

高等师范专科学校体育专业

体育保健学教学大纲

(二、三年制)

高等教育出版社

高等师范专科学校体育专业
体育保健学教学大纲
(二、三年制)

*

高等教育出版社出版
新华书店北京发行所发行
西城区樱花印刷厂印装

*

开本 787×1092 1/32 印张 0.5 字数 10,400
1985年6月第1版 1985年6月第1次印刷
印数 00,001—5,250
书号 7010·0624 定价 0.16 元

I. 说 明

本大纲是以教育部一九八三年颁发的《高等师范专科学校体育专业教学计划》(试行草案)确定的培养目标、课程设置和学时分配为依据而编写的。

体育保健学是体育专业的一门专业基础理论课程。本课程的教学任务是：使学生掌握有关体育保健的基础理论、基本知识和基本技能；较好地了解儿童少年体育锻炼的卫生要求；初步掌握体育运动中的医务监督手段和运动损伤的防治方法。

本大纲为二、三年制合用，凡带有符号*的为三年制增加的内容。

II. 讲 授 部 分

绪 言

【目的要求】

了解体育保健学的研究对象、任务、内容和方法。

【讲授内容】

(一) 体育保健学在学校体育工作中的作用。体育保健学的研究对象、任务和方法。

(二) 体育保健学的发展概况和基本内容；体育保健学与有关学科的关系；体育与卫生相结合的意义。

第一篇 体育卫生

第一章 体育卫生概述

【目的要求】

了解卫生与健康的关系及体育锻炼必须讲究科学、讲究卫生,并养成良好的卫生习惯。

【讲授内容】

一、健康与卫生

二、体育锻炼与卫生

三、体育卫生的内容

(一) 体育卫生的概念。

(二) 体育卫生的内容。

第二章 人体卫生与环境卫生

【目的要求】

掌握个人卫生、精神卫生和体育锻炼卫生的基本内容;了解环境卫生对人类健康的作用;掌握运动建筑设备卫生的基本要求。

【讲授内容】

一、人体卫生

(一) 个人卫生 生活制度卫生。饮食卫生。服装(含鞋子)卫生。皮肤卫生。睡眠卫生。精神卫生。不良嗜好对健康的影响。

(二) 传染病的预防。

二、环境卫生

(一) 环境与人类的关系。

(二) 环境污染对人类健康的关系。

(三) 运动建筑和设备卫生 运动建筑设备的一般卫生要求。基地选择及座落方向。采光与照明。通风。采暖与降温。

室内建筑设备的卫生:体操馆。游泳馆。

室外建筑设备的卫生:田径场。球场。室外游泳池(天然水源)。冰场。旱冰场。

第三章 营 养 卫 生

【目的要求】

了解营养、营养素及合理膳食的基本知识;掌握少年儿童和运动员的营养特点。

【讲授内容】

一、概述

(一) 营养的概念和意义。

(二) 营养与生长发育的关系。

(三) 营养与健康的关系。

(四) 营养与体育运动的关系。

二、营养素

(一) 蛋白质、脂肪、糖、维生素、无机盐和水的生理功能、供给量及来源。

(二) 平衡膳食和多种营养素之间的关系。

三、儿童少年的营养特点

(一) 儿童少年营养特点 儿童少年对热能和主要营养素的需要量。

(二) 儿童少年的膳食特点。

*** 四、运动员的营养特点**

(一) 运动员膳食的基本要求。

(二) 某些运动项目的营养特点 田径、球类、体操、游泳、冰雪活动和武术的营养特点。

(三) 赛前、竞赛期间、赛后的营养。

第四章 儿童少年、女子及老年人的体育卫生

【目的要求】

掌握儿童少年和女子及老年人参加体育锻炼的卫生要求。

【讲授内容】

一、儿童少年体育卫生

(一) 儿童少年体育锻炼的特点 儿童少年生长发育的规律；儿童少年身体各器官系统的解剖生理特点。

(二) 儿童少年的体育卫生要求。

二、女子体育卫生

(一) 女子体育卫生的意义和女子发育的一般特点。

(二) 女子体育的卫生要求。

(三) 女子月经期的体育卫生，月经与月经周期。月经期的体育卫生要求

*** 三、老年人体育卫生**

(一) 衰老的概念。

(二) 老年人各器官和系统的解剖生理特点。

(三) 体育锻炼对老年人防病健身的意义。

(四) 老年人的体育卫生要求。

第二篇 医 务 监 督

第五章 医务监督概述

【目的要求】

了解在体育运动中进行医务监督的重要意义。掌握医务监督的内容和方法。

【讲授内容】

一、医务监督的目的任务

(一) 医务监督的目的

(二) 医务监督的任务

二、医务监督的内容

(一) 对体育运动参加者进行医学检查 初查。复查。补充检查。

(二) 医学检查的常用指标 形态学指标。机能检查指标。

(三) 体育教学和训练中的自我监督的方法和评定。

(四) 竞赛期间的医务监督和医学服务工作。

第六章 体育教学和运动训练的医务监督

【目的要求】

了解体育教学中医务监督的特点;掌握体育教学、课外训练和竞赛期间医务监督的内容和方法。

【讲授内容】

一、体育课的医务监督

(一) 体育课医务监督的内容和方法 教学的组织形式。

教学的方法。运动场地、器材和服装的卫生。生理指标的测定与评价。

(二) 运动性疲劳的表现和消除方法 运动性疲劳的表现。判断运动性疲劳的几种简易方法。消除运动性疲劳的过程、措施和方法。

(三) 生理负担量的测定与评价 测定的意义和方法。确定生理负担量的等级。测定结果的评价。

三、课外活动的医务监督

(一) 早锻炼的医务监督。

(二) 课间操的医务监督。

(三) 下午体育活动的医务监督。

四、课外训练的医务监督

(一) 运动强度和运动量的合理安排。

(二) 机能评定。

* (三) 早期专门化问题。

* 五、不同运动项目的医务监督 田径、球类、体操、游泳、滑雪(冰)及武术等项目的医务监督。

六、竞赛期间的医务监督

(一) 中小学田径运动会的医务监督。

(二) 某些单项比赛的医务监督。

(三) 赛后的医务监督。

第七章 运动性疾病

【目的要求】

了解常见运动性疾病的种类、发生的原因和表现。了解运动性疾病的一般处理方法和预防措施。

【讲授内容】

过度紧张。过度训练。低血糖症。运动中腹痛。运动性贫血。* 运动性血尿。游泳性中耳炎。肌肉痉挛。中暑。晕厥。溺水。冻伤。* 雪盲。

第三篇 运动损伤

第八章 运动损伤概述

【目的要求】

了解运动损伤发生原因、预防原则；了解常见运动损伤的发病规律。掌握运动损伤的急救技术和一般处理方法。

【讲授内容】

一、概述

(一) 运动损伤的概念。

(二) 运动损伤的分类。

二、运动损伤的原因与预防

(一) 运动损伤的原因 基本原因(直接原因)；诱因(潜在原因)。

(二) 运动损伤的预防原则。

三、运动损伤的急救及处理的原则

(一) 开放性软组织损伤的处理原则。

(二) 闭合性软组织损伤的病理变化及处理原则。

(三) 运动损伤的急救处理 出血和止血。包扎和固定。骨折和关节脱位的临时固定。伤员搬运法。人工呼吸和* 胸外心脏按摩。

(四) 运动损伤的一般处理方法 冷、热敷。按摩治疗。针

灸治疗。药物治疗。体疗。* 理疗。* 局部封闭和痛点注射治疗。

第九章 常见运动损伤的防治

【目的要求】

了解常见运动损伤的发病机制和伤后的征象，以便在教学和训练中切实做好运动损伤的预防和急救。

【讲授内容】

常见运动损伤的发病原因、损伤机制、症状、诊断和防治方法。

肩袖损伤。* 骨骺损伤。肘内侧软组织损伤。* 舟状骨骨折。掌指和指间关节损伤。膝内侧副韧带损伤。髌骨劳损。疲劳性骨膜炎。* 股四头肌挫伤。大腿后部肌群拉伤。髌关节扭伤。急性腰扭伤。鼻出血。脑震荡。

第十章 按 摩

【目的要求】

初步掌握按摩的基本手法和常用的穴位及了解按摩的生理作用。

【讲授内容】

一、概述

(一) 按摩的概念和按摩的发展概况

(二) 按摩的生理作用, 适应范围和注意事项

二、按摩的基本手法和常用穴位

(一) 按摩的基本手法。

运动按摩：推摩、擦摩、揉捏、捶击、按压、搓法、掐法、抖

动、运拉。

治疗按摩介绍。

(二) 常用穴位：常用的 30 个穴位(包括在头颈部、腰背部、上肢和下肢的穴位)

三、身体各部位的按摩

(一) 身体各部位的按摩。

(二) 全身按摩。

(三) 自我按摩。

四、按摩在实践中的应用

(一) 按摩在运动实践中的应用 运动前按摩。运动中按摩。运动后的按摩。

(二) 按摩在治疗中的应用 软组织损伤、劳损。

第四篇 医 疗 体 育

第十一章 医疗体育概述

【目的要求】

了解医疗体育的基本原理和常见方法。

【讲授内容】

一、医疗体育的基本原理

(一) 医疗体育的概念及其发展。

(二) 医疗体育的特点。

(三) 医疗体育防病、治病的生理作用。

(四) 医疗体育应注意的事项。

二、医疗体育的常用方法

(一) 医疗性运动 医疗体操。医疗步行。健身跑。民族

形式的拳和操。

(二) 气功和生物回授。

(三) 医疗按摩。

(四) 作业治疗。

(五) 器械治疗。

(六) 自然力锻炼 日光浴。空气浴。水浴。

第十二章 几种疾病的医疗体育

【目的要求】

了解医疗体育对常见疾病防治的作用和方法。

【讲授内容】

一、四肢损伤和骨折后遗功能障碍

二、脊柱畸形

三、关节炎

四、扁平足

五、神经衰弱

* 七、溃疡病

* 八、小儿麻痹症

III、实 习 部 分

* 一、水质检测(余氯测定)

* 二、一日需热量计算

三、医务监督常用的医学指标检查法

* 四、运动建筑设备卫生检查

五、止血、包扎、固定和搬运、人工呼吸

* 六、运动损伤检查

七、按摩基本手法

* 八、全身各部位的按摩

* 九、医疗体育

IV、学时分配 (见表)

学 时 分 配 表

章 次	内 容	二 年 制			三 年 制		
		讲授	实习	合计	讲授	实习	合计
	绪 论	1		1	2		2
一	体育卫生概述	1		1	2		2
二	人体卫生与环境卫生	4		4	6	2	8
三	营养卫生	6		6	6	2	8
四	儿童、少年、女子和老年人体育卫生	4		4	6		6
五	医务监督概述	2		2	2	2	4
六	体育教学和运动训练的医务监督	2	2	4	4	2	6
七	运动性疾病	4		4	6		6
八	运动损伤概述	4	6	10	8	8	16
九	常见运动损伤的防治	4		4	8	2	10
十	按 摩	4	4	8	4	6	10
十一	医疗体育概述	2		2	2		2
十二	几种疾病的医疗体育	2		2	4	2	6
	机 动						
十三	考 核			2			4
	总 计	40	12	54	60	26	90