

## 《体育专选 I（健身健美）》教学大纲

课程中文名称		体育专选 I（健身健美）									
课程英文名称		Physical Education Elective Course I (fitness and bodybuilding)									
课程编号	10111003	课程性质	通识课			适合层次	本科				
先修课程	普通体育				后继课程	体育专选 II					
学分	1.0	总学时	30	理论	2	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	2023.8.15					
大纲审核人	肖鹤				审核日期						

（注：课程性质是指通识课、学科基础课、专业课、集中实践环节；适合层次为本科或研究生课程）

### 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、健康生活”的观念。

本课程教学目标要求如下：

**课程目标 1：**通过 1000、800 米等专项身体素质的练习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性等主要素质方面得到提高；在形态机能方面达到较为理想的标准和要求。

**课程目标 2：**通过健美运动基础理论知识的学习、健美运动基本技术动作的学习和练习，使学生掌握健身原理与方法及有关保健、营养、卫生及针对性的制定健身、健美运动计划等知识，为达到具备终身学习的身体健康目标服务。

**课程目标 3：**在目标 1、目标 2 完成的基础之上和过程中，培养学生相互学习、共同学习的意识，使学生具有一定的合作能力、交往能力和适应能力，形成良好的人际关系和团结协作的团队精神。

本课程的教学目标对毕业要求的支撑如下表所示：

表 1 课程教学目标对专业毕业要求的支撑

课程目标	支撑的毕业要求（一级指标）	支撑强度
1、2	毕业要求（12）具有自主学习和终身学习的意识，有不断学习和适应发展的能力。	强
3	毕业要求（9）能够在多学科背景下的团队中承担个人、团队成员以及负责人的角色。	中

### 二、课程教学目标达成途径设计及学时分配

为促成各项教学目标的顺利达成，对理论教学环节、过程训练环节、实践教学环节等达成途径进行具体规定，包括课内、课外学时分配，如表 2 所示。

表 2 课程目标达成途径设计及学时分配

课程教学	达成途径
------	------

目标	理论教学环节	过程训练环节
1	健美基本技术、徒手健身基本技术 15 学时	集中与分解练习
2	身体素质 9 学时	集中与分解练习
3	理论讲授 3 学时；考核 3 学时	课堂提问、讨论、作业
合计	30 学时（理论）	

### 三、理论教学要求

表 3 理论教学内容及学时分配

知识单元/章节	知识点	教学要求	学时	支撑课程教学目标
健身健美理论	1、健身健美运动简介； 2、如何制定个人健身计划。	1、了解健身健美运动基本常识。 <b>（支撑课程目标 2）</b> 2、掌握健身计划制定方法。 <b>（支撑课程目标 2）</b>	3	2
身体素质	力量、耐力、柔韧、协调性等素质。	明确 1000 米、800 米、专项身体素质练习的锻炼价值，并能制定自身课余的运动处方 <b>（支撑课程目标 1）</b>	9	1
健身健美基本技术	健美基本技术、徒手健身基本技术	1、学习和练习健美基本技术、徒手健身基本技术动作。 <b>（支撑课程目标 2）</b> 2、集中授课分组进行练习。 <b>（支撑课程目标 3）</b>	15	2、3
考核	1、身体素质（1000 米(男)、800 米(女)）； 2、健美基本技术	1、身体素质。 <b>（支撑课程目标 1）</b> 2、健美基本技术考核。 <b>（支撑课程目标 2）</b>	3	1、2

### 四、课程考核评价方式和教学目标达成度评价方法（二者合并）

#### （一）课程考核评价方式

表 4 课程考核评价方式

考核项目	考核要求	总比例	支撑课程目标
期末考试	对耐力、力量、柔韧及协调性等主要素质和健美基本技术的掌握情况，自主学习和终身学习的意识，不断学习和适应发展的能力等进行考核。	70%	1、2
过程考核	对分组练习学习内容的过程中，合作能力、交往能力和适应能力，以及团队协作的团队精神进行考核。	30%	3

总评成绩 100 分= 期末考试成绩 70%+ 过程考核成绩 30%。

1) 期末考试 70%：根据课程教学目标，重点考核学生对基本知识、重难点知识的理解和应用情况，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性等主要素质方面得到提高；在形态机能

方面达到较为理想的标准和要求；掌握健身原理与方法及有关的保健、营养及卫生等知识，为达到具备终身学习的身体健康目标服务。

2) 过程考核 30%: 过程考核主要考察学生相互学习、共同学习的意识，使学生具有一定的合作能力、交往能力和适应能力，形成良好的人际关系和团结协作的团队精神。

### (二) 课程目标达成度评价方法

本门课程学生总评成绩=考核成绩总分 A (满分 100 分) \*30%+考核成绩总分 B (满分 100 分) \*40%+过程考核 C (满分 30 分)

表 5 课程考核内容及课程目标达成度评价方法

课程目标	考核内容	目标值	平均值	指标点达成度
课程目标 1	期末考试 1: 1000 米 (男)、800 米 (女) (身体素质)	30	A	$\frac{0.3 * A}{30}$
课程目标 2	期末考试 2: 健美基本技术 (专项)	40	B	$\frac{0.4 * B}{40}$
课程目标 3	完成课外练习和作业	30	C	$\frac{C}{30}$

注: 1) 考核题目 100%支撑课程目标;

2) 平均值根据学生实际得到的考试成绩和其它各项成绩进行统计获得。

### (三) 耐力素质 (男: 1000 米、女: 800 米) 评定方法与标准 (考核占比 30%)

1、测试方法: 在 400 米田径跑道分组考核, 站立式起跑。当听到“跑”的口令后开始起跑。计时员看到旗动开表计时, 当受试者的躯干部到达终点线垂直面时停表。以分、秒为单位记录测试成绩, 不计小数。

2、考核标准:

表 6 耐力素质 (男: 1000 米、女: 800 米) 评定标准

男 1000 米			女 800 米		
时间	分数	占比 30% 分数	时间	分数	占比 30% 分数
3' 17"	100	30	3' 18"	100	30
3' 20"	98	29.4	3' 21"	98	29.4
3' 22"	95	28.5	3' 24"	95	28.5
3' 25"	93	27.9	3' 27"	93	27.9
3' 27"	90	27	3' 30"	90	27
3' 30"	87	26.1	3' 34"	87	26.1
3' 34"	85	25.5	3' 37"	85	25.5
3' 38"	83	24.9	3' 41"	83	24.9
3' 42"	80	24	3' 44"	80	24
3' 45"	79	23.7	3' 47"	79	23.7
3' 47"	78	23.4	3' 49"	78	23.4
3' 50"	77	23.1	3' 52"	77	23.1
3' 52"	76	22.8	3' 54"	76	22.8

3' 55"	75	22.5	3' 58"	75	22.5
3' 57"	74	22.2	3' 59"	74	22.2
4' 00"	73	21.9	4' 02"	73	21.9
4' 02"	72	21.6	4' 04"	72	21.6
4' 05"	71	21.3	4' 07"	71	21.3
4' 07"	70	21	4' 09"	70	21
4' 10"	69	20.7	4' 12"	69	20.7
4' 12"	68	20.4	4' 14"	68	20.4
4' 15"	67	20.1	4' 17"	67	20.1
4' 17"	66	19.8	4' 19"	66	19.8
4' 20"	65	19.5	4' 22"	65	19.5
4' 22"	64	19.2	4' 24"	64	19.2
4' 25"	63	18.9	4' 27"	63	18.9
4' 27"	62	18.6	4' 29"	62	18.6
4' 30"	61	18.3	4' 32"	61	18.3
4' 32"	60	18	4' 34"	60	18
4' 42"	55	16.5	4' 39"	55	16.5
4' 52"	50	15	4' 44"	50	15
5' 02"	45	13.5	4' 49"	45	13.5
5' 12"	40	12	4' 54"	40	12
5' 22"	35	10.5	4' 59"	35	10.5
5' 32"	30	9	5' 04"	30	9
5' 42"	25	7.5	5' 09"	25	7.5
5' 52"	20	6	5' 14"	20	6
6' 02"	15	4.5	5' 19"	15	4.5
6' 12"	10	3	5' 24"	10	3

#### （四）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，口述个人健身目标，依照目标现场设计抽签部位日训练计划并展示相关动作，教师依照评分标准评分。

2、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。

#### 五、其他有关说明

##### （一）课程要求

1、修本课程的学生必须肢体健全、身体健康、遵守课堂教学常规，具备从事一般体育运动所要求的身体素质。

2、本课程重点是身体素质练习、健美基本技术；难点是身体各主要肌群锻炼方法的记忆及本体感受，科学健身理念的接受和课余自我锻炼习惯的形成。

3、处理重、难点的教学方法是教师示范，个别指导。教师要在教学过程中采用多种教学方法提高学生身体素质，加强相互之间的交流和帮助措施。

4、课程考核采取期末考试+过程性考核成绩，期末考试成绩占 70%，过程性考核成绩占 30%。

## （二）过程性考核评分标准（总分 30 分）

### 1、平时课堂表现评分（20 分）

学生上课迟到一次者（以教师点名为准，点名后 15 分钟内到场），在总分中扣除 2 分，旷课一次在总分中扣除 4 分，迟到 15 分钟及以上者或早退以旷课论处，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。

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⊕，早退打⊙，事病假打○。**

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。

不认真或不参与锻炼、自由散漫、态度不端正者，在总分中扣除 1-2 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—10 分。

**平时表现符号表示：违反课常规、不主动锻炼性评、严重违规等行为评价打 C2—C10。**

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。

### 2、作业评分（10 分）

根据作业完成情况，每次作业给予 5 分，在成绩记录。

表 4 过程训练环节

训练项目	内容及要求	课外学时	支撑课程目标
作业 1	学生制定个人健身训练计划		2、3
作业 2	学生自编 TABATA 动作组合并录制视频		1、2、3

## 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]《初级健美训练教程》[M]. 人民体育出版社，相建华，2003 年

[4]《肌肉训练完全图解》[M]. 化学工业出版社，荒川裕志，2016 年

[5]《健身训练基础》[M]. 人民邮电出版社，南希·L. 纳特尼古拉，2020 年