

运动训练专业人才培养方案

(五年一贯制 2025 年版)



编制说明

本专业人才培养方案适用于五年制运动训练专业，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，拟与京北（河南）实业有限公司等合作企业的专家共同制订。从 2025 级五年一贯制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	席晓磊	洛阳文化旅游职业学院体育学院	讲师/教务负责人	席晓磊
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	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
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	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
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：席晓磊

专业负责人（签字）：马晓红

2025 级五年一贯制运动训练专业人才培养方案

一、专业名称（专业代码）

运动训练专业（570303）

二、入学基本要求

考生需为初中毕业生，完成九年义务教育并取得初中毕业证书；一般要求考生年龄在 15 周岁左右，具体年龄限制以当地招生政策为准；身体健康，符合体育类专业学习的身体条件。

三、基本修业年限

1. 学制：全日制五年

2. 学历：专科

四、职业面向与就业岗位

所属专业大类（代码）	教育与体育大类（57）
所属专业类（代码）	体育类（5703）
对应行业（代码）	体育（89）教育（83）
主要职业类别（代码）	体育专业人员（2 - 09 - 07）; 幼儿教育教师（2 - 08 - 04）
主要岗位类别（或技术领域）	体育专业人员或体育相关行业
职业资格证书或技能等级证书举例	教练员证、裁判员证、体适能教练、社会体育指导员证书、普通话证书、1+X 等级资格证书

五、培养目标

（一）培养目标

本专业聚焦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。学生具备扎实的科学文化基础、良好的人文素养与职业道德，兼具强烈的创新意识、工匠精神，以及较强的就业竞争力和可持续发展能力。毕业生熟练掌握体育专业核心知识与技术技能，能够胜任中小学及幼儿园体育教学、专项运动训练、赛事组织管理、

裁判执裁等岗位工作，在体育教育、竞技体育、体育管理等领域履职尽责，助力体育事业高质量发展，高职培养技能人才。

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

本专业课程体系由必修课程模块、选修课程模块和实践课程模块三大类构成。

必修课程模块包括公共基础课程、专业课程(包括专业基础课程、专业核心课程)。

选修课程模块包括公共选修课程、专业选修课程。

实践课程模块包括入学教育和军训（含军事理论）、专业见习、安全教育、劳动教育、社会实践、毕业设计、岗位实习等。

本专业主要包括公共基础课程和专业课程。

一、公共基础课程

公共基础课程，共 21 门。主要课程有：思想政治理论课（包括：中职政治、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）、中华优秀传统文化、大学英语、大学体育、信息技术、军事理论（国防教育）、大学生心理健康教育、劳动教育、大学生职业生涯规划等。

主要公共基础课程简介如下：

1. 语文模块

公共必修课，第一至第四学期开设，共 288 学时，其中理论 192 学时，实践 96 学时。

教学目标：

本课程旨在全面提升五年一贯制学生的语文综合素养，助力学生打下坚实的语文基础。通过系统学习，学生能够熟练掌握并运用基础语文知识，提升阅读理解、写作表达与口语交流能力。培养学生对文学作品的感知与鉴赏能力，激发对语文学科的兴趣，增强文化底蕴。引导学生树立正确的价值观与审美观，提升思维品质与人文素养，以适应未来职业发展与个人成长需求。

教学内容：

本课程贯穿五年一贯制第一至第四学期，周课时 4 节。内容丰富多元，涵盖基础知识、阅读、写作与口语交际四大板块。基础知识部分，扎实教授字词、语法、修辞等，构建语文知识体系。阅读板块，精选古今中外经典文学作品，包括诗歌、散文、

小说等，引导学生分析文本、理解主旨、体会情感，提升文学鉴赏水平。写作教学从基础文体入手，循序渐进培养写作技巧，通过课堂练习与课后作业，让学生熟练运用不同文体表达观点。口语交际注重日常交流与职场场景模拟，通过演讲、辩论、角色扮演等活动，锻炼学生清晰表达与有效沟通的能力。此外，课程还融入中华优秀传统文化元素，如传统节日、诗词文化等，让学生在语文学习中感受文化魅力，传承民族精神，全面提升语文综合应用能力。

教学要求：

将思政教育有机融入语文教学，采用多样化教学方法，充分利用多媒体资源，丰富教学形式。建立多元化考核评价体系，过程性评价与终结性评价相结合。全面、客观地评价学生的语文综合素养。

2. 数学模块

公共必修课，第一至第四学期开设，共 288 学时，其中理论 192 学时，实践 96 学时。

教学目标：

本课程面向五年一贯制学生，于第一至第四学期开设，周课时 4 节，旨在为学生构建坚实的数学基础，培养其数学思维与解决实际问题的能力。通过系统学习，使学生掌握数学基本概念、定理和运算方法，提升逻辑推理、空间想象与数据分析能力。引导学生运用数学知识理解并解决生活及专业中的简单问题，体会数学的应用价值，激发学习兴趣。培养学生严谨的治学态度和勇于探索的创新精神，为后续专业课程学习及个人终身发展提供有力的数学支撑，增强学生适应未来职业变化的能力。

教学内容：

本课程全面涵盖中职数学核心内容。第一学期从基础数学知识入手，包括集合、不等式等，让学生熟悉数学语言与基本运算。第二学期深入函数世界，学习函数概念、性质及简单应用，锻炼逻辑思维。第三学期探索立体几何，认识空间图形，培养空间想象力。第四学期聚焦平面解析几何，用代数方法研究几何问题，提升数形结合能力。第五学期学习概率与统计初步，掌握数据处理与分析方法，增强实际应用能力。第六学期进行综合复习与拓展，强化知识间的联系与综合运用。课程采用理论讲解与实践

操作相结合的方式，通过课堂练习、案例分析、小组讨论等活动，让学生在实践中巩固知识，感受数学的魅力与实用性。

教学要求：

深入挖掘数学课程中的思政元素，结合实际问题，灵活运用多种教学方法，针对不同学习内容和学生特点，调整教学方法，构建多元化考核体系。通过全面评价，激励学生积极学习，提升数学综合素养。

3. 英语模块

公共必修课，第一至第四学期开设，共 288 学时，其中理论 192 学时，实践 96 学时。

教学目标：

该课程致力于全面培养学生的英语综合应用能力和跨文化交际素养。本课程将通过系统性的语言知识学习与大量的技能训练，使学生掌握扎实的英语语言基础（听、说、读、写、译），并深入了解英语国家的社会文化。课程旨在帮助学生有效利用英语进行沟通交流，提升其在全球化背景下的学术潜力、职业竞争力及人文素养，为未来的深造、工作和终身学习奠定坚实的基础。

教学内容：

本课程内容将分阶段、系统性地展开。基础阶段将重点讲授英语语音、核心语法、基础词汇和句型结构，全面训练学生的基本听说读写技能。进阶阶段将深入学习中高级语言知识，涵盖不同文体的阅读、学术写作、翻译技巧及公众演讲等内容，并引入文学、历史、文化等主题模块，拓展学生的国际视野。提高与应用阶段将侧重于学术英语（EAP）或职业英语（ESP）的专项训练，结合专业方向或未来职业需求，强化学生成在真实场景下的语言综合运用能力和批判性思维能力。

教学要求：

将思政教育有机融入英语教学，采用多样化教学手段，充分利用多媒体与在线资源，鼓励学生自主学习。注重过程性评价，关注学生学习态度与进步，综合评定学生成绩，确保全面、客观反映学生学习成果，促进学生英语综合应用能力与跨文化交际素养的提升。

4. 历史

公共必修课，第一至第四学期开设，共 144 学时，其中理论 96 学时，实践 48 学时。

教学目标：

本课程面向中职五年一贯制学生，于第一至第四学期开设，周课时 2 节。旨在让学生系统掌握中外历史发展的基本脉络与重大事件，第一、二学期聚焦中国历史，使学生了解华夏文明的起源、发展、兴衰，明晰各朝代政治、经济、文化特色；第三、四学期转向世界历史，让学生知晓世界主要国家和地区的文明演进及国际关系格局变化。通过学习，培养学生历史思维能力，学会从历史角度分析问题、解决问题。增强学生的民族自豪感和国家认同感，同时拓宽国际视野，理解不同文化的差异与共性，树立全球意识。引导学生从历史中汲取智慧，形成正确的人生观、价值观和世界观，为其未来职业发展和个人成长提供历史借鉴。

教学内容：

第一、二学期中国历史部分，从远古人类起源讲起，历经先秦、秦汉、三国两晋南北朝、隋唐、宋元、明清等时期，阐述政治制度演变、经济发展状况、科技文化成就及民族关系等。通过史料分析、历史场景模拟等活动，让学生感受历史变迁。第三、四学期世界历史部分，涵盖古代埃及、希腊、罗马文明，中世纪欧洲与亚洲的发展，近代资本主义兴起、世界市场形成，以及现代世界格局演变等内容。借助多媒体展示、小组讨论等形式，引导学生探究历史规律，理解不同文明间的交流与碰撞，认识世界历史发展的整体性与多样性。

教学要求：

深入挖掘历史课程中的思政元素，培养开放包容的心态与全球视野。综合运用多种教学方法，充分利用多媒体资源，构建多元化考核评价体系。全面、客观地评价学生的学习成果。

5. 政治

公共必修课，第一、二、三、四学期开设，共 144 学时，其中理论 96 学时，实践 48 学时。

教学目标：

本课程为五年一贯制学生中职阶段的必修课程，于第一至第四学期开设，周课时2节，四个学期分别学习“中国特色社会主义”“心理健康与职业生涯”“哲学与人生”“职业道德与法治”四个基础模块。本课程以立德树人为根本任务，以培育思想政治学科核心素养为主导，旨在帮助学生确立正确的政治方向，坚定理想信念，厚植爱国主义情怀，提高职业道德素质、法治素养和心理健康水平，促进学生健康成长、全面发展，培养拥护中国共产党领导和我国社会主义制度、立志为中国特色社会主义事业奋斗终身的有用人才。

教学内容：

“中国特色社会主义”模块：以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，阐释中国特色社会主义的开创与发展，明确中国特色社会主义进入新时代的历史方位，阐明中国特色社会主义建设“五位一体”总体布局的基本内容。

“心理健康与职业生涯”模块：基于社会发展对中职学生心理素质、职业生涯发展提出的新要求以及心理和谐、职业成才的培养目标，阐释心理健康知识。

“哲学与人生”模块：阐明马克思主义哲学是科学的世界观和方法论，讲述辩证唯物主义和历史唯物主义基本观点及其对人生成长的意义；阐述社会生活及个人成长中进行正确价值判断和行为选择的意义；引导学生弘扬和践行社会主义核心价值观。

“职业道德与法治”模块：着眼于提高中职学生的职业道德素质和法治素养，对学生进行职业道德和法治教育。帮助学生理解全面依法治国的总目标和基本要求，了解职业道德和法律规范，增强职业道德和法治意识，养成爱岗敬业、依法办事的思维方式和行为习惯。

教学要求：

本课程的实施，以课程标准为依据，落实立德树人根本任务，将培育学生的学科核心素养贯穿于教学活动全过程。在教学实践中，要遵循教育教学规律、思想政治教育规律和中职学生身心发展规律，激发学生学习兴趣，提高思想政治教学的吸引力，有效提高教学质量。要坚持正确育人导向，强化价值引领；准确理解学科核心素养，科学制定教学目标；围绕议题设计活动，注重探讨式和体验性学习；加强社会实践活动，打造培育学科核心素养的社会大课堂；运用现代信息技术，提高教学效率。

6. 计算机基础

公共必修课，第一至第四学期开设，共 144 学时，其中理论 48 学时，实践 96 学时。

教学目标：

本课程面向五年一贯制学生，旨在让学生全面了解计算机基础领域知识，掌握计算机基本操作技能与常用软件使用方法。通过学习，学生能够熟悉计算机硬件组成与工作原理，具备运用操作系统管理计算机资源的能力；学会使用文字处理、电子表格和演示文稿等软件进行日常办公文档处理；了解计算机网络基础知识，能安全、规范地使用网络资源。同时，培养学生的信息素养和自主学习能力，激发学生对计算机技术的兴趣，为后续专业课程学习及未来职业发展奠定坚实基础。

教学内容：

本课程于第一至第四学期开设，周课时 2 节，系统讲授计算机基础知识。内容涵盖计算机硬件，介绍主机、输入输出设备等组成及性能指标；软件方面，讲解操作系统功能与使用，如文件管理、系统设置等。办公软件教学包括文字处理软件中文档编辑、排版，电子表格软件里数据录入、公式函数运用、图表制作，以及演示文稿软件中幻灯片设计与制作。计算机网络部分，介绍网络概念、组成、互联网应用及网络安全知识。课程注重实践操作，通过上机练习、案例分析、项目实践等方式，让学生在实际操作中巩固所学知识，提升解决实际问题的能力，逐步熟练掌握计算机基础技能，适应信息化时代的学习与工作需求。

教学要求：

激发学生的民族自豪感和爱国情怀，强调遵守网络道德和法律法规的重要性，培养学生正确的网络行为观和信息安全意识。采用理论与实践紧密结合的教学方法，建立多元化的考核评价体系，全面、客观地评价学生的学习成果。

7. 毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论

第五学期开设，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，坚定马克思主义信仰，增强马克思主义理论自信，提高运用马克思主义立场、观点、方法分析解决实际问题的能力，为中国特色社会主义建设提供强大的精神动力和智力支持。

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：

全面讲述马克思主义中国化时代化的历史进程和理论成果及其精髓、毛泽东思想及其历史地位、新民主主义革命理论、社会主义改造理论、社会主义改造理论、社会主义道路初步探索的理论成果、中国特色社会主义理论体系的形成和发展、邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观理论等，共 9 个专题内容。

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。

8. 思想道德与法治

第六学期开设，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。

9. 习近平新时代中国特色社会主义思想概论

第七学期开设，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。

10. 形势与政策

第五、六、七、八学期开设，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。

11. 国家安全教育

第八学期开设，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。

12. 中华优秀传统文化

公共必修课，第五、六学期开设，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。采用多元教学方法，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，全面评估学生的学习成效。

13. 大学英语

公共必修课，第五至第八学期开设，共 144 学时，其中理论 96 学时，实践 48 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。采用多样化教学方法，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，全面、客观地评价学生的英语综合应用能力。

14. 大学生心理健康教育

公共必修课，第五学期开设，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，引导学生树立正确的人生观和价值观，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；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。

15. 信息技术

公共必修课，第五、六学期开设，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，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；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。建立多元化考核体系，全面、客观地评价学生的信息技术素养与应用能力。

16. 军事理论（国防教育）

公共必修课，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，深入挖掘蕴含的爱国主义、集体主义精神，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。构建多元化考核体系，全面、客观地评价学生的军事理论素养与国防能力。

17. 大学生职业生涯规划和就业指导

公共必修课，第五、六学期开设，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：

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，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。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，全面、客观地评价学生的职业规划能力和就业素养。

18. 四史

第八学期开设，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，涵盖十个教学专题：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。

19. 公共美育

公共必修课，第五、六学期开设，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：

增强学生文化自信与民族自豪感，引导学生树立正确价值观，培养高尚审美情趣，自觉抵制不良艺术思潮。构建多元化考核体系，全面、客观地评价学生的审美鉴赏与艺术创造能力。

20. 劳动教育

公共必修课，第五至第八学期开设，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，激发学生崇尚劳动、热爱劳动的情怀，引导学生体会劳动创造价值，培养艰苦奋斗、吃苦耐劳精神，强化社会责任感与奉献意识，树立正确劳动价值观。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，全面、客观地评价学生的劳动素养与实践能力。

21. 大学生创新创业基础

公共必修课，第七、第八学期开设，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：

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。构建多元化考核体系，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。

(二) 专业课程

共 21 门专业课程，合计 137 学分。

包括运动解剖学、运动训练学、运动损伤与康复、体育旅游与商务、体育教材教
法、传统体育养生理论与实践、田径、专项训练、乒乓球、游泳、羽毛球、舞龙舞狮、
台球、排球、篮球、瑜伽、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、等。

主要专业核心课程 6 门介绍如下：

1. 运动损伤与康复

第七学期开设，共计 72 学时，其中理论 64 学时，实践 8 学时。

课程目标：

本课程旨在使学生系统掌握运动损伤预防、评估、急救及康复治疗的核心理论与方法，理解常见损伤成因与处理流程，具备制定预防策略、实施紧急处理、指导康复训练的实践能力，提升运动安全防护与健康管理水；同时引导学生树立“生命至上”“预防为先”“精准严谨”“身心兼顾”理念，厚植体育事业敬畏心与服务精神，培养坚守职业准则、关爱运动群体的综合素养。

教学内容：

课程以运动损伤全流程管理为核心，涵盖八大模块：损伤分类与发生机制、预防原则与方法、急性损伤急救技术、慢性损伤康复策略、物理治疗与功能训练、康复计划制定与调整、效果评估及心理恢复作用。通过理论讲解、案例分析与实践操作结合，融入规则意识、责任担当、人文关怀等思政元素，培养学生科学预防、精准评估、系统康复的综合能力，实现专业技能与思政素养协同提升。

教学要求：

专业教学需夯实理论基础，强化急救演练、方案设计等实践操作，结合典型案例促进知识灵活应用；思政融入需通过案例教学、志愿服务等形式，强化责任担当与职业使命感，培养求真务实的科学精神与共情服务意识，筑牢生命安全底线，将思政表现纳入过程性考核与实践评价。

2. 专项训练

第五至八学期开设，共计 288 学时，其中理论 16 学时，实践 272 学时。

教学目标：本课程旨在培养学生扎实的科学文化与运动训练基础，掌握特定专项运动技能、训练指导及竞赛组织执裁能力，能够胜任辅助教练员、裁判员等角色；同

时塑造良好职业道德与职业情感，为从事训练指导、体育竞赛组织与裁判等工作筑牢根基。

教学内容：围绕体育技能指导核心能力，贴合社会体育指导员、教练员等岗位实际需求设置教学模块，涵盖专项能力训练、技战术训练、教学比赛等核心环节，融入训练基础知识、职业素养，以及训练方案制定、运动员心理调控、运动损伤防治与康复、运动营养学原理等内容。

教学要求：

专业上需夯实理论基础，强化专项技能与实操训练，结合岗位实际案例促进知识应用；注重职业道德培育，通过实践实训锤炼责任担当，将职业素养表现纳入考核，实现技能提升与职业品格塑造的协同发展。

3. 游泳

第二、三、四、五学期开设，共计 252 学时，其中理论 28 学时，实践 224 学时。

教学目标：

本课程旨在使学生掌握游泳基本技能与水性安全知识，筑牢水中安全意识，增强水中自信心；通过系统训练熟练掌握多种泳姿，优化游泳姿势与呼吸方法，全面提升游泳速度与耐力。同时培育学生敬畏生命、严守规则的安全底线思维，锤炼不畏挑战、坚持不懈的意志品质，培养互助协作的团队精神，实现技能提升、安全素养与思政素养的协同发展。

教学内容：

围绕游泳技能与安全核心，涵盖水性安全知识、基本技术与训练方法三大模块，包括蛙泳、自由泳等多种泳姿的学习与练习，呼吸技巧专项训练，游泳姿势科学调整，以及速度与耐力提升的系统训练。教学中融入规则意识培养（如泳池安全规范）、抗

挫折教育（如技能突破训练）、协作精神培育（如小组配合练习），实现技能传授与价值引领的深度融合。

教学要求：

注重理论与实操结合，夯实安全知识基础，强化技能反复练习与纠错；突出“安全第一”原则，通过安全规范学习强化规则意识与生命敬畏心。采用分层教学适配不同基础学生，鼓励自主练习锤炼坚韧意志，倡导互助学习培育团队协作素养；将安全守则遵守、训练毅力表现、互助行为等纳入考核，实现技能提升、安全素养与思政品格的同步培育。

4. 羽毛球

第一、二、三、四、五学期开设，共计 324 学时，其中理论 36 学时，实践 288 学时。

教学目标：

本课程旨在使学生系统掌握羽毛球基本技术、战术与竞赛规则，具备规范发球、击球、步法移动及单双打配合能力，能独立完成比赛组织与裁判工作，拥有教学指导、体能训练设计及损伤预防实践能力；同时厚植规则意识、团队协作精神与体育竞技品格，锤炼坚韧不拔的意志与求真务实的态度，实现专业技能与思政素养协同提升。

教学内容：

涵盖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、损伤预防与康复、比赛组织及俱乐部活动策划等内容。教学中融入规则敬畏、公平竞争、协作共赢等思政元素，通过实战对抗、裁判实践培育责任担当，助力学生成长为兼具专业能力与优良品格的羽毛球运动从业者与推广者。

教学要求：

注重理论与实操结合，强化技术训练与战术应用，夯实规则与裁判知识基础；突出思政融入，通过赛事实践强化规则意识，以团队训练培育协作精神，借竞技对抗锤炼抗挫折能力。采用分层教学与实战演练，鼓励互助学习，将规则遵守、协作表现、责任担当纳入考核，实现技能提升与品格塑造同步推进。

5. 篮球

第一、二、三、四、五、七学期开设，共计 360 学时，其中理论 40 学时，实践 320 学时。

课程目标：

本课程旨在使学生全面掌握篮球基本技术、战术与规则，培养比赛中的团队合作能力、运动耐力与战术意识，提升篮球运动水平，为未来竞技比赛与教学指导奠定基础；同时厚植规则敬畏心、集体荣誉感与坚韧品格，锤炼公平竞争与责任担当意识，实现技能提升与思政素养协同发展。

教学内容：

涵盖篮球传球、运球、投篮、防守等基本技术训练，以及战术策略与比赛规则学习。通过理论讲解与实战训练结合，在技能传授中融入团队协作、公平竞争等思政元素，让学生在攻防配合中体悟集体力量，在规则践行中培育诚信品格，夯实兼具技能与素养的篮球运动基础。

教学要求：

注重理论与实操融合，强化技术打磨与战术应用，夯实规则知识基础；突出思政融入，以团队训练培育协作精神，借竞技对抗锤炼抗挫折意志，靠规则教学强化责任担当。采用分层教学与实战演练，鼓励互助学习，将规则遵守、协作表现纳入考核，

实现技能与品格同步培育。

6. 器械健身指导

第二、三、四、七学期开设，共计 288 学时，其中理论 32 学时，实践 256 学时。

教学目标：

本课程旨在使学生系统掌握器械健身基础理论、安全规范与指导技术，熟悉器械功能与使用方法，能制定个性化训练计划、规范指导训练，具备体适能评估、风险防控及客户服务能力；同时强化职业规范意识、行业伦理素养与责任担当，锤炼诚信服务与求真务实品格，实现技能与思政素养协同提升。

教学内容：

涵盖器械健身解剖学与运动生理学基础、器械操作规范、抗阻训练技术与计划设计、功能性训练与体态矫正、特殊人群指导、损伤预防与应急处理、服务标准与沟通技巧、职业规范与法律责任等内容。教学中融入诚信服务、责任担当等思政元素，助力学生成长为兼具专业能力与优良职业品格的健身服务从业者。

教学要求：

注重理论与实操融合，强化器械操作、计划制定与指导技能训练；突出思政融入，通过职业规范学习强化伦理意识，以案例教学培育责任担当。采用分层教学与场景模拟，鼓励互助学习，将规范践行、责任表现、服务伦理纳入考核，实现技能与品格同步培育。

专业基础课程 8 门介绍如下：

1. 运动解剖学

第五学期开设，共计 36 学时，其中理论 32 学时，实践 4 学时。

教学目标：

本课程旨在引导学生运用辩证唯物主义观点认识运动中的人体，系统掌握人体各系统器官正常结构，理解体育运动与人体形态结构的相互影响及适应规律，学会运用运动解剖学知识分析体育动作，为后续课程奠定基础；同时培育科学思维、辩证看待问题的素养，锤炼严谨求实的治学态度与尊重生命的人文情怀，实现知识传授与价值引领协同。

教学内容：

本课程以正常人体解剖学为基础，聚焦体育运动对人体形态结构的影响与发展规律，探索人体机械运动与体育动作的关联，兼具基础性与应用性。教学中融入辩证思维、实事求是等思政元素，通过解析运动与人体结构的辩证关系，引导学生树立科学认知观，夯实兼具理论深度与应用能力的学科基础。

教学要求：

注重理论与实践结合，强化人体结构认知与体育动作解剖学分析训练；突出思政融入，通过辩证思维训练培育科学认知，以案例教学渗透生命敬畏与严谨治学精神。采用理论讲授、模型观察、动作分析等方式，鼓励自主探究，将科学思维、严谨态度纳入考核，实现知识掌握与素养提升同步。

2. 运动训练学

第六学期开设，共计 36 学时，其中理论 32 学时，实践 4 学时。

教学目标：

本课程旨在引导学生系统掌握运动训练基本理论、方法与实践技能，理解不同项目训练特点与需求，能科学制定实施训练计划，提升运动员竞技水平与身体素质，保障训练安全有效；同时培育科学严谨的治学态度、责任担当意识与敬畏生命的人文情怀，锤炼精益求精的专业精神，实现技能与思政素养协同提升。

教学内容：

课程涵盖运动训练基本原则与方法、训练计划制定与实施、体能与技能训练、专项训练特点、训练效果监测评估及运动恢复与心理调节等内容。教学中融入科学训练、责任担当、人文关怀等思政元素，通过理论与实践结合，夯实学生科学开展运动训练的综合能力。

教学要求：

注重理论与实操融合，强化训练计划设计、效果评估等技能训练；突出思政融入，以案例教学培育科学思维，借实践训练锤炼责任担当。采用分层教学与专项实训，鼓励互助探究，将严谨态度、责任表现、安全规范践行纳入考核，实现知识、技能与品格同步培育。

3. 体育旅游与商务

第八学期开设，共计 36 学时，其中理论 32 学时，实践 4 学时。

教学目标：

本课程旨在使学生系统掌握体育旅游与商务融合的基本理论、市场分析方法及项目管理技能，理解资源开发运营逻辑，具备产品设计、赛事策划、市场推广与商务合作能力，强化风险管理与可持续发展意识；同时厚植家国情怀、诚信经营理念与行业责任担当，培育合规守法与生态保护素养，实现专业技能与思政素养协同提升。

教学内容：

涵盖体育旅游概念与发展趋势、资源分类与开发策略、产品设计与营销策划、赛事运营管理、商务合作与合同管理、客户服务与安全保障、政策法规与行业标准等内容。教学中融入合规意识、生态保护、诚信合作等思政元素，夯实学生整合资源、创新商业模式、高效运营项目的综合能力。

教学要求:

注重理论与实操融合，强化产品设计、赛事策划等技能训练；突出思政融入，通过政策法规学习强化合规意识，以案例教学培育诚信与责任担当。采用项目实训、市场调研等方式，鼓励协作探究，将合规践行、诚信表现、可持续发展理念纳入考核，实现技能与品格同步培育。

4. 体育教材教法

第八学期开设，共计 36 学时，其中理论 4 学时，实践 32 学时。

教学目标:

本课程旨在使学生系统掌握体育教材编写与教学资源开发原理，熟悉教学设计与实施方法，具备学情分析、目标制定、教学创新设计及课堂组织评价能力，强化信息技术与体育教学融合应用能力；同时厚植立德树人教育理念与高尚师德师风，锤炼教育责任担当与创新育人意识，实现专业技能与思政素养协同提升。

教学内容:

涵盖体育教材编制理论与案例分析、教学设计与实施方法、教学方法创新与实践、现代教育技术应用、学习评价与反馈机制、教师专业发展与师德规范等内容。教学中融入师德师风、育人导向等思政元素，夯实学生研发校本教材、优化教学过程、开展体育教学实践的综合能力。

教学要求:

注重理论与实操融合，强化教材编写、教学设计等技能训练，提升信息技术应用水平；突出思政融入，通过师德规范学习培育育人初心，以教学案例研讨锤炼责任担当。采用案例教学、实践实训等方式，鼓励协作创新，将师德表现、育人设计融入考核，实现技能与育人品格同步培育。

5. 乒乓球

第一学期开设，共计 72 学时，其中理论 4 学时，实践 68 学时。

教学目标：

本课程旨在使学生掌握乒乓球基本技术、战术与规则，提升运动协调性、反应速度和比赛意识，具备竞技能力与教练潜力；同时厚植规则敬畏心、公平竞争理念，锤炼坚韧不拔的意志与责任担当，实现技能提升与思政素养协同发展。

教学内容：

涵盖发球、接发球、正手击球、反手击球、战术布局等核心训练，以及身体协调性、反应速度与战术意识提升内容。教学中融入规则践行、抗挫折教育等思政元素，通过理论学习与实战训练，夯实学生全面竞技与教学指导的综合基础。

教学要求：

注重理论与实操融合，强化技术打磨与战术应用；突出思政融入，以实战强化规则意识，借训练锤炼抗挫品格。采用分层教学与互助练习，鼓励自主探究，将规则遵守、协作表现、意志品质纳入考核，实现技能与品格同步培育。

6. 排球

第一、六学期开设，共计 108 学时，其中理论 12 学时，实践 96 学时。

教学目标：

本课程旨在使学生掌握排球基本技术、战术与规则，培养团队合作能力、战术意识和身体协调能力，通过系统训练与比赛实践提升运动水平，为未来竞技比赛与教学指导奠定基础；同时厚植集体荣誉感、规则敬畏心与坚韧品格，锤炼协作共赢与责任担当意识，实现技能与思政素养协同发展。

教学内容：

课程聚焦排球发球、接发球、扣球、拦网等核心技术训练，同步传授战术应用与比赛规则知识，着力培养学生技术实操、战术意识与身体协调能力。教学中融入团队协作、公平竞争等思政元素，通过理论讲解与实战对抗，让学生在攻防配合中体悟集体力量，夯实综合运动基础。

教学要求：

注重理论与实操融合，强化技术打磨与战术协同训练；突出思政融入，以团队配合训练培育协作精神，借竞技实践锤炼抗挫意志，靠规则教学强化责任担当。采用分层教学与实战演练，鼓励互助学习，将规则遵守、协作表现纳入考核，实现技能提升与品格塑造同步推进。

7. 台球

第六学期开设，共计 36 学时，其中理论 2 学时，实践 34 学时。

教学目标：

本课程旨在使学生系统掌握台球基本技术、战术与竞赛规则，具备规范击球姿势、杆法运用及战术执行能力，能独立完成比赛组织与裁判工作，拥有教学指导、体能训练设计及损伤预防实践能力；同时强化专注力、规则敬畏心与体育竞技精神，锤炼坚韧求实品格，实现技能与思政素养协同提升。

教学内容：

涵盖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、损伤预防与康复、比赛组织及俱乐部运营等内容。教学中融入专注求实、规则意识等思政元素，通过实战与裁判实践培育责任担当，夯实综合服务能力。

教学要求：

注重理论与实操融合，强化技术、战术及规则训练；突出思政融入，以专注训练锤炼定力，借赛事实践强化规则意识。采用分层教学与实战演练，鼓励自主探究，将规则遵守、专注表现、责任担当纳入考核，实现技能与品格同步培育。

8. 青少年体能训练

第八学期开设，共计 36 学时，其中理论 2 学时，实践 34 学时。

教学目标：本课程旨在使学生系统掌握青少年体能发展生理与心理特征，熟悉科学训练原则与方法，能制定个性化训练计划、规范指导体能素质训练，具备体态评估、损伤预防及效果评估能力；同时强化责任担当与人文关怀，培育科学育人理念与健康引导意识，锤炼严谨务实的专业态度，实现技能与思政素养协同提升。

教学内容：

涵盖青少年生长发育规律与体能敏感期、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、损伤预防与康复、训练计划设计、体能评估等内容。教学中融入责任意识、科学精神等思政元素，通过理论与实践结合，夯实学生胜任青少年体能训练教学与健康促进服务的综合能力。

教学要求：

注重理论与实操融合，强化训练计划设计、评估等技能训练；突出思政融入，以案例教学培育责任担当，借个性化指导渗透人文关怀。采用分层教学与场景模拟，鼓励协作探究，将科学态度、责任表现、关爱意识纳入考核，实现技能与育人品格同步培育。

专业选修课程 7 门介绍如下：

1. 瑜伽

八学期开设，36 学时，其中理论 4 学时，实践 32 学时。

教学目标:

本课程旨在系统提升学生身体柔韧性、核心力量与平衡能力，改善体态；掌握科学呼吸法，缓解压力、提升专注力与情绪稳定性；同时培育持之以恒的修行态度、自我接纳的包容心态与积极向上的生活观，实现身体舒展、心灵放松与品格修养的三重提升。

教学内容:

涵盖基础体式精讲、呼吸控制法、冥想引导与放松术，遵循“关节热身 — 基础体式 — 核心进阶 — 序列练习”的渐进逻辑，搭配针对性呼吸训练与冥想引导。全程强调动作规范与身心联结，融入专注坚韧、包容自省等思政元素，引导学生在练习中锤炼意志、接纳自我，兼顾实用性与体验感。

教学要求:

注重理论与实践结合，强化体式规范、呼吸控制与冥想实操训练；突出思政融入，以持续练习培育毅力，借身心联结引导自省。采用分层教学适配不同基础学生，强调安全练习原则，将坚持表现、专注态度、包容心态纳入考核，实现技能提升与品格涵养同步推进。

2. 体育赛事经营与管理

第六、八学期开设，共计 72 学时，其中理论 64 学时，实践 8 学时。

课程目标:

本课程旨在培养学生全面掌握体育赛事策划、组织、运营及营销核心能力，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；同时厚植诚信经营理念、责任担当意识与家国情怀，锤炼合规运营与创新实干精神，为投身体育产业、推动赛事高质量发展奠定基础，实现技能与思政素养

协同提升。

教学内容：

涵盖赛事策划与立项、组织架构搭建、资源整合调配、营销推广、现场管理、风险防控及赛后评估等全流程知识。教学中融入合规意识、协作共赢、诚信经营等思政元素，通过理论学习与案例分析结合，夯实学生适应体育产业发展需求的赛事运营综合技能。

教学要求：

注重理论与实操融合，强化案例研讨、项目实训等实践环节；突出思政融入，以合规教学培育法治思维，借团队项目锤炼协作担当。采用项目式学习与场景模拟，鼓励创新探究，将诚信表现、责任落实、合规践行纳入考核，实现技能提升与品格塑造同步推进。

3. 传统体育养生理论与实践

第七学期开设，共计 36 学时，其中理论 2 学时，实践 34 学时。

教学目标：

本课程旨在使学生系统掌握传统体育养生基本理论、核心技法与健康管理原理，熟悉太极拳、八段锦等经典功法动作要领与文化内涵，能科学指导养生练习、制定个性化健康方案，具备文化传播与社区健康服务能力；同时厚植中华优秀传统文化自信，强化文化传承责任与终身运动意识，锤炼科学养生思维与服务情怀，实现技能与思政素养协同提升。

教学内容：涵盖传统体育养生哲学基础、经典功法技术解析与实操、养生功效现代验证、中医体质辨识与方案制定、功法创编与教学、健康管理应用等内容。教学中融入文化传承、健康中国理念等思政元素，通过理论与实操结合，夯实学生传承养生

智慧、服务全民健康的综合能力。

教学要求:

注重理论与实操融合，强化功法实操与方案设计训练；突出思政融入，以文化解析培育自信，借实践服务锤炼担当。采用案例教学、功法实训等方式，鼓励协作探究，将文化传承意识、专业实操能力、服务情怀纳入考核，实现技能与品格同步提升。

4. 田径

第八学期开设，共计 72 学时，其中理论 4 学时，实践 68 学时。

教学目标:

本课程旨在使学生掌握田径运动基本技术、战术与训练方法，理解各类项目规则与特点，提升身体素质、运动能力与竞技精神，具备科学指导和参与田径训练比赛的能力；同时厚植规则敬畏心、公平竞争理念与坚韧品格，锤炼责任担当，实现技能与思政素养协同提升。

教学内容:

涵盖跑步、跳跃、投掷等核心项目，聚焦体能训练、技能提升与战术应用，通过理论讲解与实操训练结合，系统传授技术要领与训练方法。教学中融入规则意识、抗挫折教育等思政元素，让学生在训练中锤炼意志，在竞技中践行公平竞争准则。

教学要求:

注重理论与实操深度融合，强化技术打磨与战术演练；突出思政融入，以规则学习强化学规意识，借高强度训练锤炼坚韧意志。采用分层教学与实战实训，鼓励互助共进，将规则遵守、训练毅力、协作表现纳入考核，实现技能与品格同步培育。

5. 户外拓展

第六学期开设，18 学时，其中理论 2 学时，实践 16 学时。

教学目标:

本课程旨在使学生系统掌握攀岩、定向越野等户外运动理论与技能，具备户外活动组织、安全保障、风险评估及应急救援能力；同时增强体能与心理素质，提升团队协作、沟通应变能力，厚植生命敬畏心与责任担当，激发行业热情，成长为兼具专业能力与优良品格的应用型人才。

教学内容:

理论涵盖户外运动项目知识、安全保障、风险评估、应急救援等原理；实践包含专项技能训练与模拟户外活动组织。教学中融入责任担当、协作共赢等思政元素，让学生在真实场景中锤炼能力，在团队协作中体悟集体力量。

教学要求:

注重理论与实操结合，强化应急救援、活动组织等技能训练；突出思政融入，以安全实训培育生命敬畏心，借团队项目锤炼协作担当。采用场景模拟、实战演练等方式，鼓励探究创新，将责任落实、协作表现、应急处置纳入考核，实现技能与素养同步提升。

6. 舞龙舞狮

第一、二、三、四学期开设，共计 288 学时，其中理论 32 学时，实践 256 学时。

教学目标:

本课程旨在使学生掌握舞龙舞狮基础动作与道具操控技巧，了解传统民俗文化渊源，具备比赛组织裁判、教学指导及损伤预防能力；同时厚植中华优秀传统文化自信，锤炼团队协作、专注拼搏的品格与责任担当，实现技能、文化传承与思政素养协同提升。

教学内容:

以基础步伐、道具握持配合为起点，涵盖简单套路编排、队形变化、民俗文化讲解，增设比赛组织、裁判规则教学及教学指导、体能训练、损伤预防等内容。教学中融入文化传承、协作共赢等思政元素，通过分组练习强化团队默契，兼顾技能、文化与实践应用。

教学要求：

注重理论与实操深度融合，强化套路训练与实践技能；突出思政融入，以文化讲解培育自信，借团队练习锤炼协作担当。采用分组实训、实战演练，鼓励互助共进，将技能水平、文化认知、协作表现纳入考核，实现技能与品格同步培育。

7. 和式太极拳

第七学期开设，36 学时，其中理论 4 学时，实践 32 学时。

教学目标：

本课程旨在使学生深入了解和式太极拳历史渊源、文化内涵与独特风格，掌握基本动作、招式套路及发力技巧，提升身体协调性与柔韧性；同时培养专注沉稳的心性，增强体质与自我防护能力，厚植中华优秀传统文化自信与传承责任，具备传播教学的基本素养，实现技能、文化与思政素养协同提升。。

内容简介：

以《周易》理论为基，融合医家、儒家思想，形成轻灵圆活、顺遂自然的风格，强调“三直五顺”与阴阳变化、柔中求刚，兼具技击、健身与养生功能。课程涵盖动作套路、发力技巧教学，同步讲解非遗文化价值（2014 年国家级非遗）与全球传播意义（七代传承、50 万 + 习练者），实现技能传授与文化传承融合。

教学要求：

注重理论与实操结合，强化动作规范与套路演练；突出思政融入，以文化讲解培

育自信，借功法练习锤炼沉稳心性。采用分层教学与实训研讨，鼓励体悟践行，将技能水平、文化认知、传承意识纳入考核，实现技能提升、文化浸润与品格塑造同步推进。

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、教学进程安排（见附件1）

表1：学时安排一览表

主要指标	高职专科
总学时	5184
公共基础课总学时占比	37. 5%
实践性教学学时占比	67. 34%
实习时间	6 个月
选修学时占比	11. 46%

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，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

十、教学条件

(一) 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、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。

(二) 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 4 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 5: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	学校体育教材教法	北京师范大学出版社	第一版	张振华、毛振明	2016 年 8 月	否
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。

（三）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。

（四）教学评价

1. 诊断性评价

诊断性评价是指在教学活动开始前，对评价对象的学习准备程度做出鉴定，以便采取相应措施使教学计划顺利、有效实施而进行的测定性评价。诊断性评价的实施时间，一般在课程、学期、学年开始或教学过程中需要的时候。

2. 形成性评价

形成性评价是在教学过程中，为调节和完善教学活动，保证教学目标得以实现而进行的确定学生学习成果的评价。形成性评价的主要目的是改进、完善教学过程，步骤是：

(1) 确定形成性学习单元的目标和内容，分析其包含要点和各要点的层次关系。

(2) 实施形成性测试。测试包括所测单元的所有重点，测试进行后教师要及时分析结果，同学生一起改进、巩固教学。

(3) 实施平行性测试。其目的是对学生所学知识加以复习巩固，确保掌握并为后期学习奠定基础。

3. 总结性评价

总结性评价是以预先设定的教学目标为基准，对评价对象达成目标的程度即教学效果作出评价。总结性评价注重考查学生掌握某门学科的整体程度，概括水平较高，测验内容范围较广，常在学期中或学期末进行，次数较少。

4. 相对性评价

相对评价法是从评价对象集合中选取一个或若干个对象作为基准，将余者与基准做比较，排出名次、比较优劣的评价法。相对评价法便于学生在相互比较中判断自己的位置，激发竞争意识。

5. 绝对性评价

绝对评价法是在被评价对象的集合以外确定一个客观标准，将评价对象与这一客观标准相比较，以判断其达到程度的评价方法。绝对评价设定评价对象以外的客观标准，考察教学目标是否达成，可以促使学生有的放矢，主动学习，并根据评价结果及时发现差距，调整自我，具有明显的教育意义。

十一、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 276 学分方可毕业。其中，公共基础课 108 学分；专业课 128 学分；综合实践 40 学分。
2. 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）。

3. 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。

附表 1

2025 级五年制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：5年			填报人：席晓磊										负责人：王彦文		
课程模块	课程类型	课程名称	课程编码	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	七	八	九	十			
思政课程	160008-1 60011	形势与政策	18	12	6					0.2 5	0.2 5	0.2 5	0.2 5				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	
	160016	国家安全教育☆	18	8	10							1					1	考查	
	160012-1 60015	中职政治	144	96	48	2	2	2	2								8	考试	
公共限定必修课程	150041-1 50042	语文模块	288	192	96	4	4	4	4								16	考试	
	150043-1 50044	数学模块	288	192	96	4	4	4	4								16	考试	
	150045-1 50046	英语模块	288	192	96	4	4	4	4								16	考试	
	150037-1 50038	中国历史	72	48	24	2	2										4	考查	
	150039-1 50040	世界历史	72	48	24			2	2								4	考查	
	150049-1 50050	计算机基础	144	48	96	2	2	2	2								8	考查	
	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	
	150033-1 50036	劳动教育	36	6	30					0.5	0.5	0.5	0.5				2	考查	
	150029-1 50030	中华优秀传统文化（文学）☆	72	44	28					2	2						4	考查	
公共选修课程	150007-1 50010	大学英语☆	144	108	36					2	2	2	2				8	考查	
	150001-1 50002	信息技术	72	18	54					2	2						4	考查	
	150051-1 50052	大学生职业生涯规划和就业指导	18	6	12					0.5	0.5						1	考查	
	150053-1 50054	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		1908	1177	731	18	18	18	18	13. 25	10. 25	6. 25	4. 25				106		
公共选修课程	160006	四史	18	12	6									1			1	考查	
	150031-1 50032	公共美育☆	18	10	8					0.5	0.5						1	考查	
	公共选修小计		36	22	14	0	0	0	0	0.5	0.5	0	1				2		
公共基础课程合计				1944	1199	745	18	18	18	18	13. 75	11. 25	6. 3	5. 3			108		
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	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	

专业 选修课	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 试						
	130062	专项训练(二)*	72	4	68					4				4	考 试						
	132263	专项训练(三)*	72	4	68						4			4	考 试						
	132264	专项训练(四)*	72	4	68						4			4	考 试						
	130037	乒乓球	72	4	68	4								4	考 查						
	132266	游泳*	252	28	224		4	4	4	2				14	考 试						
	132268	羽毛球*	324	36	288	4	4	4	4	2				18	考 试						
	132269	排球	108	12	96	4				2				6	考 查						
	130038	篮球*	360	40	320	4	4	4	4	2		2		20	考 试						
	132271	台球	36	2	34					2				2	考 查						
	132272	器械健身指导*	288	32	256		4	4	4			4		16	考 查						
	132273	青少年体能训练	36	2	34							2		2	考 查						
		专业必修课小计	1980	364	1616	16	16	16	16	12	10	14	12		110						
综合 实践 模块	130073	舞龙舞狮	288	32	256	4	4	4	4					16	考 查						
	132277	和式太极拳	36	4	32							2		2	考 查						
	132274	瑜伽	36	4	32						1	1		2	考 查						
	132275	体育赛事经营与管理	72	64	8					2		2		4	考 查						
	132260	田径	72	4	68							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	18	2	16					1				1	考 查						
		专业选修课小计	558	140	446	4	4	4	4	0	3	3	9		27						
专业课程合计			2538	476	2062	20	20	20	20	12	13	17	19		137						
综合 实践 模块	军事技能		36	0	36	36								2	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		432	0	432									360	168	26	考 查				
	综合实践合计		702	18	684	81	36	45	36	0	0	0	0	360	240	40	课程按教学周计算, 换算为学期总课时				
学时、学分总计			学时	理论	实践	一	二	三	四	五	六	七	八	九	十	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。				
			5184	1693	3491	765	720	729	720	463.5	436.5	419.4	437.4	360	240	285					
			百分比	32.6%	67.3%	14.4%	13.76%	14.89%	13.06%	8.9%4%	8.4%2%	8.0%9%	8.4%5%	6.9%4%	4.6%3%						
公共基础课占总学时百分比																37.5%					
选修课占总学时百分比																11.46%					
实践教学占总学时百分比																67.34%					
开设课程门数																42					
考试课程门数																16					
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 级五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
学期																				
一			★	★	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	●	
二	☆	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	●	
三	☆	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	●	
四	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	●	
五	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	
六	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	
七	△	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	●	
八	△	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	●	
九	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	
十	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	○	○	○	○								

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