

| | | | |
|------|----------|------|------|
| 课程名称 | 运动、营养与健康 | | |
| 课程类型 | 其他 | 适用专业 | 不限专业 |
| 学分 | 1 | 周学时 | 2 |
| 主讲教师 | 房冬梅 | 职称 | 教授 |
| 授课方式 | 专题讲座 | 考核方式 | 笔试 |

课程目标及要求

1.课程目标：通过本课程的学习使学生了解运动、营养与健康的概念与关系，初步掌握维护和促进健康的合理膳食和科学运动的方法，训练学生解决实际生活中与饮食、运动相关的健康问题的技能，促进学生长期健康生活方式的形成，提升学生体适能水平。

2.基本要求：通过本课程学习，了解维护和促进健康的可控因素及其影响，掌握合理膳食的基本要求和青年学生的营养特点；掌握科学运动的基本要求和不同运动对健康的影响；掌握健美、减肥、久坐、高血压、高血脂等特殊人群的运动处方和营养补充。

课程内容简介

本课程内容主要介绍维护和提升健康水平的科学运动方案和合理膳食方式，及部分特殊人群的运动和膳食营养，主体内容分为四个板块：

专题一：健康与亚健康。主要介绍健康的含义、影响身体健康水平的因素、身体健康状况的判定标准；亚健康的定义、好发人群、主要表现和危害；促进健康提升的方法。

专题二：科学运动与健康促进。主要介绍如何根据需求科学制定运动处方，主要包括运动处方的概念、运动处方的构成、运动处方制定的注意事项、体质测试与评价、运动处方中健身目标和运动目的的选择、运动强度的控制和调整、运动时间和频度确定、运动方式的选择、人体的生理和代谢规律认识与遵循。

专题三：合理膳食与健康促进。主要内容包括：人体需要的主要营养素及其营养价值、平衡膳食的基本原则与要求、不同人群膳食的特殊安排、中国居民膳食中存在的主要问题、《中国居民膳食指南》解读。

专题四：特殊人群的运动处方和营养补充。主要内容包括：减肥人群的运动处方与营养补充；健美人群的运动处方与营养补充；久坐人群的运动处方与营养补充；高血压人群的运动处方与营养补充；高血脂病人的运动处方与营养补充；心脑血管病人人群的运动处方与营养补充。