上海建桥学院课程教学进度计划表

**一、基本信息**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 课程代码 | 2170032 | 课程名称 | 运动医学基础 |
| 课程学分 | 2 | 总学时 | 32学时（理论16，实践16） |
| 授课教师 | 唐巳豪 | 教师邮箱 | tomtomsonson@163.com |
| 上课班级 | 健康服务与管理B21-1,B21-2 | 上课教室 | 三教214 |
| 答疑时间 | 周四中午12:30～1:30，高职222办公室 |
| 主要教材 | 《运动医学》（第1版），主编：王安利，人民体育出版社，2007 |
| 参考资料 | 1.《人体解剖彩色图谱》，主编：郭光文、王序，人民卫生出版社，2013；2. 《运动医学实验指导与习题》，主编：张培珍，北京体育大学出版社，2011；3. 《运动医学》（第1版），主编：邹克扬，北京师范大学出版社，2010；4. 《康复医学概论》，主编：陈立典，人民卫生出版社，2012 |

**二、课程教学进度**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 周次 | 教学内容 | 教学方式 | 作业 |
| 1 | 绪论：动医学的基本概念，运动医学的主要内容与任务，运动医学学科的发展历史。 | 讲课 | 课前预习 |
| 体格检查（一）：询问和记录一般史和运动史，人体姿势检查，人体形态测量方法，人体形态测量的注意事项，如何测量腰围和臀围。 | 讲课 | 课前预习 |
| 2 | 体格检查（二）：关节活动度的定义，关节角度测量原则，用角度测量器测量人体各大关节ROM的方法，检查评定ROM的几种定性试验，关节活动幅度正常值。 | 讲课 | 课前预习 |
| 体格检查（三）：肌力测量的方法，肌力测试的注意事项，肌力评定方法，影响肌力的主要因素，肌肉的收缩形式，肌肉的分类，肌肉的主要病理状态，肌力减退的因素。 | 讲课 | 课前预习 |
| 3 | 实验一：体格检查。人体姿势检查，人体形态测量方法 | 实验 | 课前预习 |
| 实验一：体格检查。用角度测量器测量人体各大关节ROM | 实验 | 课前预习实验报告 |
| 4 | 实验一：体格检查。肌力评定方法 | 实验 | 课前预习实验报告 |
| 儿童少年，老年，女子体育卫生：儿童少年生长发育规律，儿童少年参加体育锻炼的意义，体育锻炼对生理功能发育的影响，女子体育运动中的卫生问题。 | 讲课 | 课前预习 |
| 5 | 儿童少年，老年，女子体育卫生：体育运动对抗衰老的作用，老年体育锻炼的一般原则，女运动员三联征，女子身体发育及其运动能力的特点。 | 讲课 | 课前预习 |
| 运动性病症：各种常见运动病症的基本原因以及发病机理，各种常见运动病症的预防原则及方法。 | 实验 | 课前预习实验报告 |
| 6 | 运动性病症：各种常见运动病症的表现，诊断和处理方法；猝死的常见原因及预防措施。 | 讲课 | 课前预习 |
| 实验二：运动性病症。各种常见运动病症的诊断和处理方法。 | 实验 | 课前预习实验报告 |
| 7 | 实验二：运动性病症。猝死的预防措施。 | 实验 | 课前预习实验报告 |
| 运动训练医务监督：运动员自我监督的意义，内容及应用，运动医务监督常用指标的意义与应用。 | 讲课 | 课前预习 |
| 8 | 运动训练医务监督：消除运动性疲劳的方法，兴奋剂的分类与危害，时差反应及其调节，运动员心血管的常见异常及其监督。 | 讲课 | 课前预习 |
| 实验三：运动训练医务监督。消除运动性疲劳的方法 | 实验 | 课前预习实验报告 |
| 9 | 实验三：运动训练医务监督。消除运动性疲劳的方法 | 实验 | 课前预习实验报告 |
| 运动员的合理营养：营养素，营养和营养学的概念；碳水化合物，蛋白质和脂肪的功用；维生素的分类与营养功能；矿物质的分类及营养作用；膳食纤维的组成与作用；水的营养意义与功用；运动员比赛期间的饮食与营养安排；不同项目运动员的营养特点。矿物质对运动能力的影响。 | 讲课 | 课前预习 |
| 10 | 实验四：运动员的合理营养。运动员比赛期间的饮食与营养安排 | 实验 | 课前预习实验报告 |
| 实验四：运动员的合理营养。不同项目运动员的营养特点。 | 实验 | 课前预习实验报告 |
| 11 | 运动损伤的预防与处理：运动损伤的分类；运动损伤的基本原因；运动损伤的预防原则和方法；预防损伤功能锻炼的实施原则。 | 讲课 | 课前预习 |
| 运动损伤的预防与处理：组织损伤的病理变化，出血的分类及特点，止血的方法，运动损伤的常用处理方法，骨折的原因与分类；休克及现场处理，关节脱位的现场处理。 | 讲课 | 课前预习 |
| 12 | 实验五：运动损伤的预防与处理。止血的方法。 | 实验 | 课前预习实验报告 |
| 实验五：运动损伤的预防与处理。运动损伤的常用处理方法。 | 实验 | 课前预习实验报告 |
| 13 | 实验五：运动损伤的预防与处理。骨折的常用处理方法。 | 实验 | 课前预习实验报告 |
| 常见运动损伤：运动中挫伤的常见原因，部位及处理；肌肉拉伤的原因，表现及处理；腱鞘炎的发生原因，表现及处理；疲劳性骨膜炎的发生原因，表现及处理。 | 讲课 | 课前预习 |
| 14 | 实验六：常见运动损伤。运动中挫伤的处理。 | 实验 | 课前预习实验报告 |
| 实验六：常见运动损伤。肌肉拉伤的处理。 | 实验 | 课前预习实验报告 |
| 15 | 运动康复：运动处方的概念和分类；肌肉骨骼康复训练的原则与方法； | 讲课 | 课前预习 |
| 运动康复：物理治疗法在运动康复中的具体应用；心血管系统锻炼的运动处方的基本内容。 | 讲课 | 课前预习 |
| 16 | 实验七：运动康复。物理治疗法在运动康复中的具体应用与操作 | 实验 | 课前预习实验报告 |
| 实验七：运动康复。物理治疗法在运动康复中的具体应用与操作 | 实验 | 复习所有章节 |
| 17 | 考试周 | 考试 |  |

**三、评价方式以及在总评成绩中的比例**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 总评构成（1+X） | 评价方式 | 占比 |
| 1 | 期末闭卷考试 | 50% |
| X1 | 课堂实验报告 | 20% |
| X2 | 操作测验 | 20% |
| X3 | 出席率 | 10% |

任课教师： 系主任审核： 

日期：2022-9-25