



中華女子學院

2015-2016 学年第一学期

自由选修课程

选课手册

教 务 处

通识教育管理中心

2015 年 7 月

关于 2015—2016 学年第一学期自由选修课程 选课事宜的通知

2015—2016 学年第一学期拟开设 40 门自由选修课程，其中包括：赏析类课程 3 门；休闲类课程 5 门；文化类课程 3 门；语言类课程 3 门；信息类课程 1 门；体育类课程 15 门；综合类课程 10 门（包括 1 门网络课程）。具体内容详见《2015—2016 学年第一学期自由选修课开课情况一览表》。现将有关事宜通知如下：

一、各专业自由选修课学分要求

根据《2012 年本科专业培养方案》的要求，自 2012 级起，本科生修满 4 个学分方可毕业。2013 级起，要求本科生在修习的 4 个学分中有 1 个学分的体育类课程方可毕业。

二、选课对象及要求

本次学生网上选课的对象为 2012 级、2013 级、2014 级本科生和 2013 级、2014 级高职学生。本次选课的具体要求：2012 级、2013 级、2014 级本科生可以选 1 门课程，不超过 3 学分；2013 级、2014 级高职学生可以选修 2 门课程，不超过 5 学分。

三、学生选课说明

1、登录

输入学号、密码登录教务管理系统；点击“学生选课”进入选课页面。

2、查看选课信息

选课页面如下图所示：

选课提示		
本次选课	预选阶段 当前选课状态: 开启 开始时间: 2012-02-06 00:00 结束时间: 2012-05-25 23:59 允许跨校区选课	
选课人	学号: 姓名: 班级:	
选课学分、门数限制	考试性质: 全部 选课属性: 全部 <= 24.0 学分	考试性质: 全部 选课属性: 全部 <= 12 门
	考试性质: 全部 选课属性: 限选 <= 8.0 学分	考试性质: 全部 选课属性: 限选 <= 4 门
	考试性质: 正常考试 选课属性: 全部 <= 22.0 学分	考试性质: 正常考试 选课属性: 全部 <= 8 门
	考试性质: 正常考试 选课属性: 必修 <= 16.0 学分	考试性质: 正常考试 选课属性: 必修 <= 2 门
	考试性质: 正常考试 选课属性: 任选 <= 5.0 学分	考试性质: 正常考试 选课属性: 任选 <= 3 门
已选课程	必修 已选学分 0.0	必修 已选门数 0
	限选 已选学分 0.0	限选 已选门数 0
	任选 已选学分 0.0	任选 已选门数 0
选课控制说明	必修: 必修选课说明, 按照教学计划选择, 所有的必修课程 限选: 限选选课说明, 按照教学计划选择所有有限选课本学期开课的课程 任选: 2010、2011级4年制学生任选课只要求修10个学分, 2010、2011级5年制学生任选课只要求修12学分。每学期只要选修上2个学分, 5-6个学期就能修完任选课学分。任选课学校每学期都会滚动开出。所以请2010、2011级不要急于集中在一个学期修完任选课。	
	查看选课说明	

必修选课
限选选课
任选选课
已选课程
选课提示
查看教学计划

图1 学生选课页面

(1)、查看选课提示

学生选课页面上方显示选课提示, 包括当前选课阶段; 选课人; 选课时间; 选课学分、门数限制; 已选课程和选课控制说明等信息。

(2)、查看选课说明、学生个人教学计划

点击页面上的“[查看选课说明](#)”按钮, 可以查看选课说明, 提供下载功能。

点击页面上的“[查看教学计划](#)”按钮, 可以查看学生本人的个人教学计划。

点击页面上的“[选课提示](#)”按钮, 查看选课提示信息。

3、选任选课

➤ 点击页面上的“[任选选课](#)”按钮, 页面显示如下图所示:

选课提示

考试性质: 正常考试

选课属性: 任选 <= 5.0 学分

考试性质: 正常考试

选课属性: 任选 <= 3 门

任选 已选学分: 0.0

任选 已选门数: 0

按课组统计历年已选学分、门数

公共任选课 [任选]

学分要求	10.0	已选学分	7.0
门数要求	0	已选门数	4

全部已选课程

课程号	课程名称	课程安排	
		1-8周 周一 06210D 第3、4节	
		10-15周 周三 06306D 第5、6节	
		10-15周 周四 06407D 第5、6节	
		10-15周 周五 06306D 第3、4节	
		4-7周 周三 05301D 第5、6节	退课
		4-8周 周二 06210D 第5、6节	
		第8周 周三 06311D 第3、4节	
		第8周 周四 06407D 第5、6节	
		19-20周	退课
		17-18周	退课
		第9周	退课

全校任选课

课程号

上课周次

课程名称

学分

开课院系

课程班校区

课余量

课容量

选课人数

课程考核方式

任课教师

课程班别名

推荐教材

选课限制

课程安排

	1		1.5		2	2	0	考查	001040			选课
	1		4.0		60	60	0	考试	325251			选课

图2 任选选课

按照课程号、课程名等条件查询待选课程信息

输入课程号、课程名称、任课教师、学分；

选择上课周次、星期、节次、校区、课程分组；

查询待选课程列表。

结果查询

课程号

课程名

任课教师

学分

上课周次

星期

节次

校区

课程分组

查询

课程号	课序号	课程分组	课程名称	学分	选课属性	开课院系	课程班校区	课余量	课容量	选课人数	合班	课程安排	
	1	专业课		2.5	必修			61	61	0		第11周 周三 06310D 第3、4节 12-15周 周五 06306D 第5、6节 第10周 周三 06504D 第3、4节 12-15周 周一 06306D 第3、4节 第12周 周三 05301D 第1、2节 第10周 周四 06407D 第1、2节 12-15周 周三 05301D 第3、4节	选课
	1	专业课		2.0	必修			61	61	0		11-15周 周四 06515D 第3、4节 6-8周 周二 06403D 第7、8节 6-8周 周五 06403D 第5、6节 11-15周 周二 06403D 第7、8节	选课

图3 按条件查询待选课程

学生点击“**选课**”按钮，进行选课。

注意事项

选课过程中，如果所选课程有选课限制（选课容量等）、与已选课程存在冲突（时间等）等，页面会显示相应提示信息。

4、输入课程号、课序号快速选课

点击页面上的“**已选课程**”按钮，显示已选课程列表，包括已选课程信息：课程号、课序号、课程名称、学分、选课属性、开课院系、课程班校区、任课教师等。

已选课程											
课程号	课序号	课程名称	学分	选课属性	开课院系	课程班校区	课容量	选课人数	课程考核方式	任课教师	
080101	4	机械控制工程	1.0	任选	机械与控制工程学院	南校区	61	1	实习考核	陈永刚	退课
080101	1	机械控制工程	1.0	任选	环境科学与工程学院	南校区	61	1	实践课考核	陈永刚	退课
080101	1	机械控制工程	2.0	任选	环境科学与工程学院	南校区	61	1	实习考核	陈永刚	退课
080101	1	机械控制工程	3.0	任选	环境科学与工程学院	南校区	61	1	考试	陈永刚	退课
080101	1	机械控制工程	2.5	任选	环境科学与工程学院	南校区	61	1	考试	陈永刚	退课
080101	1	机械控制工程	2.0	任选	环境科学与工程学院	南校区	61	1	考查	陈永刚	退课
080101	1	机械控制工程	5.0	任选	环境科学与工程学院	南校区	61	1	考试	陈永刚	退课
080101	1	机械控制工程	2.0	任选	环境科学与工程学院	南校区	61	1	实践课考核	陈永刚	退课
080101	1	机械控制工程	2.0	任选	环境科学与工程学院	南校区	61	1	考查	陈永刚	退课

快速选课

请输入课程号

请输入课序号

选课

全校开课查询

必修选课

限选选课

任选选课

已选课程

选课提示

查看教学计划

图 4 快速选课

已选课程列表下方提供通过输入课程号和课序号快速选课的功能。

如果知道待选课程的课程号、课序号，就可以直接输入这些信息来选课。

在已选课程列表下的“快速选课：请输入课程号和课序号”下，输入课程号、课序号，点击“**选课**”按钮即可完成选课。选课后，课程出现在已选课程列表中。一般使用这种方法来选择个人教学计划和任选课以外的课程。

点击“**全校开课查询**”按钮，查询全校开课信息。

 注意事项

-
- 为了提高选课效率，请保证输入正确的课程号、课序号。
- a) 课程号：输入信息必须与开课信息一致，不能有多余的空格。
 - b) 课序号：输入信息必须与开课信息一致，小写半角阿拉伯数字，不能有多余的空格。
-

5、退选课程

在选课时间内，学生如果需要退选课程时，点击已选课程列表中的“**退课**”按钮，即可删除已选课程。

6、说明

1. 为提高选课速度，设置了学生在线人数和选课时间，故选课前必须作好准备。
2. 点击选课页面上的“查看教学计划”按钮， 可以查看个人教学计划，请对照本学期个人教学计划中规定的课程和要求进行选课。
3. 可以通过开课院系和课程号查询“课程列表”，“课程列表”中将显示本学期的开课信息。
4. 选课后，所有在“个人教学计划”以外的课程，系统将作为任选课处理，显示在“已选课程”列表中。
5. 已选课程列表中的“课程属性”是和个人教学计划中的课程属性是一致的，“课程列表”中的课程属性只作参考，可以选择“课程列表”里的必修班，作为自己的限选课或任选课。
6. 当设置了多个课程班合并显示时，必修、限选待选课程列表中同一课程多个课程班将合并显示为一条，学生点击该课程所在行的“展开”按钮，页面将展开显示该课程的所有课程班，学生选择某一课程班进行选课。任选课不合并显示。

注意事项

-
- ① 选课建议用 IE 浏览器，版本在 6、0 以上。
 - ② 选课过程中，不要同时打开两个选课登陆页面。
-

四、选课时间安排

1. 阶段一：预选阶段

时间：7 月 8 日（周三）7:00 时至 7 月 10 日（周五）7:00 时

由于自由选修课程将采用抽签的方式确定选课名单，因此预选阶段选课先后顺序与系统抽签结果无关。同学们在预选阶段将不限课容量进行选课，预选阶段结束后，7 月 10 日（周五）上午利用系统进行随机抽签，系统将自动删除未被抽中的学生名单，因此请同学们务必在 7 月 10 日（周五）7:00 时之前参加预选。系统抽签与预选阶段选课先后顺序无关，请同学们合理安排选课方式与时间。

2. 阶段二：正选阶段

时间：7 月 10 日（周五）13:00 时至 7 月 14 日（周二）8:00 时

本阶段为随机抽签，未抽中者系统将自动删除选课记录。7月10日（周五）上午10:00时将进行系统抽签。抽签结束后，中午12:00时请选课学生登录教务系统查看是否成功选课，抽签未成功学生可在7月14日（周二）上午8:00之前自行补选课容量未满的课程。该选课阶段为先选先得，不再进行抽签。

3. 阶段三：退选阶段

时间：9月7日（周一）8:00时至9月15日（周二）16:00时

退选阶段为开课后第一周学生可退选，但不再改选和补选。退选课程的学生需填写退课申请表，由系部教学秘书于9月15日前汇总后交到教务处通识教育课程管理中心（主楼234）。

五、修习网络课程的说明

为了进一步丰富学校通识教育课程体系，共享校外优质课程资源，学校引入1门尔雅网络课程“中国古代史”作为自由选修课程。

1. 选课模式

学生可以打开课程平台网址进行试听后再行选择适合的课程。尔雅网络课程登陆网址是：cwu.benke.chaoxing.com 如果确定修读，须用自己的学号和密码登录我校综合教务系统（网址：219.242.28.144）进行选课。教务处会根据选课情况进行课容量的设定。选课名单一旦确定，不予退课。

2. 修读时间与方式

尔雅网络课程的修读时间：2015年7月25日——10月25日，选中的学生可以自行登录课程平台（cwu.benke.chaoxing.com）进行自主学习。登录名为学号，初始密码为123456，学生可以登录后自行修改密码。

3. 考核办法

学生根据自身时间在课程开放时间内利用课余时间自行安排在线学习、完成学习任务。学习结束后，教务处将在下学期开学初公布笔试考试时间。课程平台将以平台发布公告的方式通知学生参加考试。如课程有特殊要求，按照课程具体要求完成考试。

尔雅网络课程的考核成绩由四部分组成：（1）课程视频观看时间占30%；（2）作业完成情况占20%；（3）参与课程讨论占10%；（4）考试成绩占40%（线下笔试），根据学生的课程学习完成情况进行综合评定，给出课程总分。

4. 选课注意事项

未经网上选课注册而擅自听课、考试者，其成绩与学分不予承认。

教务处

2015年7月5日

目 录

一、赏析类课程	10
1. 红楼梦赏析	10
2. 葡萄酒文化与鉴赏	10
3. 外国艺术歌曲赏析	10
二、休闲类课程	11
4. 书法	11
5. 摄影曝光与构图	11
6. 女性休闲与生活	11
7. 桥牌入门（一）	12
8. 桥牌入门（二）	12
三、文化类课程	12
9. 跨文化交流与实务	12
10. 北京漫谈	13
11. 国学经典讲读（二）——《论语》	13
四、语言类课程	14
12. 语言和文化的传播	14
13. 基础日语口语	14
14. 基础日本语（一）	14
五、信息类课程	15
15. 文献检索与利用	15
六、体育类课程	15
16. 爵士舞、拉丁健美操	15
17. 形体瑜伽与自我健康管理	15
18. 排舞	16
19. 花样跳绳	16
20. 定向越野	17
21. 佩剑	17

22. 高山滑雪	17
23. 有氧舞蹈	18
24. 自由搏击	18
25. 乒乓球文化与裁判	19
26. 瑜伽形体雕塑	19
27. 太极拳	19
28. 女大学生安全教育与自卫防身术	20
29. 武术（清华长拳）	20
30. 体势能评估与运动处方	20
七、综合类课程	21
31. 个人提升与职业发展	21
32. 个人提升与职业发展	21
33. 个人提升与职业发展	22
34. 个人提升与职业发展	22
35. 公司法	22
36. 女性健康与人生幸福	23
37. 人类性学	23
38. 优生与遗传	23
39. 经济法概论	24
40. 中国古代史（网络课程）	24

一、赏析类课程

1. 红楼梦赏析

任课教师：张香付

《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。

2. 葡萄酒文化与鉴赏

任课教师：董军

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。

3. 外国艺术歌曲赏析

任课教师：李之光

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。

二、休闲类课程

4. 书法

任课教师：景舜逸

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，下开诸家楷书，实为千古书家一大关键。”

5. 摄影曝光与构图

任课教师：王唐民

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。

6. 女性休闲与生活

任课教师：符国奕

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。

7. 桥牌入门（一）

任课教师：李晓明

桥牌是一项智力活动，自从英国人惠斯特发明桥牌以来，这项运动已经风靡全世界，每年都要举行全世界桥牌的比赛，我国桥牌选手在参加的比赛都取得优异成绩，尤其是中国女子桥牌队更已取得世界冠军的好成绩。桥牌活动非常适宜女大学生参加，通过桥牌课程的学习，系统的掌握叫牌，坐庄和防守技术，经过一段时间桥牌比赛的实践。可以较快的提高我们的桥牌技战术能力和实力，不久的将来成为女院桥牌队伍的一员，通过理论与实践相结合的方式来检验学习成果。

8. 桥牌入门（二）

任课教师：李晓明

桥牌是一项智力活动，自从英国人惠斯特发明桥牌以来，这项运动已经风靡全世界，每年都要举行全世界桥牌的比赛，我国桥牌选手在参加的比赛都取得优异成绩，尤其是中国女子桥牌队更已取得世界冠军的好成绩。桥牌活动非常适宜女大学生参加，通过桥牌课程的学习，系统的掌握叫牌，坐庄和防守技术，经过一段时间桥牌比赛的实践。可以较快的提高我们的桥牌技战术能力和实力，不久的将来成为女院桥牌队伍的一员，通过理论与实践相结合的方式来检验学习成果。本课程要求选课同学修习过《桥牌入门（一）》。

三、文化类课程

9. 跨文化交流与实务

任课教师：符国奕

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。

10. 北京漫谈

任课教师：张香付

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。

11. 国学经典讲读（二）——《论语》

任课教师：于光君

《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。

四、语言类课程

12. 语言和文化的传播

任课教师：张燕

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。

13. 基础日语口语

任课教师：徐超

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。

14. 基础日本语（一）

任课教师：郝轶君

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。

五、信息类课程

15. 文献检索与利用

任课教师：李临玲

文献检索能力成为当今大学生必备的基本技能。本课程旨在培养学生的文献查找能力。课程系统讲述文献检索的原理、方法和步骤，从电子期刊、电子图书、学位论文、工具书、论文写作等方面介绍如何查找所需的文献资料 and 如何进行写作。从而为同学们掌握文献查找方法、写好学年和毕业论文打下良好的基础。课程一人一机，讲解上机结合教学。

六、体育类课程

16. 爵士舞、拉丁健美操

任课教师：方珊珊

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。

17. 形体瑜伽与自我健康管理

任课教师：王爱民

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。

18. 排舞

任课教师：钟小燕

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。

19. 花样跳绳

任课教师：周山山

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”。

20. 定向越野

任课教师：周惠娟

定向越野运动作为一种新兴的，起源于欧洲，运动员利用地图和指北针到访地图上所指示的各个点标，以最短时间到达所有点标者为胜。它既是一种户外休闲、娱乐运动，又是一种竞技运动，且对选手的体力及智力要求较高。参加定向运动除需要指北针和地图外，不需要特殊的设备，是一种较为经济的运动项目。

本课程的开设目的是让学生近距离的了解定向越野运动,充分亲近大自然,课程主要开设在公园,通过 32 课时的学习,同学们可以掌握一定户外定向运动的技能,通过健步走提高身体有氧耐力水平,为终身体育打下良好的基础。

21. 佩剑

任课教师：刘畅

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。

22. 高山滑雪

任课教师：彭延春

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 400 元左右，具体事宜由任课教师和学生进行沟通。）

23. 有氧舞蹈

任课教师：潘朝阳

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。

24. 自由搏击

任课教师：康勇

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。

25. 乒乓球文化与裁判

任课教师：王大中

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。

26. 瑜伽形体雕塑

任课教师：常蕾

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。

27. 太极拳

任课教师：柴云龙

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。

28. 女大学生安全教育与自卫防身术

任课教师：马晓利

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、学习和工作中，用与保护生命、财产及家庭的安全。

29. 武术（清华长拳）

任课教师：郭惠珍

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。

30. 体势能评估与运动处方

任课教师：梁妍

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。

七、综合类课程

31. 个人提升与职业发展

任课教师：刘明辉、侯典牧、伍霞、周旅军

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。

32. 个人提升与职业发展

任课教师：刘明辉、侯典牧、伍霞、周旅军

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。

33. 个人提升与职业发展

任课教师：刘明辉、汤轶群、伍霞、周旅军

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。

34. 个人提升与职业发展

任课教师：刘明辉、汤轶群、伍霞、周旅军

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。

35. 公司法

任课教师：李莘

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。

36. 女性健康与人生幸福

任课教师：张静

“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。

37. 人类性学

任课教师：赵合俊

本课程将使用原版较新教材（Human Sexuality Today, 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。

38. 优生与遗传

任课教师：谢匡中

“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。

39. 经济法概论

任课教师：唐芳

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基本理论，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。

40. 中国古代史（网络课程）

任课教师：李鸿宾

中国是人类重要的发源地之一，经过漫长的进化，产生了不同时期的原始人、氏族部落，如元谋人、蓝田人、北京人、山顶洞人及半坡人等等，同时经历了原始人群、母系社会和父系社会几个阶段。

在数千年的古代历史上，中华民族以不屈不挠的顽强意志和勇于探索的聪明才智，谱写了波澜壮阔的历史画卷，创造了同期世界历史上极其灿烂的物质文明与精神文明。万里长城、大运河、明清故宫以及多姿多彩的各种出土文物，无不反映出大胆、高超的生产技术；同时在思想文化、科学技术领域产生了无数杰出的人物，创造出无比博大、深厚的业绩；而包括指南针、造纸术、火药和印刷术这“四大发明”[1]在内的无数科技成就，更使全人类受益匪浅。

本课程的范围从盘古天地一直到鸦片战争前古代社会的终结。内容涉及原始社会、奴隶社会、封建社会，举凡人类社会的起源，夏、商、周国家的建立，春秋、战国的动荡，秦汉、三国、魏晋、隋唐、宋元明清朝代的更替，各朝各代的政治文化经济社会状况都有深入浅出的讲解。