

湖北省体育局基层教练员（体育教师）进修培训方案

一、 培训背景

为贯彻落实国家体育总局关于基层体育工作者岗位培训相关文件精神，积极推进湖北省体育局“办好办强单项学校、共建共促基层体校、办厚办实名校体育班、规模化发展校外青训中心、大力发展社会业余培训”的工作方向，进一步规范湖北省内基层教练员、体育教师的培训体系，加强教练员、体育教师的队伍建设，满足省内各项目、各层次体育工作者的培训需求，有力提高基层体育工作者训练水平、教学能力及职业发展，掌握现代体育教学方法与手段、丰富理论知识、更新执教理念、提高执教水平，有效推动构建“1+6+名校+N”体育后备人才培养体系，为湖北省体育事业提供源源不断的人才供给，为体育强省建设做出应有的贡献，与中奥体育产业有限公司、北京体育大学合作举办湖北省内基层教练员、体育教师进修培训班（湖北省十六运会冠军教练员培训班）。

二、 培训对象

湖北省第十六届运动会青少年体育类体校组冠军教练员200人。

三、 培训目的

以提升体校教练员、学校体育教师、青少年专项运动俱乐部教练员的理论水平和执教能力为培训重点，充分发挥湖北省青少年体质健康和发掘培养体育后备人才方面的引领示范作用；进一步提升全省广大基层教练员（体育教师）业务能力，加强教练员队伍建设，建设一支高素质基层教练员队

伍，提高青少年体育后备人才培养工作水平，促进湖北省内青训工作的科学、有序发展。

四、培训方式

集中面授。针对湖北省体育局青训工作发展的形势需要，按照体育师资、业余体校教练员成长的客观规律，紧紧抓住教学能力这个核心要素，引入独特的教学理念，通过课堂学习、实践教学、阶段测试、行业观摩、科学讲堂、专家座谈、结业考核等多种教学方式开展培训工作。

五、培训时间

第一期 2023年4月22日至4月28日

第二期 2023年5月5日至5月11日

六、培训地点

北京体育大学

七、组织机构

(一) 主办单位：湖北省体育局

(二) 承办单位：中奥体育产业有限公司

(三) 协办单位：北京体育大学

八、培训内容

| 日期 | 时间 | 内容 | 主要形式 |
|-----|-------------|------------------------|-------|
| 第一天 | 下午 | | 报到 |
| | 19:00-20:00 | 培训前安全纪律教育会 | 会议 |
| 第二天 | 08:30-09:00 | 开班仪式 | 会议 |
| | 09:00-12:00 | 优秀教练员基本素质与历练 | 讲授/分享 |
| | 14:30-17:30 | 经验交流/荣誉分享 破冰行动/学员分组 | 文体活动 |

| | | | |
|-----|-------------|--------------------|------------|
| | 19:00-20:00 | 运动员的心理特点及心理支持 | 讲授/分享 |
| 第三天 | 09:00-12:00 | 训练负荷生理学评价与监控 | 讲授/分享 |
| | 14:30-17:30 | 体能训练理论趋势与方法创新 | 讲授/分享 |
| | 19:00-20:00 | 学员自学 | 自学 |
| 第四天 | 09:00-12:00 | 训练计划的制定 | 讲授/分享 |
| | 14:00-17:30 | 实践观摩教学 (1) | 地点待定 |
| | 19:00-20:00 | 专项主题研讨会 (1) | 讲授/分享/集体讨论 |
| 第五天 | 09:00-12:00 | 运动员科学选材理论与实践 | 讲授/分享 |
| | 14:30-17:30 | 运动营养: 优化运动表现的原则与策略 | 讲授/分享 |
| | 19:00-20:00 | 体育科学讲堂 | 讲授/分享 |
| 第六天 | 09:00-12:00 | 竞技体育运动防护 | 讲授/分享 |
| | 14:00-17:30 | 实践观摩教学 (2) | 地点待定 |
| | 19:00-20:00 | 学员自学 | 自学 |
| 第七天 | 09:00-12:00 | 结业答辩 | 分组答辩 |
| | 13:00-16:00 | 结业仪式 | |
| | 离会 | | |

九、授课师资

授课师资由北京体育大学、国家体育总局及相关高校的资深教师和教练组成。

十、考核及结业

培训将进行小组汇报、答辩等综合能力考核，并结合培训内容布置毕业论文一篇（3000 字左右），综合理论考核和实践考核，以促进培训班学员综合素质和创新能力的全面发展。培训考核合格学员颁发北京体育大学结业证书。