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 | 3635/3996/3997 | 课程学分/学时 | 1学分/32学时 |
| 授课教师 | 胡小杰 | 教师工号 | 24034 | 专/兼职 | 兼职 |
| 上课班级 | 器械健美2选项班 | 班级人数 | 40人 | 上课教室 | 体育馆124 |
| 答疑安排 | 时间：周五11：40-12：40 地点：体育馆124 电话：113918510223 |
| 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 | 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. 肱二头肌的练习方法：双手反握杠铃弯举、站姿哑铃双臂锤式弯举、龙门架弯举。

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. 肱二头肌的练习方法：双手反握杠铃弯举、站姿哑铃双臂锤式弯举、龙门架弯举。
2. 有氧运动
 | 边讲边练 | 运动世界校园跑 |
| 8 | 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 |
| 9 | 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、测试：1000米 | 边讲边练 | 运动世界校园跑 |
| 10 | 2 | 1. 肱二头肌的练习方法：双手反握杠铃弯举、站姿哑铃双臂锤式弯举、龙门架弯举。
2. 有氧运动
 | 边讲边练 | 运动世界校园跑 |
| 11 | 2 | 1、复习胸大肌练习、背阔肌群练习2、有氧运动 | 边讲边练 | 运动世界校园跑 |
| 12 | 2 | 1. 复习胸大肌练习、肱二头肌的练习
2. 有氧运动
 | 边讲边练 | 运动世界校园跑 |
| 13 | 2 | 1. 复习平板卧推、坐姿下拉动作

2、有氧运动 | 边讲边练 | 平板卧推 |
| 14 | 2 | 健美专项考核：1、平板卧推 | 考核 | 器械坐姿下拉 |
| 15 | 2 | 健美专项考核：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 | 考核方式 | 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 | 女子800/男子1000米测试评价 | 20% |
| X4 | 运动世界校园APP完成评价 | 20% |

任课教师： 胡小杰 系主任审核：  日期： 2024.9