

《 健身理论与指导 》教学大纲

课程名称：健身理论与指导		课程类别（必修/选修）：必修	
课程英文名称：Fitness Theory and Guidance			
总学时/周学时/学分：32/2/2		其中实验/实践学时：30	
先修课程： 无			
后续课程支撑： 无			
授课时间：第 1-16 周 周一 34、56 周二 34		授课地点：健身房	
授课对象： 2021 级社会体育指导与管理专业 1、2、3 班			
开课学院：教育学院（师范学院）			
任课教师姓名/职称：孙吴莹/讲师			
答疑时间、地点与方式：随堂、健身房、现场及电话微信答疑			
课程考核方式：开卷（）闭卷（）课程论文（）其它（√）			
使用教材：无			
教学参考资料：无			
<p>课程简介：健身理论与指导主要根据人体生命科学、人体解剖学及相关学科的原理，通过运用不同的运动方式与方法实践掌握专业健身健美知识，实践与练习，使体态匀称、增强体质，提高生活质量，延长人类生命为目的的体育运动，是所有健身运动项目的概括。该课程作为专业必修课程之一，是一门实用性较强的学科，其教学目的和任务是使学生通过学习和实践，在懂得相关健身健美运动的基础理论知识的同时，修塑体形、陶冶情操，促进人体健美，并在此基础上，懂得相关健美指导知识，指导他人进行科学合理的健身锻炼，养成良好的健身习惯</p>			
课程教学目标及对毕业要求指标点的支撑：			
课程教学目标		支撑毕业要求指标点	毕业要求
目标 1： 理解并掌握健身健美运动科学锻炼方法，规划训练计划，		3-1 熟知各健身器械规范操作方法及健身健美竞赛规则	3 了解国内外健身健美运动学术发展动态，能从事健身健美相关活动的组织管理、咨询指导、经营开

熟悉健身健美竞赛规则，有一定的组织管理能力	3-2 掌握健身运动基本理论知识、基本技术动作，提升组织指导健身锻炼的能力	发及教学等方面的实际工作能力，掌握指导大众健身健美理论和运动技术
目标 2: 培养学生健身健美专业技能水平，专业素质及组织指导能力，具备国际化视野，实践学习健身健美竞赛相关竞赛项目	4-1 针对自身身体素质，结合相关理论知识，联系实际，提高自身技能水平 4-2 实践指导他人，提高学生的自信心，改善其精神面貌	4 通过实践专业技能提升的同时，编写规范的体育教学教案，掌握文件检索、资料查询的基本方法，具有一定的科学研究能力，充分体现“生命在于运动”
目标 3: 循序渐进，由易到难，具备较强的心理素质，交流能力和社会适应能力，简单掌握一定实践经验，从事健身运动的指导与教学，有良好的团队合作精神和创新意识	7-1 初步学会运用一些具体的方法和技术从事健身运动的指导与教学 8-2 提高自身训练水平的同时培养学生指导业余健身健美爱好者的训练能力	7 具备终身学习理念，专业发展的自我意识，有一定的批判性思维，理解健身健美竞赛规则与裁判知识，初步具备组织健身健美比赛和担任健身健美裁判工作的能力不断增强创新意识，具有团队协作意识和良好的人际沟通能力

理论教学进程表

周次	教学主题	授课教师	学时数	教学内容（重点、难点、课程思政融入点）	教学模式 线下/混合式	教学方法	作业安排	支撑课程目标
1	介绍健美运动概况、明确教学大纲 考试口述要求： 以讲解屈腿硬拉	孙吴莹	2	重点： 从理论的角度熟知健身运动的特点、目的、注意事项 难点： 屈腿硬拉动作要领的掌握 劳动教育： 介绍健身运动的功能作用，引导学生形成正确的审美观，在课堂实践过	线下	课堂讲授	课程思政作业：要求学生每人阅读两篇关于健身健美运动员相关的文章资讯	目标一

	为例 作业:教案具体要求			程中树立正确的合作精神、团队意识				
合计			2					

实践教学进程表

周次	实验项目名称	授课教师	学时	教学内容（重点、难点、课程思政融入点）	项目类型（验证/综合/设计）	教学方法	支撑课程目标
2	胸部肌群构成 锻炼方式：杠铃、哑铃、 固定器械、徒手练习 呼吸方法 渐进性超负荷训练法则	孙吴莹	2	重点： 杠铃卧推握距及运动轨迹 难点： 配合呼吸结合器械练习 课程思政融入点： 配合动作进行呼吸调整，明确练习过程中身体各机能相互协作的重要性，要求学生克服惰性	综合	课堂讲授、小组讨论、实训	目标二
3	肱三头肌肌群构成及锻炼方法 多组数法则	孙吴莹	2	重点： 窄握推举技术动作 难点： 窄握推举不同的握法（正握、反握）产生的不同运动感受 劳动教育： 整理器材，端正劳动态度	综合	课堂讲授、小组讨论、实训	目标二
4	胸部、肱三头组合实践 1 组教案实操	孙吴莹	2	重点： 实践学习，指导他人进行练习 难点： 实操并达到基本训练要求与效果 课程思政融入点： 鼓励学生主动思考，使理论与实践相辅相成，相互理解与配合，团结协作	综合	实训	目标三

5	腿部肌群构成及锻炼方法 金字塔法则	孙吴莹	2	重点： 负重深蹲动作要领的规范掌握 难点： 提高负重深蹲力量	综合	课堂讲授、小组讨论、实训	目标二
6	腿部肌群组合实践 2组教案实操	孙吴莹	2	重点： 通过锻炼的目标，自主完成训练计划 难点： 指导他人达到基本训练要求与效果	综合	实训	目标三
7	背部肌群基本构成及锻炼方法 优先锻炼法则	孙吴莹	2	重点： 掌握杠铃俯身划船锻炼方法 难点： 不同倾斜角度、握距、握法体会背部发力感受 劳动教育： 自觉维护健身环境，养成劳动习惯	综合	课堂讲授、小组讨论、实训	目标二
8	肱二头肌肌群基本构成及锻炼方法 顶峰收缩法则	孙吴莹	2	重点： 实践掌握肱二头肌肌群科学锻炼方法 难点： 体会杠铃二头弯举顶峰收缩肌肉感受 课程思政融入点： 培养挑战自我的意识	综合	课堂讲授、小组讨论、实训	目标二
9	技能考试： 专项卧推考核	孙吴莹	2	重点： 提高运动成绩 难点： 考试动作规范	综合	实训	目标三
10	背部、肱二头肌肌肉群组合实践 3组教案实操	孙吴莹	2	重点： 指导他人进行练习 难点： 完成指定目标，达到训练要求与效果	综合	实训	目标三
11	肩部肌群基本构成及锻炼方法 孤立锻炼法则	孙吴莹	2	重点： 掌握站俯身飞鸟锻炼方法 难点： 三角肌前中后束刺激感受	综合	课堂讲授、小组讨论、实训	目标二

12	掌握臀部、腹部肌群锻炼方法 渐降组法则	孙吴莹	2	重点： 掌握科学的臀部肌肉锻炼方法 难点： 感受收与缩，呼吸节奏，核心对于稳定的重要性 课程思政融入点： 鼓励学生坚持练习耐心专注	综合	课堂讲授、小组讨论、实训	目标二
13	肩部、臀部肌群组合实践 4 组教案实操	孙吴莹	2	重点： 通过锻炼的目标，指导他人进行练习 难点： 达到基本训练要求与效果	综合	实训	目标三
14	复习总结各大肌群 简要介绍健美竞赛规则与裁判法 专项理论考核（口述） 巩固动作技能	孙吴莹	2	重点： 健身健美比赛裁判的分工与职责 难点： 男子健体，女子比基尼小姐四个转向学习与掌握，达到基本要求与效果 课程思政融入点： 日积月累，坚持就是胜利	综合	实训	目标三
15	专项考核 专项负重深蹲	孙吴莹	2	重点： 提高运动成绩 难点： 考试动作要领及相关要求	综合	实训	目标二
16	专项考核 专项屈腿硬拉	孙吴莹	2	重点： 提高运动成绩 难点： 考试动作要领及相关要求	综合	实训	目标二
合计			30				

课程考核

课程目标	支撑毕业要求指标点	评价依据及成绩比例（%）				
		作业	技能考试	口述考试		

目标一	3-2			20		
目标二	4-1		60			
目标三	7-1	20				
总计		20	60	20		100

备注：1) 根据《东莞理工学院考试管理规定》第十二条规定：旷课 3 次（或 6 课时）学生不得参加该课程的期终考核。2) 各项考核标准见附件所示。

大纲编写时间：2023 年 9 月 1 日

系（部）审查意见：

已审核，同意执行。

系（部）主任签名：李逸涛
日期：2023 年 9 月 1 日

备注：

附录：考核评分标准表

作业及课堂实操评分标准

观测点	评分标准			
	<i>A (100)</i>	<i>B (80)</i>	<i>C (60)</i>	<i>D (0)</i>
教案	教案规范内容完整 教学目标明确 教学重点难点把握准确	教案规范内容完整 教学目标明确 教学重点难点把握模糊	教案规范内容完整 教学目标不够明确 教学重点难点把握准确	教案不规范，内容不完整 教学目标不明确 教学重点难点不准确
实操	教态 仪表端庄 动作示范标准 语言 讲解规范 操作 教学模式新颖 组织能力强	教态 仪表端庄 动作示范标准 语言 讲解规范 实操能力一般	教态一般 动作示范不够标准 语言 讲解规范 操作 教学模式新颖 组织能力强	教态仪表差 动作不标准 语言及组织能力较差
小组分工及配合	按时完成，按规范要求执行	按时完成 完成较为一般	后期补交 完成较为一般	未交作业 不按照规范执行

实践技能评分标准

观测点	评分标准		
	根据实际情况按体重进行分组（按每个级别 5kg 体重依次递增）		<i>D(0)</i>
卧推（权重 0.2）	男生：65-70kg（含 70kg）	女生：45-50kg（含 50kg）	动作不规范 未在规定的时间内完成 未完成自级别第一把试举
负重深蹲（权重 0.2）	70-75kg（含 75kg）	50-55kg（含 55kg）	
	75-80kg（含 80kg）	55-60kg（含 60kg）	
屈腿硬拉（权重 0.2）	<p>每组别按体重轻重有序进行试举</p> <p>第一把重量为级别起始体重 + 10kg（如 65-70kg 组别，第一把 75kg），每 5kg 递增，第一把成功，成绩 60 分）</p> <p>学生可自由选择是否试举每把重量（注意：第一把重量轮空，进行后面试举，失败，总成绩为 0 分）</p> <p>60-100 分成绩按平行班各体重级别依次划分</p>	<p>每组别按体重轻重有序进行试举</p> <p>第一把重量为级别起始体重-10kg（如 45-50kg 组别，第一把 35kg），每 5kg 递增，第一把成功，成绩 60 分）</p> <p>学生可自由选择是否试举每把重量（注意：第一把重量轮空，进行后面试举，失败，总成绩为 0 分）</p> <p>60-100 分成绩按平行班各体重级别依次划分</p>	

考试（口述）评分标准

观测点	评分标准			
	<i>A(100)</i>	<i>B(80)</i>	<i>C(60)</i>	<i>D(0)</i>

<p>抽题</p> <p>抽取一个肌肉部位</p> <p>对应 3 个锻炼动作，取其中一个锻炼动作进行完整表述</p>	<p>三个锻炼动作与对应锻炼部位相一致</p> <p>其一动作要领及易犯错误动作表述准确</p> <p>示范动作标准无误</p> <p>保护与帮助准确</p>	<p>三个锻炼动作与对应锻炼部位相一致</p> <p>其一动作要领及易犯错误动作表述基本准确示范动作基本无误</p> <p>保护与帮助基本准确</p>	<p>三个锻炼动作与对应锻炼部位混淆</p> <p>其一动作要领及易犯错误动作表述基本准确</p> <p>示范动作基本无误</p> <p>保护与帮助基本准确</p>	<p>三个锻炼动作严重混淆</p> <p>动作要领</p> <p>示范动作</p> <p>易犯错误都不知晓</p>
---	---	---	--	---