

西藏民族大学体育学学科 学术学位硕士研究生培养方案

(学科代码: 0403)

所属学科门类: 教育学

所属一级学科: 体育学

所属培养单位: 体育学院

学科简介:

体育学一级学科下设体育教育训练学、运动人体科学、民族传统体育学、体育人文社会学四个二级学科。体育教育训练学**特色与优势**: 学院以体育教育训练学为核心学科发展, 结合西藏传统体育, 重点研究高原体育教学、运动训练的方法和理论。培养西藏实际需要的各级体育人才, 拥有西藏高水平运动员、教练员、裁判员培训基地。师资力量雄厚, 梯队结构合理, 研究方向明确。主持省部级项目 3 项, 发表论文多篇。运动人体科学**特色与优势**: 学院以高原体育科学为主要特色。目前学科已经形成了运动训练的低氧与健康、运动与心血管保护、运动与学习记忆的理论与应用等较为成熟的研究方向, 具备了一定的特色和优势。

民族传统体育学**特色与优势**: 体育学院以藏族传统体育文化为核心方向, 对藏族体育文化进行挖掘和项目整理。学院具有较完备的民族传统体育教学、训练和研究条件。专任教师结构合理, 研究方向特色鲜明, 优势明显。拥有校级科研平台: 西藏民族传统体育研究中心。相关的平台建设为本研究方向提供了必要的支撑。体育人文社会学**特色与优势**: 学院注重基本方法和理论研究, 紧密联系体育改革与发展的实际。根据西藏体育发展现状, 重点研究体育产业、体育组织、群众体育等领域, 为政府制定相关政策提供依据, 具有地方特色。拥有西藏自治区级社会体育指导员培训基地。拥有国家级科普基地: 西藏民族大学高原运动与健康科普基地。相关的平台建设为本研究方向提供了必要的支撑。

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. 熟练掌握体育科学及相关学科的基础理论和专业知识、基本技能，完善自身的知识结构，具有交叉综合特色的知识结构和宽广的学科知识面；具有较强的体育创新能力和实践能力。德智体美劳全面发展，具有较高素质和创新能力的高层次专门人才。

4. 具有体育科学研究的基本素养。掌握一门外国语，能较熟练地阅读本专业的外文资料和撰写论文摘要，并能进行基本的会话。具备利用计算机、互联网进行中英文文字及数据处理，网上信息检索、查询及学术交流的能力。

二、研究方向及特色

研究方向：

体育人文社会学（040301）、运动人体科学（040302）、体育教育训练学（040303）、民族传统体育学（040304）。

研究特色：

1. 体育人文社会学研究特色：根据西藏体育发展现状，重点研究西藏地区体育产业、体育组织、群众体育等领域，丰富藏族体育文化资源，为政府制定相关政策提供依据，具有地方特色。

2. 运动人体科学研究特色：以高原体育科学为主要特色。充分利用高海拔缺氧环境对人体的影响，研究高原环境下的运动科学。

3. 体育教育训练学研究特色：以体育教育训练学为核心学科发展，结合西藏传统体育，重点研究高原体育教学、运动训练的方法和理论。培养西藏实际需要的各级体育人才。

4. 民族传统体育学研究特色：以西藏地区流传的民族传统体育项目为主要研究方向，挖掘和整理优秀的西藏民族传统体育项目，传承发展西藏民族传统体育文化。

三、学制与学习年限

采用全日制学习方式，学习年限一般为3年。连续延长学制最高不超过2年。

学术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

1. 学术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，鼓励成立指导小组进行集体指导，积极开展科教融合，产教融合，校地合作，提高学术学位硕士研究生培养质量。

2. 培养过程提倡校内外相结合，邀请校内外专家开设专题讲座，参与校外有关学术活动和调研活动，以扩大学生视野，提高科研能力。

3. 研究生培养采取导师负责制，导师与导师组集体培养相结合，充分发挥研究生的主动性和导师的主导作用。导师应全面负责研究生的学习成绩、科研水平和思想政治教育，保证研究生的培养质量。导师组应与导师共同做好研究生的培养和管理工 作：认真搞好专业理论课的教学，组织安排教学实践，组织研究生定期参加有关学术活动，鼓励研究生在学术刊物上发表文章。

(二) 主要培养环节及进度要求

学术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。

1. 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。

2. 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。

3. 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。

4. 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。学术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

学术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

学术学位硕士研究生须至少修满 32 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：9 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：6 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：12 学分。

所有研究方向必修课（6 学分）：《论文写作指导与学术道德规范》（2 学分）《体育学科基础理论与前沿》（2 学分）《体育统计学与相关软件应用》（2 学分）

体育人文社会学研究方向必修课（6 学分）：《体育基本理论》（2 学分）《体育人文科学概论》（2 学分）《体育人文社会学研究前沿》（2 学分）

运动人体科学研究方向必修课（6 学分）：《运动人体科学研究进展》（2 学分）《运动人体科学理论与实践》（2 学分）《运动人体科学研究方法》（2 学分）

体育教育训练学研究方向必修课（6 学分）：《运动训练基础理论与方法》（2 学分）《专项训练理论与实践》（2 学分）《体育教学论》（2 学分）

民族传统体育学研究方向必修课（6 学分）：《民族传统体育文化概论》（2 学分）《民族传统体育学前沿研究》（2 学分）《民族传统体育教学训练理论与实践》（2 学分）

3. 专业选修课：10 学分。

学术学位硕士研究生至少选修 5 门专业选修课，计 10 学分。专业选修课应充分体现本学科人才培养特色，尽可能反映国内外的前沿研究状况。分为各研究

方向选修课、跨专业选修课和任选课。其中，各研究方向选修课不少于 3 门课程，每门课程 2 学分，总学分不少于 6 学分；跨专业选修课不少于 1 门课程，每门课程 2 学分，总学分不少于 2 学分；任意选修课不少于 1 门课程，每门课程 2 学分，总学分不少于 2 学分。

(1) 各研究方向选修课 (6 学分)

体育人文社会学研究方向选修课 (6 学分)：《体育人文社会学研究方向专题》(2 学分)《民俗体育与西藏体育文化研究》(2 学分)《体育人类学》(2 学分)《体育产业概论》(2 学分)

运动人体科学研究方向选修课 (6 学分)：《高级运动解剖学》(2 学分)《运动与学习记忆专题》(2 学分)《运动与心血管专题》(2 学分)《高原体育与健康专题》(2 学分)《高级运动生理学》(2 学分)

体育教育训练学研究方向选修课 (6 学分)：《民族传统体育现代化研究》(2 学分)《专项体能研究进展及训练》(2 学分)《体育教学方法与实践》(2 学分)《西藏学校体育发展研究》(2 学分)《西藏竞技体育发展研究》(2 学分)

民族传统体育学研究方向选修课 (6 学分)：《西藏民族传统体育历史与文化》(2 学分)《中华传统养生理论与实践》(2 学分)《民族传统体育与乡村振兴专题》(2 学分)《武术理论与实践》(2 学分)

(2) 跨专业选修课 (2 学分)

《经济学原理》(2 学分)《运动心理学理论与应用》(2 学分)《运动免疫学》(2 学分)《实用运动医学》(2 学分)《教学与课程论相关课程》(2 学分)《文化传播》(2 学分)《文化人类学》(2 学分)《教育心理学》(2 学分)。

(3) 任意选修课 (2 学分)

《篮球》(2 学分)《极限飞盘》(2 学分)《锅庄与藏族舞蹈》(2 学分)《射艺》(2 学分)《体育舞蹈》(2 学分)《啦啦操》(2 学分)《健美操》(2 学分)《足球》(2 学分)《网球》(2 学分)《羽毛球》(2 学分)《田径》(2 学分)《健身健美运动》(2 学分)《排球》(2 学分)《乒乓球》(2 学分)《武术》(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 9学分	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	102	6	1、2	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	所有研究方向必修课	论文写作指导与学术道德规范	34	2	1	体育学院
		体育学科基础理论与前沿	34	2	1	体育学院
		体育统计学与相关软件应用	34	2	2	体育学院
	体育人文社会学	体育基本理论	34	2	1	体育学院

必修 课		体育人文科学概论	34	2	1	体育学院	
		体育人文社会学研究前沿	34	2	2	体育学院	
	12 学 分	运动人体 科学	运动人体科学研究进展	34	2	1	体育学院
			运动人体科学研究方法	34	2	1	体育学院
			运动人体科学理论与实践	34	2	2	体育学院
	体育教育 训练学	运动训练基础理论与方法	34	2	1	体育学院	
		体育教学论	34	2	1	体育学院	
		专项训练理论与实践	34	2	2	体育学院	
	民族传统 体育学	民族传统体育文化概论	34	2	1	体育学院	
		民族传统体育学前沿研究	34	2	1	体育学院	
		民族传统体育教学训练理论与实践	34	2	2	体育学院	
	专 业	体育人文 社会学 6 学分	体育人文社会学研究方向 专题	34	2	1	体育学院
			民俗体育与西藏体育文化 研究	34	2	2	体育学院
			体育人类学	34	2	2	体育学院
体育产业概论			34	2	2	体育学院	

选修课 10 学分	运动人体 科学 6 学 分	高级运动解剖学	34	2	1	体育学院
		运动与学习记忆专题	34	2	2	体育学院
		运动与心血管专题	34	2	2	体育学院
		高原体育与健康专题	34	2	2	体育学院
		高级运动生理学	34	2	2	体育学院
	体育教育 训练学 6 学分	民族传统体育现代化研究	34	2	1	体育学院
		专项体能研究进展及训练	34	2	2	体育学院
		体育教学方法与实践	34	2	2	体育学院
		西藏学校体育发展研究	34	2	2	体育学院
		西藏竞技体育发展研究	34	2	2	体育学院
	民族传统 体育学 6 学分	西藏民族传统体育历史与文化	34	2	1	体育学院
		中华传统养生理论与实践	34	2	2	体育学院
		民族传统体育与乡村振兴专题	34	2	2	体育学院
		武术理论与实践	34	2	2	体育学院
	跨专业	经济学原理	34	2	3	体育学院
		运动心理学理论与应用	34	2	3	体育学院

	选修课 2 学分	运动免疫学	34	2	3	体育学院
		实用运动医学	34	2	3	体育学院
		教学与课程论相关课程	34	2	3	体育学院
		文化传播	34	2	3	体育学院
		文化人类学	34	2	3	体育学院
		教育心理学	34	2	3	体育学院
	任选课 2 学分	篮球	34	2	3	体育学院
		极限飞盘	34	2	3	体育学院
		锅庄与藏族舞蹈	34	2	3	体育学院
		射艺	34	2	3	体育学院
		体育舞蹈	34	2	3	体育学院
		啦啦操	34	2	3	体育学院
		健美操	34	2	3	体育学院
		足球	34	2	3	体育学院
		网球	34	2	3	体育学院
		羽毛球	34	2	3	体育学院
		田径	34	2	3	体育学院

		健身健美运动	34	2	3	体育学院
		排球	34	2	3	体育学院
		乒乓球	34	2	3	体育学院
		武术	34	2	3	体育学院
		游泳	34	2	3	体育学院

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工作的能力。

学术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》。通过中期考核者，方可进入开题报告环节。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。学术学位硕士研究生一般应当在中期考核结束后两个月内完成学位论文开题报告。

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。

学术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：外语类学科原则上使用所学语言撰写；非外语类学科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：硕士学位论文一般不少于3万字（用外文撰写，一般不少于1.5万词），摘要500-800字（用外文撰写，一般不少于300-600词）。

九、学位论文答辩

学术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，学术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。
- 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。杨文轩，季浏著：《义务教育体育与健康课程标准解读》，北京师范大学出版社，2011 年版。
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. 孙有平著：《运动训练实践问题研究》，华东师范大学出版社，2014 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. 理查德·H·考克斯著：《运动心理学》，布朗通讯公司，2011 年版。
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。汪晓赞著：《体育

教学风格》，高等教育出版社，2015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：《最新排球训练理论与实务》，北京体育大学出版社，2003年版。

29. 全国体育学院系教材委员会著：《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. 李秉德著：《教学论》，人民体育出版社，1999年版。
19. 李丹著：《学校心理卫生学》，广西教育出版社，1999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. 曲宗湖著：《现代社会 与学校体育》，人民出版社，1999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：主要内容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：《体育学科基础理论与前沿》

课程简介：《体育科学基础理论与前沿》是研究和阐明体育科学的综合性理论学科，依据体育学科的前沿知识，阐述西藏体育学发展进程。教学内容：

体育的基本内涵、本质与外延，学校体育课程与教学，有效体育教学及体育教师的教学能力，新时代体育的举国体制，西藏体育发展与演变等。教学目标：使学生在了解掌握体育学科的基本原理、方法与理论体系的基础上，能够做到学以致用，将体育科学基础理论与前沿运用于体育教学、科学研究与运动训练实践，为以后进行体育教学、科学研究和训练打好理论基础。教学方法：主要采用讲授与问答、探究与讨论、现场观摩与案例教学、网络资源分析结合等教学方法。考核：撰写《体育科学基础理论与前沿》相关领域学术论文一篇，字数为5千字以上，并附不高于20%复制率的查重报告。

3. 课程名称：《体育统计学与相关软件应用》

课程简介：体育统计学是运用数理统计的原理和方法对体育领域里各种随机现象规律性进行研究的一门基础应用学科，是现代体育的主要研究方法之一。在整个体育专业课程体系中，属于方法论学科范畴。教学内容：体育统计资料收集、整理、体育统计资料频数分布图的制作与实践、正态分布基本理论、概率面积与正态分布表使用、参数估计的基本概念，假设检验的思想与步骤：样本均数的假设检验、样本率的假设检验、单因素方差分析原理与方法、多重比较法、相关性分析、回归分析、体育统计表的制作。教学方法：讲授、问答、讨论，实践、上机操作、观看图片、视频资料。教学目标：通过本门课程的学习，使学生了解体育统计的基本原理体育科学研究设计的基本方法；掌握体育统计学的基本知识和常用体育统计方法；具备应用体育统计方法分析、解决学校体育教学、训练和科研等实际问题的基本能力；提高阅读体育科技资料的能力和增强科学思维能力。为学生提供进行体育科研，处理体育科学研究数据的一种方法，也为学生后续进行社会调查、处理体育专业数据、撰写毕业论文和进行体育科研打好基础。考核：成绩评定由平时和期末随堂考核两部分组成，平时占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，期末随堂考核占70%。主要通过书面形式进行。

4. 课程名称：《体育基本理论》

课程简介：《体育基本理论教程》是体育研究生专业教育选修课。主要内容：主要讲述体育概念的历史，古代、近代、现代体育。深入阐述了体育整体观、体育价值观、人文体育观、科学体育观。以及体育对不同对象的作用。该课程表明了体育体制及其改革体育法制及其改革体育法的颁行及主要内容，现代国际体育

的内涵特征、结构特征、发展特征。便于学生充分了解体育基本理论。教学方法：讲授、问答、讨论，观看视频资料。教学目标：通过学习本课程，使学生充分掌握体育概念及其相关概念，及体育观念。熟悉体育作用的对象，体育功能的变化与发展，体育的基本功能，体育的目的。考核方式：采取课程论文形式进行

5. 课程名称： 《体育人文科学概论》

课程简介：体育人文科学概论是运用人文学科的理论与方法研究各种体育运动现象的新兴学科。教学内容：人文科学的概念、价值、方法、表达、特征、中国的人文科学、西方的人文科学、体育人文科学。教学方法：讲授、问答、讨论，观看视频资料。教学目标：培养学生应用体育人文科学的理论和方法解决体育现象，提高从事体育科学研究的基本能力。考核：自选一体育热点现象，对其进行体育人文科学的论述，以 PPT 的形式进行展示，时间 20min。

6. 课程名称： 《体育人文社会学研究前沿》

课程简介：《体育人文社会学研究前沿》从宏观上介绍体育人文社会学的研究对象、任务、性质、学科地位、学科体系和发展概况。教学内容：主要讲述体育人文社会学科的研究方法、体育人文社会学概述、体育的人文观和社会观，从文科学和社会科学的视角来研究体育，涉及社会学、经济学、管理学、法学、哲学、政治学、历史学、伦理学、美学、心理学、教育学等学科，并交叉形成体育社会学、体育经济学、体育管理学、体育法学、体育哲学、体育行政学、体育史学、体育伦理学、体育美学、运动心理学等诸多体育人文学科。教学方法：讲授、问答、讨论，观看图片、视频资料。教学目标：通过本课程的学习，使学生整体了解体育人文社会学学科性质，增强学习体育人文社会学科的意识，为进一步系统学习体育人文社会学相关学科奠定基础。考核：撰写《体育人文社会学》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%。

7. 课程名称： 《运动人体科学研究进展》

课程简介：运动人体科学是一门综合学科。教学内容：主要包括运动人体科学的研究特征与进展、生命科学中的几个热点问题、生物医学技术及其在运动医学中的应用、运动性疲劳的中枢机制与神经递质、人体健康与运动能力等。教学方法：讲授、问答、讨论，观看视频资料。教学目标：通过教学，使学生系统地掌握运动人体科学主要研究领域及热点问题；掌握运动人体科学常用研究技术、机制及应用，培养学生思维能力、科研能力，培养学生分析问题和解决体育

实际问题的基本能力，为学习后续课程打好理论基础。考核方式：由平时表现和考核两部分组成，期末撰写《运动人体科学研究进展》相关领域学术论文一篇，字数不少于3千，附查重报告。

8. 课程名称：《运动人体科学理论与实践》

课程简介：运动人体科学理论与实践是专业必修课。教学内容：内容涉及运动解剖学、运动生物力学、运动生理生化、体质测量与评价等相关学科内容，具体包括肌电测量与运用、骨骼肌与运动、运动与骨代谢、健身运动的生理学基础、训练中的特殊生理学问题、体育运动中的营养学问题、体质与健康促进概论。教学目标：通过教学，使学生系统地掌握运动人体科学专业基础理论知识；使学生学会围绕运动人体科学研究领域主要方向，结合本学科发展前沿，培养学生的实践能力、思维能力、科研能力。教学方法：讲授、问答、讨论，观看视频资料。考核方式：由平时表现和考核两部分组成，期末撰写《运动人体科学理论与实践》相关领域学术论文一篇，字数不少于3千，附查重报告。

9. 课程名称：《运动人体科学研究方法》

课程简介：运动人体科学研究方法是专业必修课，教学内容：主要包括肌肉生理横断面大小对肌肉收缩力量的影响（验证型实验）、最大摄氧量的测评（综合型实验）、运动后疲劳的特征、诊断与消除（设计型实验）、血糖、血乳酸、血尿素的测定（基础实验）、血清胆固醇、血清（浆）甘油三酯等。教学目标：通过教学，使学生系统地了解 and 掌握运动人体科学常用实验仪器的使用和实验方法；初步掌握运用运动人体科学研究方法知识分析体育技术的基本方法，培养学生的动手能力、科研能力。教学方法：讲授、问答、讨论，观看视频资料。考核方式：由平时表现和考核两部分组成，期末撰写《运动人体科学研究方法》相关领域学术论文一篇，字数不少于3千，附查重报告。

10. 课程名称：《运动训练基础理论与方法》

课程简介：《运动训练基础理论与方法》是研究和阐明运动训练规律的综合应用性学科，教学内容：运动训练导论；项群训练理论；运动训练生理基础；运动训练原则；运动训练安排与计划；运动训练方法与手段；体能训练方法与手段；运动技术训练方法与手段；运动战术训练与方法；负荷与恢复等。教学方法：讲授、问答、讨论，观看视频资料。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，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。

11. 课程名称：《专项训练理论与实践》

课程简介：《专项训练理论与实践》是对专项运动训练过程的探讨，包括专项训练的一般过程、专项训练与比赛的关系、训练与比赛的对比等。教学内容：根据学生的专项分别进行理论与实践的教学、观看经典专项训练案例并探讨分析。教学方法：讲授、讨论、实践。教学目标：通过本课程的教学，使学生熟悉掌握自己所学专项的基本理论，并将理论应用于训练实践，为以后的专项教学训练奠定基础。考核：设计 2 次专项的理论课、训练实践课。

12. 课程名称：《体育教学论》

课程简介：《体育教学论》是一门由体育科学、教育科学、心理学、哲学和现代技术相结合的综合性的课程，它是分科教学论的组成部分，是研究和说明体育教学的现象、基本因素、本质以及内在规律的一门科学和学科，其研究的主要内容有体育教学中的学生、教师、目标、内容、过程、环境、方法、评价以及它们之间的相互关系，是搭建体育学硕士研究生学习与未来体育教学实践的桥梁。采用讲授、问答、讨论，观看视频资料等教学方式授课。考核方式：撰写《体育教学论》相关领域学术论文一篇，字数不少于 3 千，附查重报告。

13. 课程名称：《民族传统体育文化概论》

课程简介：民族传统体育文化概论是民族传统体育方向研究生的一门专业必修课。教学内容：文化、体育文化、少数民族传统体育文化概述；少数民族传统体育与少数民族传统体育文化相辅相成的联系；民族大融合中少数民族传统体育文化的发展等内容。教学方法：讲授、问答、讨论、观看视频等。教学目标：通过本课程的教学，使学生充分理解并掌握民族传统体育文化相关概念，并对我国少数民族传统体育文化有更为广泛的认识和更深刻的理解，为学生后续的研究打下基础。考核方式：结合民族传统体育文化的前沿、热点问题，撰写学术论文一篇，字数不少于 8 千，重复率不得高于 20%。

14. 课程名称：《民族传统体育学前沿研究》

课程简介：民族传统体育学前沿研究是以中国武术为主干、涵盖中华民族传统体育和传统养生体育为研究内容，研究其如何符合当前社会需要的一门综合性新兴学科。教学内容：中国武术前沿科学、少数民族前沿科学、藏族传统体育前

沿、民族传统体育铸牢中华民族共同体意识。教学方法: 讲授、问答、讨论、观看视频资料。教学目标: 培养学生运用民族体育理论和方法解决体育现象, 服务于社会需求, 并为以后体育教学与训练奠定基础。考核: 撰写《民族传统体育学前沿研究》相关领域学术论文 1 篇, 字数 5000 字以上, 并附查重报告。

15. 课程名称: 《民族传统体育教学训练理论与实践》

课程简介: 民族传统体育学前沿研究是以中国武术为主干、涵盖中华民族传统体育和传统养生体育为研究内容, 研究其如何符合当前社会需要的一门综合性新兴学科。教学内容: 中国武术前沿科学、少数民族前沿科学、藏族传统体育前沿、民族传统体育铸牢中华民族共同体意识。教学方法: 讲授、问答、讨论、观看视频资料。教学目标: 培养学生运用民族体育理论和方法解决体育现象, 服务于社会需求, 并为以后体育教学与训练奠定基础。考核: 撰写《民族传统体育学前沿研究》相关领域学术论文 1 篇, 字数 5000 字以上, 并附查重报告。

(二) 专业选修课

1. 课程名称: 《体育人文社会学研究方向专题》

课程简介: 《体育人文社会学研究方向专题》是探求体育的人文价值、观念和体育的社会发展方向和社会功能为己任, 解释体育与人的关系, 体育与社会关系的一门学科。教学内容: 系统介绍体育社会学、人文科学的结构、功能、理论体系以及当前社会关注的焦点问题和未来发展趋势的学科。教学方法: 讲授、问答、讨论, 观看视频资料。教学目标: 了解掌握基本概念、主要理论研究方法, 以及人文社科、乡村振兴、体育产业、体教融合、体医融合的相关知识; 拓宽专业知识面; 为从事相关领域工作的同学培养他们的研究热情, 引导他们对体育社会、文化现象的探索研究。考核方式: 结合体育热点现象, 运用体育人文社会学的理论与方法进行研究, 撰写学术论文一篇, 字数不少于 8 千, 重复率不得高于 20%。

2. 课程名称: 《民俗体育与西藏体育文化研究》

课程简介: 《民俗体育与西藏体育文化研究》是一门系统介绍民俗体育与西藏体育文化研究的对象及其历史、方法、理论成果的课程。教学内容: 一是使学生了解丰富多彩的民俗体育与西藏体育文化事象, 增强学生对体育文化和民俗的认识; 二是使学生系统学习民俗体育学与西藏体育文化的基本理论, 了解民俗学体育与西藏体育文化的发展历史及现状, 掌握一些从事民俗体育调查和研究工作

的基本理论和方法。教学方法：讲授、问答、讨论，实践调研、观看视频资料。教学目标：通过本课程教学，使学生了解掌握基本概念、主要理论方法，以及主要的民俗体育与西藏体育文化知识；了解各民族不同的体育文化面貌。考核方式：撰写《民俗体育与西藏体育文化研究》相关领域学术论文一篇，字数不少于 8 千，复率不得高于 20%。

3. 课程名称：《体育人类学》

课程简介：《体育人类学》是运用人类学的理论与方法研究体育文化现象及规律的综合性、应用性学科。教学内容：体育科学概论、人类学概论、体育人类学概论、体育人类学的研究方法、人类的起源与进化；体育的进化与发展；体育文化；体育与竞技；体育与人类。教学方法：讲授、问答、讨论，观看视频资料。教学目标：通过本课程教学，使学生了解掌握体育人类学基本方法与理论体系，为从事体育文化研究服务。考核：结合体育热点现象，运用体育人类学的理论与方法进行研究，撰写学术论文一篇，字数不少于 8 千，重复率不得高于 20%。

4. 课程名称：《高级运动解剖学》

课程简介：高级运动解剖学是专业考查课，除理论学习外，更加注重实践课程的学习，动物实验技术的相关知识与实践技能学习，以及与前沿知识的结合。教学内容：实验对象的选择；实验前的准备、动物给药技术、麻醉和镇痛技术、样本的采集。教学目标：通过教学，使学生进一步掌握人体解剖学主要知识点及动物实验技术的相关知识与实践技能学习；培养研究生在动物实验过程中发现问题，解决问题的能力。教学方法：讲授、问答、讨论，观看视频资料。考核方式：由平时表现和考核两部分组成，学生围绕学习内容获取、整理相关资料，制作 PPT 并做课堂汇报，教师及其他学生做出点评，全部汇报结束后由其中一名学生进行资料汇总整理，按照主题轮流进行。

5. 课程名称：《运动与心血管专题》

课程简介：心血管疾病患者和因心血管疾病死亡的人数不断上升。运动和身体活动已被公认为是增强心血管健康和减少心血管疾病发生的经济且有效的方法。运动与心血管保护的相关研究仍处于起步阶段。教学内容：包括运动与心脏之间的关系，运动对人体心肺器官、心血管系统的形态、结构、功能和机制上产生的各种影响和变化，由运动引发的各种常见心血管疾病及简单的救治措施。教学方法：讲授、问答、讨论，实践、实验操作、观看图片、视频资料。教学目标

预测体质健康相关的实用指标，介导运动效应的信号通路和表观遗传学结果，探讨心血管研究中动物运动模型的运用等多个维度，对心血管疾病相关的心肺健康提出新见解。考核：撰写运动与心血管专题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%。

6. 课程名称《高级运动生理学》

课程简介：高级运动生理学是专业考查课。教学内容：内环境与稳态、细胞生理、血液、血液循环、呼吸生理、消化与吸收生理、能量代谢与体温、肾脏生理、神经系统生理、内分泌和生殖。教学目标：通过教学，使学生进一步掌握生理学主要知识点；启发研究生批判性思维和创新性思维，重点培养研究生提出问题、分析问题、解决问题，以及科研思维、科研方法和科研创新的能力，从而引导研究生形成严谨的科研思维模式。教学方法：讲授、问答、讨论，观看视频资料。考核方式：由平时表现和考核两部分组成，学生围绕学习内容获取、整理相关资料，制作PPT并做课堂汇报，教师及其他学生做出点评，全部汇报结束后由其中一名学生进行资料汇总整理，按照主题轮流进行。

7. 课程名称：《民族传统体育现代化研究》

课程简介：民族传统体育现代化研究是运用体育学的理论与方法研究各种民族传统体育运动发展规律的一门学科。教学内容：民族传统体育概论、现代体育的发展历程、民族传统体育的发展历程、民族传统体育的传承与弘扬、民族传统体育的实践。教学目标：培养学生应用社会变迁的理论和解决方法解决民族传统传承与发展的的问题，提高从事体育科学研究的基本能力。

8. 课程名称：《体育教学方法与实践》

课程简介：《体育教学方法与实践》以《国家中长期教育改革与发展规划纲要(2010-2020年)》为依据，着眼于高校体育教学理论的突破和创新。以掌握体育教学技能，提升体育教师专业水平为主要目标，融理论与经验、知识与技能、思号与实训为一体，对体育教师掌握、巩固与提升体育教学技能，促进学校体育教育的发展有着重要意义。教学方式：讲授、实践、问答、讨论，观看视频资料。考核方式：由教师拟定，撰写《体育教学技能的理论与实践》相关领域学术论文一篇或课程教案一套。

9. 课程名称：《西藏竞技体育发展研究》

课程简介：《西藏竞技体育发展研究》是研究和阐明西藏竞技体育发展规律

的综合实践性课程，其主要内容包括：西藏竞技体育发展以及国内外竞技体育发展。教学内容：运动竞赛概述、组织与管理、竞技体育的目的意义、特征与发展机制、竞技体育的发展演变规律等。教学目标：使学生了解掌握竞技体育发展的演变规律、特点与趋势等，以及竞技体育的发展历程等的基本原理、方法与理论体系，能够做到学以致用，将运动竞赛与竞技体育的基本理论与方法运用于运动训练实践，为以后进行体育教学、训练和科研打好理论基础。教学方法：主要采用讲授与问答、探究与讨论、现场观摩与案例教学、线上线下结合等教学方法。考核：撰写《竞技体育发展》相关的学术论文一篇，要求格式规范、无错别字，全文不少于5千字，并附不高于20%复制率的查重报告。

10. 课程名称：《西藏民族传统体育历史与文化》

课程简介：《西藏民族传统体育历史与文化》是研究西藏自治区少数民族传统体育的课程，以其起源、发展等历史为主线、以其蕴含的文化为核心为研究主体。教学内容：西藏民族传统体育概述、西藏民族传统体育特征、西藏民族传统体育分类，西藏民族传统体育项目：押加、抱石、古朵、马上运动、射箭、锅庄等。教学方法：讲授、问答、讨论，观看图片、视频资料。教学目标：通过本课程教学，使学生了解掌握民族传统体育研究方法 with 理论体系，为以后独立进行民族传统体育研究打好理论基础。考核：撰写《西藏民族传统体育》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%。

11. 课程名称《民族传统体育与乡村振兴专题》

课程简介：《民族传统体育与乡村振兴专题》是研究和阐明民族传统体育对乡村振兴意义的专题，教学内容：民族传统体育概论、民族传统体育分类、各民族传统体育特征、民族传统体育蕴含的文化与精神和意义、乡村振兴的概念和新时代内涵、民族传统体育对乡村振兴的作用、民族传统体育与乡村振兴的结合等。教学方法：讲授、问答、讨论，观看视频资料。教学目标：通过本课程教学，使学生了解掌握民族传统体育与乡村振兴的研究方法与理论体系，为以后进行独立研究打好理论基础。考核：撰写《民族传统体育与乡村振兴》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：《武术理论与实践》

课程简介：《武术理论与实践》课程是研究生民族传统体育专业学生必修课程之一，通过学习使学生了解武术运动的特点、内容，初步掌握武术基本功、基

本技法、基本技术训练、基础套路和武术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。同时让学生具备一定的人文底蕴与科学素养，了解武术蕴含的中国传统文化内涵及其在学校教育中的重要地位和作用，掌握武术理论、教学与训练等方面的基本知识、理论与方法。通过拳术和器械的练习和感受，感悟中国武术的特质和内涵。并通教学对学生进行我国传统思想与文化教育、专业思想（武德）教育，培养学生坚韧的意志品质、顽强的拼搏精神、优越的民族自豪感以及文明守纪等优良品质。考核：创编一套拳术、器械进行展示，动作演练时间为1分15秒至1分40秒。或撰写一篇关于武术方面的论文，字数不少于5000并附查重报告、重复率不得高于20%。

13. 课程名称：《实用运动医学》

课程简介：实用运动医学是一门体育与医学相结合的学科。主要是研究运动与缺乏运动带来的医学问题，从而提高医疗、预防、康复、训练水平，增进健康并提高运动成绩。教学内容：体育运动的生物学基础、身体运动的能量来源、运动时有氧代谢和无氧化谢与运动能力、运动训练的生理学基础、不同运动项目的生理特点、运动性疲劳和恢复过程、高原训练的生理和医学问题、运动医疗保健。教学方法：讲授、问答、讨论，实践、实验操作、观看图片、视频资料。教学目标：研究常见运动性伤病的发生、发展规律与防治，伤病后的训练及常见病的体育康复并制定和实施科学的防治措施和伤病康复的手段与方法，以达到维护和促进体育运动参加者身心健康及提高运动成绩的目的。考核：撰写实用运动医学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%。

14. 课程名称：《健美操》

课程简介：健美操课程是体育教学和运动训练专业研究生任选课程之一，通过学习使学生进一步掌握健美操的基本技术和技能，培养良好的身体姿态，提高协调性和韵律感。通过学习培养学生运用健美操项目进行终身体育锻炼的意识，掌握锻炼的方法。其主要内容包括基本知识，基础训练，技术实践等。

15. 课程名称：《健身健美运动》

课程简介：掌握健身健美的基本知识，基本技能及膳食指导，使学生体会到健身健美的过程。增长肌肉，改善形体，增强体力，陶冶情操，促进身体全面发展。

16. 课程名称：《乒乓球》

课程简介：《乒乓球》课程是体育教育训练学和民族传统体育学专业研究生必修课程之一，通过学习使学生了解乒乓球运动的特点、内容，掌握乒乓球运动的基本技术、基础练习方法、技战术运用和乒乓球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：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