

运动训练专业人才培养方案

(3年制高职 2025年版)



编制说明

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	薛亦真	洛阳文化旅游职业学院体育学院	助教/专业负责人	薛亦真
4	马晓红	洛阳文化旅游职业学院体育学院	讲师/教务负责人	马晓红
5	王若霖	洛阳文化旅游职业学院体育学院	助教/专业负责人	王若霖
6	焦扬	洛阳文化旅游职业学院体育学院	讲师/专业负责人	焦扬
7	程妍	洛阳文化旅游职业学院体育学院	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	洛阳文化旅游职业学院体育学院	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

专业名称：运动训练

专业代码：570303

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：运动训练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）、教育（83）
主要职业类别（代码）	教练员（2-09-07-01）、裁判员（2-09-07-02）
主要岗位类别（或技术领域）	训练指导、竞赛指导、体育竞赛组织与裁判……
职业类证书	暂无

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，推动培养体育高技能人才的发展。

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) 掌握必备的思想政治理论、科学文化基础知识和中华优秀传统文化知识。

(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灵问题，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。

8. 大学生职业生涯规划和就业指导

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

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 21 门专业课程，合计 61 学分。主要课程包括运动解剖学、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.课程介绍

(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

教学要求：运动解剖学课程教学需以人体解剖学基础为核心，结合运动实践构建知识体系。教学中要注重理论与实操结合，要求学生掌握人体运动系统的形态结构、生理功能及运动适配规律，理解各器官系统在运动中的协同机制。需强化解剖标本观察、模型辨识及活体触诊训练，培养学生精准定位运动相关结构的能力，能分析常见运动动作的解剖学原理，为运动训练、损伤预防及康复指导奠定基础。同时，要引导学生运用解剖学知识解决运动实践中的实际问题，培养科学思维与实践应用能力，兼顾知识传授与职业素养培育，确保学生达到理解核心概念、掌握实操技能、具备应用能力的教学目标。

(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。

教学要求：运动训练学课程教学需立足运动训练基本理论与实践规律，聚焦学生专业能力与科学训练思维的培育。教学中要系统传授运动训练原则、方法、负荷调控、周期安排等核心知识，结合不同运动项目的训练特点，解析技术、体能、战术、心理及恢复训练的实施逻辑。需强化案例分析、方案设计与模拟训练实践，要求学生掌握运动训练计划制定、训练效果评估及问题诊断的基本方法，能结合专项特点优化训练策略。同时，要引导学生关注现代运动训练的发展趋势，融入科技助力训练的前沿理念，培养其创新意识与实践应用能力，兼顾理论深度与实操可行性，确保学生达成理解核心原理、掌握关键技能、具备专项训练指导与方案优化能力的教学目标。

(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。

教学要求：运动损伤与康复课程教学需立足运动实践需求，构建“损伤预防-诊断评估-康复干预”的完整知识体系。教学中要系统传授运动损伤的病因机制、常见类型、临床表现及诊断方法，重点讲解运动康复的原理、技术与方案设计逻辑，涵盖物理治疗、功能训练、营养支持等核心内容。需强化案例分析、模拟诊断及康复方案实操训练，要求学生掌握常见运动损伤的应急处理流程，能精准评估损伤程度并制定个性化康复计划，具备指导运动员安全恢复、预防二次损伤的基本能力。同时，要融入循证医学与现代康复技术理念，培养学生科学思维与临床决策能力，兼顾理论系统性与实践实用性，确保学生达成理解核心原理、掌握实操技能、具备损伤处理与康复指导应用能力的教学目标。

(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。

教学要求：体育旅游与商务课程教学需立足体育产业与旅游经济融合发展趋势，构建“体育资源整合+旅游运营+商务实操”的复合型知识体系。教学中要系统

传授体育旅游产品设计、市场开发、线路规划、赛事活动策划等核心内容，融入商务谈判、品牌营销、客户管理、合规运营等商务技能，结合国内外典型体育旅游项目案例解析行业逻辑。需强化项目策划、方案撰写、模拟招商等实操训练，要求学生掌握体育旅游资源评估与产品创新方法，具备商务对接、活动执行及市场推广的基本能力。同时，要引导学生关注行业政策动态与消费需求变化，培养跨界整合思维与市场敏锐度，兼顾理论系统性与实践落地性，确保学生达成理解产业逻辑、掌握核心技能、具备体育旅游项目策划与商务运营能力的教学目标。

(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。

教学要求：体育教材教法课程教学需立足学校体育教学实践，构建“教材分析+教法设计+教学实施”的一体化知识体系。教学中要系统传授体育课程标准解读、教材筛选与整合、教学目标设定、教学方案设计等核心内容，聚焦田径、球类、体操等基础项目的经典教法与创新模式，结合中小学体育教学案例解析教学重难点突破策略。需强化微格教学、模拟授课、教案撰写、教学评价等实操训练，要求学生掌握体育课

堂组织、技能示范、互动引导及差异化教学的基本方法，具备诊断教学问题与优化教学流程的能力。同时，要融入素质教育与核心素养培育理念，培养学生的教育情怀与教学创新思维，兼顾理论指导性与实践操作性，确保学生达成理解教学规律、掌握教法技能、具备体育教学实施与优化能力的教学目标。

(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、文化传承与推广策略等内容，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。

教学要求：传统体育养生理论与实践课程教学需立足传统养生文化内核与现代健康需求，构建“理论认知+技能实操+养生应用”的一体化体系。教学中要系统传授中医养生基础、传统体育养生原理、经典养生功法渊源等核心知识，聚焦太极拳、八段锦、五禽戏等代表性功法的动作要领、呼吸配合与意念调控。需强化功法示范、分组练习、纠错指导等实操训练，要求学生熟练掌握核心功法套路，理解动作与脏腑、经络的关联，具备根据不同人群体质制定简易养生方案的能力。同时，要传承中华优秀传统养生文化，融入科学养生理念，培养学生的文化自信与健康管理思维，兼顾理论系统性与实践实用性，确保学生达成理解养生精髓、掌握核心功法、具备传统体育

养生实践与推广能力的教学目标。

(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。

教学要求：田径课程教学需立足田径运动的基础性与实用性，构建“技术掌握+体能提升+规则应用”的一体化教学体系。教学中要系统传授短跑、中长跑、跳跃、投掷等核心项目的技术原理、动作规范及训练方法，结合田径运动对速度、力量、耐力、灵敏等身体素质的培育逻辑，夯实学生运动基础。需强化分解训练、完整练习、对抗模拟及达标测试等实操环节，要求学生熟练掌握各项目关键技术动作，具备科学开展自我训练与基础教学指导的能力，同时理解田径竞赛规则与裁判基本流程。还要融入安全训练与损伤预防理念，培养学生的规则意识与团队协作精神，兼顾技术精准性与体能适配性，确保学生达成掌握核心技术、提升综合体能、具备田径运动实践与应用能力的教学目标。

(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。

教学要求：专项训练课程教学需立足特定运动项目的技术特点与竞技规律，构建“专项基础+技能精进+实战应用”的进阶式体系。教学中要系统传授专项运动的核心技术原理、战术体系、训练方法及竞技规则，聚焦专项所需的身体素质（力量、速度、耐力等）与专项能力（技术熟练度、战术执行力、应变能力等）的协同培育。需强化技术分解训练、战术模拟推演、实战对抗演练等实操环节，要求学生熟练掌握专项核心技术与战术组合，具备科学制定个人训练计划、诊断自身技术短板及应对比赛突发情况的能力。同时，融入现代运动训练科技理念与竞技体育精神，培养学生的竞争意识与团队协作素养，兼顾技术精准性与实战适配性，确保学生达成专项技能精进、竞技能力提升、具备专项运动实践与进阶训练指导能力的教学目标。

(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，通过系统地训练和实践，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。

教学要求：乒乓球课程教学需立足项目“小、快、灵”的技术特点，教学中要系统传授握拍法、基本站位、步法移动等基础内容，聚焦正手攻球、反手拨球、发球与接发球等核心技术的动作要领、发力逻辑及纠错方法，同步讲解单双打战术原则与竞赛规则。需强化分解练习、多球训练、定点对练、实战对抗等实操环节，要求学生熟练掌握核心技术动作，具备灵活运用搓、拉、扣等技术的能力，能根据对手特点调整战术节奏。同时融入安全训练与体育精神培育，培养学生的反应速度、专注力与竞技心理素质，兼顾技术规范性与实战灵活性，确保学生达成掌握基础技术、提升实战能力、具备乒乓球运动实践与基础指导能力的教学目标。

(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。

教学要求：游泳课程教学需坚守“安全第一、循序渐进”原则，教学中要系统传授水中呼吸、漂浮、滑行等基础技能，聚焦蛙泳、自由泳等核心泳姿的动作规范、发力技巧及节奏控制，同步讲解水中自救、互救方法与泳池安全规则。需强化分步骤分解训练、针对性纠错、短距离连贯游及耐力练习等实操环节，要求学生熟练掌握至少

一种泳姿的完整技术，具备水中自我保护与基础应急处理能力。同时注重个性化指导，根据学生体能与水性差异调整教学进度，培养水感与运动兴趣，兼顾技术规范性与安全实用性，确保学生达成掌握核心泳姿、提升水中适应能力、具备安全游泳实践能力的教学目标。

(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。

教学要求：羽毛球课程教学需紧扣项目“快速、灵活、对抗性强”的特点，教学中要系统传授握拍、站位、步法移动等基础内容，聚焦正手击球、反手击球、发球与接发球等核心技术的动作要领、发力逻辑及线路选择，同步讲解单双打基本战术与竞赛规则。需强化分解训练、多球练习、定点对练、实战对抗等实操环节，要求学生熟练掌握核心技术动作，具备灵活运用吊、杀、挑、搓等技术的能力，能根据赛场局势调整战术策略。同时融入安全训练与体育精神培育，培养学生的反应速度、判断能力与竞技心理素质，兼顾技术规范性与实战灵活性，确保学生达成掌握基础技术、提升实战水平、具备羽毛球运动实践与基础指导能力的教学目标。

(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能力的综合能力。

教学要求：匹克球课程教学需立足项目“易上手、强趣味、低对抗”的特点，教学中要系统传授握拍方法、基本站位、步法移动等核心基础，聚焦发球、接发球、正手击球、反手击球等关键技术的动作规范、发力技巧及线路控制，同步解析匹克球竞赛规则、判罚标准及单双打战术逻辑。需强化分解练习、定点对练、多球训练、实战模拟等实操环节，要求学生熟练掌握核心技术动作，具备灵活应对不同来球的能力，能规范参与竞技对抗。同时融入安全运动理念与协作意识培育，兼顾技术规范性与运动趣味性，适配不同水平学习者需求，确保学生达成掌握基础技能、理解项目规则、具备匹克球运动实践与休闲竞技能力的教学目标。

(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。

教学要求：台球课程教学需立足项目“精准性、策略性、趣味性”的核心特点，教学中要系统传授握杆姿势、站姿站位、瞄准方法、发力控制等基础核心，聚焦直线击球、定位球、走位控制等关键技术的动作规范与技巧要领，同步解析台球竞赛规则、计分方式及单双打战术逻辑。需强化分解练习、定点瞄准、组合球训练、实战模拟等实操环节，要求学生熟练掌握核心技术动作，具备判断球路、规划击球顺序的基本能力，能规范参与竞技对抗。同时融入礼仪规范与专注力培育，兼顾技术精准性与战术灵活性，适配不同水平学习者需求，确保学生达成掌握基础技能、理解项目规则、具备台球运动实践与休闲竞技能力的教学目标。

(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下做好准备。

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。

教学要求：排球课程教学需立足项目“集体协作、攻防兼备”的核心特点，教学

中要系统传授垫球、传球、发球、扣球、拦网等核心技术的动作原理、规范要领及纠错方法，同步讲解接发球阵形、攻防转换、二传组织等基础战术逻辑与竞赛规则。需强化分解训练、分组对抗、多回合模拟等实操环节，重点培养学生的技战术熟练度、场上判断能力与团队配合意识，要求学生能规范完成各项技术动作，灵活参与战术执行，理解排球运动的集体协作本质。同时融入安全训练与体育精神培育，兼顾技术精准性与战术适配性，适配不同水平学习者需求，确保学生达成掌握核心技术、理解战术逻辑、具备排球运动实践与团队竞技能力的教学目标。

(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。

教学要求：器械健身指导课程教学需坚守“安全第一、科学指导”原则，教学中要系统传授人体运动解剖学基础、器械健身原理、负荷调控逻辑等核心知识，聚焦力量、耐力、塑形等不同训练目标对应的器械选择、动作规范及训练方案设计。需强化器械操作演示、分组实操训练、纠错指导、模拟指导等环节，要求学生熟练掌握常见

健身器械的使用方法与安全注意事项，能精准示范标准动作，具备根据练习者体质、目标制定个性化训练计划及规避运动风险的能力。同时融入健康管理与科学健身理念，培养学生的责任意识与专业素养，兼顾理论系统性与实践指导性，确保学生达成理解健身逻辑、掌握器械技能、具备器械健身指导与方案优化能力的教学目标。

(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。

教学要求：青少年体能训练课程教学需遵循青少年生长发育规律，坚守“安全适配、趣味引导、循序渐进”原则，教学中要系统传授青少年体能发展特点、科学训练原理、损伤预防常识等核心知识，聚焦速度、力量、耐力、灵敏、协调等基础体能要素，结合趣味游戏、团队挑战等形式设计训练内容。需强化分龄分组训练、动作标准化示范、个性化纠错等实操环节，要求学生掌握基础体能训练方法，提升身体机能与运动表现，同时培养科学运动习惯与自我保护意识。还要注重心理激励与品格培育，避免过度竞技化训练，兼顾体能提升与身心适配性，确保学生达成夯实体能基础、激

发运动兴趣、具备健康管理与持续运动能力的教学目标。

(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。

教学要求：体育赛事经营与管理课程教学需立足体育产业发展需求，教学中要系统传授赛事策划、筹备执行、营销推广、后勤保障、风险管控等核心内容，融入赞助商开发、媒体合作、票务运营、品牌IP打造等商业运营逻辑，结合国内外经典赛事案例解析行业运作规律。需强化赛事方案撰写、模拟招商、流程推演、应急处置等实操训练，要求学生掌握赛事全周期管理方法，具备挖掘赛事商业价值、协调多方资源及解决实际问题的能力。同时关注体育产业政策动态与数字化转型趋势，培养学生的市场思维与创新意识，兼顾理论系统性与实践落地性，确保学生达成理解赛事运营逻辑、掌握核心管理技能、具备体育赛事策划与运营管理能力的教学目标。

(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。

教学要求：功能性训练课程教学需立足“实用适配、精准提升”核心，教学中要系统传授功能性训练原理、人体运动链机制、核心稳定性训练逻辑等核心知识，聚焦多关节联动动作、神经肌肉控制、运动功能补偿等关键内容，适配日常活动、运动表现或康复需求等不同场景。需强化动作模式矫正、分阶训练、负荷渐进、功能性评估等实操环节，要求学生熟练掌握核心训练动作，能精准识别不良运动模式，具备根据训练目标（如提升运动表现、改善体态、预防损伤）制定个性化功能性训练方案的能力。同时融入科学训练与安全防护理念，培养学生的专业评估与方案优化思维，兼顾理论指导性与实践适配性，确保学生达成理解功能训练核心、掌握实操技能、具备功能性训练设计与指导能力的教学目标。

(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。

教学要求：和式太极拳课程教学需立足和式太极拳“圆活连贯、松柔自然”的流派特点，传承其“以圆为宗、以柔克刚”的核心要义，教学中要系统传授和式太极拳的历史渊源、拳理要义、经络气血运行原理，聚焦拳架套路（如和式十三式）的动作规范、虚实转换、呼吸配合与意念调控。需强化分解练习、连贯演练、纠错指导、推手对练等实操环节，要求学生熟练掌握核心套路，理解“松、圆、匀、缓”的动作精髓，体会“以意导气、以气驭形”的练习要领，具备根据自身情况调整练习强度及基础教学指导的能力。同时融入传统武术文化与养生理念，培养学生的文化素养与身心协调能力，兼顾传承规范性与实践适配性，确保学生达成领悟拳理精髓、掌握核心功法、具备和式太极拳实践与推广能力的教学目标。

(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能力，能开展安全保障、风险评估，以及应急救援、突发事故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、突发事故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，借助团队项目提升协作、沟通与应变能力，激发行业兴趣。

教学要求：户外素质拓展课程教学需坚守“安全优先、体验赋能、团队协作”核心原则，教学中要系统传授户外拓展安全规范、应急处置流程、器材使用方法等基础内容，聚焦高空挑战、团队协作、野外生存等核心项目的实施逻辑与引导技巧。需强化场景模拟、分组实操、复盘总结等环节，通过信任背摔、毕业墙、定向越野等项目，培养学生的沟通协调、问题解决、抗压应变能力，同时锤炼责任担当与团队凝聚力。要严格把控场地安全、器材检查、人员适配等关键环节，兼顾挑战性与安全性，融入素质教育理念，确保学生达成掌握户外拓展基础技能、提升综合素养、具备团队协作与风险应对能力的教学目标。

(21) 瑜伽

第二学期开设，18学时，其中理论2学时，实践16学时。

课程目标：本课程旨在帮助学生掌握基础瑜伽体式与呼吸控制法，拉伸身体肌群、改善体态，缓解日常压力与疲劳。通过循序渐进的练习，增强身体柔韧性、平衡感与核心力量，同时引导学员专注当下，平复心绪，建立身心联结，养成健康的运动习惯。

内容简介：本课程涵盖基础瑜伽体式、呼吸控制法与冥想入门，从热身拉伸开始，循序渐进教授站立体式、坐姿体式及放松体式，配合舒缓音乐引导学员感知身体。课程兼顾柔韧性训练与身心放松，适合零基础及希望缓解压力、改善体态的人群。

教学要求：教学要求以“身心健康协同发展、体育素养与文化传承并重”为核心，面向全体学生构建科学规范的教学体系。教学中需坚守安全第一原则，结合大学生身心发展特点与体能基础，制定分层递进的教学方案，注重基础体式规范性与呼吸控制法的系统传授，引导学生理解瑜伽“身心合一”的核心理念，避免过度追求体式难度。

而忽视身体承受度。需融入瑜伽文化内涵与健康生活理念，培养学生自主锻炼意识与终身运动习惯，同时关注学生个体差异，对特殊体质、运动损伤等情况提供个性化指导，建立“课前筛查-课中监测-课后反馈”的安全保障机制。课堂需营造尊重包容的教学氛围，鼓励学生主动沟通练习感受，兼顾身体素质提升（柔韧性、平衡感、核心力量）与心理调节能力培养（压力缓解、专注力提升，助力学生在掌握瑜伽技能的同时，实现身体素质、人文素养与心理健康的全面发展。

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

在校内进行专项训练、篮球、足球、田径、羽毛球、排球、游泳等实训，包括单项技能实训、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

在青少年体育俱乐部、中小学、健身房实习，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，加强对学生实习的指导、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：

学院与河南北醒体育产业有限公司、河南雷光体育产业有限公司等多家企业合作，作为学生的校外基地实习，能够开展专项竞技体育项目培训、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；能提供篮球教练、足球教练、体能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

学生结合运动训练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、教学进度及学时安排

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：教学进程及课程设置表

附表 2：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标准。

1. 队伍结构

本教研室共 12 人，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 3 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强有力的人才支撑。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。

2. 专业带头人

席晓磊，男，汉族，河南洛阳人。博士研究生，讲师，出生于 1980 年 11 月，格乐大学体育商务专业，公开发表学术论文 10 余篇，作为核心成员参与或主持课题 4 项，其中省部级 1 项，市厅级 2 项，校级 1 项，展现了较强的学术科研能力。

3. 专任教师

具有高校教师资格证 10 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，担专业课程教学、实习实训指导等专业教学任务。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。

表 3:教师概况一览表

姓名	学历	职称	所授科目
刘景	本科	高级教练	游泳
程刚	本科	副高	专项训练-田径
雷小磊	本科	副高	传统体育养生理论与实践
席晓磊	博士研究生	讲师	专项训练-羽毛球
焦扬	硕士研究生	讲师	篮球
薛亦真	硕士研究生	助教	篮球
杨毅	本科	助教	专项训练-篮球
辛茜	本科	助教	运动解剖学
程妍	本科	助教	排球
范辉	本科	助教	乒乓球
王璐	本科	讲师	专项训练-足球
肖帅	专科	行业导师	运动损伤与康复

(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。

2025年运动训练专业课程设置中，一共涉及6门理论课程，教材如下。当前选用教材均来自正规出版社（如高等教育出版社、人民体育出版社、北京体育大学出版社、北京师范大学出版社），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。

表4:教材概况一览表

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	9787040419221	运动解剖学	高等教育出版社	第三版	李世昌	2015年1月	是
2	9787564433482	运动损伤评估与防治	北京体育大学出版社	第一版	何海燕	2020年12月	否
3	9787500945161	体育旅游概论	人民体育出版社	第一版	柳伯力	2013年9月	否
4	9787303207954	学校体育教	北京师范大	第一版	张振华、毛振明	2016年8	否

		教材法	学出版社			月	
5	9787500919919	运动训练学	人民体育出版社	第二版	田麦久	2000年8月	否
6	9787500933977	体育赛事经营与管理	人民体育出版社	第一版	李颖川	2011年5月	是

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，不仅能使学生获得知识，了解动作的要领和方法，而且还能促使学生进行思维，培养学生认识事物、分析问题和解决问题的能力。

4.示范法：

示范法是指教师通过具体动作范例，使学生直接感知所要学习的动作的结构、顺序和要领的一种教学方法。由于体育教学是教师向学生教动作技术，发展学生身体的过程，所以示范法是体育教学的重要方法之一。教师的正确示范不仅能使学生直观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（或纸质）考试。

十、质量管理与毕业要求

(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. 完成第三年顶岗实习，且成绩合格
3. 毕业设计（毕业教育）：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）。
4. 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: 薛亦真				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				
思政课程	思政课	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		
			国家安全教育☆	18	8	10				1			1	考查		
公共基础课程模块	公共必修课程	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		
公共限定必修课程	公共限定必修课程	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			
		16006	四史	18	12	6				1			1	考查		
公共选修课程	公共选修课程	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			
专业课程模块	专业必修课	132254	运动解剖学	36	32	4	2						2	考试		
		132255	运动训练学原理	36	32	4		2					2	考试		
		130089	运动损伤与康复*	72	64	8			4				4	考试		
		132256	体育旅游与商务	36	32	4				2			2	考试		
		132258	体育教材教法	36	32	4				2			2	考试		
		132261	专项训练(一)*	72	4	68	4						4	考查		
		130062	专项训练(二)*	72	4	68		4					4	考查		
		132263	专项训练(三)*	72	4	68			4				4	考查		
		132264	专项训练(四)*	72	4	68				4			4	考查		
		130037	乒乓球	36	2	34	2						2	考试		
		132266	游泳(一)*	36	2	34	2						2	考查		
		132267	游泳(二)*	36	2	34		2					2	考查		
		132268	羽毛球	36	2	34		2					2	考试		
		132269	排球	36	2	34		2					2	考查		
		132270	匹克球	36	2	34			2				2	考查		
		132271	台球	36	2	34			2				2	考试		
		132272	器械健身指导	36	2	34			2				2	考查		
		132273	青少年体能训练	36	2	34				2			2	考查		
		132277	和式太极拳	18	2	16				1			1	考查		
			专业必修课合计	846	228	618	10	12	14	11	0	0	47			
	专业选修课	132274	瑜伽	18	2	16		1					1	考查		
		132275	体育赛事经营与管理	36	34	2			2				2	考查		
		132276	功能性训练	18	2	16			1				1	考查		
		132260	田径*	72	4	68				4			4	考查		
		132259	传统体育养生理论与实践	36	2	34	2						2	考查		
		132278	户外拓展	72	8	64				4			4	考查		
			专业选修课小计	252	52	200	2	1	3	8	0	0	14			
			专业课程合计	1098	280	818	12	13	17	19	0	0	61			
综合实践模块	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，利用业余时间	
			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，按算为学期		
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, 并计算理论课和实践学时占从学时百分比		
				2502	681	1821	124.75	59.75	68.25	60.25	360	240	138			
				百分比	27.22%	72.78%	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				46												
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