上海建桥学院课程教学进度计划表

**一、基本信息**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 课程代码 | 2170031 | 课程名称 | 运动保健与健康管理 |
| 课程学分 | 2 | 总学时 | 32学时 |
| 授课教师 | 高静 | 教师邮箱 | 1812180463@qq.com |
| 上课班级 | 养老服务B21-1、2 | 上课教室 | 四教203 |
| 答疑时间 | 周二、周四中午12:00～12:40，健康管理学院220办公室 | | |
| 主要教材 | 《运动与健康》，主编：孟昭莉 李梵松 元文学，高等教育出版社，2022 | | |
| 参考资料 | 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**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 周次 | 教学内容 | 教学方式 | 作业 |
| 1 | 导论：理解体力活动与健康的关系，以及体力活动不足对健康的影响 | 讲课 | 课前预习 |
| 2 | 运动前体质评价与风险评估：几项简单的体质评价方法，并能够在实践中运用。 | 讲课 | 课前预习 |
| 3 | 运动与骨骼：骨健康知识及合理的骨锻炼方法。 | 讲课 | 课前预习 |
| 4 | 运动与肌肉适能：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 | 讲课 | 课前预习 |
| 5 | 运动与体重管理：全面认识三大功能系统的机制，了解运动过程中的能量代谢原理 | 讲课 | 课前预习 |
| 6 | 运动与柔韧素质：全面认识柔韧素质并了解柔韧性在运动锻炼中的重要作用 | 讲课 | 课前预习 |
| 7 | 运动与耐力：运动对心血管系统的影响和有氧运动的相关问题 | 讲课 | 课前预习 |
| 8 | 运动与疲劳：促进人体机能恢复的措施和方法 | 讲课 | 课后复习题 |
| 9 | 运动与心理健康：体育锻炼对心理问题的辅助治疗方法。 | 讲课 | 课后复习题 |
| 10 | 运动与行为改变一：运动行为和运动行为改变策略 | 讲课 | 课前预习 |
| 11 | 运动与行为改变二：使用运动行为改变的技巧 | 讲课 | 课前预习 |
| 12 | 运动与损伤一：运动损伤的分类 | 讲课 |  |
| 13 | 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 |  |
| 14 | 运动与损伤三：几种常见运动损伤的应急处理方法。 | 小组汇报 |  |
| 15 | 期末总复习、答疑 | 习题课 |  |
| 复习 | 自习 |  |
| 16 | 考试周 | 考试 |  |

1. **评价方式以及在总评成绩中的比例**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 总评构成（1+X） | 评价方式 | 占比 |
| 1 | 期末开卷考试 | 60% |
| X1 | 平时表现 | 20% |
| X2 | 平时作业1 | 10% |
| X3 | 平时作业2 | 10% |

任课教师： 系主任审核： 日期：2023-02-19