**【 器械健美 2 】**

 **【 BODY BUILDING 2 】**

一、基本信息

**课程代码：**【2100084】

**课程学分：**【1学分】

**面向专业：**【全校本、专科各专业】

**课程性质：**【通识教育必修课】

**开课院系：**体育教学部

**使用教材：**【林恬主编.《新编高校体育与健康教程》.上海交通大学出版社，2016年版】

参考书目：【《肌肉健美训练图解》德拉威尔（Fredreic Delavier）、李振华主编..山东科学技术出版社，2012年09月出版】

【《施瓦辛格健身全书》 阿诺德·施瓦辛格 主编. 北京科学技术出版社. 2012年版】

【《科学健身新概念》 王正伦 主编 江苏科学出版社 2003年】

**课程网站网址：**<http://ygty.gench.edu.cn/2961/list.htm>

二、课程简介

健美运动是一门改造人体体形的体育科学。它是以杠铃、哑铃等各种现代化专业健美器械，采用科学的力量练习来达到增强身心健康，塑造健美体形。20世纪80年代末进入高校体育课堂的健美运动，现已成为大学男生选项课的重要项目，拥有健美的体型已经成为年轻一代的梦想，因此健美运动正凭借其独特的魅力成为全民体育锻炼的时尚项目。大学阶段的健美教学以培养学生掌握科学训练的方法，建立和养成良好的锻炼习惯为目的，使之成为全民健身运动的积极参与者和倡导者。

健美运动是一门综合性很强的项目，本课程要求学生掌握健美的基本理论，即科学训练、合理的营养、心理上促进因素、每次锻炼间良好的恢复四个要素，要结合大学生的知识水平对肌肉纤维生长的生理因素进行剖析，了解健美训练的原则，让学生能够依据自身的特点，确立阶段目标。2、健美锻炼又具有个性化特点，因此需要理论教学与直观教学相结合，结合人体肌肉解剖图，动作技术挂图等把健美理论知识与锻炼实践有机结合起来，更直观有效。3 、健美教学在遵循项目特点的基础上，以人为本，服务于学生身心全面发展。在健美锻炼时要求以体能水平接近的学生采用自愿组合的方式，组成二至三人一组的搭档训练保护组合，兼顾力量练习时组与组之间的间歇时间，保证运动强度和密度及安全锻炼的要求，同时可提高锻炼的积极性，达到互相促进的目的;4 、熟练掌握健美训练基本原则和人体各部位肌肉的锻炼方法，及安全使用健美器械的方法。

1. 选课建议

本课程为体育必修课自选项目课程，适合全校本专科各专业学生。如有伤、残、病及身体异常、特型等特殊原因不能参加正常体育活动的学生，应提出申请，改上以指导康复、保健为主的体育保健班课程。

四、课程目标/课程预期学习成果

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 课程预期学习成果 | 课程目标（细化的预期学习成果） | 教与学方式 | 评价方式 |
| 1 | LO211 | 能根据需要自己制定课外运动（跑步）计划，确定练习时间与强度等。 | 课堂讲授、示范、模拟练习，学生课外练习 | “运动世界校园”APP完成评价 |
| 2 | L0311 | 了解、掌握各种运动器械锻炼技能，提高学生身体素质和健身锻炼方法，为终身健身打下良好基础。 | 课堂讲解、示范，学生练习，分组组合模拟训练各个肌群。 | 平板支撑计时俯卧撑测试 |
| 3 | L0411 | 遵守课堂纪律，遵守竞赛规则，具备守法意识。 | 宣布课堂纪律，讲授运动规则，课堂练习 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 |
| 4 | LO414 | 全面提高身体素质和身心健康，能承受学习和生活中的压力。 | 课堂讲授，学生练习，模拟测试 | 男子1000米女子800米跑步评价 |

五、课程内容

**（一）理论部分（2学时）**

**1、**导言

 课程介绍、评价方法、基本要求、课外练习、注意事项等

2、器械健美运动的起源与发展,器械健美运动的特点与锻炼价值

3、器械健美运动练习方法

4、健美的竞赛方法与规则介绍

**教学难点：** 了解器械健美运动的规则、竞赛方法、识别各种器械使用方法。

**（二）实践部分（30学时）**

1、胸大肌肉的训练方法（4学时）

 卧推、器械坐姿推举,仰卧飞鸟、大飞鸟,双杠双臂屈伸、夹胸器、俯卧撑。

2、背部肌群的训练方法（4学时）

 杠铃,哑铃划船、引体向上、坐姿重锤前拉引、坐姿重锤下拉、杠铃俯立划船、俯卧挺身、直腿硬拉。

3、三角肌、斜方肌的训练方法（2学时）

杠铃直立划船、哑铃侧平举、坐姿哑铃推举及转腕推举、哑铃俯立侧平举、坐姿哑铃颈后推举、前、后耸肩。

1. 肱二头肌和肱三头肌的训练方法（2学时）

 各种姿势的杠铃、哑铃弯举和各体位的臂屈伸。。

1. 前臂肌群的训练方法（2学时）

 正、反腕弯举。

1. 腹部肌群的训练方法：上腹部（2学时）

 各体位的卷腹训练、下腹部：各体位的仰卧举腿、腹外侧肌：转体仰卧起坐、体侧举。

1. 腿部肌群的训练方法： 股四头肌（2学时）

 负重蹲举、蹬举、股二头肌：腿弯举、小腿肌群：站立、坐姿举踵、臀部，大腿：减缩脂肪练习。

**基本要求：**掌握健美器械规范的基本动作，培养正确的动作姿态，培训大学生喜欢健美器械课的兴趣，形成良好的锻炼习惯。

**教学难点：**练习器械动作一定要到位，根据自身情况控制各个器械练习的数量和重量。不能过度训练，避免肌肉拉伤。

8、体能练习（8学时）

① 短跑 ② 中长跑 ③ 弹跳力 ④ 柔韧 ⑤ 引体向上（女仰卧起坐）

**基本要求：**通过体能练习，提高学生的跑、跳、投能力及腰腹力量。

**教学难点：**调动学生积极练习以及练习的持续性。

9、有氧健身跑（课外练习）

 运用“运动世界校园”APP软件，要求学生利用课外活动时间进行跑步练习，一学期应完成40次，每次2公里以上，配速要求10分/千米。

**基本要求：**通过有氧健身跑练习，增强学生的心、肺功能，提高耐力身体素质。

**教学难点：**监控及预防学生代跑等作弊行为以及练习的持续性。

10、考核与机动（4学时）

**六、评价方式与成绩**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 总评构成（4个X） | 评价方式 | 占比 |
| X1 | 器械健美专项考核 | 40 |
| X2 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 | 20 |
| X3 | 男子1000米女子800米跑步评价 | 20 |
| X4 | “运动世界校园”APP完成评价 | 20 |

**“X”的评价方式（100 %）**

本课程的X由X1、X2、X3和X4组成，分别各占40%、20%、20%、20%。

**“X1”的评价方式：器械健美专项考核（满分100分，占总成绩40 %**）

（1）一分钟立卧跳（50分）

1、考核方法：站立蹲下，并把你的双手放置在双脚前面；双脚向后蹬直，后蹬腿；保持手掌撑地的动作；然后收回双脚，回到起始动作，双脚打开起跳离地、双手举过头顶在最高处击掌。

2、达标评分一览表

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 秒数 | 100 | 120 | 140 | 160 | 180 | 200 | 220 | 240 | 260 | 280 |
| 成绩 | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 |

（2）前击掌俯卧撑（50分）

1、考核方法：俯卧撑位开始，降低身体使胸部几乎触地。爆发性发力使上身尽可能高的离地，空中击掌，然后返回俯卧撑位。

2、达标评分一览表

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 数量 | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |
| 成绩 | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 |

**“X2”的评价方式：考勤、检查着装、课堂练习评价（满分100分，占总成绩20 %**）

 每学期要求参与16次课堂学习，每次课进行考勤，迟到一次扣5分，早退一次扣10分，旷课一次扣15分；上课玩手机每次扣5分；未按要求穿着运动服上课每次扣5分；未按规定完成练习扣5-15分。凡一学期累计缺课（包括病假、事假、公假等）达到1/3(6次)及以上，总成绩“0”分，不予安排补考，做重修处理。

**“X3” 的评价方式：男子1000米女子800米跑步评价（满分100分，占总成绩20 %）**

全班分成若干组，每组15人左右，分别对各组每个人跑步进行测试，并记录成绩。

男子1000米、女子800米素质考核评分标准对照表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 男子1000米 | 女子800米 | 分值 |
| 100 | 3'20" | 3'25" | 100 |
| 95 | 3'25" | 3'30" | 95 |
| 90 | 3'30" | 3'35" | 90 |
| 85 | 3'40" | 3'45" | 85 |
| 80 | 3'50" | 3'55" | 80 |
| 75 | 4'00" | 4'05" | 75 |
| 70 | 4'10" | 4'15" | 70 |
| 65 | 4'20" | 4'25" | 65 |
| 60 | 4'32" | 4'34" | 60 |
| 50 | 5'00" | 5'00" | 50 |
| 40 | 5'30" | 5'30" | 40 |
| 30 | 6'00" | 6'00" | 30 |
| 20 | 6'30" | 6'30" | 20 |
| 10 | 7'00" | 7'00" | 10 |

**“X4”的评价方式**：**运动世界校园APP完成评价（满分100分，占总成绩20 %**）

评分标准：一学期要求40次，按照“运动世界校园版APP”系统要求，每次跑2公里，配速要求4-10分钟/公里，成绩异常或未完成不记录成绩，一天最多记录1次成绩，每完成一次有效跑步记2.5分，满分100分。每个学生1学期必须完成至少24次，达不到24次则本学期体育成绩记“0”分，且不得参加补考，要重修。

撰写人：体育教学部 主任审核签名： 林恬、刘彬 审核时间:2018.8.