《运动训练课设计与组织》课程教学大纲

一、课程基本信息

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **英文名称** | Designing and Organizing of Training | **课程代码** | SP0T2033 |
| **课程性质** | 专业选修课程 | **授课对象** | 运动训练 |
| **学 分** | 2.00 | **学 时** | 36 |
| **主讲教师** | 张瑞业 | **修订日期** | 2021.3.18 |
| **指定教材** | 自编教材 | | |

二、课程目标

（一）总体目标：

在学习掌握人类遗传学、运动选材学、运动训练学、运动营养学、运动竞赛学、运动解剖学、运动生理学、运动生物化学和体能训练等课程基础上，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 了解运动训练与设计的基础理论等体育学科的前沿知识

1.2 掌握运动训练与设计的相关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。通过对运动训练理论与方法的学习，加强对运动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 掌握运动训练课设计与组织的理论与方法

2.2 运用运动训练课设计与组织的基本理论，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 掌握运动训练课设计与组织和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 | 通过对运动课设计与组织理论与方法的学习，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

第一部分 运动训练课设计与组织的基础理论

1.教学目标

从课程设计与组织的角度出发，介绍运动训练课设计与组织及其评价指标、影响训练水平的基本要素与基本策略应注意的一些生理学问题，为进一步掌握运动训练的理论和方法奠定基础。

2.教学重难点

运动训练课设计与组织的基础理论在运动训练中的运用，是本章教学的重点，也是难点。

3.教学内容

第一节 运动训练课设计与组织的概述

第二节 运动训练课设计与组织的相关学科

第三节 运动训练课设计与组织的运动负荷

第四节 运动训练课设计与组织的竞技状态

1. 运动训练课设计与组织的预诊与选材
2. 运动训练课设计与组织的训练内容、原则与组织方法
3. 运动训练课设计与组织的儿童、少年和女子运动训练特点
4. 运动训练课设计与组织的训练课、周的结构，训练设计的划分
5. 运动训练课设计与组织的运动营养
6. 运动训练课设计与组织的医务监督
7. 运动训练课设计与组织的运动队伍的管理

本部分教学要点：了解和掌握运动训练课设计与组织的相关理论概念。

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。

第二部分 运动训练课设计与组织课的案例分析

1.教学目标

通过案例分析的学习，掌握运动训练课设计与组织的理论在运动训练的中的实践应用方法。

2.教学重难点

相关理论在实践中的运用是本章教学的重点，也是本章教学的难点。

3.教学内容

相关具体案例分析

本部分教学要点：本部分以第一部分所学的相关理论概念为基础，对教师所讲的教学案例进行充分分析，从而加深了解深入学习相关知识内容。

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。

第三部分 运动训练课设计与组织周的案例分析

1.教学目标

掌握运动训练课设计与组织理论在训练周中的应用方法。

2.教学重难点

运动训练课设计与组织相关理论在训练周中的运用是本章教学的重点，也是本章教学的难点。

3.教学内容

具体案例分析

本部分教学要点：本部分以第一部分所学的相关理论概念和第二部分训练课的内容为基础，对教师所讲的教学案例进行充分分析，从而加深了解深入学习相关知识内容。

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** |
| 第一部分 | 第一节 运动训练课设计与组织的概述  第二节 运动训练课设计与组织的相关学科  第三节 运动训练课设计与组织的运动负荷  第四节 运动训练课设计与组织的竞技状态  第五节 运动训练课设计与组织的预诊与选材  第六节 运动训练课设计与组织的训练内容、原则与组织方法  第七节 运动训练课设计与组织的儿童、少年和女子运动训练特点  第八节 运动训练课设计与组织的课、周的结构，训练设计的划分   1. 运动训练课设计与组织的运动营养 2. 运动训练课设计与组织的医务监督 3. 运动训练课设计与组织的运动队伍的管理 | 24 |
| 第二部分 | 运动训练课设计与组织课的案例分析 | 5 |
| 第三部分 | 运动训练课设计与组织周的案例分析 | 5 |

**五、教学进度**

**表3：教学进度表**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **周次** | **教 学 内 容** | **课时分配** | **目的要求** | **备注** |
| 1 | 运动训练课设计与组织概述 | 2 | 学习运动训练课设计与组织的产生、发展及意义。 |  |
| 2 | 运动训练课设计与组织的相关学科 | 2 | 了解运动训练课设计与组织是多学科交叉运用的科学。 |  |
| 3 | 运动训练课设计与组织的运动负荷 | 2 | 学习及掌握运动训练课设计与组织运动参数的重大意义。 |  |
| 4 | 运动训练课设计与组织的竞技状态。 | 2 | 学习及掌握运动训练课设计与组织的超量恢复的把控、重要性。 |  |
| 5 | 运动训练课设计与组织的预诊及选材。（放假调整到机动部位） | 2 | 学习及掌握运动训练课设计与组织的预诊及运动选材的基本知识、基本理论。 | 校历为假日 |
| 6 | 运动训练课设计与组织的内容、原则及组织方法。 | 2 | 学习及掌握运动训练课设计与组织的内容、原则及方法。 |  |
| 7 | 运动训练课设计与组织的儿童、青少年及女子的运训特点。 | 2 | 了解运动训练课设计与组织的儿童、青少年及女子训练的特殊时期的有关知识。 |  |
| 8 | 运动训练课设计与组织的课的结构及训练设计划分。 | 2 | 学习及掌握运动训练课设计与组织的课结构及多年、年、阶段的运动训练设计。 |  |
| 9 | 运动训练课设计与组织的运动营养。 | 2 | 了解运动营养对运动训练课设计与组织的重要性。 |  |
| 10 | 运动训练课设计与组织的医务监督。 | 2 | 学习及掌握医务监督对运动训练课设计与组织的保障作用。 |  |
| 11 | 运动训练课设计与组织的运动队管理。 | 2 | 学习运动训练课设计与组织的运动队管理的重要意义。 |  |
| 12 | 运动训练课设计与组织的训练课案例(一)。 | 2 | 学习及掌握运动训练课设计与组织的训练课的设计。 |  |
| 13 | 运动训练课设计与组织的训练课案例(二)。 | 2 | 学会对运动训练课设计与组织的训练课设计原理及应用。 |  |
| 14 | 运动训练课设计与组织的训练周案例(一)。 | 2 | 学习及掌握运动训练课设计与组织的训练周的设计。 |  |
| 15 | 运动训练课设计与组织的训练周案例(二)。 | 2 | 学会对运动训练课设计与组织的训练周设计原理及应用。 |  |
| 16 | 机动(复习) | 2 | 巩固提高运动训练课设计与组织的基本知识，基本理论及有关知识点。 |  |
| 17 | 机动(复习) | 2 | 运动训练课设计与组织的理论答疑解惑。 |  |
| 18 | 考试 | 2 | 所学内容，开卷考试。 |  |

**六、教材及参考书目**

1.王家宏等，《运动选材学 运动训练学 运动竞赛学》广西师范大学出版社，2018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： 张瑞业 审阅人： 钟 华

2021 年 3 月 18 日