《教练员学》课程教学大纲

一、课程基本信息

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **英文名称** | Coach studies | **课程代码** | SPOT2023 |
| **课程性质** | 跨专业选修课程 | **授课对象** | 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** | 熊焰，王平主编《竞技教练学》，苏州大学出版社，2016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、体能训练理论与方法等课程基础上，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。通过对竞技教练员理论与方法的学习，加强对竞技教练员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、竞技参赛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 掌握教练技术、教练的原理和原则、教练员执教基础等基本理论与方法

2.2 运用教练员的基本理论，解决实践中的具体问题。

**课程目标3：**掌握体育教学、训练和体育健身的主要手段与方法，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，了解竞技教练员的国内外发展动态，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 掌握教练员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 | 通过对竞技教练员理论与方法的学习，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教练员理论知识，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 教练员、教练与教练技术

1.教学目标

掌握教练的本质与教练的技术、技巧以及教练技术的内涵及其对执教理念的启发。

2.教学重难点

掌握教练员的概念、教练技术、教练意义、教练价值和技巧，是本章教学的重点，也是难点。

3.教学内容

第一节 竞技运动与教练员

教学要点：竞技运动中教练的形成，教练职业与教练员的角色与职责。

第二节 教练与教练技术

教学要点：教练技术的缘起，教练、教练技术的含义。

第三节 教练的意义、价值与技巧

教学要点：教练的意义与价值，教练技术中的基本技巧。

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，并密切关注竞技教练员的现实问题，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 教练的原理与原则

1.教学目标

厘清教练的规律、原理和原则的含义及其相互关系，明确教练员执教的目的，掌握教练员执教的基本原理和基本原则，能够分析运动员、运动项目、竞赛规则和运动竞赛之间的相互关系。

2.教学重难点

掌握教练员执教的基本原理和基本原则，能够分析运动员、运动项目、竞赛规则和运动竞赛之间的相互关系，是本章教学的重点；掌握教练的规律、原理和原则的含义及其相互关系，明确教练员执教的目的，是本章教学的难点。

3.教学内容

第一节 种子、镜子与心态

教学要点：是容器还是种子，镜子与激发潜能，对手是自己与良好心态。

第二节 为了发展而执教，为了比赛而训练

教学要点：运动员的运动生涯规划，运动员运动寿命的保值与增值，比赛是运动员的天职。

第三节 教练员的执教原则

教学要点：个性化与专项化训练相结合，适宜负荷与积极恢复相结合，团队协作与选手自主相结合。

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，并密切关注竞技教练员的现实问题，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 教练员执教基础

1.教学目标

掌握现代体育教练员的职业素养的结构，了解教练员素质“冰山模型”和教练员素质分类，掌握提高教练员素养的基本途径和我国培养各级各类体育教练员素养的要求，掌握教练员的执教能力的六个方面的能力，掌握创新在训练实践中的三个方面表现形式。

2.教学重难点

掌握提高教练员素养的基本途径和我国培养各级各类体育教练员素养的要求，是本章教学的重点；掌握教练员的执教能力的六个方面的能力以及创新在训练实践中的三个方面表现形式，是本章教学的难点。

3.教学内容

第一节 教练员素养

教学要点：素养与素质，职业素养与职业素质，教练员的职业素养，体育教练员职业修养的作用，提高教练员职业修养的途径。

第二节 教练员品质及其修养

教学要点：教练员的心理品质，教练员的思维品质，教练员品质修养。

第三节 教练员的执教能力

教学要点：教练员执教能力的定义，教练员执教能力的构成。

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 运动员体能发展指导

1.教学目标

掌握体能发展的意义、价值和基本知道思想，掌握体能训练中教练员进行指导方法和手段，了解恢复训练对体能训练的作用，基本掌握恢复训练的基本策略。

2.教学重难点

掌握运动员体能的理论解释和训练方法手段，是本章教学的重点；掌握运动员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 运动员体能发展的指导思想

教学要点：坚持体能训练的平衡性与功能性发展，掌握不同竞技项目的体能需求，专项体能训练必须与基础体能相结合，专项体能训练必须与专项技术相结合，尽可能用组合手段发展专项体能，侧重于体能训练负荷的功能性调控。

第二节 力量素质训练指导

教学要点：力量素质训练指导的基础，力量训练计划制订需要考虑的因素，力量训练技术及保护方法。

第三节 速度与灵敏训练指导

教学要点：速度与灵敏素质训练指导的基础，速度素质训练，体能视角下的速度训练。

第四节 肌肉伸展性、关节灵活性训练指导

教学要点：伸展性与灵活性指导的基础，肌肉伸展性和关节灵活性的发展原则，肌肉伸展性和关节灵活性的训练，关节灵活性训练。

第五节 身体稳定性训练指导

教学要点：身体稳定性训练指导的基础，身体稳定性训练的影响因素，身体稳定性训练的指导方法。

第六节 恢复与再生训练指导

教学要点：恢复与再生训练及其意义，恢复与再生训练的主要方法与途径，训练过程中的恢复与再生。

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，并密切关注竞技教练员的现实问题，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 运动员技术学习与技能发展指导

1.教学目标

掌握动作、技术与技能的异同及其相互关系，辨识动作模式和动作技术模式的关系，了解运动情景与感知、运动节奏与技术节奏、运动技能形成与表现的相互关系，掌握技术技能发展的方法和执教要求。

2.教学重难点

掌握运动情景与感知、运动节奏与技术节奏、运动技能形成与表现的相互关系，是本章教学的重点；掌握技术技能发展的方法和执教要求，是本章教学的难点。

3.教学内容

第一节 运动技术教练基础

教学要点：动作、技术与运动技能，动作模式与运动技术模式，认知、反馈与运动程序。

第二节 运动技术的教练原理

教学要点：运动情景与运动感知，运动节奏与动作技术节奏，动作技能形成与表现过程。

第三节 运动技术技能的教练方法

教学要点：运动技术的基本教练模式，创设练习环境——引起注意、激发动机，明确练习和教练目标——“教”“练”双方需求，准确、有序、适时、精炼的讲解与示范，运动技术完整与分解练习的时机，不同情景下技能的学习与掌握。

第四节 运动技术技能的教练要求

教学要点：像比赛一样去安排练习，促进运动员仔细观察与积极思考，优化技术技能的练习程序，技术创新与教练创新。

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 运动员战术学习与战术能力发展指导

1.教学目标

掌握竞技战术和竞技战术及其构成要素。能够分析竞技战术能力各构成要素的特征及其相互关系，基本了解个人战术与集体战术，进攻战术、防守战术和相持战术的关系，并能够区分各种战术的形式和特征。掌握竞技战术能力培养与发展的基本途径和方法，掌握竞技战术方案的设计与应用要点。

2.教学重难点

掌握竞技战术和竞技战术及其构成要素，能够分析竞技战术能力各构成要素的特征及其相互关系，是本章教学的重点；掌握各种战术的形式和特征、竞技战术能力培养与发展的基本途径和方法以及竞技战术方案的设计与应用要点，是本章教学的难点。

3.教学内容

第一节 竞技战术与竞技战术能力

教学要点：战术、战术能力和战略内涵，战术、战术能力与战略的关系，竞技战术的构成要素，竞技战术的分类及其特征。

第二节 竞技战术能力及其构成要素

教学要点：竞技战术能力，竞技战术能力构成要素。

第三节 竞技战术能力的培养与发展指导

教学要点：为战术学习而掌握战术知识，为成功参赛而发展战术能力。

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，并密切关注竞技教练员的现实问题，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。

第七章 运动训练与竞技参赛计划制订

1.教学目标

掌握制订运动训练和参赛计划的目的和意义，掌握运动训练和参赛计划制订要考虑的因素，能够理解和分析运动训练计划与参赛计划制订的原则，掌握并能够运用有关知识制订不同形式的运动训练和参赛计划。

2.教学重难点

掌握运动训练计划与参赛计划制订的原则，并能够运用有关知识制订不同形式的运动训练和参赛计划，是本章教学的重点；掌握制订运动训练和参赛计划的目的和意义以及运动训练和参赛计划制订要考虑的因素，是本章教学的难点。

3.教学内容

第一节 制订训练和参赛计划的目的

教学要点：以适宜的进度与节奏传授与学习技能，提高训练参赛绩效，促进运动员的主动参与，增进他们训练和参赛的乐趣与动力，防止负荷或训练过度，降低训练与参赛风险，对运动训练和竞技参赛的时间、空间和装备的有效管理，提升教练员的管理能力和增强教练员管理自信心。

第二节 制订训练与参赛计划需要考虑的因素

教学要点：设立训练与参赛目标，分析运动项目与比赛性质，诊断与分析运动员现实状态，训练与比赛完成的时间可能性和内容复杂性分析。

第三节 制订训练与参赛计划的原则和策略

教学要点：超负荷、负荷节奏与负荷后的恢复能力，循序渐进安排训练与参赛内容、负荷，专门性、多样性与整体性，专项化与个体化。

第四节 制订训练与参赛计划的步骤

教学要点：确定运动员的技能需要和技能现实，了解运动员的年龄、关系、责任感和习惯，分析个人和团队所处情景与条件，建立优先级，选择教与学的方法，撰写训练计划，运动竞赛、竞技参赛的程序，参赛准备与程序化参赛计划。

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。

第八章 运动员参赛指挥与临场指导

1.教学目标

掌握教练员参赛指导的基本策略，认识竞技能力整合与竞技状态调控的意义。掌握比赛小环境营造的方法与手段，掌握教练员临场指挥的意义、基本策略、主要手段途径和一般要求以及教练员临场指挥能力的构成要素及其培养途径。

2.教学重难点

掌握教练员临场指挥的意义、基本策略、主要手段途径和一般要求以及教练员临场指挥能力的构成要素及其培养途径，是本章教学的重点；掌握教练员参赛指导的基本策略，认识竞技能力整合与竞技状态调控的意义以及比赛小环境营造的方法与手段，是本章教学的难点。

3.教学内容

第一节 运动员参赛的指导

教学要点：比赛场景阅读与分析，竞技能力整合，竞技状态调控，比赛小环境营造。

第二节 教练员临场指挥及其途径

教学要点：教练员临场指挥，临场指挥的途径。

第三节 教练员临场指挥能力培养

教学要点：教练员临场指挥能力，教练员临场指挥能力构成。

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，并密切关注竞技教练员的现实问题，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。

第九章 教练员的参赛准备与赛中自我调控

1.教学目标

掌握教练员赛前准备的要点、教练员赛前判断与调整运动员竞技状态的方法，掌握教练员赛前信息收集、参赛风险识别与评估、制定参赛方案的措施，掌握竞技势能的定义与结构、教练员赛中优化竞技势能的途径与要求、教练员赛中自我调控的主要方式。

2.教学重难点

掌握教练员赛前信息收集、参赛风险识别与评估、制定参赛方案的措施，是本章教学的重点；掌握教练员赛前准备的要点、教练员赛前判断与调整运动员竞技状态的方法，是本章教学的难点。

3.教学内容

第一节 教练员的赛前准备

教学要点：选择适宜的赛前训练方式，判断运动员的赛前竞技状态，收集与处理参赛信息，识别与评估参赛风险，制定竞技参赛方案。

第二节 教练员的赛中自我调控

教学要点：竞技势能，教练员的赛中自我调控。

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。

第十章 竞技运动团队管理

1.教学目标

掌握团队和运动团队的特征、运动训练和参赛计划制订要考虑的因素、运动训练计划与参赛计划制订的原则。

2.教学重难点

掌握团队和运动团队的特征，是本章教学的重点；运用相关知识，处理运动队管理中的实际问题，是本章教学的难点。

3.教学内容

第一节 团队与运动队团队

教学要点：团队及其类型，竞技运动团队。

第二节 运动队管理的理念

教学要点：运动团队建立的作用与意义，运动员在运动团队中的核心地位，运动员第一比赛获胜第二。

第三节 如何制定队规与违规处置

教学要点：运动队队规及其意义，制定队规的主要内容，运动员违规处置策略。

第四节 团队合作中的有效沟通与冲突应对

教学要点：沟通在竞技体育领域中的运用，交流的手段与艺术，冲突发生及应对措施。

第五节 运动团队文化与学习型团队建设

教学要点：运动队的团队文化，与团队一起获得比赛胜利。

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，并密切关注竞技教练员的现实问题，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。

第十一章 教练员的教育与培养

1.教学目标

掌握教练员教育与培养的意义、国内外教练员培养的主要方式与途径、我国教练员岗位培训制度和主要模式、我国教练员的认证制度、欧美教练员认证框架和教练员教育和资格认证系统。

2.教学重难点

掌握我国教练员岗位培训制度和主要模式，是本章教学的重点；掌握教练员教育与培养的意义、国内外教练员培养的主要方式与途径，是本章教学的难点。

3.教学内容

第一节 教练员教育与培养的意义、途径与方法

教学要点：教练员教育的意义，教练员教育与培养的途径与方法，教练员培训的主要内容与方法。

第二节 教练员的资格认证

教学要点：我国的教练员资格的认证，国外的体育教练员资格认证与制度。

第三节 各国教练员培训特点与趋势

教学要点：各国的教练员培训特点，教练员岗位培训的发展趋势。

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。

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 竞技运动与教练员  第二节 教练与教练技术  第三节 教练的意义、价值与技巧 | 2 |
| 第二章 | 第一节 种子、镜子与心态  第二节 为了发展而执教，为了比赛而训练  第三节 教练员的执教原则 | 2 |
| 第三章 | 第一节 教练员素养  第二节 教练员品质及其修养  第三节 教练员的执教能力 | 2 |
| 第四章 | 第一节 运动员体能发展的指导思想  第二节 力量素质训练指导  第三节 速度与灵敏训练指导  第四节 肌肉伸展性、关节灵活性训练指导  第五节 身体稳定性训练指导  第六节 恢复与再生训练指导 | 6 |
| 第五章 | 第一节 运动技术教练基础  第二节 运动技术的教练原理  第三节 运动技术技能的教练方法  第四节 运动技术技能的教练要求 | 4 |
| 第六章 | 第一节 竞技战术与竞技战术能力  第二节 竞技战术能力及其构成要素  第三节 竞技战术能力的培养与发展指导 | 4 |
| 第七章 | 第一节 制订训练和参赛计划的目的  第二节 制订训练与参赛计划需要考虑的因素  第三节 制订训练与参赛计划的原则和策略 | 4 |
| 第八章 | 第一节 运动员参赛的指导  第二节 教练员临场指挥及其途径  第三节 教练员临场指挥能力培养 | 4 |
| 第九章 | 第一节 教练员的赛前准备  第二节 教练员的赛中自我调控 | 2 |
| 第十章 | 第一节 团队与运动队团队  第二节 运动队管理的理念  第三节 如何制定队规与违规处置  第四节 团队合作中的有效沟通与冲突应对  第五节 运动团队文化与学习型团队建设 | 4 |
| 第十一章 | 第一节 教练员教育与培养的意义、途径与方法  第二节 教练员的资格认证  第三节 各国教练员培训特点与趋势 | 2 |

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、进度和竞技教练员理论与方法的概况  教练、教练员与教练技术 教练员的工作的意义、价值与技巧 | 2 | 竞技教练员的基本理论有哪些内容？教练、教练员与教练技术分别是什么？ |  |
| 2 |  | 第二章 | 教练的规律、原理与原则 | 2 | 教练的规律、原理与原则是什么？ |  |
| 3 |  | 第三章 | 教练员的基本素质 教练员的执教能力 | 2 | 教练员五大执教能力的内涵是什么？ |  |
| 4 |  | 第四章 | 体能发展的指导思想 | 2 | 体能发展的指导思想是什么？ |  |
| 5 |  | 第四章 | 五大素质的发展 | 2 | 素质发展的基本方法有哪些？ |  |
| 6 |  | 第四章 | 核心力量训练的应用 | 2 | 核心力量训练的阶段与基本理论有哪些？ |  |
| 7 |  | 第五章 | 技术学习基础理论 技术与技能发展的教练方法和要求 | 2 | 技术学习基础理论有哪些？ |  |
| 8 |  | 第五章 | 孙子兵法与应用 | 2 | 孙子兵法的应用方法有哪些？ |  |
| 9 |  | 第六章 | 战术与战术能力的定义 战术的要素与构成 | 2 | 战术与战术能力的定义是什么？ |  |
| 10 |  | 第六章 | 运动员战术的训练与培养 | 2 | 运动员战术的训练方法有哪些？ |  |
| 11 |  | 第七章 | 制定训练计划的目的与影响因素 制定计划的原则与策略 | 2 | 制定训练计划的目的与影响因素是什么？ |  |
| 12 |  | 第七章 | 制定训练与参赛的步骤 周、课训练计划案例分析 | 2 | 制定训练与参赛的步骤 是什么？ |  |
| 13 |  | 第八章 | 参赛的基本指导方法、因素、工作 | 2 | 参赛的基本指导方法、因素、工作是什么？ |  |
| 14 |  | 第八章 | 临场指挥 | 2 | 教练员临场指挥有哪些注意事项？ |  |
| 15 |  | 第九章 | 教练员的赛前准备  教练员的赛中自我调控 | 2 | 教练员在赛前需要做好哪些方面的准备？ |  |
| 16 |  | 第十章 | 管理的理念 队规的制定 有效沟通与冲突处理 | 2 | 管理的理念、队规的制定有哪些内容？ |  |
| 17 |  | 第十一章 | 教练员培养的基本体系 我国教练员的培养途径与方法 国外教练员的培养 | 2 | 教练员培养的过程和要求、国外教练员培育的特点是什么？ |  |

六、教材及参考书目

１、周西宽、吴亚初等《教练员学》，四川教育出版社，1993年

２、吴贻刚编《教练员学》，上海体育学院自编教材系列2004年

３、曾凡辉、王路德、邢文华等《运动员科学选材》，人民体育出版社1992年

４、田麦久，《运动训练科学化探索》，人民体育出版社1998年

５、国家教育委员会成人教育局,《中国岗位培训制度研究》第7辑 中国人事出版社 1995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，并密切关注竞技教练员的现实问题，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 | 使学生了解我国体育事业发展战略，通晓发展改革线索，明确体育在国家发展的地位作用；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.课堂出勤  2.课堂提问  3.课堂讨论  4.期末考试 |
| 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。通过对竞技教练员理论与方法的学习，加强对竞技教练员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、竞技参赛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。 | 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 | 掌握体育教学、训练和体育健身的主要手段与方法，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，了解竞技教练员的国内外发展动态，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。 | 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，懂得发展与改革线索，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、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；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。通过对竞技教练员理论与方法的学习，加强对竞技教练员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、竞技参赛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。 | 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；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。通过对竞技教练员理论与方法的学习，加强对竞技教练员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、竞技参赛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。 | 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；较好地掌握体育教学、训练和健身、竞技对机体各器官系统功能的影响及其机制。能够理解对竞技教练员基本理论与方法，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、竞技参赛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。 | 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；基本掌握体育教学、训练和健身、竞技对机体各器官系统功能的影响及其机制。基本掌握竞技教练员理论与方法的学习，了解竞技教练员基本理论与方法；为学习运动训练学、竞技参赛学等课程及各项运动技术课教学训练提供一定的理论基础。 | 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、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。不能掌握竞技教练员理论与方法的学习，不了解竞技教练员基本理论与方法，缺乏创新精神、实践能力和较强的自学能力；不能为学习运动训练学、竞技参赛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。 |
| **课程**  **目标3** | 全面、系统掌握体育教学、训练和体育健身的主要手段与方法，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，了解竞技教练员的国内外发展动态，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。 | 深入掌握体育教学、训练和体育健身的主要手段与方法，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，了解竞技教练员的国内外发展动态，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。 | 较好地掌握体育教学、训练和体育健身的主要手段与方法，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，了解竞技教练员的国内外发展动态，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。 | 基本掌握体育教学、训练和体育健身的主要手段与方法；基本了解竞技教练员的国内外发展动态，基本确立感兴趣和能够激发学习的内生动力的知识点，基本具有知识整合能力，基本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。 | 不能掌握体育教学、训练和体育健身的主要手段与方法；不了解竞技教练员的国内外发展动态，无法确立感兴趣和能够激发学习的内生动力的知识点，不具有知识整合能力，不能够与教学组成员协作开展工作，不具有初步从事科学研究的能力。 |

执笔人： 刘昌亚 审阅人： 钟华

2021 年 3 月 18 日