

## 《运动技能学习与控制》课程教学大纲

<b>课程信息</b>	<p>1. 课程定义：《运动技能学习与控制》是一门传授学生运动技能控制机制与技能发展形成规律的基本知识、基本理论和基本技能，培养学生具备对运动技能及其形成发展规律的相应知识，掌握运动技能评价与研究的基本方法，从而指导学生更好从事运动技能教学、训练及康复等实践活动的课程。</p> <p>2. 编写依据：本教学大纲依据《武汉体育学院应用心理学专业本科人才培养方案》（2018 年版）编写。</p> <p>3. 课程性质：专业基础课</p> <p>4. 学时数（周数）与学分：54 学时（18 周），3 学分</p>			
<b>课程目标</b>	<p>通过对本课程的学习，要使学生了解动作科学体系以及学科发展趋势，掌握运动技能学习以及运动技能的机制，掌握运动技能学习与控制的评价方法与研究方法，能够根据运动技能学习与控制的基本知识与方法，自行设计运动技能学习相关研究，并将运动技能学习与控制的知识应用于体育教学及其相关领域。</p>			
<b>预期学习成果</b>	完成课程后学生将能够：		对应毕业要求：	
	1. 能够识记和理解运动技能学习与控制的基本知识和基本理论；		1. 掌握运动技能学习与控制的基础知识与基本理论；	
	2. 能够对动作技能学习效果进行评价与测量；		2. 掌握运动技能学习测量与评价方法；	
3. 能够运用运动技能学习与控制的基本知识与理论，指导体育教学、青少年动作技能学习；		3. 能够运用运动技能学习与控制的相关知识理论与理论，对青少年动作技能学习提供指导；		
<b>教学内容</b>	<b>教学时数</b>	<b>教学方法</b>	<b>预期成果</b>	<b>评价方法</b>
<p>1. 运动技能学习与控制发展概况</p> <p>（1）学科体系</p> <p>（2）历史发展与现状</p> <p>（3）方法学基础</p>	4	<p>1. 讲授法：运动技能学习与控制的所属的学科体系、历史发展与当代研究现状、运动技能学习与控制的研究思路；</p>	<p>1. 了解运动技能学习与控制的学科归属与应用领域；</p> <p>2. 了解运动技能学习与控制的历史发展与当代</p>	<p>1. 作业：请从学科体系、研究领域以及研究方法等方面谈谈《运动技能学习与控制》与《运动心理学》的区别。</p>

		2. 讨论法：动作发展、动作学习以及动作控制的区别。	研究现状； 3. 了解运动技能学习与控制的研究思路、研究方法。	
2. 动作技能概述 (1) 动作技能分类 (2) 运动操作的测量 (3) 运动能力	8	1 讲授法：两大动作分类系统、运动操作测量的评价方法、运动能力的个体差异、运动能力的分类； 2 讨论法：闭合型动作与开放型动作技能练习的不同，行为程序与闭合型动作技能练习的关系； 3 文献报告：以“动商”为主题查找资料进行课堂报告。	1 掌握动作技能的一维与二维分类系统，并能够准确区分日常生活中的各种动作技能； 2 了解运动操作各种评价指标； 3 理解能力与技能的区别，一般运动能力假说与运动能力特异性假说的区别，运动能力与运动技能操作的关系。	1 作业：举例说明金泰尔二维动作分类系统的实际意义； 2 文献报告
3. 技能控制的认知心理学基础 (1) 信息加工 (2) 记忆系统 (3) 注意与绩效	6	1. 讲授法：信息加工的相关知识，记忆与动作记忆的基本知识，注意的相关知识理论与对运动技能学习的影响； 2. 实验法：通过记忆实验加深对记忆现象的认识； 3. 讨论法：注意集中与“Choking”的关系。	1. 理解信息加工速度与反应时之间的关系，信息加工三阶段的组成要素； 2. 理解记忆与动作记忆的基本知识与理论，掌握促进动作记忆的策略理解； 3. 掌握注意资源有限性在运动技能学习中应用； 4. 理解完成不同运动技能时人们是如何进行视	1. 参阅有关动作记忆的文献，了解动作记忆研究的进展并作课堂报告； 2. 查阅有关注意焦点与动作技能学习关系的文献，了解注意焦点在运动技能学习中的应用并作课堂报告。

			觉搜索的。	
<p>4. 动作控制理论及其复杂动作技能表现</p> <p>(1) 动作控制理论概述</p> <p>(2) 动作程序理论</p> <p>(3) 复杂动作技能表现</p>	6	<p>1. 讨论法：回顾动作行为科学体系中有关动作控制的定义，动作控制对运动技能实施的影响，思考符合菲兹定律的动作技能情景；</p> <p>2. 讲授法：什么是理论？理论对实践的影响、动作控制理论对实践者的意义，动作控制的协调与自由度问题，两个控制系统与运动实践的关系；</p> <p>3 案例分析法：结合某项动作技能说明动作程序理论中的固有特征与运动参数进行讨论；</p> <p>4 现场演示法：设计一项验证菲兹定律的小实验。</p>	<p>1. 理解动作控制理论对实践者的现实意义；</p> <p>2. 掌握开环和闭环控制系统异同点；</p> <p>3. 理解动作程序理论并能够用具体事例说明；</p> <p>4. 理解菲兹定律及其在运动技能中速度与准确性互犯现象，了解抓握、书写、肢体协调技能的特征。</p>	<p>1 作业：举例说明闭环控制系统之间的异同点，分别以一种动作技能来描述两个控制系统的特征；</p> <p>2 课后实践：设计一项验证菲兹定律的小实验。</p>
<p>5. 技能学习概述</p> <p>(1) 运动技能学习概述</p> <p>(2) 学习理论</p> <p>(3) 运动技能学习过程</p> <p>(4) 运动技能学习的测量与评价</p>	4	<p>1. 讲授法：学习的定义及其与绩效的区别、学习过程中绩效的特征、学习理论、运动技能学习效果评价、运动技能学习阶段特征及其练习组织</p> <p>2. 案例分析法：结合高水</p>	<p>1. 理解学习与绩效的区别；</p> <p>2. 掌握运动技能学习效果的评价方法；</p> <p>3. 了解不同流派的学习理论及其对运动技能学习的指导意义；</p>	<p>1. 作业：运动技能学习有哪些基本特征。</p>

		平运动竞赛中的“Choking”现象讨论运动技能学习阶段理论。	4. 掌握运动技能学习阶段划分及其练习组织。	
6. 技能学习中的反馈 (1) 反馈概述 (2) 技能学习过程中的反馈 (3) 如何正确有效地使用反馈	6	1. 讲授法: 回顾动作控制理论中的闭锁回路理论, 了解反馈的概念、类型、作用及其在体育教学中的具体应用; 2. 讨论法: 就反馈的正性与负性作用, 如何避免反馈依赖性; 反馈时机对运动技能学习效果的影响等问题进行讨论。	1. 了解运动技能学习中反馈的定义、形式、类型; 2. 能够对运动技能学习中的具体情境合理使用反馈。	1. 文献报告
7. 技能学习中的迁移 (1) 迁移的概念 (2) 迁移原理在运动技能学习中的应用	6	1. 问题法: 采用填空答题形式回答生活中的迁移现象; 2. 讲授法: 迁移的概念、分类、发生机制及其影响因素, 迁移原理在运动技能学习中的应用; 3. 讨论法: 举例讨论运动技能中的迁移现象。	1. 掌握迁移概念、分类, 理解迁移产生的机制以及迁移在运动技能学习中的意义; 2. 掌握迁移测试的实验设计; 3. 能够识别运动技能学习中的迁移现象。	1. 文献报告
8. 练习组织与练习条件 (1) 示范与指导 (2) 练习方法 (3) 内隐学习与类比学习	8	1. 讲授法: 运动技能示范相关基本知识, 运动技能学习中指导的应用知识, 不同练习方法的具体要	1. 掌握运动技能示范的概念及其在运动技能学习中的作用, 理解运动技能示范的理论与运动技	1. 文献报告

		求与选择，内隐学习与类比学习的基本知识； 2. 讨论法：对于不同技能水平的练习者，采用熟练型示范与学习型示范的效果差异。	能指导的注意事项，能够举例说明如何有效的应用运动技能示范与指导； 2. 理解不同练习方法在实际技能学习中的应用； 3. 理解内隐学习与类比学习的概念及作用机制。	
9. 运动技能学习中的心理训练 (1) 表象训练 (2) 自我谈话	6	1. 讲授法：表象训与自我谈话的相关知识理论与； 2. 实践法：选择飞镖投掷与最大握力测试作为动作技能练习任务，分组进行，体验不同自我谈话对精细与粗放动作技能表现的影响。	1. 了解表象训练与自我谈话的相关知识理论与； 2. 了解心理训练对动作技能表现的影响； 3. 能够应用表象训练与自我谈话促进动作技能学习效果。	1. 文献报告 2. 设计一个自我谈话对动作技能表现影响实验方案
成绩评定	考核办法			权重 (%)
	1. 平时表现 (考勤、作业、课堂参与度)			50
	2. 理论考试 (对于重要概念、规律、理论的记忆、理解与运用)			50
参考书目	张忠秋等. 运动技能学习与控制, 中国轻工业出版社, 2006.			
	张英波. 动作学习与控制, 北京体育大学出版社, 2011.			

执笔人：洪晓彬

专业负责人：

开课单位审核人：

授课对象单位审核人：

