

内部资料，严禁外传

# 上海邦德职业技术学院

## 2019级公共基础课程大纲汇编



教务科研处

2019年7月

# 目 录

《形势政策》课程教学大纲.....	3
《思想道德修养与法律基础》课程教学大纲.....	5
《毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论》课程教学大纲.....	14
《体育》课程教学大纲.....	21
《心理健康教育》课程教学大纲.....	36
《大学生就业指导》课程教学大纲.....	40
《计算机应用基础》课程教学大纲.....	43
《大学英语》课程教学大纲.....	47

## 《形势政策》课程教学大纲

课程名称：形势政策

适用专业：所有专业

总学时：8

### 一、课程性质和教学任务

(1) 本课程是高等院校思想政治理论课程之一。

(2) 本课程的主要教学任务是对学生进行形势与政策教育，帮助学生了解国内国际发生的重大事件，我国对这些重大事件的态度，以及相关的国内国际政策。帮助学生了解我国改革开放和社会主义现代化建设进程中取得的伟大成就和重大改革举措。使学生学会运用马克思主义科学的世界观和方法论，正确认识我国发展过程中的重大热点问题，理解党和国家提出的各种方针政策，从而为学生确立建设中国特色社会主义的理想信念，自觉坚持党的基本理论、基本路线和基本方针政策打下扎实的基础。

### 二、课程教学的基本要求

(1) 通过本课程的学习，要求学生了解中美贸易战产生的原因及中国应对的策略。

(2) 通过本课程的学习，要求学生树立马克思主义的科学世界观和方法论，并能运用马克思主义的立场、观点和方法正确认识中美贸易发生的事件，正确认识我国政府面对美国挑起贸易战所持的立场与对策。

### 三、本课程与其他课程的关系

(1) 先修课程：无

(2) 后续课程：无

### 四、本课程教学时数

总学时 8 学时，每学期 2 学时，共 4 学期。

### 五、本课程教学内容、要求学时分配

(1) 本课程教学内容安排为，依据上海市科教党委宣传部形势教育的要求，

每学期讲授 2 次国内外形势。

(2) 具体形势：正确认识中美贸易发生的事件，正确认识我国政府面对美国挑起贸易战所持的立场与对策。

(3) 教学形式：以系为教学单位。教师为学生作报告。时间安排在每学期的第 5 周和第 10 周。

(4) 考核形式与要求：出三道思考题，让学生思考并了解中美贸易战的由来及应对策略。

## 《思想道德修养与法律基础》课程教学大纲

课程名称：思想道德修养与法律基础

适用专业：大一新生

总学时： 32

### 一、课程简介：

思想道德修养主要是帮助大学生从社会适应，身心成长和事业发展等问题入手，加强以为人民服务为核心，集体主义为原则的思想道德修养，内容涉及发展目标，爱国主义、人生理想、人生态度、道德品质、友谊和爱情以及自我修养等方面，培养学生高尚的理想情操和良好的道德品质，树立体现中华民族特色和时代精神的社会主义价值标准和道德规范。法律基础部分在于增强大学生的法制观念，提高法律意识为根本宗旨，通过法的一般理论和精神的宣传，使学生了解现行法律制度，养成学法、知法、用法、守法的良好行为习惯，做合格的建设者和接班人。

#### （一）教学目标

开设这门课程的主要目的，就是从当代大学生面临和关心的实际问题出发，以正确的人生观、价值观、道德观和法制观教育为主线，通过理论学习和实践体验，对大学生进行理想信念、爱国主义、人生价值、道德修养和法律思维等方面的教育，使大学生认识立志、树德和做人的道理，确立正确的人生观和价值观，牢固树立社会主义荣辱观，培养良好的思想道德素质和法律素质，成为德智体美全面发展的社会主义事业的合格建设者和可靠接班人。

#### 1、知识目标

- （1）大学生活与高职生活的特点
- （2）认真学习理想信念、爱国主义、人生观价值观的相关理论
- （3）了解社会主义道德基本理论
- （4）了解公共生活、职业生活、婚姻家庭生活中的道德和法律
- （5）了解社会主义法律体系，树立社会主义法治理念，培养社会主义思维方式

#### 2、能力目标

- （1）认识高职大学生的历史使命，培养学习生涯和职业生涯规划的能力
- （2）树立科学的理想信念，做忠诚的爱国者，树立正确的人生观

- (3) 将道德的相关理论内化为自觉地意识、习惯
- (4) 自觉遵守公共生活、职业生活、婚姻家庭
- (5) 培养社会主义法律思维

### 3、素质目标

通过学习本课程，提高学生的道德素质和法律素质。

### (二) 教学要求和方法

教学中注意思想性和教育引导性. 既要联系大学生关心和困惑的现实问题, 又要尽可能根据大学生的思想实际和心理接受特点组织教学, 避免概念化的说教, 将思想道德教育的理念寓于朴素而又美丽、激情而又诙谐、理性而又形象, 采用设问、对话、论辩、案例分析、讲故事等形式, 提高思想道德教育和法律教育的精神趣味, 使其具生动性和吸引力, 提高教育的有效性。

### (三) 学时数、学分数及学时数具体分配

学时数：30 学时

学分数：2 学分

学时数具体分配：

序号	内容	讲授	实践	合计
绪论	珍惜大学生活 开拓新的境界	4		
第一章	追求远大理想 坚定崇高信念	4		
第二章	弘扬中国精神 共筑精神家园	4		
第三章	领悟人生真谛 创造人生价值	4		
第四章	注重道德传承 加强道德实践	4		
第五章	遵守道德规范 锤炼高尚品格	2		
第六章	学习宪法法律 建设法治体系	2		
第七章	树立法治观念 尊重法律权威	2		
第八章	行使法律权利 履行法律义务	2		
机动		2		
合计		30		

### (四) 教学方式

教学方式可灵活多样。如：理论教学、案例教学、课堂互动、多媒体教学等。

### (五) 考核方式和成绩记载说明

学习成绩评定注重科学性、合理性。注意把学生的学习态度、平时成绩、卷面成绩等方面结合起来。平时成绩占总分的 30%，期末成绩占总分的 70%。

## 二、讲授大纲与各章的基本要求

绪论 珍惜大学生活 开拓新的境界

教学要点：

通过教学帮助学生尽快适应高等院校的生活，有效利用优越的校园环境，为了实现人生的价值，去进行不懈的努力和追求；帮助大学生认清肩负的历史使命，引导他们树立科学的成才观。

教学内容：

### 第一节 适应人生新阶段

- 一、认识与适应大学生活
- 二、更新学习理念
- 三、确立成才目标

### 第二节 提升思想道德素质与法律素质

- 一、思想道德与法律
- 二、思想道德素质与法律素质

### 第三节 培育和践行社会主义核心价值观

- 一、社会主义核心价值观的基本内容
- 二、培育和践行社会主义核心价值观的重大意义

### 第四节 学习本课程的意义和方法

- 一、学习本课程的重要意义
- 二、学习本课程的基本方法

考核要求：

- 1、认识大学生活的特点，树立新的学习理念（领会）
- 2、学习“思想道德修养与法律基础”课的重要意义及方法（理解）

## 第一章 追求远大理想 坚定崇高信念

教学要点：

通过教学引导学生认识到理想是人生的精神支柱，信念是强大的精神动力，正确的人生目的对人生具有的重大意义；帮助学生树立为人民服务的信念，为实现共产主义而奋斗的崇高理想，确定人民利益高于一切的人生价值

观，并在现实中积极地进行实践。

教学内容：

### 第一节 理想信念与大学生成长成才

- 一、理想信念的含义与特征
- 二、理想信念的重要意义

### 第二节 树立科学的理想信念

- 一、认识大学生的历史使命
- 二、确立马克思主义的科学信仰
- 三、树立中国特色社会主义共同理想

### 第三节 在实践中化理想为现实

- 一、正确理解理想与现实的关系
- 二、坚持个人理想与社会理想的统一
- 三、在实现中国梦的实践中放飞青春梦想

考核要求：

- 1、理想信念的涵义与特征（识记）
- 2、理想信念对大学生成长成才的重要意义（领会）
- 3、树立中国特色社会主义的共同理想、确立马克思主义信念（理解）
- 4、认清实现理想的长期性、艰巨性与曲折性；在实践中化理想为现实（领会）

## 第二章 弘扬中国精神 共筑精神家园

教学要点：

通过教学引导学生在正确理解爱国主义内涵的基础上，继承、发扬中华民族爱国主义的优良传统，能坚持爱国主义和社会主义的统一，树立社会主义荣辱观，弘扬以改革创新为核心的时代精神，把爱国之情、报国之志化为效国之行。

教学内容：

### 第一节 中国精神的传承与价值

- 一、重精神是中华民族的优秀传统
- 二、中国精神是兴国强国之魂
- 三、中国精神是民族精神与时代精神的统一

### 第二节 以爱国主义为核心的民族精神

- 一、民族精神的基本内容
- 二、爱国主义及其时代价值
- 三、新时期的爱国主义
- 四、做忠诚的爱国者

### 第三节 以改革创新为核心的时代精神

- 一、时代精神及其主要体现
- 二、改革创新的重要意义
- 三、做改革的实践者

考核要求:

- 1、爱国主义的科学内涵（识记）
- 2、爱国主义与爱社会主义拥护祖国统一的一致（领会）
- 3、经济全球化形势下要弘扬爱国主义（理解）
- 4、如何做忠诚的爱国者（理解并应用）

### 第三章 领悟人生真谛 创造人生价值

教学要点:

通过教学引导学生正确对待人生，认真思考人生的意义，确立积极的人生目的和进取的人生态度，以创造有价值的人生。

教学内容:

#### 第一节 树立正确的人生观

- 一、人生与人生观
- 二、人生观的主要内容
- 三、正确认识人生矛盾
- 四、用科学高尚的人生观指引人生

#### 第二节 创造有价值的人生

- 一、人生价值的标准与评价
- 二、人生价值实现条件
- 三、在实践中创造有价值的人生

#### 第三节 科学对待人生环境

- 一、促进自我身心的和谐
- 二、促进个人与他人的和谐
- 三、促进个人与社会的和谐
- 四、促进人与自然的和谐

考核要求:

- 1、世界观、人生观、人生目的、人生态度、人生价值等基本概念（识记）
- 2、人生目的在人生实践中的重要作用（领会）
- 3、反对拜金主义、个人主义、享乐主义，树立科学的人生观（深刻理解）
- 4、人生价值的标准与评价，人生价值实现的条件（理解）

### 第四章 注重道德传承 加强道德实践

教学要点:

通过教学了解道德的基本含义、社会主义道德的基本内容和优良道德传统的主要内容;了解在市场经济条件下如何树立以为人民服务为核心、以集体主义为原则的社会主义道德,恪守以“八荣八耻”为核心的公民基本道德规范。

教学内容:

第一节 道德及其历史发展

- 一、道德的起源与本质
- 二、道德的功能与作用
- 三、道德的历史发展

第二节 弘扬中华传统美德

- 一、中华传统美德的当代价值
- 二、中华传统美德的基本精神
- 三、中华传统美德的创造性转化和创新性发展

第三节 继承与发扬中国革命道德

- 一、中国革命道德的形成与发展
- 二、中国革命道德的主要内容
- 三、发扬光大中国革命道德

第四节 加强社会主义道德建设

- 一、着眼“四个全面”战略布局加强道德建设
- 二、社会主义道德建设的核心与原则
- 三、积极投身崇德向善的道德实践

考核要求:

- 1、道德的功能与作用(了解)
- 2、社会主义道德建设的核心和原则(识记)
- 3、我国公民道德基本规范(识记)
- 4、社会主义荣辱观(理解)

第五章 遵守道德规范 锤炼高尚品格

教学要点:

通过教学加强对学生公共生活、职业生活、婚姻家庭生活的道德、法律教育,使学生明确相关生活领域的道德与法律,培养职业道德素质与职业法律素质,树立正确的现代择业观与创业观;培养他们的家庭美德,以树立正确的恋爱婚姻观。

教学内容:

## 第一节 社会公德

- 一、公共生活与公共秩序
- 二、公共生活中的道德规范
- 三、网络生活中的道德要求

## 第二节 职业道德

- 一、职业生活中的道德规范
- 二、大学生的择业与创业
- 三、自觉遵守职业道德

## 第三节 家庭美德

- 一、恋爱、婚姻家庭中的道德规范
- 二、大学生的恋爱观与婚姻观
- 三、弘扬家庭美德

## 第四节 个人品德

- 一、个人品德及其作用
- 二、加强个人道德修养
- 三、追求崇高道德境界

考核要求：

- 1、公共生活及其特点、社会公德及其特点、社会公德的主要内容（识记）
- 2、公共生活中的法律规范（记忆）
- 3、职业生活中的道德与法律（记忆）
- 4、恋爱、婚姻家庭中的道德规范，基本法律（了解）

## 第六章 学习宪法法律 建设法治体系

教学要点：

通过教学了解法律的基本概念、精神，我国宪法的基本制度，社会主义法律体系，自觉地遵守相关的法律法规。

教学内容：

### 第一节 法律的概念及其发展

- 一、法律的词源与含义
- 二、法律的本质与特征
- 三、法律的产生与发展

### 第二节 我国社会主义法律

- 一、社会主义法律的特征
- 二、社会主义法律的作用
- 三、社会主义法律的运行

### 第三节 我国的宪法与法律部门

- 一、我国宪法确立的基本原则与制度
- 二、我国的实体法律部门
- 三、我国的程序法律部门

### 第四节 建设中国特色社会主义法治体系

- 一、建设中国特色社会主义法治体系的意义
- 二、建设中国特色社会主义法治体系的内容
- 三、全面依法治国的基本格局

考核要求：

- 1、法、法的本质、法律体系等概念（识记）
- 2、宪法的特征、基本原则（领会）
- 3、树立法律权利与法律义务观念（理解）

## 第七章 树立法治观念 尊重法律权威

教学要点：

通过教学使学生理解法治理念的内容及意义，引导学生培养社会主义法治思维方式、自觉维护社会主义法律权威。

教学内容：

### 第一节 树立社会主义法治观念

- 一、坚持走中国有特色社会主义法治道路
- 二、坚持党的领导、人民当家作主与依法治国相统一
- 三、坚持依法治国和以德治国相结合
- 四、加强宪法实施，落实依宪治国

### 第二节 培养社会主义法治思维

- 一、法治思维方式的含义与特征
- 二、法治思维的基本内容
- 三、培养法治思维的途径

### 第三节 尊重社会主义法律权威

- 一、尊重法律权威的重要意义
- 二、尊重法律权威的基本要求

考核要求：

- 1、法治理念的内容（识记）
- 2、职业生活中法律的基本要求（识记）
- 3、法治思维方式的含义及培养途径（理解）
- 4、自觉维护法律权威（理解）

## 第八章 行使法律权利 履行法律义务

### 教学要点：

通过教学，使学生了解公民应该享有哪些法律权利和承担哪些法律义务，应该如何行使法律权利和承担法律义务。如何尊重别人的权利。

### 教学内容：

#### 第一节 法律权利与法律义务

- 一、法律权利
- 二、法律义务
- 三、法律权利与法律义务的关系

#### 第二节 我国宪法法律规定的权利与义务

- 一、政治权利与义务
- 二、人身权利与义务
- 三、财产权利与义务
- 四、社会经济权利与义务
- 五、宗教信仰及文化权利与义务

#### 第三节 依法行使权力与履行义务

- 一、依法行使权利
- 二、依法救济权利
- 三、尊重他人权利
- 四、依法履行义务

### 考核要求：

- 1、法律权利的分类（识记）
- 2、法律义务（识记）
- 3、法律权利与法律义务的关系（理解）

# 《毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论》课程 教学大纲

课程名称：毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论

适用专业：大一新生

总学时： 48

## 一、课程信息

课程名称：毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论

课程类别：公共基础必修课程

学 分： 3

学 时： 48

课堂讲授： 48

适用范围：2018 级全体学生

## 二、课程的性质与任务

《毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论》是面向大学生开设的公共政治理论课，是高校思想政治理论课的必修课程，本课程以马克思主义为指导，以习近平新时代中国特色社会主义思想为价值取向。本课程着重讲授中国共产党把马克思主义基本原理与中国实际相结合的历史进程，充分反映马克思主义中国化的两次历史飞跃和两大理论成果。通过教学，帮助学生系统掌握毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系的基本原理及其对当代中国发展的重大意义，正确认识中国特色社会主义建设的发展规律，认识党的民族政策和宗教政策，把握新世纪新阶段各民族共同团结奋斗、共同繁荣发展的民族工作主题，形成科学的世界观、人生观和价值观，树立正确的民族观、宗教观和祖国观，坚定在中国共产党的领导下走中国特色社会主义道路的理想信念，增强在党的领导下全面建设小康社会，加快推进社会主义现代化进程的自觉性和坚定性。

本课程的教学目的是对学生进行系统的马克思主义中国化理论教育，帮助学生系统掌握毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系的基本原理，正确认识我国

社会主义初级阶段的基本国情和党的路线方针政策，正确认识和分析中国特色社会主义建设过程中出现的各种问题，从而培养学生运用马克思主义基本原理分析和解决实际问题的能力，坚定在党的领导下走中国特色社会主义道路的理想信念，增强投身到我国社会主义现代化建设中的自觉性、主动性和创造性。

### 三、课程内容

#### 毛泽东思想

##### 第一章 毛泽东思想及其历史地位

###### 第一节 毛泽东思想的形成和发展

###### 一、毛泽东思想形成发展的历史条件

###### 二、毛泽东思想形成发展的过程

###### 第二节 毛泽东思想的主要内容和活的灵魂

###### 一、毛泽东思想的主要内容

###### 二、毛泽东思想活的灵魂

###### 第三节 毛泽东思想的历史地位

###### 一、马克思主义中国化的第一个重大理论成果

###### 二、中国革命和建设的科学指南

###### 三、中国共产党和中国人民宝贵的精神财富

##### 第二章 新民主主义革命理论

###### 第一节 新民主主义革命理论形成的依据

###### 一、近代中国国情和中国革命的时代特征

###### 二、新民主主义革命理论的实践基础

###### 第二节 新民主主义革命的总路线和基本纲领

###### 一、新民主主义革命的总路线

###### 二、新民主主义的基本纲领

###### 第三节 新民主主义革命的道路和基本经验

###### 一、新民主主义革命的道路

###### 二、新民主主义革命的三大法宝

###### 三、新民主主义革命理论的意义

##### 第三章 社会主义改造理论

## 第一节 从新民主主义到社会主义的转变

### 一、新民主主义社会是一个过渡性的社会

### 二、党在过渡时期的总路线及其理论依据

## 第二节 社会主义改造道路和历史经验

### 一、适合中国特点的社会主义改造道路

### 二、社会主义改造的历史经验

## 第三节 社会主义制度在中国的确立

### 一、社会主义基本制度的确立及其理论根据

### 二、确立社会主义基本制度的重大意义

## 第四章 社会主义建设道路初步探索的理论成果

### 第一节 初步探索的重要理论成果

#### 一、调动一切积极因素为社会主义事业服务

#### 二、正确认识和处理社会主义社会矛盾的思想

#### 三、走中国工业化道路的思想

### 第二节 初步探索的意义和经验教训

#### 一、初步探索的意义

#### 二、初步探索的经验教训

邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观

## 第五章 邓小平理论

### 第一节 邓小平理论的形成

#### 一、邓小平理论形成的条件

#### 二、邓小平理论的形成过程…

### 第二节 邓小平理论的主要内容和历史地位

#### 一、邓小平理论的主要内容

#### 二、邓小平理论的历史地位

## 第六章 “三个代表”重要思想

### 第一节 “三个代表”重要思想的形成“

#### 一、“三个代表”重要思想的形成条件

#### 二、“三个代表”重要思想的形成过程

## 第二节 “三个代表”重要思想的主要内容和历史地位

### 一、“三个代表”重要思想的主要内容

### 二、“三个代表”重要思想的历史地位

## 第七章 科学发展观

### 第一节 科学发展观的形成

#### 一、科学发展观的形成条件

#### 二、科学发展观的形成过程

### 第二节 科学发展观的主要内容和历史地位

#### 一、科学发展观的主要内容

#### 二、科学发展观的历史地位

### 习近平新时代中国特色社会主义思想

## 第八章 习近平新时代中国特色社会主义思想及其历史地位

### 第一节 中国特色社会主义进入新时代

#### 一、历史性成就和历史性变革

#### 二、社会主要矛盾的变化

#### 三、新时代的内涵和意义

### 第二节 习近平新时代中国特色社会主义思想的主要内容和历史地位

#### 一、习近平新时代中国特色社会主义思想的主要内容

#### 二、习近平新时代中国特色社会主义思想的历史地位

## 第九章 中国特色社会主义总任务

### 第一节 实现中华民族伟大复兴的中国梦

#### 一、近代以来中华民族最伟大的梦想

#### 二、决胜全面建成小康社会

#### 三、建成社会主义现代化强国的战略安排

### 第二节 坚持新发展理念

#### 一、以人民为中心的发展思想

#### 二、新发展理念的主要内涵

## 第十章 全面深化改革

### 第一节 改革开放是民族复兴的必由之路

一、改革开放只有进行时没有完成时

二、坚持改革的正确方向

第二节 全面深化改革的总目标

一、全面深化改革的总目标和主要内容

二、正确处理全面深化改革中的重大关系

第三节 推动形成全面开放新格局

一、开放是国家繁荣发展的必由之路

二、推进“一带一路”建设

三、实施高水平对外开放

第十一章 “五位一体”总体布局

第一节 建设现代化经济体系

一、现代化经济体系的科学内涵

二、建设现代化经济体系的主要任务

三、深化供给侧结构性改革

四、加快完善社会主义市场经济体制

第二节 发展社会主义民主政治

一、坚持中国特色社会主义政治发展道路

二、健全人民当家作主制度体系

三、全面依法治国

四、巩固和发展爱国统一战线

第三节 推动社会主义文化繁荣兴盛

一、牢牢掌握意识形态工作领导权

二、培育和践行社会主义核心价值观

三、建设社会主义文化强国

第四节 坚持在发展中保障和改善民生

一、提高保障和改善民生水平

二、加强和创新社会治理

三、坚持总体国家安全观

第五节 建设美丽中国

一、坚持人与自然和谐共生

二、形成人与自然和谐发展新格局

三、加快生态文明体制改革

第十二章 全面推进国防和军队现代化

第一节 坚持走中国特色强军之路

一、习近平强军思想

二、坚持党对人民军队的绝对领导

三、建设世界一流军队

第二节 推动军民融合深度发展

一、坚持富国和强军相统一

二、加快形成军民融合深度发展格局

第十三章 “一国两制”与祖国统一

第一节 保持香港、澳门长期繁荣稳定

一、“一国两制”是香港、澳门长期繁荣稳定的最佳制度……22

二、全面准确贯彻“一国两制”方针

第二节 推进祖国统一

一、一个中国原则是两岸关系的政治基础

二、扩大两岸经济文化交流合作

三、反对任何形式的“台独”分裂活动

第十四章 中国特色大国外交

第一节 坚持和平发展道路

一、世界正处于大发展大变革大调整时期

二、坚持独立自主和平外交政策

三、推动建立新型国际关系

第二节 推动构建人类命运共同体

一、构建人类命运共同体思想的内涵

二、共商共建人类命运共同体的中国方案

第十五章 全面从严治党

第一节 实现中华民族伟大复兴关键在党

一、中国特色社会主义最本质的特征和制度的最大优势

二、新时代中国共产党的历史使命

第二节 坚持党对一切工作的领导

一、党是最高政治领导力量

二、确保党始终总揽全局协调各方

第三节 全面从严治党永远在路上

一、新时代党的建设总要求

二、把党的政治建设摆在首位

三、把全面从严治党引向深入

结束语 坚定“四个自信”放飞青春梦想

四、授课方式

1. 理论授课：以板书为主。

2. 多媒体授课：适当运用多媒体进行视频资料演示，播放与教材内容相关的科教影视作品。

3. 讨论：教师集中指导、学生分组讨论的方式进行，培养学生自主思考、与他人合作学习的能力。

4. 实践教学：以小组的形式完成对学校优秀学生标兵、三好学生等优秀学生的

采访，并在课堂上汇报展示；开展读书活动，向同学们推荐一本自己看过的好书。

五、考核办法

1. 平时成绩：100 分折合为总成绩的 40%；

2. 期末成绩：100 分折合为总成绩的 60%

3. 考试方式：闭卷考试

4. 成绩评定：百分制

## 《体育》课程教学大纲

体育是学校教育的重要组成部分，是学生的必修课程。它不仅能增强体质，提高学生健康水平、自我锻炼与自我保健的能力，而且还有助于发展个性，陶冶情操，培养集体主义精神，增强组织纪律性，锻炼顽强的意志和战胜困难的毅力。是培养德、智、体全面发展的社会主义事业的建设者和接班人的重要手段。

### 一、教学目标

1. 促进身心全面发展，进一步增强体质
2. 掌握 1—2 个体育项目和一定的体育基础知识，掌握健身、强身的基础知识，基本技术与技能，发展对体育的爱好与特长。提高创造性活动，自我锻炼、自我保健的能力。
3. 加深对体育的情感，形成自觉锻炼身体与良好的卫生保健习惯，为终身体育锻炼打下良好基础。
4. 培养对集体的责任感和积极竞争的进取意识，团结互助和遵纪守法的良好品德。

### 二、课程设置

1. (1) 专项课：篮球、足球、乒乓球、瑜伽、健美操、空手道、体育保健  
(2) 素质训练：以《大学生体质健康标准测试》考核  
目的：根据我校的特点及场地条件，充分发挥其娱乐性、趣味性、竞赛性的特点，寓健身于娱乐之中，不断发挥和提高学生对参加体育活动的兴趣，使学生初步掌握各运动基本技术技能。
2. 理论课选用《大学体育教程》  
目的：通过体育理论课的传授，使学生初步掌握体育基本知识，了解体育对增强健康水平的作用，养成锻炼身体的习惯和科学锻炼的方法，使其终身收益。
3. 体育《保健课》：对于部分身患慢性疾病及各种不宜参加剧烈体育活动的同学开设体育保健课，增强他们的体质。
4. 成绩评定：  
(1) 每学年评定一次，考核均布在一学年之中，第一学期成绩评定为理论和平时成绩，第二学期成绩为最终成绩。  
(2) 理论知识 20%      身体素质 30%（大学生体质健康标准测试）  
    专项成绩 30%      上课态度与出勤率 20%（第一、二学期各占 10%）

### 三、教学要求

1. 要求学生提前到指定地点集合，准时上课，不迟到、不早退、不无故缺席。无故旷课一次扣五分。迟到、早退时间达 20 分钟以上者，按旷课处理，学生按要求穿好运动服装及运动鞋。
2. 病假要有医院或医务室证明，应事先请假，经班主任老师批准，公假由系主

任批准并有公假条。

3. 一学期内体育课病事假累计达规定学时的 1/3（含 1/3）以上者，作不及格处理，应予重修。
4. 当学年体育成绩不及格，经补考仍不及格者，不影响升级但影响毕业。可参加教务处统一的毕业前最后一次补考。
5. 在册学生体育课不得免修，凡残疾或因各种疾病不能参加剧烈体育活动的学生，由本人提出申请，医院或医务室证明，院系核实，学生处批准，教务处备案，参加体育《保健班》。

#### 四、体育教师职责

体育教师是学校体育工作的具体执行者，工作得好坏，直接关系到学校体育任务能否顺利地完成。为此，明确体育教师的职责有着重要的意义。

1. 根据上级对体育工作的指示，学校的教育计划，体育教学大纲，以及国家颁布的有关体育制度、法令，会同有关部门制定学校体育工作计划和体育方面必要的规章制度，深入钻研教学大纲和教材，进行调查研究，了解学生和教学实际情况，认真制定好各种体育教学工作计划。
2. 在深入调查研究，掌握学生和教学实际情况，钻研教材教法的基础上，认真备课，努力上好体育课，不断提高教学质量。
3. 积极推行《大学生体质健康标准》。搞好运动队训练工作和校内外各项体育竞赛工作。
4. 发扬自力更生、艰苦奋斗的精神，勤俭办体育。提倡自己动手自制体育器材，协同总务部门做好场、地器材的维修、选购、维修和保管的工作，教育学生爱护公共财物。
5. 严格要求自己，处处以身作则，对学生要爱护、严肃、热情、严格要求、耐心说服，全面关心学生的成长。
6. 及时总结工作中的经验教训，定期向领导汇报情况和问题，并提出具体意见和建议。

#### 五、各专项教学大纲

## 《体育空手道专项》课程教学大纲

(适用于一年级各专业, 总学时 62)

### (一) 本课程的性质、目的和任务

性质: 本课程为大一年级基础科目的体育必修课, 选修专项课程之一。

目的: 1 空手道运动是集身体训练和意志品质、思想道德修养为一体的现代体育运动, 它内容丰富、实用性强, 对思想品德和个人修养等方面都具有非常大的教育意义。不但具有极大的娱乐性也具备了很强的对抗能力, 对于青少年的身心发展有着积极的促进作用。

2 学生通过学习空手道专项, 使学生了解空手道运动, 并且系统地学习体育理论知识和空手道基本知识以及基本技术、选用最先进的训练方法使两者有机的结合, 相得益彰, 全面地发展学生的身体素质。

任务: 1 通过空手道的教学, 将其中: 修身养性、积极求胜、善于思考的特殊品质贯穿于教学当中, 培养学生对空手道运动和终身体育、终身锻炼的兴趣。  
2 掌握空手道的基础部分的技术, 达到空手道运动考核级别的八级水平  
3 在教学过程中间培养学生勇于面对困难和挑战的顽强拼搏精神, 培养良好的心理调节能力  
4 进行一般身体素质练习, 提高身体素质, 完成大学生体质健康水平的测试。

### (二) 本课程的基本内容和要求

#### 一 理论知识

- 1 体育概述
- 2 高等学校体育学
- 3 体育与健康
- 4 养生与保健
- 5 奥运知识
- 6 空手道运动的起源、发展、现状
- 7 传统空手道不同流派的区别
- 8 传统空手道与体育空手道的区别

理论课使用的教材:

- 1 《大学生体育教程》
- 2 《传统空手道》
- 3 《日本空手道基础教程》
- 4 《中国体育总局跆拳道协会—空手道发展》文摘

要求: 学生通过学习体育理论知识, 了解自己的身体和心理特征, 掌握基本的体育理论知识和保健按摩等方面的知识, 了解实时体育讯息, 了解体育发展历史。并且通过老师的介绍了解空手道运动的起源、发展和现状。为更好的学习专项体

育课奠定良好的基础。

## 二 空手道专项技术

### (一) 型 基本技术动作的学习

#### 1 站立的姿势

- A 自然体：双腿开立与肩同宽，双手自然下垂，抬头挺胸，腰背收紧
- B 前屈立：又称前弓步，前腿弯曲，小腿与地面成 90 度，后腿蹬直，双腿间留有一定距离。（根据自己的身高掌握）
- C 后屈立：又称手刀步，双脚成 90 度夹角开立，重心下沉，前腿前移与后腿一定距离，（根据自己的身高掌握）
- D 闭足立：双脚并拢，双手握拳，身体直立。
- E 不动立：前屈立与骑马立结合的步法
- F 骑马立：又称马步，双腿开立比肩略宽，脚尖向前，中心下沉位于身体中间。

#### 2 手技

- A 直突（顺突、逆突）：身体自然立，双手于胸前进行的冲拳练习。
- B 上段扬受：利用腰部，肩部的转动和小臂的内侧的向头部前上方转动发力进行的上段的防守练习
- C 中段外受：利用腰部，肩部的转动和小臂的内侧由肩上外身体中段转动发力进行的中段的防守练习
- D 中段内受：利用腰部，肩部的转动和小臂的内侧由异侧腰部向身体中段转动发力进行的中段的防守练习
- E 下段扫：利用腰部的转动和手臂的小臂外侧向下格挡进行的下段防守练习
- F 手刀受：利用手的动作进行防守的练习

#### 3 足技

- A 前蹴：利用足部的前掌进行的向前的中段或者上段刺踢的进攻技术
- B 横蹴上：利用足部的外沿（掌背）进行的侧面的向上弹踢的防守和进攻的技术
- C 横蹴入：利用足部的掌心外沿进行的侧面蹬出的防守和进攻的技术
- D 迴蹴：利用足部的前脚掌进行的向前方的回旋踢的进攻技术

### (二) 型 基本技术的连续技术

- 1 上段顺突（对方面部正面的下颌部以及颈部的喉部）同手同脚的运动
- 2 中段逆突（对方身体腰带以上正面的腹部正前方或者腰部）
- 3 上段扬受、中段逆突：进攻方进攻上段，防守方后撤步做上段防守连接中段逆突
- 4 中段外受、中段逆突：进攻方进攻中段，防守方后撤步做中段防守连接中段逆突
- 5 中段内受、中段逆突：进攻方进攻中段，防守方后撤步做中段防守连接中段逆突

6 下段扫、上段逆突： 进攻方使用前蹴进行进攻，防守方做后撤步使用下段扫防守连接上段逆突。

(三) 基础套路：平安初段、平安二段

1 平安初段：日本空手协会（松涛馆流）规定基础套路（共 21 个动作）

主要动作：下段扫、中段顺突、上段扬受、手刀受。

重点：技术动作的标准和熟练运用，移动过程中的重心的把握，身体形态的控制，转身的角度和平稳性。

教学方法：教师示范并且讲解技术含义，学生学习，教师指导并注意纠正错误动作。学生熟悉演练。

2 平安二段：日本空手协会（松涛馆流）规定基础套路

主要动作：横蹴上、手刀受、贯手（冲掌）、中段内受、前蹴、下段扫，上段扬受

重点：技术动作的标准和熟练的运用，移动时的重心的把握，连接两个动作时的快速和身体的平衡、控制。演练时的节奏。

教学方法：教师示范并且讲解技术含义，学生学习，教师指导并注意纠正错误动作。学生熟悉演练。

(四) 组手技术的运用（一本组手、自由一本组手、自由组手）

1 一本组手：两人一组原地配合进行的练习：上段、中段、前蹴的进攻、防守与反攻的技术

2 自由一本组手：两人一组移动中的配合进行的练习：上段、中段、前蹴的进攻、防守与反攻的技术

3 自由组手：两人一组在规定的场地内，按照日本空手协会的组手竞赛规则进行的使用一切学习过的技术达到有效进攻的实际对抗练习

要求：学生必须以认真的学习态度来进行专项技术的学习，通过教师技术的示范讲解，掌握技术要领和正确的使用方法，通过反复的练习来熟练掌握基本技术，循序渐进的加深练习难度， 逐步提高专项水平。

三一般身体素质练习

1 短距离跑：50 米

按照田径教学方法进行蹲踞式起跑和站立式起跑两种方法进行练习。

2 中、长距离跑：800 米女 1000 米男

按照田径教学方法进行中长距离跑的练习。

3 立定跳远 （男、女）

4 投掷实心球：（男）

双手正面头后向前投掷实心球

5 腹背肌的力量练习：仰卧起坐（女）

6 上肢力量练习

采用俯卧撑等练习手段加强上肢力量

7 柔韧素质练习

采用空手道专项柔韧练习的方法进行柔韧练习

### 8 灵敏性与协调性的练习

采用往返跑，跳跃练习等方法进行灵敏性与协调性的练习

要求：学生按照教师的要求进行一般身体素质的练习，注意跑的姿势以及部分身体力量的练习，才能够提高身体的运动能力，要求学生做到认真的学认真的模仿，具备坚韧不拔的拼搏精神。

教师必须掌握正确规范的田径理论和专项技能，带领学生进行基础的田径课的学习，教会他们掌握正确的跑、跳、投的技术，提高身体素质。

## 三 本课程的重点：

### （一）大学生体育理论知识

- 1 高校大学生的生理心理特点
- 2 体育锻炼对于人体的促进作用
- 3 养生与保健的基本知识
- 4 实时体育资讯

### 5 空手道专项的介绍

### （二）空手道专项课

- 1 基本技术的学习
- 2 提高专项技术的使用能力
- 3 具备一定的实战对抗能力
- 4 能够进行空手道运动的表演和展示

### （三）一般身体素质

- 1 跑、跳、投的基本技术
- 2 加强身体各方面素质的练习。
- 3 通过练习。提高健康测试水平

## 四 课程课时的安排

课程课时数安排如下：

章节	内容	讲课学时	习题课学时	实习实训学时	小计
理论	大学生体育教程	4			6
	空手道专项介绍	2			
身体素质	身体素质练习：1 短距离跑 2 跳跃练习	8			16
	身体素质练习：1 长距离跑 2 投掷练习	8			
专项	基本技术学习	10			36
	组合技术学习	10			
	（型）套路的学习	8			
	（组手）对抗学习	6			
考核	理论课考核	2			4
	专项课考核	2			
	大学生体育锻炼测试	2			

合计		62 学时			
----	--	-------	--	--	--

## 《篮球》课程教学大纲

(适用于一年级各专业, 总学时 62)

### 一、篮球课程性质、目的和任务

**性质:** 篮球运动是集跑、跳、投于一身的集体性对抗项目, 从事篮球运动可以有效地促进身体素质的全面发展, 提高身体的灵活性, 它要求学生在运动过程中必须齐心协力、密切配合、相互帮助、发挥集体力量, 全面提高学生篮球运动技术水平, 并且可以提高学生的各项身体素质。

**目的:** 通过篮球专项课的教学, 培养学生对篮球运动的兴趣, 提高学习积极性, 从而体验拼搏进取、勇敢顽强的体育道德精神, 培养良好的集体主义荣誉感, 本课程主要学习篮球课程的基本知识、技术、战术, 了解篮球基本规则、篮球运动起源发展和篮球运动的竞赛组织工作, 提高对比赛的观摩欣赏能力。

**任务:** 通过教学培养学生团结友爱的精神, 严格的组织纪律性和顽强的意志品质, 积极拼搏的精神。篮球运动可以增强学生体质、促进健康, 又能丰富学生的课余生活, 从而提高学习的效率。

### 二、篮球课程教学的基本内容和要求

#### (一)基本内容

##### 1.理论部分:

- a. 篮球起源与发展概况
- b. 篮球场地规则与裁判法
- c. 篮球技战术分析讲解
- d. 篮球运动损伤与预防 (营养与健康)

##### 2.基本技术:

##### (1)球性练习:

- a. 拨球练习
- b. 跨下“8”字 (正反)
- c. 拉球练习
- d. 环绕练习 (头、腰、膝)
- e. 背后接球 (前后、左右)
- f. 高抛球
- g. 跨下抛接球
- h. 地滚球

##### (2)运球练习:

- a. 左右手高低运球
- b. 左右手体前小变向
- c. 左右手提侧小变向
- d. 接困难球
- e. 运两球
- f. “穿”球
- g. 运球急停急起
- h. 体前变向换手运球



(6)持球突破

- a. 交叉步突破
- b. 顺步突破

(7)防守技术

- a. 防守基本姿势，移动步伐
- b. 防守无球队员
- c. 防守有球队员
- d. 抢篮板球

3.基本战术

- (1)基础进攻配合： a. 传切配合 b. 突分配合 c. 策应配合  
d. 掩护配合：前掩护 后掩护 侧掩护

- (2)基础防守配合： a. 挤过配合 b. 穿过配合 c. 绕过配合 d. 交换配合  
e. 关门配合 f. 补位配合 g. 夹击配合

(3)全体配合：

- a. 人盯人防守和进攻人盯人防守
- b. 区域联防和进攻区域联防

4.身体素质

(1)专项身体素质

- a. 反应起动速度练习 例如：全场接困难球 接球快速起动上篮
- b. 动作速度练习 例如：1分钟对墙传球 1分钟两点运球
- c. 专项耐力素质练习 例如：折返跑 全场滑步

(2)一般身体素质练习

- a. 50 米
- b. 800/1000 米
- c. 立定跳远
- d. 投掷实心球
- e. 仰卧起坐/俯卧撑

(二)、教学建议

1.精讲多练

教学过程中突出技术重点,采用多种反复练习,从而巩固技术.加大运动量,达到技术和素质共同提高的教学目的。

- 2.通过经常性教学比赛,培养和提高学生的各种思想和心理素质。
- 3.在教学中要有意识地培养学生组织竞赛和裁判工作等能力,为培养学生的组织策划管理能力,树立“终身体育”或经常性参加该项运动打好基础。

(三)、教学要求

- 1.为贯彻落实健康第一的指导思想,切实加强学校体育工作,严格按照《国家体育锻炼标准》的要求评定学生的体质健康水平。促进学生积极参加体育锻炼,养成良好的锻炼习惯,提高体质健康标准,
- 2.通过教学、训练是学生全面掌握技、战术,提高实战能力。
- 3.根据篮球运动特点,重点提高学生反应能力、速度、柔韧性和灵敏性等身体素质。
- 4.使学生了解篮球运动的特点和发展,及主要竞赛规则和裁判法。  
培养学生对篮球的兴趣,在生活、学习之余不断加强体育锻炼,不断提高各方

面素质。

### 三、篮球课程的重点

#### (一)、大学生体育理论基础知识：

1. 高校大学生的生理心理特点
2. 篮球运动的起源与发展概况
3. 篮球运动的场地、规则与裁判法
4. 实时体育资讯

#### (二)、篮球基本技术

1. 基本知识的学习
2. 人盯人防守和进攻人盯人防守
3. 基础进攻配合
4. 基础防守配合

#### (三)、身体素质

1. 达到国家健康标准
2. 加强练习学生专项反应能力、速度素质、柔韧性和灵敏性等身体素质
3. 提高身体的各个技能正常发展

### 四、课程学时的安排：

章节	内容	讲课学时	习题学时	实习实训学时	小计
理论	大学生体育教程	2			6
	篮球专项知识	4			
身体素质	身体素质： 50 米 1000 米（男） 800 米（女） 立定跳远 投掷实心球 仰卧起坐（女） 俯卧撑（男）	12			12
专项	基本知识学习	6			36
	基本技术学习	16			
	基本战术学习 教学比赛	14			
考核	理论课考核	2			8
	专项课考核	4			
	大学生体育锻炼测试	2			
课时总计		62 学时			

## 五、考试内容及评分标准

### (一)、理论知识 (20%)

1. 体育与健康
2. 篮球运动的起源与发展概况
3. 篮球场地规则与裁判法

### (二)、篮球专项技术 (30%)

1. 1 分钟投篮 (技评)
2. 1 分钟三步上篮 (技评)
3. 全场综合上篮

### (三)、体锻达标 (30%)

1. 50 米
2. 立定跳远
3. 800/1000 米
4. 投掷实心球
5. 仰卧起坐/俯卧撑

### (四)、考勤、课堂表现 (20%)

\*篮球专项课技术考试内容及要求

学期	内容	方法	技评
第一学期	投篮	罚球	动作协调 4 个及格 8 个满分
	上篮	“V” 字上篮	动作协调， 正确，在规定时间内完成
	运球	全场综合运球	动作协调、 正确，在规定时间内完成
第二学期	投篮	1 分钟投篮	动作协调 4 个及格 8 个满分(时间内完成)
	上篮	1 分钟上篮	动作协调 4 个及格 8 个满分(时间内完成)
	运球	切三圆运球	动作协调， 4 个及格 8 个满分 (时间内完成)

## 《体育瑜伽专项》课程教学大纲

(适用于一年级各专业女生, 总学时 62)

### (一) 本课程的性质、目的和任务

**性质:** 本课程是为了学生了解瑜伽的起源与发展, 掌握瑜伽的基本技术和修炼方法, 懂得瑜伽的锻炼价值, 提高学生的身心健康。

**目的:** 通过专业基本技术的教学, 让学生掌握瑜伽的基本练习的动作和方法, 培养学生良好的身体姿势和协调的肢体动作, 树立正确的审美观, 塑造美的形象。

**任务:** 培养学生体育锻炼的兴趣以及终身体育的意识, 提高学生体质, 使学生掌握体育的基础理论知识, 从而达到身体与心理的协调发展。

### (二) 本课程的基本内容和要求

基本内容:

#### 1、理论

- (1) 体育基础知识
- (2) 高校体育理论
- (3) 体育与健康
- (4) 奥运知识
- (5) 瑜伽的起源、发展以及文化内涵
- (6) 练习的基本方法及注意事项

理论课教材:

- (1) 大学生体育教程
- (2) 瑜伽的教与学

#### 2、专项动作

- |              |              |             |             |
|--------------|--------------|-------------|-------------|
| (1) 站立式      | (2) 三角式      | (3) 勇士式     | (4) 展胸式     |
| (5) 肩立式      | (6) 地躺式      | (7) 大树式     | (8) 侧旋三角式   |
| (9) 勇士式<2>   | (10) 锄式      | (11) 回旋三角式  | (12) 展腿式    |
| (13) 直立式     | (14) 船式      | (15) 半船式    | (16) 勇士式<2> |
| (17) 弦月式     | (18) 门闩式     | (19) 意识式    | (20) 回旋式    |
| (21) 回旋侧身三角式 | (22) 单腿肩立式   | (23) 头碰脚式   | (24) 头碰脚变形式 |
| (25) 头碰脚密集式  | (26) 独立式     | (27) 倒立式    | (28) 弓式     |
| (29) 蝗虫式     | (30) 眼镜蛇式    | (31) 侧转肩立式  | (32) 半头碰膝式  |
| (33) 蝗虫变形式   | (34) 头碰膝式    | (35) 侧转锄式   | (36) 完美座式   |
| (37) 列腿锄式    | (38) 边侧单腿肩立式 | (39) 前立式    | (40) 三体碰膝式  |
| (41) 摇滚式     | (42) 花圈式     | (43) 侧倒立式   | (44) 椅子式    |
| (45) 狗式      | (46) 半锁莲式    | (47) 船头式<1> | (48) 鞋匠式    |
| (49) 单腿倒立式   | (50) 骆驼式     | (51) 四柱式    | (52) 帐篷式    |
| (53) 船头式<2>  | (54) 后视式     | (55) 闪电式    | (56) 简易曲扭式  |
| (57) 莲花座式    | (58) 睡椅式     |             |             |

## 3、大学生体质健康标准测试

- (1) 50 米
- (2) 800 米
- (3) 立定跳远
- (4) 仰卧起坐
- (5) 身高、体重、肺活量
- (6) 坐位体前屈

## 基本要求：

- 1、瑜伽：动作标准，方法正确，能够正确的完成组合动作练习
- 2、学习态度：遵守课堂纪律，积极自觉参加锻炼
- 3、能力：学会自我锻炼、组织、创新等各项能力
- 4、理论：掌握体育基础理论，瑜伽的基础知识，练习方法，注意事项
- 5、通过《大学生体质健康标准》测试

## (三) 本课程的重点

- 1、理论知识
- 2、瑜伽基本动作、组合动作、自我练习方法
- 3、体育综合能力的培养
- 4、身体素质练习、测试
- 5、平时学习态度

## (四) 课程学时的安排

章节	内容	讲课学时	习题课学时	实习实训学时	小计
理论	大学生体育教程	4			6
	瑜伽基础知识	2			
身体素质	50 米练习、测试	12			12
	800 米练习、测试				
	立定跳远练习、测试				
	仰卧起坐练习、测试				
	身高、体重、肺活量测试				
	坐位体前屈练习、测试				
专项	瑜伽基本动作练习	14			34
	2 人动作练习	6			
	组合动作练习	14			
考核	理论课考核	2			8
	专项考核	6			
机动		2			2
合计		62 学时			

## 《体育保健课》课程教学大纲

(适用于一年级各专业, 总学时 62)

### (二) 本课程的性质、目的和任务

**性质:** 本课程是为了解决我校身体残疾、功能障碍无法参加剧烈运动的学生而开设的课程。加入本班的学生必须具有 (1) 本人申请; (2) 医务室证明; (3) 院、系部同意; (4) 学生处批准; (5) 教务处备案, 由体育教研室统一安排上课。

**目的:** 体育保健课程适用于我校不能参加专项体育课, 身体残疾功能障碍及不能参加剧烈运动的学生, 力求符合青少年身理和心理特点, 符合体育教学规律, 通过体育保健课教学使学生系统地掌握太极拳的基本理论, 熟练掌握其运动规律及套路, 并与现代体育理念相结合, 真正做到强身益智, 提高学生的整体素质, 培养学生坚韧顽强的意志品质, 有利于学生养成终身体育的爱好。

**任务:** 了解传统养生的基本知识, 根据个体情况, 制定运动处方, 掌握合理锻炼的方法, 从而建立信心, 逐步提高健康水平。

### (二) 本课程的基本内容和要求

**基本内容:**

#### 6、理论

- (7) 太极拳的运动特点和锻炼方法
- (8) 保健按摩的作用、基本手法、注意事项等
- (9) 体育基本理论
- (10) 保健班学生的体育锻炼方法

**理论课教材:**

- (3) 大学生体育教程
- (4) 传统养生学
- (5) 太极拳教材

#### 7、基本功

- (1) 脚步练习: 压腿、踢腿
- (2) 肩部练习: 压肩、单臂绕环、双臂绕环
- (3) 腰部练习: 前俯腰、甩腰、涮腰、下腰
- (4) 手型、手法练习: 拳、掌、钩、冲拳、推掌、亮掌
- (5) 步型、步法练习: 弓步、马步、虚步、仆步、歇步、弓步行走

### 8、简化太极拳动作

- |            |            |            |            |
|------------|------------|------------|------------|
| (1) 起势     | (2) 左右野马分鬃 | (3) 白鹤亮翅   | (4) 左右搂膝拗步 |
| (5) 手挥琵琶   | (6) 左右倒卷肱  | (7) 左拦雀尾   | (8) 右拦雀尾   |
| (9) 单鞭     | (10) 云手    | (11) 单鞭    | (12) 高探马   |
| (13) 右蹬脚   | (14) 双峰贯耳  | (15) 转身左蹬脚 | (16) 左下势独立 |
| (17) 右下势独立 | (18) 左右穿梭  | (19) 海底针   | (20) 闪通臂   |
| (21) 转身搬拦捶 | (22) 如封似闭  | (23) 十字手   | (24) 收势    |

#### 基本要求:

- 6、太极拳：姿势正确、路线清楚、动作连贯、套路熟练
- 7、学习态度：遵守课堂纪律，积极自觉参见锻炼
- 8、能力：学会自我锻炼、组织、创新等各项能力
- 9、理论：掌握体育基础理论、太极拳运动的特点，根据自身情况，开出运动处方

#### (三) 本课程的重点

- 1、理论知识
- 2、太极拳：(1) 十六式太极拳；(2) 二十四式太极拳
- 3、体育综合能力的培养
- 9、平时学习态度

#### (四) 课程学时的安排

章节	内容	讲课学	习题课学	实习实训学	小计
		时	时	时	
理论	大学生体育教程	4			12
	传统养身学理论	4			
	太极拳理论健身	4			
专项	基本功练习	8			42
	十六式太极拳	14			
	二十四式太极拳	20			
考核	理论课考核	2			6
	专项考核	4			
机动		2			2
合计		62 学时			

## 《心理健康教育》课程教学大纲

课程名称：心理健康教育

适用专业：各专业

总学时：32

### 一、本课程的性质、目的和任务

随着社会各界对高校心理健康教育工作的逐渐重视,《大学生心理健康教育》课程发挥着越来越重要的教育作用。该课程的主要任务是系统、重点地介绍心理学和大学生心理健康教育的基本理论和基本知识,让学生掌握维护心理健康的基本方法,掌握训练良好心理素质的基本技能,充分地认识到心理健康对成长成才的重要意义。总之,该课程的核心功能是对大学生进行“心育”,为他们毕业后走上各级各类工作岗位,适应社会的快速变化打下坚实的心理基础。

### 二、本课程教学的基本内容和要求

#### 1. 基本要求:

(1) 着力提高青年大学生的思想品德素质。教学中从青年心理学角度,运用心理学有关知识,探讨成长中青年所面临的种种问题,侧重进行思想政治教育和德育,努力把大学生心理健康教育开展为“德育教育的重要组成部分”、“素质教育的主要途径”。

(2) 探讨在新的形势下青年心理发展的一般规律,以及快速发展的社会政治、经济和文化等对大学生心理的多种影响。

(3) 系统介绍当代有关大学生心理健康教育的最新研究成果,夯实大学生关于心理健康教育的理论基础。

(4) 让大学生学会一些维护身体和心理健康的基本技巧与方法,增强自我保护能力,以提高大学生的身心素质。

#### 2. 教学内容:

《大学生心理健康教育》涉及到心理学、教育学、生理学、健康学等多学科的知识,是一门综合性较强的素质教育课程,总体上阐述自我意识、情绪情感、人际关系、恋爱与性心理、人格心理、生涯规划以及生命教育等重要内容。现将重点教学的部分章节内容简述如下:

## 第一章 大学生心理健康概述

- 一、大学生的心理适应
- 二、大学生心理健康的发展与现状
- 三、大学生心理健康的维护

## 第二章 大学生自我意识的完善

- 一、自我意识概述
- 二、大学生自我意识的发展
- 三、大学生积极自我意识的塑造

## 第三章 大学生情绪的有效管理

- 一、情绪概述
- 二、情绪与大学生的发展
- 三、大学生的情绪自我管理

## 第四章 大学生人格心理的健全

- 一、人格概述
- 二、大学生的人格发展与常见障碍
- 三、大学生健全人格的塑造

## 第五章 大学生人际关系的协调

- 一、人际关系概述
- 二、大学生人际交往中的常见问题与调节
- 三、建立良好人际关系的途径

## 第六章 大学生恋爱心理的调适

- 一、解读爱情
- 二、大学生恋爱心理的分析
- 三、学会在爱情中成长

## 第七章 大学生职业生涯规划

- 一、职业生涯规划概述
- 二、大学生职业生涯规划中的困惑与调整
- 三、进行科学合理的职业生涯规划

## 第八章 大学生生命教育

- 一、生命的价值和意义
- 二、心理危机的预防与识别
- 三、有效自助、他助与求助

## 三、本课程的教学重点

1. 知识要求：能掌握普通心理学和大学生心理健康教育的基本原理和基本知识；

2. 运用能力：能够运用所学习的心理健康教育的知识、方法和技能，深入分析大学生中常见的心理问题，并提出有意义的解决思路；

3. 重塑自我能力：运用所掌握的心理健康教育原理，分析自己心理素质方法存在的优劣势，并提出建设性的解决方案，加大践行力度，不断提高自身的身心素质。

#### 四、课程学时分配

《大学生心理健康教育》课程总学时：16 其中讲授学时：30 活动学时：2  
学时分配表如下：

序号	主要内容（章）	学时
1	第一章 大学生心理健康概述	2
2	第二章 大学生自我意识的完善	2
3	第三章 大学生情绪的有效管理	4
4	第四章 大学生人格心理的健全	4
5	第五章 大学生人际关系的协调	4
6	第六章 大学生恋爱心理的调适	4
7	第七章 大学生职业生涯规划	4
8	第八章 大学生生命教育	4
	活动课	4
合计学时		32

#### 五、课程考核与评价

过程性评估和形成性评估相结合。

改变以往单一的评估形式，加重过程性评估在学生学业成绩的权重系数，过程性评估与终结性评估各占学期成绩的 50%和 50%。

其构成如下：学期成绩=平时成绩（成长性专业/考勤/实践性活动）（50%）+ 期末考试成绩（50%）。

#### 六、推荐使用教材或参考书

教材：《大学生心理健康教程》，谢建主编，南方出版社，2007 年

李先锋,《大学生心理健康理论与实务》,电子工业出版社,2009年9月版。

《心理健康》,边玉芳主编,华东师范大学出版社,2006.9版。

参考书目:

- 【1】黄希庭.心理学导论.人民教育出版社.1991年
- 【2】张春兴.现代心理学.上海人民出版社.1994年
- 【3】樊富珉.大学生心理素质教程.北京出版社.2002年
- 【4】理查德·格里格等,(王垒等译).心理学与生活.人民邮电出版社.2003年
- 【5】段鑫星、赵玲.大学生心理健康教育.科学出版社.2003年
- 【6】孔燕等.微笑成长——大学生心理健康教育案例.安徽人民出版社.2004年
- 【7】戴维·迈尔斯.社会心理学.人民邮电出版社.2006年

## 《大学生就业指导》课程教学大纲

课程名称：大学生就业指导

适用专业：所有专业

总学时： 16

### 一、本课程的性质、目的和任务

（一）说明：就业指导是属于公共基础课，是我校每个专业的必修课，学生到大二后必须开设就业指导课，接受比较系统的就业知识，从而指导大三学生的择业与就业。

（二）目的和任务：通过本课程的学习，使学生了解掌握必要的就业知识，树立正确的就业观念，准确地确定就业定位，提高自己的应聘技巧，并能从自身的特点出发，制定出 3~5 年的个人职业生涯规划。

### 二、本课程教学的基本内容和要求

#### 基础模块

学生通过学习要掌握本教程四大部分的主要内容。第一部分要通过学习认识自我，找准职业坐标，能理性的制定职业规划。第二部分要通过学习了解当前的就业形势，充分认识就业的竞争激烈，要在市场中找到心仪的工作必须要具有良好的思想道德素质、专业文化素质、心理品格素质、创新能力素质。同时要参加为期半年的毕业实习，从而提高自己的工作能力。第三部分要通过了解就业形势，树立正确的就业与择业观，能制定出有特色的个人简历，基本掌握应聘技巧。第四部分通过学习学生了解创业的重要性与可行性，能为自主创业做好充分的准备。能制定出创业计划书。

### 三、本课程的教学重点

本课程的教学重点内容是：第一部分的第一章，《职业生涯及职业生涯规划》、第二章，《认识你自己》，第二部分的第四章，《创业能力素质》、第五章《实习》、第三部分的第一章《就业观念与职业定位》第二章《如何求职》，第四部分第二章《创业项目与计划书》、

## 四、课程学时分配

章节	内容	理论讲课 学时	习题课 学时	实习实 训学时	小计	备注
第一部分第 一章	职业生涯及职业生涯规划	2 学时				
第一部分第 二章	认识你自己	1 学时				
第一部分第 三章	找准职业坐标	1 课时				
第一部分第 四章	理性设计生涯	2 课时				
第二部分第 一章	思想道德素质	1				
第二部分第 二章	专业文化素质	1				
第二部分第 三章	心理品格素质	1				
第二部分第 四章	创新能力素质	1				
第二部分第 五章	实习	2				
第三部分第 一章	就业观念与职业定位	1				
第三部分第 二章	如何求职	2				
第四部分第 一章	创业	0.5				
第四部分第 二章	创业项目与计划书	0.5				

## 五、课程考核与评价

本课程为考查课程，其成绩由平时成绩（上课出勤率，回答问题，作业等）占 40%。期末考试的题目是《我的职业生涯规划》成绩占 60%。两者合计为学生的考查成绩。

## 六、推荐使用教材或参考书

教材为《大学生职业发展与就业指导》（高职高专版） 曹荣瑞主编  
上海景绣文章出版社

## 《计算机应用基础》课程教学大纲

课程名称：计算机应用基础

适用专业：非计算机专业

总学时： 64

### 一、本课程的性质、目的和任务

(一) 课程性质：本课程是全校非计算机专业必修的公共基础课。

(二) 课程目的：通过本课程的学习使学生掌握微型计算机的基础知识；熟知微型计算机系统的组成和各组成部分的功能；了解操作系统的基本功能和作用；掌握 MS Office 软件的基本操作和应用；了解计算机网络的基本概念和因特网(Internet)的初步知识，为各专业相关的计算机课程学习奠定基础。

(三) 课程任务：通过本课程的学习使学生具备通过全国计算机一级等级考试的能力，通过率达到学校要求的指标。

### 二、本课程教学的基本内容和要求

#### 1、 基础知识

(1) 了解计算机的概念、类型及其应用领域；知晓计算机系统的配置及主要技术指标。

(2) 懂得计算机中数据的表示：二进制的概念、整数的二进制表示、西文字符的 ASCII 码表示、汉字及其编码(国标码)、数据的存储单位(位、字节)。

(3) 懂得计算机病毒的概念和病毒的防治。

(4) 懂得计算机硬件系统的组成和功能：CPU、存储器 (ROM、 RAM) 以及常用输入、输出设备的功能。

(5) 懂得计算机软件系统的组成和功能：系统软件和应用软件，程序设计语言(机器语言、汇编语言、高级语言)的概念。

(6) 了解多媒体的概念。

#### 2、 操作系统的功能和使用

(1) 了解操作系统的基本概念、功能、组成和分类。

(2) 理解 Windows 操作系统的基本概念和常用术语, 文件、文件名、目录(文件夹)、目录(文件夹)树和路径等。

(3) 熟练掌握 Windows 操作系统的基本操作和应用。

Windows 概述、特点和功能、配置和运行环境。

Windows “开始”按钮、“任务栏”、“菜单”、“图标”、“窗口”、“对话框”等的操作。

应用程序的运行和退出。

资源管理系统“我的电脑”和“资源管理器”的操作与应用。文件和文件夹的创建、移动、复制、删除、更名、查找、打印和属性设置。

磁盘属性的查看等操作。

中文输入法的安装、删除和选用、显示器的设置。

快捷方式的设置和使用。

### 3、文字处理软件的功能和使用

(1) 理解并熟练掌握文字处理软件的基本概念, Word 2003 的基本功能、运行环境、启动和退出。

(2) 熟练掌握文档的创建、打开和基本编辑操作, 文本的查找与替换, 文档视图的使用、文档菜单、工具栏与快捷键的使用、多窗口和多文档的编辑。

(3) 熟练掌握文档的保存、保护、复制、删除、插入和打印。

(4) 熟练掌握字体格式设置、段落格式设置和文档的页面设置等基本的排版操作。

(5) 理解并掌握 Word 2003 的表格制作功能: 表格的创建与修饰、单元格的拆分与合并、表格中数据的输入与编辑、数据的排序和计算。

(6) 理解并掌握 Word 2003 的对象操作: 对象的概念及种类、图形、图像对象的编辑、文本框的使用。

### 4、电子表格软件的功能和使用

(1) 理解并熟练掌握电子表格的基本概念、Excel 2003 的功能、运行环境、启动与退出。

(2) 理解并熟练掌握工作簿和工作表的基本概念, 工作簿和工作表的建立、保存和退出、数据输入和编辑、工作表的插入、删除、复制、移动、更名等基本操作。

(3) 掌握工作表的格式化。

(4) 理解单元格的绝对地址、相对地址和混合地址的概念；掌握工作表中公式的输入与常用函数的使用。

(5) 理解掌握数据清单的概念；掌握记录单的使用、数据的排序、筛选、查找和分类汇总、数据透视表的建立。

(6) 掌握图表的创建和格式设置。

(7) 学会工作表的页面设置、打印预览和打印。

(8) 学会保护和隐藏工作簿和工作表。

#### 5、电子演示文稿制作软件的功能和使用

(1) 理解并熟练掌握 PowerPoint2003 的功能、运行环境、启动和退出。

(2) 理解并熟练掌握演示文稿的创建、打开和保存、打包和打印。

(3) 掌握演示文稿视图的使用、幻灯片的制作（文字、图片、艺术字、表格、图表、超链接、多媒体对象的插入、格式化）。

(4) 掌握幻灯片母版的使用、背景的设置和设计模板的选用。

(5) 掌握幻灯片版式及放映效果的设置（动画和切换效果、放映方式）。

#### 6、因特网（Internet）的初步知识和应用

(1) 了解计算机网络的基本概念和分类。

(2) 了解因特网的基本概念和接入方式。

(3) 理解因特网的 IP 地址和域名的工作原理

(4) 掌握因特网的简单应用：拨号连接、浏览器 (IE6.0) 的使用, 电子邮件的收发和搜索引擎的使用。

### 三、本课程的重点

1、微型计算机的发展史、数制与编码、计算机系统组成、计算机病毒的概念和防治。

2、操作系统的基本概念和基本操作

3、文字处理软件 WORD2003 的基本操作、排版、表格制作、图片和艺术字的编辑使用。

4、电子表格 EXCEL2003 下对公式和函数的编辑使用、对图表的操作和工作表的格式化以及数据库操作。

5、创建演示文稿，对幻灯片的制作和润饰以及幻灯片动画设置和切换效果的设

定。

#### 四、课程学时的安排

章节	内容	讲课学时	实验学时	小计
第 1 章	计算机基础知识	6	2	8
第 2 章	Windows2003 操作系统	4	4	4
第 3 章	Word2003 的使用	6	6	12
第 4 章	Excel2003 的应用	8	8	16
第 5 章	Powerpoint2003 的应用	4	4	8
第 6 章	因特网初步知识和简单应用	4	4	8
	综合练习	0	4	4
课时总计		32	32	64

#### 五、配套教材及参考书

教材：《计算机应用基础》中国铁道出版社

参考书：《一级 MS Office 教程》南开大学出版社

## 《大学英语》课程教学大纲

课程名称：大学英语

适用专业：2018 级非艺术类各专业

总学时： 192

### 一、 课程的性质、目的和任务

#### （一）课程性质：

本课程是一门主干课程，随着社会经济的发展，本课程的地位和作用越发凸显重要。为了贯彻落实“以服务为宗旨，以就业为导向”的高等职业教育的办学方针，高职英语教学应反映不同职业对人才英语应用能力的需要，以帮助学生提高就业竞争力。非艺术类基础英语教学大纲适用于本院非艺术专业（不含英语专业）的学生。学生入学时一般应掌握基本的英语语法知识，认知英语单词 1000 个（较低要求）—1600（标准要求），在听说读写译方面受过初步的训练。

#### （二）课程目的：

本课程为适应大学英语教学改革的需要，充分考虑我校教学定位，依据高职高专人才培养原则，制定科学合理且切实可行的教学计划，注重语言应用能力的培养，体现“职业性、信息性、特色化”的教学特点，突出学生职业技能的培养。将语言应用于职业场景中，让学生在学习过程中不仅提高听、说、读、写、译等各项技能，提升职业素养，从而提高其综合就业能力。

#### （三）任务：

本课程的教学目的是经过一学年二学期（192 学时）的教学使学生掌握一定的英语基础知识和技能，具有一定的听说读写译的能力，从而能借助词典阅读和翻译有关英语业务资料，在涉外交际的日常活动和业务活动中进行简单的口头和书面交流，并为今后进一步提高英语交际能力打下基础。具体教学安排如下：

第一学期侧重学生基础英语能力的培养；第二学期以通过 PET 和 CET 考试为目标，侧重学生综合英语能力的培养。

## 二、课程教学基本内容和要求

鉴于目前学生入学时的英语水平差异较大，三校生居多，本课程的教学要求非艺术类的学生应达到 A 级要求。本大纲的制订针对艺术类学生所应达到的全国高职高专英语应用能力水平考试（PET-A 级）。

本课程在加强英语语言基础知识和基本技能训练的同时，重视培养学生实际使用英语进行交际的能力。通过本课程的学习，学生应达到下列要求：

### 1、词汇：

认知 2500 个英语单词（包括入学时要求掌握 1000 个词）以及由这些词构成的常用词组，对其中 1500 个左右的单词能正确拼写，英汉互译；掌握与学生所学专业相关的 100 个左右单词。

### 2、语法

掌握基本的英语语法规则，在听说读写译中能正确运用所学语法知识。

### 3、听力

能听懂涉及一般日常交际和职场环境的简单发音，语音清楚、语速较慢（每分钟 120 个单词左右）的英语对话和不太复杂的陈述，理解基本正确。

### 4、口语

掌握基本的课堂用语，并能在日常涉外生活活动和职场活动交往中进行简单的交流。

### 5、阅读

能阅读中等难度的一般性题材的简短英文资料，理解正确。在阅读生词不超过总词数 3% 的英文资料时，阅读速度不低于每分钟 80 词。能够读懂通用的简短实用文字材料，如信函、产品说明书、合同等，理解基本正确，对部分涉及学生所学专业的简单性文字材料能基本读懂。

### 6、写作

能运用所学词汇和语法写出简单的短文，能用英语填写表格，套写便函、简历等，词句基本正确处理，无重大语法错误、格式恰当，表达清楚。

## 7、翻译（英译汉）

能借助词典将中等难度的一般题材的文字材料译成汉语。理解正确，译文达意。

## 8. 通识商务英语交际能力

能进行一般商务环境下的英语交际能力，如用英语接电话、发邮件、撰写英语备忘录、简历、公司及产品或服务介绍；较顺利地进行跨文化交际；与学生后续的专业英语课程进行对接。

## 三、本课程的教学重点

本课程是为学生所学专业服务的基础课，根据专业的职业岗位能力要求制定教学计划、教学内容，使教学内容与培养目标和培养对象层次相适应。构建课程教学体系的基本出发点是将知识传授与能力培养有机结合，着眼于提高素质，培养能力，重在应用。在完成基础英语教学任务后，根据学生专业实施行业英语教学，培养学生在一一般商务环境下的英语交际能力。

## 四、课程教学内容要求及学时分配

非艺术类各专业基础英语课程在两个学期内教完四册高职高专英语教材（含听说教材一册）。

每单元学时分配：第一学期精读 4 学时，听说 2 学时；第二学期精读 6 学时。

第一学期 共 96 课时，6 学分

内容 教学周	主 要 内 容		课时 分配
第 1 周	精读	Unit 1 Lead-in &Text A& Exercise (Book 1)	4
	听说	Unit 1 Greeting (Book 1)	2
第 2 周	精读	Unit 1 Text B &Grammar &Practical Writing	4
	听说	Unit 1 Greeting (Book 1)&Unit 2 Introduction	2
第 3 周	精读	Unit 2 Lead-in &Text A& Exercise (Book 1)	4
	听说	Unit 2 Introduction	2
第 4 周	精读	Unit 2 Text B &Grammar &Practical Writing	4
	听说	Unit 3 Invitation	2
第 5 周	精读	Unit 3 Lead-in &Text A& Exercise	4
	听说	Unit 3 Invitation& Unit 4 On the campus	2
第 6 周	精读	Unit 3 Text B &Grammar &Practical Writing	4

内容 教学周	主 要 内 容		课时 分配
	听说	Unit 4 On the campus	2
第 7 周	精读	Unit 4 Lead-In &Text A& Exercise	4
	听说	Unit 5 Asking the Way	2
第 8 周	精读	Unit 4 Text B &Grammar &Practical Writing	4
	听说	Unit 5 Asking the Way & Unit 6 Seeing a Doctor	2
第 9 周	精读	Unit 5 Lead-in &Text A& Exercise	4
	听说	Unit 6 Seeing a Doctor	2
第 10 周	精读	Unit 5 Text B &Grammar &Practical Writing	4
	听说	Unit 7 Taking a Bus	2
第 11 周	精读	Unit 6 Lead-in &Text A& Exercise	4
	听说	Unit 7 Taking a Bus & Unit 8 Taking a Plane Abroad	2
第 12 周	精读	Unit 6 Text B &Grammar &Practical Writing	4
	听说	Unit 8 Taking a Plane Abroad	2
第 13 周	精读	Unit 7 Lead-in &Text A& Exercise	4
	听说	Unit 9 Travel by Train	2
第 14 周	精读	Unit 7 Text B	4
	听说	Unit 10 Talking about the Weather	2
第 15 周	精读	Unit 7 Grammar &Practical Writing	4
	听说	Unit 10 Talking about the Weather	2
第 16 周	精读	Unit 8 Text A	4
	听说	Unit 10 Talking about the Weather	2

## 第二学期 共 96 学时，6 学分

内容 教学周	主 要 内 容		课时 分配
第 1 周	精读	Unit 1 Lead-in &Text A& PET 讲解 (Book 2)	6
第 2 周	精读	Unit 1 Exercise & Text B &Grammar& PET 讲解	6
第 3 周	精读	Unit 2 Lead-in &Text A& PET 讲解	6
第 4 周	精读	Unit 2 Text B & Grammar &Writing& PET 讲解	6
第 5 周	精读	Unit 3 Text A& Exercise &Text B& PET 讲解	6
第 6 周	精读	Unit 3 Grammar &Practical Writing & Unit 6 Lead-in& PET 讲解	6
第 7 周	精读	Unit 4 Text A & Exercise& PET 讲解	6
第 8 周	精读	Unit 4 Text B &Grammar& PET 讲解	6
第 9 周	精读	Unit 5 Text A & Text B& PET 讲解	6
第 10 周	精读	Unit 5 Exercise & Text B& PET 讲解	6
第 11 周	精读	Unit 6 Text A & Text B& PET 讲解	6

内容 教学周	主 要 内 容		课时 分配
第 12 周	精读	Unit 6 Exercise & Text B & PET 讲解	6
第 13 周	精读	Unit 7 Text A & Text B & PET 讲解	6
第 14 周	精读	Unit 8 Text A & Text B & PET 讲解	6
第 15 周	精读	Unit 8 Text & Grammar & PET 讲解	6
第 16 周	精读	PET 讲解 & 总复习	6

## 五、本课程的考核与评价

本课程考核应体现知识、能力、素质考核并重，全面改革“一卷定‘终身’”的传统评价方式，建立多元化考核评价体系。成绩评价方法采取过程性评价和终结性评价相结合，既注重结果，也注重过程，对学生进行鼓励性的积极评估。加大实践性教学环节的考核，加大平时成绩的占比。各类型考核的分值比例和标准如下表所示。

### （一）平时考核：

突出过程评价与形成性评价。评价过程注重学生出勤、课堂纪律、课堂互动、课后作业，随堂测试等，考核学生在课堂学习过程中的表现，将回应课堂提问、参与讨论的积极性和主动性等加以整合，形成对学生学习全过程的综合性评价，占 50%。

### （二）期末考核：

期末考试约安排在第 18 周进行，考试时间 120 分钟，期末考试成绩占比 50%。

## 六、教材和主要参考书目

### （一）使用教材：

#### 1、前景实用英语——综合教程（第 1、2 册）

主编 徐小贞

出版社：复旦大学出版社 2016 年 1 月第 1 版

#### 2、世纪英语听说教程（第 1 册）

主编 崔秀敏 陈梅

出版社：大连理工大学出版社 2017 年 8 月第 5 版

#### 3、高等学校英语应用能力考试历年真题与详解

主编 张靓 杨国

出版社：天津科学技术出版社 2017 年 12 月

(二) 主要参考书目：

高职高专英语词汇 主编 邢怡

## 《大学英语》课程教学大纲

课程名称：大学英语

适用专业：2019 级非艺术类各专业

总学时： 192

### 一、 课程的性质、目的和任务

#### （一）课程性质：

本课程是一门主干课程，随着社会经济的发展，本课程的地位和作用越发凸显重要。为了贯彻落实“以服务为宗旨，以就业为导向”的高等职业教育的办学方针，高职英语教学应反映不同职业对人才英语应用能力的需要，以帮助学生提高就业竞争力。非艺术类基础英语教学大纲适用于本院非艺术专业（不含英语专业）的学生。学生入学时一般应掌握基本的英语语法知识，认知英语单词 1000 个（较低要求）—1600（标准要求），在听说读写译方面受过初步的训练。

#### （二）课程目的：

本课程为适应大学英语教学改革的需要，充分考虑我校教学定位，依据高职高专人才培养原则，制定科学合理且切实可行的教学计划，注重语言应用能力的培养，体现“职业性、信息性、特色化”的教学特点，突出学生职业技能的培养。将语言应用于职业场景中，让学生在在学习过程中不仅提高听、说、读、写、译等各项技能，提升职业素养，从而提高其综合就业能力。

#### （三）任务：

本课程的教学目的是经过一学年二学期（192 学时）的教学使学生掌握一定的英语基础知识和技能，具有一定的听说读写译的能力，从而能借助词典阅读和翻译有关英语业务资料，在涉外交际的日常活动和业务活动中进行简单的口头和书面交流，并为今后进一步提高英语交际能力打下基础。具体教学安排如下：第一学期侧重学生基础英语能力的培养；第二学期以通过 PET 和 CET 考试为目标，

侧重学生综合英语能力的培养。

## 二、课程教学基本内容和要求

鉴于目前学生入学时的英语水平差异较大，三校生居多，本课程的教学要求非艺术类的学生应达到 A 级要求。本大纲的制订针对艺术类学生所应达到的全国高职高专英语应用能力水平考试（PET-A 级）。

本课程在加强英语语言基础知识和基本技能训练的同时，重视培养学生实际使用英语进行交际的能力。通过本课程的学习，学生应达到下列要求：

### 1、词汇：

认知 2500 个英语单词（包括入学时要求掌握 1000 个词）以及由这些词构成的常用词组，对其中 1500 个左右的单词能正确拼写，英汉互译；掌握与学生所学专业相关的 100 个左右单词。

### 5、语法

掌握基本的英语语法规则，在听说读写译中能正确运用所学语法知识。

### 6、听力

能听懂涉及一般日常交际和职场环境的简单发音，语音清楚、语速较慢（每分钟 120 个单词左右）的英语对话和不太复杂的陈述，理解基本正确。

### 7、口语

掌握基本的课堂用语，并能在日常涉外生活活动和职场活动交往中进行简单的交流。

### 5、阅读

能阅读中等难度的一般性题材的简短英文资料，理解正确。在阅读生词不超过总词数 3% 的英文资料时，阅读速度不低于每分钟 80 词。能够读懂通用的简短实用文字材料，如信函、产品说明书、合同等，理解基本正确，对部分涉及学生所学专业的简单性文字材料能基本读懂。

### 6、写作

能运用所学词汇和语法写出简单的短文，能用英语填写表格，套写便函、简历等，词句基本正确处理，无重大语法错误、格式恰当，表达清楚。

### 7、翻译（英译汉）

能借助词典将中等难度的一般题材的文字材料译成汉语。理解正确，译文达意。

#### 8. 通识商务英语交际能力

能进行一般商务环境下的英语交际能力，如用英语接电话、发邮件、撰写英语备忘录、简历、公司及产品或服务介绍；较顺利地进行跨文化交际；与学生后续的专业英语课程进行对接。

### 三、本课程的教学重点

本课程是为学生所学专业服务的基础课，根据专业的职业岗位能力要求制定教学计划、教学内容，使教学内容与培养目标和培养对象层次相适应。构建课程教学体系的基本出发点是将知识传授与能力培养有机结合，着眼于提高素质，培养能力，重在应用。在完成基础英语教学任务后，根据学生专业实施行业英语教学，培养学生在一般商务环境下的英语交际能力。

### 四、课程教学内容要求及学时分配

非艺术类各专业基础英语课程在两个学期内教完四册高职高专英语教材（含听说教材一册）。

每单元学时分配：第一学期精读 4 学时，听说 2 学时；第二学期精读 6 学时。

第一学期 共 96 课时，6 学分

内容 教学周	主 要 内 容		课时 分配
第 1 周	精读	Unit 1 Lead-in &Text A& Exercise (Book 1)	4
	听说	Unit 1 Greeting &Introduction (Book 1)	2
第 2 周	精读	Unit 1 Text B &Grammar &Practical Writing	4
	听说	Unit 1 Greeting& Introduction	2
第 3 周	精读	Unit 2 Lead-in &Text A& Exercise (Book 1)	4
	听说	Unit 2 Invitations and Congratulations	2
第 4 周	精读	Unit 2 Text B &Grammar &Practical Writing	4
	听说	Unit 2 Invitations and Congratulations	2
第 5 周	精读	Unit 3 Lead-in &Text A& Exercise	4
	听说	Unit 3 On the campus	2
第 6 周	精读	Unit 3 Text B &Grammar &Practical Writing	4
	听说	Unit 3 On the campus	2

内容 教学周	主 要 内 容		课时 分配
第 7 周	精读	Unit 4 Lead-In &Text A& Exercise	4
	听说	Unit 4 Asking the Way	2
第 8 周	精读	Unit 4 Text B &Grammar &Practical Writing	4
	听说	Unit 4 Asking the Way	2
第 9 周	精读	Unit 5 Lead-in &Text A& Exercise	4
	听说	Unit 5 Seeing a Doctor	2
第 10 周	精读	Unit 5 Text B &Grammar &Practical Writing	4
	听说	Unit 5 Seeing a Doctor	2
第 11 周	精读	Unit 6 Lead-in &Text A& Exercise	4
	听说	Unit 6 Transportation	2
第 12 周	精读	Unit 6 Text B &Grammar &Practical Writing	4
	听说	Unit 6 Transportation	2
第 13 周	精读	Unit 7 Lead-in &Text A& Exercise	4
	听说	Unit 7 Weather and Seasons	2
第 14 周	精读	Unit 7 Text B	4
	听说	Unit 7 Weather and Seasons	2
第 15 周	精读	Unit 7 Grammar &Practical Writing	4
	听说	Unit 8 Thanks and Apologies	2
第 16 周	精读	Unit 8 Text A	4
	听说	Unit 8 Thanks and Apologies	2

## 第二学期 共 96 学时，6 学分

内容 教学周	主 要 内 容		课时 分配
第 1 周	精读	Unit 1 Lead-in &Text A& PET 讲解 (Book 2)	6
第 2 周	精读	Unit 1 Exercise & Text B &Grammar& PET 讲解	6
第 3 周	精读	Unit 2 Lead-in &Text A& PET 讲解	6
第 4 周	精读	Unit 2 Text B & Grammar &Writing& PET 讲解	6
第 5 周	精读	Unit 3 Text A& Exercise &Text B& PET 讲解	6
第 6 周	精读	Unit 3 Grammar &Practical Writing & Unit 6 Lead-in& PET 讲解	6
第 7 周	精读	Unit 4 Text A & Exercise& PET 讲解	6
第 8 周	精读	Unit 4 Text B &Grammar& PET 讲解	6
第 9 周	精读	Unit 5 Text A & Text B& PET 讲解	6
第 10 周	精读	Unit 5 Exercise & Text B& PET 讲解	6
第 11 周	精读	Unit 6 Text A & Text B& PET 讲解	6
第 12 周	精读	Unit 6 Exercise & Text B & PET 讲解	6
第 13 周	精读	Unit 7 Text A & Text B & PET 讲解	6

内容 教学周	主 要 内 容		课时 分配
第 14 周	精读	Unit 8 Text A & Text B & PET 讲解	6
第 15 周	精读	Unit 8 Text & Grammar & PET 讲解	6
第 16 周	精读	PET 讲解&总复习	6

## 五、本课程的考核与评价

本课程考核应体现知识、能力、素质考核并重，全面改革“一卷定‘终身’”的传统评价方式，建立多元化考核评价体系。成绩评价方法采取过程性评价和终结性评价相结合，既注重结果，也注重过程，对学生进行鼓励性的积极评估。加大实践性教学环节的考核，加大平时成绩的占比。各类型考核的分值比例和标准如下表所示。

### （一）平时考核：

突出过程评价与形成性评价。评价过程注重学生出勤、课堂纪律、课堂互动、课后作业，随堂测试等，考核学生在课堂学习过程中的表现，将回应课堂提问、参与讨论的积极性和主动性等加以整合，形成对学生学习全过程的综合性评价，占 50%。

### （二）期末考核：

期末考试约安排在第 18 周进行，考试时间 120 分钟，期末考试成绩占比 50%。

## 六、教材和主要参考书目

### （一）使用教材：

#### 1、前景实用英语——综合教程（第 1、2 册）

主编 徐小贞

出版社：复旦大学出版社 2016 年 1 月第 1 版

#### 2、世纪英语听说教程（第 1 册）

主编 崔秀敏 陈梅

出版社：大连理工大学出版社 2018 年 8 月第 5 版

#### 4、高等学校英语应用能力考试历年真题与详解

主编 张靓 杨国

出版社：天津科学技术出版社 2017 年 12 月

(二) 主要参考书目:

高职高专英语词汇 主编 邢怡

## 《大学英语》课程教学大纲

课程名称：大学英语

适用专业：2019 级艺术类各专业

总学时： 128

### 一、课程的性质、目的和任务

#### （一）课程性质：

本课程是一门主干课程，随着社会经济的发展，本课程的地位和作用显得越来越重要。艺术类基础英语教学大纲适用于本院艺术专业（不含英语专业）的学生。学生入学时一般应认知英语单词 600 个，对英语基本语法、句子结构有初步概念。

#### （二）课程目的：

本课程的教学目的是经过两学期（192 学时）的教学使学生掌握一定的英语基础知识和技能，具有一定的听说读写译的能力，从而能借助词典阅读有关英语业务资料，在涉外交际的日常活动和业务活动中进行简单的口头和书面交流，并为今后进一步提高英语交际能力打下基础。

#### （三）任务：

本课程的教学任务是让学生掌握一定的英语基础知识和技能，具有一定的听说读写译的能力，从而能借助词典阅读和翻译有关英语业务资料，在涉外交际的日常活动和业务活动中进行简单的口头和书面交流，并为今后进一步提高英语交际能力打下基础。具体教学安排如下：第一学期侧重学生基础英语能力的培养；第二学期以通过 PET-B 级考试为目标，侧重学生综合英语能力的培养。

### 二、课程教学基本内容和要求

鉴于目前学生入学时的英语水平差异较大，三校生居多，本课程的教学要求

非艺术类的学生应达到 A 级要求。本大纲的制订针对艺术类学生所应达到的全国高职高专英语应用能力水平考试（PET-B 级）。

本课程在加强英语语言基础知识和基本技能训练的同时，重视培养学生实际使用英语进行交际的能力。通过本课程的学习，学生应达到下列要求：

1、 词汇：

认知 1200 个英语单词（包括入学时要求掌握 600 个词）以及由这些词构成的常用词组，对其中 900 个左右的单词能正确拼写，有能力阅读相关的英文资料。

2、 语法

掌握基本的英语语法规则，在听说读写译中能正确运用所学语法知识。

3、 听力

能听懂涉及日常交际的结构简单发音清楚、语速较慢（每分钟 100 个单词左右）的英语对话和不太复杂的陈述，理解基本正确。

4、 口语

掌握基本的课堂用语，并能在日常涉外活动中进行简单的交流。

5、 阅读

能阅读中等难度的一般性题材的简短英文资料，理解正确。在阅读生词不超过总词数 2% 的英文资料时，阅读速度不低于每分钟 50 词。能够读懂通用的简短实用文字材料，如信函、产品说明书、合同等，理解基本正确。

6、 写作

能运用所学词汇和语法写出简单的短文，能用英语填写表格，套写便函、简历等，词句基本正确处理，无重大语法错误、格式恰当，表达清楚。

7、 翻译（英译汉）

能借助词典将中等难度的一般题材的文字材料译成汉语。理解基本正确，译文达意。

### 三、本课程的教学重点

本课程是为学生所学专业服务的基础课，根据专业的职业岗位能力要求制定教学计划、教学内容，使教学内容与培养目标和培养对象层次相适应。构建课程教学体系的基本出发点是将知识传授与能力培养有机结合，着眼于提高素质，培

养能力，重在应用。

#### 四、课程教学内容要求及学时分配

艺术类各专业基础英语课程在两个学期内教完三册高职高专英语教材(含听说教材一册)。

每单元学时分配：第一学期精读 2 学时，听说 2 学时；第二学期精读 4 学时。

第一学期 共 64 课时，4 学分

内容 教学周	主 要 内 容		课时 分配
第 1 周	精读	Unit 1 Lead-in &Text A& Exercise (Book 1)	2
	听说	Unit 1 Greeting &Introduction (Book 1)	2
第 2 周	精读	Unit 1 Text A& Exercise	2
	听说	Unit 1 Greeting &Introduction (Book 1)	2
第 3 周	精读	Unit 1 Text B (Book 1)	2
	听说	Unit 2 Invitations and Congratulations	2
第 4 周	精读	Unit 1 Grammar &Practical Writing	2
	听说	Unit 2 Invitations and Congratulations	2
第 5 周	精读	Unit 2 Lead-in &Text A	2
	听说	Unit 3 On the campus	2
第 6 周	精读	Unit 2 Exercise	2
	听说	Unit 3 On the campus	2
第 7 周	精读	Unit 2 Text B& Exercise	2
	听说	Unit 4 Asking the Way	2
第 8 周	精读	Unit 2 Grammar &Practical Writing	2
	听说	Unit 4 Asking the Way	2
第 9 周	精读	Unit 3 Lead-in &Text A	2
	听说	Unit 5 Seeing a Doctor	2
第 10 周	精读	Unit 3 Text A & Exercise	2
	听说	Unit 5 Seeing a Doctor	2
第 11 周	精读	Unit 3 Text B& Exercise	2
	听说	Unit 6 Transportation	2
第 12 周	精读	Unit 3 Grammar &Practical Writing	2
	听说	Unit 6 Transportation	2
第 13 周	精读	Unit 4 Lead-in &Text A& Exercise	2
	听说	Unit 7 Weather and Seasons	2
第 14 周	精读	Unit 4 Text A& Exercise	2
	听说	Unit 7 Weather and Seasons	2
第 15 周	精读	Unit 4 Text B& Exercise	2
	听说	Unit 8 Thanks and Apologies	2

内容 教学周	主 要 内 容		课时 分配
第 16 周	精读	Unit 4 Grammar & Practical Writing	2
	听说	Unit 8 Thanks and Apologies	2

## 第二学期 总 64 学时，4 学分

内容 教学周	主 要 内 容		课时 分配
第 1 周	精读	Unit 5 Lead-in & Text A (Book 1) & PET 讲解	4
第 2 周	精读	Unit 5 Text A & Exercise & PET 讲解	4
第 3 周	精读	Unit 5 Text B & Grammar & PET 讲解	4
第 4 周	精读	Unit 5 Grammar & Writing & PET 讲解	4
第 5 周	精读	Unit 6 Lead-in & Text A & PET 讲解	4
第 6 周	精读	Unit 6 Text A & Exercise & PET 讲解	4
第 7 周	精读	Unit 6 Text B & Grammar & PET 讲解	4
第 8 周	精读	Unit 6 Grammar & Writing & PET 讲解	4
第 9 周	精读	Unit 7 Lead-in & Text A & PET 讲解	4
第 10 周	精读	Unit 7 Text A & Exercise & PET 讲解	4
第 11 周	精读	Unit 7 Text B & Grammar & PET 讲解	4
第 12 周	精读	Unit 7 Grammar & Writing & PET 讲解	4
第 13 周	精读	Unit 8 Lead-in & Text A & PET 讲解	4
第 14 周	精读	Unit 8 Text A & Exercise & PET 讲解	4
第 15 周	精读	Unit 8 Text B & Grammar & PET 讲解	4
第 16 周	精读	Unit 8 Grammar & Writing & PET 讲解	4

## 五、本课程的考核与评价

本课程考核应体现知识、能力、素质考核并重，全面改革“一卷定‘终身’”的传统评价方式，建立多元化考核评价体系。成绩评价方法采取过程性评价和终结性评价相结合，既注重结果，也注重过程，对学生进行鼓励性的积极评估。加大实践性教学环节的考核，加大平时成绩的占比。各类型考核的分值比例和标准如下表所示。

## (一) 平时考核：

突出过程评价与形成性评价。评价过程注重学生出勤、课堂纪律、课堂互动、课后作业，随堂考试，考核学生在课堂学习过程中的表现，将回应课堂提问、参与讨论的积极性和主动性等加以整合，形成对学生学习全过程的综合性评价，占 50%。

(二) 期中期末考核:

期末考试约安排在第 18 周进行, 考试时间 120 分钟, 期末考试成绩占比 50%。

## 六、教材和主要参考书目

(一) 使用教材:

1、前景实用英语——综合教程 (第 1 册)

主编 徐小贞

出版社: 复旦大学出版社 2016 年 1 月第 1 版

2、世纪英语听说教程 (第 1 册)

主编 崔秀敏 陈梅

出版社: 大连理工大学出版社 2018 年 8 月第 5 版

5、高等学校英语应用能力考试历年真题与详解

主编 张靓 杨国

出版社: 天津科学技术出版社 2017 年 12 月

(二) 主要参考书目:

高职高专英语词汇 主编 邢怡