

体育院校运动训练专项与实践学习参考丛书
TIYUYUANXIAOYUNDONGXUNLIANZHUANXIANGYUSHIJIANXUEXICANKAOCONGSHU

运动训练专业 学习导航

张培峰 杨 冰 主编

YunDongXunLianZhuanYeXueXiDaoHang

人民体育出版社



运动训练专业 学习导航

张新成 编 王 强 主审

“十二五”普通高等教育本科国家级规划教材

人民邮电出版社

体育院校运动训练专项与实践学习参考丛书

运动训练专业学习导航

主 编：张培峰 杨 冰

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

运动训练专业学习导航 / 刘青, 张培峰总主编; 张培峰,
杨冰主编. -北京: 人民体育出版社, 2011

ISBN 978-7-5009-4108-8

I. ①运… II. ①刘… ②张… ③杨… III. ①运动训
练-高等学校-教材 IV. ①G808.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 158594 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

787×960 16 开本 12.5 印张 210 千字
2011 年 12 月第 1 版 2011 年 12 月第 1 次印刷
印数: 1—2,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4108-8
定价: 26.00 元

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)
电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061
传真: 67151483 邮购: 67118491
网址: www.sportspublish.com
(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

体育院校运动训练专项与实践学习参考丛书

编委会

总主编：	刘青	张培峰	
副总主编：	李林	刘英	郭希涛
编委：	杨冰	黄萍	唐小林
	余吉成	刘奇	王小安
	舒建平	曾海蓉	岳海鹏

运动训练专业学习导航

编委会

主 编：张培峰 杨 冰

副主编：郭希涛 黄 萍 曾海蓉
王光凤

编 委：王 璐 刘文龙 潘 越
樊 莉 徐明军 阚兴赤
杨肇云 胡俊梅 张睿玺
田 虹 胡 宏

序 言

21 世纪初, 中国高等教育获得了历史性的跨越式发展。在社会知识化、教育终身化、经济全球化的大背景下, 高等教育在数量增长的同时也面临着质量提高的巨大挑战, 高等教育唯有主动迎战才能适应 21 世纪社会发展的需要。体育院校是培养高级体育专门人才的摇篮, 面对新时期的挑战也必须要用新的教育质量观来引导和深化体育人才培养改革, 立足行业和社会需求, 坚持科学发展和以人为本, 提升高等体育人才的现代化教育水平。

为适应高等教育改革和社会相关行业对运动训练专业人才培养的需求, 进一步提高体育院校教育教学与训练实践的质量和水平, 成都体育学院组织了一批长年从事教学、训练和科研的骨干教师, 在总结多年教书育人与训练实践的基础上, 吸收借鉴了其他体育院校的宝贵经验, 广泛听取了体育院校学生的意见, 编写了《体育院校运动训练专项与实践学习参考丛书》。

全套书由《运动训练专业学习导航》《现代网球运动》《现代乒乓球运动》《现代排球运动》《现代篮球运动》《现代跆拳道运动》《现代足球运动》《运动心理学同步练习册》组成。丛书突出运动训练专业的专业技能性、专项运动技术实践性的特点, 注重理论上的逻辑归纳和实践操作上的方法创新, 坚持理论联系实践, 强调实践操作技能的培养; 采用课内课外互补、教学与训练并重, 既涵盖教学方法, 又包括相应的训练示例和课后复习题; 同时, 丛书还针对运动训练专业学生的特点, 就其学习、生活管理、养成教育及安全教育等方面进行专门指导, 以使本丛书指导范围更加全面。

本套丛书的出版, 期望能够适应运动训练专业迅速发展的需要及社会对

体育人才综合素养不断提高的需求，为提高体育院校人才培养质量起到抛砖引玉的作用，为运动训练专业的教师及学生提供专业指导。同时，也期望能够为各体育类学生、基层教练员与广大体育爱好者解决体育锻炼中的困惑提供一点帮助和借鉴。

丛书融汇吸收了国内外诸多前辈、同行的研究成果和著作。在丛书编写过程中，各级领导及各兄弟院校给予了大力支持和帮助。在此表示衷心的感谢。

对于丛书的疏漏和不妥之处，望广大前辈、同行及读者给予指正。

编 者

二〇一一年八月八日

目 录

第一章 运动训练专业学生的学习与管理	(1)
第一节 运动训练专业简介	(1)
第二节 运动训练专业学习的特点	(2)
一、学习独立自主性	(2)
二、专业技能应用性	(3)
三、学习形式多样性	(4)
四、知识渠道多向性	(4)
五、学习目的探索性	(5)
第三节 运动训练专业学习的基本方法	(5)
一、确定学习目标	(6)
二、制定学习计划	(6)
三、实施学习计划	(7)
(一) 重视课堂学习	(7)
(二) 加强课外实践	(8)
第四节 运动训练专业的学习管理	(10)
一、入学与注册程序	(10)
二、课程、学分、学制	(10)
(一) 课程	(10)
(二) 学分	(10)
(三) 学制	(11)
三、考核与成绩记载	(11)
(一) 考核	(11)
(二) 成绩	(11)

四、免修、重修	(12)
(一) 免修	(12)
(二) 重修	(12)
五、辅修	(12)
六、转专业与转学	(12)
七、休学、复学	(13)
八、学业提醒与警示、延长学习期限与退学	(13)
九、考勤制度	(13)
十、毕业、结业、肄业、学位	(14)
十一、学籍处理程序	(14)
十二、学生证的管理	(15)
十三、学士学位授予的条件	(15)
(一) 授予学士学位条件	(15)
(二) 不授予学士学位的情况	(15)
(三) 学士学位外语标准	(15)
十四、推荐应届生免试攻读硕士学位的实施办法	(16)
(一) 推荐名额与推荐资格	(16)
(二) 推荐工作的进程安排	(17)
(三) 工作要求	(17)
第五节 运动训练专业学生培养方案	(17)
一、培养目标	(18)
二、毕业要求	(18)
三、修业年限与授予学位	(19)
四、各学年周数分配	(19)
五、课程设置与主要内容及要求	(19)
(一) 必修课	(20)
(二) 选修课	(24)
六、训练、教育实习	(28)
七、毕业设计 with 毕业论文	(28)
八、社会实践	(29)
九、劳动教育	(29)

十、考核	(29)
第二章 运动训练专业学生的自我成长与发展	(30)
第一节 大学生活的适应	(30)
一、角色的适应	(30)
二、环境的适应	(31)
三、生活的适应	(32)
四、人际关系的适应	(32)
五、情感的处置	(33)
六、自我心理的调适	(33)
第二节 大学生活的规划	(35)
一、大学一年级的规划 (试探期)	(35)
二、大学二年级的规划 (定向期)	(35)
三、大学三年级的规划 (冲刺期)	(36)
四、大学四年级的规划 (分化期)	(36)
第三节 学生干部的成长	(37)
一、学生干部的界定	(37)
二、学生干部的作用	(37)
(一) 带头作用	(37)
(二) 助手作用	(38)
(三) 桥梁作用	(38)
(四) 凝聚作用	(38)
(五) 服务作用	(38)
三、学生干部的素质要求	(39)
(一) 政治素质	(39)
(二) 知识素质	(39)
(三) 能力素质	(40)
(四) 心理素质	(40)
五、学生干部的职责	(41)
(一) 主席团的主要职责	(41)
(二) 办公室的主要职责	(41)

(三) 学习部的主要职责	(42)
(四) 生活部的主要职责	(42)
(五) 治保部的主要职责	(43)
(六) 文体部的主要职责	(43)
(七) 外联部的主要职责	(43)
(八) 团总支的主要职责	(43)
四、学生干部自我能力的培养	(44)
(一) 自觉接受工作的锻炼	(44)
(二) 注重工作方式与方法	(44)
(三) 处理好工作与学习的关系	(45)
第四节 学生党员自我成长	(45)
一、学生党员的基本素养	(46)
(一) 牢固树立党员先进性意识	(46)
(二) 刻苦学习, 掌握本领, 努力提高先进性素质	(46)
(三) 勇于实践, 全面发展, 着力塑造先进性形象	(47)
二、学生党员自我意识培养	(48)
(一) 强化信仰意识	(48)
(二) 强化责任意识	(48)
(三) 强化纪律意识	(48)
(四) 强化服务意识	(49)
三、入党程序	(49)
(一) 确定为积极分子培养考察阶段	(49)
(二) 接受为预备党员阶段	(50)
(三) 预备党员的继续培养、教育、考察、管理与转正阶段	(51)
(四) 正式党员继续教育和管理阶段	(51)
第三章 运动训练专业学生安全知识	(55)
第一节 学习安全知识的重要性	(55)
一、影响大学生安全的宏观因素	(56)
(一) 社会治安形势严峻	(56)
(二) 大学生安全意识淡薄	(56)

(三) 大学生安全知识欠缺	(57)
(四) 大学生的群体构成多样化	(57)
二、学习安全知识的意义	(57)
(一) 提高自我安全保护能力	(57)
(二) 维护社会和校园的稳定	(58)
三、大学生安全知识的掌握	(61)
(一) 树立安全意识	(61)
(二) 掌握必要的安全知识	(62)
第二节 大学生的人身、财产、消防、交通、网络安全	(62)
一、大学生的人身安全	(63)
(一) 打架、斗殴的防范与应对	(63)
(二) 性侵害的防范与应对	(66)
二、大学生的财产安全	(68)
(一) 抢劫的防范与应对	(68)
(二) 盗窃案的特征与防范	(70)
(三) 诈骗案的特征与防范	(71)
三、大学生的消防安全	(75)
(一) 高校火灾的特点	(76)
(二) 高校火灾的原因	(76)
(三) 高校火灾的预防	(77)
(四) 高校火灾的处理	(78)
四、大学生交通安全	(82)
(一) 大学生交通事故的主要类型	(82)
(二) 大学生常见交通事故的原因	(83)
(三) 大学生常见交通事故的预防	(85)
(四) 发生交通事故的处理办法	(86)
五、大学生网络安全	(86)
(一) 网络犯罪的特征	(87)
(二) 大学生网络犯罪的主要类型	(88)
(三) 预防网络犯罪	(89)
(四) 大学生网络使用指导	(90)

第三节 运动训练专业学生的运动安全	(93)
一、教学训练及比赛的安全防范	(93)
(一) 教学训练和比赛中受伤的主要原因	(93)
(二) 教学训练及比赛中受伤的预防	(94)
二、户外运动的安全防范	(95)
(一) 对户外运动的正确认识	(95)
(二) 户外运动安全原则	(96)
(三) 参与各种户外运动的注意事项	(97)
三、运动疾病的预防及处置	(98)
(一) 运动中腹痛	(98)
(二) 运动性贫血	(99)
(三) 运动型昏厥	(99)
(四) 肌肉痉挛	(100)
(五) 运动中暑	(100)
四、运动损伤的急救方法	(101)
(一) 开放性软组织损伤	(101)
(二) 闭合性软组织损伤	(101)
(三) 骨折	(103)
(四) 关节脱位(脱臼)	(103)
(五) 脑震荡	(104)
第四章 运动训练专业学生的社会实践与创新	(107)
第一节 大学生社会实践活动概述	(107)
一、社会实践活动的定义	(107)
二、大学生社会实践活动的定义	(107)
三、大学生社会实践活动的主要内容	(108)
四、社会实践活动组织形式	(108)
五、大学生社会实践活动的基本原则	(109)
(一) 以思想教育为主,把思想教育与社会效益、经济效益相结合的原则	(109)
(二) 计划内指导和计划外指导相结合的原则	(110)

(三) 系统规划、分层进行的原则	(111)
(四) 以点带面、点面结合的原则	(111)
六、大学生社会实践活动的价值	(112)
(一) 精神价值	(112)
(二) 社会价值	(113)
(三) 教育价值	(113)
(四) 经济价值	(113)
第二节 运动训练专业学生社会实践活动现状	(114)
一、领导高度重视,形成点、线、面结合的社会实践活动形式	(114)
二、运动训练专业学生对社会实践活动认识深刻,参与意愿强烈	(114)
三、运动训练专业社会实践活动组织形式多样化	(115)
(一) 社会实践活动由主题式向专题式转变	(115)
(二) 社会实践活动组队方式的多样化	(115)
四、运动训练专业社会实践活动专业特色突出	(115)
五、运动训练专业社会实践活动成绩显著	(115)
六、运动训练专业学生社会实践活动收获丰盛	(116)
第三节 运动训练专业学生社会实践活动存在的问题	(120)
一、社会实践的功利性和短期性	(120)
二、对社会实践的地位、作用缺乏认识	(120)
三、加强和改进大学生社会实践活动的建议	(121)
(一) 转变思想观念,提高对社会实践的认识,明确参加 社会实践的目的	(121)
(二) 珍惜舞台,把握展示自己的机会	(121)
第四节 大学生社会实践活动的基本方式介绍	(122)
一、文明修身类	(122)
(一) 基础文明修养活动	(123)
(二) 党团活动	(124)
二、文体艺术类	(125)
(一) 校园特色文化艺术节	(127)
(二) 竞赛类活动	(128)

(三) 校代表队活动	(130)
(四) 科技创新活动	(130)
三、高校社会工作类	(131)
四、志愿服务类	(133)
(一) 社会实践“三下乡”活动	(133)
(二) 大型经济、体育、文化活动及社区志愿服务	(134)
五、各类社团活动	(136)
六、勤工助学类	(137)
(一) 校内勤工助学	(137)
(二) 校外勤工助学	(138)
第五节 运动训练学生社会实践活动的组织流程	(139)
一、选择社会实践活动主题	(139)
(一) 密切联系社会生活	(140)
(二) 鼓励学生自主选择	(140)
(三) 注重本土性	(140)
(四) 注重统整各学科教学, 体现各学习领域的融通	(140)
二、前期调查	(140)
(一) 交通状况的调查	(141)
(二) 自然环境的调查	(141)
(三) 社会环境的调查	(141)
三、方案策划	(141)
四、活动接洽	(142)
(一) 前期接洽	(142)
(二) 中期接洽	(142)
(三) 后期接洽	(142)
五、人员配备	(142)
(一) 组织领导人员配备	(142)
(二) 活动参与人员配备	(143)
六、资金、物资的筹集	(143)
七、活动实施	(143)
八、活动总结	(143)

(一) 基本情况概述——前言	(144)
(二) 主要成绩和经验——正文重点	(144)
(三) 存在的问题和今后努力的方向——正文的结尾	(144)
第五章 职业生涯规划与就业	(145)
第一节 职业生涯规划概述	(145)
一、职业	(145)
(一) 职业的概念	(145)
(二) 职业的意义	(145)
(三) 职业的分类	(146)
二、生涯	(149)
(一) 生涯的概念	(149)
(二) 舒伯生涯发展理论	(149)
三、职业生涯规划	(152)
(一) 职业生涯规划的概念	(152)
(二) 职业生涯规划的意义	(152)
(三) 大学生职业生涯规划的原则	(154)
第二节 大学生职业生涯规划的内容和步骤	(155)
一、自我评估	(155)
二、环境评估	(159)
三、确定职业发展目标	(159)
四、选择职业生涯发展路线	(160)
(一) 选择职业生涯发展路线基本原则	(160)
(二) 确定最佳职业生涯发展路线的要点	(161)
(三) 大学生常见的职业生涯发展路线	(161)
五、制定生涯行动方案	(161)
六、评估、反馈与修正	(162)
第三节 运动训练专业学生职业生涯规划策略	(162)
一、运动训练专业学生职业生涯规划的实施策略	(162)
(一) 自觉提高人文素质	(162)
(二) 培养良好的职业道德	(163)