

## 《健身健美》教学大纲

课程编号	160020	课程性质	公共基础课			适合层次	二年级本科		
先修课程	普通体育课				后继课程	其它体育专项			
学分	1.0	总学时	30	理论	实验	上机		课外	
适用专业	学校各专业								
大纲制定人	周胜			制定日期					
大纲审核人				审核日期					

### 一、课程教学目标与任务

健身健美课是以健美运动为基础，结合有氧健身锻炼，提高人体身心健康的体育课程。根据人体解剖学、运动生理学、运动力学等相关原理，以弹力带等其它轻器械作为工具或徒手的方式，采用各种动作来进行锻炼。以增长体能、发展肌肉、改善形体、促进健康和陶冶情操为目标，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，进一步使学生们养成“终身体育、终身健康”的观念。

(1) 了解健美运动的基础理论知识。

(2) 掌握身体各部位锻炼方法与手段，学会有针对性的制定健身、健美运动计划，培养持之以恒，勇于挑战，战胜自我的优秀品质。

(3) 通过 1000/800 米跑、波比跳身体素质练习，全面提高身体素质与健康水平。

### 二、课程教学目标达成途径设计及学时分配

课程教学目标	达成途径		
	教学环节学时	组织环节内容	教学内容
1	理论讲授 2 学时	室内授课	健身健美运动概述 授课计划讲解，课堂常规教育 制定健身健美运动训练计划
2	讲授 15 学时	集中与分解练习	健美基本技术
3	讲授 2 学时	集中与分解练习	徒手健身基本技术
	讲授 7 学时	集中与分解练习	身体素质：A（1000 米、800 米跑） 或 B（波比跳）
4	考核 4 学时	分组与单独考核	考核：专项技术考核、（1000 米、800 米跑）或 B（波比跳）
合计	30		

### 三、理论教学要求

课程内容（单元）	知识点	教学要求	支撑课程教学目标
健身健美运动概述， 健身计划制定方法	健身健美运动简介、 如何制定个人健身计划	了解健身健美运动基本常识、 掌握健身计划制定方法	了解健身健美运动基本常识、 掌握如何制定个人健身计划
健身健美基本技术	健美基本技术、徒手健身基本技术	掌握健美、徒手健身基本技法	掌握健美、徒手健身基本技法， 依照个人健身计划能独立完成训练。

身体素质	身体素质锻炼方法	明确 1000 米、800 米、波比跳、专选身体素质锻炼价值，并能制定自身课余运动计划。	提高学生的身体素质，改善学生身体机能，了解健康锻炼知识与方法。
------	----------	--	---------------------------------

#### 四、课程考核方式和教学目标达成度评价

本门课程学生总评成绩=平时成绩总分 A（满分 20 分）+专项技术成绩 B（满分 50 分）+身体素质成绩 C（满分 30 分）

课程目标	考核方式	目标值	平均值	达成度计算公式
1	平时成绩	20	A	A20
2	专项技术成绩	50	B	B50
4	身体素质成绩	30	D	C30

#### 五、其他有关说明

##### （一）课程要求

1、选修该课程的学生必须身体健康，具有基本的运动能力和一般的力量、耐力与协调素质以及吃苦耐劳的精神。

2、教学重点是掌握身体各主要部位发力方法；难点是健身理念的接受以及课后自我锻炼的延续。

3、处理重、难点的教学方法是教师示范，相互纠错，个别指导。教师在教学过程中要言传身教、灵活多变，调动学生主动学习的积极性，鼓励同学们养成自我锻炼的习惯。

##### （二）平时成绩评分标准与加分标准

###### 1、平时成绩评分标准

平时成绩总分为 20 分。分为考勤评分和平时表现评分两部分。

学生上课迟到一次者，在总分中扣除 2 分，旷课一次在总分中扣除 4 分，迟到或早退 20 分钟者以上者以旷课论处，公、事假必需开具院系假单，并由单位领导签字认可方准，否则以旷课论处，病者必需开具医院的诊断说明并加盖公章，否则以旷课论处。因个人原因累计请假达到 3 次在总分中扣除 2 分，请假 4 次以上者按旷课一次论处。

着装不规范、上课玩手机等违反课堂常规等行为，在总分中扣除 2 分。不认真参与锻炼、自由散漫、态度不端正，经提示后依然不改者，在总分中扣除 2 分。态度蛮横，与教师争吵，不服从指挥管理者，视情节严重程度在总分中扣除 4—20 分。

每学期平时成绩总分 20 分扣完、缺课 1/3（包括旷课和请假）、无故旷课 4 次及以上者，不予评定该学期成绩，成绩填写为“取消考试资格”。学生在教学过程中发生打架、斗殴等恶劣行径者，直接取消该生学期考试资格，并报知教务处处理。

**考勤符号表示：**旷课打 x，迟到打 x 加 O，早退打 ⊕，事病假打 O。

**平时表现符号表示：**违反课常规要求评价打 A，不主动锻炼性评价打 B，严重违规性评价打 C4—C20。

###### 2、学生加分标准

担任本课程体育委员在学生评定总成绩中加 5 分。

凡学校体育运动队正式队员，由相关运动队教练员提供学生名单，在总成绩中加 10 分。

### （三）专项技能评定方法与标准

1、考核方法：通过现场抽签方式抽取考核部位，现场设计该部位日训练计划并展示相关动作，教师依照评分标准逐个评分。

考核标准：

优秀（90-100）：计划科学、负荷强度准确、动作规范、发力正确。

良好（80-89）：计划科学、负荷强度准确、动作较规范、发力基本正确。

中（70-79）：计划较科学、负荷强度基本准确、动作较规范、发力基本正确。

及格（60-69）：计划基本正确、负荷强度基本准确、动作较规范。

不及格（0-60）：计划不正确、动作错误。

### （四）专项身体素质评定方法与标准

A、1000 米、800 米：在 400 米田径跑道分组考核，1000 米、800 米跑按照男、女生分开进行考核，用站立式起跑。当听到口令或哨音后开始起跑。到达终点时停表，以学生通过终点时间记录考核成绩。登记成绩以分、秒为单位，不计小数。

B、1 分钟波比跳动作标准：以正常站立姿势开始，以深蹲姿势双手前撑，与肩膀同宽，用力将双腿后蹬，成一个手掌平板支撑或者俯卧撑撑起的姿势，屈腿双脚向前跳，成为一个俯撑收腹的姿势，身体垂直跳起双手头顶击掌完成。测试人员发出“开始”口令的同时开表计时，记录 1 分钟内完成次数。1 分钟到时，受试者虽已跳起未完成击掌不计该次数。

评分标准：二年级体育成绩查询表(A-上学期 B-下学期)

A、1000、800 米跑（30%）

男 1000 米			女 800 米		
分数	占比 30%分数	时间	分数	占比 30%分数	时间
100	30	3' 17"	100	30	3' 18"
98	29.4	3' 20"	98	29.4	3' 21"
95	28.5	3' 22"	95	28.5	3' 24"
93	27.9	3' 25"	93	27.9	3' 27"
90	27	3' 27"	90	27	3' 30"
87	26.1	3' 30"	87	26.1	3' 34"
85	25.5	3' 34"	85	25.5	3' 37"
83	24.9	3' 38"	83	24.9	3' 41"
80	24	3' 42"	80	24	3' 44"
79	23.7	3' 45"	79	23.7	3' 47"
78	23.4	3' 47"	78	23.4	3' 49"
77	23.1	3' 50"	77	23.1	3' 52"
76	22.8	3' 52"	76	22.8	3' 54"
75	22.5	3' 55"	75	22.5	3' 58"
74	22.2	3' 57"	74	22.2	3' 59"
73	21.9	4' 00"	73	21.9	4' 02"
72	21.6	4' 02"	72	21.6	4' 04"

男 1000 米			女 800 米		
分数	占比 30%分数	时间	分数	占比 30%分数	时间
71	21.3	4' 05"	71	21.3	4' 07"
70	21	4' 07"	70	21	4' 09"
69	20.7	4' 10"	69	20.7	4' 12"
68	20.4	4' 12"	68	20.4	4' 14"
67	20.1	4' 15"	67	20.1	4' 17"
66	19.8	4' 17"	66	19.8	4' 19"
65	19.5	4' 20"	65	19.5	4' 22"
64	19.2	4' 22"	64	19.2	4' 24"
63	18.9	4' 25"	63	18.9	4' 27"
62	18.6	4' 27"	62	18.6	4' 29"
61	18.3	4' 30"	61	18.3	4' 32"
60	18	4' 32"	60	18	4' 34"
55	16.5	4' 42"	55	16.5	4' 39"
50	15	4' 52"	50	15	4' 44"
45	13.5	5' 02"	45	13.5	4' 49"
40	12	5' 12"	40	12	4' 54"
35	10.5	5' 22"	35	10.5	4' 59"
30	9	5' 32"	30	9	5' 04"
25	7.5	5' 42"	25	7.5	5' 09"
20	6	5' 52"	20	6	5' 14"
15	4.5	6' 02"	15	4.5	5' 19"
10	3	6' 12"	10	3	5' 24"

B、1 分钟波比跳（30%）

男			女		
分数	占比 30%分数	个数	分数	占比 30%分数	个数
100	30	33	100	30	30
95	28.5	32	95	28.5	29
90	27	31	90	27	28
88	26.4	30	88	26.4	27
84	25.2	29	84	25.2	26
80	24	28	80	24	25
75	22.5	27	75	22.5	24
70	21	26	70	21	23
68	20.4	25	68	20.4	22
64	19.2	24	64	19.2	21
60	18	23	60	18	20
55	16.5	22	55	16.5	19
50	15	21	50	15	18
45	13.5	20	45	13.5	17
40	12	19	40	12	16

男			女		
分数	占比 30%分数	个数	分数	占比 30%分数	个数
35	10.5	18	35	10.5	15
30	9	17	30	9	14
20	6	16	20	6	13
10	3	15	10	3	12
5	1.5	14	5	1.5	11

## 六、建议使用教材及参考书目

- [1]教育部全国普通高等学校体育课程教学指导纲要[S] 教体艺字[2002]13号文件.
- [2]教育部关于印发《高等学校体育工作基本标准》的通知. 教体艺字[2014]4号文件.
- [3]张先松主编《健身健美运动》华中科技大学出版社, 2011年
- [4] (法) fredrdic 编著《肌肉健美训练图解》山东科学技术出版社, 2009年