

## 健身健美专项（一）考试大纲

课程名称： 健身健美专项

英文名称：

课程代码：

课程类别：

学时分数：\_\_学分， / \_\_128 学时（理论讲授\_\_4 学时，实践教学\_\_124 学时）

适用专业：社会体育专业

编写人：傅金伦 魏丹妮

编写日期：2020.02

审核人：

审核日期：

审订人：

审订日期：

### 一、考试说明

考核是对教学过程进行信息反馈和调节的一个重要环节，是检查教师教学效果、改进教学工作方式和方法、提高教学质量的重要依据。通过考核，可以合理地、准确地评价学生掌握理论、技术、战术与技能的实际水平，促进学生勤学苦练，全面完成该门必修教学大纲所规定的教学目标、内容和要求。为使考核工作有章可循，根据该项必修课教学大纲和我校的实际情况，特制定本考核办法。

### 二、考试内容（其中技术，技能，平时成绩）

（一）技术技能考核： 1、已学过的随机分配一块肌肉利用韦德训练法则完成；2、动感单车技术

（二）平时考核：平时练习和纪律 20、出勤情况 10%、作业%10。

### 三、考试成绩计算

考核成绩评定总表

技术技能考核	平时考核	总成绩
60%	40%	100%

#### （一）技术动作考核内容及评分标准：（60分根据各项运动的特点）

1、已学过的随机分配一块肌肉（如题目是、胸大肌怎么锻炼）30分：

3分——目标肌肉及其功能

2分——锻炼目的

2分——辅助工具或器械名称

3分——动作名称

3分——身体姿态

2分——握法（握距-个别动作）

- 3分——运动轨迹
- 2分——动作幅度
- 2分——呼吸方法
- 2分——呼吸时间
- 3分——全程动作描述
- 3分——适合此部位肌肉训练的韦德训练方法

## 2、动感单车技术（30分）

- （1）骑行基础技术动作与姿态——10分
- （2）乐感——10分
- （3）动作编排——5分
- （4）互动及感染力——5分

### （三）平时考核：（40分）

尊重老师，团结同学，平时学习态度、出勤情况。