

课程名称	运动、营养与健康		
课程类型	其他	适用专业	不限专业
学分	1	周学时	2
主讲教师	房冬梅	职称	教授
授课方式	专题讲座	考核方式	笔试

课程目标及要求

1.课程目标：通过本课程的学习使学生了解运动、营养与健康的概念与关系，初步掌握维护和促进健康的合理膳食和科学运动的方法，训练学生解决实际生活中与饮食、运动相关的健康问题的技能，促进学生长期健康生活方式的形成，提升学生体适能水平。

2.基本要求：通过本课程学习，了解维护和促进健康的可控因素及其影响，掌握合理膳食的基本要求和青年学生的营养特点；掌握科学运动的基本要求和不同运动对健康的影响；