舞蹈运动的起源和发展现状及我国体育舞蹈项目的概况;体育舞蹈促进人体健康发展的作用；介绍体育舞蹈场地的基本知识；华尔兹舞基本特点及音乐的节奏；讲授体育舞蹈基本技术中的易错点及纠正方法；讲解比赛规则和比赛形式。 **2学时**

第二节 学习华尔兹舞握持方法与身体正确的姿态。 **2学时**

第三节 学习华尔兹舞基本步——方形步。 **2学时**

第四节 学习华尔兹舞基本步——方形步。 **2学时**

第五节 学习华尔兹舞基本步——左转步。 **2学时**

第六节 学习华尔兹舞基本步——右转步。 **2学时**

第七节 学习左脚并换步——右转步。 **2学时**

第八节 学习右脚并换步——左转步。 **2学时**

第九节 学习叉形步——由侧行自追步。 **2学时**

第十节 学习左足换步——右旋转——左转后三步。 **2学时**

第十一节 学习左足并换步——右转步——右足并换步——左转步———叉形步——由侧行自追步——外侧右转 **2学时**

第十二节 学习踌躇换步——右行追步——外侧换步至侧行位 **2学时。**

第十三节 学习冲浪步——外侧换步至闭位——外侧右转 **2学时。**

第十四节 复习全部技术动作 **2学时**

第十五节 复习技术考试内容，分组考试。**2学时。**

第十六节 技术考试补课，理论考试。**2学时。**

五、 先修课要求及教学方法建议

1.先修课要求：无

2.教学方法建议：课堂讲解示范，学生按水平层次分组练习，课堂外的延展练习相结合。

六、 考核方式

见考试大纲

考核方式	考核要求	比重(%)	对应的课程目标
开卷	技术评定与量化考核	60%	掌握交际舞基本动作
开卷	体能测试	30%	促进学生身心健康
开卷	线上理论考试	10%	掌握基本知识

填写《首都师范大学考试（考查）分析表》，与学生考试试卷或考查的论文、调查报告、实验报告、读书报告等一并保存五年。（从考试当日开始计算）

体育舞蹈教学属于实践操作类的技能考试，不涉及考试试卷。

七、 教材、参考文献与其他教学资源

1.自编讲义：江涛《体育舞蹈教学及创编的科学性研究》东北师范大学出版社。2023

2.选用教材：

1. 《体育舞蹈读本》 刘光红编著 人民体育出版社 2006.12
2. 《新编现代国际交谊舞大全》 郭明达编著 中华工商联合出版社 1995.1

执笔人：江涛

保健班

一、 课程信息

课程名称	体育3-保健班				
	Physical Education 3-Health Care Class				
课程编码	3720003		课程性质	☑必修 ☐选修	
课程类型	☑通识课程 ☐专业课程				
适用专业	大二本科生				
开课部门	体育教学研究部		课程负责人	罗朝晖	
学时学分	学分：1	总学时：32	理论：4	实验：0	实践：28
授课语言	汉语				
先修课程	无				

二、 课程内容简介

保健课程是为因身体上的某种原因不能上正常体育课的同学开设的。在体育保健课中，安排了一些适合学生的运动项目，如健身走、慢跑、乒乓球、广播体操、太极拳等。通过学习，让学生做一些力所能及的身体活动；学习一些简单的运动技能；了解一些相关的健身方法和知识，体会运动的乐趣，以达到锻炼身体、提高自信心，促进身心健康的目的。

三、 课程目标

L01：坚持以体育人，立德树人，培养学生的爱国主义和集体主义精神。

L02：养成健康行为，培养体育品德，形成良好的体育锻炼习惯。

L03：提高运动能力，能够认识到运动的重要性。

L04：培养探究思维，提高身体活动能力。

L05：培养终身体育观，促进学生身心健康，获得全面发展。

课程目标	支撑毕业要求指标点 【此列需要公共课部门根据各自学科特点，自行描述】	支撑程度	支撑培养目标指标点 【学校整体培养目标核心素养】	支撑程度

L01	坚持以体育人，立德树人	H	具备理想信念与道德规范	H
L02	养成健康行为，培养体育品德	H	具备综合优良素质	H
L03	提高运动能力，能够认识到运动的重要性	M	具备扎实专业素养	M
L04	培养探究思维和合作学习能力	M	具备创新发展能力	M
L05	培养健康第一和终身体育观，促进学生全面发展	M	具备国际视野	M

四、 教学内容、要求及进度安排

1.介绍一些有氧运动的项目和方法。讲授有关现代健康的知识。了解学生具体的身体情况和要求。 **2 学时。**

2.健身慢走和健身慢跑的练习。 **2 学时。**

3.柔韧性和协调性练习（静力伸展体操练习）。 **2 学时。**

4.学习一套广播体操。 **4 学时。**

5.学习乒乓球技术（反手推挡和发球）。 **10 学时。**

6.学习简化太极拳的前 12 式。 **8 学时。**

7.专项技术考试。 **2 学时。**

五、 先修课要求及教学方法建议

1. 先修课要求：无

2．由于学生在身体方面的特殊性，教师应注意与学生多交流，摸清学生的伤病情况。在身体状况允许并保证安全的情况下，鼓励学生参与体育 锻炼。有针对性的讲授一些运动和健康方面的知识，帮助他们早日康复。学中多讲解多示范，加强保护措施。

六、 考核方式

期末成绩为百分制,其中专项技术考核成绩占 60%,体质健康测试成绩占 30%,体育理论考试成绩占 10%。

考核方式	考核要求	比重(%)	对应的课程目标
开卷	专项测试	60%	掌握整套动作

开卷	体能测试	30%	促进学生身心健康
开卷	线上理论考试	10%	掌握体育基础知识

填写《首都师范大学考试（考查）分析表》，与学生考试试卷或考查的论文、调查报告、实验报告、读书报告等一并保存五年。（从考试当日开始计算）

保健班教学属于实践操作类的技能考试，不涉及考试试卷。

七、 教材、参考文献与其他教学资源

1.自编讲义：无

2.选用教材：

体育系通用教材编写组.乒乓球[M].北京:人民体育出版社,1978.

秦入金.健康自测[M].北京:北京体育大学出版社,2003.

太极拳普及系列丛书.二十四式太极拳[M].北京:人民体育出版社,1999.

何永超.大学体育[M].北京:首都师范大学出版社,2011.

3.参考文献：无

4.课程网址：无

5.相关教学资源网址：见师星讲堂线上教学。

执笔人：罗朝晖

体育4（大学二年级第2学期）

综合体能

一、 课程信息

课程名称	体育4-综合体能（大学二年级第2学期）				
	Physical Education 4-Comprehensive physical fitness				
课程编码	3720004		课程性质	✓必修 □选修	
课程类型	✓通识课程 □专业课程				
适用专业	大一大二本科生				
开课部门	体育教学研究部		课程负责人	陈文山	
学时学分	学分：1	总学时：32	理论：4	实验：0	实践：28
授课语言	汉语				
先修课程	无				

二、 课程内容简介

体能是人体对环境适应过程所表现出来的综合能力。体能包括两个层次：健康体能和竞技运动体能。健康体能以增进健康和提高基本活动能力为目标，竞技运动体能以追求在竞技比赛中创造优异运动成绩所需体能为目标。健康体能是为促进健康、预防疾病和增进日常生活工作效率所需的体能，包括心肺耐力适能、肌力适能、肌耐力适能、柔韧性适能、适当的体脂肪百分比。竞技体能即运动体能，特指运动员为追求在竞技比赛中创造优异运动成绩所需的体能。

综合体能是以提高学生健康体能为目标的实践课程，主要包括发展学生体能的基本理论、方法和手段等内容。学生通过综合体能选项课的学习，掌握一些发展体能的知识、方法、技能。促进学生身体的正常发育和机能的发展，提高学生健康体能；使学生更加深刻地认识发展体能的价值，更加踊跃地参与体能发展的活动，并通过长期的练习，提高环境适应能力和社会适应能力。

三、 课程目标

从课程及其与专业人才培养目标的关系阐述教学目的和要求，要求分解、细

备注：支撑毕业要求指标点，毕业要求指标点描述参考2024版本科人才培养方案（非师范）对毕业要求的描述样例，结合各自学科特点，自行描述。

化专业人才培养目标，解释清楚课程目标与毕业要求、专业培养目标的支撑关系。课程目标须体现课程思政要求，应努力体现国际视野。

L01：坚持以体育人，立德树人，培养学生的爱国主义和集体主义精神。

L02：养成健康行为，培养体育品德，形成良好的体育锻炼习惯。

L03：掌握综合体能的训练方法，提高运动能力，保持健康的锻炼行为。

L04：培养探究思维，注重学生的合作学习、分组练习。

课程目标	支撑毕业要求指标点【此列需要公共课部门根据各自学科特点，自行描述】	支撑程度	支撑培养目标指标点【学校整体培养目标核心素养】	支撑程度
L01	坚持以体育人立德树人	H	具备理想信念与道德规范	H
L02	养成健康行为和体育品德	H	具备综合优良素质	H
L03	掌握篮球技战术欣赏比赛	M	具备扎实专业素养	M
L04	培养探究思维解决问题	M	具备创新发展能力	M
L05	健康第一培养终身体育观	M	具备国际视野	M

L05：培养终身体育观，促进学生身心健康，获得全面发展。

四、 教学内容、要求及进度安排

第一节 介绍体能的含义，体能所包括的内容；发展体能的价值及其意义。 1学时。

第二节 讲述各项体能练习的原理或知识或技术要点。 1学时。

第三节 跑的专门性练习。起跑与疾跑，转身起跑，快速小步跑，接高抬腿跑，加速跑等。2学时。

第四节 短距离跑的练习。接力跑30～50m，中速跑60～100m，行进间跑30～100m，重复加速跑120～140m，快速跑200m，等等。 4学时。

第五节 耐力跑（心肺耐力及肌肉耐力）练习。1200m～2000m慢跑，5～10分钟慢跑，10～15分钟慢跑与快走，400m×N接力跑。 4学时。

第六节 跳绳练习。单摇双足跳1～3分钟，单摇单足跳1～3分钟，单摇双人跳

1～3分钟；单绳多人轮转跳，多绳多人轮转跳；行进间跨步跳绳接力50～60m。2学时。

第七节 垫上的躯干和上肢的力量练习。仰卧起坐，俯卧撑（男生）；仰卧起坐，坐位体前屈（女生）。2学时。

第八节 利用室外健身器材的各种力量练习。单杠引体向上，双杠屈臂撑，坐位下拉，坐位前推，等等。4学时。

第九节 利用实心球的力量练习。双手正前掷实心球，双手后抛实心球，等等。2学时。

第十节 室外拓展练习3～5项。2学时。

第十一节 室外拓展练习3～5项。2学时

第十二节 室外拓展练习3～5项。2学时

第十三节 软式排球的练习。垫球，传球，发球，比赛。2学时。

第十四节 软式排球的练习。垫球，传球，发球，比赛。2学时

第十五节 复习技术考试内容，分组考试。2学时。

第十六节 技术考试补课，理论考试。2学时

五、 先修课要求及教学方法建议

1.先修课要求：无

2.教学方法建议：课堂讲授、小组讨论、课外延伸阅读相结合

六、 考核方式

必修课：见考试大纲

考核方式	考核要求	比重(%)	对应的课程目标
开卷	技术评定与量化考核	60%	掌握发展健康体能的基本方法，基本技能。
开卷	体能测试	30%	促进学生身心健康
开卷	线上理论考试	10%	掌握基本知识

填写《首都师范大学考试（考查）分析表》，与学生考试试卷或考查的论文、调查报告、实验报告、读书报告等一并保存五年。（从考试当日开始计算）

综合体能教学属于实践操作类的技能考试，不涉及考试试卷。

七、 教材、参考文献与其他教学资源

1.自编讲义：无

2.选用教材：何永超，《大学体育》，书名，首都师范大学出版社，2011。

3.参考文献《田径运动技术教学理论与方法》《软式排球教学与改革》《篮球》

4.课程网址：无

5.相关教学资源网址：见师星学堂线上教学。

执笔人：陈文山

足球

一、 课程信息

课程名称	体育4-足球				
	Physical Education 4-Football				
课程编码	3720004		课程性质	☑必修 □选修	
课程类型	☑通识课程 □专业课程				
适用专业	大一、大二本科生				
开课部门	体育教学研究部		课程负责人	常帅、姜鹏、姚非	
学时学分	学分：1	总学时：32	理论：4	实验：0	实践：28
授课语言	汉语				
先修课程	无				

二、 课程内容简介

古代足球运动起源于中国，现代足球起源于英国。足球运动是以脚支配球为主，且两队在同一场地内进行互有攻守，并将球射入对方球门多者为胜的运动项目，它是世界上最为普及和影响力最大的运动项目之一，并已成为亿万人们所喜爱的“世界第一运动”。 任何一位身体健康，动作灵活、反应机敏的人均适合踢足球。据不完全统计，现在世界上经常参加足球运动的有2.5亿人，经常参加足球比赛的球队近百万支，登记注册的运动员近5000万人，其中职业运动员十几万人。足球运动水平的高低，一定意义上代表了一个国家的体育运动水平，也是一个国家物质文明和精神文明的标志之一。

足球运动具有如此大的魅力，不仅在于足球运动孕育着丰富的内涵，而且也与其本身的特点和作用有关。经常参加足球运动，可以提高力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等身体素质，并能使人的高级神经活动得到改善，尤其是能增强人体的心血管系统、呼吸系统等内脏器官的功能，从而促进人体的健康，且有利于形成良好品质，协调人际关系，提高凝聚力。还有利于振奋民族精神和加强国际交往，有利于发展经济和增加税收等。

三、 课程目标

L01：坚持以体育人，立德树人，培养学生的爱国主义和集体主义精神。

L02：养成健康行为，培养体育品德，形成良好的体育锻炼习惯。

L03：了解足球运动的发展概况、主要特点和作用，学习足球运动基础知识

和知道经常参加足球运动对健康的作用，懂得足球最常用规则和裁判法。

L04：初步掌握足球基本的技术、战术，能够运用已掌握的足球技能、技巧进行锻炼。

L05：培养足球运动兴趣，主动参与足球运动，培养勇敢顽强的品质和团队精神。

L06：增强自身体质、促进体格健壮，全面发展体能。

课程目标	支撑毕业要求指标点【此列需要公共课部门根据各自学科特点，自行描述】	支撑程度	支撑培养目标指标点【学校整体培养目标核心素养】	支撑程度
L01	坚持以体育人立德树人	H	具备理想信念与道德规范	H
L02	养成健康行为和体育品德	H	具备综合优良素质	H
L03	掌握足球基本理论知识和欣赏比赛	M	具备扎实专业理论	M
L04	掌握足球的基本技战术	M	具备扎实技术能力	M
L05	具备团结一心和顽强拼搏的精神	M	具备良好的意志品质	M
L06	健康第一培养终身体育观	H	具备国际视野	H

备注：支撑毕业要求指标点，毕业要求指标点描述参考2024版本科人才培养方案（非师范）对毕业要求的描述样例，结合各自学科特点，自行描述。

四、 教学内容、要求及进度安排

第一节 讲授足球运动的概况、特点、作用和锻炼价值。技术与战术的关系。阵型演变、阵容与阵型的关系。如何欣赏一场高水平的足球比赛。学习损伤的预防与处理。2学时。

第二节 学习足球的规则及裁判法、介绍足球比赛的组织与编排工作。 2学时。

第三节 学习各种球性练习。 2学时。

第四节 进一步学习个人、二三人、局部的进攻与防守技术、战术。2学时。

第五节 学习挺胸式胸部停球。2学时。

第六节 第七节 学习个人射门和二、三人配合射门练习。4学时。

第八节 第九节 学习个人射门和二、三人配合射门练习。4学时。

第十节 第十一节 学习个人射门和二、三人配合射门练习。4学时。

第十二节 第十三节 学习局部和整体攻防配合方法。4学时。

第十四节 场攻守练习和整场教学比赛。2学时

第十五节 专项素质练习。2学时。

第十六节 技术考试、补考，理论考试。2学时。

五、 先修课要求及教学方法建议

1.先修课要求：无

2.教学方法建议：课堂讲解示范，学生按水平层次分组练习，课堂外的延展练习相结合。

六、 考核方式

见考试大纲

考核方式	考核要求	比重(%)	对应的课程目标
开卷	技术评定与量化考核	60%	掌握足球技战术
开卷	体能测试	30%	促进学生身心健康
开卷	线上理论考试	10%	掌握基本知识

填写《首都师范大学考试（考查）分析表》，与学生考试试卷或考查的论文、调查报告、实验报告、读书报告等一并保存五年。（从考试当日开始计算）

足球教学属于实践操作类的技能考试，不涉及考试试卷。

七、 教材、参考文献与其他教学资源

1.自编讲义：无

2.选用教材：何永超，《大学体育》，书名，首都师范大学出版社，2011。

3.参考文献：何永超.普通高等学校双语（中英文）教材——足球[M].北京：人民体育出版社,2008；高等学校新世纪体育教材编写委员会.足球[M].北京：高等教育出版社,2005.

4.课程网址：无

5.相关教学资源网址：见师星学堂线上教学。

执笔人：姜鹏

篮球

一、 课程信息

课程名称	体育4-篮球				
	Physical Education 4-Basketball				
课程编码	3720004		课程性质	☑必修 ☐选修	
课程类型	☑通识课程 ☐专业课程				
适用专业	大一、大二本科生				
开课部门	体育教学研究部		课程负责人	陈少青	
学时学分	学分：1	总学时：32	理论：4	实验：0	实践：28
授课语言	汉语				
先修课程	无				

二、 课程内容简介

篮球运动是一项以球为工具，以队为单位，以向悬挂在高处的球篮为目标进行投准的争夺性集体运动项目。篮球运动于1891年创始于美国。经过百年的演变和发展，现代的篮球运动已经发展成一项具有灵活巧妙的技术和变化多端的战术相结合的竞赛活动。篮球运动的技术、战术是队员的动作形式作用于自身和球体来实现特定目的的方法过程，并表现在进攻与防守的专门动作中。现在，篮球运动已经风靡全球，参加篮球运动的人数以亿计。以美国NBA为代表的高水平篮球，深受广大青少年的喜爱和推崇。这项运动已经成为人们最喜爱的运动项目之一。经常参加篮球运动能促进人的各项身体素质的全面发展，提高内脏器官、感觉器官和中枢神经系统的功能，同时也能培养勇敢、顽强、机智灵活的品质和集体主义协作精神。

三、 课程目标

L01：坚持以体育人，立德树人，培养学生的爱国主义和集体主义精神。

L02：养成健康行为，培养体育品德，形成良好的体育锻炼习惯。

L03：掌握篮球基本技术与战术，提高运动能力，能够欣赏比赛。

L04：培养探究思维，注重学生的合作学习、分组练习和团队竞赛。

L05：培养终身体育观，促进学生身心健康，获得全面发展。

课程目标	支撑毕业要求指标点【此列需要公共课部门根据各自学科特点，自行描述】	支撑程度	支撑培养目标指标点【学校整体培养目标核心素养】	支撑程度
L01	坚持以体育人立德树人	H	具备理想信念与道德规范	H
L02	养成健康行为和体育品德	H	具备综合优良素质	H
L03	掌握篮球技战术欣赏比赛	M	具备扎实专业素养	M
L04	培养探究思维解决问题	M	具备创新发展能力	M
L05	健康第一培养终身体育观	M	具备国际视野	M

备注：支撑毕业要求指标点，毕业要求指标点描述参考 2024 版本科人才培养方案（非师范）对毕业要求的描述样例，结合各自学科特点，自行描述。

四、 教学内容、要求及进度安排

第一节 讲解本学期的学习内容及要求；了解同学的身体情况和篮球技术情况；做一些简单的恢复性身体练习。2 学时。

第二节 脚步移动练习（各种跑、跳动作）；原地、行进间的传、接球练习（结合脚步动作）；投篮练习。2 学时。

第三节 脚步移动练习（急停、转身等）；行进间的运球练习,传、接球结合上篮练习；半场对抗练习（三对三）。2 学时。

第四节 两人半场、全场短传上篮；学习策应配合；上篮和投篮练习；个别练习。2 学时。

第五节 行进间各种运球球练习（运球一对一）；复习策应配合；半场二对二、三队三攻守对抗。2 学时。

第六节 防守的各种滑步；全场三人传、接球；复习半场进攻配合 4 投篮练习。2 学时。

第七节 各种方式的运球；上篮和投篮练习；耐力跑测验（分组）。2 学时。

第八节 讲解、学习抢篮板球技术；半场三对三攻守，抢篮板球练习；比赛和个别练习。2 学时。

第九节 三人围绕传球上篮；学习突分配合；个别练习和分组教学比赛。2学时。

第十节 行进间的各种运球练习；复习半场进攻配合；半场三对三对抗（演练配合）；投篮练习；个别练习。2学时。

第十一节 三人围绕结合返回二打一；讲解、学习关门配合；半场三队三攻守；投篮和个别练习；分组比赛。2学时。

第十二节 换手运球和后转身运球；协防围守中锋；连续四对四攻守练习；比赛。2学时。

第十三节 简要介绍篮球的竞赛知识；复习行进间运球和传、接球技术；讲解人盯人进攻的落位和进攻方式；投篮和上篮练习；五对五半场比赛。2学时。

第十四节 考试前的准备练习（根据实际情况确定考试内容）；老师讲解动作要领和要求；分组练习考试内容；分组比赛。2学时。

第十五节 复习技术考试内容，分组考试。2学时。

第十六节 技术考试补课，理论考试。2学时。

五、 先修课要求及教学方法建议

1.先修课要求：无

2.教学方法建议：课堂讲解示范，学生按水平层次分组练习，课堂外的延展练习相结合。

六、 考核方式

见考试大纲

考核方式	考核要求	比重(%)	对应的课程目标
开卷	技术评定与量化考核	60%	掌握篮球技战术
开卷	耐力跑测试	30%	促进学生身心健康
开卷	线上理论考试	10%	掌握基本知识

填写《首都师范大学考试（考查）分析表》，与学生考试试卷或考查的论文、调查报告、实验报告、读书报告等一并保存五年。（从考试当日开始计算）

篮球教学属于实践操作类的技能考试，不涉及考试试卷。

七、 教材、参考文献与其他教学资源

1.自编讲义：无

2.选用教材：何永超，《大学体育》，书名，首都师范大学出版社，2011。

3.参考文献：《学校体育学》，《篮球运动高级教程》等。

4.课程网址：无

5.相关教学资源网址：见师星学堂线上教学。

执笔人：陈少青

排球

一、 课程信息

课程名称	体育4-排球				
	Physical Education 4-Volleyball				
课程编码	3720004		课程性质	☑必修 □选修	
课程类型	R通识课程 □专业课程				
适用专业	大二本科生				
开课部门	体育教学研究部		课程负责人	侯金倩	
学时学分	学分：1	总学时：32	理论：4	实验：0	实践：28
授课语言	汉语				
先修课程	无				

二、 课程内容简介

排球运动1895年起源于美国。美国马萨诸塞州霍利约克市基督教青年会干事威廉·基·摩根创造了一项球类游戏：人们分站在网球场球网的两侧，用篮球胆之类的球托来拍去，击球的次数不限。这就是排球运动的雏形。哈尔斯戴士博士将此项运动命名为“volleyball”,即“空中截击”的意思。

美国是排球运动的发祥地，6人制排球传入美洲的时间较早。排球运动传入亚洲的时间是1900年传入印度，1905年传入中国 ，1908年传入日本，1910年传入菲律宾。排球运动在亚洲发展过程经历了16人制、12人制、9人制，直到20世纪50年代初才正式开展6人制排球运动。

国际排球联合会简称国际排联（FIVB），成立于1947年，会员为200多个，总部在瑞士的洛桑，第一任为主席法国人鲍尔·黎伯。我国1954年加入国际排联。

排球运动在高校具有广泛的群众性。排球运动中表现出高度的技巧性、激烈的对抗性、严密的集体性和攻防转换性以及技术的全面性，深受大学生的欢迎。因此排球运动对大学生身心健康、个性化培养、团队精神以及素质教育具有良好作用。

三、 课程目标

L01：坚持以体育人，立德树人，培养学生的爱国主义和集体主义精神。
L02：养成健康行为，培养体育品德，形成良好的体育锻炼习惯。

L03：掌握排球基本技术与战术，提高运动能力，能够欣赏比赛。

L04：培养探究思维，注重学生的合作学习、分组练习和团队竞赛。

L05：培养终身体育观，促进学生身心健康，获得全面发展。

课程目标	支撑毕业要求指标点【此列需要公共课部门根据各自学科特点，自行描述】	支撑程度	支撑培养目标指标点【学校整体培养目标核心素养】	支撑程度
L01	坚持以体育人，立德树人	H	具备理想信念与道德规范	H
L02	养成健康行为，培养体育品德	H	具备综合优良素质	H
L03	掌握排球基本技战术，提高欣赏比赛能力	M	具备扎实专业素养	M
L04	培养探究思维和合作学习能力	M	具备创新发展能力	M
L05	培养健康第一和终身体育观，促进学生全面发展	M	具备国际视野	M

备注：支撑毕业要求指标点，毕业要求指标点描述参考2024版本科人才培养方案（非师范）对毕业要求的描述样例，结合各自学科特点，自行描述。

四、 教学内容、要求及进度安排

第一节 介绍排球运动的起源和发展概况，阐述排球运动对人体健康的作用；讲解排球场地的规格，标志杆及网的功能和作用，教学常规，熟悉球性练习，恢复体能练习。 **2学时。**

第二节 熟悉球性练习，学习排球运动的准备姿势和移动（包括跨步、侧滑步、交叉步等）、正面双手垫球技术。 **2学时。**

第三节至第四节 学习排球运动的发球技术：男生——正面上手发飘球或旋转球；女生——正面下手发飘球；复习垫球技术。**6学时。**

第五节至第七节 复习发球，学习上网扣球步伐。**4学时。**

第八节至第十一节 复习发球，学习上网扣球，利用所学的技术进行发球、扣球教学比赛。 **8学时。**

第十二节至第十四节 巩固扣球、发球，学习“中一二”接发球进攻站位，增加排球专项身体素质练习。**6学时。**

第十五节 复习排球技术考试内容，分组考试。 **2学时。**

第十六节 技术考试补考，理论考试。 **2学时。**

五、 先修课要求及教学方法建议

1. 先修课要求：无

2. 教学方法建议：课堂讲解示范，学生按水平层次分组练习，课堂外的延展练习相结合。建议学生在练习初期多做熟悉球性练习，提高空间时间感知能力，以便于更好的寻找人与球的位置关系；多做垫球、传球、发球固定动作练习，形成正确动作的动力定型，便于技术水平的提高。

六、 考核方式

期末成绩为百分制，其中排球专项技术考核成绩占60%，体质健康测试成绩占30%，体育理论考试成绩占10%。

考核方式	考核要求	比重(%)	对应的课程目标
开卷	排球扣球和发球技术评定与量化考核	60%	掌握排球技战术
开卷	体能测试	30%	促进学生身心健康
开卷	线上理论考试	10%	掌握体育基础知识

实践技能评价标准

分数	扣球	发球
100～90	扣球步伐和手型正确，较熟练的完成上网扣球，扣球过网8次以上。	男生：10个球发8个好球 女生：10个球发6个好球
89～80	扣球步伐和手型基本正确，基本完成扣球的能力（判断、上步及取位等），扣球6-7次。	男生：10个球发6个好球 女生：10个球发4个好球
79～70	扣球步伐和手型较规范，能够扣球5-6次。	男生：10个球发5个好球 女生：10个球发3个好球

69～60	扣球步伐和手型一般，能够扣球 3-4 次。	男生：10 个球发 4 个好球 女生：10 个球发 2 个好球
59～50	扣球少于 2 次。	男生：10 个球发 3 个好球 女生：10 个球发 1 个好球

说明：

1、扣球考核方法：由教师网前抛 10 个球，学生在 4 号位或 2 号位扣 10 个球。扣到对面场地界内。

2、男生——正面上手发飘球。女生——正面上手发球（发球线向前移 3 米）。

填写《首都师范大学考试（考查）分析表》，与学生考试试卷或考查的论文、调查报告、实验报告、读书报告等一并保存五年。（从考试当日开始计算）

排球教学属于实践操作类的技能考试，不涉及考试试卷。

七、 教材、参考文献与其他教学资源

1.自编讲义：无

2.选用教材：

《大学体育》，首都师范大学出版社，2011。

《排球运动教程》，北京体育大学出版社，2015。

《排球》，北京体育大学出版社，2010。

《学校体育学》，人民体育出版社，2018 等。

3.参考文献：无

4.课程网址：无

5.相关教学资源网址：见师星讲堂线上教学。

执笔人：侯金倩

乒乓球

一、 课程信息

课程名称	体育4-乒乓球				
	Physical Education 4-Table tennis				
课程编码	3720004		课程性质	☑必修 ☐选修	
课程类型	☑通识课程 ☐专业课程				
适用专业	大二本科生				
开课部门	体育教学研究部		课程负责人	冯峰	
学时学分	学分：1	总学时：32	理论：4	实验：0	实践：28
授课语言	汉语				
先修课程	无				

二、 课程内容简介

乒乓球运动是深受人民群众喜爱的体育运动项目之一。新中国成立以后，乒乓球运动得到了党和政府的重视和支持，培育了一支思想过硬、技术精湛、具有世界一流水平的专业队伍, 保持了在国际乒坛几十年长盛不衰，为祖国争取了巨大的荣誉。

由于乒乓球运动场地器材简便易行，运动场地可大可小，老少皆宜，在大众健身活动中倍受青睐。经常从事这个项目的锻炼，可以有效地发展人体的灵活性和协调性，提高大脑的反应速度和肢体的运动速度，对发展和保持人体的健康水平有着十分积极的作用。由于乒乓球比赛有着明确的规则和要求，使参赛者要在自觉遵守规则的条件下从事练习和比赛，所以可以规范人们的自身行为，促进个体的社会化进程。

三、 课程目标

L01：坚持以体育人，立德树人，培养学生的爱国主义和集体主义精神。

L02：养成健康行为，培养体育品德，形成良好的体育锻炼习惯。

L03：掌握篮球基本技术与战术，提高运动能力，能够欣赏比赛。

L04：培养探究思维，注重学生的合作学习、分组练习和团队竞赛。

L05：培养终身体育观，促进学生身心健康，获得全面发展。

课程目标	支撑毕业要求指标点【此列需要公共课部门根据各自学科特点，自行描述】	支撑程度	支撑培养目标指标点【学校整体培养目标核心素养】	支撑程度
L01	坚持以体育人立德树人	M	具备理想信念与道德规范	H
L02	养成健康行为和体育品德	M	具备综合优良素质	H
L03	掌握乒乓球技战术欣赏比赛	H	具备扎实专业素养	M
L04	培养探究思维解决问题	M	具备创新发展能力	M
L05	健康第一培养终身体育观	H	具备国际视野	M

备注：支撑毕业要求指标点，毕业要求指标点描述参考2024版本科人才培养方案（非师范）对毕业要求的描述样例，结合各自学科特点，自行描述。

四、 教学内容、要求及进度安排

第一节 讲解乒乓球运动对促进人体健康发展的积极作用和独特的健身价值;介绍乒乓球比赛的场地、器材的规格要求和维护保养知识；介绍乒乓球运动基本知识。 **2学时。**

第二节 学习直拍或横拍的握拍方法、基本站位和准备姿势；熟悉球性练习：原地颠球、行走中颠球。 **2学时。**

第三节 讲解步法移动的重要性，学习单步移动、并步移动和跨步移动。 **2学时。**

第四节 讲解何谓乒乓球意识，乒乓球意识的重要作用及如何在练习中培养盯球、判断、移动、还原等意识。 **2学时。**

第五节 学习反手、正手动作技术的变线。 **2学时。**

第六节 学习正手近台攻球：模仿练习、摆速练习、自抛自攻、两人对练、多球训练法。 **2学时。**

第七节 讲解乒乓球左右结合技术，练习左推右攻。 **2学时。**

第八节 初步学习发侧上旋、测下旋球和接侧旋球。 **4学时。**

学习拉弧圈球。 **2学时。**

第九节 学习拉弧圈球。**2学时。**

第十节 复习拉球。 **2学时**

第十一节 学习乒乓球比赛基本战术。 **2学时。**

第十二节 讲解乒乓球比赛规则和比赛方法。 **2学时。**

第十三节 教学比赛，熟悉规则，掌握比赛方法，提高反手推挡、反手拨球、正手攻球、发旋转球及接发球等基本技术的综合运用能力。 **2学时。**

第十四节 决赛阶段。 **2学时。**

第十五节 专项技术考试。 **2学时。**

第十六节 补考技术考试。 **2学时。**

五、 先修课要求及教学方法建议

1.先修课要求：无

2.教学方法建议：课堂讲解示范，学生按水平层次分组练习，课堂外的延展练习相结合。

六、 考核方式

见考试大纲

考核方式	考核要求	比重(%)	对应的课程目标
开卷	技术评定与量化考核	60%	掌握乒乓球技战术
开卷	体能测试	30%	促进学生身心健康
开卷	线上理论考试	10%	掌握基本知识

填写《首都师范大学考试（考查）分析表》，与学生考试试卷或考查的论文、调查报告、实验报告、读书报告等一并保存五年。（从考试当日开始计算）

乒乓球教学属于实践操作类的技能考试，不涉及考试试卷。

七、 教材、参考文献与其他教学资源

1.选用教材：何永超，《大学体育》，书名，首都师范大学出版社，2011。

2.参考文献：《学校体育学》，《乒乓球运动教程》等。

3.课程网址：无

4.相关教学资源网址：许晨晨，《大学乒乓球》见师星学堂线上教学。

执笔人：冯峰

网球

一、 课程信息

课程名称	体育4-网球				
	Physical Education 4-Tennis				
课程编码	3720004		课程性质	☑必修 □选修	
课程类型	☑通识课程 □专业课程				
适用专业	大二在校本科生				
开课部门	体育教学研究部		课程负责人	张立新	
学时学分	学分：1	总学时：32	理论：4	实验：0	实践：28
授课语言	汉语				
先修课程	无				

二、 课程内容简介

网球运动源于法国，它是从12世纪法国宫廷“掌球戏”的游戏发展而来。场地分为草地、红土、硬地或人工橡胶几种。

现代网球比赛的商业化和明星效应，构成网球运动的巨大魅力，也吸引了众多爱好者。适宜于男、女、老、少。经常从事网球运动，既能提高人体的协调性、柔韧性、灵敏性，发展肢体肌肉的爆发力、耐力等素质，提高人体心肺机能，促进身体健康；又能培养学生勇敢顽强、拼搏协作的良好精神与品质。

三、 课程目标

从课程及其与专业人才培养目标的关系阐述教学目的和要求，要求分解、细化专业人才培养目标，解释清楚课程目标与毕业要求、专业培养目标的支撑关系。课程目标须体现课程思政要求，应努力体现国际视野。

L01：坚持以体育人，立德树人，培养学生的爱国主义和集体主义精神。

L02：养成健康行为，培养体育品德，形成良好的体育锻炼习惯。

L03：掌握网球基本技术与战术，提高运动能力，能够欣赏比赛。

L04：培养探究思维，注重学生的合作学习、分组练习和团队竞赛。

备注：支撑毕业要求指标点，毕业要求指标点描述参考2024版本科人才培养方案（非师范）对毕业要求的描述样例，结合各自学科特点，自行描述。

课程目标	支撑毕业要求指标点【此列需要公共课部门根据各自学科特点，自行描述】	支撑程度	支撑培养目标指标点【学校整体培养目标核心素养】	支撑程度
L01	坚持以体育人立德树人	H	具备理想信念与道德规范	H
L02	养成健康行为和体育品德	H	具备综合优良素质	H
L03	掌握网球技战术欣赏比赛	M	具备扎实专业素养	M
L04	培养探究思维解决问题	M	具备创新发展能力	M
L05	健康第一培养终身体育观	M	具备国际视野	M

L05：培养终身体育观，促进学生身心健康，获得全面发展。

四、 教学内容、要求及进度安排

第一节 讲授网球运动的发展概况、特点、作用、锻炼价值、重大赛事及文明观看比赛的要求。**2学时**

第二节 介绍网球运动场地、器材；网球拍规格、种类、选择与养护；网球的规格、鉴别、选择与保存。**2学时**

第三节 掌握网球运动击球技术的基本理论知识（击球类型、击球动作结构、拍面角度与击球部位、击球点、击球时期、旋转）。**2学时**

第四节学习握拍法（以东方式握拍法为主，介绍大陆式和西方式握拍法）**2学时**

第五节 学习基本站立姿势、基本站位、基本步法和移动步法。**2学时**

第六节 学习熟悉球性的方法：拍球、掂球、抛接球等。**2学时**

第七节 学习正、反手击球的动作方法：准备动作、向后引拍、向前挥拍、球拍击球、随挥动作。**2学时**

第八节 学习正、反手底线抽击球技术：固定底线上步、撤步抽击球；向前移动击球、向后移动击球、向左、右移动击球。**2学时**

第九节 学习下手发球（落地反弹球、下落球）。**2学时**

第十节 学习（削球）击下旋球技术。**2学时**

第十一节 介绍截击球、上手发球技术。**2学时**

第十二节 介绍高压球、挑高球、反弹球、放小球等技术。**2学时**

第十三节 简单介绍网球运动的基本比赛规则和裁判方法。**2学时**

第十四节 耐力跑考试。**2 学时**

第十五节 复习技术考试内容 技术考试 **2 学时**

第十六节 理论考试。2 学时

五、 先修课要求及教学方法建议

1.先修课要求：无

2.教学方法建议：课堂讲授、小组讨论、课外延伸阅读相结合、课堂讲解示范，学生按水平层次分组练习。

六、 考核方式

必修课：见考试大纲

选修课要求如下：

1.考核目标：应与课程目标一致

2.考核方式与考核要求

考试、考查及具体方式（如为考试，说明闭卷或开卷考试即可；如为考查，明确“提交论文、调查报告、实验报告、读书报告”等形式。

考核方式	考核要求	比重(%)	对应的课程目标
开卷	技术评定与量化考核	60%	掌握网球技战术
开卷	体能测试	30%	促进学生身心健康
开卷	线上理论考试	10%	掌握基本知识

3.填写《首都师范大学考试（考查）分析表》，与学生考试试卷或考查的论文、调查报告、实验报告、读书报告等一并保存五年。（从考试当日开始计算）

网球教学属于实践操作类的技能考试，不涉及考试试卷。

七、 教材、参考文献与其他教学资源

1.自编讲义：无

2.选用教材：何永超，《大学体育》，书名，首都师范大学出版社，2011。

3.参考文献《学校体育学》，《网球运动高级教程》等。

4.课程网址：无

5.相关教学资源网址：见师星学堂线上教学。

执笔人：张立新

羽毛球

一、 课程信息

课程名称	体育4-羽毛球				
	Physical Education 4-badminton				
课程编码	3720004		课程性质	☑必修 ☐选修	
课程类型	☑通识课程 ☐专业课程				
适用专业	本科二年级学生				
开课部门	体育教学研究部		课程负责人	杨波	
学时学分	学分：1	总学时：32	理论：4	实验：0	实践：28
授课语言	中文				
先修课程	无				

二、 课程内容简介

现代羽毛球运动诞生于英国，19世纪中后期，在英国伯明顿镇进行了一次羽毛球游戏表演。从此，羽毛球运动便逐渐开展起来，“伯明顿”即成了羽毛球的名字，英文的写法是“Badminton”。羽毛球运动适合于男女老幼，运动量可根据个人年龄、体质、运动水平和场地环境的特点而定。无论是进行有规则的羽毛球比赛还是作为一般性的健身活动，都要在场地上不停地进行脚步移动、跳跃、转体、挥拍，合理地运用各种击球技术和步法将球在场上往返对击，从而能增大上、下肢和腰部肌肉的力量，增强心血管系统和呼吸系统的功能。羽毛球运动是一项集竞技、休闲、娱乐、健身、社交等多功能为一体的体育项目。

三、 课程目标

L01：坚持以体育人，立德树人，培养勇于拼搏、不屈不挠的意志品质，培养爱国主义和集体主义精神。

L02：增强体质、发展运动素质；养成健康行为，培养体育品德，形成良好的体育锻炼习惯，全面提高健康水平。

L03：学会羽毛球基本技、战术；能完成单打的临场裁判工作；能运用所学基本的技、战术练习方法指导自己的终身体育锻炼。培养对羽毛球运动及比赛的鉴赏能力。

L04：培养探究思维，注重学生的合作学习、分组练习和团队竞赛。

L05：培养终身体育观，促进学生身心健康，获得全面发展。

课程目标	支撑毕业要求指标点	支撑程度	支撑培养目标指标点	支撑程度
L01	坚持以体育人、立德树人	H	具备理想信念与道德规范	H
L02	养成健康行为和体育品德	H	具备综合优良素质	H
L03	掌握羽毛球技战术、会欣赏比赛	M	具备扎实专业素养	M
L04	培养探究思维解决问题	M	具备创新发展能力	M
L05	健康第一、培养终身体育观	M	具备国际视野	M

四、 教学内容、要求及进度安排

1. 理论讲解羽毛球运动的起源和发展及我国羽毛球运动的概况;羽毛球运动对促进人体健康发展的作用；介绍羽毛球比赛的场地及器材的基本知识；羽毛球的各种技术动作名称及简单概述；介绍羽毛球运动的比赛种类；讲授羽毛球基本技术中的易犯错误及纠正方法；讲解羽毛球比赛规则和裁判方法。 **2学时。**
2. 学习羽毛球正、反手的握拍方法，基本站位和准备姿势。熟悉球性的练习，培养球感及空间感。 **4学时。**
3. 学习发高远球技术。 **4学时。**
4. 学习基本的脚步移动方法：并步移动、交叉步移动、跨步、蹬跳步等。 **2学时。**
5. 学习正手底线回击高远球技术：手臂鞭打动作的练习、指腕发力练习、挥拍练习、定点球练习、移动击球练习及对打练习等。 **6学时。**
6. 学习挑球技术：正手挑球、反手挑球、结合步伐的挑球练习。 **2学时。**
7. 学习放网技术：定点球练习、移动击球练习、放网与挑球技术组合练习等。 **2学时。**
8. 学习吊球技术：定点球练习、移动击球练习、一人挑球一人吊球练习。 **2学时。**
9. 学习移动步伐：前场两侧移动步伐、前后移动步伐、中场左右移动步伐。 **4学时。**
10. 身体素质练习：前后往返跑、左右往返跑、上下肢力量练习、耐力跑等。 **2学时。**
11. 单打的基本战术及运用。 **2学时。**

五、 先修课要求及教学方法建议

1. 无先修课要求。
2. 教学策略：课堂讲解示范，遵循先分解再整体，先原地再移动，循序渐进。学生按水平层次分组练习，课堂外的延展练习相结合。
3. 方法建议：建议组织学生在练习初期多做熟悉球性的练习，提高空间时间感知能力，以

便于更好的寻找最佳击球位置；多做固定动作的挥拍练习，形成正确动作的动力定型，便于技术水平的提高。课堂尽量采用多种分组练习方法，充分发挥学生的互助、互帮、互学，便于形成良好的学习氛围，更快提高技术水平和获得运动的乐趣。

六、 考核方式

见考试大纲

考核方式	考核要求	比重(%)	对应的课程目标
开卷	技术评定与量化考核	60%	掌握羽毛球技战术
开卷	耐力跑测试	30%	促进学生身心健康
开卷	线上理论考试	10%	掌握基本知识

七、 教材、参考文献与其他教学资源

1. 自编讲义：无
2. 选用教材：何永超，《大学体育》，首都师范大学出版社，2011。
3. 参考文献：张瑞林，羽毛球运动[M].北京:高等教育出版社,2010.

   彭美丽，羽毛球技巧图解[M].北京:北京体育大学出版社,2005.
4. 课程网址：无
5. 相关教学资源网址：见师星学堂线上教学。

执笔人：杨波

武术-太极剑

一、课程信息

课程名称	体育4-武术（太极剑）				
	Physical Education 4-Martial art(Tai Chi Sword)				
课程编码	3720004		课程性质	☑必修 ☐选修	
课程类型	☑通识课程 ☐专业课程				
适用专业	大学二年级在校本科生				
开课部门	体育教学研究部		课程负责人	罗朝晖	
学时学分	学分：1	总学时：32	理论：4	实验：0	实践：28
授课语言	汉语				
先修课程	无				

二、课程内容简介

武术是以中华文化为理论基础，以技击方法为基本内容，以套路、格斗、功法为主要运动形式的传统体育。中国武术历史悠久，源远流长，在不断的发展过程中，形成了众多拳种和流派，如长拳、太极拳、少林拳、八卦掌、南拳等。武术运动内容丰富，形式多样，包括各种功法、套路和对抗等运动形式；既有徒手的拳术，也有各种器械。

太极拳始创于明末清初，源自陈式太极拳，经过长期流传，演变出许多流派，主要有陈式、杨式、武式、吴式、孙式太极拳等。太极拳运动的特点是轻松柔和、连贯均匀、圆活自然、协调完整。太极拳的每一动作都是弧形的，蓄含着很多变化，如虚实、动静、刚柔、进退等。太极拳系的内容除拳术以外，还有太极刀、太极剑、太极枪及太极推手等。太极拳适应性广泛，老少皆宜。经常练习太极拳，对于中枢神经系统、血液循环系统、呼吸系统等均有良好的作用。

太极剑属于太极拳系，太极剑是在古代剑术的基础上，吸收了其它拳系的剑术内容，依太极拳技法原理而形成，它具有太极拳的运动特点及健身价值。太极剑术以它特有的魅力和风采，深受人们的欢迎。并且被列为武术比赛的正式项目。

三、课程目标

从课程及其与专业人才培养目标的关系阐述教学目的和要求，要求分解、细化专业人才培养目标，解释清楚课程目标与毕业要求、专业培养目标的支撑关系。课程目标须体现课程思政要求，应努力体现国际视野。

L01：介绍武术运动发展概况，讲授太极拳的发展及演变，学习太极剑的基础知识，了解太极剑的特点和健身价值。

L02：初步掌握太极拳的基本要求，学会太极拳手法、步法等基本动作，学会基本剑法和三十二式太极剑套路动作，初步表现出太极剑的特点。

L03：培养学生对武术这一传统运动项目的兴趣，积极参与武术运动，培养勇敢顽强和坚忍不拔的精神。

L04：全面发展身体素质，改善人体各器官系统的机能能力，提高身体的协调性和控制力。提高健康水平。

L05：践行社会主义核心价值观，立德树人，锤炼品格，培养热爱教育工作，素质全面的四有好老师。

课程目标	支撑毕业要求指标点【此列需要公共课部门根据各自学科特点，自行描述】	支撑程度	支撑培养目标指标点【学校整体培养目标核心素养】	支撑程度
L01	学习太极剑的基础知识，了解太极剑的特点和健身价值。	H	具备理想信念与道德规范	H
L02	学会基本剑法和三十二式太极剑套路动作	H	具备综合优良素质	H
L03	培养学生对太极剑这一传统运动项目的兴趣	M	具备扎实专业素养	M
L04	全面发展身体素质	M	具备创新发展能力	M
L05	培养热爱教育工作，素质全面的四有好老师。	M	具备国际视野	M

备注：支撑毕业要求指标点，毕业要求指标点描述参考2024版本科人才培养方案（非师范）对毕业要求的描述样例，结合各自学科特点，自行描述。

四、教学内容、要求及进度安排

第一节 讲授太极拳、剑的动作特点。太极拳比赛场地、规则。介绍武术器械分类。讲授剑的结构特点和各部位名称。 **2学时。**

第二节 学习太极拳基本动作。学习握、持剑方法。学习太极剑基本剑法。 **2学时。**

第三节 复习基本手型、手法、步型、步法，太极剑基本剑法。 **2学时。**

第四节 学习起势、并步点剑、独立反刺、仆步横扫、向右平带。 **2学时。**

第五节 复习起势、并步点剑、独立反刺、仆步横扫、向右平带，学习向左平带、独立抡劈、退步回抽、独立上刺。 **2学时。**

第六节 复习向左平带、独立抡劈、退步回抽、独立上刺，学习虚步下截、左弓步刺、转身带剑、缩身斜带。 **2学时。**

第七节 复习虚步下截、左弓步刺、转身带剑、缩身斜带，学习提膝捧剑、跳步平刺、左虚右撩、右弓步撩。**2学时。**

第八节 复习提膝捧剑、跳步平刺、左虚右撩、右弓步撩，学习转身回抽、并步平刺、左弓步拦、右弓步拦。 **2学时。**

第九节 复习转身回抽、并步平刺、左弓步拦、右弓步拦，学习左弓步拦、进步反刺、反身回劈、虚步点剑。 **2学时。**

第十节 复习学习左弓步拦、进步反刺、反身回劈、虚步点剑，学习独立平托、弓步挂劈、虚步抡劈、撤步反击。 **2学时。**

第十一节 复习独立平托、弓步挂劈、虚步抡劈、撤步反击，学习进步平刺、丁步回抽、旋转平抹、弓步直刺、收势。 **2学时。**

第十二节 复习第1、2组 **2学时。**

第十三节 复习第3、4组 **2学时。**

第十四节 发展身体素质练习。 **2学时。**

第十五节 复习技术考试内容，分组考试。**2学时。**

第十六节 技术考试补课，理论考试。**2学时。**

五、先修课要求及教学方法建议

1.先修课要求：无

2.教学方法建议：课堂讲解示范，集体与分组练习结合，课外复习。

六、考核方式

必修课：见考试大纲

选修课要求如下：

1.考核目标：应与课程目标一致

2.考核方式与考核要求

考试、考查及具体方式（如为考试，说明闭卷或开卷考试即可；如为考查，明确“提交论文、调查报告、实验报告、读书报告”等形式。

考核方式	考核要求	比重(%)	对应的课程目标
开卷	技术评定与量化考核	60%	掌握武术太极剑基本技术动作
开卷	体能测试	30%	促进学生身心健康
开卷	线上理论考试	10%	掌握基本知识

3.填写《首都师范大学考试（考查）分析表》，与学生考试试卷或考查的论文、调查报告、实验报告、读书报告等一并保存五年。（从考试当日开始计算）

七、教材、参考文献与其他教学资源

1.自编讲义：无

2.选用教材：何永超.大学体育[M].北京:首都师范大学出版社,2011.

3.参考文献:中国武术段位制编写组.中国武术段位制系列教程[M].北京:北京体育大学出版社,2010. 普通高等学校公共体育示范性教材.武术与博击[M].北京:高等教育出版社,2008.

4.课程网址：无

5.相关教学资源网址：无

执笔人：罗朝晖

健美操

一、 课程信息

课程名称	体育4-健美操				
	Physical Education 4-Aerobics				
课程编码	3720004		课程性质	☑必修 ☐选修	
课程类型	☑通识课程 ☐专业课程				
适用专业	大学二年级在校本科生				
开课部门	体育教学研究部		课程负责人	胡彦	
学时学分	学分：1	总学时：32	理论：4	实验：0	实践：28
授课语言	汉语				
先修课程	无				

二、 课程内容简介

健美操是在音乐伴奏下，以身体练习为基本手段，以有氧运动为基础，达到增进健康，塑造形体和娱乐目的的一项体育运动。健美操不仅突出动作“健”和“力”的特点，而且更强调“美”。它将人体语言艺术和体育美学融为一体，使健美操成为一个极具观赏性的体育运动项目。其具有高度的艺术性、强烈的节奏性、广泛的适应性、健身的安全性。现在，健美操运动在大学校园里越来越受到欢迎，并成为学生现代文明生活中不可缺少的组成部分。

健美操起源于传统的有氧健身运动，是有氧运动的一种。它通常采用徒手或轻器械进行练习，其运动特征是持续一定时间的，中低强度的全身性运动，主要锻炼练习者的心肺功能。长期进行健美操锻炼对于增进健康、塑造形体、提高协调性和韵律感、全面提高身体素质和美的鉴赏力具有良好的效果。通过健美操课程的学习可以培养学生的国际视野，增强文化认同感；树立正确的价值观，理性对待成功与失败，形成积极向上的人生态度；提高参加体育运动的主动性和自觉性，培养终身体育的意识；培养坚韧不拔、勇于拼搏、团结协作的精神，为培养出有使命与担当的四有青年做出积极的贡献。

三、 课程目标

L01：坚持以体育人，立德树人，培养学生的爱国主义和集体主义精神。

L02：养成健康行为，培养体育品德，形成良好的体育锻炼习惯。

L03：掌握健美操基本技术与动作，提高节奏感，能够正确评价动作。

L04：培养探究思维，提高创作能力，注重学生的合作学习、分组练习和团队竞赛。

L05：了解健美操国际规则，培养国际视野，增强文化认同感。

L06：培养终身体育意识，促进学生身心健康，形成积极向上的人生态度。

课程目标	支撑毕业要求指标点	支撑程度	支撑培养目标指标点	支撑程度
L01	坚持以体育人立德树人	H	具备理想信念与道德规范	H
L02	养成健康行为和体育品德	H	具备综合优良素质	H
L03	掌握健美操技术与动作	M	具备扎实专业素养	M
L04	培养探究思维提高创作能力	M	具备创新发展能力	M
L05	了解规则，增强文化认同	M	具备国际视野	M
L06	培养终身体育意识和积极向上的人生态度	M	促进学生身心健康	M

备注：支撑毕业要求指标点，毕业要求指标点描述参考2024版本科人才培养方案（非师范）对毕业要求的描述样例，结合各自学科特点，自行描述。

四、 教学内容、要求及进度安排

第一节 课程介绍；简介课堂常规；认识节拍；素质练习（耐力跑练习、柔韧性）。**2学时。**

第二节 简介健美操运动的起源与发展、概念与分类；学习健美操基本动作（弹动、交替类步伐）；健身操舞规定动作难点步伐练习；素质练习（耐力跑、柔韧性）。 **2学时。**

第三节 简介健美操运动的特点与功能；学习健美操基本动作（迈步类步伐）；学习健身操舞规定动作组合一（原型动作）；素质练习（耐力跑、柔韧性）。 **2学时。**

第四节 简介健美操关系术语；学习健美操基本动作（点地类步伐）；学习健身操舞规定动作组合一（完整动作）；素质练习（耐力跑、腿部力量、柔韧性） **2学时。**

第五节 讲解健美操基本技术（落地技术、弹动技术、半蹲技术、身体控制技术）；学习健美操基本动作（抬腿类步伐）；学习健身操舞规定动作组合二（原型动作）；素质练习（耐力跑、核心力量、柔韧性）。 **2学时。**

第六节 讲解健身健美操编排的变化因素；学习健美操基本动作（双腿类步伐）；学习健身操舞规定动作组合二（完整动作）；素质练习（耐力跑、腿部力量、核心力量、柔韧性）。 **2学时。**

第七节 讲解健身健美操编排的图形规律系统；学习健身操舞规定动作组合三（原型动作）；运用变化因素及图形规律改编组合三；素质练习（耐力跑、腿部力量、核心力量、柔韧性）。 **2学时。**

第八节 讲解健身健美操编排原则；简介健美操基本步伐体系；学习健身操舞规定动作组合三（完整动作）；素质练习（耐力跑、腿部力量、核心力量、柔韧性）。**2学时。**

第九节 复习已学健身操舞规定动作；介绍耐力跑的测试标准，并测试耐力跑；素质练习（腿部力量、核心力量、柔韧性）。 **2学时。**

第十节 讲解健身健美操编排的基本方法；简介健美操基本步伐体系；学习健身操舞规定动作组合四（原型动作）；分组创编组合一；素质练习（腿部力量、核心力量、柔韧性）。 **2学时。**

第十一节 讲解健身健美操编排的正、反组合对称法；复习健美操基本步伐体系；学习健身操舞规定动作组合四（完整动作）和结束动作；分组创编组合一；素质练习（腿部力量、核心力量、柔韧性）。 **2学时。**

第十二节 讲解健身健美操上肢动作的设计；纠正健身操舞规定动作组合一、二；分创编组合二；素质练习（上肢力量、核心力量、柔韧性）。 **2学时。**

第十三节 纠正健身操舞规定动作组合三、四；分组练习健身操舞规定动作；分组创编组合二；素质练习（上肢力量、核心力量、柔韧性）。 **2学时。**

第十四节 健身操舞规定动作考试；分组练习创编动作；素质练习（上肢力量、核心力量、柔韧性）。 **2学时。**

第十五节 健身操舞规定动作补考；健身健美操创编考试。 **2学时。**

第十六节 健身健美操创编补考；体育理论考试。 **2学时。**

五、 先修课要求及教学方法建议

1. 先修课要求：无

2. 教学策略：课堂讲授、分组练习、多媒体多介质资料、教学视频相结合。教师可提前把健身操舞规定动作的视频和音乐发给学生预习。

3. 方法建议：理论的讲授可适当采用启发式教学，设置一些小问题启发学生通过思考加深对知识的理解；讲解与示范相结合，教授新动作时应以背面示范为主；套路动作的教授采用分解教学法；练习时采用分组练习法，鼓励学生多交流、互帮互助；鼓励学生放下思想包袱，大胆练习动作；欢迎学生多提问题，在不断地提出问题——解决问题的过程中加深对知识的熟练掌握。

六、 考核方式

见考试大纲

考核方式	考核要求	比重(%)	对应的课程目标
随堂测试	健美操技术考核	40%	掌握健美操技术与动作
随堂测试	健身健美操创编考核	20%	培养探究思维提高创作能力
随堂测试	耐力跑	30%	培养终身体育意识
线上开卷	线上理论考试	10%	了解规则，增强文化认同

1. 健美操技术考核：能在音乐伴奏下独立完成健身操舞规定动作，要求：基本技术正确，基本步伐正确、上肢动作准确、移动路线和转身方向准确、动作富有表现力。按健身操舞规定动作评价表评定成绩。

健身操舞规定动作评价表

分数	标准
90～100	能在音乐伴奏下准确、规范地完成成套动作，正确体现健美操的落地、弹动、半蹲、身体控制技术，有较好的乐感和表现力。
80～89	能在音乐伴奏下熟练并较规范地完成套路动作，较好把握健美操落地、弹动、半蹲、身体控制技术，有一定的表现力。

70～79	能在音乐伴奏下按节拍完成成套动作，动作基本规范。基本技术完成不够好。
60～69	能在音乐伴奏下基本完成成套动作，拍节不够准确，基本技术完成有错误。
60分以下	不能独立完成规定动作，多处动作与节拍不符，基本技术不正确。

2. 健身健美操创编考核：以小组为单位，依据编排原则，按要求编排有开始和结尾动作的两个8×8拍健身健美操组合。具体编排要求见下表。

健身健美操创编要求

分数	编排要求
20分	在教学班中自愿组成3～4人的创编小组
	动作编排符合健身健美操的编排原则
	每组创编出两个8×8拍、正反对称的健身健美操组合
	在两个组合中必须包括五大类基本步伐,其中每4×8拍中不能有完全相同的2个8拍。
	在两个组合中至少有3次不同的队形变化，每个队形至少保持2个8拍。

3. 填写《首都师范大学考试（考查）分析表》，与学生考试试卷或考查的论文、调查报告、实验报告、读书报告等一并保存五年。（从考试当日开始计算）

健美操教学属于实践操作类的技能考试，不涉及考试试卷。

七、 教材、参考文献与其他教学资源

1.自编讲义：无

2.选用教材：

（1）何永超，《大学体育》，首都师范大学出版社，2011.

（2）国家体育总局体操运动管理中心审定.健身健美操教练员指导员培训教材[M].北京:2002.

（3）匡晓红.健美操[M].北京:高等教育出版社，2011.

3.参考文献：《健身健美操教练员指导员培训教材》

4.课程网址：无

5.相关教学资源网址：见师星学堂线上教学。

执笔人：胡彦

武术散打

一、 课程信息

课程名称	体育4-武术散打				
	Physical Education 4-Chinese Kungfu-sanshou				
课程编码	3720004		课程性质	☑必修 ☐选修	
课程类型	☑通识课程 ☐专业课程				
适用专业	大二本科生				
开课部门	体育教学研究部		课程负责人	王超	
学时学分	学分：1	总学时：32	理论：4	实验：0	实践：28
授课语言	汉语				
先修课程	无				

二、 课程内容简介

现代武术散打是在继承中国武术徒手攻防格斗内容和运动形式的基础上，依现代体育竞赛准则，两人按照一定是规则，运用武术中的踢、打、摔等攻防技法制胜对方的徒手搏击的武术运动项目，它是中国武术的重要组成部分。武术散打具有很强的对抗性，实战价值高，因此，激发了越来越多的人学练热情。

以攻防格斗技术技巧开展武术散打教学，能够真实的呈现武艺，更好地展现和诠释中国风格的技艺和传统体育文化。能够认知、把握中国风格的技艺特点和规律，掌握一定的技术、技巧和搏击技能。满足习者的安全防卫这一传统观念和现实的需求，使学生体验到武境之“妙”，促使学生追求真、善、美，积极地抒发武意， 品尝“争”的意味，直向“止戈为武”止于致善。

三、 课程目标

L01：坚持以体育人，立德树人，培养学生的爱国主义和集体主义精神。

L02：养成健康行为，培养体育品德，形成良好的体育锻炼习惯。

备注：支撑毕业要求指标点，毕业要求指标点描述参考2024版本科人才培养方案（非师范）对毕业要求的描述样例，结合各自学科特点，自行描述。

L03：掌握散打基本技术，提高运动能力。

课程目标	支撑毕业要求指标点【此列需要公共课部门根据各自学科特点，自行描述】	支撑程度	支撑培养目标指标点【学校整体培养目标核心素养】	支撑程度
L01	坚持以体育人立德树人	H	具备理想信念与道德规范	H
L02	养成健康行为和体育品德	H	具备综合优良素质	H
L03	掌握散打技战术	M	具备扎实专业素养	M
L04	培养探究思维	M	具备创新发展能力	M
L05	健康第一培养终身体育观	M	具备国际视野	M

L04：培养探究思维，注重学生的合作学习、分组练习。

L05：培养终身体育观，促进学生身心健康，获得全面发展。

四、 教学内容、要求及进度安排

第一节 散打概述。**2学时**

第二节 1.学习基本动作：格斗式；

2.学习步法：上步

3.学习进攻技术：直拳

4.学习非接触性防守技术:后闪

5.打靶 **2学时**

第三节 1.复习

2.学习步法：撤步

3.学习进攻技术：摆拳

4.学习非接触性防守技术:下潜

5.打靶 **2学时**

第四节 1.复习

2.学习步法：滑步；

3.学习进攻技术：正蹬

4.学习非接触性防守技术:摇闪

5.组合拳打靶 **2学时**

第五节 1.复习

2.学习进攻技术:转身鞭拳

3.学习接触性防守技术:阻挡防守

4.打靶 **2学时**

第六节 1.复习

2.学习进攻技术:勾拳

3.学习接触性防守技术:提膝防守

4.打靶 **2学时**

第七节 1.复习

2.学习进攻技术:侧踹腿

3.学习接触性防守技术:抄抱

4.打靶 **2学时**

第八节 耐久跑测试 **2学时**

第九节 1.复习

2.组合拳打靶

2.拳腿组合打靶 **2学时**

第十节 1.复习

2.组合拳打靶

3.拳腿组合打靶 **2学时**

第十一节 1.复习

2.组合拳打靶

3.拳腿组合打靶 **2学时**

第十二节 1.复习

2.组合拳打靶

3.拳腿组合打靶 **2学时**

第十三节 1.复习

2.组合拳打靶

3.拳腿组合打靶 **2学时**

第十四节 散打技能考试: 组合拳打靶 **2学时**

第十五节 散打技能考试: 拳腿组合打靶 **2学时**

第十六节 理论考试 **2学时**

五、 先修课要求及教学方法建议

1.先修课要求：无

2.教学方法建议：课堂讲解示范，学生按水平层次分组练习，课堂外的延展练习相结合。

六、 考核方式

见考试大纲

考核方式	考核要求	比重(%)	对应的课程目标
开卷	技术评定与量化考核	60%	掌握散打技术
开卷	体能测试	30%	促进学生身心健康
开卷	线上理论考试	10%	掌握基本知识

填写《首都师范大学考试（考查）分析表》，与学生考试试卷或考查的论文、调查报告、实验报告、读书报告等一并保存五年。（从考试当日开始计算）

散打教学属于实践操作类的技能考试，不涉及考试试卷。

七、 教材及参考资料

选用教材：1.何永超.大学体育[M].北京:首都师范大学出版社,2011.

2.王智慧.散打技术与实战训练[M].北京:人民体育出版社,2012.

执笔人：王超

体育舞蹈

一、 课程信息

课程名称	体育4-体育舞蹈				
	Physical Education 4-sportdance				
课程编码	3720004		课程性质	☑必修 ☐选修	
课程类型	☑通识课程 ☐专业课程				
适用专业	大二本科生				
开课部门	体育教学研究部		课程负责人	江涛	
学时学分	学分：1	总学时：32	理论：4	实验：0	实践：28
授课语言	汉语				
先修课程	无				

二、 课程内容简介

国际标准交谊舞最早产生于欧洲的宫廷舞。18世纪后半叶，随着华尔兹舞在舞厅里出现，各式各样的舞厅舞应运而生，在20世纪20年代初英国皇家舞蹈教师协会将交谊舞中的一部分舞种逐步规范，使之朝着竞技方向发展。国际标准交谊舞兼体育锻炼、竞技比赛、社交与娱乐等多项功能于一体，是发展身体机能，提高身体素质水平最适宜的运动项目之一。国际标准交谊舞不仅可以增进身体健康，而且对活跃文化生活和提高学生的艺术修养及审美情趣有独特的作用。

三、 课程目标

L01：坚持以体育人，立德树人，培养学生的爱国主义和集体主义精神。

L02：培养学生的健康心态，提高修养和气质，建立参与竞争的自信心。

L03：明确学习国标舞的目的，了解各舞种的风格特点及主要内容。

L04：了解掌握各种舞的基本舞步及舞伴配合练习的方法与手段，改善身体姿态，提高身体重心的控制力及身体协调能力。

L05：培养终身体育观，促进学生身心健康，获得全面发展。

课程目标	支撑毕业要求指标点【此列需要公共课部门根据各自学科特点，自行描述】	支撑程度	支撑培养目标指标点【学校整体培养目标核心素养】	支撑程度
L01	坚持以体育人立德树人	H	具备理想信念与道德规范	H
L02	养成健康行为和提高修养	H	具备综合优良素质	H
L03	明确学习国标舞的目的	M	具备扎实专业素养	M
L04	提高身体控制力及协调能力	M	具备创新发展能力	M
L05	培养终身体育观	M	具备国际视野	M

备注：支撑毕业要求指标点，毕业要求指标点描述参考2024版本科人才培养方案（非师范）对毕业要求的描述样例，结合各自学科特点，自行描述。

四、 教学内容、要求及进度安排

第一节 理论讲解体育舞蹈运动的起源和发展现状及我国体育舞蹈项目的概况;体育舞蹈促进人体健康发展的作用；介绍体育舞蹈场地的基本知识；恰恰舞基本特点及音乐的节奏；讲授体育舞蹈基本技术中的易错点及纠正方法；讲解比赛规则和比赛形式。 **2学时**

第二节 学习恰恰恰舞握持方法与身体正确的姿态。 **2学时**

第三节 学习恰恰恰舞基本步——原地基本步 **2学时**

第四节 学习恰恰恰舞基本步——时间步。 **2学时**

第五节 学习恰恰恰舞基本步——方形步。 **2学时**

第六节 学习恰恰恰舞基本步——定点转。 **2学时**

第七节 学习原地基本步——时间步。 **2学时**

第八节 学习原地基本步——时间步——方形步。 **2学时**

第九节 时间步——定点转。 **2学时**

第十节 时间步——方形步——恰恰走步——定点转——纽约步 **2学时**

第十一节 学习套路原地基本步——时间步——方形步 **2学时**

第十二节 学习原地基本步——时间步——方形步———朗德追步——方形步——纽约步 **2学时。**

第十三节 学习原地基本步——时间步——方形步———朗德追步——方形步——纽约步——时间步——恰恰走步——定点转——定点转结束。 **2学时。**

第十四节 复习全部技术动作 **2学时**

第十五节 复习技术考试内容，分组考试。**2学时。**

第十六节 技术考试补课，理论考试。**2学时。**

五、 先修课要求及教学方法建议

1.先修课要求：无

2.教学方法建议：课堂讲解示范，学生按水平层次分组练习，课堂外的延展练习相结合。

六、 考核方式

见考试大纲

考核方式	考核要求	比重(%)	对应的课程目标
开卷	技术评定与量化考核	60%	掌握恰恰恰基本舞步
开卷	体能测试	30%	促进学生身心健康
开卷	线上理论考试	10%	掌握基本知识

填写《首都师范大学考试（考查）分析表》，与学生考试试卷或考查的论文、调查报告、实验报告、读书报告等一并保存五年。（从考试当日开始计算）

体育舞蹈教学属于实践操作类的技能考试，不涉及考试试卷。

七、 教材、参考文献与其他教学资源

1.自编讲义：江涛《体育舞蹈教学及创编的科学性研究》东北师范大学出版社。2023

2.选用教材：

1. 《体育舞蹈读本》 刘光红编著 人民体育出版社 2006.12

2. 《新编现代国际交谊舞大全》 郭明达编著 中华工商联合出版社 1995.1

执笔人：江涛

保健班

一、 课程信息

课程名称	体育4-保健班				
	Physical Education 4-Health Care Class				
课程编码	3720004		课程性质	☑必修 ☐选修	
课程类型	☑通识课程 ☐专业课程				
适用专业	大二本科生				
开课部门	体育教学研究部		课程负责人	罗朝晖	
学时学分	学分：1	总学时：32	理论：4	实验：0	实践：28
授课语言	汉语				
先修课程	无				

二、 课程内容简介

保健课程是为因身体上的某种原因不能上正常体育课的同学开设的。在体育保健课中，安排了一些适合学生的运动项目，如健身走、慢跑、乒乓球、广播体操、太极拳等。通过学习，让学生做一些力所能及的身体活动；学习一些简单的运动技能；了解一些相关的健身方法和知识，体会运动的乐趣，以达到锻炼身体、提高自信心，促进身心健康的目的。

三、 课程目标

L01：坚持以体育人，立德树人，培养学生的爱国主义和集体主义精神。

L02：养成健康行为，培养体育品德，形成良好的体育锻炼习惯。

L03：提高运动能力，能够认识到运动的重要性。

L04：培养探究思维，提高身体活动能力。

L05：培养终身体育观，促进学生身心健康，获得全面发展。

课程目标	支撑毕业要求指标点 【此列需要公共课部门根据各自学科特点，自行描述】	支撑程度	支撑培养目标指标点 【学校整体培养目标核心素养】	支撑程度
L01	坚持以体育人，立德树人	H	具备理想信念与道德规范	H
L02	养成健康行为，培养体育品德	H	具备综合优良素质	H
L03	提高运动能力，能够认识到运动的重要性	M	具备扎实专业素养	M
L04	培养探究思维和合作学习能力	M	具备创新发展能力	M
L05	培养健康第一和终身体育观，促进学生全面发展	M	具备国际视野	M

备注：支撑毕业要求指标点，毕业要求指标点描述参考2024版本科人才培养方案（非师范）对毕业要求的描述样例，结合各自学科特点，自行描述。

四、 教学内容、要求及进度安排

1. 介绍一些有氧运动的项目和方法。讲授有关现代健康的知识。了解学生具体的身体情况和要求。 **2 学时。**
2. 健身慢走和健身慢跑的练习。 **2 学时。**
3. 柔韧性和协调性练习（静力伸展体操练习）。 **2 学时。**
4. 学习一套广播体操。 **4 学时。**
5. 学习乒乓球技术（反手推挡和发球）。 **10 学时。**
6. 学习简化太极拳的前 12 式。 **8 学时。**
7. 专项技术考试。 **2 学时。**

五、 先修课要求及教学方法建议

1. 先修课要求：无。
2. 方法建议：由于学生在身体方面的特殊性，教师应注意与学生多交流，摸清学生的伤病情况。在身体状况允许并保证安全的情况下，鼓励学生参与体育锻炼。有针对性的讲授一些运动和健康方面的知识，帮助他们早日康复。学中多讲解多示范，加强保护措施。

六、 考核方式

期末成绩为百分制，其中专项技术考核成绩占 60%，体质健康测试成绩占 30%，体育理论考试成绩占 10%。

考核方式	考核要求	比重(%)	对应的课程目标
开卷	专项测试	60%	掌握整套动作
开卷	体能测试	30%	促进学生身心健康
开卷	线上理论考试	10%	掌握体育基础知识

七、 教材、参考文献与其他教学资源

1.自编讲义：无

2.选用教材：

体育系通用教材编写组.乒乓球[M].北京:人民体育出版社,1978.

秦入金.健康自测[M].北京:北京体育大学出版社,2003.

太极拳普及系列丛书.二十四式太极拳[M].北京:人民体育出版社,1999.

何永超.大学体育[M].北京:首都师范大学出版社,2011.

3.参考文献：无

4.课程网址：无

5.相关教学资源网址：见师星讲堂线上教学。

执笔人：罗朝晖

第三部分　选修课教学大纲

羽毛球

一、　课程信息

课程名称	羽毛球				
	badminton				
课程编码	3721008		课程性质	☐必修　☑选修	
课程类型	☑通识课程　☐专业课程				
适用专业	本科二、三、四年级学生				
开课部门	体育教学研究部		课程负责人	杨波	
学时学分	学分：1	总学时：32	理论：4	实验：0	实践：28
授课语言	中文				
先修课程	无				

二、　课程内容简介

现代羽毛球运动诞生于英国，19世纪中后期，在英国伯明顿镇进行了一次羽毛球游戏表演。从此，羽毛球运动便逐渐开展起来，“伯明顿”即成了羽毛球的名字，英文的写法是“Badminton”。羽毛球运动适合于男女老幼，运动量可根据个人年龄、体质、运动水平和场地环境的特点而定。无论是进行有规则的羽毛球比赛还是作为一般性的健身活动，都要在场地上不停地进行脚步移动、跳跃、转体、挥拍，合理地运用各种击球技术和步法将球在场上往返对击，从而能增大上、下肢和腰部肌肉的力量，增强心血管系统和呼吸系统的功能。羽毛球运动是一项集竞技、休闲、娱乐、健身、社交等多功能为一体的体育项目。

三、　课程目标

L01：坚持以体育人，立德树人，培养勇于拼搏、不屈不挠的意志品质，培养爱国主义和集体主义精神。

L02：增强体质、发展运动素质；养成健康行为，培养体育品德，形成良好的体育锻炼习惯，全面提高健康水平。

L03：学会羽毛球基本技、战术；能完成单打的临场裁判工作；能运用所学基本的技、战术练习方法指导自己的终身体育锻炼。培养对羽毛球运动及比赛的鉴赏能力。

L04：培养探究思维，注重学生的合作学习、分组练习和团队竞赛。

L05：培养终身体育观，促进学生身心健康，获得全面发展。

课程目标	支撑毕业要求指标点	支撑程度	支撑培养目标指标点	支撑程度
L01	坚持以体育人、立德树人	H	具备理想信念与道德规范	H
L02	养成健康行为和体育品德	H	具备综合优良素质	H
L03	掌握羽毛球技战术、会欣赏比赛	M	具备扎实专业素养	M
L04	培养探究思维解决问题	M	具备创新发展能力	M
L05	健康第一、培养终身体育观	M	具备国际视野	M

四、 教学内容、要求及进度安排

1. 理论讲解羽毛球运动的起源和发展及我国羽毛球运动的概况；羽毛球运动对促进人体健康发展的作用；介绍羽毛球比赛的场地及器材的基本知识；羽毛球的各种技术动作名称及简单概述；介绍羽毛球运动的比赛种类；讲授羽毛球基本技术中的易犯错误及纠正方法；讲解羽毛球比赛规则和裁判方法。 **2学时。**
2. 学习羽毛球正、反手的握拍方法，基本站位和准备姿势。熟悉球性的练习，培养球感及空间感。 **2学时。**
3. 学习发高远球、发网前球及反手发球技术。 **2学时。**
4. 学习基本的脚步移动方法：并步移动、交叉步移动、跨步、蹬跳步等。 **2学时。**
5. 学习正手底线回击高远球技术：手臂鞭打动作的练习、指腕发力练习、挥拍练习、定点球练习、移动击球练习及对打练习等。 **4学时。**
6. 学习挑球技术：正手挑球、反手挑球、结合步伐的挑球技术练习。 **2学时。**
7. 学习网前球主动击球技术：放网、勾球、推球、扑球：定点球练习、移动击球练习、放网与挑球技术组合练习等。 **2学时。**
8. 改进和提高底线高远球技术：直线对击高远球、对角对击高远球。 **2学时。**
9. 学习吊球：模仿动作练习、定点球练习、吊直线、吊对角线、一点吊两点、两点吊一点、两点吊两点。 **2学时。**
10. 学习后场杀球和平抽挡技术。 **2学时。**
11. 学习移动步伐：前场两侧移动步伐、前后移动步伐、中场左右移动步伐、全场 “米”字形移动步伐。 **2学时。**
12. 综合技术练习：固定线路击球练习、攻防练习、二一式练习等。 **2学时。**
13. 身体素质练习：前后往返跑、左右往返跑、上下肢力量练习、耐力跑等。 **2学时。**
14. 单打的基本战术及运用。 **2学时。**

15. 双打的基本战术及运用。 **2学时。**

五、 先修课要求及教学方法建议

1. 无先修课程要求。
2. 教学策略：课堂讲解示范，遵循先分解再整体，先原地再移动，循序渐进。学生按水平层次分组练习，课堂外的延展练习相结合。
3. 方法建议：建议组织学生在练习初期多做熟悉球性的练习，提高空间时间感知能力，以便于更好的寻找最佳击球位置；多做固定动作的挥拍练习，形成正确动作的动力定型，便于技术水平的提高。课堂尽量采用多种分组练习方法，充分发挥学生的互助、互帮、互学，便于形成良好的学习氛围，更快提高技术水平和获得运动的乐趣。

六、 考核方式

见考试大纲

考核方式	考核要求	比重(%)	对应的课程目标
开卷	技术评定与量化考核	70%	掌握羽毛球技战术
开卷	平时成绩	10%	促进学生身心健康
论文	理论考试	20%	掌握基本知识

七、 教材、参考文献与其他教学资源

1. 自编讲义：无
2. 选用教材：何永超，《大学体育》，首都师范大学出版社，2011。
3. 参考文献：张瑞林，羽毛球运动[M].北京:高等教育出版社,2010.

   彭美丽，羽毛球技巧图解[M].北京:北京体育大学出版社,2005.
4. 课程网址：无
5. 相关教学资源网址：见师星学堂线上教学。

执笔人：杨波

定向越野

一、 课程信息

课程名称	通识拓展-定向越野				
	Orienteering				
课程编码	3721021		课程性质	□必修 ☑选修	
课程类型	☑通识课程 □专业课程				
适用专业	在校本科生				
开课部门	体育教学研究部		课程负责人	黄剑	
学时学分	学分：1	总学时：32	理论：4	实验：0	实践：28
授课语言	汉语				
先修课程	无				

二、 课程内容简介

定向越野运动起源于19世纪末瑞典的一种“寻宝游戏”，继1919年斯堪的那维亚举行了第一次正式的定向越野比赛后，至今已有近百年的历史。定向越野运动是运动员凭借对地图的识别和使用能力，依据组织者预先设计的图上路线和一定的运动规则，借助于指北针和一定的交通工具（或徒步），以最短的时间到达图上所标示的各个实地点标，从而跑完全程到达终点的运动。定向运动以其挑战性、技能性、知识性、大众性受到广泛的欢迎。

定向越野运动的新奇之处就在于：它是一项智力与体力密切结合的运动，在运动过程中辨别方向和地图识图方面的技术含量很高。

三、 课程目标

L01：坚持以体育人，立德树人，培养学生的爱国主义和集体主义精神。

L02：养成健康行为，培养体育品德，形成良好的体育锻炼习惯。

L03：掌握定向越野基本技术，提高识图、认图能力，增强路线选择和决断力。

L04：培养探究思维，提高脑体结合的运动能力，注重学生的综合素质培养，提高户外生存技能。

L05：了解定向越野规则，培养国际视野，增强参加定向越野比赛的专业知识。

L06：培养终身体育意识，促进学生身心健康，形成积极向上的人生态度。

课程目标	支撑毕业要求指标点	支撑程度	支撑培养目标指标点	支撑程度
L01	坚持以体育人立德树人	H	具备理想信念与道德规范	H
L02	养成健康行为和体育品德	H	具备综合优良素质	H
L03	掌握定向越野识图、认图	M	具备扎实专业素养	M
L04	培养探究思维提高路线选择能力	M	具备决断力	M
L05	了解规则，增强定向越野技能	M	具备国际视野	M
L06	培养终身体育意识和积极向上的人生态度	M	提高学生户外运动能力	M

备注：支撑毕业要求指标点，毕业要求指标点描述参考2024版本科人才培养方案（非师范）对毕业要求的描述样例，结合各自学科特点，自行描述。

四、 教学内容、要求及进度安排

1. 定向越野课程介绍。 **2学时。**
2. 定向越野的项目分类及对身体的锻炼价值。 **2学时。**
3. 定向越野基本技能（指北针、比例尺、地图图例、点标说明符号）的学习。 **2学时。**
4. 安全点与路线选择。 **2学时。**
5. 介绍定向越野的规则。 **2学时。**
6. 野外生存与紧急救助方法。 **2学时。**
7. 校园定向比赛。 **2学时。**
8. 百米定向越野比赛。 **2学时。**
9. 公园定向越野比赛。 **2学时。**
10. 野外生存。 **4学时。**
11. 野外生存。 **4学时。**
12. 班内比赛。 **2学时。**
13. 参加北京市比赛。 **4学时。**
14. 参加北京市比赛。 **4学时。**
15. 夜间定向越野实践。 **2学时。**

五、 先修课要求及教学方法建议

1. 先修课要求：无

2. 教学方法建议：理论的讲授可适当采用启发式教学，设置一些小问题启发学生通过思考加深对知识的理解；讲解与实践相结合，讲授定向越野技术基础知识，学习户外奔跑技能，

边运动边思考，不断提高识图、认图能力。在进行定向越野规则和比赛实践过程中，不断提高学生应用定向越野相关知识的能力。

六、 考核方式

考核方式	考核要求	比重(%)	对应的课程目标
日常考核	课程学习态度和考勤	10%	坚持以体育人立德树人
随堂测试	实践考核	60%	掌握定向越野技能
论文	理论考试	30%	培养探究思维

填写《首都师范大学考试（考查）分析表》，与学生考试试卷或考查的论文、调查报告、实验报告、读书报告等一并保存五年。（从考试当日开始计算）

七、 教材、参考文献与其他教学资源

1.自编讲义：无

2.选用教材：［1］张晓威.定向越野[M].北京:北京星球出版社,2003.

［2］杨向东 沈荣桂.定向运动教程[M].南京:河海大学出版社,2006.

3.参考文献：无

4.课程网址：无

5.相关教学资源网址：无

执笔人：黄剑

排舞

一、课程信息

课程名称	通识拓展-排舞				
	General Education Expansion-Line Dance				
课程编码	3721042		课程性质	☐必修 ☑选修	
课程类型	☑通识课程 ☐专业课程				
适用专业	在校本科生				
开课部门	体育教学研究部		课程负责人	胡彦	
学时学分	学分：1	总学时：32	理论：4	实验：0	实践：28
授课语言	汉语				
先修课程	无				

二、课程内容简介

排舞起源于20世纪70年代的美国西部乡村舞蹈，90年代开始，排舞逐渐风靡全世界。2004年排舞传入中国，2008年北京奥运会开幕式当天，天安门广场的千人排舞展演，让普通大众知道了排舞。2011年，国家体育总局成立了全国排舞运动推广中心。2013年，中国大学生体育协会成立了大学生排舞委员会，在全国高校中推广排舞运动。

排舞是编舞者按照自己所选伴奏音乐的结构，以国际多元化舞步为元素，创编成一套有方向及节奏重复规律的成套舞蹈动作。一般采用多人排成排向着同一方向共舞的形式。由于排舞舞码规范、音乐时尚、动作丰富、风格多样、简单易学等特点，非常受大学生欢迎。通过排舞课程的学习可以培养学生的国际视野，增强文化认同感；树立正确的价值观，理性对待成功与失败，形成积极向上的人生态度；提高参加体育运动的主动性和自觉性，培养终身体育的意识；培养坚韧不拔、勇于拼搏、团结协作的精神，为培养出有使命与担当的四有青年做出积极的贡献。

三、课程目标

L01：坚持以体育人，立德树人，培养学生的爱国主义和集体主义精神。

备注：支撑毕业要求指标点，毕业要求指标点描述参考2024版本科人才培养方案（非师范）对毕业要求的描述样例，结合各自学科特点，自行描述。

L02：养成健康行为，培养体育品德，形成良好的体育锻炼习惯。

L03：掌握排舞基本技术与动作，提高节奏感，能够正确评价动作。

L04：培养探究思维，提高创作能力，注重学生的合作学习、分组练习和团队竞赛。

课程目标	支撑毕业要求指标点	支撑程度	支撑培养目标指标点	支撑程度
L01	坚持以体育人立德树人	M	具备理想信念与道德规范	H
L02	养成健康行为和体育品德	M	具备综合优良素质	M
L03	掌握排舞技术与动作	M	具备扎实专业素养	M
L04	培养探究思维提高创作能力	H	具备创新发展能力	M
L05	了解规则，增强文化认同	M	具备国际视野	M
L06	培养终身体育意识和积极向上的人生态度	M	促进学生身心健康	M

L05：了解排舞国际规则，培养国际视野，增强文化认同感。

L06：培养终身体育意识，促进学生身心健康，形成积极向上的人生态度。

四、教学内容、要求及进度安排

第一节 课程介绍；简介课堂常规；简介本学期将要学习的排舞曲目，观看曲目视频。 **2学时。**

第二节 简介排舞运动的起源与发展；学习排舞常用基本步伐；学习排舞曲目一单向原舞码；身体素质练习。 **2学时。**

第三节 简介排舞运动的概念与分类；学习排舞常用基本步伐；复习排舞曲目一单向原舞码；学习排舞曲目一全向原舞码和成套动作；身体素质练习。 **2学时。**

第四节 介绍排舞运动的特点与益处；学习排舞常用基本步伐；复习排舞曲目一成套动作；学习排舞曲目二单向原舞码；身体素质练习。 **2学时。**

第五节 讲解排舞的基本技术；学习排舞常用基本步伐；复习排舞曲目一成套动作和曲目二单向原舞码；学习排舞曲目二全向原舞码和成套动作；身体素质练习。 **2学时。**

第六节 讲解排舞的方向术语；学习排舞常用基本步伐；复习排舞曲目一和曲目二成套动作；学习排舞曲目三单向原舞码；身体素质练习。 **2学时。**

第七节 讲解排舞的基本名词术语；学习排舞常用基本步伐；复习排舞曲目一和曲目二成套动作以及曲目三单向原舞码；学习排舞曲目三全向原舞码和成套动作；身体素质练习。 **2学时。**

第八节 学习如何看懂舞码单；学习排舞常用基本步伐；复习排舞曲目一、二、三成套动作；学习排舞曲目四单向原舞码；身体素质练习。 **2学时。**

第九节 学习如何看懂舞码单；复习排舞常用基本步伐；复习排舞曲目一、二、三成套动作和曲目四单向原舞码；学习排舞曲目四全向原舞码和成套动作；身体素质练习。 **2学时。**

第十节 学习如何看懂舞码单；复习排舞常用基本步伐；复习排舞曲目一至四成套动作；学习排舞曲目五单向原舞码一或组合A；身体素质练习。 **2学时。**

第十一节 学习如何看懂舞码单；复习排舞常用基本步伐；复习排舞曲目一至四成套动作和曲目五单向原舞码1或组合A；学习排舞曲目五单向原舞码2或组合B；身体素质练习。 **2学时。**

第十二节 复习排舞常用基本步伐；复习排舞曲目一至四成套动作和曲目五单向原舞码或组合A+B；学习排舞曲目五全向原舞码或全组合；身体素质练习。 **2学时。**

第十三节 复习排舞常用基本步伐；复习排舞曲目一至四成套动作和曲目五全向原舞码或全组合；学习排舞曲目五成套动作；分组练习规定曲目；身体素质练习。 **2学时。**

第十四节 复习所有排舞曲目；分组练习排舞规定曲目和自选曲目；身体素质练习；布置理论考试作业。 **2学时。**

第十五节 排舞规定曲目考试。 **2学时。**

第十六节 排舞自选曲目考试。 **2学时。**

五、先修课要求及教学方法建议

1. 先修课要求：无
2. 教学方法建议：理论的讲授可适当采用启发式教学，设置一些小问题启发学生通过思考加深对知识的理解；讲解与示范相结合，教授新动作时应以背面示范为主；套路动作的教授采用分解教学法和递加法；在进行多方向的动作教学时，应在第一方向组合达到熟练掌握的程度后再进行；遇到换方向出现

错误时，提醒学生认清正前方向；鼓励学生不要气馁，大胆练习动作；欢迎学生多提问题，在不断地提出问题——解决问题的过程中加深对知识的熟练掌握。

六、考核方式

考核方式	考核要求	比重(%)	对应的课程目标
日常考核	考勤与课堂表现	10%	坚持以体育人立德树人
随堂测试	排舞曲目考核	70%	掌握排舞技术与动作
论文	理论考试	20%	培养探究思维提高创作能力

排舞动作完成评价标准

分数	标　　准
90～100	能在音乐伴奏下准确、规范地完成成套动作，基本技术正确，很好的体现曲目风格，有较好的乐感和表现力。
80～89	能在音乐伴奏下熟练并较规范地完成套路动作，基本技术正确，较好的体现曲目风格，有一定的表现力。
70～79	能在音乐伴奏下完成成套动作，动作基本规范但有小错误，基本技术较正确，曲目风格把握和表现力一般。
60～69	能在音乐伴奏下基本完成成套动作，动作不够规范并有较大错误，基本技术欠正确，曲目风格把握和表现力欠缺。
60分以下	不能独立完成规定动作，动作错误严重，基本技术欠正确，曲目风格把握和表现力欠缺。

论文评阅参照标准

分数	论 文 要 求
100～90	论点明确，论据充分，结构清楚合理，语言流畅，逻辑性强，符合文面要求。
89～80	论点明确，论据较充分，结构比较清楚合理，语言通畅，基本符合文面要求。
79～60	有论点，论据不够充分，结构比较清楚，语句比较通顺，文面有问题。
60以下	论点论据不清，语句不通，文面不合要求，有抄袭行为。

填写《首都师范大学考试（考查）分析表》，与学生考试试卷或考查的论文、调查报告、实验报告、读书报告等一并保存五年。（从考试当日开始计算）

七、教材、参考文献与其他教学资源

1.自编讲义：无

2.选用教材：无

3.参考文献：李遵.排舞运动 [M].北京:人民体育出版社,2013.7,版次:1

4.课程网址：无

5.相关教学资源网址：见师星学堂线上教学。

执笔人：胡彦

乒乓球

一、课程信息

课程名称	体育选修-乒乓球				
	Physical Education option-Table tennis				
课程编码	3721002		课程性质	☐必修 ☑选修	
课程类型	☑通识课程 ☐专业课程				
适用专业	大二、大三、大四本科生				
开课部门	体育教学研究部		课程负责人	冯峰	
学时学分	学分：1	总学时：32	理论：4	实验：0	实践：28
授课语言	汉语				
先修课程	无				

二、课程内容简介

乒乓球运动是深受人民群众喜爱的体育运动项目之一。新中国成立以后，乒乓球运动得到了党和政府的重视和支持，培育了一支思想过硬、技术精湛、具有世界一流水平的专业队伍，保持了在国际乒坛几十年长盛不衰，为祖国争取了巨大的荣誉。

由于乒乓球运动场地器材简便易行，运动场地可大可小，老少皆宜，在大众健身活动中倍受青睐。经常从事这个项目的锻炼，可以有效地发展人体的灵活性和协调性，提高大脑的反应速度和肢体的运动速度，对发展和保持人体的健康水平有着十分积极的作用。由于乒乓球比赛有着明确的规则和要求，使参赛者要在自觉遵守规则的条件下从事练习和比赛，所以可以规范人们的自身行为，促进个体的社会化进程。

三、课程目标

L01：坚持以体育人，立德树人，培养学生的爱国主义和集体主义精神。

L02：养成健康行为，培养体育品德，形成良好的体育锻炼习惯。

L03：掌握乒乓球基本技术与战术，提高运动能力，能够欣赏比赛。

L04：培养探究思维，注重学生的合作学习、分组练习和团队竞赛。

L05：培养终身体育观，促进学生身心健康，获得全面发展。

课程目标	支撑毕业要求指标点【此列需要公共课部门根据各自学科特点，自行描述】	支撑程度	支撑培养目标指标点【学校整体培养目标核心素养】	支撑程度
L01	坚持以体育人立德树人	M	具备理想信念与道德规范	H
L02	养成健康行为和体育品德	M	具备综合优良素质	M
L03	掌握篮球技战术欣赏比赛	M	具备扎实专业素养	M
L04	培养探究思维解决问题	H	具备创新发展能力	M
L05	健康第一培养终身体育观	M	具备国际视野	M

备注：支撑毕业要求指标点，毕业要求指标点描述参考2024版本科人才培养方案（非师范）对毕业要求的描述样例，结合各自学科特点，自行描述。

四、教学内容、要求及进度安排

第一节 介绍乒乓球比赛场地器材的规格、要求、维护和保养；讲解乒乓球运动对人体健康发展的积极作用；讲解乒乓球运动基本知识。 **2学时。**

第二节 学习握拍法、站位与准备姿势；身体素质与协调性练习。 **2学时。**

第三节 学习平击发球；学习反手推挡、反手挡球。 **2学时。**

第四节 讲解什么是合理的击球位置及应注意的问题。 **2学时。**

第五节 学习步法移动的基本方法：单步、并步和跨步。 **2学时。**

第六节 讲解乒乓球技术的五个基本要素。 **2学时。**

第七节 讲解良好的击球习惯表现在哪几个方面。 **2学时。**

第八节 学习反手加力推、反手拨球。 **2学时。**

第九节学习正手攻球。 **2学时。**

第十节学习正反手近台击球方法：模仿练习、摆速练习、自抛自攻等。 **2学时。**

第十一节介绍发旋转球的方法；掌握搓球的技术要领。 **2学时。**

第十二节讲解乒乓球单打比赛规则和比赛方法。 **2学时。**

第十三节单打教学比赛。 **2学时。**

第十四节复习所学技术，上旋球、下旋球技术。 **2学时。**

第十五节专项技术考核。 **2学时。**

第十六节 技术考试补课，理论考试。**2学时。**

五、先修课要求及教学方法建议

1.先修课要求：无

2.教学方法建议：课堂讲解示范，学生按水平层次分组练习，课堂外的延展练习相结合。

六、考核方式

见考试大纲

考核方式	考核要求	比重(%)	对应的课程目标
开卷	技术评定与量化考核	60%	掌握乒乓球技战术
开卷	体能测试	30%	促进学生身心健康
开卷	线上理论考试	10%	掌握基本知识

填写《首都师范大学考试（考查）分析表》，与学生考试试卷或考查的论文、调查报告、实验报告、读书报告等一并保存五年。（从考试当日开始计算）

乒乓球教学属于实践操作类的技能考试，不涉及考试试卷。

七、教材、参考文献与其他教学资源

1.选用教材：何永超，《大学体育》，书名，首都师范大学出版社，2011。

2.参考文献：《学校体育学》，《乒乓球运动教程》等。

3.课程网址：无

4.相关教学资源网址：许晨晨，《大学乒乓球》见师星学堂线上教学。

执笔人：冯峰

篮球裁判法

一、课程信息

课程名称	通识拓展-篮球裁判法				
	Basketball Referee Officiating				
课程编码	3721041		课程性质	□必修 ☑选修	
课程类型	☑通识课程 □专业课程				
适用专业	大二、大三、大四本科生				
开课部门	体育教学研究部		课程负责人	田士合	
学时学分	学分：1	总学时：32	理论：4	实验：0	实践：28
授课语言	汉语				
先修课程	无				

二、课程内容简介

篮球运动已经风靡全球，参加篮球运动的人数以亿计。以美国NBA为代表的高水平篮球，深受广大青少年的喜爱和推崇。这项运动已经成为人们最喜爱的运动项目之一。

课程通过对篮球规则和裁判法的学习，学生可以独立组织篮球竞赛活动，对开展篮球运动丰富校园体育文化活动有积极意义。学生通过学习考核可以取得国家篮球三级裁判员证书。

三、课程目标

L01：坚持以体育人，立德树人，培养学生的爱国主义和集体主义精神。

L02：养成健康行为，培养体育品德，形成良好的体育锻炼习惯。

L03：掌握篮球裁判法基本知识。

L04：培养探究思维，注重学生的合作学习、分组练习和团队竞赛。

L05：培养终身体育观，促进学生身心健康，获得全面发展。

课程目标	支撑毕业要求指标点【此列需要公共课部门根据各自学科特点，自行描述】	支撑程度	支撑培养目标指标点【学校整体培养目标核心素养】	支撑程度
L01	坚持以体育人立德树人	M	具备理想信念与道德规范	H
L02	养成健康行为和体育品德	M	具备综合优良素质	M
L03	掌握篮球裁判法	M	具备扎实专业素养	M
L04	培养探究思维解决问题	H	具备创新发展能力	M
L05	健康第一培养终身体育观	M	具备国际视野	M

备注：支撑毕业要求指标点，毕业要求指标点描述参考2024版本科人才培养方案（非师范）对毕业要求的描述样例，结合各自学科特点，自行描述。

四、教学内容、要求及进度安排

1.篮球规则的学习（犯规、违例、记录台工作）。 **6学时**

2.裁判法的学习（二人制、三人制）。 **4学时**

3.学习篮球竞赛组织、赛程编排、成绩排名。 **2学时**

4.篮球裁判基本功练习（移动、选位、观察、宣判程序）。 **6学时**

5.讲授篮球裁判方法（两人制、三人制裁判的执法配合、分工区域及跑动路线等）。 **4学时**

6.裁判临场的教学和实践。 **8学时**

7.发展上、下肢力量素质和协调、灵敏、速度耐力的练习。 2**学时**

五、先修课要求及教学方法建议

1.无先修课要求。

2.教学策略：课堂讲解示范，学生按水平层次分组练习，课堂外的延展练习相结合。

3.方法建议：建议学生在练习初期多做熟悉球性的练习，提高空间时间感知能力，以便于更好的寻找最佳击球位置；多做固定动作的挥拍练习，形成正确动作的动力定型，便于技术水平的提高。课堂尽量采用多种分组方法，充分发挥学生的互助、互帮、互学，便于形成良好的学习氛围，更快技术提高水平和获得运动的乐趣。

六、考核方式

见考试大纲

考核方式	考核要求	比重(%)	对应的课程目标
理论考试	闭卷	40	掌握理论知识
专项技术	临场测试	50	促进学生身心健康
日常考勤和学习评价		10	掌握基本知识

填写《首都师范大学考试（考查）分析表》，与学生考试试卷或考查的论文、调查报告、实验报告、读书报告等一并保存五年。（从考试当日开始计算）

七、教材、参考文献与其他教学资源

1.教材使用：中国篮协审定的国际篮联最新《篮球规则》及解释、《三人篮球规则》及解释、《裁判员手册》。

2.参考文献：

[1] 谢铁兔.篮球技术教学训练步骤和方法[M].北京:北京体育大学出版社,2003.

[2] 孙民治.篮球纵横[M].北京:人民体育出版社,1996.

[3] 张卫平.张卫平篮球训练营（初级版）[M].湖南:湖南文艺出版社,2000.

[4] 黄迎乒,张振东.体育锻炼与欣赏篮球[M].河南:郑州大学出版社,2005.

[5] 体育学院通用教材.篮球[M].北京:人民体育出版社,1985.

[6] 中华人民共和国体育云顶委员会审定.篮球竞赛规则[M].北京: 人民体育出版社,1981.

3.课程网址：无

4.相关教学资源网址：无

执笔人：田士合

目录

首都师范大学《实用心理学》教学大纲……2
首都师范大学《幸福心理学》教学大纲……7
首都师范大学《创造性心理学》教学大纲…… 18
首都师范大学《心理学导论》教学大纲…… 22
首都师范大学《儿童发展与家庭养育》教学大纲…… 26
首都师范大学《你身边的心理学》教学大纲……43
首都师范大学《学生问题行为的机制和矫正》教学大纲 …… 48
首都师范大学《心理学与文化》教学大纲…… 51
首都师范大学《情绪与健康》教学大纲…… 56
首都师范大学《学习困难儿童的发展与教育》教学大纲…… 60
首都师范大学《教育认知神经科学导论》教学大纲…… 64
首都师范大学《师范生心理健康》教学大纲……68
首都师范大学《心理学经典研究案例概览》教学大纲……75
首都师范大学《文化、科技与健康》教学大纲…… 80
首都师范大学《积极心理学和你》教学大纲

首都师范大学《实用心理学》教学大纲

一、课程信息

<table>
<tr><td rowspan="2">课程名称</td><td colspan="5">实用心理学</td></tr>
<tr><td colspan="5">Psychology in Daily Life</td></tr>
<tr><td>课程编码</td><td colspan="2">3041019</td><td>课程性质</td><td colspan="2">☐必修　　√选修</td></tr>
<tr><td>课程类型</td><td colspan="5">√通识课程　☐专业课程</td></tr>
<tr><td>适用专业</td><td colspan="5">全校各专业</td></tr>
<tr><td>开课部门</td><td colspan="2">心理学院</td><td>课程负责人</td><td colspan="2">师保国</td></tr>
<tr><td>学时学分</td><td>学分：2</td><td>总学时：32</td><td>理论：100%</td><td>实验：0%</td><td>实践：0%</td></tr>
<tr><td>授课语言</td><td colspan="5">中文</td></tr>
<tr><td>先修课程</td><td colspan="5">无</td></tr>
</table>

二、课程内容简介

《实用心理学》是一门知识性与应用性并重的学科,它在普通心理学的基础上,结合认知心理学、发展心理学、人格心理学、社会心理学、教育心理学及心理健康等相关学科,介绍心理学的基本概念、基本理论、基本方法，以及这些知识在实际生活中的应用，主要内容包括概述、感知、意识、记忆、思维、学习、智力、情绪、人际关系和毕生发展等主题。

三、课程目标

课程旨在帮助学生了解心理学的入门或基本知识，掌握常见心理现象的表现特点及其规律，理解心理学的主要研究方法，能够在一定程度上对心理与行为现象进行描述、解释、预测甚至是调控。通过这门课程的学习，能够为学习者进一步探究相关专业领域打下良好基础，增加他们对于自身及周围他人心理、行为的理解，帮助他们形成正确的人生观，能够更加积极主动的发展自我、参与社会。

此外，该课程对于师范生的作用还体现为如下方面：

1、帮助学生更好的了解、掌握从婴幼儿到中小学生的心理发展特点以及学习规律，使学生获得教学所需的条件性知识与基本技能；

2、帮助学生更好的分析、解决现实生活当中与人的心理有关的问题，为将来从事教书育人工作、塑造教育对象的积极人格、有效提升班级办理、教学的效率奠定基础。

L01：了解心理学对人生成长与发展的意义，树立正确的人生观，培养自尊自信、理性平和、积极向上的心态。

L02：理解心理学的入门或基本知识，掌握常见心理现象的表现特点及其规律。通过这门课程的学习，为学生掌握与人类心理和行为有关的专业课程打下良好基础。

L03：了解心理学的主要研究方法，能够在一定程度上对心理与行为现象进行描述、解释、预测甚至是调控。

L04：形成运用心理学科学理论知识分析、解决生活实践问题的基本能力，发展批判性思维和独立思考能力。

L05：发展创新意识和创新能力，为将来从事与人相关的各项管理、沟通、教育教学等工作做好知识、技能与价值观方面的初步准备。

L06：了解心理学领域新近国内外研究热点及进展，具有一定的国际视野与多元文化素养。

课程目标	支撑毕业要求指标点 【此列需要公共课部门根据各自学科特点，自行描述】	支撑程度	支撑培养目标指标点 【学校整体培养目标核心素养】	支撑程度
L01	培养学生具备正确的人生观、价值观、世界观，培养自尊自信、理性平和、积极向上的心态。	H	具备理想信念与道德规范	H
L02	理解心理学的基本知识，掌握常见心理现象的表现特点及其规律，为学生掌握与人类心理和行为有关的专业课程打下良好基础。	H	具备综合优良素质	H
L03	理解心理学的主要研究方法，能在一定程度上对心理与行为现象进行描述、解释、预测甚至是调控；增强心理保健的意识，提高自身及亲友心理健康的水平。	M	具备扎实专业素养	M
L04	发展创新意识和创新能力，为将来从事与人相关的各项管理、教育教学等工作做好知识、技能与价值观方面的初步准备。	H	具备创新发展能力	H
L05	了解与本课程相关的国内外心理学研究热点及进展，培养适应社群和文化多样性的能力，具有一定的国际视野与多元文化素养。	H	具备国际视野	H

备注：支撑毕业要求指标点，毕业要求指标点描述参考2024版本科人才培养方案（非师范）对毕业要求的描述样例，结合各自学科特点，自行描述。

四、教学内容、要求及进度安排

第一讲　概说心理学——现代人研究自身问题的科学（3课时，支撑课程目标1、3）

1．什么是心理学

2. 心理学的历史
3. 心理学的领域
4. 心理学的研究方法
5. 为什么学习心理学

第二讲　感知心理学——耳聪目明就是聪明（3课时，支撑课程目标2、4）

1.感觉
2.视觉
3.听觉
4.知觉
5.影响因素

第三讲　意识心理学——意识、睡眠与注意（3课时，支撑课程目标2、4）

1.意识
2.睡眠
3.梦
4.催眠
5.注意

第四讲　记忆心理学——理解信息储存的奥秘（3课时，支撑课程目标2、4）

1.记忆的过程
2.瞬时记忆
3.短时记忆
4.长时记忆
5.遗忘
6.记忆的技巧与方法

第五讲　思维心理学——人与动物的本质区别（3课时，支撑课程目标2、4、5）

1.思维
2.问题解决
3.创造性及其影响因素

第六讲　学习心理学——做一个高效的学习者（3课时，支撑课程目标2、4、6）

1.学习动机
2.学习理论
3.学习效率的提高
4.科学用脑

第七讲　智力心理学——让“智慧之光”永存（3课时，支撑课程目标2、4、5）

1.智力、智力理论
2.智力测验
3.影响智力发展的因素

第八讲　情绪情感心理学——提升自己的“EQ”（3课时，支撑课程目标1、4、6）

1.情绪和情感

2.情绪理论

3.情绪的管理和调节

第九讲　人际关系心理学——走出孤独的围墙（3课时，支撑课程目标1、4）

1.社会知觉

2.人际交往基本技巧

3.常见问题

第十讲　毕生发展心理学——把握生命的全程（3课时，支撑课程目标1-6）

1.新生儿

2.婴儿

3.幼儿

4.青少年

5.成人

（备注：以上内容的教学方式会根据教学进度及学校安排等灵活调整，个别讲次可由教师讲授调整为学生课下自学或线上学习）

五、先修课要求及教学方法建议

1.先修课要求：无

2.教学方法建议：教学方法方面，以专题讲授为主，辅助讨论。强调理论联系实际、深入浅出，培养学习者的独立思考和分析、解决实际问题的能力，切忌死记硬背。强调充分利用学员的主动性实施互动教学，创造积极的讨论、学习氛围。

六、考核方式

选修课要求如下：

1.考核目标：

考查学生对心理学的基本概念、基本理论、基本方法，以及这些知识在实际生活中的应用的掌握情况。

2.考核方式与考核要求：

包括平时和期末考核两部分。（1）平时考核：平时成绩占总成绩的40-50%。平时考核形式包括期中考试、课外作业、课堂提问等。（2）期末考核：期末成绩占总成绩的60-50%。期末考试时间根据学校安排，一般采用考查方式。

考核方式	考核要求	比重(%)	对应的课程目标

平时考核	期中考试、课外作业、课堂提问	50	1-6
期末考核	考查方式	50	1-6

七、教材、参考文献与其他教学资源

教材：许燕主编 实用心理学（第二版） 中央广播电视大学出版社 2006

参考书：

1 张春兴著 现代心理学－现代人研究自身问题的科学（第3版） 上海人民出版社 2009

2 [美]Roger R.Hock 改变心理学的40项研究（第7版） 白学军等译 中国人民大学出版社 2015

3 [英]朱莉娅.贝里曼等 心理学与你（第2版） 北京大学出版社 2000

4 [英]朱莉娅.贝里曼等 发展心理学与你 北京大学出版社 2001

5 [美]格里格 津巴多 心理学与生活（第19版） 人民邮电出版社 2016

首都师范大学《幸福心理学》教学大纲

一、课程信息

<table>
<tr><td rowspan="2">课程名称</td><td colspan="5">幸福心理学</td></tr>
<tr><td colspan="5">Positive psychology</td></tr>
<tr><td>课程编码</td><td colspan="2">3041020</td><td>课程性质</td><td colspan="2">□必修　　√选修</td></tr>
<tr><td>课程类型</td><td colspan="5">√通识课程　□专业课程</td></tr>
<tr><td>适用专业</td><td colspan="5">全校各专业</td></tr>
<tr><td>开课部门</td><td colspan="2">心理学院</td><td>课程负责人</td><td colspan="2">王岩</td></tr>
<tr><td>学时学分</td><td>学分：2</td><td>总学时：32</td><td>理论：24</td><td>实验：</td><td>实践：8</td></tr>
<tr><td>授课语言</td><td colspan="5">中文</td></tr>
<tr><td>先修课程</td><td colspan="5">无</td></tr>
</table>

二、课程内容简介

本课程集中于人的终极需求——人生幸福，而建筑在积极心理学学科基础之上进行讲述。着重探讨那些提升生命价值的事件，以及积极心理学家发现的美好生活，为幸福生活提供建议和方法。积极心理学于1998年由美国心理学会前主席 马丁•塞利格曼（Martin Selig man）提出。主要针对的问题，乃是二战以来的心理学界主要致力于人类问题的解决和补救，而不是着眼于正常人群的研究，比起那些流行的大众心理学家和演说家等，少了一些对美好生命的关注。呼吁心理学不仅要关注疾病，也要关注人类的力量，不仅要修复损坏的地方，也要构筑生命中美好的东西，不仅要致力于治疗痛苦的创伤，也要帮助健康的人们实现人生的价值。

三、课程目标

从课程及其与专业人才培养目标的关系阐述教学目的和要求，要求分解、细化专业人才培养目标，解释清楚课程目标与毕业要求、专业培养目标的支撑关系。课程目标须体现课程思政要求，应努力体现国际视野。

L01：全面贯彻落实“立德树人”根本任务，加强学生积极心理品质培养，培养学生具备正确的人生观、价值观、世界观，培养自尊自信、理性平和、积极向上的心态。

L02：掌握创造幸福生活的方法和途径。理解心理学的基本知识，掌握常见心理现象的表现特点及其规律，为学生掌握与人类心理和行为有关的专业课程打下良好基础。

L03：掌握积极心理学的理论框架。理解心理学的主要研究方法，能在一定程度上对心理与行为现象进行描述、解释、预测甚至是调控；增强心理保健的意识，提高自身及亲友心理健康的水平。

L04：发展创新意识和创新能力，为将来从事与人相关的各项管理、教育教学等工作做好知识、技能与价值观方面的初步准备。实现个体积极改变和提升。

L05：熟悉国际相关领域的研究状况，了解与本课程相关的国内外心理学研究热点及进展，培养适应社群和文化多样性的能力，具有一定的国际视野与多元文化素养。

课程目标	支撑毕业要求指标点 【此列需要公共课部门根据各自学科特点，自行描述】	支撑程度	支撑培养目标指标点 【学校整体培养目标核心素养】	支撑程度
L01	培养学生具备正确的人生观、价值观、世界观，培养自尊自信、理性平和、积极向上的心态。	H	具备理想信念与道德规范	H
L02	理解心理学的基本知识，掌握常见心理现象的表现特点及其规律，为学生掌握与人类心理和行为有关的专业课程打下良好基础。	H	具备综合优良素质	H
L03	理解心理学的主要研究方法，能在一定程度上对心理与行为现象进行描述、解释、预测甚至是调控；增强心理保健的意识，提高自身及亲友心理健康的水平。	M	具备扎实专业素养	M
L04	发展创新意识和创新能力，为将来从事与人相关的各项管理、教育教学等工作做好知识、技能与价值观方面的初步准备。	H	具备创新发展能力	H
L05	了解与本课程相关的国内外心理学研究热点及进展，培养适应社群和文化多样性的能力，具有一定的国际视野与多元文化素养。	H	具备国际视野	H

备注：支撑毕业要求指标点，毕业要求指标点描述参考2024版本科人才培养方案（非师范）对毕业要求的描述样例，结合各自学科特点，自行描述。

四、教学内容、要求及进度安排

第一章、什么是幸福心理学 （3课时，支撑课程目标1、3、5）

一、积极心理学：短暂的历史，长久的过去

1、注重病理的负面影响

2、积极心理学的诞生

3、积极心理学的使命

二、积极心理学的问题

1、积极心理学是快乐心理学吗？

2、积极心理学与人本主义心理学的关系

3、积极心理学的内容

4、积极心理学不考虑痛苦吗？

5、生活是一场悲剧

6、快乐的人是愚蠢的

7、积极心理学是奢侈的吗？

8、积极心理学有价值吗？

9、积极心理学之外的心理学都是消极的吗？

10、大众心理学

第二章、愉悦和积极体验 （3课时，支撑课程目标1、2、3、5）

一、愉悦

1、愉悦的种类

（1）原始的、直观的愉悦

（2）高层次的愉悦

2、愉悦很重要！

（1）小动物的玩耍

（2）快乐缺乏症

（3）快乐中枢(pleasure center, Nucleus Accumbens)－鼠的自我刺激

3、愉悦的涵义

4、愉悦的时间属性

5、峰终理论(peak-end theory)

（1）峰终理论的研究

（2）峰终理论的应用

6、愉悦的未来属性——希望

7、惊人的“适应”

8、愉悦还要不要？

9、幸福，在路上

二、积极情绪

1、情绪的研究

2、积极情绪的好处

三. 积极的情感

1、积极情绪和消极情绪问卷

2、积极情感的特点

3、积极情感的遗传性

四、流畅感flow

第三章、健康——幸福的灵丹妙药 （3课时，支撑课程目标1、2、4）

一、幸福的灵丹妙药功效

二、幸福的灵丹妙药成分

1、锻炼

（1） 锻炼的作用

（2） 行动起来

2、冥想

（1） 坚持原则

（2） 冥想的作用

（3） 冥想的环境条件

（4） 禁忌

3、睡眠

（1） 睡眠的作用

（2） 每天睡八个小时

（3） 昼夜章律

（4） 规律的作息：中医的观点

（5） 睡眠剥夺！

4、拥抱（触摸）

（1） 拥抱的作用

（2） 触摸疗法

第四章、幸福（3课时，支撑课程目标1、2、3、4、5）

中国人对于幸福的观点

幸福的人活得更长

一、幸福的意义

1、享乐主义理论

2、福祉论理论

3、追求幸福的其他途径

（1） 投入：流畅感

（2） 成功快感

二、幸福的解释和测量

1、幸福的传统理论

（1）享乐主义理论
（2）渴望理论
（3）客观清单理论
金钱的边际效应
“伊斯特林悖论”现象
三、谁幸福?
1、影响幸福的因素
（1） 什么不决定幸福
（2） 幸福与什么有关
2、幸福的人怎么对待拒绝？想要却没得到的东西?
3、担忧提升患糖尿病因子
4、乐观对艾滋病——患者亚当的故事
5、乐观与成功
6、乐观与创造力
7、抑郁伤害你的大脑
8、神经可塑性
9、幸福的好处
10、与幸福相关的各种变量
11、威尔逊的总结
四、提高幸福感
1、基因的影响
2、环境的影响
3、个人的决定
4、智慧
5、通往幸福的捷径？！
（1） 幸福的灵丹妙药
（2） 感恩拜访
（3） 三件好事
（4） 性格力量的全新体验

第五章、信念（3课时，支撑课程目标1、3、5）

一、信念塑造人生
1、皮革马利翁效应
2、罗森塔尔效应
3、Zimbardo 的监狱模拟实验(1970s)
4、正性力量的实验——时光流逝的实验
5、对权威的服从

二、信念作为自我实现的预言
三、成功的秘诀
四、自尊
五、塑造潜意识

第六章、积极思维（3课时，支撑课程目标1、2、3、4、5）

Peterson 的乐观主义调查
一、什么是乐观
1、乐观作为一种人性
2、乐观作为一种个体差异
二、特质乐观
1、两种类型：错误发现者和好处发现者
2、对此进行的解释
3、你是个乐观主义者，还是悲观主义者?
三、解释风格
1、习得性无助
2、解释风格测量—归因方式问卷ASQ
3、你如何思考出现的问题：我？不是我?
4、总是出毛病vs 并不总是
5、只有一点不好vs 没有好的地方
6、乐观主义vs 悲观主义
四、你想过怎样的人生
1、悲观主义存在的问题
2、乐观主义的好处
五、理性情绪疗法
1、ABC 疗法
2、悲观主义的ABC
3、挑战悲观主义的ABCDE
4、马丁·塞利格曼的《学得到的乐观》
六、改变你的心理模式
1、乐观技术使用须知
2、案例讨论
3、乐观主义推荐
七、感恩

第七章、性格优势（3课时，支撑课程目标1、2、3、4、5）

一、性格优势

1、成功人生的秘诀在于：经营你的优势！

2、性格优势：幸福的基础。

3、性格优势的特点

4、优良性格研究的目的

二、识别性格优势-----甄选标准

1、VIA(行动价值协会）

2、显著优势调查

3、寻找你的代表性优势，你的MPS（Meaning, Pleasure, Strengths）

第八章、兴趣、能力和成就（3课时，支撑课程目标1、2、3、4、5）

盖洛普公司研究发现

成就=兴趣+能力

一、兴趣interests

1、休闲的兴趣

2、发展个人爱好

（1） 你的爱好是什么？

（2） 你喜欢的科目？

（3） 乔布斯的爱好

（4） 相关因素

3、职业兴趣

霍兰德：6 种工作相关兴趣类型

4、我到底干什么？

（1） 增强幸福感的方法

（2） 什么是你内心真正想要的呢？

（3） 发现内心真正的需要

（4） 确定目标

5、开心工作

（1）我们对工作的态度

（2）职业选择要素

二、能力

1、智力二因素说

2、智力多元理论

（1） 语言智力

（2） 音乐智力

（3） 逻辑—数学智力

（4） 空间智力

（5） 肢体—动觉智力

（6） 自知智力

（7） 社交智力

3、能力的测量

三、成就

1、加德纳的四种研究方法

2、观察大量杰出人才

3、查尔斯.莫瑞的有关成就的普遍性结论

第九章、积极的人际关系（3课时，支撑课程目标1、2、3、4）

什么是爱?

心理学家对爱情的研究

一、心理学中的“爱”

1、爱的社会性

被隔离的猴子

2、印刻和依恋

（1）新生儿的依恋

（2）陌生情境测验

（3）婴儿对父母的依恋

（4）养育风格

1）母亲的影响

2）父亲的影响

3）父母与孩子的互动

3、早期对父母的依恋模式，影响成年后我们的恋爱模式

（1）依恋类型与恋爱——安全型

（2）依恋类型与恋爱——回避型

（3）依恋类型与恋爱——焦虑－矛盾型

4、爱情奖赏系统

5、内心模式

6、伟大的爱情作品《简爱》

7、成熟的爱

8、真正的爱的特征

二、公平理论

1、公平理论定义

2、代表性的人际关系资源清单

3、他人帮助我们处理压力事件

4、理想的伴侣?

5、公平理论的局限

6、依恋理论v.s.公平理论

三、爱的类型

1、亲和

2、喜欢

3、友谊

（1） 密友的数量

（2） 友谊与生活满意度和全面健康

（3） 真正的朋友

4、爱情

（1） 分不清爱和喜欢?

（2） 婚姻满意度随结婚时间变化

（3） 离婚

（4） 离婚的苦痛

（5） 爱情是两个人的事情

第十章、赋能机构（3课时，支撑课程目标1、3、5）

赋能(enable)机构，而不是积极机构(positive institution):使特定结果实现的机构。

一、社会分类目录

集群

集体

团体

组织

机构

二、赋能机构的共同特征

三、好家庭

四、好学校

五、好的工作场所

六、好社会

第十一章 积极心理学的未来（3课时，支撑课程目标1、5）

一、快乐的神经生物学基础

二、幸福的设定点?

三、美好生活的自然史

四、好人能最先完成吗?

五、为什么人们不去做那些令他们快乐的事情

六、心理学上的美好生活能被可以创造吗?

七、心理学的乌托邦存在吗？

八、和平是白日梦吗？

五、先修课要求及教学方法建议

1. 先修课要求：无

2. 教学方法建议：课堂讲授、小组讨论、课外延伸阅读相结合。。。。

六、考核方式

必修课：见考试大纲

选修课要求如下：

1. 考核目标：应与课程目标一致

2. 考核方式与考核要求

考试、考查及具体方式（如为考试，说明闭卷或开卷考试即可；如为考查，明确“提交论文、调查报告、实验报告、读书报告”等形式。

考核方式	考核要求	比重(%)	对应的课程目标
开卷考试	选择题	40%	基本理论和知识的掌握，国际视野的培养
总结报告和小组报告	期末总结报告（2千字） 小组做总结报告	20%	个体和团体的成长和提升总结，掌握积极提升的方法，实现幸福生活的方法。
平时作业	对所学理论进行生活实践	40%	全面贯彻落实“立德树人”根本任务，加强学生积极心理品质培养

3. 填写《首都师范大学考试（考查）分析表》，与学生考试试卷或考查的论文、调查报告、实验报告、读书报告等一并保存五年。（从考试当日开始计算）

七、教材、参考文献与其他教学资源

1.自编讲义：

2.选用教材：刘翔平主编. 积极心理学[M]. 北京：中国人民大学出版社, 2018.05.

3.参考文献：

1. Christopher Peterson. A primer in positive psychology.
Oxford University Press. 2006.

2. 克里斯托佛.彼得森. 积极心理学。侯玉波王非等译。机械
工业出版社。2011.

3. 克里斯托弗. 彼得森. 积极心理学。徐红译。群言出版社。

2010.6.

4. Tal Ben-Sharhar. 汪冰,刘骏杰译. 幸福的方法. Happier:

Finding pleasure, meaning and life ultimate currency.

当代中国出版社, 2010. 5.

5. Alan Carr. 郑雪等译校。积极心理学. 关于人类幸福和力量的科学。中国轻工业出版社。2008.1.

6. Alan Carr. Positive psychology: the science of happiness and human strengths. Routledge: Taylor & Francis Group.2004. UK

4.课程网址：https://www.icourse163.org （爱课程，中国大学慕课）；

5.相关教学资源网址：师星学堂网址：sx.cnu.edu.cn

八、备注

各院系应有教学大纲修订的制度。上课前须按规定完成修订，并经院系专业负责人、教学院长批准并报教务处备案后公布大纲。教学须按教学大纲实施，不允许任课教师随意修订教学大纲和离开大纲要求实施教学。

教学日历须按教学大纲编制，任课教师可以在总学时不变的前提下根据具体情况适当调整某些章节的教学时数；可以调整参考资料（不能调整教材）；在教学大纲或考试大纲规定的范围内确定考试方式、试卷结构、成绩评定方式。

首都师范大学《创造性心理学》教学大纲

一、课程信息

<table>
<tr><td rowspan="2">课程名称</td><td colspan="6">创造性心理学</td></tr>
<tr><td colspan="6">Creative Psychology</td></tr>
<tr><td>课程编码</td><td colspan="2">3041023</td><td>课程性质</td><td colspan="2">□必修 √选修</td></tr>
<tr><td>课程类型</td><td colspan="6">√通识课程 □专业课程</td></tr>
<tr><td>适用专业</td><td colspan="6">各专业</td></tr>
<tr><td>开课部门</td><td colspan="2">心理学院</td><td>课程负责人</td><td colspan="2">梁佩鹏 罗劲</td></tr>
<tr><td>学时学分</td><td>学分：2</td><td>总学时：32</td><td>理论：</td><td>实验：0</td><td>实践：0</td></tr>
<tr><td>授课语言</td><td colspan="6">中文</td></tr>
<tr><td>先修课程</td><td colspan="6">无</td></tr>
</table>

二、课程内容简介

创新驱动是我国的基本发展战略，创造和创新素质也是我国目前教育和培养学生的基本目标之一。长期以来心理科学对于人类创造的奥秘进行了诸多重要的探索，向全校各个专业的本科生系统地介绍这些科学发现和知识，并引导他们结合自身和本专业的特点思考和摸索创新和创造的规律将有助于提升其创造和创新能力，课程将采用介绍基本科学概念理论和展示最新前沿研究进展相结合、强调创造性研究探索的科学性和注重知识的实际应用价值相结合、教师课堂讲授和学生自主创新创意活动相结合的方法，引领学生领略当代创造性心理学的视角、思路和方法，培养学生科学创新的素养。

三、课程目标

课程围绕与人们的创新和创造过程相关的各种心理学现象展开，目的是使学生了解与创造有关的人的因素、外在环境条件因素以及伴随创造性思维发生的心理与认知过程。了解心理学有哪些关于创造的理论和研究方法，了解现有的培养和促进创造性的方法和策略；理解一个人的创造力培养与其知识技能学习、积极个性培养、适宜心态保持、良好习惯形成、头脑潜能激发以及有利条件构建之间的关系，为学生形成创造意识、培养创造潜质、激发创造活力奠定基础。

L01：帮助学生树立科学的创造观，培养学生的创造性思维能力；

L02：帮助学生掌握创造性心理学的基本理论知识，并引导学生将这种知识与他们自身的实际情况和切身体验结合起来；

L03：培养学生学习和了解心理学研究人类创造性的途径、方法和手段，初步学会形成科学的创造观；

L04：引导学生学习并试验和体验一些能够促进创造性思维和创造性问题解决能力的策略和途径；

L05：培养学生从科学的立场对目前流行的各种创造性提升方法进行检验和判断，并与自身学习、生活结合起来；

L06：帮助学生了解有关创造性研究领域的最新动态和趋势。

课程目标	支撑毕业要求指标点 【此列需要公共课部门根据各自学科特点，自行描述】	支撑程度	支撑培养目标指标点 【学校整体培养目标核心素养】	支撑程度
L01	培养学生具备正确的人生观、价值观、世界观，培养自尊自信、理性平和、积极向上的心态。	H	具备理想信念与道德规范	H
L02	理解心理学的基本知识，掌握常见心理现象的表现特点及其规律，为学生掌握与人类心理和行为有关的专业课程打下良好基础。	H	具备综合优良素质	H
L03	理解心理学的主要研究方法，能在一定程度上对心理与行为现象进行描述、解释、预测甚至是调控；增强心理保健的意识，提高自身及亲友心理健康的水平。	M	具备扎实专业素养	M
L04	发展创新意识和创新能力，为将来从事与人相关的各项管理、教育教学等工作做好知识、技能与价值观方面的初步准备。	H	具备创新发展能力	H
L05	了解与本课程相关的国内外心理学研究热点及进展，培养适应社群和文化多样性的能力，具有一定的国际视野与多元文化素养。	H	具备国际视野	H

备注：支撑毕业要求指标点，毕业要求指标点描述参考2024版本科人才培养方案（非师范）对毕业要求的描述样例，结合各自学科特点，自行描述。

四、教学内容、要求及进度安排

第一章 什么是创造？（9学时，支撑课程目标3、4、5）

本部分的内容围绕创造性的基本定义，并结合实例介绍区分创造与非创造的心理与认知特征、在不同社会历史文化条件下人们对于什么是创造的看法、以及如何才能全面客观地认识和理解创造性，还将重点介绍有关创造的各种理论和观点。

第二章 怎样研究创造性？（3学时，支撑课程目标1、3、4）

本部分的内容围绕如何才能科学地研究创造和创造过程这一主题，简介各种不同的创造性研究方法的沿革和历史演变及其发展趋势，突出心理学关于创造研究的科学性和先进性。

第三章 创意怎样在头脑中产生？（9学时，支撑课程目标1、2、4）

本部分的内容围绕创造性思维的准备期、酝酿期、明朗期和验证期等不同阶段的心理与脑认知特点，介绍有代表性的研究，并讨论如何在实际生活中运用这些原理。

第四章 有利于创造的人和环境（6学时，支撑课程目标3、4）

本部分的内容围绕与创造有关的智力和认知因素、人格和情绪动机因素、以及社会文化环境和压力因素进行讨论，介绍有利于创造产生的内在和外在条件。

第五章 创造性产品的认知、理解与体验（3学时，支撑课程目标3、4、5）

本部分的内容主要涉及对他人创造性思维成果和创新产品的认识和理解过程、创新性事物如何在社会中扩散以及创新产品的用户认知和体验。

第六章 综合课堂讨论和指导（2学时，支撑课程目标3、4、5）

五、先修课要求及教学方法建议

1.先修课要求：无

2.教学方法建议：教学以课堂讲授为主，辅以小组为单位的课堂讨论和创意设计、个人结合本专业特点开展的设计活动等，引导学生学习、理解和体验创造性心理学的特点和规律。

六、考核方式

选修课要求如下：

1.考核目标：应与课程目标一致

2.考核方式与考核要求

考试、考查及具体方式（如为考试，说明闭卷或开卷考试即可；如为考查，明确“提交论文、调查报告、实验报告、读书报告”等形式。

考核方式	考核要求	比重(%)	对应的课程目标
平时考核	平时作业、课堂提问、考勤等	30%	L01，L02，L05
期末考核	研究设计方案、调查报告、读书报告	70%	L03，L04，L06

3.填写《首都师范大学考试（考查）分析表》，与学生考试试卷或考查的论文、调查报告、实验报告、读书报告等一并保存五年。（从考试当日开始计算）

七、教材、参考文献与其他教学资源

1.自编讲义：

2.选用教材：作者，书名，出版社，出版年

1）斯滕伯格主编, 施建农等译. 创造力手册. 北京理工大学出版社, 2005.

2）索耶尔著, 师保国等译. 创造性:人类创新的科学. 华东师范大学出版社, 2012.

3）奇凯岑特米哈伊著, 夏镇平译. 创造性:发现和发明的心理学. 上海译文出版社, 2001.

4）约翰逊著, 盛杨燕译. 伟大创意的诞生:创新自然史. 浙江人民出版社, 2014.

5）瓦格纳著, 陈劲等译. 创新者的培养:如何培养改变世界的创新人才. 科学出版社, 2013.

6）罗杰斯著, 唐兴通等译. 创新的扩散. 电子工业出版社, 2014.

八、备注

各院系应有教学大纲修订的制度。上课前须按规定完成修订，并经院系专业负责人、教学院长批准并报教务处备案后公布大纲。教学须按教学大纲实施，不允许任课教师随意修订教学大纲和离开大纲要求实施教学。

教学日历须按教学大纲编制，任课教师可以在总学时不变的前提下根据具体情况适当调整某些章节的教学时数；可以调整参考资料（不能调整教材）；在教学大纲或考试大纲规定的范围内确定考试方式、试卷结构、成绩评定方式。

首都师范大学《心理学导论》教学大纲

一、课程信息

课程名称	心理学导论				
	Introduction to Psychology				
课程编码	3042302		课程性质	□必修 √选修	
课程类型	√通识课程 □专业课程				
适用专业	全校各专业大二本科生				
开课部门	心理学院		课程负责人	吴玄娜	
学时学分	学分：2	总学时：33	理论：33	实验：	实践：
授课语言	中文				
先修课程	无				

二、课程内容简介

《心理学导论》是一门重要的基础课程，它主要研究人的心理现象发生、发展和变化的内在联系，其内容既概括了心理学各分支学科的研究成果，从中总结出心理活动的最一般规律，又为其他心理学分支学科提供理论基础。本课程作为学习心理学的入门课程，在阐述各讲内容时，注重讲清基本概念、基本理论和基本规律，并注意联系理论与实践相结合，阐述心理学知识在各个实践领域中的应用，相信当学生牢固地掌握了心理学的基础知识后，能够比较顺利地学习心理学的其他分支学科，为未来的学习与工作达到新的境界打下坚实的基础。

三、课程目标

L01：了解心理学的学科属性，引导学生树立正确的世界观、人生观和价值观

L02：了解心理学主要研究方法，提升学生的科学素养和人文精神

L03：了解人类主要心理现象和心理过程，促进学生掌握心理学的基础知识

L04：用心理学的理论初步解释生活中的心理学现象，培养学生的批判性思维和独立思考能力

L05：适度了解心理学领域新近国际研究热点及进展，培养学生国际视野

L06：为进一步学习相关心理学科打下基础，培养学生的民族自豪感

课程目标	支撑毕业要求指标点 【此列需要公共课部门根据各自学科特点，自行描述】	支撑程度	支撑培养目标指标点 【学校整体培养目标核心素养】	支撑程度
L01	培养学生具备正确的人生观、价值	H	具备理想信念与道德规范	H

	观、世界观，培养自尊自信、理性平和、积极向上的心态。			
L02	理解心理学的基本知识，掌握常见心理现象的表现特点及其规律，为学生掌握与人类心理和行为有关的专业课程打下良好基础。	H	具备综合优良素质	H
L03	理解心理学的主要研究方法，能在一定程度上对心理与行为现象进行描述、解释、预测甚至是调控；增强心理保健的意识，提高自身及亲友心理健康的水平。	M	具备扎实专业素养	M
L04	发展创新意识和创新能力，为将来从事与人相关的各项管理、教育教学等工作做好知识、技能与价值观方面的初步准备。	H	具备创新发展能力	H
L05	了解与本课程相关的国内外心理学研究热点及进展，培养适应社群和文化多样性的能力，具有一定的国际视野与多元文化素养。	H	具备国际视野	H

备注：支撑毕业要求指标点，毕业要求指标点描述参考2024版本科人才培养方案（非师范）对毕业要求的描述样例，结合各自学科特点，自行描述。

四、教学内容、要求及进度安排

第1章 绪论（3学时，支撑课程目标L01、L02）

心理学的性质

心理学的研究方法

心理学的发展简史

第2章 心理的神经生理机制（3学时，支撑课程目标L03、L04）

周围神经系统与心理

脑的结构与功能

脑与心理活动

脑功能开发

第3章 感知觉（6学时，支撑课程目标L03、L04）

感觉的概念

感觉的规律

知觉的概念

知觉的特性

错觉

第4章 动机与激励（6学时，支撑课程目标L03、L04 、L06）

动机的一般概念

动机的理论

动机的种类
意志行动
激励概念
激励理论与实践

第5章记忆（3学时，支撑课程目标L03、L04、L05）

记忆概述
记忆系统
记忆过程及其规律

第6章学习（6学时，支撑课程目标L03、L04）

学习的过程
经典性条件反射
操作性条件反射
认知学习

第7章人格（6学时支撑课程目标L01、L03、L04）

人格的一般概念
人格理论
认知风格
人格测验
人格在管理领域的应用

备注：以上内容的教学方式会根据教学进度及学校安排等灵活调整，个别讲次可由教师讲授调整为学生课下自学或线上学习

五、先修课要求及教学方法建议

1.先修课要求：无
2.教学方法建议：课堂讲授、小组讨论、课外延伸阅读相结合

六、考核方式

考核目标：与课程目标一致

1. 平时考核：平时成绩占总成绩的40%。平时考核成绩包括平时作业、课堂提问、考勤等。

2. 期末考试：期末成绩占总成绩的60%。期末考试形式为开卷。

七、教材、参考文献与其他教学资源

无教材，推荐阅读书目如下：

《普通心理学》彭聃玲－－北京师范大学出版社，2012

《心理学基础》全国十二所重点师范大学联合编写 －－教育科学出版社,2002

《心理学导论——思想与行为的认识之路》 Dennis Coon著，郑刚等译——中国轻工业出版社,2004

《津巴多普通心理学》，菲利普津巴多等著，钱静等译——中国人民大学出版社，2016

首都师范大学《儿童发展与家庭养育》教学大纲

一、课程信息

<table>
<tr><td rowspan="2">课程名称</td><td colspan="5">儿童发展与家庭养育</td></tr>
<tr><td colspan="5">Child Development and Family Rearing</td></tr>
<tr><td>课程编码</td><td colspan="2">3350010</td><td>课程性质</td><td colspan="2">□必修 √选修</td></tr>
<tr><td>课程类型</td><td colspan="5">√通识课程 □专业课程</td></tr>
<tr><td>适用专业</td><td colspan="5">各专业</td></tr>
<tr><td>开课部门</td><td colspan="2">心理学院</td><td>课程负责人</td><td colspan="2">程南华 王争艳</td></tr>
<tr><td>学时学分</td><td>学分：3</td><td>总学时：48</td><td>理论：48</td><td>实验：</td><td>实践：</td></tr>
<tr><td>授课语言</td><td colspan="5">中文</td></tr>
<tr><td>先修课程</td><td colspan="5">无</td></tr>
</table>

二、课程内容简介

儿童发展与家庭养育课程是一门发展心理学领域的兼具理论性和实践性的课程。其中的儿童发展模块主要包括儿童发展的核心理论观点，以及儿童各个方面的发展规律，即认知发展、个体化过程、社会化过程和社会化成就。家庭养育模块强调如何根据儿童发展的理论观点和规律进行积极的家庭养育，主要包括儿童的积极教养、父亲的参与、教养的民族理论、针对年幼残障儿童的家庭政策和项目，以及早期干预和家庭支持项目。这门课有助于各专业的学生掌握儿童发展的基本规律，并运用这些规律为家庭养育提供建议和指导。

三、课程目标

L01：帮助学生树立科学的儿童发展观，养成正确的婚恋观、生育观和家庭教育观。

L02：培养学生分析儿童心理发展特征与问题的能力，以及使用有效育儿技术解决实践问题的能力。

L03：使学生系统掌握儿童发展的基本理论和规律, 熟悉家庭养育理论与方法。

L04：培养学生成为热爱儿童、尊重儿童，能够正确处理婚姻和家庭的高素质人才。

L05：引导学生认识和尊重不同文化背景下的教养理念和实践，培养学生的跨文化理解和适应能力。这一目标强调在全球化背景下，理解和尊重多样性对于儿童发展和家庭养育的重要性。

L06：学生将学习如何利用家庭政策和项目来支持年幼残障儿童及其家庭，以及如何实施早期干预和家庭支持项目。提高学生对特殊需求儿童的关注和理解，以及如何为这些儿童及其家庭提供有效的支持和服务。

课程目标	支撑毕业要求指标点 【此列需要公共课部门根据各自学科特点，自行描述】	支撑程度	支撑培养目标指标点 【学校整体培养目标核心素养】	支撑程度
L01	培养学生具备正确的人生观、价值观、世界观，培养自尊自信、理性平和、积极向上的心态。	H	具备理想信念与道德规范	H
L02、L06	理解心理学的基本知识，掌握常见心理现象的表现特点及其规律，为学生掌握与人类心理和行为有关的专业课程打下良好基础。	H	具备综合优良素质	H
L03	理解心理学的主要研究方法，能在一定程度上对心理与行为现象进行描述、解释、预测甚至是调控；增强心理保健的意识，提高自身及亲友心理健康的水平。	M	具备扎实专业素养	M
L04	发展创新意识和创新能力，为将来从事与人相关的各项管理、教育教学等工作做好知识、技能与价值观方面的初步准备。	H	具备创新发展能力	H
L05	了解与本课程相关的国内外心理学研究热点及进展，培养适应社群和文化多样性的能力，具有一定的国际视野与多元文化素养。	H	具备国际视野	H

备注：支撑毕业要求指标点，毕业要求指标点描述参考2024版本科人才培养方案（非师范）对毕业要求的描述样例，结合各自学科特点，自行描述。

四、教学内容、要求及进度安排

第一章 儿童发展概述（线上教学，3课时，支持教学目标L01,L02,L03）

一、基本概念

二、发展的经典理论

第二章 儿童身体发育与动作发展（线上教学，3课时,，支持教学目标L01,L02,L03）

一、体格发育

二、脑发育

三、动作发展

第三章 儿童的认知发展（线上教学，3课时,，支持教学目标L01,L02,L03）

一、记忆的发展

二、推理能力的发展

三、语言的发展

四、智力的发展

第四章 儿童的个体化过程（线上教学，3课时，支持教学目标L01,L02,L03）

一、自我的发展

二、性别发展

三、气质与人格的发展

第五章 儿童的社会化过程（线上教学，3课时,，支持教学目标L01,L02,L03）

一、儿童社会化概述

二、家庭中的儿童社会化

三、学校中的儿童社会化

四、媒体和社区中的儿童社会化

第六章 儿童的社会化成就（线上教学，3课时，支持教学目标L01,L02,L03）

一、道德的发展

二、亲社会行为的发展

三、攻击和反社会行为的干预

四、儿童社会技能的发展与培养

第七章 积极教养和儿童的积极发展（线上教学，3课时，支持教学目标L01,L02,L03）

一、什么是儿童的积极教养

二、儿童期身体领域的积极发展

三、儿童期社会和情绪领域的积极发展

四、认知领域的积极发展

第八章 父亲参与（线上教学，3课时，支持教学目标L01,L02,L03）

一、父子关系的发展及其重要性

二、有关父亲参与的公共政策的作用

（自学）第九章 教养的民族理论

一、教养的民族理论：文化和儿童发展间的相互作用

二、对研究、项目规划和实践的意义

（自学）第十章 早期干预和家庭支持项目

一、早期干预和家庭支持项目的理论基础

二、评估早期干预和家庭支持项目的有效性

三、早期干预和家庭支持项目的未来

主题教学一： 家庭养育与儿童幸福（线下教学，3课时，支持教学目标 L01, L02, L03, L04, L05, L06）

父母的功能

影响养育的因素

养育影响儿童的发展

为人父母面临的挑战

主题教学二：母婴依恋与婴儿期养育（线下教学，3课时，支持教学目标 L01, L02, L03, L04, L05, L06）

一、母婴依恋的理论背景

二、如何养育婴儿

主题教学三：亲密关系与婚姻关系（线下教学，3课时，支持教学目标 L01, L02, L03, L04, L05, L06）

一、亲密关系的形成

二、家庭系统理论

三、婚姻关系在养育中的作用

主题教学四：儿童大脑发育与家庭养育（线下教学，3课时，支持教学目标 L01, L02, L03, L04, L05, L06）

一、大脑结构和发育

二、大脑功能和发育

三、大脑发育与家庭养育

主题教学五：儿童亲社会行为发展与养育（线下教学，3课时，支持教学目标 L01, L02, L03, L04, L05, L06）

亲社会行为的发展

亲社会行为的影响因素

家庭养育促进儿童亲社会行为

主题教学：自我同一性发展与个人成长（线下教学，3课时，支持教学目标L01, L02, L03, L04, L05, L06）

一、马西娅自我同一性理论

二、培养青少年自我同一性过程

三、个人职业规划和自我同一性

主题教学八：儿童电子媒介使用与认知发展（线下教学，3课时，支持教学目标L01, L02, L03, L04, L05, L06）

一、电子媒介使用调查

二、电子媒介使用与儿童发展的关系

三、如何扬长避短，发挥电子媒介的助力作用

主题教学九：父母接纳与积极倾听（线下教学，3课时，支持教学目标L01, L02, L03, L04, L05, L06）

一、父母接纳

二、接纳性的非语言表达

三、接纳性的语言表达

四、积极倾听的意义

五、运用积极倾听所需的态度

六、如何运用积极倾听的技巧

五、先修课要求及教学方法建议

1.先修课要求：无

2.教学方法建议：线上学习、线下学习与小组讨论相结合，并通过课外相关资料延伸课程学习。以学生为中心，鼓励学生对各章节研究和实践问题进行充分讨论；教师根据学生的知识结构和知识掌握水平对课程进行调整

六、考核方式

选修课要求如下：

1.考核目标：应与课程目标一致

2.考核方式与考核要求

考试、考查及具体方式（如为考试，说明闭卷或开卷考试即可；如为考查，明确“提交论文、调查报告、实验报告、读书报告”等形式。

考核方式	考核要求	比重(%)	对应的课程目标
线上单元测验	需要各位同学观看每一期的视频课程并完成相应的习题，后台会记录每位同学的观看记录。	20%	L02，L06
分组讨论和PPT展示	需要小组针对养育话题进行讨论，并形成小组成果进行课程PPT展示	30%	L01,L05
个人成长报告	每位同学通过分析自己的成长历程，结合课程内容进行成长分析，并形成2000字以上的报告提交	30%	L01,L04
家长访谈录	通过对自己的父母进行养育访谈，了解自己的养育实践经历，形成访谈视频和访谈报告提交	20%	L03,L06

3.填写《首都师范大学考试（考查）分析表》，与学生考试试卷或考查的论文、调查报告、实验报告、读书报告等一并保存五年。（从考试当日开始计算）

七、教材、参考文献与其他教学资源

选用教材：王争艳（主编），《儿童发展》，中国人民大学出版社

课程网址：https://www.icourse163.org/spoc/course/CNU-1206

首都师范大学《教育心理学》教学大纲

一、课程信息

<table>
<tr><td rowspan="2">课程名称</td><td colspan="5">教育心理学</td></tr>
<tr><td colspan="5">Educational Psychology</td></tr>
<tr><td>课程编码</td><td colspan="2">3350082</td><td>课程性质</td><td colspan="2">√必修　　□选修</td></tr>
<tr><td>课程类型</td><td colspan="5">√通识课程　□专业课程</td></tr>
<tr><td>适用专业</td><td colspan="5">全校各院系师范专业</td></tr>
<tr><td>开课部门</td><td colspan="2">心理学院</td><td>课程负责人</td><td colspan="2">汪玲</td></tr>
<tr><td>学时学分</td><td>学分：2</td><td>总学时：33</td><td>理论：33</td><td>实验：0</td><td>实践：0</td></tr>
<tr><td>授课语言</td><td colspan="5">中文</td></tr>
<tr><td>先修课程</td><td colspan="5">无</td></tr>
</table>

二、课程内容简介

教育心理学是全校师范专业本科生教师教育必修课程，对于促进其未来职业成长发展具有重要的意义。教育心理学的研究对象是学与教相互作用的过程中的基本心理规律，内容主要涉及心理发展、学习动机、学习理论、不同类型的学习等方面，具体来说，包括教育心理学的概述、心理发展的一般规律及个体差异、学习动机、联结主义学习理论、认知主义学习理论、人本主义及建构主义学习理论、知识学习、技能学习、问题解决学习、学习策略、品德学习等内容。

三、课程目标

通过本课程的学习，了解教育心理学的基本内容体系，树立正确的职业道德和职业责任感，理解心理发展与教育的关系，理解各种学习动机理论以及各个流派的学习理论，掌握动机激励的基本原理和方法，适当了解教育心理学领域的国内外研究进展，具备运用相关理论知识分析解决教育实践问题、促进教育教学效果的能力。

L01：了解教育心理学对教师职业发展的重要意义，树立正确的职业道德，培养高度的职业责任感。

L02：了解教育心理学基本内容体系，理解教育心理学各板块知识要点。

L03：了解教育心理学研究方法，系统掌握诸如学习动机理论以及各个流派的学习理论等基本理论，具备一定的教育心理学专业素养。

L04：具备运用教育心理学理论知识分析、解决教育教学实践问题的基本能力。

L05：引导钻研精神、创新意识、批判思维，将教育心理学知识与自己所学专业结合，促进教学技能改进教学效果

L06：适度了解教育心理学领域新近国际研究热点及进展，具有一定国际视野。

课程目标	支撑毕业要求指标点 【此列需要公共课部门根据各自学科特点，自行描述】	支撑程度	支撑培养目标指标点 【学校整体培养目标核心素养】	支撑程度
L01	培养学生具备正确的人生观、价值观、世界观，培养自尊自信、理性平和、积极向上的心态。	H	具备理想信念与道德规范	H
L02	理解心理学的基本知识，掌握常见心理现象的表现特点及其规律，为学生掌握与人类心理和行为有关的专业课程打下良好基础。	H	具备综合优良素质	H
L03	理解心理学的主要研究方法，能在一定程度上对心理与行为现象进行描述、解释、预测甚至是调控；增强心理保健的意识，提高自身及亲友心理健康的水平。	M	具备扎实专业素养	M
L04	发展创新意识和创新能力，为将来从事与人相关的各项管理、教育教学等工作做好知识、技能与价值观方面的初步准备。	H	具备创新发展能力	H
L05	了解与本课程相关的国内外心理学研究热点及进展，培养适应社群和文化多样性的能力，具有一定的国际视野与多元文化素养。	H	具备国际视野	H

备注：支撑毕业要求指标点，毕业要求指标点描述参考2024版本科人才培养方案（非师范）对毕业要求的描述样例，结合各自学科特点，自行描述。

四、教学内容、要求及进度安排

第一章　绪论（3课时，支持课程目标1、3）

教学要求

1、了解心理学的研究对象

2、理解心理学四大流派的主张

3、了解心理学研究的主要方法

4、理解教育心理学的研究对象和作用

5、了解教育心理学的发展简史

教学内容

一、心理学概述

1、心理学的研究对象

2、心理学的学科体系

3、心理学的主要流派

4、心理学的研究方法

二、教育心理学的研究对象、任务和作用

1、教育心理学的研究对象

2、教育心理学的任务

3、教育心理学的作用

三、教育心理学的发展历史

1、开创阶段（19世纪末-20世纪初）

2、发展阶段（20世纪20-50年代）

3、成熟阶段（20世纪60-70年代）

4、深化拓展阶段（20世纪80年代-）

第二章　学生心理发展（3课时，支持课程目标2、3）

教学要求

1、掌握认知发展的基本理论

2、掌握个性发展的基本理论

3、理解个体心理发展的个体差异

教学内容

一、皮亚杰的认知发展理论

1、基本发展观

2、认知发展阶段理论

3、心理发展的影响因素

二、维果斯基的发展理论

1、文化历史理论

2、心理发展观

3、最近发展区

三、学生的情感和个性发展

1、个性与社会化发展

2、自我意识、自我概念与自尊

四、学生个体差异

1、智力的差异

2、学习风格的差异

第三章 学习理论（6课时，支撑课程目标2、3）

教学要求

1、理解学习的含义

2、掌握学习的分类

3、理解行为主义、认知主义、建构主义、人本主义学习理论的核心观点

教学内容

一、学习的概念

1、学习的含义

2、学习的分类

二、行为主义学习理论

1、巴甫洛夫经典条件作用理论

2、华生行为主义理论

3、桑代克联结主义学习理论

4、斯金纳操作条件作用理论

5、班杜拉观察学习理论

三、认知主义学习理论

1、格式塔顿悟理论

2、托尔曼符号学习理论

3、布鲁纳认知结构理论

4、奥苏泊尔认知同化理论

四、建构主义学习理论

1、建构主义的思想渊源

2、建构主义的分类

3、建构主义学习理论的基本观点

五、人本主义学习理论

1、马斯洛内在学习理论

2、罗杰斯学生中心理论

第四章　学习动机（6课时，支撑课程目标3、4、6）

教学要求

1、了解学习动机的含义、功能及分类

2、理解学习动机与学习效果效率的关系

3、掌握强化理论、需要层次理论、成就动机理论、归因理论、自我效能感理论、成就目标理论等经典动机理论

4、了解学习动机激发的途径和措施

教学内容

一、学习动机概述

1、学习动机及其相关概念

2、学习动机对学习的影响

3、学习动机与学习效率的关系

4、学习动机的分类

二、学习动机理论

1、强化理论

2、需要层次理论

3、自我决定理论

4、成就动机理论

5、自我效能理论

5、成就归因理论

6、成就目标理论

三、学习动机的培养与激发

第五章 知识与技能的学习（6课时，支撑课程目标2、5）

教学要求

1、了解知识学习的实质、类型以及作用

2、理解知识学习的一般规律

3、掌握迁移的概念及其分类

4、理解形式训练说、相同元素说、概括化理论、关系转换理论、认知结构迁移理论的核心观点

5、了解技能学习的实质、类型以及作用

6、理解动作技能与心智技能学习的一般规律

教学内容

一、知识的学习

1、知识的含义、分类及表征方式

2、知识理解及影响因素

3、错误概念的转变

二、技能的学习

1、技能的概述

2、动作技能的形成及培养

3、心智技能的形成及培养

三、学习的迁移

1、迁移及其分类

2、迁移理论

3、迁移在教育中的应用

第六章 问题解决的学习与创造性（3课时，支撑课程目标5）

教学要求

1、理解问题解决和创造力的概念及分类

2、理解问题解决的影响因素

3、了解问题解决与创造力的培养途径

教学内容

一、问题及问题解决的含义

1、问题及其分类

2、问题解决的界定

二、一般问题的解决过程

1、理解和表征问题阶段

2、寻求解答阶段

3、执行计划或尝试解答阶段

4、评价结果阶段

三、问题解决的影响因素

1、问题的刺激特点

2、功能固着

3、反应定势

4、酝酿效应

四、问题解决能力的培养

一般问题解决能力的训练

专家和新手

教学中问题解决能力的培养

五、创造性思维

1、创造性思维的本质与过程

2、创造性思维的训练

第七章　学习策略（3课时，支撑课程目标5）

教学要求

1、了解学习策略的含义及特点

2、了解学习策略的分类

3、掌握认知策略、元认知策略和资源管理策略及其亚类

4、了解学习策略的训练原则与方法

教学内容

一、学习策略的概念

1、学习策略的定义

2、学习策略的特点

二、认知策略

三、元认知策略

四、资源管理策略

五、学习策略的促进

第八章　品德的形成（3课时，支撑课程目标1、3）

教学要求

1、理解品德与道德的概念及关系

2、了解品德的心理结构

3、理解皮亚杰和柯尔伯格的品德发展理论

4、理解影响品德发展的因素

5、了解品德形成和培养的途径

教学内容

一、品德心理概述

1、品德的基本界定

2、品德的心理结构

3、社会规范学习与品德发展的实质

二、品德发展

1、道德认识的发展

2、道德情感的发展

3、道德行为的发展

三、品德的形成与培养

1、品德的内化

2、品德形成的影响因素

3、品德培养的方法

五、先修课要求及教学方法建议

1. 先修课要求：无

2. 教学方法建议：采用课堂讲授、小组讨论、课外延伸阅读等多种方式进行教学，运用多媒体等现代化教学手段提高教学效果，注重理论联系实际以促进知识向实践应用的迁移。

六、考核方式

见考试大纲。

1. 平时考核：平时成绩占总成绩的40%。平时考核成绩包括平时作业、课堂提问、考勤等。

2. 期末考试：期末成绩占总成绩的60%。期末考试形式闭卷。

七、教材、参考文献与其他教学资源

1. 教材：

当代教育心理学，陈琦，刘儒德，北京师范大学出版社，第三版，2019

2. 参考书目：

教育心理学，莫雷，教育科学出版社，2007

教育心理学，张大均，人民教育出版社，2005

八、备注

首都师范大学《教育心理学见习》教学大纲

一、课程信息

<table>
<tr><td rowspan="2">课程名称</td><td colspan="6">教育心理学见习</td></tr>
<tr><td colspan="6">Educational Psychology Practice</td></tr>
<tr><td>课程编码</td><td colspan="2">3350081</td><td>课程性质</td><td colspan="2">√必修　　□选修</td></tr>
<tr><td>课程类型</td><td colspan="5">√通识课程　□专业课程</td></tr>
<tr><td>适用专业</td><td colspan="5">全校各院系师范专业</td></tr>
<tr><td>开课部门</td><td colspan="2">心理学院</td><td>课程负责人</td><td colspan="2">汪玲</td></tr>
<tr><td>学时学分</td><td>学分：0</td><td>总学时：15</td><td>理论：0</td><td>实验：0</td><td>实践：15</td></tr>
<tr><td>授课语言</td><td colspan="5">中文</td></tr>
<tr><td>先修课程</td><td colspan="5">无</td></tr>
</table>

二、课程内容简介

教育心理学见习是全校师范专业本科生教师教育必修课程，对于促进其未来职业成长发展具有重要的意义。教育心理学见习主要采用观摩和实践结合、请进来和走出去并举的方式，针对课堂教学设计及讲授、心理健康教育、动机激励等领域，培养学生相关实践能力。教育心理学见习课程是教育心理学课程学习向教育实践的进一步拓展，试图深化学生对教育心理学理论知识的理解，从而促进知识向应用的转化，帮助学生获得基于教育心理学理论知识分析、解决教育教学实际问题的能力。

三、课程目标

通过本课程的学习，树立正确的职业道德和职业责任感，深化对于教育心理学基本知识的理解，并进一步了解如何在教育教学实践中运用这些知识去分析解决实际问题。

L01：了解教育心理学及教育心理学见习对教师职业发展的重要意义，树立正确的职业道德，培养高度的职业责任感。

L02：进一步深化对教育心理学基本内容的理解。

L03：进一步了解教育心理学研究方法，提高教育心理学专业素养。

L04：培养运用教育心理学理论知识分析、解决教育教学实践问题的基本能力。

L05：引导钻研精神、创新意识、批判思维，将教育心理学知识与自己所学专业结合，促进教学技能改进教学效果。

L06：适度了解教育心理学领域新近国际研究热点及进展，具有一定国际视野。

课程目标	支撑毕业要求指标点 【此列需要公共课部门根据各自学科特点，自行描述】	支撑程度	支撑培养目标指标点 【学校整体培养目标核心素养】	支撑程度
L01	培养学生具备正确的人生观、价值观、世界观，培养自尊自信、理性平和、积极向上的心态。	H	具备理想信念与道德规范	H
L02	理解心理学的基本知识，掌握常见心理现象的表现特点及其规律，为学生掌握与人类心理和行为有关的专业课程打下良好基础。	H	具备综合优良素质	H
L03	理解心理学的主要研究方法，能在一定程度上对心理与行为现象进行描述、解释、预测甚至是调控；增强心理保健的意识，提高自身及亲友心理健康的水平。	M	具备扎实专业素养	M
L04	发展创新意识和创新能力，为将来从事与人相关的各项管理、教育教学等工作做好知识、技能与价值观方面的初步准备。	H	具备创新发展能力	H
L05	了解与本课程相关的国内外心理学研究热点及进展，培养适应社群和文化多样性的能力，具有一定的国际视野与多元文化素养。	H	具备国际视野	H

备注：支撑毕业要求指标点，毕业要求指标点描述参考2024版本科人才培养方案（非师范）对毕业要求的描述样例，结合各自学科特点，自行描述。

四、教学内容、要求及进度安排

活动一 课堂教学观摩见习 （3课时，支持课程目标1、4、5）

活动二 中小学教学名师讲座（3课时，支持课程目标1、5、6）

活动三 中小学生心理健康教育讲座（3课时，支持课程目标1、2、3）

活动四 微课设计及展示（3课时，支持课程目标4、5）

活动五 主题班会设计及展示（3课时，支持课程目标1、4、5）

注：以上内容可根据班级规模等实际情况选择其中3项。

五、先修课要求及教学方法建议

1. 先修课要求：无

2. 教学方法建议：采用教学观摩、专业讲座、设计与展示等方式进行，强化理论知识向实践应用领域的迁移。

六、考核方式

根据活动的具体内容及形式的不同，对学生在每一次活动中的表现进行评定。例如，教学观摩根据学生提交的观摩报告或观摩后小组讨论的发言进行评定，微课设计则根据教学课件以及讲授现场发挥进行评定。总评成绩为历次活动成绩的平均分。

七、教材、参考文献与其他教学资源

1. 教材：

当代教育心理学，陈琦，刘儒德，北京师范大学出版社，第三版，2019

2. 参考书目：

教育心理学，莫雷，教育科学出版社，2007

教育心理学，张大均，人民教育出版社，2005

八、备注

首都师范大学《你身边的心理学》教学大纲

一、课程信息

课程名称	你身边的心理学				
	Psychology Around You				
课程编码	3351034		课程性质	□必修 √选修	
课程类型	√通识课程 □专业课程				
适用专业	心理学相关专业				
开课部门	心理学院		课程负责人	郝坚	
学时学分	学分：2	总学时：32	理论：2	实验：0	实践：0
授课语言	中文				
先修课程	无				

二、课程内容简介

《你身边的心理学》是一门面向全校本科生的通识课。这门课介绍了经典心理学课程通常涉及的各个领域，向学生展示了心理学的多样性。章节内容既包括基础心理学涉及的主要领域，如生物心理学、发展心理学和社会心理学等，又包括应用心理学涉及的主要领域，即专业心理学中的健康心理学、犯罪心理学和运动心理学等。每章通过大量图表，介绍了心理学各领域的历史故事、经典实验及各领域与人们现今生活的关系。这门课能够为各专业学生开启心理学的兴趣之门，同时帮助他们从各种心理学视角理解自我和他人，从而在生活中收获成长和快乐。

三、课程目标

L01：具备正确的价值观和道德观念

L02：具备自我认知和自我提升能力

L03：具备理解和关怀他人的能力

L04：了解心理学各核心领域中的基本概念、理论观点和实证方法

L05：具备批判性思维和独立思考能力

L06：具备了解国际前沿心理学领域知识和信息的能力

课程目标	支撑毕业要求指标点 【此列需要公共课部门根据各自学科特点，自行描述】	支撑程度	支撑培养目标指标点 【学校整体培养目标核心素养】	支撑程度
L01	培养学生具备正确的人生观、价值	H	具备理想信念与道德规范	H

	观、世界观，培养自尊自信、理性平和、积极向上的心态。			
L02	理解心理学的基本知识，掌握常见心理现象的表现特点及其规律，为学生掌握与人类心理和行为有关的专业课程打下良好基础。	H	具备综合优良素质	H
L03	理解心理学的主要研究方法，能在一定程度上对心理与行为现象进行描述、解释、预测甚至是调控；增强心理保健的意识，提高自身及亲友心理健康的水平。	M	具备扎实专业素养	M
L04	发展创新意识和创新能力，为将来从事与人相关的各项管理、教育教学等工作做好知识、技能与价值观方面的初步准备。	H	具备创新发展能力	H
L05	了解与本课程相关的国内外心理学研究热点及进展，培养适应社群和文化多样性的能力，具有一定的国际视野与多元文化素养。	H	具备国际视野	H

备注：支撑毕业要求指标点，毕业要求指标点描述参考2024版本科人才培养方案（非师范）对毕业要求的描述样例，结合各自学科特点，自行描述。

四、教学内容、要求及进度安排

第一章 心理学研究什么（2学时，支撑课程目标L01，L04）

理论心理学与专业心理学

心理学的研究领域

短暂的历史

我们如何感知世界

什么是心理学

第二章 学习心理学（2学时，支撑课程目标L04）

行为主义的诞生

神经性唾液分泌与动物行为

条件反射

刺激配对

华生与行为主义宣言

斯金纳与迷箱

格式塔心理学

柯勒与特内里费岛人猿研究所

第三章 认知心理学（4学时，支撑课程目标L04，L06）

“黑箱”研究

信息与思维

认知心理学的崛起

关于记忆的实验研究
记忆与意义
认知与计算机
重新审视记忆
阿特金森与希福林的记忆的模态模型
注意力
布罗德本特的认知信息加工模型
巴德利的工作记忆模型

第四章 生物心理学（4学时，支撑课程目标L04）

脑与神经系统
脑的重要性
脑的功能
官能与颅相学
动物电与神经冲动
皮质的电活动
临床法
菲尼亚·盖奇
脑电图与非侵入性研究

第五章 发展心理学（4学时，支撑课程目标L02，L03，L04）

教养与教育
发生认识论
社会建构论
精神分析理论
胎教
依恋理论
哈洛与猴子之爱
社会学习论
道德发展

第六章 社会心理学（4学时，支撑课程目标L02，L03，L04）

社会心理学中的态度
服从权威与社会影响
群体表现
群体间冲突
互助行为

第七章 智力心理学（2学时，支撑课程目标L04，L05）

人的能力与人格
差异的测量

智力测量

斯皮尔曼与因素分析法

其他模型

智力与遗传率

未来的研究方向

第八章 人格心理学（2学时，支撑课程目标L02，L03，L04）

气质、性格和人格

人格特质论

艾森克与人格问卷

古代的气质理论

罗夏墨迹测验

大五人格理论

信度

效度

第九章 临床心理学（4学时，支撑课程目标L04）

从精神病学家到精神分析师

心理问题和心理健康的相关研究

精神病学与医学模式

心理困扰与心理健康的研究

人本主义心理学

临床心理学家的角色

认知行为疗法

第十章 专业心理学（4学时，支撑课程目标L04，L05）

为职场做好准备

健康心理学

犯罪心理学

教育心理学

职业心理学

运动心理学

五、先修课要求及教学方法建议

1.先修课要求：无

2.教学方法建议：课堂上采用大量教学图表和视频，增强学生对知识的感性认识；同时采用启发式和探究式的教学方法，通过讨论等方式引导学生主动思考。

六、考核方式

必修课：见考试大纲

选修课要求如下：

1.考核目标：应与课程目标一致

2.考核方式与考核要求

考试、考查及具体方式（如为考试，说明闭卷或开卷考试即可；如为考查，明确“提交论文、调查报告、实验报告、读书报告”等形式。

考核方式	考核要求	比重(%)	对应的课程目标
文献阅读与报告	阅读心理学各领域的相关文献，并进行个人或小组汇报。	40%-50%	L02，L03，L06
测验	对各章节的核心知识点涉及的问题进行分析回答。	50%-60%	L01，L04，L05

3.填写《首都师范大学考试（考查）分析表》，与学生考试试卷或考查的论文、调查报告、实验报告、读书报告等一并保存五年。（从考试当日开始计算）

七、教材、参考文献与其他教学资源

彭聃龄（2018）. 普通心理学（第5版）. 北京：师范大学出版社.

首都师范大学《学生问题行为的机制和矫正》教学大纲

一、课程信息

课程名称	实用心理学				
	Psychological mechanism and treatment of problem behavior				
课程编码	3041035		课程性质	□必修 √选修	
课程类型	√通识课程 □专业课程				
适用专业	全校各专业				
开课部门	心理学院		课程负责人	上官芳芳 肖晶	
学时学分	学分：3	总学时：48	理论：100%	实验：0%	实践：0%
授课语言	中文				
先修课程	无				

二、课程内容简介

学生问题行为的机制和矫正课程是一门发展心理学、教育学、医学、认知神经科学跨领域的兼具理论性和实践性的课程。结合行为范式、多模态脑成像、电生理、计算建模等方法系统探讨青春期问题行为（攻击、违规、成瘾等）与违背社会规范的行为的认知心理、计算过程、脑区活动模式及神经环路机制、激素和内分泌；利用近红外多脑同步记录技术揭示高生态效度下问题行为的多脑相互影响机制，探明儿童和青少年团体性问题行为的主要环境因素；研发矫正儿童和青少年问题行为的创造力转化、认知调控、奖惩手段、神经肽、多巴胺和泌乳素、经颅直流电/磁刺激调节等个体化干预方案并改善高危青少年的社会适应力。这门课有助于各专业的学生和教师掌握儿童和青少年问题行为发生和发展的基本规律，并运用这些规律为家庭和学校教养提供建议和指导。

三、教学目标

1. 掌握儿童和青少年问题行为的核心理论
2. 掌握儿童和青少年问题行为的特点和规律
3. 掌握儿童和青少年问题行为的神经机制
4. 运用儿童和青少年问题行为的理论知识为积极教养提供建议和指导

课程目标	支撑毕业要求指标点 【此列需要公共课部门根据各自学科特点，自行描述】	支撑程度	支撑培养目标指标点 【学校整体培养目标核心素养】	支撑程度
L01	培养学生具备正确的人生观、价值观、世界观，培养自尊自信、理性	H	具备理想信念与道德规范	H

	平和、积极向上的心态。			
L02	理解心理学的基本知识，掌握常见心理现象的表现特点及其规律，为学生掌握与人类心理和行为有关的专业课程打下良好基础。	H	具备综合优良素质	H
L03	理解心理学的主要研究方法，能在一定程度上对心理与行为现象进行描述、解释、预测甚至是调控；增强心理保健的意识，提高自身及亲友心理健康的水平。	M	具备扎实专业素养	M
L04	发展创新意识和创新能力，为将来从事与人相关的各项管理、教育教学等工作做好知识、技能与价值观方面的初步准备。	H	具备创新发展能力	H
L05	了解与本课程相关的国内外心理学研究热点及进展，培养适应社群和文化多样性的能力，具有一定的国际视野与多元文化素养。	H	具备国际视野	H

备注：支撑毕业要求指标点，毕业要求指标点描述参考2024版本科人才培养方案（非师范）对毕业要求的描述样例，结合各自学科特点，自行描述。

四、教学内容

第一章儿童和青少年问题行为的概述（9课时，支撑课程目标1、3）

基本概念

儿童和青少年问题行为的分类

儿童和青少年问题行为的经典理论

第二章儿童和青少年的攻击行为（9课时，支撑课程目标2、3、4）

攻击行为的定义和分类

攻击行为的影响因素

攻击行为的理论

攻击行为的神经生理机制

攻击行为的矫正

第三章儿童和青少年的霸凌行为（6课时，支撑课程目标2、3、4）

霸凌行为的定义和分类

霸凌和攻击行为的区别

霸凌行为的影响因素

霸凌行为的理论

霸凌行为的神经生理机制

霸凌行为的矫正

第四章儿童和青少年的偏私行为（6课时，支撑课程目标2、3、4）

偏私行为的定义和分类

偏私行为的影响因素

偏私行为的理论

偏私行为的神经生理机制

偏私行为的矫正

第五章儿童和青少年的背叛行为（6课时，支撑课程目标2、3、4）

背叛行为的定义和分类

背叛行为的影响因素

背叛行为的理论

背叛行为的神经生理机制

背叛行为的矫正

第六章儿童和青少年的欺骗行为（6课时，支撑课程目标2、3、4）

欺骗行为的定义和分类

欺骗行为的影响因素

欺骗行为的理论

欺骗行为的神经生理机制

欺骗行为的矫正

第七章儿童和青少年的网络成瘾行为（6课时，支撑课程目标2、3、4）

网络成瘾行为的定义和分类

网络成瘾行为的影响因素

网络成瘾行为的理论

网络成瘾行为的神经生理机制

网络成瘾行为的矫正

五、教材与学习资源

《特殊儿童的问题行为干预：实例与解析》，中国轻工业出版社；

《快速处理学生行为问题的52个方法：让学生变得自律、专注、爱学习》，中国青年出版社；

《中学生常见心理问题及对策》，电化教育音像出版社

六、考核方式

1. 平时成绩占40%，包括出勤和完成作业情况
2. 期末成绩占60％，以期末论文、开卷考试等方式为主

首都师范大学《心理学与文化》教学大纲

一、课程信息

<table>
<tr><td rowspan="2">课程名称</td><td colspan="5">心理学与文化</td></tr>
<tr><td colspan="5">Psychology and Culture</td></tr>
<tr><td>课程编码</td><td colspan="2">3351036</td><td>课程性质</td><td colspan="2">□必修　　√选修</td></tr>
<tr><td>课程类型</td><td colspan="5">√通识课程　□专业课程</td></tr>
<tr><td>适用专业</td><td colspan="5">不限</td></tr>
<tr><td>开课部门</td><td colspan="2">心理学院</td><td>课程负责人</td><td colspan="2">张琳琳</td></tr>
<tr><td>学时学分</td><td>学分：2</td><td>总学时：32</td><td>理论：32</td><td>实验：0</td><td>实践：0</td></tr>
<tr><td>授课语言</td><td colspan="5">中文</td></tr>
<tr><td>先修课程</td><td colspan="5">无</td></tr>
</table>

二、课程内容简介

作为心理学的重要分支之一，文化心理学强调人类的心理与行为以文化为中介，并且受人类所处的社会文化环境的影响和制约。文化心理学跳出了以西方文化为中心的心理学视角，从更广阔的角度看待多元社会文化下人类的心理发展规律和特点。在当下越来越开放和多元化的世界里，了解文化如何影响人们的认知、感觉和行为有助于促进来自不同国家、民族和文化背景的人们之间的沟通和融合。本课程将介绍当代文化心理学的理论、方法和主要研究发现，从文化比较的视角学习儿童发展、人格、认知、情绪、道德等心理学主题在不同文化下的共性和独特性。

三、课程目标

通过课堂讲授、小组讨论和主题调研等课堂活动，学生将了解和掌握1）文化心理学的经典理论以及研究方法，2）文化的概念和测量（例如集体主义和个体主义文化），以及3）文化如何影响人类认知、情绪和行为等心理过程。通过本课程的学习，学生将对不同文化下人类心理的互联性、独特性和多元性有更好的了解，并且运用所学知识提升与来自不同社会文化背景下的人的沟通与合作。

L01：了解文化与个体发展的关系，引导学生树立正确的世界观、人生观和价值观

L02：了解文化心理学的经典理论以及研究内容，提升学生的科学素养和人文精神

L03：了解文化如何影响人类认知、情绪和行为等心理过程，促进学生掌握心理学的基础知识

L04：了解心理学的起源、现状以及东西方文化差异对心理发展的影响，培养学生的批判性思维和独立思考能力

L05：了解不同文化下人类心理的互联性、独特性和多元性，能够运用所学知识提升与来自不同社会文化背景下的人的沟通与合作，培养学生国际视野

L06：了解中国传统文化与个体及社会心理现象的关系，培养学生的民族自豪感

课程目标	支撑毕业要求指标点 【此列需要公共课部门根据各自学科特点，自行描述】	支撑程度	支撑培养目标指标点 【学校整体培养目标核心素养】	支撑程度
L01	培养学生具备正确的人生观、价值观、世界观，培养自尊自信、理性平和、积极向上的心态。	H	具备理想信念与道德规范	H
L02	理解心理学的基本知识，掌握常见心理现象的表现特点及其规律，为学生掌握与人类心理和行为有关的专业课程打下良好基础。	H	具备综合优良素质	H
L03	理解心理学的主要研究方法，能在一定程度上对心理与行为现象进行描述、解释、预测甚至是调控；增强心理保健的意识，提高自身及亲友心理健康的水平。	M	具备扎实专业素养	M
L04	发展创新意识和创新能力，为将来从事与人相关的各项管理、教育教学等工作做好知识、技能与价值观方面的初步准备。	H	具备创新发展能力	H
L05	了解与本课程相关的国内外心理学研究热点及进展，培养适应社群和文化多样性的能力，具有一定的国际视野与多元文化素养。	H	具备国际视野	H

备注：支撑毕业要求指标点，毕业要求指标点描述参考2024版本科人才培养方案（非师范）对毕业要求的描述样例，结合各自学科特点，自行描述。

四、教学内容、要求及进度安排

主题1：文化心理学简介：理论与方法（6学时，支撑课程目标1、2、3）

1) 文化心理学主要理论
   - Berry 的生态文化理论
2) 文化的概念
   - Hofstede 的文化维度
3) 跨文化心理学的研究方法
   - 主位和客位研究方法

- 跨文化研究取样方法
- 量化和质性研究
- 测量工具翻译以及跨文化测量等价性

主题2：文化与儿童发展（3学时，支撑课程目标1、2、3）

1) 儿童发展的相关理论
   - Piaget 的儿童认知发展阶段理论
   - Erikson 的心理社会发展理论
   - Kohlberg 的道德发展理论
   - Bronfenbrenner 的生态系统理论
2) 儿童发展的跨文化研究
   - 依恋
   - 家庭养育

主题3：文化与社会行为（3学时，支撑课程目标2、3、5）

1) 从众现象的跨文化研究
   - 信息型影响与规范型影响
   - The Asch Experiment
2) 归因的跨文化研究
   - 基本归因错误
3) 择偶行为与性别刻板印象的跨文化研究

主题4：文化与人格（3学时，，支撑课程目标2、3、5）

1) 人格的跨文化研究
   - 人格的理论和测量（Eysenck 人格理论，大五人格等）
2) 自我概念的跨文化研究
   - 自我理论
   - 独立型自我与依存型自我

主题5：文化与语言（3学时，支撑课程目标2、3、5）

1) 语言相对论
   - Sapir-Whorf 假说
2) 颜色分类
   - 不同语言体系下的基本颜色类别
3) 空间定向（spatial orientation）
   - 相对视角、绝对视角与内部视角

- The Chips Task 与 Eric’s Maze

主题6：文化与认知（3学时，支撑课程目标2、3、5）

1) 图形的感知
   - 视错觉
   - 深度知觉
2) 认知风格
   - 场独立-场依存型认知
   - 整体思维和分析思维

主题7：文化与情绪（3学时，支撑课程目标2、3、5）

1) 情绪相关理论和概念
   - 基本情绪和复杂情绪分类
2) 面部表情的跨文化研究
   - Paul Ekman 的面部表情跨文化研究
   - 新生儿的情绪研究
3) 情绪表达规则的跨文化研究
   - 理想情绪和实际情绪

主题8：文化与幸福感（3学时，支撑课程目标2、3、5）

1) 幸福感概念和理论
   - 积极情绪、消极情绪和生活满意度
   - 幸福原点理论
   - 幸福感的 PERMA 模型
   - 不同文化对于“幸福”的理解以及幸福感的影响因素
2) 幸福感的跨文化研究
   - 世界幸福感报告
   - 幸福感与收入的关系
   - 文化维度与幸福感

主题9：濡化与涵化（3学时，支撑课程目标2、3、4、5）

1) 濡化和涵化的概念
   - 濡化、涵化和社会化的区分
   - 涵化理论模型
2) 涵化策略
   - 融合、同化、隔离和边缘化

3) 涵化压力以及应对策略

主题10：跨文化关系（3学时，支撑课程目标2、3、4、5）

1) 刻板印象、偏见与歧视

总结与思考：在日益多元化的世界里，如何促进跨文化沟通与融合？

五、先修课要求及教学方法建议

1.先修课要求：无

2.教学方法建议：课堂讲授、小组讨论、课外延伸阅读相结合

六、考核方式

1.考核目标：与教学目标一致

2.考核方式：

课堂参与：10%，小组讨论：30%，主题调研：60%

考核方式	考核要求	比重(%)	对应的课程目标
课堂参与	出勤及参与	10%	L01-L06
小组讨论	积极参与小组讨论	30%	L01-L06
主题调研	完成主题调研报告	60%	L01-L06

七、教材、参考文献与其他教学资源

无教材，推荐阅读书目如下：

埃里克·希雷和戴维·利维，《跨文化心理：批判性思维和当代的应用》，中国人民大学出版社，2013年版

约翰·贝里等，《跨文化心理学：研究与应用（第3版）》，北京师范大学出版社，2020年版

首都师范大学《情绪与健康》教学大纲

一、课程信息

课程名称	情绪与健康				
	Emotion and Health				
课程编码	3351037		课程性质	□必修 √选修	
课程类型	√通识课程 □专业课程				
适用专业	所有专业				
开课部门	心理学院		课程负责人	梁熙	
学时学分	学分：2	总学时：32	理论：32	实验：0	实践：0
授课语言	中文				
先修课程	无				

二、课程内容简介

《情绪与健康》课程旨在分享一些关于情绪的心理学知识以及情绪调节的策略方法，希望能帮助大家处理和应对生活中遇到的“坏情绪”，减少它们对我们身心健康带来的不良影响。课程介绍了日常情绪与身心健康的关系，并介绍相应的情绪管理和调节的策略。课程中特别涉及了一些日常生活中常见的情绪问题，如焦虑、抑郁、压力情境等，也会涉及积极的情绪——幸福，分享一些收获“幸福”的小技巧。通过精要的讲解让同学们掌握关于情绪与健康关系的基本概念，并结合在线情绪打卡活动、主题讨论、案例分析、“你会怎们办”的课后作业等不同形式，帮助学生学会将知识运用于实际生活中。

三、课程目标

从课程及其与专业人才培养目标的关系阐述教学目的和要求，要求分解、细化专业人才培养目标，解释清楚课程目标与毕业要求、专业培养目标的支撑关系。课程目标须体现课程思政要求，应努力体现国际视野。

通过课程学习，使学生较好地了解情绪与健康关系的相关知识。

学会运用所学知识来解决日常遇到的一些情绪问题，深入理解心理学在实际生活中的作用。

L01：了解情绪与健康之间的关系。明白积极情绪对身心健康的积极影响，以及消极情绪可能引发的各种疾病

L02：培养学生准确觉察自己的情绪，并有效地表达出来。包括自我觉察、情绪表达能力，以及对他人情绪的识别能力。

L03：学会管理自己的情绪，创造良好的情绪状态。包括：积极情绪的培养、消极情绪的宣泄以及乐观情绪的态度。

L04：认识困扰大学生的常见情绪问题，如焦虑、抑郁、愤怒等，以便更好地应对和解决。

L05：陪养学生乐观、自信的心理品质，从良好的情绪状态出发，塑造健康的人格。

课程目标	支撑毕业要求指标点 【此列需要公共课部门根据各自学科特点，自行描述】	支撑程度	支撑培养目标指标点 【学校整体培养目标核心素养】	支撑程度
L01	培养学生具备正确的人生观、价值观、世界观，培养自尊自信、理性平和、积极向上的心态。	H	具备理想信念与道德规范	H
L02	理解心理学的基本知识，掌握常见心理现象的表现特点及其规律，为学生掌握与人类心理和行为有关的专业课程打下良好基础。	H	具备综合优良素质	H
L03	理解心理学的主要研究方法，能在一定程度上对心理与行为现象进行描述、解释、预测甚至是调控；增强心理保健的意识，提高自身及亲友心理健康的水平。	M	具备扎实专业素养	M
L04	发展创新意识和创新能力，为将来从事与人相关的各项管理、教育教学等工作做好知识、技能与价值观方面的初步准备。	H	具备创新发展能力	H
L05	了解与本课程相关的国内外心理学研究热点及进展，培养适应社群和文化多样性的能力，具有一定的国际视野与多元文化素养。	H	具备国际视野	H

备注：支撑毕业要求指标点，毕业要求指标点描述参考2024版本科人才培养方案（非师范）对毕业要求的描述样例，结合各自学科特点，自行描述。

四、教学内容、要求及进度安排

1、情绪与健康的关系概述 （3学时，支撑课程目标 L01）

学习目标：（1）了解情绪的基本概念和分类（2）理解几种情绪的产生理论（3）掌握情绪的表达和识别的方式方法

1.1 情绪与健康的关系示例

1.2 健康的界定

1.3 课程内容简介

2、情绪的自我介绍 （4学时，支撑课程目标 L01, L02）

学习目标：（1）了解情绪的基本概念和分类（2）理解几种情绪的产生理论（3）掌握情绪的表达和识别的方式方法

2.1 情绪的基本概念

2.2 情绪的产生

2.3 情绪表达和识别的类别

2.4 总结

3、和“幸福”做邻居 （3学时，支撑课程目标 L03, L05）

学习目标：（1）掌握幸福的基本概念、分类方法，以及影响因素（2）了解幸福的相关理论

3.1 幸福的基本概念和相关因素

3.2 幸福的分类

3.3 幸福的理论

4、拨开“抑郁”乌云 （4学时，支撑课程目标L02, L04, L05）

学习目标：（1）了解抑郁情绪的定义、相应表现及影响因素（2）掌握抑郁情绪的心理调节方法

4.1 抑郁情绪的基本概念

4.2 抑郁的成因与影响因素

4.3 抑郁的干预与治疗

4.4 案例分析-抑郁

5、给“焦虑”来罐凉茶降降火 （4学时，支撑课程目标L02, L04, L05）

学习目标：（1）了解焦虑的心理学界定、分类及对应表现（2）掌握焦虑的评测方法和调节策略

5.1 焦虑的基本概念

5.2 焦虑的分类

5.3 焦虑的评估与缓解

5.4 案例分析-焦虑

6、你有“压力”检测装置吗？ （3学时，支撑课程目标L02, L04, L05）

学习目标：（1）掌握压力的内涵和定义（2）了解压力的影响和意义（3）掌握压力应对步骤和策略

6.1 压力的基本概念

6.2 压力的影响

6.3 压力的应对

6.4 案例分析-压力

7、天干物燥，小心“怒火” （4学时，支撑课程目标L02, L04, L05）

学习目标：（1）了解愤怒的定义、影响因素和对身心的影响（2）掌握“制怒”的方法策略

7.1 愤怒的基本概念

7.2 控制愤怒

7.3 案例分析-愤怒

8、克服恐惧，战胜自我 （4学时，支撑课程目标L02, L04, L05）

学习目标：（1）了解恐惧的界定和分类（2）掌握减缓或克服恐惧的方式

8.1 恐惧的基本概念

8.2 恐惧的分类

8.3 克服恐惧

8.4 案例分析-恐惧

9、净化心灵，远离红眼病 （2学时，支撑课程目标L02, L04, L05）

学习目标：（1）了解嫉妒情绪的内涵和影响作用（2）了解嫉妒情绪的调整方式

9.1 嫉妒的基本概念

9.2 嫉妒的作用

9.3 嫉妒情绪的控制

9.4 案例分析-嫉妒

10、课程总结 （1学时，支撑课程目标L04）

学习目标：学会用科学的方式去调整情绪，也学会用科学的方式去解释自己生活中的行为

情绪调控的实用方法汇总

五、选修课要求及教学方法建议

先修课要求：无；

教学方法建议：课堂讲授、在线情绪打卡活动、主题讨论、案例分析等，鼓励学生将所学的知识运用于实际生活中。

六、考核方式

考核目标：应与课程目标一致；

考核方式与考核要求：平时作业和出勤50%，期末考核50%。

七、教材、参考文献与其他教学资源

李江雪：大学生情绪管理与辅导[M]. 北京师范大学出版社，2010

傅小兰：情绪心理学[M]. 华东师范大学出版社，2016

首都师范大学《学习困难儿童的发展与教育》教学大纲

一、课程信息

课程名称	学习困难儿童的发展与教育				
	Development and Education in Children with learning disorders				
课程编码	3351038		课程性质	□必修 √选修	
课程类型	√通识课程 □专业课程				
适用专业	所有师范专业均适用				
开课部门	首都师范大学心理学院		课程负责人	赵婧	
学时学分	学分：2	总学时：32	理论：32	实验：0	实践：0
授课语言	中文				
先修课程	无				

二、课程内容简介

本课程是本科师范生的通识选修课，主要介绍了学习困难的含义、分类、成因，学习困难的鉴别与评估，不同类型学习困难儿童的身心发展特点，以及相应的教育教学策略。课程内容结合了理论知识讲解和实践案例分析，以期加深学生对抽象知识的理解程度和提升学生的知识应用能力。本课程是融合教育背景下，响应当代教育发展需求，实现本专业人才培养目标，夯实师范生基本素质的培养。

三、课程目标

从课程及其与专业人才培养目标的关系阐述教学目的和要求，要求分解、细化专业人才培养目标，解释清楚课程目标与毕业要求、专业培养目标的支撑关系。课程目标须体现课程思政要求，应努力体现国际视野。

L01：基于对学习困难的理论学习，科学关爱与帮辅学困儿童；

L02：灵活应用课堂知识解决学困案例问题；

L03：理解学困儿童的认知情绪特点、鉴别方法、家庭指导和教育教养策略；

L04：能鉴别学困儿童并提出恰当的教学建议、制定个性化的教学方案；

L05：了解国内外学困教育教学干预方案。

课程目标	支撑毕业要求指标点 【此列需要公共课部门根据各自学科特点，自行描述】	支撑程度	支撑培养目标指标点 【学校整体培养目标核心素养】	支撑程度

L01	培养学生具备正确的人生观、价值观、世界观，培养自尊自信、理性平和、积极向上的心态。	H	具备理想信念与道德规范	H
L02	理解心理学的基本知识，掌握常见心理现象的表现特点及其规律，为学生掌握与人类心理和行为有关的专业课程打下良好基础。	H	具备综合优良素质	H
L03	理解心理学的主要研究方法，能在一定程度上对心理与行为现象进行描述、解释、预测甚至是调控；增强心理保健的意识，提高自身及亲友心理健康的水平。	M	具备扎实专业素养	M
L04	发展创新意识和创新能力，为将来从事与人相关的各项管理、教育教学等工作做好知识、技能与价值观方面的初步准备。	H	具备创新发展能力	H
L05	了解与本课程相关的国内外心理学研究热点及进展，培养适应社群和文化多样性的能力，具有一定的国际视野与多元文化素养。	H	具备国际视野	H

备注：支撑毕业要求指标点，毕业要求指标点描述参考2024版本科人才培养方案（非师范）对毕业要求的描述样例，结合各自学科特点，自行描述。

四、教学内容、要求及进度安排

第一章 学习困难发展与教育课程绪论（3学时，支撑课程目标1）

一、什么是学习困难？

二、学习困难的研究发展

三、学习困难的分类

第二章 阅读障碍与解码困难（3学时，支撑课程目标1、2、4）

一、阅读障碍的定义及诊断

二、阅读障碍的病因及伴随症状

三、阅读障碍的干预

第三章 阅读理解障碍（3学时，支撑课程目标1、2、4）

一、阅读理解的心理过程

二、阅读理解障碍的界定及成因

三、阅读理解障碍的评估与干预

第四章 写作障碍（3学时，支撑课程目标1、2、4）

一、写作的心理过程

二、写作障碍的界定及分类

三、写作障碍的评估与干预

第五章 数学学习障碍（3学时，支撑课程目标1、2、4）

一、数学学习的特点

二、数学学习障碍的界定及诊断

三、数学学习障碍的干预

第六章 学习障碍与注意缺陷多动冲动障碍（6学时，支撑课程目标1、2、4）

一、注意缺陷多动冲动障碍的概念及影响

二、注意缺陷多动冲动障碍的症状表现

三、注意缺陷多动冲动障碍的可能病因

四、注意缺陷多动冲动障碍的甄别与评估

五、注意缺陷多动冲动障碍的干预及矫治

第七章 社会性发展不良学习障碍 （3学时，支撑课程目标1、2、4）

一、社会性发展不良学习障碍的特征

二、社会性发展不良学习障碍的评估

三、社会性发展不良学习障碍的教育干预

第八章 学习困难学生的元认知能力及教学指导（3学时，支撑课程目标3、4）

一、什么是元认知？

二、学习困难儿童的元认知表现如何？

三、如何提升学习困难儿童的元认知能力？

第九章 学习障碍儿童的动机与情绪（6学时，支撑课程目标3、5、6）

一、学习障碍儿童的学习动机与情绪特点

二、教师如何处理学习障碍儿童的动机和情绪问题？

三、指导家长创造良好的家庭环境

课堂情景剧活动+案例分析

五、先修课要求及教学方法建议

1.先修课要求：无

2.教学方法建议：讲授结合课堂讨论、案例分析等形式帮助学生加深知识点的理解。

六、考核方式

必修课：见考试大纲

选修课要求如下：

1.考核目标：应与课程目标一致

2.考核方式与考核要求

考试、考查及具体方式（如为考试，说明闭卷或开卷考试即可；如为考查，明确“提交论文、调查报告、实验报告、读书报告”等形式。

考核方式	考核要求	比重(%)	对应的课程目标
考查	课堂活动及团队展示	60%	4、5、6
考查	平日表现	40%	1、2、3

3.填写《首都师范大学考试（考查）分析表》，与学生考试试卷或考查的论文、调查报告、实验报告、读书报告等一并保存五年。（从考试当日开始计算）

七、教材、参考文献与其他教学资源

刘翔平主编，《学习障碍儿童的心理与教育》，中国轻工业出版社，2021.

赵微编著，《学习困难儿童的发展与教育（第二版）》，北京大学出版社，2018.

八、备注

各院系应有教学大纲修订的制度。上课前须按规定完成修订，并经院系专业负责人、教学院长批准并报教务处备案后公布大纲。教学须按教学大纲实施，不允许任课教师随意修订教学大纲和离开大纲要求实施教学。

教学日历须按教学大纲编制，任课教师可以在总学时不变的前提下根据具体情况适当调整某些章节的教学时数；可以调整参考资料（不能调整教材）；在教学大纲或考试大纲规定的范围内确定考试方式、试卷结构、成绩评定方式。

首都师范大学《教育认知神经科学导论》教学大纲

一、课程信息

<table>
<tr><td rowspan="2">课程名称</td><td colspan="5">教育认知神经科学导论</td></tr>
<tr><td colspan="5">Introduction to Educational Cognitive Neuroscience</td></tr>
<tr><td>课程编码</td><td colspan="2">3351045</td><td>课程性质</td><td colspan="2">□必修　　√选修</td></tr>
<tr><td>课程类型</td><td colspan="5">√通识课程　□专业课程</td></tr>
<tr><td>适用专业</td><td colspan="5">所有专业</td></tr>
<tr><td>开课部门</td><td colspan="2">心理学院</td><td>课程负责人</td><td colspan="2">梁佩鹏</td></tr>
<tr><td>学时学分</td><td>学分：2</td><td>总学时：32</td><td>理论：32</td><td>实验：0</td><td>实践：0</td></tr>
<tr><td>授课语言</td><td colspan="5">中文</td></tr>
<tr><td>先修课程</td><td colspan="5">无</td></tr>
</table>

二、课程内容简介

教育认知神经科学是一门新兴的、多学科交叉融合的学科。近年来，越来越多的教育认知神经科学研究成果在教育实践中得到应用。作为通识课向本科生（尤其是师范生）系统地介绍相关科学发现和知识，有助于进一步培养和提高其综合能力，实现新时代人才培养的教育目标。课程内容包括教育认知神经科学的基本理论、研究范式，以及如何促进认知神经科学成果在教育领域的实际应用。具体内容涉及德育脑、智育脑、体育脑、美育脑、情绪脑等的认知神经科学研究进展及其教育神经启示。

三、课程目标

L01：帮助学生树立新的科学的教育观和学习观：教育是对人脑的塑造，需要因“脑”施教、因“脑”而异；

L02：培养学生掌握教育认知神经科学的相关理论和基本知识；

L03：使学生掌握教育认知神经科学的主要研究方法和技术，能够在一定程度上围绕国家和社会需求开展本领域的相关应用及研究；

L04：培养学生掌握能够促进教育实践的新型策略和途径；

L05：引导学生与自身实践相结合，体验相关方法技术、策略方案，提升自身对教育认知神经科学的理解；

L06：帮助学生了解教育认知神经科学最新研究动态和趋势。

课程目标	支撑毕业要求指标点 【此列需要公共课部门根据各自学科特点，自行描述】	支撑程度	支撑培养目标指标点 【学校整体培养目标核心素养】	支撑程度
L01	培养学生具备正确的人生观、价值观、世界观，培养自尊自信、理性平和、积极向上的心态。	H	具备理想信念与道德规范	H
L02	理解心理学的基本知识，掌握常见心理现象的表现特点及其规律，为学生掌握与人类心理和行为有关的专业课程打下良好基础。	H	具备综合优良素质	H
L03	理解心理学的主要研究方法，能在一定程度上对心理与行为现象进行描述、解释、预测甚至是调控；增强心理保健的意识，提高自身及亲友心理健康的水平。	M	具备扎实专业素养	M
L04	发展创新意识和创新能力，为将来从事与人相关的各项管理、教育教学等工作做好知识、技能与价值观方面的初步准备。	H	具备创新发展能力	H
L05	了解与本课程相关的国内外心理学研究热点及进展，培养适应社群和文化多样性的能力，具有一定的国际视野与多元文化素养。	H	具备国际视野	H

备注：支撑毕业要求指标点，毕业要求指标点描述参考2024版本科人才培养方案（非师范）对毕业要求的描述样例，结合各自学科特点，自行描述。

四、教学内容、要求及进度安排

第一章：绪论（3学时，支撑课程目标1、2、3）

第二章：德育脑及其教育启示（3学时，支撑课程目标3、4、5）

本部分主要介绍道德的认知神经机制，包括相关理论模型、研究范式、实验方法及主要进展，以及已有研究对教育实践的启示，包括实例分析及讨论。

第三章：智育脑及其教育启示（6学时，支撑课程目标3、4、5）

本部分主要介创造性思维与推理的认知神经机制，包括相关理论模型、研究范式、实验方法及主要进展，以及已有研究对教育实践的启示，包括实例分析及讨论。也将简要介绍记忆、问题解决、决策的相关知识与进展。

第四章：体育脑及其教育启示（3学时，支撑课程目标3、4、5）

本部分主要介绍运动的认知神经机制，包括相关理论模型、研究范式、实验方法及主要进展，以及已有研究对教育实践的启示，包括实例分析及讨论。

第五章：美育脑及其教育启示（3学时，支撑课程目标3、4、5）

本部分主要介绍审美的认知神经机制，重点聚焦音乐认知，详细介绍相关理论模型、研究范式、实验方法及主要进展，以及已有研究对教育实践的启示，包括实例分析及讨论。

第六章：情绪脑及其教育启示（3学时，支撑课程目标3、4、5）

本部分主要介绍情绪的认知神经机制，包括相关理论模型、研究范式、实验方法及主要进展；情绪调节的方法、策略及机制；以及已有研究对教育实践的启示，包括实例分析及讨论。

第七章：幽默脑及其教育启示（3学时，支撑课程目标3、4、5）

本部分主要介绍幽默的认知神经机制，包括相关理论模型、研究范式、实验方法及主要进展，以及已有研究对教育实践的启示，包括实例分析及讨论。

第八章：科学脑及其教育启示（3学时，支撑课程目标3、4、5）

本部分主要介绍科学发现（Scientific Discovery）的认知神经机制，重点聚焦数据驱动的科学发现及科学推理，介绍相关理论模型、研究范式、实验方法及主要进展，以及已有研究对教育实践的启示，包括实例分析及讨论。

第九章：毕生发展脑及其教育启示（3学时，支撑课程目标3、4、5）

本部分主要介绍人脑的发生、发展、成熟、老化的动态全过程，包括相关理论模型、研究方法及主要进展，以及已有研究对教育实践的启示，包括实例分析及讨论。

第十章：疾病脑及其教育启示（3学时，支撑课程目标3、4、5）

本部分主要介绍脑重大疾病的机制，重点聚焦一老(阿尔茨海默病)一小（孤独症）以及抑郁症，介绍相关发病机制假说、脑损伤模式、早期识别与干预方法及主要研究进展，以及已有研究对教育实践的启示，包括实例分析及讨论。

五、先修课要求及教学方法建议

1.先修课要求：无

2.教学方法建议：教学以课堂讲授为主，辅以小组为单位的课堂讨论、个人结合本专业特点开展的教学设计活动等，引导学生学习、理解和体验教育认知神经科学的特点和规律。

六、考核方式

选修课要求如下：

1.考核目标：应与课程目标一致

2.考核方式与考核要求

考试、考查及具体方式（如为考试，说明闭卷或开卷考试即可；如为考查，明确“提交论文、调查报告、实验报告、读书报告”等形式。

考核方式	考核要求	比重(%)	对应的课程目标
平时考核	平时作业、课堂提问、小组发言、考勤等	30%	L01，L02，L05
期末考核	研究设计方案、调查报告、读书报告	70%	L03，L04，L06

3.填写《首都师范大学考试（考查）分析表》，与学生考试试卷或考查的论文、调查报告、实验报告、读书报告等一并保存五年。（从考试当日开始计算）

七、教材、参考文献与其他教学资源

1.自编讲义：

2.选用教材：作者，书名，出版社，出版年

1）周加仙. 教育认知神经科学的使命与未来. 教育科学出版社, 2016.

2）秦金亮, 夏琼, 卢英俊, 陶冶等. 神经教育学. 浙江大学出版社, 2016.

3）玛丽亚·哈迪曼. 脑科学与课堂. 杨志，王培培等译. 华东师范大学出版社, 2017.

4）大卫·苏泽. 教育与脑神经科学. 方彤等译. 华东师范大学出版社, 2014.

5）约翰·D·布兰思福特. 人是如何学习的:大脑, 心理, 经验及学校. 华东师范大学出版社, 2013.

6）瑞迪, 哈格曼浦溶. 运动改造大脑. 浙江人民出版社, 2013.

7）刘儒德. 教育中的心理效应(第2版). 华东师范大学出版社, 2013.

8）Joseph E. Aoun. 教育的未来. 李海燕, 王秦辉译. 机械工业出版社, 2019

八、备注

各院系应有教学大纲修订的制度。上课前须按规定完成修订，并经院系专业负责人、教学院长批准并报教务处备案后公布大纲。教学须按教学大纲实施，不允许任课教师随意修订教学大纲和离开大纲要求实施教学。

教学日历须按教学大纲编制，任课教师可以在总学时不变的前提下根据具体情况适当调整某些章节的教学时数；可以调整参考资料（不能调整教材）；在教学大纲或考试大纲规定的范围内确定考试方式、试卷结构、成绩评定方式。

首都师范大学《师范生心理健康》教学大纲

一、课程信息

课程名称	师范生心理健康				
	Mental health of future teachers				
课程编码	3351046		课程性质	☑必修 ☐选修	
课程类型	☑通识课程 ☐专业课程				
适用专业	师范专业本科生				
开课部门	心理学院		课程负责人	王岩	
学时学分	学分：0.5	总学时：16	理论：12	实验：	实践：4
授课语言	汉语				
先修课程	无				

二、课程内容简介

本课程是在帮助大学生正确认识和处理学习和生活中遇到的常见问题的基础上，进一步关注如何提高作为未来教师的在校师范生的心理素质。通过课程的学习，不仅让他们掌握增强身心健康的知识、策略和资源，发展和完善自我，做好情绪管理，形成良好的人际关系，提高抗挫能力等内容，培养自主维护自身心理健康的意识和能力；同时更重要的是，让师范生不断发展和提升教师素养，储备卓越教师的心理品质，以支撑未来的育人能力。

三、课程目标

从课程及其与专业人才培养目标的关系阐述教学目的和要求，要求分解、细化专业人才培养目标，解释清楚课程目标与毕业要求、专业培养目标的支撑关系。课程目标须体现课程思政要求，应努力体现国际视野。

L01：引导在校的师范学生自我探索，自我完善。

L02：帮助师范生了解什么是心理健康，正确认识和人际交往问题。

L03：帮助师范生管理好自我情绪。

L04：指导师范生识别和应对常见的心理问题。

L05：培养师范生的积极心理品质，优化未来教师人格与心理。.

L06：了解教师职业的特征与发展，更好地应对未来的教育工作。

课程目标	支撑毕业要求指标点 【此列需要公共课部门根据各自学科特点，自行描述】	支撑程度	支撑培养目标指标点 【学校整体培养目标核心素养】	支撑程度
L01	培养学生具备正确的人生观、价值观、世界观，培养自尊自信、理性平和、积极向上的心态。	H	具备理想信念与道德规范	H
L02	理解心理学的基本知识，掌握常见心理现象的表现特点及其规律，为学生掌握与人类心理和行为有关的专业课程打下良好基础。	H	具备综合优良素质	H
L03	理解心理学的主要研究方法，能在一定程度上对心理与行为现象进行描述、解释、预测甚至是调控；增强心理保健的意识，提高自身及亲友心理健康的水平。	M	具备扎实专业素养	M
L04	发展创新意识和创新能力，为将来从事与人相关的各项管理、教育教学等工作做好知识、技能与价值观方面的初步准备。	H	具备创新发展能力	H
L05	了解与本课程相关的国内外心理学研究热点及进展，培养适应社群和文化多样性的能力，具有一定的国际视野与多元文化素养。	H	具备国际视野	H

备注：支撑毕业要求指标点，毕业要求指标点描述参考2024版本科人才培养方案（非师范）对毕业要求的描述样例，结合各自学科特点，自行描述。

四、教学内容、要求及进度安排

第一讲 心理健康绪论（2课时，支撑课程目标1）

模块1 心理健康的概念和标准

1、健康新理念

2、健康从“心”开始

3、大学生心理健康的标准

模块2 心理健康与幸福人生

4、心理健康与自我管理

5、心理健康与人际关系

6、心理健康与情绪调控

7、心理健康与生涯规划

模块3 大学生心理发展的特点与影响因素

8、大学生心理发展的特点

9、大学生心理发展的影响因素

模块4 大学生常见心理行为问题与调试方法

10、什么是心理行为问题

11、大学生常见心理行为问题

第二讲 人际交往（2课时，支撑课程目标2）

模块1 了解人际关系

1、人际关系概述

2、人际关系的重要性

3、大学生人际交往的特点

4、 人际交往的原则与技巧

模块2 构建人际网络

5、 人际吸引

6、 人际冲突

7、 大学生人际交往困惑

模块3 善用人际资源

8、 合作与竞争

9、 大学生不愿意合作的原因

10、 合理利用人际资源

模块4 解读爱情

11、 爱情的特点

12、 爱情的三因素

13、 培养爱情能力

第三讲 情绪调节（2课时，支撑课程目标3）

模块1 情绪管理

1、 情绪和情商

2、 情绪的种类

3、 情绪的功能

4、大学生的情绪特点

模块2 应对压力：提升抗逆力和耐挫力

5、 压力的概述

6、 大学生的主要压力

7、 压力的应对

模块3 积极情绪

8、 情绪健康的标准

9、 大学生常见的情绪问题

10、 积极情绪的作用

模块4 心态决定情绪

11、 积极的心态

12、 心态与情绪

13、 保持积极心态的方法

第四讲 常见心理问题的识别与应对（2课时，支撑课程目标4）

模块1 大学生常见心理问题

1、心理问题与心理异常

2、常见心理问题

模块2 常见心理问题的调节与应对

焦虑的调节

抑郁的应对

恐惧的应对

模块3 心理危机预防与干预

6、大学生心理危机的识别

7、大学生心理危机的成因

8、大学生心理危机的预防和干预

第五讲 教师心理（2课时，支撑课程目标5）

模块1 教师的角色与特征

1、教师的角色

2、教师的专业品质

3、教师的个性特征

模块2 师生互动

4、教师对学生的影响

5、学生对教师的影响

6、师生的相互作用

模块3 教师的成长与培养

7、教师的专业发展

8、教师成长和培养的途径

第六讲 教师职业生涯规划（2课时，支撑课程目标6）

模块1 教师专业化和身份认同

1、职业价值观

2、职业人格

3、职业兴趣

4、职业能力

模块2 教师职业生涯阶段性的发展与认识

5、职业生涯规划概述

6、职业生涯规划一般理论

7、教师职业生涯发展阶段

模块3 教师职业生涯规划的方法和技术

8、教师职业发展方向决策

9、教师职业生涯发展规划制订的原则和程序

10、教师职业生涯规划的实施和调节

第七讲 一线优秀教师讲座（2课时，支撑课程目标5）

拟邀请常年工作在一线的优秀教师就师范生的成长和职业生涯进行讲座。

讲座内容参考：

《教师职业素养阅读丛书：教师职业生涯规划与设计》

职业生涯规划概述

何为职业生涯规划

教师专业化和身份认同

第二章 职业生涯规划的理论基础

第一节 职业生涯发展的一般理论

第二节 教师职业生涯发展阶段

第三节 案例解读教师生涯发展阶段

第三章 我是谁——基于教师身份认同的自我认知

第一节 职业价值观

第二节 职业人格

第三节 职业兴趣

第四节 职业能力

第四章 我所处的环境——教师的职业环境分析

第一节 社会环境

第二节 学校环境

第五章 我将往何处——教师职业发展方向决策

第一节 SWOT分析法

第二节 生涯平衡单法

第三节 生涯愿景模型法

第四节 五“What”法

第五节 本章小结

第六章 我的规划我做主——教师职业生涯发展规划制订的原则和程序

第一节 教师职业生涯规划制订原则

第二节 教师职业生涯规划制订程序

第七章 我的成功看行动——教师职业生涯规划的实施和调节

第一节 时间管理——职业生涯规划实施成功的保障

第二节 职业倦怠——职业生涯规划中不得不说的问题

第八讲 课程总结复习与随堂考试（2课时，支撑课程目标6）

五、先修课要求及教学方法建议

1.先修课要求：无

2.教学方法建议：建议教师在教学方法上强调互动性、体验性、感染性，倡导学生参与教学过程，提高教学的吸引力和实效性，以促进学生心理的健康发展。

六、考核方式

必修课：见考试大纲

考核目标：与课程目标一致，考核学生对教学目标的掌握情况。

考核方式：随堂开卷考试，考试方式为电子版试卷，线上答题。考试时间 80 分钟。

考核内容：教学大纲各讲内容。

评分标准：试卷包括选择题（单选和多选）、填空题和判断题，每题 1 分-3分，共100分。

选修课要求如下：

1.考核目标：应与课程目标一致

2.考核方式与考核要求

考试、考查及具体方式（如为考试，说明闭卷或开卷考试即可；如为考查，明确“提交论文、调查报告、实验报告、读书报告”等形式。

考核方式	考核要求	比重(%)	对应的课程目标
课堂开卷考试	线上答题，时间80分钟，随堂考试	80-100%	基础知识的掌握
调查报告	课下完成，进行调查，交调查报告	10-20%	理论知识的实践应用

3.填写《首都师范大学考试（考查）分析表》，与学生考试试卷或考查的论文、调查报告、实验报告、读书报告等一并保存五年。（从考试当日开始计算）

七、教材、参考文献与其他教学资源

1.自编讲义：

2.选用教材：作者，书名，出版社，出版年

1）黄希庭 郑涌主编.2020.大学生心理健康教育(第3 版).上海.华东师范大学出版社.

2）陈琦,刘儒德主编.2021.当代教育心理学（第3版）.北京：北京师范大学出版社.

3.参考文献：

1) 桑标主编.2014.大学生心理健康.上海：上海教育出版社.

2）杨玉宇主编.2015.大学生心理适应与发展. 北京：科学出版社.

4.课程网址：

5.相关教学资源网址：

八、备注

各院系应有教学大纲修订的制度。上课前须按规定完成修订，并经院系专业负责人、教学院长批准并报教务处备案后公布大纲。教学须按教学大纲实施，不允许任课教师随意修订教学大纲和离开大纲要求实施教学。

教学日历须按教学大纲编制，任课教师可以在总学时不变的前提下根据具体情况适当调整某些章节的教学时数；可以调整参考资料（不能调整教材）；在教学大纲或考试大纲规定的范围内确定考试方式、试卷结构、成绩评定方式。

首都师范大学《心理学经典研究案例概览》教学大纲

一、课程信息

课程名称	**心理学经典研究案例概览**				
	Studies that Changed Psychology				
课程编码	3351056		课程性质	□必修 √选修	
课程类型	√通识课程 □专业课程				
适用专业	不限				
开课部门	心理学院		课程负责人	白柳	
学时学分	学分：2	总学时：32	理论：32	实验：0	实践：0
授课语言	中文				
先修课程	无				

二、课程内容简介

在心理学的发展历史中，有众多研究改变了我们对人类行为的认识，在心理科学的形成和发展起到了举足轻重的作用。对这些研究的方法和成果的了解和批判性思考将有助于学生深刻理解心理学的学科属性、发展历史和理论框架。本课程为心理学领域的基础入门课程，通过深入分析和探讨心理学各分支领域发展过程中的经典研究案例，帮助学生了解心理学的重要研究成果，体会心理学的研究方法和研究意义，激发学生对于心理学的浓厚兴趣，并拓展学生的思维视野，培养批判性思维和科学精神。

三、课程目标

本课程是心理学领域的基础入门课程，旨在通过讨论心理学各分支领域发展过程中的经典研究案例，帮助学生了解心理学的发展历史、体会心理学的研究方法和研究意义，发展对于心理学的浓厚兴趣。

L01：了解心理学研究的伦理道德规范。

L02：了解心理学的学科属性和发展历史。

L03：了解心理学的各分支领域研究方法和研究思路。

L04：培养学生求是的科学精神和批判思维能力。

L05：培养学生获取、阅读中英文专业文献的能力。

课程目标	支撑毕业要求指标点 【此列需要公共课部门根据各自学	支撑程度	支撑培养目标指标点 【学校整体培养目标核	支撑程度

	科特点，自行描述】		心素养】	
L01	培养学生具备正确的人生观、价值观、世界观，培养自尊自信、理性平和、积极向上的心态。	H	具备理想信念与道德规范	H
L02	理解心理学的基本知识，掌握常见心理现象的表现特点及其规律，为学生掌握与人类心理和行为有关的专业课程打下良好基础。	H	具备综合优良素质	H
L03	理解心理学的主要研究方法，能在一定程度上对心理与行为现象进行描述、解释、预测甚至是调控；增强心理保健的意识，提高自身及亲友心理健康的水平。	M	具备扎实专业素养	M
L04	发展创新意识和创新能力，为将来从事与人相关的各项管理、教育教学等工作做好知识、技能与价值观方面的初步准备。	H	具备创新发展能力	H
L05	了解与本课程相关的国内外心理学研究热点及进展，培养适应社群和文化多样性的能力，具有一定的国际视野与多元文化素养。	H	具备国际视野	H

备注：支撑毕业要求指标点，毕业要求指标点描述参考2024版本科人才培养方案（非师范）对毕业要求的描述样例，结合各自学科特点，自行描述。

四、教学内容、要求及进度安排

第一章 引论：什么是心理学（3学时，支撑课程目标L01，L03）

1）心理学的定义和目标

2）心理学的研究方法

3）人类和动物研究中的伦理问题

第二章 生物学与人类行为（3学时，支撑课程目标L01，L03，L04，L05）

1）导论：生理心理学的基本概念

2）Gazzaniga的裂脑研究

研究思路和方法

研究结果和结论

研究意义、评价与影响

3）环境对于大脑形态的影响

研究思路和方法

研究结果和结论

研究意义、评价与影响

4）遗传与环境：明尼苏达双生子研究

5）深度视觉是否天生：视崖研究

第三章 知觉与意识（3学时，支撑课程目标L01，L03，L04）

1）导论：知觉和意识的基本概念
2）Fantz的注意偏好研究
3）俾格米部落知觉研究
3）心理表征与概念：类别天生
4）睡眠与梦：睡眠剥夺研究
5）催眠行为

第四章 学习与条件反射（3学时，支撑课程目标L01，L03，L04）

1）巴甫洛夫的经典调节反射研究
2）婴儿恐惧形成的研究
3）斯金纳的强化与学习的研究
4）攻击行为是怎样习得的？

第五章 智力、认知与记忆（3学时，支撑课程目标L01，L03，L04,L05）

1）导论：智力、认知和记忆的基本概念
2）期望效应：皮格马利翁研究
3）加德纳的多元智能理论
4）托尔曼的心理地图研究
5）目击者记忆研究

第六章 人类的发展（3学时，支撑课程目标L01，L03，L04）

1）导论：发展心理学的基本概念
2）Harlow的依恋研究
3）Piaget客体永久性研究
4）自我概念：Amsterdam的镜子测试
5）婴儿社会评价研究
6）老年期的控制力研究

第七章 情绪与动机（3学时，支撑课程目标L01，L03，L04）

1）导论：情绪的定义和理论；动机的概念
2）埃克曼的面部表情的跨文化研究
3）fMRI与测谎
4）费斯廷格的认知失调研究

第八章 人格（3学时，支撑课程目标L01，L03，L04）

1）导论：人格的基本理论

2）罗特的控制点研究

3）二维性别模式

4）人格特质与健康

5）个体与文化：个体主义与集体主义

第九章 社会心理学（3学时，支撑课程目标L01，L02，L03，L04）

1）导论：什么是社会心理学

2）斯坦福监狱实验

3）从众的力量

4）责任扩散现象

5）无条件服从

第十章 心理病理学（3学时，支撑课程目标L01，L03，L04）

1）导论：心理病理学基本概念

2）究竟谁是疯子？

3）自我防御机制

4）习得性无助

5）拥挤导致行为失常？

第十一章 心理治疗（3学时，支撑课程目标L01，L02，L03，L04，L05）

1）导论：心理治疗的相关概念

2）为自己挑选心理治疗师

3）缓解你的恐惧心理

5）投射测验：罗夏墨迹

6）主题统觉测验

五、先修课要求及教学方法建议

1.先修课要求：无

2.教学方法建议：课堂讲授、小组讨论、课外延伸阅读相结合，并使用多媒体（图片、视频）等影像材料的辅助教学

六、考核方式

考核目标：与教学目标一致

考核方式：考察

课堂参与：20%

平时作业：30%

期末主题报告：50%

考核方式	考核要求	比重(%)	对应的课程目标
课堂参与	出勤及参与	20%	L01-L06
平时作业	完成平时作业	30%	L01-L06
期末报告	完成期末主题报告	50%	L01-L06

3.填写《首都师范大学考试（考查）分析表》，与学生考试试卷或考查的论文、调查报告、实验报告、读书报告等一并保存五年。（从考试当日开始计算）

七、教材、参考文献与其他教学资源

1.选用教材：Hock, R. R. （白学军译）。改变心理学的40项研究（第七版）。中国人民大学出版社。2015-08-01

2.参考资料：

《普通心理学》(第5版），彭聃龄，北京师范大学出版社，2019-01-01

《心理学与生活》（第19版），理查德·格里格等著，人民邮电出版社，2016-01-01

八、备注

各院系应有教学大纲修订的制度。上课前须按规定完成修订，并经院系专业负责人、教学院长批准并报教务处备案后公布大纲。教学须按教学大纲实施，不允许任课教师随意修订教学大纲和离开大纲要求实施教学。

教学日历须按教学大纲编制，任课教师可以在总学时不变的前提下根据具体情况适当调整某些章节的教学时数；可以调整参考资料（不能调整教材）；在教学大纲或考试大纲规定的范围内确定考试方式、试卷结构、成绩评定方式。

首都师范大学《文化、科技与健康》教学大纲

一、课程信息

课程名称	文化、科技与健康 Culture, Science, Technology and Health				
课程编码	3351057		课程性质	□必修 √选修	
课程类型	√通识课程 □专业课程				
适用专业	所有专业				
开课部门	心理学院		课程负责人	上官芳芳	
学时学分	学分：2	总学时：32	理论：32	实验：0	实践：0
授课语言	中文				
先修课程	无				

二、课程内容简介

本课程介绍健康心理学课程通常涉及的各个领域，同时结合东西方文化介绍中西医学各自的发展历史，向学生展示健康的丰富含义以及健康与文化、科技的广泛联系。章节内容既包括健康心理学涉及的主要领域，如健康行为与健康信念、行为与慢性疾病、医患沟通等，又包括中医学、运动医学涉及的部分领域，如中医药与文化、中医学与中国哲学的关系、中医外感病治疗发展历史与现状、中医学对情志病的治疗历史、运动与科技、运动与健康等。这门课能为各专业学生重新认识健康教育与健康促进的重要性，同时帮助学生建立更有利于自己和家人的健康信念和健康习惯。健康是重要的生产力，希望学生能够通过提高健康水平为自己的成长和发展助力。

三、课程目标

从课程及其与专业人才培养目标的关系阐述教学目的和要求，要求分解、细化专业人才培养目标，解释清楚课程目标与毕业要求、专业培养目标的支撑关系。课程目标须体现课程思政要求，应努力体现国际视野。

使学生了解健康心理学核心领域中的基本概念、理论观点和实证研究；启发学生运用健康心理学、中医学和运动医学的相关理论和技能提升自身健康水平。

L01：健康心理学的学科特点及其与其他学科、中国优秀传统文化的关系

L02：健康心理学核心领域中的基本概念和主要理论模型

L03：健康生活方式与心身健康的关系

L04：践行健康生活方式可能遇到的困难及解决方案

L05：健康心理学、中医学最新研究进展的跟踪和分析

课程目标	支撑毕业要求指标点 【此列需要公共课部门根据各自学科特点，自行描述】	支撑程度	支撑培养目标指标点 【学校整体培养目标核心素养】	支撑程度
L01	培养学生具备正确的人生观、价值观、世界观，培养自尊自信、理性平和、积极向上的心态。	H	具备理想信念与道德规范	H
L02	理解心理学的基本知识，掌握常见心理现象的表现特点及其规律，为学生掌握与人类心理和行为有关的专业课程打下良好基础。	H	具备综合优良素质	H
L03	理解心理学的主要研究方法，能在一定程度上对心理与行为现象进行描述、解释、预测甚至是调控；增强心理保健的意识，提高自身及亲友心理健康的水平。	M	具备扎实专业素养	M
L04	发展创新意识和创新能力，为将来从事与人相关的各项管理、教育教学等工作做好知识、技能与价值观方面的初步准备。	H	具备创新发展能力	H
L05	了解与本课程相关的国内外心理学研究热点及进展，培养适应社群和文化多样性的能力，具有一定的国际视野与多元文化素养。	H	具备国际视野	H

备注：支撑毕业要求指标点，毕业要求指标点描述参考2024版本科人才培养方案（非师范）对毕业要求的描述样例，结合各自学科特点，自行描述。

四、教学内容、要求及进度安排

第一章　健康心理学研究领域概述（3学时，支撑课程目标1）

健康的定义如何随时代而发生变化；不同年龄阶段的群体对健康的认识有什么不同；中国科学家对健康的科学定义有哪些贡献。

第二周　互联网健康传播对大众健康的影响（3学时，支撑课程目标2）

健康传播的特点、过程、要素；健康传播要素的现实情况；健康传播过程与心理干预的异同。

第三周　健康心理学研究方法介绍（3学时，支撑课程目标1、2）

心理学研究方法、流行病学研究方法。列举文献进行分析。

第四周　健康决策过程（3学时，支撑课程目标2）

个体每天都在做各种健康决策，例如每顿饭该吃什么吃多少。学习从素养-框架-信念角度理解健康决策过程。

第五周　生活方式与慢性病预防（3学时，支撑课程目标1、2、3、4、5）

整合健康心理学、生活方式医学、中医养生学、运动医学的相关知识和技能，探究个体做好慢性病预防的最佳途径。

第六周　中医外感病治疗千年史与生活启示（3学时，支撑课程目标1、2、3、4、5）

中医外感病治疗发展的历史，了解在中医千年抗疫史中从伤寒论到温病学派的发展，了解伤寒派与温病学派在近代的争论焦点和统一趋势。提高对常见感冒的辨别能力，学习如何辨别家庭常用中成药的寒热。

第七周 健康危险行为的科学研究与生活启示 （3学时，支撑课程目标1、2、3、4、5）

危害公众健康的健康危险行为：不健康饮食、肥胖、吸烟、饮酒、物质依赖、非保护性性行为。选择部分相关的健康心理学研究最新进展进行分析讨论，并在此基础上讨论对大学生生活的启示。

第八周　健康信念的内涵与特点 （3学时，支撑课程目标2、5）

健康信念的概念，健康信念的研究现状，健康信念的测量。

第九周　对当前健康行为变化理论模型的批判性思考（3学时，支撑课程目标2、3、4、5）

详解现有的解释行为变化的健康心理学理论模型，阅读相关实证研究，分析现有各个理论之间概念涵义、概念之间的关系等方面存在的问题，试提出解决方案。

第十周 健康促进行为的科学研究与生活启示（3学时，支撑课程目标3、4、5）

主题：健康饮食，锻炼，健康筛查行为，免疫行为。对各个主题相关的健康心理学研究最新进展进行分析讨论，并在此基础上讨论对大学生生活的启示。

第十一周 中医情志致病理论对日常自我保健的启示 （3学时，支撑课程目标1、3、4、5）

情志理论是中医学极具特色的理论之一。简介中医情志病概念、沿革、病因、病机、辨证分型、防治等，为日常心身保健提供重要参考。

第十二周 课程小结（3学时，支撑课程目标1、2、3、4、5）

综合上述各个主题，探讨提升自身健康的重要性和可行方式。

五、先修课要求及教学方法建议

1.先修课要求：无

2.教学方法建议：课堂讲授、小组讨论、课外延伸阅读与生活习惯培养实践相结合。

六、考核方式

开卷考试。

考核方式	考核要求	比重(%)	对应的课程目标
考勤与课堂表现	按时参加课程，积极参与课堂活动	50%	课程目标1、2、3、4、5
期末开卷考试	真实反映在课程中收获的知识、感悟和行为习惯	50%	课程目标1、2、3、4、5

七、教材、参考文献与其他教学资源

自编讲义。

八、备注

各院系应有教学大纲修订的制度。上课前须按规定完成修订，并经院系专业负责人、教学院长批准并报教务处备案后公布大纲。教学须按教学大纲实施，不允许任课教师随意修订教学大纲和离开大纲要求实施教学。

教学日历须按教学大纲编制，任课教师可以在总学时不变的前提下根据具体情况适当调整某些章节的教学时数；可以调整参考资料（不能调整教材）；在教学大纲或考试大纲规定的范围内确定考试方式、试卷结构、成绩评定方式。

《积极心理学和你》教学大纲

（针对通识课）

四、课程信息

	积极心理学和你

课程名称	Positive psychology and you				
课程编码			课程性质	□必修 ✔选修	
课程类型	**□通识课程** □专业课程				
适用专业	全校各专业				
开课部门	心理学院		课程负责人	王岩	
学时学分	学分：2	总学时：32	理论：20	实验：	实践：12
授课语言	中文				
先修课程	无				

五、课程内容简介

《积极心理学和你》是一门以科学赋能幸福力的全校通识公选课。课程突破传统心理学对“问题修复”的聚焦，转而带你探索如何激活内在优势、构建积极关系、设计韧性人生。通过“理论-测评-实验”三维教学法，你将掌握可落地的积极干预工具：从脑科学视角优化情绪调节，用PERMA模型重塑目标系统，借感恩日记重构认知滤镜，等等，课程基于理论而非止于理论，让你在沉浸体验中完成从“知道”到“做到”的跃迁。这不是一堂教你“假装快乐”的课程，而是一场与真实自我和解的认知革命——在这里，每个“你”都将成为积极人生的首席设计师。

Positive Psychology and You is a university-wide elective course that empowers students to enhance well-being through scientific principles. Breaking away from traditional psychology's focus on problem-solving, this course guides you in exploring how to activate inner strengths, build positive relationships, and design a resilient life. Through a "theory-assessment-experiment" three-dimensional teaching approach, you will master practical positive intervention tools: optimizing emotional regulation from a neuroscience perspective, reshaping goal systems using the PERMA model, reframing cognitive patterns with gratitude journaling, and more. The course is grounded in theory but goes beyond it, enabling you to transition from "knowing" to "doing" through immersive experiences. This is not a course about pretending to be happy—it is a cognitive revolution for reconciling with your authentic self. Here, every "you" will become the chief designer of a flourishing life.

六、课程目标

从课程及其与专业人才培养目标的关系阐述教学目的和要求，要求分解、细化专业人才培养目标，解释清楚课程目标与毕业要求、专业培养目标的支撑关系。课程目标须体现课程思政要求，应努力体现国际视野。

课程目标	支撑毕业要求指标点【此列需要公共课部门根据各自学科特点，自行描述】	支撑程度	支撑培养目标指标点【学校整体培养目标核心素养】	支撑程度
L01	理解积极心理学核心理论与应用	H、M	具备理想信念与道德规范	H、M
L02	掌握情绪调节与优势发掘技术	M	具备综合优良素质	M
L03	应用PERMA模型设计个人目标	H	具备扎实专业素养	M
L04	完成积极干预实践项目	H	具备创新发展能力	H
L05	分析国际积极心理学前沿案例	M	具备国际视野	H
L06				

备注：支撑毕业要求指标点，毕业要求指标点描述参考2024版本科人才培养方案（非师范）对毕业要求的描述样例，结合各自学科特点，自行描述。

四、 教学内容、要求及进度安排

第一章 积极心理学导论（4 学时，支撑 LO1、LO5）

- **第一节** 积极心理学发展历程与核心理念
- **第二节** 幸福科学的生物学与社会学基础
- **第三节** 国际视野下的积极心理学应用案例
- **阅读文献：**塞利格曼《真实的幸福》第一章
- **思考题：**如何定义"幸福"？不同文化视角下的差异是什么？

第二章 PERMA 模型与目标设计（6 学时，支撑 LO1、LO3）

- **第一节** PERMA 模型的理论框架
- **第二节** 积极情绪与个人优势发掘

- **第三节** 目标设定与人生意义构建
- **实验模块**：个人优势测评与目标规划表

第三章 情绪调节与认知重构（8 学时，支撑 LO2、LO4）

- **第一节** 脑科学视角下的情绪管理
- **第二节** 感恩日记与正念训练技术
- **第三节** 失败案例分析（“失败博物馆”）
- **实践任务**：设计一周感恩干预计划并提交报告

第四章 积极关系与韧性培养（8 学时，支撑 LO2、LO4）

- **第一节** 社会支持系统构建
- **第二节** 冲突解决与共情训练
- **第三节** 情境模拟：压力应对演练
- **小组讨论**：如何用积极心理学改善人际关系？

第五章 课程总结与项目展示（6 学时，支撑 LO3、LO4）

- **实践项目**：学生分组展示“积极人生设计蓝图”
- **课程反思**：从理论到行动的跨越

五、先修课要求及教学方法建议

1. 先修课要求：无

2. 教学方法建议：

2.1 课堂讲授（核心理论）

2.2 小组讨论（案例分析与角色扮演）

2.3 实践操作（情绪干预实验、VR模拟）

2.4 课外延伸（阅读积极心理学经典文献）

六、考核方式

选修课要求如下：

1.考核目标：应与课程目标一致

2.考核方式与考核要求

考试、考查及具体方式（如为考试，说明闭卷或开卷考试即可；如为考查，明确“提交论文、调查报告、实验报告、读书报告”等形式。

考核方式	考核要求	比重(%)	对应的课程目标
平时成绩	出勤、课堂讨论、实践参与	30%	LO1, LO2, LO5
实践报告	感恩日记、干预项目设计	30%	LO3, LO4
期末论文	“我的积极人生设计”主题论文	40%	LO1, LO3, LO4

3.填写《首都师范大学考试（考查）分析表》，与学生考试试卷或考查的论文、调查报告、实验报告、读书报告等一并保存五年。（从考试当日开始计算）

七、教材、参考文献与其他教学资源

1. 自编讲义：《积极心理学工具手册》

2. 选用教材：

3. 参考文献（举例）：

马丁·塞利格曼《持续的幸福》，中信出版社，2021

芭芭拉·弗雷德里克森《积极情绪的力量》

《Journal of Positive Psychology》近五年精选论文

4. **相关资源**：哈佛大学公开课《积极心理学》/《幸福心理学》（中国大学慕课网、学习强国）/《积极心理学》（学堂在线）

八、备注

各院系应有教学大纲修订的制度。上课前须按规定完成修订，并经院系专业负责人、教学院长批准并报教务处备案后公布大纲。教学须按教学大纲实施，不允许任课教师随意修订教学大纲和离开大纲要求实施教学。

教学日历须按教学大纲编制，任课教师可以在总学时不变的前提下根据具体情况适当调整某些章节的教学时数；可以调整参考资料（不能调整教材）；在教学大纲或考试大纲规定的范围内确定考试方式、试卷结构、成绩评定方式。

《商业思维与管理哲学》教学大纲

（针对通识课）

一、课程信息

课程名称	商业思维与管理哲学				
	Business Thinking and Management Philosophy				
课程编码			课程性质	□必修 √选修	
课程类型	√通识课程 □专业课程				
适用专业	大二、大三、大四年级本科生所有专业				
开课部门	招生就业处		课程负责人	祝杨军	
学时学分	学分：2	总学时：32	理论：24	实验：0	实践：8
授课语言	中文				
先修课程	无				

二、课程内容简介

《商业思维与管理哲学》的课程目标是为学生提供一个理解商业运作背后深层次逻辑的框架，并帮助他们培养能够应用于实际情境中的批判性思考和决策能力。该课程旨在通过理论与实践相结合的方式，帮助学生掌握商业模式创新、战略规划、客户价值创造等核心商业概念的同时，深入理解东西方管理哲学的精髓，包括伦理决策、领导力发展及跨文化管理等内容。课程采用理论讲授、案例分析、游戏互动和现场体验等多种教学方法，鼓励学生在实际情境中应用所学知识，培养他们的批判性思考能力和解决复杂商业问题的能力，以塑造具有深厚文化底蕴和创新能力的新时代商业领袖。

三、课程目标

本课程致力于帮助学生了解商业世界运行规律，帮助其深刻理解商业思维在个体生涯发展中的重要意义；在具体的课堂实践中唤醒学生商业意识，树立正确的财富观；掌握管理哲学经典理论，提升商业思维能力；体现国际视野，化解生涯焦虑，全面促进其就业竞争力和职业发展力提升。

L01：知识目标。熟悉商业世界运行规律，理解商业思维本质；掌握商业思维基本定义、功能结构、类型要素；了解管理哲学经典理论，掌握提升商业思维能力的方法；懂得适应商业发展，提升职业发展力的基本原则。

L02：素质目标。帮助学生了解商业世界，唤醒职业规划意识；养成良好商业素养，具备乐观向上，积极进取的精神；学会积极反思，具备一定的创新创业精神。

L03：能力目标。培养学生运用管理哲学理论、提升商业思维水平的能力；提升学生领导力水平，增强综合素质能力；化解学生生涯焦虑，培养职场竞争力，提升职业发展力。

课程目标	支撑毕业要求指标点	支撑程度	支撑培养目标指标点	支撑程度
L01	学会反思、综合育人	M	发展能力	M
L02	沟通合作、发展为本	H	发展为本、全面育人、终身发展	H
L03	发展能力	H	终身发展	H

四、教学内容、要求及进度安排

第一章 商业思维导论（3学时，支撑课程目标L01）

第一节 商业思维的内涵

第二节 商业思维与职业生涯发展

第三节 商业思维与管理哲学

第二章 创新创业精神（4学时，支撑课程目标L01和L03）

第一节 创新创业机会

第二节 创新创业资源

第三节 创新创业团队

第三章 商业思维要素（4学时，支撑课程目标L01和L02）

第一节 商业环境分析

第二节 商业模式评估

第三节 客户价值创造

第四章 东西方管理哲学（6学时，支撑课程目标L01和L03）

第一节 西方管理哲学思想

第二节 东方管理哲学思想

第三节 现代管理哲学思想

第五章 商业伦理与社会责任（3学时，支撑课程目标L01和L02）

第一节 现代商业伦理困境

第二节 新兴领域伦理应对

第三节 社会责任实践路径

第六章 领导力哲学（6学时，支撑课程目标L02和L03）

第一节 领导力的理论渊源

第二节 领导者的自我进化体系

第三节 领导力实践哲学

第七章 组织行为与文化（3学时，支撑课程目标L01）

第一节 组织行为学的启示

第二节 文化建设的底层逻辑

第三节 跨代际团队的协作机制

第八章 个人商业人格（3学时，支撑课程目标L01、L02和L03）

第一节 个人商业人格建构

第二节 未来商业图景预测

第三节 未来职场与新时代新人

五、先修课要求及教学方法建议

1.先修课要求：无

2.教学方法建议：理论讲授、案例分析、游戏互动、现场体验、课外延伸阅读相结合。

六、考核方式

必修课：见考试大纲

选修课要求如下：

1.考核目标：

知识目标。熟悉商业世界运行规律，理解商业思维本质；掌握商业思维基本定义、功能结构、类型要素；了解管理哲学经典理论，掌握提升商业思维能力的方法；懂得适应商业发展，提升职业发展力的基本原则。

素质目标。帮助学生了解商业世界，唤醒职业规划意识；养成良好商业素养，具备乐观向上，积极进取的精神；学会积极反思，具备一定的创新创业精神。

能力目标。培养学生运用管理哲学理论、提升商业思维水平的能力；提升学生领导力水平，增强综合素质能力；化解学生生涯焦虑，培养职场竞争力，提升职业发展力。

2.考核方式与考核要求

考查，须根据教师要求提交命题小论文。

考核方式	考核要求	比重(%)	对应的课程目标
考查	学生对关键概念的掌握和理解程度	30%	L01

考查	运用相关工具提升商业思维和运用管理哲学的能力	30%	L01、 L02、L03
考查	掌握构建理性化个人商业人格能力	40%	L01、 L02、L03

3.填写《首都师范大学考试（考查）分析表》，与学生考试试卷或考查的论文、调查报告、实验报告、读书报告等一并保存五年。（从考试当日开始计算）

七、教材、参考文献与其他教学资源

1.自编讲义：《商业思维与管理哲学》

2.选用教材：

3.参考文献：

《管理哲学导论（第3版）》，中国人民大学出版社，2023年3月

《创业领导力》，首都师范大学出版社，2017年12月

《超越生涯焦虑：存在心理学的视角》，科学出版社，2020年6月

4.课程网址：无

5.相关教学资源网址：无

八、备注

各院系应有教学大纲修订的制度。上课前须按规定完成修订，并经院系专业负责人、教学院长批准并报教务处备案后公布大纲。教学须按教学大纲实施，不允许任课教师随意修订教学大纲和离开大纲要求实施教学。

教学日历须按教学大纲编制，任课教师可以在总学时不变的前提下根据具体情况适当调整某些章节的教学时数；可以调整参考资料（不能调整教材）；在教学大纲或考试大纲规定的范围内确定考试方式、试卷结构、成绩评定方式。

《职业素质拓展与体验》教学大纲

一、课程信息

课程名称	职业素质拓展与体验				
	Career Quality Experience and Development				
课程编码	2101017		课程性质	☐必修 ☑选修	
课程类型	☑通识课程 ☐专业课程				
适用专业	全体本科生				
开课部门	招生就业处		课程负责人	马芳华	
学时学分	学分：1	总学时：18	理论：15	实验：	实践：3
授课语言	中文				
先修课程	无				

二、课程内容简介

课程代码：2101017

学分:1 总学时:18

课程内容概要：在学生学习了《大学生职业生涯与就业指导》必修课程基础上，对大学生职业能力素质进行拓展和体验。职业能力素质是大学生走入社会、适应职场要求的必备基本素质，不仅对求职过程有着重要的影响，更是对未来的职业发展有着深远的意义。为帮助首都师范大学在校大学生培养良好职业能力素质，为求职就业奠定坚实基础，现开设《职业素质拓展与体验》课程，帮助同学们提升职场素养，完成从学生到职业人的转变过程，从而发挥自身才能，实现人生价值。

三、课程目标

理解用人单位对大学生的职业素质要求，培养正确的工作态度。掌握职场必备技能：团队合作、时间管理、沟通技巧、情绪管理、创新能力。

L01：理解用人单位对大学生的职业素质要求，培养正确的工作态度

L02：掌握职场必备技能：团队合作、时间管理、沟通技巧、情绪管理、创新能力

课程目标	支撑毕业要求指标点	支撑程度	支撑培养目标指标点	支撑程度
L01	学会反思、综合育人	M	发展能力	M
L02	沟通合作	H	发展为本、全面育人、终身发展	H

四、教学内容、要求及进度安排

第一章 赢在职场（3课时，支撑课程目标L01）

理解职场的基本要求，树立正确的工作心态

第一节 建立良好心态

第二节 遵守职场礼仪

第三节 有效管理时间

第四节 高效执行工作

第二章 团队第一（3课时,支撑课程目标L02）

理解团队合作的重要性，掌握团队合作基本方法

第一节 认识团队合作

第二节 提升团队效能

第三节 定位团队角色

第四节 识别团队风格

第三章 时间高手（3课时，支撑课程目标L02）

掌握时间管理工具和方法，建立自身时间管理系统

第一节 时间管理价值

第二节 时间计划技巧

第三节 时间管控优化

第四节 改变拖延习惯

第四章 高效沟通（3课时，支撑课程目标L02）

理解沟通的原理，掌握口头和书面沟通的基本技巧

第一节 沟通基本要素

第二节 口头沟通技巧

第三节 书面沟通技巧

第四节 职场沟通要点

第五章 情商无价（3课时，支撑课程目标L02）

能应用情绪管理的方法缓解情绪，处理人际争端问题

第一节 认知情商价值

第二节 读懂情绪规律

第三节 做好情绪管理

第四节 如何管理争端

第六章 全链网营销介绍（3课时，支撑课程目标L02）

全链网络营销，是指个人或者企业基于内容、产品和服务，利用互联网的全部链路，建立网络营销矩阵，向用户及公众传递高价值、高愉悦的信息，开展创新的营销活动，实现品牌传播、市场推广、销售等目标。

第一节 了解网络营销基础知识，对岗位和行业有基本认知。

第二节 了解网络平台信息采集与信息加工的相关知识。

第三节 了解客户服务相关专业知识。

五、先修课要求及教学方法建议

1.先修课要求：无

2.教学方法建议：针对性真实案例教学：结合用人单位校园招聘工作实际情况，针对高校在校生求职就业和初入职场过程中的典型职业素质问题，给出针对性的课程解决方案。体验式教学设计：通过现场演练、游戏教学和实地参访等方式，帮助同学们更好地理解职场工作场景和要求，在有趣的活动中体验真实的职场环境。

六、考核方式

选修课要求如下：

1.考核目标：通过课程的学习帮助学生提高职业形象、思维能力和职业技能，提高就业能力的培训体系，通过基本素质的提升解决择业、就业的问题。

2.考核方式：考查：提交职业人物访谈报告

3.填写《首都师范大学考试（考查）分析表》，与学生考试试卷或考查的论文、调查报告、实验报告、读书报告等一并保存一年。

考核方式	考核要求	比重(%)	对应的课程目标

访谈报告	撰写职业人物访谈报告	40	L01、L02
课堂分享	制作PPT，分享职业人物访谈经过和收获	30	L01、L02
课堂表现	上课出勤情况、课堂发言互动情况等	30	L01、L02

六、教材、参考文献与其他教学资源

1.教材。无

2.参考资料：无

各院系应有教学大纲修订的制度。上课前须按规定完成修订，并经院系专业负责人、教学院长批准并报教务处备案后公布大纲。教学须按教学大纲实施，不允许任课教师随意修订教学大纲和离开大纲要求实施教学。

教学日历须按教学大纲编制，任课教师可以在总学时不变的前提下根据具体情况适当调整某些章节的教学时数；可以调整参考资料（不能调整教材）；在教学大纲或考试大纲规定的范围内确定考试方式、试卷结构、成绩评定方式。