

# 运动解剖学

## 绪论

### 第一章 人体组成的结构基础

#### 第一节 细胞和细胞间质

#### 第二节 基本组织

#### 第三节 器官与系统

### 第二章 运动系统

#### 第一节 概述

#### 第二节 上肢的结构与运动

#### 第三节 下肢的结构与运动

#### 第四节 躯干和颅的结构与运动

#### 第五节 体育动作的解剖学分析与应用

#### 第六节 运动对运动系统的影响

### 第三章 消化系统

#### 第一节 概述

#### 第二节 消化管

#### 第三节 消化腺

#### 第四节 运动对消化系统的影响

### 第四章 呼吸系统

#### 第一节 概述

#### 第二节 呼吸道

#### 第三节 肺

#### 第四节 运动对呼吸系统的影响

### 第五章 泌尿系统

#### 第一节 概述

#### 第二节 肾

#### 第三节 输尿管

#### 第四节 运动对泌尿系统的影响

### 第七章 脉管系统

#### 第一节 概述

#### 第二节 心血管系统

#### 第三节 淋巴系统

#### 第四节 运动对脉管系统的影响

### 第八章 神经系统

#### 第一节 概述

#### 第二节 中枢神经系统

#### 第三节 周围神经系统

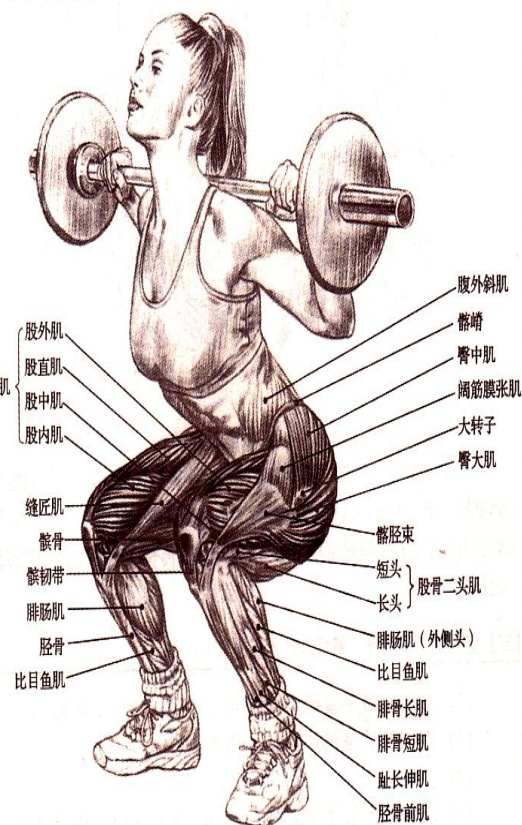
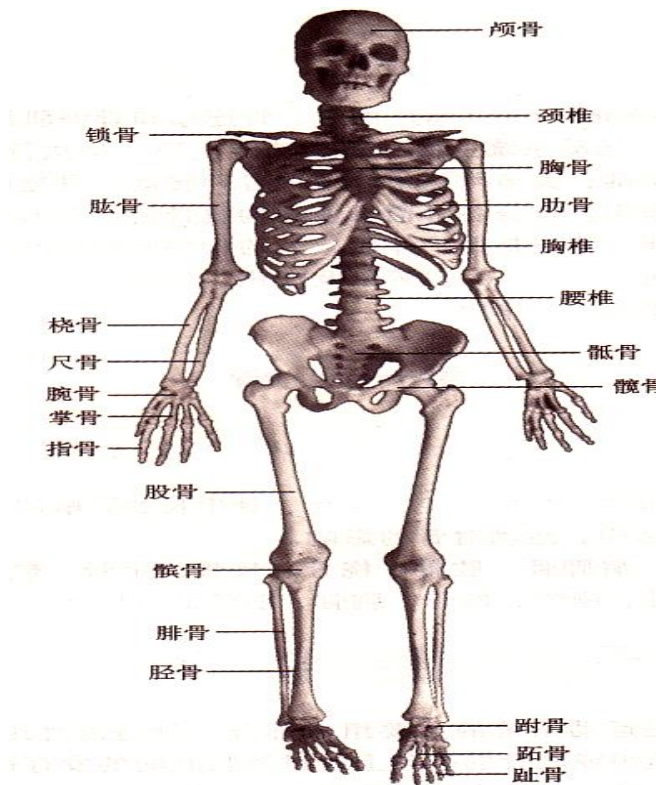
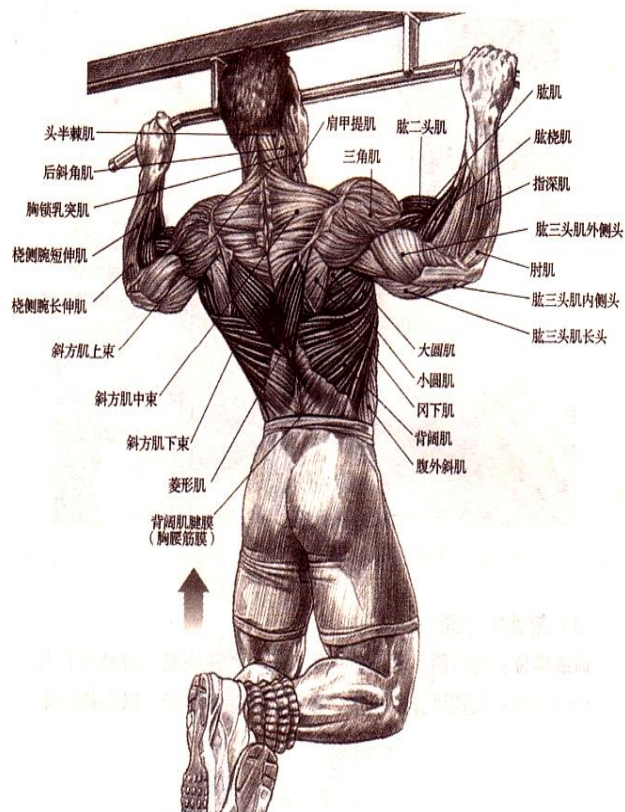
#### 第四节 神经传导通路

#### 第五节 运动对神经系统的影响



# 运动解剖学

主讲教师：赖弥荣





# 《运动解剖学》课程介绍

- 1、《运动解剖学》满分为100分，平时成绩（20%）（含签到+作业）+实践成绩（50%）（含课程视频+章节测验+期中考试+访问次数+其他）+期末理论试卷考试（30%）=100；其中签到（10%）、课程视频（30%）、章节测验（20%）、访问次数（10%）、课堂讨论（20%）、线上作业（10%）、考试（期中考试）（13%）、课堂互动（2%）、讨论（2%）、奖励（2%）、线下（1%）。期末理论考试形式为闭卷笔试或手机考试或机考。
- 2、《运动解剖学实验》满分100分（其中考勤占20%、实验报告成绩占30%、实验口试成绩占50%）（仅限体育教育专业、运动训练专业和民传专业学生）
- 3、《运动解剖学》满分为100分（其中平时成绩占30%、实验成绩占20%、期末理论试卷考试占50%）（仅限体育表演专业学生）；
- 4、及格线为60分{前提是期末理论试卷考试必须达到50分(卷面满分为100分)}：期末理论试卷成绩为49分以下（含49分）的学生参加下学年的重修或补考。
- 5、期末理论试卷考试题型为：
  - ①名词解释题(20分)
  - ②是非题(10分)
  - ③单项选择题(10分)
  - ④填空题(20分)
  - ⑤问答题(40分)



# 江西省省级精品在线开放课程《运动解剖学》网址

- 1、课程网址：<https://mooc1-1.chaoxing.com/mycourse/teachercourse>
- 2、精品在线开放课程内容：《运动解剖学》课程团队简介、《运动解剖学》课程荣誉、课程教学方法、教学资源、课程视频、章节测验、试题库、课程教学PPT、作业、签到、访问次数、考试模拟试卷及答案等等。



## 课程章节

1

2017年省级精品在线开放课程申报

1.1 教学视频1

1.2 教学视频2

1.3 教学视频3

1.4 教学视频4

1.5 教学视频5

2

绪论

2.1 绪论

2.2 自测题--1

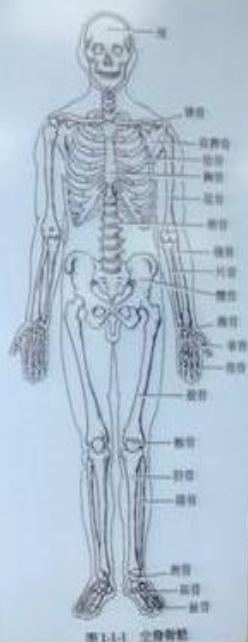
3

第一章 人体组成的结构基础

3.1 细胞和细胞间质

# 运动解剖学

主讲教师：赖弥荣



# 运动解剖学 赖弥荣等

编辑本页

设置

课程评价



4.6 (2人评价)

访问数: 230379

提供学校: 江西师范大学

院系: 体育学院

专业大类: 教育学



## 教师团队



**赖弥荣** 副教授

单位：江西师范大学

部门：体育学院

职位：运动人体科学教研室主任



**詹晓梅** 教授

单位：江西师范大学

部门：体育学院



**袁艳** 副教授

单位：江西师范大学

部门：体育学院



**倪向莉** 实验师

单位：江西师范大学

部门：体育学院



## 课程荣誉

- 1、2019年10月8日《运动解剖学》首次在中国大学MOOC平台对全国社会人员及体育专业学生免费开课。
- 2、2019年6月17日，由赖弥荣教师主持的《运动解剖学》校级精品在线开放课程被认定为“省级”精品在线开放课程。
- 3、2019年1月课程主讲教师赖弥荣的《基于网络教学平台下的《运动解剖学》课程混合式教学改革探索与实践》获江西师范大学第十六批教学成果二等奖。
- 4、2017年12月，课程主讲教师赖弥荣的课题：对分课堂+翻转课堂混合教学创新模式在《运动解剖学》课程教学中的应用研究，获江西省省级教改课题立项（课题编号：JXJG-17-2-40）。
- 5、2017年5月，课程主讲教师赖弥荣的《运动解剖学》课程立体化实验教学改革成果的推广与应用研究——以江西师范大学体育学院体育教育专业为研究，获江西师范大学第十五批教学成果二等奖。
- 6、2017年4月，《运动解剖学》课程获江西师范大学数字化优质教学资源建设项目（精品在线开放课程）立项。
- 7、2017年1月，主讲教师赖弥荣的基于翻转课堂和对分课堂混合式教学模式的研究与实践——以江西师范大学体育学院《运动解剖学》课程教学为例，获江西师范大学校级重点教改课题立项。
- 8、2015年，江西师范大学课堂教学“十佳百优”竞赛，课程主讲教师赖弥荣获“百优教师”荣誉称号。
- 9、2012年，课程主讲教师赖弥荣的课题：《运动解剖学》课程立体化实验教学改革成果的推广与应用研究——以江西师范大学体育学院体育教育专业研究为例，获江西省省级教改课题立项（课题编号：JXJG-12-2-20）。
- 9、2011年，课程主讲教师赖弥荣带领江西师范大学体育学院学生获第二届全省高校体育专业学生基本功大赛理论知识竞赛总分第一名（含《运动解剖学》理论知识）。
- 10、2011年，课程主讲教师赖弥荣获第二届全省高校体育专业学生基本功大赛理论知识竞赛“优秀指导教师”荣誉称号。
- 11、2009年，课程主讲教师赖弥荣带领江西师范大学体育学院学生获首届全省高校体育专业学生基本功大赛理论知识竞赛总分第一名（含《运动解剖学》理论知识）。
- 12、2008年6月，课程主讲教师赖弥荣的课题：运动训练专业《运动解剖学》课程立体化实验教学改革，获江西师范大学校级重点教改课题立项。



## 教学方法

《运动解剖学》课程采用的教学方法有：

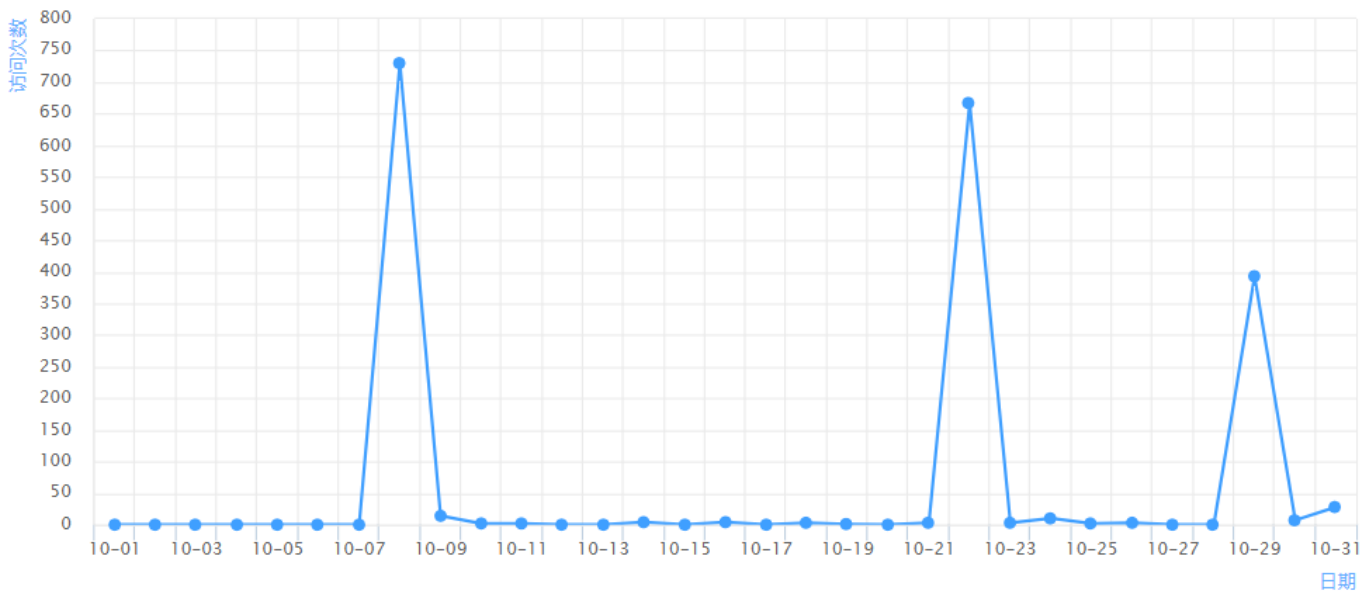
- 1、**讲授法**：是教师通过口头语言系统连贯地向学生传授文化科学知识的方法。
- 2、**对分课堂教学法**：是把一半课堂时间分配给教师进行讲授，另一半时间分配给学生以讨论的形式进行交互式学习；并把讲授与讨论错开，让学生在课后有一周时间自主安排学习，进行个性化的内化吸收。
- 3、**分组讨论式教学法**：是将学习的主动权交给学生，由学生按照教师的指导自主互动学习的一种方法；它主要分三个阶段：第一阶段是对相关知识的自主学习阶段；由教师在课前，提出一个为课程教学进度服务的开放式的课题，学生则围绕这个课题对所需的知识进行初步的认知性学习；第二阶段是小组讨论阶段；在这个阶段，主要是由各学习小组成员进行小组内部的讨论学习；第三阶段是课堂讨论阶段；这是唯一的一个需要教师直接参与的阶段，在这个阶段，学生在教师的指导下互动交流自己的学习体会，再由教师和学生一起讨论，从而得出最优的结果。
- 4、**翻转课堂教学法**：就是教师创建视频或电子教材，学生在家中或课外观看视频或电子教材中的教师讲解，回到课堂上师生面对面交流和完成作业的这样一种教学形式。





100.00%

仅统计学生进度页面和学生学习页面的访问次数



| 序号 | 学生姓名 | 学号/账号 ↑      | 学校     | 课程视频<br>(30%) ↑ | 章节测验<br>(20%) ↑ | 访问次数<br>(10%) ↑ | 讨论<br>(2%) ↑ | 作业<br>(10%) ↑ | 考试<br>(13%) ↑ | 签到<br>(10%) ↑ | 课堂互动<br>(2%) ↑ | 线下<br>(1%) ↑ | 奖励分<br>数 ↑<br>(2%) | 综合成绩 ↓ |
|----|------|--------------|--------|-----------------|-----------------|-----------------|--------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------------|--------|
| 1  | 赖小敏  | 201825601003 | 江西师范大学 | 30.0            | 19.06           | 10.0            | 2.0          | 9.91          | 11.94         | 10.0          | 2.0            | 0.0          | 0.0                | 94.91  |
| 2  | 高路   | 201825601012 | 江西师范大学 | 30.0            | 18.68           | 10.0            | 2.0          | 9.82          | 12.32         | 10.0          | 2.0            | 0.0          | 0.0                | 94.82  |
| 3  | 李小雨  | 201825601023 | 江西师范大学 | 30.0            | 18.25           | 10.0            | 2.0          | 9.67          | 12.78         | 10.0          | 2.0            | 0.0          | 0.0                | 94.7   |
| 4  | 郭冬涓  | 201825601050 | 江西师范大学 | 30.0            | 19.37           | 10.0            | 2.0          | 9.5           | 11.38         | 10.0          | 2.0            | 0.0          | 0.0                | 94.25  |
| 5  | 陈鑫意  | 201825601028 | 江西师范大学 | 30.0            | 19.04           | 10.0            | 2.0          | 9.46          | 11.71         | 10.0          | 2.0            | 0.0          | 0.0                | 94.21  |
| 6  | 肖宗意  | 201825601030 | 江西师范大学 | 30.0            | 19.2            | 10.0            | 2.0          | 9.39          | 11.41         | 10.0          | 2.0            | 0.0          | 0.0                | 94.0   |
| 7  | 胡瑜鸿  | 201825601037 | 江西师范大学 | 30.0            | 18.54           | 10.0            | 2.0          | 9.39          | 11.9          | 10.0          | 2.0            | 0.0          | 0.0                | 93.83  |
| 8  | 周雪梅  | 201825601007 | 江西师范大学 | 30.0            | 18.04           | 10.0            | 2.0          | 9.65          | 11.62         | 10.0          | 2.0            | 0.0          | 0.0                | 93.31  |
| 9  | 徐佳星  | 201825601014 | 江西师范大学 | 30.0            | 18.02           | 10.0            | 2.0          | 9.37          | 11.68         | 10.0          | 2.0            | 0.0          | 0.0                | 93.07  |
| 10 | 徐梦   | 201825601005 | 江西师范大学 | 30.0            | 18.35           | 10.0            | 2.0          | 9.34          | 11.34         | 10.0          | 2.0            | 0.0          | 0.0                | 93.03  |
| 11 | 潘甜   | 201825601022 | 江西师范大学 | 30.0            | 18.72           | 10.0            | 2.0          | 8.66          | 11.6          | 10.0          | 2.0            | 0.0          | 0.0                | 92.98  |
| 12 | 郑娇   | 201825601004 | 江西师范大学 | 30.0            | 18.12           | 10.0            | 2.0          | 9.58          | 11.12         | 10.0          | 2.0            | 0.0          | 0.0                | 92.82  |



| 学生姓名 | 学号/工号 ↑        | 学校      | 课程视频<br>(40%) ↑ | 章节测验<br>(20%) ↑ | 访问次数<br>(10%) ↑ | 作业<br>(10%) ↑ | 考试<br>(10%) ↑ | 签到<br>(10%) ↑ | 综合成绩 ↑ |
|------|----------------|---------|-----------------|-----------------|-----------------|---------------|---------------|---------------|--------|
| 肖林   | 20180833010308 | 江西旅游... | 40.0            | 20.0            | 10.0            | 9.92          | 8.5           | 10.0          | 98.42  |
| 钟邓超  | 20180833010323 | 江西旅游... | 40.0            | 18.63           | 10.0            | 9.81          | 8.55          | 10.0          | 96.99  |
| 何江明  | 20180833010338 | 江西旅游... | 40.0            | 18.76           | 10.0            | 10.0          | 7.8           | 10.0          | 96.56  |
| 吴聪   | 20180833010343 | 江西旅游... | 40.0            | 18.21           | 10.0            | 9.82          | 8.1           | 10.0          | 96.13  |
| 范凯   | 20180833010320 | 江西旅游... | 40.0            | 18.56           | 10.0            | 9.8           | 7.4           | 10.0          | 95.76  |
| 戴漪宣  | 20180833010341 | 江西旅游... | 40.0            | 18.91           | 10.0            | 9.47          | 7.9           | 9.23          | 95.51  |
| 刘澳佳  | 20180833010337 | 江西旅游... | 40.0            | 18.6            | 10.0            | 9.79          | 7.7           | 9.23          | 95.32  |
| 周宝军  | 20180833010330 | 江西旅游... | 40.0            | 18.13           | 10.0            | 9.7           | 7.2           | 10.0          | 95.03  |
| 李俊   | 20180833010312 | 江西旅游... | 40.0            | 20.0            | 10.0            | 9.28          | 5.7           | 10.0          | 94.98  |
| 谢明辉  | 20180833010342 | 江西旅游... | 40.0            | 18.67           | 10.0            | 9.51          | 6.45          | 10.0          | 94.63  |
| 黄迁   | 20180833010339 | 江西旅游... | 40.0            | 18.31           | 10.0            | 9.73          | 6.55          | 10.0          | 94.59  |
| 王泽平  | 20180833010325 | 江西旅游... | 40.0            | 18.44           | 10.0            | 9.9           | 6.15          | 10.0          | 94.49  |





# 《运动解剖学》课程 混合式教学开课申请

课程编号：256222

课程性质：学科基础课

所在学院：体育学院

课程负责：赖弥荣

适应专业：体育教育专业

课程学时：48 学时

**1、讲授法：**是教师通过口头语言系统连贯地向学生传授文化科学知识的方法。

**2、对分课堂教学法：**是把一半课堂时间分配给教师进行讲授，另一半时间分配给学生以讨论的形式进行交互式学习；并把讲授与讨论错开，让学生在课后有一周时间自主安排学习，进行个性化的内化吸收。

**3、分组讨论式教学法：**是将学习的主动权交给学生，由学生按照教师的指导自主互动学习的一种方法；它主要分三个阶段：第一阶段是对相关知识的自主学习阶段；由教师在课前，提出一个为课程教学进度服务的开放式的课题，学生则围绕这个课题对所需的知识进行初步的认知性学习；第二阶段是小组讨论阶段；在这个阶段，主要是由各学习小组成员进行小组内部的讨论学习；第三阶段是课堂讨论阶段；这是唯一的一个需要教师直接参与的阶段，在这个阶段，学生在教师的指导下互动交流自己的学习体会，再由教师和学生一起讨论，从而得出最优的结果。

**4、翻转课堂教学法：**就是教师创建视频或电子教材，学生在家中或课外观看视频或电子教材中的教师讲解，回到课堂上师生面对面交流和完成作业的这样一种教学形式。



## 五. 教学内容、课堂课时和教学方法分配表

| 课次 | 教学内容  | 教学时数 | 教学方法             | 备注                       |
|----|---|------|------------------|--------------------------|
| 1  | 课程介绍、绪论、细胞与细胞间质、基本组织。                           | 3    | 传统教学+<br>线上学习。   |                          |
| 2  | 骨的概述、关节的概述、骨骼肌的概述。                              | 3    | 传统教学+<br>线上学习。   |                          |
| 3  | 上肢骨的形态特征与体表标志、上肢骨连结的结构与运动。                      | 3    | 翻转课堂教学+<br>线上学习。 | 讨论                       |
| 4  | 上肢肌的形态特征与功能分析。                                  | 3    | 对分课堂教学+<br>线上学习。 | 讨论概述的教学内容。               |
| 5  | 下肢骨的形态特征与体表标志、下肢骨连结的结构与运动。                      | 3    | 翻转课堂教学+<br>线上学习。 | 讨论。                      |
| 6  | 下肢肌的形态特征与功能分析。                                  | 3    | 对分课堂教学+<br>线上学习。 | 讨论上肢关节的组成、运动及运动上肢关节的骨骼肌。 |
| 7  | 躯干骨和颅骨的形态特征与体表标志、躯干骨和颅骨的连结与运动、躯干肌和头肌的形态特征与功能分析。 | 3    | 对分课堂教学+<br>线上学习。 | 讨论下肢关节的组成、运动及运动下肢关节的骨骼肌。 |
| 8  | 体育动作的基本理论、静力性动作的解剖学分析。                          | 3    | 对分课堂教学+<br>线上学习。 | 讨论躯干骨的连结、运动和运动躯干的骨骼肌。    |
| 9  | 动力性动作的解剖学分析、运动对运动系统的影响。                         | 3    | 翻转课堂教学+<br>线上学习。 | 讨论。                      |
| 10 | 消化系统  | 3    | 传统教学+<br>线上学习。   |                          |
|    | 课程总结  |      | 传统教学。            |                          |





|    |   |    |              |                          |
|----|---|----|--------------|--------------------------|
|    |   |    |              | 的骨骼肌。                    |
| 7  | 躯干骨和颅骨的形态特征与体表标志、躯干骨和颅骨的连结与运动、躯干肌和头肌的形态特征与功能分析。 | 3  | 对分课堂教学+线上学习。 | 讨论下肢关节的组成、运动及运动下肢关节的骨骼肌。 |
| 8  | 体育动作的基本理论、静力性动作的解剖学分析。                          | 3  | 对分课堂教学+线上学习。 | 讨论躯干骨的连结、运动和运动躯干的骨骼肌。    |
| 9  | 动力性动作的解剖学分析、运动对运动系统的影响。                         | 3  | 翻转课堂教学+线上学习。 | 讨论。                      |
| 10 | 消化系统。   | 3  | 传统教学+线上学习。   | 。                        |
| 11 | 呼吸系统。   | 3  | 传统教学+线上学习。   | 。                        |
| 12 | 泌尿系统、生殖系统。                                      | 3  | 翻转课堂教学+线上学习。 | 讨论。                      |
| 13 | 脉管系统（概述、心血管系统）。                                 | 3  | 翻转课堂教学+线上学习。 | 讨论。                      |
| 14 | 淋巴系统、运动对脉管系统的影响。                                | 3  | 对分课堂教学+线上学习。 | 讨论人体物质代谢过程。              |
| 15 | 神经系统的概述、中枢神经系统 周围神经系统。                          | 3  | 传统教学+线上学习。   | 。                        |
| 16 | 机动。   | 3  | 。            | 。                        |
| 合计 | 。   | 48 | 。            | 。                        |



## 六. 课程教学考核

课程考核：平时成绩 20%+实践 50%+期末理论考试 30%=100 分；期中考试采用手机考试；期末理论考试采用闭卷笔试或手机考试或机考；

- 1、平时成绩占20%，(含签到10%、作业10%);
- 2、实践成绩占50%（含课程视频30%+章节测试20%+课堂讨论20%+访问次数10+期中理论考试13%+讨论2%+课堂互动2%+线下1%+奖励分数2%=100分）；
- 3、期末考试成绩占30%；
- 4、学生最终成绩，使用“超星学习通”来统计。



江西师范大学江西师范大学学院设置精品课程运动解剖学江西师范大学学院设置精品课程运动解剖学运动解剖学

219.229.250.66

联系我们加入收藏留言板

首页课程网站建设教师队伍主讲教师教材建设实践教学课程资料教学课件授课录像作业习题考试考核人体解剖课外知识在线答疑

课程负责人

赖弥荣，现任体育学院运动人体科学教研室主任；江西赣州人；1991年3月研究生毕业于广州体育学院；研究方向为篮球教学与训练和《运动解剖学》教学；2000年12月晋升为副教授；2003年12月通过大学英语六级考试。曾先后在江西行政管理干部学院和江西师范大学等工作。主要担任《运动解剖学》、《篮球》和《运动营养学》等专业课教学。

课程介绍

运动解剖学是体育学院本科教学的主干核心课程；它是体育教育、运动训练、社会体育、体育舞蹈、民族传统体育专业学生的专业基础课。无论是师范专业还是非师范专业，都必须掌握运动解剖学基本知识，运用运动解剖学的知识，才能更好地服务与中学体育教学，社区体育、竞技体育等各个部门。

教学课件

绪论

第一篇 人体组成的结构基础

第二篇 人体运动的执行结构

第三篇 人体运动的物质代谢结构

第四篇 人体运动的调控结构

题库

2014级体育教育专业、运动训练专业《运动解剖学实验》口试考试试题

《运动解剖学》实验考核试题

绪论

第一章 细胞和细胞间质

第二章 基本组织

第三章 运动系统

教材建设

主讲教师

友情链接

搜索 Web 和 Windows

8:31 2016/1/5





# 绪论

- 一.运动解剖学的定义
- 二.学习运动解剖学的目的
- 三.学习运动解剖学的方法
- 四.运动解剖学发展简史(略)
- 五.运动解剖学的基本术语



# 一.运动解剖学的定义:

- 1.人体解剖学（**human anatomy**）:是研究正常人体形态结构、主要功能及其发生、发展规律的科学。
- 2.运动解剖学:是人体解剖学的一个分支,它是在人体解剖学的基础上研究运动对人体形态结构和生长发育的影响,探索人体机械运动规律与体育运动技术关系的一门学科.



## 人体解剖学(anthropotomy)

(1) anthropo=man, human being(人)

anthropoid似人的(anthrop+oid像----的)

anthropology人类学(anthrop+ology---学)

anthropophagous食人肉的(anthropo+phag吃+ous)

misanthropist厌世主义者(mis憎恨+anthrop+ist者)

philanthropist慈善家(phil爱+anthrop+ist者)

paleoanthropology古人类学(paleo古、旧+anthrop+ology)

(2) tom=to cut(切割)

atom原子(a不+tom)

anthropotomy人体解剖学(anthropo人+tom+y)

tome卷、册

anatomy解剖学(ana在旁边+tom切+y)

(3) phag=to eat

anthropophagous食人肉的(anthropo+phag吃+ous)

phytophagous食植物的(phyto植物+phag吃+ous)

zoophagous食肉的,以动物的肉为食的(zoo动物+phag吃+ous)





## 二.学习运动解剖学的目的:

- 1.为运动技术学习提供理论指导;
- 2.为学习后续理论课程打下解剖学基础。



# 三.学习运动解剖学的方法

- 1.理解和掌握术语、概念、名词;
- 2.运动解剖学属于形态学范畴，学习时应注意观察标本、模型、挂图，以加深对课本知识的理解和记忆；学习运动系统时，可将肢体运动和运动技术动作有意识地结合起来，生动地掌握基本知识；
- 3.在学习运动解剖学过程中，必须理论联系实际，用它来指导运动实践。



# 四.运动解剖学的基本术语

## (一) 人体的标准解剖学姿势：

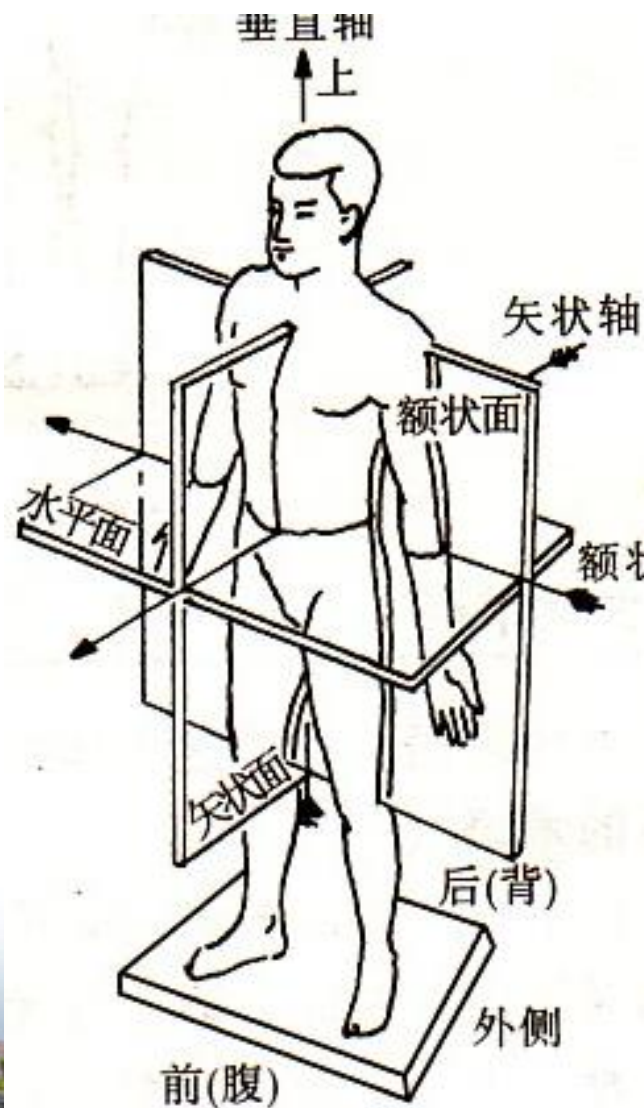
指两眼向前平视，两足并拢，足趾向前，上肢下垂于躯干两侧，手掌朝前的直立姿势。

人体的三个基本轴：

- (1) 冠状轴
- (2) 矢状轴
- (3) 垂直轴

人体的三个基本切面：

- (1) 冠状面
- (2) 矢状面
- (3) 水平面





## (二) 人体的方位术语:

是指描述人体结构相对位置关系或运动中人体各部的空间位置关系的术语。

- 1、上和下
- 2、前和后
- 3、内侧和外侧
- 4、内和外
- 5、近侧和远侧
- 6、尺侧和桡侧
- 7、胫侧和腓侧
- 8、小腿的内侧称为胫侧；
- 9、小腿的外侧称为腓侧。
- 10、浅和深。

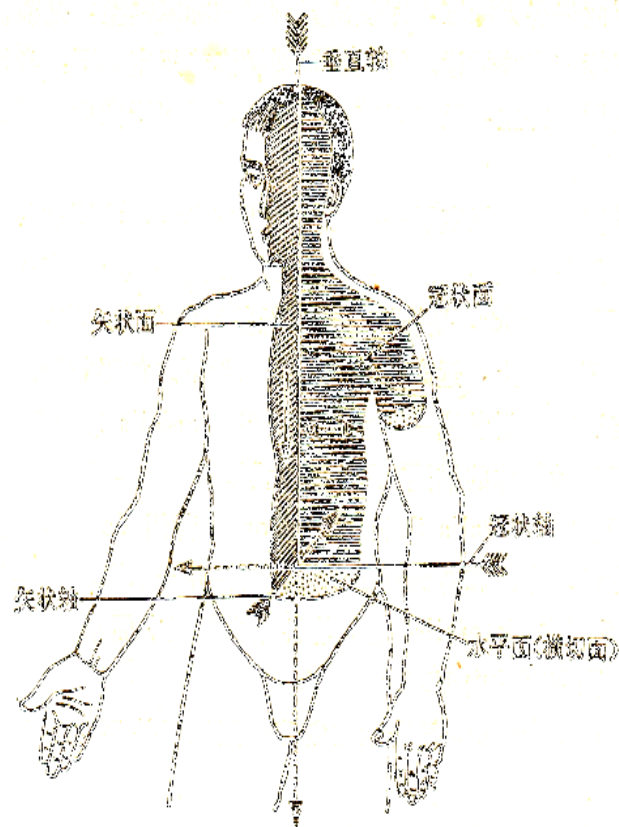


图 1 人体的轴和面



# 作业

## 一、名词解释：

- 1、运动解剖学；
- 2、人体标准解剖学姿势；
- 3、方位术语。

