

教案首页

(教案续页)

课程名称	军队卫生学						
年 级				专业、层次			
教 员		职务		授课方式 (大、小班)		学时	
授课题目(章,节)	疲劳(第七章第三节) 军事训练卫生防护(第七章第四节)						
基本教材 (或主要参考书)	《军队卫生学》第一版,郭俊生主编 《劳动卫生与职业病学》第四版 梁友信主编						
教学目的与要求:							
目的: 1. 能够说出疲劳的概念 2. 能够说出疲劳的类型及特点 3. 能够阐述军事训练的卫生学原则及体能评价指标 4. 能够阐述军事训练伤的防护措施							
重点: 军事训练伤的防护措施。							
难点: 军事体育训练卫生原则与体能训练评价							
大体内容与时间安排,教学方法:							
第一学时: 疲劳的概念、机制 25 分钟							
判定疲劳的指标 15 分钟							
第二学时: 过度疲劳的概念 5 分钟							
预防过度疲劳的方法 5 分钟							
军事训练的卫生原则、训练损伤及其防护措施 30 分钟							
教学方法与手段: 大班课讲授,启发式教学,多媒体幻灯片演示,穿插提问和互动。							
教研室审阅意见:							
(教学组长签名) _____							
(教研室主任签名) _____							
年 月 日							

讲授与指导内容	讲课、互动内容设计	信息技术运用设计	课时分配	备注
<p>本次课的讲授内容：提出内容 疲劳</p> <p>一、疲劳的概念</p> <p>疲劳(fatigue): 是机体在一定环境条件下，由于长时间或过于繁重、紧张的劳动（体力或脑力）而引起的作业效率明显的暂时降低的一种生理心理现象，主观上一般伴有疲倦感，甚至筋疲力尽的感觉。这是机体的正常生理反应，起预防机体过劳的警告作用。</p> <p>二、疲劳的类型</p> <p>(一) 临床表现类型</p> <p>1、局部疲劳：个别器官疲劳。疲劳发生在局部，一般不影响其他部位的功能。</p> <p>2、全身性疲劳：繁重的体力劳动所致，常有特殊的感受与行为，如全身肌肉、关节酸痛、疲乏和嗜睡等。</p> <p>3、智力疲劳：持续而紧张的脑力劳动所致，主要是第二信号系统活动能力减退。</p> <p>4、技术性疲劳：常见于需要体力、脑力并重且神经精神相当紧张的作业。</p> <p>(二) 军事人员疲劳类型</p> <p>1、肌肉疲劳</p> <p>2、视觉疲劳</p> <p>3、听觉疲劳</p> <p>4、脑力疲劳</p> <p>5、精神疲劳</p> <p>6、气候环境疲劳</p> <p>7、病理性疲劳</p> <p>8、睡眠丧失性疲劳</p>	<p>朗读有关疲劳的英文单词。</p> <p>提问疲劳的感觉是什么？引出科学的疲劳定义</p>	<p>多媒体幻灯片演示</p>  <p>幻灯片</p> <p>对照比较 多媒体幻灯片</p> 	<p>5 分钟</p> <p>10 分钟</p>	