

## 4.2 专家具体授课安排及授课内容介绍

### 15-16-2 康比特实践周授课表

时间 年级专业		上午	下午
		授课对象	
周一	主讲人		
	授课内容		
	授课对象	2013级运动人体科学专业	2014级运动人体科学专业
周二	主讲人及地点	高凯 (3509)	高凯 (3509)
	授课内容	康比特体能训练体验课	康比特体能训练体验课

### 康比特体能训练体验课

主讲人：高凯

5月10日上午，在3509教室由北京康比特体育科技有限公司体能教练高凯，带领2013级运动人体科学专业的学生一起学习体验了“康比特”的体能训练课。本次课采用理论加实操的方式，1小时结合精美PPT讲解体能训练的简况，1小时徒手实操简单实用体能训练方法，并且让同学们亲身体验。此次体能训练体验课是山东体育学院-北京康比特体育科技有限公司人才联合培养计划的一部分，校企深度合作，期待为运动人体科学专业学生职业生涯规划带来启迪。



## 康比特体能训练体验课

主讲人：高凯

5月10日下午,在3509教室由北京康比特体育科技有限公司体能教练高凯,带领2014级运动人体科学专业的学生一起学习体验了“康比特”的体能训练课。本次课采用理论加实操的方式,1小时结合精美PPT讲解体能训练的简况,1小时徒手实操简单实用体能训练方法,并且让同学们亲身体验。此次体能训练体验课是山东体育学院-北京康比特体育科技有限公司人才联合培养计划的一部分,校企深度合作,期待为运动人体科学专业学生职业生涯规划带来启迪。



16-17-2 康比特实践周授课表

时间 年级专业		上午	下午
周一	授课对象	2014级运动人体科学专业学生	2015级运动人体科学学生
		2015级运动人体科学专业学生	2014级运动人体科学学生
	主讲人	齐光涛	齐光涛
		齐光涛	齐光涛
授课内容	“康比特”营养课	“康比特”体能理论课	
	“康比特”体能理论课	“康比特”营养课	
周二	授课对象	2014级运动人体科学专业学生	2015级运动人体科学学生
		2015级运动人体科学专业学生	2014级运动人体科学学生
	主讲人及地点	于成	于成
		于成	于成
授课内容	“康比特”体能实践课	“康比特”体能实践课	
	“康比特”体能实践课	“康比特”体能实践课	

## “康比特”营养课

主讲人：齐光涛

2017年4月24日上午，14级运动人体科学专业的同学们，参加了由山东体育学院与北京康比特体育科技有限公司合作的“运动营养研究所人才联合培养计划”的“康比特”营养课该课主要讲述了运动表现等理论知识。

齐老师运用各类运动训练以及各类赛事的视频，从体能，动作等几个方面，详细的介绍了各种具体的训练方法，他运用动作与讲解结合，生动的向我们展示了体能训练的魅力与精髓。

通过齐老师的讲解，我们了解到训练并不是盲目的跟随，而是有目的有方向的去锻炼自己的肌肉或者关节，训练是科学性的，只有科学的训练才能达到理想的效果。



## “康比特”体能理论课

主讲人：齐光涛

2017年4月24日下午，14级运动人体科学专业的同学们，参加了由山东体育学院与北京康比特体育科技有限公司合作的“运动营养研究所人才联合培养计划”的“康比特”体能理论课该课主要讲述了运动员的食物配比、食谱设计、运动时摄入等内容。



### 2015 级运动人体科学同学参加“康比特”体能理论课

主讲人：齐光涛

2017 年 4 月 24 日上午，2015 级运动人体科学专业的同学们，参加了由山东体育学院与北京康比特体育科技有限公司合作的“运动营养研究所人才联合培养计划”的“康比特”体能课。该课主要讲述了运动表现等理论知识。



### 2015 级运动人体科学同学参加“康比特”营养课

主讲人：齐光涛

2017 年 4 月 24 日下午，2015 级运动人体科学专业的同学们，参加了由山东体育学院与北京康比特体育科技有限公司合作的“运动营养研究所人才联合培养计划”的“康比特”营养课。该课主要讲述了运动员的食物配比、食谱设计、运动时摄入等内容，同学们参与热情很高。



### 2014 级运动人体科学同学参加“康比特”体能实践课

主讲人：于成

2017 年 4 月 25 日，2014 级运动人体科学专业的同学们，参加了由山东体育学院与北京康比特体育科技有限公司合作的“运动营养研究所人才联合培养计划”的“康比特”体能实践课。

上午，同学们集合于操场，在于成老师带领下共同体验了大脑、上肢、核心区、下肢四部分的激活热身活动。后又进行了绳梯跑步的趣味接力赛，大家个个摩拳擦掌，争先恐后，热情颇高。接力赛之后，大家学习了如何利用泡沫轴来放松肌肉，了解了放松原理并亲身体会。运动了一上午，大家终于也可以给自己放松一下了。下午，由于下雨，场地转换到篮球馆。在于成老师的带领下先实践了另一套热身激活运动，其中对于上午的学习也有复习作用。于成老师讲授了利用瑞士球进行锻炼的一些方法与注意事项，大家的操作质量都很高。然后，进行分组综合循环练习，所有人分为六组，将全天内容进行整合循环复习练习。最后是必不可少的“整理放松运动”。不同部位的不同肌群都有相应的整理放松运动，其中“伟大运动”是重点放运动，可以同时整理很多肌群。



## 2015 级运动人体科学同学参加“康比特”体能实践课

主讲人:于成

2017 年 4 月 25 日, 2015 级运动人体科学专业的同学们, 参加了由山东体育学院与北京康比特体育科技有限公司合作的“运动营养研究所人才联合培养计划”的“康比特”体能实践课。

上午, 同学们集合于操场, 在于成老师带领下共同体验了大脑、上肢、核心区、下肢四部分的激活热身活动。后又进行了绳梯跑步的趣味接力赛, 大家个个摩拳擦掌, 争先恐后, 热情颇高。接力赛之后, 大家学习了如何利用泡沫轴来放松肌肉, 了解了放松原理并亲身体会。运动了一上午, 大家终于也可以给自己放松一下了。

下午, 由于下雨, 场地转换到篮球馆。在于成老师的带领下先实践了另一套热身激活运动, 其中对于上午的学习也有复习作用。于成老师讲授了利用瑞士球进行锻炼的一些方法与注意事项, 大家的操作质量都很高。

然后, 进行分组综合循环练习, 所有人分为六组, 将全天内容进行整合循环复习练习。最后是必不可少的“整理放松运动”。不同部位的不同肌群都有相应的整理放松运动, 其中“伟大运动”是重点放松运动, 可以同时整理很多肌群比、食谱设计、运动时摄入等内容。



17-18-1 康比特实践周授课表

时间 年级专业		上午	下午
		授课对象	
周一	主讲人		
	授课内容		
	授课对象	2013 级运动人体科学专业	2014 级运动人体科学专业
周二	授课对象	2014 级运动人体科学专业	2013 级运动人体科学专业
	主讲人及地点	王丽娜 (1510)	顾壮壮
		顾壮壮	王丽娜 (1510)
	授课内容	人体减轻体重的运动营养策略课	机能监控指标解读与仪器操作
		机能监控指标解读与仪器操作	人体减轻体重的运动营养策略课

### 人体减轻体重的运动营养策略课

主讲人：王丽娜

2017 年 11 月 7 日上午，15 级运动人体科学专业的同学在 1510 教室参加了山东体育学院-北京康比特体育科技有限公司运动营养研究所人才联合培养计划的活动，走进了由陈岩老师负责、王丽娜师姐主持的减轻体重的运动营养策略课堂，并在 1117 教室进行实践。

在课堂上，王丽娜师姐首先讲解了肥胖的原因、肥胖的评价标准以及评价的方法；然后告诉同学们通过估算能量的消耗、控制能量的来源及摄入，从而控制体重，达到减肥的目的；最后在 1117 教室通过体成分测量仪器测量身体体型。



## 机能监控指标解读与仪器操作

主讲人：顾壮壮

2017年11月7日下午，15级运动人体科学专业参加了山东体育学院-北京康比特体育科技有限公司运动营养研究所人才联合培养计划，顾壮壮老师讲解了运动员机能监控的含义及内容，体能训练与营养恢复体系，训练监控的含义及内容，代谢能力评价指标及意义等，并在课堂上现场讲解了仪器的操作并测量了两位同学的血乳酸，肌酸激酶的浓度及指标。

同学们积极配合，认真操作，学习到许多相关的专业知识和仪器操作。



## 机能监控指标解读与仪器操作

主讲人：顾壮壮

2017年11月7日上午，16级运动人体科学专业参加了山东体育学院-北京康比特体育科技有限公司运动营养研究所人才联合培养计划，顾壮壮老师讲解了运动员机能监控的含义及内容，体能训练与营养恢复体系，训练监控的含义及内容，代谢能力评价指标及意义等，并在课堂上现场讲解了仪器的操作并测量了两位同学的血乳酸，肌酸激酶的浓度及指标。

同学们积极配合，认真操作，学习到许多相关的专业知识和仪器操作。



### 人体减轻体重的运动营养策略课

主讲人：王丽娜

2017年11月7日下午，16级运动人体科学专业的同学在1510教室参加了山东体育学院-北京康比特体育科技有限公司运动营养研究所人才联合培养计划的活动，走进了由陈岩老师负责、王丽娜师姐主持的减轻体重的运动营养策略课堂，并在1117教室进行实践。

在课堂上，王丽娜师姐首先讲解了肥胖的原因、肥胖的评价标准以及评价的方法；然后告诉同学们通过估算能量的消耗、控制能量的来源及摄入，从而控制体重，达到减肥的目的；最后在1117教室通过体成分测量仪器测量身体体型。



17-18-2 康比特实践周授课表

时间 年级专业		上午	下午
		授课对象	2016 级运动人体科学专业学生
周一	主讲人	齐光涛（篮球馆）	康比特讲师
	授课内容	功能动作模式学习的多元化进阶	运动营养之营养评估
周二	授课对象	2017 级运动人体科学专业	
	主讲人及地点	康比特讲师（2408）	
	授课内容	运动营养配餐实操	

### 功能动作模式学习的多元化进阶

主讲人：齐光涛

2018 年 5 月 10 日上午，运动与健康学院 2016 级人体专业于篮球馆进行功能动作模式学习的多元化进阶课程学习，特邀北京康比特体育科技有限公司齐光涛博士现场授课。齐博士以多种案例、不同角度为桥梁讲述功能动作模式的含义与体能训练的重要性，齐博士指出，动作模式和体能训练是体育运动过程中的重要步骤，不论是运动康复还是体育训练，应该从根本上理解动作模式，理解各项体育运动的各个环节，突破性、创新性地做体育、做康复。在简短的分享后，齐博士带领大家进行实操训练，本次实操主要以髋关节、膝关节为支点，进行一系列功能动作模式练习，包括坐位、跪位练习、跪位及弓步附地练习、髋部功能动作系列练习等。本次功能动作训练中，同学们不仅学到专业的技能知识，更锻炼了坚持与忍耐力，学海无涯苦作舟，在任何课程的学习中，都应该培养体育精神，这是我们代代体育人的责任。



## 运动营养之营养评估

主讲人：康比特讲师

2018年5月10日下午,2017级运动人体科学专业全体同学参加山东体育学院与北京康比特运动营养研究所人才联合培养计划。老师向同学们讲解如何控制体重,如何科学减肥。交给同学们测量腰围和体脂率的方法,由同学们亲自动手操作,BMI>23.9即为肥胖,女性腰围>80,男性>85cm即为肥胖。并就目前较为流行的减肥方法,指出其不足之处。

此次活动同学们比较清楚的认识到了科学减肥的重要性,而且对运动营养有较深的影响。



## 运动营养配餐实操

主讲人：康比特讲师

2018年5月11日上午，2017级运动人体科学专业全体同学于2408进行了康比特运动营养实操课程教学。

首先，老师向大家详细讲解了食谱配置流程，包括确定配置目的、确定总能量、确定每餐3大营养素量以及食物种类和数量。向大家说明了将配餐工作做好需要长期的经验积累营养，肥胖需要运动饮食等多方面的干预。对于营养方面，需要做到三点：营养平衡、饮食均衡与全面营养，多吃蔬菜水果。

随后，老师向同学们推荐了合理的营养配餐，鼓励同学们将专业知识与生活联合起来，注重运动营养的搭配。借助配餐软件，同学们自己动手进行了营养配餐设计并进行展示，由老师给大家做出点评并提出了修改建议。



18-19-1 康比特实践周授课表

时间 年级专业		上午	下午
		授课对象	2017 级运动人体科学专业学生
周三	主讲人	孔云峰	孔云峰
	授课内容	人体体重管理之成分的实际应用	人体体重管理之成分的实际应用

### 人体体重管理之成分的实际应用

主讲人：孔云峰

2018 年 10 月 31 日星期三上午, 2017 级运动人体科学专业于 1107 进办了基础体能训练的讲座。在王孝强老师以及北京康比特讲师孔云峰带领下, 首先介绍了何为体能训练, 讲师从形态、机能和素质三个方面分别进行了诠释。并为同学们讲解了现代运动训练的基本特点和构成意义。体能训练又分为一般体能训练和专项体能训练。同学们通过模仿训练动作亲身体会了体能训练对肌肉的影响。

通过这次讲座, 同学们了解了体能训练的好处, 为以后的学习打下了基础。



## 人体体重管理之成分的实际应用

主讲人：孔云峰

2018年10月31日星期三下午,2018级运动人体科学专业于1107进办了基础体能训练的讲座。在王孝强老师以及北京康比特讲师孔云峰带领下,首先介绍了何为体能训练,讲师从形态、机能和素质三个方面分别进行了诠释。并为同学们讲解了现代运动训练的基本特点和构成意义。体能训练又分为一般体能训练和专项体能训练。同学们通过模仿训练动作亲身体会了体能训练对肌肉的影响。

通过这次讲座,同学们了解了体能训练的好处,为以后的学习打下了基础。



### 19-20-1 康比特实践周授课表

时间 年级专业		上午	下午
		周一	授课对象
主讲人			
授课内容			
周二	授课对象		
	主讲人及地点		
	授课内容		
周三	授课对象	2017 级运动人体科学专业学生	2017 级运动人体科学专业学生
		2018 级运动人体科学专业学生	2018 级运动人体科学专业学生
	主讲人	关润泽	王洪飞
		关润泽	王洪飞
	授课内容	“机能监控和疲劳恢复在竞技体育中的应用”讲座	运动营养食品选择讲座
“机能监控和疲劳恢复在竞技体育中的应用”讲座		运动营养食品选择讲座	

#### “机能监控和疲劳恢复在竞技体育中的应用”讲座

主讲人：关润泽

10月30日上午，2017级运动人体科学专业学生在北京康比特运动营养研究公司关润泽老师的讲解下，于2307教室开展了机能监控和疲劳恢复在竞技体育中的应用的讲解课程。在本次讲解课程中，来自北京康比特运动营养研究公司的指导老师用通俗易懂的语言站在专业角度进行了细致的讲解。列举了许多运动过程中常见问题发生机制和解决方法，如心智战术技能体能机能，运动员机能监控及营养补充等。还现场讲解了提升技能水平和竞技能力的一些方法和运动训练后的疲劳恢复策略等实用性强的知识。

此次讲解课程让同学们站在专业角度了解了机能监控和疲劳恢复在竞技体育中的应用，并学习到如何运用专业知识来解决治疗竞技体育中常见疾病和形成原因，对自己的专业有了更深一步的认识。



### 运动营养食品选择讲座

主讲人：王洪飞

2019年10月30日下午，17级运动人体科学全体同学齐聚2307教室，由康比特讲师王洪飞老师讲解关于运动营养食品选择的相关内容。

本次讲座就运动训练对人体机能的影响，运动训练营养解决方案指定策略，SC与运动营养SC和运动营养食品选择的标准展开讲解，就物质能量代谢、能源物质代谢的知识基础，讲解同学们应进行的膳食营养补充和运动营养补充的相关内容。现场的同学纷纷积极学习，认真聆听老师细致的讲解，现场气氛融洽。

此次讲座解答了同学们日常为什么吃、怎么吃、吃什么的问题，让同学们了解了运动营养食品选择的问题，并对自己的专业有了更深一步的认识。



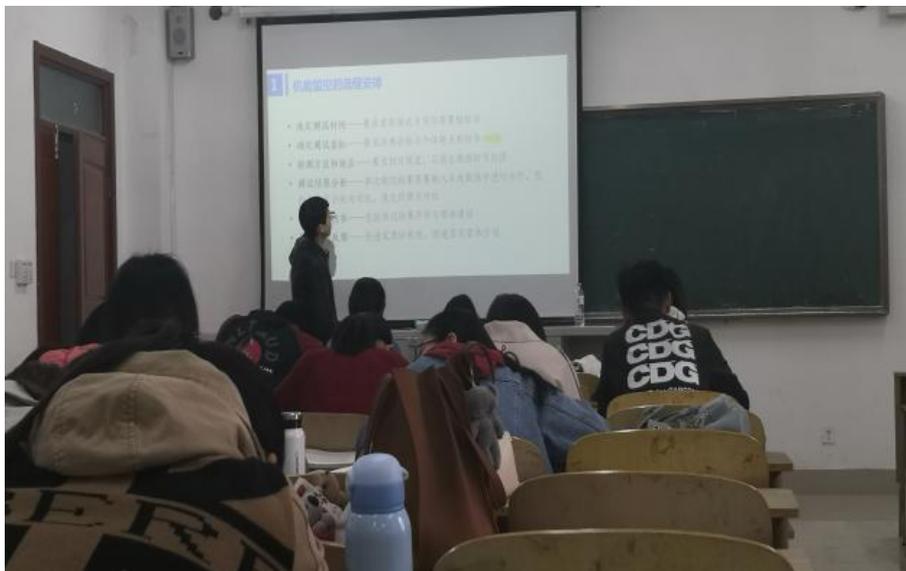
## 机能监控和疲劳恢复在竞技体育中的应用

主讲人：关润泽

2019年10月30日星期三上午，为了让同学们更好地了解机能监控和疲劳恢复在竞技体育中的应用，2018级运动人体科学专业学生在北京康比特运动营养研究公司关润泽老师的讲解下，于2307教室开展了机能监控和疲劳恢复在竞技体育中的应用的讲解课程。

在本次讲解课程中，来自北京康比特运动营养研究公司的指导老师用通俗易懂的语言站在专业角度进行了细致的讲解。列举了许多运动过程中常见问题的发生机制和解决方法，如心智战术技能体能机能，运动员机能监控及营养补充等。还现场讲解了提升技能水平和竞技能力的一些方法和运动训练后的疲劳恢复策略等实用性强的知识。同学们积极学习，认真聆听老师细致讲解并进行现场操作，现场气氛融洽。

此次讲解课程让同学们站在专业角度了解了机能监控和疲劳恢复在竞技体育中的应用，并学习到如何运用专业知识来解决治疗竞技体育中常见疾病和形成原因，有了更深一步的认识。



## 运动营养食品选择讲座

主讲人：王洪飞

2019年10月30日，17级和18级运动人体科学全体同学齐聚2307教室，由康比特讲师王洪飞老师讲解关于运动营养食品选择的相关内容。

本次讲座就运动训练对人体机能的影响，运动训练营养解决方案指定策略，SC与运动营养SC和运动营养食品选择的标准展开讲解，就物质能量代谢、能源物质代谢的知识基础，讲解同学们应进行的膳食营养补充和运动营养补充的相关内容。现场的同学们纷纷积极学习，认真聆听老师细致的讲解，现场气氛融洽。

此次讲座解答了同学们日常为什么吃、怎么吃、吃什么的问题，让同学们了解了运动营养食品选择的问题，并对自己的专业有了更深一步的认识。



## 特殊教育专业参观健身中心

2019年10月31日下午2点，山东体育学院运动与健康学院17级特殊教育专业前往中大国际健身学院进行参观学习，此次活动由闫滨老师带领参观。

此次活动，首先由我校往届毕业生王超教练带领我们认识健身器材，并且带领我们怎么合理的去利用健身器材达到强身健体的功效，同学们积极参与，并且利用自由活动时间尝试了各种健身器材。接着中大国际健身学院还为我们准备了团操体验课，在任通教练的带领下，随着动感的节拍，同学们进行了团操课的学习，课堂气氛特别好，同学们领悟能力特别快，短短30分钟就学会了团操的基

本步骤。最后由带领我们的中健指导员赵霞老师给我们讲述了中健健身的历史与资源，以及健身的功效及就业前景，同学们积极提问，反响特别好。

最后 17 特殊教育专业与中健的各位教练进行了合影留念。

通过半天的学习实践，同学们从实践中认识到了健身的作用，并且了解了健身事业在我国发展的前景，更愿意在以后的就业当中加入我国的健身领域。



### 参观济南康复幼儿园

2019 年 10 月 29 日上午 7 点 30，由张东亮老师和王疆娜老师带领 18 特教全体同学前往济南康复幼儿园参观。在康复幼儿园中，了解到了我们学校 7 年前就进行了立牌仪式，为我们专业同学前去实习打下坚实的基础。

首先，由闫师姐为我们讲解了智障儿童的定义以及造成智障儿童的原因，从产前因素、产后因素、产程因素、和其他不明原因进行讲解。

其次，师姐给我们讲到了很重要的一条原因——遗传性疾病，由染色体异常导致的唐氏综合、猫叫综合征，以及十八体综合征。济南康复幼儿园是针对智障儿童康复教育最佳的康复机构。

最后，我们在老师领导下，参观了感统训练室和最有特色的高尔夫音乐治疗音乐室。

通过这次到济南康复幼儿园参观，同学们对智障儿童有了更好的理解，“慢飞天使”即智力发展迟缓的儿童，康复教育机构会通过全面一系列措施对其进行

康复训练，让我们见到了运动对智障儿童康复的重要性，为同学们日后实习奠定了基础。



### 博山特殊教育学校见习活动顺利开展

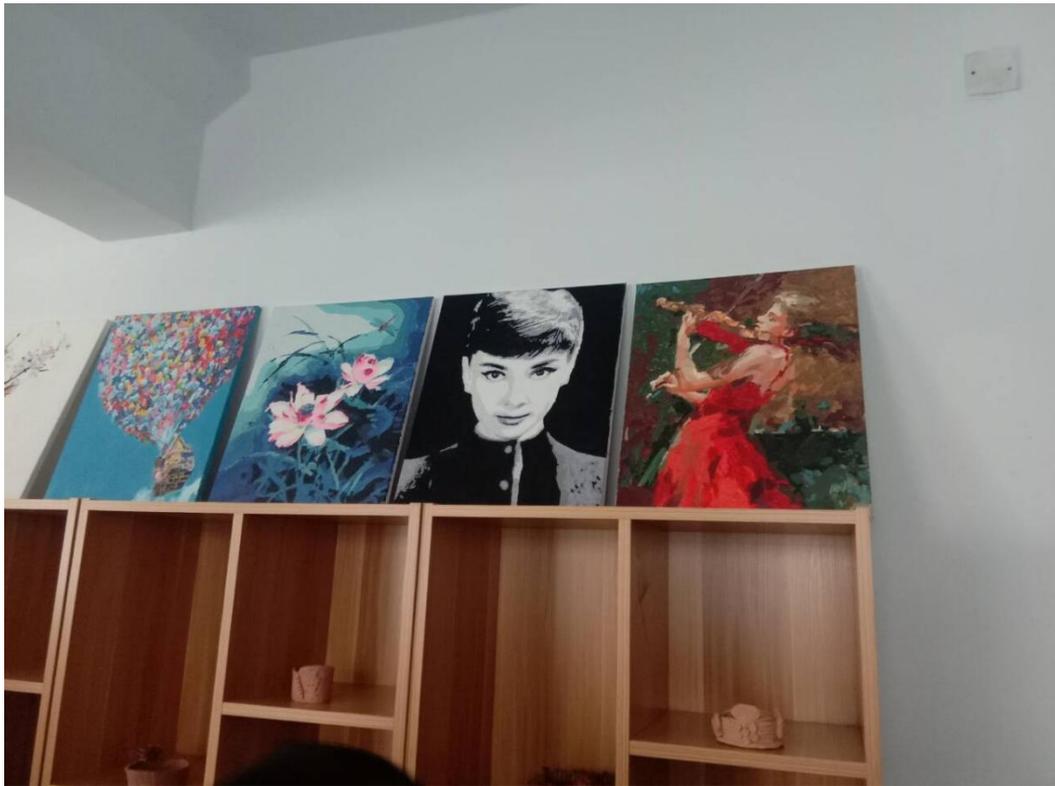
2019年10月31日，伴随着清晨的阳光，开启今日的博山之旅，由王疆娜老师，袁雅青老师带18级特教全体人员及9名特教研究生踏上博山之途。前来淄博市博山特殊教育学校参观学习。

历经一个多小时的路程，我们来到了博山特殊教育学校，老师们盛情接待。首先，老师们热情的带我们参观学校，参观学校的奥尔夫教室，多感官训练室，情景教室，DIY创作教室等，学校丰富多彩的课程体系，对孩子进行定向的康复训练，发展孩子们多方面技能。

其次，在课间时我们与孩子们进行互动，为我们展示了他们才艺，发自内心的为他们鼓掌。下午开展了特殊儿童康复的专题讲座，了解了孩子们的发展状况，希望孩子们以后能够更好的发展，每天都开心快乐。最后我们一起合影留念，为此次活动画上圆满句号。还要感谢博山特殊学校的盛情款待。

通过此次活动让同学们投身实践活动，参观了解特殊儿童的发展状况，为投身与今后工作岗位所需人才，做好充分准备。





## 办公室常见职业病处理

2019年10月28日星期一上午，为了让同学们更好地了解办公室常见职业病处理方法和健身机构的发展现状，2017级和2018级运动人体科学专业学生在中健健身三位老师的讲解下，于2306教室开展办公室常见职业病处理的讲解课程。

在本次讲解课程中，来自中健健身的三位健身指导老师在专业角度对办公室常见职业病的处理进行了细致的讲解。列举了几种常见的办公室人群疾病及形成原因，如颈椎病、腰椎病和圆肩驼背等。还现场讲解演示了如何调整头前倾等不良体态，如何通过放松胸锁乳肌以改善听力等技巧。同学们积极学习，认真聆听老师细致讲解并进行现场操作，现场气氛融洽。

此次讲解课程让同学们站在专业角度了解到办公室常见疾病的形成原因，并学习到如何运用专业知识来解决治疗办公室常见疾病，对自己的专业有了更深一步的认识。此次讲解活动拉开了运动与健康学院实践周活动的序幕，树立了良好的学习风气，营造了优秀的学习氛围。





## 功能性训练讲座

2019年10月28日，17级和18级运动人体科学全体同学齐聚2307教室，由中键健身讲师朱圣超老师讲解关于功能性训练的相关内容。

讲座开始由两个问题“与运动相关的器官：大脑”和“夫妻双方肥胖遗传率：40%”开场，引发同学们强烈的兴趣。此后，朱老师进行了关于饮食调控、生理情况和相关器官功能的内容讲解，并详细讲解了减脂训练、器官功能训练。同学们积极学习，认真聆听老师细致的讲解并进行现场动作操作，现场气氛融洽。

此次讲解课程让同学们了解减脂、器官功能训练，并站在专业角度如何正确的进行功能性训练，对同学们未来的就业方向提供了导向，对自己的专业有了更深一步的认识。





### 营养与健康饮食

10月29日上午，18级运动人体科学专业和17级运动人体科学专业全体学生于2306室开展“营养与健康饮食”讲座活动，本次活动由中建健身教育的王卓老师主持。

首先，王老师通过“摸脉搏”的小游戏，指出当下青年大学生普遍面临的营养缺失问题，以及由于熬夜、玩手机等不良的生活习惯引起的身体素质变差等问题。之后王老师为大家介绍了糖类、脂质、蛋白质等营养物质，人体基础代谢率、血脂这些基础名词，并在男生女生如何更有效的减肥，保持身体不发胖等方面给出了建议。最后，王老师结合学生日常所需营养及蔬菜水果，举出具体事例，如，建议想要减肥的学生尽量多吃含糖量低的水果如：圣女果，苹果；减肥期间要均衡营养，摄入适量碳水化合物的同时适当多吃肉类以及蛋白质食物。现代人的生活水平提高了，各类高糖高脂的甜食、油炸食品层出不穷，狠狠地捉着人们的味蕾，人们在不经意间就会因为吃多了而肥胖，再加上不规律的生活习惯，导致身体素质下降，因此，近年来人们越来越呼吁营养与健康的生活方式。今天王老师

的一番精彩的分析演讲，给当代青年大学生给出了健康生活方式的建议，是值得大家广泛学习的。

19-20-2 康比特实践周授课表

时间 年级专业		上午	下午
周一	授课对象	17 人体、17 康复	17 人体、17 康复
			18 人体、18 康复
	主讲人	孟令超	王鹤颖
			李付玲
	授课内容	身体姿态功能筛查与纠正训练	膳食营养评估与干预的实施与应用
		运动营养基础及疫情期营养指导策略	
周二	授课对象	18 人体、18 康复	
	主讲人及地点	孟令超	
授课内容	身体姿态功能筛查与纠正训练		
周三	授课对象	18 人体、18 康复	
	主讲人	寇子厚	
	授课内容	基础力量训练的原理及在训练生活中的应用	
周四	授课对象	19 人体、19 康复	
	主讲人	王鹤颖	
	授课内容	膳食营养评估与干预的实施与应用	

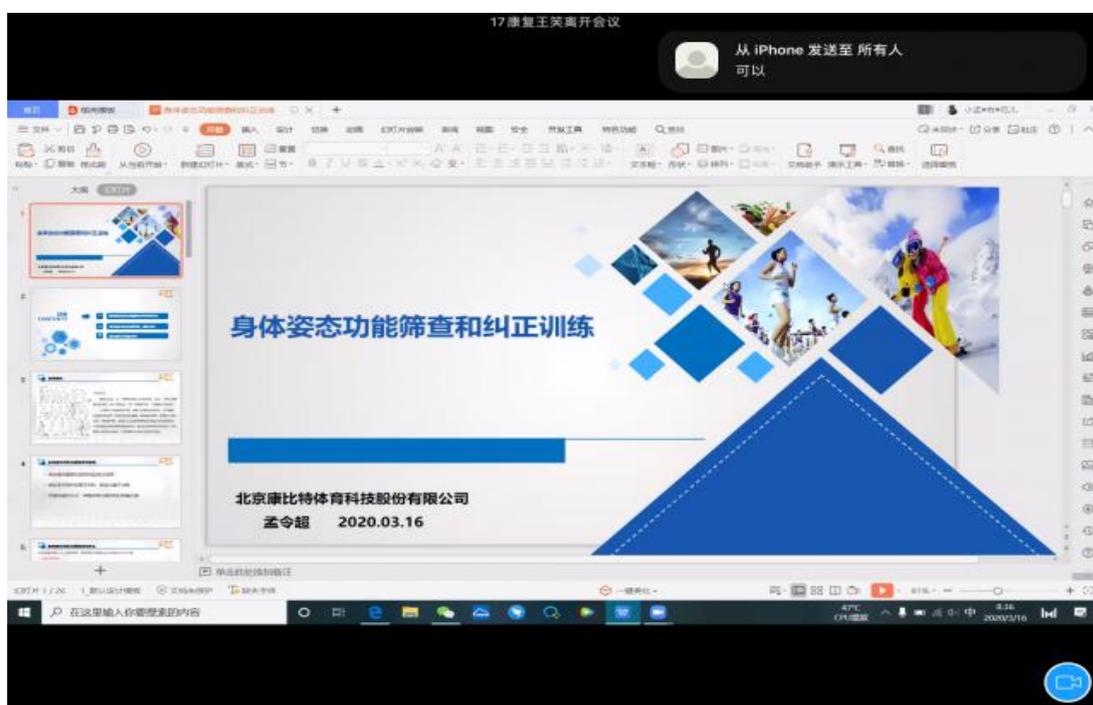
## 身体姿态功能筛查与纠正训练活动剪影

主讲人：孟令超

2020年3月16日,2017级运动人体科学专业全体学生在康比特孟令超老师、陈岩老师带领下通过 zoom 视频会议进行了身体姿态功能筛查与纠正训练的学习。

课程分为三部分的内容讲解。首先,老师简单地介绍了身体姿态动作功能筛查的目标和意义,强调纠正体态的最终目的并不只是为了外形好看,而是调整关节对线,提高关节稳定性,纠正错误的动作模式,让你受伤的概率降低,同时提高动作效率。接下来,老师为我们讲解了身体姿态动作功能障碍及筛查方法的相关知识,强调体态纠正训练是体能训练金字塔第一层。讲解评估手段主要有静态评估、动作评估(FMS 功能评估等)、步态分析等。最后,老师分享了关于姿态矫正及康复训练的一些知识,为我们演示了改善圆肩、驼背等身体姿态问题的松懈、激活、牵拉、拉伸、强化动作模式训练。

通过此次活动,同学们受益匪浅,对身体姿态功能有了更深的了解,而且还温习了解剖学的相关知识,此外,通过学习姿态矫正的知识与课上的互动,为自身体态的纠正以及今后的康复训练实践活动都奠定了知识基础。



## 身体姿态功能筛查与纠正训练活动剪影

主讲人：孟令超

2020年3月16号上午8:30左右，17康复、人体的99位同学进入zoom会议室，开始了实践周的第一次“云学习”，本次学习由北京康比特股份有限公司的孟令超老师主持，围绕“身体姿态功能筛查与纠正训练活动”的主题展开分享。

会议伊始，孟老师开门见山地提出“功能性训练”与“传统运动训练”的区别这一问题，并让同学们展开讨论。孟老师指出，针对不同训练类型，“功能性训练”具有很强的目的性，讲究肌肉的配合，提高动作质量。中间部分，孟老师细化了“功能筛查与纠正训练”存在的意义，强调了“身体的筛查与纠正”在美观形象、维持正常身体功能及运动训练三个方面中的重要性。针对“体态纠正训练”，孟老师讲到，要从最基本的评估阶段开始进行，并在“平衡训练的纠正”上着重进行了讲解。最后，孟老师与同学们展开了视频互动，分享了很多前沿且实用的拉伸方法。

通过这场活动分享，同学们丰富了自己的知识盲区，从火热的聊天互动里就可以看出同学们对于这次互联网授课的喜爱与满意。课程结束后，同学们在QQ互动群里积极上交了自己的课程笔记，首次“云学习”任务圆满完成！



## 运动员膳食营养评估与干预的实施与应用

主讲人：王鹤颖

2020年3月16日下午，2017级运动人体科学与运动康复专业全体同学在康比特讲师王鹤颖老师的组织下，进行了关于运动员膳食营养评估与干预的实施与应用的网上讲座。

课程中，王老师对运动营养学相关背景，运动营养评估与分析，科学配餐的方法及流程和影响运动员营养需求目标确立的因素四个方面进行了讲述，其中运动营养评估与分析又包括人体测量学评价，膳食评估与分析，生化评价和临床评价。同学们学习了测量BMI、体质百分数与围度的方法，了解了如何进行膳食评估，例如运用称重法或食物频率问卷调查法来了解运动员日常膳食摄入。在这些基础上结合生化评价，建立适合运动员的膳食方案。

在实践操作上，王老师通过一个运动员的例子讲解了具体的操作流程。首先要确立配餐目的，再确立总能量，每餐三大营养素，最后是确立食物种类和数量，带领大家一起进行了科学配餐。即使在特殊情况下，同学们也没有放松，认真学习了科学理论知识，提高了专业能力与素养。

>>> 科学配餐

CPT 康比特

科学配餐的原则

- 平衡膳食
- 食物多样, 兼顾各类食物
- 满足能量需要, 三大供能物质比例合适
- 合理烹饪
- 成本效益
- 满足各营养素需要, 之间比例适宜

王鹤颖

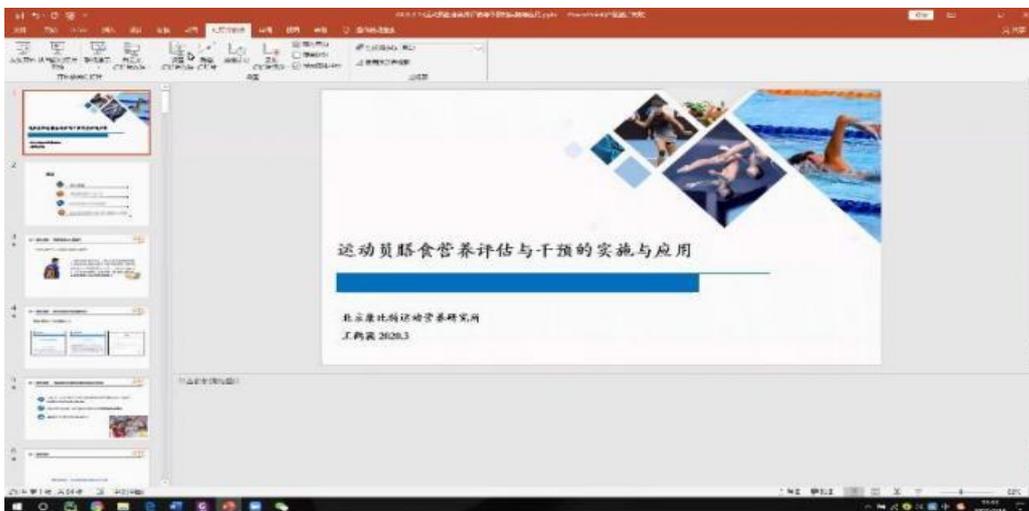
## 运动员膳食营养评估与干预的实施与应用

主讲人：王鹤颖

2020年3月16号下午1:30左右，17级康复、人体专业的同学在ZOOM APP上展开了关于“膳食营养评估与干预”的学习，主讲老师是来自北京康比特股份有限公司的王鹤颖老师。

王老师十分风趣，从“足球明星梅西拜访营养师”的故事入手，指出膳食营养是保证运动员最佳运动能力的基础。起初，王老师讲到了营养评估的目的，运动营养可以使得我们十分准确地掌握运动员的膳食问题及营养状况。在人体测量学评价这一部分，王老师结合BMI、体脂百分数、围度等指标展开了讲解，并告知同学们计算的方法及不同项目的监控效果。关于膳食调查和科学配餐，同学们按照科学配餐的流程，和老师进行了一场科学且适量的完美搭配王老师与同学们积极互动，聊天评论区一片热火朝天。

通过这次“膳食营养评估干预”的学习，同学们不仅可以针对自己和家人的健康状况进行科学规范的配餐，对于营养的干预的实施和应用也进行了初步了解，收获颇丰。



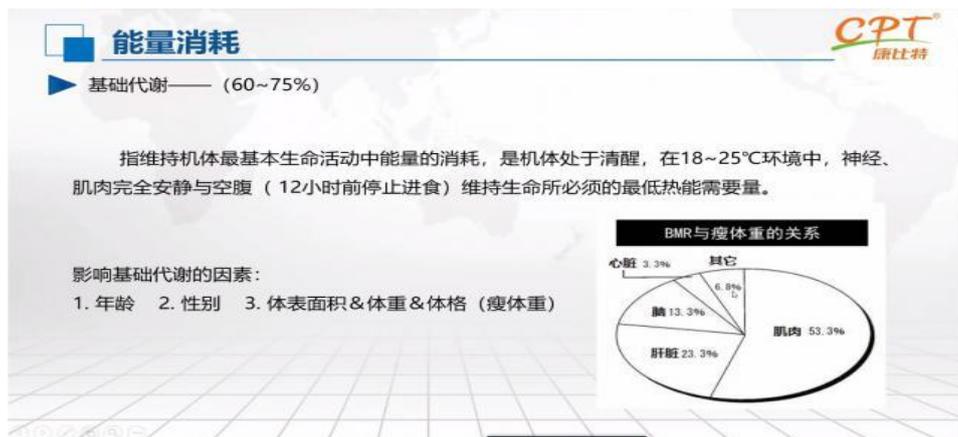
## 运动营养基础及疫情期间营养指导策略

主讲人：李付玲

2020年3月16日下午一点三十分，18级运动人体科学专业进行了实践周线上学习，此次教学由北京康比特运动营养研究所李付玲讲师讲解运动营养基础及疫情期间营养指导策略。

李老师由一些常见运动营养知识误区开讲，引发同学们的兴趣，从运动营养合理膳食的意义和现状、膳食营养的实现两个模块，对如何科学合理地补充碳水化合物、蛋白质、补水和矿物质进行了具体讲解，此外还讲述了对于疫情期间的特殊营养策略，同学们积极提问，收获颇多。

通过这次讲座，修补了许多同学在运动营养膳食上存在的漏洞，让同学们明确了解到疫情期间在家合理运动和膳食的重要性，具有积极的指导意义。



## 运动营养基础及疫情期间营养指导策略

主讲人：李付玲

2020年3月16日下午，2018级运动康复和运动人体科学专业的全体学生进行了线上讲座的学习，此次讲座由北京康比特运动营养研究所的李付玲老师主持。

首先李老师带同学们大致了解了此次讲座的内容。讲解了七大营养物质的功能、如何补充、以及在人体内的代谢过程，告诉了同学们应该怎样在饮食中合理摄入这些营养物质。最后，李老师对疫情期间的合理膳食做了总结与指导。

运动伴随着能量的大量消耗，合理科学的补充才能发挥出运动员的最好成绩，疫情期间合理的营养也可增加同学们的抵抗力。今天李老师的讲座，使同学们对运动营养有了基本的认识与了解，为以后的学习打下了坚实的基础。



## 身体姿态功能筛查与纠正训练

主讲人：孟令超

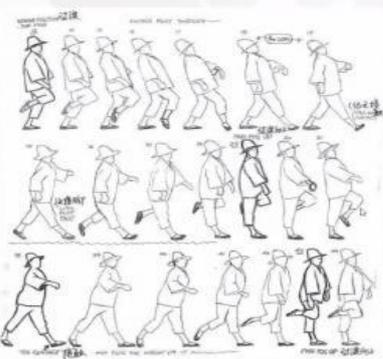
2020年3月17号上午八点三十分，18级康复、人体的99位同学在北京康比特股份有限公司的孟令超老师的主持下进入zoom会议室，开始了实践周的“云学习”，本次学习围绕“身体姿态功能筛查与纠正训练活动”的主题展开分享。

课程分为三部分的内容讲解。首先，老师介绍了身体姿态动作功能筛查的目标和意义，身体姿态对每个人都很重要，姿势优美要使身体各部分纵向平衡。其次，老师为我们讲解了身体姿态动作功能障碍及筛查方法的相关知识，身体姿态

动作功能障碍的原因有四个方面，后天个人不健康的生活习惯、学习和训练习惯是不良身体姿态形成的重要因素，最后，孟老师与同学们展开了视频教学讲解姿态矫正及康复训练的一些知识同学们纷纷跟随练习实践。

通过此次活动，同学们深刻认识到人体是个严谨的结构，一旦发生变化，势必造成身体病态的出现，从而影响人体身心健康，严重还会影响人正常生产生活，为自身体态的纠正以及今后的训练实践活动奠定基础。

**身体姿态**



**身体姿态**

是指人的坐、立、行等各种基本活动的姿势。站立，它是人体最基本的动作，由它可派生走、跑、跳等流动的，大幅度的形体动作。

人体是一个结构非常严谨，功能十分复杂的有机体。各个器官、系统的协调活动，是生命活动的基础，是健康的前提。骨骼是人体的支架，脊柱是中轴，健康的人必定拥有脊柱的这些正常的生理弯曲，一旦这些正常的生理弯曲发生变化，势必造成身体病态的出现，从而影响人体的身心健康，严重的会影响人的正常的生产生活。

## 身体姿态功能筛查与纠正训练

主讲人：孟令超

2020年3月17日星期二上午，我校按照新冠肺炎疫情防控工作要求，实现了延期开学期间“停课不停教，停课不停学”的目标。2018级运动康复专业与运动人体科学专业全体同学在康比特讲师孟令超组织下，一起进行了关于身体姿态功能筛查与纠正训练的学习。

课程中，孟老师对身体姿态动作功能筛查的目标和意义，身体姿态动作功能障碍、筛查方法、姿态矫正及康复训练三个方面分别进行讲述，详细的介绍了身体姿态，身体姿态动作功能筛查的目标、意义，筛查方法。通过视频直播演示了圆肩、驼背、骨盆前倾后倾、X型和O型腿的纠正平衡训练方法并提出了建议。在每次的演示过程中孟老师仔细的讲解了每个动作的动作要领和肌肉工作原理，如何进行异常姿态肌肉的松懈、激活、牵拉并示范了每个纠正动作的强化动作。

通过此次活动，同学们真正认识到了先天遗传是不良身体姿态形成的因素并且多以生理学因素为主，后天个人不健康的生活习惯、学习和训练习惯也是不良身体姿态形成的因素，所从事职业的工作性质和需求 and 疾病后遗症也能造成不良的身体姿态。通过孟老师的讲座，使我们对身体姿态的功能有了基本的认识与了解，在以后的生活中同学们更加注意身体姿态的调整，为以后的学习和工作打下了坚实的基础。



## 基础力量训练的原理及在训练生活中的应用

主讲人：寇子厚

2020年3月18日上午8:30, 2018级运动人体科学和运动康复专业全体学生在康比特寇子厚老师带领下通过zoom视频会议进行了关于基础力量训练的原理及在训练生活中的应用的线上学习。

课程包括三部分的内容。首先,老师介绍了基础力量训练的一些原理,并就一些基础力量动作进行分析。其次,老师让同学们就过度训练产生的原因展开讨论,同学们积极发言。老师告诉同学们训练负荷的递增速度是过度训练产生的原因,并分析了阻抗训练过度训练的症状和训练负荷的安排。最后,老师与同学们展开了视频教学,带领同学们进行了一些基础力量动作的训练,并为同学们的动作进行讲解、纠正和强化。

通过此次学习,同学们受益匪浅,对基础力量训练的原理有了更深层次的了解,并学习到了在训练生活中的应用方法,而且还温习了相关知识,此外,通过学习基础力量训练的知识与课上的互动,为自身基础力量提升和今后的训练实践都奠定了知识基础。



## 基础力量训练的原理及在训练生活中的应用

主讲人：寇子厚

疫情当下，为响应国家“停课不停学”的号召，我院开展了一次特殊的技能实践周。在3月18日上午，2018级运动康复专业与运动人体科学专业全体同学在康比特讲师寇子厚老师的组织下，进行了关于基础力量训练的原理及在训练生活中的应用的网上讲座。

课程中，寇子厚老师对运动训练相关背景及为什么要科学的进行运动训练进行了详细的讲解，老师讲解了力量训练中基本原理为阻力的运用，其中包括摩擦力，重力，惯性阻力等等。寇老师讲解了在力量训练中身体内各方面的各种变化，如在短期训练中运动员发生急性适应时可以使肾上腺激素、睾酮、皮质醇、生长激素的分泌会升高。在进行力量训练时不同的肌纤维在不同的运动时期表现出不同的表现形式。

在实践操作上，寇老师通过深蹲、推举和硬拉三个基本的训练动作为同学们详细讲解了在力量训练时的注意事项和动作要领。

同学们即使在特殊情况下，也没有放松，认真学习了科学理论知识，提高了专业能力与素养。



## 运动员膳食营养评估与干预的实施与应用

主讲人：王鹤颖

2020年3月19日上午，19级运动人体科学和运动康复专业全体学生，在康比特王鹤颖老师带领下，学习了主题为“运动员膳食营养评估与干预的实施与应用”的相关内容。

为使同学们更好地了解课程内容，王老师引用梅西拜访波塞尔的小故事开头，强调运动员膳食营养的重要性。且围绕“1、相关背景 2、运动营养评估与分析 3、科学配餐的方法及流程 4、影响运动员营养需求目标确定的因素”四部分展开介绍。首先，从身体形态、膳食结构、生化指标和临床评价几个围度去评估运动员的身体营养状况。其次，王老师介绍了各种BMI和体脂百分数公式去评估自己的身体形态。并且了解到如何对运动员进行膳食调查与膳食评价，发现营养问题，并提出改善建议。王老师介绍了科学配餐的原则、流程和计算方法，并介绍如何按照运动员需求安排适合他们的营养配餐；最后，针对运动员的特殊性，简单介绍了在给运动员配餐期间，需要注意的几点事项，以及影响运动员营养需求目标确定的因素。

课堂上王老师通过某运动员真实案例，讲解膳食结构分析，并指导同学们按照流程一步步完成科学配餐，听得懂学得会用得会上，同学们受益匪浅。

