

2003

徐州师范大学

XUZHOU NORMAL UNIVERSITY

民族传统体育专业
教学大纲



主 编：孟昭琴

编 委：孟昭琴 柏友萍 房东梅 孙 砺 陈 麒

朱永光 柳方祥 韩传江 朱璞玉 张沛林

宋 桦 金晓飞 王新华 刘永田

责任编辑：井晓蒙 韩传江

民族传统体育专业简介

民族传统体育专业是教育部 1998 年批准设立的体育院校本科新专业，徐州师范大学民族传统体育专业是 2000 年由教育部、国家体育总局批准设立的新专业。其培养目标是：本专业培养面向现代化、面向未来，适应我国社会主义现代化建设和基础教育改革与发展的实际需要，具有现代教育观念、良好的科学素养和职业道德以及创新精神和实践能力，培养德、智、体、美全面发展的，具备民族传统体育教学、训练、科研等方面的基本知识，以及应用这些知识从事武术、传统体育养生及其民族民间体育工作的专门人才。

民族传统体育是经历一定的历史时期被数代人民筛选而流传至今，并保持民族的传统特点，以身体运动为基本手段，依身心体魄锻炼为目的通过规则进行的竞技活动。民族传统体育是以汉族文化为主体，融合多民族文化的一种文化形态，是各民族传统的养生、健身和娱乐体育活动的总称，其专业研究以武术、养生保健、民族民间体育为主要方向。

在办学条件方面，经费投入充足、体育场馆国内高校一流。近些年以来，学校把民族传统体育专业作为特色发展的学科，不断加大投资的力度，近三年来共投资逾亿元建设体育场馆改善教学条件，现泉山校区拥有包括游泳馆、综合馆、塑胶田径场在内的现代体育中心，这在全国高校中是非常罕见的，其中武术馆宽敞明亮。云龙校区则拥有一片田径场、一个篮球馆、一个武术馆。教学条件的完善，为提高民族传统体育专业教学整体水平奠定了坚实的基础。

在教学方面，民族传统体育专业始终坚持以教学、训练为中心地位，把教学质量放在教学管理工作首位。通过开展听评课活动、评教评学活动、给青年教师配备导师等制度，提高教师的教育水平；通过加强教学秩序检查，严格考风考纪等形式，培养学生良好的学习习惯和学习风气。

在师资队伍方面，民族传统体育专业形成了一支学历、学位、职称与年龄结构趋于合理，符合我校建设目标定位，适应教学需要和学科发展，“金子塔”型发展趋势的良好的学术梯队。民族传统教育专业现有专任教师 17 人，正高职 2 人，副高职 5 人，讲师 7 人。专业教师职称梯队结构适合学科发展需要；具有，硕士学位 2 人，35 岁（含）以下青年教师 8 人，学位、学历结构正逐步趋于合理。

目 录

一、民族传统体育专业简介	1
二、民族传统体育专业教学计划	1
三、民族传统体育专业各课程教学大纲	
运动解剖学	7
运动生理学	16
中医学基础	29
运动训练学	34
运动医学	43
运动心理学	56
民族传统体育概论	64
中国武术史	66
体育统计学	69
体育科研方法	73
技巧	78
力量训练法	81
武术套路（普修）	84
武术散手	88
跆拳道（普修）	92
中国式摔跤	95
传统体育与养生	99
舞龙舞狮	102
武术套路（专修）	110
散手（专修）	115
跆拳道（专修）	121
中国式摔跤（专修）	126

民族传统体育专业教学计划

专业代码：040205

一、培养目标与人才规格

培养目标：

本专业培养面向现代化、面向世界、面向未来，适应我国社会主义现代化建设与发展需要的德、智、体、美全面发展，具有民族传统体育教学、训练和科研等方面的基本知识，以及应用这些知识从事武术、传统体育养生及其民族民间体育工作的专门人才。

人才规格：

1. 热爱社会主义祖国，拥护中国共产党的领导，掌握马列主义、毛泽东思想和邓小平理论的基本原理；愿为社会主义现代化建设服务，为人民服务，有为国家富强、民族昌盛而奋斗的志向和责任感；具有敬业爱岗、艰苦奋斗、热爱劳动、遵纪守法、团结合作的品质；具有良好的思想品德、社会公德和职业道德；
2. 系统地掌握民族传统体育专业的基础知识和技能，掌握本专业教学、训练和竞赛的基本理论与方法，能胜任民族传统体育教学、训练以及社会体育指导等工作；
3. 具有独立获取知识，提出问题、分析问题和解决问题的能力；了解民族传统体育发展的新成果以及相关学科的知识，具有基本的体育科学研究能力；具有较宽的知识面和较强的实践能力以及管理能力；
4. 具有良好的身体素质和健康的体魄，掌握科学锻炼身体的基本技能，养成良好的体育锻炼和卫生习惯；有健全的人格和较好的心理素质；
5. 达到或接近一级运动员等级标准；能够履行建设祖国和保卫祖国的神圣义务；
6. 具有感受美、鉴赏美、表现美和创造美的情感和能力；
7. 掌握一门外国语，掌握计算机应用基本知识和运用计算机基本技能，外语、计算机达到国家规定的等级水平。

二、学制与学习年限

标准学制为4年，允许3—8年内完成学业。

三、学分要求与学位

在规定学习年限内，本专业学生修满156学分，毕业论文合格后方能毕业。修满总学分及学位课程，平均学分绩点在2.0及以上，外语考试达到学校规定方能取得教育学学士学位。

四、课程结构与设置

本专业总学时为2694学时（其中课堂讲授2581学时，实验学时按实际学时数225学时的一半折算为113学时），共计156学分。课程包括通识课程、专业基础课程、专业课程、专业选修课程、公共选修课程。

1. 通识课程共9门：马克思主义哲学原理、马克思主义政治经济学原理、毛泽东思想概论、邓小平理论概论、思想道德修养、法律基础、大学英语、计算机应用基础、大学语文，共计658学时，占总学时的24.4%；35学分，占总学分的22.4%。

2. 专业基础课程共 10 门：运动解剖学、运动生理学、运动训练学、中医学基础、运动医学、运动心理学、民族传统体育概论、中国武术史、体育统计学、科研方法概论，共计 554 学时，占总学时的 20.6%；32 学分，占总学分的 20.5%。

3. 专业课程共 8 门：技巧、力量训练法、武术散手、武术套路、跆拳道、中国式摔跤、传统体育与养生、舞龙舞狮等，共计 504 学时，占总学时的 18.7%；22 学分，占总学分的 14.1%。

4. 专业选修课程：共分 4 组：学生应修 834 学时，占总学时的 31.0%；43.5 学分，占总学分的 28.0%。

5. 公共选修课程：本专业学生至少选修一门文科类课程。总选课程不低于 4 门，约 144 学时，占总学时 5.3%；不少于 8 学分，占总学分的 5.1%。

五、实践教学

1. 见习与实习：专业实习 8 周，计 8 学分。

2. 社会实践：一般安排在假期中进行，计 1.5 学分。

3. 军训：2 周，计 2 学分。

4. 劳动：由学校统一安排。

5. 创新教育：依照学校相关文件执行。

6. 毕业论文：计 4 学分。

六、科研训练：（详见《科研训练计划》）

七、课程结构表（见附表一）

八、专业教学计划表：（见附表二）

九、专业选修课程开课计划表：（见附表三）

附表一 民族传统体育专业课程结构表

课 程 类 别	学时数	百分比 (%)	学分数	百分比 (%)
通识课程（学位课程）	658	24.4	35	22.4
专业基础课程（学位课程）	554	20.6	32	20.5
专业课程（学位课程）	504	18.7	22	14.1
专业选修课程	834	31.0	43.5	28.0
公共选修课程	144	5.3	8	5.1
实践教学			15.5	9.9
总 计	2694	100.0	156	100

附表二

民族传统体育专业教学计划表

课程类别	课程编号	课程名称	学分	学时		开课学期及周学时分配								备注
				讲授	实验	一	二	三	四	五	六	七	八	
通识课程	4101101	马克思主义哲学原理	2	36		2								另有 18 学时实践
	4101102	马克思主义政治经济学原理	2	36		2								
	4101103	毛泽东思想概论	2	36			2							另有 18 学时实践
	4101104	邓小平理论概论	3	36			2							另有 34 学时实践
	4201101	思想道德修养	2	36		2								另有 15 学时实践
	4201103	法律基础	2	34			2							
	4501101A	大学英语（一）	4	56	28	4+2								
	4501101B	大学英语（二）	4	72	36		4+2							
	4501101C	大学英语（三）	4	72	36			4+2						
	4501101D	大学英语（四）	4	72	36				4+2					
	4601101	计算机应用基础	4	45	45	5+5								
	3521710	大学语文	2	36					2					
	小 计		35	567	181	15+7	10+2	4+2	6+2					
专业基础课程	3521701	运动解剖学	4	60	12	4								
	3521702	运动生理学	4	56	16		4							
	3521703	中医学基础	3	54				3						
	3521704	运动训练学	4	72					4					
	3521705	运动医学	4	56	16					4				
	3521706	运动心理学	4	72						4				
	3521707	民族传统体育概论	2	36				2						
	3521708	中国武术史	2	36							2			
	3521709	体育统计学	3	54						3				
	3521710	体育科研方法概论	2	36							2			
	小 计		32	532	44	4	4	5	4	11	4			
专业课程	3521801	技巧	2	36						2				
	3521802	力量训练法	2	36							2			
	3521803	武术套路	3	72		4								
	3521804	武术散手	3	72			4							
	3521805	跆拳道	3	72				4						
	3521806	中国式摔跤	3	72					4					
	3521807	传统体育与养生	3	72							4			
	3521808	舞龙舞狮	3	72						4				
	小 计		22	504		4	4	4	4	6	6			

附表二（续表）

民族传统体育专业教学计划表

课程 类型 课	课程 编号	课程名称	学 分 数	学 时		开课学期及周学时分配								备 注
				讲授	实验	一	二	三	四	五	六	七	八	
选修课程		专业选修课程	43.5	834		4	4	8	8	6	8	10	10	建议学时
		公共选修课	8	144				2	2	2	2			
	小 计		51.5	978		4	4	10	10	8	10	10	10	
实践教学	3521601	军训	2	2 周		2 周								
	3521602	社会调查	1.5	暑期										
	3521603	专业实习	8	8 周								8 周		
	3521604	劳动		1 周										
	3521605	毕业论文	4									2 周	10 周	
	3521606	创新教育												
	小 计		15.5											
总 计			156	2694		27+7	22+2	23+2	24+2	25	20	10	10	

附表三

民族传统体育专业选修课程开课计划表

课程类型	课程编号	课程名称	学时数	学分数	周学时及开课学期							
					一	二	三	四	五	六	七	八
选修课程	专项选修课程系列(1)	3521301 A 武术套路(一)	64	3	4							
		3521301 R 武术套路(二)	64	3		4						
		3521301 C 武术套路(三)	64	3			4					
		3521301 D 武术套路(四)	64	3				4				
		3521301 F 武术套路(五)	64	3					4			
		3521301F 武术套路(六)	64	3						4		
		3521302 A 散手(一)	64	3	4							
		3521302 R 散手(二)	64	3		4						
		3521302 C 散手(三)	64	3			4					
		3521302 D 散手(四)	64	3				4				
		3521302 F 散手(五)	64	3					4			
		3521302F 散手(六)	64	3						4		
		3521303 A 跆拳道(一)	64	3	4							
		3521303 R 跆拳道(二)	64	3		4						
		3521303 C 跆拳道(三)	64	3			4					
		3521303 D 跆拳道(四)	64	3				4				
		3521303 F 跆拳道(五)	64	3					4			
		3521303F 跆拳道(六)	64	3						4		
		3521304 A 中国式摔跤(一)	64	3	4							
		3521304 R 中国式摔跤(二)	64	3		4						
		3521304 C 中国式摔跤(三)	64	3			4					
		3521304 D 中国式摔跤(四)	64	3				4				
		3521304 F 中国式摔跤(五)	64	3					4			
		3521304F 中国式摔跤(六)	64	3						4		
		小 计	1536/384	72/18	4	4	4	4	4	4		

说明：专项选修课程系列(1)，每位学生限选一门课程，共18学分。

附表三（续表）

民族传统体育专业选修课程开课计划表

课程类型	课程编号	课程名称	学时数	学分数	开课时间
选修课程	专业选修课程系列（2）	3521305 运动生物力学	54	3	春季
		3521306 运动生物化学	54	3	春季
		3521307 体育保健常识	32	2	春季
		3521308 伤科推拿学	32	2	春季
		3521309 学校体育学	32	2	秋季
		3521310 体育社会学	32	2	秋季
		3521311 体育管理学	32	2	秋季
		3521312 市场经济学	32	2	秋季
		3521313 体育产业学	32	2	秋季
		3521314 体育法规	32	2	秋季
		3521315 体育绘图	32	2	秋季
	专业选修课程系列（3）	3521316 武德教育	18	1	春季
		3521317 文秘学	32	2	春季
		3521318 保安技能	32	1.5	秋季
		3521319 健美操	32	1.5	秋季
		3521320 体育舞蹈	32	1.5	秋季
		3521321 健美运动	32	1.5	秋季
		3521322 乒乓球	32	1.5	春季
		3521323 羽毛球	32	1.5	春季
		3521324 网球	32	1.5	春季
		3521325 篮球	32	1.5	春季
	专业选修课程系列（4）	3521326 足球	32	1.5	春季
		3521327 太极拳、剑	32	1.5	秋季
		3521328 形意拳、器械	32	1.5	秋季
		3521329 八卦掌、刀	32	1.5	秋季
		3521330 轮滑	32	1.5	秋季
		3521331 武术传统软器械	32	1.5	春季
		3521332 武术传统双器械	32	1.5	春季
		3521333 拳击	32	1.5	春季
		3521334 武术硬气功	32	1.5	秋季
		3521335 大雁气功	32	1.5	秋季
		3521336 彭祖五行功	32	1.5	秋季
		3521337 南拳	32	1.5	春季
		3521338 南棍	32	1.5	春季
		3521339 长穗拳	32	1.5	春季
		35213340 八卦功	32	1.5	春季
	小 计		1182	61.5	

说明：专业选课程（2）、（3）、（4）组须修满 25.5 学分。

《运动解剖学》课程教学大纲

适用专业 民族传统体育
学 时 72
学 分 4

一、编写说明

（一）本课程的性质、地位和作用

按国家教委民族体育传统专业课程设置有关规定,《运动解剖学》为高等师范院校民族体育传统专业的一门专业基础理论必修课程。

《运动解剖学》是人体解剖学的一个分支,它是在正常人体解剖学基础上研究体育运动对人体形态结构产生的影响和发展规律,探索人体机械运动与体育动作的关系,属于运动人体科学范畴的一门基础学科。

《运动解剖学》是运动生理学、运动生物力学、运动医学、人体测量学等的基础,是学习体育专业运动人体科学的先导,为学好其他学科奠定基础。

学习《运动解剖学》的主要任务是通过学习运动解剖学,使同学们对人体形态结构有一个基本的、系统的认识,同时了解体育运动对人体形态结构功能的影响,懂得人体形态与功能、局部与整体、有机体与外界环境之间的联系;通过对本课程的学习,使体育专业的同学加深对体育技术动作、常用身体练习方法的理解;帮助同学掌握健身知识、提高技术水平、预防运动损伤,为今后从事体育教学、训练及健身指导等工作进行知识储备和能力培养。

（二）本大纲制定的依据

根据我国高等院校教育目标、培养目标、课程目标和教学目标的要求以及社会对高等院校专业人员的知识需要,结合民族体育传统专业培养目标所需要的基本理论和基本技能的要求,根据《运动解剖学》课程的教学性质、条件和教学实践,制定本课程教学大纲。

（三）大纲内容选编原则与要求

本大纲内容选编是根据运动解剖学的科学性、直观性、有效性、先进性、可行性原则。大纲内容选编能适当地反映社会发展、学科进步和最新研究成果;能在学生已有的知识基础和能力上、学校资源及可提供的时间内顺利实现;重视本学科专业化能力的培养,强调专业知识、技能的掌握,也关注该学科一般教育的功能;在选择教材时,尽量选择本学科的重点或优秀教材,该教材能体现本学科知识的系统性、科学性和当今学科发展前沿,要紧扣课程目标,教材能体现它的实践性和应用性;利于学生的自主学习,能体现较高的可读性;注重学习对象分析,学生的兴趣和需要是决定学习的主导力量;能有助于学生兴趣的发展,又能满足学生对学科知识的需要,课程内容能为学生认可和同化,成为他们自身的一部分。

理论联系实际,运动解剖学是一门科学性和直观性很强的学科。在教学过程中,多采用多媒体教学和实践教学,理论与实验相结合,加深学生对基本知识、基本概念和基本技能的掌握。

(四) 实践环节

本课程的学习内容具有很强的科学性和直观性,教学中有六分之一的实验课,让学生亲眼看见和用手接触人体的组织、器官和系统的位置和解剖结构,用多媒体动画让学生了解和掌握体育运动与解剖结构的关系。

1. 实验

(1) 运动解剖学实验指导

(2) 主要内容和要求

本实验通过标本或模型的学习,要求学生掌握人体组织、器官、系统等结构的名称、解剖位置、组成,检查学生对人体解剖结构的辨认。为今后教学、科研、训练等工作打下坚实的解剖学基础。

(五) 科研训练

为培养学生的创新意识和能力,培养运用获取的知识来进行体育科学研究的能力,全面提高人才培养质量,适应 21 世纪体育工作的需要,结合本课程的教学特点,要求学生写 3~5 篇与本课程有关的读书笔记。

(六) 教学时数分配表

章节 序号	学 时 名 称	教 学 环 节	课 堂 讲 授	讨 论	实 验	课 程 设 计	小 计
一	绪论		1			2	3
二	人体的基本构成		7		1		8
三	运动系统		16	2	4		22
四	内脏		10		2		12
五	脉管系统		6		2		8
六	神经系统		10		2		12
七	感觉器官		4		1		5
八	内分泌系统		2				2
	总 计		56	2	12	2	72

(七) 考核方法与要求

1. 平时成绩:出勤、课堂提问、笔记、课后作业、讨论等占总分 20%。
2. 实验成绩:出勤、实验考核等占总分 20%。
3. 试卷成绩:闭卷,成绩占总分 60%。
4. 综合考核成绩:平时成绩 20%+实验成绩 20%+试卷成绩 60%=100%。

(八) 教材与主要参考书

教 材:《运动解剖学》	胡声宇	人民体育出版社	2000 年
主要参考书:《人体系统解剖学》	柏树令	人民卫生出版社	2001 年
《人体局部解剖学》	彭裕文	人民卫生出版社	2001 年
《人体系统解剖学辅导材料》	孙百强	人民卫生出版社	2002 年
《人体解剖学》	卢义锦 姚士硕	高等教育出版社	2000 年
《组织学与胚胎学》	邹仲之	人民卫生出版社	2001 年

二、教学大纲

绪 论

一、教学基本要求

1. 了解运动解剖学发展简史
2. 理解运动解剖学的内容和主要任务，学习运动解剖学的基本观点和方法；
3. 掌握人体解剖学的定义和姿势；
4. 熟练掌握运动解剖学常用方位术语，人体基本面与基本轴。

二、教学内容

要点： △1. 运动解剖学的定义和内容

2. 学习运动解剖学的主要任务
3. 学习运动解剖学的基本观点和方法
4. 运动解剖学发展简史

○5. 解剖学定位术语

- | | |
|-------------|------------|
| (1) 人体解剖学姿势 | (2) 常用方位术语 |
| (3) 人体基本面 | (4) 人体基本轴 |

第一章 人体的基本构成

一、教学基本要求

1. 了解疏松结缔组织、致密结缔组织、软骨组织、骨组织的共性与异性；了解骨骼肌收缩原理；神经元的分类；
2. 理解内质网的结构及功能；心肌和平滑肌的结构与功能；
3. 掌握细胞核的结构与功能；线粒体的结构及功能；被覆上皮种类及结构特征；神经组织的基本概念及结构特点。
4. 熟练掌握细胞膜的结构与功能；疏松结缔组织、致密结缔组织、软骨组织、骨组织的结构及功能；骨骼肌的结构及功能；神经元的结构。

二、教学内容：

第一节 细胞与细胞间质

要点： 1. 细胞

- | | |
|-----------|--------------|
| (1) 细胞的形态 | △○ (2) 细胞的结构 |
|-----------|--------------|

2. 细胞间质

第二节 组织

要点： 1. 上皮组织

- | | | |
|-------------|---------|----------|
| △○ (1) 被覆上皮 | (2) 腺上皮 | (3) 感觉上皮 |
|-------------|---------|----------|

○2. 结缔组织

- | | | |
|------------|------------|----------|
| (1) 疏松结缔组织 | (2) 致密结缔组织 | (3) 脂肪组织 |
| (4) 网状组织 | (5) 软骨组织 | (6) 骨组织 |

3. 肌组织

- | | | |
|------------|--------|---------|
| △○ (1) 骨骼肌 | (2) 心肌 | (3) 平滑肌 |
|------------|--------|---------|

4. 神经组织

- △ (1) 神经元 (2) 突触 (3) 神经胶质细胞
○ (4) 神经纤维与神经 △ (5) 神经末梢

第二章 运动系统

一、教学基本要求

1. 了解骨的发生及骨的生长、理化性质；骨连结的形式与分类；四肢肌肉中各肌群对四肢主要关节运动的作用；颅骨及其连结。
2. 理解体育运动对骨形态结构的影响；关节运动幅度及其影响因素；上肢带骨、下肢带骨的连结结构与功能；躯干肌的分部、分层、名称、排列概况和作用。
3. 掌握骨的构造，骨形态的分类；关节的主要结构和关节的辅助结构；足弓的组成、形态和功能。肌肉的辅助结构、体育运动对骨骼与肌肉形态结构的影响；应用运动解剖学的原理，对体育动作进行解剖学分析的内容、方法和步骤。
4. 熟练掌握骨的结构与功能；上肢、下肢骨、躯干骨的组成与功能；肩关节、肘关节、髋关节、膝关节、踝关节的构成、结构特点和运动方式；上肢肌、下肢肌、部分胸腹背肌的分部、分层、名称、排列概况和作用；

二、教学内容：

第一节 骨与骨连结

要点： △1. 骨总论

- (1) 骨的分类 (2) 骨的构造 (3) 骨的化学成分与物理性质
(4) 骨的发生与骨的生长 (5) 体育运动对骨形态结构的影响

2. 骨连结总论

- (1) 骨连结的分类 △○ (2) 关节的构造
(3) 关节的运动 (4) 关节的分类

△ (5) 关节运动幅度及其影响因素 △ (6) 体育运动对关节形态结构的影响

△○3. 上肢骨及其连结

- (1) 上肢骨 1) 上肢带骨 2) 自由上肢骨
(2) 上肢骨连结 1) 上肢带骨的连结 2) 自由上肢关节

△○4. 下肢骨及其连结

- (1) 下肢骨 1) 下肢带骨 2) 自由下肢骨
(2) 下肢骨连结 1) 下肢带骨的连结 2) 自由下肢关节

5. 躯干骨及其连结

- △ (1) 躯干骨 1) 椎骨 2) 骶骨与尾骨 3) 肋骨 4) 胸骨
○ (2) 躯干骨的连结 1) 椎骨间连结 2) 腰骶连结与骶尾连结
3) 寰枕关节与寰枢关节 4) 脊柱整体性
5) 肋与椎骨、胸骨的连结 6) 胸廓整体性

6. 颅骨及其连结

- (1) 颅骨 1) 脑颅骨 2) 面颅骨 3) 听小骨
(2) 颅骨的连结
(3) 颅的整体性

第二节 肌肉

要点： 1. 肌肉总论

- (1) 肌肉的构造
- △ (2) 肌肉的辅助结构 1) 筋膜 2) 腱鞘 3) 滑膜囊 4) 籽骨 5) 滑车
- (3) 肌肉的分类
- (4) 肌肉的物理特征 1) 伸展性与弹性 2) 粘滞性
- (5) 肌肉配布规律
- (6) 肌肉的协作关系 1) 原动肌、主动肌和次动肌 2) 对抗肌
3) 固定肌 4) 中和肌
- (7) 肌肉的工作性质 1) 动力性工作 2) 静力性工作
- (8) 影响肌肉力量发挥的解剖学因素 1) 肌肉生理横断面
2) 肌肉的初长度
- (9) 多关节肌“主动不足”和“被动不足” 1) 多关节肌“主动不足”
2) 多关节肌“被动不足”
- (10) 研究肌肉功能的方法
1) 根据肌肉固定情况进行分析
2) 根据肌肉拉力线跨过关节运动轴的情况进行分析
- △ (11) 体育运动对肌肉形态结构的影响
1) 肌肉体积的增大 2) 肌纤维中线粒体数目增多, 体积增大
3) 肌纤维周围毛细血管增多 4) 肌肉内化学成分的变化

△○2. 上肢肌

- (1) 肩带肌 (2) 上臂肌 (3) 前臂肌 (4) 手肌

△○3. 下肢肌

- (1) 盆带肌 (2) 大腿肌 (3) 小腿肌 (4) 足肌

4. 躯干肌

- △ (1) 背肌 △ (2) 胸肌 (3) 膈肌
- △ (4) 腹肌 (5) 腹前壁的某些结构 (6) 会阴肌

5. 头颈肌

- (1) 头肌 (2) 颈肌

6. 发展肌肉的力量与伸展性练习

- (1) 发展肌肉力量性练习 (2) 发展肌肉伸展性练习

第三节 体育动作的解剖学分析

要点： 1. 动作解剖介绍

2. 解剖学动作分析的内容与步骤

3. 动作分析举例

第三章 内脏

一、教学基本要求

- 1. 了解内脏的一般结构和腹部的分区及主要脏器体表投影；软腭和硬腭的相关结构；

咽、腭扁桃体的位置和功能；鼻的外形、鼻腔的分部、鼻窦的名称、位置和开口；生殖系统的组成、形态、位置、结构和功能；

2. 理解中空性器官与实质性器官的结构和组成；牙齿的形态与构造、舌乳头的种类；腮腺、舌下腺、下颌下腺的形态；胸膜、纵膈和腹膜的结构和功能。体育运动对内脏器官的影响；
3. 掌握内脏组成与基本功能；腮腺、舌下腺、下颌下腺的位置和导管开口；食管(length)、狭窄部位和管壁的结构特点；小肠、大肠的组成、功能；胆和胰的位置、形态、结构和功能；消化系统、呼吸系统、泌尿系统的组成和功能。
4. 熟练掌握胃的位置、形态、胃壁结构和功能，小肠、大肠的位置和结构，肝位置、形态、结构和功能；肺的构造特点和功能、气体交换的结构基础；肾的结构和功能，尿液形成的结构基础。

二、教学内容

第一节 总论

- 要点：
1. 内脏的一般结构
 - (1) 中空性器官
 - (2) 实质性器官
 2. 腹部的分区和主要脏器体表投影

第二节 消化系统

- 要点：
- △1. 消化管
 - (1) 口腔
 - (2) 咽
 - (3) 食管
 - (4) 胃
 - (5) 小肠
 - (6) 大肠
 2. 消化腺
 - △○ (1) 肝
 - (2) 胰

第三节 呼吸系统

- 要点：
1. 呼吸道
 - (1) 鼻
 - (2) 咽
 - (3) 喉
 - △ (4) 气管与支气管
 - △2. 肺
 - (1) 肺的位置与外形
 - (2) 肺的构造
 - (3) 肺的血液循环
 3. 憋气与屏气

第四节 泌尿系统

- 要点：
- △1. 肾
 - (1) 肾的位置与外形
 - (2) 肾的构造
 - (3) 肾的血液循环
 2. 输尿管
 3. 膀胱
 - △ (1) 膀胱的位置与外形
 - (2) 膀胱的构造
 4. 尿道

第五节 生殖系统

- 要点：
1. 男性生殖系统
 - (1) 男性内生殖器
 - (2) 男性外生殖器
 2. 女性生殖系统

(1) 女性内生殖器

(2) 女性外生殖器

(3) 乳房

3. 阴阳人

(1) 假性半阴阳

(2) 真性半阴阳

(3) 第二性倒错

(4) 阴阳人与体育运动

第六节 胸膜、纵隔和腹膜

要点:

1. 胸膜

2. 纵隔

3. 腹膜

第七节 体育运动对内脏器官的影响

要点:

1. 体育运动对消化系统的影响

2. 体育运动对呼吸系统的影响

3. 体育运动对泌尿系统的影响

第四章 脉管系统

一、教学基本要求

1. 了解心脏的血管、神经、心包的结构与功能; 血管的吻合和侧支循环、微循环;
2. 理解人体某些动脉的体表投影、压迫部位和止血范围; 体育运动对心脏、血管的影响; 心脏传导系的组成和功能;
3. 掌握脉管系统的基本组成和功能; 淋巴系统的结构和功能。
4. 熟练掌握体、肺循环的概念和途径; 心脏的位置、外形, 心腔的形态结构; 血管的分布规律; 肺、体循环的组成、主要的分支分布; 淋巴系统的组成。

二、教学内容

第一节 心血管系统

要点:

1. 总论

(1) 心血管系统的组成和功能

(2) 血液循环的途径

△2. 心脏

(1) 心脏的位置与外形

○ (2) 心脏各腔的形态结构

(3) 心壁的构造

(4) 心脏的传导系统

(5) 心脏的血管

○ (6) 心脏的神经

(7) 心包

3. 血管

(1) 血管的分布规律

(2) 血管的吻合和侧支循环

(3) 微循环

△ (4) 肺循环的血管

△○ (5) 体循环的血管

4. 体育运动对心血管形态结构和功能的影响

(1) 体育运动对心脏的影响

(2) 体育运动对血管的影响

第二节 淋巴系统

要点:

1. 总论

△2. 淋巴管

3. 淋巴器官

第五章 神经系统