

《健身健美专项》课程标准

课程代码： 建议课时数： 352 学分： 24

适用专业： 社会体育专业

先导课程： 健身健美

后续课程： 营销技巧、健身健美实践教学

开课单位： 体育系

一、前言

（一）课程的性质

《健身健美专项》是健身专业的一门重要的专业专项课程，在第二学期开设。课程主要任务是通过理论与实践与理论教学环节，使学生在抗阻训练技术的基础上，能够掌握功能性训练小工具，掌握杠铃操技术、动感单车技术，并能够通过基础评估制定训练计划。本课程包含了器具，徒手，操课等多种运动方式，本课程的开展有利于本专业学生在健身行业取得很好的成绩和大大加强学生毕业后的就业途径。

课程类型为：（理论+实践）课（B类）

（二）设计思路

课程设计理念是以职业需求分析为起点，以工作任务为驱动，以私人教练课程安排，根据就业需求设定课程，组织教学。

在课程内容的选取上，紧密围绕完成工作任务所需的知识与技能，充分考虑高职院校学生的认知规律，突出教学内容的实用性、趣味性。

在课程内容的进程安排上，以私人教练课程内容，按照抗阻训练中高级训练方法、功能性小工具训练方法、拉伸技术三大基本环节组织教学内容。

在课程教学实施上，使学生掌握常见的健身器材的使用，7大肌肉群的锻炼方法，肌肉的伸展方式方法以及基本的健身健美运动理论知识以及现下最流行的功能性训练方法、Tabata训练技术、CrossFit训练技术等。体现高等职业教育的特征，突出教学过程的目的性。

该门课程的总学时为352课时，其中理论课12课时，技术技能实践课340课时。

二、课程目标

通过本课程教学，要求学生掌握抗阻训练技术、功能性小工具训练方法、杠

铃操技术、动感单车技术让学生一步步成为合格，综合能力较强的私人教练。

（一）知识目标

1. 掌握抗阻力训练基础，包括韦德训练法、身体各部肌肉的中、高级抗阻训练方法。
2. 掌握功能性训练的含义和使用。
3. 掌握私教小工具训练方法。
4. 掌握 Tabata 训练技术和 CrossFit 训练技术。
5. 掌握肌肉伸展技术。

（二）技能目标

1. 能够熟练地掌握韦德训练法、身体各部肌肉的中、高级抗阻训练方法。
2. 能够掌握功能行训练的方法，私教小工具训练方法。
3. 能够应用 Tabata 训练技术和 CrossFit 训练技术。
4. 能够掌握肌肉伸展技术。

（三）课程思政

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，运用可以培养大学生理想信念、价值取向、政治信仰、社会责任的题材与内容，全面提高大学生缘事析理、明辨是非的能力，让学生成为德才兼备、全面发展的人才。高校教师要以德立身、以德立学、以德施教。应坚持实事求是原则；创新思维原则；突出重点原则；注重实效原则结合课程特点，寻找德育元素，进行非体系化、系统化的教育。为学生点亮理想的灯、照亮前行的路。

三、课程内容和要求

根据专业课程目标和涵盖的工作任务要求，确定课程内容和要求，说明学生应获得的知识、技能与态度。

序号	工作任务	知识要求	技能要求
第1章	抗阻训练技术	<ul style="list-style-type: none">● 1.1 骨骼肌分类● 1.2 关节分类● 1.3 基础抗阻训练方法● 1.4 韦德训练法	<ul style="list-style-type: none">● 上肢训练技术● 躯干训练技术● 下肢训练技术
第2	小工具训	<ul style="list-style-type: none">● 2.1 壶铃训练技术	<ul style="list-style-type: none">● 让学生掌握腕部爆发力

第3章	练技术	<ul style="list-style-type: none"> ● 2.2 药球训练技术 ● 2.3 炮筒训练技术 ● 2.4 弹力带训练技术 ● 2.5 平衡半球训练技术 ● 2.6 牛角包训练技术 ● 2.7 悬挂训练技术 ● 2.9 战绳训练技术 ● 2.10 跳箱训练技术 ● 2.11 瑞士球训练技术 	<ul style="list-style-type: none"> ● 掌握四大支柱运用 ● 具备全身协调训练的能力 ● 让学生掌握弹力带全训练技术方法 ● 具备使用牛角包训练的能力 ● 让学生掌握使用悬的三调节带长原则的训练技术。 ● 具备平衡性和稳定性的能力 ● 具备爆发力和协调性 ● 具备平衡性和稳定性
第3章	功能性训练	<ul style="list-style-type: none"> ● 3.1 功能灵活性训练 ● 3.2 功能力量提升训练 ● 3.3 功能持久性训练 ● 专项训练 	<ul style="list-style-type: none"> ● 具备有效控制身体完成所需动作的能力 ● 具备肌肉和结缔组织的能力，向骨骼系统传递力量，产生运动能力 ● 具备更高强度或时间更长的训练的能力 ● 利用功能性训练提高专项运动表现的能力
第4章	间歇式有氧训练技术	<ul style="list-style-type: none"> ● 4.1 Tabata 训练技术 ● 4.2 CrossFit 训练技术 ● 4.3 动感单车 ● 4.4 杠铃操 	<ul style="list-style-type: none"> ● 让学生了解 Tabata 训练技术主要功能、特点 ● 掌握如何运用 CrossFit 训练技术
第5章	伸展技术	<ul style="list-style-type: none"> ● 5.1 泡沫轴筋膜放松 ● 5.2 PNF 伸展技术 ● 5.3 主动拉伸技术 ● 5.4 动态伸展技术 	<ul style="list-style-type: none"> ● 让学生掌握泡沫轴筋膜放松技术，以及清楚明确了解放松步骤。 ● 熟练掌握 PNF 伸展技术的拉伸放松停留时间 ● 掌握主动拉伸技术的动作技术指引 ● 运动前灵活运用动态伸展技术

四、教学设计

序号	工作	知识点	训练或工作项目	教学重点	教学情境与教学设计	建议学
----	----	-----	---------	------	-----------	-----

	任务				时	
1	抗阻训练技术	1. 让学生掌握身体各部位肌肉的抗阻训练技术方法； 2. 将位的训练法运用到抗阻训练技术中。	1. 对胸部、肩部、背部、腿部、臀部、手臂进行抗阻力练习； 2. 利用韦德训练法 24 式进行强化练习。	(1) 什么是目标肌肉 (2) 在抗阻训练中训练目标肌肉的方法； (3) 韦德训练法在抗阻训练中的运用。	1. 目标肌肉描述 2. 锻炼目的 3. 辅助工具或器械名称 4. 教师讲解示范 (1) 动作名称 (2) 身体姿态 (3) 握法握距 (4) 运动轨迹	32
2	小工具训练技术	1. 掌握常用的 10 种私教小工具训练方法。 2. 掌握壶铃的基本训练方法和动作技术 3. 掌握药球的基本训练方法和动作技术 4. 掌握炮筒的基本训练方法和动作技术 5. 掌握弹力绳的基本训练方法和动作技术 6. 掌握平衡半球的基本训练方法和动作技术 7. 掌握牛角包的基本训练方法和动作技术 8. 掌握悬挂的基本训练方法和动作技术 9. 掌握战绳的基本训练方法和动作技术 10. 掌握跳箱的基本训练方法和动作技术	任务一：掌握每种小工具的基本训练动作。 任务二：掌握壶铃 5 大基本动作和土耳其起立。 任务三：掌握要球平板支撑系列、腹内外斜训练系、后撑多裂肌系列； 任务四：掌握炮筒推、拉、蹲、旋转几大基本动作联系方法 任务五：掌握弹力带胸、肩、背、腿、臀训练方法 任务六：掌握平衡半球功能个性训练方法 任务七：牛角包提拉、推、顿、旋转、弓箭步、高翻等基本动作 任务八：掌握悬挂站姿正对锚点、站姿背对锚点、站姿侧对锚点、地面动作正	1. 壶铃训练时尤其注意髋部的爆发力，以及休息体位的身体姿态 2. 要球训练时着重结合人体四大支柱推、拉、蹲、旋转进行 3. 炮筒练习时，注意手上的炮筒在做动作时不要随意晃动 4. 弹力绳练习时注意向心收缩和离心收缩的节奏以及呼吸 5. 平衡半球训练时注意核心募集能力，维持身体处于某种姿态能力 6. 牛角包训练时避免疲劳训练、确认训练目标、选择合适重量、检查把手和包体 7. 悬挂训练时坚持调节带长三原则：胸长背短、地面动作小腿中段、其余动作中	1. 器械描述 (1) 设备简介 (2) 小工具分类 (3) 小工具的作用 (4) 小工具的训练效果 (5) 训练注意事项 (6) 设备安装方法 2. 动作讲解与示范 (1) 动作名称 (2) 握法或调节带长 (3) 身体姿态及与设备的位置关系 (4) 动作准备 (5) 动作如何进行及进退阶 (6) 动作还原 3. 随堂练习 4. 课堂小结	128

		作技术 11. 掌握瑞士球的基本训练方法和动作技术	对锚点、背对锚点、侧对锚点基本训练方法 任务九：掌握战绳的一般握法和经典握法的基本训练动作 任务十：掌握上跳箱和跳箱的基本训练动作 任务十一：掌握瑞士球基本训练方法。	标线 8.战绳训练时注意肩关节带动手臂，大臂带动小臂，核心稳定不垫脚 9. 跳箱训练时注意四分之一蹲，和跳箱下法，由脚后跟过渡到全脚掌 10.瑞士球尤其注意核心训练		
3	功能性训练	1. 功能灵活性训练 2. 功能力量提升训练 3. 功能持久训练 4. 专项训练	任务一：有效的控制身体完成所需动作的能力。 任务二：保持身体肌肉系统，提高身体协调能力、预防身体受伤 任务三：改善身体产生能量的方式，让身体更长时间的训练而不感到疲劳 任务四：将功能性训练动作运用到专项训练中提高运动表现	1.灵活关节与稳定关节排序，功能灵活性训练的必要性 2.什么是功能力量提升训练，为什么进行功能力量提升训练？ 3.什么是持久性？为什么训练持久性？ 4.如何更好地提高运动表现？	1. 什么是功能性训练 2. 功能那性训练的定义 3. 教师讲解涉及的知识点 (1) 热身 (2) 热身动作讲解及意义 (3) 行进动态动作及讲解 (4) 功能性训练动作设置原理 4. 课堂训练与小结	36
4	间歇式有氧训练技术	1. Tabata 训练技术 2. CrossFit 训练技术 3、动感单车 4、杠铃操	任务一：能够完成 Tabata 训练基础，并且将其其他训练方法运用其中 任务二：能够完成 CrossFit 训练基础，并且将其其他训练方法运用其中	1. Tabata 训练技术要领及原理 2. CrossFit 训练技术要领及原理	1. 讲解什么是 Tabata 训练技术 2. 讲解什么 CrossFit 训练技术 3. 教师讲解本任务涉及的知识点 4. 小结与实训	140

5	伸展技术	1. 泡沫轴筋膜放松 2. PNF 伸展技术 3. 主动拉伸技术 4. 动态伸展技术	任务一：利用泡沫轴进行筋膜放松； 任务二：两人一组进行被动拉伸学习。 任务三：学习自我主动拉伸 任务四：学习动态伸展技术	1.什么是筋膜？筋膜放松的步骤 2.PNF 伸展技术步骤 3.主动拉伸动作技术要领 4.动态伸展技术动作要领	1.筋膜的定義和筋膜放鬆的作用 2. 伸展技術的作用 (1) 主動和被動伸展的作用與區別 (2) 動態伸展技術的作用講解 3. 教師講解本模塊內容涉及的知識點 4. 學生操作與小結	16
---	------	---	---	---	---	----

五、实施建议

(一) 教材选用与编写

(1) 在教材内容选取上，应凸显实践性、应用性和层次性的特征，强调与岗位业务相吻合，并易学、易懂、易接受。同时又要有前瞻性，应将本专业领域的发展趋势以及新的训练方法，训练动作，训练要求及时地纳入其中。

该课程由于涉及的健身私人教练领域，任课教师在该课程上的教学内容体系相对多元化，导致了教材内容多样但不成体系。按照本课程标准，选用或编写的教材应当围绕健身私人教练抗阻训练基础、功能性训练、私教小工具训练基础、杠铃操训练技术、动感单车训练技术、伸展训练技术、基础评估技术等几大模块展开，教材内容要注重基础、循序渐进，包含杠铃操技术和动感单车技术前端开发的系统知识体系。在本课程的多个教学模块中，抗阻训练技术、私教小工具训练技术和间歇式训练技术、伸展拉伸技术是本课程的特色及核心内容，教材编写应当较为详细。

(2) 在教材内容组织上，本课程教材的编写应打破传统的学科型内容体系，构建以岗位职业能力以及职业标准为依据的课程内容体系，以本课程标准为依据进行编写。

(3) 教材应注重教学内容的情景创设和案例链接，加强教学内容与专业培养目标的关系性，挖掘学生既有知识与讲解内容的关联性，激发学生的学习热情和积极性。

(4) 教材编写应注重可操作性和拓展性。除知识讲解外，教材应当配有可供学生练习的要素：例如课后习题、实训指导等；教材应当根据教学内容设置立体资源，给出相关参考资料、网络视频等链接地址，方便师生拓展阅读学习。

(5) 参考书：《健身教练》. 国家体育总局职业技能鉴定指导中心组编. 高等教育出版社，2009.10（2019.3 重印）ISBN:9787040276329

（二）教学建议

（1）适时调整教学内容

在教学内容方面，由于健身健美运动项目发展较快，因此教师在教学过程中要紧跟行业发展趋势，适时提升学习健身健美新课程。在抗阻训练部分部分，由于抗阻训练不是仅仅是训练技术与方法，建议可适当增加运动解剖的学习与运动营养的介绍。另外功能性小工具训练的设备也在不断更新，建议使用最新设备进行讲解。

（2）采用讲练结合的教学策略

该课程的实践性较强，在教学过程中，应以理论讲解和实践操作相结合，通过“理实一体”进行教学，培养学生思考问题，分析问题和解决问题的能力。通过课堂讲授、课堂练习、课堂小实验等，引导学生能够独立完成训练任务。例如，在学习小工具训练方法时能够举一反三，创造新的训练动作。自行编排 Tabata 训练和 CrossFit 训练。发展学生的自主创新能力。

（3）采用信息化教学手段提高教学互动性

移动互联网时代下的学生学习习惯已经发生较大变化，传统教学模式已经很难吸引学生兴趣。在本课程教学中，建议在健身房进行课程教学的基础上，引入引入多媒体技术，加强理论教学，提高课堂互动性，增进教学效果。

（三）教学基本条件

（1）师资条件

本课程是社会体育专业的健身专项课程，要求任课教师具备私人教练技术水平，有私人教练经历或健身健美竞赛参赛经历的教师较适合本门课程的教学。

（2）学生条件

由于课程的交叉融合特性，要求学生在学习本课程之前有一定的基础知识，其先修课程至少应当包括《运动解剖学》、《运动营养学》、《体能训练》等，故此课程应当在健身专业的第二学期开设。

（3）实训条件

在教学环境条件方面，为给学生提供充分的实践锻炼机会，应当为学生提供专业对口的健身俱乐部进行实习实训，让学生能够更快更好地融入工作岗位。

（四）课程资源的开发与利用

（1）编写专业专项书籍和实习实训教学标准。

（2）利用各种形式的多媒体教学课件，为学生搭建一个立体的学习平台，激发学生的学习兴趣，调动学生学习的主动性和积极性。

（3）应充分利用健身行业资源，进行校企合作，建立实习实训基地，满足学生实训和实习的需要，并在合作中关注学生职业能力的发展和教学内容的调整。

(4) 校企合作编写校本特色教材。

六、教学评价

针对本课程操作性较强的特性，建议采用多元化的评价方式。

(1) 改革考核手段和方法，加强实践性教学的考核，可采用过程和结果考核相结合的考核方法。

(2) 由主讲教师结合考勤情况、学习态度、课业、平时测验、实验实训、现场操作、网页设计大赛等情况考核，综合评定学生成绩。

[附]执笔人：魏丹妮、傅金伦 审核人：

制定（修订）日期：2021年8月