**《体育健身》课程教学大纲**

一、课程基本信息

课程代码：16441802

课程名称：体育健身

英文名称：Physical Fitness

课程类别：通识必修课

学 时：32

学　　分：2

适用对象：本科生

考核方式：考试

先修课程： 无

二、课程简介

**中文简介：**

体育健身是一项根据人体生命科学及相关学科的原理，运用不同的运动方式,方法，并通过各种形式练习，以增强人们体质,提高生活质量，延长人类生命为目的的体育运动，是所有体育健身项目的概括，包括健身运动、康复健身、体形塑造及娱乐健身。体育健身课程是体育通识课程之一，是一门实用性较强的课程。它的教学目的和任务是通过学习与实践，在懂得相关体育健身基础理论知识的同时，修塑体形、陶冶情操，促进人体健康，并在此基础上，懂得相关健身指导知识，指导他人进行科学合理的健身锻炼。

**Course Introduction:** According to the principles of human life science and related disciplines, sports fitness is a kind of sports that uses different sports methods and exercises in various forms to enhance people's physique, improve the quality of life and prolong human life. It is a summary of all sports fitness items, including bodybuilding, rehabilitation fitness, body shaping and entertainment fitness. Physical fitness course is one of the general courses of physical education, which is a practical course. Its teaching purpose and task is to understand the basic theoretical knowledge of physical fitness through learning and practice, at the same time, cultivate body shape, cultivate sentiment, promote body-building, and on this basis, understand the relevant bodybuilding guidance knowledge, guide others to carry out scientific and reasonable fitness exercise.

三、课程性质与教学目的

**（一）课程性质**

体育健身课程是一门以身体练习为主要手段，以增进学生健康为主要目的的体育课程，是学校体育通识课程体系的重要组成部分，课程有助于培养学生对体育锻炼的兴趣。学习体育健身技术动作，并能够运用到实践中去。通过力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等一般身体素质和专项身体素质的练习，促进学生体质的全面发展，达到增强体质和提高健康水平的目的。培养良好的道德、意志品质，为终身体育、毕生事业奠定良好的基础，课程将全面贯彻党的教育方针，落实立德树人根本任务，培养担当民族复兴大任的时代新人，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人的重要方式。

**（二） 教学目的**

**通过体育健身课的教学，提出要达到的目标如下：**

**1、知识与技能目标:**

通过本课程的学习，使学生了解健身运动起源、发展、作用、特点，理解并掌握体育健身运动科学的锻炼方法；技术上熟知各健身动作的名称，以及相应身体肌肉名称，通过编写训练计划，掌握体育健身训练的最佳动作与锻炼方法；技能上培养其组织指导健身锻炼的能力。

**2、过程与方法目标:**

初步学会运用一些具体的方法和技术进行体育健身，通过学生自我实践与练习，制定训练计划，培养学生自我的训练能力。使学生对健身运动的基本理论知识、基本技术动作练习、身体各肌肉的名称及练习锻炼方法进一步得到丰富。

**3、体育思政教育融合发展目标：**

以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，坚持知识传授与价值引领相结合，运用体质健康促进和体育健身运动的教学内容，培养学生理想信念、价值取向、政治信仰、社会责任，全面提高学生缘事析理、明辨是非的能力，让学生成为德才兼备、全面发展的人才。

**4、身体健康与思想政治教育发展目标:**

让学生深刻理解体育对个人和对国家的重要意义。对个人来说，体育能够提高人的健康水平，促进人的全面发展，丰富人的精神文化生活。对国家来说，体育是社会发展和人类进步的重要标志，是综合国力和社会文明程度的重要体现。

四、教学内容及要求

**第一章 体育健身的理论知识**

（一）目的与要求

1.通过体育健身概述，使学生对体育健身有个全面科学的认识。

2.要求了解体育健身对健康的影响及健身动作认识。

3.宣传党和政府关于人民体质健康的政策内容。包括“健康中国

2030”规划纲要、全民健身计划、体育强国建设纲要、广东省体育强

省、国民体质监测与学生体质健康、体育法等。

（二）教学内容

第一节 体育健身的健康效益

1.主要内容

（1）体育与健康的概述

（2）体育健身对健康的影响

（3）体育健身与营养、保健

（4）常见运动伤病与防治

2. 基本概念和知识点

健康与亚健康的概念；健康的影响因素；促进健康的要素

3.问题与应用（能力要求）

简述运动与健康的关系

第二节 身体测量与评价

1.主要内容

（1）身体测量与评价的标准

（2）身体测量与评价的指标

（3）身体形态的评价

2. 基本概念和知识点

身体肌肉及机能结构的认知；对身体形态的认知

3.问题与应用（能力要求）

体脂率的计算及评价

第三节 健身方案的制定与实施

1.主要内容

（1）健身方案制定的原理

（2）不同类型的体育健身方案

（3）不同阶段的体育健身方案

2. 基本概念和知识点

运动处方的基本要素并进行简要说明

3.问题与应用（能力要求）

运动中适宜心率的计算方法

（三）思考与实践

思考制定符合个人特点体育健身方案。

（四）教学方法与手段

主要采用课堂讲授、分组讨论、课堂讨论以及实践模拟等方法和手段。

**第二章 体育健身方法实用技术**

（一）目的与要求

1.通过实用技术教学，使学生对健身方法和实践能力得到提升。

2.要求学生记录和熟悉各方法和技术内容，在学习生活中不断实践。

3.社会主义核心价值观学习。“核心价值观,承载着一个民族、一个国

家的精神追求，体现着一个社会评判是非曲直的价值标准。”在教学

过程中，结合体育课的特点，将社会主义核心价值观的基本内涵、主

要内容等有机、有意、有效地纳入整体教学布局和课程安排，做到专

业教育和核心价值观教育相融共进，引导学生做社会主义核心价值观

的坚定信仰者、积极传播者、模范践行者。

（二）教学内容

第四节 体育健身方法实用技术（一）

1.主要内容

（1）神经激活及肌肉动员

（2）身体基本活动能力

（3）静态拉伸

2. 基本概念和知识点

神经与肌肉位置认知；静态牵拉的韧带知识点

3.问题与应用（能力要求）

如何激活各神经与肌肉；静态牵拉的韧带感知度

第五节 体育健身方法实用技术（二）

1.主要内容

（1）发展有氧耐力的技术方法

（2）匀速跑实用技术

（3）拉伸技术原理

2. 基本概念和知识点

有氧耐力的知识认知；匀速跑的技术特点；拉伸原理认知

3.问题与应用（能力要求）

有氧耐力训练的多元化方法

第六节 体育健身方法实用技术（三）

1.主要内容

（1）迷你带激活技术

（2）发展速度、灵敏等运动能力实用技术

（3）泡沫轴放松技术原理与方法

2. 基本概念和知识点

迷你带激活技术的知识认知；

发展速度、灵敏等运动能力特点；

泡沫轴放松技术原理认知。

3.问题与应用（能力要求）

泡沫轴放松技术的多元化练习方法

第七节 体育健身方法实用技术（四）

1.主要内容

（1）变速跑技术方法与伟大拉伸练习技术

（2）力量练习技术（臀腿、核心）

（3）力量练习技术（胸肩、肩背）

（4）垫上拉伸练习技术（双人互动）

2. 基本概念和知识点

变速跑的知识认知；垫上拉伸的韧带感知度以及方式方法

3.问题与应用（能力要求）

变速跑及垫上拉伸练习技术的多元化练习方法

（三）思考与实践

要求学生思考技术练习与肌肉感知度，通过实践加深肌肉耐力记忆。

（四）教学方法与手段

主要采用课堂讲授、分组讨论、课堂讨论以及实践模拟等方法和手段。

**第三章 身体区域及混合式健身组合练习**

（一）目的与要求

1.通过对身体各区域健身动作讲解，结合混合式组合练习，提高学生

对全身肌肉及机能的素质。

2.要求学生了解身体各区域健身动作要领及规范，并提升学生混合式

组合练习熟练度。

3.学习共性与个性相结合发展原则。任何事物的发展都是共性与个性

的结合、统一性与差异性的融洽。体育运动教学与思想政治教育的融

合，透视体思政的对学生教育是种共性，而体育运动则需注重学生体

质差异与需求个性，学生教育目的的价值取向是一种共性、统一性，

个体的独特体验则是事物的个性、差异性。必须遵循共性与个性相结

合的原则，既注重体育健身教学内容的价值取向，也应遵循学生在学

习中程中的独特体验。

（二）教学内容

第八节 上肢区健身讲解与练习

1.主要内容

（1）平板支撑转体

（2）复合俯卧撑

（3）屈腿仰卧后撑等

2. 基本概念和知识点

上肢区域的肌肉构造及练习方法

3.问题与应用（能力要求）

上肢区域健身动作多元化实践练习

第九节 躯干区健身讲解与练习

1.主要内容

（1）卷腹摸膝

（2）西西里卷腹

（3）仰卧屈膝扭转等

2. 基本概念和知识点

躯干区域的肌肉构造及练习方法

3.问题与应用（能力要求）

躯干区域健身动作多元化实践练习

第十节 下肢区健身讲解与练习

1.主要内容

（1）交替箭步蹲

（2）半蹲跳

（3）闭眼单脚站立等

2. 基本概念和知识点

下肢区域的肌肉构造及练习方法

3.问题与应用（能力要求）

下肢区域健身动作多元化实践练习

第十一节 混合式健身组合练习

1.主要内容

静态平板支撑；静态侧向支撑；静态臀桥；动态平板支撑；动态臀桥

大风车；屈膝收腹；反向卷腹；屈膝蹬腿；勾腿跳；俯身登山；波比

2. 基本概念和知识点

混合式健身组合练习的动作要领及要求

3.问题与应用（能力要求）

混合式健身组合多元化实践练习

第十二节 混合式健身组合练习

1.主要内容

腹部呼吸；锯式平板支撑；平板支撑交替抬手；平板支撑交替抬腿；

对角线动态支撑；支撑转体踢腿；仰卧交替摸腿；仰卧交替伸腿；

V字支撑转体；前后分腿跳；俯卧开合跳；波比深蹲；支撑收腹跳

2. 基本概念和知识点

混合式健身组合练习的动作要领及要求

3.问题与应用（能力要求）

混合式健身组合多元化实践练习

第十三节 混合式健身组合练习

1.主要内容

锯式平板支撑；动态平板支撑；支撑转体摸脚；仰卧交替摸腿；西西

里卷腹；屈膝收腹；V字支撑转体；屈膝摸膝；直腿收腹；屈膝蹬腿；

开合跳；交替提膝击掌；俯身登山；俯身开合跳；支撑收腹跳

2. 基本概念和知识点

混合式健身组合练习的动作要领及要求

3.问题与应用（能力要求）

混合式健身组合多元化实践练习

第十四节混合式健身组合练习

1.主要内容

锯式平板支撑；平板支撑转体；屈腿两头起；屈膝摸膝；仰卧交替抬

腿；西西里卷腹；仰卧交替摸腿；直腿收腹；俄罗斯转体；仰卧举腿；

大风车；箭步蹲；开合跳；交替提膝击掌；俯身登山；波比

2. 基本概念和知识点

混合式健身组合练习的动作要领及要求

3.问题与应用（能力要求）

混合式健身组合多元化实践练习

（三）思考与实践

要求学生思考技术练习与肌肉感知度，通过实践加深肌肉耐力记忆。

（四）教学方法与手段

主要采用课堂讲授、分组讨论、课堂讨论以及实践模拟等方法和手段。

五、各教学环节学时分配

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学环节**  **教学时数**  **课程内容** | **讲**  **课** | **习**  **题**  **课** | **讨**  **论**  **课** | **实验** | **其他教学环节** | **小**  **计** |
| 第一章 | 4 |  | 2 |  |  | 6 |
| 第二章 | 6 |  | 2 |  |  | 8 |
| 第三章 | 10 |  | 4 |  |  | 14 |
| 考试与补考 |  |  |  |  |  | 2 |
| 合计 |  |  |  |  |  | 32 |

六、课程考核

（一）考核方式

1、平时成绩考核**（30%）**

（1）课堂内的学习态度、学习过程、待人礼仪、尊师重道、核心价值观表现。（10％）

（2）考勤。（10％）缺课达五次以上（含五次）不能参加考试。每缺课一次扣3分。（无上限）

（3）课程论文（关于体质健康促进、体育健身与健康关系、思政教育在体育课中的融合、思政与体育教育对人才培养的促进等主题）（10％）

2、期末考核成绩（70%）

（1）规定动作：波比跳\*5；仰卧举腿\*5；仰卧风车\*5；西西里卷腹\*5

（2）自选动作4项（非计时类）

（二）成绩构成

平时成绩占比：30% 期末考试占比：70%

（三）成绩考核标准

动作标准30% + 动作难度20% + 讲解表现20%

七、推荐教材和教学参考资源

1、刘佩德，体育健身教程，人民体育出版社，2006.8

2、吴东明、王健，体能训练，高等教育出版社，2012.7；

3、杨静宜、徐峻华，运动处方，高等教育出版社，2011.11；

4、尹军、袁守龙，身体运动功能训练，高等教育出版社，2015.8.

八、体育健身课选项课教学进度表

|  |  |
| --- | --- |
| **周次** | **教学内容** |
| 1 | 体育健身的健康效益  （1）体育与健康的概述  （2）体育健身对健康的影响  （3）体育健身与营养、保健  （4）常见运动伤病与防治 |
| 2 | 身体测量与评价  （1）身体测量与评价的标准  （2）身体测量与评价的指标  （3）身体形态的评价 |
| 3 | 健身方案的制定与实施  （1）健身方案制定的原理  （2）不同类型的体育健身方案  （3）不同阶段的体育健身方案 |
| 4 | 体育健身方法实用技术（一）  （1）神经激活及肌肉动员  （2）身体基本活动能力  （3）静态拉伸 |
| 5 | 体育健身方法实用技术（二）  （1）发展有氧耐力的技术方法  （2）匀速跑实用技术  （3）拉伸技术原理 |
| 6 | 体育健身方法实用技术（三）  （1）迷你带激活技术  （2）发展速度、灵敏等运动能力实用技术  （3）泡沫轴放松技术原理与方法 |
| 7 | 体育健身方法实用技术（四）  （1）变速跑技术方法与伟大拉伸练习技术  （2）力量练习技术（臀腿、核心）  （3）力量练习技术（胸肩、肩背）  （4）垫上拉伸练习技术（双人互动） |
| 8 | 上肢区健身讲解与练习  （1）平板支撑转体  （2）复合俯卧撑  （3）屈腿仰卧后撑等 |
| 9 | 躯干区健身讲解与练习  （1）卷腹摸膝  （2）西西里卷腹  （3）仰卧屈膝扭转等 |
| 10 | 下肢区健身讲解与练习  （1）交替箭步蹲  （2）半蹲跳  （3）闭眼单脚站立等 |
| 11 | 混合式健身组合练习  静态平板支撑；静态侧向支撑；静态臀桥；动态平板支撑；动态臀桥大风车；屈膝收腹；反向卷腹；屈膝蹬腿；勾腿跳；俯身登山；波比 |
| 12 | 混合式健身组合练习  腹部呼吸；锯式平板支撑；平板支撑交替抬手；平板支撑交替抬腿；  对角线动态支撑；支撑转体踢腿；仰卧交替摸腿；仰卧交替伸腿；  V字支撑转体；前后分腿跳；俯卧开合跳；波比深蹲；支撑收腹跳 |
| 13 | 合式健身组合练习  锯式平板支撑；动态平板支撑；支撑转体摸脚；仰卧交替摸腿；西西  里卷腹；屈膝收腹；V字支撑转体；屈膝摸膝；直腿收腹；屈膝蹬腿；  开合跳；交替提膝击掌；俯身登山；俯身开合跳；支撑收腹跳 |
| 14 | 混合式健身组合练习  锯式平板支撑；平板支撑转体；屈腿两头起；屈膝摸膝；仰卧交替抬  腿；西西里卷腹；仰卧交替摸腿；直腿收腹；俄罗斯转体；仰卧举腿；  大风车；箭步蹲；开合跳；交替提膝击掌；俯身登山；波比 |
| 15 | 考试 |
| 16 | 宣布成绩、补考、学期总结 |

大纲修订人： 许育铭 修订日期：2020年12月

大纲审定人： 蔡建辉 审定日期：2020年12月