

广东技术师范学院文化素质课程介绍

课程名称	体育健身科学		课程归属	人文科学类	
主讲老师	朱东春		职称	讲师	
周学时	3	学分	2	容量	40
上课校区及时间		校本部-周日晚;			
主讲老师简介	朱东春、男、35岁，研究生学历、硕士学位、讲师职称，目前教授公共体育课篮球课，曾教授排球、羽毛球课程，主要研究篮球运动教学与训练、体能训练。				
课程概述	<p>体育科学是一门与多学科相结合的科学，但是其科学性往往被人忽视，仅仅被视作一些简单的肢体动作而已，这对于培养大学生终身体育的习惯以及进行科学有效的体育锻炼是不利的。</p> <p>体育健身科学课程正是针对目前普通大学生对于体育科学认识不足所设置的一门科普性课程，旨在通过本课程可以使学生了解体育运动中的科学知识，学习并掌握科学的健身锻炼方法，掌握一定运动损伤相关知识。</p>				
基本内容及要求	第一章 运动解剖学 (6学时) 第二章 运动生理学 (6学时) 第三章 运动与健康 (6学时) 第四章 竞技运动中的科学 (6学时) 第五章 运动损伤学 (6学时)				
实践教学环节					
教材及请 参考书	(一) 教材运动解剖学 王瑞元 人民体育出版社 运动生理学 徐国栋 人民体育出版社 (二) 参考资料 运动生物力学				
考核与成 绩评定	(一) 考核形式 考试 (二) 考核内容 绘图、简答、论述。 (三) 成绩评定依据 考勤及平时 20%，作业 30%，考试 50%。				
备注					

注：1、本表一式三份，自留一份，交教务处、教学单位各一份