

国家体育总局科教司

“体育保健学”在线课程申报材料

成都体育学院
2018年1月10日

目 录

一、申报书

二、附件 1 教材与在线课程纲目

三、附件 2 课程教学大纲

项目申报书

拟申报教材与在线课程名称：体育保健学

项目负责人（第一申请人）：胡毓诗

项目负责单位：成都体育学院（盖章）

国家体育总局科教司

2017年12月

一、第一申请人情况

姓名	胡毓诗	性别	女	出生年月	1976.02	职称 职务	教授，运动医学与健康学院副院长
学历	博士研究生	学位	博士	毕业院校	成都中医药大学	所学专业	针灸推拿学
单位	成都体育学院			研究方向	运动医学、中医骨伤科学		
电话	02885090367			邮箱	huyushicdsu@126.com		

(第一申请人情况简介：包括主要教学和科研经历、研究成果及奖励情况、参与教材建设与在线课程建设情况等)

胡毓诗，女，中共党员，中医骨伤科医学学士、中西医结合临床医学硕士，针灸推拿学医学博士，教授，硕士研究生导师，四川省学术和技术带头人后备人选，国家体育总局第二批百人计划人选，中华中医药学会运动医学分会副秘书长。运动医学与健康学院副院长、运动医学系主任、成都体育学院附属体育医院副院长。

1. 教学经历：依托医学背景，多学科交叉的学科优势，积极地将体育学科与运动医学，以及现代康复技术进行融会贯通，承担了体育保健学、常见运动损伤防治、郑氏伤科推拿学、中医筋伤学、中医骨伤学、骨伤科康复学等本科核心课程的教学，骨伤手法技术学、运动与兴奋剂等研究生课程的教学，每年为留学生讲授 China Massage，教学效果好。2014年代表学校参加四川省第二届高校青年教师教学竞赛，获（自然科学应用学科）三等奖。

2. 科研经历：承担科研课题共 26 项，其中国家级 2 项、省部级 5 项、厅局级 9 项、院管 10 项；发表学术论文 9 篇。

3. 实践经历：积极参与临床和运动队队医工作，具有很好的临床实践经验。住院病人及门诊病人疗效确切，获得病人好评。于 2013 年起，开始组织并参与国家短道速滑队医疗保障工作，完成国家短道速滑队备战索契冬季奥运会科技攻关和服务课题——“国家短道速滑运动员运动损伤的中西医结合防治与康复”，得到冬季奥运管理中心的认可，获国家体育总局第 22 届冬奥会科研攻关与科技服务项目二等奖。

4. 获奖情况：

(1) “国家短道速滑运动员损伤的中西医结合的预防与康复”获国家体育总局第 22 届冬奥会科研攻关与科技服务项目二等奖，2014 年 9 月；

(2) 四川省第二届高校青年教师教学竞赛(自然科学应用学科)三等奖，2014 年 7 月；

(3) 第四届、第七届教育部高等学校中医学类专业教学指导委员会举办的全国高等医

学院大学生中医药创意设计竞赛，两次获优秀指导教师称号，2014年、2017年；

(4) 具有“体医结合”特色的中医学人才培养体系的探索与实践，成都体育学院教学成果奖一等奖，第3，2012.09；

(5) 和脑瘫儿童一起“做游戏”——运动康复专业实践教学改革，成都体育学院教学成果奖二等奖，第3，2012.09；

(6) 《郑氏伤科理论与临床》教材，成都体育学院教学成果奖二等奖，第5，2012.09；

(7) “体医结合”培养卓越中医本科人才的探索与实践，成都体育学院教学成果一等奖，第2，2017.3；

(8) 以“体医结合，两翼并举”为特色的体育院校康复专业人才培养模式的探索与实践，成都体育学院教学成果奖一等奖，第2，2017.3。

5. 参与教材建设与论著编写情况：

(1) 田佳等，运动创伤学，北京体育大学出版社，2008，参编；

(2) 陈琦、麦全安主编，体质健康评价与运动处方，高等教育出版社，2015，参编；

(3) 胡毓诗主编，常见野外损伤与防治，成都体育学院教材委员会，2006，主编；

(4) 王煜主编，胡毓诗副主编，运动软组织损伤学，四川科技出版社，2010；

(5) 张挥武，胡毓诗编著，农村小外伤指南，四川科技出版社，2008，主编；

(6) 胡毓诗、王煜、李渝苏，创伤急教学，成都体育学院教材委员会，2006，主编；

(7) 何仲涛、张艺宏、胡毓诗主编，2014年四川省国民体质研究报告，2016，主编；

(8) 沈华主编，体适能与运动处方，四川大学出版社，2008，参编；

(9) 王煜主编，中医筋伤学，成都体育学院教材委员会，2006，参编；

(10) 黎万友主编，中医骨伤学，成都体育学院教材委员会，2009，参编；

(11) 黎万友主编，运动骨创伤学，四川科技出版社，2010，参编；

(12) 侯乐荣，解勇主编，郑氏伤科理论与临床，2010，参编；

(13) 沈华主编，美容营养，四川大学出版社，2006，参编；

(14) 何仲涛等主编，2014年四川省国民体质监测报告，2016，副主编；

(15) 何仲涛等主编，2015年四川省全民健身活动调查报告，2017，副主编；

(16) 张世明主编，中医骨伤科诊疗学，四川科学技术出版社，2011，参编。

6. 参与在线课程建设情况

(1) 2004年起，参与四川省精品课程体育保健学申报，负责申报书撰写，课程设计，网络课程建设。

(2) 2006年起，组织申报了四川省精品课程郑氏伤科推拿学，负责申报书撰写，课程设计，网络课程建设，网络平台互动等。

(3) 2016年，开始负责学校运动医学虚拟实验室建设。

二、建设团队情况

(包括在线课程建设与教材编写团队成员主要教学和科研经历、科研成果及奖励情况、教材编写及在线课程建设情况、人员基本分工等)

1. 教学经历

(1) 团队成员承担了与《体育保健学》相关的 30 门课程的教学，具有丰富的课程设计经验，如下：

《体育保健学》、《运动医务监督》、《运动营养学》、《运动营养与恢复》、《中医筋伤学》、《康复医学概论》、《膝关节伤病的基础与临床》、《中医骨伤科学基础》、《中医骨伤科学》、《骨伤科康复学》、《郑氏推拿学》、《神经病学基础》、《中医骨伤科手法技术学》、《健康管理学》、《运动生理学》、《运动机能评定与处方》、《常见运动损伤与防治》、《常见运动损伤与防治》、《现场急救学》、《创伤急救学》、《中医骨病学》、《康复评定学》、《运动处方》、《神经疾病康复治疗学》、《言语治疗学运动疗法》、《运动疗法学》、《物理因子治疗学》、《运动损伤与康复》、《康复护理学》、《人体运动学》。

(2) 团队成员还具备丰富的在线课程的教学和设计经验，承担相关在线课程共 5 门，如下：

《网页设计与制作》、《计算机应用基础》、《电子商务概论》、《电视体育新闻栏目与专题制作》、《现代教育技术》。

2. 科研经历

团队成员承担及以主要参与人（前三）的科研课题 39 项，其中省部级课题 19 项，厅局级课题 5 项。除此之外课题组成员也参与了其他大量的大型课题，如国家自然科学基金等。具体如下：

(1) 运动预防和康复治疗下腰痛的研究，国家体育总局，2005 年，负责人侯乐荣。

(2) 篮球运动员运动损伤防治的研究，国家体育总局（奥运攻关），2006 年，负责人侯乐荣。

(3) 人体运动机能测评与监督项目平台，四川省科技厅，2006 年，负责人侯乐荣。

(4) 备战北京奥运会的运动损伤康复体系思考，国家社会科学基金重大项目子课题，2006 年，课题负责人侯乐荣。

(5) 四川省城镇中学生体质测评与运动干预研究，四川省科技厅，2008 年，负责人侯乐荣。

(6) 体育康复技术在震后伤残患者康复中的开发与应用，国家科技部 863 项目，2008 年，负责人侯乐荣。

(7) 高血压人群和骨质疏松人群运动健身科学指导与效果评价关键技术，国家科技部科技支撑项目，2009 年，负责人侯乐荣。

(8) 运动预防和康复治疗下腰痛的研究，国家体育总局，2005年，负责人王煜。

(9) 体育康复技术在震后伤残患者康复中的开发与应用，国家科技部863项目，2008年，参与人王煜。

(10) 国家短道速滑运动员运动损伤的中西医结合防治与康复，国家体育总局项目，2013年，负责人胡毓诗。

(11) 国家短道速滑运动员运动损伤的中西医结合防治与康复（运动医务监督组）国家体育总局，2014年，负责人胡毓诗。

(12) 运动健康促进及防护康一体互动平台建设关键技术研究，四川省科技厅，省部级(重大)，2017年，第二参与人胡毓诗。

(13) 手球运动员医疗服务保障研究，国家体育总局项目，省部级，2013年，第二参与人胡毓诗。

(14) 郑氏软坚散及针刺防治大鼠膝关节创伤性骨化性肌炎的实验研究，四川省教育厅科研项目，厅局级，2014年，负责人胡毓诗。

(15) 国家短道速滑队伤病影响因素及预防的综合研究，成都体育学院，校级，2014年，负责人胡毓诗。

(16) 国家短道速滑运动员运动损伤的中西医结合防治与康复，成都体育学院，校级，2013年，负责人胡毓诗。

(17) 国家短道速滑队科技攻关与服务（生理生化组），成都体育学院，校级，2015年，负责人胡毓诗。

(18) 郑氏指针刺激腓骨长短肌与胫骨前后肌对功能性踝关节不稳的疗效分析，成都体育学院硕士学位授权点建设基金，校级，2016年，负责人胡毓诗。

(19) 芪藻软坚软膏防治大鼠膝关节创伤性骨化性肌炎的实验研究，四川省学术和技术带头人培养资金，厅局级，2014，负责人胡毓诗。

(20) “新伤药”控释透皮体系的研究，四川省体育局，2007年，第三参与人沈华

(21) 西南地区汉族、彝族和藏族人群脉压、脉压指数与BMI和腰臀比的相关性研究，四川省教育厅，2009年，第三参与人沈华。

(22) 在运动医务监督实验教学中培养创新意识和应用能力的研究与实践，成都体育学院项目，2009年，负责人沈华。

(23) 创新实验在实验教学改革中的应用初探，成都体育学院项目，2007年，项目负责人沈华。

(24) 有氧和抗阻运动干预2型糖尿病脂肪肝的内质网应激机制研究，成都体育学院项目，2017年，负责人李军汉。

(25) 四川省高校试办高水平运动队的现状调查及发展对策研究，四川省哲学社会科学研究中心，2010年，负责人李军汉。

(26) 基于数据挖掘的我国优秀运动员伤残互助保险赔付研究，成都体育学院校级项目，2017年，第二参与人李军汉。

(27) 有氧运动干预非酒精性脂肪肝病的内质网途径机制，四川省应用基础研究计划项目，2015年，第二参与人李军汉。

(28) PNF牵伸术治疗运动员髌腱腱围炎的疗效观察，四川省体育局课题，2013年，负责人罗磊。

(29) PNF牵伸术治疗网球肘的临床疗效观察，四川省教育厅课题，2016年，负责人罗磊。

(30) PNF牵伸术治疗肘部末端病的临床疗效观察，成都体育学院课题，2015年，负责人罗磊。

(31) 运用 KobyGard 微创系统治疗顽固性跖腱膜炎的长期疗效观察，成都体育学院课题，2017年，负责人周凌。

(32) 四川省中医药管理局课题《骨痿（原发性骨质疏松）的中医临床治疗路径研究》，2012年，第三参与人钟睿。

(33) 《应用高粘度骨水泥治疗椎体压缩性骨折引起疼痛的临床研究》，卫生部医药卫生科技发展研究中心资助项目，2014年，第三参与人钟睿。

(34) Imoove 三维运动平台训练对女性跑者动态膝外翻的改善情况观察分析》，成都体育学院课题，2017年，负责人石诗萌。

(35) 优秀青少年短道速滑运动员膝关节疼痛的机制分析及运动康复防治的研究，成都体育学院课题，2017年，负责人张纯。

(36) 腰骶形态变化与成人下腰痛的关系，四川省教育厅项目，2014年，负责人汪敏加。

(37) 舒华运动健康中心产后运动康复处方，校企横向课题，2016年，负责人汪敏加。

(38) 针对性功能训练对慢性腰痛患者躯干肌力的影响，四川省教育厅重点项目，2017年，负责人汪敏加。

(39) 非特异性腰痛患者核心肌群肌肉物理状态特征的研究，成都体育学院课题，2017年，负责人汪敏加。

3. 科研成果和奖励

团队成员以负责人或主要参与人（前三）获得的教学成果和奖励十项，如下：

(1) 高等体育院校“体医渗透”实验教学模式的研究与实践，2009年，国家体育总局教学成果二等奖，第一完成人侯乐荣。

(2) “对接国家体育和健康战略：体医结合培养运动医学与健康促进人才的探索和

实践”，2017年，四川省教学成果一等奖，第一完成人王煜。

(3) 2014年9月，胡毓诗获国家体育总局第22届冬奥会科研攻关与科技服务项目二等奖。

(4) 人体移动互联设备在体适能测评实验课中运用的教学新模式研究，成都体育学院教学成果奖二等奖，2017年，校级，负责人李良刚。

(5) 以“体医结合，两翼并举”为特色的体育院校康复专业人才培养模式的探索与实践，成都体育学院教学成果奖一等奖，2017年，校级，第二参与人胡毓诗。

(6) 具有“体医结合”特色的中医学人才培养体系的探索与实践，成都体育学院教学成果奖一等奖，2012年，校级，第三参与人胡毓诗。

(7) 和脑瘫儿童一起“做游戏”——运动康复专业实践教学改革，成都体育学院教学成果奖二等奖，2012年，校级，第三参与人胡毓诗。

(8) 《郑氏伤科理论与临床》教材，成都体育学院教学成果奖二等奖，2012年，校级，第五参与人胡毓诗。

(9) “体医结合”培养卓越中医本科人才的探索与实践，成都体育学院教学成果奖一等奖，2017年，校级，第二参与人胡毓诗。

(10) 体育术科课双语教学研究，成都体育学院教学成果奖优秀奖，2002年，校级，负责人李良刚。

4. 教材编写及在线课程

团队编写相关教材共18本，其中主编4本，副主编3本，参编教材11本，如下：

(1) 《体育保健学》，侯乐荣（参编）全国高等师范院校体育专业通用教材，高等教育出版社，2002年。

(2) 《运动医学》，王煜参编，人民体育出版社，2008年。

(3) 《运动软组织损伤学》，王煜主编，四川科学技术出版社，2010年。

(4) 《体育测量与评价双语教学》，李良刚主编，成都体育学院，2002年。

(5) 《郑氏伤科理论与临床》，侯乐荣（主编），四川科技出版社，2010年。

(6) 《体育保健学》，张培珍参编，北京体育大学出版社，2011年。

(7) 《运动骨创伤学》，王煜副主编，四川科学技术出版社，2010年。

(8) 《运动医学》，张培珍参编，北京体育大学出版社，2016年。

(9) 《郑氏伤科理论与临床》，王煜参编，四川科学技术出版社，2010年。

(10) 《体质健康评价与运动处方》，胡毓诗参编，高等教育出版社，2012年。

(11) 《运动系统影像诊断学》，罗磊参编，电子科技大学出版社，2014年。

(12) 《运动医学实验指导与习题》，张培珍参编，北京体育大学出版社，2011年。

(13) 《体适能与运动处方》，沈华主编，四川大学出版社出版，2008。

(14)《体育保健学理论与实践》，张培珍参编，高等教育出版社，2013年。

(15)《体操健美舞蹈》，侯乐荣副主编，西南师范大学出版社，2006年。

(16)《田径运动技术双语教学教程》，李良刚参编，北京体育大学出版社，2003年。

(17)《细胞生物力学与临床应用》，李良刚参编，郑州大学出版社，2012年。

(18)《体操与健美》，侯乐荣副主编，西南师范大学出版社，2006年。

5. 人员基本分工

(1) 团队成员基本情况

本课程的教学团队责任感强，具有良好的团队精神，团队结构优良，整体素质高，具有高学历高职称的特点，多学科融合的特点。课题成员专业涵盖中医骨伤、中医学、运动医学、运动康复等多个学科，由专职教师与临床医生共同组成了课程团队，结合多个学科的特色和优势发挥到课程的设计中。此外，团队还体现了跨院校的合作，团队成员包含成都体育学院和北京体育大学，将两个院校的特色结合起来，发挥到课程设计中。

课程负责人胡毓诗教授：博士，教授，硕士生导师，现任运动医学与健康学院副院长，成都体育学院附属医院副院长，运动医学系主任，主持多项省部级、校级教改课题，参与多部运动损伤相关的著作及教材的撰写。从事运动损伤相关课程教学及临床十余年，教学及临床经验丰富，教学特色鲜明，在教学团队中发挥了很好的引领作用。

教学顾问侯乐荣教授：教授，博士生导师，曾任成都体育学院运动医学系主任、运动医学与健康研究所所长。教育部高等师范院校《体育保健学》统编教材编委。主编《学校体育卫生学》、《青少年健身指南》等教材，从事体育保健相关课程教学三十余年，教学及临床经验丰富。

教学顾问王煜教授：教授，硕士生导师，现任运动医学与健康学院副院长，参与多部运动损伤相关的著作及教材的撰写。主编《运动软组织损伤学》与《运动骨创伤学》等教材从事运动损伤相关课程教学及临床三十余年，教学及临床经验丰富。

学历结构：课程团队有博士7人、硕士10人（有1名硕士学位教师在职攻读博士，将在1-2年内获得博士学位）。

职称结构：课程团队有教授5人，副教授5人，高级工程师1人，主治医师4人，助教2人，助理工程师2人。

年龄结构：形成了老中青的合理梯队。50岁以上3人，40—49岁4人，30岁—39岁8人，30岁以下4人。

单位结构：课程团队19人，其中18人为成都体育学院运动医学与健康学院教师（其中4人同时为成都体育学院附属医院医生），1人为北京体育大学运动康复学院教师。

学缘结构: 课程团队成员分别毕业于北京体育大学、成都体育学院、四川大学、成都中医药大学、英国莱彻斯特大学等 5 个院校。

涉及中医学、中医骨伤科学、临床医学、运动康复、运动医学、运动人体科学、新闻传播等 6 个学科。

(2) 人员基本分工

姓名	性别	年龄	职称	专业	分工
侯乐荣	男	63	教授	体育保健学	教学顾问
王煜	男	59	教授	运动医学	教学顾问
胡毓诗	女	41	教授	运动医学	课程负责人
					总论
李良刚	男	57	教授	体制测量与评价	运动员健康与机能评估
沈华	女	48	教授	体育保健学	运动医务监督与监控 运动性病症
秦朗	女	37	实验师	体育保健学	运动员健康与机能评估
罗磊	男	37	副教授 副主任医师	中西医结合临床	运动损伤预防与康复 实用运动防护技术
汪敏加	女	34	副教授	运动康复	运动损伤预防与康复 实用运动防护技术
丁海丽	女	34	副教授	运动医学	运动性病症
李军汉	女	38	副教授	体育保健学	运动医务监督与监控
钟睿	男	33	主治医师	运动医学	运动损伤预防与康复
石诗萌	女	27	助教	运动康复	运动损伤预防与康复
付志彬	男	33	主治医师	中西医结合临床	运动损伤预防与康复
周凌	男	34	讲师 主治医师	中西医结合临床	实用运动防护技术
张纯	女	27	助教	运动医学	实用运动防护技术
张牧	男	39	高级工程师	现代教育技术	在线课程的制作和技术支持
邱祥骏	男	25	工程师	信息网络工程	
饶玮娟	女	26	工程师	信息网络工程	

课程内容设计与讲授

三、申报基础

(教学改革的基础、已有在线课程与教材建设情况、有关资源储备情况、教材或讲义试用的次数及效果、社会效益等)

1. 教学改革基础

团队成员主持教改课题 15 项(其中省部级教改课题 7 项, 校级课题 8 项)如下:

- (1) 突出“体医融合、中西医结合”的郑氏医学特色, 培养高素质中医学人才, 2009 年, 四川省高等教育人才培养质量和教学改革项目, 第一负责人侯乐荣。
- (2) 高等体育院校“体医渗透”实验教学模式的研究与实践, 2008 年, 成都体育学院教改项目, 第一负责人侯乐荣。
- (3) “卓越医生(中医)教育培养计划改革试点项目——五年制本科人才培养模式改革”, 2015 年, 教育部、国家中医药管理局项目, 第一负责人王煜。
- (4) “体医结合”特色高素质应用型康复治疗学人才培养模式的探索与实践, 2013 年, 四川省教厅教改项目, 第一负责人胡毓诗。
- (5) 具有体医特色的卓越中医本科人才培养模式改革研究, 2015 年, 四川省教育厅教改项目, 第一负责人王煜。
- (6) 基于翻转课堂理念的三位一体教学模式的探究与实践-以省级精品课程《体育保健学》为例, 2013 年, 四川省教育厅教改项目, 第一负责人沈华。
- (7) 青少年阳光体育家校共育模式的构建与实效性评价, 2012 年, 四川省教育厅项目, 第一负责人沈华。
- (8) 青少年阳光体育学校推广模式的研究, 2012 年, 四川省教育厅项目, 第一负责人沈华。
- (9) 创新实验在实验教学改革中的应用初探, 2007 年, 成都体育学院项目, 第一负责人沈华。
- (10) 在运动医务监督实验教学中培养创新意识和应用能力的研究与实践, 2009 年, 成都体育学院项目, 第一负责人沈华。
- (11) 中医学专业核心实践能力技能培养体系建设, 2014 年, 成都体育学院项目, 第一负责人胡毓诗。
- (12) 中医学专业综合能力实践体系的构建, 2015 年, 成都体育学院项目, 第一负责人胡毓诗。
- (13) 中医学专业综合能力实践体系的建构与实施, 2016 年, 成都体育学院项目, 第一负责人胡毓诗。
- (14) “郑氏推拿学”实践教学改革模式研究, 2017 年, 成都体育学院项目, 第一负责人罗磊。
- (15) 《运动疗法学》课程双语教学模式的探讨, 2017 年, 成都体育学院项目, 第

一负责人汪敏加。

2. 相关资源储备

(1) 《体育保健》精品课程与在线课程资源

已有课程在线网上资源网址：<http://jiaowu2.cdsu.edu.cn/jpk/index.htm>

已有在线网上资源名称列表：①申报材料；②任课教师；③教学大纲；④教材（辅助教材）；⑤授课教案；⑥全程多媒体课件；⑦教学视频；⑧实验指导习题；⑨教学及实践图片；⑩参考文献

(2) 课程效果显著

通过近几年教学的探索，学生的基本理论和实践动手能力都得到明显提高。通过对该课程的学习，学生可以完成一般体格检查，对一般的运动创伤进行积极地急救处理，掌握运动创伤简单的治疗原则，对运动性疲劳和某些运动创伤后期康复可以应用相应的按摩手法进行治疗，从而促进体能康复。很多学生以此为基础，积极参加按摩师、营养师以及救生员的考试，每学期有 20%左右的学生取得相关资格。

(3) 教师团队精良

该课程拥有一支在业内享有很高学术声誉的教学团队，教师具备“双师型”（教师、医师）特征，有丰富的医学临床和运动队科技攻关经历，淬炼了临床、运动队和相关科研成果，反哺教学。

(4) 是我校“体医融合、体医渗透” 办学特色的集中体现

依托于我校雄厚的运动医学专业优势和一流学科建设目标，让运动训练专业的学生掌握更多体育运动中的医学、卫生知识和技能，使学生在激烈的市场竞争中占得先机。

(5) 及时追踪学科前沿，丰富实效的教学实践活动。

在理论讲授的同时，突出实践操作的示范教学。采用分组练习和实地见习等方法，指导学生实践。增加课外综合设计研究型实验，鼓励学生提供参与教师科研课题。改变一次考试定终身的考核方式，将平时性考核和终结性考核有机的结合，重点考查学生的基本操作技能和技术。

(6) 本课程与国内外同类课程相比，底蕴深厚、特色鲜明、成效显著

①**底蕴深厚**。本课程的奠基者郑怀贤教授曾任全国运动医学会委员，被誉为国内中西医结合运动医学创始人、老一辈骨科泰斗，在国内外颇具盛名。课程在全国体育院校中属于首先开设。其后冉德洲教授、侯乐荣教授、王煜教授等曾负责并参与历届全国统编教材的编写，得到业内认可与推崇。

②**特色鲜明**。课程以中西医理论为基础，多学科（骨科学、康复医学、营养学、力学、生理学等）交叉渗透，形成了“中西医结合、体医融合”的鲜明特色，吸引了美国、加拿大、日本、英国、新加坡、澳大利亚、芬兰等国家和我国香港、澳门、台湾地区学者、

学生前来交流和学习。

③**成效显著**。经过多年的辛勤耕耘，我们为祖国体育事业和医疗卫生事业培养了一批高水平的优秀人才，其中不乏蜚声国内外的专家教授，如：雅典奥运会中国代表团医务总监、原国家体委运动创伤研究所所长、四川省骨科医院院长、四川省“十佳”名中医张世明研究员、主任医师；全军学术带头人、我军军事体能训练奠基人孙学川少将、教授；天府学者田佳教授等。2006年，有近30名教师和学生，根据国家队备战2008年奥运会的需求，分别担任国家篮球队、田径队、曲棍球队、举重队、赛艇皮划艇队、击剑队、艺术体操队以及棒垒球队等队医工作，为中国健儿在北京奥运会上取得优异成绩贡献了自己的力量。

3. 教材及讲义建设

团队主编参编相关教材共18本，其中主编4本，副主编3本，参编教材11本，如下：

- (1) 《郑氏伤科理论与临床》，侯乐荣（主编），四川科技出版社，2010年。
- (2) 《运动软组织损伤学》王煜主编，四川科学技术出版社，2010年。
- (3) 《体适能与运动处方》，沈华主编，四川大学出版社出版，2008年。
- (4) 《体育测量与评价双语教学》，李良刚主编，成都体育学院，2002年。
- (5) 《体操与健美》，侯乐荣副主编，西南师范大学出版社，2006年。
- (6) 《体操健美舞蹈》，侯乐荣副主编，西南师范大学出版社，2006年。
- (7) 《运动骨创伤学》王煜，副主编，四川科学技术出版社，2010年。
- (8) 《运动医学》，王煜参编，人民体育出版社，2008年。
- (9) 《郑氏伤科理论与临床》，王煜参编，四川科学技术出版社，2010年。
- (10) 《体质健康评价与运动处方》，胡毓诗参编，高等教育出版社，2012年。
- (11) 《运动系统影像诊断学》，罗磊参编，电子科技大学出版社，2014年。
- (12) 《运动医学实验指导与习题》，张培珍参编，北京体育大学出版社，2011年，使用7次。
- (13) 《运动医学》，张培珍参编，北京体育大学出版社，2016年，使用4次。
- (14) 《体育保健学理论与实践》，张培珍参编，高等教育出版社，2013年，使用4次。
- (15) 《体育保健学》，张培珍参编，北京体育大学出版社，2011年，使用5次。
- (16) 《田径运动技术双语教学教程》，李良刚参编，北京体育大学出版社，2003年。
- (17) 《细胞生物力学与临床应用》，李良刚参编，郑州大学出版社，2012年。
- (18) 《体育保健学》，侯乐荣（参编），全国高等师范院校体育专业通用教材，高等教育出版社，2002年。

4. 社会效益

在终身学习和学习型社会的大背景下，随着信息技术与互联网对人们生活的影响，在线课程的社会效益得到延伸和拓展，社会效益属于社区教育活动所产生的社会贡献和社会影响的层面。体育保健学在线课程的社会效益主要体现在以下几个方面：一是体现了运动与健康教育的社会属性回归，比较完整地构建了运动与健康评价体系；二是通过社会效益评价，使政府有关部门能够全面把握体育保健学在线课程教育的作用，推进运动与健康体系适应社区教育社会服务功能的拓展，有利于加强运动与健康的全面有效实施。因此，在线课程社会效益评价应有两个方面的衡量标准要求，一是完成教育需求，即社会教育的任务需求和居民的教育需求；二是完成社会需求，包括对当地政治、经济、文化和民生需求的贡献和影响。就是说，体育保健学在线课程达到或满足这两方面的需要程度，即是其社会效益的评价尺度。

四、内容框架

教材 内 容 框 架	<p>(包括教材的特色、内容简介、三级纲目等)</p> <h3>1. 教材特色</h3> <p>(1) 教材的内涵积极对接体育强国建设和健康中国战略，以服务运动员为核心，以“体医融合”为特色教材定位。</p> <p>教材指导思想积极对接体育强国建设和健康中国战略，符合运动训练专业教育教学规律，与在线课程相匹配，不但注意培养学生的健康第一的思维和素养，而且还注重学生的情感、态度和职业素养。构建以中西医理论为基础，以运动医学临床经验和科研成果为支撑，多学科交叉渗透的知识体系，纳入系列辅助教材和扩充性材料，兼具系统性、科学性、民族性与时代性。</p> <p>(2) 教材的设计具有针对性和代表性，与在线课程建设一体化，同时兼具开放效果和实践体验。</p> <p>依托于我校雄厚的运动医学专业优势和一流学科建设目标，教材内容可帮助运动训练专业的学生掌握更实用且适用的体育运动相关医学、卫生知识和技能；在知识结构、内容安排、技能演示和评价体系上有较大的创新和突破，强调思维的多层次、多角度，解决问题的答案不唯一、不确定；重视思维的开放性、探索性和实践体验。</p> <p>(3) 教材的呈现具有趣味性和实用性，以“点、线、面”整合知识点、教学单元和教学模块，可利用碎片化时间自主学习。</p> <p>新教材图文并茂，能激发学生的求知欲；引例贴近生活，容易引起共鸣，层次性强，能引导学生探索和创新。整合知识点、教学单元与教学模块，以“点、线、面”短小精悍呈现内容，使学生利用碎片化时间自主学习，能对一般的运动创伤进行积极地急救处理，懂得运动创伤简单的治疗原则，对运动性疲劳和某些运动创伤后期康复能应用相应的按摩手法进行治疗，从而促进体能康复。</p> <h3>2. 内容简介</h3> <p>本教材以加强运动员文化教育和运动员保障工作为背景，针对体育运动过程中的医学和卫生问题；较为系统地介绍了运动员健康与机能评估、运动医务监督与监控、不同人群体育卫生、运动性病症、运动损伤的预防与康复、实用运动伤害防护技术的原则、方式、方法、要素以及手段；基本涉及了运动员和运动训练专业学生体育运动实践中有关的医务监督知识、卫生保健技能；淬炼了师资团队的临床经验、运动队科技公关实践以及相关科研成果。本教材与《体育保健学》在线课程相辅成、深度融合，适用于专业运动员以及运动训练。</p>
------------------------	---

教材内容框架	3. 三级纲目		
	一级：面模 (教学模块)	二级：线 (教学单元)	三级：点 (教学内容)
	绪论	体育保健学在线课程介绍	课程性质与研究对象、任务 学习内容、学习方法
		体育保健学研究进展简介	
	运动员健康 与机能评估	健康检查与评价	运动前信息收集 形态学评价
		常用机能检查与评估	运动系统机能检查
			心血管系统机能检查
			呼吸系统机能检查
			其他
	运动医务监督	运动前医务监督	运动风险监控 运动负荷的科学评定
		特殊状况的医务监督	运动性疲劳的医务监督
			体重控制
			时差与睡眠
	实用运动 伤害防护技术	急救技术	心肺复苏术
			出血急救技术
			绷带包扎技术
		运动按摩技术	运动按摩概述
			各部位常用按摩技术
			运动前、后按摩技术
			穴位按摩技术
理疗技术		拔罐技术	
		艾灸技术	
		熏洗技术	
		冷、热疗法技术	
康复技术		运动机能贴布技术	
		拉伸技术	
运动损伤 预防与康复	概述	运动损伤常见发生原因	
		各类项目的常见运动损伤	
		运动损伤预防原则与常用措施	
		运动损伤康复原则与常用措施	

		上部常见运动损伤	肩部
			肘部
			腕、手部
		下部常见运动损伤	髌部
			膝部
			踝、足部
		脊柱部常见运动损伤	颈部
			腰背部
			骨盆
	运动性病症	常见运动性病症	过度疲劳
			过度紧张
			心律失常
			运动员高血压
			运动性低血糖症
			运动性贫血
运动性腹痛			
运动性血尿、蛋白尿			
肌肉痉挛			
环境相关性运动性病症		晕厥	
		中暑	
		冻伤	
项目相关性运动性病症	日光性皮炎		
	高山适应不全症		
	跳水运动员的视网膜玻璃		
运动员 体育卫生	一般体育卫生	游泳运动员的耳鼻喉疾病	
		室外运动员的咽炎和气管炎	
		场地卫生	
运动员 体育卫生	女子体育卫生	衣着用具卫生	
		饮食卫生	
		女子特殊生理问题	
运动员 体育卫生	儿童少年体育卫生	女子体育运动卫生保健	
		儿童少年生长发育规律	
		儿童少年体育运动卫生保健	

(包括课程特色、课程设计思路、课程教学大纲等)

1. 课程特色

(1) 目标导向方面：服务体育强国建设和健康中国战略，突出“体医融合”特色

本课程在体育强国和健康中国的大背景下，以“体医融合”的特色，将体育学与中医学、现代医学紧密融合。以中医学和现代医学基本理论和基本技能解决体育运动实践中的卫生保健需求；系统研究与运动员及运动训练专业学生体育运动实践有关的医学、卫生问题；使其在实践中能够运用医学、卫生的知识和技能进行医务监督和指导，提高职业素养和综合素质，从而达到增强体质，保障健康和提高运动成绩的目的；是竞技体育及全民健身服务的一种职业化和科学化的领域。

(2) 内容设计方面：扩充知识维度，整合教学模块，理论与实践并重

课程内容综合体育动作解剖学分析与肌肉训练、推拿学、运动针灸学、中医筋伤学、中医骨伤学、骨伤科康复学等学科知识；遵循运动训练学教育规律和人才成长规律，兼顾社会和个人的需求；针对运动员时间上和空间上的不确定性、不稳定性、注重内容的实用性与适用性，整合知识点、教学单元与教学模块，以“点、线、面”短小精悍呈现“碎片化内容”，使学生利用“碎片化时间”自主学习；通过新媒体、微动漫和信息化等现代教育技术手段整体训练实践技能，应用情景、角色、模拟、移情等方式增加学生实践体验。

(3) 教学策略方面：秉承“以学生为中心”的教育理念

针对运动员的实际学情分析，系统整理体育运动中医学和卫生相关的基本理论、基本知识、实践能力和科学方法能力，同时注重提升文化素养和综合素质，设置知识、技能和情感多维度课程目标；采用案例式、探究式、讨论式、参与式、设置学习情境(Problem-Based Learning, PBL)和以团队为基础(Team-based learning, TBL)的教学方法；运用微课、微视频的碎片化自主学习模式，辅以运动医学虚拟仿真实践教学平台进行在线实验、实操课体验，结合师-生、生-生、生-师网络式在线互动的教学手段。

(4) 师资队伍方面：加大“双师型”授课团队建设

“双师型”教师队伍中，临床专任教师既富有临床教学经验，又具有运动队一线科技攻关、医疗服务经历，淬炼临床经验、科研成果与运动队服务实践以反哺教学，形成具有传统医学特色的运动医学、体育保健学研究团队。

(5) 人才培养方面：夯实基础、提升能力、注重素质与个性协调发展

在线课程内容设计

在知识结构、内容安排、实践体验和评价体系中渗透人文素养，设计问题式学习情境（PBL）倡导相互尊重、相互借鉴、平等协商、求同存异、尊重多样性的处事原则，以团队为基础进行任务驱动（TBL），营造发展机遇共享、共同应对挑战的良好氛围。

2. 课程设计思路

（1）课程理念：以运动员为核心，注重实用性与趣味性

以学生为主体，强调自主学习。自主学习注重教师指导下的学生自主探索，不受时间、地点限制，由被动接受知识变为主动获取知识。为每一名学习者提供个性化学习、自主学习的信息化环境和服务。

（2）课程目标：设置知识、能力和情感多维度课程目标

在知识、能力和情感三个维度上设置课程目标，以利于学习掌握和理解体育运动实践中医学、卫生相关的基本知识与基本理论，能够运用所学解决实际问题，同时全面提升自身的文化素养和综合素质。

（3）学习平台：建立网络化、信息化学习平台

建成一个共享优质教育资源的信息化学习环境平台，同时面向全社会提供服务，为学习者提供方便、灵活、个性化的信息化学习环境。该平台拥有课程介绍、课程管理、模块列表、教学大纲、教学安排、教师信息、发布课程通知、答疑讨论、课程作业、课程问卷、试题试卷库、在线测试等网络教学文件。

（4）学习资源：建设配套教学文件和网络学习资源

同时，积极创新网络学习资源如：教学邮箱、教学博客、BBS 学习论坛，以满足网络式师-生、生-生、生-师互动的需要；此外，不断完善和更新完善《体育保健学》多媒体 CAI 课件、示教模型素材库、网络协同学习系统（包括电子教案、助学课件、案例库、试题库等）。

（5）教学内容：整合教学模块与教学单元，可利用碎片化时间自主学习

根据课程设置与要求，将课程全部内容整合并分解为多个模块，每个模块只涉及一个知识点，以微课视频形式实现，时间 10-15 分钟，融入小型动画片、视频片段、声音片段、游戏等多种呈现方式，让学习者在短时间内提炼知识点，突出重点、突破难点、攻克疑点。

已有的“运动医学虚拟仿真实实践教学平台”利用虚拟仿真技术模拟实践，如运动损伤的预防与康复、健康体质评价和实用运动伤害防护技术等，使学生能够身临

其境，进入模拟实战状态。

(6) 教学模式：呈现多元化微课视频和虚拟仿真实践体验模式

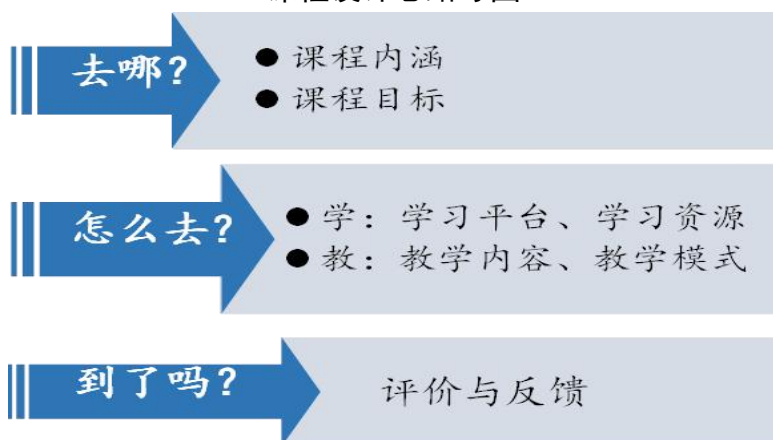
深入进行学情分析、教材分析、课程内容分析和重、难、疑点分析，选择恰当的教学策略并植入生动适用的教学方法。“不同人群体育卫生”、“运动医务监督与监控”和“运动性病症”模块多采用 PBL 教学法，即基于问题的设置学习情景模式，以生活及实践中常见案例作为导入，激发学习兴趣、引起学生共鸣并增加角色体验；“运动员健康与机能评估”、“运动损伤预防与康复”和“实用运动伤害防护技术”等模块强实践、弱记忆，录制临床床旁检查与评估视频、演示相关技术、模拟运动实践，从“虚拟—模拟—真实”三个层次进阶训练学生的实验实操技能；另外，注重结合 TBL 教学法，即以团队任务驱动的教学模式，促进学生协作能力。

(7) 评价与反馈：在线形成性、结构式教学考核，及时反馈、及时调整

本课程主要从形成性考核、终结性考核、网上讨论参与度和贡献度等方面考核学生的学习成果，采用在线考查方式和结构式考查手段，弥补了运动员时间上空间上不稳定性、不确定性的因素。考查手段为两种：一是学习者将课堂学习、网上在线学习、BBS 讨论内容进行归纳、整理，自主选择主题，撰写一篇能够体现自己对学习内容理解的学习报告，由老师给定考核成绩；二是在规定时间内，进行在线答题，客观题由部分由系统给定考核成绩。

建立一个师生评价与反馈空间，评价包括对课程设计的评价和对学习过程的评价，目的是促进教学效果；根据在线课程中师生不同角度的评价结果，课程设计者对每个环节的不足与缺陷进行反思、修改和调整，再运行再进行调整评估；根据评估结果再反思设计环节，再做必要调整，以便不断完善教学效果、改善教学质量。

课程设计思路导图



3. 课程教学大纲

课程名称：体育保健学（Physical Health Care）

课程类型：专业基础课

授课对象：运动员、运动训练专业

总学时：48

理论课学时：24

虚拟实践课学时：24

课程目的：运用现代医学保健知识和方法，对体育运动参加者进行医学监督和指导，以达到促进身体生长发育，增进身心健康，增强体质，防治运动性伤病并促进运动能力的提高。

课程任务：研究体育运动参加者的身体发育、健康状况和训练水平，为合理安排体育教学、运动训练和比赛提供科学依据，并给予监督和指导；研究影响体育运动参加者身心健康的各种外界环境因素，并制定相应的体育卫生措施；研究常见运动性伤病的发生，发展规律以及防治措施。

课程教学和教改基本要求：

1. 必须坚持唯物主义的思想，观点和方法，正确树立人体结构和机能之间的对立统一关系、有机体局部与整体统一的观点、机体与外界环境相互统一的观点，运用相关科学的方法与手段，不断改善运动环境，进行合理的体育锻炼。
2. 正确分析人体生命活动的基本特征和影响人体生命活动的内、外环境因素之间相互依存、制约的内在联系，正确指导人们从事符合其生理规律的体育运动。
3. 必须坚持理论联系实际的学风，学以致用，加强实践教学环节，注重学生实际动手能力的培养。

各教学环节学时分配：

教学安排 教学内容	理论	实践	小计
第一章 绪论	1		1
第二章 运动员健康与机能评估	3	4	7
第三章 运动医务监督与监控	4		4
第四章 不同人群体育卫生	4		4
第五章 常见运动性病症	4		4
第六章 运动损伤的预防与康复	12	4	16
第七章 实用运动伤害防护技术		10	10
合计	32	16	48

五、建设措施

(包括进度安排、经费预算、学校支持政策与措施等)

1. 进度安排

本在线课程的实施将采取定性研究与定量研究相结合的方式，综合运用文献法、观察法、调查法等方法获取信息，运用相关的数据软件进行统计分析，其目的是进一步丰富体育保健学领域的相关理论，加强体育保健学网络教学平台建设，进一步完善校、省、国家三级精品课程建设体系。

第一阶段：在线课程网络平台建设的准备工作（2018年1月-2018年3月）

①查阅相关文献、购买图书资料、进行专家访谈以及设计调查问卷，进行体育保健学在线课程网络平台建设的理论研究；

②建立门户网站和平台，整理各教学文件和教学资源，整合教学模块与教学单元。

第二阶段：在线课程网络平台建设的开展实施（2018年4月-2018年11月）：

①录制体育保健学在线课程视频；

②完成各类教学文件与教学资源的建设，完成体育保健学在线课程纸质教材的初稿、定稿和校稿。

第三阶段：在线课程网络平台的开放与验收（2018年11月-2018年12月）：

①体育保健学在线课程通过网络平台陆续对外开放；

②不断完善教学平台网络建设，全面验收。

2. 经费预算

经费内容	金额（万元）
文献资料费	0.5
纸质教材印刷出版费	2.0
专家咨询费	1.0
问卷调查费	1.0
网络教学视屏录制费	5.5
在线课程网络建设和维护费	1.5
差旅费	1.0
劳务费	3.5
合计	16

经费预算详细说明：

①文献资料费（0.5万）：用于文献资料的打印印刷和相关专业书籍的购买费用，便于体育保健学在线课程网络平台建设的理论研究。

②纸质教材印刷出版费（2万）：用于在线课程纸质教材的印刷与出版。

③专家咨询费（1万）：用于平台建设的理论咨询和技术方法咨询费用，便于体育保健学在线课程网络平台建设的开展。

④问卷调查费（1万）：此费用用于设调查问卷的制定、发放与实施。为保证体育保健学在线课程网络平台建设的合理实施，需要开展一定范围内的调查研究。

⑤网络教学视屏录制费（5.5万）：用于高质量的教学视屏录制。录制高质量的教学视屏是开展网络教学的关键和首重。

⑥在线课程网络建设和维护费（1万）：用于体育保健学在线课程网络平台的建设与维护。

⑦差旅费（1万）：用于学校将定期组织相关人员到国内各兄弟院校交流访问学习，进一步完善和提高体育保健学在线课程网络平台的建设水平。

⑧劳务费（3.5万）：用于支持体育保健学网络平台建设过程中的工勤人员费用。

3. 学校支持政策与措施

优秀运动员文化教育作为体育院校人才培养的重要组成部分，通过发挥我校专业及课程优势，推进体育专业教材与在线课程建设，建设更加适合优秀运动员学习的教材与课程是我校义不容辞的责任与义务。同时，通过在线开放课程平台的建设，强化示范和带动作用，整体提升学校课程建设水平。目前，学校已有13门校级、6门省级、1门国家级精品在线开放课程，课程建设具备一定的前期基础。对于此次立项课程将从人、财、物等各方面给予支持，并制定激励政策，引导教师积极参与教材及在线开放课程的建设与使用；为了进一步保障教学视频的拍摄等，学校将提供先进的信息技术保障，构建安全、稳定的网络环境等。

（1）制定了《成都体育学院精品课程建设实施办法》

成都体育学院根据《教育部关于启动高等学校教学质量与教学改革工程精品课程建设工作的通知》（教高[2003]1号）精神，结合本院实际情况，制定了《成都体育学院精品课程建设实施办法》。其指导思想“重在更新教育教学理念，突出课程内容的先进性、教学方法的有效性和教学改革成果的显著性。通过精品课程的建设，突出重点，强化示

范和带动作用，整体提升我院的课程建设水平，从而有利于培养高规格的社会主义建设人才。”

(2) 加大了工作条件支持和经费投入

学校加大相关实验室建设和虚拟仿真实验探索，使之能成为重要教学平台；通过院内立项、及优先推荐省部级以上项目立项等方式，资助课程提出的教材建设的设想；学校将给予 1:1 配套经费的支持，并追加经费 2 万元/年的虚拟仿真实实践教学平台培育经费，用于提高网络和多媒体技术的硬件和软件水平。

(3) 明确了精品课程的建设目标

精品课程建设目标定位于“一流教师队伍、一流教学内容、一流教学方法、一流教材和一流教学管理，‘人无我有’、‘人有我强’的校内号召力强、社会效应较大的示范性课程。”具体目标包括：①具有体育院校特色，课程建设和教学水平达到同类院校一流。②具有先进的教学思想，教学内容能充分反映学科前沿成果并不断更新，教学方法特色鲜明，教学手段先进。③授课教师梯队建设较为合理，整体教学水平高，教学效果好；课程负责人和主讲教师学术或临床水平高，教学经验丰富。④建设较为完备的一体化设计、多种媒体有机结合的立体化教材或课件，教学设施完备，训练或实验器材先进。⑤具有健全的课程教学管理规范，教学形式做到严密紧凑而又生动活泼，体现出科学性和艺术性的完美结合。⑥能对其它课程产生示范和辐射作用，在国内同类院校具有较高声誉。争取多产生在全国较有影响的、能为其它院校采用的教材或课件。

(4) 规范了具体的管理措施

具体包括：①学院设立精品课程建设费，用于支持批准的建设项目。②精品课程建设实行院级立项管理，采用项目负责人与教研室共同负责。③精品课程建设应与四川省重点建设课程结合，凡已确定为的重点建设课程的课程，都应力争省级精品课程。④每学年初制定年度建设计划，年终要提交年度建设总结，由教务处组织专家评审组进行评审，对未达到基本要求的课程提出限期整改意见，第二次评审仍不合格者将取消学院精品课程资格。⑤凡进入校级精品课程建设的课程要力争入围省级、国家级精品课程建设。凡入围者将获得院相应配套资金。⑥各系（部、所、室）每年 6 月按教务处的有关要求完成精品课程的申报。目前成都体育学院有等 13 门四川省级精品课程，均严格按照《成都体育学院精品课程建设实施办法》进行管理，实施情况良好。

六、申报单位推荐意见

单位名称	成都体育学院	邮政编码	610041	联系电话	
通信地址	四川省成都市武侯区体院路 2 号			传真	

申报单位推荐意见：

体育保健学（其前身为运动保健学、运动医学）作为我校重点支持与建设的课程，是传统特色科目之一，具有深厚的历史积淀、鲜明的“体医结合”特色和“双师型”师资队伍。课程建设以前期精品课程和在线课程为基础，有良好的信息化、网络化教学平台。

课程负责人学术造诣深厚、教学经验丰富、教学特色鲜明、且具有高级专业技术职务，课程团队结构合理，既有专业教师又有教育技术骨干；课程内容涵盖课程相应领域的基本知识、基本概念、基本原理、基本方法、热点问题等内容，具有基础性、科学性、系统性、先进性、适应性和针对性等特征；课程资源包括基本资源和拓展资源，基本资源含课程介绍、教学大纲、教案或演示文稿、课程全程教学录像等，拓展资源含案例库、专题讲座库、试题库等，适合网上公开使用。

同意推荐该课程申报！

申报单位盖章

年 月 日

附件1 教材与在线课程纲目

教材纲目			在线课程纲目
一级：面 (教学模块)	二级：线 (教学单元)	三级：点 (教学内容)	
绪论	体育保健学 在线课程介绍	课程性质与研究对象、任务	1. 体育保健那些事
		学习内容与方法	
	体育保健学 研究进展简介		
运动员健康 与机能评估	健康检查与评价	运动前信息收集	2. 给自己建一份健康档案
		形态学评价	3. 我的形体完美吗?
	常用机能 检查与评估	运动系统机能检查	4. 我的运动能力有多强?
		心血管系统机能检查	5. 我的心跳, 触摸金牌的桥梁
		呼吸系统机能检查	6. 我的呼吸, 指引领奖台的明灯
		其他	
	运动医务监督	运动前医务监督	运动风险监控
运动负荷的科学评定			8. 我的训练到位了吗?
特殊状况 的医务监督		运动性疲劳的医务监督	9. 疲劳是把双刃剑
		体重控制	10. 控体重、控人生
		时差与睡眠	11. 异国他乡也睡得香
实用运动 伤害防护技术	急救技术	心肺复苏术	12. 救命的本事你会吗?
		出血急救技术	13. 止血的窍门
		绷带包扎技术	14. 绷带包扎技巧
	运动按摩技术	运动按摩概述	15. 运动按摩那些事
		各部位常用按摩技术	16. 按摩--随身携带的技能
		运动前、后按摩技术	17. 运动前、后按摩技术
		穴位按摩技术	18. 穴位按摩--事半功倍
	理疗技术	拔罐技术	19. 火罐--东方的印记
		艾灸技术	20. 艾你一生, 灸之所宜
		熏洗技术	21. 熏熏洗洗就治病
		冷、热疗法技术	22. 冰火两重天--让血管跳舞
康复技术	运动机能贴布技术	23. 贴出你的精彩	

		拉伸技术	24. 筋柔一寸，寿延十年
运动损伤的 预防与康复	概述	运动损伤常见发生原因	25. 运动损伤那些事
		各类项目的常见运动损伤	
		运动损伤预防原则与常用措施	
		运动损伤康复原则与常用措施	
	上肢部 常见运动损伤	肩部	26. 认识肩袖损伤 27. 肩袖损伤康复
		肘部	28. 认识网球肘 29. 网球肘康复
		腕、手部	30. 认识腱鞘炎、指间关节扭挫伤
	下肢部 常见运动损伤	髋大腿部	31. 认识大腿肌肉拉伤 32. 肌肉拉伤康复
		膝部	33. 认识膝关节半月板损伤、 膝交叉韧带损伤 34. 认识髌骨软骨病 35. 膝关节损伤康复
		踝、足部	36. 认识踝关节扭伤 37. 认识跟腱损伤 38. 足踝部损伤康复
	脊柱部 常见运动损伤	颈部	39. 认识颈椎病 40. 颈椎病的康复
		腰背部	41. 认识腰部劳损 42. 认识腰椎间盘突出症 42. 腰部损伤康复
		骨盆	43. 认识骨盆旋移症 44. 骨盆旋移症康复
运动性病症	常见 运动性病症	过度疲劳	45. 过度疲劳怎么回事
		过度紧张	46. 过度紧张怎么回事
		心律失常	47. 认识心律失常
		运动员高血压	48. 认识运动员高血压
		运动性低血糖症	49. 认识运动性低血糖症
		运动性贫血	50. 认识运动性贫血
		运动性腹痛	51. 认识运动性腹痛
		运动性血尿、蛋白尿	52. 认识运动性血尿、蛋白尿
肌肉痉挛	53. 抽筋了怎么办？		

		晕厥	54. 晕厥了怎么办?
	环境相关 运动性病症	中暑	55. 中暑了怎么办?
		冻伤	56. 冻伤了怎么办?
		日光性皮炎	57. 如何预防日光性皮炎?
	项目相关 运动性病症	运动员视网膜损伤	
		运动员耳鼻喉疾病	
		运动员的咽炎和气管炎	
运动员 体育卫生	一般体育卫生	场地卫生	58. 衣食训练那些事
		衣着用具卫生	
		饮食卫生	
	女子体育卫生	女子特殊生理问题	59. 铿锵玫瑰，更需呵护保健
		女子体育运动卫生保健	
	儿童少年 体育卫生	儿童少年生长发育规律	60. 儿童少年，顺应成长
儿童少年体育运动卫生保健			

附件2 课程教学大纲

课程名称： 体育保健学 (Physical Health Care)			
课程类型： 专业基础课		授课对象： 运动员、运动训练专业	
总学时： 48	理论课学时： 32	实践课学时： 16	
课程目的： 运用现代医学保健知识和方法，对体育运动参加者进行医学监督和指导，以达到促进身体生长发育，增进身心健康，增强体质，防治运动性伤病并促进运动能力的提高。			
课程任务： 研究体育运动参加者的身体发育、健康状况和训练水平，为合理安排体育教学、运动训练和比赛提供科学依据，并给予监督和指导；研究影响体育运动参加者身心健康的各种外界环境因素，并制定相应的体育卫生措施；研究常见运动性伤病的发生，发展规律以及防治措施。			
课程教学和教改基本要求：			
1. 必须坚持唯物主义的思想，观点和方法，正确树立人体结构和机能之间的对立统一关系、有机体局部与整体统一的观点、机体与外界环境相互统一的观点，运用相关科学的方法与手段，不断改善运动环境，进行合理的体育锻炼。			
2. 正确分析人体生命活动的基本特征和影响人体生命活动的内、外环境因素之间相互依存、制约的内在联系，正确指导人们从事符合其生理规律的体育运动。			
3. 必须坚持理论联系实际的学风，学以致用，加强实践教学环节，注重学生实际动手能力的培养。			
课程考核方式： 采用形成性评价与结构式考核相结合			
各教学环节学时分配：			
教学安排 教学内容	理论	虚拟实践	小计
第一章 绪论	1		1
第二章 运动员健康与机能评估	3	2	5
第三章 运动医务监督	6		6
第四章 不同人群体育卫生	4		4
第五章 常见运动性病症	6		6
第六章 运动损伤的预防与康复	12	4	16
第七章 实用运动伤害防护技术		10	10
合计	32	16	48

第一章 绪论

1. 体育保健学在线课程介绍
 2. 课程性质与研究对象、任务；
 3. 学习内容、学习方法
 4. 体育保健学研究进展简介
- ◆ 学时分配：共 1 学时，其中课堂讲 1 学时

第二章 运动员健康与机能评估

教学目的要求

- 掌握：各系统机能检查方法；
熟悉：机能检查的结果评价；
了解：健康检查目的内容，运动员心脏增大的特点。

第一节 健康检查与评价

- 1、运动前信息收集
 - 2、形态学评价
- ◆ 知识点：一般史、家庭史、运动史、运动员心脏；姿势评估、胸廓、脊柱、腿型、足底压力等形态检查。

第二节 常用机能检查与评估

- 1、运动系统机能检查
 - 2、心血管系统机能检查
 - 3、呼吸系统机能检查
 - 4、其他：消化系统检查等
- ◆ 知识点：肌肉力量、关节活动度、灵敏性、协调性、平衡性；一次机能实验、联合机能实验、台阶试验；五次肺活量实验、屏息实验；常用机能检查与评估。
- ◆ 学时分配：共 5 学时，其中课堂讲授 3 学时，虚拟实践 2 学时。

第三章 运动医务监督

教学目的要求

- 掌握：消除疲劳的方法，运动员常用的减体重措施、方法及其医学问题等；
熟悉：运动负荷的构成与科学评定；
了解：运动风险筛查与评估的方法。

第一节 运动前医务监督

1. 运动风险监控
 2. 运动负荷的科学评定
- ◆ 知识点：运动负荷的构成与科学评定

第二节 特殊状况的医务监督

1. 运动性疲劳的医务监督
2. 体重控制

3. 时差与睡眠

- ◆ 知识点：疲劳的概念、产生的机制、疲劳程度的判断、消除疲劳的方法和手段、理想体重的确定、常用的减体重措施及其医学问题、合理减体重的原则及方法。
- ◆ 学时分配：共6学时，其中课堂讲授6学时。

第四章 实用运动伤害防护技术

教学目的要求

掌握：运动按摩，肌内效胶布，火罐，绷带包扎技术，休克急救技术的具体操作方法。

熟悉：出血急救技术，艾灸，熏洗，冷、热疗法技术的具体操作方法。

了解：各种技术治疗运动伤病的作用机理。

第一节 急救技术

1. 心肺复苏术
2. 出血急救技术
3. 绷带包扎技术

- ◆ 知识点：心肺复苏术、出血的急救方法、绷带包扎技术

第二节 运动按摩技术

1. 运动按摩概述
2. 各部位常用按摩技术
3. 运动前、后按摩技术
4. 穴位按摩技术

- ◆ 知识点：运动按摩基本手法、各部位按摩、常用穴位

第三节 理疗技术

1. 拔罐技术
2. 艾灸技术
3. 熏洗技术
4. 热疗法技术

- ◆ 知识点：常用理疗技术的适应症、禁忌症、实操技术

第四节 康复技术

1. 运动机能贴布技术

教学目的要求

掌握：白贴和运动机能贴布的常用方法，学会上场前的贴扎以预防运动损伤，常见运动损伤的贴扎，帮助有效的损伤康复。

- ◆ 知识点：
常见的白贴技术、运动技能贴布技术、运动机能贴布的定义、作用；运动机能贴布的应用（方向、形状、应力）；运动机能贴布实例举例（髌股关节综合症、网球肘、腕管综合症、肱二头肌长头肌腱炎、踝关节扭伤、胫骨前肌拉伤、足底筋膜炎等）。

2. 拉伸技术

教学目的要求

掌握：全身主要肌群的动态拉伸、静态拉伸以及泡沫轴放松等拉伸技术，帮助学生学会在运动前有效的激活目标肌群，提高热身效果，有效地预防运动损伤；同时也让学生学会如何在训练后主动、积极地放松目标肌群，缓解运动疲劳和延迟性肌肉酸痛 DOMS 的产生；动态拉伸，静态拉伸，泡沫轴放松。

◆ **知识点：**主要肌群的激活和放松

◆ **学时分配：**共 10 学时，其中虚拟实践 10 学时。

第五章 运动损伤的预防与康复

教学目的要求

掌握：运动损伤常见发生原因，运动损伤预防原则与常用措施，运动损伤康复原则与常用措施。

熟悉：各类项目的常见运动损伤，各部位常见运动损伤的预防、康复的原则与具体措施。

了解：各部位常见运动损伤产生的机制及临床表现。

第一节 概述

1. 运动损伤常见发生原因
2. 各类项目的常见运动损伤
3. 运动损伤预防原则与常用措施
4. 运动损伤康复原则与常用措施

第二节 上部部位损伤

1. 肩袖损伤
2. 网球肘
3. 肘关节尺侧肌肉韧带损伤
4. 肱二头肌长头肌腱鞘炎
5. 掌指关节、指间关节扭、挫伤

第三节 下部部位损伤

1. 大腿肌肉拉伤
2. 膝关节半月板损伤
3. 膝关节十字韧带损伤
4. 胫骨结节骨骺炎
5. 髌骨软骨病
6. 膝关节外侧疼痛综合征
7. 胫腓骨疲劳性骨膜炎
8. 跟腱腱围炎
9. 跟腱断裂
10. 踝关节扭伤
11. 足球踝
12. 跟痛症

第四节 脊柱部损伤

1. 颈椎损伤
2. 腰肌劳损
3. 颈椎病
4. 腰椎间盘突出症

◆ 学时分配：共 16 学时，其中课堂讲授 12 学时，虚拟实践 4 学时。

第六章 运动性病症

教学目的要求

掌握：过度紧张、过度疲劳、肌肉痉挛、晕厥、中暑、冻伤、运动性贫血、运动性血尿和蛋白尿的病因、表现、预防以及处理；

熟悉：运动性高血压、运动性低血糖症、运动性腹痛的病因、表现、预防以及处理；

了解：高山适应不全症和日光性皮炎的病因、表现、预防以及处理。

第一节 常见运动性病症

1. 过度疲劳
2. 过度紧张
3. 心律失常
4. 运动员高血压
5. 运动性低血糖症
6. 运动性贫血
7. 运动性腹痛
8. 运动性血尿、蛋白尿
9. 肌肉痉挛
10. 晕厥

◆ 知识点：常见运动性病症的病因、表现、预防以及处理

第二节 环境相关运动性病症

1. 中暑
2. 冻伤
3. 日光性皮炎

◆ 知识点：环境相关运动性病症的病因、表现、预防以及处理

◆ 学时分配：共 6 学时，其中课堂讲授 6 学时。

第七章 运动员体育卫生

教学目的要求

掌握：女子体育卫生和儿童少年体育卫生

熟悉：儿童少年生长发育规律

了解：一般体育卫生

第一节 一般体育卫生

1. 场地卫生

2. 衣着用具卫生

3. 饮食卫生

◆ 知识点：场地卫生、衣着用具卫生、饮食卫生。

第二节 女子体育卫生

1. 女子特殊生理问题

2. 女子体育运动卫生保健

◆ 知识点：女子经期体育卫生、人工月经周期

◆

第三节 儿童少年体育卫生

1. 儿童少年生长发育规律

2. 儿童少年体育运动卫生保健

◆ 知识点：儿童少年生长发育规律，儿童少年体育卫生

◆ 学时分配：共 4 学时，其中课堂讲授 4 学时。