课程教学进度计划表

一、基本信息

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课程名称 | 器械健美2 | | | | |
| 课程代码 | 2100084 | 课程序号 | 3402、3472、3604 | 课程学分/学时 | 1学分/32学时 |
| 授课教师 | 顾玉恒 | 教师工号 | 19128 | 专/兼职 | 专 |
| 上课班级 | 器械健美2选项班 | 班级人数 | 每班各45人 | 上课教室 | 体育馆一楼健身房 |
| 答疑安排 | 周三下午14：45-16：00，体育馆220办公室 | | | | |
| 课程号/课程网站 |  | | | | |
| 选用教材 | 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 | | | | |
| 参考教材与资料 | 《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、课程教学进度安排

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 课次 | 课时 | 教学内容 | 教学方式 | 作业 |
| 1 | 2 | 1、课程内容预评价方法及注意事项；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 | 2 | 1. 胸大肌练习：平板卧推、坐姿推胸机、站姿绳索夹胸2、有氧运动 | 边讲边练 | 运动世界校园跑 |
| 3 | 2 | 1. 背部肌群的练习方法：器械坐姿划船、哑铃单臂俯身划船、器械坐姿下拉；2、有氧运动 | 边讲边练 | 运动世界校园跑 |
| 4 | 2 | 1、腿部肌群的练习方法：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 |
| 5 | 2 | 1、胸大肌练习：平板卧推、坐姿推胸机、站姿绳索夹胸 2、有氧运动 | 边讲边练 | 运动世界校园跑 |
| 6 | 2 | 1、背部肌群的练习方法：器械坐姿划船、哑铃单臂俯身划船、器械坐姿下拉；2、有氧运动 | 边讲边练 | 运动世界校园跑 |
| 7 | 2 | 1、仰卧器械腿举；2、有氧运动1、腿部肌群的练习方法：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 |
| 8 | 2 | 1. 胸大肌训练：平板卧推、坐姿推胸机、   站姿绳索夹胸； 2、有氧运动 | 边讲边练 | 运动世界校园跑 |
| 9 | 2 | 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；2、有氧运动 | 边讲边练 | 运动世界校园跑 |
| 10 | 2 | 1、腿部肌群的练习方法：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 | 2 | 1. 1000米练习；2、复习器械综合练习 | 讲课和实践 | 运动世界校园跑 |
| 12 | 2 | 1. 1000米测试；2、复习器械综合练习 | 讲课和实践 | 运动世界校园跑 |
| 13 | 2 | 1、复习平板卧推、器械坐姿下拉 | 讲课和实践 | 平板卧推 |
| 14 | 2 | 器械专项考核：1、平板卧推 | 考核 | 器械坐姿下拉 |
| 15 | 2 | 器械专项考核：2、器械坐姿下拉 | 考核 |  |
| 16 | 2 | 1、机动  2、补测 |  |  |

三、考核方式

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 总评构成 | 占比 | 考核方式 |
| X1 | 40% | 器械健美2专项考核 |
| X2 | 20% | 考勤、检查着装、课堂练习评价 |
| X3 | 20% | 男子1000米、女子800米测试评价 |
| X4 | 20% | “运动世界校园”APP完成评价 |

任课教师：顾玉恒 系主任审核：  日期： 2024.9