

# 体育教育专业本科生《体育营养学基础》课程改革促进体教融合的教学探索

## Exploration on the course reform of "Sports Nutriology Basis" for undergraduates majoring in physical education to promote the integration of physical education

梁妍 张雪琳

Yan Liang Xuelin Zhang

首都体育学院 北京 100191

Capital University of Physical Education and Sports Beijing 100191

**摘要:** 体育营养学是营养学在体育实践活动中的应用。体育营养学基础课程教学应充分考虑体育教育专业本科学生的需求,顺应国家重视体育教育、提倡体教融合的要求,以保障青少年合理饮食、身心健康。本文以首都体育学院为例,在体育教育专业本科生开设《体育营养学基础》课程的必要性、课程设置、教学内容、教学形式与适应体教融合要求等方面进行了探讨。

**Abstract:** Sports nutriology is the application of nutrition in sports practice. The teaching of basic course of sports nutriology should fully consider the needs of undergraduate students majoring in physical education, comply with the requirements of the state to attach importance to physical education and promote the integration of physical education and education, so as to ensure the reasonable diet and physical and mental health of teenagers. Taking the Capital University of Physical Education And Sports as an example, this paper discusses the necessity, curriculum, teaching content, teaching form and the integration of sports and education of the course of sports nutriology basis for the undergraduates majoring in physical education.

**关键词:** 体育营养学;体育教育;体教融合;本科人才培养;课程教学

**Keywords:** Sports nutriology; Physical education; Undergraduate; Undergraduate training; Curriculum teaching

**DOI:** 10.12346/sde.v3i3.13171

2020年9月21日,国家体育总局和教育部联合发布《关于深化体教融合 促进青少年健康发展的意见》(以下简称《意见》)<sup>[1]</sup>,这一文件应时而生、意义重大,为当下和未来一段时间改变学校体育面貌、促进青少年健康发展指明了方向和路径。

体育营养学是营养学在体育实践中的应用,合理营养是体育运动的物质基础,营养补充对运动员训练水平和竞技表现的重要性愈来愈被人们所关注<sup>[2]</sup>。本文以首都体育学院为例,根据体教融合人才培养的需要,结合我校体育教育专业本科生的专业特点,在体育营养学基础课程开设的必要性、教学内容改革、教学形式、教学团队建设与适应体教融合要求等方面进行了探讨。

**【基金项目】** 本项目得到北京市教育委员会科技计划项目(KM201910029001)的资助。

**【作者简介】** 梁妍(1982~),女,汉族,河北石家庄人,北京体育大学在读博士生,首都体育学院运动科学与健康学院生理生化教研室教师,研究方向:运动营养学,运动与肥胖、糖尿病等代谢疾病的防治。

### 1. 体育教育专业本科生开设体育营养学基础课程的必要性

为填补社会及中小学体育师资人才空缺,体育教育专业近年来在全国范围内大规模扩招,《体育营养学基础》作为专业选修课需求不断上升,为了更好地满足专业建设和人才培养的需求,课程教学需积极响应和配合该专业的发展建设。尤其在《意见》出台后,对青少年体育人才培养提出了更具体的要求和更明确的方向。

体育营养学是运用营养学的基本原理和方法研究人体在参与体育运动过程中的营养需要及其与运动能力、机能适应和恢复之间关系的一门科学<sup>[3]</sup>。有研究表明,不同体育项目

及训练量,其做功的能量消耗也是不同的<sup>[4]</sup>。由此可见,如何根据锻炼、训练、比赛的能量消耗合理规划所需营养成分;如何确定各种营养成分的搭配和比例;确定营养物质的补充时间、顺序、形式和剂量;监督和执行营养成分的摄入;甚至能否根据运动表现判断营养素的缺乏情况,都对营养计划的参与人员提出了更高的要求<sup>[5]</sup>。

## 2.以培养目标为导向设计体育营养学基础课程的教学内容

体育教育专业本科生的培养目标是培养具备现代教育与体育教学基础理论知识,能在各级各类学校、相关机构和部门从事体育教学、体育科学研究、学校体育管理等方面工作的复合型人才<sup>[6]</sup>。

适应现阶段体育教育要求的复合型人才,不仅需要具备传统运动锻炼相关的理论体系和操作技能,还应具有竞技体育相关的知识结构和实践能力,这其中对体育营养学的基础知识水平要求会更高。

体育教学专业本科生的体育营养学课程设置,应充分考虑学校体育教师的工作内容,合理分配课时,在介绍普通营养学相关知识的同时,着重介绍不同发育阶段的青少年体育锻炼、营养补充与身体健康的相关理论知识,同时扩展以培养竞技体育后备力量为导向的运动饮食及营养平衡的相关内容<sup>[7]</sup>。

## 3.体育营养学基础课程的教学思考

### 3.1 体育营养学基础课程的教学需突出体育教育专业特色

由于体育教育专业本科生毕业就业将主要面临中小学生,课程教学时应增加专门针对青少年的体育营养学相关内容,同时参考国际上比较认可的膳食营养搭配方案,突出体育教育的专业特色,从而为进一步有效提升我国青少年体质健康水平,促进青少年身心健康成长而培养一批优秀的具有扎实的科学与应用实践的体育教育人才。

### 3.2 体育营养学基础课程的教学需结合体教融合的发展和需求

根据《意见》要求,符合体教融合发展要求的复合型体育指导员不仅要具备传统的体育锻炼相关理论知识和实践经

验,还需要具有组织课外训练和校内竞赛、建设青少年体育俱乐部、培养和选拔竞技体育后备人才的能力。这对体育教育专业的本科生在基本理论和实践方面提出了更高的要求。根据其从事的活动合理搭配膳食、补充营养对保证青少年运动员的身体发育和身心健康尤为重要<sup>[8]</sup>。体育教育从业者仅仅掌握基本的营养学知识还远远不够,还需要针对不同运动项目的能量消耗水平及营养补充方案。

### 3.3 体育营养学基础课程的教学需注重学科交叉

体育营养学不能脱离运动训练学,运动参与者的营养方案不能脱离运动训练的内容,要根据具体的训练项目和特点、训练的强度和时长、训练的水平与阶段、以及预期的训练目标等制定合理的营养计划;体育营养学还应配合运动康复学的理论与实践,在运动损伤的预防和恢复过程中发挥作用<sup>[9]</sup>。

此外,体育营养学与中医学基础、解剖学、病理学、中药学、方剂学、食品卫生学、烹饪学基础、临床营养学、中医药膳学、卫生法规与监督等学科密不可分<sup>[10]</sup>。因此在课堂教学中需要扩展多方面的知识,在课堂上以讨论、交流的方式让学生们拓展思维,把不同学科的知识自然地联系起来。

### 3.4 体育营养学基础课程的教学需注重理论联系实际

指导学生理解和掌握人体运动过程中对营养素与热能的需求变化特点以及青少年的身体发育与营养特点,重点教授与运动训练相配合的营养学理论,为学生今后从事体育教育与指导工作打下扎实的理论基础。

同时,要注重理论联系实际,在课堂教学中要多应用实例展示,加入实验操作,并布置课余实践内容,让学生亲身体会到体育营养学对身体机能及运动训练的影响及改善作用。

目前世界范围内西方发达国家的体育营养学发展和应用比较成熟和广泛,我们在学习和借鉴的同时,也要考虑到不同种族运动员的身体素质特点不同,对营养素的需求也有差别<sup>[11]</sup>。在参考其饮食供应及搭配时,不能生搬硬套,要充分考虑国情,构建适合我国青少年运动参与者的体育营养补充体系。

### 3.5 体育营养学基础课程的教学需注重学生的学习效果

应用多样的教学方法,提升教学效果。1、知识覆盖全面,与其他课程紧密衔接。体育营养学相关知识的讲授需将抽象理论与具体事物相结合,将理论与实践相结合,激发学习兴趣。2、针对专业要求,重建课程结构,突出重点内容。体育营养基础课程应着重于青少年生长发育过程中的营养需求平衡,增加竞技运动相关的营养知识。3、通过情景带入或实验实践的教学方法,提高课程的实用性。引导学生将所学知识付诸实践检验。4、课程内容前沿化。引入国际先进的营养学理念,批判继承。挖掘学生的学习兴趣,培养学生终身体育的学习意识和能力。

### 3.6 体育营养学基础课程的教学需具有前瞻性

根据最新规划和即将颁布的国家“运动营养师”行业标准,指导学生根据个人兴趣进行更加深入的理论学习,培养潜在的运动营养行业从业人员。

## 4.完善考核评价体系

体育教育专业本科生教育的主要目标是培养从事体育教学、体育训练、体育竞赛、体育科研、体育管理等方面工作的复合型人才,因此在考核评价体系也要以此为指导,设计符合课程教学大纲的理论结合实践操作的综合测评方式。其中理论知识占30%,实验方案设计与技能操作占30%,实验报告占20%,出勤情况占10%。这样的考核标准不仅可以公平地衡量学生的学习效果,更重要的是充分调动了学生的积极性和主动性,培养学生发现问题、分析问题并解决问题的能力,帮助学生更好地将所学知识运用到体教融合的体育教育工作实践中去。

## 5.总结

综上所述,在体育科学迅猛发展的时代,为体育教育专业本科生开设体育营养学基础课程的重要性日显突出。在首都体育学院,此课程属于专业选修课,尚在探索阶段,需要根据体教融合人才培养的需要,结合体育教育本科生的专业特点,创立并完善体育营养学基础教学平台,组建教学团队,全面提升我校本科生培养水平,为社会输送符合时代要求的复合型人才。

## 参考文献

[1] 体育总局教育部关于印发深化体教融合促进青少年健康发展的意见的通知体[2020]1号 <http://www.gov.cn/zhengce/zheng>

ceku/2020-09/21/content\_5545112.htm

- [2] Desbrow B, Slater G, Cox GR. Sports nutrition for the recreational athlete. *Aust J Gen Pract.* 2020,49(1-2):17-22.
- [3] Walter O, Bobrov A, Tamir S. Surprising advantages of low self-efficacy revealed in a sports nutrition education [J]. *Am J Health Behav.* 2018, 42(4): 23-33.
- [4] 杨文成, 李会明. 体育教育专业学生角色发展及能力培养研究[J].*科技风*,2021,(3):61-63.
- [5] Lohman R, Carr A, Condo D. Nutritional intake in Australian football players: sports nutrition knowledge and macronutrient and micronutrient intake [J]. *Int J Sport Nutr Exerc Metab.* 2019, 29(3): 289-296.
- [6] 刘庆.体育教育专业毕业生的就业制约因素与对策研究[J].*当代体育科技*,2020,10(1):231-233.
- [7] Erdman KA.A lifetime pursuit of a sports nutrition practice [J]. *Can J Diet Pract Res.*2015,76(3):150-154.
- [8] Jacob R,Couture S,Lamarche B,et al.Determinants of coaches'intentions to provide different recommendations on sports nutrition to their athletes [J].*J Int Soc Sports Nutr.*2019,16(1):57.
- [9] Coleman E.Practicalsportsnutrition:survival nutritionby Burke Louise M [J].*Int J Sport Nutr Exerc Metab.*2009,19(3):323-327.
- [10] Diamond JA,Diamond WJ.Common functional bowel problems.What do homeopathy, Chinese medicine and nutrition have to offer [J] *Adv Nurse Pract.*2005,13(5):31-34,72.
- [11] Davis SK,Xu R,Khan RJ,et al.Adiposity and leukocyte telomere length in US adults by sex-specific race/ethnicity:National health and nutrition examination survey [J].*Ethn Dis.*2020,30(3):441-450.