



三明学院
SANMING UNIVERSITY

通识类/跨学院类 课程教学大纲（25-26-2）

开课单位：体育与康养学院
适用年级：各年级

二〇二六年一月

目 录

一、通识选修课程

1. 《学校急救教育》课程教学大纲	1
2. 《体育铸魂，故事育人》课程教学大纲	8
3. 《吃到饱也能瘦身成功》课程教学大纲	14
4. 《中医经络康养》课程教学大纲	19
5. 《空手道基础》课程教学大纲	24
6. 《日本传统音乐赏析》课程教学大纲	29

<p style="text-align: center;">C 课程目标</p>	<p>总体目标：通过开展急救基础知识、日常急症处理、意外伤害处理、创伤急救处理、心理疏导等方面的急救知识和技能的教育教学，以及师生对徒手心肺复苏术、自动体外除颤器等方法技术、设施设备的实践应用，普及突发事件院前急救知识和技能，提高各级各类学校在校学生、教职员工的防范、应急处置、自救互救能力，建立健全学校急救教育育人体系和工作体系，为建设平安校园、健康校园，建设平安中国、健康中国提供支撑。</p> <p>具体目标：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握比较系统的应急救护、防灾避险知识知识； 2. 具备相关工作资质和较强执行力，掌握应急救护、防灾避险技能； 3. 具备良好的人文精神和职业素养。能积极主动履行社会责任，向家庭及社会宣传推广急救知识与技能。 4. 具备良好的团队精神、社会沟通与协作能力。能面向各级各类教职员工作开展培训，帮助他们掌握急救知识和技能。 					
<p style="text-align: center;">D 课程目标与 毕业要求的 对应 关系</p>	毕业要求	毕业要求指标点		课程目标		
	专业知能	掌握比较系统的专业知识和能力，具备自主学习、终身学习、持续发展能力。		课程目标 1		
	实务技能	具备较强的社会体育指导和体育经营管理的实践能力；具备相关的社会体育工作资质和较强执行力。		课程目标 2		
	社会责任	具备良好的人文精神和职业素养。		课程目标 3		
	协作整合	具备良好的团队精神、社会沟通与协作能力。		课程目标 4		
	章节内容			学时分配		
				理论	实践	合计
	第一章急救基础知识	急救意义与概念； 急救原则与流程； 急救注意事项		1		1
	第二章徒手心肺复苏术与自动体外除颤器的使用	心肺复苏理论和徒手心肺复苏操作； 自动体外除颤器相关知识和操作		1	4	5
	第三章日常急症	心脏病		2	4	6
		气道异物梗阻				
		癫痫				
		晕厥				
肌肉痉挛						
过敏						
脑卒中						

E 教学内容		呼吸困难			
	第四章意外伤害	中毒	2	4	6
		动物伤害			
		淹溺			
		踩踏			
		电击伤			
		高温急症			
		低温急症			
		合计			
	第五章创伤急救	内出血	2	4	6
		外出血			
		骨折/扭伤			
		头/颈/脊柱损伤			
烧烫伤					
第六章心理疏导	心理调节：自我疏导；疏导他人				
F 教学方式					
<input checked="" type="checkbox"/> 课堂讲授 <input type="checkbox"/> 讨论座谈 <input checked="" type="checkbox"/> 问题导向学习 <input checked="" type="checkbox"/> 分组合作学习 <input type="checkbox"/> 专题学习 <input type="checkbox"/> 实作学习 <input checked="" type="checkbox"/> 探究式学习 <input checked="" type="checkbox"/> 线上线下混合式学习 <input type="checkbox"/> 其他_____					
授课次别	教学内容	支撑课程目标	课程思政融入		教学方式与手段
			思政元素	思政目标	
1.	1. 急救意义与概念； 急救原则与流程； 急救注意事项 2. 心肺复苏理论和徒手心肺复苏操作；	目标 1, 2, 3, 4	教育学生掌握急救救护、防灾避险知识与技能，并能积极主动履行社会责任，	培养急救精神，熟知急救概念；	课堂讲、讨论
2.	心肺复苏理论和徒手心肺复苏操作；	目标 1, 2, 3, 4	引导学生熟悉基本急救知识，提升生命安全和急救救护意识与基本能力。	树立尊重生命、健康第一、远离危险的意识；	课堂讲、讨论
3.	自动体外除颤器相关知识和操作				课堂讲、讨论

G 教学安排	4.	心脏病、气道异物梗阻、癫痫、晕厥、肌肉痉挛、过敏理论		学习症状识别、急救要点；	学会禁忌行为	课堂讲、讨论
	5.	心脏病、气道异物梗阻、癫痫实操	目标 1, 2, 3			课堂讲、讨论, 实操
	6.	晕厥、肌肉痉挛、过敏实操	目标 1, 2, 3			课堂讲、讨论, 实操
	7.	中毒、动物伤害、淹溺、踩踏、电击伤、高温急症、低温急症理论	目标 1, 2, 3	了解危害程度, 学习如何防范、如何自救	预防意外事件发生	课堂讲、讨论, 实操
	8.	中毒、动物伤害、淹溺实操	目标 1, 2, 3			课堂讲、讨论, 实操
	9.	踩踏、电击伤、高温急症、低温急症实操	目标 1, 2, 3			课堂讲、讨论, 实操
	10.	内出血、外出血、骨折/扭伤、头/颈/脊柱损伤、烧烫伤、心理调节: 自我疏导; 疏导他人理论	目标 1, 2, 3	树立救死扶伤的人道主义思想和自救互救意识	发生意外突发事件时, 能够建立信心、敢于施救; 当急救过程和急救结果出现负面情况时, 懂得自我疏导	课堂讲、讨论, 实操
	11.	内出血、外出血、骨折/扭伤实操	目标 1, 2, 3			课堂讲、讨论, 实操
	12.	头/颈/脊柱损伤、烧烫伤、心理调节实操	目标 1, 2, 3			课堂讲、讨论, 实操
	评价项目及配分		评价项目说明			支撑课程目标
		一、考勤 (平时评分 10%)	请假或旷课超1/3课时, 不予期末考核; 一次旷课考勤扣4分, 旷课3次及以上考勤0分;		目标4	

H 评价方式	平时 (40%)	二、作业 (平时评分 60%)	1. 本学期共2次纸质作业评分标准：5分制，没交得0分，有交得1分，再视作业完成情况在1到5分之间打分。作业得分取各次得分的平均分。(平时评分 30%)	目标1、2、3
		三、课堂表现与学习笔记。(平时评分 30%)	1. 任课教师组织学生对课程内容通过课堂或线上专题讨论、小组学习、课堂提问等形式开展师生互动、生生互动，并根据学生的学习态度、课堂纪律，互动参与度等进行指导、反馈和评价。 2. 根据笔记内容的准确性、逻辑性、完整性、工整性、创新性等标准对课程笔记进行评价。	目标1、2、3、4
	期末 (60%)	理论+实操 考试 (60)	纸笔测试(论文), 满分 100 分*50%=期末成绩; (1) 对理论知识的评量; (2) 对知识体系所掌握程度的评量; 实操: 满分 100 分*50%=期末成绩;	课程目标 1、2、3
I 建议教材及学习资料	《红十字急救培训》讲义 《学校急救教育》丛书 国家智慧教育公共服务平台、学校急救教育工作平台、“学习强国”学习平台等数字化教育资源平台			
J 教学条件需求	多媒体、教材、书籍和刊物			
K 注意事项	教学安排部分因同学们课堂表现和讨论情况而会有略微调整			
备注： 1. 本课程教学大纲 F—J 项同一课程不同授课教师应协同讨论研究达成共同核心内涵。经教学工作指导小组审议通过的课程教学大纲不宜自行更改。 2. 评价方式可参考下列方式： (1) 纸笔考试：平时小测、期中纸笔考试、期末纸笔考试 (2) 实作评价：课程作业、实作成品、日常表现、观察				

(3) 档案评价：书面报告、专题档案

(4) 口语评价：口头报告、口试

课程教学大纲起草团队成员签名：

王勇 邱伟 陈礼能

唐俊哲 王峰 任友飞

李海鹏 梁立将

2025年6月9日

专家组审定意见：

同意审定

审批意见

专家组成员签名：

马荣超

2025年6月10日

学院教学工作指导小组审议意见：

同意执行

教学工作指导小组组长：

王勇

2025年6月10日

《体育铸魂，故事育人》课程教学大纲

课程名称	体育铸魂，故事育人		课程代码	2711220007
课程类型	<input checked="" type="checkbox"/> 通识课 学科平台和专业核心课 <input type="checkbox"/> 专业方向 专业任选 其他		授课教师	王勇
修读方式	必修 <input checked="" type="checkbox"/> 选修		学 分	2
开课学期	2025-2026第1学期		总学时	32
A 先修及后续 课程	先修：思想道德与法治、体育概论 后续课程：无			
B 课程描述	<p>《体育铸魂，故事育人》是一门以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导的创新课程，融合思想政治教育与体育学科特色，旨在通过挖掘和讲述经典体育故事，将课程思政深度融入专业教育。课程立足体育文化与精神的传承与创新，培养学生的爱国精神、责任意识和专业素养，提升文化自信和专业能力。</p> <p>本课程通过理论学习与实践结合，围绕体育与国家使命、体育故事分享以及学生成长与创新等主题展开教学。学生将在团队合作、案例分析、创意实践等多元化学习活动中，掌握体育与思政融合的理论与实践路径，培养以“体育+思政”推动社会进步的能力，并提升社会责任感、职业认同感及人文关怀能力。</p> <p>课程特色在于紧扣国家战略，强调创新实践与多元融合，成果导向明确，注重学生深度参与和多样化成果产出，如活动策划、短视频制作、角色扮演等。通过体育文化节策划、公益活动设计及体育偶像精神传播等形式，课程将理论学习与现实应用相结合，为培养兼具专业素养与家国情怀的时代新人提供助力。</p>			
C 课程目标	<p>(一) 知识</p> <p>掌握体育与思政结合的基本理论与实践路径，熟悉代表性案例（如女排精神、奥运策划）的理论背景与实践意义，深入理解体育文化在社会中的重要作用。</p> <p>(二) 能力</p> <p>具备分析体育与思政融合问题的思考能力，设计与实施“体育+思政”教学活动的实践能力，提出具有时代特征的体育教育创新方案的创新能力。</p> <p>(三) 素养</p> <p>激发学生对国家荣誉、文化自信和团队合作的情感认同，培养其社会责任感、人文关怀以及全球视野。</p>			
D 课程目标与	毕业要求	毕业要求指标点	课程目标	

毕业要求的 对应关系	A专业知能	A1掌握比较系统的专业知识、技能和能力；	课程目标1、2	
	B实务技能	B1具备职业所需的专业实践能力	课程目标3、4	
	C应用创新	C1具备发掘问题、分析问题和利用所学知识进行社会体育工作的能力；	课程目标5、6	
E 教学内容	实践项目及内容		学时分配	
			实验、上机、实训、线上教学、研讨等	合计
	体育精神与青年的成长		理论1.5、研讨1.5	3
	守护健康 从科学管理体重开始		理论1.5、研讨1.5	3
	国家记忆：中国女排精神的时代烙印		理论1.5、研讨1.5	3
	把握体育生态保护的理论与现实问题，着力推进体育的可持续发展		理论1.5、研讨1.5	3
	从“健康中国”到“体卫融合”：大健康时代体育的定位和价值		理论1.5、研讨1.5	3
	在跑道的起点与终点间，找寻人生的意义		理论1.5、研讨1.5	3
	台湾的棒球起源与棒球魂，全民运动疯野球		理论1.5、研讨1.5	3
	网球运动的规则意识与契约精神		理论1.5、研讨1.5	3
	以案学法、明理——体育领域典型案例解析与实务启示		理论1.5、研讨1.5	3
	从健康到幸福：大学学校体育与体卫融合发展漫谈		理论1.5、研讨1.5	3
	拳不离手：中国武术家的工匠精神		理论1.5、研讨1.5	3

F 教学方式	<input checked="" type="checkbox"/> 课堂讲授 <input type="checkbox"/> 讨论座谈 <input checked="" type="checkbox"/> 问题导向学习 <input checked="" type="checkbox"/> 分组合作学习 <input type="checkbox"/> 专题学习 <input checked="" type="checkbox"/> 实作学习 <input type="checkbox"/> 探究式学习 <input type="checkbox"/> 线上线下混合式学习 其他__					
G 教学安排	次别	实践名称	支撑课程 目标	课程思政融入 (根据实际情况至少填写3次)		教学方式 与手段
	1	体育精神与青年的成长	课程目标 2 课程目标 3	爱国主义、社会 责任、团队精神	增强家国情怀, 提升社会责任 感和团队协作 能力	理论讲授、 小组讨论与 角色扮演
	2	守护健康 从科学管理体重开始	课程目标 1 课程目标 2	国家战略与公 民责任、自律品 格与终身发展	传增强国家认、 同递社会关怀	短剧编写与 课堂演绎
	3	国家记忆：中国女排精神的时代烙印	课程目标 1	文化自信与国 际传播	提升学生对传 统文化的认同	理论讲授、 创新实践设
	4	把握体育生态保护的理论与现实问题，着力推进体育的可	课程目标 1 课程目标 2	励志精神与自 我突破	通过明星故事 激励学生的抗 挫能力与成长	案例分析与 创意写作
	5	从“健康中国”到“体卫融合”：大健康时代体育的定位和价值	课程目标 1 课程目标 2	爱国主义与民 族精神与健康 生活理念与科 学素养	培养社会主义 核心价值观增 强学生科学管 理健康的能力	情境化教学 结合混合式 教学
	6	在跑道的起点与终点间，找寻人生的意义	课程目标 2 课程目标 3	目标导向与人 生规划与坚持 精神与逆境突 破	树立科学人生 观启迪生命哲 思	跨学科思辨 课堂艺术化 表达
	7	台湾的棒球起源与棒球魂，全民运动疯野球	课程目标 1 课程目标 2	历史记忆与国 家认同文化传 承与两岸联结	增强国家与民 族认同强化社 会责任	历史情境再 现与社区行 动融入

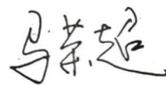
	8	网球运动的规则意识与契约精神	课程目标 1 课程目标 3	国家荣誉与国际视野规则意识与公平竞争	增强学生的国家荣誉感和国际化视野	小组讨论与案例分析
	9					
	10	从健康到幸福：大学学校体育与体卫融合发展漫谈	课程目标 1、2、3	综合思政要素	展示学生创意成果，全面巩固课程思政收获	理论总结与创意展示
	11	拳不离手：中国武术家的工匠精神	课程目标 1 课程目标 3	民族团结与文化遗产保护	在创新中传承和传播传统体育文化	小组合作与短视频制作
H 评价方式	评价项目及配分		评价项目说明		支撑课程目标	
	课堂参与与表现 (20%)		学生的课堂参与情况，包括小组讨论、案例分析和角色扮演等活动的积极性与贡献度		课程目标 1、2	
	小组项目成果 (30%)		各小组在体育文化节策划、短剧表演、短视频制作等综合实践活动中的策划能力、创意表现和合作效果		课程目标 1、2、3	
	个人作业 (20%)		针对具体课程主题（如篮球励志故事、武术传播方案等）的个人反思或创作案例，考察学生的思考深度与表达能力		课程目标 2、3	
	期末展示与报告 (30%)		体育创意节中的团队展示成果，包括手绘海报、公益活动策划或短剧表演等，并结合学生个人的期末反思报告评估其综合学习成效		课程目标 1、2、3	

I 建议教材 及学习资料	余东升主编.《体育与文化》.高等教育出版社,2020. 魏大杰主编.《体育人文社会学概论》.北京体育大学出版社,2018. 《习近平关于体育的重要论述摘编》.人民出版社,2021.
J 教学条件 需求	多媒体教室:配备投影仪和音响设备,用于播放课程视频资料。 实训室:用于小组策划和短视频制作的实践活动。 活动场地:如篮球场、足球场,用于团队协作模拟等实践环节。
K 注意事项	1. 课前准备: 学生需提前查阅相关经典体育故事或影片,为课堂讨论和实践环节做准备。 分组明确分工,准备好各小组的创意策划材料。 2. 课堂纪律: 严禁无关电子设备的使用(如手机),确保课堂集中度。 各小组需按时提交阶段性任务成果,未完成者影响平时成绩。 3. 课后复盘: 学生需提交个人学习记录,记录课堂学习的收获与思考。 小组需定期总结,并向教师提交小组合作中的问题与改进计划。
备注: 1. 本课程教学大纲F—J项同一课程不同授课教师应协同讨论研究达成共同核心内涵。经教学工作指导小组审议通过的课程教学大纲不宜自行更改。 2. 评价方式可参考下列方式: (1)操作考试:平时操作、期末考试 (2)实作评价:实验报告、实作成品、日常表现、表演、观察 (3)档案评价:书面报告、专题档案 (4)口语评价:口头报告、口试	
审批意见	课程教学大纲起草团队成员签名: 王喜燕    2025年6月1日

专家组审定意见:

同意审定

专家组成员签名:



2025年6月26日

学院教学工作指导小组审议意见:

同意执行

教学工作指导小组组长:



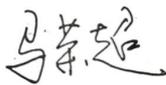
2025年6月26日

《吃到饱也能瘦身成功》课程教学大纲

课程名称	吃到饱也能瘦身成功	课程代码	271122000 2
课程类型	<input checked="" type="checkbox"/> 通识课 学科平台和专业核心课 <input type="checkbox"/> 专业方向 专业任选 其他	授课教师	陈彦彰
修读方式	<input type="checkbox"/> 必修 <input checked="" type="checkbox"/> 选修	学 分	2
开课学期	2025-2026第一 学期	实践学时	32
A 先修及后续 课程	先修：无 后续课程：体育专业技能关课程、中医康养文化		
B 课程描述	上课方式，老师上课讲解减肥理论及知识，运动实操技巧，分组实操，并带领学生进行实践，将理论与实操结合，学生达到吃到饱也能减肥成功的目标，学习重点如下所述： 1：培养学生了解减肥的知识及技巧 2：懂减肥理论及运动实操技巧 3：懂得运动减肥理论与技巧。		
C 课程目标	（一）知识 1. 提升以健康为前提的运动减肥知识，培训学生认识运动减肥的专业知识，用健康理论去实践减肥方法，把运动的功能与手段，使减肥知识更加丰富及全面。 2. 归纳第十四个五年规划中，有关我国全面落实《体育强国建设纲要》，提出“广泛开展全民健身运动，增强人民体质”，这既是国家战略，减肥是实现国民素质整体提高的重要手段。 （二）能力 3. 分析肥胖问题，如生活方式、饮食习惯、运动方式等，找出问题与痛点，提出解决方案，藉由运动方式提升减肥效果。 4. 评价体育锻炼的重要性，提高学生藉由运动达到减肥成功的能力，强化同学健康整体素质。 （三）素养 5. 培训学生认识五脏及经络对减肥的帮助，以健康为前提的减肥，同学成为具有减肥专业素养，及健康自主管理素养。 6. 养成每日运动习惯，有利发展身心健康，又能维持良好身材，同学拥有健康素养。		

D 课程目标与 毕业要求的 对应关系	毕业要求		毕业要求指标点		课程目标	
	A专业知能		A1掌握比较系统的专业知识、技能和能力；		课程目标1、2	
	B实务技能		B1具备职业所需的专业实践能力		课程目标3、4	
	C应用创新		C1具备发掘问题、分析问题和利用所学知识进行社会体育工作的能力；		课程目标5、6	
E 教学内容	实践项目及内容				学时分配	
					实验、上机、实训、线上教学、研讨等	合计
	健康为前提瘦下来与注意事项	运动方法	理论2、实操1	3		
	减肥基本知识和概念（策略、心态）	运动方法	理论2、实操1	3		
	减肥原则	运动方法	理论2、实操1	3		
	减肥与饮食、水分	运动方法	理论2、实操1	3		
	减肥与五脏	运动方法	理论2、实操1	3		
	减肥与经络	运动方法	理论2、实操1	3		
	减肥与睡眠	运动方法	理论2、实操1	3		
	减肥与食物属性	运动方法	理论2、实操1	3		
	减肥又不复胖	运动方法	理论2、实操1	3		
	总复习		理论2、实操1	5		
F 教学方式	<input checked="" type="checkbox"/> 课堂讲授 <input type="checkbox"/> 讨论座谈 <input checked="" type="checkbox"/> 问题导向学习 <input checked="" type="checkbox"/> 分组合作学习 <input type="checkbox"/> 专题学习 <input checked="" type="checkbox"/> 实操学习 <input type="checkbox"/> 探究式学习 <input type="checkbox"/> 线上线下混合式学习 其他__					
G	次别	实践名称	支撑课程目标	课程思政融入 (根据实际情况至少填写3次)	教学方式与手段	

教学安排				思政元素	思政目标	
	1	健康减肥	认识减肥重要	人民健康	建设人民体质	课堂讲授 分组讨论
	2	减肥知识	认识减肥知识	人民健康	增强人民体质	课堂讲授 分组讨论
	3	减肥原则	认识减肥知识	人民健康	增强人民体质	课堂讲授 分组讨论
	4	减肥与饮食、水分	认识减肥知识	人民健康	增强人民体质	课堂讲授 分组讨论
	5	减肥与五脏	认识减肥知识	人民健康	增强人民体质	课堂讲授 分组讨论
	6	减肥与经络	认识减肥知识	人民健康	增强人民体质	课堂讲授 分组讨论
	7	减肥与睡眠	认识减肥知识	人民健康	增强人民体质	课堂讲授 分组讨论
	8	减肥与食物属性	认识减肥知识	人民健康	增强人民体质	课堂讲授 分组讨论
	9	减肥又不复胖	认识减肥知识	人民健康	增强人民体质	课堂讲授 分组讨论
	10-11	总复习	认识减肥知识	人民健康	增强人民体质	课堂讲授 分组讨论
H 评价方式	评价项目及配分		评价项目说明		支撑课程目标	
	课堂参与及作业(30%)		课前预习及课堂表现 书写学习纪录		认识健康减肥	
	分组讨论与报告(35%)		学生分组讨论与报告		学习相关理论	
	期末实践心得(35%)		学生交实践心得报告		分享减肥成果	

<p>I 建议教材 及学习资料</p>	<p>自编教材 腾讯网女性频道编着. 我的最后一本减肥书. 广西科学技术出版社. 2010. 07. 蔡依林着. 养瘦. 上海文艺出版社. 2011. 11.</p>
<p>J 教学条件 需求</p>	<p>1. 投影机 2. 计算机</p>
<p>K 注意事项</p>	<p>1. 确实做好课前预习与课后复习 2. 上课禁用手机</p>
<p>备注： 1. 本课程教学大纲F—J 项同一课程不同授课教师应协同讨论研究达成共同核心内涵。经教学工作指导小组审议通过的课程教学大纲不宜自行更改。 2. 评价方式可参考下列方式： (1)操作考试：平时操作、期末考试 (2)实作评价：实验报告、实作成品、日常表现、表演、观察 (3)档案评价：书面报告、专题档案 (4)口语评价：口头报告、口试</p>	
<p>审批意见</p>	<p>课程教学大纲起草团队成员签名：  2025年6月1日 专家组审定意见： 同意审定 专家组成员签名： 2025年6月26日</p>

学院教学工作指导小组审议意见：

同意执行

教学工作指导小组组长：王勇

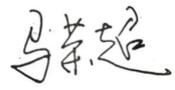
2025年6月26日

《中医经络康养》课程教学大纲

课程名称	中医经络康养	课程代码	2711220 005
课程类型	<input checked="" type="checkbox"/> 通识课 学科平台和专业核心课 <input type="checkbox"/> 专业方向 专业任选 其他	授课教师	陈彦彰
修读方式	<input type="checkbox"/> 必修 <input checked="" type="checkbox"/> 选修	学 分	2
开课学期	2025-2026第一学期	实践学时	32
A 先修及后续 课程	先修：无 后续课程：中医康养文化		
B 课程描述	上课方式，老师上课讲解中医理论及知识，及其相关经络穴位实操技巧，分组实操，并带领学生进行实践，将理论与实操结合，学生达到我的双手是医师-酸痛DIY的目标，学习重点如下所述： 1、让同学懂得酸痛的根本原因与脏腑的关系 2、让学生认识中华优秀传统康养文化的博大精深 3、培训学生认识阴阳、五行的康养知识 4、培训学生认识经络的康养知识 5、培训学生具处理酸痛的技能		
C 课程目标	(一) 知识 1. 学习并判断酸痛的根本原因，与脏腑关联性的相关知识，培训学生正确中医养生知识。 2 《“健康中国2030”规划纲要》等指导性文件，落实康养政策，增强人民体质”，这既是国家战略，中医康养是提升国民体质的重要手段。 (二) 能力 3. 让学生认识中华优秀传统康养文化的博大精深，从生活方式、饮食习惯、运动方式等，培养正确养生能力。 4. 培训学生认识阴阳、五行的康养知识的重要性，提高学生中医康养能力，达到少生病的目标，强化同学健康素质。 (三) 素养 5. 培训学生认识经络的康养知识，学生经由刮痧拔罐及穴位按摩，减少酸痛，并提高健康自主管理素养。 6. 培训学生具处理酸痛的技能，有能力缓解身边亲友身体酸痛，促进其健康，增进学生关怀社会的素养。		

D 课程目标与 毕业要求的 对应关系	毕业要求		毕业要求指标点		课程目标	
	A专业知能		A1掌握比较系统的专业知识、技能和能力；		课程目标1、2	
	B实务技能		B1具备职业所需的专业实践能力		课程目标3、4	
	E社会责任		E1具备良好的人文精神和职业素养		课程目标5、6	
E 教学内容	实践项目及内容				学时分配	
					实验、上机、实训、线上教学、研讨等	合计
	中华优秀传统康养文化及黄帝内经介绍				理论2、实操1	3
	阴阳与康养				理论2、实操1	3
	五行与康养				理论2、实操1	3
	木与肝的康养				理论2、实操1	3
	火与心的康养				理论2、实操1	3
	土与脾的康养				理论2、实操1	3
	金与肺的康养				理论2、实操1	3
	水与肾的康养				理论2、实操1	3
	十二时辰与康养				理论2、实操1	3
	疲劳DIY的技巧				理论2、实操1	5
F 教学方式	<input checked="" type="checkbox"/> 课堂讲授 <input type="checkbox"/> 讨论座谈 <input checked="" type="checkbox"/> 问题导向学习 <input checked="" type="checkbox"/> 分组合作学习 <input type="checkbox"/> 专题学习 <input checked="" type="checkbox"/> 实操学习 <input type="checkbox"/> 探究式学习 <input type="checkbox"/> 线上线下混合式学习 其他__					
G 教学安排	次别	实践名称	支撑课程目标	课程思政融入 (根据实际情况至少填写3次)		教学方式与手段
				思政元素	思政目标	

	1	康养文化	认识康养重要	人民健康	建设人民体质	课堂讲授 分组讨论
	2	阴阳与康养	认识康养知识	人民健康	增强人民体质	课堂讲授 分组讨论
	3	五行与康养	认识康养知识	人民健康	增强人民体质	课堂讲授 分组讨论
	4	木与肝的康养	认识康养知识	人民健康	增强人民体质	课堂讲授 分组讨论
	5	火与心的康养	认识康养知识	人民健康	增强人民体质	课堂讲授 分组讨论
	6	土与脾的康养	认识康养知识	人民健康	增强人民体质	课堂讲授 分组讨论
	7	金与肺的康养	认识康养知识	人民健康	增强人民体质	课堂讲授 分组讨论
	8	水与肾的康养	认识康养知识	人民健康	增强人民体质	课堂讲授 分组讨论
	9	十二时辰康养	认识康养知识	人民健康	增强人民体质	课堂讲授 分组讨论
	10-11	疲劳DIY的技巧	认识康养知识	人民健康	增强人民体质	课堂讲授 分组讨论
H 评价方式	评价项目及配分		评价项目说明		支撑课程目标	
	课堂参与及作业(30%)		课前预习及课堂表现 书写学习纪录		认识康养知识	
	分组讨论与报告(35%)		学生分组讨论与报告		学习相关理论	
	期末实践心得(35%)		学生交实践心得报告		分享实践成果	

I 建议教材 及学习资料	自编教材 黄帝内经上素问，张登本、孙理军主编，新世界出版社 黄帝内经下灵枢经，新世界出版社 黄帝内经中的经络养生，上海科学技术文献出版社 黄帝内经十二时辰养生经，广东科技出版社王靖红着. 世界上最有效的减肥方法. 北方妇女儿童出版社. 2010. 05.
J 教学条件 需求	1. 投影机 2. 计算机
K 注意事项	1. 确实做好课前预习与课后复习 2. 上课禁用手机
备注： 1. 本课程教学大纲F—J 项同一课程不同授课教师应协同讨论研究达成共同核心内涵。经教学工作指导小组审议通过的课程教学大纲不宜自行更改。 2. 评价方式可参考下列方式： (1) 操作考试：平时操作、期末考试 (2) 实作评价：实验报告、实作成品、日常表现、表演、观察 (3) 档案评价：书面报告、专题档案 (4) 口语评价：口头报告、口试	
审批意见	课程教学大纲起草团队成员签名：  <div style="text-align: right;">2025年6月1日</div>
	专家组审定意见： 同意审定 <div style="text-align: right;"> 专家组成员签名： 2025年6月26日 </div>

学院教学工作指导小组审议意见：

同意执行

教学工作指导小组组长：王勇

2025年6月26日

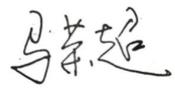
《空手道基础》课程教学大纲

课程名称	空手道基础			课程代码	2713210 005
课程类型	<input checked="" type="checkbox"/> 通识课 <input type="checkbox"/> 学科平台和专业核心课 <input type="checkbox"/> 专业方向 <input type="checkbox"/> 专业任选 <input type="checkbox"/> 其他			授课教师	郑宗兴
修读方式	<input type="checkbox"/> 必修 <input checked="" type="checkbox"/> 选修			学 分	1
开课学期	2025-2026-1	总学时	26	其中实践学时	26
混合式课程网址	非必填，根据实际填写				
A 先修及后续课程	基本体适能。 空手道正式课程(武道空手、竞技空手、休闲空手)				
B 课程描述	<p>空手道(からて)的發源地是位在日本南方的冲繩。冲绳，旧名琉球，为中国藩属国。在古時的琉球王國，武術最初被稱為「手(ティー)」，是琉球人參考宗教祭典的跳舞動作所發展而成。「手」这门武术一直在琉球王国孕育了数百年，直到19世纪初期「唐手佐久川」的出现，「唐手」这一名称渐渐取代了「手」的称呼。空手道起源于琉球古代的武术琉球手。琉球手结合了中国的少林武术，形成唐手。唐手即「からて」。按，「からて」原本沒有漢字表記。根據船越義珍的說法，「から」一詞的含義不明，既可以解釋為「唐手」，因為該武術系由唐人(中國人)的少林武術發展而成；亦可以解釋為「空手」，因為練習該武術時赤手空拳不帶兵器。1901年(明治34年)，日本冲繩縣廳為了消除中國對琉球(冲繩)的影響，下令將縣內各校的體育科中「からて」這一武術的漢字確定為「空手」。但不少空手家仍舊使用「唐手」这一名称。1936年(昭和11年)10月25日，琉球新报在那霸举行空手大家座谈会，正式将该武术定名为「空手」。此时「空手」这一名字才开始被广泛使用。</p> <p>现今空手道分类以四大流派为主(松涛馆流、刚柔流、和道流、糸东流)，以及一些较小的流派(刘卫流、上地流、少林寺流、昭灵流、松林流、小林流、本部御殿手)，练习方式强调古法古风，但是由于空手道运动竞技化影响，四大流派以及刘卫流纷纷投入新型的体育化训练模式中，虽保有传统技术，但也逐渐偏向于保留形式而已，训练方式已经相当现代化；而部份四大流派分支出来的团体也依旧保有传统式的练习风格。传统空手道的组手竞赛模式，最初是以日本空手协会(JKA)所订定(大部分都是松涛馆成员，因此这种比赛方式又常被误称为「松涛馆」比赛方式)，击中目标的程度可分为「半本」或「一本」，两次「半本」合计为「一本」，得到一本即得胜，比赛模式和剑道有点像，只是传统空手道的竞赛方式必须点到为止，不能直接伤害对手。本次课程通过运动化，体现出空手竞技与运动价值。</p> <p>本课程在学校体育教学中对培养学生素质教育具有重要地位，因此，学生应</p>				

	<p>注重基本功训练，提高技能，使之具备从事体育活动的的能力；武术课程与当前基础教育改革联系紧密，应以“健康第一”为指导思想，紧扣培养目标，掌握增强体质的科学锻炼方法与手段；武术课程具有“立德树人”的教育功能，学习者要紧密结合课程特点，磨练意志品质、增强创新实践能力，加强合作意识和团结互助精神。</p> <p>通过学习使学生了解空手道运动以及学习空手道基础与运动。</p>		
C 课程目标	<p>课程目标C1：知识</p> <p>理解. 空手道之历史与演变过程，了解我国北少林拳源流下，于福建发源的唐手如何传到冲绳形成首里手、那霸手与泊手，再进一步传入日本延变成当今之空手道。</p> <p>归纳. 空手道历史汇整与我国发展过程归纳与知识建立。</p> <p>课程目标C2：能力</p> <p>分析. 空手道的训练技术与武道空手、竞技空手、休闲空手的学习与分别 差异性。</p> <p>评价. 每学期之期末考查，考查包含型与基本。</p> <p>课程目标C3：素养</p> <p>重视. 学生武德精神与礼仪精神学习、空手道技术学习。</p> <p>养成. 礼仪道德、尊师重道、遵守我国武德传统与威仪。</p>		
D 课程目标与 毕业要求的 对应关系	毕业要求	毕业要求指标点	课程目标
	思想品德、社会责任	具有人文底蕴和科学精神，有职业认同感，具有社会责任感，拼搏向上、积极的思想品德。	课程目标C2
	沟通合作，协作能力	理解学习共同体的作用，具有良好的团队合作能力，具备有效的表达沟通能力，积极主动参加团队活动，获得合作沟通体验。	课程目标C1课程目标C3
	学会反思、终身学习	具备一定的反思、创新意识，有终身学习的理念、终身锻炼的能力。	课程目标C1
E	章节内容		学时分配

教学内容			理论	实践	合计	
		学习空手道基本与历史		4		
		空手道基本练习一 直击		2		
		空手道基本练习二 基本挡 防御		4		
		空手道基本练习三 移动		2		
		空手道基本练习、学习踢技 前踢 平安型		2		
		空手道基本练习、学习踢技 侧踢 平安型		4		
		空手道基本练习、学习踢技 回旋踢 平安型		4		
		空手道基本练习、学习腿法 后踢		4		
	合计		26			
F 教学方式	<input type="checkbox"/> 课堂讲授 <input type="checkbox"/> 讨论座谈 <input type="checkbox"/> 问题导向学习 <input type="checkbox"/> 分组合作学习 <input type="checkbox"/> 专题学习 <input checked="" type="checkbox"/> 实作学习 <input type="checkbox"/> 探究式学习 <input type="checkbox"/> 线上线下混合式学习 <input type="checkbox"/> 其他_____					
G 教学安排	授课次别	教学内容	支撑课程目标	课程思政融入 (根据实际情况至少填写3次)		教学方式与手段
				思政元素	思政目标	
	1-2	学习空手道基本与历史	C3、C2	传统中国武德与文化元素	尊师重道、弘扬中国传统文	实训
	3	空手道基本练习一 直击	C3、C1	传统中国武德与文化元素	尊师重道、弘扬中国传统文	实训
	4-5	空手道基本练习二 基本挡 防御	C3	传统中国武德与文化元素	尊师重道、弘扬中国传统文	实训
	6	空手道基本练习三 移动	C2、C1	传统中国武德与文化元素	尊师重道、弘扬中国传统文	实训
7	空手道基本练习、学习踢技 前踢 平安型	C3、C2、C1	传统中国武德与文化元素	尊师重道、弘扬中国传统文	实训	

	8-9	空手道基本练习、学习踢技侧踢 平安型	C3、C2	传统中国武德与文化元素	尊师重道、弘扬中国传统文	实训
	10-11	空手道基本练习、学习踢技回旋踢 平安	C3、C1	传统中国武德与文化元素	尊师重道、弘扬中国传统文	实训
	12-13	空手道基本练习、学习腿法后踢	C3、C2、C1	传统中国武德与文化元素	尊师重道、弘扬中国传统文	实训
H 评价方式	评价项目及配分		评价项目说明		支撑课程目标	
	平时（60%）		日常表现 缺课、迟到或早退计入平时考核成绩，无故缺课5次以上者取消考试资格。		C3、C2	
	期末（40%）		期末考查 考查按10分制评分，参照空手		C3、C1	
I 建议教材 及学习资料	《大学体育与健康教程》陈志伟 主编，2019年9月，厦门大学出版社 第1版 《大学体育与健康教程》陈志伟 主编，2019年9月，厦门大学出版社 第1版 《高等院校体育与健康》江仁虎 主编，厦门大学出版社 2009年，第1版 《国家学生体质健康标准》解读，人民教育出版社 2007年，第1版					
J 教学条件 需求	体育的场地、器材、教材、书籍和刊物、田径和武术教学和比赛视频等。					
K 注意事项	教学过程中，因器材较少，安全要求较高，要做好教学的组织和指导工作。					
<p>备注：</p> <p>1. 本课程教学大纲F—J 项同一课程不同授课教师应协同讨论研究达成共同核心内涵。经教学工作指导小组审议通过的课程教学大纲不宜自行更改。</p> <p>2. 评价方式可参考下列方式：</p> <p>(1) 纸笔考试：平时小测、期中纸笔考试、期末纸笔考试</p> <p>(2) 实作评价：课程作业、实作成品、日常表现、表演、观察</p> <p>(3) 档案评价：书面报告、专题档案</p> <p>(4) 口语评价：口头报告、口试</p>						

审批意见	<p>课程教学大纲起草团队成员签名：</p> <p style="text-align: center;"></p> <p style="text-align: right;">2025年6月25日</p>
	<p>专家组审定意见：</p> <p>同意审定</p> <p style="text-align: right;">专家组成员签名： </p> <p style="text-align: right;">2025年6月26日</p>
	<p>学院教学工作指导小组审议意见：</p> <p>同意执行</p> <p style="text-align: right;">教学工作指导小组组长： </p> <p style="text-align: right;">2025年6月26日</p>

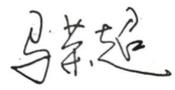
《日本传统音乐赏析》课程教学大纲

课程名称	日本传统音乐赏析			课程代码	2711220 003
课程类型	<input checked="" type="checkbox"/> 通识课 <input type="checkbox"/> 学科平台和专业核心课 <input type="checkbox"/> 专业方向 <input type="checkbox"/> 专业任选 <input type="checkbox"/> 其他			授课教师	郑宗兴
修读方式	<input type="checkbox"/> 必修 <input checked="" type="checkbox"/> 选修			学 分	2
开课学期	2025-2026-1	总学时	32	其中实践学时	0
混合式 课程网址	非必填，根据实际填写				
A 先修及后续 课程	基本体日语，世界音乐。音乐社会学。				
B 课程描述	<p>日本传统音乐又称和乐（日语：和楽 / わがく Wagaku */?），其国内又称邦乐（邦楽 / ほうがく hougaku）、国乐（国楽 / こくがく kokugaku）。相对于西洋音乐的七音音阶，近世邦乐是五音音阶，邦乐的节奏多半为两拍、四拍的偶数拍子，几乎没单数的拍子，且歌曲繁多，纯乐器乐曲鲜少。乐器一般是当作声乐的伴奏乐器为使用，但是邦乐的进行，有著微妙不一致的复杂差异。此外，因为三味线、日本箏与尺八等之乐器本身的构造，具有的杂音性要素，也成为邦乐复杂的音色之一而受到广大的喜爱。</p> <p>本课程以日本各地域民谣为主要赏析对象，藉由该课程提升学生对音乐与艺术涵养与人文的提升。</p>				

C 课程目标	课程目标C1:知识 理解日本船同音乐之历史与演变过程,了解我国传统音乐与日本传统音乐之关联。 归纳日本传统音乐历史过程归纳与知识建立。 课程目标C2:能力 分析世界音乐的学习与分别差异性分析。 评价学期之期末考查,考查包含聆听判定与论述。 课程目标C3:素养 重视学生艺术气习与各地域人文精神学习。 养成遵守各国音乐传统与文化。				
	毕业要求	毕业要求指标点	课程目标		
D 课程目标与 毕业要求的 对应关系	思想品德、社会责任	具有人文底蕴和科学精神,有职业认同感,具有社会责任感,拼搏向上、积极的思想品德。	课程目标C2		
	沟通合作,协作能力	理解学习共同体的作用,具有良好的团队合作能力,具备有效的表达沟通能力,积极主动参加团队活动,获得合作沟通体验。	课程目标C1课程目标C3		
	学会反思、终身学习	具备一定的反思、创新意识,有终身学习的理念、终身锻炼的能力。	课程目标C1		
E 教学内容	章节内容		学时分配		
			理论	实践	合计
	学习日本传统音乐基本与历史背景		4		
	冲绳音乐与文化		4		
	九州音乐与文化		4		
	四国音乐与文化		4		
中国音乐与文化		4			

	关西音乐与文化		4			
	关东音乐与文化		4			
	东北、北海道音乐与文化		4			
	合 计		32			
F 教学方式	<input type="checkbox"/> 课堂讲授 <input checked="" type="checkbox"/> 讨论座谈 <input type="checkbox"/> 问题导向学习 <input type="checkbox"/> 分组合作学习 <input type="checkbox"/> 专题学习 <input type="checkbox"/> 实作学习 <input type="checkbox"/> 探究式学习 <input type="checkbox"/> 线上线下混合式学习 <input type="checkbox"/> 其他_____					
G 教学安排	授课次别	教学内容	支撑课程目标	课程思政融入 (根据实际情况至少填写3次)		教学方式与手段
				思政元素	思政目标	
	1	学习日本传统音乐基本与历史背景	C3、C2	中国音乐影响 日本文化元素	弘扬中国传统 音乐与文化	赏析讨论
	2	冲绳音乐与文化	C3、C1	中国音乐影响 日本文化元素	弘扬中国传统 音乐与文化	赏析讨论
	3	九州音乐与文化	C3	中国音乐影响 日本文化元素	弘扬中国传统 音乐与文化	赏析讨论
	4	四国音乐与文化	C2、C1	中国音乐影响 日本文化元素	弘扬中国传统 音乐与文化	赏析讨论
	5	中国音乐与文化	C3、C2、C1	中国音乐影响 日本文化元素	弘扬中国传统 音乐与文化	赏析讨论
	6	关西音乐与文化	C3、C2	中国音乐影响 日本文化元素	弘扬中国传统 音乐与文化	赏析讨论
	7	关东音乐与文化	C3、C1	中国音乐影响 日本文化元素	弘扬中国传统 音乐与文化	赏析讨论
	8	东北、北海道音乐与文化	C3、C2、C1	中国音乐影响 日本文化元素	弘扬中国传统 音乐与文化	赏析讨论
H 评价方式	评价项目及配分	评价项目说明		支撑课程目标		

	平时 (60%)	日常表现 缺课、迟到或早退计入平时考核成绩,无故缺课5次以上者取消考试资格。	C3、C2
	期末 (40%)	期末考查 纸笔测试(论文),满分100分*40%=期末成绩; (1)对理论知识的评量; (2)对知识体系所掌握程度的评量;	C3、C1
I 建议教材 及学习资料	网路相关资料、世界音乐协会资料		
J 教学条件 需求	音乐教室的场地、器材、教材、书籍和刊物。视频等。		
K 注意事项	无。		
<p>备注:</p> <p>1. 本课程教学大纲F—J 项同一课程不同授课教师应协同讨论研究达成共同核心内涵。经教学工作指导小组审议通过的课程教学大纲不宜自行更改。</p> <p>2. 评价方式可参考下列方式:</p> <p>(1)纸笔考试: 平时小测、期中纸笔考试、期末纸笔考试</p> <p>(2)实作评价: 课程作业、实作成品、日常表现、表演、观察</p> <p>(3)档案评价: 书面报告、专题档案</p> <p>(4)口语评价: 口头报告、口试</p>			

审批意见	<p>课程教学大纲起草团队成员签名：</p> <p style="text-align: center;"></p> <p style="text-align: right;">2023年9月1日</p>
	<p>专家组审定意见：</p> <p>同意审定</p> <p style="text-align: right;">专家组成员签名： </p> <p style="text-align: right;">2025年6月26日</p>
	<p>学院教学工作指导小组审议意见：</p> <p>同意执行</p> <p style="text-align: right;">教学工作指导小组组长： </p> <p style="text-align: right;">2025年6月26日</p>

