

# 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

专业名称：民族传统体育

专业代码：570304

## 二、入学基本要求：

普通高级中学毕业，中等专业学校毕业或具备同等学历

## 三、基本修业年限

学制：三年

学历：大专

## 四、职业面向

表 1：民族传统体育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（5703）
对应行业（代码）	体育（89）、娱乐业（90）、体育社会团体（95）
主要职业类别（代码）	体育专业人员（2-09-07），其他文学艺术、体育专业人员（2-09-99），教育服务人员（4-13-04），其他文化和教育服务人员（4-13-99）
主要岗位类别（或技术领域）	民族传统体育项目教练员：民族传统体育项目教学民族传统体育项目裁判员：民族传统体育项目竞赛民族传统体育项目指导员：民族传统体育项目培训、表演、社会指导……
职业类证书	暂无

## 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. 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、职业生涯规划意识,具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。

### **2. 知识**

（1）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。

（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。

（4）掌握民族传统体育专业运动的基本技术原理及基本知识。

（5）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。

### **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）具有制订训练计划、体育教学及撰写教案的能力。

（4）具有对民族传统体育运动项目进行训练指导、教学和管理的能力。

（5）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。

（6）具有一定竞赛临场指导能力。

## **七、课程设置**

本专业主要包括思想政治理论课、公共基础课程和专业课程。具体安排见表 2、附件 1。

### （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，注重考查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》等教材内容，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兴领域安全）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育等。

#### 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应用能力。

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。

### （二）公共基础课程

公共基础课程，共 9 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，第一学期开设，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. 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。

### 7. 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过程。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；在劳动过程中，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。

## 8. 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。

### 9. 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。

### （三）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。

#### 1. 课程介绍:

##### （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:

本课程是民族传统体育专业的基础课程。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和技能。

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。

#### 教学要求：

体育教材教法教学要求旨在培养具备扎实体育教育理论基础与实践能力的专业人才。学生需深入理解体育教材的编排逻辑、内容体系及价值导向，掌握针对不同学段、不同体能水平学生的教学方法与策略。教学中应注重理论与实践相结合，通过案例分析、模拟授课、教学反思等方式，提升学生的教学设计、课堂组织、运动技能传授及安全保护能力。同时，强调培养学生的创新思维与批判性思考，鼓励其探索适应新时代需求的体育教学模式，以促进學生身心健康全面发展，为未来成为优秀的体育教师奠定坚实基础。

### （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：

本课程是民族传统体育专业的基础课程。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。

#### 教学要求：

青少年体能训练是促进其身心健康发展的重要环节。在训练中，应注重全面发展青少年的力量、速度、耐力、灵敏和柔韧等身体素质。通过多样化的训练手段，如田径运动提升心肺功能与爆发力，体操练习增强身体协调性与平衡感，以及球类运动培养反应速度与团队协作能力。同时，要结合青少年的年龄特点和兴趣偏好，设计趣味性强、难度适中的训练内容，避免过度专业化或成人化的训练模式。此外，安全始终是首要考

虑因素，需确保训练环境的安全与教练的专业指导，以预防运动伤害，让青少年在快乐中增强体质，为终身体育打下坚实基础。

### （3）专项训练一武术套路

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，并通过不断地学习，让学生深入地了解武术内涵，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。

教学要求：

武术套路教学应以传承中华传统体育文化为核心，注重动作规范性、身体协调性与精气神的统一。教学中需系统分解动作要领，强化手型、步法、身法的准确性，强调动作间的衔接节奏与呼吸配合，培养学生对武术“形神兼备”的理解。同时，应融入攻防技击原理与传统武德教育，帮助学生领悟武术的文化内涵与精神价值。针对青少年身心特点，采用由简至繁、循序渐进的训练模式，结合游戏化、情境化教学提升学习兴趣，避免过度追求难度导致运动损伤。此外，需重视安全防护，做好充分热身与保护措施，引导学生建立科学锻炼习惯，在习练中锤炼意志品质，实现强健体魄与文化认同的双重目标。

### （4）专项训练一舞龙舞狮

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。

教学要求：

舞龙舞狮教学应以传承中华优秀传统文化为核心，注重动作规范性、团队协作性与艺术表现力的统一。教学中需系统分解龙狮运动的基本步法、器械操控技巧及阵型变换要领，强调手眼身法步的协调配合，培养学生对节奏、力度与神态的精准把控能力。通过分组模拟演练、角色轮换体验等方式强化团队默契，融入传统礼仪教育与民俗文化解读，使学生理解舞龙舞狮的象征意义与精神内涵。针对不同学段学生特点，设计由易到难的训练模块，结合音乐伴奏与情境创设提升表演感染力，同时严格做好安全防护措施，规范器材使用与场地管理，引导学生在习练中感悟集体主义精神与民族文化自信，实现技艺掌握与人文素养的双重提升。

#### （5）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。

教学要求：

传统体育养生理论与实践以中华优秀传统文化为根基，融合中医阴阳五行、脏腑经络学说及“天人合一”哲学思想，强调通过动静结合的锻炼实现身心和谐。其理论体系注重“形神共养”，主张顺应自然规律，以调息（呼吸吐纳）、导引（肢体运动）、存思（意念调控）为核心手段，达到疏通经络、调和气血、平衡阴阳的目的。实践中需遵循

个体差异原则，针对不同体质与年龄设计功法，如太极拳、八段锦、五禽戏等，强调动作舒缓连绵、意念专注内敛，配合呼吸节奏形成内外兼修的锻炼模式。教学中应融入传统养生文化解读，引导学生理解“治未病”理念，培养终身健康意识，同时结合现代运动生理学验证其科学性，推动传统养生智慧在当代社会的创新性发展。

#### （6）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：

本课程是民族传统体育专业的拓展课程，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。使学生学会合理地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，能为社会做出一些贡献，形成正确的人生观和价值观。

##### 内容简介：

主要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。

##### 教学要求：

游泳教学应以安全为首要原则，注重水性培养与技术规范性相结合。教学中需系统传授呼吸控制、漂浮平衡、划水蹬腿等基础技能，通过陆上模仿练习与水中渐进适应帮助学生建立正确动作模式，尤其重视换气技巧与身体流线型的掌握。针对不同泳姿（蛙泳、自由泳、仰泳等），采用分解教学与完整配合相结合的方式，强化肌肉协调性与节奏感训练。同时融入防溺水教育及应急自救技能，培养学生水域安全意识与风险防范能力。根据学员年龄特点分层设计课程，儿童阶段侧重趣味引导与水性熟悉，青少年可适当增加强度并引入竞技要素，成人则关注持续健身效能。通过科学评估个体进步，鼓励长期坚持以提升心肺功能、塑造体态并养成终身运动习惯，最终实现强身健体与生存技能的双重目标。

#### （7）中国武术导论

第二学期开设，理论 18 学时。

##### 课程目标：

本课程为民族传统体育专业学生核心课程。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念、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。

教学要求：

《中国武术导论》教学要求以传承民族文化、培育核心素养为导向，需构建“理论+实践”的立体化教学体系。理论层面应系统梳理武术历史脉络，解析其哲学根基与武德内涵，结合传统医学阐释功法原理；实践层面须规范基本动作与攻防技法，通过套路演练培养身体协调性与节奏感，辅以散手对抗训练提升应变能力。教学中应注重跨学科融合，将武术文化与德育、美育相渗透，运用多媒体资源增强直观认知，设计情境模拟活动激发学习兴趣。同时要遵循因材施教原则，针对不同专业背景学生调整教学侧重点，强化安全意识与武德修养教育，引导学生在习练中领悟“尚武崇德”的精神内核，形成对传统文化的价值认同与传承自觉，为武术现代化发展储备兼具理论素养与实践能力的复合型人才。

#### （8）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：

本课程是民族传统体育专业的拓展课程，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。

教学要求：

体育游戏教学应以“安全为基、兴趣为导、育人为本”为核心原则，构建寓教于



乐的课堂生态。需严格把控场地器材安全性，提前排查隐患并制定应急方案，确保活动全程处于教师监管之下。教学内容设计应遵循学生身心发展规律，结合年龄特点选择趣味性强、参与度高的游戏形式，如低年级侧重团队协作类（接力拼图），高年级可融入策略性元素（定向寻宝）。教学中须明确规则讲解与示范环节，强调公平竞争意识，通过分组轮换制培养合作精神与责任意识。同时注重运动负荷调控，将体能训练目标巧妙嵌入游戏情境，兼顾技能习得与情感体验。课后应及时组织反思总结，引导学生提炼成功经验与改进方向，使体育游戏真正成为促进体质增强、社会适应能力提升及创新思维发展的综合性教育载体。

#### （9）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）。

教学要求：

散打教学需以“强身健体、育德启智”为核心目标，构建“技术 + 战术 + 素养”三位一体的教学体系技术上，遵循“快、长、重、准、稳、活、巧”原则，通过分解动作示范与反复练习强化学生对拳法、腿法、摔法及防守技巧的掌握。战术层面，采用条件实战与组合技术训练，培养学生的距离感、时间差判断及应变能力。同时融入武德教育，将抱拳礼、竞赛规则及禁击部位等安全规范贯穿教学始终。针对学生个体差异，设计分层训练计划，结合速度、力量、耐力等专项素质训练，提升综合运动能力。最终通过技评、实战演练等多元化考核，实现技术应用、战术意识与意志品质的协同发展。

#### （10）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：

本课程是民族传统体育专业的基础课程。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。

#### 教学要求：

器械健身指导需以科学性、安全性及个性化为核心原则，构建系统化训练体系。首先应进行体能评估与健康筛查，明确禁忌证并制定针对性方案，尤其关注关节活动度、核心稳定性等基础能力。教学中须严格示范器械操作规范，强调脊柱中立位保护与呼吸节奏配合，杜绝盲目加重量导致代偿损伤。采用渐进超负荷模式，通过调节负重、组数、间歇时间实现肌力与耐力提升，同步融入功能性训练元素（如 TRX 悬挂带、药球）增强动作控制能力。重视离心收缩阶段的教学价值，培养肌肉募集感知力。定期监测体态变化与运动表现，及时调整计划并强化薄弱环节，最终帮助学员建立正确的健身认知与自主训练能力。

#### （11）民族传统体育概论

第三学期开设，理论 18 学时。

#### 课程目标：

本课程是民族传统体育专业的基础课程。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。

教学要求：

民族传统体育概论教学需构建“文化根脉—技艺载体—当代转化”三维认知体系，以铸牢中华民族共同体意识为导向。课程应系统梳理武术、龙舟、射艺等代表性项目的历史渊源与哲学内核，解析其蕴含的天人合一、崇德尚礼等文化基因；通过动作解剖学分析揭示传统功法（如八段锦）的生理调节机制，结合非遗传承人口述史强化活态传承认知。教学中须设置田野调查环节，引导学生在参与舞狮、陀螺等民俗活动中体悟集体记忆功能，运用比较研究法探讨各民族体育项目的交融路径。重点培养学生对传统文化符号的解读能力，使其既能从现代科学视角阐释养生价值，又能在国际传播中彰显文化自信，最终成长为兼具理论素养与实践能力的跨学科复合型人才。

#### （12）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：

本课程是民族传统体育专业的基础课程。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。

教学要求：

课程应系统整合体育产业运营、赛事策划、旅游产品开发及商务管理四大模块，通过案例剖析（如大型赛事商业化运作）、沙盘模拟（景区投融资决策）等情境化教学提升战略思维能力。重点训练学生在资源整合（体育 IP 与文旅资源嫁接）、数字营销（新媒体引流策略）、风险管理（突发事件应急预案）等领域的实操技能，同步融入国际礼仪、跨文化沟通等商务素养教育。建立校企合作基地，开展赛事执行、营地运营等

实战项目，使学生掌握从市场调研到产品落地的全流程管控能力，最终成为兼具体育专业素养与商业洞察力的行业领军者。

### （13）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：

本课程是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、踢和手技等方面的基础知识、基础理论和基本技术。

#### 教学要求：

中国式摔跤教学需以“技艺传承、强身健体、德育为先”为核心理念，构建“技术规范—战术应用—文化浸润”三位一体的培养模式。技术上严格遵循“步法为根、手法为用”原则，系统训练跤架、绊子（如勾子、别子）及防守卸力技巧，通过分解动作与条件对抗强化肌肉记忆；战术层面注重距离控制与时机判断，采用模拟实战场景提升应变能力。教学中须贯穿武德教育，将抱拳礼、尊师重道等传统礼仪融入日常训练，同步讲解竞赛规则与安全防护知识（如护具使用、倒地保护）。针对青少年群体设计趣味性游戏化练习（如平衡对抗赛），成人学员则侧重体能分配与损伤预防指导。最终实现技艺掌握、意志锤炼与文化认同的协同发展。

### （14）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。

教学要求：

武术表演教学需以“形神兼备、内外合一”为准则，构建“技艺锤炼—艺术表达—文化浸润”三维体系。技术上强化基本功训练（马步冲拳、腾空高度），精研套路的节奏层次与衔接流畅度；艺术层面注重眼神传情、肢体张力及舞台空间运用，通过情景化演绎（如模拟战场）激发表现力。教学中融入服饰道具文化解读（如水袖象征）、传统配乐赏析，培养学生对武术美学的理解。采用分段打磨—整体合成—彩排优化流程，设置镜面纠错环节提升动作精准度。最终通过汇报演出检验技击逻辑、艺术感染力与文化底蕴的综合呈现能力。

#### （15）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：

本课程为民族传统体育专业拓展课程。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、薄边等多种球形。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。

教学要求：

台球教学需以“精准控制、策略思维、绅士精神”为核心导向，构建“技术—战术—素养”三位一体的培养体系。技术上强化基础动作标准化训练（握杆姿势、站位

校准、出杆稳定性），通过分解练习掌握不同杆法（高杆、低杆、旋转）及力度控制；战术层面注重局面分析能力培养，教授安全球策略、线路规划与防守反击思维。教学中融入台球文化溯源（历史发展、赛事礼仪），强调诚信守规、尊重对手的竞技精神。采用分层递进模式（入门→进阶→实战），设置针对性训练任务（直线球定位、复杂球型拆解）。最终实现技术娴熟度、战术决策力与运动修养的综合提升。

#### （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基础课程。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。

教学要求：

《中国武术史》教学应立足“以史鉴今、知行合一”理念，构建“时空脉络—文化内核—技艺流变”三维框架。需系统梳理从先秦军事武艺至近现代竞技转型的历史分期，解析各时期技法特征（如唐代武举制度对套路规范化的推动）、流派演变及代表性人物贡献。教学中须融入典籍研读（《纪效新书》《太极拳论》）与文物考证，揭示武术与传统哲学（阴阳五行）、医学养生的内在关联。通过对比中外格斗体系凸显中华武术独特性，并设置专题研讨（非遗保护现状），引导学生辩证看待传统与创新关系。最终实现知识传授、文化认同与批判思维能力的协同提升。

#### （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：

本课程是民族传统体育专业的基础课程。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。

教学要求：

各段位教学应严格遵循国家段位制标准，初级侧重基本功（步型、手型）、单练套路及武术训练；中级强化组合技法、对练拆解与攻防含义解析；高级注重传统流派精粹研习、理论研修（如《武经总要》）及武德内化。教学中须融入武术典籍导读、非遗技艺溯源等文化内容，通过师徒授受仪式强化尊师重道精神。同步建立过程性评价机制，将日常习练态度、同门协作表现纳入段位晋升考核，确保技术水平与人文素养协同提升，最终实现“术道合一”的育人目标

#### （18）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。

教学要求:

运动损伤与康复教学需以“预防优先、科学干预、功能重塑”为核心理念，构建“风险认知—应急处理—系统康复”全链条培养体系。教学中应强化运动解剖学基础，解析常见损伤机制（如韧带拉伤、关节错位）及高危场景预判；通过情景模拟实训掌握急性期 PRICE 原则（保护、休息、冰敷、加压、抬高）、慢性损伤理疗技术（超声波、电刺激）及渐进式功能训练方案设计。注重个体化康复指导能力培养，融入运动生物力学分析与体能测试数据整合技能，同步加强医患沟通、心理疏导等职业素养教育。最终实现学生具备损伤预防宣教、精准诊疗配合及长期健康管理的专业综合能力。

## 2. 实践性教学环节

实践性教学应贯穿于人才培养全过程。实践性教学主要包括实习实训、毕业设计、社会实践活动等形式，公共基础课程和专业课程等都开展实践性教学。

### （1）实训

在校内进行武术套路、舞龙舞狮、健身气功、散打、游泳等实训，包括单项技能实训和综合能力实训，根据本学院特色及专业优势，着重提升学生实践与理论共同发展的能力。

### （2）实习

在武术学校、中小学社团、武馆、健身房、演艺公司实习，包括认识实习和岗位实习。学校建立稳定、够用的实习基地，选派专门的实习指导教师和人员，组织开展专业对口实习，加强对学生的指导、管理和考核。实习实训既是实践性教学，也是专业课教学的重要内容，注重理论与实践一体化教学。学校根据技能人才培养规律，结合企业需求，优化学期安排，灵活开展实践性教学。相关实践教学严格执行《职业学校学生实习管理规定》和相关专业岗位实习标准要求。

### （3）校外实训基地基本要求：

学院与嵩山少林文武学校、登封市少林友谊学校、河南乾昆演艺公司等多家企业合作，作为学生的校外基地实习，能够开展武术套路训练、体能训练、健康管理等实训活动。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：



具有稳定的校外实习基地；能提供武术教练、体能教练、健身气功教练、摔跤教练等相关实习岗位，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) 实习要求

学生结合民族传统体育专业和本身条件自主选择一种实习方式。选择自主实习的学生，由学生本人联系实习单位；集中实习的学生，由学院联系实习单位。集中实习的学生必须听从学院统一的编组支配。

不论采取何种实习形式，所选择的实习岗位务必与体育领域紧密相关。若实习天数未达既定标准，实习人员需重新开展实习或延续当前实习，直至满足天数要求，方可视为达成学分要求，顺利完成实习任务。

八、教学进程及学时安排

表 2：学时安排一览表

主要指标	高职专科
总学时	2502
公共基础课总学时占比	25.89%
实践性教学学时占比	64.31%
实习时间	6 个月
选修学时占比	10.07%

附表 1:2025 年民族传统体育专业教学进程及课程设置表

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

九、基本教学条件

(一) 师资队伍

按照“四有好老师”“四个相统一”“四个引路人”的要求建设专业教师队伍，将师德师风作为教师队伍建设的第一个标准。

### 1. 队伍结构

本教研室共有 12 名教师，由 8 位专职教师、4 位兼职教师组成，副高级职称 1 位，讲师 3 位，以及初级职称教师 3 位，省级非遗传承人 1 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。

### 2. 专业带头人

刘铮，女，1968 年出生，开封市人，大学本科，2023 年任洛阳文化旅游职业学院党委副书记纪委书记，武术高级教练，武术和健身气功七段，国家级裁判员，国家级社会体育指导员，洛阳市第七、第八批优秀专家（享受政府津贴）；河南科技大学专业学位研究生校外指导教师，洛阳师范学院体育学院外聘副教授；中国健身气功协会裁判委员会委员，中国首批健身气功涉外培训讲师；曾当选为“北京 2008 奥运火炬手”，洛阳市第十次党代会代表，曾荣膺“河南武术改革开放 40 年突出贡献人物”；曾被纳入洛阳市政府编写的《洛阳当代英才志》中；也曾多次出访美国、英国、澳大利亚、香港等国家和地区进行学术和文化交流活动并担任国际比赛：如美国加州国际武术锦标赛、香港国际武术比赛、第八届世界健身气功交流比赛、第三届欧洲健身气功运动会和国内等大型比赛的总裁判长、副总裁判长、裁判长和培训工作。并有科研成果：各项课题、专业论著、论文等二十余篇（项）。

### 3. 专任教师

具有高校教师资格证 8 人，具有民族传统体育专业、运动训练、体育教育训练学等相关专业硕士及以上学历；均具有一定年限的相应工作经历或者实践经验，达到相应的技术技能水平；具有本专业理论和实践能力；能够落实课程思政要求，挖掘专业课程中的思政教育元素和资源。

### 4. 兼职教师

主要从本专业相关行业企业的高技能人才中聘任具有扎实的专业知识和丰富的实际工作经验，承担专业课程教学、实习实训指导等专业教学任务。根据需要聘请省级非遗传承人 1 名，根据国家有关要求及学校兼职教师聘任与管理的具体实施办法进行聘任。

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，积极组织师生参与各项专业赛事，例如在河南省高等职业教育技能大赛中获二等奖，在河南省学生武术比赛获单项第一名、第三名等优异成绩，为弘扬民族传统文化发展做出了重要贡献。

表 3：教师概况一览表

序号	教师姓名	职称	学历	教授科目	备注
1	刘铮	副高级	本科	传统体育养生理论与实践	
2	雷小磊	副高级	本科	中国式摔跤	
3	席晓磊	讲师	博士研究生	舞龙舞狮	
4	杨建军	讲师	本科	中国式摔跤、青少年体能训练	
5	焦扬	讲师	硕士研究生	体育教材教法	
6	王若霖	助教	硕士研究生	传统体育养生理论与实践	
7	薛亦真	助教	硕士研究生	运动训练学、运动解剖学	
8	马岩	助教	硕士研究生	中国武术史、中国武术导论、武术段位制	
9	王露伟	行业导师	高中	舞龙舞狮	非遗传承人
10	肖帅	行业导师	本科	运动损伤与康复	
11	李国庆	行业导师	本科	武术表演	
12	李万举	行业导师	本科	武术套路	

（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 Wi-Fi 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）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. 严格按照国家规定，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。

2025 年民族传统体育专业课程设置中，一共涉及 5 门理论课程，教材如下。当前选用教材均来自正规出版社，无境外原版教材或盗版盗印教材。教材内容符合党的教育方针，无意识形态问题或科学性错误。

序号	ISBN 号	教材名称	出版社	版次	主编	出版日期	是否国规教材
1	9787303207954	学校体育教材教法	北京师范大学出版社	第一版	张振华、毛振名	2016 年 8 月	否
2	9787040296549	中国武术导论	高等教育出版社	第一版	邱丕相	2010 年 7 月	否
3	9787040225532	民族传统体育概论	高等教育出版社	第一版	邱丕相	2008 年 6 月	否
4.	9787040225525	中国武术史	高等教育出版社	第一版	邱丕相	2008 年 6 月	否
5.	9787040634327	运动损伤与康复	高等教育出版社	第二版	王国祥、王琳	2024 年 11 月	否

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。

### 5. 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. 专业课考核

理论课程考核包括学生对课程中理论知识的识记、理解、掌握和运用的考核，采用过程性考核和终结性考核相结合的方式。过程性考核成绩占课程总成绩的 50%，包括平时作业成绩（占 30%）和学习表现成绩（占 20%），由任课教师根据学生的平时作业完成情况、课上阶段性测试、上课与老师互动情况、学习表现记录（包括到课率记录）进行综合评定。终结性考核成绩占课程总成绩的 50%。终结性考核可采取期末无纸化（或纸质）考试。

## 十、质量管理和毕业要求

### （一）质量管理

1. 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。

2. 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。

3. 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。

4. 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。

## （二）毕业要求

1. 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。

2. 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。

3. 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）



附表1

2025年民族传统体育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：王若霖				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				
											实习	实习				
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		
		160004	思想道德与法治	54	36	18		3					3	考试		
		160005	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		
		160007	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		
	公共限定必修课程	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指导和就业指导	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	612	361	251	13.25	10.25	6.25	4.25	0	0	34			
	公共选修课程	160006	四史	18	12	6				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	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		
专业基础课程模块	专业必修课程	130117	（专项训练-武术套路*、舞龙舞狮*）	288	16	272	4	4	4	4			16	考试		
		130154	传统体育养生理论与实践*	144	8	136	4	4					8	考试		
		130204	武术表演*	144	0	144			4	4			8	考试		
		130155	体育教材教法	36	34	2	2						2	考试		
		130085	游泳	36	2	34		2					2	考查		
		130206	体育旅游与商务	36	18	18			2				2	考查		
		130068	运动损伤与康复	36	18	18				2			2	考试		
		130180	青少年体能训练	36	34	2	2						2	考试		
		130205	散打*	72	4	68			4				4	考试		
		130198	中国武术导论	18	18	0		1					1	考查		
			专业必修课合计	846	152	694	12	11	12	12	0	0	47			
	专业选修课	130208	民族传统体育概论	18	18	0			1				1	考查	单双周	
		132234	中国武术史	18	18	0				1			1	考查	单双周	
		130197	体育游戏	36	2	34		2					2	考查		
		132271	台球	36	2	34				2			2	考查		
		130207	器械健身指导	36	2	34			2				2	考查		
		130075	武术段位制	36	2	34				2			2	考查		
		132227	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，累计至少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，暑假两周	
	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		教学周计算，换算为学期
学时、学分总计				学时	理论	实践	一	二	三	四	五	六	学分	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，并计算理论合和实践学时占从学时百分比		
				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%				
公共基础课占总学时百分比															25.90%	
选修课占总学时百分比															11.51%	
实践教学占总学时百分比															72.78%	
开设课程门数															38	
考试课程门数															11	

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