

《体能训练理论与方法》课程教学大纲

课程信息	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>3. 课程性质：“专业选修课”</p> <p>4. 学时数（周数）与学分：36 学时，2 学分</p>	
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； 3. 讲述现代体能训练的主要特征。	全面了解体能训练的发展概况； 树立对体能训练的理性认识； 建立体能训练的基本框架。	根据现场提问和讨论对学生的学习效果作出评价
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	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

<p>(2) 有氧能力测评方法</p> <p>(3) 无氧能力测评方法</p>				
<p>4. 抗阻训练计划制定</p> <p>掌握抗阻训练计划制定的基本原理</p> <p>掌握抗阻训练的基本技术</p> <p>掌握抗阻训练计划制定的八个要素</p> <p>掌握特殊人群抗阻训练计划制定</p>	4	<p>讲解教学法；案例分析法</p> <p>讲解抗阻训练的科学基础、抗阻训练的计划制定；</p> <p>讲解抗阻训练案例，讨论抗阻训练计划制定的要点。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>
<p>5. 核心区训练理论及方法</p> <p>知识点：</p> <p>(1) 核心区的概念、结构与功能</p> <p>(2) 核心区训练的积极价值</p> <p>(3) 核心区训练计划制定</p>	2	<p>讲解教学法；实践示范</p> <p>讲解核心区训练的概念、内涵及价值。</p> <p>示范教学法</p> <p>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>通过训练实践掌握核心区训练的主要动作、掌握核心区训练计划制定的主要依据。</p>	<p>根据特定人群核心区训练计划制定了解学生对基本概念的了解。</p> <p>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</p>

				的掌握。
<p>6. 柔韧性及运动拉伸训练计划制定</p> <p>知识点:</p> <p>(1) 柔韧性训练的概念、作用及类型;</p> <p>(2) 柔韧性训练计划制定;</p> <p>(3) 柔韧性训练计划制定的注意事项。</p>	4	<p>讲解教学法</p> <p>讲解柔韧性训练的基本理论。</p> <p>示范教学法</p> <p>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</p> <p>知识点:</p> <p>(1) 快速伸缩复合训练的基本原理</p> <p>(2) 快速伸缩复合训练的分类</p> <p>(3) 快速伸缩复合训练计划制定</p> <p>(4) 快速伸缩复合训练的注意事</p>	4	<p>讲解教学法</p> <p>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。</p> <p>示范教学法</p> <p>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>通过学生进行实践操来考察和检验学生掌握情况。</p>

项				
8. 有氧耐力训练 知识点： (1) 有氧耐力训练的科学基础 (2) 有氧耐力的影响因素 (3) 有氧耐力训练计划制定	4	讲解教学法 有氧耐力训练的运动科学基础 案例教学法 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。	通过经典案例使学生掌握有氧耐力训练的基本要领、基本原则及易犯的错误。	通过课堂提问及案例分析来考察学生掌握的情况。
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；	4	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	4	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	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	主要根据学生实练习来评价学生掌握情况。

素		操	度训练的方法。	
(3) 灵敏性及多向速度训练的技术要领				
11. 体能训练计划制定的原理及实践	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	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
成绩评定标准				

(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。

(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

(3) 期末考试: 主要考核基本理论知识

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
	1. 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

专业负责人: 李春艳

开课单位审核人：郜卫峰

授课对象单位审核人：秦智