



# 揭阳职业技术学院

## 艺术与体育系 教学日历

2025-2026 学年第一学期

授课计划时数：	36	学时
授 课 周 数：	18	
每周教学时数：	2	学时

专业 体育教育 班别 体育 241、242、3+241

任课教师 程新年

课程名称 体育保健学

教材名称 《体育保健学》

系主任（签名） 巫会朋

二〇二五年 九月一日 填

揭阳职业技术学院教务处编制

周次	日期	时数	教学方式	教学内容	备注
1	9月8日至 9月12日	2	讲授	绪论 一、《体育保健学》的学科概念 二、《体育保健学》的研究任务 三、《体育保健学》的研究内容 四、《体育保健学》的发展简史 五、学习《体育保健学》的学习方法和要求	
2	9月15日至 9月19日	2	讲授	第一章 第一节 现代健康 第二节 现代体育的健康观	
3	9月22日至 9月26日	2	讲授	第二章 运动与环境 第一节 环境污染对人体健康的危害 第二节 环境卫生的防护 第三节 环境对人体运动能力的影响 第四节 运动建筑设备卫生	
4	9月29日至 10月3日	2	讲授	第三章 运动与营养 第一节 基础营养	
5	10月6日至 10月10日	2	讲授	第三章 运动与营养 第一节 第二节 健康膳食指导 第二节 营养、健身运动与慢性病 第三节 运动员营养	
6	10月13日至 10月17日	2	讲授	第五章不同人群的体育卫生 第一节 儿童少年体育卫生	
7	10月20日至 10月24日	2	讲授	第五章不同人群的体育卫生 第二节 女子体育卫生 第三节 中老年体育卫生	

周次	日期	时数	教学方式	教学内容	备注
8	10月27日至 10月31日	2	讲授	第六章 体育教育的医务监督 第一节 医务监督 第二节 体格检查	
9	11月3日至 11月7日	2	讲授	第六章 体育教育的医务监督 第三节、体育教育的医务监督	
10	11月10日至 11月14日	4	讲授 实训	第七章运动性疲劳 第一节 运动性疲劳概述 第二节 判断运动性疲劳的简易方法 第三节 消除运动性疲劳的方法	
11	11月17日至 11月21日	2	讲授	第十章 运动性疾病（一） 第一节 过度训练 第二节 过度紧张	
12	11月24日至 11月28日	2	讲授	第十章 运动性疾病（二） 第三节 运动晕厥 第四节 运动性贫血 第五节 运动中腹痛	
13	12月1日至 12月5日	4	讲授	第十章 运动性疾病（三） 第六节 运动性血尿 第七节 运动性中暑 第九节 冻伤 第十节 运动性脱水	

周次	日期	时数	教学方式	教学内容	备注
14	12月8日至 12月12日	2	讲授	第十一章 运动损伤概述 第一节 运动损伤的概述与分类 第二节 运动损伤的直接原因 第三节 损伤的发病规律和潜在原因 第四节 运动损伤的预防	
15	12月15日至 12月19日	2	讲授	第十二章 运动损伤的病理和处理 第一节 开放性软组织损伤的处理 第二节 闭合性软组织损伤的病理与处理	
16	12月22日至 12月26日	2	讲授	第十三章 运动损伤的急救 第一节 急救的概述 第二节 出血的急救 第三节 急救包扎的方法 第四节 骨折的急救 第五节 关节脱位的急救 第六节 心脏复苏 第七节 搬运伤员的方法 第八节 抗休克	
17	12月29日至 1月2日	2	讲授	第十五章 常见运动损伤 第一节 软组织挫伤 第二节 肌肉拉伤 第三节 关节韧带损伤 第四节 滑囊炎、腱鞘炎、骨膜炎、骨骺损伤	
18	1月5日至 1月9日	2	讲授	第十六章 人体各部位运动损伤 第一节 肩部运动损伤 第二节 肘部运动损伤 第三节 腕部运动损伤 第四节 膝部运动损伤 第五节 踝及足部运动损伤 第十七章 按摩 第一节 概述 第二节 常用手法 第三节 按摩的应用	

说明：此表一式四份，由任课教师填写，于开学前一周内交系办公室，由系主任审核。一份由教师保存；一份由教师所在系办公室和学生所在系办公室作为“教师业务档案”保存；一份送教务处备案。