

2020级本科指导性教学计划附表（体育限选课程）

序号	开课单位	课程编码	课程名称	学分	学时	开设学期	其他说明事项
1	体育	220050120	大学女生有氧课程 Aerobics Course for College Girls	1	16	2长-5长（滚动）	
2	体育	220060120	大学运动养生 University Sports Regimen	1	16	2长-5长（滚动）	仅松江校区开课，浦东校区无开课场地
3	体育	220070120	女子塑形瘦身操 Body shaping workout for women	1	16	2长-5长（滚动）	仅浦东校区开课，松江校区无开课场地
4	体育	220080120	旱地冰球 Floorball	1	16	2长-5长（滚动）	仅松江校区开课，浦东校区无开课场地
5	体育	220090120	健身课程 Fitness Class	1	16	2长-5长（滚动）	
6	体育	220100120	健身瑜伽 Fitness Yoga	1	16	2长-5长（滚动）	
7	体育	220110120	毽球 Shuttlecock	1	16	2长-5长（滚动）	
8	体育	220120120	乒乓球 Table Tennis	1	16	2长-5长（滚动）	
9	体育	220130120	踏板操 Step Aerobics	1	16	2长-5长（滚动）	
10	体育	220140120	体育竞赛与裁判 Sports Competitions and Referees	1	16	2长-5长（滚动）	
11	体育	220150120	体育拓展 Sports Outward Bound Training	1	16	2长-5长（滚动）	
12	体育	220160120	体育欣赏 Sports Appreciation	1	16	2长-5长（滚动）	
13	体育	220170120	蛙泳 Breaststroke	1	16	2长-5长（滚动）	仅松江校区开课，浦东校区无开课场地
14	体育	220180120	网球 Tennis	1	16	2长-5长（滚动）	
15	体育	220190120	羽毛球 Badminton	1	16	2长-5长（滚动）	
16	体育	220200120	运动人体科学与试验 Sports Human Science and Experiment	1	16	2长-5长（滚动）	仅松江校区开课，浦东校区无开课场地
17	体育	220210120	运动损伤预防与处理 Prevention and Treatment of Sports Injuries	1	16	2长-5长（滚动）	
18	体育	220220120	综合健身 Comprehensive Fitness	1	16	2长-5长（滚动）	
19	体育	220240120	高尔夫 Golf	1	16	2长-5长（滚动）	仅浦东校区开课，松江校区无开课场地
20	体育	220250120	滑冰 Skating	1	16	2长-5长（滚动）	仅松江校区开课，浦东校区无开课场地
21	体育	220260120	击剑 Fencing	1	16	2长-5长（滚动）	仅浦东校区开课，松江校区无开课场地
22	体育	220270120	速度滑冰 Speed skating	1	16	2长-5长（滚动）	仅松江校区开课，浦东校区无开课场地
23	体育	220280120	跆拳道 TAEKWONDO	1	16	2长-5长（滚动）	仅松江校区开课，浦东校区无开课场地

2020级本科指导性教学计划附表（体育限选课程）

24	体育	220300120	游泳 Swimming	1	16	2长-5长（滚动）	仅松江校区开课，浦东校区无开课场地
25	体育	220520120	篮球 Basketball	1	16	2长-5长（滚动）	
26	体育	220530120	篮球竞赛与裁判 Basketball competitions and referees	1	16	2长-5长（滚动）	
27	体育	220540120	排球 Volleyball	1	16	2长-5长（滚动）	
28	体育	220550120	排舞 Line Dance	1	16	2长-5长（滚动）	
29	体育	220560120	器械健身 Apparatus strength fitness	1	16	2长-5长（滚动）	
30	体育	220570120	太极拳 Tai Chi	1	16	2长-5长（滚动）	
31	体育	220580120	有氧拉丁 Aero-Latin	1	16	2长-5长（滚动）	
32	体育	220590120	有氧舞蹈 Aerobic Dance	1	16	2长-5长（滚动）	
33	体育	220680120	足球 Soccer	1	16	2长-5长（滚动）	
34	体育	220720120	运动营养学基础 Fundamentals of Sports Nutrition	1	16	2长-5长（滚动）	
35	体育	220730120	龙舟 Dragon Boat	1	16	2长-5长（滚动）	仅浦东校区开课，松江校区无开课场地
36	体育	221260120	体育舞蹈 Sports Dance	1	16	2长-5长（滚动）	
37	体育	221340120	气排球 Balloon volleyball	1	16	2长-5长（滚动）	
38	体育	221350120	瑜伽 Yoga	1	16	2长-5长（滚动）	
39	体育	221390120	快易网球 Tennis Xpress	1	16	2长-5长（滚动）	
40	体育	221380120	五人制足球理论与实践 The theory and practice of five-person football	1	16	2长-5长（滚动）	