

《体能训练理论与方法》课程教学大纲

课程信息	1. 课程定义：《体能训练理论与方法》是通过系统讲授基本运动科学知识及体能训练方法和手段，使学生掌握针对高水平运动员、特殊人群等制定及执行科学体能训练计划的能力。 2. 编写依据：本教学大纲依据《武汉体育学院本科人才培养方案》（2018 年版）编写。 3. 课程性质：“专业选修课” 4. 学时数（周数）与学分：36 学时，2 学分			
课程目标	通过系统学习体能训练相关的运动科学知识，掌握科学制定体能训练的原理和方法，使学生具备承担一般水平运动员体能训练指导的能力，及胜任指导一般人群和特殊人群（青少年、女性和老年人）进行健康体能训练的能力。			
预期学习成果	完成课程后学生将能够：		对应毕业要求：	
	1. 构建基本的科学体能训练体系，对业余运动员的体能训练、大众健康体能训练及特殊人群体能训练有基本的认识。		1. 具备指导一般人群进行科学健康体能训练的基本知识体系。	
	2. 能根据人群需求和运动项目需求制定科学体能训练计划。		2. 具有制定一般人群健康体能训练计划的基本能力。	
	3. 全面掌握体能训练的基本手段和基本方法，能够讲解、纠正及完成高水平动作示范。		3. 具备指导业余运动员体能训练及一般人群健康体能训练的能力。	
教学内容	教学 学时数	教学方法	预期成果	评价方法
1. 体能训练概论	2	讲解教学法 1. 讲述国际体能训练的发展历程； 2. 讲述体能训练器材演进；	全面了解体能训练的发展概况； 树立对体能训练	根据现场提问和讨论对学生的学习效果作出评价

		3. 讲述现代体能训练的主要特征。	的理性认识；建立体能训练的基本框架。	
3. 体能训练的运动科学基础 (1) 体能训练的生理学基础 (2) 体能训练的生物学基础 (3) 体能训练的营养基础	8	讲解教学法 详细讲解肌丝滑动理论、骨骼肌纤维的基本特点、不同运动项目肌纤维特征等； 讲解三个杠杆在体能训练中的作用、速度力量曲线等； 详细讲解影响人体健康的运动营养知识、影响体能训练效果的营养知识。	1. 学生了解人体产生力量的机理； 2. 学会利用三个杠杆分析肌肉做功的基本原理； 3. 了解最基本的运动营养知识。	学会分析不同运动项目的肌纤维构成； 掌握不同肌肉纤维的基本适应特性； 制定基本的体能训练计划中的营养干预方案。
3. 体能训练测评理论及方法 (1) 体能素质测评方法 (2) 有氧能力测评方法 (3) 无氧能力测评方法	4	讲解法和实际操作相结合 讲解体能相关测试的基本理论； 在体能中心进行实操示范及演练。	学生掌握基本的体能测评原理及基本的测评方法。	主要根据学生进行体能测试的过程进行评价
4. 抗阻训练计划制定 掌握抗阻训练计划制定的基本原理 掌握抗阻训练的基本技术 掌握抗阻训练计划制定的八个要素 掌握特殊人群抗阻训练计划制定	2	讲解教学法；案例分析法 讲解抗阻训练的科学基础、抗阻训练的计划制定； 讲解抗阻训练案例，讨论抗阻训练计划制定的要点。	使学生了解抗阻训练的科学基础、掌握抗阻训练计划制定的基本原则。	根据教学现场提问、案例分享及实践操作来考察学生的掌握情况。
5. 核心区训练理论及方法 知识点：	2	讲解教学法；实践示范 讲解核心区训练的概念、内涵及价值。	通过训练实践掌握核心区训练的	根据特定人群核心区训练计划制

<p>(1) 核心区的概念、结构与功能 (2) 核心区训练的积极价值 (3) 核心区训练计划制定</p>		<p>示范教学法 示范核心区稳定性训练、核心区大力量及核心区爆发力训练的经典动作。</p>	<p>主要动作、掌握核心区训练计划制定的主要依据。</p>	<p>定了解学生对基本概念的了解。通过学生参与核心区训练实操考察学生对核心区训练方法和手段的掌握。</p>
<p>6. 柔韧性及运动拉伸训练计划制定 知识点： (1) 柔韧性训练的概念、作用及类型； (2) 柔韧性训练计划制定； (3) 柔韧性训练计划制定的注意事项。</p>	2	<p>讲解教学法 讲解柔韧性训练的基本理论。 示范教学法 对静态拉伸、动态拉伸及 PNF 拉伸方法进行教学示范。</p>	<p>使学生掌握运动拉伸的基本理论；掌握运动拉伸的基本方法，特别是静态拉伸、动态拉伸的基本方法。</p>	<p>通过学生进行实践操作，考察和检验学生对运动拉伸基本能力的掌握。</p>
<p>7. 快速伸缩复合训练 知识点： (1) 快速伸缩复合训练的基本原理 (2) 快速伸缩复合训练的分类 (3) 快速伸缩复合训练计划制定 (4) 快速伸缩复合训练的注意事项</p>	2	<p>讲解教学法 讲解腿部肌群解剖结构与功能、力量训练方法、训练动作要领。 示范教学法 对上肢、下肢和核心区的快速伸缩复合训练的动作进行讲解，指导学生掌握基本的爆发力训练的方法；指导学生掌握基本的落地方法。</p>	<p>通过训练实践掌握上肢、下肢和核心区快速伸缩复合训练的方法、关键点及易犯的错位。</p>	<p>通过学生进行实操来考察和检验学生掌握情况。</p>
<p>8. 有氧耐力训练 知识点： (1) 有氧耐力训练的科学基础</p>	2	<p>讲解教学法 有氧耐力训练的运动科学基础 案例教学法</p>	<p>通过经典案例使学生掌握有氧耐力训练的基本要</p>	<p>通过课堂提问及案例分析来考察学生掌握的情</p>

(2) 有氧耐力的影响因素 (3) 有氧耐力训练计划制定		通过多种案例使学生掌握有氧耐力训练计划制定的基本原则。	领、基本原则及易犯的错误。	况。
9. 功能性训练理论与实践 知识点: (1) 功能性训练的基本内涵; (2) 功能性训练包含的要素; (3) 功能性训练注意事项;	2	讲解教学法 讲解功能性训练的。 练习教学法 1. 在教师指导下, 学生运用所学知识不断的独立训练, 掌握不同项目的力量训练技术与方法。	通过训练实践掌握不同项目的力量训练技术与方法及重难点、易犯错误。	根据课堂讨论、实操课程展示等综合评估学生的掌握情况。
10. 灵敏性及多向速度训练 知识点: (1) 灵敏性及多向速度训练的概念及内涵 (2) 灵敏性及多向速度的影响因素 (3) 灵敏性及多向速度训练的技术要领	2	讲解教学法 讲解灵敏及多向速度训练的重要作用及生理机制。 练习教学法 指导学生进行灵敏性及多向速度训练的实操	使学生掌握基本的灵敏性及多向速度训练的概念、影响因素; 使学生掌握基本的灵敏及多向速度训练的方法。	主要根据学生实练习来评价学生掌握情况。
11. 体能训练计划制定的原理及实践 (1) 周期训练理论及发展 (2) 板块训练理论及发展 (3) 现代赛会制及联赛对训练计划制定的影响	4	讲解教学法 讲解体能训练计划制定的基础理论、现代发展及注意事项	使学生掌握制定体能训练计划的步骤、构成要素、调控方法及注意事项	以课堂作业的形式来检查和考核学生掌握情况。
12. 运动伤害防护 (1) 运动伤害防护的基本理论 (2) 运动伤害防护的注意事项	2	讲解教学法 运动伤害防护的重要作用、操作流程及注意事项	使学生掌握基本的运动伤害防护的基本知识及操作方法	模拟情景来考察学生掌握情况
成绩评定	考核办法			权重 (%)

	1. 平时表现（出勤率、作业、课堂参与度）	15
	2. 体能训练实操	15
	3. 期末考试成绩	70
<p>成绩评定标准</p> <p>(1) 平时考核标准： 由任课教师根据学生出勤率、平时作业（每学期完成规定的专题两篇）、学习态度与积极性等客观公证评定。</p> <p>(3) 体能训练实操考核： 主要考察学生基本体能实操动作的掌握情况</p> <p>(3) 期末考核：主要考核基本理论知识</p>		
参考书目	1. 马克. 力量训练计划. 北京科学技术出版社. 2018. 4	
	2. 麦克. 斯通等著, 李山译, 力量训练的原理与实践[M]. 北京: 人民体育出版社, 2017	
	3. Gregory Haff 等著, 林副贵译, 美国体能协会肌力与体能训练[M]. 台北: 天枫书局出版公司, 2017	
	4. NICHOLAS RATAMESS 著, 李丹阳, 李春雷, 闫琪译, ACSM 体能训练概论[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2018年	
	5. Bompa TD. Periodization: theory and methodology of train, 4th edn[M]. Human Kinetics Champaign IL 1999	

执笔人：李丹阳

开课单位审核人：郜卫峰

专业负责人：李丹阳

授课对象单位审核人：秦智