



山西师范大学
SHANXI NORMAL UNIVERSITY

武术与民族传统体育专业 本科人才培养方案

体育学院

二〇二三年六月

武术与民族传统体育专业本科人才培养方案

(专业代码: 040204K)

一、专业简介

武术与民族传统体育专业2002年经教育部批准设立, 2003年开始招生。2012年获批中国武术段位制考试点; 2015年成为教育部全国学校体育联盟(中华武术)山西省分联盟主席单位。该专业拥有一支教学能力强、科研实力突出的师资队伍。武术与民族传统体育专业遵循“文武并举, 德技兼修”的核心育人理念, 依托省内多家实践教学基地, 强化武术与民族传统体育专业基础, 突出专业教学技能, 尤其注重综合能力素质和实践技能的培养, 形成专业技能特色鲜明, 专业教学技能和学科素养全面的育人优势, 武术与民族传统体育专业是培养武术教师、武术教练员、公安特警、社会武术工作者的本科专业, 多年来为社会培养了大批武术与民族传统体育专业人才。2020年被山西省教育厅批准设立山西省中华优秀传统文化传承基地(洪洞通背拳), 2021年武术与民族传统体育专业被认定为省级一流本科专业建设点。

二、培养目标

武术与民族传统体育专业培养德、智、体、美、劳全面发展, 熟练掌握武术与民族传统体育专项运动教学、训练、竞赛和管理的基本理论与方法, 具备较好的专业素养和较强的武术、养生、民族民间体育基本技能和传播、推广、传承、创新中华民族传统体育文化的能力, 能胜任教学训练和武术健身服务等方面工作的应用型人才。

目标1: 【武德修养】具有高度的对社会和民族的责任感, 高尚的人格和道德情操, 具有舍身取义的“家国情怀”和以天下为己任的高贵品格; 具有弘扬中华民族优秀传统文化的自觉意识; 具有从事本专业领域相关工作的创新精神、创业意识及从业资质。

目标2: 【技能学习】具有良好的学科素养, 能够系统掌握武术、体育养生、民族民间体育的基本理论和基本知识; 熟练掌握武术、体育养生或1-2项民族民间体育运动项目技术与教学、训练方法。

目标3: 【武术传承】具备较好的专业素养和较强的武术、养生、民族民间体育基本技能, 具备传播、推广、传承、创新中华民族传统体育文化的能力。

目标4: 【发展创新】具备能够从事与武术与民族传统体育相关的社会服务工作所需要的团队意识、沟通协作、协调能力。

三、毕业要求

本专业学生主要学习武术与民族传统体育方面的基本理论和基本知识, 接受武术、体育养生、民族民间体育的基本训练, 掌握组织教学、训练、科研、裁判等方面的基本能力。

毕业要求1:素质要求

1.1 【武德规范】热爱祖国, 拥护中国共产党的领导, 牢固树立并践行社会主义核心价值观, 具有高度的社会责任感、良好的敬业精神、较强的创新精神和实践能力; 热爱体育事业, 遵纪守法, 诚实守信, 恪守学术道德规范; 具有弘扬中华民族体育文化精神的自觉意识。

1.2 【职业情怀】以传习中华武术与民族传统体育技术体系、弘扬中华民族精神、传承中华优秀传统文化为己任, 能够运用体育学理论分析解决本专业领域各种实际问题, 了解国家有关体育工作的方针、政策和法规; 具有相关领域工作的所需的创新精神、创业意识、创业创新能力和从业资格。

毕业要求2:知识要求

2.1 【学科素养】具有良好的思想道德修养; 掌握一定的自然科学、人文社会科学和创新创业知识, 熟悉一门外语, 能基本阅读与本专业有关的外文文献; 熟练掌握计算机应用知识; 具有健康生活方式的有关知识。

2.2 【专业技能】系统掌握武术、体育养生、民族民间体育的基本理论和基本知识; 熟练掌握武术、体育养生或1-2项民族民间体育运动项目技术与教学、训练方法; 了解本专业改革与发展动态以及体育科研发展趋势; 初步掌握体育科学研究方法, 能够撰写体育学术论文和研究报告。

毕业要求3:能力要求

3.1【基本能力】具有在武术、体育养生、民族民间体育领域进行教学、训练、指导与管理的基本能力及一定的创新能力；具有一定的研究和解决武术与民族传统体育领域实际问题的能力。

3.2【拓展能力】系统的学习掌握中国武术段位初、中级技术体系，熟悉武术竞赛规则，毕业时达到中国武术套路、散打五段；获得武术二级裁判员等级称号。

3.3【沟通协作】具有公共服务意识和公益精神，具有社会服务的基本技能与方法，具有较强的团队意识、协作能力，能够从事与武术与民族传统体育有关的社会服务工作。

四、“培养目标-毕业要求”对应矩阵

毕业要求	培养目标			
	1:践行武德	2:学会技能	3:学会传承	4:学会发展
1:武德规范	●			
2:职业情怀		●		
3:学科素养		●		
4:专业技能			●	
5:基本能力			●	
6:拓展能力				●
7:沟通协作				●

五、学制与修业年限

标准学制4年，修业年限4—6年。

六、学分要求和授予学位

学分要求：162

授予学位：符合《山西师范大学学士学位授予工作实施细则》规定者，授予教育学学士学位。

七、课程结构及学分分配表

课程类别		学分数		占总学分%	小计	小计%
		理论	实践（实验）			
通识教育课程	通识教育必修课	31.5	6.5	23.5	46	28.5
	通识教育选修课	8		5		
专业教育课程	专业必修课	28	19	29	89	54.9
	专业选修课	14.5	21.5	22.2		
	毕业论文（设计）		6	3.7		
	专业实践		3	1.8		
	毕业实习		6	3.7		
任意选修课程	加深性课程	6		3.7	18	11.1
	拓宽性课程	1.5	4.5	3.7		
	研究性课程	6		3.7		
合计		95.5	66.5	100	162	100

八、人才培养方案教学计划表

武术与民族传统体育专业本科人才培养方案教学计划表

(一) 通识教育课程

课程类别	课程编号	课程名称	考核方式	开课学期	周学时	上课周数	总学分	总学分分配		总学时数	总学时分配		备注	
								理论	实践		理论	实践		
通识教育必修课	23190001	中国近现代史纲要 Outline of Modern Chinese History	考试	1	3	14	2.5	2.5		40	40			
	23190002	思想道德与法治 Ideological Morality and Rule of Law	考试	2	3	14	2.5	2.5		40	40			
	23190003	马克思主义基本原理 Basic Principles of Marxism	考试	3	3	14	2.5	2.5		40	40			
	23190004	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论 Introduction to Mao Zedong Thoughts and Theoretical System of Socialism with Chinese Characteristics	考试	4	3	14	2.5	2.5		40	40			
	23190005	形势与政策 Situation and Policy	考查	1-5	2	6×3 7×2	2	2		64	64			
	23190006	习近平新时代中国特色社会主义思想概论 Introduction to Xi Jinping Thoughts on Socialism with Chinese Characteristics for a New Era	考查	4	3	14	2.5	2.5		40	40			
	23190007	思政课实践教学 Practical Teaching of Ideological and Political Courses	考查	1-5			2.5		2.5					
	23140010	大学外语 College Foreign Languages	考试/考查	1-4		12×1 14×1 16×2/1	9	9		144	144			

课程类别	课程编号	课程名称	考核方式	开课学期	周学时	上课周数	总学分	总学分分配		总学时数	总学时分配		备注
								理论	实践		理论	实践	
通识教育必修课	23510011	计算机基础与应用 Computer Foundation and Application	考试	2	3	16	2	1	1	48	16	32	
	23880012	国家安全教育 National Security Education	考查	1	4	4	1	1		16	16		实践环节不计学分
	23880013	军事理论 Military theory	考查	1	18	2	2	2		32	32		
	23880014	军事技能 Military Skills	考查	1	56	2	2		2	112		112	
	23880015	劳动教育 Labor Education	考查	1-8			1		1	32		32	实践环节对接第二课堂“劳动服务”“社会实践”版块
	23880016	创新创业教育 Innovation and Entrepreneurship Education	考查	2	2	16	1	1		80	16	64	实践环节对接第二课堂中“创新创业”版块
	23880017	大学生职业生涯规划与就业指导 College Students' Career Planning and Employment Guidance	考查	1&8	2	4×2	1	1		16	16		实践环节不计学分
	23880018	大学生卫生与健康教育 College Students' Hygiene and Health Education	考查	2-5	2	16	2	2		32	32		
通识教育选修	23880019	人文社会类课程 Humanities and Social Society	考查		2	16	2	2		32			
	23880020	自然科学类课程 Natural Sciences	考查		2	16	2	2		32			
	23880021	公共艺术类课程 Public Artistic Arts	考查		2	16	2	2		32			

课程类别	课程编号	课程名称	考核方式	开课学期	周学时	上课周数	总学分	总学分分配		总学时数	总学时分配		备注
								理论	实践		理论	实践	
课	23190022	“四史”课程 History of the Party, History of New China, History of Reform and Opening up, History of Socialist Development	考查	2	2	8	1	1		16	16		
合计			-	-	-	-	46	39.5	6.5	888	552	240	
<p>劳动教育课程和创新创业课程的实践环节对接第二课堂学分体系。其中，劳动教育实践学分不低于1学分，创新创业课程实践不低于64学时。</p> <p>通识教育选修课要求学生选修4门8学分。</p> <p>人文社会类课程包含《大学语文》《中西历史文化概要》《通识方法论-成人方略与生存艺术》等课程。</p> <p>“四史”课程包含《党史》《新中国史》《改革开放史》《社会主义发展史》四门课程。</p>													

(二) 专业教育课程

课	课	课	考	开	周	上	总	总学分分配	总	总学时分配	备注
---	---	---	---	---	---	---	---	-------	---	-------	----

程类别	程编号	程名称	核方式	课学期	学时	课周数	学分数	理论	实践	学时数	理论	实践		
专业必修课	专业基础课	23800401	体育概论 Introduction to Physical Education	考查	3	2	8	1	1	16	16			
		23800402	运动解剖学 Sport Anatomy	考试	2	4	16	3.5	3	0.5	64	48	16	
		23800403	运动生理学 Sports Physiology	考试	3	4	16	3.5	3	0.5	64	48	16	
		23800404	运动心理学 Sports Psychology	考试	5	3	16	2.5	2	0.5	48	40	8	
		23800405	体育社会学 Sports Sociology	考查	5	2	16	2	2		32	32		
		23800406	健康教育学 Health Pedagogy	考查	4	2	16	2.5	2.5		48	48		
		23800407	体育科研方法 Research Methods in Sports Science	考查	6	2	16	2	2		32	32		
	专业主干课	23800408	民族传统体育概论 (H) Introduction to National Traditional Sports (H)	考试	2	3	13	2	2		32	32		
		23800409	中国武术导论 (H) Introduction to Chinese Wushu (H)	考查	2	2	16	2	2		32	32		
		23800410	中国传统养生理论 (H) Theory of Traditional Chinese Cultivation of Health (H)	考查	5	2	16	2	1	1	32	16	16	
		23800411	中国武术史 Chinese Wushu History	考查	3	2	16	2	2		32	32		
		23800412	长拳类套路 Changquan Style Routine	考查/考试	1-2	2+4	13×1 16×1	6	2	4	96	32	64	
		23800413	太极拳类套路 Taijiquan Routine	考查	3-4	4+2	16×2	6	1	5	96	16	80	
		23800414	散打 Sanda	考试	3	4	16	4	1	3	64	16	48	

		23800415	摔跤 Wrestling	考查	4	4	16	4	1	3	64	16	48	
		23800416	跆拳道 Taekwondo	考查	6	2	16	2	0.5	1.5	32	8	24	
专业选		23800417	散打专修 Specialized in Sanda	考试/ 考查	5-8	6	16×3	18	4	14	288	64	224	
		23800418	竞技武术套路专修 Specialized in Competitive Wushu Routine	考试/ 考查	5-8	6	16×3	18	4	14	288	64	224	
		23800419	传统武术套路专修 Specialized in Traditional Wushu Routine	考试/ 考查	5-8	6	16×3	18	4	14	288	64	224	
修课		23800420	中医学基础 Fundamentals of Traditional Chinese Medicine	考查	4	4	16	4	4		64	64		
		23800421	运动训练学 Sports Training Theory	考查	5	2	16	2	2		32	32		
		23800422	基本体操 Fundamental Gymnastics	考查	1	2	16	2	0.5	1.5	32	8	24	
		23800423	龙狮运动(T) Dragon and Lion Dance (T)	考查	6	2	16	2	0.5	1.5	32	8	24	
		23800424	洪洞通背拳(T) Hongtong Arm-fist Boxing (T)	考查	3	2	16	2	0.5	1.5	32	8	24	
		23800425	山西形意拳(T) Shanxi Xingyi Quan (T)	考试	2	2	16	2	0.5	1.5	32	8	24	
		23800426	山西鞭杆(T) Shanxi Cudgel	考查	3	2	16	2	0.5	1.5	32	8	24	
		23800427	体育统计学 Sports Statistics	考查	5	2	16	2	2		32	32		
毕业论文(设计)		23800428	毕业设计 Graduation Project		7-8			6		6				
专业实践		23800429	专业见习 Professional Internship		6			1		1				

	23800430	学术科技活动 Practical Training		1-8			1		1				
	23800431	专业实训 Professional internship		1-8			1		1				
毕业实习	23800432	专业实习 Professional Practice		7			6		6				
合计	-	-	-	-	-	-	98	50.5	47.5	1360	664	616	-

(三) 任意选修课程

课程类别	课程编号	课程名称	考核方式	开课学期	周学时	上课周数	总学分数	总学分分配		总学时数	总学时分配		备注
								理论	实践		理论	实践	
加深性课程	23800433	保健推拿 Therapeutic Tuina	考查	5	2	16	2	2		32	32		
	23800434	体育测量评价 Sports Measurement and Evaluation	考查	6	2	16	2	2		32	32		

	23800435	体育教育学 Physical Education Pedagogy	考查	6	2	16	2	2		32	32		
	23800436	体育法规 Sports Laws and Regulations	考查	6	2	16	2	2		32	32		
	23800437	教练员基础 Fundamentals of Coaches	考查	6	2	16	2	2		32	32		
	23800438	健身气功 Health Qigong	考查	8	2	16	2	2		32	32		
拓宽性课程	23800439	篮球 Basketball	考查	6	2	16	2	0.5	1.5	32	8	24	
	23800440	太极推手 Taiji pushhands	考查	4	2	16	2	0.5	1.5	32	8	24	
	23800441	擒拿格斗 Catching and Grappling	考查	6	2	16	2	0.5	1.5	32	8	24	
	23800442	足球 Football	考查	5	2	16	2	0.5	1.5	32	8	24	
	23800443	体育舞蹈 Sports Dance	考查	5	2	16	2	0.5	1.5	32	8	24	
	23800444	羽毛球 Badminton	考查	6	2	16	2	0.5	1.5	32	8	24	
研究性课程	23800445	体育管理学 Sports Management	考查	8	2	16	2	2		32	32		
	23800446	运动选材学 Sports Talents Selection	考查	8	2	16	2	2		32	32		
	23800447	体育康复学 Sports Rehabilitation	考查	8	2	16	2	2		32	32		
	23800448	运动生物力学 Sports Biomechanics	考查	8	2	16	2	2		32	32		

	23800449	运动营养学 Sports Nutrition	考查	8	2	16	2	2		32	32		
	23800450	运动损伤学 Sports Injury	考查	5	2	16	2	2		32	32		
合计	-	-	-	-	-	-	18	13.5	4.5	288	216	72	

九、“毕业要求-课程体系”对应矩阵

(以关联度标识，课程与某个毕业要求的关联度可根据该课程对相应毕业要求的支撑强度来定性估计。H:表示关联度高；M表示关联度中；L表示关联度低。)

课程类别	课程名称	毕业要求						
		1:武德规范	2:职业情怀	3:学科素养	4:专业技能	5:基本能力	6:拓展能力	7:沟通协作
通识教育课程	中国近现代史纲要 Outline of Modern Chinese History	H					L	
	思想道德与法治 Ideological Morality and Rule of Law	H	M			L		
	马克思主义基本原理 Basic Principles of Marxism	H				M	M	
	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论 Introduction to Mao Zedong Thoughts and Theoretical System of Socialism with Chinese Characteristics	H	M				M	
	形势与政策 Situation and Policy	H	M				L	
	习近平新时代中国特色社会主义思想概论 Introduction to Xi Jinping Thoughts on Socialism with Chinese Characteristics for a New Era	H	M			M		
	思政课实践教学 Practical Teaching of Ideological and Political Courses	H	M		L			M
	大学外语 College Foreign Languages		M	L			H	H
	计算机基础与应用 Computer Foundation and Application			L		H	M	
	国家安全教育 National Security Education	H					M	L
	军事理论 Military theory	H					M	L
	军事技能 Military Skills	H					M	L
	劳动教育 Labor Education	H					M	L
	创新创业教育 Innovation and Entrepreneurship Education			L		L	L	H
大学生职业生涯规划与就业指导 College Students' Career Planning and Employment Guidance	H				L	L	L	

课程类别	课程名称	毕业要求						
		1:武德规范	2:职业情怀	3:学科素养	4:专业技能	5:基本能力	6:拓展能力	7:沟通协作
	ing and Employment Guidance							
专业教育课程	体育概论 Introduction to Physical Education			H	M	L	L	
	运动解剖学 Sport Anatomy			H	M	L	L	
	运动生理学 Sports Physiology			H	M	L	L	
	运动心理学 Sports Psychology			H	M	L	L	
	体育社会学 Sports Sociology			H	M	L	L	
	健康教育学 Health Pedagogy			H	M	L	L	
	体育科研方法 Research Methods in Sports Science			H	M	L	L	
	民族传统体育概论 (H) Introduction to National Traditional Sports (H)			H	M	L	L	
	中国武术导论 (H) Introduction to Chinese Wushu (H)	L		H	M		L	
	中国传统养生理论 (H) Theory of Traditional Chinese Cultivation of Health (H)	L		H	M		L	
	中国武术史 Chinese Wushu History	L		H	M		L	
	长拳类套路 Changquan Style Routine		L		H	M	L	L
	太极拳类套路 Taijiquan Routine		L		H	M	L	L
	散打 Sanda		L	L	H	M		
	摔跤 Wrestling		L	L	H	M		
	跆拳道 Taekwondo				H	M	L	L
	散打专修 Specialized in Sanda			L	H	M		L
	竞技武术套路专修 Specialized in Competitive Wushu Routine		L	H		L	M	
	传统武术套路专修 Specialized in Traditional Wushu Routine			H		L	M	L
	中医学基础 Fundamentals of Traditional Chinese Medicine				L	H	M	L
运动训练学 Sports Training Theory				H	M	L	L	
基本体操 Fundamental Gymnastics				H	M	L	L	

课程类别	课程名称	毕业要求						
		1:武德规范	2:职业情怀	3:学科素养	4:专业技能	5:基本能力	6:拓展能力	7:沟通协作
	龙狮运动(T) Dragon and Lion Dance (T)				H	M	L	L
	洪洞通背拳(T) Hongtong Arm-fist Boxing (T)				H	M	L	L
	体育统计学 Sports Statistics		L	H		L	M	
任意选修课程	保健推拿 Therapeutic Tuina			H	L	L	M	
	体育测量评价 Sports Measurement and Evaluation			H	L	L	M	
	体育教育学 Physical Education Pedagogy			H	L	L	M	
	篮球 Basketball				L	M	L	L
	足球 Football				L	M	L	L
	羽毛球 Badminton				L	M	L	L
	体育管理学 Sports Management				L	M	H	L
	运动选材学 Sports Talents Selection				L	M	H	L
	体育康复学 Sports Rehabilitation				L	M	H	L

十、专业课程拓扑图（表现课程的先修后续关系）



