

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): 杨子豪

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应用型的高技能人才。

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

掌握必备的思想政理论、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）思想政治理论课

思想政治理论课，共 6 门，分别是毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论、思想道德与法治、习近平新时代中国特色社会主义思想概论、形势与政策、国家安全教育、四史，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

教学目标：

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。

教学内容：

包括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、社会主义建设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。

教学要求：

系统掌握《毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论》教材中马克思主义中国化理论成果的科学内涵、理论体系、思想精髓、精神实质，深刻认识中国化马克思主义既一脉相承又与时俱进的理论品质，系统把握马克思主义中国化理论成果所蕴含的马克思主义立场、观点和方法。

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

教学目标：

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。

教学内容：

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。

教学要求：

本课程教学分为理论性教学和实践性教学两个方面。理论性教学主要是以课堂授课为主，充分发挥学生在课堂上的积极性和主动性，提高学生对课堂教学的参与度。通过结合具体的时政内容、鲜活的案例来提高课堂的抬头率。实践性教学具体分为校内实践和校外实践。引导学生按时参加课程的理论学习与实践活动，认真完成经典文献阅读、主题研讨报告等作业，积极参与课堂互动和小组合作项目。在实践环节中，需主动投入校内实践和校外实践。

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

教学目标：

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。

教学内容：

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。

教学要求：

系统讲解习近平新时代中国特色社会主义思想的核心要义和丰富内涵，指引学生阅读原著原文，原汁原味学习，系统掌握“十个明确”、“十四个坚持”、“十三个方面成就”等主要内容框架及其内在逻辑关系。组织学生积极参与课堂讨论、主题发言以及社会调查、参观考察等实践教学内容，引导学生感悟理论魅力，把学习成果转化为实际行动，增强运用理论解决实际问题的能力，提高社会责任感和使命感。课程考核采用过程性考核和终结性考核相结合的综合评价方式，注重考察学生的理论运用能力和思想实际。

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

教学目标：

通过形势与政策教育，帮助学生开阔视野，及时了解和正确对待国内外重大时事，正确认识世情、国情、党情、省情、校情，正确理解党的路线、方针和政策，使大学生在新时代改革开放的环境下具有坚定的立场，学会用正确的观点和方法观

察分析形势，把握时代脉搏，珍惜和维护国家稳定的大局，激发爱国主义热情，增强民族自信心和社会责任感，具有坚定走有中国特色社会主义道路的信心。

教学内容：

《形势与政策》是高校思想政治理论课的重要组成部分，是对大学生进行形势与政策教育的主渠道、主阵地，是大学生的必修课。该课程的主要内容包括形势与政策的基本知识；国内政治、经济、社会发展等新的动态，特别是党和国家近期的重大方针政策；国际重大事件和热点问题以及发展趋势等。

教学要求：

本课程的主讲教师必须具有思想政治理论相关专业知识或背景，思想上要与国家方针政策保持高度一致。要求教师在授课时注意处理好理论与实践、课堂教学与学生自主学习等方面的关系；注意教学方法与教学手段的创新；注意引导学生关注与本课程学习有关的社会热点问题；注意学生创新能力的培养。立足国内和国际时政热点，结合大学生思想实际，全面准确理解党的路线、方针和政策，准确阐释习近平新时代中国特色社会主义思想，培养和提高学生的综合素质和能力。课程考核采取过程性评价与终结性评价相结合的综合评价方式。

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

教学目标：

《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。

教学内容：

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。

教学要求：

本课程教学须以总体国家安全观为统领，将习近平新时代中国特色社会主义思想贯穿始终，以达成知识、能力与素养目标为核心。课程实施应坚持理论讲授与实践教学相结合，采用案例研讨、情景模拟等教学方法，着力提升学生维护国家安全的责任意识与实践能力。课程考核采用过程性评价与终结性评价相结合的方式，重点考查学生对国家安全相关知识的运用能力及日常学习表现，引导学生注重知行合一，成为国家安全的积极守护者。

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

教学目标：

本课程以马克思主义为指导，以中国共产党历史为主线，融合新中国史、改革开放史、社会主义发展史教育。旨在引导学生深刻理解“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”，“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”，把握历史发展规律，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，坚定“四个自信”，传承红色基因，成长为担当民族复兴大任的时代新人。

教学内容：

课程围绕中国共产党百年奋斗历程展开，贯通新中国史、改革开放史、社会主义发展史，涵盖 10 个教学专题：中国共产党的创建和投身大革命的洪流、掀起土地革命的风暴、全民族抗日战争的中流砥柱、夺取新民主主义革命的全国性胜利、中华人民共和国的成立和社会主义制度的建立、社会主义建设的探索和曲折发展、伟

大历史转折和中国特色社会主义的开创、把中国特色社会主义全面推向 21 世纪、在新的形势下坚持和发展中国特色社会主义、中国特色社会主义进入新时代。

教学要求：

本课程教学须坚持正确历史观，紧扣 10 个教学专题，结合大学生思想实际展开教学。教学中应坚持理论性与实践性相统一，结合各种红色资源，综合运用案例分析、问题研讨、实践体验等多种方法，引导学生做到学史明理、学史增信、学史崇德、学史力行。课程考核采用学生平时学习和期末作业相结合方式：过程性评价根据学生出勤、课堂表现、作业完成质量等综合评分，终结性评价以课程论文或者期末作业形式进行，旨在综合检验学生对“四史”知识的理解程度以及结合专业特色的实践能力。

（二）公共基础课程

公共基础课程，共 11 门。主要课程有：中华优秀传统文化、大学英语、大学体育、军事理论（国防教育）、大学生心理健康教育等，课程简介如下：

1. 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。

教学目标：

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。

教学内容：

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。

教学要求：

深度挖掘课程中的思政元素，将传统文化中的家国情怀、道德观念、仁爱精神等融入教学。通过讲述历史典故、分析哲学思想，引导学生树立正确的世界观、人

生观和价值观，培养学生的社会责任感和民族自豪感，激发学生传承和弘扬中华优秀传统文化的使命感。采用多元教学方法，理论教学以讲授法为主，结合多媒体展示，生动呈现传统文化内容；实践活动运用体验法，如经典诵读、艺术作品临摹创作等，让学生亲身体验传统文化魅力；组织小组讨论，分析历史典故和哲学思想，加深学生理解。鼓励学生自主探究，培养其独立思考能力。建立综合性考核评价体系，过程性评价关注学生课堂参与度、实践表现、作业完成情况等，占比 40%；终结性评价以撰写传统文化研究小论文或进行传统文化主题展示为主，考查学生对知识的综合运用和传承创新能力，占比 60%，全面评估学生的学习成效。

2. 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。

教学目标：

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。

教学内容：

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。

教学要求：

将思政元素融入英语教学，在介绍英语国家文化时，引导学生对比中外文化差异，增强文化自信与民族认同感；通过选取具有积极价值观的英语文本，如励志故

事、环保主题文章等，培养学生正确的世界观、人生观和价值观，激发他们的社会责任感与使命感。采用多样化教学方法，词汇语法教学结合讲授与练习巩固；阅读理解运用精读与泛读结合法，提升阅读技巧；听力口语教学借助多媒体资源，开展情景对话、角色扮演等活动；写作教学通过范文分析、小组互评等方式，提高写作水平。鼓励学生自主学习，利用网络资源拓展学习。构建多元化考核体系，过程性评价占 40%，包括课堂表现、作业完成情况、小组活动参与度等；终结性评价占 60%，涵盖期末笔试（考查词汇、语法、阅读、写作）和口试（考查听力理解和口语表达），全面、客观地评价学生的英语综合应用能力。

3. 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、文创学院、数智学院第二学期开设。本学年共 36 学时，其中理论 24 学时，实践 12 学时。

教学目标：

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。

教学内容：

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。

教学要求：

将思政教育贯穿心理健康教育始终，在讲解心理调适方法时，融入坚韧不拔、乐观进取等优秀品质的培养，引导学生树立正确的人生观和价值观。借助案例分析，让学生感悟积极心态对个人成长和社会发展的重要性，增强社会责任感与使命感，激励学生在面对困难时保持积极向上的态度。采用多样化教学方法，理论教学运用

讲授法，系统传授心理健康知识；案例分析通过小组讨论，激发学生思维，加深对心理问题的理解；实践活动采用角色扮演、心理拓展训练等形式，让学生在体验中掌握心理调适技能。充分利用多媒体资源，展示相关视频、图片，增强教学的直观性和趣味性。构建多元化考核评价体系，过程性评价占 40%，包括课堂表现、参与讨论的积极性、实践活动的完成情况等；终结性评价占 60%，采用撰写心理感悟报告或进行心理案例分析报告展示的形式，全面考查学生对心理健康知识的掌握和运用能力，以及自我认知和心理调适水平。

4. 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。

教学目标：

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。

教学内容：

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。

教学要求：

在信息技术教学中融入思政元素，在讲解网络知识时，引导学生正确认识网络舆论环境，培养其网络道德与法律意识，做到文明上网、依法用网；通过介绍我国信息技术发展成就，如国产操作系统、5G 技术等，激发学生的民族自豪感和爱国情怀，鼓励学生为推动我国信息技术发展贡献力量。理论教学采用讲授与演示结合，清晰讲解计算机基础、网络原理等知识，并现场演示操作步骤；实践教学运用项目驱动法，布置如制作精美文档、数据统计分析等项目，让学生在完成任务中掌握办

办公软件高级技巧与网络应用。同时，利用在线学习平台提供拓展资源，鼓励学生自主学习。建立多元化考核体系，过程性评价占 40%，涵盖课堂表现、项目完成情况、作业质量等；终结性评价占 60%，包括理论笔试（考查计算机基础、网络知识）和实操考核（检验办公软件操作与网络应用能力），全面、客观地评价学生的信息技术素养与应用能力。

5. 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。

教学目标：

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。

教学内容：

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。

教学要求：

将军事理论与思政教育深度融合，在讲解军事思想、国防政策时，深入挖掘其中蕴含的爱国主义、集体主义精神，通过讲述英雄事迹、国防建设成就，激发学生的爱国热情与民族自豪感，增强他们的国家安全意识与责任感，引导学生树立为国家安全与繁荣奉献的信念。理论教学采用讲授与案例分析结合，清晰阐述军事基础知识、国防政策，运用经典战例加深理解；实践教学通过模拟演练、军事技能训练等活动，让学生亲身体验军事行动，掌握基本军事技能。同时，利用多媒体资源展

示军事装备、战争场景，增强教学的直观性与吸引力。构建多元化考核体系，过程性评价占 40%，关注课堂表现、讨论参与度、实践训练态度等；终结性评价占 60%，包括理论笔试（考查军事基础知识、国防政策理解）和实践考核（检验军事技能掌握情况），全面、客观地评价学生的军事理论素养与国防能力。

6. 大学体育

公共必修课，开设三个学期，共 108 学时，其中理论 36 学时，实践 72 学时。

教学目标：

本课程旨在通过系统的体育教学，提升学生的身体素质和运动技能，培养健康的生活方式和形成积极的体育态度。课程注重理论与实践相结合，通过多样化的体育活动和训练，帮助学生增强体质，提高团队协作能力，培养竞技精神和运动中的道德规范。

教学内容：

大学体育课程涵盖了田径、球类、游泳、武术等多个运动项目，旨在通过专业的教学和训练，让学生掌握基本的运动技能和规则。同时，课程还强调运动中的安全与健康知识，教导学生如何在运动中预防伤害，维护身体健康。通过本课程的学习，学生不仅能够提升个人体能，还能在团队运动中锻炼领导力和合作精神，为未来的生活和工作打下坚实的身体与心理基础。

教学要求：

将思政教育融入体育教学各环节。在团队运动项目中，强调集体荣誉感与团结协作精神，培养学生为集体拼搏的责任感；通过讲述体育界拼搏奋进、为国争光的故事，激发学生的爱国情怀与坚韧不拔的意志，引导学生树立正确的价值观和拼搏精神，以积极态度面对挑战。采用多样化教学方法。实践教学中，对于运动技能学习，运用示范法与练习法结合，教师先规范示范，学生再反复练习；理论教学采用讲授与案例分析结合，讲解运动安全与健康知识时，结合实际运动伤害案例。同时，利用多媒体展示精彩赛事，激发学生学习兴趣。建立多元化考核体系。过程性评价占 40%，关注课堂出勤、运动参与度、团队协作表现等；终结性评价占 60%，实践考

核包括运动技能测试、体能测试，理论考核涵盖运动安全与健康知识笔试，全面、客观评价学生的体育素养与综合能力。

7. 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。

教学目标：

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。

教学内容：

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。

教学要求：

在艺术史讲解中，融入中华优秀传统文化艺术成果，如传统绘画、古典音乐里的家国情怀元素，增强学生文化自信与民族自豪感；在艺术评论环节，引导学生树立正确价值观，以积极态度评价艺术作品，培养高尚审美情趣，自觉抵制不良艺术思潮。理论教学采用讲授与多媒体展示结合，清晰阐述艺术基础知识，借助图片、视频等直观呈现艺术流派与作品；实践教学运用项目式学习，让学生分组进行艺术创作，如绘画创作、音乐编排等，教师巡回指导。同时，组织学生参观艺术展览、观看演出，拓宽艺术视野。构建多元化考核体系。过程性评价占 40%，关注课堂参与度、艺术创作过程中的表现、小组协作情况；终结性评价占 60%，包括艺术知识笔试和艺术创作成果展示，全面、客观地评价学生的审美鉴赏与艺术创造能力。

8. 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

教学目标：

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。

教学内容：

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。

教学要求：

将思政教育融入劳动教育全程。在劳动活动开展前，讲述劳动模范事迹，激发学生崇尚劳动、热爱劳动的情怀；劳动过程中，引导学生体会劳动创造价值，培养艰苦奋斗、吃苦耐劳精神；结束后，组织学生分享感悟，强化社会责任感与奉献意识，树立正确劳动价值观。理论教学采用讲授与案例分析结合，简明讲解劳动道德伦理知识，通过实际案例加深理解；实践教学运用项目驱动法，分组安排园艺、手工艺制作等项目，让学生在实践中掌握劳动技能、学会协作与创新。同时，鼓励学生分享劳动心得，促进相互学习。构建多元化考核体系。过程性评价占 40%，关注劳动态度、团队协作表现、问题解决能力；终结性评价占 60%，结合劳动成果质量、个人总结报告进行评定，全面、客观地评价学生的劳动素养与实践能力。

9. 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

教学目标：

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。

教学内容：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。

教学要求：

将思政教育贯穿课程始终。在职业兴趣探索环节，引导学生把个人职业理想与国家发展需求相结合，树立服务社会的远大志向；在讲解职场素养时，融入职业道德、敬业精神等内容，培养学生诚实守信、爱岗敬业的品质，增强学生的社会责任感与使命感。理论教学采用讲授与案例分析结合，清晰阐述职业规划方法、求职技巧等知识，借助成功与失败的求职案例加深理解；实践教学运用模拟面试、小组讨论等活动，让学生在实践中掌握简历撰写、面试应对等技能。同时，邀请企业人士分享职场经验，拓宽学生视野。构建多元化考核体系。过程性评价占 40%，关注课堂参与度、小组讨论表现、实践任务完成情况；终结性评价占 60%，要求学生提交详细的职业规划书，并进行现场展示与答辩，全面、客观地评价学生的职业规划能力和就业素养。

10. 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

教学目标：

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。

教学内容：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。

教学要求：

在讲解创新创业案例时，融入爱国情怀与责任担当教育，引导学生将个人创新创业与国家发展需求相结合，鼓励学生在关键领域突破创新，服务社会；强调诚信经营、合法创业，培养学生良好的职业道德与社会责任感，树立正确创新创业价值观。理论教学采用讲授与案例研讨结合，清晰阐述创新创业概念、方法，借助成功与失败案例引导学生思考；实践教学运用项目式学习，分组开展商业模式设计、市场调研等项目，教师提供针对性指导。同时，邀请创业成功人士分享经验，拓宽学生视野。构建多元化考核体系。过程性评价占 40%，关注课堂参与度、小组讨论表现、项目推进情况；终结性评价占 60%，要求学生提交创新创业计划书并进行现场答辩，全面、客观地评价学生的创新创业知识掌握与实际应用能力。

11. 数学文化与智慧游戏

公共限选课，第一学期开设，共 18 学时，其中理论 10 学时，实践 8 学时，早期教育、学前教育必选，其他专业限选。

教学目标：本课程旨在通过介绍数学文化和智慧游戏，激发学生对数学的兴趣和好奇心，培养其逻辑思维能力、创新意识和团队协作精神。学生将通过参与各种数学游戏和挑战，发现数学的趣味性和实用性，从而更加热爱数学并乐于探索其奥秘。

教学内容：本课程将融合数学史、数学趣题以及经典的智慧游戏等元素，让学生在轻松愉快的氛围中学习数学。课程将介绍数学的发展历程、数学家的传奇故事以及数学在科技、经济等领域的应用。同时，通过解谜、拼图、逻辑推理等游戏形式，锻炼学生的数学思维和解决问题的能力。此外，课程还将鼓励学生进行团队合作，共同解决复杂的数学问题，培养团队协作精神。

教学要求：

将思政教育融入数学文化与智慧游戏课程。通过介绍数学发展历程中数学家克

服困难、追求真理的事迹，培养学生坚韧不拔、勇于探索的精神；借助数学在科技、经济等领域的应用案例，引导学生树立科技报国、服务社会的意识。采用多样化教学方法。理论教学中，运用案例分析法，通过数学趣题和数学家故事，增强教学趣味性；实践环节，以项目驱动法为主，组织解谜、拼图等游戏项目，让学生分组完成，激发其主动探索和团队协作能力。同时，借助多媒体资源，展示数学文化相关视频资料，丰富教学形式。构建多元化考核评价体系。理论部分，通过课堂提问、小测验考查学生对数学史和基本概念的理解；实践环节，依据小组项目完成情况、个人在团队中的表现等评分。综合平时成绩（占 40%，包括出勤、课堂表现）、实践成绩（占 30%）和期末考核（占 30%，形式为撰写数学文化相关小论文）给出最终成绩。

（三）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

教学目的：使学生系统掌握人体各器官系统的形态结构和主要功能，理解体育锻炼对人体形态结构的影响，并能够运用解剖学知识对运动动作进行初步分析。课程还旨在介绍本学科的发展动态和最新成就，为学生从事体育科学研究和教学奠定解剖学基础。

教学内容：正常人体解剖学姿势；人体各组织器官的结构与功能；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；人体生长发育规律及儿童少年、青年的解剖特点；体育锻炼对人体形态结构的影响；运动动作的解剖学分析方法。

教学要求：学生需系统掌握人体形态结构的基本知识、基本技术和基本技能；能够巩固和验证理论知识，掌握一定的实验方法和技能；能够初步学会对运动动作进行解剖学分析，并了解人体生长发育规律。

（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

教学目的：使学生深入理解人体在运动过程中的机能变化规律与适应机制，掌握运动生理学的基本概念、理论和技术，能够运用这些知识分析和解决运动训练、体育教学及健身指导中的实际问题，为后续课程学习和专业实践提供坚实的生理学理论支持。

教学内容：运动生理学的基本概念和研究方法；人体各系统（肌肉、心血管、呼吸、神经、内分泌等）在运动状态下的生理功能、反应与调节机制；最大摄氧量、无氧阈、肌肉力量生成原理等核心理论与技术；体育运动的生理学原理、方法及效果评价；常用生理指标的测试与评价方法。

教学要求：学生需掌握运动生理学的基本概念、理论和技术；能够理解并解释人体在运动中的机能变化和适应机制；能够运用理论知识分析和解决运动实践中的问题；掌握常用生理指标的测试与评价方法，并初步应用于实践；能够科学指导体育锻炼、运动康复等活动。

（3）运动处方

第四学期开设，共 72 学时，其中理论 60 学时，实践 12 学时

教学目的：使学生掌握运动处方的核心理论、基本知识及制定与实施方法，能够针对预防健身、康复治疗及竞技训练等不同需求，为不同人群制定科学、有效的运动处方，并培养学生自主学习与终身学习的能力。

教学内容：运动处方的概念、理论基础、制定流程、实施方法与效果评价；预防健身性运动处方、康复治疗性运动处方、竞技训练运动处方的制定原则与方法；特殊环境及特定人群运动处方制定的具体要求；运动处方在慢性病预防和群众健身科学指导中的应用。

教学要求：学生需掌握运动处方的基本理论和知识；能够独立完成针对不同人

群的运动处方制定流程；了解运动处方在康复和健身领域的应用场景；具备接受新知识和自主学习的能力。

（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

教学目的：通过系统学习与实践操作，使学生掌握体质的多维度概念、测量方法与评定标准，培养学生规范操作测量工具、科学评定与分析体质状况、并据此制定与指导运动健身方案的综合能力，树立科学的健康观与体质观。

教学内容：体质的概念与多维构成；身体形态（如身高、体重、体脂率）、身体机能（如心肺功能、肌肉力量）和身体素质（如速度、灵敏、柔韧）的测量指标、方法与工具；体质评定的理论依据、标准与等级划分；基于体质评定结果制定个性化运动处方的原则与方法。

教学要求：学生需精准把握体质概念，熟练掌握各类体质指标的测量方法与工具操作；能够规范、准确地评定与分析个体或群体的体质状况；能够依据评定结果制定并指导实施运动健身方案；具备严谨求实的科学态度和团队协作精神。

（5）康复评定学

第二学期开设，共 72 学时，其中理论 54 学时，实践 18 学时

教学目的：使学生系统掌握康复评定的基本理论、方法和技术，具备识别、测量、分析和判断患者功能状况的技能，能够为制定个性化的康复治疗方案提供依据，并在治疗过程中动态调整优化方案，为临床康复实践奠定坚实基础。

教学内容：康复评定的基本理论、方法与技术；对患者生理、心理、社会功能等多方面的评估内容与流程；基于评估结果制定个性化康复治疗方案的原理；在康复治疗过程中根据患者进展调整和优化评定方案的方法。

教学要求：学生需掌握康复评定的基本理论、方法和技能；能够独立完成对患者功能状况的识别、测量与分析；能够根据评定结果参与制定初步的康复治疗方案；了解康复评定在优化治疗过程中的动态应用。

（6）传统体育养生理理论与实践（一）

第一学期开设，共 36 学时，其中理论 4 课时，实践 32 学时

教学目的：使学生系统掌握传统体育养生的核心理论、经典功法与实践技能，理解其文化内涵与中医基础，培养学生具备教学指导、健康管理及辨证施养的初步能力，传承中华养生文化，并树立“天人合一”的健康理念与文化自信。

教学内容：传统体育养生的文化渊源与发展脉络；阴阳五行、经络脏腑、精气神论等中医基础理论；太极拳、八段锦、五禽戏、易筋经、六字诀等代表性功法的原理与实践方法；“调身、调息、调心”三调合一的实践模式；传统养生在现代健康促进中的应用。

教学要求：学生需理解传统体育养生的核心理论与文化内涵；能够熟练演练主要传统功法，掌握“三调合一”的基本方法；具备初步的教学指导与健康管理能力；形成科学的健康意识和文化认同感。

（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

教学目的：使学生掌握乒乓球、匹克球等球类运动的基本技能、竞赛规则与教学规律，理解其在慢性病康复、老年健身及体医融合中的价值，并培养学生具备利用球类运动改善身体功能（如平衡、协调、心肺）的康复训练指导能力，以及团队协作和安全意识。

教学内容：乒乓球、匹克球等球类运动的竞赛规则、技术原理与体能要求；发球、击球、步法等核心技术的动作要领与教学方法；球类运动在改善平衡、协调、心肺功能方面的康复应用原理与方法；运动损伤防护要点及安全意识培养。

教学要求：学生需熟悉所选球类运动的规则与技术原理；能够熟练完成核心技术动作，具备规范的动作示范和基础教学能力；掌握利用球类运动进行康复训练的基本方法；具备团队协作意识和安全防护能力。

（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

教学目的：使学生系统掌握电疗、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，能够规范操作相关设备，并根据运动损伤等临床问题设计治疗方案，培养安全操作意识、临床辩证思维及跨学科协作能力。

教学内容：物理因子治疗的基本原理与生物效应机制；电疗法（直流电、低频电疗）、光疗法（红外线、蓝光等）、磁疗、超声技术、冲击波、激光等技术的治疗参数、操作规范及临床应用；不同物理因子在运动损伤修复各阶段（急性期、亚急性期）的适配选择与联合应用；疗效评估与风险防控。

教学要求：学生需掌握主要物理因子的治疗原理、适应证与禁忌证；能够规范操作常用物理治疗设备，并根据损伤类型调节参数、设计疗程；具备疗效评估与风险防控能力；树立安全操作意识和临床辩证思维。

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

教学目的：使学生系统了解各类运动损伤形成的原因、过程和规律，掌握急性损伤的检查方法与处理原则，熟悉运动损伤康复的基本知识、评定方法和中西医结合康复手段，能够应用基本康复手段服务于运动训练与健康教育工作。

教学内容：常见运动损伤的成因、规律、分类与特征；急性损伤的一般检查、关节肌肉检查及各部位损伤检查方法；不同类型损伤的应急处理与康复原则；运动损伤康复的基本内容与方法，包括中西医结合治疗与防治、运动处方、医务监督、运动营养等；常用康复评定方法和治疗手段；先进检查与影像学诊断技术进展。

教学要求：学生需掌握运动损伤的基本规律、分类及检查方法；能够对常见运动损伤进行初步检查和分类处理；掌握运动损伤康复的基本知识和常用康复手段方法；能够以辩证唯物主义的观点认识人体结构与功能的关系。

（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

教学目的：使学生能够根据青少年身体发育特征与运动需求，将运动解剖学、生理学等理论知识转化为实践技能，掌握青少年基础体能评估、训练方法设计及安全防护的实操能力，培养刻苦锻炼的品质，为从事青少年体能训练与康复指导奠定

基础。

教学内容：青少年身体发育特征与运动需求；体能相关理论与基本训练方法原理；青少年基础体能评估方法；力量、耐力、协调性等体能素质的训练方法；趣味化、游戏化课程设计；训练中的安全防护实务。

教学要求：学生需掌握青少年体能训练的基本理论和方法；能够进行基础的体能评估并设计科学的训练方案；具备训练实践的组织与指导能力；树立刻苦锻炼的思想品质和安全意识。

（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

教学目的：使学生全面掌握运动伤病的预防措施与急救技能，能够识别常见运动伤病的成因与风险，并熟练运用心肺复苏（CPR）、止血包扎、AED 使用等急救技术应对突发情况，培养冷静的临场应变能力、安全意识及团队协作精神。

教学内容：常见运动伤病（肌肉拉伤、韧带扭伤、关节脱位、骨折等）的成因、危险因素及预防措施；急救基础知识与技术；心肺复苏（CPR）、自动体外除颤器（AED）的使用、止血包扎等急救技能的操作流程与要点；运动场合突发情况（如心脏骤停、窒息）的应急处理。

教学要求：学生需掌握科学预防运动伤病的方法；能够准确判断常见运动伤病并实施初步处理；熟练掌握核心急救技能（CPR、AED、止血包扎）；在突发事件中能保持冷静，具备良好的临场应变和心理素质。

（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

教学目的：使学生系统掌握中医传统疗法（如针灸、推拿、中药、刮痧、拔罐）的基本理论、操作方法与适应症，培养望闻问切四诊的辨证思维能力，并能根据患者体质制定个性化的诊疗方案，为中医药相关学习及临床实践奠定基础。

教学内容：阴阳五行、经络腧穴等中医基础理论；望、闻、问、切四诊方法；针灸、推拿、中药、刮痧、拔罐等传统疗法的原理、操作规范、适应证与注意事项；常见疾病的辨证施治方法与常用穴位定位、手法技巧。

教学要求：学生需掌握中医传统疗法的核心理论；能够运用四诊方法进行初步辨证；掌握主要传统疗法的安全操作技能；具备根据患者情况制定初步个性化诊疗方案的能力。

（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

教学目的：通过系统理论学习与规范实践训练，使学生全面掌握推拿手法的基本理论、分类规律、操作技能及临床应用能力，培养医德修养与临床思维，为后续学习推拿治疗学及从事临床实践奠定坚实基础。

教学内容：推拿手法的发展简史、分类规律、作用原理及现代研究；摆动类（如一指禅推法）、摩擦类、挤压类、振动类、叩击类、运动关节类等六大类基本手法的操作规范与要领；复合手法（如拿揉法）及人体各部位操作常规。

教学要求：学生需熟悉推拿手法的基本理论与分类；能够规范、熟练地运用各类基本手法和复合手法；掌握人体各部位的常规操作程序；具备良好的医德修养和初步的临床思维。

（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

教学目的：使学生掌握中医的基本概念与理论体系，深入理解阴阳、五行、气血津液、脏腑经络等核心概念的内涵及其相互关系，为继续学习中医诊断学、方剂学等后续课程奠定坚实的理论基础。

教学内容：中医学理论体系的基本特点；阴阳学说、五行学说的基本内容及其在中医学中的应用；气血津液、脏腑、经络等核心概念的生理功能与病理变化；望、闻、问、切四诊方法的内涵与要点；证候的概念与转化规律。

教学要求：学生需准确掌握中医基本概念，构建起对中医理论体系的全面认知框架；能够理解并阐述各核心概念在中医理论中的地位与作用；熟知四诊方法的内涵及证候的基本规律。

（7）经络腧穴学

第三学期开设，共 72 课时，其中理论 12 学时，实践 60 学时

教学目的：使学生系统掌握经络系统的组成、循行规律以及常用腧穴的定位、归经和主治特点，具备精准的取穴能力和结合运动损伤、慢性病康复进行初步配穴的能力，培养中医辨证施治思维，为学习针灸、推拿等后续课程打下基础。

教学内容：十二经脉、奇经八脉的循行规律；十四经穴及常用奇穴的定位、归经、主治特点及取穴技巧（如骨度分寸法、体表标志法）；特定穴（如五输穴、原穴）的临床意义；经络气血运行与脏腑功能的关联；经络腧穴在运动损伤康复和慢性病调理中的应用案例。

教学要求：学生需掌握经络系统的组成和主要经脉的循行规律；能够精准辨识体表标志并定位常用腧穴；理解腧穴的主治特点及其临床意义；具备结合康复需求进行初步配穴的能力。

（8）运动康复技术

第四学期开设，共 72 学时，其中理论 8 学时，实践 64 学时

教学目的：培养学生掌握运动风险筛查、损伤分级诊断及阶段性康复计划制定的能力，熟练掌握关节松动术、PNF 拉伸、肌肉贴扎等核心康复技术，塑造循证思维，使其能够在运动团队中承担损伤预防、现场急救及长期跟踪指导的职责。

教学内容：人体运动机能分析；常见运动损伤的病理机制与诊疗原则；运动风险筛查与损伤评估方法；关节松动术、PNF 拉伸、肌肉贴扎技术、牵引减压、理疗设备操作等实用康复技术；个性化康复方案的设计与实施流程；体态矫正、术后恢复及慢性病运动管理的实践方法。

教学要求：学生能够独立完成运动风险筛查和损伤分级诊断；熟练掌握核心康复技术的操作；能够设计并实施个性化的阶段性康复计划；具备循证实践能力和团队协作意识。

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

教学目的：使学生深入理解运动营养学的基本原理和理论体系，掌握不同运动项目、不同人群的营养需求特点与膳食指南，能够制定个性化的运动营养计划，并正确评价与使用运动营养补充剂，提高解决实际问题的能力。

教学内容：营养学基础与运动营养学概论；宏量营养素（碳水化合物、蛋白质、脂肪）、微量营养素（维生素、矿物质）、水与运动的关系及功能；不同运动项目（耐力、力量、球类等）和人群（青少年、成年、老年运动员）的营养特点与膳食指南；运动营养补充剂的种类、功效与使用原则；身体成分测量、营养方案设计与效果评估等实践操作。

教学要求：学生需掌握运动营养学的基本概念和原理；能够根据不同运动项目和人群特点制定营养计划；了解运动营养补充剂的合理使用方法；具备进行身体成分测量和营养方案效果评估的实践能力。

（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

教学目的：通过系统的田径训练，增强学生身体素质，提升其短跑、跳远、铅球等项目的运动技能水平，并在此过程中培养学生的合作意识、竞争精神、规则意识及坚韧的意志品质。

教学内容：短跑、中长跑、跳远、铅球等田径项目的基础技能训练与体能训练；团队接力赛等综合运用能力的培养。

教学要求：学生需掌握所选田径项目的基本技能；通过训练提升速度、力量、耐力及协调性等身体素质；具备团队合作精神和遵守规则的意识。

（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

教学目的：培养学生掌握体育旅游资源开发、赛事运营、健康旅游产品设计及体育商务策划与营销的理论体系与实践能力，使其具备跨文化沟通、创新思维及风险管理意识，能够胜任体育旅游与商务交叉领域的相关岗位。

教学内容：体育旅游概论（户外探险、赛事旅游）；健康管理旅游产品（如运动康复营地）开发原理；体育赛事商务运作（赞助招商、媒体推广）；旅游企业运

营管理与体育项目规划；资源评估、产品设计到市场落地的全流程实践。

教学要求：学生需熟悉体育旅游与商务的核心理论；具备体育旅游项目策划、赛事执行及产品营销的实操能力；具有跨文化沟通意识、创新思维及职业伦理。

（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

教学目的：针对运动损伤与康复主题，培养学生进行科普演讲和案例汇报的能力，使其表达条理清晰、富有说服力，能够面向患者、教练等不同对象进行有效沟通，树立职业自信，为未来职业发展奠定表达基础。

教学内容：演讲结构设计、声音与肢体语言运用等基础知识；针对患者及家属的健康宣教演讲技巧；康复案例汇报的演示方法；利用 PPT 与视频等进行信息可视化的辅助技巧。

教学要求：学生能够独立设计并完成规定时间的科普演讲和案例汇报；表达条理清晰，能有效运用多媒体辅助工具；具备面向不同对象进行专业沟通的能力和团队协作意识。

（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

教学目的：使学生进一步掌握乒乓球、匹克球等球类运动的技能、教学规律及康复应用能力，培养其动作示范、战术分析及利用球类运动改善身体功能的指导能力，强化“体育+健康”的专业特色。

教学内容：乒乓球、匹克球等球类运动的竞赛规则、技术原理与损伤防护要点；发球、击球、步法等核心技术的深化训练与教学方法；利用球类运动改善平衡、协调和心肺功能的康复训练方法。

教学要求：学生需熟练掌握所选球类运动的核心技术；具备规范的动作示范和基础战术分析能力；掌握将球类运动应用于康复训练的基本方法；具备团队协作和安全意识。

（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

教学目的：使学生掌握游泳运动的技术原理、不同泳姿技能及水中安全防护与急救知识，并能够利用游泳进行康复训练和特殊人群的水上健身指导，培养水上安全意识和服务特殊人群的能力。

教学内容：游泳运动解剖学与生理学基础；蛙泳、自由泳、仰泳等基础泳姿的技术原理与教学要点；水上安全防护知识与水中急救技能（如解脱术、拖带法）；利用浮具、阻力设备等进行水中康复训练的方法。

教学要求：学生需熟练完成基础泳姿，掌握规范的动作示范和分解教学方法；具备水中安全救护能力；掌握利用游泳进行康复训练的基本方法；具备指导特殊人群进行水上活动的的能力。

（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

教学目的：通过沉浸式户外体验，培养学生的坚韧意志、团队协作精神、领导力、沟通技巧及解决复杂问题的能力，强化其风险意识、责任感和创新思维，为从事青少年素质教育、团队建设等领域输送实践型人才。

教学内容：高空心理训练项目（如断桥、天梯）；地面团队协作项目（如盲人方阵、急速 60 秒）；野外生存技能（搭建庇护所、水源净化）；领导力沙盘推演、危机应急处置；绳索技术、地图判读、荒野医学急救与环保理念。

教学要求：学生需积极参与各项户外拓展项目，克服心理挑战；掌握基本的团队协作、沟通与冲突调解技巧；具备初步的户外风险评估、应急决策和领导能力；形成坚韧的意志品质和责任感。

（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

教学目的：在（一）的基础上，进一步深化学生对传统体育养生理论与实践的掌握，提升其教学指导、健康管理及辨证施养的综合能力，强化文化传承意识与服务现代健康的实践能力。

教学内容：传统体育养生的核心理论与文化内涵的深化学习；太极拳、八段锦、五禽戏、易筋经、六字诀等功法的原理深化与实践精进；“调身、调息、调心”三

调合一实践模式的深入体验；传统养生在现代健康促进中的综合应用与案例教学。

教学要求：学生需深入理解传统养生理论，熟练演练代表性功法；具备一定的教学指导与健康管理的综合应用能力；形成文化自信和科学思辨能力，能初步进行辨证施养。

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。

主要指标	高职专科
总学时	2808
公共基础课总学时占比	26.5%
实践性教学学时占比	68.6%
实习时间	6 个月
选修学时占比	10.9%

九、基本教学条件

（一）师资队伍

本校专任教师 12 名均具有高校教师资格，是有理想信念、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的教师，要求在职教师有每 5 年累计不少于 6 个月的企业实践经历；外聘教师 2 名，是有理想信念、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的行业专家教师。

体育学院体育保健于康复专业共有在校学生 119 人，师生比 12: 1，“双师型”教师 86%。

（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、人体经络穴位模型、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. 数字教学资源配备基本要求

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 145 学分以上方可毕业。其（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教学进程及课程设置表

二级学院：体育学院							学制：三年		填报人：杨子豪				负责人：王彦文			
课程模块	课程类型	课程编码	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				
公共基础课程模块	思政课程	160001-02	形势与政策	18	12	6	0.25	0.25	0.25	0.25			1	考查		
		16004	思想道德与法治	54	36	18		3					3	考试		
		16005	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		
		16007	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		
	公共必修课程		国家安全教育☆	18	8	10				1			1	考查		
		130055-130056	大学体育☆	108	36	72	2	2	2				6	考试		
		150003	军事理论（国防教育）	36	18	18	2						2	考查		
		120237	大学生心理健康教育	36	24	12		2					2	考查		
		150033-150036	劳动教育	36	6	30	0.5	0.5	0.5	0.5			2	考查		
		150029-150030	中华优秀传统文化（文学）☆	72	44	28	2	2					4	考查		
		150007-150010	大学英语☆	144	108	36	2	2	2	2			8	考查		
		150001-150002	信息技术	72	18	54	2	2					4	考查		
		150051-150052	大学生职业生涯规划 and 就业指导	18	6	12	0.5	0.5					1	考查		
		150053-150054	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	720	397	323	13.25	14.25	8.25	4.25	0	0	40				
	公共选修课程	16006	四史	18	12	6				1			1	考查		
		150028	数学文化与智慧游戏☆	18	10	8	1						1	考查		
		150031-150032	公共美育☆	18	10	8	0.5	0.5					1	考查		
			公共选修小计	54	32	22	1.5	0.5	0	1	0	0	3			
	公共基础课程合计				774	429	345	14.75	14.75	8.25	5.25	0	0	43		
	专业课程模块	专业必修课	132284	运动解剖学	72	60	12	4						4	考试	
			132283	青少年体能训练*	36	0	36	2						2	考查	
			132285	球类运动（一）	36	0	36	2						2	考查	
			132286	传统体育养生理论与实践（一）	36	4	32	2						2	考查	
			132287	运动伤病防护与急救*	36	0	36	2						2	考试	
			132288	运动生理学	72	72	0		4					4	考试	
132289			康复评定学	72	18	54		4					4	考查		
132290			体质测量与评价	36	12	24		2					2	考查		
132291			中医基础理论*	72	60	12		4					4	考试		
132293			中医传统疗法*	72	8	64			4				4	考查		
132294			推拿手法学*	72	12	60			4				4	考查		
132295			经络腧穴学*	72	12	60			4				4	考试		
132299			田径（一）	18	4	14			1				1	考查		
130200			运动损伤与康复*	72	24	48				4			4	考试		
132301			运动康复技术*	72	8	64				4			4	考查		
132303			运动处方	72	60	12				4			4	考查		
132305			物理因子治疗技术	36	12	24				2			2	考查		
			专业必修课小计	954	366	588	12	14	13	14	0	0	53			
专业选修课		132292	演讲	18	6	12		1					1	考查		
		132298	运动营养学	36	24	12			2				2	考试		
		132296	球类运动（二）	36	0	36			2				2	考查		
		132297	传统体育养生理论与实践（二）	36	4	32			2				2	考查		
		132307	田径（二）	18	4	14				1			1	考查		
		132306	户外拓展	36	8	28				2			2	考查		
		132304	游泳	36	4	32				2			2	考查		
		132302	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	14					
专业课程合计				1206	434	772	12	15	19	21	0	0	67			
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		
	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	9	18	9	18			3	考查	寒假一周，暑假两周。	
	毕业设计			72	18	54						72	4	考查		
	岗位实习			540	0	540					306	234	30	考查		
	综合实践合计			828	18	810	90	45	36	45	306	306	45		课程按教学周计算，换算为学期总计为：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、学分总计				学时	理论	实践	一	二	三	四	五	六	学分			
				2808	881	1927	571.5	580.5	526.5	517.5	306	306	155			
				百分比	31.37%	68.63%	20.35%	20.67%	18.75%	18.43%	10.90%	10.90%				
公共基础课占总学时百分比				27.56%												
选修课占总学时百分比				10.89%												
实践教学占总学时百分比				68.63%												
开设课程门数				39												
考试课程门数				12												

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