

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 1 學期

學科單元	體能訓練			班別編號	SPPE6104-111
先修要求	沒有				
授課語言	中文			學 分	3
理論課課時	45 課時	實踐課課時	0 課時	總 課 時	45 課時
教師姓名	張海莉		電 郵	hlzhang@mpu.edu.mo	
辦 公 室	總部，體育館，P305 室		電 話	85996-825	

學 科 單 元 概 論

體能訓練是研究和揭示體能訓練的一般規律和基本方法的一門綜合性學科，是運動訓練學科重要的內容之一。本課程主要圍繞體能訓練理論與方法，目的是讓學生掌握體能訓練基礎理論、訓練方法、訓練手段，認識和掌握體能訓練的一般規律，並應用於指導體能訓練實踐，為科研打下基礎。

學 習 目 標

修習完此學科單元後，學生將能夠：

1. 瞭解體能訓練所涉及的理論知識，正確認識掌握體能訓練理論知識必要性。
2. 正確理解和掌握體能訓練基本概念、基本理念、基本原理、基本原則、基本方法。
3. 重點掌握力量、速度、耐力、柔韌、靈敏、協調等素質的訓練方法、練習手段和基本要求、以及力量、速度、耐力訓練計劃設計。
4. 瞭解各項群運動員體能訓練的特點，重點掌握所從事專項體能訓練的特點。

5. 瞭解青少年體能訓練的特點，掌握兒童少年體能訓練的原則和方法。
6. 結合專項運動實踐探討體能訓練的問題，培養邏輯思維和分析問題和解決問題的能力。

教學內容

1. 第一章 體能訓練概述 (3 課時)

1.1 體能訓練的概念與內容

(瞭解：體能訓練與運動訓練的關係。描述和牢記：體能和體能訓練的釋義、體能構成、體能訓練任務。辨別：體能構成要素之間關係。認識：體能訓練的價值。)

1.2 體能訓練的基礎理論

(瞭解：體能訓練所涉及的基礎理論。認識：生物學和生物力學基礎知識是體能訓練的主要科學理論。)

2. 第二章：體能訓練的適應原理 (3 課時)

2.1 訓練適應的機制與特徵

(瞭解：生物適應和訓練適應基本定義、作用。理解和辨別：適應機制和特性。認識：體能訓練的實質，並能應用知識解析體能訓練原則和方法。)

2.2 超量恢復和訓練適應

(瞭解：運動負荷和超量恢復的基本概念。理解和辨別：負荷和恢復與訓練適應關係。並能應用知識解析訓練原則、訓練方法，運動負荷與能量代謝系統關係。)

3. 第三章：體能訓練原則 (3 課時)

3.1 漸進超負荷原則

3.2 多變性原則

3.3 專項性原則

(闡述：三大原則在制定體能訓練計劃的重要性，並能夠舉例說明如何應用原則。)

4. 第三章 運動員體能訓練 (36 課時)

4.1 力量素質訓練 (18 課時)

(瞭解：力量訓練涉及生理學和生物力學基本知識。理解和辨別力量的基本概念、力量類型、肌肉工作的形式、能量供能系統，以及影響因素。認識：力量訓練原則和作用。)

(瞭解：力量訓練的主要手段。辨別：各類訓練手段的功能和應用特點。)

(理解和辨別：各類型力量素質訓練負荷特徵。掌握：各類型力量素質訓練方法和基本要求，以及常用發展肌群力量的技術動作，並完成力量訓練方案設計，能夠指導實踐。)

4.2 速度和靈敏素質訓練 (6 課時)

(瞭解：速度和靈敏相關的基本概念。理解和辨別：各類型速度和靈敏素質訓練負荷特徵。掌握：各類型速度和靈敏素質訓練方法和基本要求，以及常用發展練習手段，並完成速度和靈敏訓練方案設計，能夠指導實踐。)

4.3 耐力素質訓練 (6 課時)

(瞭解：耐力訓練相關理論知識和基本概念。理解和辨別：各類型耐力素質訓練負荷特徵。掌握：各類型耐力素質訓練方法和基本要求。以及常用發展耐力的練習手段，並完成耐力訓練方案設計，能夠指導實踐。)

4.4 柔韌、協調素質訓練 (3 課時)

(瞭解：柔韌、協調素質相關基本概念。掌握素質訓練方法和練習手段及基本要求、以及常用練習手段，並結合運動項目，能夠指導實踐。)

4.5 少年兒童運動素質訓練的注意問題 (1.5 課時)

(瞭解：少年兒童生理、心理特點，發展各項素質的敏感期。認識和掌握：少年兒童各項素質訓練方法和手段，以及注意的問題，並結合案例分析和討論。)

4.6 各項群運動員體能訓練特點 (1.5 課時)

(瞭解：所從事運動項目的競技特徵。認識：所從事運動項目的體能訓練內容、方法、手段的特點，並結合案例分析和討論。)

教學方法

課堂講授、分組討論、案例分析、短片播放、操作體驗、問題解決、自主學習

考勤要求

按澳門理工大學的《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	課堂表現	課堂討論、課堂練習	10
	訓練方案設計	力量、速度、耐力、靈敏訓練	40
	理論考試	基本概念、原理、原則、方法等	50

總百分比： 100%

教材

1. 自編講義

參考材料

1. (美) Nicholas Ratamess , 2017 , ACSM 體能訓練概論 , 人民衛生出版社
2. (美) Tudor O. Bompa , 2019 , 周期訓練理論與方法 , 人們郵電出版社
3. (美) Tudor O. Bompa 等 , 2018 , 周期力量訓練 , 人們郵電出版社
4. 田麥久 , 1998 , 《項群訓練理論》 , 人民體育出版社
5. 過家興 , 1986 , 《運動訓練學》 , 北京體育學院出版社

主要期刊

體育與科學

上海體育學院學報

北京體育大學學期刊社

網站

1. <http://www.cga.net.cn>
2. <http://www.gloog.com>
3. <http://www.yahoo.com.cn>
4. <http://www.youtube>