

运动训练专业人才培养方案

(3 年制高职 2026 年版)

洛阳文化旅游职业学院
体育学院
2026 年 8 月



编制说明

本专业人才培养方案适用于三年全日制高职运动训练专业，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 2026 届运动训练学生共同制订，从 2026 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	朱辉	洛阳文化旅游职业学院体育学院	讲师/副院长	朱辉
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
7	席晓磊	洛阳文化旅游职业学院体育学院	中级/专业负责人	席晓磊
6	杨子豪	洛阳文化旅游职业学院体育学院	助教/专业负责人	杨子豪
8	王云峥	河南北醒体育产业有限公司	企业负责人	王云峥
9	杨帅	洛阳文化旅游职业学院体育学院	2026 届学生	杨帅

复核人：马晓红

专业负责人（签字）：薛亦真



2026 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

四、职业面向

运动训练专业主要面向体育与教育行业，对接教练员、裁判员、体能训练师等职业岗位群，可在体育俱乐部、培训机构、中小学、体校及赛事运营机构，从事专项训练指导、体育教学、竞赛组织与执裁、体能测评与康复辅助等工作，适配基层竞技体育、学校体育与群众体育领域的技术技能岗位需求。

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）	体育专业人员 (2-09-07)	教练员（2-09-07-01）
		裁判员（2-09-07-02）
主要岗位（群）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	社会体育指导员、专业 E 级教练员	

（一）岗位能力与支撑课程分析表

序号	主要岗位	典型工作任务	典型岗位能力	支撑课程	合作企业
1	青少年运动教练员	专项训练组织、体能训练、课后服务、赛事指导	专项技术示范、训练计划制定、安全管控、沟通教学	运动训练学原理、专项训练、体育教材教法、青少年体能训练	青少年体育俱乐部、中小学、体育培训机构
2	健身教练 / 社会体育指导员	体测评估、健身方案制定、团课指导、健康管理	动作指导、康复基础、客户服务、器材使用与指导	运动解剖学、运动损伤与康复、器械健身指导、田径、篮球	健身会所、全民健身中心、社区体育服务中心
3	体育赛事组织与场馆运营	赛事策划、后勤保障、场地管理、活动接待	体育营销、体育赛事组织、体育场馆管理	体育旅游与商务、体育赛事经营与管理	体育赛事公司、场馆运营公司、文体旅集团、运动综合体

（二）专业能力图谱



五、培养目标

本专业以河南体育强省建设战略定位和重大需求为依托，围绕洛阳国际文化旅游名城、全民运动健身模范市的城市定位，发挥地处豫西区域体育文旅融合核心区的区域优势，本专业培养能够践行社会主义核心价值观，传承技能文明，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、科学素养、数字素养、职业道德、创新意识，爱岗敬业的职业精神和精益求精的工匠精神，较强的就业创业能力和可持续发展的能力，掌握本专业知识和技术技能，具备职业综合素质和行动能力，面向体育行业教练员、社会体育指导员、赛事组织与管理人员、中小学和幼儿园体育教师及裁判等职业岗位，能够从事专项运动训练、体能指导、群众体育健身服务、体育赛事组织运营、校园课外体育辅导等相关工作的高技能人才。

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：

（一）坚定拥护中国共产党领导和中国特色社会主义制度，以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，践行社会主义核心价值观，具有坚定的理想信念、深厚的爱国情感和体育强国事业使命感，自觉将个人职业发展融入全民健身战略、体育产业发展与校园体育建设大局。

（二）掌握与运动训练、体育教学、赛事裁判、大众健身指导相关的国家法律法规、行业标准与职业规范，掌握运动安全防控、训练风险规避、赛事组织管理、场馆运营规范等知识技能，了解体育行业文化与区域文体产业特色，恪守体育职业道德准则，爱岗敬业、公平公正，具备较强的职业操守、社会责任感与服务担当精神。

（三）掌握支撑本专业学习和终身发展必备的语文、数学、英语、信息技术等通用文化基础知识，具备扎实的人文素养、科学素养与体育专业素养，拥有科学的职业发展认知与生涯规划能力，能够结合体育训练、体育教育、赛事服务行业发展趋势，科学规划教练员、裁判员、体育教育服务人员的职业发展路径。

（四）具备良好的语言表达、公文写作、人际沟通与团队协作能力，拥有强烈的集体意识与协作精神，能够精准讲解运动技术、规范开展教学指导、高效对接赛事工作，可运用基础外语开展简单体育科普与健身沟通服务，适配体育服务岗位沟通需求。

（五）系统掌握运动解剖学、运动训练学、运动生理学、体育赛事经营与管理等专业基础理论知识，熟练掌握人体运动规律、专项训练原理、赛事组织运营等方法，具备分析运动机能、优化训练方案、协调组织赛事的基础能力。

（六）掌握各类专项运动技术原理、战术体系与分层训练方法，精通田径、球类、健美操、户外拓展等专项技能，具备针对青少年、大众群体制定个性化专项训练、体能训练方案的能力，能够科学开展分层分类训练指导。

（七）掌握体育教学基本理论、教材教法与课堂组织技能，熟悉中小学及社会体育教学流程，具备教案设计、课堂授课、技术示范、动作纠错、学情把控的教学能力，适配基层体育教学、少儿体育培训等服务岗位需求。

（八）掌握体育赛事组织、运营管理、裁判执法的核心知识与流程规范，熟悉各类体育项目竞赛规则，具备中小型体育赛事策划、场地布置、流程统筹、临场执裁、赛事保障的实操能力，适配体育裁判员岗位工作要求。

（九）掌握运动损伤预防、应急处理、基础康复防护知识，熟知训练安全管控要点，能够在日常训练、体育教学、赛事活动中开展风险排查、伤病预防、应急处置与基础康复指导，保障训练与赛事安全有序开展。

（十）掌握大众健身指导、器械健身操作、青少年体能训练的专业技能，熟悉不同人群健身需求与训练特点，具备大众科学健身指导、体态矫正、体能提升训练、健身课程编排的专业能力，可胜任基层健身教练、体能指导等岗位工作。

（十一）掌握体育新媒体应用、体育数据统计、线上体育科普等数字化技能，能够熟练运用新媒体平台开展体育文化宣传、训练成果展示、线上健身指导与客户运维，适配体育行业数字化、智能化发展新业态。

（十二）具备自主探究、持续迭代的终身学习能力，能够整合运动训练、体育教学、赛事管理、健康健身等专业知识，独立分析和解决训练指导、课堂教学、赛事运营中的实际问题，可适配体育产业、文体行业动态发展与岗位能力迭代需求。

（十三）熟练掌握 1-2 项核心体育运动专项技能，达到行业从业基础技能标准，严格落实国家学生体质健康标准，具备健康的体魄、健全的人格与良好的心理调适能力，能够从容应对教学训练、赛事服务、客户沟通中的各类工作场景，养成文明自律、科学锻炼的良好行为习惯。

（十四）掌握基础美育与劳动教育知识，具备良好的审美素养与文化修养，能够将美育元素融入体育教学、健身指导、赛事展示等服务场景；树立正确劳动

观，尊重体育劳动、热爱体育事业，深耕基层体育服务岗位，大力弘扬劳模精神、劳动精神、工匠精神，践行技能成才、服务育人的职业理念。

七、课程设置

本专业主要包括公共基础课程和专业课程。具体安排见表 2、表 3 和附件 1。

（一）公共基础课程

按照国家有关规定开齐开足公共基础课程。

将思想政治理论、军事理论与军训、心理健康教育、等列为公共基础必修课程。将马克思主义理论类课程、党史国史、中华优秀传统文化、语文、数学、物理、化学、外语、国家安全教育、信息技术、艺术、职业发展与就业指导、创新创业教育等列为必修课程或限定选修课程。

思想政治理论课，共 6 门。主要课程有：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、四史、国家安全教育。

表 2：运动训练专业公共基础课程主要教学内容与要求

序号	课程名称	课程属性	课程目标	主要教学内容	教学要求
1	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论(2 学分, 36 学时)	公共必修	引导学生拥护党的领导，增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”，铸牢理想信念与爱国情怀；系统掌握马克思主义中国化时代化理论成果；涵养劳模精神、劳动精神、工匠精神，契合文旅行业服务规范；提升网络信息辨别能力，筑牢意识形态安全防线；能用理论分析现实问题与职业场景。	包含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、科学发展观等专题在内的理论和实践教学内容。	教学场地采用智慧教室与课外实践场所相结合。教学中融合 AI 智慧教学、案例情境、问题链驱动、实践体验等教学方法，融入洛阳红色资源与文旅案例，依托智能平台导学，开展研学实践，落实“人工智能+教育”与职业素养培育。考核实行过程性、终结性与 AI 数据评价结合，聚焦理论应用、政治认同、职业素养与实践表现。
2	思想道德与法治(3 学分, 54 学时)	公共必修	深刻把握人工智能对教育领域的深刻影响以及职业教育关键要素的职业教育新方向，坚持立德树人根本任务，强化思想引领，旨在帮助大学生树立正确的世界观、人生观、价值观、道德观和法律观，提高大学生思想、政治、道德、法律素质，引导青年学生做有理想有本领有担当的时代新人。	本课程以新时代大学生理想信念教育为核心，以爱国主义教育为重点，以思想道德建设为基础，坚持以大学生全面发展为目标，以社会主义核心价值观为主线，针对学生自我成长和专业发展过程中面临的问题，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，引导学生在专业学习和实践中感悟人生，提高	通过理论和实践教学，帮助学生熟悉和了解专业、行业和社会，形成崇高的理想信念，树立正确的世界观、人生观、价值观，加强自我职业领域和社会生活领域中的思想品德修养，增强职业生活和社会生活中学法守法的自觉性，全面提高学生的思想道德素质和法律素质。

				自身的思想道德素质和法律素养。	
3	习近平新时代中国特色社会主义思想概论（3学分，54学时）	公共必修	引导学生全面掌握习近平新时代中国特色社会主义思想的理论体系、实践逻辑与重大意义，增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”，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。	围绕“十个明确”“十四个坚持”的核心内容以及“两个结合”的方法论，系统阐释习近平总书记对经济、政治、文化、社会、生态文明、科教、国家安全、国防和军队、“一国两制”和祖国统一、大国外交、党的建设等方面作出的理论概括和战略指引。	通过理论教学引导学生树立对马克思主义的信仰、对中国特色社会主义的信念、对中华民族伟大复兴中国梦的信心。结合专业特色开展实践教学，精心选取红色文旅、非遗传承、乡村振兴等行业案例，引导学生树立职业目标，锤炼专业技能，担当文旅使命。
4	形势与政策（1学分，18学时）	公共必修	通过形势与政策教育，帮助学生全面正确地认识党和国家面临的形势和任务、复杂的世界局势，自觉拥护党的路线、方针和政策，坚定现代化建设和信心和社会责任感；学会运用理论理性剖析现实问题，以理论指导自身实践行动。	以学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想为主线，把坚定“四个自信”贯穿教学全过程，重点讲授党的理论创新最新成果、新时代坚持和发展中国特色社会主义的生动实践，引导学生正确认识世界和中国发展大势，正确认识时代责任和历史使命。	教学坚守正确政治立场，同党中央保持高度一致，严格落实教育部课程设置要求，分课堂教学与实践教学两大板块。课堂采用专题教学，聚焦社会热点答疑解惑；引导学生课外自主研讨热点，锤炼独立分析、解决现实问题的思维能力。
5	国家安全教育（1学分，18学时）	公共必修	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。	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，以及包括政治安全、国土安全等在内的国家安全重点领域的基本内容、重要性、面临的机遇与挑战、维护的途径与方法，总体国家安全观实践教学教育等。	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与实践相结合，综合采用案例研讨、情景模拟等教学方法。课程考核采用过程性评价与终结性评价相结合的方式。
6	中华优秀传统文化（文学）（4学分，72学时）	必修/限选	让学生深入了解中华优秀传统文化的历史渊源、核心价值观、艺术形式及社会习俗；领悟博大精深，增强文化自信，培养热爱与传承意识，提高人文素养和审美能力。	全面介绍中华优秀传统文化主要内容和特点，涵盖洛阳文化、古代文学、历史典故、哲学思想、传统艺术等领域；通过经典诵读、历史故事分析、艺术作品欣赏等活动感受文化魅力；涉及传统节日、民俗风情等。	将中华优秀传统文化里的家国情怀、道德理念与仁爱精神有机融入课堂教学，依托历史典故阐释与哲学思想解析，引领学生树立正确三观。采用讲授配合多媒体、体验教学、小组研讨与自主研学相结合的多元方式，建立综合评价体系。
7	大学英语（8学分，144学时）	必修	系统提升英语语言能力，培养跨文化沟通能力；着重听、说、读、写、译均衡发展，强调实际应用；掌握英语基础知识，了解英语国家文化、历史和社会习俗，为学术、国际交流和职业发展奠定基础。	通过丰富语言材料和多样教学活动，巩固拓展英语词汇、语法等基础；提高阅读理解、听力理解和口头表达能力；内容涵盖生活、文化、科技、教育等领域，拓宽国际视野，增强跨文化意识；培养自主学习能力和批判性思维。	引导学生对比中外文化差异，增强文化自信与民族认同；选取具有积极价值观的文本培养正确三观。词汇语法采用讲授与练习结合，阅读运用精读泛读结合，听说借助多媒体开展情景对话，写作通过范文分析与小组互评提升。鼓励网络自主学习，多元化考核。

8	大学生心理健康教育（2学分，36学时）	必修	增强心理健康意识，提高自我认知与自我调适能力，培养积极向上心态和健全人格；掌握心理健康基本知识和心理调适技能，提升应对压力和解决问题的能力。	介绍心理健康基本概念、标准和意义；探讨大学生常见心理问题及应对策略；涵盖情绪管理、压力应对、人际交往、自我认知等方面；通过案例分析和实践活动，学会识别和处理心理问题，增强心理适应能力。	将优秀心理品质培养融入心理调适方法讲解，引导学生树立正确人生观和价值观。理论教学与案例分析（小组讨论）结合，实践活动运用角色扮演等形式，多媒体资源增强直观性。考核突出知识掌握与运用、自我认知和心理调适水平。
9	人工智能通识课（4学分，72学时）	公共限选课 限定修程	本课程聚焦新一代信息技术与人工智能应用，融合系统操作、AI智能办公、数据处理、多媒体创作、智能识别、AIGC创作及AI智能体搭建等核心内容，通过理实结合的教学模式，使学生掌握人工智能基础理论与主流AI工具实操技能，具备智能化办公、数据处理、新媒体内容创作、基础AI应用开发能力，树立合规安全的AI应用素养，适配各行业数字化、智能化岗位基础工作需求。	本课程主要讲授新一代信息技术与人工智能基础理论、Windows操作系统实操，重点开展AI辅助WPS文档排版、Excel智能数据处理、PPT智能化设计优化等办公实操教学，同时涵盖图像与人脸识别、自然语言与智能语音技术、AIGC图文视频及数字人创作、AI智能体搭建与应用等实操内容，全程以项目化任务驱动，实现AI技术与实操应用深度融合。	教学需坚持理实一体化、项目化实操教学，弱化复杂理论、侧重技能落地，结合主流AI工具最新功能开展教学；贴合岗位实际需求设计实训任务，融入AI伦理、数据安全与课程思政内容；同时要求学生熟练掌握各项实操技能，养成规范严谨的操作习惯，具备自主学习AI新技术、独立解决实际工作问题的能力。
10	军事理论（国防教育）（2学分，36学时）	必修	系统传授军事基础知识和国防观念；介绍军事基础知识、国防政策、军事战略，建立全面国防意识，掌握基本军事技能；培养爱国主义精神，提高国防素养。	涵盖军事思想、军事制度、军事技术等内容；深入解读我国国防政策；学习军事战略，了解战争本质和规律，提高战略思维能力。	理论讲授与案例分析结合，讲解军事思想、国防政策时通过英雄事迹和国防建设成就激发爱国热情与国家安全责任感。实践教学通过模拟演练、军事技能训练掌握基本技能，多媒体资源增强直观性。构建多元化考核体系。
11	大学生职业生涯规划与就业指导（1学分，18学时）	必修	帮助学生进行职业生涯规划，提供实用就业指导，增强就业竞争力；探索自身兴趣与职业方向契合点，掌握规划方法与求职技巧，培养自我营销能力和职场适应能力。	涵盖职业兴趣探索、职业规划方法、求职技巧、职场适应等；通过职业兴趣测试和案例分析，明确优势与兴趣；系统介绍规划步骤（目标设定、路径选择、能力提升）；涉及简历撰写、面试技巧、薪资谈判、职场礼仪、团队协作、沟通技巧等。	理论讲授与案例分析结合，实践教学运用模拟面试、小组讨论等方式。在职业兴趣探索中引导个人发展融入国家需求，在职场素养讲解中突出职业道德与敬业精神。邀请企业人士分享经验，拓宽视野。考核采用规划方案与面试模拟相结合。
12	大学生创新创业基础（1学分，18学时）	必修/限选	培养创新创业意识和能力，激发兴趣和热情；掌握创新创业基本概念、方法和策略，了解市场动态，掌握创业流程，为职业发展和创业奠定基础。	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；通过案例分析、团队讨论、实操操作，建立系统知识体系，提升解决实际问题能力。	理论讲授与案例研讨结合，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。通过案例引导个人创新创业与国家发展需求相结合，强调诚信经营、合法创业，培养职业道德与社会责任。邀请创业成功人士

					士分享，考核突出创新方案质量。
13	四史(1学分, 18学时)	选择性必修	引导学生掌握党的百年奋斗历程与精神谱系, 理解“四史”内在逻辑; 能以唯物史观分析历史事件、抵制历史虚无主义; 可运用数字工具梳理党史脉络、创作红色作品, 甄别虚假历史信息; 坚定“四个自信”, 传承红色基因, 树立技能报国理想, 涵养技术伦理与数智职业素养。	以“中国共产党简史”为主线, 贯通“四史”教育, 设置10个专题模块: 建党与大革命时期、土地革命时期、全民族抗战时期、解放战争时期、新中国成立与社会主义改造、社会主义建设探索时期、改革开放新时期、中国特色社会主义推向21世纪、科学发展时期、中国特色社会主义进入新时代。	采用专题讲授、影视赏析、AI互动、数字红色研学等教学方式, 每章融入专业实践任务。过程性评价占总成绩50%, 涵盖出勤、课堂参与、线上学习及实践成果; 终结性考核占50%, 提交具有专业特色的实践成果。引导学生树立正确历史观, 抵制历史虚无主义。
14	艺术审美(鉴赏)(2学分, 36学时)	公共选修课程	本课程面向全校各专学生开展通识美育教学, 旨在普及基础艺术与审美知识, 传授通用艺术鉴赏方法。课程聚焦学生审美能力培养, 引导学生学会赏析各类艺术作品、思辨审美现象, 帮助学生树立健康正向的审美观念, 涵养人文情怀与文化自信, 完善个人综合素质与健全人格。	课程内容贴合通识教学需求, 由理论到实践循序渐进开展教学。主要涵盖艺术审美基础理论知识, 绘画、书法、建筑等视觉艺术鉴赏, 音乐、戏曲、影视等综合艺术赏析, 同时结合生活美学、红色美育开展实践拓展, 兼顾中外、传统与现代艺术, 全面夯实学生审美基础。	课程坚持通识美育、学以致用原则, 教师需简化专业理论, 采用互动案例式教学, 融入文化与思政元素。学生需积极参与课堂学习与实践, 主动积累审美经验、独立完成学习任务。教学兼顾理论与实践, 实行过程性为主的考核模式, 聚焦学生审美素养与综合能力提升。
15	劳动教育(2学分, 36学时)	必修	培养勤劳、创新、合作的品质, 实践能力和社会责任感; 树立正确劳动观念, 体验劳动价值, 培养勤劳精神和团队合作意识。	组织参与多种劳动活动, 如园艺、手工艺制作、社区服务等; 学习协作、解决问题和创新思考; 强调劳动道德和伦理意义, 认识劳动是实现个人价值和社会贡献的途径。	理论讲授与案例分析结合, 实践教学运用项目驱动法分组开展园艺、手工艺制作等劳动项目。通过讲述劳动模范事迹激发崇尚劳动的情怀, 引导体会劳动创造价值, 培养艰苦奋斗精神。活动后组织分享感悟, 考核突出过程表现与成果质量。

（二）专业课程

共 19 门专业课程，合计 60 学分。主要课程包括运动解剖学、运动训练学原理、运动损伤与康复、体育赛事经营与管理、体育教材教法、专项训练、乒乓球、游泳、传统体育养生理论与实践、台球、体育新媒体应用技术、足球、器械健身指导、青少年体能训练、篮球、体育旅游与商务、田径、户外拓展、健美操。主要专业课程介绍如下：

表 3：运动训练专业专业课程主要教学内容与要求

序号	课程名称	课程属性	课程目标	主要教学内容	对接岗位能力	教学要求
1	运动解剖学 (2 学分, 36 学时)	专业核心课程	掌握人体运动系统结构与功能,为运动训练、损伤预防提供理论基础。	骨、关节、骨骼肌的结构与运动形式;心血管、呼吸系统与运动的关系;常见运动动作的解剖学分析。	健身教练、体能教练、团操教练的基础评估与训练方案制定能力。	本课程融入科学健身、敬畏生命、严谨治学的思政理念,培养学生工匠精神与服务担当。课程聚焦人体结构与运动系统核心知识,助力学生依托理论支撑科学训练与运动损伤预防。采用理论讲授、模型观察、案例分析与课堂实操相结合的教学方式,综合课堂表现、作业、实操过程性成绩与期末理论成绩评定最终结果。
2	运动训练学原理(2 学分, 36 学时)	专业核心课程	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。	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,	各类竞技体育项目的教学和指导能力。	本课程弘扬科学训练、刻苦拼搏、持之以恒的体育精神,培育学生求真务实、严谨规范的职业素养,帮助学生掌握运动训练基本原理、训练原则与方法,具备制定基础训练方案、把控训练节奏的专业能力,主要采用理论讲授、案例研讨、方案设计、小组互评的教学方法,通过方案设计、课堂研讨等过程性考核与期末笔试相结合的方式综合评定学生成绩。
3	运动损伤与	专业核心课程	掌握常见运动损	常见运动损伤的诱	健身教练、游泳	本课程树立生命至上、

序号	课程名称	课程属性	课程目标	主要教学内容	对接岗位能力	教学要求
	康复（2 学分，36 学时）		伤的预防、评估与基础康复处置方法，能为会员提供损伤防护与康复指导。	因与预防；急性损伤应急处理；慢性损伤的基础康复训练；康复辅助工具的使用。	指导与救生员的运动损伤预防与基础康复处置能力。	安全第一的育人理念，培养学生关爱他人、尽责担当的职业责任感与医者仁心素养，使学生掌握常见运动损伤预防、判断、应急处理及基础康复方法，具备运动安全防护与康复指导能力，依托理论讲解、实操演练、情景模拟、案例教学开展教学，以实操考核为核心，结合课堂表现、理论测试综合评价学生学习成果。
4	体育赛事组织与管理（2 学分，36 学时）	专业核心课程	掌握体育赛事的组织流程与管理方法，具备基础的赛事策划与执行能力。	赛事策划流程；赛事报名与组织；现场管理与应急处置；赛事宣传与推广。	游泳指导与救生员、球类教练员的赛事组织与临场管理能力。	本课程聚焦培养学生规则意识、公平公正、团队协作、敬业奉献的职业品格，树立规范办赛、诚信办赛的职业理念，帮助学生掌握赛事策划、组织、执行、保障全流程知识，具备中小型体育赛事统筹组织与现场管理能力，采用项目化教学、情景模拟、赛事实操、小组合作实训模式，结合实操实训、赛事方案设计、课堂过程表现及期末考核综合评定成绩。
5	体育教材教法（2 学分，36 学时）	专业基础课程	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。	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。	幼儿园、小学等教学机构的体育教师	本课程落实立德树人根本任务，渗透师德师风教育，培育学生爱岗敬业、因材施教的教育初心，让学生掌握体育教学基本方法与课堂组织技巧，具备撰写教案、开展课堂教学、指导学生锻炼的专业能力，通过讲授示范、模拟授课、互评打磨、课堂实训开展教学，依据教案撰写、模拟授课、日常表现进行综合考核评价。

序号	课程名称	课程属性	课程目标	主要教学内容	对接岗位能力	教学要求
6	专项训练(4学分, 72学时)	专业核心课程	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	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。	可对接体育培训机构、体校、中小学专项教练岗位, 具备针对不同人群制定个性化专项训练方案、规范技术教学、调控训练负荷、开展赛事备战与训练效果评估的专业执教能力。	本课程锤炼学生吃苦耐劳、顽强拼搏、永不言弃的体育精神, 塑造自律自强、精益求精的职业素养, 助力学生熟练掌握专项核心技术、战术要领, 具备专项训练指导、技术纠错、专项提升训练方案设计能力, 教学以示范讲解、分组实训、一对一纠错、分层训练为主, 结合专项技能测试、训练实操、出勤及日常训练表现综合评定成绩。
7	乒乓球(2学分, 32学时)	专业基础课程	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。	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。	可对接乒乓球培训机构教练、校园社团指导、基层赛事裁判及社区健身指导岗位, 具备各年龄段学员乒乓球技术教学、课程设计、赛事执裁与训练安全防护的实操能力。	本课程弘扬国球精神, 涵养学生顽强拼搏、沉着冷静、公平竞争的体育品格与家国情怀, 使学生掌握乒乓球基础技术与基础战术, 具备开展基础教学、课余训练与赛事指导的能力, 采用示范教学、分组对练、实战对抗、技术纠错的教学方式, 通过技能达标测试、实战表现、课堂实训情况综合评分。
8	游泳(2学分, 36学时)	专业基础课程	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。	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。	可对接游泳教练、持证救生员、校园游泳教师、水上安全指导岗位, 具备多泳式标准化教学、水上救生急救、分层训练设计与基层游泳赛事辅助运营的岗位能力。	本课程强化学生安全责任意识, 培养迎难而上、坚韧不拔的意志品质与应急担当精神, 帮助学生掌握标准游泳姿势、水上安全知识与基础自救技能, 具备游泳教学与安全指导能力, 依托岸上示范、水中实操、分层教学、安全情景演练开展教学, 结合游泳技能达标、安全实操、课堂表现进行综合考核。
9	传统体育养生产理论与实践(2学分, 36学时)	专业基础课程	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	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	可对接康养机构体育指导、社区养生健身指导员、中老年体育	本课程聚焦传承中华优秀传统文化, 增强学生文化自信, 培育修身立德、健康助人的

序号	课程名称	课程属性	课程目标	主要教学内容	对接岗位能力	教学要求
			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。	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。	服务、健康管理辅助岗位，具备太极拳、八段锦等传统养生项目教学、科学健身指导、亚健康调理与大众康养体育服务的能力。	优良素养，帮助学生掌握传统养生理论与功法技能，具备传统体育养生教学、大众健康养生指导能力，依托理论讲授、功法示范、习练实操、文化讲解开展教学，通过功法实操、理论测试、课堂习练表现综合评分。
10	台球（2 学分，36 学时）	专业基础课程	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。	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。	可对接台球俱乐部教练、赛事裁判、休闲体育指导与场馆培训岗位，具备主流台球项目技术教学、业余赛事执裁、休闲体育课程设计与场馆教学服务的实操能力。	本课程培养学生沉着冷静、专注严谨、遵守规则的职业素养，树立文明竞技、理性博弈的体育风尚，使学生掌握台球基础击球技术、竞赛规则与实战战术，具备基础台球教学、活动组织与专项指导能力，通过示范讲解、实操练习、实战对抗、规则精讲开展教学，结合技术达标、实战表现、规则运用能力综合评分。
11	体育新媒体应用技术（2 学分，36 学时）	专业基础课程	掌握新媒体工具在体育行业的应用，能制作健身教学、宣传类新媒体内容。	短视频拍摄与剪辑；健身教学内容脚本设计；社交媒体运营与健身 IP 打造；直播基础流程。	团操教练、健身客户服务与管理岗位的活动宣传、课程推广能力。	本课程引导学生树立正确网络舆论观，传播正能量体育文化，培育学生创新思维、工匠精神与良好媒介素养，让学生掌握体育短视频制作、文案编辑、新媒体运营基础技能，具备体育文化宣传与推广能力，采用实操教学、案例赏析、项目实训、作品创作的教学模式，以新媒体作品成果、实操实训、平时作业完成情况综合考核成绩。
12	足球（2 学分，36 学时）	专业基础课程	本课程为运动训练专业基础课程，聚焦足球专项技术、战术能力与专项训练素养培养。使学生系统掌握足球运动基础理论、专项技术要	系统讲授足球运动基本理论、专项技术原理、攻防战术体系、体能训练方法、竞赛规则与训练安全知识。核心内容涵盖足球个人技术、组合技术、基础攻防战	可对接校园足球教师、青少年足球教练、基层足球裁判岗位，具备青少年足球技术战术训练、赛事组织执裁、运动安全防护与团	本课程强化学生团队协作、顽强拼搏、永不言败的体育精神，培养规则意识、集体荣誉感与抗压能力，帮助学生掌握足球基础技战术与竞赛规则，具备足球课堂教学、课余训练、

序号	课程名称	课程属性	课程目标	主要教学内容	对接岗位能力	教学要求
			领、攻防战术体系及科学训练方法。	术、团队配合、专项体能训练、青少年分层训练方法及赛事实战应用。	队体育素养培育的执教能力。	小型赛事组织能力,依托示范教学、分组实训、战术演练、实战比赛开展教学,结合技战术测试、比赛表现、教学实操成果综合评定成绩。
13	器械健身指导(4学分, 64学时)	专业基础课程	掌握各类健身器械的使用方法与教学技巧,能规范指导会员完成器械训练并纠正错误动作。	自由重量、固定器械的标准动作教学;器械训练计划编排;动作纠错与安全防护;器械维护与使用规范。	健身教练的器械教学、训练指导与动作示范纠错能力。	本课程引导学生树立科学健身、安全健身理念,培育严谨负责、耐心细致的职业服务素养,让学生熟练掌握各类健身器械使用方法、训练原理与安全规范,具备大众健身指导、科学塑形训练指导的专业能力,采用实操演示、一对一指导、分组练习、纠错实训的教学方式,围绕器械实操、指导示范、安全规范掌握情况进行综合考核。
14	青少年体能训练(4学分, 72学时)	专业基础课程	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。	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。	可对接青少年体能教练、中小学体能教师、体育培训机构体能指导、体适能测评师岗位,具备针对青少年身心发育特点设计科学体能训练方案、开展体适能测评、矫正体态、预防运动损伤的专项体能执教能力。	本课程坚守立德树人初心,培养学生关爱青少年、耐心施教、科学育人的职业责任感,使学生掌握青少年身心发展规律与科学体能训练方法,能够独立设计并实施青少年体能训练方案,教学融合理论讲授、方案设计、实操实训、案例教学,通过训练方案设计、实操指导、课堂日常表现综合评分。
15	篮球(2学分, 36学时)	专业基础课程	聚焦篮球专项技能、战术素养与科学训练能力培养。使学生系统掌握篮球基础理论、专项技术要领、攻防战术体系及专项训练方法,熟练掌握运球、传球、投篮、突破、防守等核心技术与基础	主要讲授篮球运动基础理论、技术原理、攻防战术体系、专项体能训练、竞赛规则与训练安全常识。课程内容涵盖篮球个人技术、组合技术、基础攻防战术、团队配合、专项体能提升、青少年分层训练方法及实战应用。	可对接校园篮球教师、青少年篮球俱乐部教练、基层篮球赛事裁判、校园社团指导岗位,具备篮球技术战术教学、梯队训练规划、赛事组织执裁与青少年篮球运动安全管控的	本课程弘扬团结拼搏、奋勇争先、尊重对手、尊重规则的体育精神,强化学生集体协作意识,帮助学生掌握篮球基础技战术与竞赛规则,具备篮球教学、训练指导、赛事组织与临场调度能力,采用示范讲解、分组训练、战术配合、实战对抗的教学

序号	课程名称	课程属性	课程目标	主要教学内容	对接岗位能力	教学要求
			团队战术配合。		专业能力。	模式，结合技战术达标、实战表现、教学实训成果综合考核。
16	体育旅游与商务（2学分，36学时）	专业基础课程	了解体育商务模式与体育旅游行业特点，具备基础的体育项目商业运营与活动策划能力。	体育产业商业模式；体育旅游产品设计；体育项目的市场推广；体育商务沟通技巧。	体适能教练、健身客户服务与管理岗位的商业运营与活动策划能力。	本课程培育学生诚信经营、合规从业、服务社会的职业理念，树立体育产业赋能社会发展的责任担当，让学生掌握体育商务、体育旅游基础理论与运营常识，具备基础体育项目策划、服务与运营能力，通过理论讲授、案例分析、项目研讨、情景模拟开展教学，依托案例分析、方案撰写、期末理论考核综合评定成绩。
17	田径（4学分，72学时）	专业基础课程	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。	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。	可对接中小学田径教师、体校田径训练助理、运动会赛事裁判、大众田径健身指导岗位，具备跑跳投各类田径项目技术教学、体能训练设计、校园运动会组织与赛事执裁的综合能力。	本课程锤炼学生脚踏实地、持之以恒、突破自我的拼搏精神，培养严谨规范的专业训练态度，使学生掌握跑、跳、投基础田径技术与科学训练方法，具备田径教学、训练指导、赛事裁判组织能力，采用示范教学、分层实训、技术纠错、实战演练的教学方式，结合技术达标、实训表现、裁判实操能力综合考核评价。
18	户外拓展（4学分，64学时）	专业基础课程	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、突发事件处理和应急损伤救治。	理论层面，涵盖攀岩、定向越野等项目知识，以及安全保障、风险评估、应急救援、突发事件处理和应急损伤救治原理。实践方面，开展各类户外项目技能训练，组织模拟户外活动，让学生在真实场景中锻炼组织能力，同时通过高强度训练增强体能，借助团队项目提升协作、沟通与应变能力，激	可对接户外拓展教练、团建活动策划师、研学体育指导、户外安全保障岗位，具备户外拓展项目组织实施、团队团建方案设计、户外风险防控、研学体育教学与现场安全管控的实操能力。	本课程培养学生勇于挑战、团结互助、敬畏自然、安全自律的优良品质，锤炼抗压攻坚的意志品格，让学生掌握户外拓展项目流程、安全规范与组织方法，具备户外拓展活动策划、组织与安全保障能力，采用项目化实训、团队协作、情景体验、安全演练的教学模式，结合项目实操、组织能力、团队表现、安全把控能力综合考核成绩。

序号	课程名称	课程属性	课程目标	主要教学内容	对接岗位能力	教学要求
				发行业兴趣。		
19	健美操（2学分，36学时）	专业基础课程	通过系统教学，使学生掌握健美操基本动作、组合及成套动作，提升身体协调性、灵活性与节奏感。强化心肺功能，增强肌肉力量与耐力，塑造良好身体姿态与体态。培养学生审美情趣，激发运动兴趣与创造力，提升团队协作与自我表现能力，养成坚持锻炼的习惯，促进身心健康全面发展。	学习健美操术语、基础步伐与形体动作，练习初级成套组合，开展课堂带操、动作纠错实操，学习简易成套创编与音乐搭配，了解运动损伤预防相关知识。	对接健身教练、社会体育指导员、文体活动助教等岗位，具备大众有氧操教学、课堂组织、操舞编排和健身人群安全指导能力。	上课穿戴运动装备，遵守课堂安全规范；熟练掌握技术动作，能够独立完成模拟教学，重视过程练习，兼具动作规范性与课堂感染力。

八、教学进度及学时安排

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 9 位专职教师、3 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. 专任教师

具有高校教师资格证 9 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。

3. 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。

（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、水上救生仿真入、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。

（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:本专业须修满142学分方可毕业。其中,公共基础课37学分;专业课60学分;综合实践45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:专业E级教练员证书、社会体育指导员证书、游泳救生员证书或单项裁判员证书之一。

附表1																			
2026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							
公共基础课程模块	思政课程	160001-02	形势与政策	18	12	6	0.25	0.25	0.25	0.25			1	考查					
		16004	思想道德与法治	54	36	18		3					3	考试					
		16005	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论	36	24	12	2						2	考试					
		16007	习近平新时代中国特色社会主义思想概论	54	45	9			3				3	考试					
			国家安全教育☆	18	8	10				1			1	考查					
	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					
	公共限定必修课程	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	人工智能通识课	72	18	54	2	2					4	考查					
		150051-150052	大学生职业生涯规划 and 就业指导	18	6	12	0.5	0.5					1	考查					
		150053-150054	大学生创新创业基础	18	12	6			0.5	0.5			1	考查					
			公共必修小计	612	361	251	13.25	10.25	6.25	4.25	0	0	34						
		公共选修课程	16006	四史	18	12	6				1			1	考查				
	150031-150032		艺术审美（鉴赏）	36	24	12	0.5	0.5	0.5	0.5			2	考查	网络选修				
			公共选修小计	54	36	18	0.5	0.5	0.5	1.5	0	0	3						
公共基础课程合计				666	391	239	13.75	10.75	6.75	5.75	0	0	37						
专业课程模块	专业必修课	130087	运动解剖学	36	32	4	2						2	考试					
		130088	运动训练学原理*	36	32	4		2					2	考试					
		130089	运动损伤与康复*	36	32	4			2				2	考试					
		132351	体育赛事经营与管理*	32	28	4				2			2	考试					
		132258	体育教材教法	36	32	4			2				2	考查					
		132261	专项训练（一）*	72	4	68	4						4	考试					
		132262	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					
		132350	专项训练（四）*	64	8	56				4			4	考试					
		132349	乒乓球	32	4	28				2			2	考查					
		130085	游泳	36	2	34	2						2	考查					
		132233	台球	36	2	34	2						2	考查					
		132336	体育新媒体应用技术	36	2	34		2					2	考查					
		132348	器械健身指导	64	8	56				4			4	考查					
		1302221	青少年体能训练*	72	4	68			4				4	考查					
			专业必修课合计	732	198	534	10	8	12	12	0	0	42						
	专业选修课	132257	体育旅游与商务	36	32	4		2					2	考试					
		130093	田径	72	4	68			4				4	考查					
		132347	户外拓展	64	8	56				4			4	考查					
		132346	篮球	32	4	28				2			2	考查					
		132259	传统体育养生理论与实践	36	2	34		2					2	考查					
		132386	足球	36	2	34	2						2	考查					
		132389	健美操	36	2	34	2						2	考查					
			专业选修课小计	312	54	224	4	4	4	6	0	0	18						
			专业课程合计	1044	252	758	14	12	16	18	0	0	60						
综合实践模块	军事技能			36	0	36	36						2	考查	军事技能训练21				
	认识实习（实训）			90	0	90	18	18	18	36			5	考查	1-4 学 期 均 开				
	安全教育			36	0	36	9	9	9	9			1	考查	每月两次，利用				
	社会实践			54	0	54	18	9	18	9			3	考查	寒假一周，暑假				
	毕业设计			72	18	54						72	4	考查					
	岗位实习			540	0	540					270	270	30	考查					
	综合实践合计			828	18	810	81	36	45	54	270	342	45		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，并计算理论和实					
				2538	659	1843	115.25	67.25	76.25	86.25	270	342	142						
				百分比	26.33%	73.66%	12.04%	7.03%	7.97%	9.01%	28.21%	35.74%							
公共基础课占总学时百分比				25.18%															
选修课占总学时百分比				11.03%															
实践教学占总学时百分比				73.66%															
开设课程门数				32															
考试课程门数				12															
注：16-18学时计1学分，专业核心课程后标注“*”，书院课程后标注“☆”；严格按照国家文件，学生需达到毕业标准。																			

附表 2

2026 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