

## 课程大纲 COURSE SYLLABUS

|     |   |   |
|-----|---|---|
| 1.  | <b>课程代码/名称</b><br>Course Code/Title   | CPE5013/健身 FITNESS  |
| 2.  | <b>课程性质</b><br>Compulsory/Elective  | 选修 Elective   |
| 3.  | <b>课程学分/学时</b><br>Course Credit/Hours   | 0/32  |
| 4.  | <b>授课语言</b><br>Teaching Language  | 中文 Chinese  |
| 5.  | <b>授课教师</b><br>Instructor(s)  | 赵飞  |
| 6.  | <b>是否面向本科生开放</b><br>Open to undergraduates or not   | 否/not   |
| 7.  | <b>先修要求</b><br>Pre-requisites   | (如面向本科生开放, 请注明区分内容。 If the course is open to undergraduates, please indicate the difference.) |
| 8.  | <b>教学目标</b><br>Course Objectives  |   |
|     | (如面向本科生开放, 请注明区分内容。 If the course is open to undergraduates, please indicate the difference.)<br>1.改善人体器官机能水平和对周围环境的适应能力, 促进身体和心理健康发展。<br>2.学习健身健美运动的基本知识, 发展学生形体美, 提高综合身体素质。<br>3.培养学生对健身健美运动的兴趣, 鼓励学生积极参与运动, 具备较高的健身健美欣赏能力。 |   |
| 9.  | <b>教学方法</b><br>Teaching Methods   |   |
|     | (如面向本科生开放, 请注明区分内容。 If the course is open to undergraduates, please indicate the difference.)<br>讲解示范法、对比练习法、启发教学法、分层教学法  |   |
| 10. | <b>教学内容</b><br>Course Contents  |   |
|     | (如面向本科生开放, 请注明区分内容。 If the course is open to undergraduates, please indicate the difference.)   |   |
|     | <b>Section 1</b>  | 1、健身健美运动简介      2、学习静力牵拉、克服自重训练方法   |
|     | <b>Section 2</b>  | 1、复习克服自重训练方法<br>2、学习背部肌肉群解剖知识及训练方法<br>3、全身力量素质练习  |
|     | <b>Section 3</b>  | 1、复习背部肌肉群训练方法<br>2、全身力量素质练习   |
|     | <b>Section 4</b>  | 1、学习肩部、臂部肌肉群解剖知识及训练方法 (大臂、前臂)<br>2、协调素质练习   |
|     | <b>Section 5</b>  | 1、复习肩部、臂部、背部肌肉群组合训练方法      2、协调素质练习   |

|  |   |
|--|---|
| <b>Section 6</b>   | 1、学习胸部肌肉群解剖知识及训练方法 2、全身力量素质练习   |
| <b>Section 7</b>   | 1、复习胸部肌肉群训练方法 2、理论：力量训练原则和营养饮食计划  |
| <b>Section 8</b>   | 1、复习多肌肉群（肩部、臂部、胸）肌肉群组合训练方法<br>2、学习腹部肌肉群解剖知识及训练方法  |
| <b>Section 9</b>   | 1、复习腹部肌肉群解剖知识及训练方法<br>2、学习背部、胸部、腹部肌肉群组合训练方法<br>3、柔韧素质练习   |
| <b>Section 10</b>  | 1、复习多肌肉群（背部、胸部、腹部）组合训练方法<br>2、学习腿部肌肉群解剖知识及训练方法 3、柔韧素质练习   |
| <b>Section 11</b>  | 1、复习腿部肌肉群解剖知识及训练方法 2、全身力量素质练习   |
| <b>Section 12</b>  | 1、学习臀部肌肉群解剖知识及训练方法<br>2、学习多肌肉群（腿部、肩部、臂部）组合训练方法<br>3、理论：如何制定短期训练计划进行有效锻炼并获得最佳锻炼效果  |
| <b>Section 13</b>  | 1、复习臀部肌肉群、多肌肉群组合训练方法 2、复习期末技术考试项目   |
| <b>Section 14</b>  | 课程期末考试  |
| <b>Section 15</b>  | 课程期末考试  |
| <b>Section 16</b>  | 技术考试项目补考  |
| <b>11. 课程考核<br/>Course Assessment</b>                        |   |
|  | （①考核形式 Form of examination; ②. 分数构成 grading policy; ③如面向本科生开放，请注明区分内容。<br>If the course is open to undergraduates, please indicate the difference.）<br>考核形式：技术实践考核<br>分数构成：平时成绩 30%、期末考试 70%  |
| <b>12. 教材及其它参考资料<br/>Textbook and Supplementary Readings</b> |   |
|  | 1. 罗杰 W 尔勒, 汤玛士 R 巴驰勒. 美国国家体能协会私人教练基础. 2004.<br>2. 张先松. 健身健美运动. 武汉: 华中科技大学出版社, 2009.<br>3. [美]马克劳伦. [美]乔舒亚克拉克. 蔡杰. 无器械健身. 2012<br>4. [法]德拉威尔, 李振华等. 肌肉健美训练图解. 山东: 山东科学技术出版社, 2013.<br>5. [法]德拉威尔, 李振华, 冯蕾等. 女性健美训练图解. 山东: 山东科学技术出版社, 2013<br>6. 王瑞元. 苏全生. 运动生理学. 北京: 人民体育出版社, 2012.<br>7. 徐国栋. 袁琼嘉. 运动解剖学 (第 5 版). 北京: 人民体育出版社, 2012.<br>8. 田麦久. 刘大庆. 运动训练学. 北京: 人民体育出版社, 2012. |