**专业课课程教学大纲**

**【运动医学基础】**

**【Basics of Sports Medicine】**

1. 基本信息

**课程代码：**2170032

**课程学分：**【2.0】

**面向专业：**【健康服务与管理学】

**课程性质：**【院级选修课】

**开课院系：**健康管理学院

**使用教材：**

教材【《运动医学》（第1版），主编：王安利，人民体育出版社，2007】

参考书目【1.《人体解剖彩色图谱》，主编：郭光文、王序，人民卫生出版社，2013；】

【2.《运动医学实验指导与习题》，主编：张培珍，北京体育大学出版社，2011；】

【3.《运动医学》（第1版），主编：邹克扬，北京师范大学出版社，2010. 】

【4. 《康复医学概论》，主编：陈立典，人民卫生出版社，2012】

**课程网站网址： 【无】**

**先修课程：【无】**

二、课程简介

运动医学既是医学科学的分支，又是体育科学的重要组成部分。运动医学学科是随着体育运动的发展而发展起来的一门重要的应用学科。运动医学在推动体育运动的发展和全民健身运动的开展，以及竞技体育运动水平的提高均起到了很重要的作用。此外，运动医学对运动训练的保驾护航作用也日益凸显。本课程教学以下章节为主要内容：体格检查，儿童少年，老年，女子体育卫生，运动性病症，运动训练医务监督，运动员的合理营养，运动损伤的预防与处理，常见运动损伤，运动康复等。

三、选课建议

本课程适合健康服务与管理本科二年级学生学习。本课程是学习本专业的选修课，在选修《运动医学基础》这门课程前，同学必须要学过《正常人体结构学》和《疾病学基础》这两门课程。

1. 课程与专业毕业要求的关联性

|  |  |
| --- | --- |
| 专业毕业要求 | 关联 |
| LO11：表达沟通：应用书面和语言形式，分析健康问题，拟定健康改善计划，并能精准表达，让对方乐意接受，形成良性互动。 |  |
| LO21：自主学习：能结合专业知识和岗位技能需求，确定自己的学习目标，并主动地通过搜集信息、分析信息、讨论、实践、质疑、创造等方法来实现学习目标。 | ● |
| LO31：医疗保健：掌握基本医疗保健知识和技能。 |  |
| LO32：健康评估：能全面评估服务对象的健康状态，具有健康监测、健康风险评估能力。 |  |
| LO33：健康教育：能确定服务对象的健康需求，并采用合适的健康教育方法。 |  |
| LO34：健康促进：掌握慢性病管理相关知识，协助医生开展慢性病病人社区健康管理，包括健康干预方案的跟踪随访。 |  |
| LO35：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。 |  |
| LO36：健康管理：掌握对个人或人群的健康风险因素进行全面管理的能力，开展健康管理服务。 |  |
| LO41：尽责抗压：发扬雷锋精神，在学习和社会实践中遵守职业规范，具备职业道德素养。乐观豁达，能承受学习和生活压力。 | ● |
| LO51：协同创新：具有积极的团队合作精神和创新创业意识，了解并灵活运用国家创新、创业相关政策，结合所学专业知识和技能，不断提出新设想。 | ● |
| LO61：信息应用：熟练使用计算机，掌握常用办公软件。运用现代信息技术，开展健康评估和健康改善活动。 |  |
| LO71：服务关爱：富有爱心，懂得感恩，具备助人为乐的品质。具有服务企业、服务社会的意愿和行为能力。 |  |
| LO81：国际视野：有国际竞争与合作意识。具有运用一门外语阅读相关文献和简单会话能力。有跨文化交流能力。 | ● |

备注：LO=learning outcomes（学习成果）

五、课程目标/课程预期学习成果

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **课程预期****学习成果** | **课程目标****（细化的预期学习成果）** | **教与学方式** | **评价方式** |
| 1 | LO21 | 能自主学习，结合专业知识主动地通过搜集所需信息、分析与运动医学相关的问题。学生具有提出问题，分析问题和解决问题的能力。 | 讨论法自主学习 | 口头评价观察评价实验报告 |
| 2 | LO41 | 培养尽责抗压能力。学生在课堂实验操作中严格遵守相关规定和操作准则，具备职业道德素养。能承受学习和生活压力。 | 讨论法自主学习 | 观察评价实验报告操作测验 |
| 3 | LO51 | 具运用团队协作精神一起讨论运动医学相关案例。具有创新精神 | 讨论法自主学习 | 口头评价观察评价 |
| 4 | LO81 | 培养学生国际视野。学生具有运用一门外语阅读运动医学基础学科相关文献以及具有简单会话能力。有跨文化交流能力。 | 小组合作学习讨论法 | 观察评价口头评价 |

1. 课程内容

本课程总学时为32学时，其中教师课堂理论授课学时16学时；学生课内实践环节学时为16学时；课外练习，查阅文献及作业等时间不计在内。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **单元名称** | **知识目标** | **能力目标** | **情感目标** | **教学难点** | **理论时数** | **实践时数** | **总时数** |
| 1 | 绪论 | 1．掌握运动医学的基本概念。2．熟悉运动医学的主要内容与任务。3．了解运动医学学科的发展历史 | 1.能说出运动医学的基本概念。2.理解运动医学的主要内容与任务。 | 具有认真学好运动医学基础的科学态度和为患者服务的基本素质。 | 理解运动医学的主要内容与任务。 | 1 | 0 | 1 |
| 2 | 体格检查 | 1．掌握询问和记录一般史和运动史，人体姿势检查，人体形态测量方法，关节活动度的定义，关节角度测量原则，用角度测量器测量人体各大关节ROM的方法，肌力测量的方法，肌力测试的注意事项，肌力评定方法。2．熟悉人体形态测量的注意事项，如何测量腰围和臀围，检查评定ROM的几种定性试验，影响肌力的主要因素，肌肉的收缩形式，肌肉的分类。3．了解关节活动幅度正常值，肌肉的主要病理状态，肌力减退的因素。。 | 1.能掌握询问和记录一般史和运动史2.能熟练演示人体形态测量方法3.能运用角度测量器测量人体各大关节ROM的方法4.能说出肌力测量的方法，肌力测试的注意事项。5.能运用肌力评定方法对股四头肌，肱三头肌和肱二头肌进行肌力评定。 | 具有为患者无私服务和奉献的基本素质。 | 肌力的主要因素，肌肉的收缩形式，肌肉的分类，肌肉的主要病理状态，肌力减退的因素，人体形态测量的注意事项，如何测量腰围和臀围，检查评定ROM的几种定性试验。 | 3 | 3 | 6 |
| 3 | 儿童少年，老年，女子体育卫生 | 1．掌握儿童少年生长发育规律，儿童少年参加体育锻炼的意义，体育锻炼对生理功能发育的影响，女子体育运动中的卫生问题。2．熟悉体育运动对抗衰老的作用，老年体育锻炼的一般原则，女运动员三联征。3．了解女子身体发育及其运动能力的特点。 | 1.能说出儿童少年生长发育规律，儿童少年参加体育锻炼的意义。2.能说出体育锻炼对生理功能发育的影响，女子体育运动中的卫生问题。3.能说出体育运动对抗衰老的作用，老年体育锻炼的一般原则。4.能说出女子身体发育及其运动能力的特点。  | 养成积极进行体育锻炼的良好习惯，确立积极、健康的生活态度。 | 掌握女运动员三联征，理解体育运动对抗衰老的作用。 | 2 | 0 | 2 |
| 4 | 运动性病症 | 1．掌握各种常见运动病症的基本原因以及发病机理，各种常见运动病症的预防原则及方法。2．熟悉各种常见运动病症的表现，诊断和处理方法。3．了解猝死的常见原因及预防措施 | 1.能说出常见运动病症有哪些。2.能说出各种常见运动病症的基本原因以及发病机理。3.能说出各种常见运动病症的预防原则及方法。 | 具备处理常见运动病症的能力，养成良好的体育锻炼习惯，做好宣教工作。 | 理解猝死的常见原因及预防措施。 | 2 | 2 | 4 |
| 5 | 运动训练医务监督 | 1．掌握运动员自我监督的意义，内容及应用，运动医务监督常用指标的意义与应用。2．熟悉消除运动性疲劳的方法，兴奋剂的分类与危害。3．了解时差反应及其调节，运动员心血管的常见异常及其监督。 | 1.能说出运动员自我监督的意义，内容及应用2.能说出运动医务监督常用指标的意义与应用。3.能说出消除运动性疲劳的方法，兴奋剂的分类与危害。 | 具备处理运动性疲劳的基本技能，知道服用兴奋剂的危害，遵守国家法律条例，培养执业素养。 | 1.能知道如何调整时差。2．能理解运动员心血管的常见异常及其监督。 | 2 | 2 | 4 |
| 6 | 运动员的合理营养 | 1．掌握营养素，营养和营养学的概念；碳水化合物，蛋白质和脂肪的功用；维生素的分类与营养功能；矿物质的分类及营养作用2．熟悉膳食纤维的组成与作用；水的营养意义与功用；运动员比赛期间的饮食与营养安排；不同项目运动员的营养特点。3．了解矿物质对运动能力的影响。 | 1.能说出营养素，营养和营养学的概念。2.能说出碳水化合物，蛋白质和脂肪的功用。3.能说出维生素的分类与营养功能；矿物质的分类及营养作用。4.能说出运动员比赛期间的饮食与营养合理安排。5.能说出不同项目运动员的营养特点。 | 具有合理膳食的良好意识。 | 能初步运用学过的知识对运动员比赛期间的饮食与营养进行合理安排。 | 1 | 2 | 3 |
| 7 | 运动损伤的预防与处理 | 1．掌握运动损伤的分类；运动损伤的基本原因；运动损伤的预防原则和方法2．熟悉预防损伤功能锻炼的实施原则，组织损伤的病理变化，出血的分类及特点，止血的方法，运动损伤的常用处理方法，骨折的原因与分类3．了解休克及现场处理，关节脱位的现场处理 | 1.能说出运动损伤的分类及运动损伤的基本原因。2.能说出运动损伤的预防原则和方法。4.能说出预防损伤功能锻炼的实施原则。5.能说出运动损伤的常用处理方法。 | 具有处理休克，骨折，运动损伤的的基本技能和以人为本、救死扶伤的职业道德素质。 | 能运用运动损伤的常用处理方法处理相关运动损伤。 | 2 | 3 | 5 |
| 8 | 常见运动损伤 | 1．掌握运动中挫伤的常见原因，部位及处理；肌肉拉伤的原因，表现及处理。2．熟悉腱鞘炎的发生原因，表现及处理。3．了解疲劳性骨膜炎的发生原因，表现及处理。 | 1.能说出运动中挫伤的常见原因，部位及处理。2.能说出肌肉拉伤的原因，表现及处理。3.能说出腱鞘炎的发生原因，表现及处理。 | 具有在日常生活中处理运动中挫伤，肌肉拉伤以及培养保健意识。 | 能运用所学的知识处理运动中挫伤，肌肉拉伤以及腱鞘炎。 | 1 | 2 | 3 |
| 9 | 运动康复 | 1．掌握运动处方的概念和分类；肌肉骨骼康复训练的原则与方法。2．熟悉物理治疗法在运动康复中的具体应用3．了解心血管系统锻炼的运动处方的基本内容。 | 1.能说出运动处方的概念和分类。2.能说出肌肉骨骼康复训练的原则与方法。3. 能说出心血管系统锻炼的运动处方的基本内容。 | 关注运动康复的重要性以及中国医学在运动康复领域做出的贡献。 | 理解熟悉物理治疗法在运动康复中的具体应用。 | 2 | 2 | 4 |

七、课内实验名称及基本要求

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 实验名称 | 主要内容 | 实验时数 | 实验类型 | 备注 |
| 1 | 实验一：体格检查 | 人体姿势检查，人体形态测量方法，用角度测量器测量人体各大关节ROM，肌力评定方法。 | 3 | 综合型 |  |
| 2 | 实验二：运动性病症 | 各种常见运动病症的诊断和处理方法。猝死的预防措施。 | 2 | 综合型 |  |
| 3 | 实验三：运动训练医务监督 | 消除运动性疲劳的方法 | 2 | 综合型 |  |
| 4 | 实验四：运动员的合理营养 | 运动员比赛期间的饮食与营养安排；不同项目运动员的营养特点。 | 2 | 综合型 |  |
| 5 | 实验五：运动损伤的预防与处理 | 止血的方法，运动损伤的常用处理方法，骨折的常用处理方法 | 3 | 综合型 |  |
| 6 | 实验六：常见运动损伤 | 运动中挫伤的处理；肌肉拉伤的处理。 | 2 | 综合型 |  |
| 7 | 实验七：运动康复 | 物理治疗法在运动康复中的具体应用与操作 | 2 | 综合型 |  |
| 合计 |  16 |  |  |

八、评价方式与成绩

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 总评构成（1+X） | 评价方式 | 占比 |
| 1 | 期末闭卷考试 | 50% |
| X1 | 课堂实验报告 | 20% |
| X2 | 操作测验 | 20% |
| X3 | 出席率 | 10% |

撰写人： 唐巳豪 系主任审核签名：

审核时间：2021-08-08