

《健身健美》教学大纲

课程名称：健身健美	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：30/2/0.5（22级）1（23级）	其中实验/实践学时：30
先修课程：无	
授课时间：1-15周	授课地点：健身房
授课对象：2022级 2023级公共选项课学生	
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 现场答疑	
课程考核方式：开卷（）闭卷（）课程论文（）其它（P）实践测评	
使用教材：无	
教学参考资料：无	
<p>课程简介：健身健美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，并通过各种形式练习，以增强人们体质，提高生活质量的体育运动。</p> <p>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。</p>	
<p>课程教学目标：</p> <p>一、知识目标：</p> <ol style="list-style-type: none">1、熟悉各身体部位肌肉构成；2、熟知健身房内各健身器械操作及对应锻炼肌肉部位；3、掌握各肌肉部位相对应正确锻炼方法。 <p>二、能力目标：</p> <ol style="list-style-type: none">1、初步学会运用一些具体有效的方法和技术以提高身体素质及运动能力；2、充分发挥自主能动性，培养创新精神，创编训练计划进行实践，提高自身健美健身能力；	

3、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，培养学生端庄的体态，健美的体形；

2、自觉投入到科学的体育健身运动中，培养其积极主动性；


3、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）	教学方法
1	素质练习 概述健身健美运动相关知识 规范使用健身器械的要求	孙吴莹	2	重点：初步了解健身健美运动，安全教育 难点：正确使用器械，意念控制各肌肉发力	综合	课堂讲授、实训
2	胸部肌肉构成 肌群锻炼方法（杠铃、哑铃、健身固定器械、徒手练习） 卧推动作讲解示范 技术动作实践掌握	孙吴莹	2	重点：正确掌握卧推技术动作要领，规范完成技术动作 难点：仰卧推举分解动作细节，肘关节屈伸的角度杠铃下落轨迹及呼吸配合节奏 课程思政融入点：引导学生养成终身运动的习惯、发展健全人格、弘扬体育精神	综合	课堂讲授、实训
3	肩部肌肉构成 肌群锻炼方法 技术动作实践掌握 卧推练习（循序渐进负重练习）	孙吴莹	2	重点：掌握三角肌前束锻炼方法 难点：肩后束的用力感受，俯身飞鸟分解动作细节，呼吸配合节奏 课程思政融入点：鼓励学生坚持练习，培养学生踏实严谨、耐心专注、	综合	课堂讲授、实训

				吃苦耐劳等优秀品质		
4	肱二头肌/肱三头肌肌肉构成 肌群锻炼方法 技术动作实践掌握	孙吴莹	2	重点:掌握肱二肱三头肌锻炼方法 难点:站姿弯举不同的角度体会长头短头的用力感受,俯身臂屈伸分解动作细节,呼吸配合节奏	综合	课堂讲授、实训
5	腹部肌肉构成 肌群锻炼方法 技术动作实践掌握	孙吴莹	2	重点:掌握腹直肌锻炼方法 难点:上中下腹分解动作细节,呼吸配合节奏,体会不同用力感受 课程思政融入点:鼓励学生坚持练习,在练习过程中要求学生克服惰性,不怕吃苦、挑战自我	综合	课堂讲授、实训
6	技术技能考核卧推 屈腿硬拉技术动作讲解示范	孙吴莹	2	重点:卧推考试的高效完成 难点:屈腿硬拉分解动作细节,呼吸配合节奏	验证	考核、课堂讲授、实训
7	背部肌肉构成 肌群锻炼方法 技术动作实践掌握	孙吴莹	2	重点:掌握引体向上锻炼方法,充分感受背阔肌用力 难点:俯身杠铃划船技术动作,呼吸配合节奏	综合	课堂讲授、实训
8	腿部肌肉构成 肌群锻炼方法 技术动作实践掌握	孙吴莹	2	重点:掌握杠铃负重深蹲方法 难点:不同站距与角度变化对腿部不同点的刺激感受	综合	课堂讲授、实训
9	素质练习 臀部肌肉构成 肌群锻炼方法 技术动作实践掌握	孙吴莹	2	重点:硬拉方式对臀腿的不同刺激 难点:杠铃臀桥分解动作细节,呼吸配合节奏,防止腰部代偿	综合	课堂讲授、实训

10	合理科学的健身方式 训练计划的设计与实践练习 素质练习	孙吴莹	2	重点：合理制定训练计划 难点：创新与实践 课程思政融入点：鼓励学生在创编过程中发扬创新发展的科学态度，主动思考，积极参与	综合	课堂讲授、实训
11	身体各大肌群总结复习 简单介绍健身健美竞赛知识 自主练习	孙吴莹	2	重点：掌握身体各肌群锻炼方法 难点：分解动作细节，呼吸配合节奏	综合	课堂讲授、实训
12	身体素质考核 简单阐述有氧（耐力）、增肌训练方法 实践练习	孙吴莹	2	素质考核 50 米	验证	考核
13	身体素质考核 实践练习	孙吴莹	2	素质考核 男引体向上；女仰卧起坐	验证	考核
14	技术技能考核	孙吴莹	2	硬拉	验证	考核
15	机动	孙吴莹	2	清考	验证	考核
合计：		30				
考核方法及标准						
考核形式			评价标准			权重
出勤及课堂表现			考勤：迟到早退 1-5 分；旷课 5 分；请假 1 分；旷课 3 次（或 6 课时）取消考试资格			总分直接扣
运动校园跑			学期目标：男 60km 女 50km			20%
技术技能考核			技术考试： 卧推/屈腿硬拉 各项 2 分 x10 个			40%

	<div>女：</div> <table><tr><td>体重</td><td>卧推</td><td>硬拉</td></tr><tr><td>40-45kg（含）</td><td>6kg</td><td>16kg</td></tr><tr><td>45-50kg（含）</td><td>12kg</td><td>20kg</td></tr><tr><td>50-55kg（含）</td><td>16kg</td><td>25kg</td></tr><tr><td>55kg 以上</td><td>20kg</td><td>30kg</td></tr></table> <div>男：</div> <table><tr><td>体重</td><td>卧推</td><td>硬拉</td></tr><tr><td>55kg 以下</td><td>25kg</td><td>35kg</td></tr><tr><td>55-65kg（含）</td><td>30kg</td><td>40kg</td></tr><tr><td>65-75kg（含）</td><td>35kg</td><td>45kg</td></tr><tr><td>75kg 以上</td><td>40kg</td><td>50kg</td></tr></table>	体重	卧推	硬拉	40-45kg（含）	6kg	16kg	45-50kg（含）	12kg	20kg	50-55kg（含）	16kg	25kg	55kg 以上	20kg	30kg	体重	卧推	硬拉	55kg 以下	25kg	35kg	55-65kg（含）	30kg	40kg	65-75kg（含）	35kg	45kg	75kg 以上	40kg	50kg	
体重	卧推	硬拉																														
40-45kg（含）	6kg	16kg																														
45-50kg（含）	12kg	20kg																														
50-55kg（含）	16kg	25kg																														
55kg 以上	20kg	30kg																														
体重	卧推	硬拉																														
55kg 以下	25kg	35kg																														
55-65kg（含）	30kg	40kg																														
65-75kg（含）	35kg	45kg																														
75kg 以上	40kg	50kg																														
身体素质考核	1. 男女 50 米 2. 男 引体向上；女 仰卧起坐	40%																														
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：2024.3.1																																
<div>系（部）审查意见：</div> <div>已审阅，同意执行</div> <div></div> <div>系（部）主任签名：日期： 2024 年 3 月 6 日</div>																																

