**《健身运动(形体训练)》课程教学大纲**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **课程名称：健身运动（形体训练）** | | | | | **课程类别（必修/选修）：**选修 | | | | |
| **课程英文名称：Body building** | | | | | | | | | |
| **总学时/周学时/学分：32/2/2** | | | | | **其中实验学时：** | | | | |
| **先修课程：** | | | | | | | | | |
| **授课时间：2017-2018学年第一学期** | | | | | **授课地点：健身房** | | | | |
| **授课对象：2015级社会体育管理与指导专业学生** | | | | | | | | | |
| **开课院系：**体育系 | | | | | | | | | |
| **任课教师姓名/职称：牛梓淞**/ | | | | | | | | | |
| **联系电话：**18688659855 | | | | | **Email:197602682@qq.com** | | | | |
| **答疑时间、地点与方式：健身房 现场及电话答疑** | | | | | | | | | |
| **课程考核方式：**开卷**（ ）** 闭卷**（ V ）** 课程论文**（ ）** 其它**（V,技术考核）** | | | | | | | | | |
| **使用教材：健身健美运动教程**  **教学参考资料：** | | | | | | | | | |
| **课程简介：**  **《健身健美运动》通过学习健身健美运动，提高力量和发达肌肉，改善体形 矫正不良体态，减肥瘦身，提高人体运动能力。** | | | | | | | | | |
| **课程教学目标**  **1、使学生了解和掌握健身健美的基本知识和技术技能全面发展身体素质。**  **2、促进健康 改善体态 塑造体形 减少多余脂肪。**  **3、增强力量，发展耐力 均衡全身肌肉发展。**  **4、让学生学会如何安全的使用器械，科学训练。** | | | | | | **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）：**  **□核心能力1.**  **□核心能力2.**  **□核心能力3.**  **□核心能力4.**  **□核心能力5.**  **□核心能力6.**  **□核心能力7．**  **□核心能力8．** | | | |
| **理论教学进程表** | | | | | | | | | |
| **周次** | **教学主题** | | **教学时长** | **教学的重点与难点** | | | **教学方式** | | **作业安排** |
| **1** | **健身健美概述** | | **2** | **课程介绍** | | | **理论** | |  |
| **2** | **生物学基础** | | **2** | **肌肉的类型与训练** | | | **理论** | |  |
| **3** | **胸部训练** | | **2** | **胸部的训练与器械使用** | | | **实训** | |  |
| **4** | **背部训练** | | **2** | **背部的训练与器械的使用** | | | **实训** | |  |
| **5** | **肩部训练** | | **2** | **肩部的训练与器械的使用** | | | **实训** | |  |
| **6** | **大臂训练** | | **2** | **大臂的训练与器械的使用** | | | **实训** | |  |
| **7** | **腰腹部训练** | | **2** | **腰腹的训练与器械的使用** | | | **实训** | |  |
| **8** | **臀部训练** | | **2** | **臀部的训练与器械的使用** | | | **实训** | |  |
| **9** | **大腿训练** | | **2** | **大腿的训练与器械的使用** | | | **实训** | |  |
| **10** | **小腿训练** | | **2** | **小腿的训练与器械的使用** | | | **实训** | |  |
| **11** | **小臂训练** | | **2** | **小臂的训练与器械的使用** | | | **实训** | |  |
| **12** | **拉伸训练** | | **2** | **每块肌肉拉伸的精准性** | | | **实训** | |  |
| **13** | **复合式训练** | | **2** | **TABATA** | | | **实训** | |  |
| **14** | **复合式训练** | | **2** | **TABATA** | | | **实训** | |  |
| **15** | **期末技术考核** | | **2** | **期末测验** | | |  | |  |
| **16** | **期末技术考评** | | **2** | **期末考试** | | |  | |  |
| **合计：** | | | 32 |  | | |  | |  |
| **成绩评定方法及标准** | | | | | | | | | |
| **考核形式** | | **评价标准** | | | | | | **权重** | |
| 平时 | | 课堂表现 考勤 作业 | | | | | | 30% | |
| 实践 | | 器械使用 | | | | | | 30% | |
| 期末考核 | | 理论试卷考试 | | | | | | 40% | |
| **大纲编写时间：2017/9/2** | | | | | | | | | |
| **系（部）审查意见：**  。  系（部）主任签名： 日期： 年 月 日 | | | | | | | | | |

**注：1、课程教学目标：请精炼概括3-5条目标，并注明每条目标所要求的学习目标层次（理解、运用、分析、综合和评价）。本课程教学目标须与授课对象的专业培养目标有一定的对应关系**

**2、学生核心能力即毕业要求或培养要求，请任课教师从授课对象人才培养方案中对应部分复制（http://jwc.dgut.edu.cn/）**

**3、教学方式可选：课堂讲授/小组讨论/实验/实训**

**4、若课程无理论教学环节或无实践教学环节，可将相应的教学进度表删掉。**