

浙江省普通本科高校“十四五”

重点教材建设项目推荐申报表

申报方式: 学校申报 教指委申报

类别(本科): 新工科 新文科 新农科 新医科

教材名称: 健康体能

第一主编: 王健

联系电话: 15958121969

拟出版单位: 高等教育出版社

符合条件: 国家级一流专业配套教材

国家级一流课程配套教材

名师、大家编写教材 其他

推荐单位(盖章): 浙江大学

推荐时间: 2022年09月09日

一、教材基本信息

教材名称	健康体能	适用课程	健康体能
课程性质	<input checked="" type="checkbox"/> 专业课 <input type="checkbox"/> 基础课 <input type="checkbox"/> 通识课	每年学生选课数量	全国每年 2-3 万
教学实践起始时间	本科第四学年	新编/ 修订	修订
课程简介	<p>《健康体能》是关于如何通过运动来增进健康的科学理论和实践体系，是我国体育类、公共卫生类和健康管理类等专业的专业课，也是新文科和一流本科专业建设的重点建设课程。课程内容包括理论和实践两个部分，理论课内容主要涉及运动健康概论、运动方法和不同人群运动处方等；实践课内容主要涉及运动参与评价、健康体能评价和个性化运动处方制定等。教材资源包括纸质版教材、MOOC 教程、教学 PPT 和习题库等。该教材第一版由浙江大学王健教授主编，2010 年由高等教育出版社正式出版，作为全国体育类本科教材。之后，在此基础上主编和出版了全国硕士研究生通用教材，由人民体育出版社出版发行。目前，《健康体能》是高等教育出版社面前国内普通高等学校体育类本科专业出版发行的唯一教材。</p>		
第一主编	王健	职务职称	所长/教授
联系电话	15958121969	电子邮箱	pclabbeeg@zju.edu.cn
主编简介	<p>王健（1961-），工学博士，教授，博士生导师。现任浙江大学运动科学与健康工程研究所所长，浙江大学体育实验中心主任。曾主编国家级规划教材《运动人体科学》、《运动生理学》和《健康教育》，主持《超重肥胖的饮食与运动控制》MOOC 教程 2 部，参与编写国家规划教材《运动营养学》等教材 4 部。2016 年，获得浙江省省级优秀教师暨高校优秀教师荣誉称号；2021 年获得浙江大学卓越教学岗；2020 年获得浙江大学首批“师德导师”。</p>		
与教学相关的获奖情况	获 奖 时 间	获 奖 种 类	获 奖 等 级
	1996 年 12 月	优秀教师	省级

二、教材详情

1. 教材简介及其如何体现“四新”建设

《健康体能》是关于如何通过运动来增进健康的科学理论和实践体系，是我国体育类、公共卫生类和健康管理类等专业的专业课，也是新文科和国家一流本科专业课程建设的重点建设内容。课程内容包括理论和实践两个部分，理论课内容主要涉及运动健康概念谱系、健康体能理论、健康体能评价、健身运动方法和不同人群运动处方等；实践课内容主要涉及运动参与评价、健康体能评价和个性化运动处方制定等。教材资源包括纸质版教材、MOOC教程、教学PPT和习题库等。

《健康体能》重点在以下三个方面体现“四新”建设的教材建设要求：(1) **新体系**:《健康体能》教材的内容体系源自于上一世界90年代西方的《physical fitness》教材体系，该教材体系立足身体活动与健康促进的科学理论和实践应用，将健身运动、康复运动纳入当代健康管理、预防医学与康复医学体系。新版《健康体能》教材建设将在国外传统教材体系基础上，进一步将我国传统东方道家、儒家和佛家运动养生思想以及太极拳、易筋经、八段锦和禅修等运动养生方法纳入教材体系，构建具有中国特色的课程内容体系和实践体系；(2) **新资源**:新版《健康体能》教材建设为了更加方便学习，提高学习效率，增强学习效果，充分利用现代化教学技术和手段，进一步将教学资源内容扩展到MOOC教学视频、PPT教学课件、实践教学视频演示、学术前沿二维码链接和习题库等方面，构建全资源要素的课程资源体系；(3) **新理念**:新版《健康体能》教材建设将紧扣文化自信、发展理念和质量标准等新文科人才培养范式以及健康中国、体育强国等国家发展战略，全方位优化教材内容体系、思想导向和质量保障体系，建设具有中国特色的教材体系。

2. 教材内容设计与编排思路

(1) 教材内容设计

新版《健康体能》教材将以习近平中国特色社会主义思想为指导，紧紧围绕立德树人根本任务，立足我国普通高等学校体育类、公共卫生类和健康管理类专业本科教学和社会实践的实际需要，努力践行“健康中国”和“体育强国”的国家发展战略。

新版《健康体能》教材内容在传统西方《physical fitness》教材体系基础上，进一步将中国传统东方道家、儒家和佛家运动养生思想以及太极拳、易筋经、八段锦等运动养生方法纳入教材体系，构建具有中国特色的课程内容体系和实践体系。教材基本内容包括理论和实践两个部分，共计13章约40万字。其中，理论内容主要包括运动健康概念谱系、健康体能理论、健康体能评价、健身运动方法和不同人群运动处方等；实践内容主要涉及运动参与评价、健康体能评价和个性化运动处方制定等。教材资源包括纸质版教材、MOOC教程、教学PPT和习题库等。此外，未来帮助学生进一步了解国内外学术研究的前沿动态，教材还针对运动健康研究的一些重点问题和重要领域，以“扫描二维码”的方式链接相关研究数据库、学术报导和学术评论等。

(2) 教材编写思路

新版《健康体能》教材的编写思路是：以运动与健康的基础知识、基本技术和基本技能教育为切入点，让学生学习和掌握运动健康促进的科学原理、运动健康评价的基本手段和方法以及科学健身的基本技术及其应用等，熟悉运动健康科学研究的基本方法，了解运动健康学术研究的前沿动态。教材编写突出知识、能力和素养的有机统一，突出精品意识；坚持价值引领、内容先进、教学适用和融合创新的基本指导思想；确保教材内容的科学性、先进性、适用性和可读性；处理好新旧教材内容的关系，守正创新，与时俱进；找准课程内容中真善美思政教育资源，结合课程教学与人才培养的目标，深挖生动有效的育人教育元素，深入推进课程专业教育与思政教育的紧密结合，努力编写一本思政教育和专业教育无缝衔接的教材。

3. 教材特色与创新

(1) 教材特色

《健康体能》是一部关于如何通过运动来增进健康的科学理论和运动实践体系。与体育类专业其它教材体系相比，《健康体能》教材具有以下特色：

- ① **综合性：**《健康体能》教材内容涉及人体解剖学、生理学、生物化学、生物力学、运动医学、预防医学、康复医学和临床医学等课程，具有极强的综合性；
- ② **应用性：**《健康体能》教材面向运动健身的实际问题，遵循“科学问题-科学理论-科学评价-科学锻炼”的教材编写思维路径，解决健身锻炼过程中经常遇到的为什么练、练什么以及怎样练等实际问题；
- ③ **普适性：**《健康体能》教材不仅可以作为普通高等院校体育类专业教材，也可以作为公共卫生类和健康管理类等相关专业的教材，还可以成为健身运动爱好者的学习用书，具有广泛的读者群。

(2) 创新

新版《健康体能》教材内容在传统西方《physical fitness》教材体系基础上，进一步将我国传统东方道家、儒家和佛家运动养生思想以及太极拳、易筋经、八段锦等运动养生方法纳入教材体系，构建具有中国特色的课程内容体系和实践体系。其创新性主要体现在以下三个方面：①理论创新：结合新时代新文科教材建设和人才培养的基本要求，梳理和凝练我国传统运动养生理论、观点和实践，纳入教材体系，形成具有中国特色的《健康体能》教材内容体系；②实践创新：注重应用性，将应用基础理论知识、运动健康评价等应用技术和多种健身运动技能传习纳入教材体系；③教材创新：注重学生学习效率和学习效果提升，首次融纸质教材、电子版教材、MOOC 教程、PPT 教学课件、运动教学视频等教学资源为一体，形成立体化教材体系。

4. 教材应用推广预期分析

《健康体能》教材是目前我国普通高等学校体育类专业唯一的全国统编教材，供体育教育、运动训练等多个本科专业使用，该教材自 2010 年由高等教育出版社出版发行以来，已先后被国内 100 多个大学所采用。此外，受体能训练快速社会化发展的影响，《健康体能》教材的社会购买量也在快速增加。预计新版《健康体能》教材年需求量约在 2-3 万册之间。新版《健康体能》教材的修订、出版和发行将对培养我国高素质运动健康人才和服务社会发挥重要的作用。

5. 配套资源建设情况

《健康体能》配套资源建设主要包括 MOOC 课程建设、PPT 教学课件建设、运动健康视频资料库建设和试题库建设等。授课教师可以充分利用该教学资源组织教学，学生可以利用该资源完成课程学习，广大健身运动爱好者可以利用该资源进行自学。特别是运动健康视频资料库健身，将为师生和广大运动健康爱好者提供最前沿的运动健康学术研究进展讲座、最先进的运动健身方法示范和最新的运动健康发展趋势介绍，使广大读者掌握最新的运动健康资讯。

6. 新编教材提供编写大纲及不少于一个章节的样章；修订教材提供已出版的样书、修订说明及大纲（另附）

新版《健康体能》教材是在 2010 年《健康体适能》教材基础上，组织国内多所高校和科研院所专家学者重新编写的一本新教材，内容扩展度和更新度超过 70% 以上，教材配套资源建设覆盖 MOOC 教程在内 4 个方面。新版《健康体能》教材编写大纲、第一章和第二章样章详见附录一、二和三，已出版的样书电子版见附录四。

7. 国家一流专业、国家一流课程等证明材料（另附）

体育教育专业和运动训练专业国家一流本科专业证明材料详见附录五。

三、编写人员情况

主编 姓名	王健	性别	男
政治面貌	九三学社	国籍	中国
工作单位	浙江大学	职务	所长
最后学历	博士	职称	教授
专业领域	运动人体科学	电话	15958121969
何时何地受何种省部级以上奖励	2016 年获得浙江省省级优秀教师暨高校优秀教师		
主要教学、行业工作经历	从事本科《运动生理学》、《运动生物化学》、《健康体适能》以及博士和硕士研究生《运动生理学研究进展》、《健康科学导论》等课程教学 35 年。本科生年均教学课时 80 学时，研究生年均教学课时 160 学时。2016 年获得浙江省省级优秀教师暨高校优秀教师，2021 年获得浙江大学卓越教学岗位。		
教材编写经历和主要成果	主编出版《健康教育学》、《运动生理学》和《运动人体科学》国家级规划教材 3 部；参加《运动营养学》和《运动生理学实验》国家级规划教材编写 2 部，主编《健康体适能》、《体能训练》和研究生《运动生理学》等全国通用教材 4 部。2021 年，《肥胖与体重控制》获得浙江省省级线上一流课程。		
主要研究成果	1. 学术著作：出版《运动生理学研究方法》等学术专著 4 部； 2. 教材建设：主编出版《运动生理学》等教材 8 部； 3. 期刊论文：在国内学术期刊发表论文 200 余篇； 4. 科研获奖：曾获得浙江省科技进步二等奖和浙江省科学技术三等奖。		
本教材编写分工及主要贡献	在本教程中，本人担任第一主编，负责制定编写提纲、审稿、定稿以及第一章、第二章、第三章、第五章和十三章撰写工作。		
	本人签名： 2022 年 09 月 09 日		

主编 姓名	胡亮	性别	男
政治面貌	中共党员	国籍	中国
工作单位	浙江大学	职务	副院长
最后学历	博士	职称	教授
专业领域	体育人文社会学	电话	18667127699
何时何地受何种省部级以上奖励	2020 年获得浙江大学哲学社会科学研究优秀著作奖二等奖； 2009 年获得国家级教学成果奖一等奖（参与）		
主要教学、行业工作经历	从事本科《运动心理学》、《运动与脑》（浙江大学通识核心课）以及博士和硕士研究生《体育科研论文写作》（平台课）等课程教学工作 12 年。本科生年均教学课时 96 学时，研究生年均教学课时 120 学时。主持 3 项校级和院级教学改革项目。多次担任本科班主任和新生之友，研究生德育导师。获得浙江大学优秀德育导师称号，入选浙江大学“启真先锋”青年教师讲师团。		
教材编写经历和主要成果	参加《健康体能》国家级规划教材编写 1 部。主讲慕课《运动与脑》获中国大学慕课、学习强国等平台收录，播放量超过 40 万次。		
主要研究成果	学术著作：出版《青少年体质健康促进政策研究》等专著 2 部；教材建设：参加《健康体能》国家级规划教材编写；期刊论文：在国内学术期刊发表论文 56 篇；科研奖励： 2020 年获得浙江大学哲学社会科学研究优秀著作奖二等奖。 成果应用：青少年体质健康促进研究成果获得浙江省体育局采纳应用。		
本教材编写分工及主要贡献	负责第九和第十一章撰写工作。	本人签名： 2022 年 09 月 09 日	

编写姓名	温煦	性别	男
政治面貌	中共党员	国籍	中国
工作单位	浙江大学	职务	常务副主任
最后学历	博士	职称	教授
专业领域	运动人体科学	电话	15868166812
何时何地受何种省部级以上奖励			
主要教学、行业工作经历	温煦博士，教授、博士研究生导师。本科毕业于上海体育学院康复系，硕士毕业于国家体育总局体育科学研究所，2010年于香港中文大学获运动科学博士学位后到浙江大学教育学院体育系工作至今。担任国家体育总局“十四五”决策咨询专家、SCI期刊 Journal of Exercise Science and Fitness 杂志编委、《中国体育科技》青年编委、国家国民体质监测中心特聘专家、中国生理学会健康体适能研究分会副主任委员、中国营养学会运动营养分会常委、浙江省体育科学学会体质与健康研究分会副主任委员等兼职。		
教材编写经历和主要成果	编委 (2019) 运动损伤与康复，北京：高等教育出版社。 编委 (2021) 运动人体科学概论，北京：高等教育出版社。 编委 (2020) 健康教育学，北京：高等教育出版社		
主要研究成果	主持国家社科基金、浙江省自然科学基金、国家体育总局等国家级和省部级项目多项，主持重大横向项目多项，作为骨干成员参与国家科技支撑计划、中央军科委创新特区项目、国家自然科学基金、国家社科基金项目多项。围绕运动健康领域发表在国际和国内学术期刊发表论文 40 余篇，获得专利 4 项。		
本教材编写分工及主要贡献	承担第四章、第七章、第八章和第十章编写。		
	本人签名：  2022 年 09 月 09 日		

参编 姓 名	高莹	性别	女
政治面貌	中共党员	国籍	中国
工作单位	浙江大学	职务	
最后学历	博士	职称	百人计划研究员
专业领域	儿童体育	电话	15967119137
何时何地受何种 省部级以上奖励			
主要教学、行 业工作经历	博士毕业于芬兰于韦斯屈莱大学生物力学专业，博士后就职于芬兰于韦斯屈莱大学体育与健康科学学院老年研究中心，南丹麦大学短期访问学者。现任浙江大学教育学院百人计划研究员，博士生导师。		
教材编写经 历和主要成 果	著作《久坐生理学研究进展》，2022 年待出版。		
主要研究成 果	近年研究围绕儿童体质健康与运动促进，在国内外核心期刊发表论文 30 余篇，包括发表在 Medicine & Science in Sports & Exercise、Journal of Sport and Health Sciences 等领域内 TOP 期刊。主持国家自然科学基金青年项目，国家自然科学基金国际合作与交流项目，以及主持或参与芬兰文化基金、芬兰科学院、芬兰教育与文化部等科研项目。		
本教材编写 分工及主要 贡献	承担第六章、第十二章的撰写工作。		
	本人签名：高莹 2022年9月9日		