

在线开放课程《运动健身原理与方法》



运动健身原理与方法 课程介绍

主讲人：赫忠慧

课程理念

通过运动健身增强体质，提高健康水平的观念已日益深入人心。但是系统的运动科学理论知识，以及实用的健身技术，却是运动健身实践中较为缺乏的部分。

“运动健身原理与方法”课程传播运动科学的理论和方法，通过理论知识和运动方法的传授，以及运动健身方法的实践，利用在线开放课程的形式实现优质资源的共建与共享。

课程内容——理论讲授

课时	主要内容	课程形式
第一次课	运动健身的健康效益	理论讲授
第二次课	身体测量与评价	理论讲授
第三次课	健身方案的制定与实施	理论讲授

课程内容——技术方法



课次	准备部分	基本部分	放松部分
第四次课	神经激活及动员基本原理**	身体基本活动能力练习*	静力拉伸放松
第五次课	发展有氧耐力的技术方法**	匀速跑技术应用	拉伸练习原理及方法*
第六次课	法特莱克跑练习+迷你带神经激活	发展速度、平衡、灵敏等技术方法**	泡沫轴放松**
第七次课	间歇跑练习+伟大拉伸*	发展力量的技术方法（胸肩、下肢）**	双人互动拉伸
第八次课	变速跑练习+手足爬行*	发展力量的技术方法（肩背、核心）**	垫上拉伸

橙色部分为重点学习掌握内容，蓝色部分为学习内容，黄色部分为了解参与内容。

课程要求

- 了解运动健身的健康效益。
- 学习掌握身体测量的方法与技术，学会自主评价。
- 学习掌握运动健身的主要技术方法，包括：
 - (1) 神经激活和肌肉动员技术；
 - (2) 发展有氧耐力技术；
 - (3) 发展速度、灵敏、协调等运动能力技术；
 - (4) 发展力量的练习技术（臀腿、胸肩、肩背）；
 - (5) 发展柔韧性练习技术。
- 学习制定个性化运动健身方案。
- 能够制定运动健身计划。

授课团队

姓名	职称	授课内容
赫忠慧	教授	运动健身原理
王丽文	副教授	发展有氧耐力技术
邢衍安	讲师	发展速度、灵敏、协调、平衡技术
袁睿超	讲师	发展力量技术
车磊	讲师	发展柔韧性技术
花琳	讲师	神经激活及肌肉动员

授课团队——主讲人



赫忠慧，教授，硕士生导师。教育部“新世纪优秀人才”。体育教育与训练学博士。瑞典隆德大学、美国密歇根大学访问学者。田径国家级裁判，从教19年。

研究领域：体质健康与运动干预、体育教育训练学。

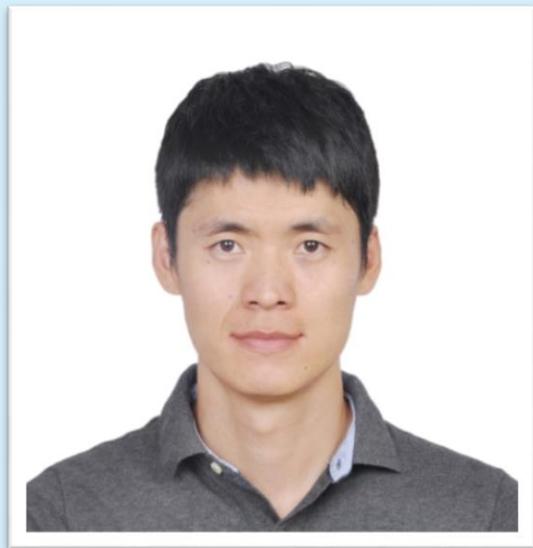
授课教师——主讲人



王丽文，田径国家级运动健将。
曾获全国大学生运动会女子中
长跑冠军。现任北大博雅中长跑队
教练。



授课教师



邢衍安，田径国际级运动健将。
2008年代表中国参加北京奥运会。
曾获国际田径邀请赛110米栏、100米金牌。多次获全国田径锦标赛、全国大学生运动会冠军。



授课教师



**袁睿超，健美操国家级运动健将。
曾多次荣获全国体育大会、全国锦标赛
健美操冠军。ADIDAS高级培训师，国
家体育总局健美操指导员证书培训师。**

授课教师

花琳，篮球国家级运动健将。
北京大学女子篮球队教练。

曾任北京大学女子篮球队主力队员，连续五年入选CUBA篮球联赛最佳阵容，荣获第七届CUBS最有价值球员。曾先后两次参加全国大学生运动会，世界大学生运动会。



授课教师

车磊，健美操国际级运动健将，体操国家一级运动员。“国家体育运动荣誉奖章”获得者。

北京大学健美操队教练。

曾任国家健美操队队长。多次荣获世界运动会、全国体育大会，世界大学生运动会健美操冠军。



课程评价

类型	内容	要求	分值
平时成绩	有氧耐力跑自主练习（每学期5次，每次不低于2公里）	使用跑步软件进行运动强度监控，上传跑步路线、配速或平均心率的截图。	20分
理论考试	理论试题库	线上答题、阅卷评分。	30分
技术考评	运动健身方法技术评定	拍摄上传力量练习组合的视频录像5分钟。	50分

在线开放课程《运动健身原理与方法》



感谢关注，欢迎参加学习

北京大学