

最新体能训练论文参考文献(大全5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

体能训练论文参考文献篇一

提要市场营销作为我国大部分高校开设的一门必修课程,本文在论述高校市场营销课程开设必要性与紧迫性的基础上,对我国高校目前营销课程教学现状进行剖析,并结合自己的教学体会,提出了进一步加强市场营销教学改革的对策建议。

关键词:市场营销;教学模式;教学手段

现代教育技术特别是信息技术,因其突出的特点越来越融合于学科教学,给现代教育带来了革命性的影响。

现代教育技术运用于市场营销课堂教学,可以很好地弥补传统专业教学的不足,并促使其走出传统教育观念和教学模式的阴影,实现专业教学的真正革新。

本文从探索和寻求现代教育技术与市场营销课堂教学融合,切实提高市场营销教学效率的动因出发,着重探讨了现代教育技术在市场营销课堂中进一步加强市场营销教学改革的对策与建议。

一、我国高校市场营销教学模式现状

(一)教学手段落后。

我国大部分高校市场营销课程的教学手段依然停留在“粉笔+

黑板”的时代,其弊端主要表现在:一是传递给学生的信息量小;二是无法做到图文并茂、声像合一,教学效果不理想;三是难以进行实战模拟操作。

市场营销属于一门实践性很强的课程,由于教学媒体的限制,目前一些营销教师只能组织学生进行一些简单的案例讨论,而无法进行实战模拟操作。

(二)教学方式单一。

目前,多数高校仍然沿用以教师讲授为主,学生练习为辅的教学模式。

这种方式在教学内容、上课时间及学年编制等方面都建立起较为严格的制度,教学活动显得有组织、有计划,在一定程度上有利于提高学习效率。

但客观讲,这种方式也存在许多弊端:一是由于班级与教师之间的关系相对固定,学生对老师没有选择余地,所以不论任课教师的素质和教学方法、教学水平如何,学生只能被动接受,进而影响整体教学效果的提高;二是这种以教师讲授为主的教学模式,学生往往处于被动听课的状态,难以调动学生主动参与的积极性,从而使得教与学分离,这种状态下的教学效果必然要大打折扣。

(三)教学班设计不合理。

市场营销课在大部分院校都被设置为本科必修课程,但由于授课教师的数量有限,专业课教师的教学任务又过重,所以大都采用以年级或专业为授课单位的方法,这也就意味着往往是五六个自然班级集中上课,学生人数大都在150人左右。

这样的授课单元设置从基点上就很难保证教学的质量和效果。

(四) 课程计划编制过多偏重理论课时设置, 而忽视对实践课时的要求、审查与监督考核。

根据调查, 大部分高校的营销课程都设为2.5学分, 即45学时, 而这其中用于理论的教学时数大都为36学时, 实践学时为9学时, 即便是如此少的实践学时在实际授课过程中, 也由于一些授课教师未能严格执行教学计划, 简单地以理论课代之而流产。

(五) 教材的选用不规范。

体能训练论文参考文献篇二

警察体能是指人民警察有机体在肌肉活动中表现出来的各种能力。在警察日常工作中表现为警察的身体素质、基本技能和对复杂公安工作的适应能力。

1. 课堂教学

课堂教学是学校教育的主旋律, 是学校的生命线, 研究教学训练模式首先应从规范课堂教学, 发挥教学主渠道的作用入手。我们本着“后基础、强能力、高素质”的原则, 在课堂教学方面作了以下三项研究:

1.1 完善教学大纲, 修订整合教学内容。根据警察学院办学定位、培养目标的总体要求, 对警察体能课程进行了准确的定位, 针对警察体能课程的教学目的, 使教学大纲更具有指导性, 教学内容更符合实际, 更具有重点性和针对性。

1.2 规范课堂教学程序, 提高教学质量。经过长期的教学实践, 体能课程逐步形成了“统一大纲、统一计划、统一进度、统一教案格式、统一考核”的“五统一”标准, 且常年坚持如一。

1.3 注重师资队伍建设, 提高教师教学科研水平。提高课堂教

学质量教师是关键，警察体育课堂教学长期以来非常重视教师的师资队伍的建设，一方面注意对教师职业道德素质的教育，另一方面注意对教师业务能力的培养，长期以来教研室坚持每周一次的教研活动，利用教研活动进行业务学习，共同研究探讨、不断进行改革和创新教学方法、教学手段，实现教学方法的多样化、科学化、有效化，真正做到提高教师“教”的质量。

2. 课外基础训练

课外基础训练，是指利用课余时间，通过开展有组织的课外训练活动，以基础练习为主，巩固和提高体能课程课堂教授的各项技术，全面发展各项身体素质，养成科学进行训练的习惯，培养良好品质、作风的教育过程。它是实战技能教学、训练体系重要的组成部分，是警察体能课堂教学的补充、延续和发展。

课外基础训练，以体能的力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等身体素质训练为主线，体现“厚基础”的理念，重点发展学生基本的身体素质，各年级根据本学期所学课程安排相关的专项身体素质训练，为使课外基础训练制度化、规范化，学院将课外基础训练当作实战技能的一门正式课程，集体组织训练，统一考核，考核成绩纳入学生学业评比；训练安排教师统一辅导，并按正式教学记入教师教学工作量，从而改变了过去课外活动无人管理，利用率低，随意性大的现象，大大调动了教师教和学生学的积极性。这种训练模式在全国公安院校中是首创，具有本院的特色，起到了良好的示范效应。

3. 小教员培训

所谓小教员培训，是在警察体能教学训练过程中，在授课的年级各中队中，选拔身体素质好，责任心强，具有一定组织能力的学生，在教师的指导之下，利用课余时间，开展警察体能身体素质和专项技能的训练，提高和拓展其身体综合能

力的水平，使其具有组织教学训练的`基本能力的训练形式。

培养出的小教员具有两个方面的作用，一是发展小教员自身的身体素质和技能水平，为课程健身培养骨干力量，在遇有竞技比赛时，作为代表队成员进行集中训练，代表学院参赛，为学院争光，同时使这部分学生具有体能和技能的专长，成为公安机关未来的业务骨干。二是在警察体能教学中，起到骨干带头作用，辅助教师做好各种教学示范动作，在练习时带动与帮助学生提高素质、掌握技能。警察体能中如攀越障碍等技能的学习，具有一定的危险性，小教员可以做好保护与帮助，减少因训练造成的不必要的身体损伤。

4. 考核竞赛

一是改革考核模式。原来体能课程考核是由任课教师负责，谁教谁考，成绩受人为的因素影响较大，不能真实地反映教师教和学生实际掌握技能的水平。二是改革考核内容。考核内容分为两部分，一是以专项身体素质和基本技术为内容的考核，主要以体能达标和技术评定相结合，采用统一标准，公开考核的形式进行。二是以竞赛的形式量化评定考试成绩，减少人为的打分因素。通过教学竞赛把教学训练与公安实际紧密结合起来，体现了警察院校职业教育的特点，提高了学生的实战应用能力。

体能训练论文参考文献篇三

在当今体育竞技时代，任何体育运动训练都要遵循科学原则。身体训练不能盲目，要遵循人体规律，不科学的训练容易增加运动员受伤的风险。

随着科学技术水平的进步，运动训练越来越依赖先进技术的支持，科学技术可以更好、更准确的反映运动员的训练水平，分析他们训练中存在的问题，帮助运动员有针对性的提高竞技水平。

在羽毛球运动中，高科技的录像分析软件可以揭示选手的身体肌肉的发力情况，以及击球时的身体轨迹，能够帮助选手改进训练水准。

循序渐进原则

罗马不是一日建成的，同样，运动员的竞技水平也不是一朝一夕就能迅速提高的，需要循序渐进，不断的积累，才能由量变发生质变。在羽毛球体能训练中，运动量和强度的控制、身体机能的发展都要遵循循序渐进原则。

体能训练设计与比赛需要一致原则

体能训练的设计应与该项目竞赛时表现出的各环节相一致，表达运动能力的设计应与该项目竞赛时的环境影响因素相一致。

全面性与专门性相结合原则

羽毛球选手的全面性身体素质是指通过发展身体的速度、力量、耐力等素质，使运动员打下全面的运动基础。专项素质是指运动员根据羽毛球运动的特点，运动专门的辅助性练习，发展羽毛球运动专项所需要的身体素质。全面身体素质是专项身体素质的基础，只有发展好一般体能，才能进一步开发专项体能。

体能训练论文参考文献篇四

柔韧性是指关节的活动幅度，柔韧性的提高有助于减少运动损伤发生的可能性。年龄越小，柔韧性练习越容易进步，年龄越大，练起来越困难。柔韧性的训练方法有：压腿、踢腿、摆腿、压踝、提踝、挺髌、送髌、转髌、转腰弯腰、转肩压肩、压腕、点头摆头等，训练时可根据不同的训练目的有选择地运用。

灵活性训练

短跑的起跑，球场上的灵活快速反应等都属于灵敏性训练。灵敏性的训练方法有：各种游戏、各种起跑、疾跑、听信号变向跑、急起急停、各种跑的专门练习和辅助练习，以及全面的身体训练都能促进灵敏素质的发展。

负重力量练习

生理学实验证明，要使力量增长得快，需使肌肉承受一定的负荷，大负荷的力量练习能明显地增强与发展绝对力量，中等负荷的力量练习使神经系统对肌肉的调节能力及肌肉的协调改善较明显，因此不能笼统说哪种负荷好。体质较差或训练水平低者应选用中等负荷，循序渐进，训练水平高者可用大负荷，负重力量练习不宜每天进行，隔日练习比每日练习效果显著。少年儿童负重练习更应慎重考虑，不宜多练。练习时应考虑主要利用自身重量或阻力进行练习。例如俯卧撑、仰卧起坐，俯或仰两头起，靠墙倒立等，肩负杠铃半蹲或全蹲的负重力量练习，还应与放松跑跳相结合，一味追求力量素质，不注重放松则有可能导致协调能力下降，造成得一失一，使之成为“死力”不灵活。

力量练习与耐力练习和速度练习

力量练习与耐力练习互相制约，一般不要放在同一训练课进行。由于生理机制上的矛盾，先练力量再练耐力或者先练耐力再练力量，都会使后者练习效果欠佳。速度素质与力量素质有相似的生理学基础，可在同一训练课进行，但应该把速度练习放在力量练习的前面，速度训练要求练习者具有高度的兴奋性，练完速度再练力量，不至于对力量训练产生消极作用，而如果力量训练后再练速度，就可能因为练习者疲劳大脑皮层处于抑制状态而兴奋不起来，导致速度训练效果不佳。

身体素质间的相互关系，对初学者来说，不管如何训练，先练什么后练什么，各素质往往都会相应提高。随着训练水平的提高，各素质间互相克制的一面逐渐表现得尖锐起来，如果掌握不好，则会造成“光练不进步”。所以，必须精心合理安排好每一次训练课，注意各项素质训练的合理搭配，做到科学设计，才能使各项素质得到协调发展，有效提高训练水平。

体能训练论文参考文献篇五

摘要：机电产品市场营销课程作为高职高专机电类专业的基础课程，具有很强的实用性，课程教学需要体现专业性，技能型和实践性。

本文根据高职高专市场营销课程教学的现状，试图探讨市场营销课程教学模式，为提高该课程的教学效果提供参考。

关键词：市场营销；课程；模式探讨

一. 高职高专市场营销课程教学问题

(一) 传统的教学模式

在当今提倡利用现代多媒体进行教学的形式下，很多高职院校因资金不足，难以引进多媒体教学设备，因此，教学只能在传统的教学方式中进行，课堂上大部分时间是教师讲解。

分析基本理论内容，学生被动理解，无法通过多媒体实际体验。

高职学生对这种教学方式提不起兴趣，使市场营销课程的应用性，实践性的本质特征无法实现。

(二) 教师专业化不足

专业化要求教师是有深厚广阔的学术功底和学术视野，又要求教师了解教育的基本规律和青少年的身心发展规律，同时具有热爱学生，关爱学生，对学生负责的良好的职业道德品质。

目前教师在专业化发展中面临不少困难。

据统计：高职高专市场营销专业教师中，教师居多，称得上学术带头人的教师较大，并且，由于许多教师教学任务繁重，无暇关心自己的专业水平的提高。

较少思考教育教学的方法策略。

许多教师的学习进修机会较少，对教育理念，教学方法比较陌生，教学水平依旧停留在传统的水平上。

(三) 缺少良好的教学条件

当前高职高专市场营销课程实践教学环节得不到应有的重视，拥有实验室的学校较少，即使有较为完善的软硬件和教学环境，由于信息技术支持需要付出较多的运用费用，损耗等成本，校企合作渠道尚未完善，人才培养所需的交互式信息基础尚不具备，因此，很难保证教学质量。

二. 市场营销课程改革教学模式探讨

(一) 主体参与型教学模式的构建

主体参与型模式在教育模式中发挥着越来越重要的作用。

参与型教学就是指使处于被动接受方的学生主动参与到教学过程中，在市场营销教学中，我们经常将基本概念，基本原理，做练习题，这种方式培养的学生是以应试为目的，没有注重实际能力的培养，教师不能把理论和实际结合起来，不

能调动学生的积极性和主动性，结合以上教学方式进行分析，很多好的教学方法都是属于参与型教学方法，这种方法具有较强的实践性，这种模式学生较易接受，社会也很需要用这种方式培养出来的学生。

(二) 信息支撑的交互式教学模式的构建

首先，要构建完善的交互式信息交流平台，为教学模式的改革打好基础。

平台构建是教学模式改革的基础，主要目标是保证该信息平台的软硬件配置，同时保证网络交流的畅通。

前者要求学校重视课程实验室建设，加大投资力度，后者需要校企加强横向联系，构建沟通渠道，同时建立企业项目和教学要求的数据管理系统，为教学模式的改革提供技术支持。

内容包括进行合理的前期规划，明确信息平台建立的目的和主要想要实现的功能。

系统构建要及时检查软件功能，防止出现系统不兼容及其它情况。

注意教学内容与对象的多元化，设置不同的信息处理模块，优化教学模式的条件。

其次，以项目为核心，构建市场营销课程的实践模块。

在技术的有力支持下，教师通过对课程要求的深入分析，按照各自所需的核心技能划分具体的项目种类，并以此为基础，按照岗位要求，具体内容和实施的难易程度进行筛选和划分，以项目为核心，形成相应的实践模块。

根据每个模块的具体特点，学校以建立相应的课程与训练内

容。

第三，以实践模块为基础，完善市场营销课程与训练内容。

在确定实践模块基础，按照课程流程，打造相应的课程和训练内容，包括以下三项：其一，是对实际工作性质和内容的分析，对课程领域内容所需的综合素质进行分析研究，将内容进行案例化处理，构建贴近实际的学习情景。

其二，明确工作任务和训练内容，通过任务说明?形式，将这些内容展示在学生面前。

其三，实训项目课程设置应尽量不能参考工作过程顺序排列，特别是项目从简单到复杂，从单一项目向复合项目的设置，强调项目教学的整体性。

(三) 积极引入“项目驱动”型市场营销教学模式

首先，项目驱动型教学模式是指以活动任务或项目为驱动力，通过丰富的情景，使学生在各种各样的操作物件或项目活动中，获得丰富的学习体验，从体验中学习知识的具体应用，同时增加师生交流，使得教师教学更有针对性。

其次“项目驱动”型教学模式与实践教学有一定的共同点，都是通过知识的实际应用，让学生更好地掌握知识，增强学生的动手能力和解决问题的能力。

“项目驱动”型模式是让学生在知识学习的同时进行模拟实践，结合教师教学中课程设计的各个环节，组建团队，自主选择项目进行模型实践。

教学则在实践中扮演引导着和教练的角色。

第三，“项目教学”型教学模式的运作流程是：“项目驱

动”型教学模式依据课程各自环节将理论学习的. 实践操作相结合，用理论指导实践，而实践中遇到的问题，又反过来推动对理论的深入研究，两者相互促进，互相推动。

总之“项目教学”教学模式是一种较好的教学模式，是增强学生操作能力，提高学生综合素质，提升今后社会适应能力的一种较好的教学方法。