

高等师范院校体育专业

体育保健学教学大纲

(四年制)



高等教育出版社

19058

~~0573~~

高等师范院校体育专业
体育保健学教学大纲
(四年制)

★
高等教育出版社出版发行
河北香河印刷厂印装

★
开本787×1092 1/32 印张0.625 字数13,000
1985年1月第1版 1985年2月第1次印刷
印数 00,001—3,200
书号 7010·0644 定价 0.18 元

本教学大纲由教育部委托杭州大学为编写召集单位，东北师范大学、苏州大学、扬州师范学院、山西大学、福建师范大学、北京体育师范学院为参加单位，共同编写的。于一九八四年四月，在江苏镇江市召开的全国高等师范院校体育专业教材编审委员会会议上，经编委会审订。供高等师范院校体育系四年制教学参考。

一、说 明

根据教育部 1980 年颁发的《高等师范院校体育专业教学计划》(试行草案)规定,体育保健学是高师体育系的一门专业基础理论课程。

体育保健学是研究不同性别、年龄、健康状况和训练水平的体育运动参加者,在体育运动过程中的保健规律的一门应用学科。本课程通过体育卫生、医务监督、运动损伤防治和医疗体育的基础理论、基本知识和基本技能的学习,为学生毕业后从事中学体育教学实践服务。从而使体育运动在促进生长发育、增强体质和提高健康水平及运动技术水平等方面发挥应有的作用。

体育保健学的教学形式包括课堂讲授和实习,教学中要加强培养学生的基本技能,努力做到理论与实践相结合。

二、讲 授 部 分

绪 论 (1 学时)

【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】

体育保健学的研究对象,任务和方法。

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重要意义。

第一篇 体 育 卫 生

第一章 体育卫生概述 (2学时)

【目的要求】

了解卫生与健康间的关系。懂得体育锻炼必须与卫生相结合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 (4学时)

【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和环境污染对人类健康的危害。掌握运动建筑设备卫生的基本要求,并能因地制宜的改善体育运动的外部卫生条件。

【讲授内容】

一、人体卫生

(一)体育锻炼的卫生原则 循序渐进性原则。系统性原则。全面性原则。个别对待原则。

(二)个人卫生 生活制度卫生。饮食卫生(详见第三章)。服装、鞋子卫生。皮肤与牙齿卫生。睡眠卫生。不良

嗜好对健康的影响。精神卫生。

(三)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影响。

(三)绿化与环境保护。

(四)运动建筑设备卫生 运动建筑设备的一般卫生要求。基地选择。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 (6学时)

【目的要求】

了解营养的意义和平衡膳食的概念,树立正确的营养观点。了解多种营养素的性质和生理功能。掌握正确的选择食物和利用食物。掌握青少年和运动员的营养特点。了解营养素摄入量的计算方法。

【讲授内容】

一、概述

(一)营养的意义。

(二)营养与生长发育。

(三)营养与健康。

(四)营养与体育运动。

二、营养素

(一)蛋白质 生理功能。必需氨基酸。食物蛋白质的营养价值。蛋白质供给量。人体必需氨基酸的需要量。蛋白质的来源。

(二)脂肪 生理功能。必需脂肪酸。食物中脂肪的供给量及来源。

(三)糖 生理功能。糖的供给量及来源。

(四)热能 影响热能消耗的因素。膳食中热能供给量。热能来源。

(五)维生素 维生素(A、D、E、B₁、B₂、C、PP)的理化性质,生理功能,供给量及来源。

(六)无机盐和水 无机盐(钙、磷、铁、锌、氟、氯化钠)和水的生理功能,供给量及来源。

体育运动参加者的饮水问题

(七)平衡膳食和多种营养素之间的关系 平衡膳食的概念。多种营养素之间的关系。糖、蛋白质、脂肪间的相互关系。维生素之间的相互关系。糖、蛋白质、脂肪和维生素之间的相互关系。各种氨基酸之间的相互关系。

(八)食物的营养强化。

三、儿童少年营养特点

(一)儿童少年营养特点 热能、蛋白质、维生素、无机盐。

(二)儿童膳食的特点。

四、运动员营养的特点

(一)运动员膳食的基本要求 对热能的要求。对蛋白质的要求。对维生素的要求。运动员一日食物质量的分配和进食时间。

(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)比赛期营养特点 赛前期和比赛当日的营养特点。途中饮料和饮食。赛后的营养。

第四章 儿童少年、女子及老年人体育卫生 (6学时)

【目的要求】

掌握儿童少年、女子及老年人参加体育锻炼的卫生要求,并能将学到的知识运用于今后的体育教学和业余训练等实践中,使体育锻炼达到促进生长发育,增强体质和提高健康水平的效果。

【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。

(二)儿童少年的体育卫生要求。

二、女子的体育卫生

(一)女子体育卫生的意义。

(二)女子发育的一般特点。

(三)女子的一般体育卫生要求。

(四)女子月经期的体育卫生 月经与月经周期。月经期体育卫生要求。

三、老年人体育卫生

(一)衰老的概念。

(二)老年人各器官、系统的解剖生理特点 运动系统的特点。循环系统的特点。呼吸系统的特点。神经系统的特点。

(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 (2学时)

【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 形态指标。机能检查指标。

(三)对体育教学和训练进行医学观察和检查 观察教学分组。进行自我监督的方法和评定。

(四)比赛时的医务监督和医学服务工作。

第六章 体育教学的医务监督 (2学时)

【目的要求】

了解体育教学中医务监督的特点,并能切实掌握体育教学中医务监督的方法和内容。掌握早锻炼、课间操和下午体育活动的医务监督。

【讲授内容】

一、体育教学医务监督的特点。

二、体育课的医务监督

(一)体育课医务监督的内容和方法 教学的组织安排。
教学的内容安排。教学的方法。运动场地、器材和服装的卫生。阅读教案。进行有关生理指标的测定与评定。

(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定 测定的意义和方法。确定生理负担量的等级,测定结果的评定。

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。

第七章 运动训练和比赛期的医务监督 (2 学时)

【目的要求】

掌握课外运动队训练的医务监督,比赛期的医务监督,不同项目医务监督的内容和方法。

【讲授内容】

一、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。

(附)选材问题。

二、不同运动项目的医务监督

田径的医务监督。球类的医务监督。体操的医务监督。
游泳的医务监督。滑雪(冰)的医务监督。武术的医务监督。

三、比赛期间的医务监督

(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 赛前医务监督,检查赛前的准备活动,组织和实施保健与急救工作。关于国际竞赛中禁用兴奋剂问题。比赛中的饮料问题。

(三)赛后的医务监督 赛后体检。赛后膳食。停训征候群。

第八章 运动性疾病 (6 学时)

【目的要求】

了解常见运动性疾病的种类、原因及其症状。掌握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。溺水。冻伤。雪盲。晕厥。

第三篇 运动损伤

第九章 运动损伤概述 (8 学时)

【目的要求】

了解运动损伤的发生原因和发病规律。掌握运动损伤预防原则和现场急救技术,并能将学到的知识应用于体育运动

实践。

【讲授内容】

一、运动损伤的分类

- (一) 按损伤组织的种类分类。
- (二) 按损伤的轻重程度分类。
- (三) 按损伤后运动能力丧失的程度分类。
- (四) 按损伤组织是否有裂口与外界相通分类。

二、运动损伤的原因

(一) 基本原因(直接原因) 思想因素。准备活动方面的缺点。技术上的缺点和错误。运动量(尤其是局部负担量)过大。身体机能状况不良。教学、训练和比赛的组织方法上的缺点。动作粗野或违反规则。场地设备上的缺点。不良气象因素的影响。

(二) 诱因(诱发因素,只有直接原因同时作用下,才能成为致伤的因素) 各项运动的技术特点。人体某些部位存在的解剖生理特点或弱点。

三、运动损伤的预防

(一) 预防运动损伤的意义。

(二) 运动损伤的预防原则 加强思想教育。合理安排教学、训练和比赛。做好充分的准备活动。加强易伤部位的练习。加强保护和自我保护。加强医务监督并注意运动场地设备的安全卫生。

(三) 运动损伤的预防重点。

四、运动损伤的初步鉴别诊断

- (一) 收集病史 受伤经过。伤员自我感觉。
- (二) 就地检查 全身和局部体征。

五、运动损伤的急救

(一) 急救的意义、原则和注意事项 急救的意义。急救的原则。急救的注意事项。

(二) 急救的方法 止血。包扎与固定(骨折与脱位)。心肺复苏术(附:休克)。伤员搬运法。

六、运动损伤的治疗

(一) 运动损伤的治疗原则。

(二) 运动损伤的一般治疗方法 非手术治疗(中草药治疗、按摩治疗、针灸治疗、理疗、局部封闭和痛点注射治疗、包扎和固定、牵引、体疗)。手术治疗。

七、软组织损伤的处理

(一) 开放性软组织损伤(擦伤、切伤、刺伤、皮肤撕裂伤) 止血。创口的处理。

(二) 闭合性软组织损伤

1. 急性损伤 病理变化和修复过程。处理原则(早、中、晚三期)。

2. 慢性损伤 劳损的病理发展过程(早、中、晚三期)。处理原则。

第十章 常见运动损伤的防治 (8 学时)

【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。

骨骺损伤。肩袖损伤。肘关节内侧软组织损伤。舟骨骨折。腕软骨盘损伤。掌指(间)关节扭伤。膝内侧副韧带损伤。髌骨劳损。胫腓骨疲劳性骨膜炎。股四头肌挫伤。大腿后部屈肌损伤。踝关节外侧副韧带损伤。急性腰扭伤。脑震荡。

第十一章 按 摩 (4 学时)

【目的要求】

了解按摩的生理作用。通过实习能初步掌握常用的 15 种运动按摩和治疗按摩手法,并能初步运用于体育运动及治疗运动创伤。

【讲授内容】

一、概述

(一) 按摩简史。

(二) 按摩生理作用 现代医学观点对按摩生理作用的认识,祖国传统医学对按摩作用的认识。

(三) 按摩的适应范围和注意事项。

(四) 按摩用介质。

二、按摩常用手法

擦法。摩法。揉捏法。搓法。按法。拍击法。抖动。运拉。擦法。分筋。理筋。刮法。掐法。提弹。推法。

三、穴位按摩

(一) 概述。

(二) 取穴方法。

(三) 常用穴位(共 32 个)。

(四) 穴位处方原则。

四、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。

五、按摩在运动实践中的运用

(一) 运动前按摩。

(二) 运动中按摩。

(三) 运动后按摩。

第四篇 医疗体育

第十二章 医疗体育概述 (2学时)

【目的要求】

了解医疗体育的一般原理和作用。掌握一般伤病常用的体疗方法,能使用医疗体育手段。掌握青少年、体弱者、伤病员以及老年人的一般医疗体育。

【讲授内容】

一、医疗体育的基本原理

(一) 医疗体育的意义及发展。

(二) 医疗体育的特点。

(三) 医疗体育防病及治病的生理作用 对中枢神经系统的调节作用。提高运动器官或内脏器官的调节功能。最大限度地提高机体的代偿机能。发挥主观能动性,转化消极情绪。

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、空气、水。

三、运动处方

- (一) 概念。
- (二) 运动处方的主要内容。
- (三) 运动处方格式。

四、医疗体育应该注意的事项

- (一) 锻炼原则。
- (二) 适应症和禁忌症。

第十三章 几种疾病的医疗体育 (6 学时)

【目的要求】

了解 14 种常见病的医疗体育的作用和方法。

【讲授内容】

- 一、四肢损伤和骨折后遗症的功能障碍。
- 二、脊柱畸形。
- 三、关节炎。
- 四、扁平足。
- 五、神经衰弱。
- 六、高血压。
- 七、冠心病。
- 八、慢性支气管炎。
- 九、支气管哮喘。

十、溃疡病。

十一、胃下垂。

十二、小儿麻痹症。

十三、肩周炎。

十四、腰腿痛。

三、实习部分 (26 学时)

- | | |
|--------------------------|------|
| 一、水质检测(余氯测定) | 2 学时 |
| 二、一日需热量计算 | 2 学时 |
| 三、定量负荷试验(具体内容按各单位设备条件自定) | 2 学时 |
| 四、体育课生理负担量测定 | 2 学时 |
| 五、止血、包扎、固定 | 2 学时 |
| 六、搬运、复苏 | 2 学时 |
| 七、常用治疗方法 | 2 学时 |
| 八、运动损伤 | 2 学时 |
| 九、按摩基本手法 | 2 学时 |
| 十、按摩基本手法 | 2 学时 |
| 十一、全身各部位的按摩 | 2 学时 |
| 十二、常见损伤和疾病的医疗按摩 | 2 学时 |
| 十三、医疗体育 | 2 学时 |