《身体姿势与人体健康》课程教学大纲

**一、课程基本信息**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **英文名称** | Body Posture and Human Health | **课程代码** |  |
| **课程性质** | 新生研讨课 | **授课对象** | 全校大一新生 |
| **学 分** | 2.0 | **学 时** | 36 |
| **主讲教师** | 张秋霞 | **修订日期** | 2021.3.23 |
| **指定教材** | 无 | | |

**二、课程目标**

（一）**总体目标：**

姿势能致病也能治病，对我们的身体很重要，但是我们却常常被忽略姿势这一个潜在的杀手。人体的姿势，可影响脊柱、骨关节、韧带、肌肉、神经、血管、内脏等组织的结构与功能。由于姿势不正确，就容易引起脊源性亚健康、脊椎病及脊柱相关疾病，进一步导致全身性疾病。所以我们应该尽量采取正确的姿势来工作、学习与生活。平时保养得当。避免损伤脊柱及内外的组织结构，维护身体健康。

本课程通过对身体姿势与人体健康问题的研讨，拟在师生互动中启发学生的创新思维，培养学生对科学研究的兴趣。

（二）课程目标：

**课程目标1：**

1.1具有一定的自然科学和社会科学的基本知识，能初步阅读与本专业有关的外文书刊；具有健康生活方式的有关知识。

1.2树立学习的紧迫感，通过教学探究，创新课堂教学方法和手段，有效提高教学质量。

**课程目标2：**

2．1 掌握身体姿势学的基本理论、基本知识

2．2掌握身体姿势评定的基本方法，以及与人体健康的关系

**课程目标3：**

通过临床的案例举例结合分析并掌握身体姿势与人体健康的基础理论和基本知识。

（三）课程目标与毕业要求、课程内容的对应关系（没法填）

**三、教学内容**

**Topic 1姿势评估入门**

何为姿势？影响姿势的因素有哪些？完美的姿势存在吗？为何姿势能致病也能治病？

**Topic 2 如何进行姿势评估？**

如何进行静态姿势评估？ 如何进行动态姿势评估？

**Topic 3 脊柱姿势与健康**

探讨不同的脊柱姿势与健康的关系。

**Topic 4 下肢姿势与健康**

探讨不同的足型、腿型和步态与健康的关系。

**Topic 5 上肢姿势与健康**

探讨不同的上肢姿势与健康之间的关系。

**Topic 6 全面的姿势评估方法**

探讨通过问卷、全面姿势诊断和身心动作诊断来进行全面的姿势评估的方法。

**Topic 7 改善身体姿势的治疗方法**

探讨如何通过运动和辅助设备来改善身体姿势，促进身体健康。

**Topic 8 参观实验室，培养学生对科研的兴趣**

（1）参观人体动作分析实验室、机能评定与康复训练实验室、功能训练实验室

（2）介绍实验室安全等注意事项。

（3）现场学习并掌握实验室基本操作技能和规范。

**四、学时分配**

**表1：各主题的具体内容和学时分配表**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 章节 | 章节内容 | 学时分配 |
| **Topic 1** | **姿势评估入门** | 2 |
| **Topic 2** | **如何进行姿势评估？** | 4 |
| **Topic 3** | **脊柱姿势与健康** | 4 |
| **Topic 4** | **下肢姿势与健康** | 4 |
| **Topic 5** | **上肢姿势与健康** | 4 |
| **Topic 6** | **全面的姿势评估方法** | 8 |
| **Topic 7** | **改善身体姿势的治疗方法** | 8 |
| **Topic 8** | **参观实验室，培养学生对科研的兴趣** | 2 |

**五、教学进度**

**表2：教学进度表**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周次 | 日期 | 章节名称 | 内容提要 | 授课时数 | 作业及要求 | 备注 |
| 1 |  | **Topic 1姿势评估入门** | 何为姿势？影响姿势的因素有哪些？完美的姿势存在吗？为何姿势能致病也能治病？ | 2 | 作业：本章思考题  要求：通过作业初步实现教学目标 |  |
| 2-3 |  | Topic 2 如何进行姿势评估？ | 如何进行静态姿势评估？ 如何进行动态姿势评估？ | 4 | 作业：思考题  要求：通过作业初步实现教学目标 |  |
| 4-5 |  | **Topic 3 脊柱姿势与健康** | 探讨不同的脊柱姿势与健康的关系。 | 4 | 作业：思考题  要求：通过作业初步实现教学目标 |  |
| 6-7 |  | **Topic 4 下肢姿势与健康** | 探讨不同的足型、腿型和步态与健康的关系。 | 4 | 作业：思考题  要求：通过作业初步实现教学目标 |  |
| 8-9 |  | **Topic 5 上肢姿势与健康** | 探讨不同的上肢姿势与健康之间的关系。 | 4 | 作业：思考题  要求：通过作业初步实现教学目标 |  |
| 10-13 |  | **Topic 6 全面的姿势评估方法** | 探讨通过问卷、全面姿势诊断和身心动作诊断来进行全面的姿势评估的方法。 | 8 | 作业：思考题  要求：通过作业初步实现教学目标 |  |
| 14-17 |  | **Topic 7 改善身体姿势的治疗方法** | 探讨如何通过运动和辅助设备来改善身体姿势，促进身体健康。 | 8 | 作业：思考题  要求：通过作业初步实现教学目标 |  |
| 18 |  | **Topic 8 参观实验室，培养学生对科研的兴趣** | （1）参观人体动作分析实验室、机能评定与康复训练实验室、功能训练实验室  （2）介绍实验室安全等注意事项。  （3）现场学习并掌握实验室基本操作技能和规范。 | 2 | 作业：思考题  要求：通过作业初步实现教学目标 |  |

**六、教材及参考书目**

1．（捷克）理查德·施米西科 等. 螺旋肌肉链训练——治疗脊柱侧弯、过度前后凸和姿势不正. 电子工业出版社.2020

2．尼古拉斯·罗曼诺夫博士. 姿势跑法[M].南海出版公司. 2019

3．[美]詹姆斯·内斯特著，田园译. 呼吸革命[M]. 四川科学技术出版社.2021 **七、教学方法**

本课程课堂教学以教师讲授、研讨式教学、案例教学法为主要的教学活动。

1. 讲授法：围绕课程的核心概念等进行讲解。

2. 研讨式教学：通过学习身体姿势评定的基本操作，学习各种身体姿势评定等方法的基本原理，以及与人体健康的关系，组织学生研讨式学习。

3. 案例教学法：在进行身体姿势评定基础理论和人体健康实践领域的教学中，选择相应的临床病例，围绕病例组织学生进行主动分析、研讨。

**八、考核方式及评定方法**

**（一）课程考核与课程目标的对应关系**

**表3：课程考核与课程目标的对应关系表**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **课程目标** | **考核要点** | **考核方式** |
| 课程目标1 | 1具有一定的自然科学和社会科学的基本知识，能初步阅读与本专业有关的外文书刊；具有健康生活方式的有关知识。  2树立学习的紧迫感，通过教学探究，创新课堂教学方法和手段，有效提高教学质量。 | 1.课堂提问  2.课堂讨论  3.小组演讲  4.期末小论文 |
| 课程目标2 | 掌握身体姿势与人体健康的基本理论、基本知识；掌握身体姿势评定的基本方法，以及与人体健康的关系。 | 1.课堂提问  2.课堂讨论  3.小组演讲  4.期末小论文 |
| 课程目标3 | 通过临床的案例举例结合分析并掌握身体姿势与人体健康的基础理论和基本知识。 | 1.课堂提问  2.课堂讨论  3.小组演讲  4.期末小论文 |

**（二）评定方法**

**1．评定方法**

期末小论文或者是课件制作相关身体姿势与人体健康的内容，并结合参考平时的作业与课堂讨论等环节酌情给分

**2．课程目标的考核占比与达成度分析**

**表5：课程目标的考核占比与达成度分析表**

|  |  |
| --- | --- |
| **考核占比**  **课程目标** | **期末** |
| 课程目标1 | 20 |
| 课程目标2 | 30 |
| 课程目标3 | 50 |

**（三）评分标准**

| **课程**  **目标** | **评分标准** | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **90-100** | **80-89** | **70-79** | **60-69** | **＜60** |
| **优** | **良** | **中** | **合格** | **不合格** |
| **A** | **B** | **C** | **D** | **F** |
| **课程**  **目标1** | 上课全勤，遵守课堂纪律，能积极思考所学知识，能够回答上课提问，按时递交课堂布置的作业，完成度较好。在涉及讨论的内容中能踊跃参与，并结合实际发表自己的观点。 | 上课全勤，较好遵守课堂纪律，能积极思考所学知识，能够回答上课提问，按时递交课堂布置的作业，完成度一般。在涉及讨论的内容中能积极参与，并结合实际发表自己的观点。 | 上课全勤，遵守课堂纪律一般，能积极思考所学知识，基本能够回答上课提问，按时递交课堂布置的作业，完成度一般。在涉及讨论的内容中不能踊跃参与。 | 上课偶有缺勤（小于2次），基本能够遵守课堂纪律，上课尚能积极思考所学知识，基本能够回答上课提问，不能完全按时递交课堂布置的作业，完成度较差。讨论中不够积极。 | 上课偶有缺勤（3-5次），基本能够遵守课堂纪律，上课不能积极思考所学知识，基本不能回答上课提问，不能完全按时递交课堂布置的作业，完成度较差。讨论中不够积极。 |
| **课程**  **目标2** | 能够用身体姿势与人体健康的概念、理论很好地回答上课提问，完成课堂作业，在参与讨论中能正确应用所学知识。 | 能够用身体姿势与人体健康的概念、理论较好地回答上课提问，完成课堂作业，在参与讨论中能正确应用所学知识。 | 能够基本用身体姿势与人体健康的概念、理论回答上课提问，完成课堂作业，在参与讨论中能应用所学知识。 | 能够基本用身体姿势与人体健康的概念、理论回答上课提问，完成课堂作业，在参与讨论中能应用所学知识。但在完成上述任务时有较多错误使用。 | 基本不能用身体姿势与人体健康的概念、理论回答上课提问、完成作业和参与讨论。 |
| **课程**  **目标3** | 能够用身体姿势与人体健康的概念、理论很好地回答上课提问，完成课堂作业，在参与讨论中能正确应用所学知识。 | 能够用身体姿势与人体健康的概念、理论较好地回答上课提问，完成课堂作业，在参与讨论中能正确应用所学知识。 | 能够基本用身体姿势与人体健康的概念、理论回答上课提问，完成课堂作业，在参与讨论中能应用所学知识。 | 能够基本用身体姿势与人体健康的概念、理论回答上课提问，完成课堂作业，在参与讨论中能应用所学知识。但在完成上述任务时有较多错误使用。 | 基本不能用身体姿势与人体健康的概念、理论回答上课提问、完成作业和参与讨论。 |