

《 运动营养学 》教学大纲

课程名称： 运动营养学	课程类别（必修/选修）： 选修
课程英文名称： Sports nutrition	
总学时/周学时/学分： 32/2/2	其中实验/实践学时：
先修课程： 运动解剖学、运动生理学等运动人体科学基础学科	
后续课程支撑：	
授课时间： 1-16 周 周四 1-2 节	授课地点： 松山湖校区 6D-406 多媒体教室
授课对象： 2021 级社会体育 1-3 班	
开课学院： 教育学院（师范学院）体育系	
任课教师姓名/职称： 张前锋/副教授	
答疑时间、地点与方式： 教室现场答疑、课后电话、微信等方式答疑	
课程考核方式： 开卷（ ） 闭卷（ ） 课程论文（√） 其它（ ）	
使用教材： 运动营养学（第二版）2010 年高等教育出版社出版 普通高等学校体育专业教材	
教学参考资料： 高级运动营养学 作者: 贝纳多特 出版社: 人民体育出版社 出版年: 2011-10	
<p>课程简介：</p> <p>《运动营养学(第二版)》主要面向体育专业学生、运动员、教练员及体育运动工作者，通过对健身人群和运动员营养需求、膳食要求等内容的介绍，指导人们针对不同的要求，合理地安排膳食、调理身心，以促进身体健康，提高运动成绩。 全书共分为十章，在全面介绍运动营养学基础知识和健身运动合理膳食的基础上，重点突出不同健身需求人群的膳食营养，儿童少年、中老年健身人群的膳食营养，常见慢性病患者锻炼期的膳食营养以及运动员的膳食营养，同时介绍了常见的运动营养补充剂、运动锻炼和常用药膳、运动营养补充的误区和违禁药物以及营养评价和食品安全等内容，具有很强的实用性与指导性。这些内容将有助于读者了解运动营养学的理论和应用的专业知识。</p>	

课程教学目标及对毕业要求指标点的支撑：		
课程教学目标	支撑毕业要求指标点	毕业要求
目标 1: 使社会体育专业学生了解运动营养学发展概况、发展趋势，及其所包含的主要内容。	3-1 了解国内外在社会体育方面的学术发展动态，具备一定的人文素养和科学精神。	3.了解国内外在社会体育方面的学术发展动态，具有扎实的社会体育指导知识和学科专业知识。 具备一定的运动人体科学，尤其是运动营养学思想和意识。
目标 2: 使社会体育专业学生深刻领会学习运动营养学的作用与重大意义。	1-2 树立科学的世界观、人生观和价值观，社会公德和职业道德；热爱社会体育指导与管理事业。	1-2 树立科学的世界观、人生观和价值观。 明白营养科学关乎个人、社会、乃至整个国家的健康水平的大事；运动营养科学与否与运动寿命与运动成绩密切相关。
目标 3: 使社会体育专业学生熟悉运动营养学基本知识；理解运动营养学的基本理论。掌握运动营养学在现代竞技体育和社会体育实践中的与运用。	2-2 掌握社会体育相关学科的基本理论、基本知识、基本技能。 4-2 掌握指导大众体育、养生健身、休闲娱乐体育的理论和运动技术	3-2 具有扎实的社会体育指导知识和学科专业知识，具备一定的运动人体科学知识。 学会运动营养学在现代竞技体育和社会体育领域中的实践与运用。
目标 4: 使社会体育专业学生具有一定的专业科研能力。	5-2 具有一定的科学研究能力	5. 掌握文件检索、资料查询的基本方法，具有一定的科学研究能力。 撰写自己比较熟悉或擅长的某一运动项目的运动营养学的文献综述，不少于 2500 字。

理论教学进程表

周次	教学主题	授课教师	学时数	教学内容（重点、难点、课程思政融入点）	教学模式 线下/混合式	教学方法	作业安排	支撑课程目标
1	绪论 及 教学大纲解析	张前锋	2	重点：运动营养学大纲解读 难点：运动营养学所包含的内容 思政融入点 1：营养科学关乎个人、社会国家的健康水平。	线下	讲授	阅读 5 篇与合理营养对健康作用的相关的文章，撰写总结 500 字以上。	目标 1 目标 2
2-4	第一章 运动营养学基础	张前锋	6	重点与难点： 七大营养素。 劳动教育点 1： 运动饮料的配制及效果监测	线下	讲授为主 微信群问答	书面作业① 课后习题	目标 3
5	第二章 健身运动的合理营养	张前锋	2	重点： 合理营养的一般要求 难点： 健身者的合理膳食营养	线下	讲授为主 微信群问答	书面作业② 课后习题	目标 3
6-7	第三章 健身人群的膳食营养	张前锋	4	重点与难点： ：增强肌力及减脂的膳食营养	线下	讲授为主 微信群问答	书面作业③课后习题 布置期小末论文选题	目标 3 目标 4
8	第四章 儿童少年、中老年健身人群的膳食营养	张前锋	2	重点： 儿少健身的膳食营养 难点： 中老年健身的膳食营养	线下	讲授为主 微信群问答	微信语音回答课后习题	目标 3

9	第五章 常见慢性病患者锻炼期的膳食营养	张前锋	2	重点与难点： 高血压患者锻炼期的膳食营养 思政融入点 2： 慢病预防对于国家、社会、家庭及个人的重大意义。 劳动教育点 2： 体力劳动能够预防慢病	线下	讲授为主 微信群问答	微信语音回答课后习题	目标 3
10-11	第六章 运动员膳食营养	张前锋	4	重点与难点： 部分项群运动员的膳食营养 劳动教育点 3： 制定本人专长运动的食谱	线下	讲授为主 微信群问答	书面作业④ 课后习题	目标 3
12-13	第七章 常见的运动营养补充剂	张前锋	4	重点与难点： 增加肌肉合成代谢和肌力的运动营养补充剂；促进能量代谢的运动营养补充剂	线下	讲授为主 微信群问答	书面作业⑤ 课后习题	目标 2
14	第八章 运动锻炼与常用药膳	张前锋	2	重点： 药膳的配方原则 难点： 药膳的具体配方	线下	讲授为主 微信群问答	微信语音回答 课后习题	目标 3
15	第九章 运动营养补充的误区与违禁药物	张前锋	2	重点与难点： 运动营养补充的误区 思政融入点 3： 公平、公正比赛对于社会的重大意义。	线下	讲授为主 微信群问答	微信语音回答 课后习题	目标 3
16	第十章 营养评价和食品安全	张前锋	2	重点与难点： 人体营养状况的评价	线下	讲授为主 微信群问答	微信语音回答 课后习题	目标 3
合计			32					

课程考核

课程目标	支撑毕业要求指标点	评价依据及成绩比例（%）			
		作业	微信群问题回答情况	期末文献综述撰写	
目标一	3-1	5	5		
目标二	1-2	10	10		
目标三	2-2	15	15		
目标四	5-2			40	
总计		30	30	40	100

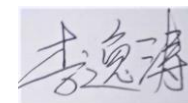
备注：1) 根据《东莞理工学院考试管理规定》第十二条规定：旷课 3 次（或 6 课时）学生不得参加该课程的期终考核。2) 各项考核标准见附件所示。

大纲编写时间：2023 年 9 月 1 日

系（部）审查意见：

已审阅，同意执行

系（部）主任签名：



日期： 2023 年 9 月 4 日

附录：各类考核评分标准

作业评分标准

观测点	评分标准			
	<i>A (30)</i>	<i>B (20)</i>	<i>C (10)</i>	<i>D (0)</i>
基本概念掌握程度	概念清楚，答题正确。	概念比较清楚，作业比较认真，答题比较正确。	概念基本清楚，答题基本正确。	概念不太清楚，答题错误较多。
解决问题的方案正确性	解题思路清晰，计算正确	概念比较清楚，作业比较认真，答题比较正确。	概念基本清楚，答题基本正确。	概念不太清楚，答题错误较多。
作业完成态度	按时完成，书写工整、清晰，符号、单位等按规范要求执行	按时完成，书写清晰，主要符号、单位按照规范执行	按时完成，书写较为一般，部分符号、单位按照规范执行	未交作业或后期补交，不能辨识，符号、单位等不按照规范执行

回答情况评分标准

观测点	评分标准			
	<i>A (30)</i>	<i>B (20)</i>	<i>C (10)</i>	<i>D (0)</i>
课堂被提问的同学 按照回答情况给分	语言准确，内容详尽，主次分明，详略得当	语言基本准确，内容能大体上覆盖要点	语言不够准确，但尚能认真回答问题	不能认真回答问题甚至根本就不回答
课堂没有被提问的其他同学	语言准确，内容详尽，	语言基本准确，	语言不够准确，	不能认真回答问题

按照课后微信群语音回答赋分	主次分明，详略得当	内容能大体上覆盖要点	但尚能认真回答问题	甚至根本就不回答
优学院回答	文字准确，内容详尽， 主次分明，详略得当	文字基本准确， 内容能大体上覆盖要点	文字不够准确， 但尚能认真回答问题	不能认真回答问题 甚至根本就不回答

期末小论评分标准

观测点	评分标准			
	<i>A (40)</i>	<i>B (30)</i>	<i>C (20)</i>	<i>D (0)</i>
论文主题、内容与课程和相关性	论文主题和内容与课程要求密切相关。	论文主题和内容与课程要求较为相关。	论文主题和内容与课程要求相关性较低。	论文主题和内容与课程要求不相关。
文献的选用、引用	文献选自正规、级别高的学术期刊。	文献选自正规的学术期刊。	文献来源一般的学术期刊。	文献来源不明。
论文主体的质量	重复率<20%，字数≥2500，结构严谨，逻辑性强，层次清晰，语句通畅。	20%<重复率<30%，2000<字数<2500，达到论文基本的要求。	30%<重复率<50%，1500<字数<2000，勉强达到论文最低的要求。	重复率>50%，字数<1000，不符合论文的一般要求。
论文的格式与版面	格式规范，排版美观。	格式基本规范，排版规整。	格式不够规范，排版凑合。	格式混乱，排版随意。