

《健身运动》教学大纲

课程名称：健身运动	课程类别（必修/选修）：必修
课程英文名称：Body-building	
总学时/周学时/学分：大一总学时 28/周学时 2/学分 1 大二总学时 28/周学时 2/学分 0.5	其中实验/实践学时：大一 28 学时 大二 28 学时
先修课程：无	
授课时间：1-14 周	授课地点：健身房
授课对象：大一大二非社体专业学生	
开课学院：教育学院（师范学院）体育系	
任课教师姓名/职称：孙吴莹/助教 牛梓淞/助教	
答疑时间、地点与方式：随堂、健身房、现场及电话答疑	
课程考核方式：开卷（）闭卷（）课程论文（）其它（√）实践测评	
使用教材：健身健美运动	
教学参考资料：肌肉健美训练图解、健身健美	
课程简介： 健身运动是一项根据人体生命科学及相关学科的原理，运用不同的运动方式方法，并通过各种形式进行练习，以增强人们体质，提高生活质量，延长人类生命为目的的体育运动，所有健身运动项目的概括，包括健美运动、康复健身、体形塑造及娱乐健身 健身运动课程的教学目的和任务是通过学习与实践，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	
课程教学目标 一、知识目标： 1. 通过本课程的学习，使学生了解健身运动起源、发展、作用、特点，理解并掌握健身健美运动科学的锻炼方法；技术上熟知健身房内各健身器械的名称以及相对应发达的身体肌肉部位 2. 通过编写训练计划，掌握健美训练的最佳动作与锻炼方法；技能上培养其组织指导健身锻炼的能力 主要的知识点和技能分为：健身运动的基本理论知识、基本技术动作练习、身体各部分肌	本课程与学生核心能力培养之间的关联(授课对象为理工科专业学生的课程填写此栏)： <input type="checkbox"/> 核心能力 1. <input type="checkbox"/> 核心能力 2. <input type="checkbox"/> 核心能力 3. <input type="checkbox"/> 核心能力 4.

肉的练习锻炼方法					□核心能力 5. □核心能力 6. □核心能力 7. □核心能力 8.	
二、能力目标：1.循序渐进，由易到难，初步学会运用各种健身器材进行具体的方法和技术练习 2. 从事健身运动的指导与教学，简单掌握一定实践经验						
三、素质目标：1. 对学生进行审美教育，培养学生健康的体态，健美的体形，自觉投入到科学的体育健身运动中，培养其积极主动性，加强学生责任感及价值观的培养教育 2. 培养学生的各项专业素质及组织指导能力，提高学生的自信心，改善其精神面貌，充分体现“生命在于运动”						
实践教学进程表						
周次	实验项目名称	主讲教授	学时	重点、难点、课程思政融入点	项目类型（验证/综合/设计）	教学手段
1	各健身器械作用与用途的了解掌握与熟悉	孙吴莹 牛梓淞	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：掌握教学原则 课程思政融入点：引导学生形成正确的审美观,在课堂实践过程中树立正确的合作精神、团队意识	综合	随堂
2	健身运动特点与形式 健身运动教学方法	孙吴莹 牛梓淞	2	重点：对健身器械有一定的了解，能正确使用器械 难点：深入了解健身健美运动以及相关锻炼器材 课程思政融入点：鼓励学生在锻炼的过程中发扬因地制宜、创新发展的科学态度，主动思考，使理论与实践相辅相成	综合	课堂讲授、小组讨论、实训
3	掌握身体各肌肉群的锻炼方	孙吴莹	2	重点：结合各种健身器材进行腹	综合	课堂讲授、小组讨论、实

	法并运用各种健身器材进行身体锻炼 (主要通过以下四个部分进行练习:杠铃、哑铃、健身固定器械、徒手练习)	牛梓淞		部肌群练习 难点: 通过实践学习,掌握身体腹部科学的肌肉锻炼方法 课程思政融入点: 克服惰性,培养不怕吃苦、挑战自我的意识		训
4	掌握身体各肌肉群的锻炼方法并运用各种健身器材进行身体锻炼	孙吴莹 牛梓淞	2	重点: 结合各种健身器材进行胸部肌群练习 难点: 通过实践学习,掌握身体胸部科学的肌肉锻炼方法	综合	课堂讲授、小组讨论、实训
5	掌握身体各肌肉群的锻炼方法并运用各种健身器材进行身体锻炼 (主要通过以下四个部分进行练习:杠铃、哑铃、健身固定器械、徒手练习)	孙吴莹 牛梓淞	2	重点: 结合各种健身器材进行臂部(肱二头肌、肱三头肌)肌群练习 难点: 通过实践学习,掌握身体臂部科学的肌肉锻炼方法	综合	课堂讲授、小组讨论、实训
6	素质练习 50米跑练习	孙吴莹 牛梓淞	2	重点: 提高运动成绩 难点: 起跑、途中跑	综合	实训
7	掌握身体各肌肉群的锻炼方法并运用各种健身器材进行身体锻炼 (主要通过以下四个部分进行练习:杠铃、哑铃、健身固定器械、徒手练习)	孙吴莹 牛梓淞	2	重点: 结合各种健身器材进行背部肌群练习 难点: 通过实践学习,掌握身体背部科学的肌肉锻炼方法。	综合	课堂讲授、小组讨论、实训
8	掌握身体各肌肉群的锻炼方法并运用各种健身器材进行身体锻炼	孙吴莹 牛梓淞	2	重点: 结合各种健身器材进行肩部肌群练习	综合	课堂讲授、小组讨论、实训

	（主要通过以下四个部分进行练习：杠铃、哑铃、健身固定器械、徒手练习）			难点： 通过实践学习，掌握身体肩部科学的肌肉锻炼方法 课程思政融入点： 培养不怕吃苦、挑战自我的意识		
9	掌握身体各肌肉群的锻炼方法并运用各种健身器材进行身体锻炼 （主要通过以下四个部分进行练习：杠铃、哑铃、健身固定器械、徒手练习）	孙吴莹 牛梓淞	2	重点： 结合各种健身器材进行腿部肌群练习 难点： 通过实践学习，掌握身体腿部科学的肌肉锻炼方法	综合	课堂讲授、小组讨论、实训
10	数素质练习 跳远	孙吴莹 牛梓淞	2	重点： 提高运动成绩 难点： 动作要领	综合	实训
11	掌握身体各肌肉群的锻炼方法并运用各种健身器材进行身体锻炼 （主要通过以下四个部分进行练习：杠铃、哑铃、健身固定器械、徒手练习）	孙吴莹 牛梓淞	2	重点： 结合各种健身器材进行臀部肌群练习 难点： 通过实践学习，掌握身体腰部、臀部科学的肌肉锻炼方法 课程思政融入点： 在每次课的时间联系过程中要求学生克服惰性，培养不怕吃苦、挑战自我的意识	综合	课堂讲授、小组讨论、实训
12	通过自身设计的训练计划安排训练内容	孙吴莹 牛梓淞	2	重点： 对所有肌肉部位进行巩固加深记忆并自行创编 难点： 合理安排锻炼计划进行自主练习	综合	小组讨论、实训
13	素质练习跳远 50 米 素质考试	孙吴莹 牛梓淞	2	考核	综合	小组讨论、实训

14	专项内容考核、清考	孙吴莹 牛梓淞	2	身体素质考试	综合	实训
合计：		28				
考核方法及标准						
考核形式			评价标准		权重	
考勤			缺勤 1/3 者不允许参加考核，迟到早退扣 2 分，旷课扣 5 分， 事假扣 1 分		20%	
技术评定			1、理论口述 10 （例：锻炼发达胸部的动作名称、要领、呼吸方法、动作示范、注意事项） 2、技能 20 男生：宽距正握引体向上（针对部位：背部） 1 个 1 分共 10 个，6 个 6 分，6 个以下不得分 女生：窄距俯卧撑（针对部位：胸部、肱三头肌） 1 个 1 分共 10 个，6 个 6 分，4 以下不得分		30%	
身体素质			50 米或立定跳远		30%	
运动世界校园跑			学期目标：男 60km，女 50km		20%	
大纲编写时间：2020 年 8 月 30 日						
系（部）审查意见： <div style="text-align: center;">已审阅，同意执行</div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-end; margin-top: 50px;"> <div> 系（部）主任签名： <div style="font-size: 2em; margin-left: 10px;">高峰</div> </div> <div> 日期： 2020 年 9 月 1 日 </div> </div>						