**《 普拉提健身选项课》课程教学大纲**

一、课程基本信息

课程代码：

课程名称：普拉提健身选项课

英文名称：Pilates fitness

课程类别： 通识必修课

学 时： 32

学　　分：2

适用对象:全校选修学生

考核方式：考试

先修课程：无

二、课程简介

中文简介：普拉提是德国著名运动康复专家约瑟夫·普拉提创立并推广的一种矫正身体姿态、加强肌肉力量、提高身体柔韧性和协调能力，促进整体健康的锻炼体系。它强调核心的重要性，通过有意识地控制身体，保证正确的肌肉募集次序和骨骼排列，集中注意力与动作的细节，同时配合针对性的呼吸模式达到提高练习者整体健康的目的。普拉提吸取了东方人注重呼吸和心灵的修炼，强调身心合一以及西方人重视身体肌肉和生理机能的训练的特点，练习时关注动作的身心结合，强调每个练习都是呼吸、意识、和有效动作的结合。本课程主要教授垫上普拉提内容。通过垫上普拉提的教学和训练，使学生了解普拉提基本理论、掌握普拉提基本技术与技能，达到塑造健美体态，增强体质，纠正生活中不正确身体姿态和不良生活习惯，树立“健康第一”和“终身体育”的健康生活观念。

英文简介：Pilates is a training system established by the famous German sports rehabilitation expert Joseph Pilates to correct body posture, strengthen muscle strength, improve body flexibility and coordination, and promote overall health. It emphasizes the importance of the core, by consciously controlling the body, ensuring correct muscle recruitment order and bone alignment, focusing attention and movement details, and simultaneously meeting the targeted breathing pattern to improve the overall health of the practitioner. Pilates draws on the oriental people's attention to breathing and spiritual cultivation, emphasizes the combination of physical and mental well-being and the training of Westerners who value body muscles and physiology. When practicing, they pay attention to the physical and mental integration of movements, emphasizing that each exercise is a combination of breathing, consciousness, and effective action.

This course is mainly for teaching Pilates mat Through the teaching and training of Pilates mat, It can make students understand the basic theory of Pilates, master the basic skills and technical ability of Pilates. Then they can achieve bodybuilding posture, enhance physical fitness, correct incorrect body posture and bad living habits in life, and establish the concept of healthy life of “Health First” and “Lifelong Sports”.

三、课程性质与教学目的

（一）课程性质： 普拉提选项课是根据广东财经大学体育课程教学计划，面向本科生开设的一门通识必修课。本课程通过理论讲授和技术教学，使学生掌握普拉提基本理论知识和技术和技能，了解科学的健身方法与手段，培养终身锻炼的意识和习惯，保持健康的体魄和良好的心理素质，为终身体育和毕生事业奠定良好的基础。

（二）课程任务

1、增强体质，促进健康，塑造健美形体。

2、学习普拉提的基本知识、基本技术与技能，提高普拉提技术水平。

3、通过教学与实践，使学生掌握普拉提基本技术及不同类型的连贯动作，提高运动技能，培养学生的成套动作的创编能力。

4、培养自觉锻炼的能力与习惯，形成终身体育意识。

（三）课程目的

1、通过对普拉提课程的教学，使学生了解普拉提运动对改善人体姿态及促进人体健康的作用，理解普拉提运动的基本规律、项目特征与锻炼价值，掌握普拉提运动的基本知识、基本技术和基本技能，熟悉普拉提训练的基本程序与方法，为终身体育奠定基础。

2、通过普拉提课程的教学，培养学生良好的审美观念，塑造学生正确的体态，培养普拉提运动的兴趣与爱好，养成良好锻炼习惯，促进个性发展。

3、通过教学与练习，加强核心力量，缓解过分紧张的肌肉，收紧松弛的肌肉，促进平衡能力，提高的协调性和柔韧性，增强体质，增进健康。

4、培养学生良好的生理、心理素质，形成稳定、乐观、爽朗、坚强的意志品质和精神风貌。

**5、结合普拉提健身课的教学内容，以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，坚持知识传授与价值引领相结合，培养学生理想信念、价值取向、政治信仰、社会责任，提高学生的健康水平，促进学生的全面发展，丰富学生的精神文化生活。全面提高学生缘事析理、明辨是非的能力，让学生成为德才兼备、全面发展的人才。让学生在普拉提课程的学习中，感知和继承中华优秀传统文化提高思想品德水平、人文素养、认知能力，强化政治方向和思想引领，增强中国文化自信，培育民族精神。**

四、教学内容及要求

**第一章 理论部分**

1. 目的与要求

1、了解普拉提的历史、现状、训练体系的分类、练习普拉提的益处以及与其他健身运动的区别。

 2、了解并掌握普拉提运动的原则、练习准则、入门术语和基本练习。

 3、掌握与普拉提练习相关的人体关键骨骼、肌肉系统及基本解剖结构 。

4、学习党和政府关于人民体质健康的政策内容。包括“健康中国2030”规划纲要、全民健身计划、体育强国建设纲要、广东省体育强省、国民体质监测与学生体质健康、体育法等。社会主义核心价值观学习。“核心价值观,承载着一个民族、一个国家的精神追求，体现着一个社会评判是非曲直的价值标准。”在教学过程中，结合体育课的特点，将社会主义核心价值观的基本内涵、主要内容等有机、有意、有效地纳入整体教学布局和课程安排，做到专业教育和核心价值观教育相融共进，引导学生做社会主义核心价值观的坚定信仰者、积极传播者、模范践行者。

1. 教学内容
2. 普拉提运动概述
3. 普拉提运动的概念
4. 普拉提的发展现状、分类、特点与作用
5. 普拉提相关理论概述
6. 普拉提练习原则
7. 普拉提入门术语
8. 普拉提基本解剖
9. 普拉提呼吸方法
10. 普拉提运动注意事项
11. 思考与实践

熟练掌握普拉提入门术语、基本解剖结构和练习原则，掌握普拉提呼吸法

1. 教学方法与手段

主要采用讲解法、问答法进行教学；同时采取课内外相结合方式，借助网络、微信群、Q群、公众号、书籍等，提高学生对普拉提运动体系的理解和认识，培养良好的学习兴趣。

**第二部分 技术部分**

1. 目的与要求
2. 通过教与学，让学生掌握普拉提的基本技术动作及动作运用方法培养学生自我锻炼的能力。
3. 通过教与学，让学生正确掌握普拉提的动作步骤、要领，以及呼吸、意识和有效动作的协调配合，了解训练的目的和技巧。
4. 通过课堂提问、观看录像、课外作业布置、学生互评等方法，培养提高学生分析问题、解决问题及自主学习的能力。
5. 教学内容
6. 入门动作：背壁站立、双手画圈、向下卷动（脊柱下弯）、普拉提起蹲、单腿平衡、骨盆活动系列（骨盆倾斜、“打字机”、骨盆侧倾、8字旋髋、）单膝下放、单膝滑行、半程背部卷动、俯身单腿上提、平板支撑
7. 初级动作：行军踏步（仰卧抬腿）、骨盆卷动、卷腹抬起、卷腹旋体、长躯席卷、百次拍击、单腿画圈、反向卷腹、滚动如球、单腿伸展、双脚伸展、脊柱前伸、坐姿脊柱旋转、仰卧脊柱旋转、侧卧抬腿、侧卧提腿、侧卧单腿画圈、俯身提臀、俯卧背部伸展、猫背伸展、婴儿式（休息放松式）
8. 中级动作：足尖点地、肩桥预备、单腿朝天（剪刀式）、双腿朝天、十字交叉（单腿伸展旋转）、半程斜侧卷动、旋体拉锯、分腿滚动、空中瓶塞、天鹅翘首、蛙泳式、单腿上踢、双腿上踢、侧卧下腿上提、侧卧踢腿、蚌式开合、“V”字形悬体预备式、海狮式滚动
9. 高级动作：超越卷动、空中折刀、弓身挺腰（犁式）、俯身游泳、钟摆脚跟（俯卧）、侧踏单车、侧卧香蕉卷起、伏地挺身、“V”形悬体、康康舞、髋部画圆、平板抬腿、背撑抬腿、跪姿侧踢、美人鱼侧弯、引颈前伸、侧弯扭转、空中剪刀、倒踩单车、肩基举桥、倒置平衡、天鹅下潜、天鹅摇摆、弓形摇摆
10. 思考与实践
11. 通过课堂教授、观看录像、实践操作，使学生基本掌握普拉提的基本技术动作及动作运用方法，培养学生自学、自练能力
12. 采用课堂提问、课外作业、学生互评等方法、培养学生语言表达、分析问题、自主学习能力
13. 教学方法与手段

 1、采用讲解与示范法、提示与暗示法、完整与分解教学法、练习法、预防与纠错等方法进行教学，使学生更好的掌握普拉提体式的动作方法、步骤与要领，领悟体式训练的益处与目的。

 2、加强课内与课外体育活动相结合，课内学习与课外辅导相结合的方式，增加学生学习兴趣，提高教学效率。

 3、借助文字教材、及网络、录像、公众号、微信群、QQ群等现代信息技术，丰富教学内容，提高教学效果与质量。

五、各教学环节学时分配

|  |  |
| --- | --- |
| 教学内容 | 教学时数 |
| 普拉提基本理论知识 | 2 |
| 普拉提技术动作 | 26 |
| 考试与机动 | 4 |
| 合计 | 32 |

六、推荐教材和教学参考资源

1.吴振巍.普拉提.北京：北京理工大学出版社，2016.09.

2.瑞尔·艾萨考维兹【美】，卡伦·克利平格【美】.王会儒主译.普拉提解剖学.郑州：河南科学技术出版，2006.05

七、其他说明

（一）普拉提课考核内容

 1、规定动作：学生抽签决定普拉提考试动作

 2、学生自编普拉提组合套路：需包含前屈、后弯、扭转、侧弯、平衡等姿势

 3、平时成绩：根据学生出勤及课堂情况给予评分

（二）成绩评定方法

 普拉提课成绩采用结构式的综合评分进行评定，总成绩采用百分制计分，运动技能占70%，平时占30%。

1. 平时考核：包括学习态度与出勤、心理健康与社会适应、运动参与等、60分

及格，100分满分 ，占总成绩的（30%）。

1. 运动技能考核：由任课教师进行考核，成绩占总成绩的70%

（三）评分标准

**规定动作评分标准**

|  |  |
| --- | --- |
| 分 值 | 评 分 标 准 |
| 90—100（优秀） | 出色完成单个动作和组合动作，姿势、动作符合技术要求，动作幅度大、力量感好；组合动作连贯流畅，节奏感好，姿态优美，呼吸与姿势配合和谐，表现力极强。 |
| 80—89（良好） | 完成动作较熟练，动作符合技术要求；幅度与力量感稍欠，组合动作较连贯，节奏感较好，姿态较好、动作与呼吸较配合。 |
| 70—79（中等） | 完成动作较熟练，姿势基本符合技术要求，动作幅度、力量感一般、组合连贯性、节奏感一般，呼吸与动作基本配合。 |
| 60—69（合格） | 完成动作不够熟练，姿势不够符合技术要求，呼吸与动作配合不够和谐；但能基本完成单个和组合动作，动作幅度小、流畅度、节奏感较差，姿态一般。 |
| 0—59（不合格） | 不能完成单个或组合动作，或动作出现严重错误，动作与呼吸配合紊乱、无节奏感。 |

**自编套路评分标准**

|  |  |
| --- | --- |
| 分 值 | 评 分 标 准 |
| 90—100（优秀） | 能独立完成创编动作，动作选择与编排合理，动作流畅，难易程度符合自身特点，动作完成质量高。 |
| 80—89（良好） | 能独立完成创编动作，动作选择与编排合理，但流畅度不够，难易程度符合自身特点，完成动作质量较好。 |
| 70—79（中等） | 独立完成创编动作，动作选择与编排不够合理，流畅度一般，难易程度不太符合自身锻炼，动作完成质量一般。 |
| 60—69（合格） | 基本能完成创编动作，但动作选择与编排不够合理，流畅度较差，难易程度不够符合自身锻炼，完成动作质量差。 |
| 0—59（不合格） | 不能独立完成创编动作。 |

**平时考核评分标准**

|  |  |
| --- | --- |
| 成绩 | 评分标准 |
| 90-100（优秀） | 上课认真，从不缺勤，练习积极性高，身体素质好，技术水平进步显著，能发挥模范带头作用。 |
| 80-89（良好） | 有迟到请假情况；上课认真，练习积极性高，身体素质好，技术水平有明显提高。 |
| 70-79（中等） | 有迟到、请假情况；上课认真，练习积极性高，身体素质好，技术水平有进步。 |
| 60-69（及格） | 有迟到、缺勤情况；能够正常上课，能积极参加练习，技术水平提高一般。 |
| 60以下 | 能够正常跟班上课，迟到、缺勤较多，练习不积极，技术水平没提高。 |

八、教学进度

普拉提健身选项课教学进度

|  |  |
| --- | --- |
| 周次 | 教学内容 |
| 一 | 1. 分班，介绍本学期教学内容、任务及要求
2. 普拉提介绍及理论概述
3. 热身与柔软练习
4. 普拉提入门基础体式：背壁站立、双手画圆、向下卷动（脊柱下弯）、挥臂、普拉提起蹲、滚动步、脚尖站立平衡
 |
| 二 | 1. 复习上次课内容
2. 学习普拉提横向呼吸法
3. 学习普拉提体式：骨盆倾斜、“打字机”、骨盆侧倾、“八”字旋髋、仰卧单膝下放
4. 普拉提休息术：普拉提放松体式
 |
| 三 | 1. 复习上次课内容
2. 学习普拉提横膈膜呼吸法
3. 学习普拉提体式：行军踏步、卷腹抬起、单膝滑行、卷腹旋体、天鹅宝宝
4. 普拉提休息术：婴儿式
 |
| 四 | 1. 复习上次课内容
2. 学习普拉提单侧肋间呼吸法
3. 学习普拉提体式：猫背伸展、平板支撑、天鹅翘首、俯身单腿上提、侧卧抬腿1、
4. 普拉提休息术
 |
| 五 | 1. 复习上次课内容
2. 学习普拉提鼻式呼吸法
3. 学习会阴收束法：盆底肌训练：盆底肌的上提与挤压
4. 学习普拉提体式：坐姿脊柱前伸、半程背部卷动、坐姿脊柱旋转、百次拍击、长躯席卷
5. 普拉提休息术
 |
| 六 | 1. 复习上次课内容
2. 学习普拉提后背式呼吸法
3. 学习普拉提体式：旋体拉锯、骨盆卷动、肩桥预备、俯撑单脚上踢、俯卧双脚上踢
4. 普拉提休息术
 |
| 七 | 1. 复习上次课内容
2. 学习普拉提体式：康康舞、髋部画圈、仰撑抬腿、侧卧单腿画圈、俯身提臀
3. 普拉提放松式
 |
| 八 | 1. 复习上次课内容
2. 学习普拉提体式：坐式侧伸展、仰卧脊柱旋转、仰卧足尖点地、单腿伸展、半程斜侧卷动
3. 普拉提放松体式
 |
| 九 | 1. 复习上次课内容
2. 学习普拉提体式：坐姿侧伸展、侧卧踢腿、蛙泳式、四足游泳、十字交叉
3. 普拉提放松体式
 |
| 十 | 1. 复习上次课内容
2. 学习普拉提体式：反向卷腹、滚动如球、超越卷动、倒立平衡、引颈前伸
3. 普拉提休息放松式
 |
| 十一 | 1. 复习上次课内容
2. 学习普拉提体式：跪姿侧踢、美人鱼侧弯、天鹅下潜
3. 普拉提自编套路练习
4. 普拉提休息放松式
 |
| 十二 | 1. 介绍普拉提动作编排的原则
2. 复习上次课内容
3. 普拉提自编套路练习
4. 普拉提休息放松式
 |
| 十三 | 1. 复习普拉提学过体式及自编套路
2. 普拉提休息放松式
 |
| 十四 | 1. 复习普拉提学过体式
2. 普拉提规定动作考试
 |
| 十五 | 1. 复习普拉提自编套路
2. 普拉提自编套路考试
 |
| 十六 | 1. 机动（补测与补考）
2. 宣布体育课成绩，学期教学总结
 |

大纲修订人： 陈佩辉 修订日期：2021年12月

大纲审定人： 谢玉波 审定日期：2021年12月