**《体育养生技法》课程教学大纲**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **课程名称：** 体育养生技法 | | | | | **课程类别（必修/选修）：** 专业选修 | | | | |
| **课程英文名称：Physical Health Care Techniques and Methods** | | | | | | | | | |
| **总学时/周学时/学分：**总32/周2学时/2学分 | | | | | **其中实验学时：** | | | | |
| **先修课程：**《人体解剖学》，《运动生理学》 ，《体育保健学》 | | | | | | | | | |
| **授课时间：**1-16周 | | | | | **授课地点：**教室**6A504,6E403** | | | | |
| **授课对象：**社会体育专业三年级学生 | | | | | | | | | |
| **开课院系：** 体育系 | | | | | | | | | |
| **任课教师姓名/职称：张前锋 副教授** | | | | | | | | | |
| **联系电话：13556688686** | | | | | **Email:** **bgzhangqf@163.com** | | | | |
| **答疑时间、地点与方式：**课间教室现场答疑、课后电话或网络邮件答疑 | | | | | | | | | |
| **课程考核方式：**开卷**（ ）** 闭卷**（）** 课程论文**（√ ）** 其它**（√ ）** | | | | | | | | | |
| **使用教材：**《体育养生技法》最新版  **教学参考资料：**1、《中国传统体育养生学》人民体育出版社 邱丕相主编 2006年  2、《中国体育养生学》中国古籍出版社，刘兆杰2004年  3、《实用传统体育养生》人民军医出版社 窦永起等主编 1998年 | | | | | | | | | |
| **课程简介：**  体育养生技法是一门研究体育养生理论与方法的科学。介绍体育养生技法的发展状况和未来的态势，讲述体育养生技法的基础理论和养生方法，掌握体育养生的基本技法。它是社会体育、体育教育等体育相关专业的一门专业应用性课程，也是这些专业的专业选修课。 | | | | | | | | | |
| **课程教学目标**  **1.** 知识与技能目标：使学生了解体育养生技法的发展状况和未来的态势，理解传统体育养生的机理及其作用，掌握传统体育养生学的基础理论和养生方法。  **2.** 过程与方法目标：把“顺其自然、运动调摄、整体平衡、各取所宜”等传统养生观念贯穿在教学的整个过程。始终贯彻理论联系实际的原则，联系运动实践，学以致用、学以创新。  3. 情感、态度与价值观发展目标：贯彻素质教育思想，注重对学生情感、态度、价值观的培养，加强科学精神、人文精神、社会责任感，职业道德的教育。 | | | | | | **本课程与学生核心能力培养之间的关联(授课对象为理工科专业学生的课程填写此栏）：**  **□核心能力1.**  **□核心能力2.**  **□核心能力3.**  **□核心能力4.**  **□核心能力5.**  **□核心能力6.**  **□核心能力7．**  **□核心能力8．** | | | |
| **理论教学进程表** | | | | | | | | | |
| **周次** | **教学主题** | | **教学时长** | **教学的重点与难点** | | | **教学方式** | | **作业安排** |
| **1** | **绪论、**  **第1章 传统养生学展简史** | | **2** | **养生学的理解**  **基本理论** | | | **讲授** | |  |
| **2** | **第2章 传统养生学的基础理论** | | **2** |  | | | **讲授** | |  |
| **3** | 1. **传统养生学的特点分类** 2. **传统养生学的基本法则** | | **2** | **基本法则** | | | **讲授** | |  |
| **4** | **第5章 第一专题 四时养生** | | **2** |  | | | **讲授** | |  |
| **5** | **第5章 第二专题 生活养生** | | **2** |  | | | **讲授** | |  |
| **6** | **第5章 第三专题 饮食养生** | | **2** |  | | | **讲授** | |  |
| **7** | **第5章 第四专题 睡眠养生** | | **2** |  | | | **讲授** | | **小论文** |
| **8** | **第5章 第五专题 心理养生** | | **2** |  | | | **讲授** | |  |
| **9** | **第5章 第六专题 运动养生** | | **2** |  | | | **讲授** | |  |
| **10-12** | **按摩养生** | | **6** | **按摩养生实践操作**  **随堂测评** | | | **实操** | | **分班**  **分组** |
| **13-16** | **按摩养生** | | **8** | **按摩养生实践操作**  **随堂测评** | | | **实操** | | **分班**  **分组** |
| **合计：** | | | **32** |  | | |  | |  |
| **成绩评定方法及标准** | | | | | | | | | |
| **考核形式** | | **评价标准** | | | | | | **权重** | |
| 考勤情况 | | 迟到、请假每次扣1分，旷课、早退每次5分其它按照教务处有关文件处理，满分30分 | | | | | | 0.3 | |
| 完成作业 | | 完成小论文记满分40分 | | | | | | 0.4 | |
| 期末按摩考核 | | 准确、熟练地完成满分30分 | | | | | | 0.3 | |
| **大纲编写时间：2017年9月1日** | | | | | | | | | |
| **系（部）审查意见：**  。  系（部）主任签名： 日期： 年 月 日 | | | | | | | | | |

**注：1、课程教学目标：请精炼概括3-5条目标，并注明每条目标所要求的学习目标层次（理解、运用、分析、综合和评价）。本课程教学目标须与授课对象的专业培养目标有一定的对应关系**

**2、学生核心能力即毕业要求或培养要求，请任课教师从授课对象人才培养方案中对应部分复制（http://jwc.dgut.edu.cn/）**

**3、教学方式可选：课堂讲授/小组讨论/实验/实训**

**4、若课程无理论教学环节或无实践教学环节，可将相应的教学进度表删掉。**