

# 体育学院运动健康管理微专业 2022年秋季学期招生简介





## 专业简介

本专业以“健康中国2030”国家战略为背景，以运动人体科学前沿理论为基础，以山东省一流本科专业——运动训练专业建设点为依托，着重强化运动健康管理理论与实践技能训练。其内容涵盖健康行为管理、运动健康信息测评、合理膳食、减脂塑形、力量训练、运动疲劳恢复、慢性病预防与运动损伤康复等领域，注重现代体育科技与中国传统健身养生文化的融合。教学师资力量雄厚，拥有全国体能培训讲师2名，社会体育指导员培训讲师1名，体育专业博士5名。招生对象主要面向校内非体育专业大学生。

## 培养目标



通过修读本专业，强化学生“健康第一”理念和主动健康的科学意识，正确认识中国传统健身养生文化，培养爱国主义情怀和严谨自律的精神。使学生了解身体运动与健康的基本理论，能够正确分析人体运动和健康领域的常见问题，掌握基本的运动健身技能，并具备制定科学合理的体育锻炼计划、运动处方和运动营养膳食计划的基础能力，形成对身体健康状态进行有效管理基本素养，成为面向社会不同人群进行运动健康管理的指导员。



## 修读年限与学分

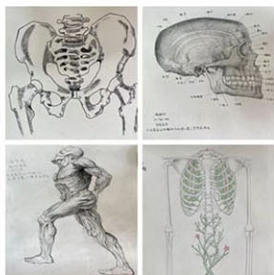
本微专业修读年限为1-2年，修够全部课程并获得10学分。

## 课程设置



课程包含了运动解剖与生理、体能训练概论、运动处方学、导引养生、运动营养学5门课程。其中，运动解剖学采用线上授课，其余4门课程采用线上线下混合式授课。5门课程的总学时为32学时。

### 运动解剖与生理



运动解剖与生理是适应社会对健康的需求和全民健身计划纲要的实施而产生的运动与医学交叉的新型学科，它是一门传播运动解剖学和运动生理学基本知识、基本理论和基本技能的课程。《运动解剖与生理》在内容上注重把运动解剖学、运动生理学知识整合在一起，在力求全面、系统的基础上，既保持两个学科的独立性，又保持两个学科的一致性，重点突出运动生理学。



## 体能训练概论



体能训练概论重点探讨运动员的身体形态和身体机能训练，力量素质、速度素质、耐力素质、柔韧和灵敏素质的基本理论、基本技术、训练和评价方法。简要介绍功能性训练等学科前沿内容，对指导不同人群的体能训练具有现实和理论意义。

## 运动处方学



运动处方是一门应用学科，是针对个人的身体状况，对“症”下药，在实践中指导处方对象进行科学的运动，进一步用于糖尿病、高血压等慢性疾病的预防，以及大众健身的科学指导，为提高国民“健康体适能”提供科学的方法和途径。

## 导引养生



导引是中国传统优秀体育项目，也是古代修养身心的方法。它结合了呼吸吐纳，意念引导、经络循行等方法。本课程通过八段锦、五禽戏、易筋经等相关内容的学习和训练，增强学生身心调控能力，传播传统文化，丰富学生锻炼手段与方法，引导学生健康养生。

## 运动营养学



运动营养学是研究人体在体育运动过程中的营养需要及其与运动能力、机能适应和恢复之间关系的一门科学，是运动训练专业一门重要的基础课程。主在使学生了解人体所需的营养素、热能和热能消耗量的测定，了解营养对生长发育、运动健身和预防疾病的影响，掌握运动员的营养需求、各项运动的营养特点以及赛期的膳食要求。最终使学生学会应用运动营养学知识，分析解决运动训练实践中的问题，能够独立为健身人群进行营养评估、咨询指导、食谱编制等服务，满足健身人群的营养需求，提升训练效果和健康水平。



## 缴纳学费

微专业收费按照我校相关规定，根据学分收取。本微专业修读总学分为10学分，每学分收费标准100元/学分。



## 学制及证书

微专业课程修读时间为2学期(含寒暑假)。成绩单独管理，不计入主修专业成绩单。修满本专业规定的结业学分，授予聊城大学《运动健康管理》微专业结业证书。微专业不在中国高等教育学生信息网(学信网)备注信息，不具有学士学位授予资格。



## 招生对象及要求

校内对体育运动和健康有兴趣的一至三年级本科生，招生名额共50人。



## 报名方式及选拔方式

根据教务处的统一要求进行网络报名。同时学生需要于2022年6月29日17:00前发送申请材料(报名表、成绩单、个人申请书及相关证明材料)至邮箱379383308@qq.com(邮件以“姓名+学院+运动健康管理微专业”命名)。对材料初审通过的同学，按照一定比例组织面试，综合面试结果和学生的学分绩点，择优确定微专业录取入选名单。

## 联系方式

联系人：王梁

电 话：18763552277

邮 箱：379383308@qq.com