



运动人体科学专业本科人才培养方案

(2018年9月修订)

一、专业介绍

运动人体科学(代码 040205)是教育学门类下设的体育学类的一个基础专业,以体育学、生物科学、基础医学为学科基础,与体育教育学、运动训练学、民族传统体育学等其他体育学科密切相关。我校运动人体科学专业自 1979 年起开始培养硕士研究生,1995 年开始招收体育保健康复专业本科生,1998 年更名为运动人体科学专业。2000 年 12 月,运动人体科学专业获批湖北省重点学科,并于 2012 年被确定为湖北省普通高校“专业综合试点改革”项目。该专业拥有一支教学水平高、实践经验丰富、科研能力强、综合素质好的师资队伍;拥有运动解剖学实验室、运动生理生化实验室、运动机能评定实验室、分子生物学实验室、体质测量与评价实验室四个专业实验室,能充分满足学生实践需求,全面培养学生动手能力。运动人体科学专业在全国各体科所、运动队、大型健身会所设有实习基地,毕业生就业率高,受到用人单位的一致好评。

二、培养目标与毕业要求

(一)培养目标

本专业培养具有良好的思想道德素养与科技人文素养,较强的终身学习能力与创新实践能力,掌握体育学、生物学和医学的专业理论知识与实践技能,具备一定的体育特长,能在体育科学研究、运动训练、体育教学、健康管理、社区体育和大众健身等领域,胜任人体机能监控、运动健身指导、体质测量与评价、健康管理、教学及科学研究等方面工作的高素质应用型人才。

(二)毕业要求

1. 知识

- ①掌握本专业相关的生物科学、基础医学、体育学的基本理论、基本知识。
- ②掌握运动机能生物监控与评价方法、国民体质测量与评价方法、不同人群健身的运动

处方原理等专业知识。

③了解和熟悉各体育专项特点。

2. 能力

①具有从事运动人体科学教学、研究和实验操作的基本能力。

②具有运动机能生物监控、国民体质测试、科学运动健身指导能力。

③具有健康管理的独立工作和实践能力。

④具有独立分析问题、解决问题及科学创新能力。

3. 素质

①热爱祖国,拥护中国共产党的领导,牢固树立并践行社会主义核心价值观。

②熟悉国家有关教育、体育卫生工作的方针、政策和法规,具有高度的社会责任感、良好的敬业精神、较强的创新精神和实践能力。

③具有爱岗敬业、艰苦奋斗、热爱劳动、遵纪守法、团结合作的优良作风。

④具有较强的口头、书面表达能力和沟通能力,能熟练运用一门外语进行交流和沟通。

三、培养特色

(一)目标特色

适应运动人体科学专业发展的需求,突出体育特色,能够在竞技体育科技服务和大众体育健康促进领域胜任人体机能监控、运动健身指导、体质测量与评价、健康管理、教学及科学研究等方面工作的应用型人才。

(二)课程特色

在课程设置上,坚持厚基础、宽口径、重实践、显特色的原则,强调专业技能与人文素质并重,设置了通识课、专业基础课、专业核心课和选修课四大课群,要求具有体育特长;课程体系覆盖健康管理、体质测量与评价、运动机能评定等相关理论知识与实践技能培训。

(三)实践特色

运动人体科学专业设置实践、实习、实验的实践教学体系,实行本科导师制和第二课堂,实践动手能力的培养贯穿4年大学教育,阶段性递进式开展,以确保教学效果和人才培养质量。

四、主干学科与主要课程

(一)主干学科:体育学 生物科学 基础医学

(二)主要课程:人体解剖学、人体生理学、运动生物化学、运动生物力学、运动医务监督、体育测量与评价、运动人体机能评定、运动处方

五、主要实践性教学环节和主要专业实验

(一)主要实践性教学



本专业的实践性教学环节主要设置军事训练、运动人体机能评定、运动训练生化监控、运动生物力学实验、运动技术诊断、体质测量与评价、SPSS 操作、社会实践、专业实习、毕业论文(本科导师制)、学术活动等。

(二)主要专业实验

专业实验穿插于相关专业基础课和专业核心课中,主要有人体解剖学实验、人体生理学实验、运动生理学实验、运动处方实验等。

六、修业年限、毕业学分与授予学位

运动人体科学专业正常修业年限为 4 年(根据学籍管理条例亦可提前 1 年或延迟 1—2 年),须修满 174 学分方能毕业。其中,必修课 144 学分(含教育实践环节 42 学分),通识选修课 8 学分,专业选修课 22 学分。学生达到毕业要求,颁发本科毕业证书;符合学士学位授予条件的毕业生,授予教育学学士学位。

七、各学年周数分配

本科 4 年共计 196 周,其中授课 102 周,入学教育、专业实习、毕业论文、军事训练、社会实践、以及毕业教育共 40 周,复习考试和机动 17 周,假期 37 周。各教学环节的具体周数分配详见表 1。

表 1 运动人体科学专业本科各教学环节周数分配

学年	学期	周数分配										总计	
		授课	入学教育	专业实习	毕业论文	军事训练	社会实践	毕业教育	复习考试	机动	假期	学期	学年
		1	12	1			2			1		4	20
2	18						1	1	7	27			
二	3	18						1	2	4	25	52	
	4	18						1	1	7	27		
三	5	18						1	2	4	25	52	
	6	18						1	1	7	27		
四	7			12	6			1	2	4	25	45	
	8				6		12	1	1		20		
合计		102	1	12	12	2	12	1	7	10	37	196	

八、各环节学时、学分分配表(见表 2、表 3)

表 2 运动人体科学专业课程体系学时与学分分配

类别 学时 学分	课程类别										总计
	必修课					选修课					
	通识 必修课		专业类 基础课		专业 核心课		通识 选修课		专业 选修课		
	学科	术科	学科	术科	学科	术科	学科	术科	学科	术科	
学时	558		558		504	144	144		396		2304
百分比(%)	24.2		24.2		21.9	6.25	6.25		17.2		100
	24.2		24.2		28.15		6.25		17.2		100
学分	35		31		36		8		22		132

表 3 运动人体科学专业教学进程表

课程分类	课程性质	序号	课程名称	各学期上课周数与周学时数								学 时	学 分	备 注
				一学年		二学年		三学年		四学年				
				1	2	3	4	5	6	7	8			
				12	18	18	18	18	18	18	18			
通识教育课	必修	1	中国近现代史纲要	5								54+9	3.5	
		2	思想道德修养与法律基础		3							54+9	3.5	
		3	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论		3							54+9	3.5	
		4	马克思主义基本原理概论				3					54+9	3.5	
		5	形势与政策										2	
		6	军事理论										2	
		7	大学英语一	5								54	3	
		8	大学英语二		4							72	4	
		9	大学语文	3								36	2	
		10	应用写作	3								36	2	
		11	计算机基础		2							36	2	
		12	信息检索	2								18	1	
		13	职业生涯规划		2							18	1	
		14	创业基础			2						18	1	
		15	就业指导				2					18	1	
选修		通识选修课在第三、四、五、六学期选课,每学期 2 学分,共计 8 学分。								144	8			
合计				18	14	4	7	2	2			702	43	



表 3 运动人体科学专业教学进程表(续)

课程分类	课程性质	序号	课程名称	各学期上课周数与周学时数								学时	学分	备注		
				一学年		二学年		三学年		四学年						
				1	2	3	4	5	6	7	8					
				12	18	18	18	18	18	18	18					
专业类基础课	必修	1	人体解剖学	6									72	4		
		2	运动解剖学		2									36	2	
		3	体育概论	2										18	1	前 9 周
		4	人体生理学		4									72	4	
		5	运动生理学			2								36	2	
		6	生物化学			4								72	4	
		7	运动生物化学				2							36	2	
		8	运动处方					4						72	4	
		9	运动生物力学			4								72	4	
		10	体育测量与评价				4							72	4	
		合计				8	6	10	6	4				558	31	
专业核心课	必修	1	健康管理学		2								36	2		
		2	运动营养学		2									36	2	
		3	运动医务监督			4								72	4	
		4	医学免疫学				4							72	4	
		5	教育学					2						36	2	
		6	体能训练理论与方法				2							36	2	
		7	临床医学基础				4							72	4	
		8	运动训练学					4						72	4	
		9	大学体育	3	2	2	2							144	8	田径、 体操、 篮球、 游泳
		10	体育科学研究方法							2				36	2	
		11	运动心理学			2								36	2	
合计				3	6	8	12	6	2			648	36			

表 3 运动人体科学专业教学进程表(续)

课程分类	课程性质	序号	课程名称	各学期上课周数与周学时数								学时	学分	备注	
				一学年		二学年		三学年		四学年					
				1	2	3	4	5	6	7	8				
				12	18	18	18	18	18	18	18				
专业选修课	体质测量与评价	1	体质健康概论				2					36	2		
		2	健康体适能						2			36	2		
		3	专业英语				2					36	2		
		4	社区体育						2			36	2		
		5	运动遗传学					2				36	2		
		6	体育统计学					2				36	2		
	机能评定与健身指导	1	医学统计学					2				36	2		
		2	细胞分子生物学					2				36	2		
		3	运动康复技术学						2			36	2		
		4	力量训练实践						2			36	2		
		5	运动损伤与防护				2					36	2		
		6	病理学				2					36	2		
			学生根据职业定向选择以上两个方向选修课程模块其中一个,并修完该方向模块设置的全部课程,可得12学分。										216	12	
	自由选修	自由选修课在第五、六学期选课,学生通过学校选修课程平台选定自由选修课程,第五学期选修4学分,第六学期选修6学分,共计10学分。										180	10		
合计					4	8	10				2304	132			
实践教学环节	1	军事训练											2		
	2	运动人体机能评定实验				+2							2		
	3	运动训练生化监控实验					+2						2		
	4	SPSS操作						+2					2		
	5	运动生物力学实验					+2						2		
	6	社会实践											10		
	7	专业实习											10		
	8	毕业论文											12		
合计					+2	+4	+2						42		
总计		24	24	22	25 +2	22 +4	20 +2				2268 +8	174			

注：“+”后为实践教学环节周数。



九、课程体系与毕业要求的对应关系

表 4 运动人体科学专业课程体系与毕业要求的对应关系

课程名称	知识要求			能力要求					素质要求				
	1-①	1-②	1-③	2-①	2-②	2-③	2-④	2-⑤	3-①	3-②	3-③	3-④	3-⑤
毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论									●	●	●		
马克思主义基本原理概论									●	●	●		
思想品德修养与法律基础									●	●	●		
中国近现代史纲要									●	●			
形势政策									●	●			
军事理论									●	●			
体育概论			●										
大学体育	●	●	●							●			
大学英语												●	●
应用写作												●	●
计算机基础								●					
信息检索								●					
创业就业											●		
通识选修			●								●		
系统解剖学	●			●	●			●					
运动解剖学	●			●	●			●					
人体生理学	●			●	●			●					
运动生理学	●			●	●			●					
生物化学	●				●			●					

课程名称	知识要求			能力要求					素质要求				
	1-①	1-②	1-③	2-①	2-②	2-③	2-④	2-⑤	3-①	3-②	3-③	3-④	3-⑤
运动生物化学	●				●		●						
临床医学基础	●				●	●	●						
运动生物力学	●			●		●	●						
体育测量与评价	●	●				●	●						
健康管理学		●				●	●						
运动营养学		●				●	●						
运动医务监督	●					●	●						
医学免疫学	●					●	●						
运动损伤防治学		●				●	●						
体能训练法		●			●		●						
运动处方		●					●						
运动训练学			●	●									
运动康复技术学			●	●									
体育科学研究方法						●	●		●				
教育学							●						
运动心理学							●						
专业英语	●						●				●		
体质健康概论							●				●		
健康体适能							●				●		
运动遗传学							●						
按摩学	●						●						
细胞分子生物学	●						●						
影像学基础	●						●						



课程名称	知识要求			能力要求					素质要求				
	1-①	1-②	1-③	2-①	2-②	2-③	2-④	2-⑤	3-①	3-②	3-③	3-④	3-⑤
社区体育	●		●								●		
中医针灸学	●												
力量训练			●	●									
体育专项			●	●									
教育学					●							●	
运动损伤与防护	●												
病理学	●												
运动人体机能评定实验		●		●	●	●	●						
运动训练生化监控实验		●		●	●	●	●						
运动生物力学研究方法与实践		●		●			●						
专业见习				●	●	●	●						
专业实习				●	●	●	●						
毕业论文											●	●	
社会实践				●	●	●	●		●	●	●	●	
军事训练										●	●	●	
第二课堂									●	●	●	●	

十、说明

(一)思想政治理论课共 14 学分,其中实践教学 2 学分;《形势与政策》课内教学安排在第二至第五学期,每学期 8 学时,课外实践安排在第一、六、七、八学期,共计 2 学分。马克思主义学院组织实施思想政治理论课和《形势与政策》课的教学安排。

(二)学生第一学期入学后即接受两周时间的军事技能训练,并安排《军事理论》课程的学习。成绩及格的学生可以获得 4 学分。

(三)全部课程分为必修课程与选修课程两大类,包括课内教学和实验教学等活动。必修课程包括通识必修课、专业类基础课、专业核心课和实践教学环节四类,选修课包括通识选修课与专业选修课两大类。

(四)必修课是指按本专业培养目标要求必须修读的课程。必修授课共计 1764 学时,102 学分;实践教学环节共 42 学分。实践教学环节包括军事训练、专业实习(见习)、独立设课的实验课、社会实践、毕业设计(论文)等活动。从第 7 学期起开展专业实习,共 12 周,共计 10 学分;在第 4 学期起要求学生进行毕业设计(论文)环节,共 12 周,共计 12 学分。

(五)选修课统一从第三学期开设,每一学生可以在学校选修课程平台选课,学生应修读通识选修课 8 学分,专业方向选修课 22 学分。由学生根据本专业提出的修读要求选择专业方向选修课。选修课的教学单位人数达不到规定标准,由学校教务处统一调整。

(六)学生必须按培养方案的要求修满必须的学分方能毕业。学分计算方法:学科和术科课程统一为 18 学时 1 学分,实践教学每周为 1 学分。

(七)第二课堂开展的各项竞赛、学术研究创作、技能素质拓展以及社会实践和创新创业实践等活动,取得成果后经认定后可获得奖励学分,具体见《武汉体育学院奖励学分实施办法》。