上海建桥学院课程教学进度计划表

**一、基本信息**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 课程代码 | 2100076 | 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 13:30---15:30 地点:体育馆 电话：13817793287 |
| 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 | 主教材：【德拉威尔（Fredreic Delavier）、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】《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《器械健身实战宝典》, 作者:成振 编著, 出版社:人民邮电出版社 2015年11月 |

**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 | 1、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2、体侧：立定跳远 | 讲课和实践 |  |
| 4 | 1、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、2、体侧：50米 | 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； 2、体侧：引体向上 | 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。2、体侧：1000米 | 讲课和实践 |  |
| 7 | 1、肱三头肌的训练方法：各体位的臂屈伸2、体侧：座位体前屈 | 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 | 健美专项考核：1、平板支撑 | 考核 |  |
| 15 | 健美专项考核：2、立卧跳 | 考核 |  |
| 16 | 1、机动  2、补测 |  |  |

**三、评价方式与成绩**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目 | 过程考核1（X1） | 过程考核2（X2） | 过程考核3（X3） | 过程考核4（X4） |
| 考核形式 | 器械健美专项考核 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 | 《国家学生体质健康标准》测试 | 运动世界校园APP健身跑 |
| 占总评成绩的比例 | **40%** | **20%** | **20%** | **20%** |

任课教师：肖友定 系主任审核：林恬 日期：2018.3.