

《运动训练技术与方法》课程教学大纲

课程名称：运动训练技术与方法	课程类别（必修/选修）：必修
课程英文名称：theories of sport training	
总学时/周学时/学分：36/2/2	其中实验学时：30
先修课程：田径、篮球、游泳、排球、足球、体操，等等	
授课时间：周三 1-2, 3-4, 周五 5-6 节	授课地点：运动场
授课对象：2017 级社会体育专业共 3 个班	
开课院系：教育学院 体育系	
任课教师姓名/职称：曹永强/教授	
答疑时间、地点与方式：每周课后现场答疑，其他时间电话、微信及电子邮件答疑	
课程考核方式：其它（训练方案设计）	
使用教材：田麦久. 运动训练学. 北京:人民出版社, 2016 年.	
<p>教学参考资料：</p> <p>张慧斌. 实用体能训练理论与方法. 北京:中国轻工业出版社, 2010 年.</p> <p>成 振. 器械健身实战宝典. 北京:人民邮电出版社, 2015 年.</p> <p>吴东明. 体能训练. 北京:高等教育出版社, 2006 年.</p> <p>杨海平. 实用体能训练指南. 广州:广东高等教育出版社, 2013 年.</p> <p>王东亮. 现代大学生体能训练理论与方法指导. 北京:中国书籍出版社, 2014 年.</p>	
<p>课程简介：运动训练技术与方法是运动训练科学理论与运动训练实践活动相结合的完整体系。现代竞技体育和群众体育的发展日新月异，运动训练实践不断总结出新的经验，同时又不断提出新的问题和要求。运动训练的技术与方法体系正是在经验总结与理论提升的紧密结合与相互促进中得到发展和完善的。信息科学、人体生命科学、材料科学及人文社会科学等领域科学技术的飞跃进步，更为运动训练提供了丰富的营养和宽厚的基础。</p> <p>本门课程针对社会体育二年级学生开设，旨在引导学生用科学的观点和方法去认识人体本身及在此生物基础上产生的运动能力，促进学生科学地学</p>	

<p>习、吸收和掌握国内外运动训练的理论、方法、技术和相关学科最新的研究成果。使他们对运动训练的认识日臻深化、完整、全面，进而深刻理解运动训练的科学体系及内在规律，在我国全民健身上升为国家战略、大力发展竞技体育和体育产业的时代背景下,更好地思考每一个体育专业本科生肩负的历史使命以及面临的前所未有的发展机遇与挑战，为自己大学阶段的学习和未来的发展找到方向与目标。</p>					
<p>课程教学目标：</p> <p>1. 理解力量、速度、耐力、协调性、柔韧性、灵敏性、运动负荷、训练计划的概念与内涵，</p> <p>2. 掌握技术训练、战术训练、心理训练的基本理论和方法，</p> <p>3. 在自我训练和指导他人训练的运动实践中逐步达到熟练运用模式训练、程序训练、完整训练、分解训练、持续训练、重复训练、间歇训练、比赛训练、变换训练、循环训练等技术方法。</p>			<p>本课程与学生核心能力培养之间的关联(授课对象为理工科专业学生的课程填写此栏)：</p> <p><input type="checkbox"/>核心能力 1.</p> <p><input type="checkbox"/>核心能力 2.</p> <p><input type="checkbox"/>核心能力 3.</p> <p><input type="checkbox"/>核心能力 4.</p> <p><input type="checkbox"/>核心能力 5.</p> <p><input type="checkbox"/>核心能力 6.</p> <p><input type="checkbox"/>核心能力 7.</p> <p><input type="checkbox"/>核心能力 8.</p>		
理论教学进程表					
周次	教学主题	教学时长	教学的重点与难点	教学方式	作业安排
1	概述	2	运动训练的意义与目标, 运动训练的基本规律, 运动训练的理论与方法体系	课堂讲授	训练方案设计
合计：		2			
实践教学进程表					

周次	实验项目名称	学时	重点与难点	项目类别	教学方式	作业安排
2	一般柔韧性训练 力量训练	2	绝对力量 相对力量 力量速度 力量耐力	综合	现场实训	训练方案设计
3	专项柔韧性训练 速度训练	2	绝对速度 速度耐力 专项速度	综合	现场实训	训练方案设计
4	耐力训练	2	一般耐力, 专项耐力	综合	现场实训	训练方案设计
5	协调性训练	2	一般协调性 专项协调性	综合	现场实训	训练方案设计
6	柔韧性训练	2	一般柔韧性 专项柔韧性	综合	现场实训	训练方案设计
7	灵敏性训练	2	一般灵敏性 专项灵敏性	综合	现场实训	训练方案设计
8	运动负荷	2	运动负荷的安排 运动负荷的测量与评定	综合	现场实训	训练方案设计
9	技术训练	2	通用技术训练 专项技术训练	综合	现场实训	训练方案设计
10	战术训练	2	通用战术训练 专项战术训练	综合	现场实训	训练方案设计
11	心理训练	2	通用心理训练 专项心理训练	综合	现场实训	训练方案设计
12	系统控制性训练	2	通用模式训练 专项模式训练	综合	现场实训	训练方案设计

13	具体操作性训练 1	2	完整训练法与分解训练法	综合	现场实训	训练方案设计
14	具体操作性训练 2	2	持续训练法 重复训练法	综合	现场实训	训练方案设计
15	具体操作性训练 3	2	间歇训练法与比赛训练法	综合	现场实训	训练方案设计
16	具体操作性训练 4	2	变换训练法 循环训练法			
17	总复习	2	查漏补缺	综合	现场实训	
18	考试	2				
合计：		34				

成绩评定方法及标准

考核形式	评价标准	权重
考勤	迟到或早退每次扣 2 分，旷课每次扣 5 分，其它按照教务处有关文件处理，满分 100 分	10%
作业	及时并高质量完成，满分 100 分	30%
训练方案设计 (期末开卷)	根据训练方案的完成质量及可操作性、科学性、合理性评分，满分 100 分	60%

大纲编写时间： 2019 年 3 月

系（部）审查意见：已审阅，同意执行。

李逸涛

系（部）主任签名：

日期： 年 月 日