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（理论16，实践16） |
| 授课教师 | 唐巳豪 | 教师邮箱 | tomtomsonson@163.com |
| 上课班级 | 健康服务与管理B20-1,B20-2 | 上课教室 | 高职206 |
| 答疑时间 | 周四中午12:30～1:30，高职222办公室 |
| 主要教材 | 《运动医学》（第1版），主编：邹克扬，北京师范大学出版社，2010 |
| 参考资料 | 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 |

**二、课程教学进度**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 周次 | 教学内容 | 教学方式 | 作业 |
| 1 | 绪论：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，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。。 | 讲课 | 课前预习 |
| 物理治疗在运动保健中的应用（一）：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， | 讲课 | 课前预习 |
| 2 | 物理治疗在运动保健中的应用（二）：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。 | 讲课 | 课前预习 |
| 物理治疗在运动保健中的应用（三）：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。 | 讲课 | 课前预习 |
| 3 | 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 | 实验 | 课前预习 |
| 实验一 物理治疗在运动保健中的应用：中频电疗法的操作与治疗作用 | 实验 | 课前预习实验报告 |
| 4 | 实验一 物理治疗在运动保健中的应用：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。 | 实验 | 课前预习实验报告 |
| 运动保健基础理论与健康管理理念：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。 | 讲课 | 课前预习 |
| 5 | 运动保健基础理论与健康管理理念：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。 | 讲课 | 课前预习 |
| 运动保健基础理论与健康管理理念：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。 | 讲课 | 课前预习 |
| 6 | 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 | 实验 | 课前预习实验报告 |
| 实验二：运动保健基础理论与健康管理理念：用角度测量器测量人体各大关节ROM的方法 | 实验 | 课前预习实验报告 |
| 7 | 实验二：运动保健基础理论与健康管理理念：肌力测量的方法 | 实验 | 课前预习实验报告 |
| 常见运动损伤与健康管理：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。 | 讲课 | 课前预习 |
| 8 | 常见运动损伤与健康管理：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。 | 讲课 | 课前预习 |
| 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。 | 实验 | 课前预习实验报告 |
| 9 | 实验三：常见运动损伤与健康管理：骨折的救治措施。 | 实验 | 课前预习实验报告 |
| 运动性疾病的治疗与健康管理：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。 | 讲课 | 课前预习 |
| 10 | 运动性疾病的治疗与健康管理：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。 | 讲课 | 课前预习 |
| 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。  | 实验 | 课前预习实验报告 |
| 11 | 实验四：运动性疾病的治疗与健康管理：运动性贫血预防与治疗措施。 | 实验 | 课前预习实验报告 |
| 实验四：运动性疾病的治疗与健康管理：运动性腹痛治疗与预防措施。 | 实验 | 课前预习实验报告 |
| 12 | 营养卫生与健康管理：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。 | 讲课 | 课前预习 |
| 营养卫生与健康管理：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。 | 讲课 | 课前预习 |
| 13 | 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。 | 实验 | 课前预习实验报告 |
| 实验五：营养卫生与健康管理：探讨维生素的分类与营养功能。 | 实验 | 课前预习实验报告 |
| 14 | 中国传统的运动保健疗法：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。 | 讲课 | 课前预习 |
| 常见慢性疾病的运动处方：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。 | 讲课 | 课前预习 |
| 15 | 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。 | 实验 | 课前预习实验报告 |
| 儿童少年，老年，女子运动保健与健康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，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。 | 讲课 | 课前预习 |
| 16 | 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 | 实验 | 课前预习实验报告 |
| 实验七：儿童少年，老年，女子运动保健与健康管理：探讨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。 | 实验 | 复习所有章节 |
| 17 | 考试周 | 考试 |  |

**三、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 | 期末闭卷考试 | 50% |
| X1 | 课堂实验报告 | 20% |
| X2 | 操作测验 | 20% |
| X3 | 出席率 | 10% |

任课教师：唐巳豪 系主任审核： 日期：2021.8.26