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 | 李传雷 | 教师邮箱 | 06052@gench.edu.cn |
| 上课班级 | 器械健美2选项班 | 上课教室 | 体育馆一楼器械房 |
| 答疑时间 | 时间 : 周三下午7.8节 地点:体育馆145 电话：13585872199 |
| 主要教材 | 王慧 刘彬主编 《新编大学体育与健康教程》 中国纺织出版社 2023.8 |
| 参考资料 | 【《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. 胸大肌训练：平板卧推、坐姿推胸机、坐姿夹胸器、站姿绳索夹胸、仰卧飞鸟
2. 有氧运动
 | 边讲边练 | 运动世界校园跑 |
| 3 | 1. 背部肌群的训练方法：器械坐姿划船、哑铃单臂俯身划船、器械坐姿下拉、引体向上
2. 有氧运动
 | 边讲边练 | 运动世界校园跑 |
| 4 | 1. 肱三头肌的训练方法：俯身单臂哑铃臂屈伸、单手哑铃颈后臂屈伸、龙门架绳索下压
2. 有氧运动
 | 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
2. 有氧运动
 | 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、有氧运动 | 边讲边练 | 运动世界校园跑 |
| 7 | 1、复习胸大肌训练：平板卧推、坐姿推胸机、站姿绳索夹胸、仰卧飞鸟、坐姿夹胸器2、有氧运动 | 边讲边练 | 运动世界校园跑 |
| 8 | 1. 复习背部肌群的训练方法：器械坐姿划船、哑铃单臂俯身划船、器械坐姿下拉、引体向上
2. 有氧运动
 | 边讲边练 | 运动世界校园跑 |
| 9 | 1、复习肱三头肌的训练方法：俯身单臂哑铃臂屈伸、单手哑铃颈后臂屈伸、龙门架绳索下压2、有氧运动 | 边讲边练 | 运动世界校园跑 |
| 10 | 1、复习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2、有氧运动 | 边讲边练 | 运动世界校园跑 |
| 11 | 1、复习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、有氧运动 | 边讲边练 | 运动世界校园跑 |
| 12 | 1. 1000米练习跑
2. 全身主要部位肌肉器械综合训练
 | 边讲边练 | 运动世界校园跑 |
| 13 | 1、1000米测试跑1. 全身主要部位肌肉器械综合训练
 | 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 | 运动世界校园跑 |
| 15 | 器械专项考核：2、器械坐姿下拉 | 考核 |  |
| 16 | 1、机动  2、补测 |  |  |

**三、评价方式以及在总评成绩中的比例**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 | 1000米跑测试 | 20% |
| X4 | “运动世界校园”APP完成评价 | 20% |

备注：

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；

任课教师： 李传雷 系主任审核： 日期：2023.9