

《健康心理学》课程教学大纲

课程信息	<p>1. 课程定义：《健康心理学》是一门传授通过心理学途径研究行为在维护健康、预防与治疗疾病中的作用的课程。</p> <p>2. 编写依据：本教学大纲依据《武汉体育学院应用心理学专业本科人才培养方案》（2018 年版）编写。</p> <p>3. 课程性质：专业选修课。</p> <p>4. 学时数（周数）与学分：36 学时（18 周），2 学分</p>			
课程目标	学生通过本课程的学习，能够深刻理解行为与健康、疾病的关系及其机理，具备运用有关知识进行健康教育、健康咨询、健康行为指导等方面的能力。			
预期学习成果	完成课程后学生将能够：		对应毕业要求：	
	1. 理解行为与健康、疾病的关系及其机理		1. 了解心理学的发展历史、学科前沿和发展趋势。	
	2. 运用有关知识进行健康教育、健康咨询、健康行为指导		2. 初步具备自主学习、自我发展的能力。	
教学内容	教学时数	教学方法	预期成果	评价方法
<p>1. 绪论</p> <p>（1）健康心理学的性质</p>	4	<p>1 讲授法：教师讲解本章知识框架</p> <p>2 讨论教学法：分小组</p>	能够从整体观、系统观理解健康。	<p>作业</p> <p>测验</p>

<p>(2) 健康心理学的历史</p> <p>(3) 健康观的改变</p> <p>(4) 健康的测量</p>		<p>就健康什么时候会是一个问题，为什么健康观会变化及其意义等问题展开讨论，组代表总结，教师点评。</p>		
<p>2. 信念与行为</p> <p>(1) 行为与健康的关联</p> <p>(2) 健康与疾病的信念与行为</p> <p>(3) 健康行为理论</p>	4	<p>1 讲授法：教师讲解本章知识框架</p> <p>2 讨论教学法：分小组就信念与行为、行为与健康问题展开讨论，组代表总结，教师点评。</p>	<p>能够运用健康行为转变知识开展健康行为教育与健康咨询。</p>	<p>作业 测验</p>
<p>3. 压力与心态</p> <p>(1) 压力与健康、疾病的关系</p> <p>(2) 压力的概念模型</p> <p>(3) 压力源</p> <p>(4) 压力反应</p> <p>(5) 压力管理</p>	6	<p>1 讲授法：教师讲解本章知识框架</p> <p>2 讨论教学法：分小组就如何管理压力等问题展开讨论，组代表总结，教师点评。</p>	<p>能够运用压力与心态关系的知识开展相关压力管理、健康教育、健康咨询。</p>	<p>作业 测验</p>
<p>4. 饮食行为</p> <p>(1) 饮食方式与健康</p>	6	<p>1 讲授法：教师讲解本章知识框架</p> <p>2 讨论教学法：分小组</p>	<p>能够运用饮食行为知识开展相关健康教育与健康咨询。</p>	<p>作业 测验</p>

<p>(2) 饮食行为的形成机制</p> <p>(3) 饮食方式与体重</p>		<p>就如何改变不健康饮食行为，如何开展体重问题展开讨论，组代表总结，教师点评。</p>		
<p>5. 吸烟与饮酒</p> <p>(1) 成瘾行为的机制</p> <p>(2) 吸烟与健康</p> <p>(3) 饮酒</p>	6	<p>1 讲授法：教师讲解本章知识框架</p> <p>2 讨论教学法：分小组就吸烟与酗酒的危害健康等问题展开讨论，组代表总结，教师点评。</p>	<p>能够运用吸烟与饮酒行为知识开展相关健康教育与健康咨询。</p>	<p>作业 测验</p>
<p>6. 健身与休闲</p> <p>(1) 健身的效应</p> <p>(2) 健身与疾病</p> <p>(3) 促进健身行为</p> <p>(4) 休闲</p>	4	<p>1 讲授法：教师讲解本章知识框架</p> <p>2 讨论教学法：分小组就自己知道的健身与健康的实例，如何促进健身行为等问题展开讨论，组代表总结，教师点评。</p>	<p>能够运用健身与休闲行为知识开展相关健康教育与健康咨询。</p>	<p>作业 测验</p>
<p>7. 睡眠与性行为</p> <p>(1) 睡眠与健康</p> <p>(2) 健康的睡眠</p>	6	<p>1 讲授法：教师讲解本章知识框架</p> <p>2 讨论教学法：学生分组讨论不健康睡眠与性</p>	<p>能够运用睡眠与健康行为知识开展相关健康教育与健康咨询。</p>	<p>作业 测验</p>

(3) 性与健康 (4) 健康性行为		行为的案例，组代表总结，教师点评。		
成绩评定	考核办法			权重 (%)
	1.平时表现 (考勤、作业、课堂参与度)			50
	2.开卷作业 (知识的运用)			50
参考书目	1. 钱明. 健康心理学[M]. 北京: 人民卫生出版社. 2007, 7.			
	2. 石林. 健康心理学[M]. 北京: 北京师范大学出版社. 2001, 12.			

执笔人: 熊明生

专业负责人: 祝大鹏

开课单位审核人: 秦智

授课对象单位审核人: 秦智