

《健康与养生》课程教学大纲

一、课程基本信息

课程代码：20080352

课程名称：健康与养生

英文名称：*Healthy and health-preservation*

课程类别：通识选修课

学时：32

学分：2

适用对象：全校各专业各年级

考核方式：考查

先修课程：体育公共课

二、课程简介

本课程系统地介绍健康养生的意义、理论、内涵、方式等方面的知识，融合了哲学、体育学、医学、食品与营养学、卫生与健康、休闲学、心理学、社会学等学科专业的理论和视角，从多方面了解健康养生的知识理论、方式方法。适合于大学各专业各年级的学生（包括研究生）选修学习，并要求学生学以致用、在生活中践行健康养生之道，从而提高自身的身体素质、科学素养和心理健康水平，把自己培养成为合格的大学生，成为对社会、对家庭有能力、有担当、有贡献的人才。

This course, based on various theories and perspectives, including philosophy, physical education, medicine, food and nutrition, hygiene and health, leisure science, psychology, sociology and other disciplines, introduces the meaning, theory, connotation and way of healthy living style. It is useful to all kinds of students (including graduate students) and requires students not only to study carefully but practice the healthy living style into their daily life. Thus students can cultivate their physical qualities, scientific literacy and mental health level, and improve the contribution to their families and our society.

三、课程性质与教学目的

本课程是在2020年新冠肺炎疫情爆发的背景下开设的，面向全体大学生（也包括研究生）的旨在进行素质教育和科学精神培养的通识选修课程，课程针对当代大学生身体素质不强、体育锻炼和养生缺乏的现状，课程通过系统的健康运动和科学养生知识的传授与应用，树立健康生活、科学养生的意识，养成坚持体育锻炼、保持健康身心、科学养生保健的良好生活习惯，构建健康、科学、文明的生活方式，创造幸福美满的人生。课程基于“健康中国”的现实，争取达到建设“健康校园”的教学目标。通过本课程学习和实践，对学生进行科学精神、爱国主义、传统文化及马克思主义的思想政治教育。

四、教学内容及要求

第一讲 新冠肺炎疫情引发的思考——人类生活方式的反思

（一）目的与要求

- （1）通过本次肆虐全球的新冠肺炎疫情的思考，反思人类生活方式存在的问题；
- （2）考察新冠肺炎疫情和人体免疫力的关系，思考健康养生的重要性；
- （3）从重构国民生活方式、建设健康平安中国的视角审视开设《健康与养生》课程的意义。

（二）教学内容

1、主要内容

- （1）本次新冠肺炎的思考——病毒传播途径、易感染对象与人体免疫力之关系；
- （2）新冠肺炎爆发的原因追索——人类生活方式的反思；
- （3）科学健康生活方式和国民健康养生重要性之审视；
- （4）重构国民生活方式、建设健康平安中国之重大意义。

【本讲内容，含有思政教育内容，主要有三个方面：一是通过介绍2020年新冠疫情以来我国在防控疫情、医疗救治、恢复生产方面取得的举世公认的成绩，让学生对我国在党的领导下全国人民团结一致战胜困难的伟大成就产生民族自豪感和自信心。二是通过人类与疫情斗争的介绍，让学生形成科学的“人地关系”、医学观念。三是通过思考疫情与健康的关系、建设健康中国的重大意义等，形成人类命运共同体的价值观。】

2、基本概念和知识点：新冠肺炎疫情；人体免疫力；国民生活方式；健康平安中国

3、问题与应用

- （1）本次新冠肺炎产生的原因有哪些？和国民的生活方式有何关系？
- （2）新冠肺炎传播及易感染人群的特征，人体免疫力和病毒传播的关系如何？
- （3）调查自己家庭或熟悉的人群，在本次新冠肺炎疫情中的状况，分析人体健康和传染病之间的关系，写一篇调查报告。

（三）思考与实践

- （1）如何从新冠肺炎疫情中可以看出健康养生对于建设“健康平安中国”的重要性；
- （2）分析新冠肺炎传播及易感染人群的特征，人体免疫力和病毒传播的关系如何？
- （3）调查自己家庭或熟悉的人群，在本次新冠肺炎疫情中的状况，分析人体健康和传染病之间的关系，写一篇调查报告。

（四）教学方法与手段

本章采用课堂教学和课堂讨论的教学方法，教学手段为多媒体教学、网络辅助教学。

第二讲 生命和生活之道

（一）目的与要求

- 1、了解生命的诞生、目的、意义、价值、历程、质量等知识内容；
- 2、了解生活之道的哲学、社会学内涵：生活方式、日常生活形态、健康寿命、生活质量，并检视自己的生活方式和生活质量，改变目前不良的生活方式。

（二）教学内容

1、主要内容

(1) 从哲学层面分析生命之道，包括生命的诞生、生命（存在）的目的和意义、生命的价值、生命的历程、生命的质量等。

(2) 生活方式的理论内涵及当代社会表现，日常生活形态的涵义及外在表现，包括不同民族、不同地域、不同群体、不同历史阶段；

(3) 健康寿命的涵义，健康的表征，人类寿命的差异：历史阶段、民族地域、社会类别；

(4) 生活质量的涵义及表征，生活质量与生活方式，生活质量与生命价值的关系。

2、基本概念和知识点

(1) **基本概念：**生命、生命意义、生命价值、生命质量，生活方式、日常生活形态、健康寿命、生活质量；

(2) **知识点：**生命的诞生、目的、意义、价值、历程、质量，生活的方式、形态、质量。

3、问题与应用：

(1) 每个人生命的诞生及其与生命价值与意义的关系，生命存在的目的及过程（历程），生命质量与生命意义的关系。学会分析身边的一些和生命价值及意义、生命历程及质量的现象。

(2) 何为生活之道？何为生活方式？何为日常生活形态？何为预期寿命、平均寿命？何为生活质量？

(3) 考察特定人群的生活方式、日常生态形态、寿命状况、生活质量，写一篇调查报告或研究论文。

（三）思考与实践

1、什么是生命的诞生、目的、意义、价值，如何理解生命的历程、生命的质量？

2、调查一些“自杀”者的案例，从“人的生命”视角分析这些案例；

3、去殡仪馆（或公墓）、医院（重症监护室或太平间）走走，体验死亡、感悟生命。

4、生活之道与社会发展、历史演变、国家建设、民族振兴等“社会存在”有何关系？

5、考察特定人群的生活方式、日常生态形态、寿命状况、生活质量，写一篇调查报告或论文。

（四）教学方法与手段

本章采用课堂教学和课堂讨论的教学方法，教学手段为多媒体教学、网络辅助教学。

第三讲 人类生活方式及寿命的历史演变

（一）目的与要求

了解人类生活方式及寿命的历史变迁：从远古时期、中古时代、农业社会时期、工业化与城市化的时期到当代；从人类生活方式及寿命变迁中看出人类健康状态的历史演变。

（二）教学内容

1、主要内容

(1) 从远古时期、中古时代、农业社会时期、工业化与城市化的时期到当代的人类生活方式变迁；

(2) 从远古时期、中古时代、农业社会时期、工业化与城市化的时期到当代的人类寿命变化状况。

2、**基本概念和知识点**：生活方式；人的寿命。

3、问题与应用

(1) 人类的寿命变化有何特点，是整体提升还是下降，为什么会发生这样的变化？

(2) 人类的寿命变化和自身的生活方式有何关系？不同的民族、不同的国家，在不同的历史时期，生活方式和平均寿命有何不同？

(3) 人类的生活方式变迁和寿命变化，受到哪些因素的影响？哪些因素是主要的，为什么？

(三) 思考与实践

1、收集有关人类生活方式和寿命变化的文献资料，分析人类的生活方式变迁和寿命变化特点（规律），写一篇文章；

2、选取一个具体的社会群体或个体，调查研究其生活方式的变化，并对其进行评价；

3、调查某一个人或某个群体的生活方式及其健康状况，分析生活方式和健康之间的关系。

(四) 教学方法与手段

本章采用课堂教学和课堂讨论的教学方法，教学手段为多媒体教学、网络辅助教学。

第四讲 人的健康之道

(一) 目的与要求

1、了解人的健康之道，包括人类健康的历史变迁、健康的理论和内涵、健康的科学评价、获得健康的途径等；

2、了解健康和人的生命、人的生活、人的价值的关系，懂得健康对于人的“存在和价值”的重要性。

(二) 教学内容

1、主要内容

人类健康的历史变迁、健康的理论和内涵、健康的科学评价、获得健康的途径

2、**基本概念和知识点**：健康的理论和内涵、健康的科学评价、获得健康的途径

3、问题与应用

(1) 从人类健康的历史变迁中，我们可以看出人类发展的总体趋势是怎样的？

(2) 如何评价一个人、一群人的健康状况？健康和寿命有何关系？

(3) 如何获得健康，有哪些途径和方式？

【本讲内容中，包含有思政教育的内容，主要有：通过讲解我国人民自 1949 年以来的健康和预期寿命变化情况，了解到党领导人民翻身做主、自力更生、丰衣足食，发展经济、民生、医疗、文化生活，社会物质财富、人民生活水平和健康状况、预期寿命等都发生了翻天覆地的变化，从中看出 70 多年来我国取得伟大成就，产生爱党爱国、增强社会主义信念，从而产生“四个自信”。】

(三) 思考与实践

1、调查某个（群）人的健康状况，分析其生活方式（或寿命）与健康的关系；

2、尝试对某个（群）人的健康进行科学评价，写一篇评价报告。

(四) 教学方法与手段

本章采用课堂教学和课堂讨论的教学方法，教学手段为多媒体教学、网络辅助教学。

第五讲 身体健康

（一）目的与要求

（1）了解、理解身体健康的内涵、意义、指标、途径，懂得从饮食起居、体育运动、生活环境、定期体检等多方面构建健康的身体；

（2）切实改变自己不健康的生活方式，养成良好的饮食起居、体育运动、定期体检的习惯，建设优美干净的生活环境。

（二）教学内容

1、**主要内容：**身体健康的内涵、意义、指标、途径（饮食起居、体育运动、生活环境、定期体检）。

2、**基本概念和知识点：**身体健康的内涵、意义、指标、途径；良好的饮食起居、体育运动、定期体检的习惯，优美干净的生活环境。

3、问题与应用

（1）身体健康对于人的生命、生活有何意义；

（2）什么是身体健康，怎样衡量（评价、检测）身体健康？

（3）怎样才能促进、保持身体健康？

（三）思考与实践

1、对照自己（家人），了解身体健康状况，分析一下身体健康和哪些因素有关系，比如个体生活方式、生活环境、社会发展等；

2、调查某个（些）高龄老人，了解其身体健康状况及其生活方式，分析其保持健康和长寿的秘诀。

3、假如要你为某高中生作一次《身体健康》的讲座，你准备从哪些方面给学生们讲授，尝试写一份讲稿。

（四）教学方法与手段

本章采用课堂教学和课堂讨论的教学方法，教学手段为多媒体教学、网络辅助教学。

第六讲 心理健康

（一）目的与要求

（1）了解心理健康的内涵、意义、表征及途径；

（2）了解心理健康的表征：性格、情绪、精神状态、意志力、德行、人格的涵义；

（3）掌握心理健康的评价方法及保持心理健康的途径。

（二）教学内容

1、主要内容

心理健康的内涵、意义、表征（性格、情绪、精神状态、意志力、德行、人格），心理健康的评价方法及保持心理健康的途径。

2、**基本概念和知识点：**心理健康、性格、情绪、精神状态、意志力、德行、人格

3、问题与应用

- (1) 心理健康对于人的生命、生活有何意义；
- (2) 什么是心理健康，怎样衡量（评价、检测）心理健康？
- (3) 怎样才能促进、保持心理健康？

（三）思考与实践

- 1、对照自己（家人），了解心理健康状况，分析一下心理健康和哪些因素有关系，比如生活环境（包括家庭环境、工作或学校环境、社会环境）、个人修炼。
- 2、调查某特殊个人（群），如抑郁症患者、性格非常内向者、性格偏激者，了解其心理健康状况及问题，分析造成其心理健康问题的原因。
- 3、假如要为你为某高中生作一次《心理健康》的讲座，你准备从哪些方面给学生们讲授，尝试写一份讲稿。

（四）教学方法与手段

本章采用课堂教学和课堂讨论的教学方法，教学手段为多媒体教学、网络辅助教学。

第七讲 人际关系健康

（一）目的与要求

了解人际关系的涵义及类型：家庭关系、邻里关系、职场人际关系、社会交往关系；了解人际关系健康的内涵、意义、评价、途径。

（二）教学内容

1、主要内容：

- (1) 人际关系的涵义及类型：家庭关系、邻里关系、职场人际关系、社会交往关系；
- (2) 人际关系健康的内涵、意义、评价、途径。

2、基本概念和知识点： 人际关系；家庭关系；邻里关系；职场人际关系；社会交往关系；健康人际关系、健康人际关系的评价、健康人际关系的建设。

3、问题与应用（能力要求）： 了解健康人际关系的理论内涵与定量评价；懂得健康人际关系建设的方式。

（三）思考与实践

- 1、人际关系由哪些要素构成？影响人际关系的因素有哪些？如何评价的健康人际关系？
- 2、考察自己的人际关系状况，分析存在的问题及原因，思考如何改进并促进自己的人际关系健康和谐持久？
- 3、调查你所在的群体的人际关系状况，分析影响该群体人际关系健康化的因素，谈谈如何构建该群体健康的人际关系。

（四）教学方法与手段

本章采用课堂教学和课堂讨论的教学方法，教学手段为多媒体。

第八讲 环境健康

（一）目的与要求

了解人类环境的构成：居家环境、社区环境、城市环境；了解环境健康的内涵、意义、量测、途径。

（二）教学内容

1、**主要内容**：（1）环境的构成：居家环境、社区环境、工作环境、城市环境；（2）环境健康的内涵、意义、量测、途径。

2、**基本概念和知识点**：居家环境，社区环境，工作环境，城市环境；环境健康，健康环境测量，健康环境营造。

3、**问题与应用（能力要求）**：从理论和现实两方面了解、熟悉环境健康的内涵与建设途径；学会分析自己所处环境健康状况，分析其存在的问题，提出改进对策。

【本讲内容，包含以下思政教育的内容：通过介绍、调查身边的环境变化，感受到我国生态文明建设取得的巨大成就，让学生调查其所在地区的居住环境、社区环境、城乡环境、校园环境、人文环境建设、优化的一系列工程，了解到生态文明、环境建设的重要性，从而树立正确的“资源观、环境观、发展观、生态观”。】

（三）思考与实践

1、当前我们所处的环境健康程度（状况）如何？制约环境健康的因素有哪些？环境健康对于人们的成长、工作和生活有何意义？

2、调查一个案例（居家环境、社区环境、工作环境、城市环境），分析其状况、问题及其社会危害，并提出建设健康环境的对策措施，撰写一份调查报告。

3、以“健康中国（或健康社区、健康校园、健康工厂）”为题，写一篇学术论文。

（四）教学方法与手段

本章采用课堂教学和课堂讨论的教学方法，教学手段为多媒体。

第九讲 饮食养生

（一）目的与要求

（1）了解饮食养生之道：饮食养生的涵义及科学原理；饮食养生对于人体健康的重要性；

（2）了解饮食养生之术：从食品安全、科学膳食、营养卫生三方面科学饮食、健康饮食、调养身体、促进健康；

（3）学以致用：改进自己的饮食习惯，学会科学饮食、健康饮食、通过饮食调养身体。

（二）教学内容

1、**主要内容**：（1）饮食养生的涵义及科学原理；（2）食品安全与养生；（3）科学膳食与养生；（4）营养卫生与养生。

2、**基本概念和知识点**：饮食养生；食品安全，科学膳食，营养卫生。

3、**问题与应用（能力要求）**：了解饮食养生的科学理论；学习食品安全的知识；掌握营养卫生的技能；养成科学膳食的习惯。

（三）思考与实践

1、我国在饮食养生方面有哪些优秀的文化遗产和传统，现在的状况如何？据此以“论我国的饮食养生文化”为题写一篇学术论文。

【本讲的思考与实践作业，有以下思政教育内容：让学生通过文献学习，了解我国悠久、博大、精深的饮食养生文化，增强民族自豪感，加深对我国历史文化和优秀传统文化的认识和

热爱之情。】

- 2、你或家人或身边朋友在饮食方面存在哪些陋习？其身体健康和其饮食习惯有何关联性？你认为当前我们的饮食养生方面做得怎么样，存在哪些问题或哪些不足？
- 3、说说食品安全在养生中的重要性，如何做到科学膳食和营养卫生？
- 4、调查某个群体的饮食状况，考查其在饮食养生方面的成败得失，写一篇报告。

（四）教学方法与手段

本章采用课堂教学和课堂讨论的教学方法，教学手段为多媒体。

第十讲 运动养生

（一）目的与要求

- （1）了解运动养生之道：运动养生的涵义及科学原理；运动养生对于人体健康的重要性；
- （2）了解运动养生之术：从体力劳动、体育锻炼两方面养身健体、促进健康；
- （3）学以致用：改进自己的运动习惯，养成爱参加体育锻炼、适当参加体力劳动的好习惯。

（二）教学内容

- 1、**主要内容：**（1）运动养生的涵义及科学原理；（2）体力劳动、体育锻炼两方面养身健体、促进健康。
- 2、**基本概念和知识点：**运动养生；体力劳动；体育锻炼
- 3、**问题与应用（能力要求）：**了解运动养生的科学内涵、外在形式与途径；懂得体力劳动的重要性和必要性——基于健康视角；掌握科学体育锻炼的原理及方式方法。

（三）思考与实践

- 1、我国古代有哪些运动养生方面的优秀传统，当前人们在运动养生方面有哪些经验和不足？如何继承和发扬我国优秀的运动养生文化？

【本讲的思考与实践作业，包含如下思政教育内容：让学生通过文献学习，了解我国悠久、博大、精深的运动养生传统文化，增强民族自豪感，加深对我国历史文化和优秀传统文化的认识和热爱之情。】

- 2、体力劳动对养生有何意义，怎样合理地参加体力劳动以达到养生之目的？
- 3、调查当前的大学生体育锻炼的状况，分析其与养生的关系，写一篇调查报告。

（四）教学方法与手段

本章采用课堂教学和课堂讨论的教学方法，教学手段为多媒体。

第十一讲 中医养生

（一）目的与要求

- （1）了解中医养生之道：中医的科学原理，中医与人体之关系，中医与天地自然之关系；
- （2）了解中医养生之术：饮食起居，精神调理，中药养生，针灸、推拿、拔罐等养生方法；
- （3）通过本次学习，增加对中医的了解与参与，以中医养生的方式强身健体。

（二）教学内容

- 1、**主要内容：**（1）中医的科学原理；（2）中医与人体之关系；（3）中医与天地自然之关系；（4）中医养生之术：饮食起居，精神调理，中药养生，针灸、推拿、拔罐等。

2、**基本概念和知识点**：中医养生，饮食起居，精神调理，中药养生，针灸、推拿、拔罐

3、**问题与应用（能力要求）**：了解中医，参与中医养生，学会在家庭中使用中医养生方式提高家人的身心健康；掌握一些基本的中医养生方式方法，如科学使用中药、推拿、拔罐。

【本讲包含如下思政教育内容：通过讲解、学生的文献学习，了解我国悠久、博大、精深的中医文化，增强民族自豪感，加深对我国历史文化和优秀传统文化的认识和热爱之情，增强发扬中医传统、弘扬优秀中医文化的信心和行动。】

（三）思考与实践

1、中医是医学吗？中医和人体、天地自然的关系有何关系？

2、中医是用来治病的，还是养生的？为什么？

3、在自己的家中，使用中药方式方法调理家人健康，促进家人养生。

4、调查你家或学校附近的中医机构（如中医馆），重点调查其客户的状况，分析客户通过中医（治疗、养生）后身体的变化状况，写一篇调查报告。

（四）教学方法与手段

本章采用课堂教学和课堂讨论的教学方法，教学手段为多媒体。

第十二讲 环境养生

（一）目的与要求

（1）了解环境养生之理：环境的自然科学原理，人体与环境之关系；

（2）了解环境养生之术：空气、水、视角景观、声音环境与人体健康之关系，如何获取有利于健康养生的空气、水、视角景观、声音环境；

（3）通过本次学习，增加对环境的了解，自觉地维护环境卫生和安全，营造有利于人体健康的生存环境。

（二）教学内容

1、**主要内容**：（1）环境的自然科学原理；（2）人体与环境之关系；（3）空气、水、视角景观、声音环境与人体健康之关系；（4）拥有优质空气、水、视角景观、声音环境的途径。

2、**基本概念和知识点**：环境，健康环境，环境养生，空气养生，水养生，视角景观养生，声音环境养生。

3、**问题与应用（能力要求）**：了解优质的环境对于健康养生的重要性；分析空气、水、视觉景观、声音环境和人体健康之科学关系。

（三）思考与实践

1、环境由哪些要素构成，各自对人体有何作用？环境怎样影响人的健康？

2、当前我们生活的环境是否健康？为什么？环境问题是怎么产生的？

3、如何从有利于人的健康角度营造优质的环境？

4、调查你家或学校附近的环境状况，重点调查环境对居住于其中的居民的健康的影响，分析其存在的问题及原因，写一篇调查报告。

（四）教学方法与手段

本章采用课堂教学和课堂讨论的教学方法，教学手段为多媒体。

第十三讲 旅游养生

（一）目的与要求

- （1）了解旅游养生之道：旅游的内涵与机理，旅游与人的健康，各种旅游方式的养生原理；
- （2）了解旅游养生之术：旅行、游览、度假、运动、科考、研学、探险、蜜月；
- （3）通过本次学习，增加对旅游的了解与参与，爱上旅游，以旅游养生的方式强身健体、赏心悦目、求知审美、益智怡情、升华灵魂。

（二）教学内容

1、**主要内容**：（1）旅游养生之道：旅游的内涵与机理，旅游与人的健康，各种旅游方式的养生原理；（2）旅游养生之术：旅行、游览、度假、运动、科考、研学、探险、蜜月。

2、**基本概念和知识点**：旅游养生，旅行，游览，度假，运动，科考，探险，蜜月。

3、**问题与应用（能力要求）**：了解旅游的涵义，理解旅游与人的健康之关系：强身健体、赏心悦目、求知审美、益智怡情、升华灵魂；学会旅游方式，爱上旅游养生。

【本讲中的思政教育内容主要有：通过讲解旅游和健康养生的关系，了解大自然对于人类发展和人的健康的作用，树立科学的自然观、“人地关系”观、健康观和养生观，提高对旅游（户外）活动的认识和喜爱。】

（三）思考与实践

- 1、旅游是一种什么样的生活方式？其和人的健康状况、生活质量和生命状态有何关系？
- 2、旅游如何促进人的健康，旅游是如何养生（养身、养心、养智、养性、养情、养灵）的？
- 3、调查你熟悉的某个（群）经常旅游的人，了解其旅游和其生活、健康的关系，写一篇调查分析报告。
- 4、如何促使旅游成为国民的一种健康生活方式，进而为构建“健康中国”作出贡献，据此写一篇学术论文。

（四）教学方法与手段

本章采用课堂教学和课堂讨论的教学方法，教学手段为多媒体。

第十四讲 艺术养生

（一）目的与要求

- （1）了解艺术养生之道：艺术的内涵和外延，艺术与人类生活之关系，艺术与人生之关系；
- （2）了解艺术养生之术：艺术欣赏，艺术创作，艺术交流，绘画、雕塑、建筑、文学、音乐、舞蹈、戏剧、影视；
- （3）通过本次学习，增加对艺术的了解与参与，爱上艺术生活，以艺术养生的方式强身健体、丰富生活内涵、提升人生境界。

（二）教学内容

1、**主要内容**：（1）艺术养生之道：艺术的内涵和外延，艺术与人类生活之关系，艺术与人生之关系；（2）艺术养生之术：艺术欣赏，艺术创作，艺术交流，绘画、雕塑、建筑、文学、音乐、舞蹈、戏剧、影视。

2、**基本概念和知识点**：艺术，艺术与人生，艺术养生，艺术欣赏，艺术创作，艺术交流，

绘画，雕塑，建筑，文学，音乐，舞蹈，戏剧，影视

3、问题与应用（能力要求）：喜欢了解艺术，学会欣赏艺术，爱上艺术生活，尝试艺术创作，掌握一些艺术表达的素养，通过艺术生活而健康养生、丰富人生、提升生命质量。

（三）思考与实践

- 1、以你熟悉的某个人（对艺术有涉足或造诣）为例，调查其对艺术的经历、体验和看法；
- 2、艺术的本质是什么？艺术和人的关系、和自然界的关系是怎样的？
- 3、艺术能够促进人健康养生么？为什么？
- 4、根据你自己的具体情况，选取某一（几）种艺术形式，作为你今后“艺术生活”的主要对象和内容，尝试培养自己的艺术修养，写一份个人艺术生活10年规划，并努力践行之。

（四）教学方法与手段

本章采用课堂教学和课堂讨论的教学方法，教学手段为多媒体。

第十五讲 青少年养生

（一）目的与要求

- （1）了解当前青少年养生的现状，分析其存在的问题及原因；
- （2）了解青少年养生之道：青少年养生的重要性，青少年养生的基本原则和科学原理；
- （3）了解并掌握青少年养生之术：身心锻炼、学玩兼顾、动养结合、全面发展。

（二）教学内容

- 1、主要内容：**（1）当前青少年养生的现状；（2）青少年养生的重要性、基本原则和科学原理；（3）青少年养生之术：身心锻炼、学玩兼顾、动养结合、全面发展。
- 2、基本概念和知识点：**青少年，青少年成长，青少年健康，青少年养生，身心锻炼，学玩兼顾，动养结合，全面发展。
- 3、问题与应用（能力要求）：**学会观察青少年的体质和健康状况，发现自己养生方面存在的问题和不足，意识到青少年成长过程中养生的重要性和必要性；通过学习，树立养生意识，爱上锻炼养生，学会某种（些）养生方式，并成为自己的生活方式。

（三）思考与实践

- 1、青少年健康成长的涵义及标志是什么？养生在青少年成长中有何意义？
- 2、调查某个（群）青少年，了解其身心健康状况，发现其存在的问题并分析原因。
- 3、怎样理解“青少年养生之术：身心锻炼、学玩兼顾、动养结合、全面发展”？
- 4、根据你自己的具体情况，选取某一（几）种养生方式，作为你今后的重要生活内容加以重视，培养自己的养生习惯，写一份个人养生计划，并努力践行之。

（四）教学方法与手段

本章采用课堂教学和课堂讨论的教学方法，教学手段为多媒体。

第十六讲 中老年养生

（一）目的与要求

- （1）了解当前中老年养生的现状，分析其存在的问题及原因；
- （2）了解中老年养生之道：中老年养生的重要性，中老年养生的基本原则和科学原理；

(3) 了解并掌握中老年养生之术：食、养、动、医、心、境方面的中老年关顾方式方法。

(二) 教学内容

1、主要内容：（1）当前中老年养生的现状；（2）中老年养生的重要性、基本原则和科学原理；（3）中老年养生之术：“食、养、动、医、心、境”方面的中老年关顾方式方法。

2、基本概念和知识点：中老年，中老年成长，中老年健康，中老年养生，“食、养、动、医、心、境”方面的中老年养生方式方法。

3、问题与应用（能力要求）：学会观察中老年的体质和健康状况，发现其养生方面存在的问题和不足，意识到中老年养生的重要性和必要性；通过学习，学会关顾自己的长辈的养生，帮助自己的长辈的养生。

【本讲包含的思政教育内容是：通过讲解我国老年的健康和养生情况，加深对我国的老年事业成就、中老年健康与养生事业的关心、关注，引导学生提高对老龄化社会的正确认识，树立敬老爱老、健康养老的观念，并付诸实际行动。】

(三) 思考与实践

1、中老年健康的涵义及标志是什么？养生在中老年生活中有何意义？

2、调查某个（群）中老年，了解其身心健康状况，发现其存在的问题并分析原因。

3、怎样理解“中老年养生之术：“食、养、动、医、心、境”方面的中老年养生方式方法？

4、根据你自己家里中老年人的具体情况，帮助长辈选取某一（几）种养生方式，写一份中老年养生计划，并帮助其努力践行。

(四) 教学方法与手段

本章采用课堂教学和课堂讨论的教学方法，教学手段为多媒体。

五、各教学环节学时分配

教学时数 课程内容	教学环节					
	讲课	习题课	讨论课	实验	其他教学环节	小计
第一讲：新冠肺炎疫情引发的思考——人类生活方式的反思	1		1			2
第二讲：生命和生活之道（生命的诞生、目的、意义、价值、历程、质量；生活方式、日常生活形态、健康寿命、生活质量）	2					2
第三讲：人类生活方式及寿命的历史演变（远古时期、中古时代、农业社会时期、工业化与城市化的时期、当代）	1		1			2
第四讲：人的健康之道（历史变迁、理论、内涵、评价、途径）	2					2
第五讲：身体健康（饮食起居、体育运动、生	1		1			2

活环境、定期体检)(内涵、意义、指标、途径)					
第六讲:心理健康(性格、情绪、精神状态、意志力、德行、人格)(内涵、意义、表征、途径)	2				2
第七讲:人际关系健康(家庭关系、邻里关系、职场人际关系、社会交往关系)(内涵、意义、评价、途径)	2				2
第八讲:环境健康(居家环境、社区环境、工作环境、城市环境)(内涵、意义、量测、途径)	2				2
第九讲:饮食养生(饮食养生之道,饮食养生之术:食品安全、科学膳食、营养卫生)	2				2
第十讲:运动养生(运动养生之道,运动养生之术:体力劳动、体育锻炼)	1		1		2
第十一讲:中医养生(中医养生之道,中医养生之术:饮食起居、精神调理、中药、针灸、推拿、拔罐)	2				2
第十二讲:环境养生(健康环境之理,环境养生之术:空气、水、视角景观、声音环境)	2				2
第十三讲:旅游养生(旅游养生之道,旅游养生之术:旅行、游览、度假、运动、科考、研学、探险、蜜月)	2				2
第十四讲:艺术养生(艺术养生之道,艺术养生之术:艺术欣赏、艺术创作、艺术交流,绘画、雕塑、建筑、文学、音乐、舞蹈、戏剧、影视)	2				2
第十五讲:青少年养生(青少年健康现状,青少年养生之道、青少年养生之术:身心锻炼、学玩兼顾、动养结合、全面发展)	1		1		2
第十六讲:中老年养生(中老年养生之道,中老年养生之术:食、养、动、医、心、境)	1		1		2
合计	26		6		32

六、推荐教材和教学参考资源

推荐教材:袁岳.健康生活方式的智慧.中国广播电视出版社,2010.

- 参考书: (1) 苏欣等. 体育健康教程. 北京理工大学出版社, 2013.
(2) 吴永志. 不一样的自然养生法, 珠海出版社, 2008
(3) 柴颜龙. 畅达生命之道: 养生与休闲, 云南人民出版社, 2005
(4) 彭永强、刘春岭. 舌尖上的健康之道, 江苏科学技术出版社, 2017
(5) 西木等. 从治疗到自愈: 从人类进化史洞察健康之道, 浙江科学技术出版社, 2019
(6) 庞保珍. 饮食养生之道, 中医古籍出版社, 2012
(7) 杨晓光. 名人养生经. 古今中外 138 位名人养生之道, 金盾出版社, 2010
(8) 张清华. 现代人患的都是生活方式病, 中国社会出版社, 2009

参考期刊:

- 《体育学刊》. 广州: 华南理工大学、华南师范大学主办
《体育科学》. 北京: 中国体育科学学会主办
《旅游学刊》. 北京: 北京联合大学旅游学院主办
《旅游科学》. 上海: 上海师范大学旅游学院主办
《旅游论坛》. 桂林: 桂林旅游学院主办
《艺术研究》. 哈尔滨: 哈尔滨师范大学主办
《中医研究》. 郑州: 河南省卫生厅主办
《青少年研究》. 济南: 山东省青少年研究所主办
《中国老年》. 北京: 中国老龄协会主办
《中华养生保健杂志》. 北京: 中华中医药学会主办
《中国体育报》、《健康报》、《老人报》、《中国青年报》、《中国文化报》、《中国旅游报》等报纸
学习网站: 和健康养生有关的官网、专业机构网站

七、其他说明

本教学大纲适用于全校各专业各年级的《健康与养生》教学, 在教学中可对内容作适当调整。

大纲制定人: 秦 学

2021 年 12 月

大纲修订人: 黄秀波

2021 年 12 月