

本指南由国家特色专业建设经费资助出版



运动训练专业

学习指南

主 审 赵顺来 魏丕来
主 编 赵 亮
副主编 程 公



辽宁大学出版社

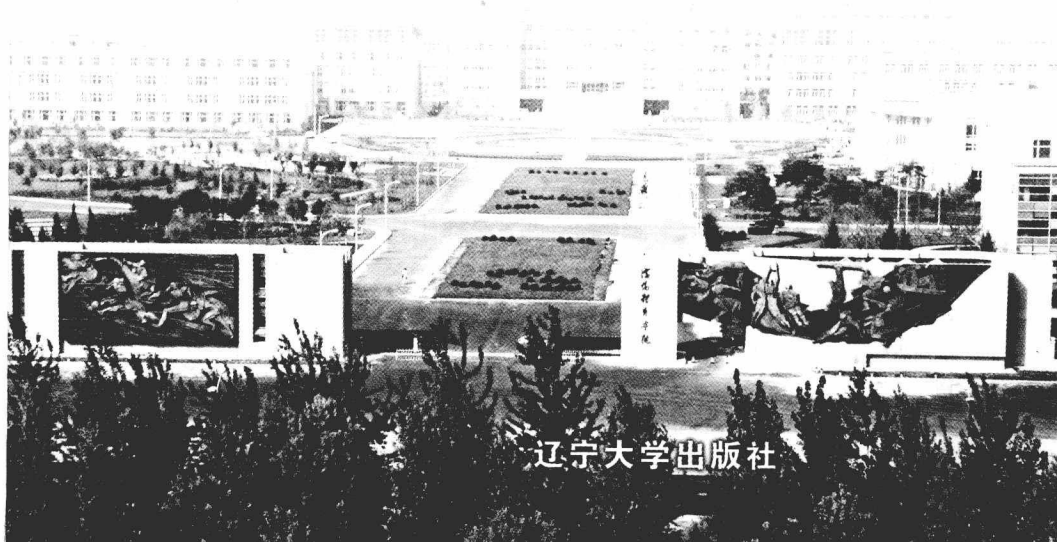
本指南由国家特色专业建设经费资助出版



运动训练专业

学习指南

主 审 赵顺来 魏丕来
主 编 赵 亮
副主编 程 公



辽宁大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

运动训练专业学习指南/赵亮主编. —沈阳: 辽宁大学出版社, 2009. 8
ISBN 978-7-5610-5884-8

I. 运… II. 赵… III. 运动训练—高等学校—教学参考资料 IV. G808.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 149655 号

出 版 者: 辽宁大学出版社

(地址: 沈阳市皇姑区崇山中路 66 号 邮政编码: 110036)

印 刷 者: 抚顺光辉彩色广告印刷有限公司

发 行 者: 辽宁大学出版社

幅面尺寸: 148mm×210mm

印 张: 12

字 数: 365 千字

出版时间: 2009 年 8 月第 1 版

印刷时间: 2009 年 8 月第 1 次印刷

责任编辑: 刘 葵 邓艳艳

封面设计: 邹本忠 徐澄玥

责任校对: 李 悦

书 号: ISBN 978-7-5610-5884-8

定 价: 20.00 元

联系电话: 024-86864613

邮购热线: 024-86830665

网 址: <http://press.lnu.edu.cn>

电子邮件: lnupress@vip.163.com

沈阳体育学院运动训练专业学习指南

编 审 委 员 会

主 审 赵顺来 魏丕来

主 编 赵 亮

副主编 程 公

编 者 (按姓氏笔画排列)

王亚乒 白 宇 孙海刚

刘仁辉 杜 宁 李志强

郑 刚 周 超 胡日查

赵昕宇 赵俊峰 郭占东

高 峰 高 强 徐昕彤

崔建丽 崔光国

总 序

沈阳体育学院运动训练专业是辽宁省示范专业和国家特色专业。为使该专业得以更好地发展，加强专业建设尤为重要。我院运动训练系组织编写了《体能训练法》、《高山滑雪》、《青少年足球训练与教育指导》、《排球双语实用教材》、《运动训练专业学习指南》、《篮球竞赛与裁判》、《七人制手球运动教程》、《轮滑——休闲与竞技》、《乒乓球专业教程》等十余部教材，旨在运动训练专业建设中，发挥广大教师教学、科研的主体作用，总结、归纳、梳理、提炼教学实践中积累的成果，形成系统化、科学化的完整理论体系，融入教学实践活动，充分发挥理论指导作用，提高人才培养质量，促进专业建设与学科发展。它聚集了全体编者多年来从事体育教育与运动训练的心得、经验和研究成果，既不失同类教材的公认性、科学性和实用性等一般风格，又突出了一些运动项目独特的内容。

这套教材给人一种知识准确、平实质朴、清晰简洁的感觉，它遵循体育专业院校的教学、训练的基本规律，科学地组织和凝练了教材内容，增加了现代体育赏析等过去教材少有的内容，运用运动训练学和体育教育学等基本原理将内容贯穿始终，形成完整的理论体系，又使教材各具运动专项特色，具有一定的创新性和前瞻性。

教材的内容安排具有一定的可开发性。教材在注意了系统性的前提下，为广大学生及体育教师、教练员的使用留有

一定的自由空间，使他们在学习和训练过程中能够在教材的提示下举一反三、灵活运用，这也是教材的又一特点。

我很感谢为学院的教材建设付出辛勤劳动的教师们，也希望我院有更多高水平的专业理论教材面世，为专业建设与学科发展服务，为教学、训练、科研服务，把沈阳体育学院的教材建设工作提高到一个新水平。

于晓宏

2009 年 3 月

前 言

亲爱的运动训练专业的同学们，欢迎你们进入沈阳体育学院运动训练专业学习。为了帮助同学们能够又快又好地适应大学生活，正确地认识“我是什么人，这里是什么地方，来到大学做什么、怎么做”从而顺利地完成学业，毕业时能够用自己的所学找到自己满意的职业，我们特此编写了这本《运动训练专业学习指南》。

本指南在全体辅导员和部分任课教师的努力下，分别从不同的视角总结了学生在大学的学习与生活中所要面对的各种问题，也回答了作为沈阳体育学院运动训练专业学生所要掌握的基本知识和需要了解的基本规章制度。本指南分为校情篇、学习篇、生活篇、社团篇、成长篇、励志篇、警示篇、就业指导篇、创业指导篇、课程学习指导篇和附录等内容，总结了学生在校学习和生活等方面 140 余个问题和不同类别的案例、课程学习指导，较为系统地回答了学生在校将要遇到的各方面问题，能够指导学生在校的学习和生活，使

学生少走弯路，帮助和指导学生正确地学习和积极地生活。希望我们的工作能为学生成长成才服务。

本指南的编写得到了院系领导和老师的大力支持与帮助，也集中反映了运动训练专业“以人为本”的培养应用型人才办学指导思想。

由于本指南编写的时间较为仓促，编者的水平有限，难免存在疏漏，或者不很准确的地方。同时，受制度修订和运动训练专业发展建设的相关因素的影响，本指南将在今后使用的过程中，不断地进行修订。望读者见谅和指正。

编 者

2009 年 7 月

目 录

校情篇

1. 学院何时建校？经历了怎样的发展历程？	3
2. 学院的办学指导思想是什么？	4
3. 学院的办学定位是什么？	4
4. 学院的发展思路是什么？	5
5. 学院的办学特色是什么？	5
6. 学院现任党政领导是哪几位？	5
7. 学院的校训是什么？	6
8. 学院有哪些本科专业？	6
9. 学院现有多少个重点实验室？	6
10. 学院专任教师中具有高级专业技术职称的教师有多少？	7
11. 学院占地面积有多少？	7
12. 学院生均占地面积有多少？	8
13. 学院现有多少个教学实验室？	9
14. 学院图书馆总面积有多少？座位数及开放情况如何？	9
15. 学院图书馆现有多少图书？生均拥有多少图书？	9
16. 学院现有多少本科毕业生？	9
17. 近年来学院的科研情况怎样？	9
18. 学院编辑出版的学术刊物有哪些？	10
19. 运动训练专业简介	10
20. 学生入学后学习、生活等问题的办理流程（附：校园 平面图和相关部门位置说明）	12

学习篇

21. 学生必修课的考试考核形式与成绩记载有哪些规定？	17
22. 学生在哪些情况下将被取消考试资格？	17
23. 学生在什么情况下可以申请缓考？	18
24. 如何办理缓考？	18
25. 何谓补考？	19
26. 学生在什么情况下必须参加重修？重修有哪些规定？	19
27. 学生在什么情形下可以申请更改专项？	20
28. 学生的劳动实践有哪些具体要求？	20
29. 学院对学生学业完成情况统计中有哪些处理意见？	21
30. 优秀运动员的界定范围是什么？	21
31. 优秀运动员的课程如何设置？	21
32. 学生实习成绩如何评定？	22
33. 学生何时开始上选修课？如何选择选修课？	22
34. 学生如何使用选修课的学分卡？	22
35. 学生如遇病、事等情况，应怎样履行请假程序？	23
36. 学生旷课怎样处理？	23
37. 如何进行选课？必修课还用进行选课吗？	24
38. 选修课选课分为几个阶段？选不上课有补救办法吗？	24
39. 如果对自己选中的选修课不喜欢怎么办？	24
40. 选课应注意哪些问题？如何合理选课？	24
41. 学生应该怎样规划自己的学习和生活？	25
42. 学生如何与任课教师保持良好的关系？（仅供参考）	27
43. 学院关于学生休学、退学有哪些相关规定？	28
44. 什么是毕业、结业、肄业？	29
45. 哪些情况下不授予学士学位？	29
46. 运动训练专业培养方案	30

生活篇

47. 学院学生宿舍有哪些管理规定？	39
48. 如何合理地规划大学生活？	41

49. 如何更好、更快地适应大学生活？	43
50. 如何与寝室同学更好地交往？	44
51. 大学生面临的压力越来越大，如何进行合理的心理 调节？	45
52. 学生打架斗殴，视情节都有哪些处理意见？	46
53. 学生以打扑克、麻将等形式参与赌博，应给予怎样 的处分？	48
54. 学院对学生偷窃，根据性质都有哪些处理意见？	48
55. 面对网络，大学生应如何理性对待？	49
56. 大学生如何正确面对恋爱？	51
57. 当今大学生不应该推崇的另类生活	53
58. 大学生应摒弃的一些典型陋习（心理漫画）	56
59. 学生证的使用应遵守哪些规定？	57
60. 学院各场馆对学生开放的情况	57
61. 学生交学费应注意哪些问题？	58
62. 学生交费卡如果丢失，应采取怎样的应对措施？	58
63. 学生饭卡如果丢失，应采取怎样的应对措施？	58
64. 新生入校后进行体检，如若身患疾病不宜在校学习 采取怎样的处理意见？	59
65. 大学生应该如何为人处世？	59

社团篇

66. 什么是大学生社团组织？	65
67. 什么是学院大学生社团？	65
68. 学院大学生社团怎样分级分类？	65
69. 学院大学生社团的使命是什么？	65
70. 学院现共有多少个学生社团？如何管理？	66
71. 学院大学生社团活动有何特色？	66
72. 学院大学生社团的评优方法是什么？	66
73. 怎样参加学院大学生社团？	67
74. 参加学院大学生社团的重要性是什么？	67
75. 什么是学院大学生社团节？	67

76. 构建专业性社团的意义是什么?	67
77. 学院大学生社团的功能是什么?	68
78. 参加社团活动对于大学生步入社会的意义是什么?	69
79. “星级”社团评比办法是什么?	69
80. 大学生社团的经费从何而来? 怎样使用社团经费?	70
81. 为什么每个社团都要求拥有自己的章程?	70
82. 怎样才能获得社团活动学分? 社团活动学分的作用 是什么?	70
83. 为什么每一年都要进行社团纳新? 社团纳新有什么 形式和要求?	70
84. 学院大学生社团的监督管理体制是什么?	71
85. 什么是“大学生素质拓展计划”? 其目的、意义是什么?	71
86. “大学生素质拓展计划”的基本内容是什么?	71
87. “大学生素质拓展计划”实施的主要环节是什么?	72
88. “大学生素质拓展计划”以怎样的途径实现?	72
89. 为什么说“大学生素质拓展计划”对于当代大学生 十分重要?	72
90. 《大学生素质拓展证书》由什么机构发放?	73
91. 《大学生素质拓展证书》的含金量如何?	73
92. “大学生素质拓展计划”对大学生步入社会有着 怎样的积极意义?	73
93. “大学生素质拓展计划”对有关部门的要求是什么?	73
94. 《大学生素质拓展证书》所要填写的内容有哪些?	74
95. 学院学生如何填写《大学生素质拓展证书》?	74
96. 学院如何保证《大学生素质拓展证书》填写内容的 真实性和权威性?	74
97. 学院“大学生素质拓展计划”的实施对象是谁?	75
98. 学院如何实施“大学生素质拓展计划”工作?	75
99. 学院的“大学生素质拓展计划”工作有什么特点?	75
100. 学院的大学生素质拓展学分有什么主要规定?	75
101. 学院的“大学生素质拓展计划”对学院学生发展有什么 意义?	76

102. 学院大学生素质教育的发展史	76
103. 学院实施“大学生素质拓展计划”取得了哪些成绩?	77
104. 外界对学院的“大学生素质拓展计划”评价如何?	77
105. 如何获得素质拓展学分? 学生怎样才能获得 《大学生素质拓展证书》?	78

成长篇

106. 学院学生会组织有哪些? 如何加入?	81
107. 学生干部应该具备哪些素质?	81
108. 学生干部怎样树立威信?	82
109. 优秀学生干部应具备的七项基本素质	85
110. 大学生入党需要履行哪些手续和程序?	86
111. 有下列情况的同学不能列为发展对象	89
112. 召开接收预备党员大会的主要程序有哪些?	89
113. 入党申请书的基本格式是什么?	89
114. 大学生被列为发展对象必须具备哪些条件?	90

励志篇

115. 学院本科学生完全学分制专业奖学金评选办法	93
116. 学院本科学生单项奖评选办法	94
117. 学院国家励志奖学金管理暂行办法	95
118. 学院学生勤工助学活动管理办法	97
119. 关于国家助学贷款的相关要求	99

警示篇

120. 大学生心理问题所呈现的阶段性特征有哪些?	103
121. 从上海商务学院起火导致4人死亡的案例中, 我们 得到哪些启示?	104
122. 马加爵事件给我们大学生哪些启示?	106
123. 清华大学刘海洋伤熊事件给我们大学生哪些启示?	108
124. 从石家庄学院刘伟自杀的悲剧中, 我们得到哪些启示? ...	109

就业指导篇

125. 学院毕业生的就业情况如何?	113
126. 大学生集中派遣的流程	113
127. 毕业生在什么情况下需要办理就业代理?	114
128. 大学生就业代理的办理	114
129. 毕业生签订就业协议书的流程	115
130. 获得就业信息的途径有哪些?	115
131. 违约毕业生如何处理?	115
132. 本科毕业生、结业生、肄业生, 在就业政策方面有什么区别?	115
133. 就业协议和劳动合同有什么区别?	116
134. 毕业生就业为什么要签署就业协议书?	117
135. 签约时应注意什么?	117
136. 报到证的作用有哪些?	117
137. 遗失报到证怎样申请补发?	118
138. 户口迁移证有什么作用?	118
139. 改派的政策有哪些?	119
140. 应届高校毕业生自主创业、灵活就业, 将享受哪些鼓励政策?	119
141. 毕业生就业时间有什么限制?	120
142. 如何编写就业简历?	121

创业指导篇

143. 大学生创业的相关问题	125
144. 在校学生如何通过加强社会实践促进今后就业?	126
145. 我院某学生买来冰柜放在寝室里, 向所在寝室楼里的同学出售饮料、雪糕等, 并自我强调这是自主创业。学院是否支持学生在校期间自主创业? 有何具体规定?	126
146. 大学生创业, 贷款怎么申请?	126
147. 青春的选择, 闪亮的人生——8 位高校毕业生的基层创业之路	128

课程学习指导篇

课程之一	运动训练学	137
课程之二	运动解剖学	148
课程之三	运动生理学	187
课程之四	足球	242
课程之五	篮球	262
课程之六	排球	282
课程之七	乒乓球、羽毛球、网球	289
课程之八	高山滑雪	302
课程之九	轮滑	309
课程之十	橄榄球	317

附 录

一、高等学校学生行为准则	321
二、沈阳体育学院本科学生学籍管理办法（试行）	322
三、沈阳体育学院学生管理规定细则（试行）	335
四、沈阳体育学院学生行政违纪处理办法（试行）	345
五、沈阳体育学院学生违纪处理程序	358
六、沈阳体育学院国家助学贷款管理办法（暂行）	362

校 情 篇

沈阳体育学院（以下简称学院）是新中国最早建立的体育院校之一，1953年由中央人民政府体育运动委员会（以下简称中央体委）和东北人民政府筹建，1954年9月正式成立，时称东北体育学院。2001年实行体育总局与辽宁省人民政府共建，以辽宁省为主的管理体制，管理方式为省教育厅与省体育局共管，以省体育局为主。经过55年，特别是改革开放30多年的建设，学院逐步发展成为一所以体育为主、多学科的高等体育院校，学院在本世纪的奋斗目标建设成为国内一流、世界知名的体育大学。

