

《大学生营养与健康》课程教学大纲

一、课程基本信息

课程名称	大学生营养与健康				
	Nutrition and Health for College Students				
课程代码	0010110	课程学分		1	
课程学时	16	理论学时	16	实践学时	0
开课学院	职业技术学院	适用专业与年级		空乘大二	
课程类别与性质	专业选修课程	考核方式		考查	
选用教材	《大学生营养与健康》-电子科技大学出版社			是否为马工程教材	否
先修课程	无				
课程简介	<p>《大学生营养与健康》的教学目的是使学生系统地了解 and 掌握饮食营养与健康的基</p> <p>本概念、基本理论和基本知识，了解 and 掌握各营养素的功能，并且培养学生运用食品 and 营养学知识增进健康、防治疾病的能力。教学目的是使同学们能掌握营养与健康方面的基本理论和基本技能，为终身养成良好的饮食与健康的意识来奠定良好的基础；</p> <p>同时使同学们能时时处处从营养与健康的角度出发来考虑自身的饮食与生活习惯方面的问题，以便在今后的工作中，能够按照科学的方法，来合理、有效地进行健康生活等，进而来保证健康、增强体质、提高机体对疾病和外来有害因素的抵抗能力，降低发病率和死亡率，提高劳动效率，延长人类寿命。</p> <p>最后，学习本课程有着非常重要的现实意义，并通过同学们来影响身边的人，宣传营养知识，提高营养意识，因而也必将带来良好的社会效应！</p>				
选课建议与学习要求	本课程适合全年级学生，合理膳食，食品强化，营养评估，以及营养与疾病。选择科学合理和生活方式，适当运动，均衡人体对食物的摄入，全面提高生活质量和身体素质，加强保健护理，有效预防各种疾病				
大纲编写人	徐红芳		制/修订时间	2024.01	
专业负责人	杨丹		审定时间	2024.01	
学院负责人			批准时间		

二、课程目标

类型	序号	内容
知识目标	1	了解基本的健康概念
	2	了解健康对身体的重要性
技能目标	3	能够掌握日常健康的生活习惯
	4	培养学生具备分析和解决营养与健康问题的能力，掌握科学饮食和锻炼的方法。
素养目标 (含课程思政目标)	5	树立正确的健康观念，培养健康的意识
	6	增强社会责任感和公民意识

三、课程内容与教学设计

(一) 各教学单元预期学习成果与教学内容

<p>第一单元 大学生健康概论</p> <p>一、什么是健康？</p> <p>二、什么是亚健康？</p> <p>三、健康的意义</p> <p>预期成果：1. 掌握健康与亚健康的概念</p> <p>2. 了解健康的影响因素</p> <p>3. 对健康的意识有初步的了解</p>
<p>第二单元 睡眠与健康</p> <p>一、什么是睡眠</p> <p>二、为什么会熬夜</p> <p>三、健康睡眠的重要性</p> <p>预期成果：1. 了解睡眠对身体的重要性</p> <p>2. 了解睡眠的益处与作用</p> <p>3. 了解睡眠的周期</p>
<p>第三单元 饮食与健康</p> <p>一、人体所需六大营养素</p> <p>二、合理膳食</p> <p>预期成果：1. 了解饮食对身体的重要性</p> <p>2. 了解饮食的平衡，适量，多样，安全的原则</p> <p>3. 了解人体七大营养需求</p> <p>4. 能对自己的日常饮食有一定的规划能力</p>

<p>第四单元 运动与健康</p> <p>一、运动的意义</p> <p>二、如何正确的运动</p> <p>三、运动与健康的关系</p> <p>预期成果：1. 了解运动对身体的重要性</p> <p>2. 了解有氧运动与无氧运动的区别</p> <p>3. 了解科学的运动原则</p> <p>4. 了解日常运动损伤与防治</p>
<p>第五单元 爱情与健康</p> <p>一、什么是爱情</p> <p>二、健康的爱情观</p> <p>三、影响恋爱的原因</p> <p>预期成果：1. 了解爱情的定义</p> <p>2. 了解爱情的基本特征</p> <p>3. 掌握健康的恋爱观</p>
<p>第六单元 大学生常见疾病</p> <p>一、呼吸系统疾病</p> <p>二、消化系统疾病</p> <p>三、外伤</p> <p>四、皮肤科疾病</p> <p>五、口腔科疾病</p> <p>预期成果：1. 了解大学生常见的疾病</p> <p>2. 树立健康的意识</p>

(二) 教学单元对课程目标的支撑关系

课程目标 \ 教学单元	1	2	3	4	5	6
大学生健康概论	√		√		√	√
睡眠与健康		√	√		√	√
饮食与健康		√	√	√	√	√
运动与健康		√	√		√	√
爱情与健康			√		√	√

(三) 课程教学方法与学时分配

教学单元	教与学方式	考核方式	学时分配
------	-------	------	------

			理论	实践	小计
大学生健康概论	讲课, 互动		2		2
睡眠与健康	讲课, 互动	提问	2		2
饮食与健康	讲课, 互动	提问	2		2
运动与健康	讲课, 互动	提问	2		2
爱情与健康	讲课, 互动	提问	2		2
大学生常见疾病	讲课, 互动	提问	2		2
分享	互动	PPT 展示	2		2
考试	考试	考试	2		2
合计			16		16

四、课程思政教学设计

第一单元 大学生健康概论

一、什么是健康？

二、什么是亚健康？

三、健康的意义

思政切入点：树立正确的健康观念，培养健康的意识

第二单元 睡眠与健康

一、什么是睡眠

二、为什么会熬夜

三、健康睡眠的重要性

思政切入点：1. 培养健康生活方式：通过本课程的学习，引导学生树立正确的健康观念，养成良好的睡眠习惯，促进身心健康。

2. 强化自律意识：引导学生认识到睡眠对于个人学习、工作和生活的重要性，增强自我管理和自我约束的能力。

3. 弘扬积极向上的精神风貌：通过讨论和实践，鼓励学生积极面对睡眠问题，以乐观、积极的态度寻求解决方案，展现积极向上的精神风貌。

第三单元 饮食与健康

一、人体所需六大营养素

二、合理膳食

思政切入点：1. 培养社会主义核心价值观：在介绍健康饮食的过程中，强调节约粮食、尊重劳动成果等价值观念，引导学生树立正确的消费观。

2. 强化责任意识：通过讨论营养与健康问题的社会影响，培养学生的社会责任感和公民意

识，鼓励他们为改善公共卫生状况贡献自己的力量。

3. 弘扬中华优秀传统文化：介绍中国传统饮食文化的特点和优势，引导学生传承和发扬中华优秀传统文化。

第四单元 运动与健康

一、运动的意义

二、如何正确的运动

三、运动与健康的关系

思政切入点：1. 培养健康的生活方式：通过本课程的学习，引导学生树立正确的健康观念，养成健康的生活方式，提高生活质量。

2. 弘扬体育精神：在运动实践中，培养学生的团队合作精神、拼搏精神和毅力精神，引导学生形成积极向上的人生态度。

3. 强化社会责任意识：引导学生认识到个人的健康与社会的责任紧密相连，鼓励他们通过运动为社会的健康发展贡献自己的力量。

第五单元 爱情与健康

一、什么是爱情

二、健康的爱情观

三、影响恋爱的原因

思政切入点：1. 培育社会主义核心价值观：在讨论爱情与健康的过程中，强调社会主义核心价值观的引领作用，引导学生形成正确的价值观。

2. 强调情感素养：通过本课程的学习，提高学生的情感素养，培养他们在恋爱中理性表达情感、有效沟通的能力。

3. 促进全面发展：引导学生将爱情视为个人全面发展的重要组成部分，鼓励他们在追求爱情的同时，注重个人学业、职业、道德等多方面的发展。

第六单元 大学生常见疾病

一、呼吸系统疾病

二、消化系统疾病

三、外伤

四、皮肤科疾病

五、口腔科疾病

思政切入点：1. 强化社会责任感：引导学生关注社会问题，积极参与公共卫生宣传活动，为营造健康的校园环境和社会环境贡献力量。

2. 培养积极的生活态度：鼓励学生面对疾病时保持乐观向上的心态，勇于承担自己的健康责任，追求积极向上的生活态度。

3. 弘扬中华优秀传统文化：介绍中医养生理念和方法，引导学生了解并传承中华优秀传统文化。

五、课程考核

总评构成	占比	考核方式	课程目标						合计
			1	2	3	4	5	6	
X1	20%	课后作业	30	30	20			20	100
X2	30%	PPT	20	20			30	30	100
X3	50%	综合考试	20		20	20	20	20	100

六、其他需要说明的问题

无
