**\_健 身\_课 程 指 南**

**一、课程名称：**健身

**二、开课学院（系）、系（教研室）：** 体育教学部

**三、学时学分：学分：2； 总学时：36； 理论学时：4；实践学时：28；考核：4。**

**四、授课适应对象： 天津医科大学本科生**

**五、课程基本内容简介：**

健美运动是一项通过徒手或各种器械练习，以发展肌肉，增强体力，改善体型，缓解生理衰老速度，增强荷尔蒙分泌，提高生活质量和陶冶情操为目的的运动项目。

本课程主要学习健美运动的基础理论知识和正确的练习方法，学会有针对性的制定健美运动处方，发展肌肉，增强体力，塑身减脂，调节身体平衡机能，培养学生欣赏美、追求美、创造美的能力及持之以恒、勇于挑战、战胜自我的优秀品质。

**六、教学目标**

1.技能目标

采用“一法，一熟、一练、两结合”的教学模式。即一法指以教、学科学、先进、实用的健美方法与动作技术为主；一熟是指熟悉并能使用各种类型的健美器械设备；一练指坚持课内外经常性（每周不少于3次练习）的系统性健美训练；两结合指健美理论与训练实践、课内教学与课外训练相结合。

2.知识目标

确立了“一个中心，两个强调，三个注重”的教学指导思想。即以健美为中心；强调“教是为了不教”，强调“课内教学为课外健美训练服务”；注重系统健美理论学习，注重系统健美方法学习，注重健美思想教育。

3.思政目标

1.引导学生关注健康，养成良好的锻炼习惯。

采用“图片+主题讨论”的方式

重点突出该素质练习的锻炼方法与锻炼频次，使学生切身体会到通过自己的锻炼，提高自身的身体素质，并且进一步提高自己的免疫力，保护自己和家人。

2.鼓励学生战胜困难，增强民族的责任感和使命感。

采用穿插“名人体育经历+启发”的方式，帮助学生培养爱国主义情怀，培养民族意识与拼搏精神，并在此过程中引入体育健身的重要性，能够使学生自然地将爱国主义情怀倾注到自己的日常锻炼中去，以中国新时代大学生的担当为己任，坚固自己的体育理念和学习信心。

**七、主要教学方法**

（1）讲解法：说明教学目标、动作名称、动作要领和要求，指导学习和掌握健身的基本知识、技术和技能。

（2）问答法：以口头语言问答的方式完成健身教学。

（3）讨论法：学生以全班或小组为单位，围绕教材的中心问题各抒己见，通过讨论或辩论活动，获得健身知识或辅助运动技能学习。

（4） 示范法：教师以自身完成的动作为示范，用以指导学生进行学习。使学生了解所学动作的表象、顺序、技术要点和领会动作特征方面具有独特的作用。

（5） 演示法： 教师在健身教学中通过展示各种实物、直观教具，让学生通过观察获得感性认识。

（6） 纠正动作错误与帮助法：在健身教学中，学生的技能提高是伴随着动作错误的不断出现与不断纠正而进行的。

（7） 自我暗示法：学生在明确完成动作的方法而又注意补到达到某些要求时，在练习中自己有意识地暗示自己达到要求。

（8）循环练习法：根据教学和锻炼的需要选定若干练习手段，设置若干个相应的练习站（点），学生按规定顺序、路线和练习要求，逐站依次练习并循环的方法。

**八、参考教材（名称、主编、出版社、出版时间）：**

（1）邱冠群. “阳光体育”语境下我国高校体育教学改革路径探索.当代体育科技2020(30)

**九、其他参考资料：**

（1）苗耀祥 魏航. 高校体育教学中学生体育健身意识的培养.当代体育科技.2020期刊

**十、考核标准：**

**1、考核内容**

专项考试实行统一项目、统一标准、同一时间同步进行。对技术采用定量评价和定性评价相结合的方法。

1. 制定个人健身计划（20分）
2. 核心力量考核（20分）

（3） 身体素质测试（40分）

（4） 课堂表现（10分）

（5） 早操（10分）

**2、评价标准**

（1）制定个人健身计划（20分）

根据上课所讲健身重点，制定一份健身计划，要求写清楚上，下肢几个大肌肉群的训练方案**。**

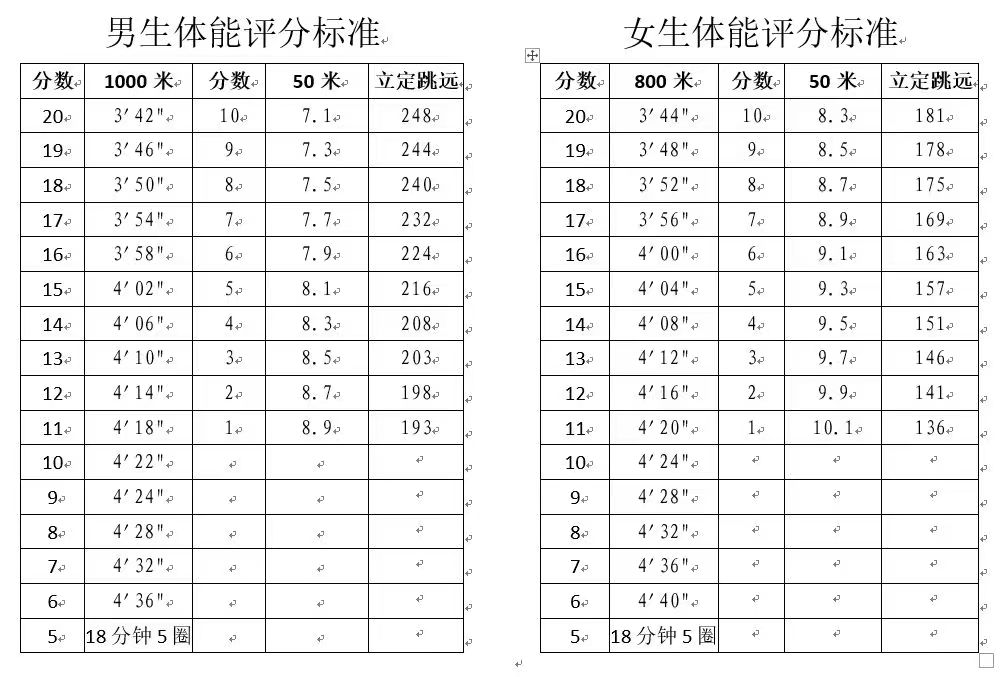
满分为20分，漏写一个大肌肉群减2分。

（2）核心力量考核（20分）

仰卧起做30秒，30个为满分，20个为及格，每少一个减1分。

俯卧两头起30秒，40个为满分，30个为及格，每减少一个减0.5分.

（3）身体素质测试（40分）



**十一、教学进度**

| **周次** | **教学内容** |
| --- | --- |
| **1** | 1.教学任务及要求2.介绍专项基本知识3.恢复体力 |
| **2** | 1.健美训练中的几个要素2.了解肌肉的重要性 |
| **3** | 1.卧推，胸大肌的训练2.学习背部肌肉发达法 |
| **4** | 1.斜方肌的训练方法2.学习背部肌肉发达法 |
| **5** | 1.健美运动与营养2.学习肱二、三头肌发达法 |
| **6** | 1.怎样编排锻炼课程2.三角肌前中后束的训练方法 |
| **7** | 1.如何锻炼才能获得最佳效果2.学习杠铃拉背 |
| **8** | 1.减肥训练中的几个要素2.学习大腿前群肌肉发达法 |
| **9** | 1.如何制定训练计划2.学习大腿后部肌肉发达法 |
| **10** | 1.学习踝关节和小腿肌肉群练习法2. 核心腰腹力量训练 |
| **11** | 1.臀大肌的训练2. 核心腰腹力量训练 |
| **12** | 1.小腿的训练 2.核心腰腹力量训练 |
| **13** | 核心力量训练 |
| **14** | 介绍核心稳定性训练 |
| **15** | 考试 |
| **16** | 考试 |
| **17** | 1.理论学习 2.补考 |
| **18** | 健身计划分享 |