

## 《普拉提》教学大纲

课程名称：普拉提		课程类别（必修/选修）：公共选修课
课程英文名称：Pilates		
总学时/周学时/学分：28/2/0.5		其中实验/实践学时：28
先修课程：无		
授课时间：可选时间		授课地点：体育系武术室或者健美操室
授课对象：全校 19 级学生		
开课学院：教育学院（师范学院）		
任课教师姓名/职称：刘兰		
答疑时间、地点与方式：课后、教室、一对一		
课程考核方式：开卷（）闭卷（）课程论文（）其它（√）实践测评		
使用教材：教学参考资料：《普拉提训练全书》 瑞尔·艾萨考维兹 人民邮电出版社		
教学参考资料：教学参考资料：《普拉提训练全书》 瑞尔·艾萨考维兹 人民邮电出版社		
<p><b>课程简介：</b>本课程是普拉提公共选修课程，它主要是锻炼人体深层的小肌肉群，维持和改善外观正常活动姿势、达到身体平衡、创展躯干和肢体的活动范围和活动能力、强调对核心肌群的控制、加强人脑对肢体及骨骼肌肉组织的神经感应及支配，再配合正确的呼吸方法所进行的一项全身协调运动。</p> <p>在普拉提的教学过程中培养学生的正确体态，良好审美观念，促进学生的个性发展。通过教学使学生能够掌握普拉提的基础技术和不同类型的连贯动作，全面增强学生体质：力量、柔韧性、协调性、灵敏性等素质，提高体能。</p>		
<p><b>课程教学目标</b></p> <p><b>1. 知识与技能目标：</b>通过对普拉提学习与实践，培养学生身体姿态意识，使学生了解学习普拉提的运动方式，初步掌握普拉提的核心要素及初级垫上基本运动动作。</p> <p><b>2. 过程与方法目标：</b>在学习普拉提的过程中，应循序渐进，由易到难，掌握普拉提的技术技能，培养兴趣，提高运动能力。</p> <p><b>3. 情感、态度与价值观发展目标：</b>通过学习和锻炼，提高学生的意志品质，培养其责任感及吃苦耐劳、勇敢顽强、不怕困难的精神。</p>		<p><b>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)：</b></p> <p><input type="checkbox"/>核心能力 1.</p> <p><input type="checkbox"/>核心能力 2.</p> <p><input type="checkbox"/>核心能力 3.</p> <p><input type="checkbox"/>核心能力 4.</p> <p><input type="checkbox"/>核心能力 5.</p>

					□核心能力 6. □核心能力 7. □核心能力 8.	
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	普拉提概述课堂规则与要求	刘兰	2	课程思政融入点:奥运的历史与国旗精神在奥运会中的表现,培养学生爱国奋发向上的精神。	综合	面授
2	呼吸与身体的正确姿态 骨盆底肌的运动	刘兰	2	课程思政融入点:中国奥运女排精神,女排精神背景因素,培养学生顽强拼搏,永攀高峰,不懈奋斗的精神。 掌握骨盆及脊柱中立位置 理解横式呼吸的呼吸方式	综合	面授
3	站姿热身运动和拉伸运动	刘兰	2	课程思政融入点:中国古代体育思想-儒家体育思想与奥林匹克精神的比较,具有哪些融通性,培养学生自我克制,自我完善,光明磊落精神。 注意身体姿态与柔韧度	综合	面授
4	婴儿式、双臂外旋、猫牛式、跪姿摆臀、胸骨下垂	刘兰	2	动作与动作之间的呼吸转换, 在做技术动作保持骨盆的中立位	综合	面授
5	风车式、侧卧抬腿、侧卧单腿画圈、侧卧前踢	刘兰	2	运用腹肌和腹斜肌发力完成动作, 动作与动作之间的呼吸转换, 在	综合	面授

				做技术动作保持骨盆的中立位		
6	反向拉伸、股四头肌伸展、 俯卧单腿后踢、泳式	刘兰	2	动作标准性与动作之间的呼吸转换, 注意身体姿态与柔韧度	综合	面授
7	复习前面所学动作	刘兰	2	动作标准性与动作之间的呼吸转换, 运用正确肌肉进行练习与动作的控制	综合	面授
8	单腿画圈、骨盆卷动、一百次、仰卧卷起、	刘兰	2	动作标准性与动作之间的呼吸转换, 运用正确肌肉进行练习与动作的控制	综合	面授
9	单腿伸展、双腿伸展、直推交替伸展、双腿直伸展	刘兰	2	动作标准性与动作之间的呼吸转换, 运用正确肌肉进行练习与动作的控制	综合	面授
10	十字交叉扭转式、V字形体、肩桥、反向卷腹、	刘兰	2	动作标准性与动作之间的呼吸转换, 运用正确肌肉进行练习与动作的控制	综合	面授
11	脊柱拉伸、美人鱼式、足部系列动作、侧向曲体、锯式	刘兰	2	动运用正确肌肉进行练习与动作的控制作标准性与动作之间的呼吸转换,	综合	面授
12	剪刀脚、脚踏车、颈部拉伸	刘兰	2	动作标准性与动作之间的呼吸转换, 运用正确肌肉进行练习与动作的控制	综合	面授
13	复习所有动作	刘兰	2	动作标准性与动作之间的呼吸转换, 运用正确肌肉进行练习与动作的控制	综合	面授
14	考核				综合	面授

合计：	28			
考核方法及标准				
考核形式	评价标准			权重
出勤及课堂表现	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%
素质评定	50 米跑步或立定跳远			30%
技术评定	挑选 10 个指定动作及数量，每个动作满分 10 分，根据动作准确性给予评分，60 分以下的不予总评。			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;"> <div>系（部）主任签名：高峰</div> <div>日期：2020 年 9 月 1 日</div> </div>				