

运动训练专业人才培养方案

(3 年制高职 2025 年版)

洛阳文化旅游职业学院



编制说明

本专业人才培养方案适用于三年全日制高职运动训练专业，由洛阳文化旅游职业学院运动训练专业建设指导委员会组织专业教师，与河南北醒体育产业有限公司等合作企业的专家及2023级运动训练学生共同制订，从2025级运动训练专业学生开始实施。

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	薛亦真	洛阳文化旅游职学院体育学院	助教/专业负责人	薛亦真
4	马晓红	洛阳文化旅游职学院体育学院	讲师/教务负责人	马晓红
5	王若霖	洛阳文化旅游职学院体育学院	助教/专业负责人	王若霖
6	焦扬	洛阳文化旅游职学院体育学院	讲师/专业负责人	焦扬
7	程妍	洛阳文化旅游职学院体育学院	助教/教师	程妍
8	王云峰	河南北醒体育产业有限公司	企业负责人	王云峰
9	杨帅	洛阳文化旅游职学院体育学院	2023级学生	杨帅

复核人：马晓红

专业负责人（签字）：薛亦真

2025 级三年制运动训练专业人才培养方案

一、专业名称、代码及入学要求

专业名称：运动训练

专业代码：570303

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）	体育专业人员或体育相关行业
职业资格证书或技能等级证书举例	教练员证、裁判员证、体适能教练、社会体育指导员证书、普通话证书、1+X 等级资格证书

五、培养目标

（一）培养目标

本专业致力于培养具有坚定理想信念，德、智、体、美、劳全面发展的高素质体育专业人才。学生将具备扎实的科学文化基础，良好的人文素养和职业道德，强烈的创新意识和工匠精神，并具有较强的就业能力和可持续发展能力。毕业生将掌握全面的专业知识和技术技能，能够胜任体育、教育等行业中的各类岗位，包括中小学和幼

儿园的体育教师、教练员、体育教学与训练指导员、赛事组织与管理人员及裁判等工作。将在体育教育、竞技体育、体育管理等领域发挥重要作用，推动体育事业的发展。

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. 素质

(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，具备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，具备社会责任感和社会参与意识。

(3) 具有环保意识、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，具备自我管理能力和职业生涯规划意识，拥有较强的集体意识和团队合作精神。

(5) 拥有健康的体魄和心理，健全的人格，掌握基本运动知识和 1-2 项运动技能，养成良好的行为习惯。

(6) 具备一定的审美能力和人文素养，能够形成 1-2 项艺术特长或爱好。

2. 知识

(1) 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。

(2) 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。

(3) 掌握与运动训练专业相关的基本理论、体育教学的基本理论知识。

(4) 掌握 1-2 门专业运动项目的基本技术原理及基本知识。

(5) 掌握运动训练、体育教学及运动竞赛的组织与管理的基本知识。

3. 能力

(1) 具有探究学习、终身学习、分析问题和解决问题的能力。

(2) 具有良好的语言、文字表达能力和沟通能力。

(3) 具有制订运动训练计划、体育教学教案的能力。

(4) 具有对所学运动项目进行训练指导、教学和管理的能力。

(5) 具有体育活动组织与指导能力，以及体育赛事组织与管理能力。

(6) 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 15 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、形势与政策、习近平新时代中国特色社会主义思想概论、国家安全教育、四史）、军事理论（国防教育）、大学生心理健康教育、劳动教育、中华优秀传统文化（文学）、大学英语、信息技术、大学生职业生涯规划 and 就业指导、大学生创新创业基础、公共美育。

主要公共基础课程简介如下：

1. 毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论

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。

2. 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。

内容简介：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。

3. 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：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。课程全面反映了马克思主义中国化时代化最新理论成果，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，目的在于更好用党的创新理论铸魂育人，引导青年学生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。

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及其主要内容，包含新时代坚持和发展中国特色社会主义、以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴、坚持党的全面领导、坚持以人民为中心、全面深化改革开放、推动高质量发展、社会主义现代化建设的教育科技人才战略、发展全过程人民民主、全面依法治国、建设社会主义文化强国、以保障和改善民生为重点加强社会建设、建设社会主义生态文明、维护和塑造国家安全、建设巩固国防和强大人民军队、坚持“一国两制”和推进祖国完全统一、中国特色大国外交和推动构建人类命运共同体、全面从严治党等十七个专题，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。

4. 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。

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》是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的一门思政必修课。通过本课程的教学，旨在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的能力，将国家安全意识转化为自觉行动，强化责任担当，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》相关要求以及《国家安全教育大学生读本》教材内容，本课程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（主要包括政治安全、国土安全、军事安全、经济安全、文化安全、社会安全、科技安全、网络安全、生态安全、资源安全、核安全、海外利益安全以及太空、深海、极地、生

物等不断拓展的新型领域安全）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：本课程依据《高等学校思想政治理论课建设标准（2023）》《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》开设，是各专业学生的选择性必修课。本课程是以马克思主义为指导，以中国共产党历史为主线，有机融合新中国史、改革开放史、社会主义发展史开展的教育学习。课程旨在通过系统讲授和实践活动，引导学生深刻理解中国共产党为什么能、马克思主义为什么行、中国特色社会主义为什么好；深刻认识红色政权来之不易、新中国来之不易、中国特色社会主义来之不易；深刻把握历史发展规律和大势，增强对中国共产党和中国特色社会主义的政治认同、思想认同、理论认同、情感认同。最终目标是教育引导 学生坚定“四个自信”，传承红色基因，赓续红色血脉，努力成长为担当民族复兴大任的时代新人。

内容简介：课程内容围绕中国共产党百年奋斗的光辉历程、伟大成就和宝贵经验展开，贯通新中国史、改革开放史、社会主义发展史的内容，重点包括：历史和人民选择了中国共产党、中国人民站起来了、中国人民富起来了、中国特色社会主义新时代进入新时代 4 个专题。通过理论与实践相结合的教学方式，帮助学生建立完整的历史认知体系，汲取历史智慧，传承红色基因。

7. 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。

8. 大学生心理健康教育

公共必修课，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：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。

9. 劳动教育

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

10. 中华优秀传统文化（文学）

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。

11. 大学英语

公共必修课，第一、二、三、四学期均开设，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。

12. 信息技术

公共必修课，第一、二学期开设，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。

13. 大学生职业生涯规划 and 就业指导

公共必修课，第一学期开设，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。

14. 大学生创新创业基础

公共必修课，第二学期开设，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。

15. 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。

（二）专业课程

共 21 门专业核心课程，合计 61 学分。

包括运动解剖学、运动训练学、运动损伤与康复、体育旅游与商务、体育教材教法、传统体育养生理论与实践、田径、专项训练、乒乓球、游泳、羽毛球、匹克球、台球、排球、器械健身指导、青少年体能训练、瑜伽、体育赛事经营与管理、户外拓展、功能性训练等。

主要专业课程介绍如下：

1. 运动解剖学

第一学期开设，36 学时，其中理论 32 学时，实践 4 学时。

课程目标：通过本课程的学习，能够使学生学会用辩证唯物主义的观点去认识运动中的人体，系统地掌握人体各系统器官的正常结构，了解体育运动对人体形态结构的影响，以及人体形态对体育运动的适应；掌握体育运动与人体形态结构的相互关系，运用运动解剖学基本知识，对体育动作进行解剖学分析；为学习后续课程奠定基础。

内容简介：运动解剖学是在正常人体解剖学基础上，研究体育运动对人体形态结

构产生的影响和发展的规律。是探索人机械运动与体育动作关系的一门基础学科，具有较强的应用性。

2. 运动训练学

第三学期开设，36 学时，其中理论 32 学时，实践 4 学时。

课程目标：使学生系统掌握运动训练的基本理论、方法和实践技能，理解不同运动项目的训练特点与需求，能够科学制定和实施训练计划，提高运动员的竞技水平和身体素质，同时确保训练的安全性和有效性。

内容简介：主要包括运动训练的基本原则和方法、训练计划的制定与实施、体能和技能训练、不同运动项目的专项训练特点、训练效果的监测与评估，以及运动恢复与心理调节等内容，旨在培养学生科学、系统地提高运动员竞技水平和身体素质的能力。

3. 运动损伤与康复

第二学期开设，72 学时，其中理论 64 学时，实践 8 学时。

课程目标：使学生系统掌握运动损伤的预防、评估、急救及康复治疗的基本理论和方法，理解常见运动损伤的成因与处理流程，能够科学制定损伤预防策略、实施紧急处理措施，并指导运动员进行安全有效的康复训练，提升运动安全防护与健康管理水平。

内容简介：主要包括运动损伤的分类与发生机制、损伤预防原则与方法、急性损伤的现场急救技术、常见慢性损伤的康复策略、物理治疗与功能训练的应用、康复计划的制定与调整、运动康复效果评估，以及心理恢复在康复中的作用等内容，旨在培养学生科学预防、精准评估和系统康复运动损伤的综合能力。

4. 体育旅游与商务

第三学期开设，36 学时，其中理论 32 学时，实践 4 学时。

课程目标：使学生系统掌握体育旅游与商务融合的基本理论、市场分析方法和项目管理技能，理解体育旅游资源的开发与运营逻辑，能够科学设计体育旅游产品、策划赛事活动方案，并具备体育旅游市场推广与商务合作的能力，同时强化风险管理和可持续发展意识。

内容简介：主要包括体育旅游的概念与发展趋势、体育旅游资源分类与开发策略、体育旅游产品设计与营销策划、赛事活动运营与管理、商务合作模式与合同管理、客户服务与安全保障体系、政策法规与行业标准等内容，旨在培养学生整合体育资源与旅游服务、创新商业模式及高效运营体育旅游项目的综合能力。

5. 体育教材教法

第四学期开设，36 学时，其中理论 4 学时，实践 32 学时。

课程目标：使学生系统掌握体育教材编写与教学资源开发的基本原理，熟悉体育教学设计与实施方法，能够科学分析学情、制定教学目标并选择适宜的教学策略，具备体育课程创新设计、课堂组织与评价能力，同时强化信息技术与体育教学融合应用能力及教师职业道德素养。

内容简介：主要包括体育教材编制的理论框架与案例分析、体育教学设计与实施方法、体育教学方法创新与实践、现代教育技术应用、学生体育学习评价与反馈机制、教师专业发展与师德规范等内容，旨在培养学生独立研发体育校本教材、优化教学过程及高效开展体育教学实践的综合能力。

6. 传统体育养生理论与实践

第一学期开设，36 学时，其中理论 2 学时，实践 34 学时。

课程目标：使学生系统掌握传统体育养生的基本理论、核心技法与健康管理原理，

熟悉太极拳、八段锦等经典养生功法的动作要领与文化内涵，能够科学指导养生练习、制定个性化健康方案，并具备传统养生文化传播与社区健康服务能力，同时强化终身运动意识与中医养生思维。

内容简介：主要包括传统体育养生的哲学基础、经典功法技术解析与实操、养生功效与现代科学验证、中医体质辨识与养生方案制定、传统养生功法创编与教学技巧、健康管理与运动处方应用、文化遗产与推广策略等内容，旨在培养学生传承中华养生智慧、创新养生实践模式及服务全民健康需求的能力。

7. 田径

第四学期开设，72 学时，其中理论 4 学时，实践 68 学时。

课程目标：使学生掌握田径运动的基本技术、战术和训练方法，理解各类田径项目的规则与特点，培养学生的身体素质、运动能力和竞技精神，能够科学地指导和参与田径训练和比赛，提升综合运动素养。

内容简介：涵盖田径运动的基本技术、规则与战术，包括跑步、跳跃、投掷等项目，注重体能训练、技能提升和战术应用，旨在通过系统的理论学习和实践训练，使学生全面掌握田径项目的技术要领和训练方法，提升身体素质和竞技能力。

8. 专项训练

第一至四学期开设，共 288 学时，其中理论 16 学时，实践 272 学时。

课程目标：旨在培养学生掌握扎实的科学文化基础和运动训练知识，具备特定的专项运动技能、训练指导能力、竞赛组织与执裁能力。通过系统学习，学生能够胜任比赛的辅助教练员和裁判员角色，具备良好的职业道德和职业情感，为从事训练指导、体育竞赛组织与裁判等工作打下坚实基础。

内容简介：围绕体育技能指导关键能力，结合社会体育指导员、教练员、裁判员

等工作的实际需求，设置模块和教学单元。课程内容涵盖运动项目的专项能力训练、技战术训练、教学比赛等环节，同时融入训练的基础知识、基本技能和职业素养。学生将学习如何制定科学合理的训练方案，了解运动员的心理状态及其对竞技表现的影响，掌握运动损伤的防治与康复知识，以及运动营养学的基本原理等。

9. 乒乓球

第一学期开设，36 学时，其中理论 2 学时，实践 34 学时。

课程目标：使学生掌握乒乓球运动的基本技术、战术和规则，培养其运动协调性、反应速度和比赛意识，通过系统的训练和实践，提高学生在乒乓球运动中的水平，培养其成为具备竞技能力和领导潜力的乒乓球运动员或教练员。

内容简介：涵盖了乒乓球运动的基本技术、战术以及比赛规则，包括发球、接发球、正手击球、反手击球、战术布局等方面的训练。教材还包括身体协调性、反应速度和战术意识的提升，旨在培养学生全面掌握乒乓球运动的技术和战术，通过理论学习和实践训练，帮助学生提高在乒乓球比赛中的竞技水平。

10. 游泳

第一、二学期开设，每学期 36 学时，其中理论 2 学时，实践 34 学时。

课程目标：使学生掌握游泳的基本技能和水性安全知识，培养其水中安全意识和自信心，通过系统训练提高游泳技术，包括不同泳姿的掌握、游泳姿势的调整和呼吸方法的改进，以及提高游泳速度和耐力。

内容简介：涵盖了游泳的基本技术、水性安全知识和训练方法，包括不同泳姿的学习与练习、呼吸技巧的掌握、姿势调整以及提高游泳速度和耐力的训练。

11. 羽毛球

第二学期开设，36 学时，其中理论 2 学时，实践 34 学时。

课程目标：使学生系统掌握羽毛球运动的基本技术、战术与竞赛规则，具备规范的发球、击球、步法移动及单双打配合能力，能够独立完成比赛组织与裁判工作，并具备羽毛球教学指导、体能训练设计与运动损伤预防的实践能力，同时强化团队协作意识与体育竞技精神。

内容简介：主要包括羽毛球运动概述与发展趋势、基本技术教学、战术组合与实战应用、竞赛规则与裁判法实践、专项体能训练方法、运动损伤预防与康复、比赛组织与俱乐部活动策划等内容，旨在培养学生胜任羽毛球教学、训练指导及群众性赛事服务的综合能力。

12. 匹克球

第三学期开设，36 学时，其中理论 2 学时，实践 34 学时。

课程目标：使学生系统掌握匹克球运动的基本技术、战术与竞赛规则，具备规范的正反手击球、发球、网前截击及双打配合能力，能够独立完成比赛组织与裁判工作，并具备匹克球教学指导、体能训练设计与运动损伤预防的实践能力，同时强化团队协作意识与体育竞技精神。

内容简介：主要包括匹克球运动概述与发展趋势、基本技术教学、战术组合与实战应用、竞赛规则与裁判法实践、专项体能训练方法、运动损伤预防与康复、比赛组织与俱乐部活动策划等内容，旨在培养学生胜任匹克球教学、训练指导及群众性赛事服务的综合能力。

13. 台球

第三学期开设，36 学时，其中理论 2 学时，实践 34 学时。

课程目标：使学生系统掌握台球运动的基本技术、战术与竞赛规则，具备规范的击球姿势、杆法运用及战术执行能力，能够独立完成比赛组织与裁判工作，并具备台

球教学指导、体能训练设计与运动损伤预防的实践能力，同时强化专注力培养与体育竞技精神。

内容简介：主要包括台球运动概述与发展、基本技术教学、战术组合与实战应用、竞赛规则与裁判法实践、专项体能训练方法、运动损伤预防与康复、比赛组织与俱乐部运营等内容，旨在培养学生胜任台球教学、赛事执行及休闲体育服务需求的综合能力。

14. 排球

第二学期开设，36 学时，其中理论 2 学时，实践 34 学时。

课程目标：使学生掌握排球运动的基本技术、战术和规则，培养其团队合作能力、战术意识和身体协调能力，通过系统训练和比赛实践提高学生的排球运动水平，为其未来在竞技比赛和教学指导中做好准备。

内容简介：旨在教授学生排球运动的基本技能、战术和规则，包括发球、接发球、扣球、拦网等方面的训练，培养学生的排球技术、战术意识和身体协调能力等。

15. 器械健身指导

第三学期开设，36 学时，其中理论 2 学时，实践 34 学时。

课程目标：使学生系统掌握器械健身的基础理论、安全规范与指导技术，熟悉常见健身器械的功能与使用方法，能够科学制定个性化训练计划、规范指导会员完成抗阻训练及拉伸放松，并具备体适能评估、运动风险防控及客户服务能力，同时强化职业规范意识与健身行业伦理素养。

内容简介：主要包括器械健身的解剖学与运动生理学基础、固定器械与自由重量器械操作规范、抗阻训练技术与训练计划设计、功能性训练与体态矫正方法、特殊人群健身指导、运动损伤预防与应急处理、健身行业服务标准与沟通技巧、职业规范与

法律责任等内容，旨在培养学生胜任健身房器械指导、私教课程开发与健康管理服务的综合能力。

16. 青少年体能训练

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：使学生系统掌握青少年体能发展的生理与心理特征，熟悉科学训练原则与方法，能够针对不同年龄段青少年制定个性化体能训练计划，规范指导力量、速度、耐力、灵敏等素质训练，并具备体态评估、运动损伤预防及训练效果评估能力，同时强化青少年体育兴趣培养与健康生活方式引导意识。

内容简介：主要包括青少年生长发育规律与体能敏感期、体能训练科学基础基础动作模式教学、体能素质训练方法、功能性训练与体态矫正、运动损伤预防与康复、训练计划设计与周期化安排、体能评估与反馈技术、特殊人群训练指导、青少年心理激励与沟通技巧等内容，旨在培养学生胜任青少年体能训练机构教学、校队训练指导及青少年健康促进服务的综合能力。

17. 体育赛事经营与管理

第三学期开设，18 学时，其中理论 2 学时，实践 16 学时。

课程目标：体育赛事经营与管理课程培养学生全面掌握体育赛事策划、组织、运营及营销等核心能力。通过理论学习与实践案例分析，使学生了解赛事市场规律，熟悉赞助合作、票务管理等关键环节，提升项目管理、风险控制与团队协作水平，为投身体育产业、胜任赛事运营岗位，推动体育赛事高质量发展奠定坚实基础。

内容简介：体育赛事经营与管理课程涵盖赛事全流程知识。包括赛事策划与立项，明确目标定位；讲解赛事组织架构搭建、资源整合与调配；剖析赛事营销推广策略，提升赛事影响力；还涉及赛事现场管理、风险防控及赛后评估总结。通过学习，助力

学生系统掌握赛事运营技能，适应体育产业发展对专业人才的需求。

18. 功能性训练

第三学期开设，36 学时，其中理论 34 学时，实践 2 学时。

课程目标：强化核心与四肢力量，提升运动协调性与灵活性，优化动作模式，预防运动损伤。通过个性化训练计划，增强体能基础，提高运动表现，同时培养健康、科学的运动习惯，为日常活动及专业运动打下坚实基础。

内容简介：健身房功能性训练课程内容旨在提高身体的功能性、协调性、稳定性和力量。训练通常包括多关节、多肌肉群的复合动作，如深蹲、硬拉、俯卧撑等，这些动作模拟了日常生活中的动作模式。此外，课程内容还可能包括平衡训练、核心稳定性训练、柔韧性训练以及爆发力训练等，以全面提升身体的运动能力和预防运动损伤。通过个性化训练计划和逐步递增的训练强度，帮助学员达成特定的健身目标，如增肌、减脂、提升体能等。

19. 和式太极拳

第四学期开设，18 学时，其中理论 2 学时，实践 16 学时。

课程目标：学生深入了解和式太极拳的历史渊源、文化内涵与独特风格。掌握其基本动作、招式套路及发力技巧，提升身体协调性与柔韧性。通过练习，培养学生专注、沉稳的心性，增强体质与自我防护能力。同时，传承和弘扬这一传统武术文化，使学生具备传播、教学和式太极拳的基本素养与能力。

内容简介：以《周易》理论为基础，融合医家、儒家思想，形成轻灵圆活、顺遂自然的风格。其强调“三直五顺”，注重阴阳变化与柔中求刚，兼具技击、健身与养生功能。2014 年列入国家级非遗名录，现已传至第七代，全球习练者超 50 万人，成为文化交流的重要载体。

20. 户外素质拓展

第三学期开设，72 学时，其中理论 8 学时，实践 64 学时。

课程目标：目标在于让学生系统掌握攀岩、定向越野等户外运动理论与技能。着重培养学生组织户外活动的的能力，能开展安全保障、风险评估，以及应急救援、突发事件处理和应急损伤救治。增强学生体能与心理素质，提升团队协作、沟通及应变能力，激发行业热情，成为能胜任户外运动指导等工作的应用型专业人才。

内容简介：理论层面，涵盖攀岩、定向越野等项目知识，以及安全保障、风险评估、应急救援、突发事件处理和应急损伤救治原理。实践方面，开展各类户外项目技能训练，组织模拟户外活动，让学生在真实场景中锻炼组织能力，同时通过高强度训练增强体能，借团队项目提升协作、沟通与应变能力，激发行业兴趣。

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 10 位专职教师、2 位兼职教师构成的精英团队，涵盖副高级教师兼教练 3 位，讲师 2 位，以及初级职称教师 5 位。团队中，“双师型”教师占 2 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运动训练专业人才。本专业现师生比为 1:24，“双师型”教师占比 20%。

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，为我国体育事业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，为推动我国体育事业的发展做出了重要贡献。

（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

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）田径实训场

田径实训场应配备起跑器、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。

（2）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。

（3）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。

（4）足球实训场

足球实训场应配备足球球门、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。

（5）乒乓球实训室

乒乓球实训室应配备乒乓球台、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。

（6）排球实训室

室内排球塑胶场地、排球网架、排球、发球机、综合练习器、球车、记分牌、白板、绳梯、扣球器、跳高台、裁判椅等。用于排球基本技术与战术实训、排球技术教学与训练指导实训、竞赛实训，以及排球裁判实操。

（7）体能训练方法实训室

体能训练方法实训室应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、各级别高球、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，有关运动训练技术、标准、教学与训练方法、教学与训练操作规范，以及教学或训练实例类图书等。

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，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

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学习，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地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作出评价。总结性评价注重考查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：需要完成毕业设计或毕业论文，要求包括但不限于教学设计，需包含教学计划（36 学时）、教学进度表（36 学时）、教案（5 份）。

（三）本专业必须获得的相关资格证书：游泳救生员与教练证、1+X 相应等级证书，并需满足社会体育指导员或相关体育裁判资格之一。

2025年运动训练专业课程设置表

二级学院：体育学院						学制：三年		填报人：薛亦真				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			
									</					

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。

2025 级三年制运动训练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