

上海體育學院與澳門理工學院 聯合培養體育專業碩士學位招生簡章

一、培養目標

上海體育學院與澳門理工學院發揮各自的資源優勢進行合作，培養面向世界、面向未來，基礎知識扎實，掌握專業知識技能，具有一定的體育科學研究工作能力，德智體美全面發展的高層次、應用型體育專門人才*。培養採用“雙導師制”，上海體育學院導師側重于專業領域核心課程講授、論文指導等；澳門理工學院導師側重于研究生專項技術能力、實踐應用能力等綜合素質培養。

* 備註：本課程並非為取得專業資格認證而開設。

二、學習年限

學習年限一般為二年（含休學的最長學習年限原則上為四年），不得提前畢業。

三、報考條件

具備大學體育教育學士學位的澳門居民，均可報考，並參加在澳門理工學院舉行的、由上海體育學院組織、命題的統一考試。

四、學費及學雜費 兩年共計 41000 元

五、報名安排：按澳門特區政府高等教育輔助辦公室 (<http://www.gaes.gov.mo/>)公佈辦理。

六、授課地點：澳門理工學院，學生完成項目培養計畫並符合學位授予規定，可獲得上海體育學院頒發的體育碩士專業學位、學歷證書。

七、招生專業及方向

* 備註：填報志願時“專業名稱”應為“（專業學位）體育教學”。

體育教學

- （1）體育教育的一般理論與方法研究；
- （2）體育教學研究；
- （3）體育教育社會學研究；
- （4）體育教育心理學研究；
- （5）特殊體育教育理論與方法；
- （6）體育教學中資訊技術的應用與開發。

八、考試安排及考試科目

考試時間及地點：由澳門特區政府高等教育輔助辦公室安排

考試科目為英語、體育綜合（學校體育學、運動生理學）兩門（考試大綱請見附件）

專業學位研究生入學統一考試體育綜合考試科目命題指導意見

346 體育綜合（300分）考綱：

《學校體育學》

第一章 學校體育概論

一、學校體育發展簡況

（一）國外學校體育的產生與發展

（二）我國學校體育的產生與發展

二、學校體育與現代社會

（一）學校體育與社區體育

（二）學校體育與競技體育

（三）學校體育與素質教育

三、學校體育與學生的全面發展

（一）學校體育與學生體質發展

（二）學校體育與學生心理發展

（三）學校體育與學生社會適應

四、學校體育的結構、功能與目標

（一）學校體育的結構

（二）學校體育的功能

（三）學校體育的目標

第二章 體育課程

一、體育課程的含義

（一）體育課程的概念

（二）體育課程的特性

二、體育課程的編制

（一）體育課程的目標

(二) 體育課程的內容

三、體育課程的實施

(一) 課程實施的取向

(二) 課程實施的影響因素

四、體育課程的評價

(一) 對學生的評價

(二) 對教師的評價

(三) 對課程建設的評價

五、我國體育課程發展的歷史經驗與改革趨勢

(一) 歷史經驗

(二) 改革趨勢

第三章 體育教學

一、體育教學的概念與特點

(一) 體育教學的概念

(二) 體育教學的特點

二、體育教學構成要素

(一) 構成要素

(二) 體育教師、學生、體育教材之間的關係

三、體育教學目標

(一) 體育教學目標的概念

(二) 體育教學目標的功能

(三) 體育教學目標的層次

四、體育教學過程

(一) 體育教學過程的概念

(二) 體育教學過程的性質

(三) 體育教學過程的基本規律

(四) 體育教學原則

五、體育教學方法

(一) 體育教學方法的概念

(二) 選擇體育教學方法的依據

(三) 中小學常用體育教學方法及其基本要求

(四) 現代體育教學方法

(五) 現代體育教學方法的發展趨勢

六、體育教學計畫

(一) 體育教學計畫的概念與構成

(二) 學年教學計畫

(三) 學期教學計畫

(四) 單元教學計畫

(五) 課時計畫

七、體育教學實施

(一) 體育教學常規

(二) 體育教學中佇列隊形的運用

(三) 體育教學中場地器材的佈置

(四) 體育教學組織形式

第四章 課餘體育

一、課餘體育的地位和特點

(一) 課餘體育的地位

(二) 課餘體育的特點

二、課餘體育的功能與價值

(一) 課餘體育的功能

(二) 課餘體育的價值

三、課餘體育鍛煉的特點和原則

(一) 課餘體育鍛煉的特點

(二) 課餘體育鍛煉的原則

第五章 學校體育管理

一、學校體育管理體制

(一) 學校體育管理體制的概念

(二) 學校體育管理機構與職能

二、學校體育管理的目標與原則

(一) 學校體育管理的目標

(二) 學校體育管理的原則

三、學校體育管理的內容

四、學校體育管理法律法規

(一) 學校體育管理相關法律

(二) 學校體育管理相關行政法規

(三) 中央相關檔

第六章 體育教師

一、體育教師的地位與作用

(一) 體育教師的地位

(二) 體育教師的作用

二、體育教師的工作特點

三、體育教師的條件與職責

(一) 體育教師的基本條件

(二) 體育教師的基本職責

本篇參考書目

1. 周登嵩主編. 學校體育學. 北京：人民體育出版社，2004.
2. 潘紹偉 于可紅主編. 學校體育學（第二版）. 北京：高等教育出版社，2008.

《运动生理学》

绪论

(一) 运动生理学的研究对象、目的和任务

(二) 生命的基本特征

(三) 人体生理机能的调节

第一章 骨骼肌机能

(一) 肌肉收缩的原理

1 神经肌肉接头的兴奋传递

2 肌肉收缩的滑行学说

3 肌纤维的兴奋-收缩偶联

(二) 肌肉收缩的形式

1 向心收缩

2 等长收缩

3 离心收缩

(三) 骨骼肌不同收缩形式的比较

1、力量

2、肌肉酸疼

(四) 肌肉收缩的力学特征

1 张力与速度的关系

2 肌肉力量与运动速度的关系

3 肌肉力量与爆发力

(五) 不同类型骨骼肌纤维的形态、生理及代谢特征

1 形态特征

2 生理特征

3 代谢特征

(六) 骨骼肌纤维类型与运动的关系

1 运动员的肌纤维类型

2 运动训练对骨骼肌纤维的影响

(七) 肌电的研究与应用

第二章 血液

(一) 血液概述

1 体液

2 血液组成

3 内环境的概念及生理意义

(二) 血液的功能

1 维持内环境相对稳定的功能

2 运输功能

3 调节作用

4 保护和防御功能

(三) 渗透压和酸碱度

(四) 运动对红细胞和血红蛋白的影响

1 运动对红细胞的影响

2 运动对血红蛋白的影响

第三章 循环机能

(一) 心输出量和心脏做功

1 心输出量及其影响因素

2 心脏泵血功能及其评价

(二) 血管中的血压和血流

1 动脉血压的成因及其影响因素

2 静脉回流及其影响因素

(三) 运动对心血管功能的影响

1 肌肉运动时血液循环功能的变化及调节

2 运动训练对心血管系统的影响

3 脉搏(心率)和血压测定在运动实践中的意义

第四章 呼吸

(一) 呼吸运动与肺通气

1 呼吸的定义及全过程组成

2 呼吸的形式

3 肺通气功能的评价

4 训练对通气功能的影响

(二) 气体的交换

肺换气和组织换气

(三) 氧气的血液运输与氧解离曲线的意义

1 氧气的血液运输

2 氧解离曲线及其生理意义

(四) 呼吸运动的调节

1 化学因素对呼吸的调节

2 运动时呼吸的变化和调节

(五) 运动时的合理呼吸

1 减小呼吸道阻力

2 提高肺泡通气效率

3 呼吸与技术动作相适应

4 合理运用憋气

第五章 物质与能量代谢

（一）肌肉活动与物质能量代谢的相关概念

1 物质代谢

2 能量代谢

3 基础代谢率

（二）糖代谢与运动能力

1 人体的糖储备

2 糖的分解供能（无氧酵解和有氧氧化）

3 运动与补糖

（三）脂肪代谢与运动

1 人体的脂肪储备

2 脂肪的分解供能

3 脂肪代谢与运动减肥

（四）蛋白质代谢与运动

1 蛋白质在体内的代谢

2 关于蛋白质的补充

（五）水的代谢

运动员脱水及其复水

（六）人体运动的能量供应

1 与能量代谢有关的几个概念

2 人体三个供能系统的特征

3 不同运动项目的能量供应

4 运动时能耗量的计算及其意义

5 体温调节

第六章 肾脏机能

（一）运动性蛋白尿

（二）运动性血尿

第七章 内分泌机能

（一）激素及其生理作用

- 1 激素的概念
- 2 激素的生理作用

（二）几种主要激素的生物学作用

- 1 糖皮质激素与应激反应
- 2 儿茶酚胺与“应急”反应
- 3 生长激素
- 4 胰岛素
- 5 睾酮

（三）兴奋剂及其危害

- 1 兴奋剂与使用兴奋剂
- 2 分类
- 3 危害

第八章 感觉与神经机能

（一）视觉器官

- 1 视调节
- 2 视野

（二）听觉与位觉

- 1 前庭器的感受装置与适宜刺激
- 2 前庭反射与前庭机能稳定性

（三）本体感觉

- 1 肌梭
- 2 腱梭

（四）肌肉运动的神经调控

- 1 牵张反射
- 2 状态反射

第九章 运动技能

（一）运动技能的形成（条件反射学说）

- 1 运动技能的概念和分类
- 2 运动技能的形成过程及其影响因素

3 体育教学训练中应注意的问题

第十章 有氧、无氧工作能力

(一) 能量代谢有关的几个概念

1 需氧量

2 摄氧量

3 氧亏与运动后过量氧耗

(二) 有氧工作能力

1 最大摄氧量的概念、影响因素、测定方法及在运动实践中的应用

2 乳酸阈概念、测定方法及在运动实践中的意义

3 提高有氧工作能力的训练方法

(二) 无氧工作能力

1 无氧工作能力的生理基础

2 无氧工作能力的测试与评价

3 提高无氧工作能力的训练方法

第十一章 身体素质

(一) 身体素质概述

1 身体素质的概念

2 发展身体素质的意义

(二) 力量素质

1 力量素质的概念

2 力量素质的生理基础

3 功能性肌肉肥大

4 力量素质的训练

(三) 速度素质

1 速度素质的概念及分类

2 速度素质的生理基础

3 速度素质的训练

(四) 耐力素质

1 有氧耐力的生理学基础及其训练方法

2 无氧耐力的生理学基础及其训练方法

（五）灵敏与柔韧素质

1 灵敏素质

2 柔韧素质

第十二章 运动过程中人体机能变化规律

（一）赛前状态与准备活动

1 赛前状态的概念及对运动能力的影响

2 准备活动的生理作用

（二）极点与第二次呼吸

1 极点

2 第二次呼吸

3 影响极点与第二次呼吸的因素

（三）稳定工作状态

1 真稳定工作状态

2 假稳定工作状态

（四）运动性疲劳

1 概念

2 产生机制

3 判断运动性疲劳的指标及方法

（五）恢复过程

1 恢复过程的一般规律（超量恢复）

2 促进人体功能恢复的措施

第十三章 特殊环境与运动能力

（一）高原环境与运动

1 高原环境对运动能力的影响

2 高原训练

（二）热环境与运动

1 预防热危害的原则

2 补充体液的原则与方法

第十五章 运动机能的生理学评定

1 安静状态下运动效果的生理学评定

- 2 定量负荷时运动效果的生理学评定
- 3 极量负荷时运动效果的生理学评定
- 4 运动结束后恢复效果的生理学评定

第十五章 儿童少年生长发育与体育运动

(一) 儿童少年的生理特点与运动

1 儿童少年生长发育的一般规律

1 运动系统

2 氧运输系统

(二) 儿童少年身体素质的发展

身体素质的发展规律和发展特点

本篇参考书目

- 1 王瑞元主编 运动生理学 北京：人民体育出版社，2002
- 2 邓树勋等主编 运动生理学 北京：高等教育出版社，2005
- 3 王步标等主编 运动生理学 北京：高等教育出版社，2006