

揭阳职业技术学院

艺术与体育系

课 程 标 准

2025 -- 2026 学年度第一学期

课程名称_____ 体育保健学 _____

班 级_____ 体育教育241、242、3+241 _____

教 研 室_____ 体育教研室 _____

授课教师_____ 程新年 _____

目录

一、课程性质及任务.....	3
二、课程三维培养目标及要求.....	4
三、课程内容和学时分配.....	4
四、理论教学部分（各章节）.....	6
五、教学评价.....	17
六、建议使用教材及主要参考书.....	17

《体育保健学》理论课程标准

课内学时数：36

适用的专业范围及层次： 体育教育

学分：2

考核方式：考试

编制人：程新年

一、课程性质及任务

体育保健学是体育教育专业的主要专业课。是体育与医学相结合,主要研究人体在体育活动中的医疗保健规律和措施的一门应用性学科。《体育保健学》其主要任务是研究体育运动参加者的身体发育、健康状况与机能水平,为体育教学、训练和比赛及全民健身提供科学依据;研究体育教学、运动训练和比赛的组织和方法是否符合运动参加者的身体特点,进行医学指导和服务;研究影响体育运动参加者健康和机能的各因素,并制定相应的卫生措施;研究和了解各种营养素的种类、功用及来源,了解不同项目的运动员营养状况的特殊要求,正确指导运动员饮食,以确保运动员的健康,促进运动成绩的提高;研究运动性伤病的发生规律、防治方法和康复措施。

在体育运动实际中运用医学的知识和技能,对体育运动参加者进行医学监督和指导,从而达到防治运动伤病,增强体质,保障健康和提高运动成绩的目的。是为竞技体育及全民健身运动服务的一种职业化和科学化的领域。通过本门课程的教学使学生初步掌握体育保健学的基础理论、基本知识和基本技能,从而达到防治运动伤病,增强体质,保障健康和提高运动成绩的目的。

二、课程三维培养目标及要求

本课程采用课堂教学与实验教学相结合的方法。通过学习本课程，应具备以下能力：

(1) 知识目标：使学生全面掌握体育保健学的基本理论、基本知识和基本技能，了解体育与健康的密切关系，掌握体育锻炼对人体各系统的影响及其作用机制，熟悉常见运动损伤的预防、处理及康复方法，以及特殊人群的体育保健措施；

(2) 能力目标：培养学生运用体育保健学知识解决实际问题的能力，如制定科学合理的运动处方、指导不同人群进行体育锻炼、处理常见运动损伤等。提高学生的实践操作能力，如运动技能测试、运动损伤的急救处理、体育康复训练的实施等；

(3) 素养目标：引导学生树立正确的健康观念，认识到体育锻炼在促进健康、预防疾病方面的重要性；培养学生的体育兴趣和终身体育意识，鼓励其积极参与体育锻炼，养成良好的运动习惯；增强学生的社会责任感和使命感，使其认识到体育保健工作对于提高全民健康水平、推动体育事业发展的重要作用。

三、课程内容和学时分配

根据教学计划规定的学时数，理论课 36学时，实践课 6 学时，具体学时分配如下表， 供参考。

课程内容和学时分配表

项目分类	章次	教学内容	理论	实践	合计
基 本 理 论 、 知 识		绪言	1		1
	第一章	现代健康观及影响健康的因素	1		1
	第二章	体育卫生与运动环境卫生	1		1
	第三章	运动与营养	3		3
	第四章	儿童少年、女子、中老年人体育卫生	2		2
	第五章	医务监督概述	1		1
	第六章	体育教学的医务监督	1		1
	第七章	运动训练和比赛期的医务监督	2		2
	第八章	运动性疲劳的消除	1		1
	第九章	运动性病征	4		4
第十章	运动损伤概述	1		1	

	第十一章	运动损伤的急救		2	2
	第十二章	运动损伤的处理	2		2
	第十三章	运动损伤的治疗与康复		2	2
	第十四章	常见运动损伤	4		4
	第十五章	人体各部位运动损伤	4		4
	第十六章	按摩		2	2
	第十七章	医疗体育概述	1		1
	第十八章	常见损伤和疾病的医疗体育	1		1
合计			30	6	36
课程改革建议增加实训课内容					
基本技能	一	人体一日需热量测定	实验	2	2
	二	杜列诺夫联合机能试验	实验	2	2
	三	体育课生理负担量计算与评定	实验	2	2
	四	运动损伤的急救	实习	2	2
	五	心肺复苏术	实习	2	2
	六	常见运动损伤的处理治疗	实习	4	4
	七	运动损伤检查方法	实习	2	2
	八	按摩基本手法	实习	4	4
	九	运动和保健按摩	实习	2	2
合计				22	22

四、教学内容纲要

第一部分：讲授部分

绪言

[目的要求]

熟悉并掌握体育保健学的概念、研究任务、研究内容、发展简史与学习体育保健学的方法和要求。

[讲授内容]

- 一、体育保健学的概念、任务和内容。
- 二、体育保健学的发展简史。
- 三、学习体育保健学的方法和要求。

第一章 现代健康观及影响健康的因素

[目的要求]

熟悉并掌握健康的概念、健康的标准、健康的评价及影响健康的诸因素。

[讲授内容]

第一节 现代健康观

- 一、健康的概念
- 二、健康的标准
- 三、健康的评价

第二节 影响健康的因素

- 一、影响健康的因素
- 二、健康促进的概念与内容

第二章 体育卫生与运动环境卫生

[目的要求]

了解并掌握体育锻炼的卫生原则；环境对人体健康和运动能力的影响及运动建筑设备卫生的基本理论知识。

[讲授内容]

第一节 体育锻炼

- 一、循序渐进原则
- 二、系统性原则
- 三、全面性原则
- 四、个别对待原则

第二节 环境对人体及运动能力的影响

- 一、冷环境
- 二、热环境
- 三、高原环境

第三节 运动建筑设备卫生

- 一、运动建筑设备的一般卫生要求
- 二、室内运动建筑设备的卫生要求

三、室外运动场地的设备卫生要求

第三章 运动与营养

[目的要求]

熟悉人体所需六类营养素的营养功用和供给量；影响人体热能消耗的因素和测定方法；运动员的合理营养；比赛期间的营养和各类运动项目的营养特点。

第一节 营养素

- 一、蛋白质与运动
- 二、脂肪与运动
- 三、糖与运动
- 四、维生素与运动
- 五、无机盐与运动
- 六、水与运动

第二节 热能

- 一、概念
- 二、影响人体热能消耗量的因素
- 三、热能供给量的标准
- 四、人体需热量的测定

第三节 运动员的合理营养

- 一、热量平衡
- 二、热源营养素比例适当
- 三、充足的维生素
- 四、充足的无机盐和微量元素
- 五、对食物的其他要求
- 六、合理的膳食制度

第四节 比赛期的营养

- 一、比赛期前营养
- 二、赛中营养
- 三、赛后营养

第五节 各类运动项目的营养特点

- 一、速度性运动项目的营养特点
- 二、耐力性运动项目的营养特点
- 三、力量性运动项目的营养特点
- 四、灵巧性运动项目的营养特点
- 五、其他运动项目的营养特点

第四章 儿童少年、女子及中老年人的体育卫生

[目的要求]

了解儿童少年、女子、中老年人的身心生长、发育、成熟和衰老变化规律，掌握儿童少年、女子、中老年人的一般与特殊的体育卫生要求。

第一节 儿童少年的体育卫生

- 一、儿童少年的体育锻炼特点
- 二、儿童少年的体育卫生要求

第二节 女子的体育卫生

- 一、女子体育卫生的意义
- 二、女子发育的一般特点
- 三、女子运动能力的特点
- 四、女子的一般体育卫生要求
- 五、女子月经期的体育卫生
- 六、运动与妊娠、分娩
- 七、更年期的体育运动

第三节 中老年人的体育卫生

- 一、中年人各器官、系统的解剖生理特点
- 二、体育锻炼对中年防病健身的意义
- 三、中年人的体育卫生要求

第四节 老年人的体育卫生

- 一、老年人各器官、系统的解剖生理特点
- 二、体育锻炼对老年人防病抗老的意义
- 三、老年人的体育卫生要求

第五章 医务监督概述

[目的要求]

掌握医务监督的目的、意义和体格检查的形式、内容及体格检查过程中常见几种异常现象的医学分析。

[讲授内容]

第一节 医务监督的目的和意义

- 一、医务监督的目的
- 二、医务监督的意义

第二节 体格检查

- 一、体格检查的内容
- 二、体格检查的形式
- 三、检查中几个问题的医学分析

第六章 体育教育的医务监督

[目的要求]

熟悉和掌握体育课、早锻炼、课间操和下午课外体育活动医务监督的内容和要求。

[讲授内容]

第一节 体育课的医务监督

- 一、体育课的健康分组
- 二、体育课的医学观察
- 三、体育课生理负担量的评定

第二节 早锻炼和课间操、课外活动的医务监督

- 一、早锻炼（早操）医务监督
- 二、课间操医务监督
- 三、课外活动医务监督

第七章运动训练和比赛期的医务监督

[目的要求]

熟悉和掌握自我监督的内容和意义、运动训练医务监督的常用指标及其意义、中小學生田径运动会和某些单项比赛医务监督的内容和方法。

[讲授内容]

第一节自我监督

- 一、主观感觉
- 二、客观检查

第二节 运动训练医务监督的常用指标

- 一、脉搏
- 二、血压
- 三、心功指数
- 四、血红蛋白
- 五、尿蛋白
- 六、心电图
- 七、最大吸氧量
- 八、肺活量和最大肺通气

第三节 比赛期的医务监督

- 一、小学生田径运动会的医务监督
- 二、某些单项比赛或训练的医务监督

第八章 运动性疲劳的消除

[目的要求]

熟悉并掌握运动性疲劳的分类、机理、判断和消除方法。

[讲授内容]

第一节 运动性疲劳概述

- 一、概念
- 二、分类
- 三、运动性疲劳的机理

第二节 判断疲劳的简易方法

- 一、主观感觉
- 二、客观指标

第三节 消除运动性疲劳的方法

- 一、改善代谢法
- 二、调节神经系统法
- 三、补充法

第九章 比赛期的特殊医学问题

[目的要求]

了解有关兴奋剂、控制体重、人工月经期和时差适应等比赛期的特殊医学问题。

[讲授内容]

第一节 兴奋剂问题

- 一、兴奋剂药物
- 二、禁用兴奋剂的手段及检查措施
- 三、服用兴奋剂的危害

第二节 控制体重

- 一、体重措施
- 二、快速减体重对机体的影响
- 三、减轻或控制体重的注意事项

第三节 人工月经周期与时差适应

- 一、人工月经周期
- 二、时差反应
- 三、时差的适应

第十章 运动性病症

[目的要求]

了解并熟悉八种运动性病症的原因与发病机理、症状、诊断、处理及预防措施。

[讲授内容]

第一节 过度训练

- 一、原因
- 二、发病机理
- 三、症状与体征
- 四、处理
- 五、预防

第二节 过度紧张

- 一、原因
- 二、类型
- 三、处理
- 四、预防

第三节 运动与晕厥

- 一、原因与发病原理
- 二、症状与体征
- 三、处理
- 四、预防

第四节 运动性腹痛

- 一、原因和发病机理

- 二、症状和特点
- 三、处理
- 四、预防

第五节 运动性贫血

- 一、原因和发病机理
- 二、症状与体征
- 三、诊断和鉴别诊断
- 四、处理
- 五、预防

第六节 运动性血尿

- 一、原因与发病机理
- 二、症状和特点
- 三、诊断和鉴别诊断
- 四、处理
- 五、预防

第七节 中暑

- 一、热射病
- 二、日射病
- 三、热痉挛

第八节 冻伤

- 一、原因与发病机理
- 二、症状与分类
- 三、处理
- 四、预防

第十一章 运动损伤概述

[目的要求]

熟悉并掌握运动损伤的概念与分类；运动损伤的发病规律（含运动损伤的潜在原因与致伤条件）；运动损伤的直接原因；运动损伤的预防及运动损伤的调查、统计方法等知识与技能。

[讲授内容]

第一节 运动损伤的概念与分类

- 一、运动损伤的概念
- 二、运动损伤的分类

第二节 运动损伤的发病规律

- 一、运动损伤的发病规律
- 二、运动损伤的潜在原因与致伤条件

第三节 运动损伤的直接原因

- 一、思想因素
- 二、运动训练水平不够
- 三、运动量安排不合理

- 四、违反体育卫生原则
- 五、体育教学、运动训练、比赛组织安排不当
- 六、场地设备、气象条件不良

第四节 运动损伤的预防

- 一、预防运动损伤的意义
- 二、运动损伤的预防原则
- 三、运动损伤的调查统计方法

第十二章 运动损伤的急救

[目的要求]

熟悉并掌握运动损伤的急救包扎、止血和骨折、关节脱位的临时固定、搬运伤员、人工呼吸与胸外心脏挤压等急救方法，以及抗休克的急救措施。

[讲授内容]

第一节 出血的急救

- 一、出血的分类
- 二、止血的方法

第二节 急救包扎的方法

- 一、绷带包扎法
- 二、三角巾包扎法

第三节 骨折的急救

- 一、骨折的原因
- 二、骨折的症状与体征
- 三、骨折的急救原则
- 四、骨折急救的注意事项
- 五、骨折急救固定法

第四节 关节脱位的急救

- 一、关节脱位的分类
- 二、关节脱位的原因
- 三、关节脱位的症状与体征
- 四、关节脱位的急救

第五节 心肺复苏

- 一、人工呼吸
- 二、胸外心脏挤压

第六节 搬运伤员的方法

- 一、徒手搬运法
- 二、器械和车辆搬运法

第七节 抗休克

- 一、原因和机理
- 二、症状及体征
- 三、急救

第十三章 运动损伤的处理

[目的要求]

掌握开放性软组织损伤的一般处理方法；熟悉并掌握闭合性软组织损伤的病理过程、处理原则与方法。

[讲授内容]

第一节 开放性软组织损伤的处理

- 一、擦伤
- 二、撕裂伤
- 三、刺伤和切伤

第二节 闭合性软组织损伤的处理

- 一、常见闭合性软组织损伤
- 二、闭合性软组织损伤病理过程
- 三、软组织损伤的处理原则与方法

第十四章 运动损伤的治疗与康复

[目的要求]

通过讲授，了解运动损伤的中草药、物理、牵引等常用治疗方法。通过讲授与实践初步掌握针灸、拔罐、固定等方法与常规伤后训练的方法。

[讲授内容]

第一节 中草药疗法

- 一、中草药治疗损伤的基本法则
- 二、伤科常用的中草药
- 三、中草药治疗运动损伤的具体应用
- 四、治疗运动损伤的常用方剂

第二节 针灸疗法

- 一、方法
- 二、取穴原则
- 三、针灸治疗运动损伤举例

第三节 拔罐疗法

- 一、拔罐的作用
- 二、拔罐的方法
- 三、适应症和禁忌症
- 四、注意事项

第四节 按摩疗法

- 一、按摩治疗的作用原理
- 二、按摩治疗的基本手法

第五节 物理疗法

- 一、冷冻疗法
- 二、温热疗法
- 三、直流电药物离子导入疗法

第六节 固定疗法

- 一、布类固定
- 二、粘胶固定
- 三、小夹板固定
- 四、石膏固定
- 五、支架固定
- 六、手术内固定

第七节 牵引疗法

- 一、牵引的作用
- 二、牵引的种类

第八节 伤后的康复锻炼

- 一、康复锻炼的目的和任务
- 二、实施康复锻炼应采取的措施
- 三、急性损伤的康复锻炼
- 四、慢性损伤的康复锻炼
- 五、恢复训练时机的判定

第十五章 常见运动损伤

[目的要求]

初步掌握开放性软组织损伤、闭合性软组织损伤、疲劳性骨膜炎、骨骺损伤的损伤机制、症状、诊断、处理和预防。

[讲授内容]

第一节 开放性软组织损伤

- 一、擦伤
- 二、撕裂伤、切伤、刺伤

第二节 闭合性软组织损伤

- 一、挫伤
- 二、肌肉拉伤
- 三、关节韧带扭伤
- 四、滑囊炎
- 五、腱鞘炎
- 六、疲劳性骨膜炎
- 七、骨骺损伤

第十六章 人体各部位运动损伤

[目的要求]

了解并熟悉人体各部位常见运动损伤的受伤原因、损伤机制、症状、体征、处理及预防。

[讲授内容]

第一节 肩部损伤

- 一、肩部解剖概要

- 二、肩部运动损伤的检查手法
- 三、肩袖损伤
- 四、肱二头肌长头肌腱鞘炎

第二节 肘部损伤

- 一、肘部解剖概要
- 二、肘部运动损伤的检查手法
- 三、肘关节内侧软组织损伤
- 四、肱骨外上髁炎

第三节 腕及手部损伤

- 一、腕及手部解剖概要
- 二、腕和手部运动损伤的检查手法
- 三、腕舟骨骨折
- 四、掌指（指间）关节扭伤

第四节 膝部损伤

- 一、膝部解剖概要
- 二、膝部运动损伤的检查手法
- 三、膝内侧副韧带损伤
- 四、膝关节半月板损伤
- 五、髌骨劳损

第五节 踝及足部损伤

- 一、踝部解剖概要
- 二、踝及足部运动损伤的检查手法
- 三、踝关节侧副韧带损伤
- 四、跟腱腱围炎

第六节 头及躯干部损伤

- 一、头及躯干部解剖概要
- 二、头及躯干运动损伤的检查手法
- 三、脑震荡
- 四、急性腰扭伤
- 五、慢性腰肌劳损

第十七章 按摩

[目的要求]

熟悉并初步掌握按摩对人体的生理作用，常用的按摩方法，按摩的应用和一些常用的人体穴位，了解足部反射区按摩保健法。

[讲授内容]

第一节 概述

- 一、按摩简介
- 二、按摩分类
- 三、按摩机理

- 四、按摩的要求
- 五、按摩注意事项

第二节 常用按摩手法

- 一、摩擦类手法
- 二、按压类手法
- 三、揉搓类手法
- 四、捏拿类手法
- 五、叩击类手法
- 六、动摇关节类手法

第三节 按摩的应用

- 一、运动按摩
- 二、保健按摩
- 三、治疗按摩

第十八章 医疗体育概述

[目的要求]

了解并熟悉医疗体育的基本概念、特点、生理作用、医疗体育的主要分类方法及其主要作用。初步掌握运动处方的概念和运动处方的主要内容，制定运动处方的程序和要求。

[讲授内容]

第一节 医疗体育的概念和特点

- 一、医疗体育的概念
- 二、医疗体育的特点

第二节 现代医疗体育的应用

- 一、医疗体育的生理作用
- 二、医疗体育的种类
- 三、医疗体育的适应症与禁忌症

第三节 中国传统的医疗体育手段

- 一、太极拳
- 二、八段锦
- 三、五禽戏

第四节 运动处方概述

- 一、运动处方的概念和内容
- 二、运动处方的制定程序

第十九章 常见损伤和疾病的医疗体育

[目的要求]

重点掌握运动系统损伤的体疗康复原则，掌握常见运动损伤康复训练方案的制定方法；了解冠心病、高血压病、肥胖病、糖尿病等常见慢性病的医疗体育方法。

[讲授内容]

第一节 运动系统伤病的医疗体育

- 一、运动系统损伤医疗体育的意义和原则

二、软组织损伤的医疗体育

三、骨折的康复训练

第二节 常见慢性病的医疗体育

一、冠心病的医疗体育

二、高血压病的医疗体育

三、肥胖症的医疗体育

四、糖尿病的医疗体育

五、考核方法与要求

考核是督促与检查学生巩固所学的知识和技能，检查教学效果的主要手段。

（一）考核形式

期末理论考试（闭卷笔试）、单元测验与平时成绩结合。

（二）成绩计算

期末理论考试占总成绩的50%；单元测验占总成绩的30%（包括两次理论考试，一次实验考核，各占10%）；平时成绩占总成绩的20%，平时成绩包括实验报告10%，平时作业、课堂提问、讨论、考勤10%。

六、教材与主要参考教材

（一）教学用书

1、王安利主编《运动医学》，普通高等教育“十一五”国家级规划教材，体育学院校通用教材，人民体育出版社2007年

2、姚洪恩主编，《体育保健学》，高等教育出版社出版，2001

（二）参考教材

曲绵域主编，《实用运动医学》，北京科学技术出版社，2003年

2、陈吉棣主编，《运动营养学》，北京医科大学出版社，2001年

3、孙小敏等主编，《运动减肥营养》，四川大学出版社，2005年