

《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	
授课时间：2020-2021 第一学期 1-16	授课地点：健身房
授课对象：18 级全体社会体育指导与管理学生 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/助教	
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（√）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	
<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，运用不同的运动方式与方法，使之掌握一定的专业健身健美知识，并通过各种形式进行实践与练习，以增强体质，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，包括健美运动、康复健身、体形塑造及娱乐健身。</p> <p>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，养成良好的健身习惯。</p>	
<p>课程教学目标</p> <p>一、知识目标：</p> <p>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</p>	<p>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)：</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>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、身体各部分肌肉的练习锻炼方法，同时，熟悉健美竞赛中规定动作的展示，能自行创编健美竞赛中自由造型的表演</p> <p>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</p> <p>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、身体各部分肌肉的练习锻炼方法</p> <p>二、能力目标：</p> <p>1.循序渐进，由易到难，学会运用各种健身器材进行具体的方法和技术练习，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，通过学生自我实践与练习，制定训练计划，培养学生指导业余健身健美爱好者的训练能力</p> <p>2. 从事健身运动的指导与教学，简单掌握一定实践经验，使学生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</p> <p>三、素质目标：</p> <p>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</p> <p>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”</p>	<p>□核心能力 4.</p> <p>□核心能力 5.</p> <p>□核心能力 6.</p> <p>□核心能力 7.</p> <p>□核心能力 8.</p>						
理论教学进程表							
周次	教学主题	主讲教师	学时数	教学的重点、难点、课程思政融入点	教学模式 (线上/混合式/线下)	教学方法	作业安排
1	健身运动概况 介绍健身场地与器材	孙吴莹	2	重点： 主要介绍健身运动起源、发展、分类、特点及作用 从理论的角度熟知健身运动的特	线下	讲授	课程思政作业：要求学生每人阅读两篇关于健

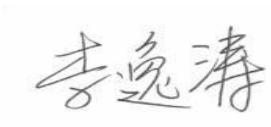
				点、目的、注意事项 难点： 明确教学形式掌握教学原则 课程思政融入点： 介绍健身运动的功能作用，引导学生形成正确的审美观，在课堂实践过程中树立正确的合作精神、团队意识			身的相关的文章资讯
合计：			2				
实践教学进程表							
周次	实验项目名称	主讲教授	学时	重点、难点、课程思政融入点	项目类型（验证/综合/设计）	教学手段	
2	熟悉健身房相关器械 掌握身体腰部腹部肌肉群的锻炼方法	孙吴莹	2	重点： ：对健身器械有一定的了解，能正确使用器械 难点： 初步通过实践学习，掌握科学的肌肉锻炼方法，以腹部为例感受各肌肉群的收缩 课程思政融入点： 鼓励学生在锻炼的过程中发扬因地制宜、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	掌握身体胸部肌肉群的锻炼方法 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：	孙吴莹	2	重点： 通过实践学习，掌握胸部科学的肌肉锻炼方法 难点： 结合各种健身器械进行练习	综合	课堂讲授、小组讨论、实训	

	杠铃、哑铃、健身固定器械、徒手练习)			课程思政融入点： 要求学生克服惰性，培养不怕吃苦、挑战自我的意识		
4	掌握身体肱三头肌肌肉群的锻炼方法 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	2	重点： 通过实践学习，掌握肱三头肌肌肉群科学的肌肉锻炼方法 难点： 结合各种健身器械进行练习 课程思政融入点： 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
5	自主练习：复习发展胸部、肱三头肌肌肉群力量动作	孙吴莹	2	重点： 通过实践学习，掌握科学的肌肉锻炼方法，结合各种健身器械进行练习 难点： 通过自身锻炼的目标，自主选择锻炼内容，在实际教学中达到基本训练要求与效果 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
6	掌握身体背部肌肉群的			重点： 通过实践学习，掌握背部	综合	课堂讲授、小组讨论、实训

	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)			肌肉群科学的肌肉锻炼方法 难点: 结合各种健身器械进行练习 课程思政融入点: 要求学生克服惰性,培养不怕吃苦、挑战自我的意识		
7	掌握身体肱二头肌肌肉群的锻炼方法 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	2	重点: 通过实践学习,掌握肱二头肌肌群科学的肌肉锻炼方法 难点: 结合各种健身器械进行练习 课程思政融入点: 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
8	自主练习:复习发展背部、肱二头肌肌肉群力量动作	孙吴莹	2	重点: 通过实践学习,掌握科学的肌肉锻炼方法,结合各种健身器械进行练习 难点: 通过自身锻炼的目标,自主选择锻炼内容,在实际教学中达到基本训练要求与效果 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	综合	课堂讲授、小组讨论、实训

				理论与实践相辅相成		
9	期中考试： 引体向上、双杠臂屈伸	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	课堂讲授、小组讨论、实训
10	掌握身体腿部肌肉群的锻炼方法 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	2	重点： 通过实践学习，掌握科学的肌肉锻炼方法 难点： 结合各种健身器械进行练习 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
11	掌握身体臀部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	2	重点： 通过实践学习，掌握科学的肌肉锻炼方法 难点： 结合各种健身器械进行练习 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 自主设计练习	孙吴莹	2	重点： 对所有肌肉部位进行巩固加深记忆并自行创编制定健身训练计划 难点： 自行设计训练计划，合理	综合	课堂讲授、小组讨论、实训

				安排锻炼计划进行自主练习		
13	复习身体各大肌肉群 简单介绍健身运动竞赛规则	孙吴莹	2	重点： 掌握健身健美竞赛规则和裁判法。 难点： 健身健美比赛裁判的分工与职责	综合	课堂讲授、小组讨论、实训
14	复习总结身体各大肌肉群 简单介绍健身运动竞赛规则	孙吴莹	2	重点： 掌握健身健美竞赛规则和裁判法。 难点： 健身健美比赛裁判的分工与职责	综合	课堂讲授、小组讨论、实训
15	专项考核 1 组（体重级别）专项卧推考核 2 组（体重级别）专项理论考核（口述）	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
16	专项考核 清考） 1 组（体重级别）专项理论考核（口述） 2 组（体重级别）专项卧推考核	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
合计：			30			
考核方法及标准						
考核形式				评价标准		权重
平时成绩				考勤（不允许无故迟到、旷课、早退；迟到/早退扣 2 分，		20%

	旷课 4 分，旷 3 次（含）以上取消考试成绩）	
技术	期末：口述身体主要肌肉部位（胸部、肩部、肱二头肌等）的练习方法（3 个）进行技术动作示范，简要指出易犯的错误动作	30%
技能	期中：引体向上 10%、双杠臂屈伸 10% 期末：卧推 30%	50%
<p>大纲编写时间：</p> <p>系（部）审查意见：</p> <p>已审阅，同意执行。</p> <div style="text-align: right; margin-top: 100px;">  系（部）主任签名： 日期： 2020 年 9 月 1 日 </div>		