

国家体育总局体育社会科学研究项目基金资助
江苏省高校体育教学指导委员会审议
江苏省高校体育统编教材

实用体育 科研教程 (第2版)



王朝军 主编



北京体育大学出版社

国家体育总局体育社会科学研究项目基金资助

江苏省高校体育教学指导委员会审议

江苏省高校体育统编教材

实用体育科研教程

王朝军 主编

北京体育大学出版社

策划编辑 李志诚
责任编辑 吴光远
审稿编辑 梁 林
责任校对 春 芝
版式设计 司 维
责任印制 陈 莎

图书在版编目 (CIP) 数据

实用体育科研教程/王朝军主编. -2 版. -北京:北京体育大学出版社, 2015. 6
ISBN 978 - 7 - 5644 - 1989 - 9

I. ①实… II. ①王… III. ①体育工作 - 科学研究 - 高等学校 - 教材 IV. ①G811.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 142608 号

实用体育科研教程

王朝军 主编

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部 010 - 62989432
发 行 部 010 - 62989320
网 址 <http://cbs.bsue.edu.cn>
印 刷 北京昌联印刷有限公司
开 本 710 × 1000 毫米 1/16
印 张 7.75

2015 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

定 价 28.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

编委会

主 编：王朝军

副主编：王晓贞 纵凤侠

编 委：裴欣欣 乔清照 张和平

主编简介

王朝军，男，汉族，1961年5月生，辽宁省辽阳县人。1978年考入东北师范大学体育系篮球专业，1982年7月获得教育学学士学位后，同时在吉林省蛟河师范学校和蛟河县第二十三中学任体育教师。1984年调入中国矿业大学体育部任教，1986年~1987年在职到东北师范大学体育教学理论与方法助教进修班学习。1992年考入北京体育大学体育教学理论与方法研究生课程班学习，1997年获得教育学硕士学位。2001年考取北京体育大学体育教育训练学专业博士研究生，2004年6月获得教育学博士学位。2005年进入中国矿业大学管理科学与工程博士后流动站做博士后研究，2009年出站。

现为中国矿业大学冀中能源体育学院院长、教授、博士研究生导师，苏州大学硕士研究生导师，主要从事体育管理学、体育文化、体育市场营销学、战略管理、体育教育训练学方面的研究。国家社科基金和教育部社科研究项目及江苏省社科基金评审专家、江苏省哲学社会科学

优秀成果评审专家、教育部和江苏省高水平运动队评估专家。目前，担任中国大学生体育协会篮球分会副秘书长和专家委员会副主任及科研委员会主任、中国煤矿体育协会科研委员会主任、全国煤炭系统高校体协主席、中国大学生体育协会高校体育发展战略工作委员会理事、国际越野行走委员会（中国）学校体育分会科研部部长、江苏省高校体育研究会副理事长、江苏省体育教学指导委员会委员、江苏省体育科学学会体育产业分会副主任、中国体育科学学会会员、徐州市体育总会副会长、徐州市篮球协会副主席、徐州市武术协会副主席、北京市体育经纪人协会会员。

曾先后在《北京体育大学学报》《西安体育学院学报》等学术刊物上发表学术论文 40 余篇；出版《开发我国大学生体育市场的相关理论与实践》《我国煤矿群众体育发展研究》专著；作为主编、副主编、编委出版了《现代体育市场营销学》《聚焦奥运》等教材、参考教材 7 部；主持并完成国家社科基金项目“新形势下我国企业体育文化体系的构建和完善”、主持并完成国家体育总局体育科学基金项目“我国煤矿群众体育发展研究”、江苏省教育厅哲学社会科学研究项目“‘后奥运期’与江苏省高校竞技体育发展战略研究”以及江苏省体育局局管项目“‘后奥运期’与江苏省竞技体育人力资源的整合与优化”、徐州市科技项目“徐州市社会主义新农村体育建设研究”、徐州市体育局社科研究项目“徐州市竞技体育人力资源的整合与优化”等省部级、厅局级科研课题和教学改革课题 10 余项，参与各级课题 8 项，获得省部级奖 2 项。

先后获得“全国高校优秀青年体育教师”“江苏省高校优秀中青年骨干体育教师”“江苏省高校优秀体育教师”“中国矿业大学优秀青年骨干教师”“中国矿业大学后备学科带头人”等荣誉称号。

序

《实用体育科研教程》是中国矿大王朝军教授新近撰写的一部适用教材，是他十多年卓有成效的科研和教学工作的经验结晶。

朝军教授在科研方面硕果累累，不仅主持过国家社科基金等国家级、省部级的学术课题，也主持过高等体育专业的教改课题，并多次作为体育学的资深专家参与过各级各类课题、成果的评审。作为硕导和体育学院的院长，朝军教授高度关注体育专业学生和青年教师科研能力的培养，在执教“体育科研方法”课程和指导青年学者的过程中紧密结合学生和青年教师的科学实践，区分出“课题研究报告”“学位论文”和“学术论文”3种既有共性又有细微差别的实践操作类型，从科研的选题、开题（申报）、实施、撰写、结题（投稿）、答辩等6个方面对他们进行训练，积累了丰富的经验。本书就是这些训练过程的精华所在和经验凝练。

这本教材结构新颖、内容充实、特色鲜明，对体育专业本科生、研究生及青年教师的科研实践现状进行了全面总结，指出了易犯错误，对需要重点掌握的知识点进行了深入阐述和标注，具有很强的针对性和实用性，是体育科研入门者的方法学创新教材，也是广大青年体育学者的

必备工具书。相信一定能为体育专业本科生和研究生、青年体育学者和体育科研工作者的科研实践助一臂之力！

江苏省高校体育教学指导委员会主任

南京体育学院副院长、教授： 

2014 年 12 月 26 日

编者的话

体育科学研究水平是影响我国体育事业飞速发展必不可少的重要因素之一，而体育科学研究方法则是进行体育科学研究的重要手段，为了使广大体育工作者和从事体育科学研究的科研工作者，特别是本科生、研究生进行科研时能够尽快地进入角色，并对其进行规范、科学的研究，作者根据十多年的《体育科研方法概论》《体育科学研究方法》本科生和研究生的教学，在已经撰写《实用体育科研教程》讲义的基础上，带领助课的青年教师和博士生、硕士研究生进行了体育科研教材的编写工作。

《实用体育科研教程》一书运用通俗的语言，将范例运用到讲解环节，使教材通俗易懂，是一本体育专业本科生、研究生的教材，也是大学生和体育教师、体育科研人员的参考教材和良师益友。本教材从绪论篇、选题篇、开题篇、学士学位论文篇、课题申报与投稿篇、结题篇、答辩篇等7个方面进行编写。

本教材由中国矿业大学博士生导师、博士后王朝军教授担任主编并负责统稿全书，中国矿业大学王晓贞副教授、纵凤侠研究生担任副主编，博士研究生裴欣欣、硕士研究生乔清照和张和平参与编写、编辑。具体分工是：王朝军编写第三、第四、第五、第六、第七篇，王晓贞编写第一篇，王朝军、纵凤侠编写第二篇，乔清照、裴欣欣、张和平参加了编写工作。在撰写过程中，得到了江苏省高校体育教学指导委员会主任、南京体育学院副院长王正伦教授的指导和帮助，欣然为本教材写序，并给予了高度评价，成为江苏省高校体育统编教材。在编写过程中，参考、引用了书后所列有关国内、外文献中的部分研究成果与资料，在此一并表示衷心的感谢！由于编写人员的学术水平和经验所限，书中不妥之处，敬请指正！

2014 年 12 月

Contents

目录

第一篇 绪论篇 (1)

- 1.1 体育科学研究的背景 (1)
- 1.2 体育科学研究的目的 (2)
- 1.3 体育科学研究的意义 (4)
- 1.4 体育科学研究的内容 (5)

第二篇 选题篇 (7)

- 2.1 体育科研选题的意义 (7)
- 2.2 体育科研选题的技巧 (10)
- 2.3 体育科研选题原则 (15)
- 2.4 体育科研选题题目规范 (21)
- 2.5 体育科研选题中易犯错误 (23)

第三篇 开题篇 (25)

- 3.1 体育科研课题开题报告 (25)
- 3.2 体育科研课题开题报告要点 (26)
- 3.3 论文分类的基本要素 (55)

第四篇 学士学位论文篇 (64)

4.1 学士学位论文概述 (64)

4.2 学士学位论文各部分要点 (65)

4.3 图表的制作 (85)

第五篇 课题申报与投稿篇 (86)

5.1 课题申报与论文投稿技巧要点 (86)

5.2 体育科研选题申请书中常见格式、内容的
填写 (87)

第六篇 结题篇 (94)

6.1 体育科研课题结题报告 (94)

6.2 体育科研课题结题会议 (97)

第七篇 答辩篇 (100)

7.1 论文开题报告等的 PPT 制作要求 ... (100)

7.2 开题报告时应注意的问题 (103)

参考文献 (107)

致 谢 (109)

体育科学是研究和揭示各种体育现象,最大限度发挥人体运动能力,以及怎样通过身体练习,有效地提高人类健康水平和促进人的全面发展等规律的综合性的、系统化的知识体系。

当前,世界经济发展正由要素驱动、投资驱动步入以知识和创新为基础的
知识经济时代,国家体育事业也必须充分依靠科技创新和科技进步,推动体育
强国建设的步伐。体育科学研究应该成为体育事业发展的重要驱动力量,促
进科技创新,推动体育强国建设。



及的今天，作为体育的科学研究方法必须渗透计算机技术，同时体育科学研究迅速发展，迫切需要从经验的、定性的、感性的、直觉的状态下摆脱出来，向科学的、定量的、有理论指导的、能进行分析的状态过渡。那么，作为体育人要想把实践中所获得的数据和资料进行升值，形成有高水平的研究论文就需要进行体育科学研究，就要必须掌握体育科学研究的方法。

作为从事体育科学研究的专职体育科研人员、体育教育科研工作者、各级各类体育事业管理者、科研学者、学生、教师、体育卫生工作者、体育新闻工作者、体育志愿者、体育产业经营者、业余或职业教练员和运动员等体育实践工作者，在工作和学习中都离不开科学研究。例如，教师晋升职称需要进行课题的申报及学术论文的撰写与发表，学生毕业需要撰写学位论文，可能由于缺乏对体育科学研究的了解，不知道如何结合实践开展体育科研工作，也可能由于选题思路不开阔缺少创新，以至于重复选题。由于缺乏逻辑推理和假设论证，不少人的学术论文缺乏严密性与可靠性，由于对如何进行科研课题设计和撰写论文缺乏必要的了解，以及对体育数理统计方法的掌握仍然存在畏难情绪，造成不少学术论文的科研含量较低。另外，教练员要最大限度地提高运动成绩也需要运动训练科学化，这些都需要掌握科研方法，都需要进行科学研究。

1.2 体育科学研究的目的是

体育科学研究的目的是在运动训练、体育教学、全民健身等实践

中,发现与解决体育领域中的科学疑难问题,从而运用科学的方法解决我们体育实际工作中所遇到的问题,去发现体育事物内在的规律性,并经过科学的证明而上升为新体育理论与方法。

第一,解决体育运动实践所面临的新问题,探索问题的本质及其发展规律,创造新的理论与方法,为进一步丰富和完善体育科学体系服务。

第二,从宏观上研究体育运动产生与发展的过程和规律,以及体育运动与社会协调发展的关系和规律,为体育运动的管理机构提供决策依据。

第三,研究各种体育运动动作对增进人体健康作用及其机制,为增强人民体质提供理论依据和实用方法。

第四,研究提高各运动项目运动人员竞技能力的途径和方法,为充分认识和控制运动训练和运动竞赛过程,提高运动训练和运动竞赛过程的科学化水平服务。

第五,研究体育教育在对少年儿童素质教育中的地位 and 作用,探索实施基础体育教育 and 专业体育教育的有效手段和方法,为提高体育教育的质量和效果服务。

第六,进行开展大众体育、竞技体育 and 实施体育教育的机构保证、政策法规保证 and 物质条件方面的研究。在适应社会主义市场经济体制的大趋势下,加快实现中国梦,还要加强体育社会化、产业化、职业化的研究,开拓体育市场。

1.3 体育科学研究的意义

体育科学研究对整个体育事业的发展有着极为重要的现实意义、深远的历史意义和战略意义，加速了中华民族的伟大复兴。具体表现如下。

第一，在重视科技化水平的现代竞技项目中，从运动员的选材直到竞赛的组织，每一个环节都与科学技术研究工作紧密结合在一起。对项目的技术动作改进，对比赛器材的设计、材料研究等方面的成果，使很多竞技项目的成绩大幅提高，比如纳米陶瓷泳衣等。另外，现代科学技术的研究成果也越来越多地引入体育领域。例如，物联网在体育中的应用，计算机技术的应用，激光测距技术的应用，无线电遥控技术的应用，以及塑胶跑道、人造草皮、玻璃钢竿、皮质游泳衣等的使用，使体育设施和器材得到改善，这对运动技术水平的提高，也起到了明显的促进作用。因此，有人说：“现代奥林匹克运动场上的竞争，实质上是各国体育科学技术的较量。”可以说，没有高水平的体育科学技术研究，就没有科学的选材和科学的训练，也就不能培养出高水平的运动员；同样，没有高水平的体育科学技术研究，就不能造就出高水平的师资队伍，也就不能培养出高水平的体育人才。

第二,在对人体运动能力的研究方面,通过大量的训练监控、人体运动能力评定,让运动员能够在最佳状态下参加比赛,提高了比赛成绩,同时也使得比赛的观赏性极大提高。

