

健美教学纲要

一、教学目的任务

(一) 初级

了解健美锻炼对人体机能、形体塑造产生的积极作用和意义，初步掌握健美锻炼的基本技术、练习方法，养成自觉锻炼身体的良好习惯；培养对健美锻炼的兴趣以及克服困难和挑战自我的意志品质。

(二) 中级

在初步掌握健美锻炼的基本方法的基础上，进一步掌握锻炼身体主要肌肉群的练习方法，循序渐进地增加肌肉力量练习的运动量，培养对个人具体情况合理安排运动负荷，制订训练计划的能力；进一步提高对健美锻炼的理解和认识。

(三) 高级

系统掌握健美运动的基础理论知识及练习方法和手段，充分认识健美运动对促进人体健康的积极作用，培养学生自觉、长期从事健美锻炼的意识；了解健美比赛的基本规则和办法。

二、教学时数分配

教学内容		初 级		中 级		高 级	
		学时	%	学时	%	学时	%
专 项 理 论		4	11.1	4	11.1	2	5.6
基 本 部 分	头、颈部	1	2.8	1	2.8	1	2.8
	胸部	5	13.8	4	11.1	5	13.8
	背部	4	11.1	4	11.1	5	13.8
	腰腹部	3	8.3	3	8.3	3	8.3
	上肢	4	11.1	5	13.8	6	16.7
	下肢	4	11.1	4	11.1	4	11.1
身 体 素 质	一般素质	3	8.3	3	8.3	2	5.6
	专项素质	2	5.6	3	8.3	2	5.6
考 核		2	5.6	2	5.6	2	5.6
游 泳		4	11.1	4	11.1	4	11.1

注：每学年的第一学期，游泳改为机动。

三、教学内容

内容	初 级	中 级	高 级
理论	1. 健美运动发展状况 2. 健美运动对人体的作用 3. 人体健美的标准	1. 健美锻炼方法与手段 2. 健美运动与营养、保健	1. 健美运动的竞赛规则 2. 健美比赛的美学欣赏
基本技术	了解人体主要部位肌肉锻炼的方法,以掌握锻炼肌肉的正确动作为主,进行轻、小重量练习。	在初级锻炼的基础上,加以负荷重量,增加锻炼次数较全面地锻炼肌肉。	在饮食、营养保证的基础上,进行全面地锻炼肌肉,以期接近或达到健美运动员的标准。
锻炼部位	1. 头颈部 1) 自我抱头 2) 头后伸 3) 头前屈 4) 颈侧屈伸等 2. 胸部 1) 卧推 2) 斜板卧推 3) 仰卧飞鸟 4) 俯卧撑 5) 两臂屈伸、蹲 3. 背部 1) 耸肩 2) 体前、体后提铃 3) 屈体飞鸟 4) 屈体划船 5) 颈后引体向上 6) 屈体提铃等 4. 腰腹部 1) 仰卧起坐 2) 仰卧举腿 3) 悬垂举腿 4) 两头起等 5. 上肢 1) 前臂屈伸 2) 颈后臂屈伸 3) 卷棒 4) 直臂前平举 5) 直臂侧平举 6) 坐推等 6. 下肢 1) 深蹬 2) 提踵 3) 箭步蹬 4) 蛙跳等		
身体素质	1. 一般素质 耐力: 1000 米 12 分钟跑 20 分钟跑 速度: 100 米 50 米 力量: 立定跳远 引体向上 实心球 2. 专项素质 灵敏、协调性、球类练习、各种变向移动		

四、考核内容和成绩分配

详见“第一部分 总纲:考核内容及成绩分配”(P6-P10)。

(一) 运动技能考核(占总成绩 30%)

	内 容	考 核 方 法
初 级	俯卧撑	两脚搁凳子,登高 40cm 左右,双手撑地,身体保持水平,没有时间限制。
	引体向上	双手正握单杠,从悬垂开始拉至下颌过单杠。

中 级	双臂屈伸	两臂在双杠上支撑开始，两臂弯屈，下降以肩关节不高于肘关节为标准。
	卧推	以各自体重为标准，完成一次就算成功，每人只能选三个重量，每个重量能推三次，从双臂撑杠铃开始，屈臂移下至胸前再推直手臂，杠铃稳定为止。
高 级	卧推	以各自体重为标准，完成一次就算成功，每人只能选三个重量，每个重量能推三次，从双臂撑杠铃开始，屈臂移下至胸前再推直手臂，杠铃稳定为止。
	深蹬	把杠铃移在肩上，腿支撑站好开始，两腿弯屈至臀部低于膝关节再伸直为止。

(二) 评分标准

内容		得分												
		100	95	90	85	80	75	70	65	60	55	50	40	
初 级	俯卧撑	40	38	36	34	32	30	28	26	24	22	20	18	
	引体向上	18	17	16	15	14	13	12	10	8	7	6	5	
中 级	双臂屈伸	20	19	18	17	16	14	12	10	9	8	7	6	
	卧推 (体重) (kg)	51-56	45		40		35		30		25		20	
		56-60	50		45		40		35		30		25	
		61-70	55		50		45		40		35		30	
		71-80	60		55		50		45		40		35	
		80 以上	65		60		55		50		45		40	
高 级	卧推 (体重) (kg)	51-56	47.5		42.5		37.5		32.5		27.5		22.5	
		56-60	52.5		47.5		42.5		37.5		32.5		27.5	
		61-70	57.5		52.5		47.5		42.5		37.5		32.5	
		71-80	62.5		57.5		52.5		47.5		42.5		37.5	
		80 以上	67.5		62.5		57.5		52.5		47.5		42.5	
	深蹬 (体重) (kg)	51-56	50		45		40		35		30		25	
		56-60	55		50		45		40		35		30	
		61-70	60		55		50		45		40		35	
		71-80	65		60		55		50		45		40	
		80 以上	70		65		60		55		50		45	