《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 |