

体育保健与康复专业人才培养方案

(三年制高职 2026 年版)

洛阳文化旅游职业学院
体育学院
2026 年

A red circular official stamp is overlaid on the text. The outer ring of the stamp contains the text '洛阳文化旅游职业学院' (Luoyang Culture and Tourism Vocational College) at the top and '41030302699' at the bottom. The center of the stamp features a red star and the text '体育学院' (Physical Education College) in a stylized font.

编制说明

本专业人才培养方案适用于三年全日制高职体育保健与康复专业，由洛阳文化旅游职业学院体育学院专业建设指导委员会组织专业教师，与北京青源华康运动医学诊所集团有限公司、洛阳冠航运动康复中心的合作企业专家及 2024 级准毕业生共同制订。从 2026 级体育保健与康复专业学生开始实施。

主要编制人员一览表

序号	姓 名	所 在 单 位	职称/职务	签 名
1	王彦文	洛阳文化旅游职业学院体育学院	副高级/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
3	马晓红	洛阳文化旅游职业学院体育学院	讲师/教务负责人	马晓红
4	杨子豪	洛阳文化旅游职业学院体育学院	助教/教研室负责人	杨子豪
5	万艳红	洛阳文化旅游职业学院体育学院	副高级	万艳红
6	金锦玉	北京青源华康运动医学诊所集团有限公司	企业负责人	金锦玉
7	张志浩	洛阳冠航运动康复中心	行业专家	张志浩
8	郭云扬	体育保健与康复专业学生	学生	郭云扬

复核人: 郭云扬

专业负责人(签字): 王彦文

2026 级三年制体育保健与康复专业 人才培养方案

一、专业名称（专业代码）

体育保健与康复专业（570306）

二、入学基本要求

中等职业学校毕业、普通高级中学毕业或具备同等学历

三、基本修业年限

学制：3 年

学历：大专

四、职业面向与就业岗位

体育保健与康复专业通过教授运动康复与健康专业的基本理论，传授学生能够通过运动手段对不同人群能够正确使用康复技术、运用基本康复治疗技术，培养能够胜任体育保健与康复类工作的综合型人才，可从事健康评价与咨询、保健按摩、体育保健、理疗康复、体疗康复、健身教练、社会体育指导等相关工作。

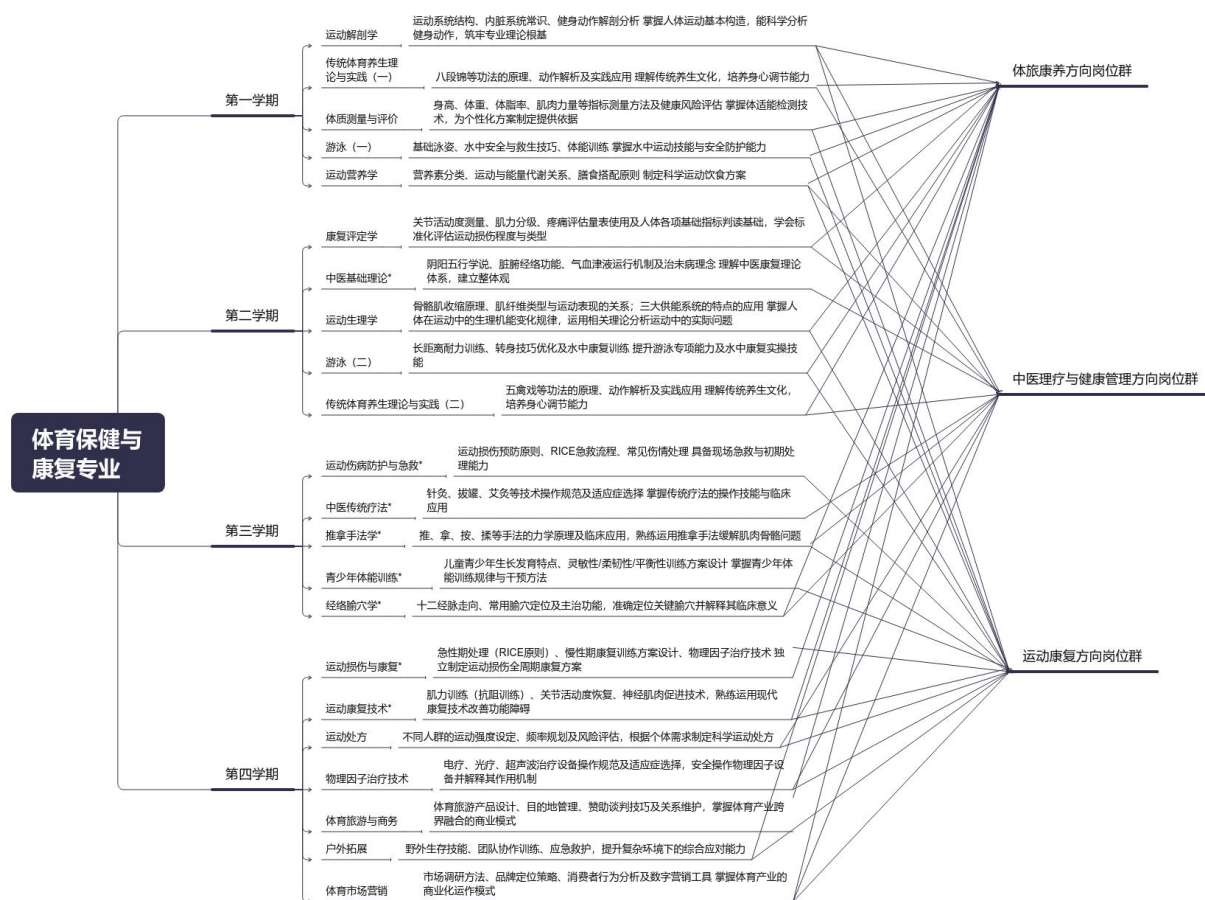
表 1：保健与康复专业职业面向一览表

所属专业大类（代码）	教育与体育大类（57）
所属专业类（代码）	体育类（5701）
对应行业（代码）	体育（89）卫生（84）
主要职业类别（代码）	体育专业人员（2-09-07） 健身和娱乐场所服务人员（4-13-04） 健康咨询服务（4-14-02） 保健服务人员（4-10-04） 医疗辅助服务（4-14-01）
主要岗位（群）或技术领域	运动康复、运动防护、保健调理、健康管理
职业类证书	运动防护师、健康管理师、保健调理师、保健按摩师、急救员、康复医学技师、社会体育指导员

(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	运动康复师	①运动损伤急性期应急处理与恢复期训练带教； ②肌肉劳损松解与体态矫正训练	①肌肉触诊与基础推拿手法操作； ②常用康复器具使用指导； ③运动风险观察与简单急救	《运动解剖学》 《运动防护与急救》 《青少年体能训练》 《运动处方》	洛阳冠航运动康复中心
2	健康管理师	①慢性病客户建档与随访； ②健康数据采集与生活方式干预	①健康信息采集与档案管理； ②基础营养评估与膳食建议； ③慢病管理软件操作与数据上传	《体质测量与评价》 《运动营养学》 《传统体育养生理论与实践》	北京青源华康医疗诊所
3	中医理疗师	①体质辨识与亚健康调理方案制定； ②艾灸、拔罐、刮痧、中药热敷等操作	①常用腧穴定位与操作规范； ②中医外治器具熟练使用； ③调理反应应急处置	《中医基础理论》 《经络腧穴学》 《推拿手法学》 《中医传统疗法》	北京青源华康医疗诊所、 洛阳冠航运动康复中心
4	文旅康养顾问	①康养旅居路线设计与活动带队； ②旅居中健康监测与安全提醒	①康养资源调研与方案文案撰写； ②客户沟通与满意度维护； ③户外应急救援能力	《体育旅游与商务》 《户外运动》 《运动防护与急救》	洛阳冠航运动康复中心
5	康复机构助理	①操作冲击波、超声波、中频电疗仪等物理设备； ②指导日常养生功法练习； ③水域疗法训练	①设备开关机、参数设置； ②治疗中患者反应观察与记录； ③设备日常清洁与简单故障排除	《物理因子治疗》 《游泳》 《运动康复技术》 《传统体育养生理论与实践》	北京青源华康医疗诊所

（二）专业能力图谱



五、培养目标

全面贯彻落实习近平新时代中国特色社会主义思想，按照“以服务为宗旨，以就业为导向，走产教结合的发展道路”的要求，深化产教融合、校企合作等模式；积极主动适应区域经济社会发展需要，以技能培养和职业能力培养为主线，培养掌握体育保健与康复的基本知识，具备运动保健按摩与中医传统疗法、康复理疗、运动疗法等专业技能及健身指导能力，面向旅游产业、各类医疗康复机构、各级运动队、社会保健部门、体育俱乐部、体育健身及运动休闲会所等企事业单位，具备实践能力强、创新意识强、创新能力强的从事体育保健、康复理疗及健身指导工作的应用型高技能人才。

六、培养规格

（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

厚的爱国情感和中华民族自豪感，自觉将个人职业发展融入全民健身与体旅融合事业发展大局。

（二）掌握与体育保健、康复服务相关的国家法律法规与行业规范，掌握运动安全防护、健身场馆安全管理、运动风险防控、质量管理等知识技能，了解体育行业文化与洛阳本地文旅康养产业文化，具有爱岗敬业的职业精神，遵守职业道德准则和行为规范，具备社会责任感和担当精神。

（三）掌握支撑本专业学习和可持续发展必备的语文、数学、英语、信息技术等文化基础知识，具有良好的人文素养与科学素养，具备职业生涯规划能力，能结合体育保健行业、体旅融合产业发展趋势规划个人职业路径。

（四）具有良好的语言表达能力、文字表达能力、沟通合作能力，具有较强的集体意识和团队合作意识，能学习并运用 1 门外语开展基础的健身指导与客户沟通服务。

（五）掌握运动解剖学、运动生理学、运动营养学、运动心理学等专业基础理论知识，具有解读人体运动原理、分析运动营养需求、开展基础运动心理疏导的能力。

（六）掌握运动功能筛查、体态评估与纠正、运动处方、营养方案制定等专业核心理论知识，具有开展基础体态问题评估、制定个性化运动干预方案的能力。

（七）掌握康复技术的专业理论知识，具有为不同人群提供针对性康复治疗方案的能力。

（八）掌握健康管理咨询的专业知识，具有为个体或群体提供健康评估、健康指导、健康促进等服务的能力。

（九）掌握体育赛事康复保障相关知识，具有在体育赛事中提供伤病预防、急救处理、康复指导等服务的基础能力，满足体育赛事对康复人才的需求。

（十）掌握运动损伤防护与康复技术，具有开展基础运动损伤预防与处理、基础康复训练示范与纠错的能力，能对接康复治疗师等相关职业要求。

（十一）掌握信息技术基础知识，能熟练使用体育保健与康复行业数字化工具，具有适应体育保健与康复行业数字化、智能化发展需求的数字技能，能开展线上康复指导与客户管理。

（十二）具有探究学习、终身学习和可持续发展能力，具有整合运动科学、康复医学、健康管理知识，综合分析并解决体育保健与康复实际问题的能力，能适应体育保健与康复行业与体旅融合产业的动态发展。

（十三）掌握身体运动的基本知识和至少 1 项体育运动技能，达到国家大学生体质健康测试合格标准，养成良好的运动习惯、卫生习惯和行为习惯；具备一定的心理调适能力，能应对体育保健与康复工作中的客户沟通与压力场景。

（十四）掌握必备的美育知识，具有一定的文化修养、审美能力，能将美学元素融入体旅康养服务场景；树立正确的劳动观，尊重劳动、热爱劳动，具备与健身指导职业发展相适应的劳动素养，弘扬劳模精神、劳动精神、工匠精神，弘扬劳动光荣、技能宝贵、创造伟大的时代风尚。

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、实践教学环节，见表 2。

按照国家有关规定开齐开足公共基础课程。

将思想政治理论课、大学体育、大学英语、军事理论、大学生心理健康教育、劳动教育等列为公共基础必修课程。

表 2 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	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	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	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

	分, 36 学时)		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。	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理论和实践教学内容。	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, 以职业教育新方向, 坚持立德树人根本任务, 帮助大学生树立正确的人生观、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、有担当的时代新人。	本课程以新时代中国特色社会主义思想教育为核心, 以爱国主义教育为基础, 坚持以社会主义核心价值观为主线, 针对学生自我成长的问题, 开展马克思主义的世界观、人生观、价值观教育, 引导学生在学习和实践中感悟人生, 提高自身的思想道德素质和法律素养。	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。
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体系、重大意义, 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、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、任务和复杂的世界局势, 自觉拥护党的路线、方针和政策, 坚定社会主义现代化建设信心和社会责任感; 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	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的重点领域的基本内容、重要性、面临的	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

			国家安全意识转化为自觉行动，强化责任担当。	遇与挑战、维护的途径与方法，总体国家安全观实践教育等。	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、语法等基础知识；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）	公共限必修 限定必修课程	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，国防观念和国防政策、国防政策、军事战略，建立全民国防意识，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相结合，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和国家安全责任感。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相结合，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；掌握创新创业基本观念、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、调研、融资与风险管理等；通过案例分析、团队讨论、实践操作，建立系统知识体系，提升解决实际问题的能力。	理论讲授与案例研讨相结合，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，培养职业道德与责任感。邀请创业成功人士分享，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业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	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	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

			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康人格。	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。	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。
--	--	--	--	---	--

（三）专业课程

主要有：专业基础课、专业核心课、专业拓展课，共 22 门，见表 3。

1. 专业基础课程

主要包括：（7 门）运动解剖学、运动生理学、运动处方、康复评定学、体质测量与评定、物理因子治疗技术、传统体育养生理论与实践（一）。

2. 专业核心课程

主要包括：（8 门），运动损伤与康复、青少年体能训练、运动伤病防护与急救、中医基础理论、中医传统疗法、推拿手法学、经络腧穴学、运动康复技术。

3. 专业拓展课程

主要包括：（7 门），传统体育养生理论与实践（二）、游泳（一、二）、运动营养学、体育旅游与商务、户外拓展、体育市场营销。

表 3 专业课程主要教学内容与要求

序号	课程分类	课程名称	课程学期	课程内容	课程目的	课程要求
1	专业课程-专业基础	运动解剖学	第一学期	运动系统结构、内脏系统常识、健身动作解剖分析	掌握人体运动基本构造，能科学分析健身动作，筑牢专业理论根基	能够准确识别人体主要骨骼、肌肉及关节结构，并理解其运动功能 能结合解剖知识分析运动损伤机制
2	专业课程-专业基础	体质测量与评价	第一学期	身高、体重、体脂率、肌肉力量等指标测量方法及健康风险评估	掌握体适能检测技术，为个性化方案制定提供依据	熟练操作 3 种以上测量工具，提交健康评估报告 根据 BMI 指数判断肥胖类型并提出干预建议
3	专业课程-专业拓展	游泳（一）	第一学期	基础泳姿（蛙泳/自由泳）、水中安全与救生技巧、体能训练	掌握水中运动技能与安全防护能力	达到游泳达标测试，通过救生模拟考核 能在泳池环境中实施基础急救
4	专业课程-专业基础	传统体育养生理论与实践（一）	第一学期	八段锦等功法的原理、动作解析及实践应用	理解传统养生文化，培养身心调节能力	完成功法演示视频拍摄及理论笔试 能结合中医理论设计简单养生方案

5	专业课程-专业拓展	运动营养学	第一学期	营养素分类、运动与能量代谢关系、膳食搭配原则	制定科学运动饮食方案	通过案例分析设计个性化营养计划
6	专业课程-专业拓展	游泳（二）	第二学期	长距离耐力训练、转身技巧优化及水中康复训练	提升游泳专项能力及水中康复实操技能	达到 50 米连续泳标准，完成水中康复模拟训练 能指导关节炎患者进行水中拉伸练习
7	专业课程-专业基础	康复评定学	第二学期	关节活动度测量、肌力分级、疼痛评估量表使用及影像学判读基础	学会标准化评估运动损伤程度与类型	完成虚拟病例评估报告，通过理论笔试
8	专业课程-专业核心	中医基础理论*	第二学期	阴阳五行学说、脏腑经络功能、气血津液运行机制及治未病理念	理解中医康复理论体系，建立整体观念	完成经络穴位定位笔试及经典文献解读 能运用四诊合参辨证分析亚健康状态
9	专业课程-专业拓展	传统体育养生产理论与实践（二）	第二学期	八段锦等功法的原理、动作解析及实践应用	理解传统养生文化，培养身心调节能力	完成功法演示视频拍摄及理论笔试 能结合中医理论设计简单养生方案
10	专业课程-专业基础	运动生理学	第二学期	骨骼肌收缩原理、肌纤维类型与运动表现的关系；三大供能系统的特点的应用	掌握人体在运动中的生理机能变化规律，运用相关理论分析运动中的实际问题	熟练使用生理指标监测设备，完成报告等材料撰写
11	专业类课程-专业核心	运动伤病防护与急救*	第三学期	运动损伤预防原则、RICE 急救流程、常见伤情处理	具备现场急救与初期处理能力	通过急救技能操作考核 能制定马拉松赛事医疗保障方案
12	专业类课程-专业核心	青少年体能训练*	第三学期	儿童青少年生长发育特点、灵敏性/柔韧性/平衡性训练方案设计	掌握青少年体能训练规律与干预方法	根据年龄阶段制定针对性体能训练计划，并通过实践验证效果
13	专业课程-专业核心	中医传统疗法*	第三学期	针灸、拔罐、艾灸等技术操作规范及适应症选择	掌握传统疗法的操作技能与临床应用	完成中医疗法的实操考核，通过案例分析验证疗效
14	专业课程-专业核心	推拿手法学*	第三学期	推、拿、按、揉等手法的力学原理及临床应用	熟练运用推拿手法缓解肌肉骨骼问题	通过标准化手法考核，并能在模拟场景中完成完整流程
15	专业课程-专业核心	经络腧穴学*	第三学期	十二经脉走向、常用腧穴定位及主治功能	准确定位关键腧穴并解释其临床意义	完成腧穴定位笔试及经络循行图绘制
16	专业课程-专业核心	运动损伤与康复*	第四学期	急性期处理（RICE 原则）、慢性期康复训练方案设计、物理因子治疗技术	独立制定运动损伤全周期康复方案	完成康复方案设计与实施
17	专业课程-专业核心	运动康复技术*	第四学期	肌力训练（抗阻训练）、关节活动度恢复（ROM 训练）、神经肌肉促进技术（PNF）	熟练运用现代康复技术改善功能障碍	通过标准化技术操作考核，并能在模拟场景中完成完整康复流程

18	专业课程-专业基础	运动处方	第四学期	不同人群的运动强度设定、频率规划及风险评估	根据个体需求制定科学运动处方	完成个性化运动处方设计
19	专业课程-专业基础	物理因子治疗技术	第四学期	电疗、光疗、超声波治疗设备操作规范及适应症选择	安全操作物理因子设备并解释其作用机制	通过设备操作考核，并能在模拟场景中完成治疗方案设计
20	专业课程-专业拓展	体育旅游与商务	第四学期	体育旅游产品设计、目的地管理、赞助谈判技巧及关系维护	掌握体育产业跨界融合的商业模式	设计体育旅游产品方案并通过模拟谈判验证可行性
21	专业课程-专业拓展	户外拓展	第四学期	野外生存技能、团队协作训练、急救救护	提升复杂环境下的综合应对能力	完成野外拓展任务并提交团队协作分析报告
22	专业课程-专业拓展	体育市场营销	第四学期	市场调研方法（问卷调查设计）、品牌定位策略、消费者行为分析及数字营销工具	掌握体育产业的商业化运作模式	提交完整的营销方案，并通过案例分析展示市场洞察力

4. 实践教学环节

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

在校内各实训室进行包含推拿手法、运动康复、中医传统疗法、游泳、球类运动等课程实训，教务处、教研室将根据学院发展布局及专业群建设，着重打造综合特色场景实训。

（2）实习

在相关行业的体育产业园区、赛事服务企业、中老年康养企业、健身休闲企业、休闲体育场馆、旅游度假区单位、露营地进行实习，包括认识实习和岗位实习。学校与资质完善的企业共同搭建实习基地，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，结合企业生产周期，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。

八、教学进程及学时安排

教学进程是参照教育部文件要求的学分、学时、课程设置、实践性教学环节等

要求来设计与组织（见附件1）。

采用“2+1”教学合作模式，三年教制中，前两年在学校完成相应理论课程与初步实践课程的了解与学习，第三年进去各个企业顶岗实践实习应用。

表 4：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	26.62%
实践性教学学时占比	71.22%
实习时间	6 个月
选修学时占比	10.31%

九、基本教学条件

（一）师资队伍

体育学院体育保健与康复专业，教研室共有任课教师共 15 名，专业共有在校学生 110 人，师生比 7：1，“双师型”教师达 60%以上。

1. 在编教师

13 名，其中副高 3 名、讲师 6 名、助教 4 名，博士研究生学历 1 名、硕士研究生学历 6 名、本科学历 6 名均具有高校教师资格，是有理想信念、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心；具有体育学、医学等相关专业知识系统学习经历；具有扎实的本专业相关理论功底和实践能力；具有较强的信息化教学能力，能够开展课程教学改革和科学研究的教师，要求在职教师有每 5 年累计不少于 6 个月的企业实践经历。

2. 外聘教师

2 名，其中运动康复师 1 名、健康管理师 1 名，本科学历 2 名，均是有理想信念、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心；具有体育学、医学等相关专业复合型高技能的教师，在医院、医学康复中心、运动康复中心、高水平竞技运动队、保健康养机构等多个岗位有十足经验和较高水平的专家。

（二）教学设施

教学设施主要包括能够满足正常的课程教学、实习实训所需的专业教室、校内实训室和校外实训基地等。

1. 专业教室基本条件

专业教室一般配备黑（白）板、多媒体计算机、投影设备、音响设备，互联网接入或 Wi-Fi 环境，并实施网络安全防护措施；安装应急照明装置并保持良好状态，符合紧急疏散要求，标志明显，保持逃生通道畅通无阻。

2. 校内实训室基本要求

1. 保健实训室

体能康复实训室应配备多媒体计算机、白板、人体骨骼、肌肉、关节和各系统标本及模型、体质监测仪器、康复评定仪器、制冰机、身体成分分析仪、深层肌肉按摩器、理疗仪器、治疗床、清创、包扎、简单固定医疗器材等；用于运动解剖、运动生理、康复评定技术、体质测量与评定、经络腧穴、推拿手法、中医传统疗法等课程的教学与实训。

3. 校外实训基地基本要求

校外实训基地基本要求为：学校与北京青源华康运动医学诊所集团有限公司、河南省冠航管理有限公司、正骨平乐医院实训开展校企合作，同时作为学生的校外基地实习，能够开展运动康复、体能康复、运动保健、传统保健康复、健康指导与管理等实训活动。实训设备，实训岗位、实训指导教师确定，实训管理及实施规章制度齐全。

4. 学生实习基地基本要求

学生实习基地基本要求为：具有稳定的校外实习基地；能提供运动康复师、体能康复师、运动防护师、保健调理师、健康管理师等相关实习岗位，能涵盖当前相关产业发展的主流技术，可接纳一定规模的学生实习；能够配备相应数量的指导教师对学生实习进行指导和管理；有保证实习生日常工作、学习、生活的规章制度，有安全、保险保障。

（三）教学资源

教学资源主要包括能够满足学生专业学习、教师专业教学研究和教学实施所需的教材、图书文献及数字教学资源等。

1. 教材选用基本要求

严格按照国家规定选用优质教材，禁止不合格的教材进入课堂。体育学院建立了专业教师、行业专家和教研人员等参与的教材选用机构，具备完善的教材选用制度，经过规范程序的书籍择优选教材。

2026 年体育保健与康复专业课程设置中，将一共涉及 6 门理论课程。优先选用的教材均来自正规出版社或国家规划书籍，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。

2. 图书文献配备基本要求

图书文献配备能满足人才培养、专业建设、教科研等工作的需要，方便师生查询、借阅。专业类图书文献主要包括：行业政策法规资料、有关职业标准，有关体能康复、运动保健、健康指导与管理的技术、标准、方法、操作规范以及实务案例类图书等。

3. 数字教学资源配置基本要求

建设、配备与本专业有关的音视频素材、教学课件、数字化教学案例库、虚拟仿真软件、数字教材等专业教学资源库，应种类丰富、形式多样、使用便捷、动态更新，能满足教学要求。

（四）教学方法

针对学生特点授课，因材施教，因人而异开展互动式教学、案例法教学，教学中做到由浅入深，讲课通俗易懂，教材的选择上尽量选取高职高专类专用教材，并采用多种教学方法和教学手段进行授课，为了提高教学质量，以技能教育为出发点，采用实践型教学方式，学徒式教学模式。

（五）教学评价

1. 课程评价

体育保健与康复专业课程目前基本上采用无纸化考核方式进行，并侧重平时专业技能知识的技能，考核中采用平时成绩+期末随堂考成绩，最后加权得出课程总成绩，侧重平时成绩的权重，一般权重为 50%-70%之间，期末随堂考权重一般占 30%-50%。

另外，体育保健与康复专业还会通过职业技能大赛、创业项目、实训实践等方面进行学生技能素养和综合素质的考核。

2. 实习评价

岗位实习：学生在签约实习基地、企业进行为期 6 个月的全职顶岗实习，具体从事服务接待、康复评定、康复计划制定、康复治疗实施、运营管理、客户关系维护、项目执行等工作。实习岗位需与专业对口，实习内容应涵盖康复治疗、保健康养服务、评定测量等。

十、质量管理

（一）成立专业建设指导委员会，为专业建设出谋划策，提供市场、政策及行业信息，提高专业建设的科学性和合理性。

（二）成立教学执行组织与教学督导组，定期组织对课程建设、教学方法的改革与推广、课堂教学质量管理等进行督导与评价。

（三）建立实践教学环节质量管理，制订各实践教学环节的课程标准、评价标准，制订和完善实践教学管理文件，加强校内外实训、顶岗实习的管理。

（四）成立专业调研组，负责本专业的社会需求、毕业生跟踪调查和新生素质调查等工作，为本专业的招生和就业提供支持。

十一、毕业要求

（一）学分要求：本专业必须修满 138 学分方可毕业。

（二）完成第三年顶岗实习，且成绩合格。

（三）完成毕业论文或毕业设计，且成绩合格。

（四）证书要求：

本专业必须获得至少一种相关资格证书：康复治疗师（士）、健康管理师、保健按摩师、社会体育指导员（项目不限）、青少年体能训练指导、运动营养咨询与指导、运动防护师、运动康复。

2026年体育保健与康复专业教学进程及课程设置表

二级学院：体育学院							学制：三年		填报人：杨子豪				负责人：王彦文			
课程模块	课程类型	课程编码	课程名称	学时分配			学期及周学时数						学分	考核方式	备注	
				总学时	理论学时	实践学时	一	二	三	四	五	六				
											实习	实习				
公共基础课程模块	思政课程	160008-160011	形势与政策	18	12	6	0.25	0.25	0.25	0.25				1	考查	
		160004	思想道德与法治	54	36	18		3						3	考试	
		160005	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论	36	24	12	2							2	考试	
		160007	习近平新时代中国特色社会主义思想概论	54	45	9			3					3	考试	
		160016	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	16	20	2							2	考查	学生中心军训
		120237	大学生心理健康教育	36	24	12		2						2	考查	
		150029-150030	中华优秀传统文化（文学）☆	72	44	28	2	2						4	考查	
		150033-150036	劳动教育	36	6	30	0.5	0.5	0.5	0.5				2	考查	
		150007-150010	大学英语☆	144	72	72	2	2	2	2				8	考查	
	公共限定必修课程	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与就业指导	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	323	289	11.25	12.25	6.25	4.25	0	0	34		
		公共选修课程	16006	四史	18	12	6				1			1	考查	
			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	359	307	11.75	12.75	6.75	5.75	0	0	37		
	专业课程模块	专业必修课	130014	运动解剖学	72	64	8	4						4	考试	
			132298	运动营养学	36	24	12	2						2	考试	
132286			传统体育养生理论与实践（一）	36	4	32	2						2	考查		
132290			体质测量与评价	36	12	24	2						2	考查		
132281			康复评定学	36	18	18		2					2	考查		
130095			运动生理学	36	34	2		2					2	考试		
132291			中医基础理论*	72	60	12		4					4	考试		
132287			运动伤病防护与急救*	36	0	36			2				2	考查		
1302221			青少年体能训练*	72	8	64			4				4	考试		
132293			中医传统疗法*	72	8	64			4				4	考查		
132294			推拿手法学*	72	12	60			4				4	考查		
132295			经络腧穴学*	36	6	30			2				2	考试		
132256			运动损伤与康复*	64	20	44				4			4	考试		
132301			运动康复技术*	64	4	60				4			4	考查		
132303		运动处方	32	28	4				2			2	考试			
132305		物理因子治疗技术	32	10	22				2			2	考查			
专业必修课小计			804	312	492	10	8	16	12	0	0	46				
专业拓展课		130102	游泳（一）	36	4	32	2						2	考查		
		130103	游泳（二）	36	0	36		2					2	考查		
		132297	传统体育养生理论与实践（二）	36	4	32		2					2	考查		
	130206	体育旅游与商务	32	16	16				2			2	考查			
	132278	户外拓展	32	4	28				2			2	考查			
	132357	体育市场营销	32	16	16				2			2	考查			
专业拓展课小计			204	44	160	2	4	0	6	0	0	12				
专业课程合计				1008	356	652	12	12	16	18	0	0	58			
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）			90	0	90	18	18	18	36			5	考查	1-4学期均开设，累计至少5个月两次，利用寒暑假时间。	
	安全教育			36	0	36	9	9	9	9			2	考查	寒假一周，暑假两周。	
	社会实践			54	0	54	9	18	9	18			3	考查		
	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	72	45	36	63	270	342	46			
学时、学分总计				学时	理论	实践	一	二	三	四	五	六	学分	课程按教学周计算，换算为学期总课时。总计为：公共基础课程合计、综合实践合计三项之和，并计算理论学时和实践学时占从学时百分比。		
				2502	733	1769	499.5	490.5	445.5	490.5	270	342	141			
				百分比	29.30%	70.70%	19.96%	19.60%	17.81%	19.60%	10.79%	13.67%				
公共基础课占总学时百分比				26.62%												
选修课占总学时百分比				10.31%												
实践教学占总学时百分比				70.70%												
开设课程门数				37												
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，学生需达到毕业核

附件 2:

2026 级 3 年制体育保健与康复专业学期教学周数分配表

周次 学期	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
一			★	★	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	●	☆	☆
二	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	●	☆	☆
三	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	●	☆	☆
四	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	●	☆	☆	☆	☆
五	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
六	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	○	○	○	○		

- 说明：
1. 教学单位依据上级文件，学校实际，专业内涵建设，科学安排每学期周教学。
2. 符号： ★—军训，☆—社会实践，■—理论教学，▲—实习，△—校内实训，○—毕业设计，●—考试