

澳門理工大學
健康科學及體育學院
運動及體育碩士學位課程
學科單元大綱

2022/2023 學年 第 2 學期

學科單元	教練方法			班別編號	SPPE6101-121
先修要求	沒有				
授課語言	中文			學 分	2
理論課課時	30 課時	實踐課課時	15 課時	總 課 時	45 課時
教師姓名	陳聰航		電 郵	t1734@mpu.edu.mo	
辦 公 室	澳門理工大學體育館 P102 室		電 話	8599 6828	

學 科 單 元 概 論

本學科單元以運動訓練學為主要理論基礎，從理論與應用層面出發，圍繞教練員所需的各項能力、技能，整合不同運動學科的信息，處理其之間的相互關係，篩選出關鍵的影響因素，針對目標對象輸出最優的解決方案。

學 習 目 標

1. 瞭解教練所需要的運動訓練理論
2. 初步掌握常用運動訓練方法與手段
3. 具備的基本的執教理念與能力

教 學 內 容

1. 運動訓練概論 (3 課時)
 - 1.1 運動訓練學相關概念界定、研究對象
 - 1.2 運動訓練學的目的與作用，與本學科單元之間的關係
 - 1.3 運動表現系統構建，現代運動訓練團隊組成

要求：識別及論證運動訓練的研究對象、目的與作用；理解和把握運動訓練與教練方法之間的區別和聯繫

2. 教練方法的基本原理與實踐 (27 課時)

- 2.1 功能動作評估系統與糾正策略
- 2.2 訓練設計原則
- 2.3 熱身與拉伸理論與實踐
- 2.4 速度、靈敏、力量、耐力、周期訓練理論與實踐
- 2.5 執教之道
- 2.6 專項運動訓練案例-籃球
- 2.7 專項運動訓練案例-短跑
- 2.8 專項運動訓練案例-北歐兩項

要求：深入理解不同運動訓練原理，並熟練掌握其操作方法，初步具備教練的思維與操作能力。

實踐一 (15 課時)

- 3. 訓練方法實踐
- 3.1 掌握各項訓練方法

教學方法

課堂教學、短片播放、實際操作

考勤要求

按《澳門理工大學碩士學位課程教務規章》規定執行。

評分標準

採用 100 分制評分：100 分為滿分、50 分為合格。

	項目	說明	百分比
1.	綜合	考勤、課堂表現、小測試	30%
2.	個人報告	課上個人報告	35%
3.	期末論文	提交學科單元論文	35%

總百分比： 100%

教材

課本

自編教材

參考材料

參考書

田麥久 運動訓練學[M]. 北京: 高等教育出版社, 2006.

哈雷, HARRE, 蔡俊五等. 訓練學 運動訓練的理論與方法學導論[M]. 北京: 人民體育出版社, 1985.

周西寬 教練員學[M]. 四川: 四川教育出版社, 1993.

G. Gregory Haff, N Travis Triplett 肌力與體能訓練. 禾楓書局. 2017