

体育保健与康复专业人才培养方案

(3 年制高职 2025 年版)

洛阳文化旅游职业学院
体育学院

2025 年 8 月

编制说明

本专业人才培养方案适用于三年全日制高职体育保健与康复专业，由洛阳文化旅游职业学院体育学院专业建设指导委员会组织专业教师，与北京青源华康运动医学诊所集团有限公司、洛阳冠航运动康复中心等合作企业的专家共同制订。从2025级体育保健与康复专业学生开始实施。

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	洛阳文化旅游职业学院体育学院	高级教练/院长	王彦文
2	卫 奇	洛阳文化旅游职业学院体育学院	讲师/副院长	卫奇
3	马晓红	洛阳文化旅游职业学院体育学院	讲师/教务负责人	马晓红
4	杨子豪	洛阳文化旅游职业学院体育学院	助教/教研室负责人	杨子豪
5	滕 腾	洛阳文化旅游职业学院体育学院	助教	滕腾
6	焦 扬	洛阳文化旅游职业学院体育学院	讲师	焦扬
7	金锦玉	北京青源华康运动医学诊所集团有限公司	企业专家	金锦玉
8	官寅轩	北京青源华康运动医学诊所集团有限公司	企业专家	官寅轩

复核人: 马晓红

专业负责人(签字): 王彦文

2025 级 3 年制体育保健与康复专业 人才培养方案

一、专业名称（专业代码）

体育保健与康复专业（570306）

二、入学基本要求

中等职业学校毕业、普通高级中学毕业或具备同等学力（注意和专业招生对象保持一致）

三、基本修业年限

学制：3 年

四、职业面向

表 1：保健与康复专业职业面向一览表

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（5701）
对应行业（代码）	体育（89）卫生（84）
主要职业类别（代码）	体育专业人员（2-09-07）健身和娱乐场所服务人员（4-13-04）健康咨询服务（4-14-02）保健服务人员（4-10-04）医疗辅助服务（4-14-01）
主要岗位（群）或技术领域	运动康复、运动防护、运动营养、保健调理、健康管理
职业类证书	运动防护师、健康管理师、保健调理师、保健按摩师、社会体育指导员

五、培养目标

全面贯彻落实习近平新时代中国特色社会主义思想，按照“以服务为宗旨，以就业为导向，走产教结合的发展道路”的要求，深化产教融合、校企合作等模式；积极主动适应区域经济社会发展需要，以技能培养和职业能力培养为主线，培养掌握体育保健与康复的基本知识，具备运动保健按摩与中医传统疗法、康复理疗、运动疗法等专业技能及健身指导能力，面向旅游产业、各类医疗康复机构、各级运动队、社会保健部门、体育俱乐部、体育健身及运动休闲会所等企事业单位，具备实践能力强、创新意识强、创新能力强的从事体育保健、康复理疗及健身指导工作的技术技能型应用人才。

六、培养规格

（一）素质

坚决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。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。

具有良好的职业道德和职业素养。熟悉国家体育卫生的工作方案,政策及相关法律法规,遵守、履行道德准则和行为规范;崇德向善、诚实守信、爱岗敬业、知行合一。热爱体育保健与康复相关本职工作、具有良好职业道德,严谨细致、精益求精的职业习惯。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。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 项运动技能,养成良好的健身与卫生习惯,以及良好的行为习惯。

（二）知识

掌握必备的政治理论、科学文化基础知识和中华优秀传统文化知识。熟悉与本专业相关的法律法规以及环境保护、文明康复行医、安全消防等相关知识。掌握本专业必需的中医保健和现代康复治疗的基础理论知识,以及其他与体育保健与康复相关的运动技术科学方法。掌握营养学、运动康复技术、中医传统疗法、运动康复治疗技术的基本理论知识与方法;掌握运动伤病的防护、急救及康复的基本知识与方法;掌握人体体质测量与评定、运动处方的基本知识与方法。

（三）能力

具有探究学习、终身学习、分析问题和解决问题的能力;具有良好的语言、文字表达能力和沟通能力;能够对常见疾病及损伤进行运动康复训练;能够运用推拿、拔罐等中医传统疗法对常见疾病及运动损伤进行康复治疗;能够合理运用理疗仪器对常见疾病及运动损伤进行康复治疗;能够评估常见急慢性运动伤病并进行现场急救、处理;能够实施拉伸、贴扎、护具使用等运动防护技术;能够评估人体体质健康并制订运动处方和运动健康管理方案;能够指导不同人群进行科学健身和预防运动伤病;具有基础营养知识和专业营养技能,能够针对不同运动项目,科学、合理地安排膳食,并能够熟练地制定营养套餐,针对各种人群,正确合理推荐运动营养食品的能力。

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，马克思主义形势观和政策观、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育等。

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

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，旅游学院和奥雅学院第一、二学期开设，其他学院第三、四学期开设。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 and 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

主要有：专业基础课程、专业核心课程、专业选修课，共 25 门。

1. 专业基础课程

主要包括：（9 门）运动解剖学、运动生理学、运动处方、康复评定学、体质测量与评定、传统体育养生理论与实践（一）、田径（一）、球类运动（一）、物理因子治疗技术。

（1）运动解剖学

第一学期开设，共 72 学时，其中理论 60 学时，实践 12 学时

课程目标：使学生较系统地掌握人体各器官系统的形态和主要功能；通过实验使学生巩固和加强对运动解剖学知识的理解，并掌握一定的实验方法和技能。在使学生比较系统地掌握基本知识，基本技术和基本技能的基础上，适当地介绍本学科的发展动态和最新成就。

课程简介：主要讲授正常人体解剖学姿势，各组织器官的结构与功能，分析与健康关系密切的运动系统、神经系统、循环系统和呼吸系统的解剖结构和组织特征，按照人体发育规律进行科学运动。在教学过程中，密切联系体育运动实际，使学生了解体育锻炼对人体各器官、各系统形态结构的影响，初步学会对运动动作进行解剖学分析，为体人人文育科学研究和教学提供解剖学的知识，要使学生了解人体生长发育的规律及儿童少年和青年的解剖形态与结构特点。

（2）运动生理学

第二学期开设，72 学时，其中理论 72 学时，实践 0 学时

课程目标：让学生深入理解人体在运动过程中的机能变化规律。包括人体各个系统（如肌肉系统、心血管系统、呼吸系统、神经系统等）的结构与功能，以及它们在运动状态下的反应和适应机制。使学生掌握运动生理学的基本概念、理论和技术，如最大摄氧量、无氧阈、肌肉力量生成原理等，能够运用这些知识来分析和解决实际运动训练和体育教学中的问题。通过学习使学生了解人体正常的生理活动现象与规律；掌握体育运动的生理学原理、方法及效果评价，掌握体育运动中较常用的生理指标测试与评价方法。能够利用所学理论知识支撑后续课程的学习，辅助运动损伤及疾病的诊断，并科学地进行或指导体育锻炼、运动康复等；能够学会人体生理功能相关指标的测试方法，并初步运用于实践；能够合理运用相关原理及方法，进行或指导体育锻炼、运动训练实践。

课程简介：运动生理学是体育科学领域的一门重要基础课程，它主要研究人体在体育运动影响下机能活动的变化及其规律。通过对运动生理学的学习，学生能够深入了解人体在运动过程中的生理反应和适应机制，为从事体育教学、运动训练、体育科研以及健身指导等工作提供坚实的理论支持。本课程涵盖了多个方面的内容。首先，介绍了运动生理学的基本概念和研究方法，包括实验法、观察法、调查法等，为后续的学习奠定了基础。接着，深入探讨了人体各系统（如肌肉系统、骨骼系统、

心血管系统、呼吸系统、神经系统、内分泌系统等)在运动中的生理功能和调节机制。例如,详细阐述了肌肉收缩的原理、能量供应系统的特点、心血管系统和呼吸系统如何满足运动时身体对氧气和能量的需求等。

(3) 运动处方

第四学期开设,共 36 学时,其中理论 24 学时,实践 12 学时

课程目标:通过学习了解与运动处方理论相关的基础理论和基本知识,包括运动处方的概念、制订、实施和评价等运动处方的基本理论;学会制定预防健身性运动处方、康复治疗性运动处方、竞技训练等运动处方。通过课程学习,要求学生掌握运动处方的制定流程,学会制定针对不同人群的运动处方。提高学生接受新知识、新事物以及自主学习、终身学习的能力。

课程简介:运动生理学研究的不断深入和群众体育健康指导的实际需求而逐步成熟和完善起来的一门应用学科,它最初主要用于指导患者的康复训练,而目前国内外均已将运动处方进一步扩大用于代谢综合征等慢性疾病的预防,以及群众健身的科学指导。是提高国民“健康体适能”最科学有效的方法和途径。通过对运动处方课程的学习,使学生掌握运动处方基本理论、基本知识以及制订运动处方的方法原那么,特殊环境特定人群运动处方制定的具体要求,能够在以后的工作中科学地指导康复锻炼者进行锻炼和指导一般健身人群进行科学的锻炼。

(4) 体质测量与评价

第二学期开设,共 36 学时,其中理论 12 学时、实践 24 学时

课程目标:旨在通过系统的理论学习和实践操作,使学生在知识、能力和素质等方面全面提升。知识目标上,学生需精准把握体质的多维度概念,熟练掌握各类体质测量指标的测量方法与工具运用,以及熟知体质评定的理论依据和标准。能力目标聚焦于培养学生规范操作体育测量的技能,精准评定与分析体质状况的能力,以及依据评定结果制定并指导实施运动健身方案的能力。素质目标着重培育学生科

学的健康观与体质观，强化实践操作和团队协作能力，同时塑造严谨求实的科学态度。通过课程学习，学生将能够科学管理自身及他人体质，为健康生活方式的推广和体育专业领域的实践贡献专业力量。

课程简介：体质测量与评定从身体形态、机能、素质多维度展开，为健康管理提供科学依据。身体形态测量通过身高、体重及体脂率检测，判断生长发育与肥胖程度，助力科学规划营养与运动；身体机能测量涵盖心肺功能、肌肉力量等指标，能排查健康隐患、评估运动风险，指导训练强度调整；身体素质测量包含速度、灵敏、柔韧等测试，可反映神经肌肉反应、身体协调性及关节灵活性，预防运动损伤、提升日常活动能力。同时，依据年龄、性别制定评定标准，经综合评分与等级划分，为个体定制运动处方、为公共健康政策制定提供数据支持，实现精准健身与疾病预防，提升全民健康水平。

（5）康复评定学

第二学期开设，共 36 学时，其中理论 18 学时，实践 18 学时

通过系统学习康复评定基本理论、方法和技术的平台，学生能够掌握识别、测量、分析和判断功能状况的技能，为后续的临床实践奠定坚实的基础。康复评定学的应用旨在通过对患者的生理、心理、社会功能等多方面进行评估，了解患者的康复需求和障碍程度。基于评估结果，治疗师可以制定个性化的康复治疗方​​案，提高康复治疗的效果和针对性。在康复治疗过程中，康复评定学课程所教授的知识和技能可以帮助治疗师根据患者的康复进展，不断调整和优化康复评定方案。这种动态调整的过程可以确保康复治疗始终与患者的实际状况相匹配，从而提高治疗效果。

课程简介：通过康复评定学课程的学习，学生将更加明确专业学习目标，并在临床实践中积极应用所学知识，帮助患者实现康复目标。康复评定学课程的开设对于提升康复治疗专业人才培养质量具有重要意义。通过系统学习和实践操作，学生将更好地掌握康复评定的知识和技能，提高自身的专业素养和综合能力。随着康复

医学的不断发展，康复评定学课程也将不断完善和拓展。课程将更加注重康复评定技术的研究和创新，以适应康复医学发展的需求；同时，课程还将加强康复评定在康复治疗中的实际应用，提高康复治疗效果。

（6）传统体育养生理论与实践（一）

第一学期开设，共 36 学时，其中理论 4 课时，实践 32 学时

课程目标：本课程旨在通过系统理论与实践教学，使学生全面掌握传统体育养生的核心理论、经典功法及现代应用能力。知识层面，要求学生理解阴阳五行、经络脏腑等中医基础理论，熟悉传统养生的发展脉络与文化内涵；技能层面，需熟练运用太极拳、八段锦、五禽戏等代表性功法，掌握调身、调息、调心“三调合一”的实践方法，具备教学指导与健康管理的的基本能力；素质层面，注重培养健康意识、文化自信及“天人合一”的养生理念，强化民族认同感与科学思辨能力，最终形成“理论-实践-创新”协同发展的综合素养，为传承中华养生文化及推动现代健康事业奠定基础。

课程介绍：本课程是面向运动康复、社会体育等专业的必修课程，以中医理论为核心，融合哲学、武术、医学等多学科知识，系统讲授传统养生的文化渊源、基础理论（如精气神论、整体观）及实践方法（如导引术、健身气功）。课程内容涵盖历史沿革、功法原理、现代科学阐释及教学应用，强调“形体-呼吸-心理”协同训练的实践模式，包含易筋经、六字诀等经典功法及现代编创套路。通过理论讲授、示范演练与临床案例结合，培养学生辨证施养能力，兼具传承传统文化与服务现代健康的双重价值，为弘扬中医养生智慧与推广全民健康生活方式提供理论支撑与实践路径。

（7）球类运动（一）

第一学期开设，共 36 学时，其中理论 0 学时，实践 36 学时

课程目标：本课程旨在通过系统教学与实践训练，使体育保健与康复专业学生

掌握乒乓球与匹克球等球类运动技能、教学规律及康复应用能力。知识层面，要求熟悉两项运动的竞赛规则、技术原理、体能要求及运动损伤防护要点，理解其在慢性病康复、老年健身及体医融合中的价值；技能层面，需熟练完成发球、击球、步法等核心技术，具备规范动作示范、战术分析及个性化教学能力，掌握利用球类运动改善平衡、协调和心肺功能的康复训练方法；素质层面，注重培养团队协作意识、竞技心理调节能力及“运动处方”设计思维，强化安全意识与人文关怀，为开展群众体育指导、运动康复干预及健康促进工作奠定基础，彰显“体育+健康”的专业特色。

课程介绍：本课程旨在通过系统教学与实践训练，使体育保健与康复专业学生掌握若干球类运动技能、教学规律及康复应用能力。知识层面，要求熟悉两项运动的竞赛规则、技术原理、体能要求及运动损伤防护要点，理解其在慢性病康复、老年健身及体医融合中的价值；技能层面，需熟练完成发球、击球、步法等核心技术，具备规范动作示范、战术分析及个性化教学能力，掌握利用球类运动改善平衡、协调和心肺功能的康复训练方法；素质层面，注重培养团队协作意识、竞技心理调节能力及“运动处方”设计思维，强化安全意识与人文关怀，为开展群众体育指导、运动康复干预及健康促进工作奠定基础，彰显“体育+健康”的专业特色，形成“技能学习-功能分析-临床应用”的课程链条，助力学生在全民健身、康复治疗等领域发挥专业优势。

（8）物理因子治疗技术

第四学期开设，共 36 课时，其中理论 12 学时，实践 24 学时

课程目标：本课程以体育保健与康复专业需求为导向，系统构建物理因子治疗的理论与实践体系。知识层面，要求掌握电疗、光疗、磁疗、超声等主流物理因子的治疗原理、适应证与禁忌证，理解能量传递与生物效应机制，熟悉现代设备（如冲击波、激光）的操作规范；技能层面，需熟练运用直流电、低频/中频电疗、紫外

线等技术进行精准操作，具备根据损伤类型（如运动创伤、慢性炎症）调节参数、设计疗程的能力，掌握疗效评估与风险防控方法；素质层面，着重强化安全操作意识、临床辩证思维及跨学科协作能力，培养“技术应用-疗效分析-方案优化”的整合素养，为开展运动损伤康复、术后功能恢复等实践奠定基础，助力学生成为融汇物理治疗技术与运动康复理念的复合型人才。

课程简介：本课程是体育保健与康复专业的技能课程，以医学物理与康复医学交叉为特色，聚焦物理因子在运动损伤修复与功能重建中的应用。课程内容涵盖电疗法（如神经肌肉电刺激、经皮神经电刺激）、光疗法（如红外线、蓝光）、磁疗与超声技术等模块，强调“基础原理-设备操作-临床适配”三位一体教学。通过实验室实操（如短波透热治疗仪使用）、病例讨论（如网球肘的超声联合电疗方案）及虚拟仿真训练，培养学生根据组织修复阶段（急性期、亚急性期）选择合适物理因子的能力。课程前接运动解剖学基础，后联康复评定学，突出“物理因子”与“运动康复”的协同应用，彰显非侵入性治疗在促进循环、缓解疼痛、加速愈合中的独特优势，为体育保健领域输送具备现代康复技术的专业人才。

2. 专业核心课程

主要包括：（8 门），运动损伤与康复、青少年体能训练、运动伤病防护与急救、中医基础理论、中医传统疗法、推拿手法学、经络腧穴学、运动康复技术。

（1）运动损伤与康复

第四学期开设，共 72 学时，其中理论 24 学时，实践 48 学时

课程目标：学习了解各类损伤形成的原因和过程，总结出常见损伤的规律及特征，并对其进行分类讲解。本课程还涉及急性损伤发生后患者需进行的一系列检查，如一般检查、关节肌肉检查、各部位损伤检查等内容，根据损伤的不同类型对伤者进行处理。

课程简介：运动损伤康复学系统地从体育医疗、康复保健、运动损伤的中西医

结合治疗与防治、运动处方和医务监督、运动营养等方面，阐述了运动损伤康复的内容及方法、中国传统医学中的有效康复医疗手段、常用的康复评定方法和治疗手段、临床常见病的康复医疗措施等，并简述了运动损伤康复的先进检查技术和影像学诊断新进展，为推动我国运动康复医学事业的发展起到抛砖引玉的作用。通过对运动损伤和康复的学习和了解，使学生掌握人体运动损伤康复的基本知识，掌握人体在体育运动中损伤的规律和措施，掌握特殊人群运动损伤的常见问题，以辩证唯物主义的观点为指导，正确认识人体结构与功能、局部与整体、机体与外界环境之间的对立统一关系。为体育专业学生从事体质与健康教育工作及参与运动训练者，提供理论依据和有关知识与技能，掌握基本康复手段方法，利于教学实践。

（2）青少年体能训练

第一学期开设，共 36 学时，其中理论 0 学时，实践 36 学时

课程目标：青少年体能训练课程能够有效提升体育保健与康复专业学生的实践能力，使其将运动解剖学、训练方法等理论知识转化为科学设计训练方案、评估体能状态及预防运动损伤的实操技能，同时通过针对性指导帮助青少年增强体质、改善体态、提升运动表现，并培养健康运动习惯，为青少年身心健康发展提供专业支持，也为学生未来从事青少年体能训练、康复指导等职业奠定实践基础。

课程简介：培养学生树立刻苦锻炼和吃苦耐劳的思想品质。系统学习和掌握体能相关理论、基本训练方法和体能能力对技能的渗透基本原理。青少年体能训练课程以科学化、系统化训练为核心，围绕青少年身体发育特征与运动需求，涵盖基础体能评估、运动解剖与生理学应用、力量/耐力/协调性训练方法、趣味化课程等内容，结合游戏化教学、周期性计划制定及安全防护实务，培养具备青少年体能训练方案设计与实施能力的复合型人才。

（3）运动伤病防护与急救

第一学期开设，共 36 学时，其中理论 0 学时，实践 36 学时

课程目标:本课程旨在通过系统讲解运动伤病的基本知识和常见类型,使学生全面掌握预防运动伤病的有效措施和方法。课程将重点培养学生对运动伤病的认识,包括不同伤病的成因、危险因素以及对运动表现的影响,并教授如何通过科学热身、正确技术动作、合理训练计划和选择合适装备来减少伤病风险。同时,课程将深入讲解急救基础知识和技术,帮助学生在突发情况下快速判断和有效应对。学生还将学习心肺复苏(CPR)、止血包扎、使用自动体外除颤器(AED)等急救技能,并通过实操训练熟练掌握这些技术。此外,课程注重培养学生的心理素质,在处理运动伤病或突发事件时能够保持冷静,具备良好的临场应变能力。通过理论学习与实践操作相结合的方式,本课程将帮助学生在提升自身安全意识的同时,能够为他人提供及时有效的急救和防护支持。

课程简介:本课程以系统讲解运动伤病的预防知识和急救技能为核心,旨在培养学生的运动伤害防护意识和应急处理能力。课程内容涵盖多种常见运动伤病,如肌肉拉伤、韧带扭伤、关节脱位和骨折等,详细分析其成因、危险因素及其对运动表现的影响,并教授科学有效的预防措施。与此同时,课程将深入讲解运动场合中可能出现的突发情况,包括心脏骤停、窒息、严重出血等,并重点训练学生在紧急情况下如何快速评估伤情、采取正确急救措施以及使用专业急救设备(如AED)。课程采用理论学习与实践操作相结合的方式,通过案例分析和实操演练帮助学生将所学知识转化为实际应用能力。此外,课程还注重培养学生的心理素质和应急处理技能,使学生在面对突发状况时能够保持冷静、果断应对,并具备一定的领导力和团队协作能力。通过对运动伤病防护与急救的全面学习,本课程将为学生提供可靠的运动安全保障,并为社会输送具有专业急救素养的健康保护人才。

(4) 中医传统疗法

第三学期开设,共72学时,其中理论8学时,实践64学时

课程目标:本课程旨在通过系统讲解中医传统疗法的基本理论、治疗方法及实

践操作，使学生全面掌握常见中医的传统诊疗技术及其应用方法。课程将深入阐释阴阳五行学说、经络腧穴理论等中医基础理论，并结合针灸、推拿、中药、刮痧、拔罐等传统疗法的具体操作方法和适应症，培养学生对望闻问切四诊的辩证思维能力和根据不同体质选择适宜治疗方法的能力。同时，课程将重点训练学生在实际操作中掌握准确的穴位定位、手法技巧以及治疗过程中的注意事项，确保操作的安全性和有效性。此外，课程注重培养学生的临床思维与职业素养，使学生能够在实践中灵活运用所学知识，并结合患者实际情况制定个性化的诊疗方案。通过理论学习与实践操作相结合的方式，本课程将帮助学生系统掌握中医传统疗法的核心内容，为后续的中医药相关学习及临床实践奠定坚实基础。

课程简介：本课程以中医传统疗法为核心内容，旨在培养学生的中医理论素养和实际诊疗能力。课程内容涵盖中医基础理论、望闻问切四诊方法以及针灸、推拿、中药、刮痧、拔罐等多种传统治疗技术的原理与操作规范。通过系统讲解阴阳五行学说、经络腧穴理论等中医核心知识点，学生将全面了解中医的整体观念和辩证思维模式；结合具体疗法的操作训练，课程帮助学生掌握常见疾病的辨证施治方法及常用穴位的定位与手法技巧。此外，课程还注重案例分析与实践操作相结合，通过模拟临床场景，提升学生在实际诊疗中的综合应用能力。通过对中医传统疗法的全面学习与实践，本课程将为学生提供扎实的专业知识和技能储备，使其能够在未来的学习或工作中更好地运用中医理论解决实际问题，并为中医药文化的传承与发展贡献一份力量。

（5）推拿手法学

第三学期开设，共 72 学时，其中理论 12 学时，实践 60 学时

课程目标：本课程旨在通过系统的理论学习与规范的实践训练，使学生全面掌握推拿手法的基本理论、操作技能及临床应用能力。知识层面，要求熟悉手法的发展简史、分类规律、适应证与禁忌证，理解手法的作用原理及现代研究进展；技能 0

层面，需熟练运用摆动类、摩擦类、挤压类等六大类基本手法，掌握复合手法及人体各部位操作程序，强调手法的规范化与精准性；素质层面，注重培养医德修养、临床思维及科研意识，为后续推拿治疗学学习及临床实践奠定基础，最终培养兼具学术水平、操作能力与人文素养的高级推拿人才。

课程简介：本课程是针灸推拿学、中医学及相关专业的专业必修课，以中医理论为核心，融合力学原理与现代研究成果，系统研究推拿手法的起源、分类、操作规范及临床应用规律。课程内容涵盖手法基本理论、六大类基本手法（如一指禅推法、法）、复合手法（如拿揉法、牵抖法）及人体各部位操作常规，强调“米袋训练-人体操作”的渐进式实践模式。作为推拿临床能力的培养基石，该课程前接解剖学、经络腧穴学，后启推拿治疗学，通过理论讲授、示范教学与实操训练相结合，确保学生具备扎实的手法功底与临床适配能力，彰显中医外治法的特色优势。

（6）中医基础理论

第二学期开设，共 72 学时，其中理论 60 学时，实践 12 学时

课程目标：掌握中医基本概念与理论体系，让学生深入理解中医的基本概念，如阴阳、五行、气血津液、脏腑经络等，构建起对中医理论体系的全面认知框架，明白各概念在中医整体理论中的地位与作用。熟知望、闻、问、切四种诊断方法的内涵、操作要点及如何通过这些方法获取患者病情信息，了解不同证候的表现特征以及证候之间的相互关联与转化规律，为准确判断疾病状态奠定基础。

课程简介：本课程主要属于中医学及其相关学科的专业基础课和入门课，为继续学习中医诊断学、中医学、方剂学、中医临床医学、中医预防医学及中医经典著作奠定理论基础。中医基础理论课程所涉及的内容，是中医学理论体系的基石，因而学习和掌握该课程对深入理解中医学理论体系极为重要。

（7）经络腧穴学

第三学期开设，共 36 课时，其中理论 12 学时，实践 24 学时

课程目标：本课程以中医理论为核心，围绕体育保健与康复专业需求，系统构建经络腧穴的理论与实践能力。知识层面，要求掌握十二经络循行规律、腧穴定位归经及主治特点，理解经络气血运行与脏腑功能的关联，熟悉特定穴（如五输穴、原穴）的临床意义；技能层面，需精准辨识体表标志与腧穴定位，熟练运用触诊、指压等手法进行穴位刺激，具备结合运动损伤与慢性病康复的配穴能力；素质层面，着重培养中医辨证施治思维与人文关怀意识，强化经络理论指导康复实践的整合能力，为后续针灸、推拿等课程奠定基础，最终形成“理论-定位-应用”贯通的专业素养，助力学生成为融汇中医特色与现代康复技术的复合型人才。

课程简介：本课程是体育保健与康复专业的核心课程，以中医经络学说为框架，融合解剖学、腧穴定位技术及康复医学应用，系统讲授经络系统组成、腧穴分类与临床功能。课程内容涵盖十四经脉循行轨迹、361 个经穴的定位（如合谷、足三里）及 52 个常用奇穴，强调“骨度分寸法”“体态标志法”等取穴技巧，结合运动损伤康复（如踝关节扭伤取丘墟穴）、慢性病调理（如高血压选曲池穴）等场景案例。通过“理论讲授-模型演练-人体实操”三位一体教学，配合经络测绘仪、3D 虚拟穴位系统等现代技术，提升取穴精准度与临床思辨能力。课程前接中医基础理论，后联针灸治疗学、运动创伤学，突出“经络诊断+靶向干预”的康复特色，彰显中医外治法在体质调理与功能恢复中的独特价值。

（8）运动康复技术

第四学期开设，共 72 学时，其中理论 6 学时，实践 66 学时

课程目标：旨在培养具备扎实理论基础与实操能力的高素质技术技能人才。通过学习，学生能够独立完成运动风险筛查、损伤分级诊断及阶段性康复计划制定，熟练掌握牵引减压、PNF 拉伸等核心技术，有效应对急性扭挫伤、肌腱炎等常见问题。课程着重塑造循证思维，使学生能在教练团队中承担损伤预防、现场急救及长期跟踪指导职责，最终达成降低运动伤害率、缩短康复周期的教学目标，为健康中国战

略输送专业化康复服务人员。

课程内容：本课程聚焦运动损伤预防、评估与康复干预，系统讲授人体运动机能分析、常见运动损伤病理机制及诊疗原则。通过理论结合实训，学生将学习关节松动术、肌肉贴扎技术、理疗设备操作等实用技能，掌握个性化康复方案设计与实施流程。课程融入真实病例研讨，强化体态矫正、术后恢复及慢性病运动管理的实践能力，并引入现代科技手段如动态步态分析，提升精准康复水平。教学注重“医体融合”，覆盖田径、球类等专项运动的防护要点，培养学生解决复杂运动功能障碍的综合能力。

3. 专业选修课程

主要包括：（8 门），运动营养学、田径（二）、游泳、体育旅游与商务、球类运动（二）、演讲、户外拓展、传统体育养生理论与实践（二）。

（1）运动营养学

第三学期开设，36 学时，其中理论 24 学时，实践 12 学时

课程目标：通过学习学生能够深入理解运动营养学的基本概念、原理和理论体系，包括营养学基础、人体在运动过程中的营养需求变化、各类营养素的作用与功能等知识。掌握不同运动项目（如耐力运动、力量运动、球类运动等）、不同人群（如青少年运动员、成年运动员、老年健身者等）的营养特点和需求差异，以及如何根据这些特点制定个性化的运动营养计划。了解运动营养补充剂的种类、功效、使用原则和方法，以及如何正确选择和使用它们来辅助运动训练和提高运动表现。

课程简介：本课程内容涵盖了运动营养学的基础理论知识，如营养学概论、宏量营养素（碳水化合物、蛋白质、脂肪）与运动、微量营养素（维生素、矿物质）与运动、水与运动等；同时也包括了运动人群营养的实践应用部分，如不同运动项目的营养需求特点、运动员的膳食指南、运动营养补充剂的合理使用等。此外，课程还注重培养学生的实践操作能力，设置了相关的实验和实践活动，如人体身体成

分的测量、运动营养方案的设计与实施、运动营养品的效果评估等，让学生在实践中巩固和应用所学的理论知识，提高解决实际问题的能力。

（2）田径（二）

第四学期开设，共 18 学时，其中理论 4 学时，实践 14 学时

课程目标：本课程旨在通过系统的田径训练，增强学生身体素质，提升其运动技能水平。同时，课程结合团队活动，培养学生的合作意识、竞争精神及规则意识。此外，课程注重塑造学生的坚韧意志品质，为职业岗位中的身体需求和团队协作奠定基础。

课程内容：田径课程涵盖田径基础技能训练，包括短跑、中长跑、跳远、铅球等项目。课程采用多样化的教学方法，注重体能提升与技能实践相结合。同时，通过团队接力赛等形式，培养学生对田径项目的综合运用能力，全面提升速度、力量、耐力及协调性。

（3）体育旅游与商务

第四学期开设，共 36 课时，其中理论 18 学时，实践 18 学时

课程目标：本课程以体育保健与康复专业需求为导向，旨在培养学生掌握体育旅游与商务交叉领域的理论体系及实践能力。知识层面，要求熟悉体育旅游资源开发、赛事运营流程、健康管理旅游产品设计原理，以及体育商务策划、市场营销与风险管理理论；技能层面，须具备体育旅游项目策划、赛事执行、客户关系管理及成本控制能力，掌握健康旅游线路设计、运动康复服务商业化运营等实操技能；素质层面，注重培养跨文化沟通意识、创新思维及职业伦理，强化“体育+旅游+健康”的产业融合视角，提升学生在体育旅游市场中应对复杂问题的综合能力，为从事赛事管理、健康旅游产品开发、体育商业运营等岗位奠定基础。

课程简介：本课程是体育保健与康复专业的特色交叉课程，整合体育学、旅游管理与商业运营知识，聚焦“健康中国”战略下的体育旅游产业实践。课程内容涵

盖体育旅游概论（如户外探险、赛事旅游）、健康管理旅游产品开发（如运动康复营地设计）、体育赛事商务运作（如赞助招商、媒体推广）及旅游企业运营管理（如景区体育项目规划）四大模块，强调“案例分析-模拟运营-实地调研”三位一体教学模式。通过沙盘演练、赛事策划实战、旅游企业参访等实践环节，培养学生从资源评估、产品设计到市场落地的全流程能力。课程前接体育产业概论、康复医学基础，后联体育市场营销、运动休闲管理，突出“健康干预+商业转化”双重能力培养，助力学生成为兼具体育专业素养、旅游服务意识与商务管理能力的复合型人才。

（4）演讲

第二学期开设，共 18 学时，其中理论 6 学时，实践 12 学时

课程目标：学生能针对运动损伤与康复主题，独立设计 5 分钟科普演讲与 10 分钟案例汇报，表达条理清晰、口令简洁；善用声音、肢体及多媒体增强说服力，面向患者、教练、管理者完成宣教与方案沟通；树立职业自信与团队协作意识，为后续职业资格面试与继续教育奠定表达基础。

课程内容：聚焦康复场景沟通。模块一“演讲基础”讲授结构设计、声音与肢体语言；模块二“健康宣教”模拟向患者及家属解释运动处方；模块三“案例汇报”完成康复疗效演示；模块四“PPT 与视频辅助”提升信息可视化。全程采用任务驱动、情景模拟、同伴互评，成绩由演练 40%与汇报 60%组成。

（5）球类运动（二）

第三学期开设，共 36 学时，其中理论 0 学时，实践 36 学时

课程目标：本课程旨在通过系统教学与实践训练，使体育保健与康复专业学生掌握乒乓球与匹克球等球类运动技能、教学规律及康复应用能力。知识层面，要求熟悉两项运动的竞赛规则、技术原理、体能要求及运动损伤防护要点，理解其在慢性病康复、老年健身及体医融合中的价值；技能层面，需熟练完成发球、击球、步

法等核心技术，具备规范动作示范、战术分析及个性化教学能力，掌握利用球类运动改善平衡、协调和心肺功能的康复训练方法；素质层面，注重培养团队协作意识、竞技心理调节能力及“运动处方”设计思维，强化安全意识与人文关怀，为开展群众体育指导、运动康复干预及健康促进工作奠定基础，彰显“体育+健康”的专业特色。

课程介绍：本课程旨在通过系统教学与实践训练，使体育保健与康复专业学生掌握若干球类运动技能、教学规律及康复应用能力。知识层面，要求熟悉两项运动的竞赛规则、技术原理、体能要求及运动损伤防护要点，理解其在慢性病康复、老年健身及体医融合中的价值；技能层面，需熟练完成发球、击球、步法等核心技术，具备规范动作示范、战术分析及个性化教学能力，掌握利用球类运动改善平衡、协调和心肺功能的康复训练方法；素质层面，注重培养团队协作意识、竞技心理调节能力及“运动处方”设计思维，强化安全意识与人文关怀，为开展群众体育指导、运动康复干预及健康促进工作奠定基础，彰显“体育+健康”的专业特色，形成“技能学习-功能分析-临床应用”的课程链条，助力学生在全民健身、康复治疗等领域发挥专业优势。

（6）游泳

第四学期开设，共 36 课时，其中理论 4 学时，实践 32 学时

课程目标：本课程以体育保健与康复专业人才培养需求为导向，通过理论与实践结合，全面提升学生游泳技能及水上康复能力。知识层面，要求掌握游泳运动解剖学、生理学基础，熟悉不同泳姿的技术原理、教学要点及水中安全防理论，了解游泳在运动康复、慢性病调理中的应用价值；技能层面，需熟练完成蛙泳、自由泳、仰泳等基础泳姿，具备规范动作示范、分解教学及水中急救能力，掌握利用浮具、阻力设备等进行康复训练的方法；素质层面，着重培养水上安全意识、团队协作精神及特殊人群（如伤患、老年）游泳指导能力，强化“预防-急救-康复”一体

化思维，为开展水中运动疗法、水上健身指导等职业实践奠定基础，助力学生成为兼具专业技能与人文关怀的复合型体育保健人才。

课程简介：本课程是体育保健与康复专业实践应用课程，融合运动科学、康复医学与水上教学法，系统教授游泳技能、教学实践及水中康复应用。课程内容涵盖竞技游泳技术（如爬泳、蛙泳）、实用救生技术（如解脱术、拖带法）、水中康复训练（如关节活动度训练、抗阻练习）三大模块，强调“陆上模拟-浅水分解-深水应用”渐进式训练体系。通过理论讲授（水流力学分析、体能分配原则）、示范教学（动作拆解、错误纠正）与情景模拟（溺水急救、残疾者辅助游泳）相结合，培养学生水上安全救护、特殊人群游泳指导及运动损伤预防能力。课程前接运动解剖学、运动生理学，后联康复评定学、运动疗法，突出游泳技能向康复技能的转化，彰显水中运动在健康促进与康复治疗中的独特价值。

（7）户外拓展

第四学期开设，共 36 学时，其中理论 8 学时，实践 28 学时

课程目标：旨在培育具有坚韧品格与卓越团队精神的应用型人才。通过沉浸式体验，学生将掌握高效沟通技巧、冲突调解策略及非结构化问题的解决路径，显著提升压力耐受度与逆境适应力。课程着重塑造责任意识，使学员能在团队中主动承担指挥、协调与激励角色，具备独立策划执行户外活动的全流程管理能力。最终达成激发内在动力、锤炼集体凝聚力、培养创新型思维的教学目标，为体育产业输送兼具冒险精神与科学态度的实践型骨干，助力青少年素质教育与企事业单位团建需求。

课程内容：本课程以自然场景为载体，构建多维度实践教学体系。核心模块涵盖高空心理训练（如断桥跨越、天梯速降）、地面团队协作（盲人方阵、急速 60 秒）及野外生存技能（搭建庇护所、水源净化）。通过情景模拟与角色扮演，融入领导力沙盘推演、危机事件应急处置等特色环节，配合绳索技术、地图判读等实用工具

教学。课程设置昼夜连续任务，强化体能耐力与决策应变能力，并引入荒野医学急救、生态环保理念，培养学生在复杂环境下的风险评估与资源整合能力，实现身心潜能的突破性开发。

（8）传统体育养生理论与实践（二）

第三学期开设，共 36 学时，其中理论 4 课时，实践 32 学时

课程目标：本课程旨在通过系统理论与实践教学，使学生全面掌握传统体育养生的核心理论、经典功法及现代应用能力。知识层面，要求学生理解阴阳五行、经络脏腑等中医基础理论，熟悉传统养生的发展脉络与文化内涵；技能层面，需熟练运用太极拳、八段锦、五禽戏等代表性功法，掌握调身、调息、调心“三调合一”的实践方法，具备教学指导与健康管理的的基本能力；素质层面，注重培养健康意识、文化自信及“天人合一”的养生理念，强化民族认同感与科学思辨能力，最终形成“理论-实践-创新”协同发展的综合素养，为传承中华养生文化及推动现代健康事业奠定基础。

课程介绍：本课程是面向运动康复、社会体育等专业的必修课程，以中医理论为核心，融合哲学、武术、医学等多学科知识，系统讲授传统养生的文化渊源、基础理论（如精气神论、整体观）及实践方法（如导引术、健身气功）。课程内容涵盖历史沿革、功法原理、现代科学阐释及教学应用，强调“形体-呼吸-心理”协同训练的实践模式，包含易筋经、六字诀等经典功法及现代编创套路。通过理论讲授、示范演练与临床案例结合，培养学生辨证施养能力，兼具传承传统文化与服务现代健康的双重价值，为弘扬中医养生智慧与推广全民健康生活方式提供理论支撑与实践路径。

表 2：专业核心课程主要教学内容与要求

序号	课程涉及的主要领域	典型工作任务描述	主要教学内容与要求
1	运动康复技术	运动损伤评估、康复方案制定与执行	知识：运动损伤机制、康复评定方法 技能：急性期处理、功能性训练设计 素质：伤情分析能力与风险预判意识
2	青少年体育教育	青少年体能测评、个性化训练计划制定及实施	知识：青少年生长发育规律、体能发展敏感期 技能：速度/力量/灵敏素质训练方法 素质：个性化教学与长期跟踪能力
3	运动安全防护	运动场景风险排查、突发伤病现场急救与防护	知识：运动风险识别、急救医学基础 技能：止血包扎、骨折固定、心肺复苏 素质：应急反应速度与团队协作能力
4	中医传统康复技术	中医体质辨识、针灸与调理方案应用	知识：中医辨证论治理论、经络脏腑功能 技能：艾灸、拔罐、中药外敷操作 素质：整体观思维与文化传播意识
5	中医推拿技术	推拿手法治疗常见病、康复处方配伍	知识：手法力学原理、经络压痛点理论 技能：一指禅推法、整复手法、关节松动术 素质：手感精细化与医患沟通技巧

八、教学进程及学时安排

教学进程是参照教育部文件要求的学分、学时、课程设置、实践性教学环节等要求来设计与组织（见附件 1）。

采用“2+1”教学合作模式，三年教制中，前两年在学校完成相应理论课程与初步实践课程的了解与学习，第三年进去各个企业顶岗实践实习应用。

九、基本教学条件

（一）师资队伍

序号	姓名	职称	职务	学历	研究方向	课程	备注
1	刘铮	高级教练	党委副书记 纪委书记	本科	武术	运动营养学	
2	王彦文	高级教练	体育学院院长	本科	自行车	青少年体能训练	
3	卫奇	中级教练	体育学院副院长	本科	篮球	运动损伤与康复	
4	杨子豪	助教	教研室负责人	本科	排球	康复评定学	
5	万艳红	高级讲师	专任教师	硕士研究生	体育教学	游泳	
6	席晓磊	讲师	专任教师	博士研究生	体育教学	体育旅游与商务	
7	李玄丽	主治医师	专任教师	硕士研究生	运动人体科学	中医基础理论	
8	史冬梅	讲师	专任教师	本科	运动生理学	运动生理学	
9	辛茜	讲师	专任教师	本科	运动解剖学	运动解剖学	
10	薛亦真	助教	专任教师	硕士研究生	运动人体科学	球类运动	
11	王若霖	助教	专任教师	硕士研究生	民族传统体育	传统体育养生理 论与实践	
12	马丹	执业医师	兼职教师	大专	中医学	推拿手法学 经络腧穴学	
13	肖帅	高级健康管 理师	兼职教师	本科	运动训练	运动伤病防护与 急救	

本校专任教师具有高校教师资格，有理想信念、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心；具有体育学、医学等相关专业本科及以上学历；具有扎实的本专业相关理论功底和实践能力；具有较强的信息化教学能力，能够开展课程教学改革和科学研究，有每5年累计不少于6个月的企业实践经历，体育学院体育保健于康复专业共有在校学生119人，师生比13:1，“双师型”教师90%。

（二）教学设施

教学设施主要包括能够满足正常的课程教学、实习实训所需的专业教室、校内实训室和校外实训基地等。

1. 专业教室基本条件

专业教室一般配备黑（白）板、多媒体计算机、投影设备、音响设备，互联网接入或 WiFi 环境，并实施网络安全防护措施；安装应急照明装置并保持良好状态，符合紧急疏散要求，标志明显，保持逃生通道畅通无阻。

2. 校内实训室基本要求

（1）保健评定实训室

体能康复实训室应配备多媒体计算机、投影设备、白板、人体骨骼、肌肉、关节和各系统标本及模型、体质监测仪器、康复评定仪器、制冰机、身体成分分析仪、深层肌肉按摩器、理疗仪器、治疗床、清创、包扎、简单固定医疗器材等；用于运动解剖、运动生理、康复评定技术、体质测量与评定、运动处方等课程的教学与实训。

（2）康复实训室

中医传统保健康复实训室应配备多媒体计算机、投影设备、白板、人体经络腧穴模型、治疗床每 5 人 1 张、电针仪、玻璃火罐、真空罐、艾条、艾灸盒、刮痧板、针灸盒、针灸练习垫等器材；用于中医基础理论、经络腧穴、推拿手法、中医传统疗法等课程的教学与实训。

3. 校外实训基地基本要求

校外实训基地基本要求为：学校与北京青源华康运动医学诊所集团有限公司、河南省冠航管理有限公司、正骨平乐医院实训开展校企合作，同时作为学生的校外基地实习，能够开展运动康复、体能康复、运动保健、传统保健康复、健康指导与管理等实训活动。实训设备，实训岗位、实训指导教师确定，实训管理及实施规章制度齐全。

4. 学生实习基地基本要求

学生实习基地基本要求为：具有稳定的校外实习基地；能提供运动康复师、体能康复师、运动防护师、保健调理师、健康管理师等相关实习岗位，能涵盖当前相关产业发展的主流技术，可接纳一定规模的学生实习；能够配备相应数量的指导教师对学生实习进行指导和管理；有保证实习生日常工作、学习、生活的规章制度，有安全、保险保障。

5. 支持信息化教学方面的基本要求

支持信息化教学方面的基本要求为:具有可利用的数字化教学资源库、文献资料、常见问题解答等信息化条件;鼓励教师开发并利用信息化教学资源、教学平台,创新教学方法,引导学生利用信息化教学条件自主学习,提升教学效果。

(三) 教学资源

教学资源主要包括能够满足学生专业学习、教师专业教学研究和教学实施所需的教材、图书文献及数字教学资源等。

1. 教材选用基本要求

按照国家规定选用优质教材,禁止不合格的教材进入课堂。学校应建立专业教师、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. 图书文献配备基本要求

图书文献配备能满足人才培养、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:行业政策法规资料、有关职业标准,有关体能康复、运动保健、健康指导与管理的技术、标准、方法、操作规范以及实务案例类图书等。

3. 数字教学资源配置基本要求

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,应种类丰富、形式多样、使用便捷、动态更新,能满足教学要求。

(四) 教学方法

针对学生特点授课,因材施教,因人而异开展互动式教学、案例法教学,教学中做到由浅入深,讲课通俗易懂,教材的选择上尽量选取高职高专类专用教材,并采用多种教学方法和教学手段进行授课,为了提高教学质量,以技能教育为出发点,采用实践型教学方式,学徒式教学模式。

(五) 教学评价

体育保健与康复专业课程目前基本上采用无纸化考核方式进行,并侧重平时专业技能知识的技能,考核中采用平时成绩+期末随堂考成绩,最后加权得出课程总成绩,侧重平时成绩的权重,一般权重为 50%-70%之间,期末随堂考权重一般占 30%-50%。

另外，体育保健与康复专业还会通过职业技能大赛、创业项目、实训实践等方面进行学生技能素养和综合素质的考核。

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 156 学分方可毕业。其中，公共基础课 36 学分；专业课 61 学分；集中实习实践课 59 学分（完成岗位实习且成绩合格以及毕业设计或毕业论文且成绩合格）。

（二）本专业必须获得至少一种相关资格证书：康复治疗师、健康管理师、保健按摩师、社会体育指导员（项目不限）、青少年体能训练指导、运动营养咨询与指导、运动防护师、运动康复师。

2025年体育保健与康复专业课程设置表

二级学院：体育学院						学制：三年		填报人：杨子豪				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		
专业课程模块	专业必修 课	运动解剖学	72	60	12	4						4	考试	
		青少年体能训练*	36	0	36	2						2	考查	
		球类运动（一）	36	0	36	2						2	考查	
		传统体育养生理论与实践（一）	36	4	32	2						2	考查	
		运动伤病防护与急救*	36	0	36	2						2	考试	
		运动生理学	72	72	0		4					4	考试	
		康复评定学	36	18	18		2					2	考查	
		体质测量与评价	36	12	24		2					2	考查	
		中医基础理论*	72	60	12		4					4	考试	
		中医传统疗法*	72	8	64			4				4	考查	
		推拿手法学*	72	12	60			4				4	考查	
		经络腧穴学*	36	12	24			2				2	考试	
		田径（一）	18	4	14			1				1	考查	
		运动损伤与康复*	72	24	48				4			4	考试	
		运动康复技术*	72	6	66				4			4	考查	
		运动处方	36	24	12				2			2	考查	
		物理因子治疗技术	36	12	24				2			2	考查	
		户外拓展	72	8	64				4			4	考查	
		体育商务与旅游	36	4	32				2			2	考试	
		专业必修课合计	846	328	518	12	12	11	12	0	0	48		
	专业选修 课	演讲	18	6	12		1					1	考查	
		运动营养学	36	24	12			2				2	考试	
		球类运动（二）	36	0	36			2				2	考查	
		传统体育养生理论与实践（二）	36	4	32			2				2	考查	
		田径（二）	18	4	14				1			1	考查	
		户外拓展	36	8	28				2			2	考查	
		游泳	36	4	32				2			2	考查	
体育旅游与商务		36	18	18				2			2	考试		
	专业选修课小计	252	68	184	0	1	6	7	0	0	13			
	专业课程合计	1098	396	702	12	13	17	19	0	0	61			
综合实 践模块	军事技能	54	0	54	54						3	考查		
	认识实习（实训）	72	0	72	18	18	18	18			4	考查		
	安全教育	36	0	36	9	9	9	9			1	考查		
	社会实践	54	0	54	18	9	18	9			3	考查		
	毕业设计	72	18	54						72	4	考查		
	岗位实习	780	0	780					585	195	44	考查		
	综合实践合计	1068	18	1050	99	36	45	36	585	267	59			
学时、学分总计			学时	理论	实践	一	二	三	四	五	六	学分		
			2814	797	2017	562.5	463.5	463.5	472.5	585	267	156		
			百分比	28.32%	71.68%	19.99%	16.47%	16.47%	16.79%	20.79%	9.49%			

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。

附件 2:

2025 级 3 年制体育保健与康复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