《运动训练学》课程教学大纲

一、课程基本信息

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **英文名称** | Exercise exercises | **课程代码** | PEED1102 |
| **课程性质** | 专业必修课程 | **授课对象** | 运动训练 |
| **学 分** | 2.00 | **学 时** | 36 |
| **主讲教师** | 张宝峰、钟华、张庆如等 | **修订日期** | 2022.4.15 |
| **指定教材** | 田麦久，运动训练学 高等教育出版社，2017年4月第2版 | | |

二、课程目标

（一）总体目标：

《运动训练学》是体育类本科生专业课程，在申报高校被列为体育教育专业和运动训练专业的专业必修课程。本课程从运动训练学的理论体系出发，涵盖了运动训练的原则、内容、方法、负荷、组织安排等主体构成要素，由运动训练学导言、运动训练的基本原则、运动员竞技能力及其训练、运动训练方法及应用、运动训练计划的制定与实施5章组成，具体包括运动训练和运动训练学的基本知识：学科的体系架构、核心概念、训练方法等；辩证协同的运动训练原则：训练动机、训练内容、训练负荷、训练安排的活动准则；运动员主要竞技能力构成、评定与培养：聚焦于体能、技术、战术3种能力；如何组织运动训练过程：训练过程的基本架构、制定实施、过程调控等。

在了解基本概念的基础上，应当结合各专业特点，理论联系实践，引导学生学会分析问题和解决问题的能力，努力克服死记硬背个别名词概念和条文的学习方法。教学方法上应贯彻少而精、启发式和形象化等原则，通过案例分析，提问等各种途径加深学生的印象，提高教学效果。授课教师除应吃透教材内容外，还应广泛阅读有关参考材料，根据本学科的发展，随时修改教材中已过时的内容，并适当介绍一些重要的新进展。

（二）课程目标：

**课程目标1：**使学生系统掌握现代体育教学的基本理论、基本知识和基本技能；了解竞技体育运动训练的基本特征与一般规律；了解与掌握运动训练的目的、原则、内容、方法和训练过程的组织、控制。

**课程目标2：**通过该课程的教学，引导学生运用训练学理论，提高自身科学训练的基本技能，培养学生运用运动训练学基本理论分析、解释实践中遇到的问题的能力，并且能够指导课外体育活动、业余训练与竞赛。

**课程目标3：**传播科学训练知识，弘扬现代竞技体育的价值观，树立我国竞技体育发展道路、实践经验、理论概括的文化自信，宣传运动员“自强不息、顽强拼搏”的精神，弘扬融合国家诉求、社会期望、个人发展的社会主义竞技体育主流价值观。

**课程目标4：**了解世界范围内运动训练学先进方法、理论以及国际发展趋势，掌握运动训练的前沿，更好地与国际接轨以及顺应田径运动训练发展的趋势，掌握运动训练的基本规律，掌握基本的运动训练科研方法。

（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 | 运动员技术能力及其训练 | 知识整合、教学能力 |
| 1.2 | 运动员战术能力及其训练 | 知识整合、教学能力 |
| 课程目标2 | 2.1 | 运动训练过程的调控 | 知识整合、教学能力、自主学习 |
| 2.2 | 运动训练计划的制定与实施 | 知识整合、教学能力、自主学习 |
| 课程目标3 | 3.1 | 导向激励与健康保障训练原则 | 师德规范、自主学习 |
| 3.2 | 竞技需要与区别对待训练原则 | 师德规范、自主学习 |
| 课程目标4 | 4.1 | 运动训练方法概述 | 知识整合、教学能力、国际视野 |
| 4.2 | 运动训练控制方法 | 知识整合、教学能力、国际视野 |

三、教学内容

第一章 运动训练学导言

1.教学目标：使学生对运动训练学理论具有框架性的全面认识，掌握运动训练学的研究任务和基本学科特征，了解运动训练学在体育学中的重要地位，了解运动训练学对运动训练实践的指导意义。使学生全面把握运动训练学在覆盖领域和以及范畴两个维度上的理论架构，了解这门课程所要讲授的内容、所要思考的问题，激发学生对运动训练学课程的学习兴趣。

2.教学重难点：竞技体育的演变与构成，竞技体育的功能和基本特点；运动训练的目的、任务，运动训练的内容，现代运动训练的基本特点；运动成绩及其决定因素。竞技能力概念，起始状态与目标状态的构成，起始状态诊断，训练目标建立。优秀运动员结构模型。运动负荷的本质。

3.教学内容：

第一节运动训练与运动训练学；

第二节不同层级的运动训练理论体系；

第三节运动训练构成要素的理论体系。

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，并密切关注体育教学训练和比赛中的现实问题，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，培养师范生发现问题、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）慕课与多媒体直观教学方法相结合方式

利用在线开放课程资源，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辩论，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。要求学生以展示讲解作业成果，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：采用教师评价、学生评价以及学生互评方式。

第二章 运动训练的辩证协同原则

1.学习理解运动员竞技能力构成、发展与表现等客观规律的内涵及表现形式，树立严格遵循客观规律组织训练活动的理念。学习理解运动训练辩证协同原则的准确含义与科学依据，掌握在训练实践中实施各项原则的训练学要点，能结合优秀运动员训练案例或自身运动训练经历进行解读和分析。

2.教学重难点：竞技能力概念，起始状态与目标状态的构成，起始状态诊断，训练目标建立、优秀运动员结构模型、运动负荷的本质；原则的基本含义和原则体系构成、该原则的由来及其历史与现实意义。

3.教学内容：

第一节运动员竞技能力构成、变化与表现的基本规律；

第二节基于辩证协同思想的运动训练原则体系；

第三节导向激励与健康保障训练原则；

第四节竞技需要与区别对待训练原则；

第五节系统持续与周期安排训练原则；

第六节适宜负荷与适时恢复训练原则。

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，并密切关注体育教学训练和比赛中的现实问题，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，培养师范生发现问题、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）慕课与多媒体直观教学方法相结合方式

利用在线开放课程资源，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辩论，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。要求学生以展示讲解作业成果，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：采用教师评价、学生评价以及学生互评方式。

第三章 运动员竞技能力及其训练（上）

1.教学目标：学生应全面理解运动员竞技能力体能的内涵及构成要素，掌握力量、耐质、速度、柔韧、灵敏、协调诸素质的内涵、分类及其基本训练方法；在掌握运动员技术能力定义的基础上，重点学习技术能力的构成要素和训练方法，了解运动技术能力的决定因素及评价方法。在学习时，应结合运动专项及运动训练实例，理解体能和技术能力训练的方法与要求。

2.教学重难点：运动员体能及其构成、体能训练的意义、体能训练的要求；技术特长、技术风格、运动技术训练的基本要求。

3.教学内容：

第一节运动员体能及其训练；

第二节运动员技术能力及其训练。

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，并密切关注体育教学训练和比赛中的现实问题，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，培养师范生发现问题、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）慕课与多媒体直观教学方法相结合方式

利用在线开放课程资源，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辩论，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。要求学生以展示讲解作业成果，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：采用教师评价、学生评价以及学生互评方式。

第四章 运动员竞技能力及其训练（下）

1.教学目标：通过本章学习，要求学生应掌握运动员战术能力、心理能力和知识能力的概念内涵及构成要素。了解运动员战术能力的特征、评价方法和战术制定策略；以运动员战术能力、心理能力和知识能力的训练方法和基本要求为重点，在学习时，应针对自身的专项特点和运动训练实例进行学习。思考不同竞技子能力间的协同发展关系，加深对战术、心理和知识能力培养的理解，提高和加强对各竞技子能力的认识和运用。

2.教学重难点：竞技战术概念、竞技战术的构成、战术能力；运动员心理能力的概念、构成，心理能力的训练方法和基本要求；运动员知识能力的概念、构成、分类，运动员知识能力的获得与提高、运用。

3.教学内容：

第一节运动员战术能力及其训练；

第二节运动员心理能力及其训练；

第三节运动员知识能力及其训练。

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，并密切关注体育教学训练和比赛中的现实问题，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，培养师范生发现问题、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）慕课与多媒体直观教学方法相结合方式

利用在线开放课程资源，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辩论，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。要求学生以展示讲解作业成果，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：采用教师评价、学生评价以及学生互评方式。

第五章 运动训练方法及其应用

1.教学目标：本章学习的基本目标是促使学生能够掌握运动训练方法的基本概念、科学应用运动训练的基本方法及其应用方式，深刻认识运动训练控制方法的基本原理和主要功能，合理设计运动训练的基本手段。能够在运动实践领域自觉地运用运动训练基本方法于专项运动训练的实践教学，能够在理论研究领域基本理解运动训练控制方法的主要特点，旨在提高理论与实践相结合的水平。

2.教学重难点：训练方法概念及其体系、训练手段概念及其体系；模式训练法、程序训练法、微机辅训法的概念、用途及特点；分解、完整、重复、间歇、持续、变换、循环、比赛训练法的概念、用途及特点；周期性单一练习手段、混合性多元练习手段、固定组合练习手段、变异组合练习手段应用。

3.教学内容：

第一节运动训练方法概述；

第二节运动训练控制方法；

第三节操作性训练方法；

第四节运动训练基本手段。

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，并密切关注体育教学训练和比赛中的现实问题，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，培养师范生发现问题、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）慕课与多媒体直观教学方法相结合方式

利用在线开放课程资源，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辩论，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。要求学生以展示讲解作业成果，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：采用教师评价、学生评价以及学生互评方式。

第六章 运动训练负荷及其设计与安排

1.教学目标：通过学习，重点了解训练负荷的构成及其相互关系，基本掌握训练负荷设计与安排的原理和影响因素、训练负荷设计与安排的基本原则和方法。通过学习，能够根据不同对象和项目实际，结合不同单元（课）或不同阶段（周期）的目标与任务以及内容的需要和实际设计训练负荷，并与训练计划相匹配，科学、有效指导运动训练实践。

2.教学重难点：训练负荷设计与安排的依据、一般方法和要求和基于不同训练目的的训练负荷设计模式及其在实践中的应用。对不同项目不同运动员，不同时期的训练负荷诊断、评价和监控的指标和基本方法进行了介绍，对不同项群的训练负荷特征

3.教学内容：

第一节概述；

第二节训练负荷的设计基础；

第三节训练负荷的设计与安排；

第四节训练负荷的监控与评定；

第五节训练负荷的项群特征。

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，并密切关注体育教学训练和比赛中的现实问题，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，培养师范生发现问题、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）慕课与多媒体直观教学方法相结合方式

利用在线开放课程资源，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辩论，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。要求学生以展示讲解作业成果，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：采用教师评价、学生评价以及学生互评方式。

第七章 运动训练计划的制定与实施

1.教学目标：学习掌握运动训练过程的基本构架与基本流程；学习掌握制定训练计划的基本要点，以及多年训练计划、年度训练计划、大周期训练计划、周训练计划、课训练计划的基本内容与实施要点；学习掌握控制与评价训练过程的关键环节与基本手段。

2.教学重难点：运动训练过程的基本结构、训练计划的分类；多年训练过程阶段的划分；控制运动训练过程的实施要点、运动训练效果的评价。

3.教学内容：

第一节运动训练过程的基本结构；

第二节运动训练计划的制定与实施；

第三节运动训练过程的调控。

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，并密切关注体育教学训练和比赛中的现实问题，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，培养师范生发现问题、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）慕课与多媒体直观教学方法相结合方式

利用在线开放课程资源，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辩论，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。要求学生以展示讲解作业成果，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：采用教师评价、学生评价以及学生互评方式。

第八章 教练员职责与教练行为

1.教学目标：通过本章学习，将使学生对教练员的职责与使命有更加清晰的认识，对执教对象与执教理念有更多的观察，对执教相关知识与能力有一系统把握，对教练员领导行为及其对运动员的影响有更多的思考，从而全面了解教练职业，胜任教练工作。

2.教学重难点：教练员作用与职责；教练员应具备的知识及其能力；教行为特点及其对运动员的影响；教练员领导风格及其变化。

3.教学内容：

第一节教练员的认知；

第二节教练员的执教；

第三节教练员的知识与能力；

第四节教练员的领导行为。

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，并密切关注体育教学训练和比赛中的现实问题，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，培养师范生发现问题、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）慕课与多媒体直观教学方法相结合方式

利用在线开放课程资源，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辩论，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。要求学生以展示讲解作业成果，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：采用教师评价、学生评价以及学生互评方式。

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 | 运动训练学导言 | 4 |
| 第二章 | 运动训练的辩证协同原则 | 4 |
| 第三章 | 运动员竞技能力及其训练（上） | 7 |
| 第四章 | 运动员竞技能力及其训练（下） | 7 |
| 第五章 | 运动训练方法及其应用 | 4 |
| 第六章 | 运动训练负荷及其设计与安排 | 2 |
| 第七章 | 运动训练过程与训练计划 | 4 |
| 第八章 | 教练员职责与教练行为 | 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 |  | 第一章运动训练学导言 | 第一节运动训练与运动训练学  第二节不同层级的运动训练理论体系 | 2 | 思考题  书面作业可翻阅教材查找 |  |
| 2 |  | 第一章运动训练学导言 | 第三节运动训练构成要素的理论体系 | 2 | 思考题  书面作业可翻阅教材查找 |  |
| 3 |  | 第二章运动训练的辩证协同原则 | 第一节 运动员竞技能力构成、变化与表现的基本规律  第二节基于辩证协同思想的运动训练原则体系 | 2 | 思考题  书面作业可翻阅教材查找 | 加课 |
| 4 |  | 第二章运动训练的辩证协同原则 | 第三节导向激励与健康保障训练原则  第四节竞技需要与区别对待训练原则  第五节系统持续与周期安排训练原则  第六节适宜负荷与适时恢复训练原则 | 2 | 思考题  书面作业可翻阅教材查找 | 讨论 |
| 5 |  | 第三章运动员竞技能力及其训练（上） | 第一节运动员体能及其训练 | 2 | 思考题  书面作业可翻阅教材查找 | 加课 |
| 6 |  | 第三章运动员竞技能力及其训练（上） | 第一节运动员体能及其训练 | 2 | 思考题  书面作业可翻阅教材查找 | 作业 |
| 7 |  | 第三章运动员竞技能力及其训练（上） | 第二节运动员技术能力及其训练 | 2 | 思考题  书面作业可翻阅教材查找 |  |
| 8 |  | 第三章运动员竞技能力及其训练（上） | 第二节运动员技术能力及其训练 | 2 | 思考题  书面作业可翻阅教材查找 |  |
| 9 |  | 第四章运动员竞技能力及其训练（下） | 第一节运动员战术能力及其训练 | 2 | 思考题  书面作业可翻阅教材查找 |  |
| 10 |  | 第四章运动员竞技能力及其训练（下） | 第二节运动员心理能力及其训练  第三节运动员知识能力及其训练 | 2 | 思考题  书面作业可翻阅教材查找 |  |
| 11 |  | 第五章运动训练方法及其应用 | 第一节运动训练方法概述  第二节运动训练控制方法 | 2 | 思考题  书面作业可翻阅教材查找 |  |
| 12 |  | 第五章运动训练方法及其应用 | 第三节操作性训练方法  第四节运动训练基本手段 | 2 | 思考题  书面作业可翻阅教材查找 | 作业 |
| 13 |  | 第六章运动训练负荷及其设计与安排 | 第一节概述  第二节训练负荷的设计基础  第三节训练负荷的设计与安排  第四节训练负荷的监控与评定  第五节训练负荷的项群特征 | 2 | 思考题  书面作业可翻阅教材查找 | 作业 |
| 14 |  | 第七章运动训练过程与训练计划 | 第一节运动训练过程的基本构架  第二节运动训练计划的制订与实施 | 2 | 思考题  书面作业可翻阅教材查找 |  |
| 15 |  | 第七章运动训练计划的制定与实施 | 第二节运动训练计划的制订与实施 | 2 | 思考题  书面作业可翻阅教材查找 | 作业 |
| 16 |  | 第七章运动训练计划的制定与实施 | 第二节运动训练计划的制订与实施  第三节运动训练过程的调控 | 2 | 思考题  书面作业可翻阅教材查找 |  |
| 17 |  | 第八章教练员职责与教练行为 | 第一节教练员的认知  第二节教练员的执教  第三节教练员的知识与能力  第四节教练员的领导行为 | 2 | 思考题  书面作业可翻阅教材查找 |  |

**六、教材及参考书目**

1．田麦久．运动训练学．北京：人民体育出版社，2017年第2版

2．论运动训练过程．成都：四川体育出版社，1988

3．田麦久，刘大庆．运动训练学．北京：人民体育出版社，2012

4．田麦久等．运动训练科学化探索．北京：人民体育出版社，1988

5．田麦久，徐刚，熊焰等．运动员基础训练过程与训练计划的制订．北京体育大学出版社，2006

6．胡亦海．竞技运动训练理论与方法．武汉：湖北人民出版社，2005

7．迪特里希·哈雷著，蔡俊五，郑再新译．训练学—运动训练的理论与方法学导论．北京：人民体育出版社，1985

8．图多·博姆拉著，马铁等译．运动训练理论与方法．北京：人民体育出版社，1990

9．马特维耶夫著．竞技运动理论．上海：华东理工大学出版社，1997第1版

10．弗纳·普拉托诺夫，张人民等译．现代运动训练．北京：人民体育出版社，1991

**七、教学方法**

1．讲授法：教师通过口头语言向学生描绘情境，叙述事实，解释概念，论证原理和阐明规律的教学方法，是教师向学生传授知识，技能的重要方法，从学生角度讲，听讲是获得间接知识的重要途径。

2．讨论法：在教师指导下,由全班或小组成员,围绕某一中心问题,各自发表意见,集思广益,以进行互相启发,互相学习的教学方法

3．案例教学法：即通过组织学生讨论一系列**案例**，提出解决问题的方案，使学生掌握有关的专业技能、知识和理论。由美国哈佛大学工商管理研究生院于1918年首创。

4．多媒体教学法：为完成一定的教学目标，在教学中使用两种以上经设计而有机组合的媒体。多种媒体相辅相成，构成教学信息传递和反馈调节的优化教学媒体群，其教学效果通常优于单媒体教学。

5．头脑风暴法：又叫畅谈法，采用会议的方式，引导每个参加会议的人围绕着某个中心议题（如质量问题等）广开言路、激发灵感，在自己头脑中掀起**思维风暴**，毫无顾忌、畅所欲言地发表独立见解的一种集体创造思维的方法。

**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 | 运动训练学的基本理论 | 课后作业、过程化考核、期末考试、课堂讨论 |
| 课程目标2 | 理论指导实践的能力 | 课堂模拟、课后作业 |
| 课程目标3 | 学生的社会主义价值观以及道德修养 | 课堂表现、出勤率 |
| 课程目标4 | 学生的课外知识储备 | 课后作业、过程化考核、课堂讨论 |

**（二）评定方法**

**1．评定方法**

**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 | 20% | 30% | 50% | （例：课程目标1达成度={0.3ｘ平时目标1成绩+0.2ｘ期中目标1成绩+0.5ｘ期末目标1成绩}/目标1总分。按课程考核实际情况描述） |
| 课程目标2 | 40% | 20% | 40% |
| 课程目标3 | 40% | 30% | 30% |
| 课程目标4 | 30% | 30% | 40% |

**（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** | 课后作业提前完成，过程化考核、期末考试成绩优异，课堂讨论出色 | 课后作业按时完成，过程化考核、期末考试成绩良好，课堂讨论良好 | 课后作业延时完成，过程化考核、期末考试成绩中等，课堂讨论中等 | 课后作业补交，过程化考核、期末考试成绩一般，课堂讨论一般 | 课后作业未交，过程化考核、期末考试成绩不及格，课堂讨论未参与 |
| **课程**  **目标2** | 课后作业提前完成，课堂模拟表现出色 | 课后作业按时完成，课堂模拟表现良好 | 课后作业延时完成，课堂模拟表现中等 | 课后作业补交，课堂模拟表现一般 | 课后作业未交，课堂模拟未参与 |
| **课程**  **目标3** | 课堂表现积极，满勤 | 课堂表现良好，有过一两次请假 | 课堂表现中等，未请假，有过一次无故缺席 | 课堂表现一般，既请过假，又无故缺席 | 课堂表现较差，无故缺席大于三次 |
| **课程**  **目标4** | 课后作业提前完成，过程化考核成绩优异，课堂讨论出色 | 课后作业按时完成，过程化考核成绩良好，课堂讨论良好 | 课后作业延时完成，过程化考核成绩中等，课堂讨论中等 | 课后作业补交，过程化考核成绩一般，课堂讨论一般 | 课后作业未交，过程化考核成绩不及格，课堂讨论未参与 |