

2015-2016学年第一学期自由选修课开课情况一览表

序号	课程号	课程类别	课程名称	开课单位	课程负责人	学分/总学时	教材或参考资料	课程简介	课容量	星期	节次	上课地点
1	1071201001	赏析类	红楼梦赏析	宣传部	张香村	2/32	《红楼梦》，（清）曹雪芹，人民文学出版社，2010年5月。	《红楼梦》以包罗万象的内容，博大精深的思想，精湛完美的艺术，丰富生动的语言，高占中国小说榜首，岿然屹立于世界文学之林，成为中华民族灿烂文化的象征。“满纸荒唐言，一把辛酸泪。都云作者痴，谁解其中味。”凝聚了作者一生心血的小说，以贾、史、王、薛四大家族为背景，以贾宝玉、林黛玉爱情悲剧为主线，通过描写荣、宁两府由盛到衰的过程，展示了封建社会末期的生活。课程以文学原著和影视作品为平台，以社会和历史为背景，通过对《红楼梦》人物的分析、诗歌的鉴赏和艺术的品味，引导同学了解《红楼梦》的特殊历史地位和高超艺术成就，提高文学修养和审美能力。实地参观大观园，丰富学习内容，活跃课堂氛围。	100	1	9-11	教图楼206普通教室
2	1071202011	赏析类	葡萄酒文化与鉴赏	外聘	董军	2/32	1. 《爱恋葡萄酒》，林莹、毛永年，中央编译出版社，2007年1月；2. 《WSET培训教材》（1-3），英国葡萄酒与烈酒协会。	葡萄酒是现代文化的一部分，本课程通过30个学时，系统介绍葡萄酒的前生今世、葡萄酒的礼仪及葡萄酒品鉴、中国及世界主要葡萄产区介绍、主要酿酒葡萄的品种特点，主要产区的风土、人情、文化、历史。课程难度接近于葡萄酒专业本科二年级的水平。	50	1	9-11	主楼138
3	1078110016	体育类	有氧舞蹈	体育部	潘朝阳	1/32	1. 《健美操》，李遵主编，人民体育出版社，2013年7月出版；2. 《大学健美操、体育舞蹈、排舞教程》，颜飞卫主编，北京师范大学出版社，2012年9月出版。	有氧舞蹈（AEROBIC DANCE）是配合音乐有节奏地舞动的有氧运动，有氧舞蹈一方面能消耗较多热量，一方面能把许多舞蹈动作健美操化。2010年世界大学生运动会，国际体联健美操协会（FIG）第一次把有氧舞蹈纳入竞技健美操正式比赛项目。其成套中包含了一个组合不同于竞技健美操操化的第二风格动作结构，以及四个C、D组（各两个）分值为0.6以下的难度动作。通过该课程的学习，同学们可以掌握健美操之外的多种第二风格的舞蹈形式。其中既有规定动作又有根据自身的喜好自己创编的自选动作，既可以一个人独舞，又可以排成排形成若干队形变化与同学们一起分享，非常具有趣味性，是作为表演、展示较好的一种艺术形式，其健身性、时尚性及与娱乐性很适合当今大学生学习。	22	2	9-10	主楼健身房328
4	1078110019	体育类	自由搏击	体育部	康勇	1/32	1. 《武术高级教程》，张山编著，人民体育出版社，1997年10月出版；2. 《搏击术》，陈青山，梁亚东编著，人民体育出版社，2000年10月出版；3. 《中国式摔跤》，陈青山，王玉明编著，人民体育出版社，2005年9月出版；4. 《散打技术与实战训练》，王智慧编著，人民体育出版社，2012年9月出版；5. 《泰拳》，尚晓峰著，成都时代出版社，2011年11月出版；6. 《跆拳道》，刘卫军著，北京体育大学出版社，2002年出版。	自由搏击内容丰富多彩，有着悠久的历史 and 广泛的群众基础，是世界各族人民在长期的生产、生活、军事、比赛中逐步积累和发展起来的。它以运动生理、运动训练、徒手及器械技击等为基础，强调攻防意识、注重体质锻炼和实战技术，不但是一种科学的强身健体方法；更是一门在应对突发事件时，可以临危不惧、行之有效的防身及保护他人和集体人身财产安全的技能。它集健身强体、锻炼意志、娱乐身心于一身。尤其适合知识分子和女性。它不受场地、器材的限制。本课以世界搏击术中的代表泰拳、散打、巴西柔术、自由搏击、跆拳道、空手道、拳击、柔道、摔跤、踢拳道、多种器械为主要授课内容。	30	1	9-10	文体馆健身房2
5	1078110012	体育类	乒乓球文化与裁判	体育部	王大中	1/32	1、《乒乓球文化技术与传播》，王大中，蔡猛，北京广播学院出版社，2004年；2、《乒乓球竞赛规则》，中国乒乓球协会，人民体育出版社，2007年。	本课程主要学习乒乓球文化、乒乓球比赛方法、乒乓球规则和乒乓球临场裁判等理论知识和实践技能，并组织学生参加我校和北京市大学生乒乓球锦标赛的临场裁判实习。通过本课学习可以使学生进一步加深对乒乓球运动的了解，全面提高体育意识和能力，为今后从事体育新闻报道打下良好的基础。	22	1	9-10	文体馆健身房3
6	1073202001	休闲类	书法	外聘	景舜逸	2/32	1、《汉隶技法基础教材》（曹全碑）自编；2、《书法礼仪学》，景舜逸，北京教育出版社出版，2012年。	汉隶是立礼仪之标志。习书识礼，行为世范。汉隶《曹全碑》是书法经典之作，学习并掌握它对习篆、楷书有很大帮助。曹全碑，以寓端庄、典雅、清爽于含蓄、腴腆、飘逸之中，犹如东方之少女、亭亭玉立。清代方朔说它：“上接石鼓、旁通章草，下开诸家楷法，实为千古书家一大关键。	50	1	9-11	主楼209

2015-2016学年第一学期自由选修课开课情况一览表

序号	课程号	课程类别	课程名称	开课单位	课程负责人	学分/总学时	教材或参考资料	课程简介	课容量	星期	节次	上课地点
7	1072202018	综合类	公司法	外聘	李莘	2/32	《公司法》，范建，王建文，法律出版社，2011年4月。	本课程主要研究公司的概念、特征、性质及其分类，分析各国公司法关于公司设立的条件，公司章程的内容与制订。介绍两大法系公司资本制度的基本特征与内容，分析资本确定原则、资本维持原则、资本不变原则在公司法的贯彻与体现，公司资本对债权人的保护作用，股东的权利，股东与公司的关系。本课程还将研究公司治理结构，分析、介绍公司组织机构的设置、组成、运行，包括股东会的职权、地位、议事规则；董事会的职权、议事规则，监事或监事会的组成、职权、议事规则，公司高级管理人员的职权、产生。在这部分内容中，还将探讨董事和高级管理人员的义务。在本课程的最后部分，研究公司解散和清算的法律问题，包括公司解散的原因，清算的程序和顺序等问题。	40	1	9-11	主楼135
8	1073100006	休闲类	女性休闲与生活	汉语国际教育系	符国奕	2/32	自编讲义。	本课程始终把握女性休闲、女性休闲生活和女性休闲心理这三条主线，享受课堂教学的全过程，体验课堂讨论和讲演的全过程，在所学专业之外寻求一种新的知性高雅女性的休闲文化思路或理念。在休闲这条主线上，感知女性休闲的各个维度，建立起正确的休闲生活观，探知社会对女性休闲价值认同的意义，享有女性的公平、尊严与自由选择。在休闲生活这条主线上，感悟女性休闲生活在女性生命周期的不同阶段的意义，培育良好的休闲生活能力和习惯，从学习与休闲、工作与休闲、家庭与休闲的关系互动中找寻平衡点，追求高质量的生活。在休闲心理这条主线上，感应女性休闲心理的内涵，探究女性休闲动机与休闲制约的心理过程，解析乐活的生活形态与闲暇配置优化。	50	1	9-11	主楼245
9	1078110010	体育类	形体瑜伽与自我健康管理	体育教学部	王爱民	1/32	1、《科学健身新理论与新方法》，中国体育科学学会编，2013年8月；2、《光耀生命》，艾杨格，上海文艺出版社，2008年10月；3、《瑜伽之光》，艾杨格，当代中国出版社，2011年4月。	本课程是针对我校培养知性高雅的女性人才目标而开设的。“形体瑜伽”能够净化学生们的心灵，修复人体曲线，同时融入现代美学元素，能够塑造学生的形体美、动作美、姿态美与举止美。将“形体瑜伽”与“身体健康自我管理”相结合，可以有目的培养学生柔美的身体形态，端庄典雅的身体姿态与行为，大方得体的面部表情，恰当适中的社交方式，同时可培养学生对于身体的认识与科学的管理方式。本课程理论与模拟课程占9学时，实践训练课程24学时。	30	2	9-10	文体馆健身房1
10	1078110001	体育类	排舞	体育教学部	钟小燕	1/32	1、《排舞运动》，李遵主编，人民体育出版社，2013年7月出版；2、《大学健美操、体育舞蹈、排舞教程》，颜飞卫，北京师范大学出版社，2012年9月出版。	排舞起源于70年代的美国西部乡村舞蹈，是一项以音乐为核心，通过不断重复规定的舞步组合和自由的身体及手臂动作表现来愉悦身心的一项艺术性健身运动。排舞融合了欧洲宫廷和拉丁式的舞步，舞步多元，风格创新，简单易学，是一种即可个人独享，又可与团体共乐的舞蹈。排舞在国外广泛用于狂欢节、文化节、嘉年华以及大型活动展示等节庆活动本课程旨在让学生近距离的了解排舞，掌握排舞并喜爱排舞，使其走入大学生的生活，帮助同学们塑造优美的形体，提高肢体的协调性，提升优美的气质，拉近与时尚的距离。通过本课程的学习，使学生掌握拉丁、爵士、街舞、现代舞等不同风格的排舞舞曲3-6首左右的曲目和舞码。其中既有规定动作又有根据自身的喜好自己创编的自选动作，既可以一个人独舞，又可以排成排形成若干队形变化与同学们一起分享，非常具有趣味性，是作为表演、展示较好的一种艺术形式。	35	2	9-10	主楼健身房226

2015-2016学年第一学期自由选修课开课情况一览表

序号	课程号	课程类别	课程名称	开课单位	课程负责人	学分/总学时	教材或参考资料	课程简介	课容量	星期	节次	上课地点
11	1078110017	体育类	瑜伽形体雕塑	体育部	常蕾	1/32	1.《排舞运动》，李遵主编，人民体育出版社，2013年7月出版；2.学健美操、体育舞蹈、排舞教程》，颜飞卫主编，北京师范大学出版社，2012年9月出版。	瑜伽源于古印度，是古印度六大哲学派别中的一系，探寻“梵我合一”的道理与方法。而现代人所称的瑜伽则是主要是一系列的修身养心方法。瑜伽姿势运用古老而易于掌握的技巧，改善人们生理、心理、情感和精神方面的能力，是一种达到身体、心灵与精神和谐统一的运动方式，包括调身的体位法、调息的呼吸法、调心的冥想法等，以达至身心的合一。瑜伽发展到了今天，已经成为世界广泛传播的一项身心锻炼修习法。从印度传至欧美、亚太、非洲等等，因为它对心理的减压以及对生理的保健等明显作用而备受推崇。本课程通过瑜伽形体训练，可以满足当代女大学生追求形体美、心理健康美的健身预期。	35	2	9-10	文体馆健身房2
12	1076100001	文化类	跨文化交流与实务	汉语国际教育系	符国奕	2/32	1、《跨文化传播（第六版）》，（美）萨默瓦等著，闵惠泉等译，中国人民大学出版社，2013年9月；2、《跨文化心理学（第四版）》，(美)希雷等著，侯玉波等译，中国人民大学出版社，2013年1月；3、《跨文化培训指南（第三版）》，（美）兰迪斯等编，关世杰等译、北京大学出版社，2009年3月；4、《超越文化》、（美）霍尔著，何道宽译，北京大学出版社，2010年11月；5、《无声的语言》，（美）霍尔著，何道宽译，北京大学出版社，2010年11月。	在当今全球化的社会生活中，不同文化之间，多种文化之间的交流和碰撞愈来愈频繁和直接。随着高等教育国际化程度的提高和国际交流活动的日益深入，如何超越自己的文化，提高跨文化素养，掌握必要的跨文化交流相关理论与实务技能，合理认同协调多元文化，已经成为当代大学生需要自觉强化的必备学识和素质了。本课程以跨文化交流和跨文化社会心理学为理论基础，以传播与文化、跨文化交流中语境的作用、跨文化心理解析、文化环境与互动等四大主题为主线，并从心理学角度帮助学生理解跨文化关系中的基本心理过程，弄懂跨文化层面的心理行为和社会认知要素，以期使学生真正具有能力与来自不同文化背景的人交流思想、感情和信息，成为合格的跨文化传播者和交流者。	50	2	9-11	主楼245
13	1076201004	文化类	北京漫谈	宣传部	张香村	2/32	1.《北京历史文化》，罗哲文，北京大学出版社，2004年8月；2.《北京的关厢乡镇和老字号》，王永斌，东方出版社，2003年12月；3.《京味儿——透视北京人的语言》，金汕、白公，中国妇女出版社出版，1998年2月；4.《北京街巷胡同漫谈》，李云，北京燕山出版社，1991年1月；5.北京秘境》，牛文怡，广西师范大学出版社，2012年11月。	北京是我们伟大祖国的首都，是国家历史名城，也是世界著名的文化古都。北京以其悠远的历史文化传统和丰富的文物古迹遗存闻名中外，在中国七大古都中，名列前茅。了解北京悠久的历史，感受古都浓郁的文化氛围；学习北京名人事迹，汲取人生经验和智慧；欣赏皇家园林的恢宏气派，领略四合院内有乾坤的正然浩气；学说北京方言的嘏响溜脆，聆听老北京人的海聊猛侃；讲述北京老字号各自的发家史，学习他们诚实守信、勤奋敬业的优秀品质；解读北京精神，领略首都群众的精神文化追求。本课程旨在使学习生活在首都的同学，了解北京，熟悉北京，对北京的古城新貌有一个简单而系统的了解，将北京与青春年华，一起留在美好的记忆中。	50	2	9-11	教图楼305普通教室
14	1075100007	语言类	语言和文化的传播	汉语国际教育系	张燕	2/32	1、《欧洲早期汉学史：中西文化交流与西文汉学的兴起》，张西平，中华书局，2008年；2、《传教士汉学研究》，张西平，大象出版社，2005年版；3、《对外汉语教育学引论》，刘珣，北京语言大学出版社，2009年版；4、《对外汉语教学概论（修订版）》，吕必松，北京大学出版社，2005年版；5、《对外汉语教学与文化》，周思源，北京语言文化大学出版社，1997年版；6、李晓琪，对外汉语文化教学研究，商务印书馆，2006年版。	各国都为语言文化的传播采取种种措施，本课以世界的眼光解读各国语言和文化的特点、对外交流的现状，关注其中的语言教育和留学状态；着眼中国的语言和文化，以全新的视角生动地阐释中国语言文字和中华文化精粹，纵向梳理它们从古至今的繁衍流变，横向概括它们在国外传播的历史、现状及发展趋势。课堂讲授中辅以影视资料和留学生语言教学案例，注重理论和实践结合；理论解析中穿插汉语教师志愿者所需语言知识和教学技巧的介绍，以备有此意愿的同学所需。本课程旨在启发学生审视和探索日常生活中貌似平常的语言和文化，培养学生弘扬中华优秀传统文化和语言文字的志趣和技能。	100	2	9-11	教图楼408普通教室

2015-2016学年第一学期自由选修课开课情况一览表

序号	课程号	课程类别	课程名称	开课单位	课程负责人	学分/总学时	教材或参考资料	课程简介	课容量	星期	节次	上课地点
15	1072201019	综合类	个人提升与职业发展	多个教学单位联合	刘明辉、侯典牧、伍霞、周旅军	2/38	1、《写给女人一生幸福的忠告》，（美）戴尔·卡耐基，中国书店出版社，2007年1月；2、《寻找失去的快乐》、游涵、电子工业出版社、2010年10月；3、《压力管理心理学》，（美）谢弗尔，中国人民大学出版社，2009年9月；4、《第五代时间管理》，（德）胡格，（德）莫克勒，江西人民出版社，2008年10月；5、《思考，快与慢》，（美）卡尼曼，中信出版社，2008年10月。	本课程旨在通过团队讲授、与企业家和人力资源管理经理交流、小组讨论、辩论、游戏、观看视频等方式，使大学生尤其是女大学生了解沟通的重要性和技巧；了解时间管理知识；掌握减压方法、解决问题及正确决策的方法。培养学生较快适应社会的能力，包括职业适应能力、协调人际关系的能力和创新能力。提高时间管理技能来减轻心理压力，进而提升女大学生平衡学习、工作和生活的能力。培养学生较高情商，具有防范在恋爱、婚姻、家庭、社交以及职业生涯中常见风险的意识；主动修习国学，养成感恩、自省、助人为乐、规划人生且注重实践的习惯。	40	2	9-11	主楼210
16	1072201002	综合类	女性健康与人生幸福	性与性别研究中心	张静	2/32	1、《健康心理学》，（美）萨拉裴诺（Sarafino,E.P.）著，胡佩诚等译，轻工业出版社，2006年1月；2、《女性心理学》（第三版），琼C·克莱斯勒卡拉·高尔顿 帕特丽夏·D·罗泽 编，上海社会科学院出版社，2007年2月第一版；3、《大学生性健康教育》，王滨有 李枫 主编，人民卫生出版社，2009年1月第1版。	“了解女性健康现代理念与身心调适的理论与实践，提升人生成长过程中的幸福主观指数与生活质量。”是本课程开设的期望。课程的教学目的在于，鼓励学生了解女性从出生到成长不同阶段的身心健康知识，重点学习青年阶段的身心特点，健康保护及压力调适，通过对大学生（后青春期）的身体、心理，社会以及灵性等方面与健康相关的社会热点和难点问题探讨，增进个体在学习、生活、情感和个人发展过程中的自我认识与自我接纳，挖掘自身成长动力创造幸福人生。期望通过“童年回顾——青春记忆——青年当季——未来展望”等历程的学习同步感悟对健康的全面认知，养成批判性思维的能力和精神气质。	100	2	9-11	教图楼205普通教室
17	1072020021	综合类	人类性学	法学院	赵合俊	2/32	1、 Bruce M. King, Human Sexuality Today, Person Education, Inc., 2009。2、 Robert Crooks and Karla Baur, Our Sexuality, Thomson Wadsworth, 2008。	本课程将使用原版较新教材（ <i>Human Sexuality Today</i> , Bruce M. King, 2009），以双语教学的方式，对《人类性学》的主要内容——诸如“性的含义”、“性与生殖解剖”、“性的发展”、“性/性别角色”、“性唤起与性反应”、“性关系与性行为”、“性问题与性治疗”、“生育控制”、“性倾向与性癖好”、“性与法律”等——进行概要式专题讲解，以期学生在性学和英语两方面均能有所收获和提高。	50	2	9-11	主楼209
18	1072020001	综合类	经济法概论	法学院	唐芳	2/32	《经济法概论》，刘文华，高等教育出版社，2012年5月1日。	在现代法治社会，每一个身处社会主义市场经济中企业和个人，都需要了解经济法的基本知识，懂得经济运行的基本法律规则。本门课程内容分为公司篇、合同篇、竞争篇、劳动者篇、消费者篇，主要采用案例的方式，分别介绍公司法、合同法、反不正当竞争法、反垄断法、劳动法、消费者权益保护法和产品质量法基本法律知识。通过本课程学习能够使学生系统掌握经济法学的 basic 理论，熟悉我国的有关经济立法和司法解释，形成经济法律思维，能够在未来的工作、生活中遵守法律规则、懂得维护自己的合法权益。	100	2	9-11	教图楼206普通教室
19	1071202008	赏析类	外国艺术歌曲赏析	外聘	李之光	2/32	《音乐审美（欣赏）教程》，刘威主编，人民出版社，2007年5月。	本课程带领学生赏析：《小夜曲》、《摇篮曲》、《在路旁》、《山楂树》、《乘着歌声的翅膀》、《小路》、《照镜子》、《我的太阳》、《美丽的西班牙女郎》、《喀秋莎》、《深深的海洋》、《含苞欲放的花》、《红莓花儿开》、《重归苏莲托》、《当我们还年轻》等抒情歌曲，在此基础上学习歌唱的技巧，使学生具备基本的鉴赏歌曲的能力。	98	3	9-11	教图楼315阶梯教室
20	1078110008	体育类	爵士舞、拉丁健美操	外聘	方珊珊	1/32	1、《爵士舞教学法》，颜子超，中国教育出版社，2010年10月；2、《健美操》，魏纯锺、寿文华、闫虹，北京体育大学出版社，2005年1月。	爵士舞是一种急促又富动感的节奏型舞蹈，是属于一种外放性的舞蹈。爵士舞主要是动作和旋律方面的表演，主要目的是为了娱乐别人也娱乐自己，可带给自己与别人一段美好的时光。它的表现一点都不虚饰，舞蹈时所散发出愉悦的气氛和那种快乐的精神非常具感染力。拉丁舞又称拉丁风情舞或自由社交舞。拉丁舞之所以成为流行的新时尚，是因为拉丁舞给我们带来了与众不同的新鲜感觉，这种拉美风格的肢体语言和那动听的拉丁音乐相得益彰，使很多第一次见到拉丁舞的朋友就跃跃欲试，急不可待的想体验和感受她的迷人魅力。	30	3	9-10	地下健身房-1

2015-2016学年第一学期自由选修课开课情况一览表

序号	课程号	课程类别	课程名称	开课单位	课程负责人	学分/总学时	教材或参考资料	课程简介	课容量	星期	节次	上课地点
21	1076028005	文化类	国学经典讲读（二）——《论语》	性别与社会发展学院	于光君	2/32	《论语》，中华书局。	《论语》作为一部涉及人类生活诸多方面的儒家经典著作，许多篇章谈到做人的问题，这对当代人具有借鉴意义。一个人要正直，只有正直才能光明磊落。做人要重视“仁德”。仁德是做人的根本，是处于第一位的。“仁”不是先天就有的，而是后天“修身”、“克己”的结果。仁德的外在标准是“刚、毅、木、讷近仁。”要想完全达到仁是极不容易的。所以追求仁德的方法，那就是“博学于文，约之以礼，亦可以弗畔矣夫!”做人要重视修养的全面发展。做人还要重视全面发展。“志于道，据于德，依于仁，游于艺。”所以，对于个人修养来说，全面发展显得极为重要。	40	3	9-11	主楼209
22	1072201004	信息类	文献检索与利用	图书馆	李临玲	2/32	1、《信息检索教程》，北马文峰，国家图书馆出版社，2009年；2、《信息检索》，黄如花，武汉大学出版社，2010年；3、《学术论文写作》，高小和，南京大学出版社，2002年。	包括文献检索能力在内的信息素质是当今大学生的基本素质之一。开设这门课是为了增强大学生信息素质、提高其文献检索能力和应用水平。课程系统讲述文献检索的原理、方法和步骤，以学生自选的论文题目和关键词为切入点，以完成文献检索报告为目标，分别从电子期刊、电子图书、工具书等文献类型讲授如何利用馆藏数据库和网络查找所需文献，同时讲授如何进行学年、学位论文写作。从而为大学生写好学年和毕业论文打下良好基础。课程一人一机，讲解上机结合教学。	34	3	9-11	图书馆620读者培训室
23	1075202002	语言类	基础日语（一）	外聘	郝轶君	2/32	《中日交流标准日本语（初级上）》，人民教育出版社，最新版。	本课程从日语50音图入门，通过语音、语调、促音、长音等特殊音节的学习，熟练掌握日语语音的特点，达到能够跟读的目的。另外，通过名词句的学习，掌握日语语法基本特征，并进一步过渡到动词句的学习，以期领会助词在日语中的作用。在此基本语法掌握的基础上，逐步进行写作训练，促使学生能将所学词汇、句法加以运用，以达到表达个人基本意图、与人基本沟通的目的。为真正进入日语学习培养兴趣、打下学习基础。课程主要讲授教材《中日交流标准日本语(初级上)》的1—8课。	50	3	9-11	主楼245
24	1072201019	综合类	个人提升与职业发展	多个教学单位联合	刘明辉、侯典牧、伍霞、周旅军	2/38	1、《写给女人一生幸福的忠告》，（美）戴尔·卡耐基，中国书店出版社，2007年1月；2、《寻找失去的快乐》、游涵、电子工业出版社、2010年10月；3、《压力管理心理学》，（美）谢弗尔，中国人民大学出版社，2009年9月；4、《第五代时间管理》，（德）胡格，（德）莫克勒，江西人民出版社，2008年10月；5、《思考，快与慢》，（美）卡尼曼，中信出版社，2008年10月。	本课程旨在通过团队讲授、与企业家和人力资源管理经理交流、小组讨论、辩论、游戏、观看视频等方式，使大学生尤其是女大学生了解沟通的重要性和技巧；了解时间管理知识；掌握减压方法、解决问题及正确决策的方法。培养学生较快适应社会的能力，包括职业适应能力、协调人际关系的能力和创新能力。提高时间管理技能来减轻心理压力，进而提升女大学生平衡学习、工作和生活的能力。培养学生较高情商，具有防范在恋爱、婚姻、家庭、社交以及职业生涯中常见风险的意识；主动修习国学，养成感恩、自省、助人为乐、规划人生且注重实践的习惯。	40	3	9-11	主楼210
25	1072060016	综合类	优生与遗传	儿童发展与教育学院	谢匡中	2/32	《人类及医学遗传学》，李璞著，人卫社出版。	“生健康的孩子”——这即是优生学。优生学自1883年由高尔顿创立之后，经历了曲折的发展道路。随着上个世纪遗传学等学科的迅猛发展，人们不仅在“消极优生学”方面创造出有效的优生手段，而且在“积极优生学”方面也提出了诱人的优生前景。作为国策，优生学正在推动我国人口质量稳步提升。本课程系统介绍优生、遗传的基本规律和最新进展，是“未来母亲”应知的、有实用性的一门兴味盎然的功课。	100	3	9-11	教图楼207普通教室

2015-2016学年第一学期自由选修课开课情况一览表

序号	课程号	课程类别	课程名称	开课单位	课程负责人	学分/总学时	教材或参考资料	课程简介	课容量	星期	节次	上课地点
26	1078110018	体育类	太极拳	体育部	柴云龙	1/32	1.《太极拳运动与健身》，范维主编，西南交通大学出版社，2012年5月出版；2.《24式太极拳入门与提高》，武冬主编，山西科学技术出版社，2010年9月出版；3.《太极拳规范教程》，李德印主编，人民体育出版社，2003年2月出版。	太极拳起源于中国，是综合了历代各家拳法，结合了古代的导引术和吐纳术，吸取了汉族古典哲学和传统的中医理论而形成的一种内外兼练、柔和、缓慢、轻灵的拳术，其动作刚柔相济。本课程的目的是让学生了解太极拳，掌握并喜爱太极拳，使其走入大学生的生活，帮助学生提高肢体的协调性，锻炼身体，修养身心。通过学习，学生可以掌握杨氏太极拳的基本步型、步法、手型、太极拳呼吸方法、及完整太极拳套路。使其具有达到入门水平，可以进行独立练习，同时太极拳非常具有趣味性，是作为表演、展示较好的一种东方艺术形式，其健身性、时尚性及与娱乐性很适合当今大学生学习。	30	4	9-10	文体馆健身房1
27	1078110021	体育类	女大学生安全教育与自卫防身术	体育部	马晓利	1/32	《安全教育与自卫防身》，张锐，陈工著，京体育大学出版社，2004年出版。/1.《大学生安全教育读本》，柳永华，田文涛，京理工大学出版社，2010年；2.《大学生安全教育案例评析》，黄士力，宁波出版社，2008年出版。	本课程的格斗内容是将拳击、武术、散打、摔跤、柔道、跆拳道、空手道、擒拿格斗等动作进行实用组合教学。本课程在教学过程中，将采用理论与实践相结合的方式，进行各种案例的分析，提高学生的预防能力、处理问题解决问题的能力、警觉意识及做好格斗的心理准备，在实战教学中分解动作与组合攻击相结合，提高学生的格斗技巧和打斗能力。通过本课程的学习，从理论上提高学生的安全与自卫防身意识，预防能力及临场应变能力，了解各种安全知识，做好心理准备。在学习本课程之后，使学生能会应用他们所学的战略战术与技巧于他们一生的生活、学习和工作只中，用与保护生命、财产及家庭的安全。	30	4	9-10	文体馆健身房2
28	1078110022	体育类	花样跳绳	体育部	周山山	1/32	1.国学校体育联盟（教学改革）规划教材》，王虹主编，北京师范大学出版社，2014年；2.酷运动(花样跳绳)》，彭远志主编，西南师范大学出版社，2012年。	跳绳是我国民俗健身运动项目之一。随社会的发展和时代的进步，跳绳运动在中央台、中国达人秀等节目中经常出现，普及程度越来越高。花样跳绳是可以与音乐相结合，通过不同的动作编排和组合，来表现运动魅力的一项体育运动。跳绳历经千年不衰，广泛流传，因为跳绳不受人数、场地、时间、天气、性别等的限制，跳绳可以跳出多种花样，并附有较强的节奏感，运动量可大可小，锻炼强度可以自由掌握，而且跳绳不需要任何特殊设备而且锻炼效果极佳的锻炼方法。在欧美一些医学专家称跳绳为“最完美的健康运动”。	30	4	9-10	礼堂前厅教室
29	1073201009	休闲类	摄影曝光与构图	宣传部	王唐民	1/16	《摄影曝光》，屠明非著，浙江摄影出版社，2006年3月版。	本课程包含两个重点，一是曝光，二是构图。其中曝光是学习摄影过程中第一个需要掌握的技法，通过讲授摄影曝光基础知识，帮助学生掌握照相机测光系统的原理和操作，最终让学生具有识别影像技术质量的能力，和控制被摄景物发差、亮度间距的能力。构图是在曝光技能掌握以后需要训练的视觉美学部分，课程通过构图基本原理、构图原则、构图9大法则，让学生简单明了的掌握摄影构图的技巧，最终达到拿起任何一台相机都能做到拍摄出一张曝光正常，内容丰富、具有艺术美感的照片。	40	4	9-11	主楼245
30	1072201019	综合类	个人提升与职业发展	多个教学单位联合	刘明辉、汤轶群、伍霞、周旅军	2/38	1、《写给女人一生幸福的忠告》，（美）戴尔·卡耐基，中国书店出版社，2007年1月；2、《寻找失去的快乐》、游涵、电子工业出版社、2010年10月；3、《压力管理心理学》，（美）谢弗尔，中国人民大学出版社，2009年9月；4、《第五代时间管理》，（德）胡格，（德）莫克勒，江西人民出版社，2008年10月；5、《思考，快与慢》，（美）卡尼曼，中信出版社，2008年10月。	本课程旨在通过团队讲授、与企业家和人力资源管理经理交流、小组讨论、辩论、游戏、观看视频等方式，使大学生尤其是女大学生了解沟通的重要性和技巧；了解时间管理知识；掌握减压方法、解决问题及正确决策的方法。培养学生较快适应社会的能力，包括职业适应能力、协调人际关系的能力和创新能力。提高时间管理技能来减轻心理压力，进而提升女大学生平衡学习、工作和生活的能力。培养学生较高情商，具有防范在恋爱、婚姻、家庭、社交以及职业生涯中常见风险的意识；主动修习国学，养成感恩、自省、助人为乐、规划人生且注重实践的习惯。	40	4	9-11	主楼212

2015-2016学年第一学期自由选修课开课情况一览表

序号	课程号	课程类别	课程名称	开课单位	课程负责人	学分/总学时	教材或参考资料	课程简介	课容量	星期	节次	上课地点
31	1078110020	体育类	武术（清华长拳）	体育部	郭惠珍	1/32	《清华拳》，清华大学体育部张继东、郭惠珍创编。	武术作为中国体育传统项目，一直深受广大人民群众喜爱。学习武术不仅可以强身健体，修身养性，还可以自卫防身，并对人的神经系统起到良好的刺激作用，我们所创编的清华拳，简单易学，既可以个人独享，又可与他人共享的健身项目。通过本课程的学习，学生可以掌握一套完整的拳术，武术的套路练习不仅可以提高身体的协调性，还可以使学生的意志品质得到良好的考验，可以表演、展示的一种艺术形式，其健身性、与实用性很适合当今大学生学习。	35	5	9-10	文体馆健身房1
32	1078110024	体育类	体势能评估与运动处方	体育部	梁妍	1/32	1. 健康体势能与运动处方，郎朝春，北京理工大学出版社，2013年；2.Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription (7th), Vivian H. Heyward, Ann L. Gibson, Human Kinetics, 2014。	本课程将通过中英文双语授课，将理论与实践结合进行教学。学生将了解到体势能的相关知识，如体势能的组成，体势能检测的常规方法与自我评估，并了解基本的运动原理，制定个性化的运动计划，通过相应运动处方促进学生的体势能。学生将有机会通过体质健康实验室的设备，进行身体成分，心肺功能，身体柔韧性等测试，评估体势能、运动计划的执行及运动处方的效果。实践课程将由课堂练习和课下作业的方式完成。课堂练习主要为运动原理的讲解服务，包括有氧训练、负重练习、伸展运动等。课下作业包括个性化运动处方的执行。	30	5	9-10	礼堂前厅教室
33	1075201003	语言类	基础日语口语	北校区管理办公室	徐超	2/32	1、《新世纪日语外来语词典》，外研社，秦廷通，2008年；2、《日汉汉日词典デイリーコンサイス》，外语教学与研究出版社，牧田英二等，2006年。	通过日语的学习，还可以了解日本的风情、日本的社会以及日本人的日常生活，更直观、更愉快地学习日语。进一步地充实学生的大学生活。并且要以日语的口语教学为主，创造日语的语言环境；不希望学生学到‘哑巴外语’，要让学生学有所值、学有所用，为加强口语的练习，提供和日本人直接交流的课程安排，让学生们在将来的工作岗位和社会上有崭露头角的机会。	50	5	9-11	主楼135
34	1072201019	综合类	个人提升与职业发展	多个教学单位联合	刘明辉、汤轶群、伍霞、周旅军	2/38	1、《写给女人一生幸福的忠告》，（美）戴尔·卡耐基，中国书店出版社，2007年1月；2、《寻找失去的快乐》、游涵、电子工业出版社、2010年10月；3、《压力管理心理学》，（美）谢弗尔，中国人民大学出版社，2009年9月；4、《第五代时间管理》，（德）胡格，（德）莫克勒，江西人民出版社，2008年10月；5、《思考，快与慢》，（美）卡尼曼，中信出版社，2008年10月。	本课程旨在通过团队讲授、与企业家和人力资源管理经理交流、小组讨论、辩论、游戏、观看视频等方式，使大学生尤其是女大学生了解沟通的重要性和技巧；了解时间管理知识；掌握减压方法、解决问题及正确决策的方法。培养学生较快适应社会的能力，包括职业适应能力、协调人际关系的能力和创新能力。提高时间管理技能来减轻心理压力，进而提升女大学生平衡学习、工作和生活的能力。培养学生较高情商，具有防范在恋爱、婚姻、家庭、社交以及职业生涯中常见风险的意识；主动修习国学，养成感恩、自省、助人为乐、规划人生且注重实践的习惯。	40	5	9-11	主楼212
35	1078110009	体育类	佩剑	外聘	刘畅	1/32	《大学体育与健康教程》，范清惠，北京体育大学出版社，2007年。	击剑是从古希腊角斗发展成为奥林匹克比赛项目，这项竞技性运动已持续百年。佩剑是击剑项目中最为快速、主动的安全性剑种，最为年轻人所喜爱，佩剑以1/4秒的速度衡量每个人在运动中的反应速度以及应变能力，需要较强的体能和爆发力的支撑，涉及眼、脚、手的协调配合，更需要脑子在运行中的急速判断和决断。该课程能旨在让学生用2个小时的运动达到全身心得到彻底发泄和锻炼的机会，让学生们在剑道上感悟人生，培养学生坚忍不拔的性格、永不言败的顽强精神，善勇善谋的机智头脑，培养在竞争社会中的自我强大意识和信心。	20	6	7-8	文体馆健身房3

2015-2016学年第一学期自由选修课开课情况一览表

序号	课程号	课程类别	课程名称	开课单位	课程负责人	学分/ 总学时	教材或参考资料	课程简介	课容量	星期	节次	上课地点
36	1078110006	体育类	高山滑雪	体育教学部	彭延春	1/32	《冰雪运动》，人民体育出版社，2000年4月。	滑雪运动是一项具有北方特色的休闲体育项目，具有惊险、优美、动感强、魅力大、可参与面广的特点。高山滑雪主要分速度系列和技术系列两部分，速度系列分速降和超级大回转。比赛按一次滑行成绩决出名次。滑降道落差最大，距离也最长，最高时速达130公里。超级大回转由于旗门数较多，速度稍慢。技术系列分大回转和回转。名次按两次成绩合计计算。大回转距离是回转的两倍以上，对速度和技术都有要求。回转旗门数男子为55至75，女子为45至65。本课程旨在使学生提高力量、速度、耐力、灵敏、协调、柔韧等素质，同时改善呼吸、心血管、神经等系统的功能。通过滑雪课的学习，使学生掌握滑雪运动的基本技术，了解滑雪运动的分类，了解滑雪运动的背景知识。培养学生的体育欣赏能力和运动能力，树立终身体育意识。（由于此课程需在校外乔波滑雪场上课，用具租用费和场地使用费人均500元左右，具体事宜由任课教师和学生进行沟通。）	15	6	1-4	室内滑雪场（校外）