课程教学进度计划表

一、基本信息

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课程名称 | 健康运动学 | | | | |
| 课程代码 | 2170091 | 课程序号 | 0389 | 课程学分/学时 | 2/32 |
| 授课教师 | 高静 | 教师工号 | 22086 | 专/兼职 | 专职 |
| 上课班级 | 健康服务与管理B24-1、2 | 班级人数 | 42 | 上课教室 | 12号楼301室 |
| 答疑安排 | 周一、周四中午12:00～12:40，健康管理学院220办公室 | | | | |
| 课程号/课程网站 | 暂无 | | | | |
| 选用教材 | 《健康运动学》，9787117296106，主编：张志勇、刘忠明，人民卫生出版社，2020 | | | | |
| 参考教材与资料 | 1.《运动损伤管理》，主编：戴维 乔伊斯，人民邮电出版社，2021；  2.《健康体适能评定理论与方法》，主编：陈佩杰、王人卫、张春华、庄洁、陆大江，上海教育出版社，2022；  3.《运动与能量代谢》，主编：肖国强、曹娇，人民体育出版社，2012. | | | | |

二、课程教学进度安排

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 课次 | 课时 | 教学内容 | 教学方式 | 作业 |
| 1 | 2 | 绪论:掌握健康运动的概念和积极健康内涵;熟悉健康运动学常用研究方法;了解健康运动学的学习要求。 | 讲课 | 课前预习 |
| 2 | 2 | 运动与健康：掌握身体健康、心理健康、社会适应能力的基本内涵及其与运动的关系；熟悉运动促进身体健康、心理健康和社会适应的原理和方法；了解道德健康的含义及其与运动的关系。 | 讲课 | 课前预习 |
| 3 | 2 | 健康运动的人体科学基础：掌握运动技术动作的解剖学分析、能量供应与消耗、糖代谢与运动、脂肪代谢与运动、蛋白质代谢与运动；熟悉肌肉活动、运动对人体生理功能的影响。 | 讲课 | 课前预习 |
| 4 | 2 | 健康体适能的运动促进：健康体适能概念、组成要素,运动促进健康体适能的有氧运动、抗阻训练 | 讲课 | 课前预习 |
| 5 | 2 | 健康体适能的运动促进：熟悉抗阻训练动作分析和基本技术、伸展运动动作分析和技术要求 | 讲课 | 课前预习 |
| 6 | 2 | 健康运动的评估：健康运动评估的概念和体适能评估的方法 | 讲课 | 课前预习 |
| 7 | 2 | 健康运动的评估：健康运动评估的组成和信息来源 | 讲课 | 课前预习 |
| 8 | 2 | 运动处方：运动处方的几百年原则与流程 | 讲课 | 课后复习题 |
| 9 | 2 | 运动处方：耐力运动处方、力量运动处方和柔韧性处方以及特殊人群运动处方的制定 | 讲课 | 课后复习题 |
| 10 | 2 | 运动处方：实操 | 讲课 | 课前预习 |
| 11 | 2 | 健康运动的体育手段：体育手段的概念和分类 | 讲课 | 课前预习 |
| 12 | 2 | 健康运动的体育手段：身体运动的要素、传统体育项目的种类和功能 | 讲课 |  |
| 13 | 2 | 健康运动的合理营养：熟悉营养素的来源及其在机体中的作用 | 小组汇报 |  |
| 14 | 2 | 运动与损伤二：造成运动损伤的原因，掌握预防运动损伤的方法。 | 小组汇报 |  |
| 15 | 2 | 运动与损伤二：几种常见运动损伤的应急处理方法。 | 习题课 |  |
| 16 | 2 | 考试周 | 考试 |  |

三、考核方式

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 总评构成 | 占比 | 考核方式 |
| X1 | 40 | 随堂测试 |
| X2 | 20 | 小组汇报 |
| X3 | 20 | 实训报告 |
| X4 | 20 | 平时表现（出勤率、课堂表现） |

任课教师： （签名） 系主任审核：（签名） 日期： 2025.09.09