



三明学院  
SANMING UNIVERSITY

# 社会体育指导与管理专业（专升本） 课程教学大纲（25-26-1）

开课单位：体育与康养学院  
适用年级：2025 级

二〇二五年九月

# 目 录

## 一、学科专业基础课

1. 社会体育指导与管理专业《专业导论》课程教学大纲 ..... 错误! 未定义书签。
2. 社会体育指导与管理专业《运动解剖学》教学大纲 ..... 错误! 未定义书签。
3. 社会体育指导与管理专业《健康教育学》课程教学大纲 ..... 错误! 未定义书签。
4. 社会体育指导与管理专业《健身理论与指导》课程教学大纲 ..... 错误! 未定义书签。
5. 社会体育指导与管理专业《运动处方》课程教学大纲 ..... 错误! 未定义书签。
6. 社会体育指导与管理专业《体育保健学》课程教学大纲 ..... 错误! 未定义书签。

## 二、专业选修方向课

1. 社会体育管理与指导专业《运动训练学》课程教学大纲 ..... 错误! 未定义书签。
2. 社会体育管理与指导专业《体育管理学》课程教学大纲 ..... 错误! 未定义书签。
3. 社会体育指导与管理专业《体育类创新实践》课程教学大纲 ..... 错误! 未定义书签。
4. 社会体育指导与管理专业《体育法学》教学大纲 ..... 错误! 未定义书签。
5. 社会体育指导与管理专业《推拿按摩》课程教学大纲 ..... 错误! 未定义书签。

## 社会体育指导与管理专业《运动生理学》教学大纲

课程名称	《运动生理学》		课程代码	2712340003	
课程类型	<input type="checkbox"/> 通识课 <input checked="" type="checkbox"/> 学科平台和专业核心课 专业方向 <input type="checkbox"/> 专业任选 <input type="checkbox"/> 其他		授课教师	李海鹏	
修读方式	<input checked="" type="checkbox"/> 必修 <input type="checkbox"/> 选修		学 分	4	
开课学期	2025-2026 第二学期	总学时	64	其中实践学时	12
混合式 课程网址	非必填，根据实际填写				
<b>A</b> 先修及后续 课程	先修课程：运动解剖学 后续课程：体育保健学、体育心理学、运动训练学、运动处方				
<b>B</b> 课程描述	<p>《运动生理学》是社会体育与指导管理专业课程体系中的核心课程和重要基础课程，是一门研究生物体生命活动规律和人体各器官系统生理功能的科学。通过从人体运动的角度研究人体在体育运动的影响下机能活动变化规律的规律的科学，在实验基础上研究人体对急性运动的反应和长期运动训练所引起的机体结构和机能变化的规律，以及形成和发展运动技能的生理学规律。</p> <p>通过本课程的教学，使学生掌握运动生理学的基本理论、基本知识、基本实验操作技能和一定的科学方法，研究人在体育运动过程中，或在长期系统的体育锻炼影响下，人体功能活动发展变化的规律，以应用它去指导人们合理地从事体育锻炼，或科学地组织运动训练和健康教育教学。使学生成为具有体育教育专业人才培养所必备的知识、能力和素质等规格要求。同时在教程中融入社 主 核心价值 等德育元素,使 生在 取 生理 知 和技能的同 ,培养科 的 精神、 敬业的 精神、 树立健康第一理念,真正 教 与育人相 一。</p>				

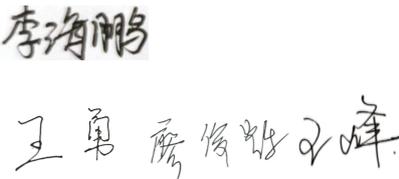
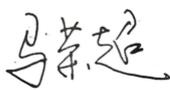
C 课程目标	<p>(一) 知识</p> <p>1. <b>理解</b>运动生理学的基本理论、基本知识和基本实验操作方法，充分理解本课程所体现的体育知识和生命科学及医学理论融合贯通的专业特色，明确科学运动是人民追求健康的主要途径，是健康中国战略的重要一环。(A1)</p> <p>2. <b>归纳</b>体育锻炼对机体各器官系统功能的影响及其机理，特别是不同人群生理特点及体育锻炼对其功能的影响。(A1)</p> <p>(二) 能力</p> <p>3. <b>分析</b>运动生理学研究的基本规律、方法与实践，探讨人体在体育运动的影响下机能活动变化的规律。(A2)</p> <p>4. <b>评价</b>体育锻炼的生理学效果及掌握常用人体生理指标测试的方法，充分结合专业知识以便指导体育锻炼和运动训练，运用于体育实践，培养学生具备社会体育指导相关的专业知识和能力。(A2)</p> <p>(三) 素养</p> <p>5. <b>重视</b>运动生理学知识在社会体育工作中的作用和意义，理论联系实际，不断提高学生的学习兴趣，引导学生主动学习，增强自信心，能够利用课程所学知识分析和解决基础科学研究，解决实践中的运动生理学问题。(C1)</p> <p>6. <b>养成</b>良好的专业素养和创新能力，注重培养学生的思想品德、严谨的学风、学习态度和专业能力。(E2)</p>		
D 课程目标与 毕业要求的 对应关系	毕业要求	毕业要求指标点	课程目标
	A专业知能	A1掌握比较系统社会体育指导与管理专业知识、技能和能力；	课程目标1,2
	A专业知能	A2具备自主学习、终身学习、持续发展能力	课程目标3,4
	C应用创新	C1具备发掘问题、分析问题和利用所学知识进行社会体育工作的能力；	课程目标5
E社会责任	E2具备绿色发展理念和实践习惯。	课程目标6	
E	章节内容		学时分配
			理论

教学内容	第一章 运动生理学导论	2		2
	第二章 细胞的基本功能	2		2
	第三章 骨骼肌收缩	6		6
	第四章 骨骼肌收缩的能量供应	2		2
	第五章 血液与运动	2		2
	第六章 呼吸与运动	2	2	4
	第六章 血液与运动	2		2
	第七章 血液循环与运动	6	4	10
	第八章 消化、吸收、排泄与运动	2		2
	第九章 神经系统的调节功能	2	2	4
	第十章 内分泌系统的调节功能	6	2	8
	第十一章 免疫系统的调节功能	4		4
	第十二章 身体素质	8	2	10
	第十三章 运动技能的形成	2		2
	第十四章 运动过程中的身体机能变化	4		4
	第十五章 年龄、性别与运动	2		2
	第十六章 运动训练的生理学基础	2		2
	第十七章 健身锻炼的生理学基础	4	2	6
	复习总结	2		
合计	52	12	64	
F 教学方式	<input checked="" type="checkbox"/> 课堂讲授 <input checked="" type="checkbox"/> 讨论座谈 <input checked="" type="checkbox"/> 问题导向学习 <input checked="" type="checkbox"/> 分组合作学习 <input type="checkbox"/> 专题学习 <input type="checkbox"/> 实作学习 <input type="checkbox"/> 探究式学习 <input checked="" type="checkbox"/> 线上线下混合式学习 <input type="checkbox"/> 其他_____			

授课次别	教学内容	支撑课程目标	课程思政融入 (根据实际情况至少填写3次)		教学方式与手段
			思政元素	思政目标	
1	第一章 运动生理学导论	支撑课程目标 1、3、5	介绍健康中国战略	培养学生健康意识和科学精神	讲授、提问、讨论
2	第二章 细胞的基本功能	支撑课程目标 1、2、3	介绍细胞的基本功能		讲授、提问、讨论
3	第三章 骨骼肌收缩	支撑课程目标 1、2、3			讲授、提问、视频
4	第四章 骨骼肌收缩的能量供应	支撑课程目标 1、4	通过供能系统的深入学习	了解整体与局部的辩证思想	讲授、提问、讨论
5	第五章 血液与运动	支撑课程目标 1、2、4、6			讲授、提问、讨论
6	第六章 呼吸与运动	支撑课程目标 1、2、4、5	通过供能系统的深入学习	了解整体与局部的辩证思想	讲授、实践操作
7	第七章 血液循环与运动	支撑课程目标 1、2			讲授、提问、讨论
8	第八章 消化、吸收、排泄与运动	支撑课程目标 1、2、3			讲授、提问、讨论
9	第九章 神经系统的调节功能	支撑课程目标 1、2、3	通过自评、互评方式完成反思纳、总结的	通过他评的方式完成归纳	讲授、实践操作
10	第十章 内分泌系统的调节功能	支撑课程目标 1、2、4			讲授、提问、讨论
11	第十一章 免疫系统的调节功能	支撑课程目标 1、2、3、4			讲授、提问、讨论
12	第十二章 身体素质	支撑课程目标 1、2、3、4、5	通过身体素质介绍,探讨青少年儿童素质	综合评价运动健康	讲授、提问、讨论
13	第十三章 运动技能的形成	支撑课程目标 1、2、4、5			讲授、实践操作
14	第十四章 运动过程中的身体机能变化	支撑课程目标 1、2、4、6			讲授、提问、讨论

G  
教学安排

	15	第十五章 年龄、性别与运动	支撑课程目标 1、2、4、5			讲授、提问、讨论
	16	第十六章 运动训练的生理学基础	支撑课程目标 1、2、4、5			讲授、提问、讨论
	17	第十七章 健身锻炼的生理学基础	支撑课程目标 1、2、4、5	探讨肥胖对健康影响	正确认识慢病与健康	讲授、提问、讨论
H 评价方式	平时考勤、作业(20%)		<b>考勤 (50%)</b> ：旷课按院文件要求采用倒扣分，每旷课 1 次，倒扣 4 分，最多扣完 10 分为止； <b>作业 (50%)</b> ：满分 10 分，完成 4 次作业，每个作业 2.5 分		支撑课程目标 1、2、3、4、5、6	
	实验成绩 (20%)		<b>实验操作 (50%)</b> ：包括达标与实验技能；(1) 教学要求：完成规定的实验教学内容与次数为达标；(2) 技能评价：在达标基础上予以操作评价，操作具体要求按实验内容和任务要求进行。 <b>实验报告 (50%)</b> ：包括实验结果与分析；(1) 关于实验内容应按实验要求开展，明确实验仪器设备、实验方法、实验任务；(2) 实验报告中的实验结果应准确明了，能够达到既定实验目标，对于实验结果能结合理论知识进行分析；		支撑课程目标 1、2、3、4、5、6	
	期末 (60%)		<b>期末考试 (笔试)</b> ：选择题、名词解释题、填空题、简答题、综合题		支撑课程目标 1、2、3、4、5	

<p>I 建议教材 及学习资料</p>	<p>教材：段锐等主编，《运动生理学》（第四版）——高等教育出版社，2024；PPT 学习资料： [1]《运动生理学》王瑞元等主编。北京：人民体育出版社，2012 [2]《运动生理学》王步标，华明主编。北京：高等教育出版社，2011 [3]《运动生理学实验》乔德才，汤长发，邓树勋主编。北京：高等教育出版社，2006</p>
<p>J 教学条件 需求</p>	<p>1. 时间：第2学期，一周2次课，每次2学时； 2. 地点：实验课——实验楼实验教室；理论课——实验楼多媒体教室 3. 根据实际情况，可允许配备一课双师。</p>
<p>K 注意事项</p>	<p>无</p>
<p>备注： 1.本课程教学大纲F—J 项同一课程不同授课教师应协同讨论研究达成共同核心内涵。经教学工作指导小组审议通过的课程教学大纲不宜自行更改。 2.评价方式可参考下列方式： (1)纸笔考试：期末纸笔考试 (2)实作评价：课程作业、实验表现、日常表现、观察</p>	
<p>审批意见</p>	<p>课程教学大纲起草团队成员签名：  2026年3月4日</p>
	<p>专家组审定意见： 同意审定  专家组成员签名：  2026年3月4日</p>

学院教学工作指导小组审议意见：

同意执行

教学工作指导小组组长：



2026年3月5日

# 社会体育指导与管理专业《社会体育导论》课程教学大纲

课程名称	<b>社会体育导论</b>		课程代码	2711310009	
课程类型	<input type="checkbox"/> 通识课 <input type="checkbox"/> 学科平台和专业核心课 <input checked="" type="checkbox"/> 专业方向 <input type="checkbox"/> 专业任选 <input type="checkbox"/> 其他		授课教师	翁锦栋	
修读方式	<input checked="" type="checkbox"/> 必修 <input type="checkbox"/> 选修		学 分	1	
开课学期	2025-2026第二学期	总学时	16	其中实践学时	4
混合式课程网址	<a href="https://mooc1.chaoxing.com/mooc-ans/mycourse/teachercourse?moocId=241100885&amp;clazzid=93096452&amp;edit=true&amp;v=0&amp;cpi=14030419&amp;pageHeader=0">https://mooc1.chaoxing.com/mooc-ans/mycourse/teachercourse?moocId=241100885&amp;clazzid=93096452&amp;edit=true&amp;v=0&amp;cpi=14030419&amp;pageHeader=0</a>				
<b>A 先修及后续课程</b>	<b>先修课程:</b> 体育概论, 运动解剖学, 体育心理学 <b>后续课程:</b> 社区体育, 社会体育管理, 体质测量与评价				
<b>B 课程描述</b>	通过社会体育导论课程的教学, 使学生系统掌握社会体育的基本理论、发展规律和社会体育工作的主要内容。课程紧密结合全民健身国家战略和健康中国建设背景, 深入挖掘社会体育领域蕴含的爱国主义、集体主义和体育强国等思政元素, 培养学生服务基层、奉献社会的责任担当。同时, 通过社区调研、活动策划等实践环节, 锻炼学生理论联系实际的能力, 提升其组织指导群众体育活动、分析解决社会体育实际问题的综合素养。				
<b>C 课程目标</b>	<p>(一) 专业知识</p> <p>理解社会体育学是一门应用性很强的综合性学科, 掌握社会体育的基本概念、发展历程和社会功能。通过学习全民健身政策法规和典型案例, 系统把握社会体育参与、社会体育管理、社会体育组织等核心理论, 具备运用专业知识分析社会体育发展现状与趋势的基本能力。</p> <p>(二) 实务能力</p> <p>掌握社会体育工作的基本方法和实务技能, 能够运用所学理论指导全民健身实践活动的开展。具备撰写社会体育调研报告、策划群众体育活动方案的能力, 培养学生毕业后从事社区体育指导、全民健身组织管理等工作的实务操作能力。</p> <p>(三) 应用创新</p> <p>关注社会体育发展的新动态和新需求, 结合全民健身智慧化、体育生活化等发展趋势, 培养学生的创新思维。通过课程思政案例和基层实践创新案例的分析, 提高学生运用新理念、新方法解决基层社会体育实际问题的创新能力。</p> <p>(四) 协作整合</p> <p>培养学生具备社会体育工作中的组织协调和团队协作能力, 能够整合社区、学校、企事业单位等多方资源, 共同推进全民健身活动的开展。具备发现、分析社会体育问题, 并综合运用多学科知识提出解决方案的协作整合能力。</p>				

	(五) 社会责任 培养学生树立“体育为民、服务社会”的职业理想，具备良好的人文精神和职业素养。能够将社会体育的专业知识和理念运用到服务基层群众中，积极传播全民健身文化，帮助社会大众养成终身锻炼习惯，提升全民健康水平。					
D 课程目标与 毕业要求的 对应关系	毕业要求	毕业要求指标点		课程目标		
	专业知能	具备终身学习、持续发展的能力 (A 2) H		课程目标1		
	实务技能	具备执行或设计规划专业技术所需的能力 (B 2) M		课程目标2		
	应用创新	具有发掘、分析、应用研究成果解决问题的能力 (C 1) M		课程目标3		
	协作整合	具有良好的沟通、协作能力 (D 1) M		课程目标4		
	社会责任	具备良好人文精神和职业素养 (E1) H		课程目标5		
E 教学内容	章节内容			学时分配		
		理论	实践	合计		
	Chs1社会体育概述	1	0	1		
	Ch2社会体育与社会进步	1	1	2		
	Ch3我国社会体育的目的与任务以及地位功能	1	1	2		
	Ch4社会体育参与	1	1	2		
	Ch5影响社会体育发展因素	2	0	2		
	Ch6社会体育活动的原则、内容与方法	1	1	2		
	Ch7社会体育活动的分类指导	1	0	1		
	Ch8社会体育管理内容	1	0	1		
	Ch9社会体育管理方法	2	0	2		
	Ch10社会体育机构	1	0	1		
合计			12	4	16	
F 教学方式	<input checked="" type="checkbox"/> 课堂讲授 <input checked="" type="checkbox"/> 讨论座谈 <input checked="" type="checkbox"/> 问题导向学习 <input checked="" type="checkbox"/> 分组合作学习 <input type="checkbox"/> 专题学习 <input checked="" type="checkbox"/> 实作学习 <input checked="" type="checkbox"/> 探究式学习 <input checked="" type="checkbox"/> 线上线下混合式学习 <input type="checkbox"/> 其他_____					
G 教学安排	授 课 次 别	教学内容	支撑课程 目标	课程思政融入 (根据实际情况至少填写3次)		教学方式 与手段
				思政元素	思政目标	
	1	社会体育概述	课程目标1.2.3	全民健身	理解社会体育是国	理论讲授、案例导入

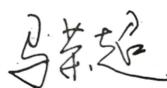
					家富强、民族振兴的重要标志，树立大健康观念。	
2	社会体育与社会进步 (社会体育与经济发展、文化繁荣)	课程目标1.2.4	社会和谐		阐明体育在构建和谐和谐社会、提升生活品质中的积极作用。	理论讲授、小组讨论
3	我国社会体育的目的与任务以及地位功能	课程目标1.2.3.5	体育强国		理解社会体育是实现“体育强国”战略的基础，明确时代责任。	理论讲授、政策解读
4	社会体育参与 (体育人口、参与动机、制约因素)	课程目标2.3.4	健康中国		从个人健康行为上升到国家战略，培养主动健康意识和责任感。	理论讲授、问卷调查实践
5	影响社会体育发展因素 (经济、政治、文化、场地设施)	课程目标1.2.3.4	公平正义		探讨城乡/区域体育资源差异，引导学生思考如何促进体育公共服务均等化。	案例分析、辩论赛
6	社会体育活动的原则、内容与方法	课程目标2.3.5	科学精神		强调遵循科学规律健身，反对伪科学，培养学生严谨求实的科学态度。	技能实操、视频演示
7	社会体育活动的分类指导 (按人群：职工、农村、社区、老年、妇幼)	课程目标2.3.4.5	以人为本		关注不同群体需求，特别是弱势群体，体现人文关怀和社会温度。	情景模拟、案例研讨
8	社会体育管理内容 (组织、人员、资金、信息、场地)	课程目标2.3.4	责任担当		培养学生公共事务管理意识，树立为人民服务的职业操守。	理论讲授、图表分析
9	社会体育管理方法 (行政、法律、经济、咨询指导)	课程目标2.3.4	依法治体		强化法治思维，理解管理过程中遵纪守法、规范管理的重要性。	案例分析、专家讲座
10	社会体育机构 (政府机构、社会组织、企业)	课程目标1.2.3.5	志愿服务		弘扬“奉献、友爱、互助、进步”的志愿精神，鼓励参与社会体育指导。	实地参观、嘉宾分享
H 评价方式	评价项目及配分		评价项目说明		支撑课程目标	
	平时 (35%)		一、课程作业：1. 作业完成态度； 2. 概念掌握；3. 解决问题的逻辑； 4. 提交的及时性 二、课堂表现：1. 课题回答问题情况；2. 出勤		课程目标1.2.3.4,5	



专家组审定意见：

同意审定

专家组成员签名：

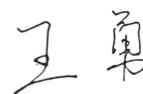


2026年3月4日

学院教学工作指导小组审议意见：

同意执行

教学工作指导小组组长：



2026年3月5日

# 社会体育指导与管理专业《体育心理学》课程

## 教学大纲

课程名称	<b>体育心理学</b>		课程代码	2712320005		
课程类型	<input type="checkbox"/> 通识课	<input checked="" type="checkbox"/> 学科平台和专业核心课	授课教师	廖俊辉		
	<input type="checkbox"/> 专业方向	<input type="checkbox"/> 专业任选	其他			
修读方式	<input checked="" type="checkbox"/> 必修	<input type="checkbox"/> 选修	学 分	2		
开课学期	2025-2026 第二学期	总学时	32	其中实践学时	4	
混合式 课程网址						
<b>A 先修及后续 课程</b>	先修：先修：心理学 后续：实习					
<b>B 课程描述</b>	《体育心理学》是体育专业本科学生的专业基础课。这门课程的学习将有助于未来的（或在职的）体育教师、教练员提高运动意识，熟悉符合心理活动规律的新的教学方法，并掌握测量和提高人的“潜能”的最基本的手段和实验方法。涉及的内容主要是体育运动中的各种心理学知识。这门课程具有体系新、内容新和实用性强的特点。对这门课程的学习，将有助于学生将心理学的基本原理与知识应用于体育运动实践。					
<b>C 课程目标</b>	<p>1. 通过学习本课程，使学生基本掌握体育心理学的理论知识，使学生了解体育心理学的研究对象、任务、简史、发展方向和体育学习的心理学基础等，掌握运动参与的心理动力和体育教学心理，提高学生对涉及体育心理学中教学和训练中的具体问题进行分析判断的能力。（掌握比较系统的专业知识和能力 A 1 , H）</p> <p>2. 掌握典型的体育心理学现象、常用的调适方法和干预手段，提高学生的实践和创新能力，使学生具备分析和解决学校体育常见的心理学问题的能力，并能运用体育心理学的知识开展体育教学、运动训练与健身指导工作。（具有发掘、分析、应用研究成果解决问题的能力 C 1 , M）</p> <p>3. 具备了解和紧跟体育心理学学科和运动技能发展，保持和增强自我知识更新和终身学习的能力(具备较强的创新或创业能力 C 2 , H)</p> <p>4. 培养学生独立思考、严谨求实的科学作风和正确的思维方法，发挥体育对心理健康建设的功能。对事物具有客观地观察、比较、分析和综合的能力，能及时的进行课程反思。（具备良好人文精神和职业素养 E 1 , M）</p> <p><b>【注】课程思政元素一定要在课程目标中体现。</b></p>					
<b>D 课程目标与 毕业要求的 对应关系</b>	毕业要求	毕业要求指标点		课程目标		
	专业知能	掌握比较系统社会体育指导与管理专业知识、技能和能力（A 1）H		课程目标1		
	运用创新	具备发掘问题、分析问题和利用所学知识进行工作的能力；(C1)M		课程目标2		
		具备创新、创业意识和基本技能(C2)H		课程目标3		
社会责任	具备良好的人文精神和职业素养；（E1）M		课程目标4			
<b>E 教学内容</b>	章节内容			学时分配		
	第一章体育心理学概述 学习目标：体育心理学的定义、研究内容、学习方法意义以及它与相关学科的联系。 知道层次：熟悉体育心理学的简史和发展方向			理论	实践	合计
				2		2

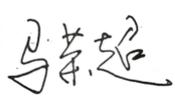
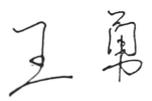
领会层次：掌握体育学习的心理学基础。			
<p>★第二章运动中的目标定向和目标设置</p> <p>学习目标：了解体育活动中的目标定向的概念与分类，知道</p> <p>层次：掌握体育活动中的目标设置的重要意义与方法 2</p> <p>★运用层次：理解体育活动中团队目标设置的方法，促进团队的建立和发挥体育精神。</p>			2
<p>★第三章运动兴趣和动机</p> <p>学习目标：运动兴趣、运动动机的定义、分类</p> <p>知道层次：运动兴趣、运动动机体育学习中的重要意义， 2</p> <p>★运用层次：理解提高学生体育学习兴趣与端正运动动机的常用方法，促进终身体育行为的形成</p>			2
<p>★第四章运动归因</p> <p>学习目标：了解几种归因理论的要点，并能利用归因理论对运动情境中的胜败结果进行有效地分析，</p> <p>知道层次：了解影响运动归因的主要因素 2</p> <p>★运用层次：利用归因训练的方法克服运动中的习得性无助感，提高运动中的自信心。</p>			2
<p>★第五章 体育活动与心理健康</p> <p>学习目标：掌握心理健康的概念及心理健康与身体健康的关系；调节社会应激的重要变量；阐明体育锻炼影响心理健康的生理和心理机制 2</p> <p>知道层次：体育锻炼带来的心理效益，健康体能是提高生活质量，</p> <p>★运用层次：影响体育锻炼坚持性的因素，缓解运动成瘾；</p>			2
<p>★第六章唤醒、焦虑、心境状态与运动表现</p> <p>学习目标：掌握唤醒或焦虑与运动表现之间的关系，理解唤醒水平如何影响运动表现的主要理论观点与假设及引起赛前焦虑的主要原因， 2</p> <p>知道层次：了解唤醒或焦虑水平测定的一般手段和方法。</p> <p>★运用层次：掌握日常生活常见的赛前焦虑缓解与防范，培养大学生健康心理。</p>			2
<p>★第七章心理技能训练</p> <p>学习目标：掌握心理技能的概念。</p> <p>知道层次：运动员的心理技能及中国优秀运动员的心理技能特征 2</p> <p>★运用层次：心理技能的测量与训练，提高大学生抗挫折能力。</p>			2
<p>第八章 动作技能的学习</p> <p>学习目标：掌握运动技能的概念、组成和基本特征，熟悉运动技能的分类、测量与评价，影响运动技能学习的内部因素和外部因素如何运动技能迁移的理论、原则、测量与评价， 2</p> <p>知道层次：理解运动技能形成的理论、阶段和途径</p> <p>运用层次：进行运动技能的学习与训练</p>			2
★第九章体育教学效果的心理学优化	2		2

	<p>学习目标：理解体育教学目标、教学内容和学生特点，学会选择适当的教学方法</p> <p>知道层次：设计体育教学环境的心理学方法和手段，掌握体育教学过程中问题行为控制的方法。</p> <p>★运用层次：能运用心理学的知识与方法评价体育课堂学习，创造良好的教学环境，提高教学效率。</p>			
	<p>★第十章体育运动中学生的个体差异</p> <p>学习目标：理解学生在体育活动中的个别差异；理解智力的结构及其与体育运动之间的关系。</p> <p>知道层次：掌握非智力因素的概念、内涵，</p> <p>★运用层次：理解影响体育差生学习的心理因素；了解提高体育差生学习效果的方法，针对体育优待生制定的教学策略，做到因材施教，让每一个学生都能接受良好的体育教育</p>	2		2
	<p>★第十一章运动损伤的心理致因和康复</p> <p>学习目标：掌握理解导致运动损伤发生的心理因素及其作用；认识应激对运动损伤发生的影响；</p> <p>知道层次：了解运动损伤发生后的心理反应；</p> <p>★运用层次：掌握运动损伤心理康复的主要方法，促进损伤后的心理康复，培养积极向上的心理，改善心理健康水平。</p>	2		2
	<p style="text-align: center;"><b>第十二章体育运动中的团体凝聚力</b></p> <p>★学习目标：了解体育运动中的团体凝聚力，以及任务凝聚力与社交凝聚力的区别，团体凝聚力的测量方法，影响团体凝聚力的因素</p> <p>知道层次：团体凝聚力的概念模型，团体凝聚力与运动成绩、运动表现其他变量之间的关系</p> <p>★运用层次：提高团体凝聚力的途径和方法，提高团体凝聚力和攻坚克难的能力。</p>	2		2
	<p>★第十三章运动中的领导行为</p> <p>学习目标：了解领导心理学方面的基本理论与基本知识；</p> <p>知道层次：教练员领导行为的概念与特点，教练员的领导功能与作用</p> <p>★运用层次：正确运用领导的影响力，建立权威体系，最大限度发挥团队能力。</p>	2		2
	<p>第十四章体育运动中的品德心理</p> <p>学习目标：熟悉攻击性行为的定义与分类，理解攻击性行为的理论，</p> <p>知道层次：了解运动中的道德形成与发展</p> <p>★运用层次：培养良好的道德水平，有效降低攻击性行为的方发生</p>	2		2
	体育心理学实验		4	
	合 计	28	4	32
<b>F</b> <b>教学方式</b>	<input checked="" type="checkbox"/> 课堂讲授 <input checked="" type="checkbox"/> 讨论座谈 <input checked="" type="checkbox"/> 问题导向学习 <input checked="" type="checkbox"/> 分组合作学习 <input type="checkbox"/> 专题学习 <input type="checkbox"/> 实作学习 <input checked="" type="checkbox"/> 探究式学习 <input type="checkbox"/> 线上线下混合式学习 <input type="checkbox"/> 其他 _____			

授课 次别	教学内容	支撑课程 目标	课程思政融入 (根据实际情况至少填写3 次)		教学方式 与手段	
			思政元素	思政目标		
G 教学安排	1	第一章体育心理学概述 第一节 体育心理学的定义 和研究对象 第二节 学习体育心理学 的意义 第三节 体育心理学简史 和发展方向 第四节 体育学习的心理 学基础	课程目标 1、4		建立争取的 健康观	讲授
	2	第二章运动中的目标定向和 目标设置 第一节 体育活动中的目标定 向 第二节 体育活动中的目标设 置 第三节 体育活动中团队目标 的设置方法	课程目标 1、2、3、 4		建立正确 的体育保 健意识,为 健康关口 前移做好 知识积累	讲授
	3	第三章运动兴趣和动机 第一节 运动兴趣 第二节 运动动机	课程目标 1、2、3、 4	建立终身体育意 识	增强学生进 行体育锻炼 的意识	讲授
	4	第四章 运动归因 第一节 归因理论 第二节 运动中的归因分 析 第三节 影响运动归因的 因素 第四节 运动中的归因训 练	课程目标 1、2、3、 4	正确分析思路	学会正确归 因	讲授
	5	第五章 体育活动与心理健康 第一节 体育活动的心理效益 第二节 体育活动的坚持性 第三节 体育活动行为的理 论、预测及干预 第四节 体育活动的成瘾行为	课程目标 1、2、3、 4	理解心理健康与 体育运动的关系	增强学生进 行体育锻炼 的意识	讲授
	6	第六章 唤醒、焦虑、心境状 态与运动表现 第一节 应激、唤醒和焦虑的 定义 第二节 唤醒、焦虑与运动表 现的关系 第三节 影响赛前状态焦虑的 主要因素 第四节 心境状态与运动表现	课程目标 1、2、3、 4			讲授
	7	第八章 动作技能的学习	课程目标			讲授

	第一节 动作技能概述 第二节 动作技能形成的理论与过程 第三节 影响动作技能学习的因素	1、2、3、4			
8	第八章动作技能的学习 第四节 动作技能的学习与训练 第五节 动作技能的迁移 第七章 心理技能训练 第一节 心理技能与心理技能训练	课程目标 1、2、4			讲授
9	第六章 心理技能训练 第二节 运动中的行为干预方法 第三节 运动中的认知干预方法	课程目标 1、2、3、4	科学健身观念	科学健身观念	讲授
10	第九章 体育教学效果的心理学优化 第一节 体育教学设计的心理学基础 第二节 体育教学策略和学习策略的心理学原理 第三节 体育教学环境心理 第四节 体育课堂学习过程的心理学评价	课程目标 1、2、3、4			讲授
11	第十章 体育运动中学生的个体差异 第一节 体育能力的差异 第二节 智力因素的差异 第三节 非智力因素的差异 第四节 体育待优生的心理	课程目标 1、2、3、4	正确对待不同运动水平的人群	因材施教	讲授
12	第十一章 运动损伤的心理致因和康复 第一节 运动损伤发生的心理致因 第二节 运动损伤的心理反应 第三节 运动损伤的心理评估 第四节 运动损伤的心理康复方法	课程目标 1、2、3、4			讲授
13	第十二章 运动中的团体凝聚力 第一节 体育团体凝聚力概述 第二节 影响体育团体凝聚力的因素 第三节 团体凝聚力与运动表现 第四节 团体凝聚力的发展	课程目标 1、2、3、4			讲授
14	第十三章 运动中的领导行为 第一节 领导概述	课程目标 1、2、3、		预防慢性病的意识	讲授

		第二节 教练员领导行为概述 第三节 教练员领导行为分析 第四节 学生领导行为分析	4			
	15	第十四章 体育运动中的品德心理 第一节 运动中的道德形成和发展 第二节 体育运动中的亲社会行为 第三节 体育运动中的攻击性行为	课程目标 1、2			讲授
	16	答辩	目标1,2、3			参与式学习
H 评价方式	评价项目及配分		评价项目说明		支撑课程目标	
	平时 (40%)	一、课程作业：1. 作业完成态度；2. 概念掌握；3. 解决问题的逻辑；4. 提交的及时性 二、课堂表现：1. 课题回答问题情况；2. 出勤		目标1, 2、3、4		
	期末 (60%)	(1) 对理论知识的评量； (2) 对知识体系所掌握程度的评量；		目标1, 2、3、4		
I 建议教材 及学习资料	[1] 祝蓓里、季浏. 体育心理学. 北京：高等教育出版社，2000 [2] 季浏. 体育心理学新编. 北京：高等教育出版社，2006 [3] 季浏. 体育心理学学与教的指导. 北京：高等教育出版社，2006					
J 教学条件 需求	多媒体					
K 注意事项						
备注： 1. 本课程教学大纲F—J 项同一课程不同授课教师应协同讨论研究达成共同核心内涵。经教学工作指导小组审议通过的课程教学大纲不宜自行更改。 2. 评价方式可参考下列方式： (1) 纸笔考试：平时小测、期中纸笔考试、期末纸笔考试 (2) 实作评价：课程作业、实作成品、日常表现、表演、观察 (3) 档案评价：书面报告、专题档案 (4) 口语评价：口头报告、口试						

审批意见	<p>课程教学大纲起草团队成员签名：</p>  <p style="text-align: right;">2025年2月15日</p>
	<p>专家组审定意见：</p> <p>同意审定</p> <p style="text-align: right;">专家组成员签名： </p> <p style="text-align: right;">2026年3月4日</p>
	<p>学院教学工作指导小组审议意见：</p> <p>同意执行</p> <p style="text-align: right;">教学工作指导小组组长： </p> <p style="text-align: right;">2026年3月5日</p>

# 社会体育指导与管理专业《体育社会学》课程 教学大纲

课程名称	体育社会学		课程代码	2711320007	
课程类型	<input type="checkbox"/> 通识课 <input checked="" type="checkbox"/> 学科平台和专业核心课 <input type="checkbox"/> 专业方向 <input type="checkbox"/> 专业任选 <input type="checkbox"/> 其他		授课教师	赵赢	
修读方式	<input checked="" type="checkbox"/> 必修 <input type="checkbox"/> 选修		学    分	2	
开课学期	2025-2026第二学期	总学时	32	其中实践学时	0
混合式课程网址	<a href="https://www.icourse163.org/search.htm?search=%E4%BD%93%E8%82%B2%E7%A4%BE%E4%BC%9A%E5%AD%A6#/">https://www.icourse163.org/search.htm?search=%E4%BD%93%E8%82%B2%E7%A4%BE%E4%BC%9A%E5%AD%A6#/</a>				
A 先修 及后 续课 程	先修：无				
B 课程 描述	<p>本课程是社会体育专业课程体系中的学科专业核心和基础课程之一。在学习过程，使学生了解体育社会学的基本观念以及弄清几个概念，明确体育社会学的学科地位的一般理论及其意义，并且掌握并能分辨各个不同概念，掌握科学、学科、社会科学、社会学、体育社会学、社会体育学，体育社会学的学科地位。</p> <p>课的具体任务</p> <p>(一)、开设体育社会学课程的意义</p> <p>(二)、弄清几个概念，明确体育社会学的学科地位；</p> <p>——科学、学科、社会科学、社会学、体育社会学、社会体育学，体育社会学的学科地位。</p> <p>(三)、介绍社会学的基本知识：</p> <p>什么是社会</p>				

	<p>什么是社会学</p> <p>社会学的产生与发展</p> <p>我国社会学的引进与发展通过本课程之学习，学生具备体育专业赞社会中各领域所扮演的重要地位与体育在社会科学的应用</p>				
C 课程 目标	<p>通过本课程的学习，学生具备如下知识、能力及情感态度价值观：</p> <p>课程目标1：重视体育的健康功能，在身、心两方面实施健康教育，理解体育的社会价值，塑造向往美好生活的理念，了解社会运行中体育运动所扮演的角色与发挥的作用，能够结合客观社会条件，科学地运用社会体育管理与指导的专业知识、技能。（支撑毕业要求A1）</p> <p>课程目标2：扎实地掌握体育社会学的基本理论和社会应用，并能将其熟练准确地运用于具体问题分析与解决能力，具备终身学习能力。具备掌握体育社会学中各章节中的社会理论要领、明确辨识理论难点与应用要点。具备社会应用可通达明确应用价值（支撑毕业要求A2）</p> <p>课程目标3：在教育实践过程中及时反思，对整个过程进行回顾、分析、审视，并作出正确的判断，总结成功与不足之处。具有一定的创新和分析能力，对于社会运行中所发生的体育现象能够提出一些新颖、科学的解读视角或解决方法。具备一定的体育科研能力，能够运用体育社会学的研究理论对社会现象与规律做出一定的科研与应用研究。（支撑毕业要求B2）</p> <p>课程目标4：具有团队精神，互补互助以达到团队最大工作效率的能力。能够灵活运用体育社会学的相关理论，理解不同地域、民族或专业领域之间具有不同的特征和运行规则，具有一定能跨文化、跨领域整合的能力。（支撑毕业要求D1）</p> <p>课程目标5：具有一定的人文素养和家国情怀，在通过不同民族和社会之前的对比，使学生了解中华民族的发展规律与民族特性，并对未来中国社会发展具有客观、科学的认知。（支撑毕业要求E2）</p>				
D	毕业要求	毕业要求指标点		课程目标	
课程 目标 与毕 业要 求的 对应 关系	专业知能	1-1掌握比较系统的专业知识和能力（A1）H		课程目标1	
		1-2具备终身学习、持续发展的能力（A2）M		课程目标2	
	实务技能	2-1具备执行或设计规划体育社会学有关专业技术所需的能力（B2）M		课程目标3	
		协作整合	4-1具有良好的沟通、协作能力（D1）M		课程目标4
	社会责任	5-2具备绿色发展理念与实践（E2）M		课程目标5	
E 教学 内容	章节内容		学时分配		
			理论	实践	合计
	第一章 体育社会现象的社会学分析、第二章 体育运动的社会分		12	0	12

	层, 流动与控制: 知道层次: 描述体育社会学的研究内容; 领会层次: 归纳体育社会学发展过程知识。(中国特色社会主义思维)				
	第三章 社会结构中的体育运动、第四章 社会文化中的体育运动、第五章 社会进步中的体育运动、第六章 社会制度的体育运动、第七章 社会关系与互动: 知道: 描绘体育在社会中所产生的现象与理解。 领会: 归纳体育在社会中所产生的现象与过程。(我国特有的优秀社会礼仪与文化)	12	0	12	
	第八章 社会生活、第十一章 体育群体、第十二章 体育运动之民族 知道: 描绘体育如何在群体中所产生的过程与文化变迁。 领会: 归纳体育在群体中所产生的过程与文化变迁路径。	4	0	4	
	第九章 竞技体育的社会分析、第十章 社会体育之分析、第十三章 体育社会问题、第十四章 体育社会学研究方法: 知道: 了解当今体育在中国社会中未来所面对的机会与挑战以及社会研究方式与内容。 应用: 能够应用体育专业在我国社会中体现与落实。(我国体育在国际上的成就与地位)	8	0	8	
	合 计	32	0	32	
F	<input checked="" type="checkbox"/> 课堂讲授 <input checked="" type="checkbox"/> 讨论座谈 <input checked="" type="checkbox"/> 问题导向学习 <input checked="" type="checkbox"/> 分组合作学习 <input type="checkbox"/> 专题学习 <input type="checkbox"/> 实作学习 <input type="checkbox"/> 探究式学习 <input type="checkbox"/> 线上线下混合式学习 <input type="checkbox"/> 其他				
G 教学 安排	授 课 周次	教 学 内 容	支 撑 课 程 目 标	课 程 思 政 融 入 思 政 元 素   思 政 目 标	教 学 方 式 与 手 段
	1	绪 论	1, 3		案 例, 分 组 讨 论
	2	第一章体育社会现象的社会学分析	2, 4, 5	红 军 长   提 升 红	讲 授, 案 例

				征体育运动组织结 构, 重温红 军艰苦奋 斗历史	色文化认 知认同	
3	第二章 体育社会现象的分层、流动与控制	1, 4, 5				实验, 分组讨 论, 答疑
4	第三章 社会结构中的体育运动	1, 2, 4				讲授, 讨论
5	第四章 社会文化中的体育运动	1, 2				
6	第五章 社会进步中的体育运动	1, 2, 5	中国竞 技体育取 得成就与 发展趋势	激发民 族自豪感		讨论, 答疑
7	第六章 社会制度中的体育运动	1, 2, 5	从社会 热点话题 入手与课 程教学结 合, 了解中 华民族体 育运动历 史	培养去 伪存真、 独立思辨 的能力		案例, 分组 讨论, 答疑
8	第七章 社会关系与互动中的体育运动	3, 5				讲授, 案例
9	第八章 社会生活中的体育运动	1, 3				
10	第九章 竞技体育的社会学分析	2, 4, 5				实验, 分组 讨论, 答疑
11	第十章 社会体育的社会学分析	1,				讲授, 讨论

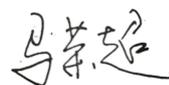
			4, 5			
	12	第十一章 体育群体与人群体育的社会学分析	1, 2, 4			
	13	第十二章 体育运动的民族与宗教问题	1, 2			讨论, 答疑
	14	第十三章 体育的社会问题	1, 2, 5			讲授, 案例
	15	第十四章 体育社会学研究方法	1, 2, 5			
	16	期末复习				
H 评价 方式	评价项目及配分		评价项目说明			支撑课程目标
	平时	考勤 (30%)	考核方式: 考勤与课堂表现 通过学习通考勤、课堂随机提问、学习态度情况综合分; 请假或旷课超1/3课时, 不予期末考核;			1, 2
		作业 (10%)	本学期共3次纸质作业报告, 评分标准: 每次作业报告最高满分为100, 没交得0分, 及格为60分。两次平均后为作业之成绩, 占总成绩20%			1, 4,
	期末 (60%)		理论试卷, 满分100分。客观题方面: 主要是以社会分层, 社会文化, 社会制度, 社会运行、社会互动, 社会热点体育问题这六个章节为考试重点内容, 考察学生对于重点章节的掌握程度; 主观题的主要评价标准为: 一、学生对于社会学理论的掌握程度、 对于社会中热点的体现现象的熟悉程度、逻辑分析与表述能力。			2, 3, 5
I 建议 教材 及学	<p>自主学习。建议学生通过预习教材, 并通过体育社会学视频资源, 比较学习各项理论与应用, 充分发挥自身的学习能动性。</p> <p>探究性学习。鼓励学生针对课程教学内容, 多观摩社会现况和视频融合应用, 提高对体育社会学的知识理解能力, 通过学生本位个案教学法, 激发学生参与学习意愿, 让学生自</p>					

<p>习资料</p>	<p>主探究学习内容，并进行教学尝试，达到教学相长的目的。</p> <p>参考教材：</p> <p>[1] 体育社会学/卢元镇主编;国家体育总局科教司组编.--北京:高等教育出版社，2020.4(2022.12重印)</p> <p>[2][美]戴维·波普诺:社会学[M].11版.李强，等译，北京中国人民大学出版社，2007.</p> <p>[3]卢元镇:中国体育社会学(修订本)[M].北京:北京体育大学出版社，2001.</p> <p>[4][英]安东尼·吉登斯，社会学[M].5版.李康，译.北京北京大学出版社，2009.</p> <p>[5]李相如，体育社会学简明教程[M].北京:北京体育大学出版社，2016.</p> <p>[6]熊欢，身体、社会与体育--西方社会学理论视角下的体育[M].北京:当代中国出版社，2011.</p>
<p>J 教学 条件 需求</p>	<p>多媒体教室</p>
<p>K 注意 事项</p>	<p>备注：</p> <p>1.课程大纲A—K项由开课学院审批通过，任课教师不能自行更改。</p> <p>2.评价方式可参考下列方式：</p> <p>(1)纸笔考试：平时小测、期中纸笔考试、期末纸笔考试</p> <p>(2)实作评价：课程作业、实作成品、日常表现、表演、观察</p> <p>(3)档案评价：书面报告、专题档案</p> <p>(4)口语评价：口头报告、口试</p>
<p>审批 意见</p>	<p>课程教学大纲起草团队成员签名：</p> <p></p> <p style="text-align: right;">2026年3月4日</p>

专家组审定意见：

同意审定

专家组成员签名：



2026年3月4日

学院教学工作指导小组审议意见：

同意执行

教学工作指导小组组长：



2026年3月5日

# 社会体育指导与管理专业《康复评定技术》 课程教学大纲

课程名称	康复评定学			课程代码	2712420002
课程类型	<input type="checkbox"/> 通识课 <input type="checkbox"/> 学科平台和专业核心课 <input checked="" type="checkbox"/> 专业方向 <input type="checkbox"/> 专业任选    其他			授课教师	栾立将、刘志平、李小兰
修读方式	<input type="checkbox"/> 必修 <input checked="" type="checkbox"/> 选修			学 分	2
开课学期	2025-2026第 二学期	总学时	32	其中实践学时	4
混合式 课程网址					
A 先修及后续 课程	先修：解剖学、生理学 后续：运动治疗技术				
B 课程描述	<p>《康复评定学》是体育专业本科学生的专业基础课。这门课程首先介绍康复评定学的概念、理论及相关基础知识，然后系统介绍了人体主要运动功能的评定方法、技术、设备、工具和评定原理。共分为16章，主要内容包括：康复评定学总论，人体形态评定，关节活动度评定，肌力评定，肌张力评定，反射评定，姿势评定，步态分析，平衡与协调功能评定，功能性动作评定，心肺功能评定，感觉功能评定，认知功能评定，中枢神经系统损伤运动功能评估，日常生活活动能力评定，生活质量与社会功能的评定。</p>				
C 课程目标	<p>1. 素质目标（1）具有良好的职业道德和敬业精神、严谨求实的工作态度及为康复事业献身的精神；（2）具有较高的人文素质及专业素质，适应康复评定工作环境的需要；（3）具有康复专业技术人才应有的自学能力、独立思考能力及继续教育的学习能力。（掌握比较系统的专业知识和能力）</p> <p>2. 知识目标（1）掌握康复评定的基本理论、基本知识，突出康复评定中结果分析、临床意义和应用指证的掌握；（2）熟悉康复评定的工作流程及临床常见功能、能力障碍或残障的评定方法；（3）了解康复评定的研究范围及本学科成熟的最新进展等内容。（具有发掘、分析、应用研究成果解决问题的能力）</p> <p>3. 能力目标（1）掌握康复功能评定的基本技术，具备运用康复评定基础理论知识的能力；（2）会对临床相关疾病功能障碍等进行评定操作；（3）具有较强的就业能力、继续学习能力及一定的创业能力。（具备良好人文精神和职业素养）</p>				
D 课程目标与 毕业要求的 对应关系	毕业要求	毕业要求指标点			课程目标
	专业知能	掌握比较系统的康复评定专业知识和能力 (A1) M			课程目标1
	实务技能	具备职场所需的专业实务技术 (B1) H			课程目标2
具备执行或设计规划专业技术所需的能力 (B2) M			课程目标3		

	应用创新	具备较强的创新或创业能力 (C2) L	课程目标4		
E 教学内容	章节内容		学时分配		
			理论	实践	合计
	第一章 康复评定学概述 学习目标：康复评定学的定义、研究内容、学习方法意义以及它与相关学科的联系。		2		2
	★第二章 人体形态评定 第一节 概述 第二节 人体形态测量的标准姿势与标志 第三节 人体形态评定的内容		2		2
	★第三章 关节活动度评定 第一节 概述 第二节 关节活动度的测量方法与步骤 第三节 关节活动度的测量 第四节 异常关节活动度		2		2
	第四章 肌力评定 第一节 概述 第二节 主要肌肉肌力的评定方法 第三节 利用仪器评定肌力的方法		2		2
	第五章 肌张力评定 第一节 概述 第二节 肌张力的评定方法		2		2
	第六章 反射评定 第一节 概述 第二节 反射的检查方法		2		2
	第七章 姿势评定 第一节 概述 第二节 姿势评定方法 第三节 姿势相关检查		2		2
	第八章 步态分析 第一节 概述 第二节 正常步态 第三节 步态分析方法 第四节 常见异常步态模式的评定		2		2
	第九章 平衡与协调功能评定 第一节 平衡功能的评定 第二节 协调功能评定		2		2
	第十章 功能性动作评价 第一节 概述 第二节 功能性动作筛查 第三节 选择性功能动作评估		2		2
	第十一章 心肺功能评定 第一节 心功能评定 第二节 肺功能评定 第三节 心肺功能综合评定		2		2

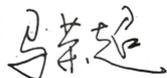
第十二章 感觉功能评定 第一节 概述 第二节 感觉功能评定的步骤与方法 第三节 疼痛评定	2		2
第十三章 认知功能评定 第一节 概述 第二节 认知功能的评定方法 第三节 常见认知障碍评定	2		2
第十四章 中枢神经系统损伤运动功能评估 第一节 脑性瘫痪运动功能评估 第二节 脑卒中运动功能评估 第三节 脊髓损伤运动功能评估	2		2
第十五章 日常生活活动能力评定 第一节 概述 第二节 日常生活活动能力的评定方法和注意事项		2	
第十六章 生活质量与社会功能的评定 第一节 生活质量概述 第二节 生活质量评定量表 第三节 社会功能评定		2	
合 计	28	4	32

<b>F</b> 教学方式	<input checked="" type="checkbox"/> 课堂讲授	<input type="checkbox"/> 讨论座谈	<input checked="" type="checkbox"/> 问题导向学习	<input checked="" type="checkbox"/> 分组合作学习
	<input type="checkbox"/> 专题学习	<input type="checkbox"/> 实作学习	<input checked="" type="checkbox"/> 探究式学习	<input type="checkbox"/> 线上线下混合式学习
	<input type="checkbox"/> 其他_____			

	授课次别	教学内容	支撑课程目标	课程思政融入 (根据实际情况至少填写3次)		教学方式与手段
				思政元素	思政目标	
<b>G</b> 教学安排	1	第一章康复评定学概述 学习目标：康复评定学的定义、研究内容、学习方法意义以及它与相关学科的联系。	课程目标 1、4		建立正确的健康观	讲授
	2	★第二章 人体形态评定 第一节 概述 第二节 人体形态测量的标准姿势与标志 第三节 人体形态评定的内容	课程目标 1、2、3、4		建立正确的体育保健意识，为健康关口前移做好知识积累	讲授
	3	★第三章 关节活动度评定 第一节 概述 第二节 关节活动度的测量方法与步骤 第三节 关节活动度的测量 第四节 异常关节活动度	课程目标 1、2、3、4	增强学生进行体育活动的意识	增强学生进行体育锻炼的意识	讲授
	4	第四章 肌力评定 第一节 概述 第二节 主要肌肉肌力的评定方法 第三节 利用仪器评定肌力的	课程目标 1、2、3、4	正确分析评定肌力思路	学会正确评判身体功能	讲授

	方法				
5	第五章 肌张力评定 第一节 概述 第二节 肌张力的评定方法	课程目 标 1、2、 3、4	理解肌力和肌张 力的关系	增强学生进 行体育锻炼 的意识	讲授
6	第六章 反射评定 第一节 概述 第二节 反射的检查方法	课程目 标 1、2、 3、4			讲授
7	第七章 姿势评定 第一节 概述 第二节 姿势评定方法 第三节 姿势相关检查	课程目 标 1、2、 3、4			讲授
8	第八章 步态分析 第一节 概述 第二节 正常步态 第三节 步态分析方法 第四节 常见异常步态模式的 评定	课程目 标 1、2、 4			讲授
9	第九章 平衡与协调功能评定 第一节 平衡功能的评定 第二节 协调功能评定	课程目 标 1、2、 3、4	科学健身观念	科学健身观 念	讲授
10	第十章 功能性动作评价 第一节 概述 第二节 功能性动作筛查 第三节 选择性功能动作评估	课程目 标 1、2、 3、4			讲授
11	第十一章 心肺功能评定 第一节 心功能评定 第二节 肺功能评定 第三节 心肺功能综合评定	课程目 标 1、2、 3、4	正确对待不同运 动水平的人群	因材施教	讲授
12	第十二章 感觉功能评定 第一节 概述 第二节 感觉功能评定的步骤 与方法 第三节 疼痛评定	课程目 标 1、2、 3、4			讲授
13	第十三章 认知功能评定 第一节 概述 第二节 认知功能的评定方法 第三节 常见认知障碍评定	课程目 标 1、2、 3、4			讲授
14	第十四章 中枢神经系统损伤运 动功能评估 第一节 脑性瘫痪运动功能评 估 第二节 脑卒中运动功能评估 第三节 脊髓损伤运动功能评 估	课程目 标 1、2、 3、4		预防慢性病 的意识	讲授
15	第十五章 日常生活活动能力评 定 第一节 概述 第二节 日常生活活动能力的 评定方法和注意事项	课程目 标1、2			参与式学 习
16	第十六章 生活质量与社会功能	目标1,			参与式学

		的评定 第一节 生活质量概述 第二节 生活质量评定量表 第三节 社会功能评定	2、3		习
H 评价方式	评价项目及配分	评价项目说明		支撑课程目标	
	平时 (30%)	1. 出勤状况 (10分) 学生迟到、早退扣1分; 缺席扣2分每次 2. 作业完成情况 (10分) 学生完成平时作业次数至少5次, 缺交1次扣2分 课堂表现 (10分) 3. 学生上课认真、学习态度端正、积极参与课堂 优秀: 8-10分 良好: 7分 合格: 6分 不合格: 6分以下		目标1, 2、3、4	
	期末 (70%)	(1) 对理论知识的评量; (2) 对知识体系所掌握程度的评量;		目标1, 2、3、4	
I 建议教材 及学习资料	[1] 祝蓓里、季浏. 康复评定学. 北京: 高等教育出版社, 2000 [2] 季浏. 康复评定学新编. 北京: 高等教育出版社, 2006 [3] 季浏. 康复评定学学与教的指导. 北京: 高等教育出版社, 2006				
J 教学条件 需求	1. 多媒体教室 2. 治疗床				
K 注意事项					
备注: 1. 本课程教学大纲F—J 项同一课程不同授课教师应协同讨论研究达成共同核心内涵。经教学工作指导小组审议通过的课程教学大纲不宜自行更改。 2. 评价方式可参考下列方式: (1) 纸笔考试: 平时小测、期中纸笔考试、期末纸笔考试					

<p>(2) 实作评价：课程作业、实作成品、日常表现、表演、观察</p> <p>(3) 档案评价：书面报告、专题档案</p> <p>(4) 口语评价：口头报告、口试</p>	
审批意见	<p>课程教学大纲起草团队成员签名：</p> <p style="text-align: center;"></p> <p style="text-align: right;">2026年3月4日</p>
	<p>专家组审定意见：</p> <p>同意审定</p> <p style="text-align: right;">专家组成员签名： </p> <p style="text-align: right;">2026年3月4日</p>
	<p>学院教学工作指导小组审议意见：</p> <p>同意执行</p> <p style="text-align: right;">教学工作指导小组组长： </p> <p style="text-align: right;">2026年3月5日</p>

# 社会体育指导与管理专业《运动营养学》课程

## 教学大纲

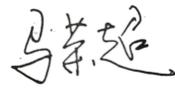
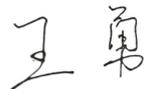
课程名称	运动营养学			课程代码	2711420002
课程类型	<input type="checkbox"/> 通识课 <input type="checkbox"/> 学科平台和专业核心课 <input type="checkbox"/> 专业方向 <input checked="" type="checkbox"/> 专业任选 <input type="checkbox"/> 其他			授课教师	王峰
修读方式	<input type="checkbox"/> 必修 <input checked="" type="checkbox"/> 选修			学 分	2
开课学期	6	总学时	32	其中实践学时	8
混合式课程网址	<a href="https://www.icourse163.org/course/FJSMU-1206562810">https://www.icourse163.org/course/FJSMU-1206562810</a>				
A 先修及后续课程	先修课程：运动解剖学、运动生理学、体育保健学 后续课程：运动处方				
B 课程描述	<p>《运动营养学》是社会体育指导与管理专业方向课程。是研究运动员、普通运动人群在不同的训练或比赛情况下的营养需要，营养因素和机体机能，运动能力，体力适应和恢复以及与运动性疾病防治关系的科学。其研究的目的是为运动员或普通运动人群适应运动强度供给能量提供理论依据，为人体延迟疲劳和加快恢复，提高训练效果和竞技水平提供合理营养结构计划。对这门课程的学习，将有助于学生将营养学的基本理论与知识应用于体育运动实践中。</p>				

<p style="text-align: center;"><b>C</b></p> <p style="text-align: center;"><b>课程目标</b></p>	<p>依据三明学院培养高素质应用型人才要求及体育教育专业培养时代适应性的高素质体育教师要求,结合授课对象已掌握的知识体系层次,响应学生运动营养知识学习和应用的需求,以“健康第一”为指导思想,通过充实教学内容和丰富教学手段,使学生学习掌握运动营养学基本理论知识,并能较好的运用到运动实践中解决相关营养问题;通过教学活动培养学生科学思维能力,增强创新意识。具体目标有以下3点。</p> <p>1、掌握营养素对人体的作用与功能等营养学基本知识理论与理论;通过案例、研讨等方式,学习不同训练或比赛条件下膳食营养要求,并掌握基本的运动营养方案设计方法;了解根据提高身体机能、促进体力恢复、防治运动性疾病等不同目的,如何实施和调整营养方案;结合私厨瘦身餐,启发学生创新创业思路;结合红军餐专题,从营养学角度了解抗战时期红军如何在困难情况下合理搭配膳食补充营养。</p>		
	<p>2、可分析自我一天膳食情况,初步掌握根据个体热量进行膳食选择;利用所学知识进行日常膳食计划实践,使学生掌握1-2种常见运动项目的营养配餐方式;培养学生科学的分析不同人群在运动中对营养补充的需求、制定运动营养处方的能力。利用课堂分组讨论活动,培养学生逻辑分析、语言组织、计划实施、团队协作等能力。</p> <p>3、鼓励学生参与活动,使学生能形成相互交流相互促进的学习氛围;通过小组活动、案例分析和模拟实践,使学生解决问题,体验成功,提高学习兴趣;认识科学运动与营养的重要性,养成良好、科学的饮食生活习惯。</p>		
<p style="text-align: center;"><b>D</b></p> <p style="text-align: center;"><b>课程目标与 毕业要求的 对应 关系</b></p>	<p style="text-align: center;">毕业要求</p>	<p style="text-align: center;">毕业要求指标点</p>	<p style="text-align: center;">课程目标</p>
	<p style="text-align: center;">1专业知识</p>	<p>1-1掌握比较系统社会体育指导与管理专业知识、技能和能力</p>	<p>课程目标1</p>
	<p style="text-align: center;">2实务技能</p>	<p>2-1具备较强的社会体育指导和体育经营管理的实践能力;</p>	<p>课程目标2</p>
	<p style="text-align: center;">4协作整合</p>	<p>4-1具备良好的团队精神、社会沟通与协作能力;</p>	<p>课程目标3</p>

	章节内容	学时分配		
		理论	实践	合计
E 教学内容	营养基础 日常膳食中的营养素	2		2
	产能营养素、非产能营养素 常见食物的营养价值	2		2
	早餐营养分析作业分组展示		2	2
	营养与疾病	2		2
	膳食平衡与中国居民膳食指南	2		2
	午餐食物称重与营养价值估算		2	2
	分组汇报一天膳食并分析合理性		2	2
	最喜欢的家乡美食、红军餐与合理膳食话题讨论	2		2
	减脂健身人群膳食营养特点与运动营养案例	2		2
	体成分分析与基础代谢估算		2	2
	分组汇报普通运动人群运动营养方案设计		2	2
	专项运动营养补充	2		2
	运动营养补剂与兴奋剂	2		2
	专业运动队营养生化监控系统介绍	2		4
	个性化专项运动营养方案设计流程	2		2
	个性化专项运动营养方案设计讨论	2		2
	合计		22	10
F 教学方式	<input checked="" type="checkbox"/> 课堂讲授 <input checked="" type="checkbox"/> 讨论座谈 <input checked="" type="checkbox"/> 问题导向学习 <input checked="" type="checkbox"/> 分组合作学习 <input checked="" type="checkbox"/> 专题学习 <input type="checkbox"/> 实作学习 <input type="checkbox"/> 探究式学习 <input checked="" type="checkbox"/> 线上线下混合式学习 <input type="checkbox"/> 其他_____			

	授课次别	教学内容	支撑课程目标	课程思政融入 (根据实际情况至少填写3次)		教学方式与手段
				思政元素	思政目标	
G 教学安排	1	营养素概述	1			线上线下混合
	2	各类食物的营养价值	1			线上线下混合
	3	日常膳食营养素介绍与答疑	1,3			讲授, 讨论
	4	早餐膳食营养素分析实践	2,3			案例, 讨论
	5	食物称重与营养价值估算	1,2			实践, 讨论
	6	合理膳食与居民膳食宝塔	1	中国传统饮食文化、中医食疗融入课程教学	激发民族自豪感	讲授, 讨论
	7	膳食营养分析作业分组展示与答疑	2,3			分组汇报, 讨论
	8	家乡美食及红军餐介绍与讨论答疑	1,3	家乡美食、红军餐案例, 重温红军艰苦奋斗历	提升传统美食文化和红色文化认知认同	案例, 分组讨论
	9	营养与健康在线课程总结与答疑	1,3			讨论答疑
	10	减脂健身人群膳食营养	1	从社会热点话题入手, 甄别营养观点的真假, 纠正运动营养认识的误区	培养去伪存真、独立思辨的能力	讲授, 案例

	11	体成分分析与基础代谢估算	2			实践，讨论
	12	分组汇报健身人群膳食设计	2,3			分组讨论，答疑
	13	健身膳食方案配餐实践	2			实践，答疑
	14	专项运动营养补充、运动营养剂与兴奋剂	1			讲授，讨论
	15	个性化专项运动营养方案设计流程	3			案例
	16	专项运动营养方案设计讨论与答疑	2,3			讨论，答疑
H 评价方式	评价项目及配分		评价项目说明		支撑课程目标	
	平时（30%）		考核方式：考勤与课堂表现 通过学习通考勤、课堂随机提问、小组汇报、学习态度情况		1, 3	
	在线学习（30%）		视频学习5章共15分，5 此单元测试共15分。		1, 2,	
	实践（10%）		小组汇报3次，实践2 次，合计10分。		2, 3	
	期末（30%）		根据自身体适能或专项情况， 结合自我生理指标、生活方式、 营养膳食，自我期望目标，制 作一周切实可行的运动营养干 预方案，并提供实施方案。（围 绕运动营养学理论，结合资料 文献，写一篇2000字论文		1, 2	

<p style="text-align: center;">I</p> <p style="text-align: center;"><b>建议教材 及学习资料</b></p>	<p>建议教材：张蕴琨，金其贯·《运动营养学》，高等教育出版社，2019年8月第一版</p> <p>学习资料：</p> <p>[1] 陈吉棣主编·《运动营养学》，北京医科大学出版社，2002年8月，第一版</p> <p>[2] 刘宏，陈永清，李涛主编·《运动营养学》，安徽科学技术出版社，2003年7月，第一版</p>
<p style="text-align: center;">J</p> <p style="text-align: center;"><b>教学条件 需求</b></p>	<p>多媒体教室、实践工具（食物称、食物模型、体成分分析仪、薄荷健康app、膳食调查问卷表）。</p>
<p style="text-align: center;">K</p> <p style="text-align: center;"><b>注意事项</b></p>	
<p style="text-align: center;"><b>审批意见</b></p>	<p>课程教学大纲起草团队成员签名：</p> <p style="text-align: center;"></p> <p style="text-align: right;">2026年3月4日</p>
	<p>专家组审定意见：</p> <p style="text-align: center;">同意审定</p> <p style="text-align: right;">专家组成员签名： </p> <p style="text-align: right;">2026年3月4日</p>
	<p style="text-align: center;">同意执行</p> <p style="text-align: right;">教学工作指导小组组长： </p> <p style="text-align: right;">2026年3月5日</p>

## 会体育指导与管理专业《运动防护》课程教学大纲

课程名称	运动防护			课程代码	271242 0006
课程类型	<input type="checkbox"/> 通识课 <input type="checkbox"/> 学科平台和专业核心课 <input checked="" type="checkbox"/> 专业方向 <input type="checkbox"/> 专业任选 <input type="checkbox"/> 其他			授课教师	栾立将
修读方式	<input checked="" type="checkbox"/> 必修 <input type="checkbox"/> 选修			学 分	2
开课学期	2	总学时	32	其中实践学时	8
混合式 课程网址					
<b>A 先修及后续 课程</b>	先修课程：运动解剖学、运动生理学、体育保健学 后续课程：健康教育学				
<b>B 课程描述</b>	本课程是研究人体在体育运动过程中，对损伤进行预防与防护的一门综合性应用科学。通过理论知识讲授、运动防护技能实操训练等方式进行教学。掌握运动营养、功能评定、运动性疾病、运动损伤与防治以及运动防护，为学生从事中小学体育教学、运动训练及健康指导工作服务。				
<b>C 课程目标</b>	通过本课程的学习，学生具备如下知识、能力、素养及社会责任：  课程目标 1：系统地掌握运动防护学的基本理论、基础知识和运动防护的技术以及练习方法，能够为体育运动参与者提供科学指导，促进其身心健康；  课程目标 2：具备良好的健康理念、人文精神和职业素养，能够通过自主持续学习，不断提升运动防护相关技术的水平，跟上我国体育事业发展的步伐；  课程目标 3：具有健康教育和预防为主的思想，能根据不同的人群特征及环境条件，科学且系统地指导体育运动，并且能够在社会体育领域以独立或团队合作形式开展健康管理的相关业务；  课程目标 4：在掌握运动防护实践技能的基础上，能够灵活应用其相关技术，分析及解决运动防护相关领域的问题，并体现出创新意识及探索精神。				

D 课程目标与 毕业要求的 对应关系	毕业要求	毕业要求指标点	课程目标		
	专业知能 (A)	A1 掌握比较系统的运动防护专业知识和能力。(M)	课程目标 1		
	实务技能 (B)	B1 具备职场所需的专业实务技术。(H)	课程目标 2		
	实务技能 (B)	B2 具备执行及设计规划专业技术所需的能力。(M)	课程目标 3		
	应用创新 (C)	C2 具备较强的创新或创业能力。(L)	课程目标 4		
E 教学内容	章节内容		学时分配		
			理论	实践	合计
	绪论、第一章 预防损伤的体能训练		1		1
	第二章 运动营养及相关运动性疾病的管理		1		1
	第四章 临场损伤的评估及处理		2		2
	第五章 场外评估及处理的理论和方法		2		2
	第七章 常用运动损伤治疗技术		2		2
	第八章 肩部常见运动损伤		2	1	3
	第九章 肘部常见运动损伤		2	1	3
	第十章 前臂、腕、手部常见运动损伤		2	1	3
	第十一章 大腿及骨盆周围常见运动损伤		2	1	3
	第十二章 膝部常见运动损伤		2	1	3
	第十三章 踝和小腿常见运动损伤		2	1	3
	第十四章 足部常见运动损伤		2	1	3
	第十五章 脊柱常见运动损伤		2	1	3
合计		24	8	32	

F 教学方式	<input checked="" type="checkbox"/> 课堂讲授 <input type="checkbox"/> 讨论座谈 <input type="checkbox"/> 问题导向学习 <input type="checkbox"/> 分组合作学习 <input type="checkbox"/> 专题学习 <input checked="" type="checkbox"/> 实作学习 <input type="checkbox"/> 探究式学习 <input type="checkbox"/> 线上线下混合式学习 <input type="checkbox"/> 其他					
	授课次别	教学内容	支撑课程目标	课程思政融入		教学方式与手段
G 教学安排	1	预防损伤的训练模式、运动营养及运动性疾病管理	课程目标1、3、4	健康的概念、涵义及重要性	树立“科学运动、健康第一”的思想	课堂讲授
	2	临场损伤的评估及处理	课程目标1、3、4	体育运动对大众健康的促进作用	培养以“人民为中心”的健康服务意识	课堂讲授
	3	场外评估及处理的理论和方法	课程目标1、3、4	体育工作者的职业精神与责任感	培养人道主义、团队协作精神，加强伦理道德与法制观念	课堂讲授
	4	常用运动损伤治疗技术	课程目标1、3、4	敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆	培养风险防范意识、宣扬见义勇为精神	课堂讲授
	5	肩部常见运动损伤	课程目标1、2、3			课堂讲授
	6	肘部常见运动损伤	课程目标1、2、3			课堂讲授
	7	肩、肘损伤防护实践	课程目标2			合作学习 实作学习
	8	前臂、腕、手部常见运动损伤	课程目标1、2、3			课堂讲授
	9	脊柱常见运动损伤	课程目标1、2、3			课堂讲授
	10	前臂、腕、手部、脊柱损伤防护实践	课程目标2			合作学习 实作学习
	11	大腿及骨盆周围常见运动损伤	课程目标1、2、3			课堂讲授

	12	膝部常见运动损伤	课程目标 1、2、3			课堂讲授
	13	大腿及骨盆周围、膝部损伤防护实践	课程目标 2			合作学习 实作学习
	14	踝和小腿常见运动损伤	课程目标 1、2、3			课堂讲授
	15	足部常见运动损伤	课程目标 1、2、3			课堂讲授
	16	踝和小腿、足部损伤防护实践	课程目标 2			合作学习 实作学习
<b>H</b> <b>评价方式</b>	评价项目及配分		评价项目说明		支撑课程目标	
	平时（10%）		<p>（1）出勤与课堂表现（占平时考核的50%）：请假或旷课超过1/3课时，不予参加期末考核，一次旷课扣5分，旷课3次及以上为0分；课堂作答、讨论、分享等优异表现情况，每次加1-5分；</p> <p>（2）作业（占平时考核的50%）：共计2次。</p>		支撑课程目标 4	
	实验（40%）		<p>实验操作与实验报告：</p> <p>（a）上肢损伤防护；</p> <p>（b）脊柱损伤防护；</p> <p>（c）骨盆损伤防护；</p> <p>（d）下肢损伤防护。</p>		支撑课程目标 2	
	期末（50%）		纸笔考试		支撑课程目标 1、3	

<p style="text-align: center;"><b>I</b> <b>建议教材</b> <b>及学习资料</b></p>	<p>教材： 《运动防护学》——科学出版社（2023）</p> <p>学习资料： 《中国居民膳食营养指南》——人民卫生出版社（2016） 《体育运动与健康促进》——高等教育出版社（2004） 《物理治疗学》（第三版）——人民卫生出版社（2018） 《运动防护概论》（第7版）——人民卫生出版社（2023）</p>
<p style="text-align: center;"><b>J</b> <b>教学条件</b> <b>需求</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 多媒体教室</li> <li>2. 肌效贴布与剪刀</li> <li>3. 泡沫轴、筋膜放松球</li> <li>4. 瑜伽垫、Bosu球、瑞士球、平衡杆</li> <li>5. 弹力带（不同拉力磅数若干）</li> <li>6. 壶铃、药球、跳箱、杠铃</li> <li>7. 体育保健实验室及满足实验需要的仪器和设备</li> </ol>
<p style="text-align: center;"><b>K</b> <b>注意事项</b></p>	
<p>备注：</p> <p>1. 本课程教学大纲F—J 项同一课程不同授课教师应协同讨论研究达成共同核心内涵。经教学工作指导小组审议通过的课程教学大纲不宜自行更改。</p> <p><b>2. 评价方式可参考下列方式：</b></p> <p>(1) 纸笔考试：平时小测、期中纸笔考试、期末纸笔考试</p> <p>(2) 实作评价：课程作业、实作成品、日常表现、表演、观察</p> <p>(3) 档案评价：书面报告、专题档案</p> <p>(4) 口语评价：口头报告、口试</p>	

	<p>课程教学大纲起草团队成员签名：</p> <p>栗立将</p> <p>王峰 廖俊哲</p> <p style="text-align: right;">2025年8月30日</p>
<p>审批意见</p>	<p>专家组审定意见：</p> <p>同意审定</p> <p style="text-align: right;">专家组成员签名： 马荣超</p> <p style="text-align: right;">2026年3月4日</p>
	<p>同意执行</p> <p style="text-align: right;">教学工作指导小组组长： 王勇</p> <p style="text-align: right;">2026年3月5日</p>

## 社会体育指导与管理专业《器械健身》课程教学大纲

课程名称	《器械健身》			课程代码	2713510 001
课程类型	<input type="checkbox"/> 通识课 <input type="checkbox"/> 学科平台和专业核心课 <input type="checkbox"/> 专业方向 <input checked="" type="checkbox"/> 专业任选 <input type="checkbox"/> 其他			授课教师	任龙飞
修读方式	<input type="checkbox"/> 必修 <input checked="" type="checkbox"/> 选修			学 分	2
开课学期	2025-2026第 二学期	总学时	32	其中实践学时	32
混合式 课程网址	非必填，根据实际填写				
<b>A</b> 先修及后续 课程	先修课程：无 后续课程：无				
<b>B</b> 课程描述	<p>《器械健身》课程是面向社会体育指导与管理专业学生的专业必修课程，以“健康第一、兴趣导向、技能落地”为核心，依托学校体育场馆的固定器械与自由重量设备，结合青年群体的身体特点与校园生活场景，打造“易上手、能坚持、有社交”的健身入门与实践平台。课程旨在帮助学生摆脱“器械恐惧症”，掌握终身可用的科学训练方法，同时缓解学业压力、提升体质健康水平。</p>				
<b>C</b> 课程目标	<p>通过本课程的学习，学生具备如下知识、能力及情感态度价值观：</p> <p>课程目标1：理解器械健身的概念，了解器械健身管理方法，熟悉器械健身的风险管理办法。（支撑毕业要求A1）</p> <p>课程目标2：能够灵活运用健身指导技能开展管理工作，有创意的组织、策划各类健身活动，培养良好的职场素养。（支撑毕业要求B1）</p> <p>课程目标3：在学习及教学实践过程中，通过了解体育活动组织中各部门职能介绍及分工，熟悉跨领域的统筹合作技巧，培养资源整合能力，养成良好的统筹分工与合作能力。（支撑毕业要求D2）</p> <p>课程目标4：在学习过程中存在的问题，通过与人沟通，提高自身的能力；通过器械健身的学习，提高协调合作意识，正确处理合作与竞争的关系，培养绿色发展理念。（支撑毕业要求E2）</p> <p>大学器械健身课程目标</p>				

D 课程目标与 毕业要求的 对应关系	毕业要求	毕业要求指标点	课程目标		
	专业知识	掌握比较系统的专业知识和能力 (A 1) (M)	课程目标1		
	应用创新	具备职场所需的专业实务技术(B 1) (H)	课程目标2		
	协作整合	具有跨领域统筹、整合能力 (D 2) (L)	课程目标3		
	协作整合	具备绿色发展理念与实践 (E 2) (L)	课程目标4		
E 教学内容	章节内容		学时分配		
			理论	实践	合计
	第一章 课程介绍；器械健身概述；健身器械分类与发展 知道：能够识别常见健身器械及其功能。 领会：初步具备器械健身的基本认知能力。 应用：不同类型器械的功能及应用区别。		1	1	
	第二章 力量训练的运动解剖基础（主要肌群功能） 知道：解人体主要骨骼肌群的结构与功能、掌握力量训练中常见肌群的主要作用。 领会：能够识别主要肌群位置、能够将器械训练动作与对应肌群联系起来。 应用：不同训练动作与肌群参与关系的理解。		1	1	
	第三章 力量训练基本原理（超负荷、渐进性、个体差异） 知道：理解力量训练的基本原理； 领会：超负荷原则、渐进性原则和个体差异原则的基本概念与应用 应用：能够在器械训练中合理调整训练负荷、能够根据个体情况设计基础训练方案		1	3	
	第四章 上肢器械训练 知道：了解上肢主要肌群的结构与功能。 领会：能够正确完成器械动作，能根据训练目标合理选择训练负荷与次数。 应用：掌握相应器械训练动作的基本技术要领及指导方法。		1	3	
	第五章 下肢器械训练 知道：了解下肢主要肌群结构及功能。 领会：能够识别常见错误动作并进行纠正。 应用：能够正确完成下肢力量训练动作，并正确指导。		1	3	
	第六章 核心力量训练 知道：了解核心肌群（腹肌、背肌、深层核心肌		1	3	

<p>群)结构与功能。</p> <p>领会：掌握核心力量训练方法及器械与徒手动作选择。</p> <p>应用：：能够正确完成常见核心训练动作（仰卧起坐、平板支撑、超人挺身、腹肌轮）；学会控制动作稳定性与呼吸节奏。并学会正确的指导方法。</p>			
<p>第七章 力量训练方法</p> <p>知道：理解三种力量训练目标的区别及适用方法。</p> <p>领会：掌握训练强度、次数、组数、休息时间的理论知识。</p> <p>应用：不同训练目标下的器械实践操作与指导。</p>	1	3	
<p>第八章 训练变量设计</p> <p>知道：掌握力量训练的四大核心变量：组数、次数、负荷、间歇</p> <p>领会：理解不同变量组合对训练效果（最大力量、肌肥大、肌耐力）的影响。</p> <p>应用：能够根据训练目标设计训练方案；能够在器械训练中实践变量组合并调节训练强度。</p>	1	1	
<p>第九章 力量训练计划设计</p> <p>知道：理解力量训练计划设计的基本原则。</p> <p>领会：理解训练负荷、次数、组数、频率、恢复的周期性安排。</p> <p>应用：能够根据训练目标设计周期性训练计划；能够在器械实践中执行阶段性训练方案。</p>	1	1	
<p>第十章 不同人群器械训练指导</p> <p>知道：了解不同人群训练特点及适宜的器械训练方案。</p> <p>领会：掌握训练强度、动作选择、频率与安全注意事项。</p> <p>应用：能够为不同人群设计器械训练计划；能在实践中指导学员进行安全训练。</p>	1	1	
<p>第十一章 运动损伤预防与安全保护技术</p> <p>知道：理解常见器械训练损伤类型（肌肉、关节、韧带）及原因。</p> <p>领会：掌握训练前热身、训练中动作规范、训练后恢复等安全措施。</p> <p>应用：能够执行正确的热身与拉伸动作；能够使用保护装备（护腕、护膝、腰带）；能够在训练中识别潜在损伤风险并调整训练。</p>	1	1	
<p>合计</p>	12	20	

F 教学方式		<input checked="" type="checkbox"/> 课堂讲授 <input checked="" type="checkbox"/> 讨论座谈 <input checked="" type="checkbox"/> 问题导向学习 <input type="checkbox"/> 分组合作学习 <input checked="" type="checkbox"/> 专题学习 <input checked="" type="checkbox"/> 实作学习 <input type="checkbox"/> 探究式学习 <input type="checkbox"/> 线上线下混合式学习 其他				
	教学内容	支撑课程目标	课程思政融入 (根据实际情况至少填写3次)		教学方式与手段	
			思政元素	思政目标		
5	1	课程介绍；器械健身概述；健身器械分类与发展	课程目标1、2、3、4	科学的管理观	健全人格：思想、情感、态度、行为、心理、哲学、艺术、性格和体质等	讲授+实践
	2	力量训练的运动解剖基础（主要肌群功能）	课程目标1、2、3、4			讲授+实践
	3	力量训练基本原理（超负荷、渐进性、个体差异）	课程目标1、2、3、4			讲授+实践
	4	上肢器械训练技术（一）：卧推、推胸器、哑铃卧推	课程目标1、2、3、4			讲授+实践
	5	上肢器械训练技术（二）：高位下拉、坐姿划船	课程目标1、2、3、4		建立管理和统筹协作意识，养成良好的团队协作能力	讲授+实践
	6	上肢器械训练技术（三）：肩部训练（推举、侧平举）	课程目标1、2、3、4			讲授+实践
	7	下肢器械训练技术（一）：深蹲、腿举	课程目标1、2、3、4			讲授+实践
	8	下肢器械训练技术（二）：腿屈伸、腿弯举	课程目标1、2、3、4			讲授+实践
	9	核心力量训练：腹肌、背肌及核心稳定训练	课程目标1、2、			讲授+实践

			3、4			
	10	力量训练方法：最大力量、肌肥大、肌耐力训练	课程目标1、2、3、4			讲授+实践
	11	训练变量设计：组数、次数、负荷、间歇	课程目标1、2、3、4			讲授+实践
	12	力量训练计划设计（周训练与阶段训练）	课程目标1、2、3、4			讲授+实践
	13	不同人群器械训练指导（大众健身、青少年、老年人）	课程目标1、2、3、4			讲授+实践
	14	运动损伤预防与安全保护技术	课程目标1、2、3、4			讲授+实践
H 评价方式	评价项目及配分	评价项目说明			支撑课程目标	
	平时（40%）	一、课程作业：1. 作业完成态度；2. 概念掌握；3. 解决问题的逻辑；4. 提交的及时性 二、课堂表现：1. 课题回答问题情况；2. 出勤 3、实践课表现☆			课程目标1、2、3、4	
	期末（60%）	一、技能测评70%。 1.男子：俯卧撑40个，徒手下蹲60个，坐姿体前屈6秒，引体向上10个（达标60%,技评40%）。 2.女子：俯卧撑15个，徒手下蹲40次，坐姿体前屈6秒，引体向上10个（达标60%,技评40%）。			课程目标1、2、3、4	
I 建议教材 及学习资料						
J 教学条件 需求	体育馆A116 健身房					
K 注意事项	大学器械健身课程以“安全、科学、易坚持”为核心，指导学生掌握规范器械操作，通过抗阻训练改善体态、提升体能，同时结合校园作息设计灵活计划，帮助学生在缓解学业压力的同时，建立“会练、懂养、能持续”的终身体育习惯，让器械训练成为大学阶段乃至未来生活的健康助力。					
备注： 1.本课程教学大纲F—J 项同一课程不同授课教师应协同讨论研究达成共同核心内涵。经教学工作指导小组审议通过的课程教学大纲不宜自行更改。 2.评价方式可参考下列方式： (1)纸笔考试：平时小测、期末纸笔考试						

	<p>(2)实作评价：课程作业、实作成品、日常表现、表演、观察</p> <p>(3)档案评价：书面报告、专题档案</p> <p>(4)口语评价：口头报告、口试</p>
审批意见	<p>课程教学大纲起草团队成员签名：</p> <p>任长飞 蔺俊峰</p> <p style="text-align: right;">2026年3月4日</p>
	<p>专家组审定意见：</p> <p>同意审定</p> <p style="text-align: right;">马荣超</p> <p style="text-align: right;">专家组成员签名：</p> <p style="text-align: right;">2026年3月4日</p>
	<p>学院教学工作指导小组审议意见：</p> <p>同意执行</p> <p style="text-align: right;">王勇</p> <p style="text-align: right;">教学工作指导小组组长：</p> <p style="text-align: right;">2026年3月5日</p>

