

《科学运动与体质健康促进》
课程整体教学设计

(2020~2021 学年度第 1 学期)

课程名称：科学运动与体质健康促进

所属部门：体育部

所属教研室：篮排教研室

制定人：李斌

制定时间：2020 年 5 月 27 日

体育部

课程整体教学设计

一、课程基本信息

| | | |
|--|-----------|-------|
| 课程名称：科学运动与体质健康促进 | 授课对象：全院学生 | |
| 课程代码： | 学分：2 | 学时：32 |
| 授课时间：2020-2021 学年度第 1 学期，第 1 周至第 16 周，周二第 5、6 节；周四 5、6 节 | | |
| 课程类型：(打钩，可多选) 人文类课程，理工类课程 其它分类： <u>体育类课程</u> | | |

二、课程目标

(一) 总体目标：

1. 通过学习，掌握科学运动的方法以及运动健康促进的实用运动处方和体育运动中损伤及其防治的对策。
2. 逐步提高大学生体育文化和道德修养以及运动能力，引导大学生科学运动，了解运动对大学生体质健康行为和心理健康的促进，能够科学的锻炼身体，掌握几种常见运动创伤的处置方法。
3. 能够运用本课程的学习，把体育运动作为健康促进的重要手段和方式。

(二) 素质目标：

1. 提高学生的力量、耐力、柔韧、灵敏等身体素质，培养学生终身体育的能力。
2. 培养学生的自信心。

(三) 知识目标：

1. 了解健康的概论、健康促进的基本理论以及科学运动促进健康的原理与方法。

2. 了解大学生体质健康的测量与评价标准。

(四) 能力目标：

1. 能够掌握科学运动对大学生体质健康行为的促进的知识。

2. 掌握科学运动与大学生心理健康促进的相关知识。

3. 掌握大学生运动健康促进的实用运动处方。

4. 掌握体育运动中损伤及其防治的对策。

三、课程的知识 and 理论内容：

1. 根据课程目标整合课程内容。

2. 对课程内容要根据其内在的逻辑关系划分模块。

| 序号 | 模块（或子模块）名称 | 学时 |
|----|------------------|----|
| 1 | 健康促进的基本理论知识 | 2 |
| 2 | 大学生运动促进健康的原理与方法 | 4 |
| 3 | 运动对大学生体育健康行为的促进 | 4 |
| 4 | 运动与大学生心理健康促进 | 4 |
| 5 | 大学生体质健康的测量与评价研究 | 6 |
| 6 | 大学生运动健康促进的实用运动处方 | 6 |
| 7 | 体育运动中损伤及其防治的对策 | 4 |
| 8 | 考核 | 2 |

四、课程进度表

| 第 × 次 | 周 次 | 学 时 | 单元 标题 | 能/知 目标 | 师生活 活动 | 其它(含考核 内容、方法) |
|-------------|--------|--------|-----------------|--------------------------------|----------------|----------------------|
| 1 | 1 | 2 | 健康促进的基本理论知识 | 1、知道体质健康促进的基本理论知识。2、了解健康促进的概述。 | 教师讲解，提问，与学生互动。 | 课后写一篇关于健康促进的文章，题目自选。 |
| 2 | 2 | 4 | 大学生运动促进健康的原理与方法 | 掌握体育锻炼促进健康的基本理论、基本知识、原则和方法。 | 教师讲解 | 听讲是否认真，积极。态度是否端正。 |
| 3 | 3 | 4 | | | 教师讲解 | 听讲是否认真，积极。态度是否端正。 |
| 4 | 4 | 6 | 运动对大学生体育健康行为的促进 | 1、能够对运动中常见的生理反应进行预防。 | 教师讲解 | 听讲是否认真，积极。态度是否端正。 |
| 5 | 5 | 6 | | | 教师讲解 | 听讲是否认真，积极。态度是否端正。 |

| | | | | | | |
|----|----|---|-----------------|-----------------------------------|------|-------------------|
| | | | | 2、掌握运动对大学生体质健康的影响以及运动中常见的生理反应及预防。 | | |
| 6 | 6 | 4 | 运动与大学生心理健康促进 | 1、能够掌握科学运动与大学生心理健康的关系以及影响。 | 教师讲解 | 听讲是否认真，积极。态度是否端正。 |
| 7 | 7 | 6 | | 2、掌握科学运动与大学生心理健康的关系以及影响 | 教师讲解 | 听讲是否认真，积极。态度是否端正。 |
| 8 | 8 | 4 | 大学生体质健康的测量与评价研究 | 1、能够对人体形态、技 | 教师讲解 | 听讲是否认真，积极。态度是否端正。 |
| 9 | 9 | 4 | | 能、素质进行测量与评 | 教师讲解 | 听讲是否认真，积极。态度是否端正。 |
| 10 | 10 | 4 | | 定。 | 教师讲解 | 听讲是否认真，积 |

| | | | | | | |
|----|----|---|------------------|--------------------------------------|-----------------------|-------------------|
| | | | | 2、掌握《国家学生体质健康标准》，以及人体形态、技能、素质的测量与评定。 | | 极。态度是否端正。 |
| 11 | 11 | 4 | 大学生运动健康促进的实用运动处方 | 1、能够制定运动处方。 | 教师讲解 | 听讲是否认真，积极。态度是否端正。 |
| 12 | 12 | 4 | | 2、掌握运动处方的知识 | 教师讲解 | 听讲是否认真，积极。态度是否端正。 |
| 13 | 13 | 4 | | 以及运动处方的制定。 | 教师讲解 | 课后制定一套运动处方。 |
| 14 | 14 | 4 | 体育运动中损伤及其防治的对策 | 1、能够运用运动损伤的知识及其处理方法。 | 教师讲解，提问 | 参与热情高涨，练习认真。 |
| 15 | 15 | 2 | | 2、掌握运动损伤的防治及其处理方法。 | 教师讲解要求，学生按要求规范完成技术动作。 | 课后加强技术动作的练习 |
| 16 | 16 | 2 | 考核 | 总结本学期 | 师生互动交流 | |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|----------------------------------|--|--|
| | | | | 的上课以及 考试情况， 对下个学期 提出要求。 | | |
|--|--|--|--|----------------------------------|--|--|

五、考核方案

1、成绩评定分值结构

(1) 平时考勤：满分 25 分

(2) 平时表现：满分 25 分

(3) 学习态度：满分 25 分

(4) 期末考试：满分 25 分

2、考核内容与评分标准

(1) 平时成绩 (75 分)

从学生上课出勤情况与学习态度两方面进行综合评分。学习态度指学生课堂表现是否积极、认真以及学习进步程度情况；迟到一次扣 2 分，早退一次扣 3 分，旷课一次扣 5 分，扣完平时成绩分数为止。

(2) 期末考试 (25 分)

考核内容与评分标准见下表：

| 考核项目 | | 操作方法 |
|----------|----------------|------|
| 科学运动与体质健 | 科学运动与健康促进的理论知识 | 知识答题 |

| | | |
|-----|---------|--------|
| 康促进 | 运动处方的实施 | 制定运动处方 |
| | 运动损伤的防治 | 知识答题 |

六、教学资源（指教材或讲义、参考资料、所需仪器、设备、网络学习资源等）

教材选用教育部全国高校体育指导委员会审定的，由中国经济出版社出版，彭玉林主编的《大学生运动与健康促进研究》；高等教育出版社出版，陈琦，麦全安主编的《体质健康评价与运动处方》；网络资源有运动与健康网、运动与健康促进、科学运动与健康、中国运动健康科学网等网络 APP。

七、需要说明的其他问题

1、本课程主要是理论课结合实践内容，一般在室内进行，符合本课程的整体设计。

2、本门课程的学时为每周 2 课时，授课 16 周，共计 32 学时。

