

## 《体育保健学实验》教学大纲（2023 版）

## 一、课程基本信息

课程名称	体育保健学实验		
	Sports Health Experiment		
课程代码	256349	必修/选修	选修
课程性质	专业主干	学分/学时	1/16
适用专业	运动训练专业	授课语言	中文
开课单位	体育学院	开课学期	第 6 学期
选用教材	赵斌，张钧，刘晓莉主编，《体育保健学实验》（第三版），高等教育出版社。2022 年 11 月。（2023 年 11 月第 2 次印刷）		
考核评价	课堂表现(20%)+实验报告（30%）+实验操作（50%）		
先修课程	运动解剖学		
后续课程	运动生理学		
课程负责人	李成	大纲执笔人	李成
课程团队	李成，王炜		
课程简介	<p>体育保健学实验是江西师范大学运动训练专业学生的选修课。体育保健学实验课程是一门综合性强、实践性高的学科。它以体育科学和医学知识为基础，旨在让学生深入了解体育锻炼对人体健康的影响，并掌握相关的体育保健方法和技能。本课程主要涉及到运动生理学、运动生物化学、运动心理学等多个方面的知识，旨在全面提升学生的理论知识和实践操作能力。通过实验课程的学习，学生可以了解到各类体育运动对人体的具体影响，并能在实际操作中学会如何根据自己的身体条件制定合理的锻炼计划，从而提升自己的身体素质和健康水平。</p>		
大纲审核人		审核日期	2023-08

## 二、课程目标及其对毕业要求指标点的支撑关系

毕业要求	毕业要求指标点	课程目标	支撑
<p><b>【4 教训能力】</b>:依据运动训练专业标准和青少年身心发展规律,能够以学习训练者为中心,开展多样化体育教训训练。具备运动项目的理解能力,掌握体育的基本教育技能并运用现代信息技术和专业知识进行运动训练设计、实施、评价和研究的能力。积累初步的体育运动训练,并从中总结形成自身基本的教训体系,能够在教训中不断发现问题并解决问题。</p>	<p>4-1 理念引领;深入认识学生身心发展规律与体育学科认知特点以及体育与健康课程标准,深刻认同以学生为中心的教训理念。</p>	<p><b>课程目标 1:</b> 能够深入了解不同阶段的运动员的身心发展规律,以学生为中心,根据年龄特点制定训练计划,开展多样化的体育训练。</p>	<p><b>M</b></p>
<p><b>【4 教训能力】</b>:依据运动训练专业标准和青少年身心发展规律,能够以学习训练者为中心,开展多样化体育教训训练。具备运动项目的理解能力,掌握体育的基本教育技能并运用现代信息技术和专业知识进行运动训练设计、实施、评价和研究的能力。积累初步的体育运动训练,并从中总结形成自身基本的教训体系,能够在教训中不断发现问题并解决问题。</p>	<p>4-2 教训技能:具备运用现代信息技术和专业知识进行训练设计、实施、评价和研究的能力。</p>	<p><b>课程目标 2:</b> 能够不断的接受现代化信息技术和专业知识,灵活的运用于训练设计、实施和评价之中。能够在训练中不断的发现问题,科学地利用体育保健学实验的相关知识,预防、评估、诊断和治疗运动损伤。</p>	<p><b>H</b></p>
<p><b>【7 学会反思】</b>:具有终身学习与专业发展意识。了解国内外体育与健康课程改革和科学训练的新动态,能够适应时代和教育发展需求,进行学习和职业生涯规划。初步掌握反思方法和技能,具有一定创新意识,运用批判性思维方法,学会分析和解决体育教训问题。</p>	<p>7-2 反思创新:具备反思的意识,初步掌握反思的方法和技能,能够发现、辨析、质疑、评价体校体育的现象和问题,创造性解决体育教训问题,具有运动训练工作所需的创新精神。</p>	<p><b>课程目标 3:</b> 能够树立终身学习的发展意识,及时了解国内外最新的知识动态,善于总结反思,对于体育训练和体育保健学领域的知识,敢于创新,勇于批判。</p>	<p><b>H</b></p>

注: H 代表高支撑, M 代表中支撑, L 代表低支撑。

### 三、教学内容、教学目标与考核要求与课程目标的对应关系

序号	教学内容 (按章节顺序列出)	考核要求 (对应课程目标分列)	课程目标
1	<b>第一章 人体形态测量</b> (建议学时: 2/16) <b>【理论】</b> 1.1 人体形态测量的基本概念 1.2 常用的人体形态测量工具及其使用方法 1.3 人体各部位测量方法及其注意事项 1.4 人体形态测量的数据分析与应用 <b>【实验】</b> 人体形态测量 <b>【重点】</b> 1. 掌握人体形态测量的基本概念、原理和方法 2. 学会使用人体形态测量工具进行准确测量 <b>【难点】</b> 掌握人体形态测量在健康评估、体育训练等领域的应用	掌握人体各部位测量方法及其注意事项, 分析与应用人体形态测量的数据。	1
		1. 能够熟练掌握胸围、腿型、足型、上肢长、下肢长的具体测量方法。 2. 对测量结果进行分析及评价。	2
2	<b>第二章 联合机能实验</b> (建议学时: 2/16) <b>【理论】</b> 心血管功能测试 <b>【重点】</b> 心肺功能测试的方法和数据分析 <b>【难点】</b> 掌握联合技能测试方法运用在体育教学和之中	了解体育保健学联合机能实验的概念和方法	1
		1. 掌握联合机能实验, 男生和女生的具体测量方法。 2. 能够对联合机能实验测量所得数据进行分析, 对心血管系统功能做出评价。 3. 能够将联合机能实验应用在体育训练中的应用, 对运动员心血管系统做出评价。	2
3	<b>第三章 止血技术实验</b> (建议学时: 2/16) <b>【理论】</b> 1.1 了解体育活动中常见出血的急救知识	1. 了解常见出血的种类和原因 2. 掌握基本的止血技术和原理 3. 能够正确应用止血技术	1

序号	教学内容 (按章节顺序列出)	考核要求 (对应课程目标分列)	课程目标
	1.2 掌握止血的基本原理和方法 1.3 在不同情况下正确选择和应用止血技术 <b>【实验】</b> 止血实验 <b>【重点】</b> 能够正确判断动脉、静脉和毛细血管出血的区别和止血方法 <b>【难点】</b> 掌握止血的方法，应用于实践中 <b>【课程思政】</b> 培养学生认识自我、热爱生命、科学救治的意识	1. 通过实验学生能够准确定位全身主要表浅动脉的体表位置。 2. 熟练指压止血和止血带止血的操作技术。 3. 正确掌握及运用止血带止血。	2
		培养学生的观察、分析能力，并使学生关注自身健康，学以致用，促进健康中国梦。	3
4	<b>第四章 包扎技术实验</b> (建议学时: 2/16) <b>【理论】</b> 1.1 包扎实验目的和原理 1.2 实验器材的准备 1.3 包扎技巧和方法 1.4 包扎操作步骤和注意事项 <b>【实验】</b> 外出血的包扎实验 <b>【重点】</b> 掌握基本的包扎技巧和方法 <b>【难点】</b> 针对不同伤势采取正确的包扎策略 <b>【课程思政】</b> 培养学生认真负责的态度、无私奉献的勇敢精神	1. 了解包扎技术的基本概念 2. 掌握正确的包扎方法和技巧 3. 能够在体育教学和训练当中能够正确地将包扎技术与实践相结合	1
		1. 通过实验让学生熟练掌握绷带、三角巾包扎的技术。 2. 掌握环形、螺旋形、转折形、八字形在不同部位的包扎方法。 3. 掌握三角巾在临床包扎固定中的方法。	2
		掌握急救处理，培养学生生命至上的理念和细心、耐心的意志品质。	3
5	<b>第五章 胸外心脏按压口对口人工呼吸技术实验</b> (建议学时: 2/16) <b>【理论】</b> 1.1 胸外心脏按压概念及操作方法 1.2 口对口人工呼吸概念及操作方法	1. 掌握胸外心脏按压和口对口人工呼吸的基本理论知识 2. 能够准确操作胸外心脏按压口对口人工呼吸技术的实验	1
		1. 掌握真假死亡的判断标准。 2. 掌握心肺复苏成功的标准。	2

序号	教学内容 (按章节顺序列出)	考核要求 (对应课程目标分列)	课程目标
	<b>【实验】</b> 正确操作胸外心脏按压口对口人工呼吸 <b>【重点】</b> 了解并掌握胸外心脏按压和口对口人工呼吸的基本理论知识 <b>【难点】</b> 正确掌握实验方法，确保在紧急情况下能正确、有效地实施急救措施 <b>【课程思政】</b> 培养学生热爱生命，团结协作的意识	培养学生的共情能力，和共同解决问题的能力，使学生能够感同身受，珍爱生命。	3
6	<b>第六章 按摩手法</b> (建议学时：2/16) <b>【理论】</b> 1.1 按摩手法的定义与分类 1.2 按摩手法的作用 1.3 按摩手法 1.4 按摩手法在体育保健中的应用 <b>【重点】</b> 按摩手法的定义与分类 <b>【难点】</b> 按摩手法在体育保健中的应用	1. 掌握基本的按摩手法和技巧。 2. 能够针对不同部位进行有效按摩。 3. 掌握按摩在运动前、运动中、运动后的具体运用。	1
		1. 掌握按摩适应症和禁忌症。 2. 掌握按摩的柔和、稳定、持续、深透、有力的要求。 3. 掌握在保健中的常用按摩手法和常用穴位。	2
7	<b>第七章 上肢运动损伤检查</b> (建议学时：2/16) <b>【理论】</b> 1.1 肩、肘部运动损伤的常见类型 1.2 肩、肘部运动损伤发生原因和症状 1.3 肩、肘部运动损伤的检查方法 <b>【实验】</b> 1. 肩袖损伤的检查 2. 网球肘的检查 3. 腕关节的检查 <b>【重点】</b> 了解肩、肘部运动损伤的基本知	1. 了解肩、肘部运动损伤的基本知识，包括常见类型、发生原因和危害 2. 肩、肘部运动损伤的预防措施，提高自我保护意识	1
		1. 掌握肩袖损伤、肩关节脱位的检查方法。 2. 掌握网球肘和标枪肘的检查方法。 3. 掌握腕关节损伤的检查方法。	2

序号	教学内容 (按章节顺序列出)	考核要求 (对应课程目标分列)	课程目标
	识, 包括常见类型、发生原因和危害 <b>【难点】</b> 1. 掌握肩、肘部运动损伤的检查方法, 包括触诊、活动度评估等 2. 学会肩、肘部运动损伤的预防措施, 提高自我保护意识		
8	<b>第八章 下肢损伤检查</b> <b>(建议学时: 2/16)</b> <b>【理论】</b> 1.1 下肢常见损伤的概念和类型 1.2 下肢常见损伤的症状 1.3 下肢常见损伤的检查方法 1.4 下肢常见损伤的预防 <b>【实验】</b> 髋关节、膝关节、踝关节的检查 <b>【重点】</b> 1. 让学生了解下肢损伤的常见类型、原因及预防措施 2. 掌握下肢损伤的基本检查方法和步骤 <b>【难点】</b> 掌握处理下肢损伤时的有效措施和预防运动损伤的能力	1. 掌握下肢损伤的基本分类 2. 掌握下肢损伤的一般检查步骤和方法 3. 能够正确识别下肢损伤的常见体征和症状, 并且能够了解下肢损伤的处理原则和初步急救措施	1
		1. 掌握梨状肌综合症的检查方法。 2. 掌握膝关节髌骨劳损、内外侧副韧带损伤、半月板损伤、交叉韧带损伤的检查方法。 3. 掌握踝关节内外侧副韧带损伤的检查方法。	2

注 1: 考核要求要具体, 应使用布鲁姆教育目标六个层次所对应的常用动词(见附录)来具体给出学生应该能做什么。

注 2: (建议学时: M/N) 表示建议理论学时为 M, 实验学时为 N。

## 四、教学方法

- 1. 课堂讲授法：**教师通过口头语言系统连贯地向学生传授文化科学知识的方法。
- 2. 案例分析法：**通过一个具体教育情景的描述，引导学生对这些特殊情景进行讨论的一种教学方法。
- 3. 问题探究法：**教师在课堂中借助问题情境引发学生思维，让学生在问题驱动下进入专题性的深层研讨，在交互讨论中发展理性思维和批评意识的一种教学方法。
- 4. 操作演示法：**教师提供实际运用知识、技术或技能的现实场景给学生，让这些直观的感性材料在学生大脑中形成映像，进而通过加工和过滤，形成新知。例如，心肺复苏术 标准操作流程。
- 5. 分组讨论式教学法：**是将学习的主动权交给学生，由学生按照教师的指导自主互动学习的一种方法； 它主要分三个阶段：  
第一阶段是对相关知识的自主学习阶段；由教师在课前，提出一个为课程教学进度服务的开放式的课题，学生则围绕这个课题对所需的知识进行初步的认知性学习；  
第二阶段是小组讨论阶段；在这个阶段，主要是由各学习小组成员进行小组内部的讨论学习；  
第三阶段是课堂讨论阶段；这是唯一的一个需要教师直接参与的阶段，在这个阶段，学生在教师的指导下互动交流自己的学习体会，再由教师和学生一起讨论，从而得出最优的结果。

**五、课程考核**

序号	课程目标	评价依据及其折算分值			合计
		过程考核		实验操作	
		课堂表现	实验报告		
1	课程目标 1	2	6	10	18
2	课程目标 2	8	12	20	40
3	课程目标 3	10	12	20	42
合计		20	30	50	100

$$\text{课程目标达成度} = \frac{\sum \text{评价依据实际折算得分}}{\sum \text{评价依据折算分值}}$$

## 六、评价标准

课程目标	1.平时作业评价标准				
	90-100/优	80-89/良	70-79/中	60-69/合格	0-59/不合格
课程目标 1	针对体育保健学实验课程中所涉及到的新领域、方向和问题等,能够科学准确地运用所学知识进行思考和总结,面对体育教学和训练中的运动损伤能够科学准确地运用体育保健学实验的相关知识进行评估和诊断。	针对体育保健学实验课程中所涉及到的新领域、方向和问题等,能够较好地运用所学知识进行思考和总结,面对体育教学和训练中的运动损伤能够较好地运用体育保健学实验的相关知识进行评估和诊断。	针对体育保健学实验课程中所涉及到的新领域、方向和问题等,能够运用所学知识进行思考和总结,面对体育教学和训练中的运动损伤能够运用体育保健学实验的相关知识进行评估和诊断。	针对体育保健学实验课程中所涉及到的新领域、方向和问题等,能够简单运用所学知识进行思考和总结,面对体育教学和训练中的运动损伤能够简单运用体育保健学实验的相关知识进行评估和诊断。	针对体育保健学实验课程中所涉及到的新领域、方向和问题等,不能运用所学知识进行思考和总结,面对体育教学和训练中的运动损伤不能运用体育保健学实验的相关知识进行评估和诊断。
课程目标 2	能准确全面地掌握体育保健学实验理论知识和实验操作技能,能够科学地运用体育保健学实验的理论知识分析问题和解决问题,能够全面地掌握联合机能、止血技术、包扎技术、胸外心脏按压口对口人工呼吸技术、按摩手法和上下肢常见的运动损伤检查,	能正确地掌握体育保健学实验理论知识和实验操作技能,能够正确地运用体育保健学实验的理论知识分析问题和解决问题,能够正确地掌握联合机能、止血技术、包扎技术、胸外心脏按压口对口人工呼吸技术、按摩手法和上下肢常见的运动损伤检查,能够	能基本正确地掌握体育保健学实验理论知识和实验操作技能,能够基本正确地运用体育保健学实验的理论知识分析问题和解决问题,能够基本正确地掌握联合机能、止血技术、包扎技术、胸外心脏按压口对口人工呼吸技术、按摩手法和上下肢常见的运动	能不失重点地掌握体育保健学实验理论知识和实验操作技能,能够不失重点地运用体育保健学实验的理论知识分析问题和解决问题,能够不失重点地掌握联合机能、止血技术、包扎技术、胸外心脏按压口对口人工呼吸技术、按摩手法和上下肢常见的运动	不能掌握体育保健学实验理论知识和实验操作技能,不能运用体育保健学实验的理论知识分析问题和解决问题,不能掌握联合机能、止血技术、包扎技术、胸外心脏按压口对口人工呼吸技术、按摩手法和上下肢常见的运动损伤检查,不能在运动训练中预防和处理运动损伤。

	能够科学的在运动训练中预防和处理运动损伤。	正确在运动训练中预防和运动损伤。	损伤检查,能够在运动训练中预防和运动损伤。	损伤检查,基本能够在运动训练中预防和运动损伤。	
课程目标 3	能够完美地掌握体育保健学实验的相关知识,以及影响体育参与者身心健康各种外界环境因素,科学合理地安排体育教学和运动训练及竞赛,掌握常见运动损伤的发病规律,以及伤病后运动康复手段和方法。	能够优秀地掌握体育保健学实验的相关知识,以及影响体育参与者身心健康各种外界环境因素,合理地安排体育教学和运动训练及竞赛,正确掌握常见运动损伤的发病规律,以及伤病后运动康复手段和方法。	能够较好地掌握体育保健学实验的相关知识,以及影响体育参与者身心健康各种外界环境因素,较为合理地安排体育教学和运动训练及竞赛,较好地掌握常见运动损伤的发病规律,以及伤病后运动康复手段和方法。	基本能够掌握体育保健学实验的相关知识,以及影响体育参与者身心健康各种外界环境因素,基本能够安排体育教学和运动训练及竞赛,基本掌握常见运动损伤的发病规律,以及伤病后运动康复手段和方法。	不能掌握体育保健学实验的相关知识,以及影响体育参与者身心健康各种外界环境因素,不能安排体育教学和运动训练及竞赛,不能掌握常见运动损伤的发病规律,以及伤病后运动康复手段和方法。

课程目标	2.期末实验考试评价标准
课程目标 1	按学生实践操作进行评价。
课程目标 2	
课程目标 3	

## 七、教材及参考资料

### 1. 主讲教材：

[1]赵斌,张钧,刘晓莉主编,《体育保健学实验》(第三版),高等教育出版社。2022年11月。(2023年11月第2次印刷)

### 2. 参考书目

[1]姚鸿恩. 体育保健学(第四版). 高等教育出版社, 2006

[2]张钧, 张蕴琨. 《运动营养学》, 高等教育出版社, 2010年

[3]王安利主编. 《运动医学》, 人民体育出版社, 2007年9月第7版

[4]周军. 《保健推拿》, 人民体育出版社, 2016年5月第3版

[5]曲绵域等. 实用运动医学. 北京科学技术出版社, 1996.

### 3. 网络资源

[1]Chinese Journal of Sports Medicine 中国运动医学杂志.

[2]<https://www.jospt.org/> 加拿大物理治疗协会(CPA)

知乎观点：加拿大的物理治疗水平比中国领先了30年，这个网站里有很多前沿的文献可供查询，如果想研究一种新的治疗方法，不妨先来这搜搜这种方法是否存在。

[3]<https://www.jospt.org/> 《骨科与运动物理疗法杂志》(JOSPT)

JOSPT于1979年夏季首次由美国物理治疗协会(APTA)的骨科与运动医学分会(目前全世界在物理治疗界最具有权威的一个组织)出版。

## 八、学习建议

1. 内容和概念术语多，课堂上理解最重要，记忆靠课后。
2. 课前需预习，课后复习并完成每次布置的课后讨论题。
3. 教材必须看，但不能局限于教材。
4. 积极参与课堂讨论，主动思考，善于表达。
5. 多和老师交流，多给老师反馈。

## 九、修订说明

1. 更换了课程负责人。
2. 优化了教学大纲的整体设计。
3. 对上一版描述过于繁冗的教学内容和考核内容进行了精简。

## 十、附录

布鲁姆教育目标分类及常用行为动词表

记忆	理解	应用	分析	评价	创造
----	----	----	----	----	----

<b>Remember</b>	<b>Understand</b>	<b>Apply</b>	<b>Analyze</b>	<b>Evaluation</b>	<b>Create</b>
了解 认识 界定 复述 重复 描述	掌握 比较 推论 解释 论证 预测	应用 处理 实施 开展 推动 操作	分析 辨别 解构 重构 整合 选择	评价 检查 判断 批判 鉴赏 协调	开发 建立 制定 解决 设计 规划