**专业课课程教学大纲**

SJQU-QR-JW-033（A0）

**【运动保健与健康管理】**

**【Sports and Health Science and Health Management】**

1. 基本信息

**课程代码：**2170031

**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：邹克扬，北京师范大学出版社，2010】

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》，《疾病学基础》和《健康管理政策与法规》这三门课程。

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、分析与运动保健与健康管理相关的问题。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 | L031 | 熟练掌握基本运动保健与健康知识，掌握运动保健基本技能 | 讨论法自主学习 | 观察评价实验报告操作测验 |
| 3 | 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 |
| 4 | LO51 | 具运用团队协作精神一起讨论运动保健与健康管理相关案例。具有创新精神 | 讨论法自主学习 | 口头评价观察评价 |
| 5 | LO81 | 培养学生国际视野。学生具有运用一门外语阅读运动保健与健康管理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．掌握运动保健的基本概念，健康的概念，健康管理的概念，影响健康的主要因素。2．WHO十大健康决定因素，运动保健与健康管理之间的关系，运动与健康之间的关系。3．了解运动保健的发展史，我国医学在运动保健领域做出的贡献。 | 1.能运动保健的基本概念，健康的概念，健康管理的概念，影响健康的主要因素。2.理解运动保健与健康管理之间的关系，运动与健康之间的关系。 | 具有认真学好运动保健与健康管理的科学态度和为患者服务的基本素质。 | 理解WHO十大健康决定因素，运动保健与健康管理之间的关系，运动与健康之间的关系。 | 1 | 0 | 1 |
| 2 | 物理治疗在运动保健中的应用 | 1．掌握直流电疗法的治疗作用，直流电疗法的适应症，低频电疗法的定义，低频电疗法的治疗作用，电体操疗法的治疗作用与适应症，间动电疗法的治疗作用与适应症，超刺激电疗法的适应症，中频电疗法的概念，中频电疗法的治疗作用，等幅中频正弦电疗法的治疗作用与适应症，干扰电疗法的治疗作用与适应症，高频电疗法的概念，短波疗法的适应症，冷冻疗法的概念以及治疗作用，冷冻疗法的适应症，温热疗法的概念以及治疗作用，温热疗法的适应症，红外线的治疗作用与适应症。2．熟悉直流电药物离子导入疗法的特点，正常肌肉的低频脉冲电疗法的治疗作用与适应症，高频电对人体的治疗作用，冷冻疗法的分类，超声波疗法对肌肉，结缔组织的治疗作用。3．了解经皮神经电刺激疗法的治疗作用与适应症，超短波疗法适应症，常用的温热疗法。 | 1.能掌握直流电疗法的治疗作用，直流电疗法的适应症，低频电疗法的定义，低频电疗法的治疗作用，电体操疗法的治疗作用与适应症，间动电疗法的治疗作用与适应症，超刺激电疗法的适应症2.能掌握中频电疗法的概念，中频电疗法的治疗作用，等幅中频正弦电疗法的治疗作用与适应症，干扰电疗法的治疗作用与适应症，高频电疗法的概念，短波疗法的适应症。3.能掌握冷冻疗法的概念以及治疗作用，冷冻疗法的适应症，温热疗法的概念以及治疗作用，温热疗法的适应症，红外线的治疗作用与适应症。 | 具有为患者无私服务和奉献的基本素质；具有职业道德素养。 | 直流电药物离子导入疗法的特点，正常肌肉的低频脉冲电疗法的治疗作用与适应症，高频电对人体的治疗作用，超声波疗法对肌肉，结缔组织的治疗作用。 | 3 | 3 | 6 |
| 3 | 运动保健基础理论与健康管理理念 | 1．掌握影响健康的主要因素，行为与健康之间的关系，健康管理的基本方法，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。2．熟悉肌力测量的方法，肌力测试的注意事项，肌力评定方法影响肌力的主要因素，肌肉的收缩形式，肌肉的分类；。3．了解痉挛的概念，运动的生物力学，运动中的生理问题，如何制定合理的运动保健方案。 | 1.能说出影响健康的主要因素，行为与健康之间的关系，健康管理的基本方法。2.能说出关节活动度的定义，关节角度测量原则。3. 能用角度测量器测量人体各大关节ROM的方法。  | 养成积极进行体育锻炼的良好习惯，确立积极、健康的生活态度与人生价值观，注重运动保健与健康管理理念。 | 理解肌力测量的方法，肌力测试的注意事项，肌力评定方法影响肌力的主要因素，肌肉的收缩形式，肌肉的分类以及学会如何制定合理的运动保健方案。 | 3 | 3 | 6 |
| 4 | 常见运动损伤与健康管理 | 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；关节脱位的原因，临床表现与急救原则；骨折的救治原则。2．熟悉骨折的原因与诊断；腱鞘炎的发生原因，表现及处理；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。3．了解肌肉主要病理状态；猝死的常见原因及预防措施；骨与关节损伤后引起功能障碍的具体原因。 | 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.能说出关节脱位的原因，临床表现与急救原则；骨折的救治原则。 | 具备处理常见运动损伤的技能，养成良好的运动保健习惯，做好运动保健领域的健康管理工作。 | 理解肌肉主要病理状态；猝死的常见原因及预防措施；骨与关节损伤后引起功能障碍的具体原因。 | 2 | 2 | 4 |
| 5 | 运动性疾病的治疗与健康管理 | 1．掌握运动性疲劳病因病理与临床表现，消除运动性疲劳的方法；运动性贫血病理与临床表现，预防措施，运动员心脏的概念。2．熟悉运动性贫血治疗措施；运动员心脏增大的原因；运动员心脏的主要表现。3．了解运动性腹痛病因病理与临床表现，治疗与预防措施。 | 1.能说出运动性疲劳病因病理与临床表现，。2.能说出消除运动性疲劳的方法。3.能说出运动性贫血病理与临床表现，运放措施，运动员心脏的概念。。 | 具备处理运动性疲劳的基本技能，知道运动性贫血病理与临床表现，预防措施；具有高尚的道德情操和法律素养。 | 1.能知道运动性疲劳病因病理与临床表现，消除运动性疲劳的方法。2．能理解运动性贫血病理与临床表现，预防措施，运动性贫血治疗措施；运动员心脏增大的原因；运动员心脏的主要表现。。 | 2 | 3 | 5 |
| 6 | 营养卫生与健康管理 | 1．掌握糖的分类及营养功用；蛋白质的来源及过量摄入蛋白质对人体的危害；碳水化合物和脂肪的功用；矿物质的分类及营养作用；知道牛乳与人乳的区别。2．熟悉维生素的分类与营养功能；膳食纤维的组成与作用；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．了解如何合理，科学地制定食谱。 | 1.能说出糖的分类及营养功用。2.能说出蛋白质的来源及过量摄入蛋白质对人体的危害。3.能说出碳水化合物和脂肪的功用4.能说出矿物质的分类及营养作用5. 能说出牛乳与人乳的具体区别。 | 具有合理膳食的良好意识。 | 能运用学过的知识合理，科学地制定食谱。 | 2 | 2 | 4 |
| 7 | 中国传统的运动保健疗法 | 1．掌握牵引疗法；按摩对运动系统，神经系统，循环系统，呼吸系统与消化系统的作用；按摩对运动损伤的治疗作用。2．熟悉推拿按摩手法，拔罐疗法。3．了解中药治疗在运动保健中的应用。 | 1.能掌握牵引疗法。2.能说出按摩对运动系统，神经系统，循环系统，呼吸系统与消化系统的作用。3. 能说出按摩对运动损伤的治疗作用。 | 具有高尚职业道德素质和热爱我国传统医学的精神与情怀。 | 能运用推拿按摩手法，拔罐疗法与牵引疗法。 | 1 | 0 | 1 |
| 8 | 常见慢性疾病的运动处方 | 1．掌握糖尿病患者的运动处方，高血压患者的运动处方，免疫异常患者的运动处方。2．熟悉肩周炎患者的运动处方。3．了解COPD患者的运动处方。 | 1.能说出糖尿病患者的运动处方。2.能说出高血压患者的运动处方。3.能说出免疫异常患者的运动处方。 | 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。 | 能理解肩周炎患者的运动处方与COPD患者的运动处方。 | 1 | 1 | 2 |
| 9 | 儿童少年，老年，女子运动保健与健康管理 | 1．掌握小儿运动发育的规律，儿童少年生长发育规律，儿童运动保健疗法，体育锻炼对生理功能发育的影响，老年人与女子运动保健与健康管理方法。2．熟悉体育运动对抗衰老的作用，运动保健的一般原则，女运动员三联征，女子体育运动中的卫生问题。3．了解女子身体发育及其运动能力的特点。 | 1.能说出小儿运动发育的规律；儿童少年生长发育规律。2.能说出儿童运动保健常用的疗法。3. 体育锻炼对生理功能发育的影响。4. 老年人与女子运动保健与健康管理方法。 | 养成积极进行体育锻炼的良好习惯，确立积极、健康的生活态度与人生价值观，注重运动保健理念。 | 掌握老年人与女子运动保健与健康管理方法；女运动员三联征。 | 1 | 2 | 3 |

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：物理治疗在运动保健中的应用 | 直流电疗法的操作与治疗作用，低频电疗法的操作与治疗作用，中频电疗法的操作与治疗作用，高频电疗法的操作与治疗作用，超声波疗法的操作与治疗作用。 | 3 | 综合型 |  |
| 2 | 实验二：运动保健基础理论与健康管理理念 | 健康管理理念讨论，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。 | 3 | 综合型 |  |
| 3 | 实验三：常见运动损伤与健康管理 | 肌肉拉伤的处理；关节脱位急救原则；骨折的救治措施。 | 2 | 综合型 |  |
| 4 | 实验四：运动性疾病的治疗与健康管理 | 消除运动性疲劳的方法；运动性贫血预防与治疗措施；运动性腹痛治疗与预防措施。 | 3 | 综合型 |  |
| 5 | 实验五：营养卫生与健康管理 | 探讨蛋白质的来源及过量摄入蛋白质对人体的危害；探讨碳水化合物和脂肪的功用；探讨维生素的分类与营养功能。 | 2 | 综合型 |  |
| 6 | 实验六：常见慢性疾病的运动处方 | 探讨糖尿病患者，高血压患者，免疫异常患者的运动处方 | 1 | 综合型 |  |
| 7 | 实验七：儿童少年，老年，女子运动保健与健康管理 | 探讨儿童少年生长发育规律，儿童运动保健疗法，体育锻炼对生理功能发育的影响，老年人与女子运动保健与健康管理方法。 | 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： 系主任审核签名：

审核时间：2022-08-08