《运动保健与健康管理》课程教学大纲（实验课）

一、课程基本信息

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课程名称 | 运动保健与健康管理 | | | | | |
| **Exercise and Health** | | | | | |
| 课程代码 | 2170031 | 课程学分 | | 2 | | |
| 课程学时 | 32 | 理论学时 | 8 | 实践学时 | | 24 |
| 开课学院 | 健康管理学院 | 适用专业与年级 | | 养老服务  2022级、2023级 | | |
| 课程类别与性质 | 专业基础选修课 | 考核方式 | | 考查 | | |
| 选用教材 | 《运动与健康》，9787040581089，主编：孟昭莉 李梵松元文学，高等教育出版社，2022 | | | 是否为  马工程教材 | | 否 |
| 先修课程 | 正常人体结构学21700001（3）、正常人体功能学2170002（3） | | | | | |
| 课程简介 | 本课程是健康服务与管理专业的专业选修课，本课程以健康体适能发展的运动处方为主线，论述了运动生理、运动解剖、生物力学、运动营养、运动心理干预、运动损伤康复与慢性疾病预防等健康管理的主要领域和不同方面。在现实和学术背景下，该课程适应健康服务与管理新专业的教学需求。  学习本课程，意在引导学生发挥主观能动性，选择并创建出适合自身需要的健身方法，注重系统性、应用性和前瞻性，比较全面地展示出运动与健康的理论、方法和发展趋势，提供了促使学习者行为改变的理论与实践路径。 | | | | | |
| 选课建议与学习要求 | 本课程养老服务专业二年级、三年级本科生授课，要求学生具有正常人体结构学、功能学等相关基础医学知识。 | | | | | |
| 大纲编写人 | c21c144c2347f89e8eda02696ec9affd | | 制/修订时间 | | 2025.2.13 | |
| 专业负责人 | 7026d8e4d24357876f265dea2466ff0c | | 审定时间 | | 2025.2.13 | |
| 学院负责人 |  | | 批准时间 | | 2025.2.19 | |

二、课程目标与毕业要求

（一）课程目标

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 类型 | 序号 | 内容 |
| 知识目标 | 1 | 掌握运动损伤的常见急救方法 |
| 2 | 掌握促进人体机能恢复的措施和方法 |
| 3 | 掌握基本拉伸技术和练习方法以及在运动中如何正确使用 |
| 技能目标 | 4 | 应用书面或口头形式，阐释自己的观点，有效沟通。 |
| 素养目标  (含课程思政目标) | 5 | 在集体活动中能主动担任自己的角色，与其他成员密切合作，共同完成任务。 |

1. 课程支撑的毕业要求

|  |
| --- |
| LO1品德修养：拥护中国共产党的领导，坚定理想信念，自觉涵养和积极弘扬社会主义核心价值观，增强政治认同、厚植家国情怀、遵守法律法规、传承雷锋精神，践行“感恩、回报、爱心、责任”八字校训，积极服务他人、服务社会、诚信尽责、爱岗敬业。  ②遵纪守法，增强法律意识，培养法律思维，自觉遵守法律法规、校纪校规。 |
| LO2专业能力：掌握管理学、社会学、护理学等学科基础理论和专门知识，能够熟练运用养老机构经营管理、老年健康管理、老年照护等专业技能，具备现代养老服务管理的理念和素养。  ④健康咨询：掌握健康保健专业知识，为服务对象提供健康咨询服务。能确定服务对象的健康需求，并采用合适的健康教育方法。 |
| LO3表达沟通：理解他人的观点，尊重他人的价值观，能在不同场合用书面或口头形式进行有效沟通。  ②应用书面或口头形式，阐释自己的观点，有效沟通 |

（三）毕业要求与课程目标的关系

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 毕业要求 | 指标点 | 支撑度 | 课程目标 | 对指标点的贡献度 |
| L01 | ② | M | 5.在集体活动中能主动担任自己的角色，与其他成员密切合作，共同完成任务。 | 100% |
| L02 | ④ | H | 1.掌握运动损伤的常见急救方法 | 40% |
| 2.掌握促进人体机能恢复的措施和方法 | 40% |
| 3.掌握基本拉伸技术和练习方法以及在运动中如何正确使用 | 20% |
| L03 | ② | H | 4.应用书面或口头形式，阐释自己的观点，有效沟通。 | 100% |

三、实验内容与要求

（一）各实验项目的基本信息

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 实验项目名称 | 实验类型 | 学时分配 | | |
| 理论 | 实践 | 小计 |
| 1 | 运动行为改变 | ④ | 1 | 0 | 1 |
| 2 | 运动与耐力 | ④ | 1 | 2 | 3 |
| 3 | 运动与骨骼 | ④ | 1 | 4 | 5 |
| 4 | 运动与肌肉适能 | ④ | 1 | 5 | 6 |
| 5 | 运动与体重管理 | ④ | 1 | 5 | 6 |
| 6 | 运动与柔韧素质 | ④ | 1 | 4 | 5 |
| 7 | 运动与疲劳 | ④ | 1 | 4 | 5 |
| 8 | 运动与损伤 | ④ | 1 | 2 | 3 |
|  |  |  | 8 | 24 | 32 |
| 实验类型：①演示型 ②验证型 ③设计型 ④综合型 | | | | | |

1. 各实验项目教学目标、内容与要求

|  |
| --- |
| 实验1：运动行为改变 |
| 掌握动机访谈的方法。  使用运动行为改变的技巧 |
| 实验2：运动与耐力 |
| 1、掌握测评心肺耐力的方法  2、学习运动对心血管系统的影响和有氧运动的相关问题 |
| 实验3：运动与骨骼 |
| 增强骨关节保健意识。  掌握骨健康知识及合理的骨锻炼方法。 |
| 实验4：运动与肌肉适能 |
| 1. 掌握肌肉力量和肌肉耐力的分类   2、掌握影响肌肉力量的因素、肌肉力量训练的基本原则，熟悉肌肉力量训练的方法 |
| 实验5：运动与体重管理 |
| 能说出三大功能系统的机制，了解运动过程中的能量代谢原理 |
| 实验6：运动与柔韧素质 |
| 掌握基本拉伸技术和练习方法以及在运动中如何正确使用  熟悉柔韧性练习计划的组成，学会在运动计划中合理安排柔韧性练习 |
| 实验7：运动与疲劳 |
| 理解运动与疲劳恢复的相互作用  掌握促进人体机能恢复的措施和方法 |
| 实验8：运动与损伤 |
| 理解体育锻炼与心理健康的相互作用。  掌握体育锻炼对心理问题的辅助治疗方法。 |

1. 各实验项目对课程目标的支撑关系

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 课程目标  实验项目名称 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 运动行为改变 |  |  |  | √ |
| 运动与耐力 | √ | √ | √ | √ |
| 运动与骨骼 | √ | √ | √ | √ |
| 运动与肌肉适能 | √ | √ | √ | √ |
| 运动与体重管理 | √ | √ | √ | √ |
| 运动与柔韧素质 | √ | √ | √ | √ |
| 运动与疲劳 | √ | √ | √ | √ |
| 运动与损伤 |  |  | √ | √ |

四、课程思政教学设计

|  |
| --- |
| 1.通过视频、新闻案例，让学生了解康复的悠久历史以及世界对康复的认可，激发学生的学习热情；  2.通过“引导文教学法”、“任务驱动法”，培养学生自主学习、团队合作的能力；  3.认知与实践相结合，知行合一，做中学、做中悟，培养学生实践探究的能力；  4.实践中渗透人文关怀、爱伤观念，培养德才兼备的工匠精神；  5.课后带领学生走进社区、社会服务，培养学生的社会责任感。 |

1. 课程考核

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 总评构成 | 占比 | 考核方式 | 课程目标 | | | | | 合计 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| X1 | 40 | 随堂测试 | 60% | 20% | 10% | 10% | 0 | 100 |
| X2 | 20 | 小组汇报 | 40% | 10% | 30% | 10% | 10% | 100 |
| X3 | 20 | 实训报告 | 20% | 10% | 50% | 10% | 10% | 100 |
| X4 | 20 | 平时表现（出勤率、课堂表现） | 50% | 20% | 15% | 15% | 0 | 100 |

六、其他需要说明的问题

|  |
| --- |
| 暂无 |