上海建桥学院课程教学进度计划表

**一、基本信息**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 课程代码 | 2100084 | 课程名称 | 器械健美 |
| 课程学分 | 1学分 | 总学时 | 32学时 |
| 授课教师 | 肖友定 | 教师邮箱 | 03031@gench.edu.cn |
| 上课班级 | 大二（本科男生） | 上课教室 | 体育馆一楼器械房 |
| 答疑时间 | 时间 : 周三 14:30---17:30 地点:体育馆电话：13817793287 | | |
| 主要教材 | 主教材：【德拉威尔（FredreicDelavier）、李振华主编.《肌肉健美训练图解》.山东科学技术出版社，2012年09月出版】 | | |
| 参考资料 | 《斯瓦辛格健美先生》 | | |

**二、课程教学进度**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 周次 | 教学内容 | 教学方式 | 作业 |
| 1 | 1、上课要求；2、学习健美训练基本原则  3、健美器械的使用及安全要求 | 讲 课 |  |
| 2 | 胸大肌肉的训练方法：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 | 讲课和实践 |  |
| 3 | 背部肌群的训练方法：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 | 讲课和实践 |  |
| 4 | 三角肌、斜方肌的训练方法：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 | 讲课和实践 |  |
| 5 | 1、肱二头肌的训练方法：各种姿势的杠铃、哑铃弯举； | 讲课和实践 |  |
| 6 | 1、复习胸大肌、背部肌群、三角肌、斜方肌、肱二头肌的训练方法。 | 讲课和实践 |  |
| 7 | 1、肱三头肌的训练方法：各体位的臂屈伸 | 讲课和实践 |  |
| 8 | 1、前臂肌群的训练方法：正、反碗弯举  2、臀部、大腿的减缩脂肪练习 | 讲课和实践 |  |
| 9 | 腹部肌群的训练方法  1、上腹部：各体位的卷腹训练  2、下腹部：各体位的仰卧举腿  3、腹外侧肌：转体仰卧起坐、体侧举” | 讲课和实践 |  |
| 10 | 1、腿部肌群的训练：股四头肌：负重蹲举、蹬举；股二头肌：腿弯举；小腿肌群：站立、坐姿举踵 | 讲课和实践 |  |
| 11 | 健美：1、复习各体位肌肉锻炼的方法 | 讲课和实践 |  |
| 12 | 健美：健美训练计划的编制方法 | 讲课和实践 |  |
| 13 | 健美：指导学生按各自的体能水平制定健美训练的计划。 | 讲课和实践 |  |
| 14 | 在教师的指导下，学生按各自的健美训练计划进行练习。 | 讲课和实践 |  |
| 15 | 健美专项考核：平板支撑 | 考核 |  |
| 16 | 1、机动  2、补测 |  |  |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **X1** | | **X2** | | **X3**…… | | **期末考试** | |
| 形式 | 占总评 比例 % | 形式 | 占总评比例 % | 形式 | 占总评比例 % | 形式 | 占总评比例 % |
| 完成课堂练习、常规 | 20% | 课堂规范、积极主动、协同创新、团队合作以及意志品质等 | 20% | 课外“运动世界校园”APP练习 | 20% | 健美专项考核：平板支撑 | 40% |

教学内容不宜简单地填写第几章、第几节，应就教学内容本身做简单明了的概括；

教学方式为讲课、实验、讨论课、习题课、参观、边讲边练、汇报、考核等；

评价方式为期末考试“1”及过程考核“X”，其中“1”为教学大纲中规定的形式；“X”可由任课教师或课程组自行确定（同一门课程多位教师任课的须由课程组统一X的方式及比例）。包括纸笔测验、课堂展示、阶段论文、调查（分析）报告、综合报告、读书笔记、小实验、小制作、小程序、小设计等，在表中相应的位置填入“1”和“X”的方式及成绩占比。