

## 0452 体育硕士专业学位研究生核心课程指南

### 01 体育原理

#### 一、课程概述

本课程是体育硕士专业学位研究生必修的一门学位基础课程。本课程属于体育人文社会学学科领域,从探究体育理论和实践基本问题的课程特点来看,体育原理在体育学硕士专业学位研究生课程体系中居于基础性地位,发挥着引领作用。本课程开设一学期,每周2课时,共32学时,计2学分。

#### 二、先修课程

本科阶段的体育概论是本课程的先修课程,学生学习掌握体育的概念、任务、体制、手段、教学等内容,为本课程的学习奠定知识基础。

#### 三、课程目标

本课程通过对体育理论与实践基本问题的学习和专题研讨,提高学生的认识能力、思辨能力和理论水平;同时引导学生运用所学知识观察问题与分析体育中的现实问题,提高他们发现问题、解决问题的能力。

#### 四、适用对象

本课程适用于体育硕士专业学位研究生。

#### 五、授课方式

本课程教学可采用集体讲授、小组讨论和个人研读等多种形式。教学方式包括系统讲授、文本精读、主题研讨、案例分析等。学习方式包括听课、学术讲座、读书报告、小组讨论等。

#### 六、课程内容

本课程内容应当突出体育硕士专业学位研究生教育的特点,既要避免与本科体育概论课程的简单重复,又要避免与学术型研究生体育原理课程的雷同。

本课程主要包括三个部分的内容:

##### (一) 体育原理概述

教学内容:

1. 国内外体育原理的历史回顾与现状。主要包括欧美、日本和中国体育原理发展的历史回顾、主要特征,以及研究的新动向。

2. 体育原理的性质。主要包括体育原理学科性质、学科特征,及其引领作用。

3. 体育原理的主要研究内容。主要研究内容包括体育的本质与本质属性、体育的目的与目标、体育的价值等基本理论问题。

4. 体育原理的主要研究方法。本课程以马克思主义哲学方法论为指导,主要研究方法包括归纳法、演绎法、唯物辩证法等。

##### ■重点与难点:

1. 系统了解体育原理的发展历程。

2. 掌握体育原理学科性质、研究对象、研究内容和研究方法等知识点。

##### (二) 体育原理的基本理论

教学内容:

1. 体育的产生与发展。主要包括体育起源的诸学说;体育起源的时期与依据;体育产生的多元动因。

2. 体育与教育。主要包括教育的含义;体育的本质与本质属性;体育概念的界定。

3. 体育与竞技运动。主要包括竞技运动的概念界定;竞技运动的分类;竞技运动与体育的关系。

4. 体育的价值。主要包括体育价值的概念;体育的多元价值;当代体育价值的发展趋势。

5. 体育的目的与目标。主要包括中外不同国家体育目的与目标的比较;体育目的与目标的内在关系;体育目的与目标的含义界定;体育目的与目标的制定。

##### ■重点与难点:

1. 准确把握体育的本质。

2. 充分认识体育的多元价值。

3. 深入理解体育与竞技运动的联系与区别。

##### (三) 体育的过程与评价

教学内容:

1. 体育的实施途径。主要包括不同性质的体育工作途径;不同对象的体育工作途径;不同区域的体育工作途径。

2. 体育的实施手段。主要包括体育实施手段的概念、特点及类型等;体育内容现代化的具体表现;体育方法的特征、选择应用。

3. 体育的评价。主要包括体育评价的概念、对象、意义;体育评价的现实问题;体育评价体系(理念、类型、指标与标准、发展趋势等)。

##### ■重点与难点:

1. 系统明确体育的不同实施途径和手段。

2. 全面了解体育评价的内容、指标与标准。

#### 七、考核要求

本课程考核方式以撰写课程论文为主,也可采取提交读书报告、调研报告或案例分析等多



种形式,同时考查课堂教学和课外阅读情况。课程论文不少于 2500 字。课程成绩可参照考勤(20%)、课外阅读和课堂研讨(30%)、课程论文(50%)综合评定。

## 八、编写成员名单

周爱光(华南师范大学)、王凯珍(首都体育学院)、胡斌(北京体育大学)、方千华(福建师范大学)、曹莉(曲阜师范大学)、张守伟(东北师范大学)、宋亨国(华南师范大学)、戴俭慧(苏州大学)、汪流(首都体育学院)

## 02 体育与健康课程与教学论

### 一、课程概述

本课程是以体育与健康课程与教学的问题为研究对象,以认识体育与健康课程与教学的现象、揭示体育与健康课程与教学的规律、指导体育与健康课程与教学的实践为目的的一门课程,是体育专业学位研究生必修的基础课。本课程开设 1 个学期,每周 3 课时,共计 54 课时,计 3 学分。

### 二、先修课程

学习本课程,需掌握教育学、学校体育学、体育心理学、体育学原理等相关课程的基本理论和方法。

### 三、课程目标

通过本课程的学习,学生能够了解国内外体育与健康课程与教学的改革及发展趋势,理解国内外体育课程与教学的模式、教学风格的内涵与实施方式,掌握学科核心素养导向下体育与健康课程开发、体育与健康教学设计和实践以及评价的方法;能够根据实际教学需要,运用科学的研究方法解决教学实践中的复杂问题,提高发现问题、分析问题和解决问题的能力;具有团队合作精神、创新精神以及较宽广的国际视野。

### 四、适用对象

本课程适用于体育硕士专业学位研究生。

### 五、授课方式

本课程主要采用讲授、案例分析、主题研讨、合作学习、实践体验等多样化的授课方式。

### 六、课程内容

在课程内容选择方面,坚持应用性与学术性相结合、理论学习与实践体验相结合的原则,突

出体育与健康课程与教学基本理论与方法的学习及其在实践中的应用,重视本领域国际新思想、新理论、新方法的介绍和分析,构建能体现体育专业学位研究生培养要求的课程内容体系。主要包括四个方面:

#### (一) 体育与健康课程与教学的改革及发展

阐述体育与健康课程与教学论的研究对象和任务;介绍主要发达国家体育课程与教学的发展趋势;对我国最新版体育与健康课程标准进行解读和分析。

■重点:把握主要发达国家体育课程与教学改革的主要精神与发展趋势;理解我国最新版体育与健康课程标准的主要理念和内容。

■难点:根据国外发达国家的最新思想和方法,并结合我国的教学实际,进行创造性的运用。

#### (二) 体育课程与教学的基础理论

论述课程与教学的重要理论、体育课程与教学的理论基础、健康教育的理论基础;分析多种国外体育课程模式、中国健康体育课程模式的特点和作用,并进行实践;介绍国内外体育教学风格,特别是 Mosston 体育教学风格及其在体育教学实践中的应用。

■重点:了解课程与教学的重要理论及其对体育与健康课程与教学的指导作用,理解多种体育课程与教学模式的内容和方法。

■难点:掌握并运用中国健康体育课程模式

#### (三) 体育与健康课程的教学设计与实施

介绍体育与健康校本课程开发的相关理论和开发过程,并对基于课程标准的体育与健康校本课程开发进行案例分析;阐述体育与健康教学设计的作用、要素和程序,选择优秀教学设计案例进行分析并在课堂教学中实施。

■重点:理解体育与健康校本课程开发的内涵和相关理论;知晓体育与健康教学设计的作用、要素和程序。

■难点:掌握单元教学设计的要素和方法,并在教学实践中运用。

#### (四) 体育与健康课程与教学的学习评价

介绍体育与健康课程与教学的学习评价的功能、基本类型;阐明传统体育课程与教学的学习评价的局限性;分析现代体育与健康课程与教学的学习评价的最新动向;阐述量化评价和质性评价、相对性评价与绝对性评价过程性评价与终结性评价的方法及其运用。

■重点:理解不同类型体育与健康课程与教学的学习评价的功能,把握现代体育与健康课程与教学的学习评价的最新动向。

■难点:掌握并运用过程性评价与终结性评价相结合的方法。

## 七、考核要求

考核方式应包括过程性评价和终结性评价两个方面。过程性评价(50%)的形式可包括:课堂表现(15%)、课程作业(15%)、实践活动(20%);终结性评价(50%)的形式可包括:课程论文(20%)、教学设计(15%)、案例分析(15%)等。

本指南仅呈现课堂表现和课程论文的考核标准(见表 1),作为案例,仅供参考。其他评价内容的考核标准由各校在实施时参考表 1 自行制定。



表1 体育与健康课程与教学考核标准参考案例

考核项 等级	课堂表现	课程论文
A(优秀)	缺勤少于3课时;上课注意力集中;参与讨论时积极主动,发表的观点鲜明,有理有据,思路清晰	选题新颖和前沿,有很强的问题意识,运用相关理论和方法分析实践中的问题;观点鲜明,论据充分,分析全面深刻,有独特的见解,逻辑性强,文字表达能力好,语句通顺简洁,掌握大量的最新参考文献
B(良好)	出勤比总课时少3课时,大于或等于总课时的5/6;上课注意力比较集中;参与讨论时比较积极主动,发表的观点比较明确,依据比较充分,思路比较清晰	选题比较新颖和前沿,有较强的问题意识,运用相关理论和方法较好地分析实践中的问题;观点明确,论据比较充分,分析比较全面和深刻,逻辑性较强,文字表达能力较好,语句比较通顺简洁,掌握较多的最新参考文献
C(中等)	出勤低于总课时5/6,大于总课时2/3;上课注意力一般,参与讨论时比较积极,观点有一定的道理,思路基本清晰	选题具有一定的理论和实践意义,也有一定的问题意识,能运用相关理论和方法说明实践中的问题;观点比较明确,有一定的论据支撑,分析的全面和深刻性一般,有一定的逻辑性,文字表达能力尚可,语句通顺但不够简洁,掌握一定的参考文献
D(及格)	出勤总课时的2/3;上课注意力不太集中;能参与讨论,观点有一定的道理,但不太全面,思路不够清晰	选题的理论和实践意义一般,也有一定的问题意识,基本掌握了相关理论和方法,但与实践结合不够紧密;有一定的观点,但论据不足,分析不够全面和深入,逻辑性不强,文字表达不够准确,语句不够通顺简洁,掌握一定的参考文献
E(不及格)	出勤低于总课时的2/3;上课注意力不集中;几乎不参与讨论,思路不清晰	选题几乎没有理论和实践意义,没有问题意识;观点不明确,缺乏论据,泛泛而谈,分析不全面和深入,逻辑性较差,文字表达不清楚、不准确,语句不够通顺简洁,掌握的参考文献较少

## 八、编写成员名单

季浏(华东师范大学)、于可红(浙江大学)、王健(华中师范大学)、高嵘(北京师范大学)、刘昕(北京体育大学)、汪晓赞(华东师范大学)、潘绍伟(扬州大学)、陆作生(华南师范大学)、党林秀(福建师范大学)、邵伟德(浙江师范大学)、董翠香(华东师范大学)

## 03 运动训练竞赛学

### 一、课程概述

本课程是关于运动员、教练员及其团队训练与竞赛活动现象描述分析及其对训练竞赛活动规律认知的理论体系和应用指导方法。在体育硕士培养过程中开设运动训练竞赛学课程,能够促进学生运用运动训练竞赛基础理论和实践方法,揭示与解释运动训练竞赛主体的行为目标、过程与结果的原理和方法,探究运动训练与竞赛活动主体与客体的相互作用过程及其互动关系;掌握运动训练与竞赛活动、组织运行、管理评价等方法手段,提高体育硕士运动训练竞赛的执教能力、科研能力与组织管理能力。

本课程包括四个部分。第一部分为运动训练竞赛学导论,主要包括运动训练竞赛学体系和运动训练竞赛学学习方法。第二部分是训练竞赛组织的基本原理和方法应用,主要包括竞技能力发展方法手段设计、业余运动训练设计与组织一般方法、中小学、社区的竞赛设计与组织实践。第三部分为运动训练竞赛管理应用,主要包括业余运动训练竞赛过程的监控方法与基本流程,运动团队与教练员执教能力的案例分析等。第四部分为运动训练竞赛学研究基础,主要包括运动训练竞赛学研究选题和一般方法。

本课程开设1学期,48学时,计3学分。

### 二、先修课程

运动训练学,体育竞赛学,田径,体操,球类运动以及水上运动、冰雪运动等。

### 三、课程目标

使学生掌握运动训练竞赛学的核心原理与方法,学会运用该原理和方法描述、解释运动训练竞赛现象。培养运动训练竞赛设计方法与实践应用能力。具备初步的运动训练竞赛学研究素养。

### 四、适用对象

体育教学、运动训练、竞赛组织与管理、社会体育指导、运动康复的硕士研究生。

### 五、授课方式

课堂讲授、案例分析、课堂讨论、现场与远程观摩、慕课、团队合作设计与实践体验。



## 六、课程内容

### 第一章 运动训练竞赛学导论

#### 1. 运动训练竞赛学体系与学科基础

本专题重点介绍运动训练竞赛学研究对象、内容,学习方法和基本构架。

- 重点:运动训练竞赛学的研究对象与内容。
- 难点:运动训练竞赛学的多学科特征。

#### 2. 运动训练竞赛学研究方法与热点

本专题介绍运动训练竞赛学研究的范式和一般方法,同时介绍国内外最新研究进展和热点问题。

- 重点:运动训练竞赛学研究的常用方法。
- 难点:国际国内运动训练竞赛学研究趋势。

### 第二章 运动训练竞赛设计与组织方法

#### 1. 竞技能力训练手段方法设计与应用

本专题介绍体能、技术技能、战术战能、心智能、知能培养与发展的一般手段方法。

- 重点:体能训练手段方法及其应用。
- 难点:各种手段方法的综合应用。

#### 2. 运动训练过程的计划与实施

本专题介绍运动员多年训练过程的中小周期计划的设计方法、要求与一般模式。

- 重点:不同时期阶段目标的中小周期训练计划设计。
- 难点:不同对象不同阶段的训练计划设计。

#### 3. 程序化参赛设计与竞技参赛控制

本专题介绍运动员教练员为实现参赛目标,应对复杂比赛环境的参赛准备方案和参赛过程控制方法与要求。

- 重点:程序化参赛方案的设计内容,竞技参赛控制的一般方法。
- 难点:竞技参赛控制的实施。

#### 4. 重点项目的运动竞赛设计与组织

本专题主要根据学校、社区等竞赛活动需要和实际所进行的运动竞赛设计与组织实施方法。

- 重点:运动竞赛活动设计方案。
- 难点:运动竞赛的组织管理。

### 第三章 运动训练竞赛管理方法应用

#### 1. 运动竞赛组织制度与方法

本专题主要介绍运动竞赛的组织制度及其特征,运动竞赛的基本方法。

- 重点:运动竞赛组织制度的内容与功能。
- 难点:不同项目的竞赛方法运用。

#### 2. 运动训练与参赛过程监控

本专题主要介绍运动训练与参赛活动中运动员的运动负荷、运动训练内容与手段的运用过

程与效果。

- 重点:运动训练过程监控的基本方法和工作流程。

- 难点:运动员运动竞赛活动中的参数采集。

#### 3. 竞技运动团队建设与教练员执教能力

本专题介绍运动团队管理的一般方法和主要内容,介绍教练员执教能力结构及其培养方法途径。

- 重点:竞技运动团队管理策略和教练员执教能力培养。

- 难点:竞技运动团队管理方法。

#### 4. 运动训练竞赛风险管理

本专题介绍竞技体育活动中影响运动员、教练员及其他人员训练和比赛活动的行为过程与行为结果的潜在不利因素和事物,介绍实现各类风险管理的一般方法。

- 重点:竞技训练比赛中的常见风险识别与应对方法。

- 难点:竞技训练比赛常见风险的处置策略。

## 七、考核要求

本课程考核采取集中笔试和作业完成情况相结合的方法。其中,集中笔试为开卷形式,占总成绩 50%;作业内容为文献综述、案例分析报告、讨论演讲,占总成绩 50%。

## 八、编写成员名单

王家宏(苏州大学)、高峰(北京体育大学)、熊焰(广州大学)、石岩(山西大学)、冉建(成都体育学院)

## 04 体育科研方法

### 一、课程概述

本课程主要学习有关体育科学研究中常用的基本理论的方法论,发现和研究有关体育运动实践所面临的理论与方法问题,旨在引导学生探索解决问题的方法和途径,揭示体育领域中各种现象和关系的本质和规律,为提高体育运动实践活动效果提供科学性服务。

通过本课程的学习,使研究生从方法论与基础理论、具体研究方法、科学技术三个层次,定性与定量研究两个方面,在理论与实践相结合的基础上,了解和掌握体育科学研究的原理、逻辑策略和科学程序,并运用体育科研资料的收集、整理、分析和评估的各种方法、技术,强化问题解决的意识与策略,激发辩证思维,提升科学研究综合素养。本课程是高等体育院校体育各专研究生重要的基础性学位课程。本课程开设 1 学期,每周 2 课时,共 32 学时,计 2 学分。



## 二、先修课程

学习本课程需具备本科阶段的体育学、体育研究方法、体育统计与方法等方面的基础知识和基本理论。

## 三、课程目标

体育科研方法旨在系统阐述体育学方法论,体育学的一般思维原理和分析方法(如实证分析和规范分析方法),以及体育学分析的具体技术方法(如 SPSS 数据处理),培养研究生系统掌握体育学研究基本理论、技能及运用的能力。

学习本门课程的目的:培养体育科学研究的思维方式,开发体育学研究和学术论文撰写能力。要求研究生通过学习,逐步建立科学的研究观念,把握体育研究的范式,具备从体育实践中发现问题、分析问题、解决问题的能力。

(一)正确认识课程的性质、任务及其研究对象,全面了解课程的体系、结构,使研究生对体育科学研究方法有一个总体、全面的认识和把握。

(二)通过本课程的教学,帮助研究生掌握体育学研究方法论体系和运用方式。

(三)理论联系实际,把课程知识融入科学研究实践之中,使研究生掌握科学的体育学研究方法,提高科学研究和论文撰写的能力。

## 四、适用对象

本课程主要适用于体育硕士专业学位研究生。

## 五、授课方式

教学主要以课堂讲授及经典案例分析讨论为主,辅以多媒体课件、新媒体平台、网络资源扩展相结合等多种形式。

### (一) 课堂讲授

授课教师系统讲授教材基础知识,讲解重点、难点问题,分析热点问题,并开展课堂讨论,帮助研究生理解课程基础知识,从而提高研究生的发现问题、分析问题的能力。

### (二) 研究生自学

研究生根据要求认真查阅文献案例,参加小组讨论,线上平台交流,完成课后作业,全面理解和巩固课程所教的内容。

### (三) 文献研讨

研究生根据教学进度,通过完成教师布置的文献查阅加深对课程内容的消化,理解和掌握相关理论知识,并在课堂讨论中发表自己的看法和思考的问题,并进行评点,以提高分析问题、解决问题的实践能力。

### (四) 实践拓展

按照课程体系要求,布置学生实践作业的撰写,从选题的确定和研究问题的提出,到研究框架和研究设计,再到研究的实施与结果,逐步推进实践性拓展,培养直研究生的实际研究的能力。

## 六、课程内容

本课程主要内容分为三部分:第一:科学研究的方法与理论部分,主要包括:(一)、(二)、(三)、(四);第二:科学研究的实施方法部分,主要包括(五)、(六)、(七);第三:学术道理与规范,主要包括(八)。具体如下:

### (一) 科学的方法论

1. 科学的目的与基本原则
2. 科学方法的过程与特征
3. 科学研究的类型与基本范式
4. 科学研究的基本过程与方法体系
5. 体育科研方法论的学科基础
6. 体育科研方法的逻辑结构
7. 体育科研方法的基本功能
8. 体育科研方法的发展趋势

■ 重点:体育科研方法的发展趋势。

■ 难点:体育科研方法的学科基础及逻辑结构。

### (二) 体育科学研究选题

1. 选题的来源及原则
2. 选题的程序与方法
3. 选题的误区与注意的问题

■ 重点:选题的程序与方法。

■ 难点:选题的程序与方法。

### (三) 研究假设与研究设计

1. 科学假设概述
2. 假设的表述形式与形成过程
3. 假设的检验
4. 研究设计标准:信度和效度
5. 研究设计的内容
6. 研究中的变量及测量
7. 操作化定义
8. 研究的取样

■ 重点:研究设计的内容。

■ 难点:研究中的变量及测量。

### (四) 文献研究

1. 文献检索
2. 文献综述的撰写
3. 比较研究法
4. 内容分析法



5. 元分析方法
6. 知识谱系分析方法
7. 二次分析/现有统计资料方法

- 重点:文献综述的撰写。
- 难点:知识谱系分析方法。

#### (五) 常用研究方法

1. 观察法
2. 调查研究(问卷调查法、访谈法、测量法、德尔斐法、个案研究等内容编制依据及评价)
3. 实验研究(实验设计)

- 重点:调查内容编制。
- 难点:实验设计。

#### (六) 研究资料分析

1. 定性资料分析
2. 定量资料分析
3. SPSS 数据整理与统计处理方法

- 重点:将数据资料整理成数据文件。
- 难点:对实验研究中常见实验模型的统计处理方法。

#### (七) 研究结果呈现

1. 开题报告的撰写
2. 学术论文的撰写
3. 学位论文的撰写
4. 学位论文案例分析

- 重点:学位论文的撰写。
- 难点:学位论文的撰写。

#### (八) 体育科研的学术道德规范

1. 体育科研中的伦理问题
2. 学术道德规范与学术不端行为
3. 学术不端行为检测系统

- 重点:学术道德规范与学术不端行为。
- 难点:学术道德规范与学术不端行为。

### 七、考核要求

课程综合考核由课堂表现、笔试成绩和实践作业三部分构成。课堂表现(课堂参与程度、出勤情况)占总成绩的 20%,闭卷笔试成绩占总成绩的 50%,实践作业总成绩的 30%。成绩评价标准:按百分制。

### 八、编写成员名单

周成林(上海体育学院)、王健(天津体育学院)、马艳红(沈阳体育学院)、王梦阳(天津体育

学院)、张凯(北京体育大学)、陆颖之(上海体育学院)、高炳宏(上海体育学院)、曹连众(沈阳体育学院)

## 05 运动科学与健康

### 一、课程概述

本课程为体育学专业学位研究生必修的学位基础课。

本课程通过对运动科学与健康领域中的基本理论、基本原理、常用检测技术以及未来发展的热点等专题研讨,旨在引导学生运用运动科学与健康的理论与方法,关注运动训练、体育教学、社会体育指导和运动康复等领域的理论与实践问题,树立科学的观念,进一步提高运用运动科学与健康的理论知识观察、分析和解决体育与运动实践问题的能力。本课程开设 1 学期,48 学时,计 3 学分。

### 二、先修课程

学习本课程需具备本科阶段的运动解剖学、运动生理学、体育保健学、运动训练学等方面的基础知识和基本理论。

### 三、课程目标

本课程旨在使体育硕士专业学位研究生系统掌握并能较好地运用运动科学与健康的基础知识与基本理论,掌握人体功能评定、运动负荷控制、运动损伤防护与运动健康管理等的基本方法;提高指导和评价体育教学、运动训练以及体育锻炼的能力,以及观察、分析和解决体育与运动实践问题的能力。

### 四、适用对象

本课程适用于体育硕士专业学位研究生。

### 五、授课方式

本课程教学可采用集体讲授、小组讨论和研读文献等多种形式。教学方式可包括系统讲授、文本精读、主题研讨、案例分析和实践操作等。学习方式可包括主动接受(听课)、经典研读、读书报告、小组讨论和自主选题与实验操作等。

### 六、课程内容

本课程内容应当突出体育硕士专业学位研究生教育的特点,既避免与本科和学术性硕士研究生相关课程的简单重复,又避免与其他必修课程的交叉重叠。主要内容包括以下四个部分。



### (一) 体育教学训练的运动科学原理

主要内容:运动中氧运输系统(血液、心血管、呼吸等系统)的生物学基础及人体有氧、无氧工作能力的评定与提高;运动中的能量消耗与补充,能量消耗测定与提高运动中能量系统供能的原理与方法;运动与神经—内分泌—免疫调控原理、过程与方法;环境对运动能力的影响;冷热环境与运动适应,高原训练的原理与方法;体育教学中的运动科学原理:运动对青少年生长发育的影响,体育课中的生理学问题,体育课运动负荷的心率及相关指标的监测与评价;运动训练中的运动科学原理:运动适应,超量恢复,最优化训练,过度训练和停训等,训练强度的血乳酸和肌酸激酶同工酶的监测与评价;提高有氧、无氧耐力、速度、柔韧、平衡、协调及灵敏素质等身体素质原理与方法;运动技能形成的规律,动作技术分析和诊断理论,常用动作技术分析和诊断方法;竞技能力的遗传学基础,不同项群运动员选材的要求,运动员选材的组织与实施。

■重点:运动中氧运输系统的反应与适应;运动与神经—内分泌—免疫调控;运动训练与体育课的运动负荷监控方法;提高有氧和无氧耐力的原理与方法。

■难点:有氧、无氧工作能力的评定与提高,青少年生长发育规律与科学选材,动作技术的分析诊断与优化策略,运动员选材的组织与实施。

### (二) 运动促进健康的理论与方法

主要内容:体质测量与评价,主要包括体质评价的基本理论,常用体质评价指标与方法,国民体质监测,学生体质健康国家标准;身体活动与健康促进相关理论,主要包括身体活动评价的理论与方法,身体活动与健康促进的方案设计;运动健康管理,主要包括对健康管理的不同认识,不同人群运动健康管理的方案,积极老龄化与健康促进,运动健康管理的新理论与新方法;心血管疾病、呼吸系统疾病、代谢性疾病、神经系统疾病的运动干预及调节方法;运动伤害与运动损伤的诊断、治疗与康复,运动性疾病与运动性猝死的防控策略,运动中的医务监督。

■重点:常用体质评价方案设计,身体活动与健康促进方案设计,不同人群运动健康管理方案,慢性疾病的运动干预及生活方式调节方案设计等。

■难点:体质与健康的传统观点与现代观点;运动与国民体质、慢性疾病发生的关系及其机理;运动健康管理、运动医务监督的新理论与新方法。

### (三) 运动能力与体质健康的监控与评价

主要内容:运动能力评定的基本原理,主要包括运动能力评定的地位和作用,运动能力评定常用技术;力量素质评价与训练方法设计:力量素质常用评价指标与方法,常用力量训练方法设计与实施;运动处方的编制与实施,主要包括运动处方编制原则和设计要求,不同人群运动处方制定与实施,不同需求的运动处方制定与实施;体质健康测评的操作方法,不同人群体质健康测试程序与方法;能量消耗与营养摄入评估:能量消耗测试与评估,膳食营养调查与评估;运动风险评估理论与方法,主要包括运动中心血管疾病危险因素评估,运动负荷试验方法。

■重点:运动能力评定的基本原理与常用技术;常用力量训练方法的设计与实施;运动中的能量消耗与营养摄入评估;运动风险评估。

■难点:运动员机能状态评定方法;运动处方编制中运动强度负荷设计与运用;运动中心血管疾病危险因素评估。

### (四) 运动科学与健康的发展

主要内容:运动科学与健康研究的关键科学问题与发展趋势;运动科学与健康常用的研究

方法;运动与国民体质健康及慢性疾病防治的相关机制研究;预防或延迟慢性疾病发生与发展的运动干预策略及开发与应用;传感技术、穿戴技术、智能技术和信息技术等新技术在运动科学与健康中的应用;

■重点:运动促进身体各器官(系统)的健康效应的细胞与分子机制;新理论与新技术在运动科学与健康中的应用与推广。

■难点:交叉学科研究方法理论与、技术在运动科学与健康研究中的应用与发展。

## 七、考核要求

本课程考核方式采用撰写课程论文为主,也可采取提交文献研读报告、调研报告或案例分析等多种形式,同时考查课堂教学、课外阅读和实践操作情况。课程论文应不少于 8000 字。课程成绩可参考勤(20%)、课外阅读和课堂研讨(30%)和课程论文(50%)等综合评定。

## 八、编写成员名单

汤长发(湖南师范大学)、张一民(北京体育大学)、田振军(陕西师范大学)、庄洁(上海体育学院)、刘一平(福建师范大学)、李良鸣(广州体育学院)、何玉秀(河北师范大学)、郑澜(湖南师范大学)