

民族传统体育专业人才培养方案

(3年制高职 2025年版)

洛阳文化旅游职业学院

体育学院

2025年7月

编制说明

本专业人才培养方案适用于三年全日制高职民族传统体育专业（武术、舞龙舞狮方向），由洛阳文化旅游职业学院民族传统体育专业建设指导委员会组织专业教师，与嵩山少林文武学校、登封市少林友谊学校、河南乾昆演艺有限公司等合作企业的专家共同制订。从2025级民族传统体育专业学生开始实施。

主要编制人员一览表

序号	姓名	所在单位	职称/职务	签名
1	王彦文	体育学院	副教授/院长	王彦文
2	卫奇	体育学院	讲师/副院长	卫奇
3	王若霖	体育学院	助教/专业负责人	王若霖
4	马晓红	体育学院	讲师/教务负责人	马晓红
5	刘贺龙	嵩山少林文武学校	企业负责人	刘贺龙
6	万艳红	体育学院	副教授/教师	万艳红
7	薛亦真	体育学院	助教/专业负责人	薛亦真
8	程妍	体育学院	助教/学工负责人	程妍

复核人：马晓红

专业负责人（签字）：王若霖

2025 级民族传统体育专业人才培养方案

一、专业名称、代码及入学要求

专业名称：民族传统体育

专业代码：570304

二、入学要求：

普通高级中学毕业，中等专业学校毕业或具备同等学力

三、修业年限

学制：三年

学历：大专

四、职业面向与就业岗位

所属专业大类（代码）	教育与体育大类（57）
所属专业类（代码）	体育类（5703）
对应行业（代码）	体育（89）教育（83）
主要职业类别（代码）	体育专业人员（2-09-07）；幼儿教育教师（2-08-04）
主要岗位类别（或技术领域）	武术教练员；武术、健身气功裁判员；小学武术教师； 幼儿武术教师
职业资格证书或技能等级证书举例	教练员证书、社会体育指导员证书、裁判员证书、 普通话证书、1+X 等级资格证书

五、培养目标

本专业培养理想信念坚定，德、智、体、美、劳全面发展，具有一定的科学文化水平，良好的人文素养、职业道德和创新意识、精益求精的工匠精神，较强的就业能力和可持续发展的能力，掌握本专业理论知识和技术技能，面向体育、教育、演绎等行业的体育专业人员、小学体育教师、幼儿体育教师等职业群，能够从事教练员、体育教学与训练、赛事组织管理与裁判、影视表演等工作的高素质技术技能人才。

六、培养规格

本专业毕业生应在素质、知识和能力等方面达到以下要求：

(1) 坚定拥护中国共产党领导和我国社会主义制度, 在习近平新时代中国特色社会主义思想指引下, 践行社会主义核心价值观, 具有深厚的爱国情感和中华民族自豪感。

(2) 崇尚宪法、遵法守纪、崇德向善、诚实守信、尊重生命、热爱劳动, 履行道德准则和行为规范, 具有社会责任感和社会参与意识。

(3) 具有质量意识、环保意识、安全意识、信息素养、工匠精神、创新思维。

(4) 勇于奋斗、乐观向上, 具有自我管理能力、职业生涯规划的意识, 有较强的集体意识和团队合作精神。

(5) 具有健康的体魄、心理和健全的人格, 掌握基本运动知识和 1-2 项民族传统体育运动技能, 养成良好的锻炼与卫生习惯, 以及良好的行为习惯。

(6) 具有一定的审美和人文素养, 能够形成 1-2 项艺术特长或爱好。

(7) 掌握必备的思想政治理论、科学文化基础知识和中华优秀传统文化知识。

(8) 熟悉与本专业相关的法律法规以及环境保护、安全消防等知识。

(9) 掌握与民族传统体育专业相关的基本理论和体育教学的基本理论知识。

(10) 掌握民族传统体育专业运动的基本技术原理及基本知识。

(11) 掌握民族传统体育专业的教学及竞赛的组织与管理的基本知识。

(12) 具有探究学习、终身学习、分析问题和解决问题的能力。

(13) 具有制订训练计划、体育教学及撰写教案的能力。

(14) 具有对民族传统体育项目进行训练指导、教学和管理的能力。

(15) 具有民族传统体育活动组织与指导能力, 以及赛事组织与管理能力。

(16) 具有一定竞赛临场指导能力。

七、课程设置

本专业主要包括公共基础课程和专业课程。

（一）公共基础课程

公共基础课程，共 14 门。主要课程有：思想政治理论课（包括：思想道德与法治、毛泽东思想与中国特色社会主义理论体系概论、形式与政策、习近平新时代中国特色社会主义思想概论、国家安全教育）、中华优秀传统文化、大学英语、信息技术、军事理论（国防教育）、大学生心理健康教育、劳动教育、大学生职业生涯规划 and 就业指导、大学生创新创业基础等。

主要公共基础课程简介如下：

1. 思想道德与法治

第二学期开设，共 54 学时，其中理论 36 学时，实践 18 学时

课程目标：本课程是系统地对大学生进行马克思主义理论教育和品德、法律教育的主渠道和基本环节，是我国高等学校课程体系中的必修课程，是一门融思想性、政治性、科学性、理论性和实践性于一体的课程。课程以社会主义核心价值观为主线，针对大学生成长过程中面临的思想道德和法律问题，开展马克思主义的世界观、人生观、价值观、道德观和法治观教育，引导学生在学习和思索中探求真理，在体验和行动中感悟人生，从而提高自身的思想道德素质和法律素养。

内容简介：本课程通过理论学习和实践体验，帮助大学生投身社会主义建设，形成崇高的理想信念，弘扬以爱国主义为核心的民族精神和以改革创新为核心的时代精神，其目的在于培养高等院校学生树立正确的世界观、人生观、价值观，加强思想品德修养，增强学法守法的自觉性，了解我国社会主义宪法和有关法律的基本精神和主要规定，真正做到学法、懂法、用法，依法办事，依法维护国家和公民个人的合法权益，从而全面提高大学生的思想道德素质和法律素质。

2. 毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系

第一学期开设，共 36 学时，其中理论 24 学时，实践 12 学时

课程目标：本课程是中共中央宣传部和国家教育部规定的高职院校思想政治理论教育课程中的骨干和核心课程，本课程承担着对大学生进行系统的马克思主义理论教育的任务，目的在于使当代大学生了解马克思主义中国化时代化的过程，了解马克思主义与时俱进的理论品质，树立建设中国特色社会主义的坚定信心，提高学生运用马克思主义的立场、观点、方法分析和解决问题的能力，增强执行党的基本路线和基本纲领的自觉性和坚定性。

内容简介：全面讲述马克思主义中国化时代化的历史进程和理论成果及其精髓、毛泽东思想及其历史地位、新民主主义革命理论、社会主义改造理论、社会主义改造理论、社会主义道路初步探索的理论成果、中国特色社会主义理论体系的形成和发展、邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观理论等，共 9 个专题内容。

3. 形势与政策

第一、二、三、四学期开设，共 18 学时，其中理论 12 学时，实践 6 学时

课程目标：高职院校《形势与政策》课教学立足于思政课的政治性属性，主要讲授党的理论创新最新成果，新时代坚持和发展中国特色社会主义的生动实践，马克思主义形势观政策观、党的路线方针政策、基本国情、国内外形势及其热点难点问题，帮助学生准确理解当代中国马克思主义，深刻领会党和国家事业取得的历史性成就、面临的历史性机遇和挑战，引导大学生正确认识世界和中国发展大势，正确认识中国特色和国际比较，正确认识时代责任和历史使命，正确认识远大抱负和脚踏实地的辩证关系。

内容简介：《形势与政策》课是高等学校思想政治理论必修课，是一门公共基础课。它是理论武装时效性、释疑解惑针对性、教育引导综合性都很强的一门高校思想政治理论课，是帮助大学生正确认识新时代国内外形势，深刻领会党的十八大以来党和国

家事业取得的历史性成就、发生的历史性变革、面临的历史性机遇和挑战的核心课程，是第一时间推动党的理论创新成果进教材进课堂进学生头脑，引导大学生准确理解党的基本理论、基本路线、基本方略的重要渠道。它要求及时、准确、深入地推动习近平新时代中国特色社会主义思想进教材进课堂进学生头脑，宣传党中央大政方针，增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”，培养担当民族复兴大任的时代新人。

4. 习近平新时代中国特色社会主义思想概论

第三学期开设，共 54 学时，其中理论 45 学时，实践 9 学时

课程目标：《习近平新时代中国特色社会主义思想概论》是大学生系统学习新时代新思想的重要思政必修课，是进一步推动习近平新时代中国特色社会主义思想进教材进课堂进头脑，更好落实立德树人根本任务的主要课程。课程全面反映了马克思主义中国化时代化最新成果，反映了新时代伟大实践和伟大变革，对于更好用党的创新理论铸魂育人，引导青年学生树立正确的世界观、人生观、价值观，努力成为担当民族复兴大任的时代新人具有重要意义。

内容简介：本课程全面系统反映了习近平新时代中国特色社会主义思想创立发展的基本脉络、主要内容及其完整的科学体系，体系化、学理化地展示了以习近平同志为核心的党中央团结带领全党全军全国各族人民在新时代进行伟大斗争、实现伟大变革的过程中，在推进马克思主义基本原理同中国具体实际相结合、同中华优秀传统文化相结合的过程中取得的重大理论创新成果，集中彰显了习近平新时代中国特色社会主义思想回答时代课题、引领实践发展、推动伟大变革的真理力量和实践伟力。为青年学生深刻理解掌握习近平新时代中国特色社会主义思想的科学内涵、核心要义、实践要求提供了全面指引，引导青年学生深刻体悟思想的力量，更加坚定地沿着科学理论指引的正确方向前进，努力成为担当民族复兴大任的时代新人。

5. 国家安全教育

第四学期开设，共 18 学时，其中理论 8 学时，实践 10 学时

课程目标：国家安全教育以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，以总体国家安全观为统领，全面加强学生国家安全意识，丰富国家安全知识，引导学生主动运用所学知识分析国家安全问题，强化学生的政治认同，坚定道路自信、理论自信、制度自信、文化自信，提升学生维护国家安全能力，为培养社会主义合格建设者和可靠接班人打下坚实基础。

内容简介：根据教育部《大中小学国家安全教育指导纲要》相关要求，主要教学内容包括总体国家安全观的基本内涵、重点领域和重大意义，我国新时代国家安全的形势与特点，国家安全重点领域的基本内容、重要性、面临的机遇与挑战、维护的途径与方法，总体国家安全观实践教学等。

6. 四史

第四学期开设，共 18 学时，其中理论 12 学时，实践 6 学时

课程目标：培养学生对中国共产党党史的基本知识和理论基础的掌握；培养学生对中国共产党党史中的重大事件、重要人物和历史进程的理解和把握能力；培养学生对中国共产党党史的价值观、信念和精神追求的领悟和认同；引导学生提升自身的历史思维，自觉运用历史思维认识和考虑问题，能够运用所学知识解决在日常学习、生活中遇到的问题；引导学生树立正确的历史观，学会历史思维、培养历史视野、增强历史担当，培育群众史观，相信人人可为。提升学生在生活和学习过程中坚信历史发展过程是曲折性和前进性相结合，不畏一时艰险，勇往直前的素养。

内容简介：本课程是根据 2021 年 6 月中共中央办公厅印发的《关于在全社会开展党史、新中国史、改革开放史、社会主义发展史宣传教育的通知》而开设。“四史”内

容各有侧重，但整体讲的是中国共产党为人民谋幸福、为民族谋复兴、为世界谋大同的实践史，中国共产党的领导是“四史”的主线。本课程以党史为重点，以立德树人为中心任务，帮助学生树立崇高理想，从而明理增信崇德力行。开设“四史”课程，是推动“四史”教育与“大思政课”相融合，是全面贯彻党的教育方针，践行“为党育人、为国育才”这一教育使命的必然要求。将“四史”教育融入“大思政课”，用深厚的“四史”内容论证思想政治理论课内容的科学性，用科学的、彻底的马克思主义理论说服学生、指引学生，从而使其坚定理想信念、增强使命担当意识。

7. 中华优秀传统文化

公共必修课，第一、二学期开设，共 72 学时，其中理论 44 学时，实践 28 学时。

课程目标：本课程旨在让学生深入了解中华优秀传统文化，包括其历史渊源、核心价值观、艺术形式及社会习俗等。通过学习，学生能够领悟中华文化的博大精深，增强文化自信，培养对传统文化的热爱与传承意识，同时提高人文素养和审美能力。

内容简介：本课程将全面介绍中华优秀传统文化的主要内容和特点，涵盖洛阳文化，古代文学、历史典故、哲学思想、传统艺术等多个领域。学生将通过经典诵读、历史故事分析、艺术作品欣赏等实践活动，深入感受中华文化的独特魅力。课程还将涉及传统节日、民俗风情等内容，让学生在亲身体验中了解并珍视中华民族的文化遗产。

8. 大学英语

公共必修课，第一、二、三、四学期开设，共 144 学时，其中理论 108 学时，实践 36 学时。

课程目标：大学英语课程旨在系统提升学生的英语语言能力，培养他们在国际交流中的跨文化沟通能力。作为高等教育的重要组成部分，本课程着重于听、说、读、写、译各项技能的均衡发展，强调语言的实际应用和交际功能的培养。通过学习，学生不仅

能够掌握扎实的英语基础知识，还能够了解英语国家的文化、历史和社会习俗，为未来的学术研究、国际交流以及职业生涯发展奠定坚实的语言基础。

内容简介：本课程通过丰富的语言材料和多样的教学活动，帮助学生巩固和拓展英语词汇、语法等基础知识，同时提高他们的阅读理解、听力理解和口头表达能力。课程内容涵盖生活、文化、科技、教育等多个领域，旨在拓宽学生的国际视野，增强他们的跨文化意识。此外，课程还注重培养学生的自主学习能力和批判性思维，使他们能够在不断变化的语言环境中持续学习和进步。通过学习本课程，学生将能够更自信、准确地使用英语进行交流，更好地适应全球化时代的挑战和需求。

9. 大学生心理健康教育

公共必修课，教育学院、体育学院、奥雅学院第一学期开设，旅游学院、数智学院和文创学院第二学期开设，本学年共 36 学时，其中理论 24 学时，实践 12 学时。

课程目标：大学生心理健康教育课程旨在增强学生的心理健康意识，提高自我认知与自我调适能力，培养学生积极向上的心态和健全的人格。本课程将通过系统的心理健康教育，帮助学生了解心理健康的基本知识，掌握心理调适的技能和方法，提升应对压力和解决问题的能力，为未来的学习、工作和生活奠定良好的心理素质基础。

内容简介：本课程将全面介绍心理健康的基本概念、标准和意义，深入探讨大学生常见的心理问题及应对策略。课程内容涵盖情绪管理、压力应对、人际交往、自我认知等多个方面，旨在帮助学生建立积极、健康的心态，提升心理素质和抗压能力。通过丰富的案例分析和实践活动，学生将学会如何识别和处理自身的心理问题，增强心理适应能力，培养乐观向上的生活态度，为未来的全面发展奠定坚实基础。

10. 信息技术

公共必修课，第一、二学期开设，本学年共 72 学时，其中理论 18 学时，实践 54

学时。

课程目标：信息技术课程致力于培养学生的信息素养和技术应用能力。本课程将介绍计算机基础操作、办公软件的使用技巧以及网络基础知识，旨在让学生掌握现代信息技术的基本理论和实操技能。通过学习，学生将能够熟练运用信息技术工具，提高在信息社会中的竞争力和适应能力，为将来的工作和生活奠定坚实的技术基础。

内容简介：本课程将系统讲授计算机基础操作，包括操作系统的使用、文件管理、文字处理等；同时，还将深入学习办公软件如 Word、Excel、PowerPoint 等的使用方法和高级技巧。此外，课程还将涉及网络基础知识，包括互联网的基本原理、常见网络应用以及网络安全等方面的内容。通过学习本课程，学生将能够全面提升自身的信息技术素养，更好地适应信息化社会的发展需求。

11. 军事理论（国防教育）

公共必修课，第一学期军训期间完成，共 36 学时，其中理论 18 学时，实践 18 学时。

课程目标：军事理论课程是旨在系统地向大学生传授军事基础知识和国防观念的重要课程。本课程结合我国高等学校的实际情况，通过介绍军事基础知识、国防政策以及军事战略等内容，帮助学生建立起全面的国防意识，了解并掌握基本的军事技能。课程着重培养学生的爱国主义精神，提高他们的国防素养，使他们能够在未来的工作和生活中更好地履行国防义务，为国家的安全与繁荣贡献力量。

内容简介：本课程将全面介绍军事理论的基础知识，包括军事思想、军事制度、军事技术等方面的内容。同时，课程还将深入解读我国的国防政策，让学生明确国家在军事方面的立场和策略。此外，通过对军事战略的学习，学生将能够了解战争的本质和规律，提高战略思维能力。通过学习本课程，学生不仅能够增强自身的国防意识，还能

够掌握一定的军事技能，为国家的安全与发展贡献自己的力量。

12. 公共美育

公共必修课，第一、二学期开设，共 18 学时，其中理论 10 学时，实践 8 学时

课程目标：本课程旨在培养学生的审美情趣和艺术鉴赏能力，通过系统的艺术教育，使学生能够理解和欣赏各类艺术形式，提升其人文素养和审美水平。课程将介绍绘画、音乐、舞蹈等多种艺术形式，通过理论与实践的结合，让学生在欣赏美的同时，也能够创造美，从而促进其全面发展。

内容简介：本课程将涵盖艺术的基础知识，包括艺术史、艺术评论以及艺术创作等方面的内容。通过学习，学生将能够识别不同艺术流派的特点，分析艺术作品中的美学元素，同时提升个人的艺术修养和审美能力。此外，课程还将鼓励学生参与艺术创作，通过实践操作来加深对艺术的理解和感悟，最终达到提高公共美育水平的目的。

13. 劳动教育

公共必修课，第一、二、三、四学期开设，共 36 学时，其中理论 6 学时，实践 30 学时

课程目标：本课程致力于通过劳动教育，培养学生的勤劳、创新、合作的品质，以及实践能力和社会责任感。课程将结合理论与实践，让学生在参与劳动的过程中，体验劳动的价值和意义，从而树立正确的劳动观念，培养勤劳精神和团队合作意识。

内容简介：本课程将通过组织学生参与各种形式的劳动活动，如园艺、手工艺制作、社区服务等，让学生亲身体验劳动的乐趣和挑战。在劳动过程中，学生将学习如何与他人协作，如何解决问题，以及如何创新思考。同时，课程还将强调劳动的道德和伦理意义，使学生明白劳动不仅是生存的手段，更是实现个人价值和社会贡献的重要途径。通过学习本课程，学生将全面提升自身的劳动素养和社会责任感。

14. 大学生职业生涯规划和就业指导

公共必修课，第一、二学期开设，共 18 学时，其中理论 6 学时，实践 12 学时。

课程目标：本课程旨在帮助学生进行全面的职业生涯规划，并提供实用的就业指导，以增强学生的就业竞争力，为未来职业发展奠定坚实基础。课程将引导学生探索自身兴趣与职业方向的契合点，掌握职业规划的方法与技巧，同时培养学生在求职过程中的自我营销能力和职场适应能力，助力学生顺利步入职场，实现个人职业价值。

内容简介：本课程将涵盖职业兴趣探索、职业规划方法、求职技巧以及职场适应等多个方面。首先，通过专业的职业兴趣测试和案例分析，帮助学生认清自己的优势与兴趣所在，为职业规划提供科学依据。其次，课程将系统介绍职业规划的步骤和策略，包括目标设定、路径选择、能力提升等关键环节，使学生能够制定出切实可行的职业规划。此外，课程还将涉及简历撰写、面试技巧、薪资谈判等求职实战技能，以及职场礼仪、团队协作、沟通技巧等职场必备素养，从而全面提升学生的就业能力和职业素养。

15. 大学生创新创业基础

公共必修课，第三、四学期开设，共 18 学时，其中理论 12 学时，实践 6 学时。

课程目标：本课程旨在培养学生的创新创业意识和能力，通过系统的理论教学与实践活动，激发学生对创新创业的兴趣和热情。课程将介绍创新创业的基本概念、方法和策略，帮助学生了解市场动态，掌握创业流程，为未来的职业发展和创业道路奠定坚实的基础。

内容简介：大学生创新创业基础课程将涵盖创新思维训练、商业模式设计、市场分析与调研、融资与风险管理等多个方面。通过案例分析、团队讨论、实践操作等多种教学方法，帮助学生建立系统的创新创业知识体系，提升解决实际问题的能力。本课程旨在培养具有创新精神、创业意识和创造能力的高素质人才，为学生未来的创新创业之

路提供有力的支持和指导。

（二）专业课程

共 18 门，合计 61 学分。主要有专业基础课程、专业核心课程和专业拓展课程。

专业基础课程有：包括体育教材教法、青少年体能训练、运动损伤与康复、体育旅游与商务；专业核心课程有：包括专项训练（武术套路、舞龙舞狮）、武术散打、传统体育养生理论与实践、中国式摔跤、武术表演；专业拓展课程有：包括游泳、体育游戏、器械健身指导、台球等。

主要专业课介绍如下：

1. 体育教材教法

第一学期开设，36 学时，其中理论 34 学时，实践 2 学时。

课程目标：本课程的教学目的是使学生掌握和运用体育教学的基本理论与方法，加强教学基本功和教学技能训练，熟练地掌握体育教材的内容，明确各教材的意义、性质和特点，科学地分析和处理教材，找出教材的重点和难点，根据教学对象的实际选择合理的教法，在正确的体育教学思想的指导下，不断地提高教学质量和教学水平。要求通过课堂教学、实践、课后练习等环节，学生能够掌握体育教学必备的知识 and 技能。

内容简介：教学设计思路、教学要点、教学手段、教学步骤，引导学生自主思考、实践创新，培养体育生分析教材、合理进行教学设计的能力、丰富学生体育教学经验

2. 青少年体能训练

第一学期开设，36 学时，其中理论 34 学时，实践 2 学时。

课程目标：通过科学系统的体能训练，全面提升青少年的力量、速度、耐力、灵敏性与柔韧性等身体素质；培养正确的运动姿势与动作模式，降低运动损伤风险；激发运动兴趣，塑造积极健康的生活方式；同时增强自信心与团队协作能力，促进身心协调

发展，为终身体育意识奠定基础。

内容简介：课程结合青少年生长发育特点，设计趣味性与功能性兼备的训练内容，包括基础体能（跑跳投掷、核心训练）、专项体能（速度爆发、耐力提升）、协调性训练（绳梯、敏捷圈）及柔韧性练习（动态拉伸、瑜伽）。通过游戏化教学与阶段性测评，帮助学生掌握科学训练方法，提升运动表现，培养坚韧意志与自律精神。

3. 运动损伤与康复

第四学期开设，共 36 学时。理论 18 学时，实践 18 学时。

课程目标：本课程为民族传统体育专业专业基础课程。通过本课程学习使学生能够根据现场发生的运动损伤情况独自进行判断和处理，能够对常见的轻微损伤进行简单的处理，对严重的损伤能够正确判断伤情，明确处理步骤，制定康复计划。并且分运动项目及个体情况不同对即将发生的运动损伤能够有及时的预见，并且提出训练预防方案，防止运动员出现伤病，提高运动水平。

内容简介：利用运动解剖学、运动生物力学、运动生理学的原理研究运动损伤发生原因，发生过程及预后判定，并且通过对运动损伤发生规律的总结，紧急处理手段应用的学习，改善运动损伤的预后，同时通过改进教学与训练方法提高身体机能，促进运动损伤的预防，从而提高身体素质及运动成绩的一门应用性学科。本课程通过教学促进学生掌握运动损伤治疗原理和理论基础；另有实践教学课程促进学生掌握基本损伤检查技能、了解治疗设备及技术综合应用，从而提升其对体育科学的认同度，促进其产生相应的学习和研究兴趣。

4. 体育旅游与商务

第三学期开设，共 36 学时。理论 18 学时，实践 18 学时。

课程目标：通过本课程学习，使学生掌握体育旅游的市场规律、产品设计与运营

策略，熟悉体育赛事旅游、户外探险旅游等业态的商业模式；培养体育旅游项目策划、资源整合、市场营销及商务谈判能力；同时强化跨文化沟通与团队协作意识，能够结合体育产业与旅游市场需求，开发创新型体育旅游产品，推动体育旅游产业融合发展，成为兼具专业素养与实践能力的复合型人才。

内容简介：课程涵盖体育旅游产业现状与趋势、消费者行为分析、产品设计（如马拉松旅游、滑雪度假）、品牌推广与营销策略、商务合作与风险管理等内容。通过案例分析、企业参访与项目实操，学生将学习体育旅游全链条运作流程，掌握赛事资源对接、旅游线路规划及商务合作谈判等核心技能。

5. 专项训练-武术套路

第一至四学期开设，288 学时，其中理论 16 学时，集中实践一周（30 学时）。

课程目标：本课程为民族传统体育专业学生核心课程，武术套路运动是以踢、打、拿、击、刺等攻防动作，遵照攻守进退、动静疾徐、刚柔虚实等格斗规律组成的拳术、器械和对练套路的演练，并通过不断的学习，让学生深入的了解武术内涵，掌握其运动技能，提高技术参加大学生武术竞赛，更能具备一定的防身自卫能力，考取武术段位制、武术套路教练员、裁判员、社会体育指导员证书。

内容简介：课程主要内容包括武术基本功、国家规定拳术、器械、武术操等为主要教学内容。

6. 散打

第三学期开设，72 学时，其中理论 4 学时。

课程目标：本课程为民族传统体育专业学生核心课程。使学生掌握武术散打踢、打、摔、拿四大技法，竞赛规则和裁判法，培养学生参加武术散打比赛的能力，考取武术散打教练员、裁判员证书。

内容简介：武术散打基本技术拳法（冲、贯、抄）；腿法（蹬、踹、鞭）以及摔法技术；竞赛规则和裁判法（武术散打竞赛规则、武术散打裁判法）。

7. 专项训练-舞龙舞狮

第一至四学期开设，共 288 学时，理论 16 学时。

课程目标：本课程为民族传统体育专业核心课程。通过开展舞龙舞狮运动，全面发展学生力量，协调、灵敏，柔韧等专项身体素质，提高身体健康水平；通过舞龙舞狮活动，培养学生团结一致、奋发开拓的精神；通过龙狮训练让学生更好地理解中国传统文化内涵，弘扬、传承民族传统体育，对龙狮文化产生兴趣、形成爱好、受益终生。

内容简介：舞龙舞狮课程重点掌握舞龙项目的理论知识、动作技术、技能、套路演练技巧、团队协作及专项身体素质训练方法。

8. 传统体育养生理论与实践

第一、二学期开设，144 学时，其中理论 8 学时。

课程目标：本课程为民族传统体育专业学生核心课程。突出课程的思想政治性，深刻挖掘传统体育养生所承载的儒释道武医哲学思想、价值追求与文化内涵。使学生了解传统体育养生的基础理论、历史沿革和现时代的发展现状；掌握传统体育养生理论、健身气功的基本内容，考取健身气功裁判员、社会体育指导员证书，提高传统体育文化修养，陶冶思想情操，内外兼修，形神兼养，增强民族自豪感和爱国主义情感。

内容简介：课程内容包括传统体育养生概述、沿革、基础理论、“三调”理论与方法、功法功理、教学、交流比赛等。

9. 中国式摔跤

第四学期开设，共 72 学时。实践 68 学时，理论 4 学时。

课程目标：本课程为民族传统体育专业拓展课程。本课程的主要教学目的和要求

是通过本课程的学习,使学生了解中国式摔跤的产生与发展前景、竞赛规则及其裁判法;了解和初步掌握中国式摔跤的技术动作及其特点,提高学生的身体素质、动作协调能力以及具有中国式摔跤的初步教学和训练能力等;加强对新时代的武德培养,树立正确的人生观、价值观,形成良好的意志品质和热爱祖国、热爱社会主义的道德风尚。

内容简介: 教学内容主要包括中国式摔跤运动概述、中国式摔跤运动竞赛规则、裁判法以及滚倒、基本步法、手法、徒手基本功、器械基本功、跤绊、踢和手技等等方面的基础知识、基础理论和基本技术。

10. 武术表演

第三、四学期开设,共 144 学时。

课程目标: 本课程为民族传统体育专业拓展课程。使学生了解和掌握武术剧目表演的基础知识和表演技能,提高表演者的基本素质,训练学生综合运用多种表演元素,组织舞台剧目行动方法,掌握剧目表演的基本技巧,独立完成剧目编排。

内容简介: 本课程是一门集创造性、实践性、技巧性为一体的武术表演综合课程。它通过表演基本素质训练,以行动为核心的武术基本技能练习,以及对表演规律的认识、创作步骤与创作方法的学习。

11. 游泳

第二学期开设,共 36 学时,其中实践 34 学时,理论 2 学时。

课程目标: 通过本课程的学习,主要让学生掌握游泳运动相关理论知识和技术动作,形成终身体育锻炼形式和意识。通过学习基本掌握蛙泳的基本技术和相关理论,提高学生游泳技术的规范性。使学生学会合理的制订科学的锻炼计划和运用安全有效的方法进行游泳锻炼,并掌握自救、互救和救他人的知识和能力,能为社会做出些贡献,形成正确的人生观和价值观。

内容简介：主要内容包括游泳概述及技术原理、游泳安全卫生常识、蛙泳技术理论及竞赛规则和水上救护简介及实用游泳等。

12. 体育游戏

第二学期开设，共 36 学时，其中实践 34 学时，理论 2 学时。

课程目标：体育游戏是培养学生讲解、组织、创新等综合能力的一门课程，包括技术教学、理论教学和教学实践等内容。通过本课程的教学，使学生掌握体育游戏的理论知识、体育游戏的创编方法和组织体育游戏教学的方法，培养学生的创新能力。

内容简介：体育游戏的起源、分类与发展，体育游戏的特点和意义；体育游戏的选择、创编技法与程序；体育游戏的组织与教学方法。

13. 器械健身指导

第三学期开设，36 学时，实践 34 学时，其中理论 2 学时。

课程目标：通过本课程的学习，主要让学生掌握抗阻训练的基本技术，掌握身体主要部位肌肉抗阻训练的器械指导方法，并严格按照正确的动作技术要点指导客户进行锻炼。

内容简介：主要内容包括抗阻训练的技术要点、腰部保护带的使用方法、抗阻训练的保护方法、身体主要部位肌肉抗阻训练动作技术、伸展练习的分类与技术要点、有氧运动器械练习技术和泡沫轴练习技术等。

14. 台球

第四学期开设，36 学时，实践 34 学时，其中理论 2 学时。

课程目标：让学员全面掌握台球技能与知识。使学员从基础开始，熟练规范握杆、运杆、击球动作，精准控制母球走位，掌握各类击球技巧。深入理解台球规则，能灵活运用战术。培养学员专注力、耐心与抗压能力，在比赛中保持冷静。同时，为学员搭建

交流平台，提升社交能力，享受台球运动乐趣。

内容简介：课程先从台球历史、器材认知等基础知识讲起，让学员熟悉台球世界。接着进行基本姿势、握杆及发力等基础动作训练。随后深入击球技巧，涵盖直线、角度、薄边等多种球型。讲解母球走位原理并安排练习。系统介绍规则与战术，组织模拟及正式比赛积累经验，进阶课程还会教授复杂球局处理与心理调适策略。

15. 中国武术导论

第二学期开设，理论 18 学时。

课程目标：中国武术导论是武术与民族传统体育专业的必修课程和核心课程，是一门与该专业结合最为紧密的理论课程之一，使学生了解丰富的传统文化以及哲学、美学、兵学的内容，促进学生对武术文化、武德武礼的传承与传播。

内容简介：内容包括中国武术的基本概说、内容与分类、功能作用、技法原理、基本精神、美学特征、哲学意涵、伦理道德、军事渊源、健康智慧、教育传承、文化传播。

16. 中国武术史

第四学期开设，理论 18 学时。

课程目标：本课程为民族传统体育专业核心课程，使学生了解中国武术的起源、初始形态、历史变迁及现代武术教学与科研对外文化交流及经济资源的开发，立足中国武术的文化根底，学习好其文化精华，增强学生文化自信和民族自豪感。

内容简介：运用历史文献、归纳演绎和分析综合等方法，以中华民族各个历史时期的武术发展为研究对象，阐述了武术发展历程及其规律等重要理论问题，包括绪论和正文十章。本课程阐明了武术的含义、武术概念的演进、学习中国武术史的方法及应坚持的观点和应得到的认识。通过阐述中国各个历史时期的武术，展示了武术的起源、形

成、传承、变化和发展的历史脉络，探讨了武术与政治、经济、文化和军事的关系，以及武术的功能、武术交流和当代中国武术发展等诸多问题。

17. 武术段位制

第四学期开设，36 学时，其中理论 2 学时，实践 34 学时。

课程目标：旨在增强学生体质，推动武术运动的发展，提高武术技术和理论水平，考取武术段位制证书。

内容简介：武礼操作、武德的基本概念、武礼操作、武术基础理论、武术段位制考试内容。

18. 民族传统体育概论

第三学期开设，理论 18 学时。

课程目标：通过本课程的学习，使学生系统掌握民族传统体育基础理论和基本知识，为学生从事民族传统体育的教学、训练、竞赛和管理工作，传播、推广和传承中华民族传统体育文化打下理论基础。

内容简介：第一部分为理论知识，由第一章至第三章构成，包括民族传统体育概述，民族传统体育的形成与发展，民族传统体育的地域分布；第二部分为项目实践，包括民族传统体育项目概况，民族传统体育教学与训练；第三部分为传承与发展：民族传统体育的传承与保护，民族传统体育的发展趋势。

八、教学进程安排

见附件 1

九、基本教学条件

（一）师资队伍

本教研室由 8 位专职教师、3 位兼职教师构成的精英团队，讲师 2 位，省级非遗传承人 1 位，以及初级职称教师 5 位。他们不仅具备丰富的实践经验，还拥有高水平的

学历背景。教研室成员致力于教学的精进，同时积极投身科研和社会服务，致力于培养高质量的民族传统体育专业人才。本专业现师生比为1：15。

本教研室汇聚了多位杰出教练与学者，他们在教学领域成就卓越，更在持续不断地为各级专业运动队输送了大量顶尖人才，为民族传统体育的蓬勃发展提供了有力的人才支撑。教研室成员教学严谨，科研能力强，多次在CN刊物发表学术成果，并主持参与多项市级、校级及省级课题研究，展现出深厚的学术底蕴与科研实力。同时，教研室还注重实践与创新，积极组织师生参与国内外体育赛事，屡获佳绩，为弘扬民族传统文化发展做出了重要贡献。

（二）教学设施

校内实训室的基本要求为：生均教学科研仪器设备不低于3000元，校内实训基地（室）场所及设备、器材种类和数量应能满足专业理论课程实训、普修项目专项与辅项、专业拓展项目技术教学与实训及专业技能综合实训的需要。

（1）武术馆

武术馆配备有专用武术垫，镜子、压腿杆、散打护具、散打靶子等教学用具，场馆可用于武术、搏击、散打等相关专业活动。

（2）田径实训场

田径实训场配备起跑器、跨栏架、秒表、皮尺、跳远沙池、沙耙、铅球、标枪、跳高架、跳高杆、接力棒、白板、桌子、凳子、多媒体教学仪器等器材，用于短跑、接力跑与跨栏、跳远与跳高、铅球与标枪技术训练与教学以及田径裁判实训。

（3）游泳实训馆

游泳实训馆配备分道带、浮板、救生圈、秒表、电子记分牌、白板、桌、凳子、水上救生仿真人、多媒体教学仪器等器材，用于自由泳、蛙泳、仰泳等技术训练与教学、游泳救生技能实操、游泳裁判实操。

（4）篮球实训场

篮球实训场配备篮球架与球网、篮球、球车、记分牌秒表、白板、桌子、凳子、标志桶、推水器、多媒体教学仪器;用于篮球基本技术与战术教学,篮球技术教学与训练指导实训,竞赛实训以及篮球裁判临场实操。

(5) 足球实训场

足球实训场配备足球球门、门球网、足球、秒表、记分牌、白板、三色三角小旗、桌子、凳子、雪糕筒、角标、竹竿、多媒体教学仪器等器材;用于足球基本技术与战术实训、足球技术教学与训练指导实训、竞赛实训,以及足球裁判实操。

(6) 乒乓球实训室

乒乓球实训室配备乒乓球台、球架与球网、乒乓球、乒乓球拍、记分牌、白板、桌子、凳子、体育场馆标准照明灯具、多媒体教学仪器等器材;用于乒乓球基本技术实训、乒乓球技术教学与训练实训、乒乓球裁判实操。

(7) 体能训练方法实训室

体能训练方法实训室配备各种组合力量练习器、卧推架、跑步机、功率自行车、动感单车、体能训练包、平衡球、力量棒、杠铃、哑铃、各级别药球、弹力带、瑞士球等器材;用于体能训练方法理论教学与实操、核心力量练习实操、上下肢力量训练实操。

(三) 教学资源

1. 按照国家规定选用优质教材,部分教材为“十四五”规划教材禁止不合格的教材进入课堂。学院建立专业教师、行业专家和教研人员等参与的教材选用机构,完善教材选用制度,经过规范程序择优选用教材。

2. 设老城校区、伊滨校区两个图书馆,图书文献配备基本可以满足人才培养、专业建设、教科研等工作的需要,方便师生查询、借阅。专业类图书文献主要包括:中国武术概论、民族传统体育概论、中国体育史、体能训练、运动保健、健康管理的技术、

标准、方法、操作规范以及实务案例类图书等。

3. 拟建设、配备与本专业有关的音视频素材、教学课件、数字化教学案例库、虚拟仿真软件、数字教材等专业教学资源库，种类丰富、形式多样、使用便捷、动态更新，能满足教学要求。

（四）教学方法

1. 指导法：

（1）语言法：是体育教学中运用各种形式的语言指导学生，达到教学要求的方法。

（2）直观法：是体育教学中通过一定的直观方式，作用于人体感觉器官、引起感知的一种教学方法。

（3）完整法：是从动作的开始到结束，不分部分和段落，完整、连续地进行教学和练习的方法。

（4）分解法：是从掌握完整动作出发，把完整的动作按其技术结构分成几段或按身体活动的部位分成几个部分，逐段或按部分进行教学和练习，最后完整地掌握动作的方法。

（5）预防和纠正错误动作法：是教师为了防止和纠正学生在练习中出现的动作错误所采用的方法。

2. 练习法：

（1）游戏练习法：是以游戏的方式组织学生进行练习的方法。

（2）比赛练习法：是在比赛的条件下组织学生进行练习的方法。

（3）综合练习法：是根据练习任务的需要，综合运用某些练习法的特点而组成的一类练习方法。

(4) 循环练习法：是根据练习任务的需要选定若干练习手段，设置若干个相应的练习站(点)，学生按规定顺序、路线和练习要求，逐站依次循环练习的方法。

(5) 重复练习法：是根据练习任务的需要，在相对固定的条件下反复进行练习的方法。

(6) 变换练习法：是根据练习任务的需要，在变换条件下进行练习的方法。

根据新计划要求，各科新大纲和教材重视多样性、层次性和灵活性。

3. 讲解法：

讲解法是体育教学常用的方法之一，是教师用语言向学生说明动作名称、要领和方法等的一种教学方法。教师带有启发性地讲解，不仅能使学生获得知识，了解动作的要领和方法，而且还能促使学生进行思维，培养学生认识事物、分析问题和解决问题的能力。

4. 示范法：

示范法是指教师通过具体动作范例，使学生直接感知所要学习的动作的结构、顺序和要领的一种教学方法。由于体育教学是教师向学生教动作技术，发展学生身体的过程，所以示范法是体育教学的重要方法之一。教师的正确示范不仅能使学生直观的建立正确的动作概念，而且也能引起学生学习的兴趣，调动学生学习的积极性。

(五) 教学评价

1. 诊断性评价

诊断性评价是指在教学活动开始前，对评价对象的学习准备程度做出鉴定，以便采取相应措施使教学计划顺利、有效实施而进行的测定性评价。诊断性评价的实施时间，一般在课程、学期、学年开始或教学过程中需要的时候。

2. 形成性评价

形成性评价是在教学过程中，为调节和完善教学活动，保证教学目标得以实现而进行的确 定学生学习成果的评价。形成性评价的主要目的是改进、完善教学过程，步骤是：

(1) 确定形成性学习单元的目标和内容，分析其包含要点和各要点的层次关系。

(2) 实施形成性测试。测试包括所测单元的所有重点，测试进行后教师要及时分析结果，同学生一起改进、巩固教学。

(3) 实施平行性测试。其目的是对学生所学知识加以复习巩固，确保掌握并为后期学习奠定基础。

3. 总结性评价

总结性评价是以预先设定的教学目标为基准，对评价对象达成目标的程度即教学效果做出评价。总结性评价注重考察学生掌握某门学科的整体程度，概括水平较高，测验内容范围较广，常在学期中或学期末进行，次数较少。

4. 相对性评价

相对评价法是从评价对象集合中选取一个或若干个对象作为基准，将余者与基准做比较，排出名次、比较优劣的评价法。相对评价法便于学生在相互比较中判断自己的位置，激发竞争意识。

5. 绝对性评价

绝对评价法是在被评价对象的集合以外确定一个客观标准，将评价对象与这一客观标准相比较，以判断其达到程度的评价方法。绝对评价设定评价对象以外的客观标准，考察教学目标是否达成，可以促使学生有的放矢，主动学习，并根据评价结果及时发现差距，调整自我，具有明显的教育意义。

十、质量管理

（一）成立专业建设指导委员会，为专业建设出谋划策，提供市场、政策及行业信息，提高专业建设的科学性和合理性。

（二）成立教学执行组织与教学督导组，对课程建设、教学方法的改革与推广、课堂教学质量管理等进行督导与评价。

（三）建立实践教学环节质量管理，制订各实践教学环节的课程标准、评价标准，制订和完善实践教学管理文件，加强校内外实训、顶岗实习的管理。

（四）成立专业调研组，负责本专业的社会需求、毕业生跟踪调查和新生素质调查等工作，为本专业的招生和就业提供支持。

十一、毕业要求

（一）学分要求：本专业必须修满 138 学分方可毕业。其中，公共基础课 36 学分；专业课 61 学分；综合实践 41 学分。

（二）毕业设计：专项一（武术套路）武术表演剧。要求：提交完整的剧情介绍，至少 3 人组队，时长不少于 5 分钟，音乐自备，服装符合项目特点；专项二（舞龙舞狮）表演。要求：提交完整的剧情介绍，时长不少于 3 分钟，音乐自备，服装符合项目特点。

（三）本专业必须获得以下至少一项相关资格证书：教练员证书、裁判员证书、中国武术段位制证书（三段及以上）、体育社会指导员证书等。（武术、散打、健身气功项目三选一）。

2025年民族传统体育专业课程设置表

二级学院：体育学院			学时分配			学制：三年		填报人：王若霖				负责人：		
课程模块	课程类型	课程名称	学时分配			学期及周学时数						学分	考核方式	备注
			总学时	理论学时	实践学时	一	二	三	四	五	六			
									实习	实习				
公共基础课程模块	思政课程	形势与政策	18	12	6	0.25	0.25	0.25	0.25			1	考查	
		思想道德与法治	54	36	18		3					3	考试	
		毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论	36	24	12	2						2	考试	
		习近平新时代中国特色社会主义思想概论	54	45	9			3				3	考试	
		国家安全教育☆	18	8	10				1			1	考查	
		军事理论（国防教育）	36	18	18	2						2	考查	
		大学生心理健康教育	36	24	12	2						2	考查	
		劳动教育	36	6	30	0.5	0.5	0.5	0.5			2	考查	
	公共限定必修课程	中华优秀传统文化（文学）☆	72	44	28	2	2					4	考查	
		大学英语☆	144	108	36	2	2	2	2			8	考查	
		信息技术	72	18	54	2	2					4	考查	
		大学生职业生涯规划 and 就业指导	18	6	12	0.5	0.5					1	考查	
		大学生创新创业基础	18	12	6			0.5	0.5			1	考查	
	公共必修小计			612	361	251	13.25	10.25	6.25	4.25	0	0	34	
	公共选修课程	四史	18	12	6				1			1	考查	
		公共美育☆	18	10	8	0.5	0.5					1	考查	
		公共选修小计	36	22	14	0.5	0.5	0	1	0	0	2		
	公共基础课程合计			648	383	265	13.75	10.75	6.25	5.25	0	0	36	
专业必修课程	(专项训练-武术套路*、舞龙舞狮*)	288	16	272	4	4	4	4			16	考试		
	传统体育养生理论与实践*	144	8	136	4	4					8	考试		
	武术表演*	144	0	144			4	4			8	考试		
	体育教材教法	36	34	2	2						2	考试		
	游泳	36	2	34		2					2	考查		
	体育旅游与商务	36	18	18			2				2	考查		
	运动损伤与康复	36	18	18				2			2	考试		
	青少年体能训练	36	34	2	2						2	考试		
	器械健身指导	36	2	34			2				2	考查		
	武术段位制	36	2	34				2			2	考查		
	中国武术导论	18	18	0		1					1	考查		
	专业必修课程合计	846	152	694	12	11	12	12	0	0	47			
	专业选修课	民族传统体育概论	18	18	0			1				1	考查	单双周
中国武术史		18	18	0				1			1	考查	单双周	
体育游戏		36	2	34		2					2	考查		
台球		36	2	34				2			2	考查		
散打*		72	4	68			4				4	考试		
中国式摔跤*		72	4	68				4			4	考试		
专业选修课小计		252	48	204	0	2	5	7	0	0	14			
专业课程合计			1098	200	898	12	13	17	19	0	0	61		
综合实践模块	军事技能	54	0	54	54						3	考查	军事技能训练21天	
	认识实习（实训）	72	0	72	18	18	18	18			4	考查	1-4学期均开设，累计不少8周	
	安全教育	36	0	36	9	9	9	9			1	考查	每月两次，利用班会时间	
	社会实践	54	0	54	18	9	18	9			3	考查	寒假一周，暑假五周	
	毕业设计	72	18	54							72	4	考查	
	岗位实习	468	0	468						360	168	26	考查	
综合实践合计			756	18	738	99	36	45	36	360	240	41		
学时、学分总计			2502	603	1899	124.75	59.75	68.25	60.25	360	240	138		
百分比			24.13%	75.90%	13.66%	6.54%	7.48%	6.60%	39.43%	26.29%			总计为：公共基础课程合计，专业课程合计，综合实践合计三项之和，并计算理论和实践学时占从学时百分比。	

注：16-18学时计1学分，专业核心课程后标注“*”，书院课程后标注“☆”；严格按照国家文件，学生需达到毕业标准。

附表 2

2025 级三年制民族传统体育专业学期教学周数分配表

周次 学期	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
一			★	★	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	●
二	☆	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	●
三	☆	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	●
四	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	●	
五	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
六	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	○	○	○	○									

说明:

1. 教学单位依据上级文件，学校实际，专业内涵建设，科学安排每学期周教学。
2. 符号： ★--军训， ☆--社会实践， ■--理论教学， ▲--实习， △--校内实训， ○ -毕业设计， ●-考试