《 器械健美1》本科课程教学大纲

一、课程基本信息

|  |  |
| --- | --- |
| 课程名称 | （中文）器械健美1 |
| （英文）Body Building1 |
| 课程代码 | 2100076 | 课程学分 | 1 |
| 课程学时  | 32 | 理论学时 | 4 | 实践学时 | 28 |
| 开课学院 | 教育学院 | 适用专业与年级 | 全校本科第2、4学期 |
| 课程类别与性质 | 通识教育必修课 | 考核方式 | 考查 |
| 选用教材 | 《新编大学体育与健康教程》王慧 刘彬主编 ISBN978-7-5229-0562-4 中国纺织出版社 2023.8 | 是否为马工程教材 | 否 |
| 先修课程 | 体育1 2100020（1） |
| 课程简介 | 器械健美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。 |
| 选课建议与学习要求 | 本课程为体育必修课自选项目课程，适合全校本科各专业学生。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。 |
| 大纲编写人 |  （签名） | 制/修订时间 | 2023.12 |
| 专业负责人 | C:\Users\user\Documents\WeChat Files\smile_clever\FileStorage\Temp\1710134179860.png （签名） | 审定时间 | 2024.3 |
| 学院负责人 | （签名） | 批准时间 |  |

二、课程目标与毕业要求

（一）课程目标

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 类型 | 序号 | 内容 |
| 知识目标 | 1 | 掌握器械健美基本理论知识，掌握器械运动和饮食营养知识。 |
| 2 | 掌握健康与体育的基本知识，掌握科学的体育锻炼方法。 |
| 技能目标 | 3 | 掌握器械健美基本动作，掌握人体各大肌肉群的锻炼方法。 |
| 4 | 具备自主进行科学锻炼的能力，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。 |
| 素养目标(含课程思政目标) | 5 | 树立正确的审美观，提高学生表达沟通、协同创新及社交能力。 |
| 6 | 培养学生遵纪守法和规则意识，以及吃苦耐劳、顽强拼搏的意志品质。 |

（二）课程支撑的毕业要求

|  |
| --- |
| **LO1品德修养：**拥护中国共产党的领导，坚定理想信念，自觉涵养和积极弘扬社会主义核心价值观，增强政治认同、厚植家国情怀、遵守法律法规、传承雷锋精神，践行“感恩、回报、爱心、责任”八字校训，积极服务他人、服务社会、诚信尽责、爱岗敬业。②遵纪守法，增强法律意识，培养法律思维，自觉遵守法律法规、校纪校规。 |
| **LO4自主学习**：能根据环境需要确定自己的学习目标，并主动地通过搜集信息、分析信息、讨论、实践、质疑、创造等方法来实现学习目标。①能根据需要确定学习目标，并设计学习计划。 |
| **LO5健康发展**：懂得审美、热爱劳动、为人热忱、身心健康、耐挫折，具有可持续发展的能力。①身体健康，具有良好的卫生习惯，积极参加体育活动。 |
| **LO6协同创新**：同群体保持良好的合作关系，做集体中的积极成员，善于自我管理和团队管理；善于从多个维度思考问题，利用自己的知识与实践来提出新设想。①在集体活动中能主动担任自己的角色，与其他成员密切合作，善于自我管理和团队管理，共同完成任务。 |

（三）毕业要求与课程目标的关系

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 毕业要求 | 指标点 | 支撑度 | 课程目标 | 对指标点的贡献度 |
| **LO1** | **②** | **M** | 培养学生遵纪守法和规则意识，以及吃苦耐劳、顽强拼搏的意志品质。 | 100% |
| **LO4** | **①** | **M** | 具备自主进行科学锻炼的能力，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。 | 100% |
| **LO5** | **①** | **H** | 掌握健康与体育的基本知识，掌握科学的体育锻炼方法。 | 50% |
| 具备自主进行科学锻炼的能力，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。 | 50% |
| **LO6** | **①** | **M** | 掌握器械健美基本动作，熟练各大肌肉群的训练方法，提高身体的力量和减少身体脂肪以及增加身体肌肉量。 | 100% |

三、课程内容与教学设计

（一）各教学单元预期学习成果与教学内容

|  |
| --- |
| **第一单元：**理论部分教学内容：1.课程介绍：课程的教学目标、教学内容、评价方法、基本要求和注意事项； 2.器械健美概述：器械健美的起源、发展及分类；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及竞赛规则。预期成果：通过理论部分学习，掌握器械运动基本理论知识、掌握器械基本操作技能和人体各大肌肉群的锻炼方法以及掌握健康与体育的基本知识。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。**第二单元：**器械动作实践教学教学内容：1.选择肌肉群以胸大肌、背阔肌、腹部肌肉以及腿部肌肉群为主要目标；2.器械练习实践中培养正确的动作姿态以及目标肌肉群正确的发力方法；3.分小组进行练习，培养团队相互协作精神以及具备纠错技术动作的能力。预期成果：1.通过教学使学生掌握器械运动的基本技术动作和技能，提高身体的力量与协调能力以及负荷运动下动作的规范性以及目标肌肉发力的正确性。2.通过分小组练习相互检验动作，调动学生学习的积极性，提高学生表达沟通、协同创新及社交能力。教学难点：练习器械动作一定要规范，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。**第三单元：**体能练习与体质健康测试教学内容：1.短跑 2.中长跑 3.弹跳力 4.柔韧 5.引体向上预期成果：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。同时培养学生遵纪守法和规则意识，以及吃苦耐劳、顽强拼搏的意志品质。教学难点：练习中学生兴趣的激发和意志品质的培养。**第四单元：**有氧健身跑教学内容：运动世界校园APP（课外练习）预期成果：使学生具备制定运动计划，自主进行科学锻炼的能力。增强学生心肺功能，培养学生遵纪守法和规则意识。教学难点：预防和监控学生代跑等作弊行为。 |

（二）教学单元对课程目标的支撑关系

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课程目标教学单元 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 第一单元 | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 第二单元 | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 第三单元 |  | √ |  | √ |  | √ |
| 第四单元 |  | √ |  | √ |  | √ |

（三）课程教学方法与学时分配

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 教学单元 | 教与学方式 | 考核方式 | 学时分配 |
| 理论 | 实践 | 小计 |
| 第一单元 | 讲课 | 考查 | 4 | 0 | 4 |
| 第二单元 | 边讲边练 | 考查 | 0 | 20 | 20 |
| 第三单元 | 边讲边练 | 考查 | 0 | 8 | 8 |
| 第四单元 | 课外练习 | 考查 | 0 | 0 | 0 |
| 合计 | 4 | 28 | 32 |

四、课程思政教学设计

|  |
| --- |
| 根据学校人才培养八大核心素养培养要求和思想政治教育目标，体育类课程要树立“健康第一”的教育理念，注重爱国主义教育和传统文化教育，培养学生顽强拼搏、奋斗有我的信念，激发学生提升全民族身体素质的责任感。弘扬健康健身理念,树立公平、公开、公正的理念。通过器械健身课堂讲解教学和案例展示并结合授课内容,讲解多样化赛事编排规则及反兴奋剂举措将健美健身项目赛事教学内容融人自由平等公正的社会主义核心价值观。在器械健美课程上,学生与学生之间保护帮助，教师纠正学生动作,同时器械健身在动作选择上有很大的不同,使得动作具备有效性,不同个体不同对待，不同的问题要特殊解决,培养学生对于创新和协作精神,发散学生思维。取其精华,去其糟粕,理论联系实际发扬创新精神和匠人精神。通过实践教学和观摩学习对我国体育优势项目及成功经验介绍,结合授课内容,将“匠人精神”与健美健身各部位训练方法的教学内容有机结合在教学过程中,加强实践体验环节，内化思政教育,强化实质性效果。不仅要传授专业知识,还要通过专业教学培养大学生对自己、对他人、对社会、对生活的正确态度。 |

五、课程考核

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 总评构成 | 占比 | 考核方式 | 课程目标 | 合计 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| X1 | 40% | 器械健美1专项考核 | 20 | 10 | 40 | 10 | 10 | 10 | 100 |
| X2 | 20% | 考勤、检查着装、课堂练习评价 |  |  |  |  |  | 100 | 100 |
| X3 | 20% | 《国家学生体质健康标准》测试评价 |  | 40 |  | 40 |  | 20 | 100 |
| X4 | 20% | “运动世界校园”APP完成评价 |  | 45 |  | 45 |  | 10 | 100 |