

## 课程介绍：

2017年，北京师范大学体育与运动学院在院长殷恒婵教授的顶层设计及研究生院的大力支持下，整合优质教学资源，带领各领域专家和奥运冠军，共同研讨制作了《运动与健康促进》系列慕课程。包括《运动与关节健康》、《运动与体能提升》、《运动与减脂塑形》、《运动与慢病防治》和《武术与强身避险》。该系列课程特色鲜明，理论和实践无缝衔接，本、硕、博学生全覆盖，线上、线下联动，内容丰富、针对性强，为大学生提供不同情境下的科学运动指导，满足大学生随时、随地学习与锻炼的需求。

1. 无论莘莘学子，还是职场精英，伏案久坐、缺乏运动让越来越多的年轻人深受腰背酸痛、身体僵硬的困扰。想和未老先衰的身体说再见吗？请快来点击《运动与关节健康》课程吧。在这里，专家带你了解人体关节的结构、功能和评价方法，同时教你如何通过科学运动，维护和促进各关节的健康。科学锻炼几分钟，关节稳固又轻松！
2. 身体是革命的本钱，健、力、美是每个人的追求，青年学子的“精、气、神”是国家强盛和民族振兴的体现。你想身体强壮吗？你想神采飞扬吗？请快来点击《运动与体能提升》课程吧。在这里，体能专家将向你介绍心肺功能、肌肉力量与身体柔韧等的评价方法，并教你科学提升体能的锻炼方法。坚持体能锻炼，定能体魄强健。
3. 随着生活节奏的加快，青年人正为不健康的生活方式付出代价—含胸驼背、体脂超标、肌肉不足。你想摆脱由此带来的种种苦恼吗？你对减掉多余脂肪束手无策吗？请快来点击《运动与减脂塑形》课程吧。在这里，奥运会体操冠军“吊环王”陈一冰告诉你科学减脂、增肌、塑形的原理，同时教你如何通过科学运动减掉多余脂肪、锻炼每一块肌肉，达到保持健康体重、养成正确体态、塑造健美身姿！
4. 在我国，慢病的发生已呈“井喷”态势，并且患病人群日趋年轻化，严重威胁青年人的学习和生活。你想远离慢病的侵袭吗？请快来点击《运动与慢病防治》课程吧，在这里，运动人体科学专家带你了解糖尿病、心脑血管疾病、骨质疏松等常见慢病的病因及表现，运动训练专家为你量身定制防治慢病的运动处方，带你科学运动、助你远离慢病。
5. 你可曾临危而心乱？你可知如何避险保平安？切莫慌，学得功夫上身，这些都不是事儿！快来点击《武术与强身避险》课程吧！在这里，名师带你探武术神妙，解攻防玄机，学避险方略，习技击术法。既学得远身可踢打，也掌握近身会摔拿。自此，习得三十强身避险术，伴君此生平安行天下。