

2025 秋季学期研究生体育健身课课程项目须知

	项目名称	课程项目须知
1	篮球	选课者应为具有较好的运动能力并有一定篮球基础且喜爱篮球运动的学生。课上禁止戴可能给自己和他人带来伤害的饰品，需穿防滑运动鞋和运动服；
2	游泳	自备泳裤（泳衣）、泳镜、泳帽，拖鞋（进馆后换拖鞋）及洗浴用品；上课要求：提前 10 分钟到游泳馆门前集合，课上听从老师安排与指挥，严禁跳水、推搡等行为；
3	羽毛球	羽球基础理论、基本击球技术、步法、单双打战术及球路、规则及中英文执裁、专项体能训练；课程从零起点握拍方法开始教授，学生需自备球拍、球鞋；
4	传统养生健身	本课程以八段锦为主要内容，简单易学，以意领气，以气导形，达到形神兼备，百脉流畅，内外相和，脏腑谐调，掌握传统养生方法，增进机体健康。要求：着运动服、运动鞋；
5	轮滑	轮滑鞋需购买四轮平花轮滑鞋，鞋体要硬塑一体压模成型的，（不买软体鞋壳的，不买带制动器的）单排四轮中间两轮稍大，鞋号与本人运动鞋鞋号同，建议购买 300 元以上的相对安全有保障。护具统一提供也可自愿购买；
6	乒乓球	自备乒乓球拍、乒乓球（白色）；穿室内运动服、软底运动鞋；从零基础开始学习乒乓球技战术、比赛规则等；喜欢乒乓球运动、想提升乒乓球技术的同学均可选课；
7	太极扇	本课程培养学生对民族传统体育养生运动及民族传统文化的热爱，树立文化自信和民族体育道德观；促进知行合一。掌握养生太极扇的基本内容和方法；培养学生的体育养生兴趣与习惯，形成运动技能，终身受益。加强学习方法与练习方法的指导，提高学生自学和自练能力，培养独立设计锻炼计划和进行自我评价的能力；培养组织策划民族传统养生运动项目的健身、娱乐表演及竞赛活动的能力；
8	滑冰	滑冰课须知： 保暖：请自备保暖衣物，手套，帽子室温 3-6 度。 安全：初学者酌情需要护具：头盔，关节护具等。 冰刀：建议冰球刀，其它也可，自行磨刀。