



中華女子學院

2014-2015 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

2014 年 6 月

关于 2014—2015 学年第一学期自由选修课程 选课事宜的通知

2014—2015 学年第一学期拟开设 49 门自由选修课程，其中包括：赏析类课程 4 门；休闲类课程 4 门；文化类课程 2 门；语言类课程 4 门；信息类课程 3 门；体育类课程 16 门；综合类课程 16 门。具体内容详见《2014—2015 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 级本科学生和 2013 级高职学生。本次选课只允许选 1 门课程，不超过 2 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：

2012 春 选课

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: 限选 <= 8.0 学分	
	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: 必修 <= 16.0 学分	
	考试性质: 正常考试 选课属性: 任选 <= 5.0 学分	
已选课程	必修 已选学分 0.0	
	限选 已选学分 0.0	
	任选 已选学分 0.0	
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 2 个学分, 5-6 个学期就能修完任选课学分。任选课程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、任选选课

➤ 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

按照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	
		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	
		17-18周	
		第9周	

全校任选课

课程号 任课教师 校区 学分

上课周次 星期 节次 课程分组

课程号	课序号	课程分组	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				
	1			4.0			60	60	0	考试	325251				

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					查询
上课周次	全部	星期	全部	节次	全部	校区	全部	课程分组	全部		
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3 06310D 第3、4节 12-15周 周5 06306D 第5、6节 第10周 周3 06504D 第3、4节 12-15周 周1 06306D 第3、4节 第12周 周3 05301D 第1、2节 第10周 周4 06407D 第1、2节 12-15周 周3 05301D 第3、4节 11-15周 周4 06515D 第3、4节 6-8周 周2 06403D 第7、8节 6-8周 周5 06403D 第5、6节 11-15周 周2 06403D 第7、8节
	1	专业课		2.0	必修			61	61	0	

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	
	4		1.0	任选	机械与控制工程学院		61	1	实习考核		退课
	1		1.0	任选	环境科学与工程学院		61	1	实践课考核		退课
	1		2.0	任选	环境科学与工程学院		61	1	实习考核		退课
	1		3.0	任选	环境科学与工程学院		61	1	考试		退课
	1		2.5	任选	环境科学与工程学院		61	1	考试		退课
	1		2.0	任选	环境科学与工程学院		61	1	考查		退课
	1		5.0	任选	环境科学与工程学院		61	1	考试		退课
	1		2.0	任选	环境科学与工程学院		61	1	实践课考核		退课
	1		2.0	任选	环境科学与工程学院		61	1	考查		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：6 月 23 日（周一）12:00 时至 6 月 26 日（周四）24:00 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，6 月 26 日（周四）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 6 月 26 日（周四）24:00 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：6 月 27 日（周五）12:00 时至 6 月 29 日（周日）24:00 时

本阶段为随机抽签，未抽中者系统将自动删除选课记录。6 月 27 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 6 月 29 日（周日）晚 24:00 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 1 日（周一）8:00 时至 9 月 9 日（周一）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 10 日前汇总后交到教务处通识教育课程管理中心（主楼 234）。

教务处

2014 年 6 月 20 日

目 录

一、赏析类课程	8
1. 旅游景观赏析	8
2. 中国戏曲艺术赏析	8
3. 红楼梦赏析	8
4. 外国艺术歌曲赏析	9
二、休闲类课程	9
5. 桥牌入门	9
6. 女性休闲与生活	9
7. 大学生实用形象礼仪	10
8. 书法	10
三、文化类课程	10
9. 跨文化交流与实务	10
10. 掌上菩提——禅的智慧	11
四、语言类课程	11
11. 普通话正音与朗读	11
12. 基础日语口语	12
13. 基础日本语（一）	12
14. 基础日本语（二）	12
五、信息类课程	13
15. 信息技术与信息素养	13
16. 文献检索与利用	13
17. Flash 动画设计与制作	13
六、体育类课程	14
18. 排舞	14
19. 有氧踏板操	14
20. 运动心理技能训练与情绪管理	15
21. 木兰扇	15

22. 跆拳道	15
23. 高山滑雪	16
24. 体育舞蹈	16
25. 爵士舞、拉丁健美操	17
26. 佩剑	17
27. 形体瑜伽与自我健康管理	17
28. 休闲体育学	18
29. 乒乓球文化与裁判	18
30. 网球	18
31. 网球	19
32. 篮球（高级）	19
33. 轮滑平地花式初级	19
七、综合类课程	20
34. 经济法概论	20
35. 人类性学	20
36. 优生与遗传	20
37. 数学实验	21
38. 数学实验	21
39. 高等数学考研指导（二）	22
40. 世界各国广告文化	22
41. 演讲艺术	22
42. 女性健康与人生幸福	22
43. 管理哲学	23
44. 教育热点问题研究——政策分析视角	23
45. 个人提升与职业发展	23
46. 心理学与个人成长	24
47. 劳动法实践与研究	24
48. 公司法	24
49. 女性智慧——改变的力量	25

一、赏析类课程

1. 旅游景观赏析

任课教师：李炯华

本课程以我国具有代表性的旅游景观为对象，介绍和分析如何去认识、游览、欣赏各类旅游景观，如何通过旅游活动获得知识、美感和享受，以实现旅游活动的“收益”最大化，提升审美意识与文化修养，它从旅游美学角度对各类旅游景观进行分析和鉴赏。

具体内容包括：绪论、山体景观鉴赏、水域景观鉴赏、园林景观鉴赏、寺观佛窟景观鉴赏、陵墓景观鉴赏、皇家建筑景观鉴赏、古镇民居景观鉴赏、古工程景观鉴赏、古遗址景观鉴赏等。

2. 中国戏曲艺术赏析

任课教师：王璐

本课程特别针对无戏曲知识基础的同学，建立对中国戏曲的审美思考，通过赏析与表演体验，从不同角度解读中国戏曲之美。欣赏京剧、越剧、晋剧、昆曲的折子戏，戏曲电影、戏曲动画片，从表演、音乐、舞美、戏文，以及美术作品中了解戏曲舞台基本规律，知道戏曲基本特征，学习唱、念、做京剧经典选段。以专题形式进行介绍，如京剧名家名段，京剧大师梅兰芳，品读经典《牡丹亭》，讨论女性角色题材的戏曲剧目等。希望与同学们一起，日积月累，体验更多，更美好，更有幸福感的事物。

3. 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。

4. 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

5. 桥牌入门

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牌比赛，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。

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. 大学生实用形象礼仪

任课教师：樊井丽

针对现在大学生形象礼仪上的欠缺，本课程注重以实用形象礼仪训练，培养符合礼仪的言行举止和形象仪表。培养学生正确的礼仪观念和意识；培养学生美丽与善良的心灵；训练学生符合礼仪规范的行为举止和形象仪表；使学生礼仪形象自然、阳光、温暖、优雅、得体；内外一致，言行一致；礼仪形成习惯，规范内化于心；力求学生礼仪素质达到现代中华文明的较高标准，展示女大学生的良好形象。

8. 书法

任课教师：景舜逸

汉隶是汉代隶书的统称。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。”

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. 掌上菩提——禅的智慧

任课教师：游涵

本课程以博大精深的禅来处理我们当下的学生和生活；特别是以传统文化的精髓武装年轻人的言行，学会以冷静的心态、旁观的视角、客观的思维面对和处理各种问题。净化心灵、陶冶情操、崇尚智慧。以慈悲和智慧之心在校学习，在外工作，成家立业。

四、语言类课程

11. 普通话正音与朗读

任课教师：薛晶晶

本课程适用于汉语普通话不准确或不标准，希望改变发音状况的方言区学生，课程在纠正学生方言偏误，训练纯正普通话的基础上，帮助学生考取汉语普通话等级证书。

本课程的特点为：（1）对症下药，有的放矢。在整理归纳多年以来搜集到的方言区语音偏误材料，以问题为线索，凸显正音重点；主张具体教学从查找问题入手，争取让每个学生都先了解自己的语音症结，然后进行有意识的正音训练；（2）音理领先，自觉正音。课程强调在理解发音理论的基础上进行正音；（3）材料丰富，强化训练。针对各种语音问题，安排大量且形式丰富的训练材料，将语音知识转化为熟练的技能；（4）分层次与分组进行教学。从发音正确到发音流利，再到发音的表演即朗读或朗诵。另外，将不同方言区学生分组，组内同学有相同的问题，互相监督学习。

12. 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。

13. 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。

14. 基础日本语（二）

任课教师：郝轶君

本课程以修完基础日本语（一）的学生为对象，继续日语初级阶段的学习。在入门学习之后进一步加深，通过形容词的表现、时态变化、修饰作用和量词的使用以及动词的て形变化、活用、て形句的语法意义等的学习，扩大知识点并提高学生的日语表达能力，以期达到朗读时语音、语调基本正确。掌握单词约 500 个，汉字 100 个左右。掌握基础语法知识。能进行简单的日常会话，能就教材内容进行问答和复述。同时穿插日本社会、文化的简介课时，培养学生对日本的全方位理解，以期达到知日目的。

五、信息类课程

15. 信息技术与信息素养

任课教师：姚晨光

如何让多台电脑共享上网？如何找回误删的文件？如何挑选笔记本电脑？如何给 iPhone 越狱？电脑变慢怎么办？如何在网上买到货真价实的商品？如何更有效的搜索参考资料和论文？如何增强自己的信息安全？这些日常学习生活中的 IT 相关问题，以及涉及到的信息化技术及原理，都由本课程来为学生解答。本课程面向对信息技术有一定兴趣的学生，将信息化基础知识的教授与实际应用中存在的问题解析相结合，同时兼顾一些实用软件的使用和介绍，阐述了当代大学生应当了解的信息技术及原理，并和学生探讨如何提高自身的信息素养。

16. 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。

17. Flash 动画设计与制作

任课教师：李岩

Flash 是目前最受欢迎的二维矢量动画制作软件。现在 Flash 已经广泛应用于互联网、多媒体出版、电视媒体、手机应用、教学课件等多种平台。本课程以使用 Flash 软件制作动画作为讲授内容，第一阶段学习 Flash 二维动画影片的制作技术，使学生掌握二维动画影片的制作流程、制作技巧和表现方法。第二阶段学习使用 Flash 制作多媒体广告，使学生具备从策划、搜集素材，到创作酝酿、设计完成多媒体广告动画的实践技能。本课程的授课对象是非计算机系学生。

六、体育类课程

18. 排舞

任课教师：常蕾

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. 有氧踏板操

任课教师：常蕾

有氧踏板操(Step Aerobics) 1968 年起源于美国。作为一种健身的形式在国际上日益成为时尚的减肥方法。其原因是“踏板操”是把体能测试中的台阶练习与健美操的动作和步伐结合，放在特制踏板上完成。由于“踏板操”主要是在踏板上不停地上下移动，跳跃性动作相对较少，下肢关节具有明显的屈伸和缓冲，这样就能够大大减轻对各关节的冲击，最大程度上避免了长时间跳跃造成的运动损伤，是一项安全的健身塑形运动。

本课程旨在满足我校学生对形体管理的更高需求。随着社会的进步和女大学生对形体管理意识的不断增强，减肥、塑形成成为体育课程中参与目的的重要一环，有氧踏板操可以很好的满足学生这一要求。学习过程中，在动感的音乐伴奏下将会共同学习初级踏板操组合、中级踏板操组合和针对四肢、腰腹、臀部等不同部位的踏板操组合，确保零基础学生都可以学会简单、实用、有效且

充满趣味性的踏板健身方法。通过本课程的学习，能够使学生塑造优美的形体，培养良好的气质，增加对形体的自信。

20. 运动心理技能训练与情绪管理

任课教师：杜吟

运动心理技能训练，作为一种在运动心理学领域日趋成熟的心理技能提升技术，主要是有目的、有计划地对个体的心理过程和个性心理特征施加影响，其中一系列的方法和手段已被大量研究证明能够使个体学会调节和控制自己的心理状态并进而提升自己的情绪调节和情绪管理能力。

本课程以丰富互动的团体心理训练和基础知识讲授的方式相结合，使学生了解、学习并掌握正念、表象等心理技能，不仅有益于其保持良好的情绪状态，更会对其人际关系、心理健康、课业学习甚至人格发展都会产生积极的作用。

21. 木兰扇

任课教师：李君华

木兰扇二十世纪新发展起来的一种民间体育健身项目。是在传统“木兰花架拳”的基础上，吸取部分体操、舞蹈动作而形成的一项武术健身运动。由于它具有武、舞结合，轻柔美健、灵活多变、易学易练的特点，尤其受广大女性的青睐和爱好。木兰扇同时具有较好的强身健美等功能。又能于表演和自娱，它吸取了民间健身拳操各流派的精华，继承了太极拳的传统，又融合了民间艺术的特色。

本课程能使学生了解到通过木兰扇的练习不仅得到强身健美的心里需求，又能营造一种轻松愉悦的良好境界，给人一种植根于中国传统文化审美的感受、这对加强大学生的素质教育起了积极作用。

22. 跆拳道

任课教师：马晓利

跆拳道运动是一项利用拳和脚进行搏击的对抗性运动。“跆拳道”意味着象台风一样猛烈地、强劲地脚上的技术，“拳”是指用拳击打，“道”指道德修养。跆拳道以培养高尚情操、造就优秀品性为根基，在强身健体的同时更讲究感化

人的心灵，它追求通过格斗技击的演练形式和坚持不懈的努力，促进身心健康的发展，陶冶情操，磨练意志，不断使人超越平凡，追求卓越，让生命具有永恒的活力。

通过本课程的学习，使学生了解跆拳道的礼仪、文化、历史发展和基本理论知识。掌握规范基本技术、简单的攻防技术并能在实战中得以应用。同时增强学生体质、培养学生勇往直前、奋力拼搏、坚忍不拔、自强不息的精神，使学生产生自信心。在自信心的作用下培养学生忍耐克己的气质和正义感，通过忍耐克己帮助学生形成谦虚、纯朴的良好品质。

23. 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。）

24. 体育舞蹈

任课教师：苏文彩

体育舞蹈又称国际标准舞，二十世纪八十年代传入我国并得到迅速发展，尤其在高校得到普及，深受同学们的喜爱！体育舞蹈分为两大类：竞技性体育舞蹈和大众性体育舞蹈。大众性体育舞蹈又分为两类：社交舞和健身舞。社交

舞包括：三步舞（华尔兹）、四步舞（布鲁斯即慢四、快步舞即快四、北京平四、伦巴、恰恰恰、水兵舞、探戈）。

本课程主要讲授大众性体育舞蹈中的社交舞——华尔兹、恰恰和四步舞。通过专业化训练和学习，不但能提高学生的气质，丰富同学们的业余生活，还能为学生在今后日益激烈的竞争中多掌握一种社交技能。

25. 爵士舞、拉丁健美操

任课教师：苏文彩

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。

26. 佩剑

任课教师：孙宏

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。

本课程旨在让学生用 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。

27. 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。

28. 休闲体育学

任课教师：王博

《体育休闲学》课程是为了适应社会现代发展需要的一门新兴学科。它是一门从宏观上、总体上概括的研究和揭示休闲体育基本特征和一般规律的课程。通过学习这门课程培养学生对休闲体育的基本认识和意识，增强学生选择课余、生活活动的乐趣；并在此过程中，掌握与休闲项目相关的经营与管理、策划与设计能力；在为学生今后选择学习或从业休闲类行业打下一定基础。

29. 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。

30. 网球

任课教师：钟小燕

网球运动以它健康、优雅、时尚的特点，深受我国广大群众的喜爱，尤其是在 2004 年雅典奥运会我国女双选手勇夺桂冠后，更是在全国范围内掀起了一场学习网球的热潮。网球运动是用球拍隔网对击球的对抗性项目。

通过网球课的学习，能够全面发展学生的身体素质，提高学生身体的协调性、判断能力和机敏素质；改善学生心理状态、克服心理障碍，养成积极乐观

的生活态度，培养学生机智、灵敏、坚忍不拔的意志品质和强烈的竞争意识；通过网球教学和比赛，可以增进友谊、加强团结、交流球艺，开展社会交流活动，使学生培养良好的体育道德和合作精神，能正确处理好竞争与合作的关系。

31. 网球

任课教师：周山山

网球运动以它健康、优雅、时尚的特点，深受我国广大群众的喜爱，尤其是在 2004 年雅典奥运会我国女双选手勇夺桂冠后，更是在全国范围内掀起了一场学习网球的热潮。网球运动是用球拍隔网对击球的对抗性项目。

通过网球课的学习，能够全面发展学生的身体素质，提高学生身体的协调性、判断能力和机敏素质；改善学生心理状态、克服心理障碍，养成积极乐观的生活态度，培养学生机智、灵敏、坚忍不拔的意志品质和强烈的竞争意识；通过网球教学和比赛，可以增进友谊、加强团结、交流球艺，开展社会交流活动，使学生培养良好的体育道德和合作精神，能正确处理好竞争与合作的关系。

32. 篮球（高级）

任课教师：王国艳

篮球运动是双方通过篮球的争夺，力争将球投入对方的球篮，并设法阻止对方得球和得分，最终以投中球多、得分多者为优胜的集体球类运动项目。课堂教学基本内容包括体育基础理论知识、篮球专项基础理论知识、较高难度的基本技术和战术。

通过教学使学生掌握体育基础理论知识和增加篮球专项理论知识；更进一步掌握篮球专项基本技能；使学生具备一定的比赛欣赏能力、参与基层小型竞赛能力和利用篮球技能进行科学锻炼能力；在一定程度上具备基层小型篮球竞赛的组织能力和临场裁判能力；努力提高身心健康水平，并培养良好体育精神。

33. 轮滑平地花式初级

任课教师：周惠娟

轮滑，又称滚轴溜冰、滑旱冰，是备受青少年喜欢的休闲运动。平地花式轮滑是花样轮滑的一种，所需场地小，危险度低，动作炫目优雅。通过轮滑课

学习，能够全面发展学生的身体素质，提高学生身体的协调性、判断能力和机敏素质；改善学生心理状态、克服心理障碍，养成积极乐观的生活态度，培养学生机智、灵敏、坚忍不拔的意志品质和强烈的竞争意识；通过轮滑教学和表演比赛，可以增进友谊、加强团结、交流技艺，开展社会交流活动，使学生培养良好的体育道德和合作精神，能正确处理好竞争与合作的关系。

七、综合类课程

34. 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。

通过本课程的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。

35. 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。

36. 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。

37. 数学实验

任课教师：朱志辉

本课程是数学实验课，重点介绍数学软件在大学数学中的应用。主要讲解 Mathematics 的符号运算、绘图、高精度计算和简单的程序设计等基本功能；以及 Matlab 的绘图和符号计算等功能。通过介绍数学实验的基本思想与方法，让学生从繁琐的数学计算中解脱出来，体验计算机解决问题的全过程，同时也培养了学生解决实际问题的能力。从实验中去学习，探索和发现数学规律，激发学生学习数学的兴趣，使学生深入理解数学基本概念和理论。

通过本课程的学习，有助于学生消除对数学的畏惧感，提高学习数学的兴趣，为以后的数学课程的学习奠定基础，同时本课程也是参加数学建模的软件基础。

38. 数学实验

任课教师：滕静

本课程是数学实验课，重点介绍数学软件在大学数学中的应用。主要讲解 Mathematics 的符号运算、绘图、高精度计算和简单的程序设计等基本功能；以及 Matlab 的绘图和符号计算等功能。通过介绍数学实验的基本思想与方法，让学生从繁琐的数学计算中解脱出来，体验计算机解决问题的全过程，同时也培养了学生解决实际问题的能力。从实验中去学习，探索和发现数学规律，激发学生学习数学的兴趣，使学生深入理解数学基本概念和理论。

通过本课程的学习，有助于学生消除对数学的畏惧感，提高学习数学的兴趣，为以后的数学课程的学习奠定基础，同时本课程也是参加数学建模的软件基础。

39. 高等数学考研指导（二）

任课教师：张步城

通过本课程的学习，使学生掌握数学考研考试大纲的具体要求。通过考研考试题型的讲解和模拟试题的练习，使学生对高等数学的基本概念和基本内容有一个全面的复习和进一步的理解，从而整体提升数学解题能力，达到找出规律、掌握重点、轻取高分的效果。

40. 世界各国广告文化

任课教师：张永辉

本课程主要凭借对中、日、韩、英、法、德、意大利、美国、加拿大等国经典广告的解读透析各国文化，同时透过各国文化了解世界各国经典广告中所蕴含的人文精神、科学精神、艺术精神、时代精神、民族精神等。关于世界各国的文化特点，主要通过流行文化、大众文化、各个学科门类的重要文化成果把握其本质特点；关于经典广告解读，重点从广告定位、广告表现形式、广告视听效果、广告主题、广告创意等方面把握其精髓；关于世界各国广告文化特点，重点从广告文本与各国文化的互渗交融中提炼其核心特征。从而使学生学会解读世界各国文化的特点和解读各国经典广告的方法和技巧，提高对各国广告文化的鉴赏和分析能力，领略美好精神境界，提高综合文化素养。

41. 演讲艺术

任课教师：张永辉

本课程的教学内容主要由两部分组成：一是演讲理论，二是演讲案例。演讲理论部分主要涉及演讲主题、演讲内容、演讲结构、演讲语言等四方面教学内容；演讲案例部分紧密联系演讲理论，分析经典演讲案例中上述四个方面的不同表现，通过案例分析和比较，使学生了解、掌握演讲艺术的各个方面。本课程要求学生从理论和实践的结合中综合提升自己的演讲能力。

42. 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。

43. 管理哲学

任课教师：郭春鸿

管理是一门艺术，也是一门哲学。本课程是一门普及现代管理知识的通识课程，它是研究和处理管理中各种关系学科。管理哲学是管理者的哲学、行动的哲学，通过本门课程的学习，提高学生对管理的规范性与灵活性、群体化与个性化、严格的技术要求与机智的适应市场等方面处理各种关系的能力，而且力求将理论与实际结合起来，引导学生用哲学的思辨思考管理实践中的困难与问题。帮助学生了解自己，衡量自己的管理水平，借鉴、吸收一切先进的管理经验、管理知识和管理方法，指导今后的就业和工作，尽快适应市场经济和社会需要，不断改进管理工作，提高管理水平，创造工作佳绩。

44. 教育热点问题研究——政策分析视角

任课教师：陈岚

择校热、异地高考、行政化办学、女大学生就业难、民办教育困境、教育腐败、教育不公……教育领域老问题未解，新矛盾滋长，因由何在？如何解决？课程以时间顺序为线索，采用政策分析方法，探究教育领域矛盾问题及其演绎变革，培养学生关心教育、教育政策和教育历史的兴趣以及独立思考和独立判断的能力。

45. 个人提升与职业发展

任课教师：刘明辉、游涵、王中会、侯典牧、汤轶群

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。

46. 心理学与个人成长

任课教师：伍霞

本课程突出实用性和互动性，内容紧扣生活的方方面面，从人生的全程发展入手，关注个人成长的各种话题，如：自我认识与探索、家庭与成长经历的影响、人际关系、爱与被爱、情绪调节与管理、压力应对、身体与健康、生涯规划等等。本课程力图向学生教授个人心理如何成长的知识，通过与学生的互动和心理训练活动，启发学生对自我、他人及社会的进一步思考，帮助学生从积极的角度进行心理自助，从而达到提升其心理健康水平的目的。

47. 劳动法实践与研究

任课教师：曾广誉

本课程主要学习有关劳动法与社会保障法的国际国内立法历史与现状；学习有关劳动法律关系是如何形成的；学习我国关于工资、工时、劳动保护等特定法律制度的规定；学习我国关于社会保险制度的法律规定。在掌握与劳动关系有关一系列法律制度的基础上，通过实际的案例来进一步运用这些知识，分析劳动法律关系，解决劳动争议，培养学生解决实际问题的能力。

48. 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。

49. 女性智慧——改变的力量

任课教师：孙宏

本课程从认知自我生命的真实存在为起点，习读儒释道中的女性智慧经典，构建正确的价值取向，开启自我思考的智慧大门，将浩瀚的智慧之灵感与自我真实生命相连，将古人的智慧真正运用于每天的实际生活、学习和工作中，将精读背诵记忆之学转为现实理解性的知行合一，从而建立稳固的价值体系，从内心深处焕发出原有的本性，去感知智慧的力量和享受使用智慧的愉悦，实现不断完善自我生命的幸福过程。