

# 《运动训练学》课程教学模式设计样例

## ----“综合训练法”教学设计

河西学院体育学院 盛建国 赵同庆

### 一、课程概况

1. **课程性质：**体育教育本科专业基础课，必修课、考试课，48 学时
2. **课程定位：**适应地方院校培养应用型人才需要，突出体育教学与训练应用性、实践性、创新性的专业基础课。
3. **课程目标**
  - (1) **知识传授：**能理解运动训练在竞技体育中的地位与作用，引用和演绎训练基本理论，归纳开展竞技能力训练的方法。
  - (2) **能力培养：**根据案例制定并展示训练方案，分析方案讨论过程中提出的问题，对方案合理性进行评价。
  - (3) **素质提升：**联系训练学原理来解释训练实践中的典型问题，能从整体上规划训练工作，为考研和训练实践打好基础。
  - (4) **价值塑造：**认识科学训练对青少年均衡发展的重要性，树立体育教师良好的职业伦理和扎根基础教育的情怀。

### 二、教学分析

#### 1. 学生学情分析

有学习需求	有实践基础	学习有特点
有应用需求，缺规划能力 有考研需求，缺系统理论	有受训经历，缺执教经验 懂训练工作，缺科学评价	动手能力强，表达能力弱 更愿意参与，不喜欢静听

#### 2. 教学目标分析

- 激励学生系统学习训练学理论
- 提高学生训练规划与实践能力
- 适应学生组织有效教学活动

#### 3. 教学重点与难点

- **重点：**运用训练理论制定训练计划
- **难点：**对训练计划系统分析、准确表达、有效性评价

#### 4. 教学资源与平台选择

- (1) **在线教学资源：**中国大学 MOOC 视频：《运动训练学》（福建师范大学）；自建课件库、试题库、案例库、视频图片库。
- (2) **学堂在线雨课堂教学平台**

### 三、本课“综合训练法”教学任务

1. 能识记三种方法类型和特点，列出循环法构成要素，陈述其训练要点。
2. 小组制定循环法训练方案，并演示报告，重点分析方案合理性。
3. 共同讨论、评价小组训练方案，总结循环法应用特点。
4. 重新认识训练方法的重要作用，进行本单元测验。

## 四、教学设计

### （一）基本思路

以学生学习为中心，通过问题设置、精讲多练、翻转教学、评价总结四个教学环节，实现学科知识与应用技能学习过程系统化：



### （二）具体设计

#### 1. 课前导学：设置问题

##### 问题：制定一份训练方法方案？

##### 1.浏览学习导图（已授内容）

- ☐ 适宜负荷原则（负荷要素），适时恢复原则（恢复方法）
- ☐ 技能训练法，体能训练法（方法特点）

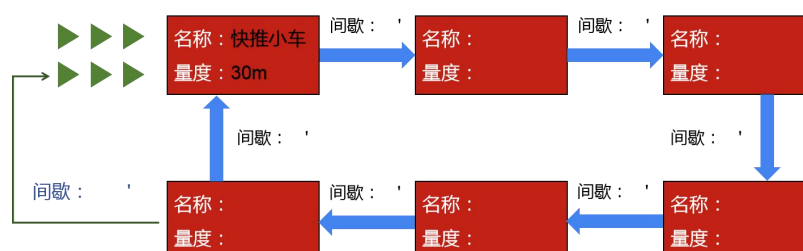
##### 2.预习教学视频

- ☐ 本校录制《运动训练学》视频：第三章第四节 8'26"

##### 3.根据自身受训经历，自拟一次课简易训练方案

- ☐ 上传投稿文件名：姓名+练习名称

简易训练方案模板：



## 2. 教师课堂：精讲多练

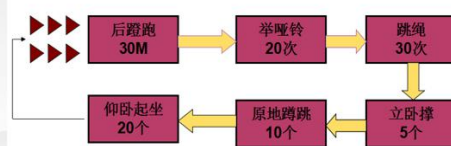
- (1) 预习情况查验
- (2) 重点内容讲解
- (3) 案例分析推送
- (4) 课堂练习测验

循环训练法案例与要求：

案例：组合循环训练

### 1. 持续循环训练

- 站/遍循环不间断，持续训练，负荷量大，强度不大
- 用于发展一般耐力、力量耐力



### 学生案例：循环训练内容

#### 体能训练

坐姿推胸、原地跳绳、仰卧卷腿、原地高抬腿、坐姿下拉、原地纵跳

#### 排球

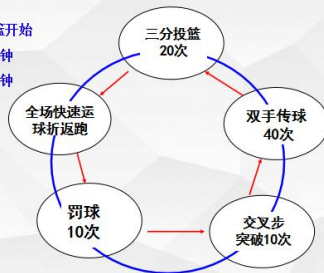
垫扣球、不同方向传球、扣球、拦网、3m移动垫球、5m传球等

#### 篮球

跑动接球、运球过人、急行跳投、冲抢补篮、3m移动跳投等

### 学生案例：篮球技术循环训练

1. 从三分投篮开始
2. 站间歇1分钟
3. 组间歇3分钟
4. 5组



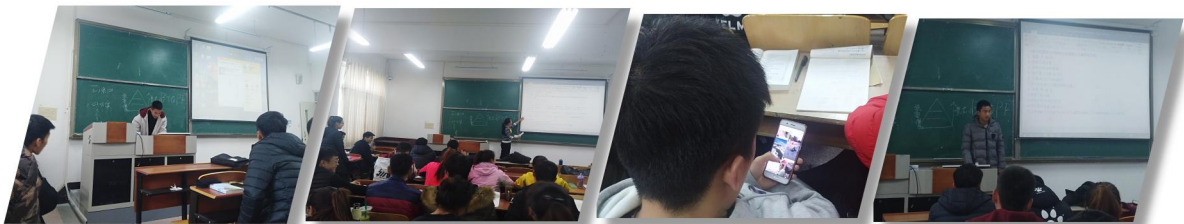
在导学方案基础上制定循环法训练方案

### 要求：

1. 标明循环训练法类型和组织形式
3. 设练习站5-7个，标明练习内容、负荷、间歇、遍数
3. 简要说明：训练目的、遵循原则、方案特点
4. 小组讨论，制作PPT上传，做好演示报告准备

## 3. 学生课堂：翻转教学

- (1) 制定循环法方案并讨论 15'
- (2) 方案演示报告 3'/小组
- (3) 方案评议 3''/小组



## 4. 课后巩固：总结修改

- (1) 讨论区总结
- (2) 方案修改
- (3) 重新上传
- (4) 师生评分

学习小组上传评分的 PPT 课件：

第3组(4)	第4组：王刚 寇晓乐 赵祥东
第5组	第10组：焦强萍、魏春梅、康学文
第12组 洪引弟 姜红娟 刘广文	第13组 柴雪琴 李骁 高自旭 .
第14组 刘云刚 张文菊 陈陇强	第16组：孙海荣
第17组：何小娟，崇阿娟，权思龙	第20组 苏秀利 苏征军 桑云星
第21组：包玮 边玉林 曹建林	第22组：100米素质循环训练法
第23组 400米循环 王月明	第十五组 李忠 陈功丽 刘尚平
蔺亚雄	循环法训练方案

五、效果评价

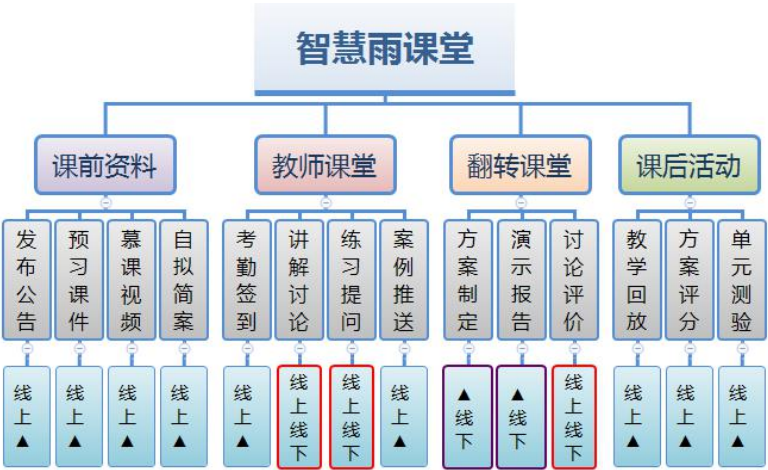
1. 学习过程系统化

通过探究式学习，实现课程教学牢基础、会应用、能融合的教学效果，比较好的把学科知识与应用技能融合在一起，使得学习情境与知识-能力的获得系统化呈现。

学习情景	核心知识点					核心技能点				
	项群训练理论	五大训练原则	四类训练方法	竞技能力训练	训练计划制定	方法运用能力	计划制定能力	方案演示能力	综合分析能力	理论演绎能力
循环训练法方案制定		√	√		√	□	□	□	□	
.....	√	√		√	√		□	□	□	□

2. 全过程信息采集，多形式考核评价

利用雨课堂，把线上、线下的课前预习、教师课堂教学、学生翻转课堂以及课后活动学生参与的教学数据完整进行采集，并用于课程学习考核，提高学生学习积极性和评价的完整性、客观性，实现了过程性评价与终结性评价相结合。



### 3. 老师、学生都很忙

较多的教学活动：课前预习、推送资料、课堂练习、单元测验、方案制定、计划演示等，让师生都比较忙。下表是2018年、2019年采集到的教学活动和课堂互动数据。

雨课堂教学数据统计表

教学信息			课堂互动						
年度	班号	选课人次	教学活动总数	课堂互动总数	投稿总数	弹幕总数	发布试卷数	试卷试题数	试题正确率
2018年	162	52	55	3035	6	35	20	776	0.75
2019年	171	44	41	1979	1	25	16	265	0.75
	172	46	42	2016	1	17	17	301	0.673
	173	45	80	3760	4	2336	30	1056	0.42
	174	43	93	4220	60	3212	33	1043	0.52

### 4. 教学模式学生比较认同

刘君虎(河西学院-体育学院-体育173)

我也没什么意见 挺好的!!!  
在教学过程中,我跟随盛老师学习的同时,  
学习到了很多有用且实用的知识!在学习的过程中,老师在教授大家知识的时候经常可以和同学们讨论,共同学习,进步,这大大提高了同学们的上课积极性!同时也不再枯燥,乏味!同时也有一些问题,比如是网络视频课,比较浪费时间!

妥培奇(河西学院-体育学院-体育174)

教学特点:合理的组织课堂纪律,调动学生的积极性,意见与建议:老师随时随地点名提问,回顾今天所讲内容

43 赵磊 15709369447(河西学院-体育学院-体育173)

我觉得挺好的,刚开始还觉得写训练计划挺难的,但最近上课觉得有那么点思路了,对我的思路做了引导。特点:①课堂上有很多的互动,提问和解答同学的问题②老师能详细,耐心的备课,上课,批改我们的报告,老师对我们很有信心③能根据学生的问题推荐相关的文献供同学们参考

李艳艳(河西学院-体育学院-体育174)

我觉得此门课的特点就是随着现在科技的发展,通过网课能让大家进一步了解平时了解不到的和做不到的事,拓展了大家的视野,不足是老师无法监督同学们具体上课情况。

秦宝全(河西学院-体育学院-体育173)

1.教学特点:①学练结合,学生能将理论联系到实际。②互动多,更大程度上让学生动脑,自觉参与到学习中。2.不足和问题:部分自觉性不足的学生存在浑水摸鱼的情况。

赵翊冰(河西学院-体育学院-体育173)

我觉得挺好的 主要还是个人问题 对于方案制定 自己挖的不够透彻 老师上课可以与学生互动起来 在一些较大的问题上可以亲力亲为来教导学生怎么做 如何做 还能教如何选择有用的文献 灵活应用

盛建国

2020.9.15