

专业代码：040205

运动人体科学专业本科培养方案

(从 2012 年起执行)

一、培养目标

本专业培养掌握体育学、生物科学、基础医学和教育学相关的基础知识、基本理论与基本技能，能在各级体育科学研究、运动训练、体育教学、健康教育与管理等机构，从事人体机能监控、运动健身指导、运动营养指导、体育教学及科学研究等方面工作的高素质复合型人才。

二、基本要求

本专业学生主要学习体育学、生物科学、基础医学和教育学的基础知识、基本理论和基本技能，接受运动人体科学及其相关学科的基本训练，掌握人体机能监控、运动健身指导、运动营养指导、体育教学及运动人体科学研究等方面的基本能力。

毕业生应获得以下几个方面的知识和能力：

1. 掌握与培养目标相关的体育学、生物科学、基础医学和教育学的基础知识、基本理论和基本技能；
2. 掌握运动人体科学及其相关学科的基础知识、基本理论和基本技能；
3. 运动人体科学方向毕业生应掌握人体机能监控、运动营养指导、体质测量与评价、运动技术诊断与分析、运动伤病的预防与处理的方法和技术，具有从事相关工作的能力；
4. 运动健康方向毕业生应掌握常见健身方法，体质测量与评价、体力活动水平评估、健康风险评估、运动处方制订、膳食营养指导、健身运动中伤病的预防与处理的方法和技术，具有从事相关工作的能力；
5. 熟悉党和国家有关体育事业的政策和法规；
6. 具有检索和综述专业文献和跟踪本专业及相关专业、学科发展动态的能力；
7. 初步具有从事运动人体科学教学与研究工作的能力。

三、主干学科与主要课程

(一) 主干学科

体育学、生物科学和基础医学。

(二) 主要课程

运动科学导论、运动解剖学、运动生理学、运动生物化学、运动生物力学、体质测量与评价、体育保健学、运动与锻炼心理学等。

四、主要实践性教学环节

军事训练、毕业论文、教育实习、创新实践、社会实践。

五、主要专业实验

人体及运动解剖学实验、人体及运动生理学实验、生物化学及运动生物化学实验、运动生物力学实验、体质测量与评价实验、运动处方应用实验、运动技术诊断实验等。

六、修业年限、学分和授予学位

(一) 修业年限

四年。

(二) 学分

150 学分。

(三) 授予学位

教育学学士。

七、课程设置

课程设置、类型、学时和学分分配、开课时间、课外实践安排等见表 1。

八、课外实践要求

(一) 毕业论文

本专业学生在校期间应在导师指导下完成毕业论文，毕业论文评审通过、修改通过者，准予获得 4 学分。论文评审不通过者，不予获得学分。允许在毕业后 1 年之内对论

文进行修改，修改后论文评审通过者，准予获得 4 学分。

(二) 教育实习

本专业学生在校期间需完成教育实习，教育实习包括教学实习和专业实习两部分，共计 4 学分。实习考核成绩及格以上者方可获得教育实习学分。未参加实习（包括中途离开）或实习不及格的学生不能获得教育实习学分。

(三) 创新实践

本专业学生在校期间，应参加创新实践活动，共计 2 学分。创新实践活动包括创新创业教育、学术活动、教研活动，以及发明专利等。

(四) 社会实践

本专业学生在校期间，应参加社会实践活动。共计 2 学分。社会实践活动包括社会调查研究、志愿者服务、参加各类比赛等。

以上内容详见《运动人体科学专业学生课外实践活动说明》。

九、说明

(一) 课程安排

学科基础课和专业必修课安排在第一至第三学年完成，专业选修课安排在第一至第三学年完成，公共选修课由教务处统一安排在第三学年至第四学年完成。

(二) 奖励学分

1. 运动等级、裁判等级奖励

学生在校期间，达到二级以上运动等级可获奖励学分。其中二级 2 学分，一级 4 学分，运动健将 6 学分。同一单项或同类项目以通过的最高运动等级记取一次奖励学分。

学生在校期间，获得二级以上裁判等级可获奖励学分。其中二级 1 学分，一级 2 学分。同一单项或同类项目以通过的最高裁判等级记取一次奖励学分。

2. 科学研究奖励

学生在校期间，以第一作者身份，以北京体育大学为惟一作者单位：被 SCI 数据库全文收录 1 篇论文，奖励 2 学分；在国内核心学术期刊上每发表 1 篇论文，奖励 1 学分；在国际会议或全国一级学会组织的学术会议上每作 1 次口头报告，奖励 1 学分；进行 1 次墙报交流，或在二级学会组织的学术会议上每作 1 次口头报告，或在国内非核心学术

期刊上每发表 1 篇论文，奖励 0.5 学分。

3. 计算机水平奖励

学生在校期间，参加全国计算机水平考试达到 3 级以上及格标准，奖励 1 学分。

4. 其他情况奖励

学生在校期间，做出其他贡献，可向学院申请奖励学分。

学生各项奖励学分总和不得超过 3 学分。学生获得的奖励学分，可依次免修相等学分的公共选修课和专业选修课。

(三) 体质健康标准

学生在校期间，须达到《国家学生体质健康标准》规定的及格水平，方可毕业。

执 笔 人：王正珍、刘芳华

专业负责人：王瑞元

运动人体科学专业课外实践活动说明

一、毕业论文

本专业学生在校期间，应在导师指导下，完成实证性研究论文一篇，共计4学分。具体执行办法详见《北京体育大学本科毕业论文的管理办法》，其他补充条款如下。

（一）师生互选及论文开题阶段

学生需在第6学期前八周完成由学院组织的导师遴选工作。师生互选结束后，学生在导师的指导下，确定研究领域，查阅文献，选题并完成开题报告。第6学期结束前，教研室组织开题小组对学生的毕业论文开题进行评审，原则上开题评审小组不少于3人。开题评审结束后，评审小组对学生的开题提出修改意见，必要时可要求学生重新开题。学生需在规定时间内提交开题报告，由导师签字确认，并下达论文任务书。

（二）论文过程、中期检查及论文完成阶段

论文开题后，学生需在导师指导下，开展实质性的研究工作。第7学期结束前，学生需按规定填写毕业论文中期检查表，与教师共同接受学院及学校组织的毕业论文中期检查工作。第8学期第4周前，学生应完成毕业论文初稿，上交指导教师，并根据指导教师的意见进行进一步修改完善。

（三）论文答辩及修改阶段

学生的毕业论文答辩一般安排在第8学期期中后进行。原则上论文答辩小组成员不少于3人。答辩过程包括学生报告5分钟，现场答辩5分钟。

答辩结束后，学生应就评审小组提出的修改意见与指导教师进行商议，对论文进行修改完善。在规定时间内，学生将修改后论文及论文修改说明提交至指导教师，经指导教师确认，方可上交毕业论文文件至教研室。

答辩未通过的学生，可在规定时间内对论文进行修改，并提交二次答辩申请。答辩小组根据论文修改情况，决定是否组织二次答辩。二次答辩未通过或未达到二次答辩要求者，视为本次论文未通过。

（四）学分及学位授予

毕业论文评审或答辩修改后通过者，获得相应的毕业论文学分，准予毕业。并根据学校学位授予工作细则的相关规定，确定是否授予学士学位。

(五) 论文归档阶段

论文答辩及修改工作完成后，学生需在规定时间内，提交完整的毕业论文文件装订版及电子版至教研室。完整的毕业论文文件包括毕业论文正文，开题报告，任务书，中期检查表及论文成绩表。

二、教育实习

本专业学生的专业实习为 16 周，共计 4 学分。其中 8 周安排在第三学年的暑假进行，另 8 周安排在第 7 学期的前八周进行。教育实习包括教学实习和专业实习两部分。

(一) 教学实习

教学实习在指导教师的指导下，以校内运动人体科学各基础课为教学内容进行教学实习。实习期间，学生需在指导教师的指导下，认真钻研教材、观摩教学，完成备课、编写教案、课堂教学试讲等工作。课堂教学试讲由教研室组织，教研室全体实习学生参加，相互听课，试讲后及时进行评议。学生应根据指导教师和教研室的意见，对教案、讲稿认真进行修改补充，做好自我总结。教学实习结束后，学生需将听课记录、教案、讲稿、实习总结等交予指导教师，由指导教师评定学生的实习成绩，并将全部实习材料上交学院。

(二) 专业实习

学生的专业实习须在指导教师指导下，在校内外教学、训练、科研及其它实习基地进行。学生进驻实习单位后，需在规定时间内向学院提交实习基地负责人的联系方式，制定并上交实习计划，对实习目标及具体实习内容进行明确地规划和描述。实习期间，学生需详实地记录实习日志、周记，留存工作照片。

8 周专业实习结束后，由学院统一组织对学生的实习情况进行中期检查。16 周的专业实习结束后，学生需将实习日志、周记、工作照片、实习总结及实习单位评价交予实习指导教师，指导教师签字确认后，学生将专业实习相关文件交予院系，由学院记录学生的专业实习成绩。

学生最终的教育实习成绩应是两个实习环节成绩的综合结果，其中教学实习成绩占 30%，专业实习成绩占 70%。学生实习考核成绩达到合格及以上，方可获得专业实习学分，准予毕业。未参加教育实习(包括中途离开)或实习不合格的学生不能毕业，只能获得结

业证书（详见《北京体育大学本科教育实习管理办法》）。

三、创新实践

本专业要求学生获得创新实践 2 学分，方可毕业。学生在校期间，可通过以下途径获得该学分：

（一）参加创新创业教育活动：学生参加由学校、学院组织的创新创业教育活动，每个创新或创业项目结项后，项目负责人计 1 学分，第 2-6 名参与人每人计 0.5 学分。学生按照学分值最高的项目记录一次学分，多个项目间不累计记录。

（二）参加学校或学院组织的学术活动或学术讲座：按次累计，累计次数达到要求，最高获得 1 学分。

（三）参加教研活动：学生辅助教师进行教学科研活动，每学期记 0.5-1 学分（每学期累计不超过 1 学分）。教师需要学生辅助进行教研活动时，需到教务员处备案（包括需要学生的数量，工作时间及内容），每学期末，学生需提交本学期的教研活动报告（包括辅助教师姓名，工作时间及内容）。教研活动报告需由教师签字确认，由教务员统一计算学分。工作时间与学分具体折算方法：每 3 小时折算为一天，每 5 天折算为 1 周，每 4 周计 0.5 学分，或 60 小时计 0.5 学分。学生完成具有实践性质的课程作业，专业实习及毕业论文等环节均不计入。

（四）获得专利：学生在校期间，以第一发明人获得发明专利一项，记 2 学分。

四、社会实践

本专业要求学生获得社会实践 2 学分，方可毕业。学生在校期间，可通过以下途径获得该学分：

（一）撰写社会调查报告：可利用寒暑假进行社会调查并撰写社会调查报告，每篇计 0.5 学分，累计不超过 1 学分。

（二）参加志愿服务：参加志愿服务活动（如支教、支边活动，或为大型运动会、体育赛事、重要会议或庆典等活动进行志愿服务），经组织单位确认、学院审核，每学期可计 0.5-1 学分，累计不超过 1 学分。

（三）参加各类比赛：在北京市或全国各类比赛中获得名次者，每人每次计 0.5-1

学分，累计不超过 1 学分。

（四）参加校田径运动会或校级联赛：参加校级田径运动会，取最高名次，获得第 1-3 名，每人每次计 1 学分；获得第 4-6 名，每人每次计 0.5 学分。参加校级联赛，取最高名次，获得第 1-3 名，每人每次计 0.5 学分。参加以上比赛获得的学分数累计不超过 1 学分。

（五）参加学校或学院组织的其他学术或社会实践活动，达到要求，最高可计 1 学分。