中国海洋大学本科生课程大纲

|  |  |
| --- | --- |
| 课程名称 | （中文）**健康科学管理与免疫** |
| （英文）Scientific Health Management and Immunology |
| 课程代码 |  | 责任教师 | 刘振辉 汲广东 孙晨 |
| 课程属性 | 通识教育 | 课程性质 | 选修 |
| 学分 | 2 | 总课时 | 32 |
| 理论课时 | 32 | 实践课时 | 0 | 课外学时 | 16 |

**一、课程介绍**

1.课程描述（中英文）：

本课程将分几大专题进行介绍，具体为：疾病与免疫；肿瘤的科学预防；科学减肥；抗衰老与长寿；代谢性疾病预防；神经系统保健；提高免疫力；心理健康管理等。

This course will be divided into several major topics, specifically: disease and immunity; Scientific prevention of cancer; Scientific weight loss; Anti-aging and longevity; Metabolic disease prevention; Nervous system health care; Improve immunity; Mental health management, etc.

1. 设计思路：

课程团队成员近几年一直为海洋生命学院讲授《免疫学》课程，涉及到许多与我们日常疾病或亚健康的内容与免疫学密切相关，在讲授相关内容时明显感到学生十分感兴趣。有时，在课堂上我们也会就某一感兴趣的专题拿出10分钟左右的时间让同学们讨论。通过讲解和讨论，学生对疾病和亚健康有了科学地认识，知道了科学原理，就能正确地进行健康管理，这将是终生受益的事情。但同时也明显地感到，针对某一专题进行延伸的时间远远不够，还不能够系统地彻底地进行讨论。基于以上想法，我们团队经过讨论，决定开设面向全校学生的一门课，以生命科学特别是免疫学的基本原理为基础，系统地介绍如何科学地进行身体健康的管理，将是对学生健康一生负责的好事。

1. 课程与其他课程的关系：

本课程与《免疫学》密切相关。但作为通识课程，不要求具有专业的免疫学基础，在讲课的过程中，我们会将涉及到的免疫学专业知识通过科普的方式进行讲解，不影响本课程的学习。

**二、课程目标**

通过系统讲授与讨论，掌握产生一般性疾病的本质原因，具有科学的应对疾病的方法；了解提高机体免疫力的途经；掌握肥胖产生的原因及科学的减肥方法；掌握引起癌症的因素及癌变的本质，了解科学预防肿瘤产生的途经；了解抗衰老、神经系统及心理健康的科学原理与方法。最终提高学生对于健康的科学素养，内化为学生日常的行动，为一生健康奠基。

**三、学习要求**

1）每部分都有思考题，帮助同学阅读和听讲；

2）讨论题和作业题及其时间节点另外单独列出，请同学们注意发布的消息；

3）参考文献供感兴趣的同学进一步阅读使用，因可能涉及到较为专业的知识，不做统一要求。

**四、教学进度**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **周 次** | **讲授内容或主题** | **授课方式** | **课时** |
| 第一周 | 免疫学概念要览  | 多媒体与研讨 | 2 |
| 第二周 | 疾病与免疫的关系  | 多媒体与研讨 | 2 |
| 第三周 | 如何提高免疫力  | 多媒体与研讨 | 2 |
| 第四周 | 肿瘤与癌症的区别 | 多媒体与研讨 | 2 |
| 第五周 | 癌症产生的本质原因 | 多媒体与研讨 | 2 |
| 第六周 | 癌症的预防 | 多媒体与研讨 | 2 |
| 第七周 | 肥胖的定义与危害 | 多媒体与研讨 | 2 |
| 第八周 | 肥胖产生的原因 | 多媒体与研讨 | 2 |
| 第九周 | 科学减肥 | 多媒体与研讨 | 2 |
| 第十周 | 衰老的原理 | 多媒体与研讨 | 2 |
| 第十一周 | 抗衰老管理 | 多媒体与研讨 | 2 |
| 第十二周 | 讨论：长寿是天注定的吗？ | 多媒体与研讨 | 2 |
| 第十三周 | 常见的代谢性疾病 | 多媒体与研讨 | 2 |
| 第十四周 | 代谢性疾病的预防 | 多媒体与研讨 | 2 |
| 第十五周 | 不可忽视的心理健康 | 多媒体与研讨 |  |
| 第十六周 | 答疑与测试 | 研讨及测试 | 2 |

**五、参考教材与主要参考书**

1. 以我们现在讲授的《免疫学》为基础，比如：《现代免疫学 - 免疫的细胞和分子基础》，刘建欣、郑昌学 编，清华大学出版社，2002。
2. 参考最新的研究成果，在NCBI网的PubMed中搜索相应论文。

**六、成绩评定**

（一）考核方式 D ：A.闭卷考试 B.开卷考试 C.论文 D.考查 E.其他

（二）成绩综合评分体系：

|  |  |
| --- | --- |
| 成绩综合评分体系 | 比例% |
| 1.课堂讨论及平常表现 | 30 |
| 2.课下作业、平时测验成绩 | 30 |
| 3.期末考试成绩 | 40 |
| 总计 | 100 |

**七、学术诚信**

学习成果不能造假，如考试作弊、盗取他人学习成果、一份报告用于不同的课程等，均属造假行为。他人的想法、说法和意见如不注明出处按盗用论处。本课程如有发现上述不良行为，将按学校有关规定取消本课程的学习成绩。

**八、大纲审核**

教学院长： 院学术委员会签章：