《体能训练理论与方法》课程教学大纲

**一、课程基本信息**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **英文名称** | Theory and method of physical training | **课程代码** | SP0T1022 |
| **课程性质** | 专业选修课程  跨专业选修课程 | **授课对象** | 运动康复、武术与民族传统体育 |
| **学 分** | 2.00 | **学 时** | 36 |
| **主讲教师** | 刘昌亚 | **修订日期** | 2021.3.18 |
| **指定教材** | 吴东明，王健主编《体能训练》，高等教育出版社，2005年 | | |

**二、课程目标**

（一）**总体目标：**

在学习掌握运动解剖学、运动生理学、运动生物化学等课程基础上，对体育学科的前沿知识和基本理论有更深刻的理解。能够运用所学的理论知识，去分析解决实际问题。在实践学习探索中，验证所学知识的准确性和对称性。树立正确的学习态度与认知，塑造积极向上的人生观和价值观。

（二）课程目标：

**课程目标1：**使学生了解我国体育事业发展战略，通晓发展与改革线索，明确体育在国家发展的地位与作用；树立学习的紧迫感，通过教学探究，创新课堂教学方法和手段，有效提高教学质量。

1.1 了解体育学科的前沿知识

1.2 掌握体育学科理论知识的学习方法

**课程目标2：**了解正常人体生理及生化活动现象、规律及其调节机制；掌握体育教学、训练和健身、竞技对机体各器官系统功能的影响及其机制。通过对体能训练理论与方法的学习，加强对体能训练基本理论与方法的理解，为培养学生创新精神，实践能力和较强的自学能力，奠定理论基础；为学习运动训练学、教练员学等课程及各项运动技术课教学训练提供必要的理论基础。

2.1 掌握力量、速度、耐力、柔韧、灵敏素质的基本理论与方法

2.2 运用体能训练的基本理论，解决实践中的具体问题。

**课程目标3：**掌握体育教学、训练和体育健身的生理生化原理及常用生理生化指标测试方法，并在体育实践活动中初步应用。培养学生树立理论创新和科学探索意识，了解体能训练的国内外发展动态，确立感兴趣和能够激发学习的内生动力的知识点，使学生具有知识整合能力，并且在解决问题过程中具有团队协作精神，能够与教学组成员协作开展工作，具有初步从事科学研究的能力。

3.1 掌握体能基础理论与训练实践的国内外最新研究动态

3.2 围绕研究热点和自己感兴趣的理论知识，开展教学研讨，撰写科研小论文。

（三）课程目标与毕业要求、课程内容的对应关系

**表1：课程目标与课程内容、毕业要求的对应关系表**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **课程目标** | **课程子目标** | **对应课程内容** | **对应毕业要求** |
| 课程目标1 | 1.1 | 使学生了解我国体育事业发展战略，通晓发展与改革线索，明确体育在国家发展的地位与作用。 | 1.1、1.3、1.4 |
| 1.2 | 树立学习的紧迫感，通过教学探究，创新课堂教学方法和手段，有效提高教学质量。 | 2.1、2.3 |
| 课程目标2 | 2.1 | 通过对体能训练理论与方法的学习，加强对学校体育与健康教育教学、体育健身、运动训练和竞赛的基本理论与方法的理解。 | 3.1 |
| 2.2 | 为学习其它课程及各项运动技术课教学训练提供必要的知识积累，并使学生从中获得相当的体能理论知识，丰富知识面，提高其综合素质。 | 3.2 |
| 课程目标3 | 3.1 | 考核学生对体育学科基本概念、方法、原理的理解程度。考评学生对体育学科前沿热点研究问题的认识程度。 | 3.4 |
| 3.2 | 考评学生对体育学科资料的阅读广度、文献综述深度。考察学生准确运用体育学基础理论来描述体育现象及问题，具有对当前体育领域问题的解释能力。 | 3.5 |

**三、教学内容**

**第一章 体能训练的生理学基础**

1.教学目标

从生理学角度出发，介绍体能及其评价指标、影响体能的生理学因素和发展体能应注意的一些生理学问题，为进一步掌握体能训练的理论和方法奠定基础。

2.教学重难点

掌握影响力量、速度、耐力、柔韧以及灵敏素质的生理学因素，是本章教学的重点，也是难点。

3.教学内容

第一节 耐力训练的生理学基础

教学要点：耐力及其评价指标，影响耐力的生理学因素，耐力训练的生理学问题。

第二节 肌肉力量训练的生理学基础

教学要点：肌肉力量及其检测与评价，影响肌肉力量的生理学因素，力量训练应注意的生理学问题。

第三节 速度训练的生理学

教学要点：速度及其检测与评价，影响速度的生理学因素，速度训练应注意的生理学问题。

第四节 柔韧性和灵敏性训练的生理学基础

教学要点：柔韧性和灵敏性及其检测与评价，影响柔韧性和灵敏性的生理学因素，训练柔韧性和灵敏性训练方法。

4.教学方法

（1）专题化课堂讲授与小组研讨学习为主，课堂讨论与课后阅读相结合为辅

课堂教学过程中，授课教师在系统、整体把握性质与目标的基础上，广泛收集和整理相关专业资料，把握本学科的发展动态，适当引入国内外最新研究成果，并密切关注体能训练的现实问题，培养和启发学生的专业能力。

同时，适当为学生讨论提供相应资料和背景介绍，激发学生课后学习、阅读、钻研和讨论的兴趣；以小组为单位开展课堂讨论，并鼓励学生针对课程教学主题与相关论题提出自己的观点，展示自己独到的见解。

（2）问题化与自主性学习相结合方式，培养学生发现问题、分析问题、解决问题的能力和探究意识

通过发布开放性问题，指导学生通过网络、图书馆自主查阅课程中涉及的学习资源，自主开展学习；帮助学生独立规划自己的课程学习，自主设计、自主调节与评价学习过程，充分发挥自身的学习能动性。

5.教学评价

课堂出勤，课堂提问，课堂讨论。

**第二章 体能训练的生物化学基础**

1.教学目标

掌握人体运动时物质、能量代谢以及身体机能变化的基本规律，合理安排训练计划，选择最适当的训练方法。

2.教学重难点

掌握有关体能训练的能量供应、代谢等基本问题，是本章教学的重点；掌握体能训练的恢复、训练效果的评价以及提高体能的营养手段，是本章教学的难点。

3.教学内容

第一节 运动能力代谢基础

教学要点：速度、力量的代谢基础，有氧耐力的代谢基础，几个供能系统特点的比较。

第二节 体能训练的生物化学基础

教学要点：不同训练方法的生物化学基础，训练后体能恢复的生物化学特点，训练效果的生物化学评定。

第三节 提高体能的营养食品

教学要点：提高速度、力量的营养食品，提高有氧耐力的营养食品，降体脂的营养手段，几种常见运动的营养特点。

4.教学方法

（1）专题化课堂讲授与小组研讨学习为主，课堂讨论与课后阅读相结合为辅

课堂教学过程中，授课教师在系统、整体把握性质与目标的基础上，广泛收集和整理相关专业资料，把握本学科的发展动态，适当引入国内外最新研究成果，并密切关注体能训练的现实问题，培养和启发学生的专业能力。

同时，适当为学生讨论提供相应资料和背景介绍，激发学生课后学习、阅读、钻研和讨论的兴趣；以小组为单位开展课堂讨论，并鼓励学生针对课程教学主题与相关论题提出自己的观点，展示自己独到的见解。

（2）问题化与自主性学习相结合方式，培养学生发现问题、分析问题、解决问题的能力和探究意识

通过发布开放性问题，指导学生通过网络、图书馆自主查阅课程中涉及的学习资源，自主开展学习；帮助学生独立规划自己的课程学习，自主设计、自主调节与评价学习过程，充分发挥自身的学习能动性。

5.教学评价

课堂出勤，课堂提问，课堂讨论。

**第三章 健康体能训练**

1.教学目标

掌握力量、柔韧性以及心肺耐力的训练原则、方法和常用手段及其注意事项和简单易行的评价。

2.教学重难点

掌握健康体能的核心内涵，是本章教学的重点；掌握健康体能的训练方法与手段及其效果评价，是本章教学的难点。

3.教学内容

第一节 肌肉与肌耐力

教学要点：肌力与肌耐力训练一般性理论，肌肉寻训练原则。

第二节 心肺耐力

教学要点：生理机制，有氧运动与无氧运动，有氧训练的益处，评估，解读最大耗氧量的测验结果，预测耗氧量和能量消耗，有氧运动的锻炼方法，运动处方。

第三节 柔韧性

教学要点：影响柔韧性的因素，柔韧性的评估，制定柔韧性训练计划的基本内容，肌肉的伸展。

4.教学方法

（1）雨课堂、智慧树及慕课等资源平台与多媒体直观教学方法相结合

利用国家精品课程资源，鼓励学生通过慕课学习加深对书本知识的理解。在课堂教学中利用多媒体直观教学方法，对课程的重点和难点展开深入讲解。

（2）通过课堂汇报和课堂研讨，锻炼学生的思维和语言表达能力

培养学生独立思考能力，组织学生讨论，对学过的知识进行及时消化和理解。要求学生以做PPT展示研究成果，并作为学生成绩评价内容之一，或交研讨报告形式将学习成果在全班范围内进行展示。

5.教学评价

课堂出勤，课堂提问，课堂讨论。

**第四章 竞技体能训练**

1.教学目标

掌握竞技体能的基本概念、训练计划的制定和竞技体能训练负荷的特点和科学控制方法，以及基本素质的训练方法、手段等。

2.教学重难点

掌握竞技体能的理论解释和训练方法手段，是本章教学的重点；掌握竞技体能训练计划的制定及其负荷安排与调控，是本章教学的难点。

3.教学内容

第一节 竞技体能基本概念

教学要点：专项速度，专项力量，专项耐力，专项灵敏。

第二节 竞技训练计划的制定

教学要点：多年训练计划，年度训练计划，阶段训练计划，周训练计划，课训练计划。

第三节 竞技体能训练负荷的特点及其科学控制

教学要点：训练负荷的强度和负荷量，专项体能训练负荷的特点，竞技体能训练的负荷科学控制，专项训练负荷的测量与评定方法，专项训练负荷的调控。

第四节 肌肉力量训练

教学要点：肌力训练的练习形式，肌力训练的主要方法，发展人体不同肌群力量的练习方法。

第五节 耐力素质训练

教学要点：耐力素质的概念与意义，耐力素质训练的方法，发展有氧耐力训练方法， 发展无氧耐力训练方法，发展耐力素质的练习方法，发展耐力素质的注意事项。

第六节灵敏素质训练

教学要点：灵敏素质的概念及意义，灵敏素质练习的方法和手段，发展灵敏素质的练习方法，发展灵敏素质的注意事项。

第七节 柔韧素质训练

教学要点：柔韧素质的概念和意义，柔韧素质的种类及特点，影响柔韧素质的因素，柔韧素质练习的方法和手段，发展柔韧素质的练习方法，发展柔韧素质的注意事项。

4.教学方法

（1）专题化课堂讲授与小组研讨学习为主，课堂讨论与课后阅读相结合为辅

课堂教学过程中，授课教师在系统、整体把握性质与目标的基础上，广泛收集和整理相关专业资料，把握本学科的发展动态，适当引入国内外最新研究成果，并密切关注体能训练的现实问题，培养和启发学生的专业能力。

同时，适当为学生讨论提供相应资料和背景介绍，激发学生课后学习、阅读、钻研和讨论的兴趣；以小组为单位开展课堂讨论，并鼓励学生针对课程教学主题与相关论题提出自己的观点，展示自己独到的见解。

（2）问题化与自主性学习相结合方式，培养学生发现问题、分析问题、解决问题的能力和探究意识

通过发布开放性问题，指导学生通过网络、图书馆自主查阅课程中涉及的学习资源，自主开展学习；帮助学生独立规划自己的课程学习，自主设计、自主调节与评价学习过程，充分发挥自身的学习能动性。

5.教学评价

课堂出勤，课堂提问，课堂讨论。

**第五章 体重管理及运动处方**

1.教学目标

掌握科学控制体重的原理、方法和实施手段，领会体能训练运动处方的制定方法和具体工作。

2.教学重难点

掌握科学控制体重的原理、方法和实施手段，是本章教学的重点；掌握体能训练运动处方的制定方法和注意事项，是本章教学的难点。

3.教学内容

第一节 体重管理

教学要点：减重的生理学机制，节食与新陈代谢，运动是减重与维持体重的关键因素，安全而明智的减重法，行为修正与维持体重管理计划。

第二节 健康体能训练的运动处方

教学要点：运动处方的涵义，运动处方的内容，运动处方的制订方法。

4.教学方法

（1）雨课堂、智慧树及慕课等资源平台与多媒体直观教学方法相结合

利用国家精品课程资源，鼓励学生通过慕课学习加深对书本知识的理解。在课堂教学中利用多媒体直观教学方法，对课程的重点和难点展开深入讲解。

（2）通过课堂汇报和课堂研讨，锻炼学生的思维和语言表达能力

培养学生独立思考能力，组织学生讨论，对学过的知识进行及时消化和理解。要求学生以做PPT展示研究成果，并作为学生成绩评价内容之一，或交研讨报告形式将学习成果在全班范围内进行展示。

5.教学评价

课堂出勤，课堂提问，课堂讨论。

**第六章 体能训练动测量评价与恢复**

1.教学目标

掌握体能训练的生理、生化和心理指标的采集、评价、解读及应用。

2.教学重难点

掌握主要指标的测试与评价以及常见生理、生化指标在训练实践中的应用，是本章教学的重点；掌握体能训练的恢复过程以及促进体能恢复的手段，是本章教学的难点。

3.教学内容

第一节 体能训练测量评价及其在训练中的应用

教学要点：心血管系统测试指标，有氧代谢与无氧代谢能力测试指标及评价，健康体能测量与评价。

第二节 常用生理学、生物化学指标的解读及在体能训练实践中的应用

教学要点：血红蛋白含量，血乳酸，最大负氧债能力和碱储备量，血红蛋白，血尿素，尿蛋白。

第三节 体能训练的恢复

教学要点：体能训练的恢复过程，促进体能恢复的措施，运动训练恢复与运动员自我监督的手段和方法，疲劳的判断测定，恢复过程，按摩基础技术介绍，运动员自我监督，常用的客观检查指标。

4.教学方法

（1）专题化课堂讲授与小组研讨学习为主，课堂讨论与课后阅读相结合为辅

课堂教学过程中，授课教师在系统、整体把握性质与目标的基础上，广泛收集和整理相关专业资料，把握本学科的发展动态，适当引入国内外最新研究成果，并密切关注体能训练的现实问题，培养和启发学生的专业能力。

同时，适当为学生讨论提供相应资料和背景介绍，激发学生课后学习、阅读、钻研和讨论的兴趣；以小组为单位开展课堂讨论，并鼓励学生针对课程教学主题与相关论题提出自己的观点，展示自己独到的见解。

（2）问题化与自主性学习相结合方式，培养学生发现问题、分析问题、解决问题的能力和探究意识

通过发布开放性问题，指导学生通过网络、图书馆自主查阅课程中涉及的学习资源，自主开展学习；帮助学生独立规划自己的课程学习，自主设计、自主调节与评价学习过程，充分发挥自身的学习能动性。

5.教学评价

课堂出勤，课堂提问，课堂讨论。

**四、学时分配**

**表2：各章节的具体内容和学时分配表**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 章节 | 章节内容 | 学时分配 |
| 第一章 | 第一节 耐力训练的生理学基础  第二节 肌肉力量训练的生理学基础  第三节 速度训练的生理学  第四节 柔韧性和灵敏性训练的生理学基础 | 6 |
| 第二章 | 第一节 运动能力代谢基础  第二节 体能训练的生物化学基础  第三节 提高体能的营养食品 | 4 |
| 第三章 | 第一节 肌肉与肌耐力  第二节 心肺耐力  第三节 柔韧性 | 6 |
| 第四章 | 第一节 竞技体能基本概念  第二节 竞技训练计划的制定  第三节 竞技体能训练负荷的特点及其科学控制  第四节 肌肉力量训练  第五节 耐力素质训练  第六节灵敏素质训练  第七节 柔韧素质训练 | 12 |
| 第五章 | 第一节 体重管理  第二节 健康体能训练的运动处方 | 4 |
| 第六章 | 第一节 体能训练测量评价及其在训练中的应用  第二节 常用生理学、生物化学指标的解读及在体能训练实践中的应用  第三节 体能训练的恢复 | 4 |

**五、教学进度**

**表3：教学进度表**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周次 | 日期 | 章节  名称 | 内容提要 | 授课时数 | 作业及要求 | 备注 |
| 1 |  | 第一章 | 学期计划、进度和体能训练的理论与方法的概况 | 2 | 体能训练的基本理论有哪些内容？ |  |
| 2 |  | 第一章 | 耐力及其评价指标；影响耐力的生理学因素；耐力训练的生理学问题；力量及其评价指标；影响力量的生理学因素；力量训练的生理学问题 | 2 | 耐力训练、力量训练的生理学基础分别是什么？ |  |
| 3 |  | 第一章 | 速度及其评价指标；影响速度的生理学因素；速度训练的生理学问题 | 2 | 速度训练的生理学基础是什么？ |  |
| 4 |  | 第一章 | 柔韧及其评价指标；影响柔韧的生理学因素；柔韧训练的生理学问题；灵敏及其评价指标；影响灵敏的生理学因素；灵敏训练的生理学问题 | 2 | 柔韧训练、灵敏训练的生理学基础分别是什么？ |  |
| 5 |  | 第二章 | 速度、力量的代谢基础；有氧耐力的代谢基础；几个供能系统特点的比较 | 2 | 运动能力代谢基础知识有哪些？ |  |
| 6 |  | 第二章 | 不同训练方法的生物化学基础；训练后体能恢复的生物化学特点；训练效果的生物化学评定 | 2 | 体能训练的生物化学基础知识有哪些？ |  |
| 7 |  | 第三章 | 肌力与肌耐力训练一般理论 | 2 | 肌肉与肌肉耐力训练的原则有哪些？ |  |
| 8 |  | 第三章 | 肌肉训练原则；影响柔韧性的因素；柔韧性的评估 制定柔韧性训练计划的基本内容 | 2 | 影响柔韧性的因素有哪些？如何发展柔韧性？ |  |
| 9 |  | 第四章 | 多年训练计划；年度训练计划；阶段训练计划；周训练计划；课训练计划 | 2 | 如何制定多年、年度、阶段、周及课训练计划？ |  |
| 10 |  | 第四章 | 训练负荷的强度和负荷量；专项体能训练负荷的特点；竞技体能训练的负荷科学控制 | 2 | 如何控制训练负荷？ |  |
| 11 |  | 第四章 | 专项训练负荷的测量与评定方法；专项训练负荷的调控 | 2 | 专项训练负荷的测量与评定方法有哪些？ |  |
| 12 |  | 第四章 | 肌力训练的练习形式；肌力训练的主要方法；发展人体不同肌群力量的练习方法 | 2 | 力量训练方法有哪些？有哪些注意事项？ |  |
| 13 |  | 第四章 | 耐力素质的概念与意义；耐力素质训练的方法；发展耐力素质的注意事项 | 2 | 耐力训练方法有哪些？有哪些注意事项？ |  |
| 14 |  | 第四章 | 灵敏素质的概念及意义；灵敏素质练习的方法和手段；发展灵敏素质的练习方法发展灵敏素质的注意事项 | 2 | 灵敏训练方法有哪些？有哪些注意事项？ |  |
| 15 |  | 第五章 | 解读最大耗氧量的测验结果；有氧运动的锻炼方法；运动处方 | 2 | 有氧运动的锻炼方法有哪些？制定运动处方的原则是什么？ |  |
| 16 |  | 第六章 | 体能训练测量评价方法；常用生理学指标的解读 | 2 | 体能训练测量评价方法有哪些？ |  |
| 17 |  | 第六章 | 常用生物化学指标的解读；体能训练的恢复 | 2 | 如何进行体能训练的恢复？ |  |

**六、教材及参考书目**

1、邓树勋等，《运动生理学》，高等教育出版社，1999年.

2、胡声宇等，《运动解剖学》，人民体育出版社，2000年.

3、杨世勇等，《体能训练学》，四川科学技术出版社，2002年.

4、田麦久等，《运动训练科学化探索》，人民体育出版社，1988年.

5、李诚志等，《教练员训练指南》，人民体育出版社，1992年.

6、吕新颖 ，《简明运动生理学教程》，合肥工业大学出版社，2005年 .

7、董国珍等，《学校体育运动训练指南》，高等教育出版社，1993年.

8、张英波 ，《田径体能训练》，人民体育出版社，2005年.

9、沈勋章，《全民健身处方大全》上海科学技术文献出版社，2002年.

**七、教学方法**

1．专题化课堂讲授与小组研讨学习为主，课堂讨论与课后阅读相结合为辅

课堂教学过程中，授课教师在系统、整体把握性质与目标的基础上，广泛收集和整理相关专业资料，把握本学科的发展动态，适当引入国内外最新研究成果，并密切关注体能训练的现实问题，培养和启发学生的专业能力。

同时，适当为学生讨论提供相应资料和背景介绍，激发学生课后学习、阅读、钻研和讨论的兴趣；以小组为单位开展课堂讨论，并鼓励学生针对课程教学主题与相关论题提出自己的观点，展示自己独到的见解。

2．问题化与自主性学习相结合方式，培养学生发现问题、分析问题、解决问题的能力和探究意识

通过发布开放性问题，指导学生通过网络、图书馆自主查阅课程中涉及的学习资源，自主开展学习；帮助学生独立规划自己的课程学习，自主设计、自主调节与评价学习过程，充分发挥自身的学习能动性。

3．雨课堂、智慧树及慕课等资源平台与多媒体直观教学方法相结合

利用国家精品课程资源，鼓励学生通过慕课学习加深对书本知识的理解。在课堂教学中利用多媒体直观教学方法，对课程的重点和难点展开深入讲解。

4．通过课堂汇报和课堂研讨，锻炼学生的思维和语言表达能力

培养学生独立思考能力，组织学生讨论，对学过的知识进行及时消化和理解。要求学生以做PPT展示研究成果，并作为学生成绩评价内容之一，或交研讨报告形式将学习成果在全班范围内进行展示。

**八、考核方式及评定方法**

**（一）课程考核与课程目标的对应关系**

**表4：课程考核与课程目标的对应关系表**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **课程目标** | **考核要点** | **考核方式** |
| 课程目标1 | 1.使学生了解我国体育事业发展战略，通晓发展与改革线索，明确体育在国家发展的地位与作用。  2.树立学习的紧迫感，通过教学探究，创新课堂教学方法和手段，有效提高教学质量。 | 1.课堂出勤  2.课堂提问  3.课堂讨论  4.期末考试 |
| 课程目标2 | 1.通过对体能训练理论与方法的学习，加强对学校体育与健康教育教学、体育健身、运动训练和竞赛的基本理论与方法的理解。  2.为学习其它课程及各项运动技术课教学训练提供必要的知识积累，并使学生从中获得相当的体能理论知识，丰富知识面，提高其综合素质。 | 1.课堂出勤  2.课堂提问  3.主题发言  4.作业展示  5.期末考试 |
| 课程目标3 | 1.考核学生对体育学科基本概念、方法、原理的理解程度。  2.考评学生对体育学科前沿热点研究问题的认识程度。  3.考评学生对体育学科资料的阅读广度、文献综述深度。  4.考察学生准确运用体育学基础理论来描述体育现象及问题，具有对当前体育领域问题的解释能力。 | 1.课堂出勤  2.课堂讨论  3.主题发言  4.作业展示  5.期末考试 |

**（二）评定方法**

**1．评定方法**

（1）成绩组成：平时成绩40%；期末考试60%。

（2）评价内容与方式:

平时成绩（40%）：包含出勤、课堂表现、作业等环节。

期末考试（60%）：开卷考试，整本教材的内容，采用A、B卷的方式，从2份试卷中抽取一份进行开卷考试。试题比重：基本理论知识题占50%；综合实践应用分析题占50%。

**2．课程目标的考核占比与达成度分析**

**表5：课程目标的考核占比与达成度分析表**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **考核占比**  **课程目标** | **平时** | **期中** | **期末** | **总评达成度** |
| 课程目标1 | 30% | 20% | 50% | 课程目标1占总评达成度的30%；课程目标2占总评达成度的40%；课程目标3占总评达成度的30%。 |
| 课程目标2 | 20% | 20% | 60% |
| 课程目标3 | 40% | 30% | 30% |

**（三）评分标准**

| **课程**  **目标** | **评分标准** | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **90-100** | **80-89** | **70-79** | **60-69** | **＜60** |
| **优** | **良** | **中** | **合格** | **不合格** |
| **A** | **B** | **C** | **D** | **F** |
| **课程**  **目标1** | 全面、系统掌握我国体育事业发展战略，通晓发展与改革线索，明确体育在国家发展的地位与作用。 | 深入掌握我国体育事业发展战略，通晓发展与改革线索，明确体育在国家发展的地位与作用。 | 较好地掌握我国体育事业发展战略，通晓发展与改革线索，明确体育在国家发展的地位与作用。 | 基本掌握我国体育事业发展战略、发展与改革线索、体育在国家发展的地位与作用。 | 不能掌握我国体育事业发展战略，不清楚发展与改革线索、体育在国家发展的地位与作用。 |
| **课程**  **目标2** | 全面、系统掌握正常人体生理及生化活动现象、规律及其调节机制以及体育教学、训练和健身、竞技对机体各器官系统功能的影响及其机制 | 深入掌握正常人体生理及生化活动现象、规律及其调节机制以及体育教学、训练和健身、竞技对机体各器官系统功能的影响及其机制 | 较好地掌握正常人体生理及生化活动现象、规律及其调节机制以及体育教学、训练和健身、竞技对机体各器官系统功能的影响及其机制 | 基本掌握正常人体生理及生化活动现象、规律及其调节机制以及体育教学、训练和健身、竞技对机体各器官系统功能的影响及其机制 | 不能掌握正常人体生理及生化活动现象、规律及其调节机制以及体育教学、训练和健身、竞技对机体各器官系统功能的影响及其机制 |
| **课程**  **目标3** | 全面、系统掌握体育教学、训练和体育健身的生理生化原理及常用生理生化指标测试方法，并在体育实践活动中初步应用 | 深入掌握体育教学、训练和体育健身的生理生化原理及常用生理生化指标测试方法，并在体育实践活动中初步应用 | 较好地掌握体育教学、训练和体育健身的生理生化原理及常用生理生化指标测试方法，并在体育实践活动中初步应用 | 基本掌握体育教学、训练和体育健身的生理生化原理及常用生理生化指标测试方法，基本能够在体育实践活动中初步应用 | 不能掌握体育教学、训练和体育健身的生理生化原理及常用生理生化指标测试方法，不能在体育实践活动中进行应用 |

执笔人： 刘昌亚 审阅人： 钟 华

2021 年 3 月 18 日