

《运动技能学习与控制》课程教学大纲

一、课程基本信息

1. 课程名称：运动技能学习与控制
2. 课程编号：PC2054221
3. 总学时/总学分：32 学时/2 学分
4. 学时分配：理论 32 学时
5. 课程性质：必修
6. 先修课程：体育心理学
后续课程：实习
7. 适用专业：体育教育
8. 开课学期：第六学期

二、课程简介与课程目标

【课程简介】

运动技能学习与控制是体育教育专业的必修课程。

《运动技能学习与控制》是一门探讨人在运动活动中，有关运动技能的练习提高和控制过程中的现象与规律的学科。其目标是通过教学使学习者了解运动技能的学科发展、技能控制过程的内在机制、技能学习的效果评价、练习的组织等原理与方法，提高人类对自身行为活动特点的认识与了解，培养学习者运用运动技能学习与控制的理论与知识来解决教学和训练实践中的问题。本课程包括运动技能概述、运动技能控制和运动技能学习三个部分。该课程是《高等学校体育学类本科专业教学质量国家标准》规定的“3+X”核心课程中的3的其中课程之一。

【课程目标】

课程目标 1. 了解运动技能的学习、发展规律以及技能控制的机制；掌握促进运动记忆有效性的策略、感觉系统、前馈、注意等与动作控制之间的关系；掌握动作练习的特异性影响因素、运动技能的准备、影响动作准备的因素；

课程目标 2. 掌握反馈、运动技能保持和运动技能迁移的相关理论，能够运用运动技能学习理论指导体育教学。

三、课程目标对毕业要求指标点的支撑

课程目标	支撑毕业要求指标点	毕业要求
课程目标 1	3.1 系统掌握体育学科的基本知识、基本原理和基本技能。	3 学科素养
课程目标 2	4.1 依据中学《体育与健康》课程标准，针对中学生身心发展和认知特点，进行教学设计、实施和评价，通过“三字一话”考核并具备较好的教学能力。	4 教学能力

四、教学内容、学时分配及与课程目标的关系

序号	教学内容	教学要求及重难点	推荐学时	教学方式	支撑课程目标
1	运动技能学习与控制概述	教学要求：了解运动技能的概念、分类，运动技能学习与控制的研究历程。 教学重点：运动技能的分类 教学难点：运动技能学习与控制的研究历程	2	讲授法、讨论法、提问法	课程目标 1
2	运动中的信息加工	教学要求：掌握信息加工三个阶段；理解影响运动记忆的因素和促进运动记忆有效性的策略。 教学重点：信息加工的三个阶段 教学难点：促进运动记忆有效性的策略	4	讲授法、讨论法、提问法	课程目标 1
3	运动能力与个体差异	教学要求：了解运动能力的分类；影响运动能力的个体因素；掌握运动能力预测的方法。 教学重点：运动能力的预测 教学难点：运动能力的预测	2	讲授法、讨论法、提问法	课程目标 1
4	感觉系统对运动控制的作用	教学要求：了解视觉、听觉、本体感觉与动作控制之间的关系；掌握前馈对动作控制的影响。 教学重点：视觉与动作预判，前馈对动作控制的影响 教学难点：前馈对动作控制的影响	2	讲授法、讨论法、提问法	课程目标 1
5	注意与运动技能的控制	教学要求：了解注意的机制和注意的四个基本理论，掌握注意对运动控制的影响。 教学重点：注意对运动控制的影响 教学难点：注意的四个基本理论	4	讲授法、讨论法、提问法、自主学习方法	课程目标 1
6	动作技能的准备与安排	教学要求：了解如何激发学生学习的动机；掌握动作练习的特异性表现、运动技能的准备、影响动作准备的因素。 教学重点：影响动作准备的因素	4	讲授法、讨论法、提问法	课程目标 1

序号	教学内容	教学要求及重难点	推荐学时	教学方式	支撑课程目标
		教学难点：影响动作准备的因素			
7	运动技能学习概述	教学要求：掌握运动技能学习的理论和运动技能学习的阶段；能够运用运动技能学习的测量与评价；了解运动技能学习的基本特征。 教学重点：运动技能学习的测量与评价 教学难点：运动技能学习的测量与评价	4	讲授法、讨论法、提问法	课程目标 2
8	运动技能的示范与指导	教学要求：掌握运动技能观察学习的理论和运动技能示范的因素；能够合理运用运动技能示范。 教学重点：合理运用运动技能示范 教学难点：运动技能示范的因素	2	讲授法、讨论法、提问法	课程目标 2
9	运动技能的练习	教学要求：掌握影响各种练习方法的因素；能够合理运用各种练习方法。 教学重点：合理运用各种练习方法 教学难点：影响各种练习方法的因素	4	讲授法、讨论法、提问法	课程目标 2
10	运动技能学习的反馈	教学要求：了解反馈与追加反馈的区别；掌握在体育教学中的追加反馈的频率与时机。 教学重点：体育教学中的追加反馈的频率与时机 教学难点：追加反馈的频率与时机	2	讲授法、讨论法、提问法	课程目标 2
11	动作技能学习的保持与迁移	教学要求：了解运动技能保持的相关概念；掌握技能迁移的基本理论；理解技能迁移的意义和运用。 教学重点：理解技能迁移的意义和运用。 教学难点：技能迁移的基本理论	2	讲授法、讨论法、提问法	课程目标 2

课程教学方式说明：

主要采用的教学方法有讲授法、讨论法、自主学习法、案例分析法等。

讲授法：这是教学中最主要的教学方法。讲授法时要用准确、精炼和富有激情及感染力的语言，利用现代多媒体技术，结合适当的板书，将知识传授给学生。

讨论法：围绕技能类型，教学方法、反馈等开展讨论，讨论的问题要有吸引力、要善于启发引导学生、讨论结束时要进行评价。

自主学习法：自主学习是以学生作为学习的主体，通过学生独立地分析、探索、实践、质疑、创造等方法来实现学习目标。倡导学生主动参与、乐于探究、勤于动手，培养学生搜集和处

五、课程考核

序号	课程目标（支撑毕业要求指标点）	考核内容	评价依据及成绩比例（%）			成绩比例（%）
			平时作业	课堂表现	期末考试	
1	课程目标 1. 了解运动技能的学习、发展规律以及技能控制的机制；掌握促进运动记忆有效性的策略、感觉系统、前馈、注意等与动作控制之间的关系；掌握动作练习的特异性影响因素、运动技能的准备、影响动作准备的因素；（支撑毕业要求指标点 3.1）	掌握运动技能的学习、发展规律以及技能控制的机制；促进运动记忆有效性的策略，了解视觉、听觉、本体感觉与动作控制之间的关系；掌握前馈对动作控制的影响。了解注意的机制和注意的四个基本理论，掌握注意对运动控制的影响。了解如何激发学生学习的动机；掌握动作练习的特异性表现、运动技能的准备、影响动作准备的因素。	10	5	40	55
2	课程目标 2. 掌握反馈、运动技能保持和运动技能迁移的相关理论，能够运用运动技能学习理论指导体育教学。（支撑毕业要求指标点 4.1）	掌握运动技能学习的理论和运动技能学习的阶段；能够运用运动技能学习的测量与评价；了解运动技能学习的基本特征。掌握运动技能观察学习的理论和运动技能示范的因素；能够合理运用运动技能示范。掌握影响各种练习方法的因素；能够合理运用各种练习方法。了解反馈与追加反馈的区别；掌握在体育教学中的追加反馈的频率与时机。了解运动技能保持的相关概念；掌握技能迁移的基本理论；理解技能迁移的意义和运用。	10	5	30	45
合计			20	10	70	100

考核方式说明：

1. 平时作业

围绕课程目标，布置 4 次作业。其中课程目标 1 的作业数量占 50%左右，课程目标 2 的作业数量占 50%左右。

2. 课堂表现

按照按照学生在课堂上回答问题和讨论参与的情况评分,课程目标 1 占 50%,课程目标 2 占 50%。

3. 期末考试

安排 1 次严格考试。通过考试,使师生及时了解教与学的情况,强调过程教学的重要性,更好地促进教学。每次考试课程目标 1 的数量占 60%左右,课程目标 2 的数量占 40%左右。

六、课程目标达成度计算方法

课程目标达成度评价包括课程分目标达成度评价和课程总目标达成度评价,具体计算方法如下:

$$\text{课程分目标达成情况} = \frac{\text{支撑该课程目标相关支撑环节学生平均得分之和}}{\text{支撑该课程目标相关支撑环节目标分值总和}}$$

$$\text{课程总目标达成度} = \frac{\text{该课程学生总评成绩平均值}}{\text{该课程总评成绩总分}}$$

课程目标	支撑环节	目标分值	学生平均得分	达成度计算示例
课程目标 1	平时作业	A (=100×10%)	A ₁ (=学生该项实际得分平均分×10%)	课程目标 1 达成度= (A ₁ +B ₁ +C ₁) / (A+B+C)
	课堂表现	B (=100×5%)	B ₁ (=学生该项实际得分平均分×5%)	
	期末考试	C (=100×40%)	C ₁ (=学生该项实际得分平均分×40%)	
课程目标 2	平时作业	D (=100×10%)	D ₁ (=学生该项实际得分平均分×10%)	课程目标 2 达成度= (D ₁ +E ₁ +F ₁ +G ₁) / (D+E+F+G)
	课堂表现	E (=100×5%)	E ₁ (=学生该项实际得分平均分×5%)	
	期末考试	F (=100×30%)	F ₁ (=学生该项实际得分平均分×30%)	
课程总体目标	总评成绩	100	A ₁ +B ₁ +C ₁ +D ₁ +E ₁ +F ₁	课程总目标达成度= (A ₁ +B ₁ +C ₁ +D ₁ +E ₁ +F ₁) / (A+B+C+D+E+F)

注：上表公式按照每种支撑环节考评对应的某个课程目标总分为 100 分进行计算。

七、教材与主要参考书目

（一）教材

王树明. 运动技能学校与控制. 北京：高等教育出版社，2018.

（二）主要参考书目

1、章建成.运动技能学[M].北京:高等教育出版社，2018.

执笔人： 杨叶红 教研室审核签名： 周雪华 院系审核签名： 