**“大学生健康导论”通识核心课程教学大纲**

|  |
| --- |
| 课程基本信息（Course Information） |
| 课程代码（Course Code） | BM903 | 学时（Credit Hours） | 32 | 学分（Credits） | 2 |
| 课程名称(Course Name） | 大学生健康导论 |
| Introduction to College Students' Health |
| 课程性质(Course Type) | 通识核心课程 |
| 授课对象（Target Audience） | 全校本科生 |
| 授课语言(Language of Instruction) | 中文 |
| 开课院系（School） | School of life sciences and biotechnology |
| 先修课程（Prerequisite） | 无 |
| 授课教师（Teacher） | 王莲芸 | 课程网址(Course Webpage) | http://cc.sjtu.edu.cn/G2S/site/preview#/home/v?currentoc=7103 |
| \*课程简介（Description） | 21世纪最有发展前景就是理工科与生命医学科交叉学科。这就要求大学应该培养复合型、交叉型、创新型人才，为实现这个目标要求，开设“大学生健康导论”提高大学生的医学科学素养。本课程从健康的角度出发，依据大学生的生长发育和心理变化的特点，讲述不合理的生活方式可能引起的疾病；为了预防常见病和多发病对介绍疾病发生发展的共同表现和共性规律；对不同的环境因素可使特应性体质的人引起呼吸道和皮肤的过敏性疾病，装潢后环境中的有害物质可诱发血液病，运动过程中出现副损伤后的处理也要进行概述；根据大学生的生理特征变化，对性成熟后应注意的问题也要给以讲解；并且要结合大学生的所处的特殊时期，可能出现的心理障碍与同学进行讨论式教学。 |
| \*课程简介（Description） | 21st century is the most promising of Science and Medicine Interdisciplinary life. This requires that the University should develop the complex, cross type, creative talents, to achieve this requirement, the creation of "Introduction to Students Health" Improving Medical Students' Scientific Literacy. The course from a health point of view, based on the characteristics of growth and psychological changes of college students, about the irrational lifestyle can cause diseases; to prevent common diseases and common law common manifestations of disease presentation development; for different environmental factors can make people atopy cause respiratory and skin allergies, after decorating environment of hazardous substances can induce blood diseases, deputy sports injury treatment after emergence process should be outlined; according to University Students physiological characteristics changes, should pay attention to the problem of sexual maturity, it must also be explained; and in conjunction with a special period in which college students, psychological barriers may arise to discuss teaching and students. |
| 课程教学大纲（course syllabus）本课程共分五个模块：正确认识健康、学习疾病本质、认识常见疾病、日常生活与疾病和大学生的心理健康。第一部分正确认识全面健康第一讲 绪论（1学时）第二讲 塑造形体和器官健康（1学时）第二部分 认识疾病本质第三讲 认识疾病发生的共性表现（2学时）第四讲 学习疾病发生发展的共同规律（2学时）第三部分 认识常见疾病第五讲 让呼吸畅通无阻（2学时）第六讲 让生命的“泵”—心脏正常运转（2学时）第七讲 让机体的能源（营养）供应正常（2学时）第八讲 将体内的代谢废物顺利排出体外（2学时）第九讲 圣洁的性与健康（2学时）第四部分 日常生活与疾病第十讲 吃出健康和美丽（2学时）第十一讲 环境与健康（2学时）第十二讲 让皮肤光洁靓丽（2学时）第十三讲 适量运动促进健康（1学时）第十四讲 遇到意外沉着应对（1学时）第十五讲 合理用药痛苦更少（2学时）第十六讲 认识顽症预防肿瘤（2学时）第五部分 大学生的心理健康第十七讲 合理用脑学习更好（2学时）第十八讲 心智健康完美人生（2学时） |
| \*学习目标(Learning Outcomes) | 1．为理工科与生命医学科交叉学科研究奠定基础2．为培养复合型、交叉型、创新型人才做准备3．提高大学生对生命、医学与健康的全面认识4．使学生树立“未病先防”的全面健康理念，增加学生的医学科学素养5.通过关于心理健康研讨活动，提高学生团队协作解决心理问题的能力 |
| \*教学内容、进度安排及要求(Class Schedule&Requirements) |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教学内容 | 学时 | 教学方式 | 作业及要求 | 基本要求 | 考查方式 |
| 绪论  塑造形体和器官健康 | 2 | 多媒体 |  “治未病”有何重要意义？ | 掌握世界卫生组织提出健康的四大基石 | 课堂互动、小测验 |
| 疾病发生的共性表现 | 2 | 多媒体 | 炎症的基本病理变化是什么？ | 掌握各种血细胞的主要功能 | 课堂互动、小测验 |
| 疾病发生发展的共同规律 | 2 | 多媒体 | 引起休克的本质原因是什么？ | 掌握血栓与栓塞的主要区别 | 课堂互动、小测验 |
| 让呼吸畅通无阻 | 2 | 多媒体、教学模型 | 普通“感冒”需要用抗生素吗？ | 掌握链球菌感染引发的变态反应 | 课堂互动、小测验 |
| 让生命的“泵”—心脏正常运转 | 2 | 多媒体、教学模型 | 什么是心律失常？ | 掌握病毒性心肌炎的诱发因素 | 课堂互动、小测验 |
| 让机体的能源（营养）供应正常 | 2 | 多媒体、教学模型 | 肝脏的主要功能有哪些？试述如何预防和治疗乙型肝炎？ | 掌握造成消化性溃疡的的主要原因 | 课堂互动、小测验 |
| 将体内的代谢废物顺利排出体外 | 2 | 多媒体、教学模型 | 常见的肾炎包括哪几种？ | 掌握尿路感染的发病机制 | 课堂互动、小测验 |
| 圣洁的性与健康 | 2 | 多媒体、教学模型 | 常见性病包括哪些？如何预防？ | 树立正确性价值观 | 课堂互动、小测验 |
| 吃出健康和美丽 | 2 | 多媒体、教学模型 | 试举例说明肥胖和慢性疾患之间的关系 | 掌握合理得到饮食结构 | 课堂互动、小测验 |
| 环境与健康 | 2 | 多媒体、教学模型 | 过敏体质会遗传给下一代吗？ | 掌握白血病的早期信号 | 课堂互动、小测验 |
| 让皮肤光洁靓丽 | 2 | 多媒体、教学模型 | 怎样才能拥有健康的好皮肤？ | 危险三角区的疖肿如何正确处理？ | 课堂互动、小测验 |
| 适量运动促进健康预防运动性副损伤 | 2 | 多媒体、教学模型 | 常见的运动性损伤有哪些？ | 熟悉关节的基本结构。 | 课堂互动、小测验 |
| 合理用药痛苦更少珍爱生命远离毒品 | 2 | 多媒体、教学模型 | 药物的基本作用包括哪些内容？ | 熟悉抗生素的种类及滥用抗生素的危害 | 课堂互动、小测验 |
| 心理健康研讨 | 2 | 学生研讨，老师点评 | 人格对身心健康和全面发展有怎样的影响？ | 养成良好的心态 | 课堂互动、小测验 |
| 认识顽症预防肿瘤认识中医中药 | 2 | 多媒体、教学模型 | 良性肿瘤与恶性肿瘤的主要区别有哪些？ | 肿瘤的三级预防 | 课堂互动、小测验 |
| 笔试 | 2 |   |   |   |   |

 |
| \*考核方式(Grading) | 平时成绩占50%（出勤、作业、小测验、研讨、课堂互动），期末笔试占50% |
| \*教材或参考资料(Textbooks & Other Materials) | 《大学生健康导论》王莲芸主编高等教育出版社 2009年 ISBN 978-7-04-026502-6 |
| 其它（More） | 无 |
| 备注（Notes） | 无 |

备注说明：

1．带\*内容为必填项。

2．课程简介字数为300-500字；课程大纲以表述清楚教学安排为宜，字数不限。