

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	運動技能學習原理			班別編號	SPPE6122
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	甯自衡		電郵	zhning@mpu.edu.mo	
辦公室	理工體育館，P114 室		電話	8599-6797	

學科單元概論

運動技能學習課程把理論科學性和實踐操作性近乎完美地結合起來，對運動學習的概念以及應用原則進行了深刻的論述。該課程不但為優秀運動員提供服務與指導，還為一般體育鍛煉者和運動障礙的患者傷病進行恢復治療。該課程可以適應運動訓練的各種需求，對錯誤動作的糾正和運動技能的形成規律和運動專長的發展具有指導作用。

學習目標

1. 通過本課程的學習，學生應掌握運動技能的學習、發展規律以及技能控制的機制；
2. 幫助學習掌握在體育教學情境和運動訓練競賽情境中與技能控制和技能學習有關的心理學知識和方法。

教學內容

1. 第一章、運動技能學習概述 (3 課時)

- 1.1 技能的定義

使學生瞭解運動技能的概念，理解研究運動技能的理論和實踐意義以及其在體育教學和運動訓練中的應用價值。

1.2 技能的種類

對眾多的運動技能進行分類，講解不同運動技能在實施過程和練習方法上的注意要點。使學生學會從更多的角度去理解和分析不同運動技能之間的區別。

1.3 運動技能學習的研究歷史與現狀

對運動技能學習領域的早期研究，二戰後研究以及研究現狀進行講解，使學生瞭解本門課程的發展歷史。

第二章、技能學習測量與評定 (3 課時)

8.1 運動技能學習的概念

介紹運動技能學習的概念，學習與績效的區別，運動技能學習的內在機制，練習曲線變化特徵和階段。

8.2 運動技能學習的測量

介紹技能績效測量與學習測量的區別，運動技能的保持測試和遷移測試方法。

8.3 學習的階段性

運動技能的學習階段的劃分，Fitts 的三階段理論，不同階段的技能特徵。

8.4 運動技能的內隱學習

介紹內隱學習和外顯學習的概念，內隱學習的研究現狀，序列反應時任務和軌跡追蹤任務中的內隱學習，運動技能的內隱學習。

第三章 運動技能學習的基本理論(6 課時)

3.1 亞當斯閉環學習理論

3.2 施密特運動類化學習理論

3.3 吉普森動力系統學習理論

3.4 運動技能學習理論在體育教練中的實踐

第四章 運動技能的練習理論與方法 (6 課時)

3.1 不同練習方法介紹

3.2 固定練習與變換練習

3.3 練習變異性假說

3.4 背景干擾學習理論及其影響因素（集團練習、系列練習、隨機練習）

3.5 自主練習理論

3.6 挑戰點假說理論

3.7 PaR 計劃—執行—評估 高爾夫螺旋改進練習法

3.8 GLT 實戰訓練理論

3.9 靜眼訓練理論

3.10 自我調控學習理論

3.12 “木桶”學習理論

3.13 外部注意與內部注意的效果

第五章、運動專長發展理論 (9 課時)

6.1 運動專長發展研究的回顧

6.1.1 天賦論

6.1.2 培養論

6.1.3 先天加后天培養論

6.2 運動專長發展的理論

6.2.1 布魯姆人材發展模型(Bloom, 1985, 布魯姆專長發展理論)：

6.2.2 艾力克森刻意練習理論 (Ericsson, 1993)

6.2.3 Cote 等人(2007) 提出 DMSP 模型，

6.2.4 Balyi 等人(2003) 提出 LTAD 模型

6.2.5 早期專項化理論

6.2.6 刻意練習理論與實踐 (研讀《刻意練習》一書)

第六章 專題報告：運動心理表征的發展與測量 (6 課時)

第七章 專題報告：運動決策的描述性范例研究: 有聲思維法 (6 課時)

第八章 專題報告：不同專項教練必須具備的基本理論與方法 (3 課時)

運動技能學習原理學時分配表：

	課程內容	學時
理論及 專題講座	第一章 運動技能學習概述	3
	第二章 技能學習測量與評定	3
	第三章 運動技能學習的基本理論	6
	第四章 運動技能的練習理論與方法	6
	第五章 運動專長發展理論	9
	第六章 運動心理表征的發展與測量	6
	第七章 運動決策的描述性范例研究: 有聲思維法	6
	第八章 不同專項教練必須具備的基本理論與方法	3
考核	期末理論考試：全部講授內容，採用閉卷方式進行。	3
合計		45

教學方法

根據本課程的特點，以課堂講授為主，既不能拘泥於數學的嚴謹，又不能回避重要的原理。實際資料多的內容宜採用多媒體教學，部分重點、難點內容可結合課堂討論。

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. 課堂提問	平時上課時提問評分	10%
2. 出席率	平時出席率評分	10%
3. 專題報告	專題報告評分	20%
4. 期末筆試	全部課程內容的閉卷筆試	60%

總百分比： 100%

教 材

甯自衡，2019 年，運動技能學，自編講義

張英波，2003 年，動作學習與控制，北京體育大學出版社

劉有德，2008 年，運動技能學習，臺灣禾楓出版社

參 考 材 料

(1)、《運動技能學習與控制》，王樹明，2018 年 3 月，高等教育出版社；

(2)、《運動技能學習與控制》，(第七版) Richard A.Magill，2006 年 1 月，張忠秋等譯，中國輕工業出版社。

(3)、《教育心理學》，李伯季等，1993 年，華東師範大學出版社。

(4)、《認知科學導論》，章士嶸，1992 年，人民出版社。

(5)、動作控制與動作學習，胡明霞，2001 年，金名圖書有限公司

(6)、刻意練習：如何從新手到大師，艾力克森，2017 年 機械工業出版社，