

专业代码：040204K

北京体育大学武术与民族传统体育专业培养方案

武术与民族传统体育专业前身为武术泰斗张文广 1958 年领衔建立的武术专业，1997 年拓展为民族传统体育专业，2012 年更名为武术与民族传统体育专业，2019 年入选首批国家级一流专业建设点。专业秉持“文武兼备，术道并重”的人才培养理念，坚持以体为本，经过 70 余年发展，形成了“情怀深厚、武艺精湛、一专多能”的人才培养优势，曾培养出“武林四牛”、导引养生功和东岳太极拳创始者、国家体育总局管理干部、国际单项体育联合会专委、奥运金牌教练、公安部一等功获得者、百花奖获得者等。专业所在学院现有一支高水平、高素质、梯队结构合理的一流师资队伍，教师荣获中华人民共和国体育运动奖章、全国高校混合式教学设计创新大赛特等奖、古巴政府“马丁内斯巴巴多斯”奖等多项奖项，获批国家级一流本科课程、国家级课程思政示范课、国家精品开放课等。学院建有国际武术发展、传统运动康养、中国武术文化、武术训练竞赛 4 个研究中心，1 个传统养生功法运动干预实验室，可为本专业教学、科研、实践等提供良好支撑。

一、培养目标

（一）目标定位

本专业以传承中华优秀传统文化、弘扬中华体育精神为己任，培养具有良好武德修养、传统文化底蕴和国际化视野，扎实掌握武术套路、武术散打、体育养生、民族民间体育专项理论知识及较强的运动技能，具备推广、传播中华传统体育文化的能力，能在学校、企事业单位、协

会组织等相关部门，从事教学、训练、康养、推广等方面工作的高素质复合型人才。

（二）目标内涵

毕业后 5 年左右在社会和专业领域发展预期：

培养目标 1：武德深厚。热爱武术事业，具有良好的武术职业道德，恪守仁、义、礼、智、信、勇，提升自身修为水平与武学境界，成为“武风正派、武礼谦和”的专业人才。

培养目标 2：文武双臻。精通武术拳种和武术对抗技能、民族民间体育技术、体育养生方法，及其蕴含的深厚中华优秀传统文化，做到“文”“武”兼备、“术”“道”并重，能够在教学、训练、康养等方面成为行业骨干。

培养目标 3：创新推广。能够遵循民族传统体育发展规律，结合时代需求与受众身心特点，提升民族传统体育的社会功能、社会价值及国内外影响力，成为中华传统体育文化的传播旗手。

培养目标 4：自我超越。具有终身参与民族传统体育实践的意识，形成较强的职业规划能力、开拓创新能力，及较强的研究能力、合作能力和国际视野，能够不断提高与时代发展相适应的素质和能力，学以致用，成为拓宽民族传统体育文化内涵的建设英才。

二、毕业要求

（一）毕业要求项和指标点

本专业学生毕业时应满足以下要求：

毕业要求 1：武德修养

1.1 武德高尚：践行社会主义核心价值观，在思想、政治、理论和情感上高度认同中国特色社会主义道路，强化中华民族共同体意识；自觉担负起弘扬中华体育精神的文化使命，树立习武者的思想觉悟和行业

底线思维，崇德尚武，修身养性。

1.2 依法行武：具有依法行武意识，遵守法律法规，坚持用合法、正当的方式发扬传统武术；在专业实践中理解并遵守武术行业标准和职业道德规范。

毕业要求 2：知识技能

2.1 理论知识：掌握体育学科、人文社科的基本理论和知识；扎实掌握武术套路、武术散打、民族民间体育、体育养生其中一个专业方向的理论和知识；系统了解与民族传统体育紧密相关的传统文化理论知识。

2.2 专业技能：熟练掌握武术套路、武术散打、民族民间体育、体育养生其中一个专业方向运动技能，其中，武术套路方向至少掌握 8 个经典拳种，武术散打方向至少掌握 16 个拳、腿、摔核心技术组合和攻防应用，民族民间体育方向至少掌握 6 个民族传统体育项目，体育养生方向至少掌握 6 套导引养生功法和 4 套健身气功；基本掌握本专业方向内另外两个方向的运动技能，以及选择性掌握武术对抗项目的基本技能。

毕业要求 3：应用推广

3.1 教训应用能力：具备专项教学训练进度制定、教案设计、课堂组织与竞赛组织实施的能力，以及在中小学校、协会组织等单位开展武术教学、训练、武术竞赛组织等工作和其他运动项目基本技术教学所需的能力。

3.2 文化推广能力：具备较强的人文素质和审美素养，语言表达流畅，术语使用准确，动作示范规范，能结合技术演练等外在形式，以中小學生、国际友人等受众为中心创设合理的传播情境，有效阐释民族传统体育内在的传统文化内涵。

3.3 康养指导能力：具备在群众性体育活动和健康指导中进行技能

传授、养生锻炼指导的能力；掌握传统康复治疗手法和技术，有效处置一般体育活动中的常见运动损伤。

3.4 研究推广能力：掌握武术与民族传统体育科研的一般方法和研究范式，了解本专业发展前沿动态，具有从事民族传统体育科学研究的基本能力；可运用专业理论分析解决教学质量、运动成绩、健康水平提高，及运动损伤防治、未病预防等推广应用过程中遇到的实际问题。

毕业要求 4 ： 国际视野

4.1 外语应用能力：掌握一门外语，具备基本听说交流能力，熟悉武术与民族传统体育领域常用外文术语，参与国际推广教学、国际学术会议、国际交流项目等，推进中华民族传统体育文化的传播。

4.2 国际前沿追踪：选择与使用恰当的语言工具和信息技术工具，了解本专业在国内外的最新发展动态，以及民族传统体育项目在国内外的传播优势与不足。

毕业要求 5 ： 沟通组织

5.1 沟通合作能力：具备人际交往能力、团队意识，就本专业的问题与同行及社会公众进行有效沟通交流，包括撰写报告文稿、陈述发言等，合作完成团队工作任务。

5.2 组织领导能力：具备组织协调能力、领导能力，运用本专业知识和领导传统体育文化推广等实践活动，推动团队项目取得预期成效。

毕业要求 6 ： 自我发展

6.1 职业规划能力：具备长期发展意识，紧跟民族传统体育发展变化和国内外相关政策变化，科学制定实施继续教育和职业生涯规划。

6.2 职业适应能力：具备职业发展弹性，形成终身学习、终身习武

的工作生活习惯。

（二）毕业要求与培养目标关系矩阵

培养目标 毕业要求项	1. 武德深厚	2. 文武双臻	3. 创新推广	4. 自我超越
1. 武德修养	H	M		
2. 知识技能	H	H	M	
3. 应用推广		M	H	
4. 国际视野		M	M	H
5. 沟通组织			H	M
6. 自我发展		H	M	H

三、主干学科

体育学、教育学

四、学制与学位

学制：4 年

修业年限：4-6 年

授予学位：教育学学士

五、课程设置

(一) 课程结构表

培养平台	课程性质	课程类别（模块）		修读学分	修读说明	学分分类小计	占总学分比例（%）	
通识	通识必修	思想政治理论类		17		31	21%	
		体育素养类		2	修读“体育概论 B”（2 学分）			
		军事理论		2				
		大学外语		8	第 1 学期修读“大学英语 C1”，第 2 学期修读“大学英语 C2”			
		大学语文		2	修读课程为“大学语文 C-国文读写说”			
	通识选修	素质养成（限选模块）	理想信念与家国情怀	≥2	至少修读“四史”课程 1 学分（1 门课）、国家安全教育课程 1 学分（1 门课），计 2 学分		14	9%
			运动与健康	≥2	至少修读“大学生心理健康教育”课程（2 学分）			
			艺术与审美	≥2	至少修读 2 学分			
			劳动与创新创业	≥3	至少修读 3 学分，其中需修读“大学生职业生涯规划”（1 学分）“创新创业与就业指导”（1 学分）2 门课程，其余 1 学分学生可在此模块中任意选修 1 学分。			
		知识拓展（任选模块）	体育与人文社会	/	任选模块，不设模块修读学分要求。			
			体育与科学技术	≥1	至少修读人工智能通识课程 1 学分（1 门课）			
		能力提升（任选模块）	科研素养提升	/	任选模块，不设模块修读学分要求。			
			职业能力发展					
			通用能力强化					

培养平台	课程性质	课程类别（模块）		修读学分	修读说明	学分分类小计	占总学分比例（%）
专业	专业必修	学科基础		16		16	11%
		专业核心	学科类课程	21	副项课程需选择除本专项以外的其他两个专项进行修读（每个副项课程 4 学分，共 8 学分），第 4 学期、第 5 学期均开设该课程。	53	36%
			术科类课程	32			
	专业选修	体育教学		15	在三个选修模块中，任选一个模块修读全部学分（11 分），剩余 4 学分在其它两个模块中自主选修。	15	10%
		武术格斗		15			
		武术推广		15			
实践	素质拓展实践	军事技能训练		2	训练时间 2 周	6	4%
		课外体育实践		1	进行早操晨练（0.5 学分），参与体育类实践活动（0.5 学分），共 1 学分。		
		审美与人文教育实践		1	修读冠军讲体育，体育人文大讲堂，体育科技大讲堂 3 门课程；参与文化、文艺类活动（共 1 学分）		
		劳动教育与社会服务实践		2	宿舍、训练场地清洁（1 学分）；参与社会实践、志愿服务等活动（1 学分）		
	专业综合实践	毕业论文		4	第 5 学期末开题，第 8 学期进行论文答辩	12	8%
		专业实习		8	第 6 学期进行专业实习，不少于 16 周		
			创新创业实践		2		2
毕业要求总学分						149	
毕业要求学时		总学时				2516	
		其中，必修课学时数				1956	
		其中，选修课学时数				560	

(二) 实践教学体系结构表

实践平台	实践环节		涉及课程门数	毕业要求实践学时		毕业要求实践学分	
				学时数	占总学时比例	学分数	占总学分比例
必修课程 课内实践	独立设置的实验实践课程	运动项目技术类课程（术科课）	3	692	28%	29	19%
		其他实验实践课程	/	/	/	/	/
	含有实验实践的课程		19	160	6%	7	5%
通识选修课程 课内实践	通识限选课程独立设置及含实验实践课程		4	16	1%	0.5	0.3%
专业选修课程 课内实践	独立设置的实验实践课程	运动项目技术类课程（术科课）	8	141.8	6%	6	4%
		其他实验实践课程	/	/	/	/	/
	含有实验实践的课程		1	6	0.2%	0.5	0.3%
课外实践	基础素质拓展		/	/	/	6	4%
	专业综合实践		/	/	/	12	8%
	创新创业实践		/	/	/	2	1%
合计				1015.8	40%	63	41%
集中性实践环节（周数）				16 周（专业实习）			

（三）课程设置与毕业要求关系矩阵

[illegible]

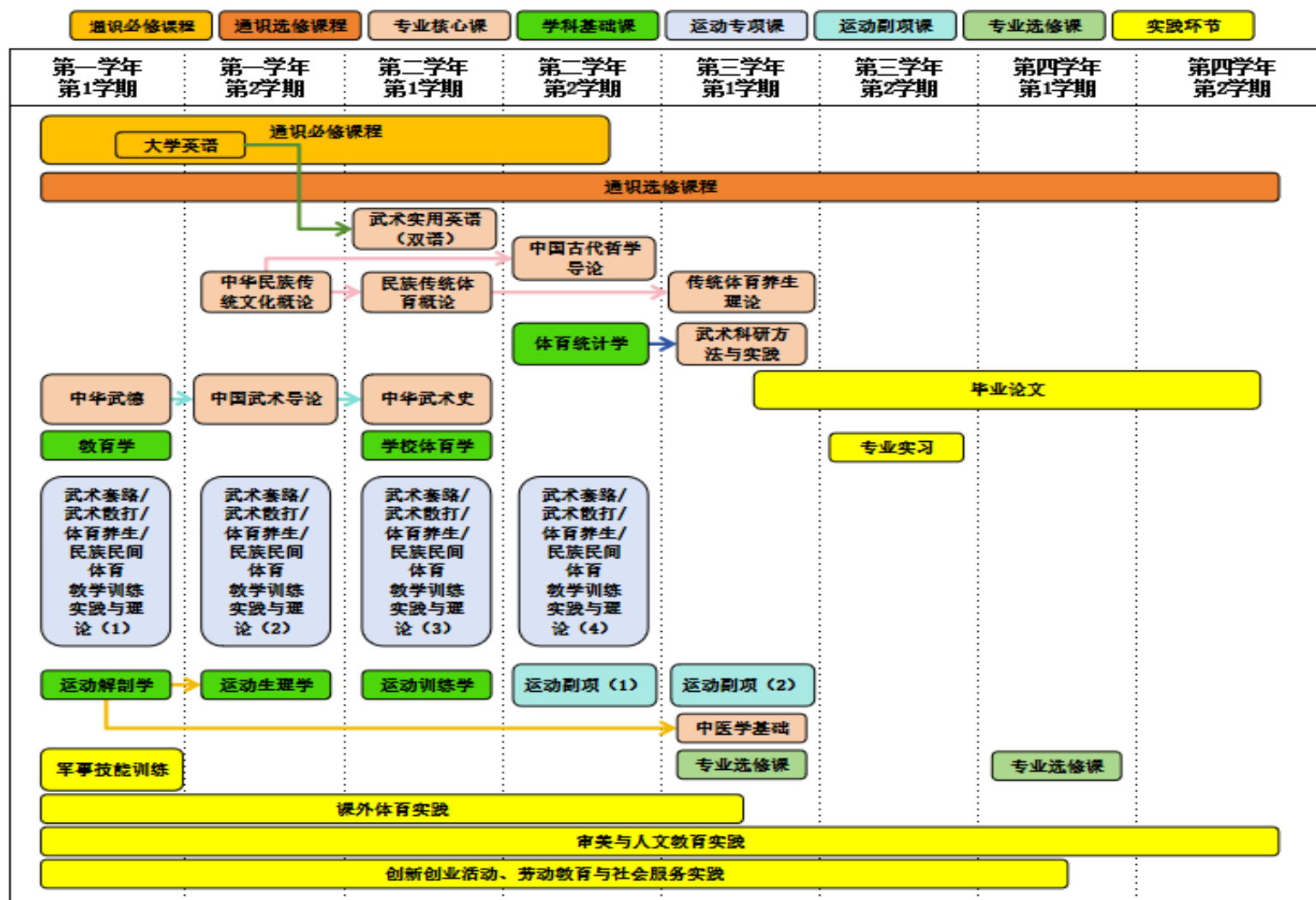
毕业要求 必修环节		1. 武德修养		2. 知识技能		3. 应用推广				4. 国际视野		5. 沟通组织		6. 自我发展	
		1.1 武德高尚	1.2 依法行武	2.1 理论知识	2.2 专业技能	3.1 教训应用能力	3.2 文化推广能力	3.3 康养指导能力	3.4 研究推广能力	4.1 外语应用能力	4.2 国际前沿追踪	5.1 沟通合作能力	5.2 组织领导能力	6.1 职业规划能力	6.2 职业适应能力
通识限选课程	国家安全教育	H													
	大学生心理健康教育		H				H					M	M		
	美育课程						H					M			
	大学生职业生涯规划		H											H★	H★
	创新创业与就业指导	H	H						H			H	H	H★	
	人工智能课程								H		M			M	
学科基础课程	教育学			H★		H									
	运动解剖学			H★				H							
	运动生理学			H★				H							
	运动训练学			H		H★									
	学校体育学			H		H★									
	体育统计学			H					H★						
	中华武德	H★	H★									M			
	中国武术导论	H★		H★			M								

[illegible]

毕业要求 必修环节		1. 武德修养		2. 知识技能		3. 应用推广				4. 国际视野		5. 沟通组织		6. 自我发展	
		1.1 武德高尚	1.2 依法行武	2.1 理论知识	2.2 专业技能	3.1 教训应用能力	3.2 文化推广能力	3.3 康养指导能力	3.4 研究推广能力	4.1 外语应用能力	4.2 国际前沿追踪	5.1 沟通合作能力	5.2 组织领导能力	6.1 职业规划能力	6.2 职业适应能力
斗	临场心理训练					H								M	M
	地面缠斗术		M		H									M	M
模块三 武术推广	体育传播学			M			H★							M	M
	中外民间民俗文化			M			H							M	
	中华传统武学经典导读			M			H							M	
	体育管理学导论			M			H						M		M
	养生推拿			M				H★						M	
	中国武术产业导论						H★							M	M
素质拓展实践	军事技能训练	M													H
	课外体育实践											H★	M		M
	审美与人文教育实践						H★					M			M
	劳动教育与社会服务实践						M	H				H★	H★	M	M
专业	毕业论文								H		M			M	

毕业要求		1. 武德修养		2. 知识技能		3. 应用推广				4. 国际视野		5. 沟通组织		6. 自我发展	
		1.1 武德高尚	1.2 依法行武	2.1 理论知识	2.2 专业技能	3.1 教训应用能力	3.2 文化推广能力	3.3 康养指导能力	3.4 研究推广能力	4.1 外语应用能力	4.2 国际前沿追踪	5.1 沟通合作能力	5.2 组织领导能力	6.1 职业规划能力	6.2 职业适应能力
综合实践	专业实习					H	H	H	H			M	H★	H★	H★
	创新创业实践								M	M	M	H★	H★	H★	H★

(四) 课程拓扑图



（五）课程计划表

1. 通识课程

课程性质	课程类别	代码	课程名称	学分	学时	开课学期和周学时								学时分配			期末考核类型		备注
						大一		大二		大三		大四		理论	实践	实验	考试	考查	
						1	2	3	4	5	6	7	8						
通识必修		Z0011001	思想道德与法治◇	3	48		3							42	6			√	
		Z0011002	中国近现代史纲要◇	3	48	3								42	6		√		
		Z0011003	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论◇	3	48				3					36	12		√		
		Z0011004	马克思主义基本原理◇	3	48			3						42	6		√		
		Z0011005	习近平新时代中国特色社会主义思想概论◇	3	48		3							42	6		√		
		Z0011009	大学语文 C-国文读写说◇	2	32	2								28	4		√		
		Z0011011	体育概论 B◇	2	32		2							28	4		√		
		Z00110141	大学英语 C1◇	4	64	4								48	16		√		
		Z00110142	大学英语 C2◇	4	64		4							48	16		√		
		Z0011015	军事理论	2	36	2								36			√		
		Z0011006	形势与政策◇	2	128	√	√	√	√	√	√	√	√	112	16			√	

通识选修	素质养成 （限选）	Z0111001*	中国共产党党史◇	1	16	√	√							14	2		√		通识选修课程修读 14 学分，其中素质养成模块（限选）修读不低于 10 学分	
		Z0111002*	改革开放史◇																	
		Z0111003*	新中国史◇																	
		Z0111004*	社会主义发展史◇																	
		Z0111005	国家安全教育	1	16	√	√							16			√			
		Z0111006	大学生心理健康教育◇	2	32	2									30	2				√
		详见选课清单	美育课程	2	32			√	√	√	√	√	√	32				√		
		Z0111007	大学生职业生涯规划◇	1	16	2									10	6				√
		Z0111008	创新创业与就业指导◇	1	32				2						26	6				√
		详见选课清单	人工智能课程	1	16			√	√	√	√	√	√	16				√		
	知识拓展 （任选）		体育与人文					√	√	√	√	√	√							
			体育与科技					√	√	√	√	√	√							
	能力提升 （任选）		科研素质提升					√	√	√	√	√	√							
			职业能力发展					√	√	√	√	√	√							
			通用能力强化					√	√	√	√	√	√							
合计				45	756	16	15	6	7	1	1	1	1	648	108					

2. 专业课程

课程性质	课程类别	代码	课程名称	学分	学时	开课学期和周学时								学时分配			期末考核类型		备注
						大一		大二		大三		大四		理论	实践	实验	考试	考查	
						1	2	3	4	5	6	7	8						
专业必修	学科基础课程	F1221001	教育学◇	2	32	2								28	4		√		
		F1221002	运动解剖学◇	4	64	4								52		12	√		
		F1221003	运动生理学◇	4	64		4							52		12	√		
		F1221004	运动训练学	2	32			2						32			√		
		F1221005	学校体育学	2	32			2						32			√		
		F1221006	体育统计学◇	2	32				2					24	8		√		
	专业核心学科课程	F1222001	中华武德	2	32	2								32			√		
		F1222002	中国武术导论◇	2	32		2							24	8		√		
		F1222003	中华民族传统文化概论	2	32		2							32			√		
		F1222004	民族传统体育概论◇	2	32			2						30	2		√		
		F1222005	武术实用英语（双语）◇	2	32			2						26	6		√		
		F1222006	中华武术史◇	2	32			2						24	8		√		
		F1222007	中国古代哲学导论	2	32				2					32			√		

		F1222008	传统体育养生理论	2	32					2				32			√		
		F1222009	中医学基础	3	48					3				48			√		
		F1222010	武术科研方法与实践◇	2	32					2				24	8		√		
	专业 核心 术科 课程	F1223001*	武术套路教学训练实践与理论◆	24	576	10	10	10	6					64	512		√		选择 1 门专 项课程进行 修读，具体 学时分配 (附录)
		F1223002*	武术散打教学训练实践与理论◆	24	576	10	10	10	6					48	528		√		
		F1223003*	体育养生教学训练实践与理论◆	24	576	10	10	10	6					88	488		√		
		F1223004*	民族民间体育教学训练实践与理论◆	24	576	10	10	10	6					38	538		√		
		F1223005	武术套路副项◆△	4	96				6△					10	86		√		选择 1 门本 专项以外的 副项课程进 行修读
		F1223006	武术散打副项◆△	4	96				6△					6	90		√		
		F1223007	体育养生副项◆△	4	96				6△					16	80		√		
		F1223008	民族民间体育副项◆△	4	96				6△					6	90		√		
		F1223005	武术套路副项◆△	4	96				6△					10	86		√		选择 1 门本 专项以外的 副项课程进 行修读，不 可重复修读 同一门副项 课程
		F1223006	武术散打副项◆△	4	96				6△					6	90		√		
		F1223007	体育养生副项◆△	4	96				6△					16	80		√		
		F1223008	民族民间体育副项◆△	4	96				6△					6	90		√		
专 业 选 修	模 块 一 体	F1224001	教育心理学	2	32					2				32			√		任选一个模 块修读全部 学分（11 学分），其
		F1224002	足球◆	1.5	32					2				8	24			√	
		F1224003	田径◆	1.5	32					2				2	30			√	

余 4 学分在 其它两个模 块中自主选 修	育 教 学	F1224004	有氧搏击操◆	1	24					2				24			√	
		F1224005	体育课程与教学论◇	2	32							2		24	8		√	
		F1224006	运动损伤与应急处理◇	1.5	24							2		16	8		√	
		F1224007	篮球◆	1.5	32							2		4	28		√	
	模 块 二 武 术 格 斗	F1225001	体能训练理论与方法	2	32					2				32			√	
		F1225002	太极推手◆	2	48					4				6	42		√	
		F1225003	传统擒拿◆	1.5	32					2				2	30		√	
		F1225004	运动损伤预防与康复◇	1	16							2		10	6		√	
		F1225005	中国式摔跤◆	2	48							4		2	46		√	
		F1225006	临场心理训练◆	1	24							2		4	20		√	
		F1225007	地面缠斗术◆	1.5	32							2		2	30		√	
	模 块 三 武 术 推 广	F1226001	体育传播学◇	2	32					2				28	4		√	
		F1226002	中外民间民俗文化	2	32					2				32			√	
		F1226003	中华传统武学经典导读	2	32					2				32			√	
		F1226004	体育管理学导论	2	32							2		32			√	
		F1226005	养生推拿◇	2	32							2		20	12		√	
		F1226006	中国武术产业导论	1	16							1		16			√	
	合计				84	1640	18	18	20	16	21	0	10	0	658	934		

3. 实践环节

实践环节	代码	具体环节名称	学分	周数	开课学期								考核方式		备注
					大一		大二		大三		大四		考试	考查	
					1	2	3	4	5	6	7	8			
素质拓展 实践	Z0111009	军事技能训练	2	2	√									√	
	I2031002	课外体育实践	1		√	√	√	√	√					√	
	I2031003	审美与人文教育实践	1		√	√	√	√	√	√	√	√		√	
	I2031004	劳动教育与社会服务实践	2		√	√	√	√	√	√	√			√	
专业综合 实践	I2032001	毕业论文	4						√	√	√	√		√	
	I2032002	专业实习	8	16						√				√	
创新创业 实践	I2033001	创新创业实践环节	2		√	√	√	√	√	√	√			√	
合计			20												

运动专项课程代码及学时分配

注：“◆”代表独立设置的实验实践课程。

六、各学期指导性修读学分与周学时分布表

（一）各学期指导性修读学分分布

课程类别	开课学期							
	大一		大二		大三		大四	
	1	2	3	4	5	6	7	8
通识必修	11	12	3	3	0	0	0	2
通识限选	3	2	2	3	0	0	0	0
通识任选	0	0	0	2	0	0	2	0
专业必修	14.5	14.5	17	12	11	0	0	0
专业选修	0	0	0	0	8	0	7	0
实践环节	2	0	0	0	2	8	4	4
合计	30.5	28.5	22	20	21	8	13	6

（二）各学期指导性修读周学时分布

课程类别	开课学期							
	大一		大二		大三		大四	
	1	2	3	4	5	6	7	8
通识必修	12	13	4	4	1	1	1	1
通识限选	4	2	2	4	0	0	0	0
通识任选	0	0	0	2	0	0	2	0
专业必修	18	18	20	16	13	0	0	0
专业选修	0	0	0	0	14	0	12	0
实践环节	/	/	/	/	/	/	/	/
合计	34	33	26	26	28	1	15	1

七、专业必修课程简介

（一）学科基础课程

1. 课程名称：教育学

学分：2

学时：32

主要内容：本课程是为武术与民族传统体育专业学生开设的学科基础课。课程主要内容是介绍教育发展基本规律、教育理论体系、教学基本技能，了解教育现象、教育基本问题、课程与教学设计等基本程序和方法，熟悉各种教学理论和教学常规，认识基础教育课程改革要求。形成初步的课程与教学设计技能。教学方法上，通过教育学基本理论的教学，结合武术与民族传统体育专业学生的专业特征，树立“以学生发展为中心”的教育意识和教育理念，传授教育学相关的基本概念和原理。课程教学目标是帮助学生培养从事体育教学实践的基本能力，提高从事体育教学、训练和体育运动研究的教育理论素养。

先修课程：无

2. 课程名称：运动解剖学

学分：4

学时：64

主要内容：本课程是为武术与民族传统体育专业学生开设的学科基础课。课程主要内容是以运动系统为教学主线，介绍人体各器官系统的基本形态、结构和功能。教学方法上，重点讲授人体运动系统各器官的结构特征、工作原理和运动规律，使学生能够掌握人体运动的基本原理，了解人体运动系统结构与运动的相互影响，对武术与民族传统体育专业

各技术动作进行初步的解剖学分析和评价。同时根据武术与民族传统体育运动的特点和需要讲授内脏、脉管、感官、神经和内分泌等系统的组成、功能以及主要器官的基本结构特征，使学生初步学会运用运动解剖学知识分析和解决体育运动实践中出现的问题。

先修课程：无

3. 课程名称：运动生理学

学分：4

学时：64

主要内容：本课程是为武术与民族传统体育专业学生开设的学科基础课。课程主要介绍两部分内容，即基础篇和应用篇，前者主要包括绪论、骨骼肌机能、血液、循环机能、呼吸机能、物质与能量代谢、内分泌功能、感觉机能、神经系统机能，后者主要包括运动技能、有氧、无氧工作能力、身体素质、运动性疲劳、运动过程中人体机能变化规律、特殊环境与运动、运动机能的生理学评定、儿童少年生长发育与体育运动、女性的生理特点与体育运动等。课程教学目标是帮助学生系统掌握运动生理学基本知识，培养应用运动生理基本理论知识分析解决有关运动训练和体育科研问题的基本能力，提高掌握和应用运动人体科学的综合素质。

先修课程：运动解剖学

4. 课程名称：运动训练学

学分：2

学时：32

主要内容：本课程是为武术与民族传统体育专业学生开设的学科基

础课。课程主要内容是介绍运动训练的目的与任务，运动训练的的原理和原则，运动训练方法与手段，运动负荷的计量与控制、体能、技战术能力的训练，训练过程的计划与控制等。课程教学目标是结合武术与民族传统体育专业学生的专业特征，引导学生系统了解运动训练的特点和规律，初步掌握运动训练的基本理论与方法，熟悉训练计划的类型与制订要求，并通过案例分析，培养学生分析和解决训练实践相关问题的能力。

先修课程：无

5. 课程名称：学校体育学

学分：2

学时：32

主要内容：本课程是为武术与民族传统体育专业学生开设的学科基础课。课程主要内容是研究学校体育工作的基本规律，原理与方法，梳理学校体育的发展简史，阐述学校体育的功能及其与社会体育、竞技体育的关系，介绍学校课余体育锻炼、课余体育训练与竞赛、学校体育课程等基本理论知识，揭示我国学校体育的概况。教学方法上，创新课程内容体系，涵盖知识整合、全面育人、自我发展、法制观念等内容。课程教学目标是帮助学生能够掌握必备知识，提升关键能力，树立现代体育教育理念，为今后深入学习体育教育理论和从事学校体育工作打下坚实基础。

先修课程：无

6. 课程名称：体育统计学

学分：2

学时：32

主要内容：本课程是为武术与民族传统体育专业学生开设的学科基础课。课程主要内容是介绍统计学原理和方法，结合案例教学与实践教学培养学生的统计分析实践能力。课程理论内容主要有统计学的基础概念、统计资料的收集与整理、统计分布、统计描述和统计推断、相关分析与回归分析等，实践内容包括统计描述、假设检验、相关分析和回归分析。课程教学目标是帮助学生掌握统计的基本知识和技能、培养应用体育统计方法描述、分析与解决实际问题的能力，树立实事求是的科学态度，提高学生正确处理数据的统计素质，为今后顺利进行体育实践和科研工作奠定基础。

先修课程：无

（二）专业核心课程

1. 课程名称：中华武德

学分：2

学时：32

主要内容：本课程是为武术与民族传统体育专业学生开设的专业核心课程。课程主要内容涵盖武德历史、理论、实践及当代价值，通过经典案例、理论讲授与实操演练相结合的教学方法，使学生深刻理解武德精髓。教学方法上，课程注重情感体验与价值观塑造，引导学生在武术学习中践行武德，培养坚韧不拔、谦虚有礼的品质。课程教学目标是传授武德内涵，强调尊师重道、见义勇为、文明礼貌等武德规范，帮助他们树立正确的武德观，从而使其在武术竞技、武术教育等过程中积极传播正能量。

先修课程：无

2. 课程名称：中国武术导论

学分：2

学时：32

主要内容：本课程是为武术与民族传统体育专业学生开设的专业核心课程。课程主要内容是对中国武术的概念、武术产生与发展、武术与传统文化的关系以及理论体系等方面进行宏观且系统的阐述。教学内容涵盖武术的定义、内容、分类、特点、价值，以及武术在各个历史时期的发展状况，武术与传统哲学、中医、美学的关系，技法原理、教学训练理论等。教学方法上，注重理论与实践相结合，通过讲解、讨论、案例分析等多种方式，引导学生深入学习和思考。课程教学目标是帮助学生熟悉武术的核心定义，了解重要的武术历史事件和文化特征，掌握主要的武术基本理论知识点，树立民族文化自信心，具有传承和传播武术的意识和行动。

先修课程：中华武德

3. 课程名称：中华民族传统文化概论

学分：2

学时：32

主要内容：本课程是为武术与民族传统体育专业学生开设的专业核心课程。课程主要内容介绍中华民族传统文化的发展历程、丰富内容、思想特征、核心精神，中华民族的历史形成与今天“多元一体”的格局，中华民族传统物质文化、教育文化、艺术文化、信俗文化的基本内容与价值意义等。教学方法上，课程采用讲授、讨论、实践相结合的方式，注重理论与实际的结合，鼓励学生通过参与和体验深化对传统文化的理解。

课程教学目标是帮助学生能够在掌握传统文化知识的基础上，提升其文化素养，增强文化自信，同时学会批判性地思考和创新性地应用传统文化资源，为传承和弘扬中华优秀传统文化贡献自己的力量。

先修课程：无

4. 课程名称：民族传统体育概论

学分：2

学时：32

主要内容：本课程是为武术与民族传统体育专业学生开设的专业必修课。课程主要内容是学习民族传统体育学科的基础理论知识，了解学科发展现状，掌握本课程基础理论、发展历程、现状解析以及主要项目的理论与方法。教学方法上，课程注重理论与实践相结合，采用讲授、研讨、案例分析等多种方式，旨在培养学生的综合分析能力。课程教学目标是帮助学生能够系统掌握民族传统体育的学科知识体系，具备从事该领域工作所必需的基础理论素养，激发民族自豪感，以更加科学的态度致力于民族传统体育事业的发展。

先修课程：中华民族传统文化概论

5. 课程名称：武术实用英语（双语）

学分：2

学时：32

主要内容：本课程是为武术与民族传统体育专业学生开设的专业必修课。课程主要内容是介绍武术运动概述、武术基本教学词汇和教学术语，以及武术套路、散打、体育养生、民族民间体育等专项的专用教学术语和锻炼要求。教学方法上，本课程除教师授课外，还设置了学生英

文教学练习、实践等环节，以帮助学生深化学习和理解。课程教学目标是帮助学生能够熟练掌握武术及民族传统体育相关项目的英语专业术语，具备在国际环境中进行有效交流与推广的能力，为推动中华武术及民族传统体育文化的国际化进程贡献力量。

先修课程：大学英语

6. 课程名称：中华武术史

学分：2

学时：32

主要内容：本课程是为武术与民族传统体育专业学生开设的专业必修课。课程主要内容是以武术历史时间为主轴，按照编年体例，精要介绍各个历史时期的武术技术、理论、人物及事件，理清武术历史发展脉络，帮助学生建立系统的武术历史知识结构，培养正确的武术史观，提高继承与创新的素养，造就兼具家国情怀与国际视野的武术专业人才。教学方法上，课程注重理论与技术体验相结合，强调互动、启发、思辨，并应用线上线下等新型教学模式。课程教学目标是使学生全面掌握中华武术史知识，具备深厚的专业素养和广阔的视野。

先修课程：中国武术导论

7. 课程名称：中国古代哲学导论

学分：2

学时：32

主要内容：本课程是为武术与民族传统体育专业学生开设的专业必修课。课程主要内容聚焦中国古代哲学中的天、地、人、物、我之间的相互感通、整体和谐与动态圆融的观念与智慧，涵盖最具有原创性、代表

性的哲学思想。教学方法上,注重理论与实践结合,引导学生深入理解,全面把握中国古代哲学精髓,为理解中国传统武术的精神源流打下深厚的民族文化底蕴。课程教学目标是引导学生考察和梳理中国古代哲学的历史发展进程,认识其源流、派别、概念及发展规律,传承优秀的文化传统、宇宙观念、人生智慧、思维方式及行为方式。

先修课程: 中华民族传统文化概论

8. 课程名称: 传统体育养生理论

学分: 2

学时: 32

主要内容: 本课程是为武术与民族传统体育专业学生开设的专业核心课程。课程主要内容是介绍体育养生的基本理论知识、教学原则与方法、竞赛组织工作与裁判法,以及科学研究的程序与方法。教学方法上,强调理论与实践相结合,通过系统讲授与实操练习,使学生掌握传统体育养生的核心理念与理论知识,并具备指导实践的能力。课程教学目标是帮助学生深刻理解传统体育养生的价值,提升其在养生事业中的核心竞争力,为立足于社会、开拓养生市场打下坚实的基础。

先修课程: 民族传统体育概论

9. 课程名称: 中医学基础

学分: 3

学时: 48

主要内容: 本课程是为武术与民族传统体育学院学生开设的专业核心课程。课程主要内容涵盖中医学基础、传统哲学、传统医学与传统体育的共同文化基础,坚定武术与民族传统体育的专业信念,并完善武术

基础理论体系。教学方法上，本课程注重理论与实践相结合，通过系统讲授与实例分析，引导学生将所学知识应用于民族传统体育的教学与科研中，为后续学习民族传统体育专业术科课程、伤科推拿、导引养生等课程打下坚实基础。课程教学目标是帮助学生深入了解和掌握中医的基本理论与思维方法，能初步运用相关知识解析人体生理病理现象。

先修课程：运动解剖学

10. 课程名称：武术科研方法与实践

学分：2

学时：32

主要内容：本课程是为武术与民族传统体育专业学生开设的专业核心课程。课程主要内容是介绍武术与民族传统体育学术研究的一般过程、研究设计、资料收集和分析的具体方法技术。通过课程学习，使学生了解并掌握如何将自己感兴趣的问题转化为具有一定理论和实践价值的研究课题，如何检索、管理、研读文献，如何设计出一套研究方案并实施，如何撰写规范的研究计划书和研究报告，以及如何展示自己的研究成果。课程教学目标是培养学生的研究意识和科学精神，帮助学生初步了解武术研究的基本程序与规范，掌握研究的基础知识和主要方法，提高从事武术科学研究的基本能力。

先修课程：体育统计学

八、实践环节考核说明

（一）素质拓展实践

1. 军事技能训练：2 学分

军事技能训练时间 2 周，2 学分。考核要求：考核包括出勤纪律考

核、队列队形考核及内务考核等内容。考核采用百分制，及格以上获得 2 学分，不及格者需重修。考核由学校和承训教官共同组织实施，成绩分优秀、良好、及格和不及格四个等级，根据学生参训时间、现实表现、掌握程度综合评定。

2. 课外体育实践：1 学分

(1) 完成“闻鸡起舞”早操晨练。第 1 学期学练“东岳太极拳”；第 2 学期学练“柔力球”；第 3 学期学练“导引养生功”；第 4 学期学练“毽球、花式跳绳”；第 5 学期学练“口令与队列队形训练”。根据实际情况，早操学练内容可做调整。

考核要求：1-5 学期，每周 3 次；每学期 0.1 学分，共 0.5 学分。考核设优秀、合格、不合格三个档次。学生每学期早操出勤率低于 20%为“不合格”，不可获得学分；出勤率高于（含）80%为“合格”，获得 0.1 学分。学生在每学期末学院组织的“闻鸡起舞大比武”中获一等奖为“优秀”。早操出勤不合格者，需要在第 7 学期或第 8 学期重新参加晨练。

(2) 参与各级各类体育赛事、参加体育类社团和学院学生会体育活动等实践内容。

考核要求：1-5 学期，至少完成 4 次，获 0.5 学分。提交由赛事（活动）举办方提供的认定证明（如：赛事秩序册或成绩册、参加体育活动的证书、名单等）。

3. 审美与人文教育实践：1 学分

(1) 学生在读期间完成冠军讲体育、体育人文大讲堂、体育科技大讲堂 3 门课程修读。

(2) 参与各级各类文化文艺竞赛和讲座、参加文化艺术类社团和学院学生会文艺活动等。

考核要求：1-5 学期，至少完成 4 次，提交由赛事（活动）举办方提供的认定证明或参与活动证明等（如：参赛名单、讲座报名材料及参与照片、参与文艺活动的名单等）。

4. 劳动教育与社会服务实践：2 学分

（1）劳动教育实践：1 学分

宿舍卫生清洁：学生有责任维护宿舍卫生和安全的 living 环境。考核要求：学院每周进行宿舍内务检查，每学期进行宿舍内务评比。

训练场地卫生清洁：学生对自己专项上课的训练场地进行卫生清洁。

考核要求：1-5 学期，每周 1 次，每学期不少于 16 学时。由辅导员记录学生参与学时数，如学生有缺勤情况，由辅导员安排其它时间进行补做。

（2）社会服务实践：1 学分

参与基层体育支教、全民健身推广、寒暑假社会实践、各级各类赛事志愿服务、展演或执裁等，包括但不限于校内开展各类志愿服务和社会实践。

考核要求：1-7 学期，至少完成 2 次，提交由赛事（活动）举办单位提供的证明材料（如：赛事秩序册、支教名单、组织单位证明等）、含有图文的《社会实践总结》予以证明或志愿时长累积达 50 小时（含）以上。如参加支教等活动，时间超过 3 个月以上，完成 1 次即可认定 1 学分。

（二）专业综合实践

1. 毕业论文：4 学分

本专业学生在校期间，应在导师指导下完成毕业论文。考核要求：毕业论文评审通过者，准予获得 4 学分；论文评审不通过者，不予获得学分，允许在毕业后 1 年之内对论文进行修改，修改后论文评审通过者，

准予获得 4 学分。

2. 专业实习：8 学分

本专业学生需在第 6 学期，完成由学院统一组织开展的集中实习。对分散实习的学生，要严格实习基地条件、实习内容的审核，加强实习过程指导和管理，确保实习质量。实习时间不少于 16 周，共计 8 学分。考核要求：实习考核成绩及格以上者方可获得专业实习学分，未参加实习（包括中途离开）或实习不及格的学生不能获得专业实习学分，实习结束需参加学院组织的实习交流分享会。

（三）创新创业实践

1. 参与大学生创新创业、职业规划、求职面试培训各 1 次，完成创新创业项目选题计划书或文献综述 1 篇。考核要求：由培训活动主办方提供证明、证书等，经学院认定可获得 0.5 个学分；在第 2-4 学期，完成“计划书”或“文献综述”，经学院认定可获得 0.5 个学分。

2. 参与国际交流项目、国际学术会议、论坛、比赛等活动，参加学院、学校或其它高等院校组织的大学生创新创业大赛、创业计划大赛、课外学术科技作品大赛、专业技能大赛等学科竞赛。考核要求：1-7 学期，至少 4 次，由活动主办方提供证明、证书等，经学院认定可获得 1 个学分。

3. 参加“互联网+”创新创业大赛/挑战杯/“创青春”中国青年创新创业大赛等校级及以上各类创新创业竞赛获三等奖（含）以上 1 次，或以第一发明人身份发明专利 1 项，即可获得 2 个学分。

方案执笔人：李 怡 王晓娜

方案审核人：马学智 王晓娜

专业负责人：马学智

方案审批人：马学智