

澳門理工大學  
健康科學及體育學院  
體育教育學士學位課程  
學科單元大綱

**2022/2023 學年 第 1 學期**

學科單元	運動訓練學			班別編號	PTOT221-231/232
先修要求	沒有				
授課語言	中文			學分	4
理論課課時	60 課時	實踐課課時	0 課時	總課時	60 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

運動訓練學是研究運動訓練規律以及有效組織訓練活動行為的應用性科學，是體育學理論體系中重要的核心學科之一。課程目的是讓學生掌握一般運動訓練理論和方法，認識和遵循運動訓練活動的普遍規律，科學組織運動訓練活動，為今後指導各專項運動訓練實踐和開展研究打下理論基礎。

## 學習目標

修習完此學科單元後，學生將能夠：

1. 全面瞭解運動訓練學理論框架體系，正確認識運動訓練學的研究任務和基本學科特徵，以及運動訓練學在體育學中的重要地位和對運動訓練實踐的指導意義。
2. 正確理解運動訓練的基本概念、基本理念、基本原理、基本原則、基本方法，掌握運用運動訓練原理性的理論知識和方法，能夠分析和解決訓練實際一些問題的能力。
3. 重點掌握運動員體能訓練、技術能力訓練，戰術能力訓練，以及運動訓練方法及應用、運動訓練負荷設計與安排、運動訓練過程與訓練計畫等基本內容，並運用知識指導訓練實踐。

# 教學內容

## 1. 第一章：運動訓練學緒論（2 課時）

### 1.1 運動訓練概述

（瞭解：運動訓練與競技體育關係。描述和牢記：運動訓練釋義、訓練目標，對運動訓練的價值與理念有初步認識。）

### 1.2 運動訓練學概述

（瞭解：運動訓練學研究任務、學科特徵及指導意義，對運動訓練學理論有框架性全面認識，對這門課程所講授的內容、所要思考問題有基本瞭解。）

## 2. 第二章 競技能力與運動成績（4 課時）

### 2.1 競技能力概念

（描述和牢記：競技能力釋義、構成和競技表現。列出：各子能力的構成要素。認識：運動員競技能力結構模型理論，用多視角去解讀運動員競技能力各個要素之間關係。）

### 2.2 運動成績概念

（描述和牢記：運動成績釋義、運動成績決定因素，並結合運動項目解讀其各因素的內涵以及因素之間關係。）

### 2.3 運動員競技能力的構成、變化與表現的基本規律

（理解和描述：運動員競技能力構成、變化與表現的基本規律釋義。準確認識：運動員競技子能力構成與綜合表現，以及不同運動項目競技子能力的不同權重。準確認識：影響運動員競技能力變化與表現的各因素。並結合訓練實踐進行解析各因素內涵和關係。）

## 3. 第三章 訓練適應原理（4 課時）

### 3.1 負荷和恢復的基本概念

（理解和辨別：運動負荷構成因素、組合關係、負荷屬性、超量恢復等基本概念，並牢記。）

### 3.2 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：訓練適應過程的機制和特徵，以及負荷和恢復與訓練適應關係，並能應用知識解讀、分析體能訓練中的原則、觀點和方法。）

## 4. 第四章 運動訓練的基本原則（4 課時）

### 4.1 運動訓練原則及其理論體系

（瞭解：訓練原則理論體系的演化和特點。認識和描述：運動訓練原則的定義。）

## 4.2 運動訓練原則

（理解和分析：體能訓練原則的準確含義與科學依據。樹立：嚴格遵循客觀規律的訓練理念。掌握：在訓練實踐中實施各項原則的訓練學要點，能結合訓練案例進行解讀和分析。）

## 5. 第五章 運動訓練方法及其應用 （12 課時）

### 5.1 運動訓練方法概述

（瞭解：訓練方法定義與意義，識別：基本分類與依據、基本要素與功能。）

### 5.2 運動訓練手段概述

（瞭解：訓練手段定義與作用。識別：訓練手段的基本結構、基本分類，以及常用的訓練手段，並結合訓練實踐驚喜解析，加速理解和掌握。）

### 5.3 運動訓練控制方法

（瞭解：各訓練控制方法的基本結構、基本特點以及應用方式，並結合訓練實踐進行解析，加速理解和掌握。）

### 5.4 運動訓練操作性訓練方法

（理解和辨別：各訓練方法的基本類型和應用特點，並結合訓練實踐進行解析，通過練習題達到理解和牢記，初步掌握力量、速度、耐力訓練方案設計。）

## 6. 第六章：運動員體能訓練 （16 課時）

### 6.1 體能訓練概述

（描述：體能訓練釋義、訓練任務。識別：體能訓練的構成因素和之間關係。認識：體能訓練意義和基本要求。）

### 6.2 身體形態及訓練

（瞭解：身體形態釋義、訓練方法、基本要求，以及各項群運動員形態特徵。）

### 6.3 力量素質及訓練

（瞭解：力量訓練的基本概念。辨別：力量的分類、肌肉工作的形式、影響因素。認識：力量訓練作用。）

（瞭解：力量訓練的主要手段。辨別：各類力量訓練手段的功能和應用特點。）

（理解和辨別：各類力量訓練負荷特徵。掌握：各類力量訓練方法和基本要求。應用：結合運動項目，選擇相應訓練方法和手段，設計訓練方案。）

### 6.4 速度素質及訓練

（瞭解：速度訓練的基本概念。辨別：各類速度訓練負荷特徵。掌握：各類速度訓練基本方法、手段和基本要求。應用：結合運動項目，選擇相應訓練方法和手段，設計訓練方案。）

## 6.5 耐力素質及訓練

（瞭解：耐力訓練的基本概念。辨別：各類耐力訓練負荷特徵。掌握：各類耐力訓練的基本方法和手段和基本要求。應用：結合運動項目，按選擇相應訓練方法和手段，設計訓練方案。）

## 6.4 靈敏、柔韌、協調素質及訓練

（瞭解：靈敏、柔韌、協調訓練的基本概念。理解和辨別：靈敏、柔韌、協調訓練負荷特徵。掌握：各素質訓練的基本方法、手段和基本要求，應用訓練實踐。）

## 7. 第七章 運動員技術能力及訓練 （6 課時）

### 7.1 運動技術概述

（瞭解：運動技術釋義和構成。辨別：基本特徵、基本原理、影響因素，結合訓練實踐進行解析，加速理解。）

### 7.2 運動技術訓練的基本方法

（掌握：各技術訓練方法應用特點，並結合實踐進行解析，並指導專項訓練實踐。）

### 7.3 運動技術訓練的基本要求

（列出：運動訓練的基本要點。闡述：處理技術訓練各因素的關係，並結合技術訓練實踐進行解讀和分析。）

## 8. 第八章：運動員戰術能力及其訓練 （2 課時）

### 8.1 運動戰術的概念與構成

（瞭解：運動戰術釋義、構成、分類、影響因素、以及戰術方案的基本內容等，並指導專項實踐。）

### 8.2 戰術訓練方法

（瞭解和掌握：各戰術訓練方法應用特點，並結合實踐進行解析，並指導專項訓練實踐。）

### 8.3 戰術訓練的基本要求

（列出：運動訓練的基本要點。闡述：處理展示訓練各因素的關係，並結合戰術訓練實踐進行解讀和解析。）

## 9. 第九章：運動員心理能力及訓練 （自學）

（瞭解：運動員心理能力釋義和構成，訓練內容和特點，影響因素，以及常用資訊訓練方法及基本要求。）

## 10. 第十章 運動員知識能力及訓練 （自學）

（瞭解：運動員知識能力釋義和構成，以及知識能力的獲得、提高與運用，認識：教練員應具備的知識結構。）

11. 第十一章 運動訓練負荷及設計與安排 (4 課時)
- 11.1 訓練負荷設計的基礎  
(瞭解：運動負荷設計的依據、設計考慮的問題、涉及的基本要求，並對其內涵有所認識。)
- 11.2 訓練負荷設計與安排  
(瞭解：訓練負荷設計與安排的基本模式和專門模式，並對其內涵有所認識，指導訓練計畫制訂)
- 11.3 訓練負荷的監控與評定  
(瞭解：監控主要指標和評定標準。認識：訓練負荷監控作用，並指導訓練計畫制訂)
- 11.4 運動訓練負荷的項群特徵  
(瞭解和認別：各項群訓練負荷基本特徵，並指導訓練計畫制訂，並指導訓練計畫制訂)
12. 第十二章 運動訓練過程與訓練計畫 (6 課時)
- 12.1 運動訓練過程的基本架構  
(瞭解：運動訓練過程的層級體系和基本流程，並對不同層級的階段劃分和目標設定，以及各訓練組織環節的流程運作有框架性認識。)
- 12.2 運動訓練計畫的制訂與實施  
(認識：制訂訓練計畫的必要性。列出：制訂訓練計畫的主要依據、基本內容及注意事項。)  
(認別：各類計畫的各階段訓練任務、訓練內容安排和負荷安排特點。概括和牢記：全程多年訓練計畫的和階段的任務、內容和負荷特點，以及各類計畫的階段的劃分和基本任務，並指導訓練實踐。)
- 12.3 運動訓練過程的調控  
(瞭解：組織訓練過程的基本要求、控制訓練過程的要點、以及評價訓練效果的主要途徑和評價體系，並對每個部分的內涵有所認識。並指導訓練實踐。)

## 教學方法

課堂教學、分組討論、案例分析、短片播放、問題解決、自主學習。

## 考勤要求

按《澳門理工大學學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.	平時成績	測驗、練習、作業、課堂表現	50%
2.	考試成績	閉卷筆試	50%
總百分比：			100%

按學校規定：若學年期末考試成績低於 35 分，即使其總分達到 50%或以上，學生必須參加理論補考。

## 教材

1. 田麥久, 普通高等學校體育專業教材. 2017,《運動訓練學》,高等教育出版社
2. 自編講義

## 參考材料

1. 體育院校通用教材，2000，《運動訓練學》，北京人民體育出版社
2. 田麥久等，高等學校教材，2006，《運動訓練學》，高等教育出版社
3. 田麥久，1998，《項群訓練理論》，北京人民體育出版社
4. 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>