

科学运动与体质健康促进课程教学计划

一、 教学的指导思想

根据新课程标准以“健康第一”为指导思想，增强了学生体质和技能传授是学校体育的主要目的。在课堂教学中要以“学生为主体，教师为主导”，激化学生的学习兴趣，使学生积极主动地参与到体育锻炼中去，为养成终身体育锻炼打下良好的基础。同时，通过课堂学习它将学生的身体健康、心理健康和社会适应能力提高到一个新的角度，重视学生的身心健康，增加学生的社会责任感和社会适应能力，使同学之间建立和谐的人际关系，形成强烈的合作精神和竞争意识。

二、 教材分析

通过本课程的学习，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。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。

三、 教学任务

1. 掌握科学运动与健康促进的相关理论，培养学生终身体育的观念。
2. 学习运动处方以及运动损伤的防治及其处理方法。
3. 掌握科学运动的知识及能力，并在实践中发展学生的全面素质。

四、 教学目标

1. 运动参与目标:乐于参与体育活动,并能在活动中展示自我。

2. 运动技能目标：通过体验学习，让学生能掌握科学运动的方法及其运动损伤的防治及其处理能力。
3. 心理健康目标：培养学生良好的合作能力，促进相互间的交流与合作，激发学生主动参与体育的兴趣。

五、教学重难点：

教学重点：科学运动的方法，运动处方的制定，运动损伤的预防及处置。

教学难点：学生运动兴趣的培养。

六、教学内容刚要和学时分配

序号	项目（模块）	工作任务	学时
1	健康促进的基本理论知识	1. 健康促进概述。 2. 健康促进研究现状。 3. 大学生健康促进的基本构成。	2
2	大学生运动促进健康的原理与方法	1. 大学生体育锻炼促进健康的基本理论。 2. 大学生体育锻炼促进健康的基本知识。 3. 大学生体育锻炼促进健康的原则和方法。	4
3	运动对大学生体育健康行为的促进	1. 运动对大学生体质健康的影响。 2. 运动促进健康的类型。 3. 运动促进个体健康实施的原则。 4. 运动中常见的生理反应及预防。	4
4	运动与大学生心理健康促进	1. 大学生心理健康概述。 2. 运动与大学生心理健康的关系。 3. 影响大学生参加运动的心理因素。 4. 运动健身的心理学理论。	4
5	大学生体质健康的测量与评价研究	1. 人体形态的测量与评定。 2. 身体技能的测量与评定。	6

		<ul style="list-style-type: none"> 3. 身体素质的测量与评定。 4. 《国家学生体质健康标准》 	
6	大学生运动健康促进的实用运动处方	<ul style="list-style-type: none"> 1. 运动处方的概述及基本组成。 2. 运动处方制定的步骤及原则。 3. 运动促进健康的实施原则和方式。 4. 运动处方的实施与监控。 5. 实用运动处方。 	6
7	体育运动中损伤及其防治的对策。	<ul style="list-style-type: none"> 1. 运动中的注意事项。 2. 运动创伤检测和诊断的基本知识。 3. 不同运动项目的损伤特征。 4. 运动损伤的防治及其处理方法。 	4
8	考核		2