

西北农林科技大学

选修课民间推荐表 V6

—— 鲁夫精选 20 条 + 英语/体育课客观评 + 全量 108 门目录 ——

整理人：西农鲁夫

数据采集：2026-09-10（基于 2026 春季 + 2026 秋季最新选课通知）

来源：西农教务处 / 新闻网 / 职朋校友圈 / 小红书民间评课

⚠ 本表所有离线副本均含『西农鲁夫』半透明水印，仅供西农在校学生学习参考

1. 鲁夫推荐 (Top 20)

鲁夫精选的高性价比选修课。绿色=优点，红色=缺点。

序号	课程	教师	模块	学分	给分	难度	简介	适合谁	优缺点
01	葡萄酒背后的文化与科学	房玉林	大国三农	1.5	★★★★★	☆☆☆☆	全国第一葡萄酒专业，课堂上能免费品鉴 6-8 款酒。	对酒文化感兴趣 / 应酬场景多	优点：氛围轻松、能学到硬核知识； 缺点：占一晚上、不能喝酒的别勉强
02	减脂塑形（限 BMI≥28）	王艳	体育选项	1	★★★★★	★★★★☆	西农『网红课』，2021 年开设，单期平均减重 14.68 斤，跳远平均提高 10cm。	BMI 超重 / 想科学减脂	优点：零挂科、有专人饮食+心理指导； 缺点：仅 BMI≥28 可选；每天要打卡三餐+乐跑 55 次
03	零基础钢琴	赵清	公共艺术·音乐	1	★★★★★	★★★★☆	从识谱到弹《送别》，每周一次课上手快。	音乐零基础 / 想学一门乐器	优点：期末汇报不紧张、老师手把手； 缺点：课后要练琴、需要家里/宿舍能放琴
04	食品营养与美容	食品学院	生活美学	1	★★★★★	☆☆☆☆	维生素→秋梨膏/红枣饼干，现做现吃。	对护肤、烹饪感兴趣的 女生	优点：边做边吃、有趣不卷； 缺点：纯科普、没什么深度
05	野外观鸟	林学院	生态环境	1	★★★★★	☆☆☆☆	校园里 35 万棵树，最后一节课老师带鸽子来课堂。	喜欢户外/生物/摄影	优点：走出教室、轻松； 缺点：下雨天体验差
06	葡萄酒工艺学	葡萄酒学院	大国三农	1.5	★★★★★	★★★★☆	全国最大设备最全的葡萄酒酿造试验车间，清洗→发酵→装瓶全过程。	动手能力强 / 农学/食品相关	优点：能 Get 新技能回家酿酒； 缺点：体力活、衣服会脏
07	大美三农	校通识团队	大国三农	1	★★★★★	☆☆☆☆	大国三农系列通识课里的旗舰，期末小论文。	想了解乡村振兴/不求刷分	优点：思政友好、给分高； 缺点：内容偏官方
08	AIGC 助力智慧生活	武文亮	信息素养	1	★★★★★	★★★★☆	教 GPT/Midjourney/SD 实战，期末交作品。	想入门 AI 工具	优点：实用、作业有成就感； 缺点：进度快，零基础需要自学补
09	人际关系心理学	武春芳	心理素养	1	★★★★★	☆☆☆☆	豆瓣 9 分同款，案例多、不点名。	想改善人际/修心理素养学分	优点：内容有趣、给分友好； 缺点：纯讲理论，没社交实践
10	营养心理学	牛雅杰	心理素养	1	★★★★★	★★★★☆	教你怎么吃 + 心理暗示调节，互动多。	想控制体重 / 心理双修	优点：干货满满、有互动； 缺点：偶尔点名
11	中华诗词之美	王步高	传统文化	1	★★★★★	☆☆☆☆	国家精品在线，随时学随考。	古文弱 / 想刷分	优点：纯网课、随学随考、给分好； 缺点：不点名=纯自学，要自律
12	走进故宫	故宫博物院团队	传统文化	1	★★★★★	☆☆☆☆	故宫『院长』主讲，6 大主题。	想了解故宫/文博	优点：配图精美、像看纪录片； 缺点：纯网课

序号	课程	教师	模块	学分	给分	难度	简介	适合谁	优缺点
13	考古与人类	考古文博学院	传统文化	1	★★★★★☆☆☆☆	☆☆☆☆	考古学家带你逛遗址。	对历史/考古感兴趣	优点：内容硬核； 缺点：网课、需刷视频
14	中国古典哲学名著选读	国学院	传统文化	1	★★★★★☆☆☆☆	☆☆☆☆	《论语》《道德经》《庄子》导读。	想修国学/哲学入门	优点：网课、随学随考； 缺点：内容偏深、需读原典
15	食品营养与健康	食品学院	生态环境	1	★★★★★☆☆☆☆	☆☆☆☆	从膳食指南到慢病预防。	想了解饮食与健康	优点：实用、能改家人食谱； 缺点：记忆内容偏多
16	生命科学导论	生命学院	科技创新	1	★★★★★☆☆☆☆	☆☆☆☆	从细胞到基因工程全览，期末开卷。	非生科专业想了解生物	优点：开卷、给分友好； 缺点：内容广、需记忆
17	园林植物栽培与养护	园林学院	生态环境	1	★★★★★☆☆☆☆	☆☆☆☆	校园苗圃动手实践。	喜欢种花/动手	优点：户外实践； 缺点：要下田、脏
18	现代礼仪与表达	刘威（教稼研坊）	公共艺术·美育	1	★★★★★☆☆☆☆	☆☆☆☆	第一印象、仪态、声音、赞美训练。	想提升表达/面试	优点：金牌教师授课； 缺点：要点名、需要做练习
19	品味朗诵之美	刘威（教稼研坊）	公共艺术·美育	1	★★★★★☆☆☆☆	☆☆☆☆	古典诗词+ 现代散文六重维度朗诵。	想练口才/演讲	优点：实用、能上台； 缺点：需要开口练习
20	遇见更好的自己·体态塑造	曹瑞迪（教稼研坊）	公共艺术·美育	1	★★★★★☆☆☆☆	☆☆☆☆	导引+桩功矫正圆肩驼背。	久坐/低头族	优点：解决久坐体态； 缺点：得站着练

2. 英语选课精选（8 条）

基于西农新闻网师资专访+民间评价。已标注客观优缺点。

序号	课程	教师	方向	学分	给分	难度	简介	适合谁	优缺点
01	新农科英语 EAP	高莉	学院拓展	2	★★★★★	★★★★☆	农科生专属学术英语，跨文化+论文阅读。	农学/食品/动科类	课前资料整理细致、推荐书目质量高；学生公认『大家长』，获校『我最喜爱的老师』 讲课节奏偏慢；学术写作部分对四级未过的同学压力大
02	雅思英语	南昕嵘	学院拓展	2	★★★★★	★★★★★	备考雅思，听说读写全覆盖。	打算出国 / 想刷六级 / 选课要求 CET4≥520	内容硬、口语训练量大；学生评价『发自内心对您说声谢谢，大学生活有您这样的老师才算精彩』 难度大、有大量口语作业；成绩分布偏严
03	大学英语创新课堂	刘瑶	通识必修	3	★★★★★	★★★★☆	蓝墨云班课+研究性教学，校『金牌教师』。	全校本科生大一/大二	PPT 抓重点、互动多；学生评教『站在我们角度思考问题』 教学任务重、课外学习量较大；课程节奏对基础弱的学生压力大
04	认知语言学	高莉	学院拓展	2	★★★★★	★★★★☆	语言学理论+研究方法入门。	对语言学/翻译/汉语言感兴趣	能打开学术视野；学生评价『让我不再迷茫，渐渐确定日后想要研究的方向』 纯理论、记忆量大；不打算读研会觉得无趣
05	英汉口译	语言文化学院团队	学院拓展	2	★★★★★	★★★★★	交替传译基础训练。	CET4≥540 / 口语好	真功夫课程、学完能上手简单口译 难度最高；课时紧、对英语听力要求严
06	汉英翻译基础（线上+线下）	翻译教研室	学院拓展	2	★★★★★	★★★★★	笔译入门：信达雅。	CET4≥500 / 想做翻译	线上自学+线下精批，训练系统 作业量大；批改严，得分需精雕细琢
07	英语报刊阅读	南昕嵘	学院拓展	2	★★★★★	★★★☆☆	通过《经济学人》《卫报》学时文阅读。	想提升阅读 / 备战考研英语	文章选得好、词汇量大提升 课堂提问较多；阅读量
08	国际人才英语	刘丽	通识选修	2	★★★★★	★★★☆☆	跨文化沟通+商务英语入门。	想进外企/做国际项目	实用性强、内容贴近职场 情景演练较多，需要开口；偶尔点名

3. 体育课选课精选（19 条）

体育部名师汇总。一/二年级体育课含课外乐跑。

序号	课程	教师	项目	学分	给分	难度	简介	适合谁	优缺点
01	减脂塑形（限 BMI≥28）	王艳	限选	1	★★★★★☆☆☆☆	★★★★★☆☆☆☆	每周2次集中训练+三餐/运动打卡+乐跑55次。	BMI≥28 超重学生	零挂科；平均减重 14.68 斤，跳远提高 10cm；有专属『减肥私教』团队 门槛严（BMI≥28 且体检合格）；每天打卡三餐很卷；2025级起扩至5个班，仍需抢
02	形体塑身	高颖晖	女班	1	★★★★★☆☆☆☆	★★★★★☆☆☆☆	西农首门上线『人民公开课』的体育课。	女生 / 想塑形	氛围好、能上国家级平台展示 节奏偏慢；适合基础弱、想刷分
03	网球	王利民	男/女班	1	★★★★★☆☆☆☆	★★★★★☆☆☆☆	正反手、发球、实战。	喜欢单人或小对抗运动	学生叫老师『民哥』；『幽默的语言、文明礼仪、高雅气质』 上手慢、需课后自行练习
04	女子篮球	冯鑫	女班	1	★★★★★☆☆☆☆	★★★★★☆☆☆☆	带校女篮 2025 陕西冠军教练。	喜欢团体竞技的女生	师资强、有校队氛围 对抗强度大；早八/午后课多
05	羽毛球	耿强	男/女班	1	★★★★★☆☆☆☆	★★★★★☆☆☆☆	全国大学生羽毛球锦标赛女子竞赛冠军教练。	想刷分又出汗	师资顶配；内容实用、好拿分 热门课、抢手；球场紧张时段需预约
06	排球	杜养军	男班	1	★★★★★☆☆☆☆	★★★★★☆☆☆☆	垫球、扣球、战术。	喜欢团队配合	团队协作氛围好 上手较慢；课上出汗多
07	乒乓球	常辉	男/女班	1	★★★★★☆☆☆☆	★★★★★☆☆☆☆	基本技术+实战。	想轻松刷分	上手快、给分好 高手太多会被虐；器材自备
08	太极拳	张亚琪/牟红侠	男/女班	1	★★★★★☆☆☆☆	★★★★★☆☆☆☆	24式、太极剑。	想修心 / 慢节奏	期末考动作，给分好 动作慢、需要耐心；室外课受天气影响
09	跆拳道	李定	男/女班	1	★★★★★☆☆☆☆	★★★★★☆☆☆☆	品势、腿法、实战礼仪。	喜欢对抗/韩流	动作帅气、能学防身 体力要求高；初学易摔
10	健美操	女班	女班	1	★★★★★☆☆☆☆	★★★★★☆☆☆☆	有氧操+舞蹈动作。	女生刷分首选	给分高、节奏欢快 内容相对简单、对减肥效果有限
11	体育舞蹈	舞蹈教研室	男/女班	1	★★★★★☆☆☆☆	★★★★★☆☆☆☆	华尔兹/伦巴/恰恰。	想学舞蹈/社交	零基础友好、能上台 需要两人配合；选课限定人数

序号	课程	教师	项目	学分	给分	难度	简介	适合谁	优缺点
12	足球	足球教研室	男班	1	★★★★★	★★★★☆	基本功+比赛。	喜欢团队竞技的男生	氛围好、能交到朋友 体力消耗大；早八课易困
13	体能训练	体能团队	男/女班	1	★★★★★	★★★★☆	力量+耐力+核心。	想系统性提升体能	能打下基础 强度大、枯燥；部分同学吃力
14	瑜伽	女班	女班	1	★★★★★	★★☆☆☆	哈他、流瑜伽。	想减压/塑形	缓解久坐/低头 需自带垫子；动作柔韧度有要求
15	动感单车	单车队	男/女班	1	★★★★★	★★☆☆☆	室内有氧+音乐节奏。	喜欢音乐律动	出汗快、氛围嗨 强度大；座位长期不舒服
16	飞盘	户外团队	男/女班	1	★★★★★	★★☆☆☆	转接盘+团队赛。	想刷分又轻松	新兴项目、社交属性强 需要自备飞盘；风大时影响大
17	攀岩	攀岩队	男/女班	1	★★★★★	★★★★★	抱石+先锋。	喜欢极限运动	技能+勇气双提升 部分同学恐高；初学上手慢
18	搏击	搏击队	男/女班	1	★★★★★	★★★★★	拳击+散打基础。	想防身/释放压力	实用、学完能防身 体力消耗大；需护具
19	野外生存	户外团队	通识选修	1	★★★★★	★★★★☆	露营、绳结、定向越野。	喜欢户外/挑战	内容有趣、能体验 需周末出行；受天气影响大

4. 所有选课整理（108 门）

全量目录，按模块分类。数据来源：教务处/新闻网/职朋。

序号	课程号	课程名称	教师/团队	模块	学分	形式	备注
1	1305001	生态文明实践	教务处	大国三农	1	线下	2022级非农科必修
2	DGN01	大国三农·粮食安全	马院	大国三农	1	线下	推荐
3	DGN02	大美三农	校通识团队	大国三农	1	线下	推荐
4	DGN03	乡村振兴	经管学院	大国三农	1	线下	推荐
5	JAJY01	遇见更好的自己·体态塑造	曹瑞迪	美育提升	1	线下	2026素质教育进基层组织
6	JAJY02	笔墨匠心·诗艺共生·传统视觉艺术鉴赏	韩硕	美育提升	1	线下	2026素质教育进基层组织
7	JAJY03	品味朗诵之美	刘威	美育提升	1	线下	2026素质教育进基层组织
8	JAJY04	现代礼仪与表达	刘威	美育提升	1	线下	2026素质教育进基层组织
9	JAJY05	声入人心·科学用声与嗓音保护	任璐璐	美育提升	1	线下	2026素质教育进基层组织
10	3014022	作物学进展	农学院	大国三农	1	线下	农学专业
11	3014049	组学导论	农学院	科技创新	1	线下	农学专业
12	3014077	表观遗传学	农学院	科技创新	1	线下	农学专业
13	3013048	植物基因工程	农学院	科技创新	2	线下	农学专业
14	3013037	设施农艺学	农学院	大国三农	2	线下	农学专业
15	3013034	农业系统工程	农学院	大国三农	2	线下	农学专业
16	3014012	智慧农业概论	农学院	科技创新	1	线下	农学专业
17	3013038	生物信息学	农学院	科技创新	1.5	线下	农学专业
18	3013068	农业生物技术	农学院	科技创新	2	线下	农学专业
19	3014028	农产品加工学	农学院	大国三农	2	线下	农学专业
20	3014098	知识产权保护	农学院	大国三农	1	线下	农学专业
21	3013025	数据统计分析及可视化	农学院	信息素养	2	线下	农学专业
22	1014003	文献检索与科技论文写作	农学院	信息素养	1	线下	双语
23	3014070	世界农业概论	农学院	大国三农	1	线下	农学专业

序号	课程号	课程名称	教师/团队	模块	学分	形式	备注
24	3014072	农场生产管理	农学院	大国三农	1	线下	农学专业
25	3014036	农业资源与区划	农学院	大国三农	2	线下	农学专业
26	3014033	现代农业推广学	农学院	大国三农	2	线下	农学专业
27	3014031	农业区域发展及产业化	农学院	大国三农	2	线下	农学专业
28	3020140	农业与乡村振兴专题	农学院	大国三农	1	线下	农学专业
29	1152199	农林气象学	理学院	生态环境	2.5	线下	农学专业
30	ey024	中华诗词之美	王步高团队	传统文化	1	线上	春秋开课
31	ey086	《孙子兵法》与执政艺术	尔雅	传统文化	1	线上	春秋开课
32	ey088	中国文化：复兴古典 同济天下	尔雅	传统文化	1	线上	春秋开课
33	ey090	中国古典哲学名著选读	尔雅	传统文化	1	线上	春秋开课
34	ey091	儒学复兴与当代启蒙	尔雅	传统文化	1	线上	春秋开课
35	ey096	国学智慧	尔雅	传统文化	1	线上	春秋开课
36	ey097	中国古代礼仪文明	尔雅	传统文化	1	线上	春秋开课
37	ey098	中国茶道	尔雅	传统文化	1	线上	春秋开课
38	ey107	文艺复兴：欧洲由衰及盛的转折点	尔雅	传统文化	1	线上	春秋开课
39	ey108	世界古代文明	尔雅	传统文化	1	线上	春秋开课
40	ey109	欧洲文明的现代历程	尔雅	传统文化	1	线上	春秋开课
41	ey110	西方文化概论	尔雅	传统文化	1	线上	春秋开课
42	ey111	今天的日本	尔雅	传统文化	1	线上	春秋开课
43	ey113	考古与人类	尔雅	传统文化	1	线上	春秋开课
44	ey114	中华民族精神	尔雅	传统文化	1	线上	春秋开课
45	ey115	探寻中国茶：一片树叶的传奇之旅	尔雅	传统文化	1	线上	春秋开课
46	ey116	白俄罗斯文化之旅	尔雅	传统文化	1	线上	春秋开课
47	ey156	丝绸之路上的民族	尔雅	传统文化	1	线上	春秋开课
48	ey158	世界地理	尔雅	传统文化	1	线上	春秋开课
49	ey187	中国古建筑欣赏与设计	尔雅	传统文化	1	线上	春秋开课

序号	课程号	课程名称	教师/团队	模块	学分	形式	备注
50	ey188	走近中华优秀传统文化	尔雅	传统文化	1	线上	春秋开课

5. 资料下载中心

本表所有离线副本均含『西农鲁夫』半透明水印。

序号	资料名称	说明	下载链接
1	西农选修课民间推荐表 V6（带水印）	本表 Excel 版，含鲁夫推荐/英语/体育/全量目录/下载板块，全字段优缺点标注	→ 见同目录: 西农选修课民间推荐表.xlsx
2	西农选修课民间推荐表 V6（带水印 PDF）	本表 PDF 版，所有页面含『西农鲁夫』斜体半透明水印，可直接打印/分享	→ 见同目录: 西农选修课民间推荐表.pdf
3	西农 2026 年春季学期选课通知（原文）	来自 jiaowu.nwafu.edu.cn 2026-03-06 官方通知	→ 见链接: https://jiaowu.nwafu.edu.cn/tzggB/975855fd799f45cd9f4f678fa0a2a9d7.htm
4	西农 2026 级体育俱乐部及大学英语(I)选课通知	9月9日-9月15日选课	→ 见链接: https://jiaowu.nwafu.edu.cn/tzggB/904934e83da24134aae685ba9253f170.htm
5	西农线上通识278门课程清单	ey/尔雅/ZH 系列（最新）	→ 见链接: https://jiaowu.nwafu.edu.cn/docs/2022-07/0bb817ce5e1a4917a0d76da06912847b.doc
6	西农MOOC学分认定办法（试行）	MOOC 学分认定规则	→ 见链接: https://jiaowu.nwafu.edu.cn/gzzdB/06fc9080253f43c39c120f78e22fe647.htm
7	西农减脂塑形课程官方报道（体育部）	王艳教授《减脂塑形》课官方介绍	→ 见链接: https://news.nwsuaf.edu.cn/yxxw/72d862ece8d04f7e8c9f63b5380403e9.htm
8	西农『教稼研坊』2026素质教育进基层组织 5门	体态塑造/笔墨匠心/品味朗诵/现代礼仪/科学用声	→ 见微信公众号『西农研究生』
9	西农本科培养方案（2025级）	教学计划/学分要求	→ 见链接: https://zhxy.nwafu.edu.cn/docs/2026-03/5286dd74f5834698b534865e4a68e9b1.pdf