**特 色 课 教 学 计 划**

 2022 年 9 月 2 日

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **课程** | 体能 | **总学时（周）** | 16 |
| **系部** | 航空系 | **学生人数** | 34 |
| **任课教师** |  杨金洋 |
| **所需备品** | 无 |
| **课程分析** | 体能是我校航空安全员面试的重要环节的一门特色课，着重培养学生的身体素质、提升学生综合素质，积淀多元化专业知识，辅助面试与就业。 |
| **学期总目标** | 了解体能重要意义与基本原则，掌握体能训练流程；学会工作的原则，培养学生的实际工作能力。 |
| **验收形式****与效果** | 学期末体能汇报展示 |
| **教学内容及课时分配（含实训）** |
| **周** | **时 间** | **教学内容** |
| **3** |  9月10日至 9月11日 | 身体素质测试 |
| **4** |  9月17日至 9月18日 | 俯卧撑 |
| **5** |  9月24日至 9月25日 | 引体向上 |
| **6** | 10月 1日至 10月 2日 | 端臂屈申 |
| **7** | 10月 8日至 10月 9日 | 仰卧起坐 |
| **8** | 10月15日至 10月16日 | 杠铃卧推 |
| **9** | 10月22日至 10月23日 | 平板支撑 |
| **10** | 10月29日至 10月30日 | 哑铃飞鸟 |
| **11** | 11月 5日至 11月 6日 | 半蹲跳 |
| **12** | 11月12日至 11月13日 | 加速跑 |
| **13** | 11月19日至 11月20日 | 深蹲，高抬腿 |
| **14** | 11月26日至 11月27日 | 5×10米折返跑 |
| **15** | 12月 3日至 12月 4日 | 立卧撑 |
| **16** | 12月10日至 12月11日 | 收腹跳、端腹 |
| **17** | 12月17日至 12月18日 | 期末测试 |
| **18** | 12月24日至 12月25日 | 期末总结 |