**卫生保健课程--《大学生健康教育》教学大纲**

**教学课时数**

本学期授课采取面授与线上慕课相结合的方式，线上慕课6课时，面授14课时，总计2课时\*10周=20课，具体见课程进度表。

**教材和参考书目**

指定教材为《大学生健康教育》2022年第5版，上海财经大学出版社。

参考教材为《健康教育学》人民卫生出版社、《大学生心理健康与咨询》北京大学出版社。

**教学目的**

本课程主要目的是为了提高大学生卫生保健知识及个人健康技能和健康行为的养成，降低常见病的发病率和患病率，预防各种心理障碍，改善大学生对个人和公共卫生的态度及培养自我保健的力，使学生拥有健康的体魄，培养大学生健康的行为和生活习惯，健康的心理和良好的社会适应能力和健康行为。正确的疾病预防及就医行为。提高大学生责任感和人文、道德水平。

**考核形式**

每个章节的内容中，举行一些课堂讨论和病例介绍，对临床中常见的慢性病、传染病、心理问题、急救技能等结合学校门诊部一些典型病例让学生做作业，平时成绩占40%，期末机考成绩占60%，各部分所占比例如下：

**平时成绩（共8次作业）具体如下                  40%**

第一、三章  绪论、慢性非传染性疾病（面授）      5%

第二章  行为与健康 （面授）                     5%

第四章  心理健康与心理援助（面授）              5%

第四章  如何塑造阳光心态  （线上慕课）          5%

第六章  应急救护 （线上慕课）                   5%

第五章  性健康（线上慕课）                      5%

第五章  性健康 妇科常见病 （面授）              5%

第七章  传染病的防治与大学生医保 （面授）       5%

**期末网上机考                                    60%**

**考核试卷结构**

1. 简述题-----平时作业                            30%
2. 单选题------期末网上机考                        50%
3. 多选题-------期末网上机考                       10%
4. 是非判断题-------期末网上机考                   10%

**学术诚实**

涉及学生的学术不诚实问题主要包括考试作弊；抄袭；伪造或不当使用在校学习成绩；未经老师获取、利用考试材料。对于学术不诚实的最低惩罚是考试给予0分。其它的惩罚包括报告学校相关部门并按照有关规定进行处理。

**卫生保健教学要点**

**第一章            绪论**

1.     主要让大学生掌握WHO关于健康的新观念，健康不是没有病。健康的三维观。

2.     影响健康的危险因素中，行为和生活方式是目前影响我国居民健康的主要危险因素，以我国目前慢性病高发的情况理论联系实际讲解大学生养成健康的行为和良好的生活方式对健康的重要作用

3.     掌握健康教育、卫生宣传、健康促进的区别与联系，健康教育与健康促进的关系。

4.     为何要在高校开展大学生健康教育，学校专题健康教育主要解决那些问题，以我校开展大学生健康教育公共课的案例重点讲解健康教育与健康促进的区别。

**第二章            行为与健康**

1.  通过本章的学习，使学生从青少年时期就应该改变不良的行为习惯，树立科学、文明、健康的生活方式

2.  掌握人体所需的主要营养素，做到合理膳食。了解肥胖对人体健康的危害。

3.  掌握运动对身体健康的作用，运动会引起哪些损伤以及怎样预防。

4.  掌握吸烟、酗酒、吸毒对身心健康、对社会的危害。

5.  掌握睡眠的重要性，睡眠不足的危害及怎样养成良好的睡眠。

6.  掌握怎样合理用脑，及大脑保健的禁忌和要素。

7.  掌握亚健康的概念，引起大学生亚健康的原因以及大学生常见亚健康的干预。

**第三章              慢性非传染性疾病**

1.了解慢性非传染性疾病全球及国内的流行特点及趋势，重点掌握什么是

慢性非传染性疾病，慢性具体有哪些病，我国慢性病流行的原因链、共同危险因素、预防措施及特点，结合我国近十年来慢性病流行的特点及原因，重点讲解生活方式在控制慢性病中的重要性，慢性病给我国带来的重大社会经济负担，大学生意识到慢性病已成为我国和全球的主要死亡原因。

2.如何确诊高血压，重点掌握高血压为什么是沉默杀手，高血压的行为危险因素，高血压的严重危害。大学生牢记高血压的四个伙伴和高血压的8字箴言。日常控制血压和监测的意义及重要性，了解全球健康风险中，导致人口死亡的危险因素排序第一是高血压，其次是烟草使用、高血糖、身体活动不足，超重或肥胖、高能量摄入。高血压为什么是全球的公共卫生问题。

3.了解脑卒中的类型，掌握脑卒中发病前的表现及家庭急救和预防措施。知晓脑卒中的高危人群。

4.了解恶性肿瘤的流行现状，癌症的转移方式，癌症迅速上升的原因，结合近十年来我国癌症的发病情况，熟悉并掌握癌症的预防，尤其是养成良好的生活对防癌的重要性。

5.了解什么是糖尿病，如何发现糖尿病，近十年来，我国糖尿病发病迅猛增长的主要原因，熟悉糖尿病的高危人群有哪些，糖尿病的症状、掌握糖尿病的危害及预防。

6.什么是疾病的三级预防，举例说明三级预防在控制慢性病中的重要作用。以我国目前心脑血管疾病死亡率第二，慢性病发病率最高的高血压为例，结合上海市开展控制高血压的一级预防措施，举例说明高血压的行为危险因素。美国心脏协会的心血管的健康标准。

**第四章              心理健康与心理援助**

1. 正确掌握健康的三维观，心理健康的概念及大学生心理健康的标准，让大学生了解心理健康的标准只是相对的。没有绝对的标准。
2. 青年期生理和心理的特点，青年期心理能力的逐步发展的特点。
3. 了解我国大学生心理健康的现状、大学生中主要的心理问题及原因、掌握新生入学适应不良的主要问题和调适方法，以我校案例说明新生入学不适应的问题和原因，如何调适。人际关系如何创建，人际交往的基本原则和人际交往中的心理效应，熟悉并掌握大学生人际交往的方法与技巧。
4. 如何维护心理健康，有哪些方式，重点介绍帮助大学生调节不良情绪的具体方法。
5. 心理障碍：心理障碍的概念，让大学生了解心理问题、心理疾病、精神疾病的三个层次及相互关系。常见心理问题及心理疾病症状的识别，重点介绍大学生中常见的几种神经症。以我校大学生中常见的抑郁症、神经衰弱症、强迫症、焦虑症、精神分裂症的临床表现，案例与学生讨论。让大学生重点学会如何预防抑郁情绪、如何早期识别抑郁，如何避免焦虑的具体方法。
6. 心理援助的形式，重点了解心理辅导、心理咨询、心理治疗三者的区别与联系。心理常用心理测试评定量表**。**帮助大学生分析在心理求助中的一般特点及遇到心理困惑时不愿意寻求专业帮助的原因。
7. 如何塑造阳光心态。

**第五章   性健康**

1.掌握性与性行为的概念，性健康及性健康教育的概念。

2.掌握社会性别，性别角色，性别刻板印象，性倾向等的概念。

3.掌握男、女性生殖系统基本知识，男女内外生殖器官的结构，女性生理具体分期。

4.掌握怀孕的概念，原理以及征象，怀孕的常见诊断方法，常用避孕方法及紧急避孕措施。人工流产的基本概念及对身体的危害、具体保健方法。

5.了解高校学生恋爱现状，当代大学生的几种错误恋爱观，引导大学生树立正确的婚恋观。

6.掌握艾滋病的流行趋势，概念，主要症状和临床表现及预防，了解大学生进行艾滋病健康教育的重要性。

7. 掌握淋病，梅毒等重要性病的概念，主要症状和临床表现。

8.以案例说明形式多样活泼的同伴教育方法，鼓励良好的道德、正确的态度和安全的性行为来降低各种危险因素，使大学生更容易接受了解认识危险性行为对身体的危害，达到纠正危险性行为的目的。

**第六章   应急救护**

1.学生理解现代救护新概念，提高人人参与紧急救援的意识。

2.学生牢记现场救护的一般原则，能够对急救现场情况迅速做出正确评估，正确评判伤员的病情，尤其是危重伤员的评估，有效协调救援现场的人力、物力。

3.学生能正确拨打相关呼救电话，并能准确与接线员沟通。

4.学生正确熟练学会外伤救治的四项基本技术，尤其是止血和包扎。了解外伤的常见症状，并能在事故现场正确实施处理措施。

5.正确熟练在模拟假人上实施心肺复苏（CPR）。正确判断需要实施心肺复苏的伤员。能够正确评估CPR的效果。理解急救成人生存链的重要意义。

**第七章  传染病的防治**

* + - 1. 传染病常识及流行趋势、传染病预防的重要环节。
      2. 理解结核病是一种常见的呼吸道疾病。掌握结核病是怎样发现的，掌握当怀疑结核病时就需要对病人进行隔离检查。发生结核病后需要全疗程规范治疗的重要性。
      3. 掌握我国肝炎发生的基本情况，乙型肝炎三大抗原系统，何谓已肝表面抗原、小三阳、大三阳，乙肝二对半等概念及临床意义，预防乙型肝炎的方法，乙肝疫苗接种的具体注意事项。
      4. 重点掌握计划免疫是预防传染病发生的一项有效措施。大学生计划免疫的种类，结合麻疹发病的特点介绍大学生入学后为何要复种麻疹疫苗、百白破疫苗。接种疫苗的禁忌症及注意事项。
      5. 接种疫苗同献血的相关事宜。

**第八章 无偿献血与国际卫生组织机构**

1. 重点了解ABO血型、RH血型、与HLA人类白细胞抗原。
2. 结合目前本市及我校无偿献血实际情况，让大学生了解公民献血的意义，献血不影响程身体健康，中华人民共和国献血法、献血者的基本条件、哪些人不能献血、献全血与成分献血的区别，为何要开展成分献血。
3. 什么是造血干细胞，如何采集。

**第九章  健康主题**

1. 世界卫生组织为何要提出创建健康城市与健康社区，用案例说明上海在创建健康城市过程中一些行动策略和具体措施，如五个人人。
2. 结合上海市创建健康城市第三轮的具体措施重点介绍“五个人人”、“四控一动”、的具体内容。
3. 结合我校三轮健康校园建设的总体情况，介绍健康生活方式及基本的健康素养与健康技能。结合我国慢病发病趋势，以心血管疾病举例健康生活方式在防治高血压、脑卒中、心梗等慢性病的重要意义。
4. 熟悉中国公民健康素养66条。

**第十二章   妇科常见疾病**

**1.**掌握月经失调，痛经的基本概念，痛经有那些常见原因，以及如何预防和具体解决方法。

**阅读材料大学生医保**

1. 大学生基本医疗保险与补充医疗保险门急诊管理办法。
2. 大学生基本医疗保险与补充医疗保险住院管理细则。