

# 《体育保健学》

## 课程思政案例

主编：温晓黛

编者：邱多多

唐恒宥

审查：杨 盈

庄海林

# 目 录

|                        |   |
|------------------------|---|
| 《体育保健学》课程思政建设设计方案..... | 1 |
| 案例一：感受体育，突破自我.....     | 2 |
| 案例二：掌握急救方法，做好健康卫士..... | 4 |
| 案例三：发扬中国传统体育养生方法.....  | 3 |

## 《体育保健学》课程思政建设设计方案

| 序号 | 课程章节与名称        | 思政映射与融入点                                                                                 |
|----|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | 1-2 体育运动对健康的影响 | 体育能够提高人民身体素质和健康水平、促进人的全面发展，丰富人民精神文化生活、推动经济社会发展，激励全国各族人民弘扬追求卓越、突破自我。                      |
| 2  | 6-6 心肺复苏       | 通过当今社会中国传统道德文化逐步消失，但医学生仍然坚守在第一线，保护大众健康。体现出医学生专业知识扎实，也能体现医学生时刻发挥中华厚德仁爱、正直善良中华传统美德。        |
| 3  | 9-4 中国传统体育养生方法 | 传统体育养生方法更我国传统文化的重要组成部分，中华体育文化与中华民族文化是融为一体、不可分割的，无论是从事体育工作还是进行体育锻炼，内心都应坚定文化自信，传承发扬中国传统体育。 |

## 案例一：感受体育，突破自我

**导入：**习近平同志强调：“体育是社会发展和人类进步的重要标志，是综合国力和社会文明程度的重要体现。体育在提高人民身体素质和健康水平、促进人的全面发展，丰富人民精神文化生活、推动经济社会发展，激励全国各族人民弘扬追求卓越、突破自我的精神方面，都有着不可替代的重要作用”。体育不仅仅是一种身体运动，还是一种生活方式、一种教育手段、一种精神载体。

**正文：**众所周知，体育运动对健康具有明显的促进作用，当然体育不仅可以强身健体、娱乐身心，还可以扬国威、振人心。随着《“健康中国 2030”规划纲要》的颁布和实施，体育作为建设健康中国的重要组成部分，在提高人们身体素质和健康水平，促进人的全面发展，丰富人民精神文化生活等方面都起着十分重要的作用。大众体育在世界范围内的蓬勃兴起，全民健身运动在我国广泛开展，充分说明了体育运动在维护人类健康方面的积极作用，为人类的身心健康发展提供了不可替代的内容。从许海峰获得中国奥运会第一块金牌开始，再到中国女排五连冠，充分展现中国体育人顽强战斗、勇敢拼搏的精神，让全世界见识到了中国体育人的实力。让我们尽情享受体育，感受体育带给我们的激情，感受每一次运动健儿突破自我，为国争光的精彩时刻！

## 案例二：掌握急救方法，做好健康卫士

**导入：**在日常生活中，猝死的情况时有发生，在繁华的大街突发心脏病倒地；在湍急的江湖中抽搐溺水；在温暖的浴室洗浴时一氧化碳中毒；甚至在自己学校过度熬夜而不省人事。当身边的人因各种原因引起心脏、呼吸骤停时，当这些紧急情况发生在我们身边时，我们能做什么？

**正文：**此时实施徒手“心肺复苏术”是最有效的紧急救护技术，可以在 120 专业人员到来之前，赢得足够时间，及时挽救生命。但是现实我们却经常看到“老人突发心脏病猝死，无人现场急救”等这样的新闻。我们的社会在进步，经济在发展，但是我们也应该发现现在社会我们民族的传统美德也在逐步的消失。我国是悠久历史文化的文明国度，也具有悠久的传统道德文化，优秀的道德文化一直在滋润着华夏民族。传统美德不能丢，我们要继承和发扬中国优秀传统道德文化，用优秀的传统道德文化净化社会中存在人们心里的冷漠感，增强人们的道德责任感，使人们正确地认识自身在社会中所处的位置以及所应该承担的道德责任。

我们作为卫生职业院校的学生，具备医学专业知识，掌握技能，当我们遇到这些紧急情况时，相信大家一定能够第一时间站出来对患者进行心肺复苏。也希望同学们不仅能够爱国奉献、明礼守法，更能将中华厚德仁爱、正直善良这些中华传统美德刻在内心，不断提升个人的道德修养和境界。

### 案例三：发扬中国传统体育养生方法

**导入：**中国传统体育养生是以中国古代养生学说为理论基础，以强身健体的锻炼方法为手段的中华优秀传统文化精髓，是中国优秀文化遗产的瑰宝之一。它注重人与自然、人与社会、人体阴阳、气血经络等方面的平衡及调节。主要依靠人体自身的能力来发挥主观能动作用，把姿势的调整，呼吸的锻炼，意念的运用加以整合，来调理和增强人体各部分机能，激发、强化人体的固有功能，起到防治疾病、保健强身、延年益寿的作用。

**正文：**我国传统的体疗康复方法内容非常丰富，其共同特点是：要求做到意、气、身相结合，即意识、呼吸锻炼与身体动作相结合，还要求做到动静结合、形意相随、意气相依。五禽戏、太极拳和八段锦等作为中国传统体育养生方法，防治疾病和强身健体的效果是有目共睹的。作为一种焕发着勃勃生机的文化现象，传统体育养生学在数千年漫长的历史进程中，不但形成了自己独特的理论体系，而且也积累了一整套实用、同时又充满我国古代劳动人民聪明智慧的实践方法。此外，传统体育养生方法更是我国传统文化的重要组成部分，中华体育文化与中华民族文化是融为一体、不可分割的，无论是从事体育工作还是进行体育锻炼，内心都应坚定文化自信，传承发扬中国传统体育，推广普及传统体育，树立科学的健身意识，营造朝气蓬勃、健康和谐的学习氛围。