

# 社会体育专业（休闲体育方向）人才培养方案

## 一、专业名称和专业代码

专业名称：社会体育（休闲体育方向）

专业代码：670403

## 二、入学要求

高中阶段教育毕业生或具有同等学力者

## 三、修业年限

学制：全日制专科三年

修业年限：三年

## 四、职业面向与职业岗位分析

### （一）职业面向

主要面向体育健身行业，从事跆拳道、健身教练、健美操教练、其它体育运动教练等工作。具体见表1。

所属专业 大类（代 码）	所属专业 类 （代码）	对应 行业 （代码）	主要职业类别 （代码）	主要岗位 类别（或技 术领域）	职业技能等级 证书举例
教育与体 育大类 （67）	体育类 （6704）	体育（89）	各类体育教育培 训机构、健身俱 乐部、专业运动 队、（4-13-04） 其他文化、体育 和娱乐服务人员 （4-13-99） 体育专业人员 （2-09-07）	教学机构、 各体育俱 乐部教练， 社区体育 指导员	国家社会体育 指导员二级及 以上证书，国 家健身教练员 证书；一项体 育项目裁判员 二级及以上证 书

### （二）职业岗位分析

#### 1. 初始岗位和发展岗位分析

（1）初始岗位：健身俱乐部教练、跆拳道教练、网球教练、体育培训机构培训师、社区体育指导员。

(2) 发展岗位：健身健美培训师

2. 岗位能力要求及对接的课程，具体见表 2。

**表 2 岗位能力要求及对接的课程分解图表**

序号	岗位能力	岗位能力要求及必须具备的知识	对接课程	实践环节
1	强化思想政治教育，提升心理素质，加强行为规范及鉴赏能力	树立科学的世界观，正确的人生观和价值观，热爱祖国，热爱社会主义祖国，热爱体育教育事业，具有教书育人、为人师表的思想道德素质。敢于担当，培养忠诚党、忠诚国家、忠诚人民的有用人才。	思想道德与法治，形势与政策、毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论，习近平新时代中国特色社会主义思想概论，大学生心理健康教育，军事理论，艺术鉴赏、职业素养，军事技能训练	军事训练，党、团参观实践，党校学习实践
2	掌握和运用专业知识和专业理论的能力	掌握本专业的基本知识和基础理论，能够指导、运用理论知识指导健身、锻炼，学会针对性运动处方的制定，对锻炼、健身的理论能通过实践表达出来并能指导实践。	人体解剖学、运动生理学、体育概论、体育心理学、体能训练理论与方法、体育康复学、学校体育学	实验室教学实践，课堂指挥与驾驭能力实践教学
3	从事健身俱乐部教练工作、社区体育指导工作的能力；体育机构运营、自主创业能	掌握本专业的基本技能、技术，熟练运用所学技术、技能，能熟练运用专业术语、口令及师范、讲解和指导，具备组织单项运动队训练、竞赛的能力，懂得各项目竞赛规则与裁判法，具备筹划、组织单项比赛的能力。	休闲体育、篮球、田径、游泳、排球、乒乓球、羽毛球、健美操、跆拳道、武术、足球、网球、健身健美	课堂技术实践运用活动，示范、指导、组织锻炼健身课堂实践，岗位实践教育实习

	力			
4	现代教育 信息技术 运用能力。	基本掌握计算机技术的应用，能制作教学的课件，掌握现代教学技术。	信息技术	多媒体技术实践与等级考核
5	具备翻译 与写作能力	按要求通过英语水平考试，并能借助工具翻译本专业的文章，通过语文教学，能简单的写作，并完成普通话等级考核。	大学英语 大学语文	语音教室课堂实践，普通话训练
6	教研、科研能力	掌握专业论文写作的基本方法，有独立教学、教育科研研究的能力。	体育科研方法、 体育统计学	创业实践

## 五、培养目标与培养规格

### （一）人才培养目标

本专业培养德、智、体、美、劳全面发展的并具有社会体育服务的基本理论、知识与技能，具有较强的社会体育指导能力，能在社会体育领域中从事体育活动指导咨询、组织管理、教学科研以及经营开发等工作的高级专门人才。

### （二）人才培养规格（素质、知识、能力）

#### 1. 素质要求

掌握马列主义、毛泽东思想、邓小平理论“、三个代表”重要思想、科学发展观、习近平新时代中国特色社会主义思想的基本原理，树立科学的世界观、正确的人生观和价值观，热爱社会主义祖国，热爱体育教育事业，教书育人。

#### 2. 知识要求

- （1）掌握运动人体科学的知识。
- （2）体育健身咨询与指导的知识。
- （3）掌握现代科学的知识。
- （4）掌握跆拳道、健身教练、健美操教练指导与训练的知识。

#### 3. 能力要求

（1）具备健身俱乐部教练资格的基本条件，能独立从事俱乐部的管理。具备教师职业资格的基本条件，能独立从事学校体育与健康教学，达到高等院校英语应用

能力考试 B 级或以上资格证书和计算机一级或以上证书。

(2) 掌握体育与健康教学、体育锻炼、运动训练和竞赛、科研与管理的基本理论与方法，并具有创新精神和较强的自学能力和适应能力，在全面发展的基础上有新专长，至少获国家社会体育指导员二级证书及一项体育项目裁判员二级证书

(3) 具有健康的体魄，良好的卫生习惯，有健全的人格和较强的心理承受能力。

(4) 具有感受美、鉴赏美、表现美和创造美的情感与能力。

## 六、课程设置及要求

### (一) 课程体系框架

本专业课程设置包括公共基础课程和专业（技能）课程两大类，专业（技能）课程设置“专业基础课程、专业核心课程、专业拓展课程、综合能力课程”四大课程模块。

#### 1. 公共基础课程

必修课程：包括毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论、习近平新时代中国特色社会主义思想概论、思想道德与法治、形势与政策、大学英语、信息技术、劳动教育、国家安全教育、艺术鉴赏、自然科学概论、职业素养、大学语文、创新创业教育与职业规划、军事技能训练、军事理论。

选修课程：全院性公共选修课，包括中华优秀传统文化、兴趣特长、专业能力拓展等课程。

#### 2. 专业（技能）课程（含认知实习、跟岗实习、岗位实习等课程）

##### (1) 专业基础课程

共包括体育绘画、运动解剖学、运动生理学、运动康复学、篮球、足球、排球、乒乓球、羽毛球、游泳、瑜伽、体操、武术、瑜伽、形体训练、音乐编辑与制作等。

##### (2) 专业核心课程

包括健美操、健身健美、跆拳道、网球。

△ 专业课程中群共享课程：运动康复学、瑜伽、形体训练、电脑音乐应用。

##### (3) 专业拓展课程

A、限选课程：

模块一（最低选修 8 学分，4 选 2：），包括休闲体育（1）、跆拳道教练、休闲体育（2）、网球教练。

模块二（最低选修8学分，4选2：），包括、休闲体育(3)、健美操教练、休闲体育(4)、健身教练。

B、任选课程（设置12学分，最低应选修4学分）：包括体育心理学、体育管理学、运动生物化学、体育游戏、体育科研方法、运动营养学等。

#### （4）综合能力课程

包括专业实习、岗位实践。

### （二）课程要求

#### 1. 公共基础课程

##### 《毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论》课程

课程目标：通过介绍马克思主义中国化的理论成果，帮助学生理解毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观、习近平新时代中国特色社会主义思想是一脉相承又与时俱进的科学体系，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，坚定“四个自信”。

主要内容：教材除前言和结束语外，由三部分共十四章组成，分别为：毛泽东思想（共四章）；邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观（共三章）；习近平新时代中国特色社会主义思想（共七章）。

教学要求：把立德树人作为教育的根本任务，通过专题理论教学和课堂实践活动，灵活运用问题式、案例式、讨论式、体验式和倒置式等教学方法，有效利用新媒体新技术手段，把理论教学、实践教学、网络教学结合起来，构建“三位一体”课堂教学体系，实现教、学、做一体化，切实增强教学的思想性、理论性和亲和力、针对性。

##### 《习近平新时代中国特色社会主义思想概论》课程

课程目标：使学生对马克思主义中国化时代化最新理论成果有更加准确的把握；对中国共产党领导人民进行的历史变革、历史成就有更加深刻的认识；对中国共产党在新时代坚持的基本理论、基本路线、基本方略有更加透彻的理解；对运用马克思主义立场、观点和方法认识问题、分析问题和解决问题能力的提升有更加切实的帮助；使学生忠诚拥护“两个确立”、增强“四个意识”、坚定“四个自信”、坚决做到“两个维护”。

主要内容：教学主要内容包括马克思主义中国化新的飞跃、坚持和发展中国特色社会主义的总任务、坚持党的全面领导、坚持以人民为中心、以新发展理念引领

高质量发展、全面深化改革、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、加强以民生为重点的社会建设、建设社会主义生态文明、建设巩固国防和强大人民军队、全面贯彻落实总体国家安全观、坚持“一国两制”和推进祖国统一、推动构建人类命运共同体、全面从严治党 and 在新征程中勇当开路先锋、争当事业闯将。

**教学要求：**把立德树人作为教育的根本任务，通过专题理论教学和课堂实践活动，灵活运用问题式、案例式、讨论式、体验式和倒置式等教学方法，有效利用新媒体新技术手段，把理论教学、实践教学、网络教学结合起来，构建“三位一体”课堂教学体系，实现教、学、做一体化，切实增强教学的思想性、理论性和亲和力、针对性。

#### 《思想道德与法治》课程

**课程目标：**引导学生深化对马克思主义的人生观、价值观、道德观和法治观的认识，深刻领会社会主义核心价值观与社会主义法治建设的关系。增强学生分析问题和解决问题的能力；提高学生的价值判断能力；培养学生良好的思想道德情操和法治素养；教育和激励学生有理想、有本领、有担当，勇做时代的弄潮儿。

**主要内容：**教材主要内容包括马克思主义的人生观、理想信念、中国精神、社会主义核心价值观、道德观和道德素质、法治观和法治素养等。

**教学要求：**注重教材体系向教学体系的转化；注重知识体系向价值体系的转化；理论教学与实践教学相结合，灵活运用案例教学、研讨式教学等教学方法，增强教学的思想性、理论性和亲和力、实效性。

#### 《形势与政策》课程

**课程目标：**帮助学生准确理解当代中国马克思主义，深刻领会党和国家事业取得的历史性成就、面临的历史性机遇和挑战；引导大学生正确认识世界和中国发展大势，正确认识中国特色和国际比较，正确认识时代责任和历史使命；牢固树立“四个意识”，坚定“四个自信”，做到“两个维护”。

**主要内容：**主要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，马克思主义形势观、政策观、党的路线方针政策、基本国情、国内外形势及其热点难点问题。

教学要求：依据教育部每学期印发的《高校“形势与政策”课教学要点》安排教学，突出理论武装时效性、释疑解惑针对性、教育引导综合性；理论教学与实践教学相结合，采取灵活多样的方式组织课堂教学。

#### 《大学英语》课程

##### 课程目标：

依托现代教育技术，通过线上、线下混合式教学模式，培养学生英语听、说、读、写、译综合语言应用能力，适应学生未来职业发展英语语言口头与书面实用技能的需要；同时将语言技能教育、跨文化教育与思想政治教育结合起来，培养学生文化自信，增强社会主义核心价值观。

##### 主要内容：

课程内容由三个部分组成，即综合、听说、实践。课程以线下课堂教学为主，培养学生的英语语言技能及综合应用能力；以线上教学平台为辅，培养学生的自主学习能力，满足个性化学习的需要；以英语第二课堂为延伸，拓展学生的实践能力。

##### 教学要求：

遵循“实用为主、够用为度”的原则，重视语言学习的规律，正确处理听、说、读、写、译的关系，确保各项语言能力的协调发展；打好语言基础和培养语言应用能力并重；强调语言基本技能的训练和培养实际从事涉外交际活动的语言应用能力并重，重视加强听、说技能的培养；通过多种现代化教学途径，开展英语第二课堂活动，激发学生学习英语的自觉性和积极性。课程采用形成性评估与终结性评估相结合的原则。

#### 《信息技术》课程

课程目标：高等职业教育专科是通过理论知识学习、技能训练和综合应用实践，使高等职业教育专科学生的信息素养和信息技术能力得到全面的提升。

本课程通过丰富的教学内容和多样化的教学形式，帮助学生认识信息技术对人类生产、生活的重要作用，了解现代社会信息技术发展趋势，理解信息社会特征并遵循信息社会规范；使学生掌握常用的工具软件和信息化办公技术，了解大数据、人工智能、区块链等新兴信息技术，具备支撑专业学习的能力，能在日常生活、学习和工作中综合运用信息技术解决问题；使学生拥有团队意识和职业精神，具备独立思考和主动探究能力，为学生职业能力的持续发展奠定基础。

主要内容：着重了解计算机基础知识，基本概念和基本操作技能，并兼顾实用软件的使用和计算机应用领域的前沿知识，力求以有效知识为主体，构建支持学生终身学习的知识基础和能力基础。

教学要求：在有限的时间内精讲多练，培养学生的动手能力，自学能力，开拓创新能力和综合处理能力。

#### 《劳动教育》课程

课程目标：本课程旨在让学生了解劳动的任务及其重要性，掌握劳动的技巧和技能，引导学生崇尚劳动、尊重劳动，树立劳动最光荣、劳动最崇高、劳动最伟大、劳动最美丽的劳动观念，养成良好的劳动习惯。在劳动教育中培养学生的劳动精神、劳模精神和工匠精神。

主要内容：本课程通过宿舍内务劳动、教室环境劳动、校园环境劳动、社团、党团活动，社会服务劳动，在学科专业中有机渗透劳动教育、在课外校外活动中安排劳动实践、在校园文化建设中强化劳动文化，将专业理论与实践劳动结合起来，进行创新型的劳动，使学生具有必备的劳动能力、培育积极的劳动精神、养成良好的劳动习惯和品质。

教学要求：本课程是门实践性较强的学科。在教学设计中体现劳动技能训练，让学生理解和掌握技能训练所涉及的专业知识和专业原理；通过劳动实践，提高学生动手能力，加深对专业理论知识的掌握，在劳动中发现问题、解决所面临的问题，实现知识转化为技能。

#### 《国家安全教育》课程

课程目标：本课程以习近平总体国家安全观为指导，全面贯彻党的教育方针、新时代军事战略方针，围绕立德树人根本任务和强军目标、维护国家安全根本要求，着眼培育和践行社会主义核心价值观，以提升学生国家安全意识和国家安全素养为重点，为实施军民融合发展战略和建设国防后备力量服务。

主要内容：本课程主要包括绪论、总体国家安全观、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、新型领域安全。

教学要求：课程在严格执行《中华人民共和国国家安全法》及教育部发布的《关于加强大中小学国家安全的实施意见》《大中小学国家安全教育指导纲要》等法规和文件，认真贯彻素质教育、创新教育思想，充分利用现代教育技术，采用课



堂讲授与课外网络课程自学相结合的教学模式。课程列入学校人才培养方案和教学计划，充分利用互联网平台采用无纸化考试，课程考核的总成绩由平时成绩和考试成绩组成，考核成绩记入学生档案。

#### 《艺术鉴赏》课程

课程目标：了解艺术的发展演变及其精神的内涵，树立唯物主义科学观；通过对有代表性作品的鉴赏，学习不同类别艺术知识，特别是中国传统艺术知识，提高职业院校学生的文化素质，传承、弘扬中国优秀艺术文化；掌握不同类型艺术的基本发展脉络、了解不同类型的艺术作品及其特色，学会该类别艺术的基本鉴赏知识；着重培养学生思考艺术作品所表达的情感及创作者对于人性的追问，让学生在思考中将艺术鉴赏体会转化为对社会主义核心价值观的认同；保持自然、得体、高雅的外表形象，拥有积极向上的精神面貌，树立正确的世界观、人生观、价值观，促进学生身心全面发展。

主要内容：（理论和实践各占 50%）：共六章，分别为：艺术鉴赏概述、艺术发展沿革、艺术门类与艺术特征、名家名作赏析、不同类别艺术的地位和意义、艺术文化遗产保护与传承、中国传统文化与艺术美学。

教学要求：了解不同类型的艺术文化发展沿革及影响；树立唯物主义科学观以及正确的世界观、人生观、价值观；掌握不同类型艺术特征；学习不同类别代表性作品的赏析；学会正确评价不同类型艺术；思考中华美学精神的思想内涵，感受传统艺术的文化魅力，肩负起传承和弘扬的传统文化责任。

备注：本课程描述适用于非艺术类学生。

#### 《自然科学概论》课程

课程目标：通过学习科学技术的发展和现代自然科学前沿，使学生进一步树立辩证唯物主义世界观，拓展科学视野，提高科学素养，提高分析问题和解决问题的能力，以适应新时期青年科学素养的要求。

主要内容：科学技术的历史与发展，现代物理学、生命科学、地球科学发展，现代信息技术、生物技术、新材料技术、新能源技术、空间技术、海洋技术等前沿简介，人与自然、社会的关系等。

教学要求：需要强调知识体系的科学性和系统性，将自然科学各个部分综合为一个系统进行讲授，需要注重理论联系实际，并在教学中融入新时期青年科学素养的新要求，及时更新科学技术前沿成果及其在社会经济中的应用。

### 《职业素养》课程

课程目标：通过课程学习，帮助学生提高思想素养，提升职业意识，规范职业行为，养成优秀职业品质。引导学生了解职场、了解职业，以一个准职业人的身份要求自己。使学生遵规明理，诚实守信，敬业担责。成为德才兼备、创新进取、精益求精的服务国家和地方发展的优秀人才。

主要内容：素养概述、团队合作、遵规明礼、善于沟通、快乐工作、诚实守信、防微杜渐、敬业担责、关注细节、解决问题、完美执行等。

教学要求：课程是高职生职业化的入门课程，属于必修公共基础课。根据企业人才需求调研、学校高技能人才培养目标及学生职业素养成长需求，选择不同典型案例帮助学生了解真实职场环境，满足学习者多元化的学习需求。

### 《大学语文》课程

教学目标：《大学语文》是一门普及汉语文化知识和提高人文素养的公共基础课程。通过本课程的学习，加深学生对祖国历史文化的认识和理解，让优秀的文化成果陶冶情操、滋养性灵，同时有机融入社会主义核心价值观，提高学生的思想和文化素养，增强文化自信，为弘扬中国传统文化做出应有的贡献。

教学内容：本课程选择具有代表性的各个时期、各种类型的经典汉语文文本作为教学内容，包括《仁者爱人》《和而不同》《以史为鉴》《胸怀天下》等教学单元。

教学要求：（1）培养学生理性的汉语意识。在进一步研习汉语言的过程中，将感性的汉语情感转化为理性的汉语情怀；（2）全面提升学生的汉语能力。帮助学生积累本国语文的有关知识，培养他们阅读分析能力和文字表达能力，提高他们对本民族语言文字的理解能力和运用水平；（3）丰富学生的民族文化。通过本课程的学习，使学生能够理解和运用汉语文化，自觉传承民族文化。

### 《创新创业教育与职业规划》课程

课程目标：《创新创业教育与职业规划》课程作为我院学生的公共必修课，目的是通过系统的职业指导和创新创业训练，使学生在态度、知识和技能三个方面达到以下目标：通过教学，使大学生树立正确的人生观、价值观和就业观念，加强职业道德教育，确立职业的概念和创新创业意识；通过本课程的教学，大学生基本了解职业发展的阶段特点，较为清晰地认识自己和职业的特性以及社会环境，了解就业形势与政策法规，掌握基本的劳动力市场信息、相关的职业分类以及创新创业基

本知识；通过本课程的教学，大学生掌握职业生涯规划技能、求职技能和创新创业能力等，学会撰写职业生涯规划书和商业计划书等。

主要内容：职业意识培养与职业生涯发展、提高就业能力、求职过程指导、创新创业基础及核心能力、创新创业培训实务等。

教学要求：通过理论和实践教学，达到提升学生就业竞争力及创新创业能力的目的。

#### 《军事技能训练》课程

课程目标：本课程旨在提高学生的思想政治觉悟，激发爱国热情，增强国防观念和国家安全意识；进行爱国主义、集体主义和革命英雄主义教育，增强学生组织纪律观念，培养艰苦奋斗的作风，提高学生的综合素质；使学生掌握基本军事知识和技能，为中国人民解放军培养后备兵员和预备役军官、为国家培养社会主义事业的建设者和接班人打好基础。

主要内容：包括国防教育讲座、队列练习、喊口号、拉歌、拉练等。队列练习是军训重头戏，它包括：立正、稍息、停止间转法、行进、齐步走、正步、跑步、踏步、立定、蹲下、起立、整理着装、整齐报数、敬礼、礼毕、跨立、分列式会操等等。

教学要求：通过军训，使大学生掌握基本军事理论与军事技能，增强国防观念和国家安全意识，强化爱国主义、集体主义观念，加强组织纪律性，促进大学生综合素质的提高。

#### 《军事理论》课程

课程性质：必修课、考查课

课程目标：通过军事理论课教学，让学生了解掌握军事基础知识和基本军事技能，达到增强国防观念、国家安全意识和忧患危机意识，打造有特色的思政军理课，强化学生爱国主义精神、集体主义观念、传承红色基因、加强组织纪律性，把思想教育融入教学，提升军理课程的思想价值和精神内涵，促进大学生综合国防素质的提高，为培养中国人民解放军后备兵源和预备役军官打下坚实的基础。

主要内容：本课程主要包括中国国防、国家安全、军事思想、现代战争、信息化装备等内容。

教学要求：课程在严格执行《普通高校学校军事理论课教学大纲》的基础上，结合我院培养高素质人才的需要，逐步构建以军事必修课为主干、以思政军理教育

讲座为延伸的课程教学体系。坚持课堂教学和教师面授在军事理论课教学中的主渠道作用，在教学实践中加强学生的思想教育和优化军事理论教学方法和手段，深化课程改革，突破传统的僵化式教学模式。课程列入学校人才培养方案和教学计划，充分利用互联网平台采用无纸化考试，课程考核学期总成绩由平时成绩和考试成绩组成，考核成绩记入学生档案。

## 2. 专业（技能）课程

### （1）专业基础课程（含群平台课程）

#### 《运动康复学》课程（专业平台课程）

课程目标：通过立足全员全过程全方位育人总目标，落实课程思政的总方略，围绕立德树人总任务，全方位研究体育运动参加者的身体发育、健康状况和训练水平，为合理安排体育教学和运动训练提供科学依据；研究体育教学和运动训练的组织、方法是否符合体育运动参加者的年龄、性别、健康状况等身体特点，并进行运动康复指导；研究影响体育运动参加者身体健康的各种外界因素，并制定相应的措施；研究常见运动性损伤和疾病的发生原因、机理、规律以及措施；研究伤病后体育康复的方法。

主要内容：运动康复的概念；运动康复的目的任务；运动康复的主要内容；体育卫生；营养卫生；体育运动的医务监督；常见的运动性病症；按摩；运动损伤的预防与一般处理方法；常见的运动损伤；体育疗法。

教学要求：通过学习运动康复学使学生较系统地掌握有关运动康复的知识和技能，以便在体育工作中正确地运用、指导和改进体育教学和运动训练的科学水平，为增强学生体质和提高运动技术水平作贡献；在学习中加强联系体育运动的实际，提高学生解决实际问题的能力；培养学生辩证唯物主义的观点，树立实事求是和严谨的科学态度和理论联系实际的学风。

#### 《瑜伽》课程（专业平台课）

课程目标：通过立足全员全过程全方位育人总目标，落实课程思政的总方略，围绕立德树人总任务，全方位使学生掌握基本的体态评估和纠正方法，全面发展学生的身体素质，改善和提高学生生理机能和心理素质，塑造健康、健美的体态，掌握瑜伽运动的基本知识与技能，使学生较全面系统地学习并掌握组织与实施瑜伽运动的教学、锻炼、训练、科研等各项工作的实践与方法；使学生掌握瑜伽运动的

基本知识技能和训练方法，并能从事学校、社区和俱乐部的瑜伽运动的教学和指导，学以致用，理论与实践结合，培养学生独立思考，提高分析问题与解决问题的能力。

主要内容：瑜伽的概述与瑜伽冥想；瑜伽冥想姿势、呼吸与休息术；瑜伽体位法；瑜伽组合与编排；瑜伽教学实践与讲解示范；体态评估与纠正方法；功能性瑜伽方程式创编与教学实践；瑜伽课堂设计理论与实践。

教学要求：在教学中要保持本课程的科学性、系统性。理论与实践相结合，着重从实践应用入手，掌握基本知识和技能的实际运用和方法；在教学过程中密切关注本课程相关的发展和行业的动向，把瑜伽运动相关的发展动态和最新的研究成果及时介绍给学生；在教学中要注意培养学生的分析能力和实践运用能力，着重解决瑜伽运动的基本教学、训练的实践能力以及各种瑜伽项目的创编能力；瑜伽运动的基本理论知识与原理；瑜伽基本呼吸原理与训练方法；瑜伽基本动作的训练方法与能力；瑜伽运动的基本套路实践与创编能力；瑜伽运动的教学实践能力，瑜伽运动的创编与教学实践能力；瑜伽运动与运动康复的关系与方法，瑜伽运动的练习密度与负荷的设计，瑜伽课的组织实施和分析能力；根据教学规律、教学条件以及教学对象进行实际的教学设计和教学实践，组织开展瑜伽运动的教学实践与指导能力。

#### 《形体训练》课程（专业平台课程）

课程目标：立足全员全过程全方位育人（“三全育人”）总目标，围绕立德树人根本任务，树立唯物主义科学观，通过教学使学生了解和掌握舞蹈形体的基本知识、基本技术和基本技能，全面发展身体素质，掌握良好形体、礼仪、个人形象塑造的基础知识和基本技能，使学生有个良好的基本姿态标准，并养成良好的锻炼习惯，全面提高学生的综合素质。

主要内容：本课程通过形体礼仪、形体操、健美操、舞蹈等不同阶段训练，使学生形成正常优美的体态，身体柔软、协调、匀称，培养学生正确优美的形体动作和形体语言，使学生的气质形象得以提高，塑造学生日常生活和工作中的健康体魄和良好形象。

教学要求：通过欣赏舞蹈舞剧，了解形体的上课形式及方法。通过集体授课与排练实践的方式，使学生能简单演绎舞蹈片段。

#### 《运动解剖学》课程

课程目标：通过立足全员全过程全方位育人总目标，落实课程思政的总方略，围绕立德树人总任务，全方位学习运动解剖学使学生较系统地掌握人体各器官、系统的形态、结构、机能等。为后继课程和学生毕业后从事体育教学工作奠定基础。

主要内容：绪论；人体运动系统；人体运动的供能系统；脉管系；神经系统；内分泌腺；感觉器官；生殖系统及人体生长、发育。

教学要求：通过学习运动解剖学使学生较系统地掌握人体各器官、系统的形态、结构及主要机能，研究形态与机能的辩证关系，进而认识人体生长、发育的一般规律。联系体育运动的实际，使学生了解体育运动对人体各器官、系统在形态、结构方面的影响。初步掌握运动动作的解剖学分析。

#### 《运动生理学》课程

课程目标：通过立足全员全过程全方位育人总目标，落实课程思政的总方略，围绕立德树人总任务，全方位学习运动生理学使学生在正确认识人体机能活动基本规律的基础上；探讨体育运动对人体机能发展变化的影响；阐明体育教学和运动训练过程的生理学原理；提高学生的知识应用能力和操作能力，并运用所学知识指导体育教学实践。

主要内容：绪论；肌肉活动的能量供应；肌肉的收缩与肌纤维类型；肌肉活动的神经调控；激素与运动；血液与运动；呼吸与运动；循环与运动；酸碱平衡与肾脏排泄；体适能与运动处方；肥胖与体重控制；运动与免疫；肌肉力量；有氧运动能力；运动训练的生理学原理；运动性疲劳与恢复过程；运动强力手段；兴奋剂与运动；环境与运动。

教学要求：掌握在体育运动影响下人体生理机能产生适应性变化的生物学规律及生理机制；学习和应用体育教学和运动训练的一些基本生理学原理，加强科学性，提高运动效果；初步掌握评定人体机能能力的基本原则和科研方法。

#### 《田径》课程

课程目标：通过立足全员全过程全方位育人总目标，落实课程思政的总方略，围绕立德树人总任务，全方位使学生较好地掌握本课中理论部分和重点项目的基本理论、基本技能，能胜任初级中学田径教学工作；具有运动训练、组织竞赛、裁判工作的初步能力；培养学生忠诚党的体育事业，锻炼学生勇敢顽强，吃苦耐劳，坚忍不拔，热爱集体，团结互助，遵守纪律等优良的作风和高尚的品质。

主要内容：田径运动概述；短跑；田径运动技术原理；跳高；田径运动的教学与训练；跳远；田径运动竞赛组织工作；中长跑、铅球；田径运动竞赛裁判法；标枪；跨栏；接力跑；三级跳远。

教学要求：通过本课程的教学与训练，应使学生达到掌握本课程的“三基本、六会”的要求；（1）“三基本”：田径课的基本理论知识；田径课的基本技术、基本技能；田径课教学的基本教学能力。（2）“六会”：会讲解、示范；会组织教学；会观察、分析、纠正动作；会制定教学文件；会总结教学工作；会组织田径竞赛、裁判工作。

### 《篮球》课程

课程目标：通过立足全员全过程全方位育人总目标，落实课程思政的总方略，围绕立德树人总任务，全面提高学生身体素质，有效增强体质，增进健康，促进身心全面发展；掌握篮球运动的基本理论知识、基本技术、基本战术、了解部分规则与裁判法，做到学有所长，终身受益；培养爱国主义、集体主义思想、勇敢顽强的意志品质、团结协作的精神，树立正确的体育观念，为健康教育服务。

主要内容：篮球运动概述；篮球基本技术；篮球的基本战术；篮球基本技、战术分析；篮球竞赛规则、裁判法与场地设备；篮球竞赛的组织与编排（理论课）。

教学要求：在教学中教师要以身作则，以身代教，做到既教学又育人。严格要求学生，完成教学中的各项要求。培养学生的优良品质，达到身心全面发展；根据篮球运动的规律，学生运动水平的具体情况，选用学生容易掌握的技战术，对难度较大的技、战术，采用循序渐进、区别对待的方式教学，使学生在教师传授和练习中，均得到不同程度的收获；加强篮球技术、战术以及裁判法和规则的教学，使学生在比赛实践中能初步运用，提高学生运用篮球运动锻炼身体的能力。

### 《足球》课程

课程目标：通过立足全员全过程全方位育人总目标，落实课程思政的总方略，围绕立德树人总任务，使学生较好地掌握本课程中理论部分、基本技战术和基本技能，达到会讲、会教，具有分析问题和解决问题的能力，能够胜任小学、初中球类教学工作，并具有业余训练、组织竞赛、担任裁判和场地器材管理维修的初步能力；根据球类运动的特点，加强对学生的组织纪律教育和道德品质教育，培养学生的集体主义精神和良好的体育道德作风。

主要内容：（1）理论部分：足球运动概述；足球技术简要分析；足球战术简要分析；足球竞赛规则与裁判法。（2）技术部分：足球基本技术：踢球；停球；运球、运球过人；头顶球；掷界外球；抢截球；守门员技术；（3）足球基本战术：个人战术；局部战术；整体战术；定位球战术。

教学要求：在教学中教师要以身作则，以身代教，做到既教学又育人。严格要求学生，完成教学中的各项要求。培养学生的优良品质，达到身心全面发展；根据篮球运动的规律，学生运动水平的具体情况，选用学生容易掌握的技战术，对难度较大的技、战术，采用循序渐进、区别对待的方式教学，使学生在教师传授和练习中，均得到不同程度的收获；加强篮球技术、战术以及裁判法和规则的教学，使学生在比赛实践中能初步运用，提高学生运用篮球运动锻炼身体的能力。

#### 《排球》课程

课程目标：通过立足全员全过程全方位育人总目标，落实课程思政的总方略，围绕立德树人总任务，使学生较好地掌握本课程的基本理论、基本技战术和基本技能，达到会讲、会做、会教，具有分析问题和解决问题的能力，能够胜任中小学排球教学工作，并具有业余训练、组织竞赛、担任裁判和场地器材管理维修的初步能力；能根据排球运动的特点，加强对学生的组织纪律教育和道德品质教育，培养学生的集体主义精神和良好的体育道德作风。

主要内容：绪论；准备姿势和移动；正面下手发球；侧面下手发球；接发球；正面上手发球；正面扣球；单双人拦网；排球竞赛规则和裁判；教学比赛（裁判的实习和临场指挥）

教学要求：使学生较好地掌握本课程的基本理论、基本技战术和基本技能，达到会讲、会做、会教，具有分析问题和解决问题的能力，能够胜任中小学排球教学工作，并具有业余训练、组织竞赛、担任裁判和场地器材管理维修的初步能力；能根据排球运动的特点，加强对学生的组织纪律教育和道德品质教育，培养学生的集体主义精神和良好的体育道德作风。

#### 《乒乓球》课程

课程目标：通过立足全员全过程全方位育人总目标，落实课程思政的总方略，围绕立德树人总任务，全方位了解乒乓球运动的特点和意义以及国内外乒乓球的发展概况。掌握乒乓球的基本技术、基本技能和基本战术。领会乒乓球比赛的主要规则和裁判法，能独立组织编排小型乒乓球赛。



主要内容：乒乓球基本理论；攻球；挡球和推拍球；左推右攻；发球；搓球；弧圈球、削球；双打；基本战术；乒乓球比赛规则、竞赛规程教学比赛、裁判学习。

教学要求：掌握乒乓球运动的发展概况，以及国内外乒乓球运动的发展趋势；掌握乒乓球基本技术、基本技能和基本战术，能胜任乒乓球的教学工作；理解乒乓球主要竞赛规则和裁判法，具有组织编排小型乒乓球赛的能力。

### 《羽毛球》课程

课程目标：通过立足全员全过程全方位育人总目标，落实课程思政的总方略，围绕立德树人总任务，全方位使学生较好地掌握本课程中理论部分基本技战术和基本技能，达到会讲、会做、会教，具有分析问题和解决问题的能力，能够胜任教学工作，并具有业余训练，组织竞赛，担任裁判和场地器械管理维修的初步能力；根据球类运动的特点，加强对学生的组织纪律教育和道德品质教育，培养学生的集体主义精神和良好的体育道德作风。

主要内容：羽毛球教学内容包括理论与技能 2 部分。（1）理论部分：羽毛球运动概述；羽毛球竞赛规则与裁判法；羽毛球竞赛的场地与器材设备；羽毛球运动竞赛的组织、编排与制度；羽毛球比赛的组织工作，编排与成绩计算方法，几种羽毛球竞赛制度；（2）技能部分：羽毛球基本技术、基本内容，握拍、发球技术、基本站位法、后场击高远球、平高球、吊球和杀球、反手网前挑后场高球、正手网前搓（放）小球；（3）羽毛球基本战术：单打战术基本打法（控制后场，高球压低。打四角球，高短结合。先发制人，控制网前。快打快吊，前后结合。守中反攻，攻守兼备）；双打基本战术打法（前后站位打法；左右站位打法；轮转站位打法）。

教学要求：初步掌握羽毛球竞赛的规则、裁判方法和组织竞赛等方面的知识；较系统地掌握羽毛球运动的基本知识和基本技术，改进、提高基本技术的动作质量，逐步提高专项技术水平，达到今后能制定网球训练计划，参加网球教学比赛或正式比赛的要求；发展学生的力量、耐力、协调、柔韧等素质，提高学生的专项素质。

### 《游泳》课程

课程目标：培养学生忠诚党的体育教育事业，努力学习、刻苦训练、团结互助、遵守纪律、谦虚谨慎的优良作风，使之具有自觉学习的积极性和严格的组织纪律性，安全地完成游泳课的各项任务；使学生掌握游泳运动的基本理论知识，掌握熟悉水性练习、蛙泳、自由泳的规范技术，了解蛙泳、自由泳的出发、转身技术及水上救护的方法，介绍仰泳、蝶泳技术；使学生掌握游泳教学法的基础知识，掌握熟悉水

性，蛙泳和自由泳的教学方法，具有游泳动作技术教学能力，做到能示范、会讲解、能组织、会做思想工作，掌握游泳竞赛，裁判的基本知识和方法，初步懂得组织基层游泳竞赛及裁判工作的方法。

主要内容：游泳运动概论和游泳技术的基本知识；蛙泳、自由泳教学法；游泳竞赛与裁判；熟悉水性、水中呼吸；蛙泳；自由泳；蛙泳出发、转身；自由泳出发、转身；水上救护方法、技术；介绍仰泳；介绍蝶泳。

教学要求：要使学生明确游泳的目的。在教学开始时，要向学生讲明学习游泳的目的、任务、内容、要求、考核项目及考核标准。每次课也要讲明课的任务和要求；本课程教师的主导作用贯穿于整个教学中，在教学中要了解 and 掌握各学习阶段，各种练习时学生的心理活动，并针对性的进行教育工作。在教学过程中尽量利用学生的感官和已有的经验，通过各种形式的感知，丰富学生的感性认识和直接经验，使学生获得生动的形象、表象，从而掌握学习的技术动作和技能，发展学生分析和解决问题的能力；本课程是在水中实践为主，在教学内容的安排、教法组织时，要由易到难、由简到繁、先陆上后水中，水陆结合、由浅入深，逐步提高；保证教学能系统性、完整性、循序渐进进行。

#### 《体操》课程

课程目标：通过立足全员全过程全方位育人总目标，落实课程思政的总方略，围绕立德树人总任务，全方位系统地学习，使学生较好地掌握体操的基本理论、基本技能和基本技术，达到会讲、会做、会教、会保护帮助的基本能力。

主要内容：（1）理论教学部分：体操概论；基本体操；体操术语及保护帮助；竞技体操的动作分析；（2）技能教学部分：（重点内容）队列队形练习基本术语、分类；原地队列练习；行进间队列练习；基本体操。前滚翻、后滚翻、前滚翻直腿起；后滚翻经手倒立成直立；挺身鱼跃前滚翻；侧手翻；前手翻；倒立；单杠：前翻上；支撑回环。双杠：前摆动动作；后摆动动作；摆腿动作。支撑跳跃。

教学要求：通过本课程的教学，使学生达到下列基本要求；使学生较全面系统地掌握体操的基本理论、基本技术和技能，做到理论联系实际，并能在教学实践中初步运用；熟练掌握基本体操中的队列、队形和徒手体操的动作；掌握技巧、单杠、双杠、跳跃等项目的基本技术；掌握体操教学的基本教学方法，具有组织教学、指挥队列队形、领操、讲解与示范以及纠正错误动作的初步能力；通过教学，课外辅

导和教学实习，使学生具有保护与帮助的能力，具有根据不同器械、不同动作，采用相应的安全措施初步能力。

## （2）专业核心课程

### 《健美操》课程

课程目标：通过立足全员全过程全方位育人总目标，落实课程思政的总方略，围绕立德树人总任务，全面发展学生的身体素质，改善和提高学生生理机能和心理素质，塑造健康、健美的体态，掌握健美操的基本知识与技能，使学生较全面系统地学习并掌握组织与实施健美操运动的教学、锻炼、训练、科研等各项工作的实践与方法；进一步提高健美操水平和继续学习提供坚实的基础，并能从事学校、社区和俱乐部的健美操相关运动的教学和指导，学以致用，理论与实践结合，培养学生独立思考，提高分析问题与解决问题的能力。

主要内容：健美操概述；健美操竞赛规则；健美操基本动作、操化组合动作；健美操基本步法与组合；第三套大众健美操三级操规定动作；全民健身操舞有氧舞蹈二级操（或大众健美操五级操）；流行健身健美操操舞套路（莱美课程）；健美操创编；俱乐部健身健美操课堂教学。

教学要求：在教学中要保持本课程科学性、系统性。理论与实践相结合，着重从实践应用入手，掌握基本知识和技能的实际运用和方法；在教学过程中密切关注本课程相关的发展和行业的动向，把健美操运动相关的发展动态和最新的研究成果及时介绍给学生；在教学中要注意培养学生的分析能力和实践运用能力，着重解决健美操运动的基本的教学、训练的实践能力以及各种操舞的创编能力；健美操运动的基本理论知识、竞赛规则；健美操基本形体的训练方法与能力；健美操基本操化的训练方法与能力；健美操基本步法的训练方法和能力；健美操运动的基本套路实践能力；健美操运动的教学实践能力，健美操运动的创编与教学实践能力；健美操运动的练习密度与负荷的设计，健美操课的组织实施和分析能力；根据教学规律、教学条件以及教学对象进行实际的教学设计和教学实践，组织开展健美操相关运动的教学实践与指导能力；本课程以教学示范和教学实践为主，充分发挥学生的学习积极性，避免单调的教师示范讲解和学生实践练习，安排一定课时的分组练习与分析，要充分利用现代化教学条件组织教学，充分运用多媒视频体展开教学，同时要安排一定的作业。

### 《跆拳道》课程

课程目标：通过立足全员全过程全方位育人总目标，落实课程思政的总方略，围绕立德树人总任务，全方位学习跆拳道知识、技能为主要内容，融健身、防身、修身为一体的体育实践性课程；是使学生了解跆拳道运动文化特点，掌握基本的防身自卫知识和技能，具有一定教学能力；掌握跆拳道运动的基本理论知识，基本动作和技法，防身健身的基本手段和方法；培养探究学习习惯以及自学和自练的能力，具有独立思考与分析解决问题的能力；初步掌握跆拳道运动的教学规律，能够胜任中小学教学和社会体育指导。

教材要求：选编内容要体现跆拳道运动的文化内涵，重视跆拳道运动的教育性和健身的科学性；选编内容要能体现跆拳道运动的攻防技击特点，同时要考虑主动适应学生的身心发展和兴趣爱好，动作简单实用、易学易练，符合学生的接受能力，适应学生个性发展的需要。

主要内容：理论部分知识应包括跆拳道运动概述、跆拳道文化与武德教育、动作术语与图解知识、竞赛规则与裁判法介绍、跆拳道运动教学理论与方法等内容；技术部分选用品势、拳法、腿法、特技击破等基本技术动作，介绍跆拳道双节棍技术。

教学要求：结合跆拳道课程特点和学生实际，教学中要培养学生克服困难，吃苦耐劳和勇于拼搏等优良品质和作风，强调跆拳道运动的礼仪规范，把教书育人贯彻整个教学过程之中；教学中要体现突出方法、强调应用的指导思想，内容选择与课时分配要保证重点，突出师范特点。教学过程中要重点抓好基本动作技术的教学，并加强课外辅导；在教学中要体现学生的主体地位与发挥教师的主导作用相结合，运用各种教学手段，调动学生的学习兴趣 and 勤学苦练的自觉性。倡导开放式，探究式教学；教学中要做好防范与保护措施。重视对学生基本能力的培养。教学方法要讲究个性化和多样化，提倡师生之间，学生之间的互助活动。加强对学生学习方法和练习方法的指导，提高学生自学自练的能力，有计划、有目的地加强对学生基本能力的培养。

### 《网球》课程

课程目标：通过立足全员全过程全方位育人总目标，落实课程思政的总方略，围绕立德树人总任务，全方位培养学生喜爱网球运动，积极参与网球教学和课外体育活动，了解网球的发展趋势和动态，具有一定的体育文化欣赏能力；使学生掌握网球运动基本技术和技能，提高自己的运动能力，了解网球的基本知识、基本比赛

规则，掌握网球运动的正、反手的击球动作技术，初步了解发球、接发球动作技术和截击球技术；依据网球运动的特点科学的进行体育锻炼，全面发展体能，养成良好的行为习惯，形成健康的生活方式。了解常见运动创伤的处置方法，树立“健康第一”的指导思想，使其作为终身锻炼的手段之一。

主要内容：基础理论知识；各种握拍方式；正手击球技术；双手反拍击球技术；下手发球技术；正反手网前截击技术；正反手削球技术；上手发球技术；高压球技术。

教学要求：初步掌握网球竞赛的规则、裁判方法和组织竞赛等方面的知识；较系统地掌握网球运动的基本知识和基本技术，改进、提高基本技术的动作质量，逐步提高专项技术水平，达到今后能制定网球训练计划，参加网球教学比赛或正式比赛的要求；发展学生的力量、耐力、协调、柔韧等素质，提高学生的专项素质；每次课后布置1—2项练习内容，以巩固学生的学习效果，养成学生自觉参加课外体育锻炼的习惯。

### （3）专业拓展课程

#### 《体育管理学》课程

课程目标：旨在培养理论与实践相结合的体育管理人才。要求学生掌握体育管理的基本理论和方法并能在学校体育、社会体育、运动训练与竞赛、体育产业等领域相关部门的体育管理工作实践中灵活运用，具备一定的计划、组织、协调能力。

教学内容：本课程的主要内容有：体育管理学概述、体育管理学的原理和方法、运动训练管理的职能、体育管理体制、学校体育管理、运动训练管理、运动竞赛管理、群众体育管理、体育产业管理、体育信息管理等。

教学要求：

必须理论联系实际，根据学生的实际情况和要求进行教学。必须采用多种途径和手段传授知识，充分利用多媒体电化教学，提高教学的效果和质量。必须重视启发式教学，调动学生的学习积极性，发挥其主观能动性，不断提高学生分析问题和解决问题的能力。

#### 《体育游戏》课程

课程目标：通过立足全员全过程全方位育人总目标，落实课程思政的总方略，

围绕立德树人总任务，使学生能较好地掌握体育游戏的基本概念，熟知青少年儿童的游戏心理，比较熟练地把握游戏的创编原则；能利用自己所学知识结合教学实践，具体地设计出体育游戏。

主要内容：体育游戏概念；体育游戏的起源与发展；体育游戏的特点与作用、分类；体育游戏创编的原则；体育游戏创编的方法；体育游戏教学原则；体育游戏教学的特点与形式；体育游戏的教学方法；体育游戏的教学组织与管理；篮球类游戏；足球类游戏；排球类游戏；田径类游戏；体操类游戏；室内游戏。

教学要求：使学生较好地掌握本课程中理论部分和基本技能，达到会讲、会做、会教，具有分析问题和解决问题的能力，能够胜任中小学体育游戏教学工作。并能独立创编体育游戏能力；能根据体育游戏的特点，加强对学生的组织纪律教育和道德品质教育，培养学生的集体主义精神和良好的体育道德作风。

#### 《体育科学研究方法》课程

课程目标：通过立足全员全过程全方位育人总目标，落实课程思政的总方略，围绕立德树人总任务，全方位系统地学习，使学生较好地掌握体育科学研究方法的基本原理和基本方法，培养学生发现问题，分析问题和解决问题的能力，具有科学研究素养并能够从事体育科学研究的初步能力。

主要内容：导论：体育科研方法发展新趋势；体育科研选题；体育科研选题设计；体育科研论文设计；体育科研方法设计重点；体育文献调查、观察调查方法。初步掌握体育文献调查方法和体育观察调查方法；体育实验调查、测量调查方法；体育问卷调查、访问调查方法；体育科研资料整理；体育图表绘制；体育科研理论分析；体育科研论文写作常识；体育科研论文撰；论文习作；论文习作修改。

教学要求：使学生较全面地掌握体育科研方法的基本原理和基本方法，力求理论性与实践性相结合，系统性与实用性相结合的基本能力；了解体育科研方法的发展趋势，把握体育科研方法的基本程序，形成对体育科学研究知识的认识理解；通过教学，学生学以致用，初步掌握本专业基本科学研究能力和体育科研论文撰写的能力。

#### 《运动营养学》课程

课程目标：通过立足全员全过程全方位育人总目标，落实课程思政的总方略，围绕立德树人总任务，全方位研究各种营养素的功用、供给量及来源；儿童少年和不同运动项目的营养要求；为组织儿童少年和体育运动参加者的合理营养奠定基础。

主要内容：绪论；营养素；食物营养与合理膳食；运动员的营养特点；儿童少年的营养；营养与肥胖；营养与疾病。

教学要求：通过学习运动营养学使学生较系统地掌握有关营养保健的知识和技能，以便在体育工作中正确地运用、指导和改进体育教学和运动训练的科学水平，为增强学生体质和提高运动技术水平作贡献；在学习中加强联系体育运动的实际，提高学生解决实际问题的能力；培养学生辩证唯物主义的观点，树立实事求是和严谨的科学态度和理论联系实际的学风。

#### （4）综合能力课程

##### 《教育实习》课程

课程目标：通过教育实习，师生经受全面深刻的专业思想教育，增强其从事教育工作的光荣感和责任感，确立为人民教育事业奉献人生的观念；通过教育实习，能全面检验高师生所学的专业知识和现代教育教学基本技能，培养其从事教育教学的独立工作能力，为毕业后从事教育工作打下良好的基础；通过教育实习，全面检验教育教学质量，促进教育教学改革。

主要内容与要求：(1)教学实习：通过课堂教学，使实习生熟悉教学的全过程，初步掌握从事课堂教学工作所应具备的知识、技能和技巧；(2)班主任工作实习：通过班级管理工作的实习，要求实习生完成一定的班主任工作任务，初步掌握制订班级工作计划、调查研究、主题班会、团队活动、课外活动及个别教育等工作环节；(3)教育调查：通过教育调查研究，考察、了解基础教学改革现状与发展趋势。

##### 《岗位实践》课程

课程目标：通过岗位实践，给学生提供一个锻炼和实践的机会，使他们能够在毕业后尽快地熟悉业务和进入工作角色；开阔学生视野，丰富学生的知识结构，培养学生理论联系实际、综合运用所学知识解决实际问题的能力；树立职业意识，增强敬业、创业精神；提升学生的世界观、人生观、价值观；通过岗位实践，学生可以带着问题进行有针对性的调查研究，收集资料，为完成毕业论文做好前期准备。

主要内容：健身俱乐部日常运营管理；私人教练日常工作；健身俱乐部；集体课程；社区体育。

实习要求：通过岗位实践，应能在实践中吸取实际技术知识，巩固、补充、扩大和提高所学的理论，培养理论联系实际的工作作风，具备一定的在实践中发现和

解决问题的能力；了解自己主要任务，以及处理问题的思维方法和工作方向；了解健身俱乐部的经营、组织管理，初步了解组织管理的程序并具备一定的管理能力。

## 七、教学活动周数分配

具体安排见表 3。

**表 3 教学活动周数分配表**

学年	学期	入学教育、军事技能训练	课堂教学	复习考试	岗位实践、毕业论文(设计)、毕业教育	机动周	学期合计	学年合计
一	1	3	14	2		1	20	40
	2		18	2			20	
二	3		18	2			20	40
	4		18	2			20	
三	5		14	2	4(专业实习)		20	40
	6				20(岗位实践, 毕业论文)		20	
合计		3	82	10	24	1		120

## 八、教学进程总体安排

### (一) 课程计划

本专业总学时为 2586 学时，总学分为 134 学分，实践性教学学时占总学时 50% 以上。其中，公共基础课程学时为 698 学时，占总学时 27%，38 学分；专业（技能）课程学时为 1888 学时，占总学时的 73%，96 学分。选修课教学时数为 396 学时，占总学时的 15.3%，22 学分。具体安排见表 4。

**表 4 各类课程学时、学分配表**

课程类别	学时	占总学时比例 (%)	学分	占总学分比例 (%)	相关标准要求
公共基础课程	698	27	38	28	学时不少于总学时的 1/4
专业（技能）课程	1888	73	96	72	
合计	2586	100	134	100	
其中	必修课	2190	84.7	112	83.6







程	模 块 二 (4 选 2)	07092031C	休闲体育(3)	4	72	0	72									最低应 选修 8 学分
		07092071C	健美操教练		72	0	72					72				
		07092041C	休闲体育(4)	4	72	0	72						72			
		07092081C	健身教练		72	0	72					72				
	任 选 课	1	07091071B	体育心理学	2	36	24	12						36		最低应 选修 4 学分
		2	09040203G	体育管理学		36	36	0						36		
		3	07081101A	运动生物化学		36	36	0						36		
		4	07083150B	体育游戏	2	36	36	0					36			
		5	07081071A	体育科研方法		36	36	0					36			
		6	07081141B	运动营养学		36	24	12					36			
	小计		可选修课程学分		44	792	168	624	0	0	144	396	252	0		
			最低要求选修学分		20	360	60	300	0	0	72	180	108	0		
	合计				20	360	60	300	0	0	72	180	108	0		
综 合 能 力 课 程	必 修 课	1	07092091C	专业实习	4	112	0	112						112		
		2	07092101C	岗位实践	12	336	0	336						336	含毕业论 文	
		小计		16	448	0	448	0	0	0	0	112	336			
		合计		16	448	0	448	0	0	0	0	112	336			
专业(技能)课程合计				96	1888	394	1494	288	288	252	396	328	336			
总学时				134	2586	811	1775	484	498	462	470	336	336			
最低应修满学分				134												

## 九、实施保障

### (一) 师资队伍

本专业现有专任教师 17 人,具有双师型教师资格教师 12 人(其中 2 位是国家高级健身教练,一名为国家健身健美教练独立培训师)。从职称结构上看,高级职称 4 人,占 23.5%;讲师 6 人,占 35%;助教 7 人,占 41%。硕士研究生 13 人,在读博士 2 人,从学历结构上看,绝大部分教师已进修研究生课程,并获得在职进修硕士学位或教育硕士学位。专业师资队伍 的年龄层次基本都在 40 岁左右和 30 岁左右,是一支年富力强,充满活力,后继有人的教师队伍,其职称结构、学历结构和年龄结构都比较合理,基本呈现整体梯队结构状态,专业教师团队基本能涵盖本专业的各个课程。此外,本专业还有效地开发和利用校内外教师资源,通过与健身俱乐部、健身培训学院、体育培训中心合作,吸引行业专业人士担任本专业兼职教师,充实和壮大本专业教师队伍。

### (二) 教学设施

专业有体育综合训练馆、健身房、舞蹈房、跆拳道室、标准田径场、网球场、游泳池和各种体育实训场地 10 多个，部分实训场地安装了多媒体教学设备，能满足运用课件进行教学的需要，所有课程都有配套的电子教案，并制作了相应的优质课件，基本能满足专业实训的需求。在校园网建设完善的基础上，将实现网上教学资源共享。

(1) 教室要求  
多媒体教室。

(2) 实训要求  
A. 校内实训室

序号	实训室名称	实训项目	设备配置	
			主要设备名称	数量
1	健身健美实训室	健身健美、健美操、体能实训	综合类健身器材	8
			单功能健身器材	32
2	田径场	田径、体能、综合实训	田径器材设备	120
			体能训练设备	56
			足球教学训练设备	52
3	跆拳道室	跆拳道综合实训	跆拳道护具	30
			跆拳道训练设备	224
			跆拳道辅助设备	14
4	网球实训场	网球、匹克球综合实训	网球场设备	
			网球拍	

B. 校外实训基地

企业类型	数量	功能	可接纳学生人数/年	备注
企事业单位	9	专业见习	120	
		综合训练	120	
		专业实习、岗位实践	120	
技术服务公司	6	专业见习	80	
		综合训练	80	
		专业实习、岗位实践	80	

注：“企业类型”表示什么样的企业，例如：技术服务公司、设备供应商、经销商、企事业单位、制造企业、设计类企业等。

(三) 教学资源

资源类型	有关要求
教材选用	严格审查教材选用，禁止不合格的教材进入课堂。原则上从国家和省级教育行政部门发布的规划教材目录中选用，优先选用近三年出版的职业教育国家、省级规划教材和精品教材，根据专业建设开发编写校本特色教材和实践指导书。

图书文献配备	本专业书籍 40 多种，200 多册。主要包括《运动解剖学》、《运动生理学》《学校体育学》《跆拳道》《健身教练》等本专业教材以及《体育科学》、《体育与科技》、《南方职业教育》等杂志相关资源
数字资源配备	配置与课程配套的相关数字化教学资源： 1. 专业课程资源（含电子课件、在线课程、微课等）：每门专业课均有电子课件。 2. 数字电子资源（包括期刊、电子资源、外刊等，学习网址）：粤港澳大湾区高校在线开放课程联盟、职教云等。

#### （四）教学方法

教学上采用以讲授、演示、实践、课堂讨论、实习、启发等教学方法为主，采用项目教学、案例教学、情境教学、模块化教学等教学方式。专业课以课堂学习、综合实训、竞赛表演、企业实践等为核心实践项目进行课程实施。

#### （五）教学评价

执行学院教学检查制度，做好期初、期中、期末教学检查各项工作，掌握教学运行情况，搜集反馈各种信息，保证教学质量。实施系督导组评价、系学生座谈会、系课堂教学情况信息反馈的教学质量评价体系，做好实施监控工作。通过实践专家座谈会、用人单位跟踪调查、毕业生跟踪调查征求实践专家、用人单位、毕业生意见完善社会参与教学质量评价体系。制定执行岗位实践课程标准，建立管理制度，实现学校与企业对学生共同管理、共同育人。

#### （六）质量管理

1、构建“1410+N”的育人工作体系，即坚持一个中心(以立德树人为中心)，深化“四大工程”(思政课程“铸魂”工程、课程思政“春雨”工程、红色文化“传播”工程、潮侨文化“传承”工程建设)，开展“十大育人”(课程、科研、实践、文化、网络、心理、管理、服务、资助、组织)行动，培育 N 个示范学院、育人精品项目，形成“三全育人”品牌矩阵。

2、教学运行组织与管理采取校企合作、共同管理模式，由二级学院院长、专业带头人、骨干教师和行业企业专家组成专业建设委员会，负责二级学院专业建设，指导教学质量管理体系的制定和审核，并监控教学过程，评价人才培养质量。二级学院负责日常教学的管理和监控，合作企业负责学生岗位实习的指导、管理和监控。完善学院、二级学院、教研室三级教学管理体系，充分发挥教研室在专业建设和专业人才培养过程中的作用。

### 十、毕业要求

#### （一）基本素质要求

德、智、体、美、劳全面发展，思想品德及操行考核合格；体质健康测试达标。

## （二）学分要求

学生毕业必须修完教学进程表所规定的课程，成绩合格；完成毕业论文且成绩合格；完成岗位实践，经考核合格；体能测试必须达标。

实行学分制，实施学分制改革选课制，学生在最长学习年限内获得的总学分达到人才培养方案中规定的毕业最低总学分要求且必修课全部合格。

最低应修满 134 学分，其中公共基础必修课程应修满 36 学分，专业（技能）必修课程应修满 76 学分，选修课程应修满 22 学分。

学分置换按《汕头职业技术学院学分制管理办法（试行）》、《汕头职业技术学院学分互换认定管理办法》有关规定执行，其中专业核心课程不得免修和学分置换。学生考取国家社会体育指导员二级证书或二级以上证书、体育项目裁判员二级证书或二级以上证书或国家健身教练员证书、体育特种行业国家职业技能证书可置换 1 学分。应修满的课程学分要求：134 分。

## （三）等级证书要求

具体见表 6、7。

表 6：职业技能等级证书（含职业资格证书）

序号	证书名称	证书等级	颁证机构	获证要求	备注
1	国家社会体育指导员	二级或二级以上	国家体育总局	建议考取	
2	体育项目裁判员证书	三级或三级以上	国家体育总局	建议考取	
3	体育特种行业国家职业技能证书	五级或五级以上	人力资源与社会保障部	建议考取	

表 7：基本技能证书（说明：主要指英语等级考试、计算机等级考试等证书）

序号	证书名称	证书等级	颁证机构	获证要求	备注
1	英语等级证书	B 级	教育部考试中心	建议考取	
2	计算机等级证书	1 级	教育部考试中心	建议考取	
3					

（说明：“获证要求”填写是否建议考取。）

## 十一、附录

### (一) 教学进程安排表

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	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◎	◎	◎

1、以符号的形式填写；

2、符号说明：军训与入学教育☆ 教学-- 复习考试△ 综合实训◆ 教育见习、实习、研习//岗位实践◇ 毕业设计（论文）◎ 毕业演出●

## (二) 汕头职业技术学院专业教学计划变更申请表

申请院（部）：

专业：

年级：

		变更前	变更后
课程类别			
课程名称			
课程编码			
学 分			
学时分配	理论教学		
	实践教学		
开课学期			
考试或考查			
专业合计总时数			
变更原因，提交教指委（院、部）分委会讨论结果（可另附页）	专业主任签名：_____ 年 月 日		
二级学院（部）意见		教务处意见	
院（部）领导签名（公章）：_____ 年 月 日		处领导签名（公章）：_____ 年 月 日	
分管校领导意见	校领导签章：_____ 年 月 日		

**说明：**1、专业教学计划调整须由申请专业填写，经由二级学院（部）审批后，交教务处和院领导审批。

2、此表一式四份，一份存二级学院，一份存专业教研室，两份存教务处教学运行科管理用以及专业教学计划存档。

3、变更原因需说明教指委（院、部）分委会讨论通过情况。



### (三) 参与制订的企业

- 1、汕头市友谊健身有限公司
- 2、汕头市翼翔体育文化有限公司
- 3、汕头德胜体育有限公司
- 4、汕头市能赢体育文化传播有限公司
- 5、汕头市新力量跆拳道馆