

《体能训练》课程标准

1 课程基本信息

第一学期

课程编码	z 01120001	课程类型	理论□	实践□	理论+实践P
总学时	36	实践学时	34	学分	2
适应对象	全校一年级学生				
适用专业	全校一年级各个专业				
先修课程	无				
后续课程	无				
编写教师	刘元强	编写时间	2019 年 7 月 1 日		
修订人	刘元强	修订时间	2021 年 8 月 1 日		
院（部）审批	公共课教学部	审批时间			

第二学期

课程编码	z 01120002	课程类型	理论□	实践□	理论+实践P
总学时	36	实践学时	34	学分	2
适应对象	全校一年级学生				
适用专业	全校一年级各个专业				
先修课程	无				
后续课程	无				
编写教师	刘元强	编写时间	2020 年 1 月 20 日		
修订人	刘元强	修订时间	2021 年 8 月 1 日		
院（部）审批	公共课教学部	审批时间			

第三学期

课程编码		课程类型	理论□	实践□	理论+实践P
总学时		实践学时		学分	

适应对象			
适用专业			
先修课程			
后续课程			
编写教师		编写时间	
院（部）审批		审批时间	

2 课程目标

2.1 设计理念

《体能训练》课以“健康第一”为理念，以“立德树人”为引领，教学中渗透德育教育和核心素养教育。本课程在学习科学健身的基础上，将把社会主义核心价值观和体育精神展现在教学过程中，形成价值塑造、技能培养和知识传授“三位一体”的课程教学目标，强化思想品德教育使命，彰显课程核心素养价值，注重体育素质教育的重要性。

2.2 课程定位

《体能训练》是我学体育课实现 15 门基础体育课程，2019 年新开体育选项课之一，课程是我校面向全校一、二年级各个专业开设的公共必修课程，是我校大学体育课程的重要组成部分。本课程根据学院专业培养方案结合专业的就业方向 and 未来职业发展需要的体能情况而计划实施的。课程力争以学生职业发展要求为导向，围绕未来职业发展需求的综合身体能力，甄选课程内容，实施教学方法，使学生通过该课程的学习、训练及课外体育锻炼，能够达到未来职业所需的身体素养。

课程以教书育人为宗旨，贯彻“健康第一”的指导思想，在培养学生“终身体育”意识的基础上，增强学生身心健康和科学健身能力，激发学生积极参与运动的兴趣，让学生体验体能锻炼所具有的精神内涵和韵味，提高学生体育文化素养。

2 课程定位

3 课程能力标准要求

3.1 知识要求

学生通过体能课程的开设和学习，结合自己的专业、未来职业特征，明确自我未来职业规划，基本掌握身体体能素质锻炼的基本知识与基本理论，和相关职业病预防知识。

3.2.能力要求

在系统学习和掌握体能训练理论和方法的基础上，提升自我速度、灵敏、柔韧性和力量等身体素质水平，以期达到未来职业就业岗位工作所具备的体能素质储备。

3.3 素质要求

通过3个学期的学校体育课程学习，能够进行体能的自我锻炼、自我测试和自我评价。培养自我体育锻炼的兴趣爱好，改善身心状态、提高体育文化和道德修养。同时，培养科学健身健康生活方式，形成终身体育锻炼的意识。

4 知识体系(思维导图、知识要点)

4.1 按照人体运动需要具备的基本素质分类，见下图：

4.2 按照人体运动肌肉系统分类，见下图：

4.3 根据专业未来职业岗位劳动时主要身体形态，进行相对的分类，进行针对性功能锻炼，见下图：

5 课程主要内容

5.1 体能训练课程教学能力训练项目

项目教学设计

总项目（活动）	子项目（活动）	训练项目名称	训练任务
职业发展与体育锻炼	1 体育与职业人的发展	现代社会分工与现代人的特征	自我未来职业认知
	2 人体肌肉系统	认识：三角肌、斜方肌、背阔肌、骶棘肌、胸大肌、腹直肌、腹外斜肌、肱二头肌、肱三头肌、前臂屈伸指肌、臀大肌、股四头肌、股后肌群、腓肠肌等。	各肌肉系统训练方法
	职业体能训练分类：坐姿类、站姿类、变姿类、工场操作类等体能训练	走跑跳等速度、力量、耐力和灵敏性训练	针对各类职业的体能训练方法，预防职业病

	拓展训练	体育游戏、户外拓展	团队协作、集体意识
--	------	-----------	-----------

课程教学能力训练项目设计表
第一学期

总项目 (活动)	子项目(活动)	训练项目名称	训练任务	拟实现的能力目标和素质目标	训练方式 手段及步骤	学时
一、体能训练	1、人体肌肉部位与名称	1、体育与职业人的发展	自我未来职业认知	进行自我职业发展规划	讲解、讨论	2
		2、认识人体肌肉。	认识，感知	了解人体肌肉工作原理	讲解、讨论	
		3、心肺适应性： 400m*6； 4、拉伸	3、耐力训练： 400m*6、拉伸	提高心肺功能、激活深层肌肉	讲解、示范、模仿练习、纠正错误动作	
	2、学习肩部肌肉、练习方法。	肩部肌肉训练	1、明确肌肉位置。 2、掌握练习方法。	发展该处肌肉的目的。	讲解、示范、模仿练习、纠正错误动作	2
	3、学习胸部肌肉、练习方法。	胸部肌肉训练	1、明确肌肉位置。 2、掌握练习方法。	发展该处肌肉的目的。	讲解、示范、模仿练习、纠正错误动作	2
	4、学习背部肌肉、练习方法。	背部肌肉训练	1、明确肌肉位置。 2、掌握练习方法。	发展该处肌肉的目的。	讲解、示范、模仿练习、纠正错误动作	2

	5、学习腹部肌肉、练习方法。	腹部肌肉训练	1、明确肌肉位置。 2、掌握练习方法。	发展该处肌肉的目的。	讲解、示范、模仿练习、纠正错误动作	2
	6、学习腿部肌肉、练习方法。	腿部肌肉训练	1、明确肌肉位置。 2、掌握练习方法。	发展该处肌肉的目的。	讲解、示范、模仿练习、纠正错误动作	2
	7、学习臂部肌肉、练习方法。	臂部肌肉训练	1、明确肌肉位置。 2、掌握练习方法。	发展该处肌肉的目的。	讲解、示范、模仿练习、纠正错误动作	2
	8、速度素质介绍与练习；	速度素质训练	发展速度素质	掌握练习方法。	讲解、示范、模仿练习、纠正错误动作	2
	9、灵敏素质介绍与练习；	灵敏素质训练	发展灵敏素质	掌握练习方法。	讲解、示范、模仿练习、纠正错误动作	2
	10、耐力素质介绍与练习；	耐力素质训练	发展耐力素质	掌握练习方法。	讲解、示范、模仿练习、纠正错误动作	2
	11、柔韧性素质介绍与练习；	柔韧性素质训练	静态、动态下的柔韧性训练	掌握练习方法。	讲解、示范、模仿练习、纠正错误动作	2
	12、拓展训练：穿越电网	拓展训练：穿越电网	个体相互配合	发展团队合作能力	讲解、示范、重复练习	2

	13、拓展训练： 信任背摔	拓展训练： 信任背摔	克服心理障 碍、挑战自 我的安全区，	建立团队 信任	讲解、示 范、重复 练习	2
二、学生 体质健康 测试	男子测试项 目	身高和体重、 肺活量、坐 位体前屈、 立定跳远、 50 米跑、 1000 米跑、 引体向上	75%学生能完 成达标测试	能在测试 过程当中， 增强身体 的速度、 耐力和弹 跳素质， 提升心肺 功能，树 立顽强拼 搏的精神	讲解、示 范、重复 练习	8
	女子测试项目	身高和体重、 肺活量、坐 位体前屈、 立定跳远、 50 米跑、 800 米跑、 仰卧起坐	75%学生能完 成达标测试	能在测试 过程当中， 增强身体 的速度、 耐力和弹 跳素质， 提升心肺 功能，树 立顽强拼 搏的精神	讲解、示 范、重复 练习	
三、课程 考核	考核	考核	教学评价	考核		2

第二学期

总项 目 (活 动)	子项目 (活动)	训练项目 名称	训练任务	拟实现的 能力目标 和素质目 标	训练方 式手段 及步骤	学时
一、体能 训练	1、运动保 健	1、第二次 呼吸	第二次呼吸产生与克服	自我克服 第二次呼 吸	讲解、 讨论	2
		2、扭伤处 理	冷敷、加压包扎、抬高 伤肢	处理简单 的运动损 伤	讲解、 讨论	

		3、心肺适应性： 400m*6； 4、拉伸	3、耐力训练： 400m*6、拉伸	提高心肺功能、激活深层肌肉	讲解、示范、模仿练习、纠正错误	
	2、速度与耐力	速度与耐力训练	间隙跑、反复跑、变速跑	发展短距离跑的素质	讲解、示范、模仿练习、纠正错误动作	2
	3、速度与耐力	速度与耐力训练	间隙跑、越野跑、变速跑	发展中长距离跑的素质	讲解、示范、模仿练习、纠正错误动作	2
	4、速度灵敏性	反应速度动作速度训练	1 各类球类练习 2 游戏性质的反应练习 3 听口令起跑等练习	发展反应速度、动作速度	讲解、示范、模仿练习、纠正错误动作	2
	5、位移速度	位移速度训练	1 站立式起跑 30~40~50~60~70~80~100 米，以极限或次极限强度进行；2 蹲踞式起跑 30~40~50~60 米，以极限强度进行；3 行进间跑 20~30~40~50 米，以极限强度进行；480~120 米段落的加速跑，速度可控，逐渐加速到或接近最高速度；530~60 米段落的追逐跑；6 加阻力跑：各种段落的负重跑、拖重物跑、上坡跑、逆风跑等；7 加助力跑：各种段落的下坡跑、顺风跑、牵引跑等在外力的帮助下提高跑速，克服“速度障碍”提高跑的步频。	发展位移速度	讲解、示范、模仿练习、纠正错误动作	2

	6、速度力量	速度力量训练	1、负重练习 2、抗阻力练习 3、跳跃练习	发展速度力量	讲解、示范、模仿练习、纠正错误动作	2
	7、速度力量	速度力量训练	1、负重练习 2、抗阻力练习 3、跳跃练习	发展速度力量	讲解、示范、模仿练习、纠正错误动作	2
	8、专业工作岗位的体能训练	结合专业工作岗位的体能训练	发展专业工作岗位的体能	掌握练习方法。	讲解、示范、模仿练习、纠正错误动作	2
	9、专业工作岗位的体能训练	结合专业工作岗位的体能训练	发展专业工作岗位的体能	掌握练习方法。	讲解、示范、模仿练习、纠正错误动作	2
	10、专业工作岗位的体能训练	结合专业工作岗位的体能训练	发展专业工作岗位的体能	掌握练习方法。	讲解、示范、模仿练习、纠正错误动作	2
	11、专业工作岗位的体能训练	结合专业工作岗位的体能训练	发展专业工作岗位的体能	掌握练习方法。	讲解、示范、模仿练习、纠正错误动作	2
	12、拓展训练	拓展训练	个体相互配合与信任、团队凝聚力	发展团队合作能力、建立团队信任	讲解、示范、重复练习	2
	13、拓展训练	拓展训练	个体相互配合与信任、团队凝聚力	发展团队合作能力、建立团队信任	讲解、示范、重复练习	2

二、学生 体质健康 测试	男子测试 项目	身高和体 重、肺活 量、坐位 体前屈、 立定跳远、 50 米跑、 1000 米跑、 引体向上	75%学生能完成达标测试	能在测试 过程当中， 增强身体 的速度、 耐力和弹 跳素质， 提升心肺 功能，树 立顽强拼 搏的精神	讲解、 示范、 重复练 习	8
	女子测试项 目	身高和体 重、肺活 量、坐位 体前屈、 立定跳远、 50 米跑、 800 米跑、 仰卧起坐	75%学生能完成达标测试	能在测试 过程当中， 增强身体 的速度、 耐力和弹 跳素质， 提升心肺 功能，树 立顽强拼 搏的精神	讲解、 示范、 重复练 习	
三、课 程考核	考核	考核	教学评价	考核		2

注：1. 按照“总项目（活动）→子项目（活动）→训练任务”三层的逻辑体

系进行“做”的任务系统设计。2. 课程内容设计要根据课程目标，尽可能找到综合项目贯穿课程始终，并根据综合项目的进程和内容分解为若干个子项目。

6、课程考核

6 课程考核

注：按照“学习素养”、“学习能力”、“学习效果”等三方面成绩考核的要求，系统设计出课程考核成绩的构成比例及课程考核的方式方法。

6.1 考核方式

本课程考核采取形成性考核和终结性考核两种方式进行，两部分的分数比例为：课程考核成绩 = 形成性考核成绩（60%）+ 终结性考核成绩（40%）

6.2 形成性考核种类及分数比例

本课程形成性考核选择平时成绩和学习情境（项目）成绩。其中平时成绩包括：考勤、学习态度和学习的进步程度；子项目成绩包括：操作和实训任务卡。分数比例为：

形成性考核成绩 = 平时成绩（30%）+ 学习情境（项目）成绩（70%）

6.3 形成性考核具体内容及评分标准

(1) 平时成绩考核 (100 分)

1 平时考勤成绩考核 (30 分)

每次课对学生进行考勤, 无故迟到或早退 1 次扣 3 分, 旷课一次扣 5 分, 扣满 30 分为止。

2 学习态度成绩考核 (30 分)

a 优秀 (30—27 分) 上课学习态度端正、目的明确、练习主动积极, 能吃苦耐劳、顽强进取, 服从指挥、遵守课堂纪律, 尊敬师长、善于与他人合作, 学习效果十分显著。

b 良好 (26—23 分) 上课学习态度端正、目的明确、练习较为主动积极, 较能吃苦耐劳、顽强进取, 服从指挥、遵守课堂纪律, 尊敬师长、能与他人合作, 学习效果显著。

c 一般 (22—18 分) 上课学习态度一般, 能按照要求完成练习, 但不够主动积极, 不太能吃苦耐劳, 遵守课堂纪律, 尊敬师长、与他人合作能力一般, 学习效果一般。

d 不好 (17—10 分) 上课学习态度不够端正, 目的不明确, 练习不主动积极, 不能能吃苦耐劳, 不服从指挥或不能遵守课堂纪律, 不尊敬师长、不能与他人合作, 学习效果较差。

3 学习的进步程度成绩考核 (40 分)

a 十分显著 (40—32 分) 学习努力刻苦, 身体状况、运动能力有很大程度的提高, 进步程度十分显著。

b 显著 (31—24 分) 学习较为努力刻苦, 身体状况、运动能力有一定程度的提高, 进步程度比较明显。

c 一般 (23—15 分) 学习不够努力刻苦, 身体状况、运动能力没有提高, 没有进步程度。

(2) 学习情境 (项目) 成绩 (100 分)

各学习情境 (项目) 具体考核标准比例见下表。

考核方式与考核标准设计表

项目名称	考核点及项目分值	建议考核方式	评价标准			项目成绩比例
			优	良	及格	
学习素养	1. 着装 (3)	教师自主考核	运动服、运动鞋	休闲装、运动鞋	休闲鞋	10%

	2.旷、病、事假和迟到、早退(7)	教师自主考核	全勤	缺勤少于两次	5次缺勤	
学习能力	1.注意力能力(5)	教师自主考核	认真听老师讲解,眼神专注	偶尔和同学讲话	偶尔和同学讲话并看手机	20%
	2.自学能力(5)	学生自评与教师考核结合	能通过视频学习	能自己反复练习	偶尔自觉练习	
	3.团队合作能力(10)	学生自评与教师考核结合	能组成4人以上小团队相互学习	能组成三人小团队相互学习	能组成两人小团队学习	
学习效果	1.速度耐力(40)	400m跑计时	≤ 60秒	≤ 70秒	≤ 80秒	70%
	2.上下肢力量(30)	1、立定跳远; 2、引体向上	按照国家学生体质健康测试标准	按照国家学生体质健康测试标准	按照国家学生体质健康测试标准	
合计						100%

课程考核命题双向细目表

题 型 分值 教学单元		题 型（以分数计）											合
		客观性题						主观性题					
		选择	填空	判断	名词解释			简答	论述	计算	绘图		
1	体能训练基本知识	5	5	5	5			无	无	无	无		20
2	人体健康基本知识	5	5	5	10			10	无	无	无		35
3	体育锻炼方法	5	5	5	无			无	无	无	5		25

4	科学健身	无	无	无	无			无	20	无	无		20
合	计	15	15	15	15			10	20	0	5		100

7 教学资源配置

7.1 主要参考教材

贾书申主编，北京体育大学出版社出版，全国高等职业院校体育课程推荐教材《高职体育立体化教程》，2017.8。

胡正浩，等主编。《职业体能训练》，高等教育出版社，2016,7。

【德】}法比安阿尔马赫，等主编的《野兽健身》，北京科学技术出版社，2019,3。

7.2 主要设备与设施

体能训练结合学生专业计划，未来职业特征，可以在专业的健身房中进行，也可以在空旷的大自然中开展，目前我校体育馆在规划中，健身设施有待改善，体能训练内容当前多以田径场进行。此外本校公共课教学部所需的计算机、照相机及教学分析等所用教学设备（仪器），学校为公共课教学部配备了图书馆一楼的小会议室（共享），网络齐全，资源等丰富，有利于提高教学成果分析。

8 教师要求

公共课教学部对体能训练教师的要求主要有以下几点：

- 1.符合本院校资格的教师（如学历、学位等）；
- 2.具备一定体能训练基础知识及理论等水平；具备现代健身健康教学观；
- 3.形象气质好，品质德育优，善于沟通，良好的口语表达能力、课堂组织能力强，激发学生的学习热情；
- 4.有工作热情，细心认真，有责任心，乐于长期从事体育教育行业；
- 5.具有团结协作精神，服从领导安排；
- 6.热情友善具亲和力，待人接物大方得体，具有良好的教学服务意识；
- 7.具备体能训练教学的教育理念；
- 8.具备身体素质教学、训练及体能科研能力。