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1 |
| 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 | 器械健美1选项班 | 上课教室 | 体育馆一楼健身房 |
| 答疑时间 | 时间 : 周三下午7.8节 地点:体育馆145 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 | 《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 |

**二、课程教学进度**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 周次 | 教学内容 | 教学方式 | 作业 |
| 1 | 1、课堂规范及要求；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 | 运动世界校园跑 |
| 2 | 1. 胸大肌练习：平板卧推、坐姿推胸机、站姿绳索夹胸
2. 有氧运动
 | 边讲边练 | 运动世界校园跑 |
| 3 | 1. 背部肌群的练习方法：器械坐姿划船、哑铃单臂俯身划船、器械坐姿下拉
2. 体测：身高、体重
 | 边讲边练 | 运动世界校园跑 |
| 4 | 1、肱二头肌的练习方法：双手反握杠铃弯举、站姿哑铃双臂锤式弯举、龙门架弯举。2、体测坐位体前屈 | 边讲边练 | 运动世界校园跑 |
| 5 | 1、胸大肌练习：平板卧推、坐姿推胸机、站姿绳索夹胸2、体测：立定跳远 | 边讲边练 | 运动世界校园跑 |
| 6 | 1、背部肌群的练习方法：器械坐姿划船、哑铃单臂俯身划船、器械坐姿下拉2、体测：引体向上 | 边讲边练 | 运动世界校园跑 |
| 7 | 1、肱二头肌的练习方法：双手反握杠铃弯举、站姿哑铃双臂锤式弯举、龙门架弯举。2、体测：50米 | 边讲边练 | 运动世界校园跑 |
| 8 | 1、胸大肌练习：平板卧推、坐姿推胸机、站姿绳索夹胸2、体能练习 | 边讲边练 | 运动世界校园跑 |
| 9 | 1、背部肌群的练习方法：器械坐姿划船、哑铃单臂俯身划船、器械坐姿下拉2、体测：肺活量 | 边讲边练 | 运动世界校园跑 |
| 10 | 1、肱二头肌的练习方法：双手反握杠铃弯举、站姿哑铃双臂锤式弯举、龙门架弯举。2、有氧运动 | 边讲边练 | 运动世界校园跑 |
| 11 | 1、复习胸大肌练习、背阔肌群练习2、有氧运动 | 边讲边练 | 运动世界校园跑 |
| 12 | 1. 复习胸大肌练习、肱二头肌的练习
2. 有氧运动
 | 边讲边练 | 运动世界校园跑 |
| 13 | 1. 复习平板卧推、器械坐姿划船动作

2、有氧运动 | 边讲边练 | 平板卧推 |
| 14 | 健美专项考核：1、平板卧推 | 考核 | 器械坐姿划船 |
| 15 | 健美专项考核：2、器械坐姿划船 | 考核 |  |
| 16 | 1、机动  2、补测 |  |  |

**三、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 | 健康体质测试评价 | 20% |
| X4 | “运动世界校园”APP完成评价 | 20% |

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“X1”及过程考核“X2、X3、X4”，其中“X1”为教学大纲中规定的形式；“X2、X3、X4”可由任课教师或课程组自行确定。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“X1、X2、X3、X4”的方式及成绩占比。

任课教师： 肖友定 系主任审核： 日期：2023.2