

## 《保健体育课》课程大纲

课程基本信息 (Course Information)					
课程编号 (Course ID)		*学时 (Credit Hours)	32	*学分 (Credits)	1
*课程名称 (Course Name)	保健体育课 Physical Health Care Course				
先修课程 (Prerequisite Courses)					
*课程简介 (Description)	<p>保健体育课程是一门面向体弱或有急性、慢性疾病以及因受伤导致长期不能完成正常体育课程教学任务的学生专门开设的体育课程。该课程以运动生理学、运动康复学、运动心理学等专业知识为基础，以身体练习等方法为手段，达到适应性体育教育的目的。</p> <p>一. 课程定位 保健体育课着重于学生的身心健康发展。它强调通过课堂教学和练习，提高学生心理健康水平的同时，促进学生身体的康复和保健。加强学生的品德修养，坚定学生的理想信念，增长知识、习得技能，增强体质，健全人格，在并将社会主义核心价值观教育贯穿于课堂始终。</p> <p>二. 课程目标</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 掌握体育保健和康复的基本理论知识，培养以保健体育为手段进行自我锻炼的能力。</li> <li>2. 促进学生保健和康复，提高有氧、柔韧、力量、平衡和协调等身体素质。</li> <li>3. 引导学生的情绪状态，促进身心全面、健康发展。</li> <li>4. 以学生为中心，建立终身体育的意识，提高学生的体育素养。</li> </ol> <p>三. 主要教学内容：体育保健与康复理论、运动处方理论、健步走、广播体操、球类运动、身体素质练习等。</p> <p>四. 重点难点：引导并培养学生对保健体育的兴趣，并学会根据个人身体情况制定适合的运动处方。</p> <p>五. 主要教学方法：讲解法、示范法、练习法等。</p> <p>六. 基本要求：出勤率要保持在总课时 2/3 以上。</p>				
*课程简介 (Description)	<p>I Course orientation</p> <p>Health physical education focuses on the development of students' physical and mental health. It emphasizes that through classroom teaching and practice, students' mental health can be improved and their physical rehabilitation and health care can be promoted. Strengthen students' moral cultivation, strengthen students' ideals and beliefs, increase knowledge, acquire skills, enhance physique, improve personality, and carry out the education of socialist core values throughout the classroom.</p> <p>II Course objectives</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Master the basic theoretical knowledge of health care sports, and cultivate the ability of self exercise by means of health care sports.</li> <li>2. Promote students' health care and rehabilitation, and improve aerobic, flexible, strength,</li> </ol>				

	<p>balance and coordination.</p> <p>3. Guide students' emotional state, and promote the comprehensive and healthy development of body and mind.</p> <p>4. Take students as the center, establish the awareness of lifelong sports and improve students' Sports literacy.</p> <p>III Main teaching contents: Sports health care and rehabilitation theory, sports prescription theory, vigorous walking, broadcast gymnastics, ball games, physical fitness exercises, etc.</p> <p>IV Key and difficult points: guide and cultivate students' interest in health sports, and learn to formulate appropriate sports prescriptions according to personal physical conditions.</p> <p>V Main teaching methods: explanation method, demonstration method, practice method, etc.</p> <p>Vi Basic requirements: the attendance rate shall be kept above 2/3 of the total class hours.</p>		
<p>*教材 (Textbooks)</p>	<p>《体育保健学》.王洪祥.北京师范大学出版社.2009.07. ISBN: 9787303090105</p>		
<p>参考资料 (Other References)</p>	<p>1. 《体育康复》.邹克扬, 贾敏.北京师范大学出版社. 2011.05. ISBN: 9787303122370</p> <p>2. 《运动处方》.冯连世.高等教育出版社.2020.11. ISBN: 9787040538687</p> <p>3. 《第九套广播体操图解手册 DVD CD》.国家体育总局审定.人民体育出版社.2011.08. ISBN: 978521054121</p> <p>4. 《球类运动手册》.何玲.金盾出版社.2012.11. ISBN: 9787508275178</p>		
<p>*课程类别 (Course Category)</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/>公共基础课/全校公共必修课 <input type="checkbox"/>通识教育课 <input type="checkbox"/>专业基础课 <input type="checkbox"/>专业核心课/专业必修课 <input type="checkbox"/>专业拓展课/专业选修课 <input type="checkbox"/>其他</p>		
<p>*授课对象 (Target Students)</p>	<p>全校本科生</p>	<p>*授课模式 (Mode of Instruction)</p>	<p><input type="checkbox"/>线上, 教学平台 <input type="checkbox"/>线下 <input type="checkbox"/>混合式 <input type="checkbox"/>其他 <input checked="" type="checkbox"/>实践类 (70%以上学时深入基层)</p>
<p>*开课院系 (School)</p>	<p>体育教研部</p>	<p>*授课语言 (Language of Instruction)</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/>中文 <input type="checkbox"/>全外语 <input type="checkbox"/>双语: 中文+ (外语讲授不低于 50%)</p>
<p>*授课教师信息 (Teacher Information)</p>	<p>课程负责人 姓名及简介</p>	<p>课程负责为部门负责人, 体育部每学年根据实际情况做出任课教师的人员安排</p>	
	<p>团队成员 姓名及简介</p>		
<p>学习目标 (Learning Outcomes)</p>	<p>1. 运动参与目标: 积极参加体育锻炼, 培养学生对运动的兴趣和爱好。</p> <p>2. 运动技能目标: 能够根据自身的身体状态制定科学有效的运动处方, 掌握有效的运动康复手段。</p> <p>3. 身体健康目标: 通过练习增强体质, 并促进身体康复。</p> <p>4. 心理健康目标: 通过体育活动改善心理状态、克服心理障碍, 提高学生的心理承受能力, 运用适宜的方法调节自己的情绪。</p> <p>5. 社会适应目标: 表现出良好的体育道德及社会适应能力。</p>		

<b>*考核方式 (Grading)</b>	由平时成绩、期末成绩组成总评成绩。平时成绩占总评成绩的 20%，期末成绩占总评成绩的 80%。采取阶梯式成绩标准：75-70-65-60-55。最高分 75 分。
------------------------	---

**\*课程教学计划 (Teaching Plan)**

周次	周学时	其中					教学内容摘要 (必含章节名称、讲述的内容提要、实验的名称、教学方法、课堂讨论的题目、阅读文献参考书目及作业等)
		讲授	实验课	习题课	课程讨论	其他环节	
第一周	2	2					一、概括介绍本课程 (教学内容、特点、健身价值、要求等) 二、体育保健学理论: 体质与健康的概念 三、健步走 1200 米
第二周	2	2					一、体育保健学理论: 体质的评价与测定 二、第九套广播体操: 预备节、第一节、第二节、 三、健步走 1400 米
第三周	2	2					一、体育保健学理论: 运动与营养 二、第九套广播体操: 第三节、第四节、 三、健步走 1600 米
第四周	2	2					一、体育保健学理论: 体育卫生 二、第九套广播体操: 第五节、第六节、 三、健步走 1800 米
第五周	2	2					一、体育康复学理论: 体育康复的基本原理 二、第九套广播体操: 第七节、第八节、 三、健步走 2000 米
第六周	2	2					一、体育康复学理论: 体育康复的适应证和禁忌证 二、健步走 2200 米 三、柔韧性练习
第七周	2	2					一、体育康复学理论: 体育康复的特点和原则 二、健步走 2400 米 三、平衡性练习
第八周	2	2					一、体育康复学理论: 体育康复的基本方法 二、健步走 2400 米或有氧跑 1200 米 三、核心力量练习
第九周	2	2					一、运动处方理论: 运动处方的起源与发展 二、球类练习 三、上肢力量练习

第十周	2	2					<ul style="list-style-type: none"> <li>一、运动处方理论：运动处方的基本理论</li> <li>二、球类练习</li> <li>三、下肢力量练习</li> </ul>
第十一周	2	2					<ul style="list-style-type: none"> <li>一、运动处方理论：制定运动处方的科学依据</li> <li>二、球类练习</li> <li>三、柔韧性练习</li> </ul>
第十二周	2	2					<ul style="list-style-type: none"> <li>一、运动处方理论：心肺耐力运动处方</li> <li>二、球类练习</li> <li>三、平衡性练习</li> </ul>
第十三周	2	2					<ul style="list-style-type: none"> <li>一、运动处方理论：耐力运动处方</li> <li>二、球类练习</li> <li>三、核心力量练习</li> </ul>
第十四周	2	2					<ul style="list-style-type: none"> <li>一、运动处方理论：柔韧性运动处方</li> <li>二、球类练习</li> <li>三、上、下肢力量练习</li> </ul>
第十五周	2	2					<ul style="list-style-type: none"> <li>一、考核：第九套广播体操</li> <li>二、考核：个人运动处方制定</li> </ul>
第十六周	2	2					机动
总计	32	32					(教学方法包含讲授法、专题研讨、案例教学、视频教学、课堂汇报、课后实践等)
备注 (Notes)							