

运动训练专业人才培养方案

（五年一贯制 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五年一贯制全日制高职运动训练专业，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，与京北（河南）实业有限公司等合作企业的专家共同制订。从2026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	朱辉	洛阳文化旅游职业学院体育学院	讲师/副院长	朱辉
3	席晓磊	洛阳文化旅游职业学院体育学院	讲师/专业负责人	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	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
7	王云峰	河南北醒体育产业有限公司	企业负责人	王云峰
8	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：朱辉

专业负责人（签字）：席晓磊

2026 级五年一贯制运动训练专业人才培养方案

一、专业名称

运动训练专业（专业代码 570303）

二、入学基本要求：

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

学制：五年

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）	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	游泳救生员与教练证

表2 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、瑜伽、功能性训练	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

五年一贯制运动训练专业阶梯式专业能力图谱

能力层级	岗位需求	岗位能力	知识图谱	教材重组	模块化项目化改造
第一学年 通识奠基	基础通用能力	基础通用能力 基础知识、基本运动能力 通识文化基础、基础体能、球类运动常识 《语文》《数学》《历史》《政治》《足球》《篮球》 支撑课程、基础内容整合精简 基础认知模块、球类基础技能掌握模块			
第二学年 通识拓展	基础通用能力	基础通用能力 基础知识、基本运动能力 计算机应用、人文思政、田径与台球运动原理 《计算机基础》《历史》《政治》《台球》《田径》 通识课程二次基础整合 基础认知模块、田径台球技能掌握模块			
第三学年 专业过渡	基础通用能力	基础通用能力向专业过渡 运动入门辅助岗需求 运动认知、动作示范、安全防护、基础沟通 人体结构、运动基础、安全急救、行业认知 《运动解剖学》《运动训练学原理》《安全急救》 专业基础认知模块、安全实训模块、校园服务项目			
第四学年 核心攻坚 基础理整合、 实训论整合、 案例轻量化	专业核心能力	专业核心能力 分岗位专项需求 专项教学、训练计划、动作指导、康复基础、赛事组织、场馆管理 专项训练、青少年体能、损伤康复、赛事管理 《专项训练》《青少年体能训练》《运动损伤与康复》 《赛事经营与管理》 按岗位拆分、任务驱动、更新案例 专项教学模块、健身指导模块、赛事运营模块、模拟实训项目			
第五学年 综合顶岗	综合职业能力	企业真实岗位需求 独立执训、方案全流程、应急处理、客户管理、全流程运营 岗位全流程、行业标准、职业素养、实战经验 顶岗实习、综合实训、职业素养、校企项目 企业案例、活页式、岗位手册式 综合实战模块、顶岗实习模块、企业真实项目交付			

培养逻辑：通识打底—专业过渡—核心专项—综合顶岗

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

(1) 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;

(2) 掌握与本专业对应职业活动相关的国家法律、行业规定,掌握绿色生产、环境保护、安全防护、质量管理等相关知识与技能,了解相关行业文化,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 and 担当精神;

(3) 掌握支撑本专业学习和可持续发展必备的语文、数学、外语(英语等)、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;

(4) 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,学习 1 门外语并结合本专业加以运用;

(5) 掌握 1-2 门专业运动项目的基本技术原理及基本知识;

(6) 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;

(7) 具有制订运动训练计划、体育教学教案的能力;具有对所学运动项目进行训练指导、教学和管理的能力;

(8) 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,具有一定竞赛临场指导能力;

(9) 掌握信息技术基础知识，具有适应本行业数字化和智能化发展需求的数字技能；

(10) 具有探究学习、终身学习和可持续发展的能力，具有整合知识和综合运用知识分析问题和解决问题的能力；

(11) 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；

(12) 掌握必备的美育知识，具有一定的文化修养、审美能力，形成至少 1 项艺术特长或爱好；

(13) 树立正确的劳动观，尊重劳动，热爱劳动，具备与本专业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

本专业主要包括公共基础课程和专业课程。具体安排见表 3、附件 1。

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、劳动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、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 3：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	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	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、	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

	体系概论（2学分，36学时）		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。	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。	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的理论体系、实践逻辑与重大意义，增强“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”“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	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	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

	时)		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。	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育等。	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（4学分，72学时）	共限定必修课程	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	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。

			化、智能化岗位基础工作需求。		
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。
13	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。
14	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、实践操作，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，培养职业道德与责任感。邀请创业成功人士分享，考核突出创新方案质量。
15	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。
16	艺术审美（鉴赏）（2学分）	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	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	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

	分， 36 学 时)		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。	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。	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。
17	语文 (16 学分 288 学时)	中 职 必 修	结合行业与专业实际，通过多样教学活动，培养学生语言运用、思维提升、审美鉴赏、文化传承四大核心素养。落实立德树人，引导学生践行社会主义核心价值观、坚定文化自信，树立正确三观，涵养职业精神，支撑学生终身发展与社会发展需求。	主要包含三大教学模块：一是阅读与欣赏，侧重文本研读与文学赏析，提升审美与理解能力；二是表达与交流，涵盖口语交际、应用文写作等，强化语言应用与沟通能力；三是语文综合实践，结合专业与职场场景开展实践活动，实现学以致用。	严格执行国家及省级中职语文课程标准。紧贴行业发展和专业实际，摒弃纯理论教学。以学生为主体，依托阅读、表达、实践各类教学活动，兼顾知识传授、能力培养与价值引领，全面提升学生语文素养与职业适配能力。
18	数学 (16 学分 288 学时)	中 职 必 修	激发学生数学学习兴趣与自主学习信心，培养理性思考、敢于质疑的科学精神和精益求精的工匠精神。让学生认识数学多元价值，培育数学核心素养，帮助学生形成用数学眼光观察、思维分析、语言表达的基本能力，适配专业学习与终身发展。	以中职数学课标为核心，涵盖基础数学知识、专业应用数学、数学思维方法及数学文化拓展。兼顾理论讲授与实操训练，结合专业行业特点开展应用型教学，在知识学习中渗透科学思维与工匠精神培养。	严格落实国家及省级中职数学教学标准，立足中职办学特色，对接行业与专业需求开展实用性、差异化教学。弱化应试思维，坚持理论结合实践，将知识教学、思维训练与素养塑造相结合，提升学生数学应用能力。
19	外语 (16 学分 288 学时)	中 职 必 修	坚持立德树人，发挥英语课程育人作用。激发学生英语学习兴趣，帮助学生掌握基础语言知识与听说读写技能，培育英语学科核心素养，为学生	重点开展词汇、语法、句型等基础知识教学，强化综合语言技能训练。结合行业与专业特色，融入职场英语、情景化应用内容，兼顾基础教学与职业适配，同	严格执行国家及省级中职英语课程教学要求，坚守育人导向。紧贴行业发展与专业实际，因材施教，调动学生学习主动性，聚焦基础夯实、技能提升与素养培育，

			职业发展、升学深造和终身学习奠定基础。	步培养学生跨文化交流能力。	实现英语教学与学生发展深度适配。
20	历史 (16 学分 288 学时)	中职必修	落实立德树人根本任务，依托历史教学发挥育人功能，培育学生历史核心素养。引导学生树立正确历史观、民族观与国家观，增强民族自信与使命感，塑造良好职业认知与价值理念，助力学生全面发展。	系统讲授中外历史完整脉络，涵盖中国古代史、近现代史及世界古代史、近现代史六大内容。梳理重大历史事件、人物、制度与发展规律，夯实学生历史基础，培养历史思辨与认知能力。	严格遵循国家及省级中职历史课程标准，坚持思政育人、文化育人。结合行业与专业实际开展教学，以核心素养培育为核心，通过系统历史教学完成价值引领与品格塑造，发挥历史课程的育人实效。

(二) 专业课程

共 19 门专业课程。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、羽毛球、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、传统体育养生理论与实践、户外拓展。主要专业课程介绍如下：

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	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、体适能教练、团操教练的基础评估与训练方案制定能力。	掌握运动相关解剖结构，能结合训练动作进行解剖学分析，理解运动损伤的解剖学诱因。
2	运动训练学原理	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	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	各类竞技体育项目的教学和指导能力。	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

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
			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。	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，		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
3	运动损伤与康复	专业核心课程	掌握常见运动损伤的预防、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。	常见运动损伤的诱因与预防；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。	健身教练、游泳指导与救生员的运动损伤预防与基础康复处置能力。	能识别常见运动损伤，掌握基础应急处理方法，能为会员制定损伤预防与康复训练方案。
4	体育赛事组织与管理	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。	能协助完成中小型体育赛事的策划、组织与现场执行工作。
5	体育教材教法	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 with 实施方法，能够科	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 with 实施方法、体育教学方法创新与实践、现代教育技术应用、	幼儿园、小学等教学机构的体育教师	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

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
			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。	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。		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。
6	专项训练	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。	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。
7	乒乓球	专业基础课程	使学生掌握乒乓球运动的基本技术、战术和	涵盖了乒乓球运动的基本技术、战术以及比赛规则，包	可对接乒乓球培训机构教练、校园社团	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、

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
			规则，培养其运动协调性、反应速度和比赛意识。	括发球、接发球、正手击球、反手击球、战术布局等方面的训练。	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。	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
8	游泳	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。	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。
9	羽毛球	专业基础课程	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	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	可对接羽毛球俱乐部教练、校园体育指导、基层赛事裁判与大众健身指导岗位，	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，

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
			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。	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。	具备羽毛球技术战术教学、分层课程设计、赛事执裁与运动损伤预防的专业执教能力。	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。
10	台球	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。	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。
11	体育新媒体应用技术	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。	能独立完成健身教学短视频制作，掌握基础新媒体运营方法。
12	足球	专业基础	本课程为运动训练专业	系统讲授足球运动基本理	可对接校园足球教	教学全程注重培养学生专项训练能

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
		课程	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、专项技术要领、攻防战术体系及科学训练方法。	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。	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、运动安全防护与团队体育素养培育的执教能力。	力、实战研判能力与团队协作素养，要求学生熟练掌握足球专项技术与战术体系，具备独立设计训练方案、开展专项教学、指导实战训练、处置训练安全问题的综合能力。
13	器械健身指导	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。	熟练掌握主流器械的使用与教学，能为会员制定个性化器械训练计划。
14	青少年体能训练	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	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	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。

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
			估、运动损伤预防及训练效果评估能力。		态、预防运动损伤的专项体能执教能力。	
15	篮球	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的培养。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团队战术配合。	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专业能力。	教学注重培养学生专项训练、实战研判与团队协作能力，要求学生熟练掌握篮球技术战术体系，具备独立制定训练方案、开展专项教学、组织实战训练、处置训练安全问题的综合职业能力。
16	体育商务与旅游	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。	了解体育行业的商业运营逻辑，能协助完成体育项目或活动的市场推广与策划。
17	田径	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	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	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	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。

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
			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。	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。	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。	
18	传统体育养生理论与实践	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。	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。	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。	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文化养生文化，融入科学养生理念，培养学生的文化自信与健康管理思维。
19	户外拓展	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的能力，	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	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	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。

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
			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。	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。	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。	

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 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。

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。

（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，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. 完成第五年顶岗实习，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。

附表 1

2026 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	学时分配			学期及周学时数										学 分	考 核 方 式	备 注
		课程编码		总学 时	理论 学时	实践 学时	一	二	三	四	五	六	七	八	九	十			
															实 习	实 习			
	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	
	中职公共课程	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	人工智能基础 课	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	
	公共限定必修课程	150029-1 50030	中华优秀传统 文化（文学）☆	72	44	28					2	2					4	考 查	
		150007-1 50010	大学英语☆	144	108	36					2	2	2	2			8	考 查	
		150001-1 50002	人工智能通识 课	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		
		132254	运动解剖学	36	32	4					2						2	考 试	
		130064	运动训练学原 理*	36	32	4						2					2	考 试	
		130089	运动损伤与康 复*	72	64	4							2				2	考	

																		试	
	132275	体育赛事经营 与管理*	36	34	2								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 查	
	130003	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 查	
	132266	游泳	36	2	34					2							2	考 查	
	132267	游泳（二）*	36	2	34						2						2	考 查	
	130038	台球	36	2	34	4	4	4	4	2							2	考 查	
		体育新媒体应 用技术	6	2	34							2					2	考 查	
	132271	足球	36	2	34	4	4	4	4	2							2	考 查	
	132272	器械健身指导	64	8	72							4					4	考 查	
	132273	青少年体能训 练*	36	2	34	4	4	4	4				2				2	考 查	
		篮球	36	2	34	4	4	4	4				2				2	考 查	
		专业必修课小 计	1980	364	1616	16	16	16	16	12	10	14	12				110		
	132256	体育旅游与商 务	36	32	4							2					2	考 试	
		台球（二）	18	2	16							1					1	考 查	
专业 选 修 课	132260	田径	72	4	68	4	4	4	4				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	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			32.66%	67.34%	14.76%	13.89%	14.06%	13.89%	8.94%	8.42%	8.09%	8.45%	6.94%	4.63%				
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
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