|  |  |
| --- | --- |
| 教 学 做 内 容 | 备 注 |
| **教学主题：**第四章 脂代谢与运动**教学目标：**掌握脂质的概念与功能、脂肪酸分解代谢的过程；了解酮体的生成和利用及运动中酮体代谢的意义；掌握运动时脂肪利用的特点与规律；理解运动、脂代谢与健康的关系。**教学重点：**脂肪酸分解代谢的过程、酮体代谢的意义；运动时脂肪利用的特点与规律。**教学难点：**脂肪酸分解代谢的过程；运动时脂肪利用的特点与规律。**教学方法：**讲授、多媒体教学 **教学时数：**4课时**教学内容：** 导入：运动员膳食营养是除遗传和训练以外影响其训练和比赛成绩的另外一个重要因素。运动员食营养不是普通健康人群居食带养在营养素结构和量方面的简单……第一节 脂质概述 一、脂质的概念：脂质是指由脂肪酸和醇所形成的酯类及其衍生物。（一）运动对血脂含量的影响课后小结 总结本节课内容。**课后作业：** 1、运动中脂质有哪些生物学功能？ 2、什么叫酮体？酮体代谢的意义是什么？**参考文献：**1.周斌，李靖．广场舞与健身走锻炼对中老年女性身体素质和心理状态影响的比较［J］．南京体育学院学报(自然科学版)，2014，13 ( 3) : 35－38．**课后记：** |  |