

## “运动与健康”系列混合式课程选课通知

### 一、课程简介

北京师范大学“运动与健康”系列混合式课程，是从2017年5月起，由体育与运动学院院长殷恒婵教授顶层设计，在研究生院的大力支持下，率领18位各领域专家学者、奥运冠军、世界冠军经过一年的努力精心打磨而成，为国内首创。该系列课程内容精纯而丰富，能够很好地满足大学生的健康需求。

每门课程皆由线上学习和线下指导构成，线上线下配比约为5:5（各课程略有不同，以该门课要求为准），共32学时1学分。

### 二、名额分配：

线下班每班名额分配：研究生15名，本科生15名。

线下班从第3周开始授课（运动与关节健康班从第9周上课）。

### 三、本科生选课方式：

即日起请到体育馆129室登记选课，额满为止（第三周开始不能再退课）。

### 四、课表安排：

序号	课程名称	任课教师	学分	周数	教学周	上课时间	地点
1	武术与强身避险	屈国锋、王建华、陈新萌	1	9	3-11周	周一 7-8节	综合馆
2	运动与体能提升	赵歌、张卓、苏荣海、杨兆春	1	8	3-10周	周一 9-10节	体武馆-109等
3	运动与减脂塑形	陈一冰	1	8	3-10周	周三 3-4节	健美室1
4	运动与慢病防治	任园春、孙璞、唐东辉、张靓、甄志平、宋湘勤、胡惕、何莉	1	8	3-10周	周一 9-10节	副馆G101等
5	运动与关节健康	姜桂萍、任园春	1	8	9-16周	周二 1-2节	网球馆

教务部、体育与运动学院

2018年9月13日