

《健康管理学》教学大纲

课程信息	<p>1. 课程定义：《健康管理学》是一门新兴正在发展中的学科，它涉及医学、人文社会学和管理学三大学科门类的知识和技能，是一门综合性和应用性的学科。健康管理是通过社会努力来防治疾病、促进健康和延长寿命的艺术和科学。</p> <p>2. 编写依据：本教学大纲依据《武汉体育学院运动人体专业本科人才培养方案》（2018 年版）编写。</p> <p>3. 课程性质：专业核心课</p> <p>4. 学时数（周数）与学分：36 学时，2 学分。</p>			
课程目标	<p>通过本门课程的学习，学生能够树立大健康的新观念，掌握健康管理的知识和技能，注重健康风险因素的干预；理解健康管理的核心思想，发挥健康管理的主动性；突出中西医结合，将健康管理与中医治未病有机结合；理解新健康观的内涵，顺应医学模式的转变，拓宽知识面，具有从事健康管理、健康评价和健康教育的能力。</p>			
预期学习成果	完成课程后学生将能够：	对应毕业要求：		
	1. 掌握健康管理的知识和技能	1-① 掌握健康管理的基础知识和基本理论具备健康促进方向的研究能力		
	2. 能从事健康管理设计与实践	1-②掌握国民体质测量和评价方法，不同人群健身的基本原理 2-② 能胜任健康评价和健康教育工作		
	3. 能进行健康教育和健康评价工作	2-②具有健康管理的独立工作和实践能力 2-③具有独立分析问题、解决问题及科学创新能力		
教学内容	教学时数	教学方法	预期成果	评价方法
1. 健康管理的性质、任务、学习健康管理的目的意义	1	<p>1. 讲授教学法：教师讲授健康管理的性质、任务</p> <p>2. 读书指导：教师指导学生阅读有关健康管理的兴起和发展等内容</p>	了解健康管理的战略目标	学生演讲：你如何管理自己和家人的健康

<p>2. 健康管理概论</p> <p>(1) 健康管理概述</p> <p>(2) 健康管理的基本步骤和服务流程</p> <p>知识点: 基本步骤、服务流程</p> <p>(3) 健康管理的兴起与发展</p>	2	<p>1. 讲授法: 教师讲授健康管理的概念、特点等理论知识</p> <p>2. 分组讨论: 学生分小组讨论健康管理的服务流程;</p> <p>3. 案例教学: 设计健康管理流程</p>	<p>1. 掌握健康管理的概念、特点</p> <p>2. 熟悉健康管理的基本步骤和服务流程</p> <p>3. 了解健康管理的兴起与发展</p>	<p>设计一份针对班级同学的健康管理流程</p>
<p>3. 健康风险因素和健康风险评估</p> <p>(1) 健康风险因素</p> <p>健康风险因素种类、作用特点、健康风险评估概念及基础</p> <p>(2) 健康风险评估的技术、方法及应用</p> <p>健康风险评估基本原理、技术、种类(一般健康风险评估、疾病风险评估、生命质量评估)</p>	6	<p>1. 讲授法: 教师讲授健康风险因素的基本概念</p> <p>2. 分组讨论: 学生分小组讨论健康风险评估的方法和流程</p> <p>3. 案例教学: 健康风险评估实践</p>	<p>1. 掌握健康风险因素的识别方法</p> <p>2. 通过学习为健康管理服务提供扎实的理论基础和技术</p>	<p>分组设计并提交如下方案</p> <p>1. 健康风险评估的流程;</p> <p>2. 疾病风险评估的流程;</p> <p>3. 生命质量评估的流程</p>
<p>4. 健康管理策略</p> <p>(1) 生活方式管理的特点、技术、管理方法</p> <p>(2) 需求管理的因素、需求预测方法与技术</p> <p>(3) 疾病管理的特点、内涵、方法</p> <p>(4) 灾难性病伤管理的特点、方法</p> <p>(5) 残疾管理的内容、方法</p> <p>(6) 综合的群体健康管理</p>	4	<p>1. 讲授法: 教师讲授健康管理策略的基本理论知识</p> <p>2. 小组讨论: 学生分小组讨论个人健康管理的方案设计</p> <p>3. 小组讨论: 学生分小组讨论群体健康管理方案的设计</p>	<p>初步掌握针对不同人群、不同需求的以生活方式管理为主要内容的健康管理技术。</p>	<p>1. 设计一份针对家人的健康管理方案</p> <p>2. 设计一份针对肥胖人群的生活方式管理方案</p>

个人健康管理方案、企业健康管理方案、重点人群健康管理方案				
<p>5. 健康教育与健康促进</p> <p>(1) 健康教育、健康促进</p> <p>(2) 健康教育和健康促进计划的设计 格林模式、社区需求评估、计划目标的确定、制定干预策略</p> <p>(3) 健康教育和健康促进计划的评价类型(形成评价、过程评价、效应评价、结局评价)</p> <p>(5) 健康信息的传播 人际传播、健康传播效果</p>	6	<p>1. 讲授法: 教师讲授健康教育与健康促进的理论内容</p> <p>2. 分组讨论: 如何设计健康教育和健康促进计划</p> <p>3. PPT 展示: 学生展示健康促进教育和健康促进宣传的 PPT</p>	<p>学习健康教育和健康促进的计划执行过程与方法, 为健康管理实施提供实用的传播手段</p>	<p>1 尝试制作健康促进计划: “提高运动风险评估以降低运动损伤和运动意外, 提高运动人群的安全, 增强运动效益” 的目标规划</p> <p>2. 练习制作一副预防艾滋病的宣传画</p>
<p>6. 健康管理与中医治未病</p> <p>中医治未病的涵义、中医基本理论、中医养生的原则和方法、中医体质学说、中医治未病的核心理念、健康管理与中医治未病理念</p>	2	<p>读书指导: 在教师指导下学生阅读中医基本理论</p>	<p>学习中医治未病的理论与方法, 为应用中医治未病的理论和方法进行健康管理打下基础</p>	<p>分组讨论后展示:</p> <p>1 如何辨识九种不同体质? 针对不同体质如何进行调养?</p> <p>2 中医调神、调气、调形的方法主要有哪些?</p> <p>3. 如何应用中医治未病的理论和方法进行健康管理?</p>
<p>7. 健康管理的信息化</p> <p>健康信息的采集方法与分析、居民健康档案的建立与管理</p>	3	<p>1. 演示法: 课堂演示健康管理系统的应用软件</p>	<p>学习健康信息的采集方法与分析、居民健康档案的建立, 为掌握健康管理</p>	<p>学习体会: 如何有效地运用健康信息的采集方法采集健康</p>

			的方法奠定基础	信息，并加以利用？
8. 健康管理与健康保险 健康保险的概念、性质、类型、社会医疗保险特征与原则、商业健康保险特征	2	1. 讲授法：教室讲授健康保险基础知识 2. 讨论法：学生讨论健康保险的发展	了解健康保险的现状，及健康保险对健康管理的需求与应用	调查报告 拟定一份针对某一人群的健康保险的调查问卷，并撰写调查报告
9. 心理健康管理 心理健康的渊源、定义、特征、标准；心理健康评估的目的，内容及方法；心理健康咨询的内涵、形式及基本原则、心理健康管理的内涵和流程	2	1. 讲授法：教师讲授心理健康管理理论知识 2. 课堂讨论：学生讨论心理咨询的程序	明确心理健康的重要性 深入了解心理健康、心理健康评估、心理咨询的具体内容，及其在健康管理中的重要地位	思考题 常用的心理健康评估的方法有哪些？心理咨询内容包括哪几个方面
9. 健康管理的应用 (1) 常见慢性非传染性疾病的 高血压、糖尿病、COPD 的 诊断、治疗目标和健康管理 (1) 重点人群的健康管理 老年人、儿童青少年、妇女 的特点及健康管理 (2) 职业人群的健康管理 高危职业人群的健康监测内 容和健康管理	4	1. 讲授法：教师讲授理论知识 2. 课堂讨论：学生讨论常 见慢性非传染性疾病的 症状及诊断 3. 分组展示：学生分组展 示肥胖人群及更年期妇 女的健康管理 4. 学生交流：健康管理的 实践心得与体会	通过慢性非传染性疾病 与重点人群健康管理相 关内容的学习，学会整 合运用健康管理的原则 及方法，为健康管理运 动实践奠定基础	学习体会： 如果一个患者同时患有 糖尿病和高血压，该如 何给患者进行健康管理？
10. 健康管理综合技能训练	4	学生分组实践健康管理	加强健康管理实操，提升	实操

		综合技能	健康管理实践技能	
成绩评定	考核办法			权重 (%)
	1. 平时表现 (考勤、作业、课堂参与度)			20
	2. 实践环节 (实践参与度及表现)			20
	3. 小论文的撰写			20
	3. 考核			40
参考书目	1. 李晓淳 主编:《健康管理》, 人民卫生出版社, 2012 年 6 月第 1 版			
	2. 李红娟主编《体力活动与健康促进》, 北京体育大学出版社, 2012 年 7 月第 1 版			
	3. 邹庆华主编:《大学生健康教育》, 航空工业出版社, 2011 年 8 月第 1 版			
	4. 李君荣 唐才昌 陆召军主编《健康教育与健康促进教程》, 东南大学出版社, 2004 年 1 月第 1 版			
	5. 张开金 夏俊杰主编:《健康管理理论与实践》, 东南大学出版社, 2011 年 3 月第 1 版			

执笔人: 李春艳

专业负责人: 李春艳

开课单位审核人: 秦智

授课对象单位审核人: 秦智