

西藏民族大学体育专业学位硕士研究生 培养方案

(专业学位代码: 0452)

专业学位名称: 体育硕士

所属专业类别: 教育学

所属培养单位: 体育学院

学科简介:

全日制体育专业硕士学位教育培养目标是培养体育教学、运动训练领域的高层次、应用型体育专门人才。体育教学特色: 以高原体育教学研究为独特视角, 研究高原人体运动规律和藏族传统体育教学为特色, 实力: 体育学院是西藏唯一一所体育教育本科教学单位。在师资力量、教学条件、高原体育教学研究、高原体育与健康实验室建设等方面处于领先地位。运动训练特色: 以高原运动训练研究的独特视角, 以藏民族传统体育训练为特色, 强调理论与实践紧密结合, 实力: 在民族传统体育项目的竞赛训练、科研团队、训练设施、高原运动生理机能综合实验室建设方面处于领先地位; 拥有西藏自治区高水平运动员、教练员、裁判员培训基地。

一、培养目标

1. 拥护中国共产党的领导, 拥护社会主义制度, 维护祖国统一、民族团结, 坚决反对分裂。进一步学习和掌握马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观、习近平新时代中国特色社会主义思想的基本理论, 增强“四个意识”, 坚定“四个自信”, 做到“两个维护”。

2. 遵纪守法、诚信公正、学风严谨、追求卓越; 具有服务国家服务人民的社会责任感, 身心健康, 成为德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

3. 熟练掌握主要数据库文献科学筛选检索方法, 具有体育科学研究的基本素养。培养在体育领域中, 掌握坚实的体育基础理论、宽广的体育专业知识, 具备

体育教学、运动训练、竞赛组织和社会体育指导等领域实际工作的能力，能够独立承担体育专业技术或管理工作、德智体美劳全面发展的高层次应用型体育专门人才。

4. 能够运用一门外语，在本专业领域进行专业技术交流。

二、研究领域

研究领域：体育教学、运动训练

体育教学研究内容：以高原体育教学研究为独特视角，在体育教学基本原理和方法研究的基础上，结合西藏青少年儿童身心发展规律，以西藏地区学校体育研究为特色。

运动训练研究内容：在运动训练科学基本原理和方法研究的基础上，以高原环境下运动训练科学研究为特色，同时以现代运动训练理论为基础，探讨西藏民族传统体育项目的创新与发展，强调理论与实践紧密结合。

三、学制与学习年限

专业学位硕士研究生基本学制为3年，最长学习年限可在基本学制的基础上延长2年。专业学位硕士研究生申请提前或延期毕业者，依据《西藏民族大学研究生管理规定》的相关规定执行。

四、培养方式与主要培养环节

（一）培养方式

专业学位硕士研究生采取课程学习和学位论文研究工作相结合的培养方式，由指导教师具体负责，可实行校内校外双导师制，鼓励成立指导小组进行集体指导，以校内导师指导为主，校外导师主要参与实践环节的指导工作，积极开展科教融合，提高专业学位硕士研究生培养质量。

专业学位硕士研究生须重视实践能力培养，采取教学实践、专业实践（实习）、社会调研与服务等形式，将理论学习与专业实践紧密结合。

（二）主要培养环节及进度要求

专业学位硕士研究生主要培养环节包括但不限于：课程学习、社会实践与学术活动、中期考核、开题报告、学位论文撰写、学位论文预答辩、学位论文评审、学位论文答辩。

研究生入学后一个月内，由导师和研究生共同研究制订个人培养计划。硕士生课程学习安排在前三学期完成，中期考核应在第四学期结束前完成。中期考核

合格者方能进入学位论文工作阶段。

学院成立指导委员会，指导研究生培养工作，在方案修订、导师配备、专业课落实、论文选题、中期检查、论文答辩评审等主要环节进行指导。

考核方式:必修课可采取开卷或闭卷形式进行考试，选修课可以采取课程论文、调查报告、口试与笔试相结合、小组活动等形式进行。考试按百分制评定成绩，60分以下为不及格。专业实践、科研训练、社会实践、开题报告、学术活动等培养环节以考查方式进行。考查成绩按优秀、良好、合格、不合格评定，由导师及有关指导教师写出评语和考查结果，方能取得学分。专业学位硕士研究生必须在规定时间内参加考试、考查，如有特殊原因不能按时参加时，必须事先提出缓考申请，经学院主管领导批准（其中公共课须经研究生院主管领导批准）后，方可缓考。擅自不参加考试者，该课程的成绩以零分计，并不予补考。

（三）学风建设要求

专业学位硕士研究生在各培养环节中应严格自律，恪守学术道德，遵守学术规范。学院定期安排系统的、专门的科学道德和学术规范教育课程和活动。

五、学分要求与课程设置

（一）学分要求

专业学位硕士研究生须至少修满 38 学分（1 学分一般对应 17 学时，每门课程的开设周期原则上为一学期）。具体要求如下：

1. 公共必修课：7 学分。

（1）思想政治理论课：《马克思主义与社会科学方法论》（1 学分）（文科类）、《新时代中国特色社会主义理论与实践》（2 学分）。

（2）研究生公共外语：4 学分。

说明：符合研究生外语免修条件者，可免修相应外语课程，并计入总学分。

2. 专业必修课：20 学分。

本专业所有领域必修课（10 学分）：《论文写作指导与学术道德规范》（2 学分）、《专业领域实践及教育实习》（8 学分）；

体育教学研究领域必修课（10 学分）：《体育课程导论》（2 学分）、《体育教材教法》（2 学分）、《运动技能学习原理》（2 学分）、《体适能评定与方法》（2 学分）、《体育心理学理论与方法》（2 学分）。

运动训练研究领域必修课（10 学分）：《运动训练理论与方法》（2 学

分)、《运动心理理论与应用》(2 学分)、《运动训练科学监控》(2 学分)、《运动伤病的防治与康复》(2 学分)、《体能训练理论与方法》(2 学分)。

3. 专业选修课: 10 学分。

选修课是所有领域学生的任意选修课,专业学位硕士研究生至少选修 5 门专业选修课,每门课程 2 学分,计 10 学分。

《运动专项 1(田径类)》(2 学分)、《运动专项 2(三大球)》(2 学分)、

《运动专项 3(小球类)》(2 学分)、《运动专项 4(民族体育类)》(2 学分)、

《运动专项 5(操舞类)》(2 学分)、《硕士公共英语提高专题》(2 学分)、《西藏体育历史与文化》(2 学分)、《体育统计学与相关软件应用》(2 学分)、《游泳》(2 学分)。

4. 社会实践和学术活动: 1 学分。

在校期间参加学校、全国或国际学术会议、学术讲座(论坛)、学术研讨或“三助一辅”(助研、助教、助管、兼职辅导员)或进藏调研 7 天及以上并撰写调研报告或参加校外实习满半年者,计 1 学分。

(二) 课程设置

表 1: 公共必修课

课程类别	课程名称	总学时	总学分	开课学期	开课单位
公共必修课	马克思主义与社会科学方法论	17	1	1	马克思主义学院
	新时代中国特色社会主义理论与实践研究	34	2	2	马克思主义学院
	研究生公共外语	68	4	1	外语学院

表 2：专业必修课和专业选修课

课程类别		课程名称	总学时	总学分	开课学期	开课单位
专业必修课	本专业所有领域必修课	论文写作指导与学术道德规范	34	2	1	体育学院
		专业领域实践及教育实习	136	8	3、4	体育学院
	体育教学	体育课程导论	34	2	1	体育学院
		体育教材教法	34	2	1	体育学院
		运动技能学习原理	34	2	1	体育学院
		体适能评定与方法	34	2	2	体育学院
		体育心理学理论与方法	34	2	2	体育学院
	运动	运动训练理论与方法	34	2	1	体育学院
		运动心理理论与应用	34	2	2	体育学院
		运动训练科学监控	34	2	1	体育学院

	训练	运动伤病的防治与康复	34	2	2	体育学院
		体能训练理论与方法	34	2	1	体育学院
专业选修课	所有研究领域选修课	运动专项 1（田径类）	34	2	1	体育学院
		运动专项 2（三大球）	34	2	2	体育学院
		运动专项 3（小球类）	34	2	2	体育学院
		运动专项 4（民族体育类）	34	2	2	体育学院
		运动专项 5（操舞类）	34	2	2	体育学院
		硕士公共英语提高专题	34	2	2	体育学院
		西藏体育历史与文化	34	2	2	体育学院
		体育统计学与相关软件应用	34	2	2	体育学院
		游泳	34	2	2	体育学院

注：专业领域实践及教育实习课程，第三学期考试，第四学期考查。超 25 人，分组或分班授课。

表 3：社会实践与学术活动

培养环节	总学分	具体要求
社会实践与学术活动	1	在校期间参加学校、全国或国际学术会议、学术讲座（论坛）、学术研讨或“三助一辅”（助研、助教、助管、兼职辅导员）或进藏调研 7 天及以上并撰写调研报告或参加校外

		实习满半年者，计1学分。
--	--	--------------

六、中期考核

中期考核是研究生正式进入学位论文研究阶段前的一次综合性考核，由体育学院统一组织，重点考查研究生是否掌握较为坚实的基础理论和系统的专业知识能否综合运用这些知识分析和解决问题；是否具备一定的创新性研究及实践工作的能力。

专业学位硕士研究生一般应当在入学后第四学期结束前完成中期考核。考核内容为政治思想、组织纪律、课程学习、学术研究等方面。考核结束后填写《西藏民族大学研究生中期考核表》。中期考核未通过者可按规定申请再次考核，第二次考核仍未通过者予以肄业。

七、学位论文开题报告

开题报告是为论证、审核研究生学位论文选题及内容而举行的专门报告会，旨在监督和保障学位论文质量，由体育学院统一组织。

达到规定的学分，论文选题和开题报告提交导师审阅同意后，方可申请参加开题报告答辩。开题报告的主要内容应包括选题背景与意义、国内外研究现状、研究方法、研究创新点与不足、参考书目等。

专业学位硕士研究生学位论文开题报告应当由开题报告审核小组审核，填写《西藏民族大学研究生开题报告审批表》。

开题报告通过者，方可开始撰写论文；开题报告未通过者可按规定申请再次开题。开题报告通过者如因特殊情况提出变更学位论文选题，应重新举行开题报告会。

八、学位论文撰写

学位论文是进行学位评定的主要依据。研究生在攻读学位期间，应当在指导教师指导下参照教指委的要求独立完成学位论文研究工作，相应形成的创新成果应当以学位论文的形式完整呈现。学位论文研究的实际工作时间一般不少于一年。

(一) 学位论文使用语言：外语类学位论文撰写可使用所学语言，非外语类学位论文撰写须使用国家通用语言文字。

(二) 学位论文必须符合学术规范和学术诚信要求，具体要求见《西藏民族

《大学研究生学位论文格式规定》的相关规定。

(三) 学位论文字数: 专业学位硕士学位论文一般不少于 1.5 万字(外文撰写, 一般不少于 8000 词), 摘要 300-500 字(外文撰写, 一般不少于 150-250 词)。

九、学位论文答辩

专业学位硕士研究生全面完成本学科培养方案规定的各个环节, 在规定期限内完成学位论文, 提交论文终稿, 经指导教师以及论文评阅人同意, 方可申请答辩。如论文题目出现重大修改, 应重新开题后方可申请答辩。学位论文的答辩程序按照《西藏民族大学硕士研究生学位论文答辩管理规定》《西藏民族大学硕士学位授予工作细则》执行。

为保障论文质量, 严把论文质量关, 专业学位硕士学位论文均应参加匿名评审。具体要求见《西藏民族大学硕士研究生学位论文答辩管理规定》《西藏民族大学硕士学位授予工作细则》的相关规定。

十、阅读书目

(一) 必读书目

1. 邓树勋著:《高级运动生理学—理论与应用》, 高等教育出版社, 2003 年版。
1. Markus Raab, Paul Wylleman 著:《体育运动心理学研究》, 学术出版社, 2016 年版。
2. 季浏著:《体育与健康课程与教学论》, 浙江教育出版社, 2003 年版。
3. 季浏, 殷恒婵, 颜军著:《体育心理学》, 高等教育出版社, 2016 年版。
4. 丛湖平著:《体育经济学》, 高等教育出版社, 2004 年版。
5. 布伦达.G. 匹兹(美)著:《体育营销案例分析》, 辽宁科技出版社, 2005 年版。
6. 李明等(美)著:《体育经济学》, 辽宁科学技术出版社, 2005 年版。
7. 钟天朗著:《体育经营管理理论与实务》, 复旦大学出版社, 2004 年版。
8. 丛湖平著:《体育产业理论与实践》, 人民体育出版社, 2006 年版。
9. 邱丕相著:《民族传统体育概论》, 高等教育出版社, 2008 年版。
10. 刘勇著:《体育市场调查与分析》, 高等教育出版社, 2004 年版。
11. 席焕元著:《体育人类学》, 北京体育大学出版社, 2001 年版。
12. 李诚志著:《教练员训练指南》, 人民体育出版社, 1992 年版。
12. 风笑天:《社会学研究方法》, 中国人民大学出版社, 2009 版。

13. 叶加宝、苏连勇著：《体育概论》，北京体育大学出版社，2005 年版。
14. 胡声宇著：《运动解剖学》，人民体育出版社，2000 年版。
15. 田麦久著：《运动训练学》，人民体育出版社，2000 年版。
16. 王瑞元著：《运动生理学》，人民体育出版社，2002 年版。
17. 徐国栋著：《运动解剖学》，人民体育出版社，2012 年版。
18. 纪树荣著：《运动疗法技术学》，华夏出版社，2011 年版。
19. 杨贵仁著：《中国学校体育改革的理论与实践》，高等教育出版社，2006 年版。
20. 乔德才，张蕴琨，邓树勋著：《运动人体科学研究进展与应用》，人民体育出版社，2008 版。
21. 邓树勋，王健著：《高级运动生理学——理论与应用》，高等教育出版社，2003 年版。
22. 毛振明著：《体育教学论》，高等教育出版社，2005 年版。
23. 杨文轩，陈琦著：《体育原理》，高等教育出版社，2004 年版。
24. 黄汉升，周登嵩著：《体育科研方法导论》，北京体育大学出版社，2010 年版。
25. 邱丕相著：《中国武术教程》，人民体育出版社，2003 年版。
26. 全国体育学院系教材委员会著：《田径运动高级教程》，人民体育出版社，2000 年版。
27. 全国体育学院系教材委员会著：《篮球运动高级教程》，人民体育出版社，2000 年版。
28. 葛春林著：《最新排球训练理论仑与实践》，北京体育大学出版社，2003 年版。
29. 全国体育院系教材委员会著：《竞技体操高级教程》，人民教育出版社，2000 年版。
30. 卢元镇著：《体育社会学》，高等教育出版社，2006 年版。
31. 潘绍伟，于可红著：《学校体育学》，高等教育出版社，2008 年版。

（二）选读书目

1. 《体育科学》，中国体育科学学会主办
2. 《中国体育科技》，国家体育总局科研所主办

3. 《体育与科学》，江苏体育科研所主办
4. 《北京体育大学学报》，北京体育大学主办
5. 《体育学刊》，国家教育部主管;华南理工大学、华南师范大学主办
6. 《成都体育学院学报》，成都体育学院主办
7. 《上海体育学院学报》，上海体育学院主办
8. 《体育文化导刊》，国家体育总局信息研究所主办
9. 《武汉体育学院学报》，武汉体育学院主办
10. 《天津体育学院学报》，天津体育学院主办
11. 《西安体育学院学报》，西安体育学院主办
12. 《广州体育学院学报》，广州体育学院主办
13. 《山东体育学院学报》 .山东体育学院主办
14. 《首都体育学院学报》，首都体育学院主办
15. 《沈阳体育学院学报》 沈阳体育学院主办
16. 《南京体育学院学报》（社会科学版），南京体育学院主办。
17. 郑永富著：《群众文化学》，中国国际广播出版社，2001年版。
18. 季浏著：《体育课程与教学论》，广西师范大学出版社，2005版。
19. 理查德·H·考克斯著：《运动心理学》，布朗通讯公司，2011年版。
20. 斯蒂芬·P·罗宾斯(美)著：《管理学》，中国人民大学出版社，2006年版。
21. 周三多、陈传明著：《管理学原理与方法》，复旦大学出版社，2014年版。
22. 彭聃龄著：《普通心理学》，北京师范大学出版社，2004年版。
23. 林崇德著：《发展心理学》，人民教育出版社，2009年版。
24. 高等学校新世纪体育教材编写委员会著：《中国传统养生》，高等教育出版社，2006年版。
25. 童绍岗，孙麒麟，周宁著：《人文体育》，人民海关出版社，2002年版。
26. 邱丕相著：《民族传统体育概论》，高等教育出版社，2008年版。

十一、课程描述

（一）专业必修课

1. 课程名称：《论文写作指导与学术道德规范》

课程简介：《论文写作指导与学术道德规范》介绍体育科学研究的选题、研究设计、计划制定、论文撰写评价过程与方法，为体育科学研究论文的撰写提供

理论基础与方法。教学内容: 主要包括体育科学研究导论、体育科学研究的选题、体育科学研究设计与计划、体育科学研究资料的整理与分析、体育科学研究的基本方法和理论、体育科学研究者的道德修养与学术修养、体育科学研究论文的撰写及研究论文的报告与答辩。教学方法: 讲授、问答、讨论, 实践操作、观看图片、视频资料。教学目标: 运用体育科学研究的理论与方法, 进行调查和研究, 学会选题, 收集资料及撰写论文提纲, 在实践操作中, 掌握查阅文献资料的基本能力和方法, 具备完成毕业论文写作的能力。考核: 撰写个人研究方向相关领域学术论文一篇, 字数不少于 5 千, 附全彩查重报告、重复率不得高于 20%。

2. 课程名称: 《专业领域实践及教育实习》

课程简介: 《专业领域实践与教育实习》课程是体育学院研究生专硕体育教学和运动训练专业的必修课程之一, 通过学习使学生将所学的基本理论、专业知识和基本技能综合地应用于教育教学实践, 全面培养和锻炼学生从事体育教育教学工作的能力, 巩固与加强学生忠诚党的教育事业的思想。同时通过教育实习, 检验体育专业教育教学质量, 了解大中专院校及中小学教育教学现状与教学改革进展, 学习各实习学校和教师的先进经验, 促进专业教育教学改革, 提高教育教学质量。为将来从事体育教育行业奠定良好的基础。考核: 设计 3 次教学或训练实践课。考核: 设计 3 次教学或训练实践课, 并随堂进行授课, 时间不超过 15—20 分钟。

3. 课程名称: 《体育课程导论》

课程简介: 《体育课程导论》是以立德树人根本任务为导向, 树立“课程思政”和“专业思政”的意识, 研究基础教育体育与健康课程改革与发展现实需求, 提高体育专业人才培养的目标达成度、社会适应度和结果满意度。教学内容: 绪论、体育课程与教学目标、体育课程与教学内容、体育课程与教学组织、体育课程实施与教学过程、体育教学方法、体育课堂教学技能、体育教学评价、体育教学设计、体育课程与教学资源、体育课程特色与教学风格等。教学方法: 讲授、问答、讨论, 观看图片、视频资料、实践。教学目标: 通过本课程教学, 使学生了解掌握体育课程与教学基本内容和研究方向, 为课程与教学研究做好理论基础。考核: 撰写相关领域学术论文一篇, 字数不少于五千, 重复率不得高于 20%。

4. 课程名称: 《体育教材教法》

课程简介：通过《体育教材教法》课程教学使学生较系统的掌握学校体育教学工作的基本理论、基本知识和基本技能，以及应用这些理论、知识和技能开展学校体育教学工作的能力。使学生正确认识到认真学习教材教法的理论与技能对上好体育课和不断提高教学质量，促进学生身心健康发展的重要意义；全面掌握学校体育课程标准的理论与方法，加强对学生进行语言表达、动作示范、文字表述、教学组织、自学科研等方面能力的培养；使学生较全面地学习并掌握组织与实施学校体育的教学、锻炼、训练、科研、管理等各项工作的基本理论与方法。学以致用，理论与实践结合，培养学生勇于创新，提高分析问题与解决问题的能力。教学内容：《体育教材教法》课程是理论性与实践性较强的学科，要求学生首先要认真钻研教材与教法，把书本知识与教学实践经验相结合，经常组织教学观摩、学习、交流教材教法的活动；开展专题或专项教材教法的研讨，以及教法作业的研究活动；加强实际作业和实习、见习工作，探讨实验新的教学方法；教育学生既要独立思考，勇于创新，不断提高自己的实践能力。又要积极参与讨论，加强合作，以提高发现问题与解决问题的能力。考核：设计1次教学或训练实践课的说课稿和教案，并随堂进行授课，展示时间15—20分钟。

5. 课程名称：《运动技能学习原理》

课程简介：《运动技能学习原理》是体育教学专业研究生的必修课程，是讲述人类在生活和运动过程中，有关动作技能的练习提高和控制过程中的现象和规律。教学内容：运动技能学习与控制概述，运动中的信息加工，运动能力与个体差异，运动技能的协调与控制，运动技能的保持与迁移。教学目标：通过《运动技能学习与控制》的学习，要求学生对人们完成运动操作的控制机制和技能的学习规律有一个初步的掌握，为学生进一步理解、认识、学习和指导运动技能的学习提供理论知识，并能结合自己的专业学习进行一些实际性的研究工作。教学方法：主要采用讲授与问答、探究与讨论、现场观摩与视频观看、案例教学、网络资源研讨相结合等教学方法。考核：撰写《运动技能学习原理》相关领域学术论文一篇，字数不少于3千，附查重报告，重复率不高于20%。

6. 课程名称：《体适能评定与方法》

课程简介：《体适能评定与方法》是研究以增进健康为目的的体适能知识和体育运动，培养从事体适能和健康职业工作所需要的知识和能力，主要掌握基本的体适能评定理论与方法，以适应社会发展需要，提高国民健康与体质水平。教

学内容: 体适能与健康新理念、健康评估, 适量运动、营养与运动、身体活动的能量消耗及其营养、身体成分与体重控制、心肺适能、肌肉适能、柔韧性及伸展运动、健身运动指导及健康管理、不同人群的运动处方、体育运动中的心理学、体适能的基本理论、全民健身路径与常用器材介绍、健康体适能评定操作方法等。教学方法: 讲授、问答、讨论, 观看图片、视频资料、实践操作。教学目标: 通过本课程教学, 使学生了解掌握健康体适能评定理论与方法, 为今后健康体适能的研究打好理论基础。考核: 撰写相关领域学术论文一篇, 字数不少于五千, 重复率不得高于 20%。

7. 课程名称: 《体育心理学理论与方法》

课程简介: 体育心理学理论与方法研究学习体育教学中心理现象, 特别是学生在体育学习过程中的心理特点和变化, 探讨如何运用体育心理学理论提高体育教与学的效果, 激发学生参与体育学习和活动的兴趣, 培养学生的意志品质, 提高学生的自尊心与自信心, 调节学生的情绪状态, 培养学生的合作精神和竞争意识, 以此达到育人目的。教学方法: 讲授、小组合作、教学实验。教学目标: 使学生掌握体育心理学的基本理论和研究方法, 了解体育心理学的最新发展, 拓宽学生视野, 把握最新研究动向, 培养学生运用体育心理学知识和解决实际问题的能力。考核: 撰写《体育心理学理论与方法》相关领域学术论文一篇, 字数不少于 5 千, 附查重报告, 重复率不得高于 20%。

8. 课程名称: 《运动训练理论与方法》

课程简介: 《运动训练理论与方法》是研究和阐明运动训练规律的综合应用性学科。教学内容: 运动训练总论; 运动员竞技能力及训练; 运动训练计划的制定与实施等。教学方法: 运动训练理论与方法是揭示运动训练规律与方法一门实践性较强的学科, 应用性较强, 为学生将来从事体育教学和运动训练打下理论与方法基础。因此授课教师在教学过程中根据教学内容中相应的训练方法列举实例进行演示与分析, 并布置相应的作业, 以加强实践教学环节。教学目标: 通过本课程教学, 使学生了解掌握运动训练的基本原理、方法与理论体系, 能根据不同运动项目特点制定出较为详细的训练计划; 通过学习, 使学生了解掌握运动训练理论与方法的基础上, 能用所学的运动训练理论知识指导运动训练实际; 能较好的把握不同训练阶段运动负荷的设计与安排; 通过学习运动训练学学科知识及相关学科知识, 将运动训练的理论与方法运用于运动训练实践, 具备提出问题、思

考问题、分析问题和解决实际问题的基本能力，为以后进行体育教学和训练打好理论基础。考核：撰写《运动训练理论与方法》相关领域学术论文一篇，字数不少于3千，附查重报告，重复率不得高于20%。

9. 课程名称：《运动心理理论与应用》

课程简介：运动心理学理论与方法以运动活动参与者（包括运动员、教练员、学习体育课程的学生、参加锻炼活动的个体等）为线索，以包含动机和情绪两大成分的动力因素为起点，介绍人们因为运动活动而产生或在运动活动中体现的个人差异和认知特点，阐释运动中自我完善、心理健康和社会互动的问题。教学方法：讲授、小组合作、教学实验。教学目标：帮助学生掌握运动训练中心理过程的特点和规律以及人的个性差异与运动训练的关系，了解运动训练对人的心理过程和个性特征产生的影响，帮助学生掌握运动知识、形成运动技能、进行技能训练的心理学规律，能够研究运动竞赛中人的心理状态等问题。考核：撰写《运动心理学理论与方法》相关领域学术论文一篇，字数不少于5千，附查重报告，重复率不得高于20%。

10. 课程名称：《运动训练科学监控》

课程简介：《运动训练科学监控》是运用体育学的理论与方法对运动训练过程进行科学监测和调控的一门学科。教学内容：运动员运动过程的体能、技能、战术能力、心理过程和智力发展，训练目标、内容、手段、强度、密度等，运动选材、运动训练、体育竞赛和运动康复进行整体调控。教学方法：讲授、问答、讨论，观看视频资料及实践等方法。教学目标：培养学生应用运动训练的理论和方法解决运动训练中的实际问题，提高从事体育科学研究的基本能力。考核：自选一运动训练过程进行监控，以PPT的形式进行展示，时间20min。

11. 课程名称：《运动伤病的防治与康复》

课程简介：运动伤病的防治与康复是研究体质与健康及体育运动中保健规律和措施的一门新兴综合应用科学。它是在体育运动发展过程中逐步将体育与医疗保健相结合而形成的一门交叉科学。教学内容：包括过度训练、运动应激综合征、运动员贫血、运动中腹痛、肌肉痉挛、运动性血尿、运动性血红蛋白尿、运动性中暑、运动性脱水、运动性猝死、运动损伤概述、运动损伤的处理、运动损伤的预防。教学方法：讲授、问答、讨论，实践操作、观看图片、视频资料。教学目标：正确理解各种运动性疾病的病因与发病机制，了解各种运动疾病的类型及预

防措施，掌握各种运动性疾病的征象、诊断和治疗处理方法。考核：撰写个人研究方向相关领域学术论文一篇，字数不少于 5 千，附全彩查重报告、重复率不得高于 20%。

12. 课程名称：《体能训练理论与方法》

课程简介：体能训练的理论与方法，研究和揭示体能训练的一般规律和基本方法，结合专项需求通过合理负荷练习，改善身体形态，提高运动员身体各器官系统的机能，发展运动素质，促进成绩提高。

（二）专业选修课

1. 课程名称：《运动专项 1（田径类）》

课程简介：《运动专项 1》主要教授田径运动的特点、内容，使学生掌握主要的基本技术、基础练习方法和田径裁判规则的基本知识，具有一定的裁判能力和组织比赛的能力。教学内容：跨栏跑、背向滑步推铅球、跳高等项目的基本知识、基础训练、技术实践等。教学方法：通过讲解、示范、看图片、录像等方法讲授田径各项技术，让学生建立正确的技术动作表象，然后通过练习和比赛达到掌握技术、提高运动技能和成绩的目的。教学目标：通过本课程的教学和实践，使学生掌握各项目技术特点、动作结构、技术原理、训练方法、技术的发展动向；全面掌握田径主要项目的技术和教学方法，在专业技术上进一步提高和有更深的理解，丰富专业理论知识深度和广度；具备指导体育锻炼、从事田径运动教学和训练、组织基层田径运动竞赛及田径运动场地、器材管理等各方面的能力。考核由平时成绩、过程考核和期末考核两部分组成，平时成绩占 30%，主要包括课堂听讲、回答问题、完成练习、作业和出勤等方面过程考核与期末考核占 70%。期末考试主要通过实践形式进行技评。

2. 课程名称：《运动专项 2（三大球）》

课程简介：《运动专项 2》大球类课程是体育教学和运动训练专业研究生必修课程之一，三大球的学习基于对手瞬间博弈、身体对抗、复杂多变的战术，培养学生团队协作竞争精神和意志力。通过本课程教学，使学生了解掌握三大球不同训练阶段的设计与安排，为课程与教学研究做好实践基础。其主要内容包括：基本知识，基础训练，技术实践等。

3. 课程名称：《运动专项 3（小球类）》

课程简介：《运动专项 3》小球类课程是体育教学和运动训练专业研究生必

修课程之一,通过学习使学生进一步了解隔网对抗类小球项目基本技术和运动原理,同时,通过本门课程的学习,使学生能够了解隔网对抗小球类项目之间的相同性和差异性。其主要内容包括:基本知识,基础训练,技术实践等。

总负责人:杨海航 负责人:王兴怀

制定参与人:杨海航、王兴怀、杨建军、耿献伟、陈婷、张治远、李绪稳

执笔人:闫海华