

《运动训练学》课程教学大纲

课程信息	1. 课程定义：《运动训练学》是一门传授运动训练基本知识、基本理论和基本技能，培养学生具有专业竞技体育、职业竞技体育、学校竞技体育中有关竞技运动的教学、训练、指导、科研及组织等工作的体育应用性课程。 2. 编写依据：本教学大纲依据《武汉体育学院运动人体科学专业本科人才培养方案》（2018 年版）编写。 3. 课程性质：专业核心课。 4. 学时数（周数）与学分：72 学时（18 周），4 学分	
课程目标	通过本课程的学习，使学生了解运动训练的目的、任务，掌握运动训练的基本概念和基本内容，认识运动训练的基本规律，理解运动员各种能力训练的基本原理和方法，了解各种运动训练计划的制定，培养学生运用所学知识去分析和解决运动训练实际问题的能力。	
预期学习成果	完成课程后学生将能够：	对应毕业要求：
	1. 综合分析某运动队训练工作的现状、问题及改进建议	1. 具备一定的运动训练研究、创新解决问题的能力
	2. 开展专业运动训练计划设计并组织实施	2. 具有专业运动队、职业运动队的执教能力
	3. 开展业余运动训练计划设计并组织实施	3. 具备高校、中学、小学、俱乐部等运动队的训练执教能力
	4. 针对运动训练一线的实践需要开展竞技体能、运动技术、运动战术、训练方法、训练计划等的科研分析及科技攻关工作	4. 具备初步的运动训练科研工作能力

教学内容	教学 时数	教学方法	预期成果	评价方法
1. 运动训练学绪论 （1） 竞技运动与运动训练 知识点： 竞技运动及其本质、运动训练及其特点。 （2） 项目分类及项群训练 知识点： 竞技运动项目分类、竞技运动项群训练 （3） 运动训练学理论体系 知识点： 《运动训练学》发展概述、《运动训练学》理论体系	4	1. 讨论教学法 （1） 分小组列举竞技运动的主要功能； （2） 分小组讨论运动训练的主要特点； （3） 小组代表总结， 教师点评	能够总体了解竞技运动及运动训练的发展现状、主要特点以及项群训练主要特点等	能够口头或书面形式简要总结竞技运动、运动训练的现状、特点以及项群训练的主要特点等。
2. 运动训练基本原则 （1） 运动训练原则概述 知识点： 运动训练原则释义、国内外发展、基本意义	6	1. 案例教学法 （1） 例举反映各种训练原则的典型案列 （2） 以图片、视频、文字以及讲	能够明确理解每种训练原则的概念与内涵， 并基本掌握各种训练原则在训练中的应用等	能够口头或书面形式总结各种训练原则的应用要求等。

(2) 训练动机激励原则 知识点：训练动机激励原则释义、科学基础、训练学要点 (3) 专项深化训练原则 知识点：专项训练深化原则释义、科学基础、训练学要点 (4) 系统不间断性原则 知识点：系统不间断性原则释义、科学基础、训练学要点 (5) 周期安排训练原则 知识点：周期安排训练原则释义、科学基础、训练学要点 (6) 适宜负荷训练原则 知识点：适宜负荷训练原则释义、科学基础、训练学要点 (7) 适时恢复训练原则 知识点：适时恢复训练原则释义、科学基础、训练学要点		解的方式介绍经典案例 2. 讨论教学法 (1) 分小组讨论各种运动训练原则的重要意义； (2) 小组代表总结，教师点评		
---	--	---	--	--

(8) 区别对待训练原则 知识点：区别对待训练原则释义、科学基础、训练学要点				
3. 竞技体能及其训练 (1) 竞技体能训练概述 知识点：体能与体能训练发展简历、运动素质及其分类 (2) 力量素质及其训练 知识点：力量素质的概念、影响因素、分类、训练方法、训练特点、训练要求 (3) 速度素质及其训练 知识点：速度素质的概念、影响因素、分类、训练方法、训练特点、训练要求。 (4) 耐力素质及其训练 知识点：耐力素质的概念、影响因素、分类、训练方法、训练特点、训练要求。 (5) 柔韧素质及其训练 知识点：柔韧素质的概念、影响因素、分类、	10	1. 实践教学法 (1) 分小组进行各种运动素质的训练方法实操 (2) 小组代表总结每种运动素质训练的方法要点、内容与要求，教师点评 2. 模拟教学法 (1) 分小组进行教练员、运动员角色模拟 (2) 模拟设计训练计划、组织训练实施 (3) 小组代表总结，教师总结 3. 案例教学法 (1) 例举反映各种训练素质训练方法的典型案例 (2) 以图片、视频、文字以及讲	能够理解各种运动素质的概念、类型、训练方法等理论知识； 能够开展各种运动素质的训练实践工作；	提交 1-2 份专项竞技体能训练计划方案

训练方法、训练特点、训练要求。 (6) 灵敏素质及其训练 知识点：灵敏素质的概念、影响因素、分类、训练方法、训练特点、训练要求。 (7) 运动素质多维转移 知识点：运动素质转移释义、素质之间转移关系、转移类型		解的方式介绍各种运动素质训练方法及要求 4. 讨论教学法 (1) 分小组讨论各种运动素质在运动专项中的表现、作用、意义等； (2) 小组代表总结，教师点评		
4. 运动技术及其训练 (1) 运动技术基本概述 知识点：运动技术基本内涵、基本特征、结构要素 (2) 运动技术影响因素 知识点：影响运动技术的主体要素、客体要素 (3) 技术形成与迁移原理 知识点：运动技术形成原理、技术动作迁移原理 (4) 运动技术训练方法	6	1. 实践教学法 (1) 分小组进行各种运动技术的训练方法实操 (2) 小组代表总结运动技术训练的方法要点、内容与要求，教师点评 2. 模拟教学法 (1) 分小组进行教练员、运动员角色模拟 (2) 模拟设计技术训练计划、组织训练实施	能够掌握运动技术的概念、构成要素、影响因素、迁移原理等理论知识； 能够开展专项运动技术的训练、评价等工作	以小组为单位完成一次技术模拟教学，并提交总结报告

知识点：运动技术训练方法、训练要求		(3) 小组代表总结，教师总结 3. 案例教学法 (1) 例举反映各种运动技术结构特点的典型案例 (2) 以图片、视频、文字以及讲解的方式介绍运动技术结构特点 4. 讨论教学法 (1) 按专项分小组讨论专项技术的特点及训练应用要求； (2) 小组代表总结，教师点评		
5. 运动战术及其训练 (1) 运动战术训练概述 知识点：运动战术基本释义、构成因素、主要分类 (2) 运动战术基本理论 知识点：运动战术设计原则、应用观念、意识培养 (3) 战术方案及其制定	6	1. 实践教学法 (1) 分小组进行各种运动战术的训练方法实操 (2) 小组代表总结运动战术训练的方法要点、内容与要求，教师点评 2. 模拟教学法 (1) 分小组进行教练员、运动员	能够掌握运动战术的构成、基本理论、训练方法等理论知识； 能够初步制定一份战术方案。	以小组为单位，集中讨论、设计后，提交 1 份战术方案

知识点：战术方案基本释义、制定内容、基本要求 （4）战术训练及其要求 知识点：战术训练主要任务、方法特点、基本要求		角色模拟 （2）模拟设计战术训练计划、组织训练实施 （3）小组代表总结，教师总结 3. 案例教学法 （1）例举反映各种运动战术应用特点的典型案例 （2）以图片、视频、文字以及讲解的方式介绍运动战术应用特点 4. 讨论教学法 （1）按专项分小组讨论专项战术的特点及训练应用要求； （2）小组代表总结，教师点评		
6. 运动训练方法与应用 （1）训练方法手段概述 知识点：运动训练方法概述、定义与意义、分类与依据 （2）运动训练基本方法	6	1. 实践教学法 （1）分小组进行各种训练方法的实操体验 （2）小组代表总结每种训练方法要点、内容与要求，教师点评	能够掌握各种训练方法的特点和应用要点； 能够区分各种训练方法的不同作用；	以口头或书面形式归纳 2-3 中训练方法的专项应用特点。

知识点：分解训练法、完整训练法、重复训练法、间歇训练法、持续训练法、变换训练法、循环训练法、比赛训练法、模式训练法、程序训练法的特点与应用		2. 案例教学法 （1）例举反映各种训练方法的典型案例 （2）以图片、视频、文字以及讲解的方式介绍各种运动素质训练方法及要求		
7. 负荷、恢复与安排 （1）运动负荷基本概述 知识点：运动负荷释义、分类、结构、特点 （2）运动训练负荷安排 知识点：训练负荷设计的依据、模式、要求 （3）负荷效应及其恢复 知识点：负荷与恢复基本效应、规律、方法	6	1. 实践教学法 （1）分小组进行各种训练负荷控制、恢复措施的实践体会 （2）小组代表总结每种运动负荷控制、恢复措施的方法要点、内容与要求，教师点评 2. 案例教学法 （1）例举反映各种运动负荷控制、恢复措施的典型案例 （2）以图片、视频、文字以及讲解的方式介绍各种负荷控制与恢复措施应用特点及要求	能够掌握运动负荷的构成、类型、特点； 能够掌握运动恢复的作用、类型及常规技术手段	以口头或书面形式归纳运动负荷及恢复的安排方法、特点等

		3. 讨论教学法 (1) 分小组讨论负荷合理控制及恢复措施在运动专项中的表现、作用、意义等； (2) 小组代表总结，教师点评		
8. 训练计划及其设计 (1) 训练分期理论概述 知识点：训练分期的意义、理论基础、多维认识 (2) 训练过程基本构架 知识点：训练过程的层级体系、基本程序、规划要点 (3) 运动训练计划制定 知识点：多年训练计划、年度训练计划、周训练计划、课训练计划的制定	8	1. 案例教学法 (1) 例举反映各种训练计划的典型案例 (2) 以图片、视频、文字以及讲解的方式介绍各种运动训练计划内容及要求 2. 模拟教学法 (1) 分小组进行教练员、运动员角色模拟 (2) 模拟设计一份年度、课训练计划、模拟课计划的组织训练实施 (3) 小组代表总结，教师总结 4. 讨论教学法 (1) 分小组讨论训练分期的表	能够理解训练分期在运动训练中的重要作用、意义； 能够初步制定年度训练计划、周训练计划和课训练计划	提交一份运动队年度训练计划特征调研报告； 或提交一份年度/周训练计划。

		现、作用、意义等； (2) 小组代表总结，教师点评		
9. 运动训练过程监控 (1) 训练监控基本概述 知识点：训练监控定义、意义、发展 (2) 训练监控理论基础 知识点：系统工程理论、反馈控制理论、质量监控理论 (3) 训练监控指标体系 知识点：训练人体运动指标、运动人体指标、指标评价模型 (4) 训练监控组织体系 知识点：监控主体与对象、监控目标与内容、监控类型与方法	6	1. 案例教学法 (1) 例举反映各种训练监控方法、特点等的典型案例 (2) 以图片、视频、文字以及讲解的方式介绍各种训练监控方法、手段及要求 2. 讨论教学法 (1) 分小组讨论训练监控在运动专项中的表现、作用、意义等； (2) 小组代表总结，教师点评	能够理解运动训练监控的意义、作用、指标体系； 能够初步掌握运动训练质量评价的基本方法	能够以口头或书面归纳专项运动训练质量监控的方法、指标与评价方式
10. 重大赛事赛间训练 (1) 赛间训练基本概述 知识点：赛间训练基本涵义、意义、规律、特	6	1. 案例教学法 (1) 例举反映赛间训练特点的典型案例 (2) 以图片、视频、文字以及讲	能够理解重大赛事赛间训练的特点、意义、规律等； 能够初步掌握赛间	能够以口头或书面形式归纳赛间训练及赛间竞技状态调控的主要方

点 (2) 赛间训练组织安排 知识点：不同赛制赛间训练、不同赛式赛间训练 (3) 竞技状态赛间调控 知识点：赛间调控基本涵义、基本策略、基本方法		解的方式介绍赛间训练的类型、意义、特点等 2. 讨论教学法 (1) 按专项分小组讨论赛间训练的特点及训练应用要求； (2) 小组代表总结，教师点评	训练的组织安排工作； 能够初步掌握赛间竞技状态的调控工作	法、特点与要求
11. 少儿训练及其特征 (1) 少儿运动训练概述 知识点：少儿运动训练的概念、分类、原则 (2) 少儿运动训练规律 知识点：遗传学理论基础、敏感期理论基础、生理学理论基础 (3) 少儿运动素质训练 知识点：少儿力量、速度、耐力、柔韧、协调素质训练特点、方法、要求 (4) 少儿运动技术训练	4	1. 案例教学法 (1) 例举反映少儿运动训练特点的典型案例 (2) 以图片、视频、文字以及讲解的方式介绍少儿训练的类型、意义、特点等 2. 讨论教学法 (1) 按专项分小组讨论少儿运动训练规律在训练中的应用表现及要求； (2) 小组代表总结，教师点评	能够理解少儿运动训练的类型、原则、基本规律； 能够掌握少儿运动素质训练的基本方法与要求 能够掌握少儿技术训练的基本方法与要求	提交一份中、小学运动队运动训练方法、特点为主题的调研报告。

少儿运动技术训练特点、方法、要求					
12. 教练员的职业素养 （1）教练职业素养概述 知识点：教练员职业素养的基本定义、构成要素、现实意义、执教作用 （2）教练员的职业性质 知识点：教练员职业性质任务、等级划分、选拔制度、管理办法 （3）教练员的支教团队 知识点：支教团队的内部结构、功能管理、角色培养 （4）教练员的执教能力 知识点：执教能力概念释义、学科基础、培养途径		4	1. 案例教学法 （1）例举反映教练员职业素养作用、意义、成功事迹等方面的典型案例 （2）以图片、视频、文字以及讲解的方式介绍教练员职业素养的要素、意义、作用，及典型人物代表。 2. 讨论教学法 （1）按专项分小组讨论教练员职业性质、执教能力等在专项训练中的应用表现及要求； （2）小组代表总结，教师点评	能够掌握教练员职业素养的构成、意义、作用； 能够了解教练员职业性质和执教能力基本要求	以小组为单位完成一次《教练员职业素养现状及问题》的问卷调查，要求：设计调查问卷、开展问卷调查、撰写调查报告
成绩评定	考核办法				权重（%）
	1. 平时表现（考勤、作业、课堂参与度）				20

	2. 调查报告（专业运动队、职业运动队、学校运动队运动训练工作现状调查报告）	20
	3. 模拟授课（运动训练计划编写、训练实施、运动训练专题理论报告等）	20
	4. 理论考试（对于重要概念、规律、理论的记忆、理解与运用）	40
参考书目	1. 田麦久等. 普通高等学校体育专业教材《运动训练学》. 高等教育出版社. 2017 年 4 月.	
	2. 田麦久等. 体育院校通用教材《运动训练学》. 人民体育出版社. 2000 年 8 月.	
	3. 胡亦海. 《竞技运动训练理论与方法》. 人民体育出版社. 2014 年 11 月.	
	4. 杨桦等. 《运动训练学导论》. 北京体育大学出版社. 2007 年 1 月.	
	4. 徐本力等. 《体育院校函授教材》. 人民体育出版社. 1999 年 12 月.	

执笔人：余 银

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