

# 《健身健美专项》教学大纲

课程名称： 健身健美

课程类别： 专项选修课

学时分数： 24 学分，384 学时（理论讲授 12 学时，实践教 372 学时）

适用专业： 健身健美专业

编写人： 傅金伦 魏丹妮

编写日期：2021.08

## 一、课程的性质和目的

性质：随着中国经济的快速发展，人对健身运动的需求日益增强。健身健美运动作为时下最流行运动，它包含了器具，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。健身健美专项是培养专业的和个的健身基础私人教练课程。

目的：使学生掌握常见的健身器材的使用，6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。让学生掌握时下流行的健身教练基知识，动感单车、杠铃操技术、私教小工具技术、功能性训练技术、基础评估技术、训练计划编写技术等等，让学生毕业后能够直接走向工作岗位，成为一名合格的健身教练。

## 二、课程培养目标

知识目标：学生通过本课程的学习，掌握健身健美基础私人教练全部内容，运动解剖学基础，健身健美各种运动技能的专业用语。

技能目标：掌握私人教练基本技术及能力。

素质目标：良好的体型，良好的工作素养。

## 三、教学内容及学时分配

教学内容、形式与学时分配表（第二学期）

分类	教学内容	教学形式与学时分配			学 时 合计	百分比
		讲 授	实 践	录 像		
理	1. 3D 实操理论基础	2			4	3%

论部分	2. 韦德训练法理论部分	2				
技术部分	1. 动感单车 2. 肌肉训练		62		120	94%
	1. 韦德训练法实践 2. 中高级抗阻训练方法		58			
实践能力培养部分	1 动感单车实践与分析(随堂进行)					
	2. 动感单车表演与欣赏(随堂进行)					
	3. 韦德训练法实践(随堂进行)					
考核	技术		4			3%
学时合计		4	124		128	100%

教学内容、形式与学时分配表（第三学期）

分类	教学内容	教学形式与学时分配			学时合计	百分比
		讲授	实践	录像		
理论部分	1. 筋膜放松理论基础	2			4	3%
	2. 私教小工具理论基础	2				
技术部分	1. 肌肉伸展技术 2. Tabata 训练技术 3. CrossFit 训练技术 4. 私教功能性训练技术		62		120	94%
	5 私教小工具训练技术 6. 筋膜放松技术		58			
实践能力培养部分	1 肌肉拉伸与筋膜放松综合运用(随堂进行)					
	2. 私教功能性训练实践(随堂进行)					
	3. 私教小工具实践(随堂进行)					
考核	技术		4			3%
学时合计		4	124		128	100%

教学内容、形式与学时分配表（第四学期）

分类	教学内容	教学形式与学时分配			学时合计	百分比
		讲授	实践	录像		
理论部分	1. 健身营养学基础知识	2			4	3%
	2. 私教训练计划编排与制定	2				
技术部分	1 杠铃操技术 2 私教课流程实践		58		120	94%
	3 基础体测实践 4. 基础评估技术		62			
实践能力培养部分	1. 杠铃操表演与赏析（随堂进行）					
	2. 一对一私教模拟（随堂进行）					
	3. 一对一体测与评估（随堂进行）					
考核	技术		4			3%
学时合计		4	124		128	100%

#### 四、各教学环节的基本内容

##### （一）、理论部分

- 1、3D 实操理论基础
- 2、韦德训练法理论部分
- 3、功能性训练理论部分
- 4、基础评估理论部分
- 5、训练计划编写理论部分
- 6、运动营养理论部分

##### （二）、技术部分

- 1、动感单车
- 2、肌肉训练
- 3、杠铃操技术
- 4、韦德训练法实践

- 5、中高级抗阻训练方法
- 6、私教小工具功能性训练方法
- 7、功能性人体四大支柱训练技术
- 8、基础评估方法技术
- 9、有氧间歇式训练技术
- 10、伸展与放松训练技术

### (三)、大肌肉群锻炼

- (1)、臂部训练
- (2)、肩部训练
- (3)、胸部训练
- (4)、背部训练
- (5)、腿部和臀部训练
- (6)、腹部训练

### (三) 实践部分

- 1、动感单车实践与分析
- 2、动感单车表演与欣赏
- 3、韦德训练法实践
- 4、健身健美竞赛与表演
- 5、裁判法与动作造型

## 五. 各教学环节的基本要求

### (一)、理论教学

#### 1. 教学方法

一是处理好健身健美热身理论教学中的几种关系：教学的直观性与理论思维相结合的关系；发挥学生的主体性与教师的主导性的关系；课堂讲授与实践操练指导相结合的关系。二是充分运用现代化的教学仪器与设备：充分运用计算机软件进行健身健美热身理论教学；积极引导利用国际互联网查阅、分析、概括、总结韦德训练法则理论问题。

#### 2. 教学手段

理论课教学主要采取课前预习、课堂讲授、提问与作业、课后复习等方式进行。但在教学中以课堂讲授为主，突出人文教育思想，运用多样化的教学方法和手段，激发学生对健

身健美热身运动的兴趣爱好，促进学生自主学习，使学生学会做人，学会求知，学会审美，学会创造。学习提高单车技术。

## (二)、技术教学

### 1. 教学方法

采用直观、图像、语音、练习等方法的具体运用。

### 2. 教学手段

教师应根据教材不同内容采用相应合理的教学手段与步骤。

## (三)、技能教学

1. 在教学过程中，加强每个重点技、战术基本教学方法的教授与总结，使学生初步了解基本教学方法和教学规律。

2. 有计划地对学生进行课堂和现场技术动作示范，提高学生分析问题和识别正误动作，以及纠正错误动作的能力。并安排每人有 10—15 分钟的教学实习，通过教学实习培养学生动作示范的表现能力、讲解的运用能力和教学的组织管理能力。

3. 有计划地安排每个学生担任临场裁判工作，以利提高裁判水平。

4. 会组织竞赛工作，通过课堂讲授和完成作业学会一般性的竞赛组织工作。

## 六、使用教材及参考资料

### (一)使用教材

张瑞林. 主编 . 健身健美. 高等教育出版社. 2011 年 2 月

### (二)参考资料

1、国家体育总局职业技能鉴定指导中心组编.《健身教练》 高等教育出版社.

2、人力资源和社会保障部教材办公室组织编写.《健身俱乐部经营与管理》 中国劳动社会保障出版社 .

3、相建华主编.《私人健身教练》高等教育出版社 .