

2004 级教案

体 育 保 健 学



阜阳师范学院体育系

刘 勇

2005—2006 年度第一学期

一、 教学目的

实用体育保健学是医学和体育相结合的一门综合性应用学科。通过教学，使学生能较系统地运用体育保健知识和技能，对体育运动参加者进行医学监督和指导，从而达到预防和处理运动伤病、更科学有效地增进健康的目的。

二、 教学要求

学完本大纲所规定的内容后，应达到下列要求：

- 1、能较系统地理解和掌握运动保健学的基本理论和基本内容；
- 2、较熟练掌握运动按摩的基本手法；
- 3、掌握运动性伤病的发生规律、预防方法以及合理地进行急救处理。

授课周数：18 周

授课时数：54 学时×2

授课次数：18 次

授课年级：体育系 2003 级

授课班级：本科 1~6 班

授课时间：2006 年 2 月~6 月

体育保健学教案

第 2 周

第 1 次课

教学主题： 绪言、第一章体育卫生与运动环境卫生 教学目标：通过绪言和第一章的教学，使学生了解体育保健学的目的、内容和任务；掌握体育保健学的概念，明确体育保健学在体育教学与训练中的重要作用，提高学生学习本课程的积极性。 学习重点：理解体育保健学是在体育与医疗保健相结合中发展起来的一门综合、交叉学科。 学习要求：精神饱满、认真听讲、认真笔记、积极参与讨论			
序号	主 要 内 容	教学方式	时间
1	点名、提出本学科学习要求	讲授	5
2	绪言 一、学习目的 二、主要任务 三、主要内容 （一）体育卫生 （二）医务监督 （三）运动损伤 （四）运动按摩 （五）医疗体育 四、学习方法	讲授 讨论	30
3	第一章：体育卫生与运动环境卫生 第一节 体育锻炼卫生 一、循序渐进 二、系统性 三、全面性	讲授 提问	40

	四、个别对待		
4	第二节： 环境对人体及运动能力的影响 一、冷环境 二、热环境	讲授 提问 讨论	30
5	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、室外运动建筑设备的卫生要求	讲授 提问 讨论	40
6	机动：课堂常规		5
总时间			150
课堂提问及讨论的问题： 1、学校体育中关于教学原则有哪些？ 2、什么是冷环境？ 3、什么是热环境？			

上课时间：2006 年 2 月 14~15 日

体育保健学教案

第 3 周

第 2 次课

教学主题：第二章 第一节 营养素
教学目标：掌握人体所需 6 种营养素的营养功用、供给量和来源。了解合理营养的重要性；掌握影响人体热能消耗的因素和测定方法。
学习重点：各营养素的营养功用
学习要求：认真听讲、积极讨论

序号	主 要 内 容	教学 方式	时间
1	第二章 运动与营养 概 述 营养的概念	讲授 讨论	5
2	第一节 营养素 一、营养素的概念 二、各种营养素的主要功用	讲授 讨论 提问	10
3	一、蛋白质与运动 （一）营养功用 1、构成机体组织 2、调节生理功能 3、供给热能 （二）蛋白质的供给量与来源 1、蛋白质的供给量 2、蛋白质的来源 （三）蛋白质与运动能力	讲授 讨论	30
4	二、脂肪与运动 （一）营养功能 1、供给热能构成身体组织 2、促进脂溶性维生素的吸收和利用 3、供给必需脂肪酸 4、增加食物的美味和饱腹感	讲授 提问 讨论	30

	（二）脂肪的供给量与来源 1、脂肪的供给量 2、脂肪的来源 （三）脂肪与运动能		
5	三、糖与运动 （一）糖的营养功用 1、供给热能 2、构成机体重要物质 3、保肝解毒作用、 4、维持中枢神经系统的正常机能 5、节约蛋白质 5、酮作用 7、心肌和骨骼肌的正常功能 （二）糖的供给量与来源 1、糖的供给量 2、糖的来源 （三）糖与运动能	讲授 提问 讨论	30
6	四、维生素与运动 （一）维生素 A 1、性质 2、营养功用 （1）维护正常视功能 （2）维护上皮组织的健康 （3）防止肿瘤和癌症	讲授 提问 讨论	20

	3、供给量与来源		
7	(二) 维生素 D 1、性质 2、营养功能 3、来源 4、供给量	讲授 提问 讨论	20
8	机动：课堂常规		5
总时间			150
课堂提问及讨论的问题： 你所了解的你所吃的事物中哪些含有蛋白质、脂肪和糖？			

上课时间：2005 年 2 月 21~22 日

体育保健学教案

第 4 周

第 3 次课

教学主题：第二章 第一节 营养素 教学目标：掌握人体所需 6 种营养素的营养功用、供给量和来源。了解合理营养的重要性；掌握影响人体热能消耗的因素和测定方法。 学习重点：各营养素的营养功用 学习要求：认真听讲、积极讨论			
序号	主 要 内 容	教学 方式	时间
1	（三）维生素 E 1、性质 2、营养功用 （1）是体内最重要的抗氧化剂 （2）能减少组织的耗氧量 （3）用于治疗先兆流产及习惯性流产； （4）促进血红素的合成； （5）抗衰老。 3、来源 4、供给量	讲授 讨论	15
2	（四）维生素 B1 1、性质 2、营养功用 （1）辅助糖代谢 （2）促进能量代谢 （3）维护神经系统的机能 （4）减轻疲劳 （5）促进消化吸收： 3、供给量与来源	讲授 讨论	15
3	（五）维生素 B2 1、性质	讲授	15

	2、营养功能 (1) 体内酶的重要成分 (2) 保护眼睛、皮肤、口舌及神经系统的正常功能 (3) 参与蛋白质的代谢 3、来源 4、供给量	提问 讨论	
4	(六) 维生素 C 1、性质 2、营养功用 (1) 促进生物氧化 (2) 促进胶原蛋白的合成 (3) 增加机体的抵抗力 (4) 参与解毒 (5) 促进造血 (6)提高 ATP 酶的活性 (7) 增强机体的应激能力 3、来源 4、供给量	讲授 提问 讨论	20

	1、性质 2、营养功用： (1) 促进消化系统的健康，减轻胃肠障碍； (2) 使皮肤更健康； (3) 预防和缓解严重的偏头痛； (4) 促进血液循环，使血压下降 (5) 减轻腹泻现象； (6) 减轻美尼尔氏症的不适症状； (7) 使人体能充分地利用食物来增加能量； (8) 治疗口腔、嘴唇炎症，防止口臭； (9) 降低胆固醇及甘油三脂。 、来源 4、供给量	讲授 提问 讨论	15
6	机动：课堂常规		5
总时间			85
维生素 A、D、E、B1、B2、C、PP 的营养功用			

上课时间：2005 年 2 月 28~3 月 1 日

教学主题：第二章 第一节 营养素 第二节 热能 教学目标：掌握人体所需 6 种营养素的营养功用、供给量和来源。了解合理营养的重要性；掌握影响人体热能消耗的因素和测定方法 学习重点：各营养素的营养功用 学习要求：认真听讲、积极讨论			
	主 要 内 容	教 学 方 式	时 间
1	五、无机盐与运动 1、特点 2、常量元素 3、微量元素	讲授 讨论	10
2	（一）钙 1、营养功用 （1）构成骨骼及牙齿 （2）维持神经和肌肉活动 （3）促进体内某些酶的活性 （4）参与凝血过程 2、供给量 3、钙的吸收及影响因素	讲授 提问 讨论	20
3	（二）磷 1、营养功用 （1）构成骨与牙齿 （2）参与物质能量代谢	讲授 提问 讨论	15

	维持血液的酸碱平衡 (4) 磷与脂肪合成磷脂 2 供给量与来源 (1)供给量 (2)来源		
	(三) 铁 1.营养功用 2 供给量与来源 (1)供给量 (2)来源	讲授 提问 讨论	25
5	(四) 氯化钠 1 营养功用 2 供给量与来源 (1)供给量 (2)来源 3、超量的危害	讲授 提问 讨论	20
6	六、水与运动 (一)水的营养功能 1、水是细胞和体液的重要成分 2、参与维持体温的恒定 3、水是润滑剂 4、维持脏器的形态和机能	讲授 提问 讨论	25

	二)供给量与来源 1、供给量 2、来源		
	七、纤维素 1、膳食纤维定义 2、分类： （1）可溶性纤维 （2）不溶性纤维 3、功能 （1）增加排泄物的体积，缩短食物在肠内的通过时间，减少人们患结肠癌的危险。 （2）可降低血胆固醇水平，减少高血压、动脉粥样硬化的发生率。 （3）减少胆石症的发生。 （4）膳食纤维素可产生饱感， （5）有减缓食物中的多糖迅速转化为单糖并极为迅速地进入血液，导致血糖骤然升高功效。 4、需要量：	讲授 提问 讨论	25
8	机动：课堂常规		10
总时间			150

2、水的营养功能 3、氯化钠过量的危害

上课时间：2005 年 3 月 7 日~8 日

第 6 周

第 5 次课

教学主题：第三章 儿少、妇女、中、老年人体育卫生 第一节 儿童少年的体育卫生 教学目标：从儿童少年身心生长、发育、成熟变化规律特点出发，进而阐述了儿童少年的一般与特殊体育卫生要求。 学习重点： 儿童少年的体育卫生要求 学习要求：认真听讲、积极发言			
序号	主 要 内 容	教学 方式	时间
1	第一节 儿童少年的体育卫生 一、儿童少年的体育锻炼特点 （一）儿童少年身体生长发育的基本规律 1、年龄分期： 2、生长发育规律： （1）两次生长发育高峰 （2）身体发育的比例 （3）身体的发育生长顺序规律 （4）生长发育的五领先 （5）整个生长发育过程中的四、三、二、一 （二）身体形态、身体素质和运动能力生长发育规律 1、身体形态 2、体素质和运动能力 （1）速度（2）力量（3）柔韧（4）耐力（5）灵敏	讲授 提问	30

	二、儿童少年身体各器官系统发育的特点与体育卫生要求 1、骨骼 （1）特点 （2）、要求 2、肌肉 （1）特点 （2）要求 3、神经系统 （1）特点 （2）要求 4、心血管系统 （1）特点 （2）要求 5、呼吸系统 （1）特点 （2）要求	提问 讨论	30
3	第二节 女子体育保健 一、女子发育的一般特点 （一）女子的六期划分 1、新生儿期 2、幼女期 3、青春期 4、生育期 5、更年期 6、老年期 （二）体格发育的一般特点	讲授 提问 讨论	30
4	二、女子体卫要求 （一）青春发育期 （二）经期卫生 1、月经	讲授 提问 讨论	30

	(1)正常型 (2)抑制型 (3)兴奋型 (4)病理型 2、运动要求： (1) 适当减少运动量，运动时间要短； (2) 要避免震动大和剧烈的运动； (3) 避免热、冷刺激； (4) 不宜下水游泳； (5) 有经疼和月经紊乱者，经期应停训。		
5	三、更年期的体育卫生 (一) 保持达观快乐 (二) 加强医务监督 (三) 参加体育锻炼	讲授 讨论	25
6	机动：课堂常规		5
总时间			150
课堂提问及讨论的问题： 1、少年儿童不能进行的静止性的背伸练习和憋气性动作有哪些？ 2、女子在月经期的运动禁忌有哪些？			

上课时间：2005 年 3 月 14 日~15 日

学校体育学教案

第 7 周第 6 次课

教学主题： 第三节 中年人体育卫生 第四节 老年人体育卫生 教学目标：阐述中老年人体育卫生保健要求。 学习重点：体育锻炼对中老年防病抗老的意义。 学习要求：认真听讲、积极发言。			
序号	主 要 内 容	教学方式	时间
1	第三节 中年人的体育卫生 一、中年人各器官系统的解剖生理特点 （一）运动器官系统 1、骨质改变 2、关节改变 3、肌肉改变 （二）心血管系统 1、心脏改变 2、血管改变 3、心血管调节机能改变 （三）呼吸系统 1、胸廓改变 2、肺和气管改变 （四）神经和内分泌及其他系统 1、神经系统 2、内分泌改变 3、其他系统改变	讲授 提问 讨论	20

2	二、体育锻炼对中年防病健身的意义 （一）对运动系统的影响 （二）对心血管系统的影响 （三）对呼吸系统的影响 （四）对神经和内分泌及其他系统的影响	讲授 提问 讨论	15
3	三、中年人的体育卫生要求 （一）锻炼前要体检 （二）选择适宜的运动项目 （三）加强医务监督	讲授 提问 讨论	10
4	第四节 老年人体育卫生 一、老化的概念： 1、生理老化 2、病理老化	讲授 提问 讨论	10
5	二、老年的划分 1、出生~20岁发育期 2、20岁~40岁成熟期 3、40岁~60岁渐衰期 4、60岁以上衰老期 另外 1、45岁~59岁称为老年前期 2、60岁~89岁称为老年期	讲授 提问 讨论	10

	3、90岁以上称为长寿期		
6	三、老年人各器官、系统的解剖生理特点 （一）运动系统 （二）心血管系统 （三）呼吸系统 （四）神经系统	讲授 提问 讨论	20
7	四、体育锻炼对老年防病抗老的意义 （一）对运动系统的影响 （二）对心血管系统的影响 （三）对呼吸系统的影响 （四）对神经和内分泌及其他系统的影响	讲授 提问 讨论	20
8	五、老年人的体育卫生要求 （一）参加锻炼前要进行体格检查 （二）遵守体育锻炼的一般原则 （三）科学选择运动项目和运动强度及运动量 （四）加强医务监督 （五）其他注意事项	讲授 提问 讨论	20
9	六、传统养生方法 1、发要常梳； 2、面要常擦； 3、目要常运； 4、耳要常弹； 5、口要常漱； 6、齿要常叩； 7、浊要常呵； 8、胸要常扩； 9、腹要常揉；	讲授 提问 讨论	15

	1 0、腰要常活： 1 1、谷道常提； 1 2、肢节常摇； 1 3、腿膝常压； 1 4、肌肤常摩； 1 5、足心常搓； 1 6、二便常禁言 。		
10	机动：课堂常规		10
总时间			150
课堂提问及讨论的问题： 1. 中老年人的运动禁忌有哪些？ 2. 传统养生方法十六宜内容的分析			

上课时间：2005 年 3 月 21 日~22 日

学校体育学教案

第 8 周

第 7 次课

教学主题：第五章 医务监督 第一节 体育课的医务监督 教学目标：体育课的医务监督的意义、内容和方法； 学习重点：自我监督的内容与方法 学习要求：认真听讲、记录，认真思考			
序号	主 要 内 容	教学方式	时间
1	第五章 体育教学的医务监督 第一节 体育课的医务监督 一、 内容： 1、体育课的健康分组 2、健康分组的方法 3、注意事项	讲授 提问 讨论	30

	4、体育锻炼的禁忌 (二) 体育课的医务监督 1、意义 2、医务监督的内容和方法 3、医学观察的结果的评定：		
2	第二节 自我监督 一、概念 二、作用 三、内容 (一) 主观感觉 1、一般感觉 2、运动心情 3、不良感觉 4、睡眠 5、食欲 6、排汗量 (二) 客观检查 1、基础脉搏 2、体重	讲授 提问 讨论	10
3	机动：课堂常规		5
总时间			45
课堂提问及讨论的问题： 怎么样看待体育运动的“双向效应”？			

上课时间：2005 年 3 月 28 日~29 日

学校体育学教案

教学主题：第四节 运动训练的医务监督 第五节 比赛期间特殊的医学问题 教学目标：了解运动训练医务监督及常用指标；了解人工月经期的医务监督和兴奋剂的种类及危害 学习重点：常用指标的实际应用，人工月经期提前法和推后法。 学习要求：认真听讲、积极讨论			
序号	主 要 内 容	教学方式	时间
1	第四节 运动训练的医务监督 一、内容 二、常用生理指标 （一）脉搏 1、评定运动员的机能状况 2、评定训练水平 （1）定量负荷法 （2）结合运动成绩分析法 3、反映运动量的大小 4、反映运动强度等级 5、控制训练间歇时间 （二）血压 1、评定训练强度 2、评定身体机能状况	讲授 提问 讨论	60
2	第五节 比赛期间特殊的医学问题 一、人工月经期 （一）概念 （二）提前法	讲授 提问 讨论	30

	(三) 推后法		
3	二、兴奋剂 (一) 概念 (二) 兴奋剂的种类： A 药物 第一类刺激剂 1、中枢神经系统刺激剂； 2、精神刺激剂； 3、拟交感神经胺类。 第二类麻醉镇痛剂 吗啡、海洛因、双氧可待因、杜冷丁等。 第三类合成类固醇 睾酮、甲基睾丸素、睾丸素、康力龙等。 第四类 利尿剂 双氢克尿塞、利尿酸等。 第五类 激素 促性腺激素 HCG、促肾上腺皮质激素 ACTH、促红细胞生长素、EPO 等。 B 使用方法与技术 血液回输和某些药物学、化学、物理学使用方法。	讲授 提问 讨论	55

	C 受一定限制的药品 有乙醇、大麻、局部麻醉剂、皮质类固醇、β-受体阻滞剂等 5 类药品。 （三）禁用手段 1、血液兴奋剂： 2、药理学、化学和物理学。 （四）兴奋剂的危害		
4	机动：课堂常规		5
总时间			150
课堂提问及讨论的问题： 1、假设你是一个田径队的中长跑教练，你应什么来控制训练的节奏？ 2、计算人工月经期提前法和推后法。			

上课时间：2005 年 4 月 11 日~12 日

学校体育学教案

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/347160114131006136>