**《体育保健学》课程教学大纲**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **课程名称：** 体育保健学 | | | | | **课程类别（必修/选修）：** 必修 | | | | |
| **课程英文名称：Health Fitness Education** | | | | | | | | | |
| **总学时/周学时/学分：**总64/周4学时/4学分 | | | | | **其中实验学时：** | | | | |
| **先修课程：**《人体解剖学》，《运动生理学》 | | | | | | | | | |
| **授课时间：**1-16周 | | | | | **授课地点：**教室**6A504** | | | | |
| **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：**高教版《体育保健学》第四版  **教学参考资料：**⑴ 高教版《体育保健学》第1-3版  ⑵ 曲绵域，于长隆.《实用运动医学》第4版，北京大学医学出版社，2003 | | | | | | | | | |
| **课程简介：**  体育保健学是研究体质与健康教育及体育运动中的保健规律和措施的一门应用科学。体育保健学是社会体育、体育教育等体育相关专业的一门专业基础理论课，也是这些专业的必修课程，体育保健学在我院社会体育专业人才培养计划中具有十分重要地位。 | | | | | | | | | |
| **课程教学目标**  **1.** 知识与技能目标：使学生掌握人体保健的基本理论和基本知识；掌握人体在体育运动中的保健规律和措施。  **2.** 过程与方法目标：为指导人们从事符合生理规律的运动，使体育运动在促进人体发育、增强体质和提高健康水平及运动技术水平等方面发挥应有的作用，提供理论依据和有关知识与技能。  **3.** 情感、态度与价值观发展目标：在介绍、传授知识的教学过程中，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、健康概述  运动与环境 | | 4 | 理解体育保健学概念，健康及其影响因素、运动环境卫生 | | | 讲授 | | 课后  习题 |
| 2 | 运动与生活方式 | | 2 | 理解运动与人的生活方式 | | | 自学  提问 | | 小论文 |
| 2-4 | 运动与营养 | | 10 | 营养素的功用、供给量及来源，各种营养素缺乏病，运动营养的特点等 | | | 讲授 | | 运动饮料的配制 |
| 5 | 体育卫生 | | 4 | 熟悉几种特殊人群的体育卫生 | | | 讲授 | | 课后作业 |
| 6-7 | 体格检查 | | 8 | 掌握常见一般体格检查 | | | 讲授 | |  |
| 8 | 运动性疲劳  体教的医务监督  训赛的医务监督 | | 4 | 了解运动性疲劳理论，熟悉其消除方法  掌握体育教育、运动训练和比赛期的医务监督 | | | 讲授 | | 课后  习题 |
| 9 | 运动性病症 | | 4 | 掌握几种常见运动性病症的处理和预防 | | | 讲授 | |  |
| 10 | 运动损伤的概述、病理及处理 | | 4 | 了解运动损伤概况  掌握运动损伤的处理和预防 | | | 讲授 | | 课后  习题 |
| 11 | 运动损伤的急救 | | 4 | 掌握运动损伤的急救尤其CPR | | | 讲授 | |  |
| 12 | 常见运动损伤 | | 4 | 理解运动损伤的治疗与康复  掌握常见运动损伤的处理和预防 | | | 讲授 | |  |
| 13-14 | 各部位运动损伤 | | 6 | 掌握人体各部位常见运动损伤 | | | 讲授 | | 课后习题 |
| 15 | 医疗体育 | | 2 | 掌握医疗体育概述  了解常见慢性疾病的医疗体育 | | | 讲授 | |  |
| 16 | 复习题的讲解  与备考 | | 4 |  | | | 讲解  答疑 | |  |
| **合计：** | | | **64** |  | | |  | |  |
| **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10分 | | | | | | 0.1 | |
| 课堂讨论 | | 满分10分 | | | | | | 0.1 | |
| 完成作业 | | 及时高质量完成记满分10分 | | | | | | 0.1 | |
| 期末考核 | | 满分70分 | | | | | | 0.7 | |
| **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。**