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2 |
| 课程学分 | 1学分 | 总学时 | 32学时 |
| 授课教师 | 顾玉恒 | 教师邮箱 | 994377921@QQcom |
| 上课班级 | 器械健美2选项班 | 上课教室 | 体育馆一楼健身房 |
| 答疑时间 | 时间 : 周一 16:00---18:00 地点:体育馆220 电话：15601629999 | | |
| 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 | 主教材：  德拉威尔（Fredreic Delavier）、李振华主编.《肌肉健美训练图解》.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  《器械健身实战宝典》, 作者:成振 编著, 出版社:人民邮电出版社 2015.11 | | |

**二、课程教学进度**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 周次 | 教学内容 | 教学方式 | 作业 |
| 1 | 1、上课要求以及注意事项（线上教学）  2、器械的使用及安全要求 | 讲课 | 运动世界校园跑 |
| 2 | 1. 胸大肌肉的训练方法：平板卧推、坐姿推胸机、坐姿夹胸器、站姿绳索夹胸、仰卧飞鸟 | 边讲边练 | 运动世界校园跑 |
| 3 | 1. 背部肌群训练方法：杠铃划船、哑铃单臂俯身划船、引体向上、绳索直臂下拉、器械坐姿下拉   2、体测：身高、体重、肺活量 | 边讲边练 | 运动世界校园跑 |
| 4 | 1. 肱二头肌的训练方法：牧师椅弯举、双手反握杠铃弯举、站姿哑铃双臂锤式弯举、坐姿哑铃单臂弯举、龙门架弯举。 2. 体测：立定跳远 | 边讲边练 | 运动世界校园跑 |
| 5 | 1. 腿部肌群的训练方法：杠铃深蹲、坐姿器械腿屈伸、仰卧器械腿举、负重哑铃箭步蹲   2、体侧：坐位体前屈 | 边讲边练 | 运动世界校园跑 |
| 6 | 1. 腹部肌群的训练方法：腹肌椅、悬垂举腿、悬垂侧举、仰卧举腿   2、体侧：50米 | 边讲边练 | 运动世界校园跑 |
| 7 | 1. 复习胸大肌肉的训练方法 2. 体测：引体向上 | 边讲边练 | 运动世界校园跑 |
| 8 | 1、复习背部肌群训练方法  2、体测：1000米 | 边讲边练 | 运动世界校园跑 |
| 9 | 1、复习肱二头肌和肱三头肌的训练方法  2、复习胸大肌肉的训练方法 | 边讲边练 | 运动世界校园跑 |
| 10 | 1. 复习腿部肌群的训练方法 2. 复习背部肌群训练方法 | 边讲边练 | 运动世界校园跑 |
| 11 | 1. 复习胸大肌肉、背部肌肉群、肱二头肌和肱三头肌的结合训练 | 边讲边练 | 运动世界校园跑 |
| 12 | 1. 全身各体位肌肉群综合器械练习 2. 重点平板卧推练习 | 边讲边练 | 运动世界校园跑 |
| 13 | 1. 全身各体位肌肉群综合器械练习 2. 重点器械坐姿划船 | 边讲边练 | 运动世界校园跑 |
| 14 | 器械专项考核：1、平板卧推 | 考核 |  |
| 15 | 器械专项考核：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 | 《国家学生体质健康标准》测试 | 20% |
| X4 | 运动世界校园APP健身跑 | 20% |

任课教师：顾玉恒 系主任审核： 日期：2022.9