

课程大纲 COURSE SYLLABUS

1.	课程代码/名称 Course Code/Title	CPE5008/运动与体能
2.	课程性质 Compulsory/Elective	选修 Elective
3.	课程学分/学时 Course Credit/Hours	0/32
4.	授课语言 Teaching Language	中文 Chinese
5.	授课教师 Instructor(s)	董伦红
6.	是否面向本科生开放 Open to undergraduates or not	否/not
7.	先修要求 Pre-requisites	(如面向本科生开放, 请注明区分内容。 If the course is open to undergraduates, please indicate the difference.)
8.	教学目标 Course Objectives	
	(如面向本科生开放, 请注明区分内容。 If the course is open to undergraduates, please indicate the difference.) 1、较全面、系统学习体能训练理论框架体系。 2、学习掌握各类身体功能训练方法。	
9.	教学方法 Teaching Methods	
	(如面向本科生开放, 请注明区分内容。 If the course is open to undergraduates, please indicate the difference.) 讲解示范法、对比练习法、启发教学法、分层教学法	
10.	教学内容 Course Contents	
	(如面向本科生开放, 请注明区分内容。 If the course is open to undergraduates, please indicate the difference.)	
	Section 1	1、课程内容与目标、考核与课程常规; 班级分组; 2、基本运动姿势(俯卧姿、仰卧姿、侧卧姿)。
	Section 2	1、复习俯卧姿、仰卧姿、侧卧姿; 2、学习基本运动姿势: 跪姿、站姿、分腿姿。
	Section 3	1、复习基本运动姿势; 2、学习躯干支柱力量-肩部;
	Section 4	1、复习躯干支柱力量-肩部; 2、学习躯干支柱力量-脊柱腰段;
	Section 5	1、复习躯干支柱力量-脊柱腰段; 2、学习躯干支柱力量-腕部;

Section 6	1、复习躯干支柱力量-髋部； 2、学习动作准备-臀部激活、动态拉伸；
Section 7	1、复习动作准备-臀部激活、动态拉伸； 2、学习动作准备-运动技能整合（原地、纵向、横向、旋转、神经激活）；
Section 8	1、复习动作准备-运动技能整合（原地、纵向、横向、旋转、神经激活）； 2、学习快速伸缩复合训练-下肢；
Section 9	1、复习快速伸缩复合训练-下肢； 2、学习快速伸缩复合训练-上肢；
Section 10	1、复习快速伸缩复合训练-上肢； 2、学习力量与爆发-全身力量；
Section 11	1、复习力量与爆发-全身力量； 2、学习力量与爆发-上肢力量；
Section 12	1、复习力量与爆发-上肢力量； 2、学习力量与爆发-下肢力量；
Section 13	1、复习力量与爆发-下肢力量； 2、学习软组织再生；
Section 14	1、体能评估理论； 2、功能动作筛查；
Section 15	考试项目：1、动作展示；2、动作纠正；3、作业
Section 16	机动与补考
11. 课程考核 Course Assessment	
	（①考核形式 Form of examination；②.分数构成 grading policy；③如面向本科生开放，请注明区分内容。 If the course is open to undergraduates, please indicate the difference.） 考核形式：技术实践考核 分数构成：平时成绩 30%、期末考试 70%
12. 教材及其它参考资料 Textbook and Supplementary Readings	
	1、身体功能训练动作手册，国家体育总局训练局国家队体能训练中心编著，北京：人民体育出版社，2017.06. 2、《实用体能训练指南》，王卫星、韩春远，汕头大学出版社，2017.06.