

# 《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  | 专业限选                                                                                                                                                                                                                          | 学分/学时 | 1/16    |
| 适用专业  | 社会体育指导与管理专业                                                                                                                                                                                                                   | 授课语言  | 中文      |
| 开课单位  | 体育学院                                                                                                                                                                                                                          | 开课学期  | 第 3 学期  |
| 选用教材  | 赵斌等，《体育保健学实验》，高等教育出版社，2022 年 11 月第三版                                                                                                                                                                                          |       |         |
| 考核评价  | 课堂表现 (30%)+实验报告（20%）+实验操作评价（50%）                                                                                                                                                                                              |       |         |
| 先修课程  | 运动解剖学                                                                                                                                                                                                                         |       |         |
| 后续课程  | 运动生理学                                                                                                                                                                                                                         |       |         |
| 课程负责人 | 王炜                                                                                                                                                                                                                            | 大纲执笔人 | 王炜      |
| 课程团队  | 王炜，李成                                                                                                                                                                                                                         |       |         |
| 课程简介  | <p>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 | 李成                                                                                                                                                                                                                            | 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 |
|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>【3 专业素养】：</b><br>系统掌握社会体育的基本知识、基本技能和基本方法，具备较强的社会体育专业知识和较高的综合素质。 | <b>3-2 体育理论知识：</b><br>全面系统掌握体育学基础理论知识和各分支学科的知识；掌握体育经济，体育科研，体育测量与评价等体育工具基础知识，体育学科前沿知识，了解体育的发展现状与趋势，并能用所有知识来分析解决实践问题。 | <b>课程目标 1：</b> 掌握运动人体科学、学校卫生学、体育保健学和有关临床医学等基本知识，掌握常见运动性伤病的发病规律，以及伤病后运动康复和预防；能够科学安排社会体育指导工作提供医务监督和科学指导。 | M  |
| <b>【4 职业能力素养】：</b><br>体育技能精湛；具备健身指导、竞赛组织、体育产业经营与管理的能力。             | <b>4-7 体育康复指导：</b><br>根据常见病发生的实际情况，制定行之有效的体育康复计划并给予实施。                                                              | <b>课程目标 2：</b> 掌握相应现代化信息技术和体育产业专业知识，科学合理地将身心健康知识、运动康复技能与社会体育指导工作相结合，激发大学生的使命担当，促进国民体质健康的责任意识。          | M  |

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<br>(按章节顺序列出)                                                                                                                                                                                                                             | 考核要求<br>(对应课程目标分列)                                                                                   | 课程目标 |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 1  | 第一章 人体形态测量<br>(建议学时: 2)<br><b>【理论】</b><br>1.1 人体形态测量的基本概念<br>1.2 常用的人体形态测量工具及其使用方法<br>1.3 人体各部位测量方法及其注意事项<br>1.4 人体形态测量的数据分析与应用<br><b>【重点】</b><br>1. 掌握人体形态测量的基本概念、原理和方法<br>2. 学会使用人体形态测量工具进行准确测量<br><b>【难点】</b><br>掌握人体形态测量在健康评估、体育训练等领域的应用。 | 1. 掌握人体各部位测量方法及其注意事项;<br>2. 熟练掌握胸围、腿型、足型、上肢长、下肢长的具体测量方法。<br>3. 对测量结果进行分析评价。                          | 1    |
|    |                                                                                                                                                                                                                                               | 1. 通过体态评估与测量的学习与实验, 应用到生活中, 帮助和指导姿势不良学生进行纠正训练;<br>2. 可进行相应调查与科研活动, 发现体态及姿势不良问题的成因及根源, 更好对广大学生进行健康教育。 | 2    |
| 2  | 第二章 联合机能实验<br>(建议学时: 2)<br><b>【理论】</b><br>心血管功能测试<br><b>【重点】</b><br>心肺功能测试的方法和数据分析。<br><b>【难点】</b><br>掌握联合技能测试方法运用在体育教学和之中。                                                                                                                   | 1. 了解体育保健学联合机能实验的概念和方法<br>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。                                      | 1    |
|    |                                                                                                                                                                                                                                               | 1. 掌握联合机能实验, 男生和女生的具体测量方法。<br>2. 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    |

| 序号 | 教学内容<br>(按章节顺序列出)                                                                                                                                                                           | 考核要求<br>(对应课程目标分列)                                                         | 课程目标 |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------|
| 3  | 第三章 止血技术实验<br>(建议学时: 2)<br><b>【理论】</b><br>1.1 了解体育活动中常见出血的急救知识<br>1.2 掌握止血的基本原理和方法<br>1.3 在不同情况下正确选择和应用止血技术<br><b>【重点】</b><br>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<br><b>【难点】</b><br>掌握止血的方法, 应用于实践中。 | 1. 了解常见出血的种类和原因<br>2. 掌握基本的止血技术和原理<br>3. 能够正确应用止血技术                        | 1    |
|    |                                                                                                                                                                                             | 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。<br>2. 熟练指压止血和止血带止血的操作技术。<br>3. 正确掌握及运用止血带止血。 | 2    |
| 4  | 第四章 包扎技术实验<br>(建议学时: 2)<br><b>【理论】</b><br>1.1 包扎实验目的和原理<br>1.2 实验器材的准备<br>1.3 包扎技巧和方法<br>1.4 包扎操作步骤和注意事项<br><b>【重点】</b><br>掌握基本的包扎技巧和方法<br><b>【难点】</b><br>针对不同伤势采取正确的包扎策略                   | 1. 了解包扎技术的基本概念<br>2. 掌握正确的包扎方法和技巧<br>3. 掌握环形、螺旋形、转折形、八字形在不同部位的包扎方法。        | 1    |
|    |                                                                                                                                                                                             | 1. 通过实验让学生熟练掌握绷带、三角巾包扎的技术。<br>2. 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              | 2    |

| 序号 | 教学内容<br>(按章节顺序列出)                                                                                                                                                                           | 考核要求<br>(对应课程目标分列)                                                      | 课程目标 |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------|
| 5  | 第五章 胸外心脏按压口对口人工呼吸技术实验<br>(建议学时: 2)<br><b>【理论】</b><br>1.1 胸外心脏按压概念及操作方法<br>1.2 口对口人工呼吸概念及操作方法<br><b>【重点】</b><br>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<br><b>【难点】</b><br>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 | 1.掌握胸外心脏按压和口对口人工呼吸的基本理论知识<br>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。<br>2. 掌握心肺复苏成功的标准。                                      | 2    |
| 6  | 第六章 按摩手法<br>(建议学时: 2)<br><b>【理论】</b><br>1.1 按摩手法的定义与分类<br>1.2 按摩手法的作用<br>1.3 按摩手法<br>1.4 按摩手法在体育保健中的应用<br><b>【重点】</b><br>按摩手法的定义与分类<br><b>【难点】</b><br>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。<br>2. 能够针对不同部位进行有效按摩。<br>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。<br>2. 掌握按摩的柔和、稳定、持续、深透、有力的要求。<br>3. 掌握在保健中的常用按摩手法和常用穴位。 | 2    |

| 序号 | 教学内容<br>(按章节顺序列出)                                                                                                                                                                                                                               | 考核要求<br>(对应课程目标分列)                                                                            | 课程目标 |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 7  | 第七章 上肢运动损伤检查<br>(建议学时: 2)<br><b>【理论】</b><br>1.1 肩、肘部运动损伤的常见类型<br>1.2 肩、肘部运动损伤发生原因和症状<br>1.3 肩、肘部运动损伤的检查方法<br><b>【重点】</b><br>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<br><b>【难点】</b><br>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;<br>2. 学会肩、肘部运动损伤的预防措施, 提高自我保护意识。 | 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<br>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。<br>2. 掌握网球肘和标枪肘的检查方法。<br>3. 掌握腕关节损伤的检查方法。                               | 2    |
| 8  | 第八章 下肢损伤检查<br>(建议学时: 2)<br><b>【理论】</b><br>1.1 下肢常见损伤概念和类型<br>1.2 下肢常见损伤的症状<br>1.3 下肢常见损伤的检查方法<br>1.4 下肢常见损伤的预防<br><b>【重点】</b><br>1. 让学生了解下肢损伤的常见类型、原因及预防措施;<br>2. 掌握下肢损伤的基本检查方法和步骤。<br><b>【难点】</b><br>掌握下肢髋关节、膝关节、踝关节的检查方法和步骤。                  | 1. 掌握下肢损伤的基本分类<br>2. 掌握下肢损伤的一般检查步骤和方法<br>3. 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。             | 1    |
|    |                                                                                                                                                                                                                                                 | 1. 掌握梨状肌综合征的检查方法。<br>2. 掌握踝关节内外侧副韧带损伤的检查方法。<br>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。 | 2    |

#### 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       |      | 实验操作评价 |     |
|    |        | 课堂表现       | 实验报告 |        |     |
| 1  | 课程目标 1 | 15         | 10   | 25     | 50  |
| 2  | 课程目标 2 | 15         | 10   | 25     | 50  |
| 合计 |        | 30         | 20   | 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 | 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 and 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，能够科学的在运动训练中预防和处理运动损伤。 | 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 and 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，能够正确在运动训练中预防和处理运动损伤。 | 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 and 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损伤检查，能够在运动训练中预防和处理运动损伤。 | 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 and 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损伤检查，基本能够在运动训练中预防和处理运动损伤。 | 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。 |
| 课程目标 2 | 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                                                                              | 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                                                                            | 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                                                                                | 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                                                                                  | 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                                                              |

|  |                                   |                                 |                          |                              |                          |
|--|-----------------------------------|---------------------------------|--------------------------|------------------------------|--------------------------|
|  | 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。 | 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。 | 能够运用体育保健学实验的相关知识进行评估和诊断。 | 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。 | 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. 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 |               |

## 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已经存在。

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