

体育与健康基础理论教学纲要

一、教学目的的任务

1、掌握现代社会的健康基本知识，全面理解健康新概念，确立健康自我管理理念，培养健康的生活方式；

2、加深理解体育运动与人体生理、心理、道德和社会适应等健康因素的内在关系，进一步了解体育运动对人体健康的促进功能，建立“终身体育”意识和自觉锻炼的习惯；

3、掌握科学健身的基本知识和基本方法，了解运动性疾病发生的机理以及预防与康复手段，能够根据自己的身体情况制定、修改运动处方。

二、教学形式

体育是一门实践性课程，理论教学必须与实践相结合，并注意在运动实践教学中的渗透，采用多种形式的教学，主要有以下两种：

1、课堂集中授课。本教学纲要主要适用此种教学形式；

2、实践渗透教学。在实践教学过程中渗透理论知识。

三、适用对象

本纲要主要适用本科一年级学生，也可供其他学生理论教学参考。

四、教学内容及时数分配

课次	教 学 内 容	教学时数	授课形式
1	1、绪论（交大体育概况、体育教学规范） 2、现代社会与健康 3、大学生与健康 4、体育与健康促进	2	课堂授课
2	1、体质与体质评价体系 2、运动处方 3、运动与营养 4、运动损伤的预防与康复	2	课堂授课

说明:

1、教学内容是讲课的基本范围,供教师教学参考,教师可根据实际情况进行调整;

2、教学时数仅指课堂集中授课,不包括渗透在实践课过程中的理论教学时数。

五、考核内容和考核方法

课次	考核内容	考核方法	考核形式
1	体育与健康知识	笔试	随堂开卷
2	运动损伤与运动处方	笔试	随堂开卷

六、成绩分配

占总成绩的 10%

七、教学参考提纲

(一) 体育与健康

1、教学目标

了解国内外体育锻炼与健康促进的发展现状,初步掌握健康的实质、目标和影响健康因素,以及体育对改善健康状况的促进作用。

2、教学内容

1) 健康定义

2) 健康目标

3) 影响健康的因素。

(二) 体质与体质评价体系

1、教学目标

了解体质的概念及体质评价的性质、目的与意义;初步掌握体质评价指标、方法、手段以及影响评价的因素,提高学生对体质健康状况的全面认识。

2、教学内容

1) 体质的概念及其参数;

2) 体质评价指标及测试方法。

(三) 运动处方

1、教学目标

了解运动处方的概念及制定运动处方的理论依据,初步掌握运动处方的组成要素以及制定运动处方的原理,学会制定适合自己的运动

处方。

2、教学内容

- 1) 运动处方的概念及组成要素；
- 2) 制定运动处方的原理和方法。

(四) 运动与营养

1、教学目标

了解营养素的概念、分类及人体每日的能量消耗、均衡营养的杂食互补原理；初步掌握三大营养素和微量营养素的内容及基本功能，以及饮食中营养素的合理比例和从事体育锻炼对营养的需求；了解结合体育锻炼适当调整饮食结构的知识。

2、教学内容

- 1) 基础营养；
- 2) 健康膳食指导；
- 3) 运动与减体重；
- 4) 运动与营养。

(五) 运动损伤的预防与康复

1、教学目标

了解运动损伤的发生原因，初步掌握运动损伤的预防及康复训练的方法，指导自身进行科学的体育锻炼，预防运动损伤。

2、教学内容

- 1) 运动损伤概述；
- 2) 运动损伤的预防；
- 3) 常见的运动损伤；
- 4) 运动损伤的康复训练。