



河南女子职业学院

体能训练专业人才培养方案

专业大类及代码： 教育与体育大类 57

专业类及代码： 体育类 5703

适用 年 级： 2025级

制 定 时 间： 2022年12月

修 订 时 间： 2025年7月

目 录

一、专业名称及代码	1
二、入学要求	1
三、修业年限	1
四、职业面向	1
五、培养目标与培养规格	2
(一) 培养目标	2
(二) 培养规格	2
六、课程设置及学时安排	5
(一) 公共基础课程	5
(二) 专业课程	24
(三) 实践性教学环节	53
七、教学进程总体安排	58
八、实施保障	62
(一) 师资队伍	62
(二) 教学设施	63
(三) 教学资源	66
(四) 教学方法	67
(五) 学习评价	68
(六) 质量保障	69
九、毕业要求	70
(一) 成绩要求	70
(二) 技能证书要求	70
附：2025级体能训练专业人才培养方案专家论证意见	72

体能训练专业人才培养方案

一、专业名称及代码

专业名称：体能训练

专业代码：570310

二、入学要求

中等职业学校毕业、普通高级中学毕业或具备同等学力

三、修业年限

三年

四、职业面向

表4-1体能训练专业职业面向

所属专业大类	教育与体育大类	所属专业大类代码	57
所属专业类	体育类	所属专业类代码	5703
对应行业	体育	对应行业代码	89
主要职业类别	体育专业人员	主要职业类别代码	2-09-07
	体育健身和娱乐场所服务人员		4-14-05
	其他健康、体育和休闲服务人员		4-14-99
主要岗位（群）或技术领域	儿童青少年体能训练机构体能训练指导、体育俱乐部体能训练教学指导、运动队体能训练指导		
职业资格证书或技能等级证书	青少年运动技能等级测试证书、青少年体能训练指导证书、体能训练指导证书、运动营养咨询与指导、教师资格证、普通话证、各项目教练员证、运动员等级证、社会体育指导员证、健康指导员（健身教练）证书、体适能教练资格证书		
社会认可度高的行业企业标准和证书举例	教师资格证、普通话证、各项目教练员证、运动员等级证、社会体育指导员证、健康指导员（CBBA健身教练）证书、瑜伽教练员证书、体适能教练资格证书		

五、培养目标与培养规格

（一）培养目标

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、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，面向体育行业的体育专业人员，健身和娱乐场所服务人员，其他文化、体育和娱乐服务人员职业，能够从事儿童青少年体能训练、体育俱乐部体能训练、运动队体能训练指导工作的高技能人才。

（二）培养规格

本专业学生应在系统学习本专业知识并完成有关实习、实训基础上，全面提升素质、知识、能力，掌握并实际运用岗位（群）需要的专业核心技术技能，实现德智体美劳全面发展，总体上须达到以下要求：

1. 素质

（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）能够熟练掌握与本专业从事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) 崇德向善、诚实守信，具有质量意识、安全意识、信息素养、科学素养、创新精神，具有较强的集体意识和团队合作意识，能够进行有效的人际沟通和协作，与社会、自然和谐共处，具有职业生涯规划意识；

(4) 培育劳模精神、劳动精神、工匠精神，弘扬劳动光荣、技能宝贵、创造伟大的时代精神，热爱劳动人民，珍惜劳动成果，具备与本专业职业发展相适应的劳动素养、劳动技能；

(5) 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；

(6) 具有健康的体魄、心理和健全的人格，养成良好的运动习惯、卫生习惯和行为习惯，自我管理能力；

(7) 树立正确的婚恋观、生育观和家庭观，坚定对家庭建设的信心，培养爱国爱家的家国情怀。

2. 知识

(1) 具备良好的职业道德素质、广博的科学文化知识和中华优秀传统文化知识；掌握政治、经济、文化、科学、艺术、社会、伦理等人文基础知识，拓展体能专业学生的知识面，奠定其普通文化知识的基础，提升学生艺术修养，丰富学生文化知识；熟悉与本专业相关的法律法规以及环境保护、安全消防等知识；掌握性别平等、家庭美德、中华优秀传统文化家风家训等相关知识；

(2) 了解体能训练专业的一般知识和教师的职业要求；了解最基本的体能训练理念和观点，帮助学生形成科学的教育观与发展观，培养

学生具有良好的专业态度与敬业精神；提高学生的理论素养和科学精神。主要包括体能训练概述、体能训练基础、体育测量与方法、运动解剖学、体育保健学、体育心理学、运动损伤与康复等；

（3）掌握从事体能训练相关工作所需的体育学、教育学、心理学学科的基本理论、基本知识，接受体能训练、竞赛和教学方面的基本训练，树立体能训练专业使命感和创新精神，具有较强运动实践能力、自学能力、社会适应能力；

（4）认识体能训练科学和运动健身的规律，掌握体能训练及健身指导的基本理论、基本技能和基本方法；

（5）了解体能训练和运动健身发展的前沿动态，初步具备开展的体能训练教学、竞赛的科学研究能力；

（6）掌握现代体能训练和运动健身指导手段，具备独立开展课程教学、训练、竞赛组织、健身指导和创新的能力，适应我国体育事业的发展，满足体育事业和全民健身事业对体能训练专业人才的需求。

3. 能力

（1）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，学习一门外语并结合本专业加以运用；

（2）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，具备职业生涯规划能力；

(3) 掌握基本身体运动知识和至少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；

(4) 具备良好的执行力、心理调适能力及处理突发事件的能力；

(5) 具有适应产业数字化发展需求的基本数字技能，掌握信息技术基础知识、专业信息技术能力，基本掌握体能训练领域所需数字化技能；

(6) 具备处理亲密关系、亲子关系等家庭关系的能力，提升家庭建设和家庭教育的实践能力。

(7) 具有体能训练基本技术技能，具备正确示范动作、讲解动作要领及纠正错误动作的实践能力；

(8) 具有准备活动与恢复再生训练技术技能，具备指导准备活动与恢复再生训练的实践能力；

(9) 具有儿童青少年体能训练机构、体育俱乐部各类个性化课程设计与实施技术技能，具有个性化课程设计与实施的基本实践能力；

(10) 具有各运动项目特征、体能需求分析、1~2项运动项目专项体能训练计划制订和实施技术技能，具有指导运动员进行体能训练的基本实践能力；

六、课程设置及学时安排

本专业课程包括公共基础课程、专业课程和实践性教学环节。

(一) 公共基础课程

公共基础课包括公共基础必修课程和公共基础选修课程

1. 公共基础必修课程

主要包括：思想道德与法治、形势与政策、习近平新时代中国特色社会主义思想概论、毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论、大学语文、大学英语、信息技术、军事理论、心理健康教育、大学生职业发展与就业指导、家庭教育、国家安全教育、劳动教育、创新创业教育等；

(1) 思想道德与法治

周学时数：3，学分：3，开设学期：第一、二学期。

课程目标：领悟公民道德、职业道德规范的核心要义，掌握法律本质特征及主要实体法的基本内容，引导学生培养良好的道德行为习惯，树立法治意识，提升判断、分析和解决问题的综合能力；培养爱党爱国情怀，认同践行社会主义核心价值观。

教学内容：通过系统教学使学生深刻理解并自觉践行社会主义核心价值观，厚植爱党爱国情怀，培养有理想、有道德、有文化、有纪律的"四有"新人。

教学要求：针对大学生在思想成长和法治意识形成过程中遇到的典型困惑与现实问题，开展人生观、价值观、道德观、法治观教育，引入社会热点和生活案例，通过理论学习和实践体验，全面提高大学生的思想道德素质、行为修养和法律素养。

考核项目：主要考核大学生爱党爱国情怀、科学探索精神、良好道德习惯、正确法律观念及分析解决问题能力，运用正确的世界观、人生观、价值观、道德观和法治观，分析判断和解决实际问题。

考核要求：课程采用过程性评价和终结性评价相结合的方式，过程性评价含考勤、课堂表现、作业、实践等占 50%，终结性评价为期末考试，考查知识掌握与运用，占 50%。

（2）形势与政策

周学时数：1，学分：1，开设学期：第一、二、三、四学期。

课程目标：本课程旨在引导学生深刻把握新时代国内外形势，培养学生运用马克思主义立场观点分析复杂社会问题的能力，提升政治判断力与思辨素养，塑造兼具家国情怀与国际视野的新时代青年。

教学内容：着重进行党的基本理论、基本路线、基本纲领和基本经验教育；进行马克思主义形势观、政策观等教育；进行改革开放和社会主义现代化建设的形势、任务和发展成就教育；进行党和国家重大方针政策、重大活动和重大改革措施教育；进行当前国际形势与国际关系的状况、发展趋势和我国的对外政策，世界重大事件及我国政府的原则立场教育。

教学要求：本课程坚持与时俱进的原则，紧密结合时事发展动态，突出政治性、时代性和针对性，注重运用案例教学、专题研讨、情景模拟等灵活多样的教学方法，确保课程教学的实效性和感染力。

考核项目：主要考核大学生正确认识新时代国内外形势，深刻领会党的十八大以来党和国家事业取得的历史性成就、发生的历史性变革、面临的历史性机遇和挑战等一系列知识点。

考核要求：课程采取线上、线下与实践教学相结合，过程性评价和终结性评价相结合的方式。

（3）毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论

周学时数：2，学分：2，开设学期：第二学期。

课程目标：帮助学生了解马克思主义中国化时代化的历史进程，提高学生运用辩证唯物主义和历史唯物主义的观点和方法的能力，引导学生坚定中国特色社会主义道路自信、理论自信、制度自信、文化自信，增进政治认同、思想认同、情感认同，增强社会责任感与使命感。

教学内容：本课程主要阐述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发展，邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观的主要内容和历史地位。

教学要求：坚持理论引导，要求学生深刻认识中国化马克思主义既一脉相承又与时俱进的理论品质；增强思维能力，使学生得到思想的启迪、战略的启蒙和智慧的启示，做到学有所思、学有所悟、学有所得。

考核项目：考核主要为知识理论考核，考核方式为闭卷形式，考试内容主要围绕专题教学内容讲授的教学重难点。

考核要求：本课程为必修考试课，由平时考核、实践考核和期末理论考试三部分组成，采取线上线下相结合的模式。其中平时成绩为 30%，实践为 20%，期末考试为 50%。

(4) 习近平新时代中国特色社会主义思想概论

周学时数：3，学分：3，开设学期：第三、四学期。

课程目标：引导学生系统学习习近平新时代中国特色社会主义思想的理论成果和思想精髓，结合其在中华大地的生动实践，深化学生对习近平新时代中国特色社会主义思想的时代意义、理论意义、实践意义、世界意

义的认识，成为担当复兴大任的时代新人。

教学内容：习近平新时代中国特色社会主义思想作为当代中国马克思主义、二十一世纪马克思主义，是中华文化和中国精神的时代精华，实现了马克思主义中国化新的飞跃的主要内容。

教学要求：以教促学，以学促知，以知促行，以行促情。激发学生习本课程的主观能动性，提高用习近平新时代中国特色社会主义思想认识问题、分析问题和解决问题的能力，实现从知识认知到信念生成的转化，增强新时代青年学生的使命责任。

考核项目：理论体系把握、核心观点领会、思维方法运用、实践案例分析、价值信念塑造。

考核要求：过程性考核占 80%，关注学习过程和发展性评价，期末考核占 20%，重点考查学生的理论掌握程度和综合运用能力。

（5）大学英语

周学时数：2，学分：8，开设学期：第一、二、三、四学期。

课程目标：能运用必要的英语知识解决实际语言问题，能在日常生活与职场情景中灵活组织沟通表达，吸收多元文化知识，挖掘不同文化背后的深层内涵；能在日常生活和职场情境中高效完成沟通任务，根据升学、就业等实际需求，选用恰当方式方法开展自主学习；增强跨文化交际意识，始终坚守中国立场并拓展国际视野，培养谨慎判断的思维品格以及精益求精的职业精神。

教学内容：涵盖高职必备的英语语言知识，阅读、写作和翻译技巧；包含职场情景表达，科技、文化等内容；涉及职业英语技能及通过场景模

拟解决实际问题的内容。通过完成语言实践任务，增强民族文化自豪感，培养职业精神。

教学要求：教学过程突出实践性与互动性，通过情境模拟、角色扮演、案例分析、项目学习等方式，提升学生实际语言运用能力和跨文化交际能力。

考核项目：知识考核英语所学习的基本词汇、句型、语法点。能力考核英语听、说、读、写、译等英语综合技能，以及职业英语技能。

考核要求：课程采用形成性评价和终结性评价相结合的方式，形成性评价占 80%，终结性评价占 20%。形成性评价结合出勤、学习态度、作业完成情况、课堂表现、语言实践任务、期中阶段性测评及线上自主学习等进行综合评定。终结性评价以线下集中考试的方式进行期末考试。

（6）大学语文

周学时数：2，学分：2，开设学期：第二学期。

课程目标：系统掌握语言文字文学常识，全面认知中华优秀传统文化的多元内涵；熟悉文学鉴赏基本原理与作品分析方法；精通公务、事务、职场等应用文书的文体规范与写作要求。强化听说读写综合技能，重点提升文学鉴赏、批判性思维、应用写作及职业适应能力；具备娴熟的母语驾驭能力，能精准运用语言文字进行表达交流。树立正确三观，培育职业素养与工匠精神；汲取先贤智慧与品格力量，涵养敬业精神；塑造仁爱孝悌、诚信刚毅的品格；弘扬民族精神与时代精神，增强文化自信与民族认同感。

教学内容：以人文素养培育为主线，梳理中国文学发展脉络，涵盖古今中外经典文学作品选读，聚焦重要作家与代表作的时代价值；设置应用

文写作模块，训练各类文书的规范写作。

教学要求：采用“经典研读+技能实训+情境应用”模式，通过讲授、分组讨论、写作练习等形式引导学生掌握文学基础知识与应用文写作规范。

考核项目：知识考核文学基础知识，能力考核应用文写作规范。

考核要求：采用“过程性评价+终结性考核”相结合的方式，过程性评价占 60%，终结性评价占 40%。过程性评价包括线上课视频学习、章节测试、作业完成等，终结性评价为期末考试，采用线上集中考试的方式。

（7）信息技术

周学时数：3，学分：3，开设学期：第二学期

课程目标：能够根据专业需求，借助 AI 技术和办公软件，完成相应任务；掌握信息检索技术和技巧，并根据专业需要，借助 AI 大模型，进行信息检索；了解新一代信息技术的种类及其应用领域，尤其是 AI 与专业融合的应用；培养学生的自主探究能力、团队协作能力、审美能力以及运用 AI 等信息技术解决问题的能力。提高学生的文学素养，爱国情感，创新意识、信息安全意识和信息素养

教学内容：AI 办公软件、信息检索、新一代信息技术、信息素养与社会责任。

教学要求：立德树人，加强对学生的情感态度和责任的教育；突出技能，提升学生对 AI 等信息技术的应用技能；服务专业，结合学生专业特点，融入相关的思政教学案例。

考核项目：知识考核 AI 办公软件的操作、信息检索技巧；新一代信息技术及 AI 的应用；能力考核运用 AI 等信息技术解决问题的能力、自主

探究能力、团队协作能力等；素质考核信息安全意识、信息素养等。

考核要求：课程采用过程性评价和终结性评价相结合的方式，过程性评价占 80%，终结性评价占 20%。过程性评价包括出勤、学习态度、作业完成、课堂表现、线上自主学习等进行综合评定；终结性评价为期末考试，采用线下提交综合性考核作品方式。

（8）军事理论

周学时数：2，学分：2，开设学期：第一学期

课程目标：系统掌握中国国防的基本体系、国家安全战略框架、经典军事思想、现代战争的形态演变及信息化装备的核心技术特征；理解国防法规与军事制度的内在逻辑。通过理论学习与实践体验，激发学生的爱国热情与民族责任感，树立革命英雄主义，增强应对复杂安全形势的国防观念，培养组织纪律性和团队协作能力。以军事教育为载体，促进大学生在思想政治、身心素质、社会责任感等方面的全面发展，为中国人民解放军储备高素质后备兵员。

教学内容：涵盖中国国防的历史沿革与当代发展、国家安全体系的多元构成及战略布局、中外经典军事思想的精髓与传承、现代战争的作战样式与制胜机理、信息化武器装备的技术原理与作战应用等。

教学要求：采用“理论讲授+案例分析+模拟训练”相结合的教学模式，通过军事纪录片赏析、国防热点研讨等活动，使学生掌握基本军事理论框架，并将理论知识转化为国防意识与行动自觉，最终实现思想政治素质、身心素质与社会适应能力的综合提升。

考核项目：中国国防知识、国家安全战略布局、中外经典军事思想、

现代战争与信息化武器装备等军事理论基本知识。

考核要求：采用“过程性评价+终结性考核”相结合的方式，过程性评价占 60%，终结性评价占 40%。过程性评价包括出勤、课堂参与、学习态度、作业完成等，终结性评价为期末考查，采用线下集中考试的方式。

（9）大学生心理健康教育

周学时数：2，学分：2，开设学期：第一学期

课程目标：了解心理学基本概念，掌握自我调适的基本知识。掌握自我探索技能，心理调适技能；树立科学的心理健康理念，具有正确的世界观、人生观、价值观，以期培养成为认知合理、情绪稳定的从业者。

教学内容：课程分为 3 个模块，模块一为自我认同，章节包括概论、自我意识、人格发展和情绪管理；模块二为价值认同，章节包括压力与挫折教育、人际交往、恋爱与性心理；模块三为职业认同，包括学习心理和生命教育。

教学要求：掌握心理健康调试知识，培养良好的心理素质。灵活运用心理学技巧为自己和他人做心理调适。

考核项目：考核学生是否了解简单的心理调节方法，认识心理异常现象，掌握心理健康常识。正确认识自我，促进人际和谐，提高社会适应性，以更好发挥潜能和发展自我。

考核要求：课程采用过程性评价和终结性评价相结合的方式，过程性评价占 80%，终结性评价占 20%。课前 50%，出勤 10%，课前心理知识学习 10%，课堂活动 30%；课中 30%，进行心理情景剧表演；期末考核 20%：撰写自我成长报告。

（10）大学生职业发展与就业指导

周学时数：2，学分：2，开设学期：第一、二、三、四学期。

课程目标：明晰职业规划理论、自我认知与探索路径及求职要点；能独立制定职业规划，精准筛选职业信息，规范制作求职材料，灵活应对面试，有效管理职业发展。树正确职业观，融个人发展于国家需求，培育积极心态、创新精神及敬业素养。

主要内容：以“认知-规划-就业-发展”为主线，分四大篇章并融入思政元素。认知篇解析专业与职业关联，借 MBTI、霍兰德理论引导自我探索；规划篇介绍舒伯发展理论，指导制定长中短期目标，传授 SWOT 分析法等工具；就业篇涵盖求职材料准备、笔试面试技巧、信息甄别及法律知识；发展篇指导角色转换，传授职场技能，强调持续学习。

教学要求：采用案例教学、情景模拟等方法，线上线下融合，注重理论与实践结合，提升就业竞争力，为匹配个人与社会需求奠定基础。

考核项目：知识考核职业规划理论、探索方法及求职发展知识。能力考核规划、信息筛选等能力及大赛实践竞技能力。

考核要求：采用过程性评价（80%）与终结性评价（20%）结合的方式，过程性评价包括出勤、作业、参加职业规划大赛及模拟面试等；终结性评价为线上期末考试。

（11）家庭建设

周学时数：2，学分 2，开设学期：第五学期

课程目标：阐述家庭定义、类型、价值及成员权责，说明婚姻家庭法规与纠纷解决途径，讲解亲情培养、家庭管理、矛盾解决等知识，介绍家

庭美学、健康养生、文化传承及规则构建要点。运用知识分析婚恋生育，用沟通技巧经营家庭关系，以法律保障权益，开展家庭财务、时间管理与活动规划，营造美学环境、践行健康生活、传承家风。树立科学家庭观与婚恋观，厚植家国情怀，培育和谐家庭素养，弘扬家庭美德，增强家庭建设能力。

教学内容：涵盖家庭之基、法、爱、智、乐、和、美、健、风、序十大模块，讲授家庭核心知识。在法律模块融入法治意识，文化传承模块融入家国情怀，实现知识与价值引领统一。

教学要求：采用“线上 + 线下”混合式教学，通过专题讲座、研讨、案例解析等开展，依托超星学习通等辅助，结合实践基地强化实践。

考核项目：知识考核家庭定义、婚姻家庭法规、亲情培养、家庭管理等重点内容。能力考核婚恋认知、家庭关系经营、纠纷解决、家庭规划等综合能力。

考核要求：过程性评价（80%，含出勤、课堂表现、作业、线上学习）与终结性评价（20%，情景剧考查）结合，各院部可适当调整。

（12）劳动教育

周学时数：1，学分：1，开设学期：第一、二、三、四学期。

课程目标：掌握马克思主义劳动观的核心内涵；了解我国劳动法律法规的基本条款，明晰劳动者的权利与义务；知晓不同行业的劳动特点、职业规范及劳动安全知识。具备基本的劳动技能，能完成日常生活劳动和专业相关的生产实践劳动；掌握团队协作中的劳动分工方法，能在集体劳动中有效沟通、配合完成任务。树立“劳动最光荣、劳动最崇高、劳动最伟

大、劳动最美丽”的观念；培育吃苦耐劳、爱岗敬业的职业精神；增强劳动责任意识，形成尊重劳动者的良好品德。

教学内容：马克思主义劳动观与新时代劳动精神解读，劳动法律法规与权益保护常识，中外劳动文化史与劳模事迹。日常生活劳动、专业关联劳动技能。

教学要求：课程采用“理论+实践”双轨模式。认真掌握劳动观的核心理论，理解劳动与个人、社会、国家的内在联系，关注劳动领域的时事与政策。遵守劳动纪律与安全规范，积极参与各类劳动活动，在实践中体会劳动过程。

考核项目：马克思主义劳动观的核心内涵，我国劳动法律法规的基本条款，不同行业的劳动特点、职业规范及劳动安全知识，基本的劳动技能实践。

考核要求：采用“过程性评价+终结性考核”相结合的方式，过程性评价占 80%，终结性评价占 20%。过程性评价包括线上课视频学习、章节测试、作业完成、实践练习等，终结性评价为期末考试，采用线上集中考试的方式。

（13）国家安全教育

周学时数：1，学分：1，开设学期：第一学期。

课程目标：掌握总体国家安全观的核心内涵与理论框架，了解政治、经济、文化等 16 个领域国家安全的基本范畴；熟悉《中华人民共和国国家安全法》等相关法律法规的关键条款；知晓我国当前面临的国家安全形势及常见风险点。具备识别国家安全风险的基本能力，能对生活中可能涉

及国家安全的场景作出初步判断；掌握维护自身及身边国家安全的基础方法，能规范自身行为并向他人传递基础安全常识。树立“国家安全，人人有责”的责任意识，增强对国家主权、安全、发展利益的认同感与使命感；养成自觉维护国家安全的行为习惯，将国家安全意识融入日常学习与未来职业生活。

教学内容：总体国家安全观的提出背景、发展历程与核心要义，国家安全相关法律法规解读，政治安全、网络安全、经济安全、社会安全等重点领域的安全内涵、风险表现及应对原则。

教学要求：采用“理论讲授+案例研讨”的教学模式，通过国家安全知识专题讲座、典型案例深度剖析等活动，使学生系统掌握总体国家安全观，培养风险识别与预警能力，增强维护国家安全的责任感与使命感，形成主动抵制危害国家安全行为的自觉意识。

考核项目：总体国家安全观的核心内涵，政治、经济、文化等 16 个领域国家安全的基本范畴，《中华人民共和国国家安全法》等相关法律法规的关键条款，我国当前面临的国家安全形势及常见风险点等。

考核要求：采用“过程性评价+终结性考核”相结合的方式，过程性评价占 80%，终结性评价占 20%。过程性评价包括线上课视频学习、章节测试、作业完成等，终结性评价为期末考试，采用线上集中考试的方式。

（14）创新创业教育

周学时数：2，学分：2，开设学期：第三学期。

课程目标：掌握创新创业理论、创新思维与机会识别方法及创业运营知识；具备创新方案设计、机会评估、计划书撰写、项目管理及风险应对

能力；树立正确创新创业观，结合个人创业与社会需求，培养开拓精神、创新意识及诚信负责的商业素养。

主要内容：以“创新-创业-实践-成长”为主线，分四大篇章融入思政元素。创新篇解析创新与创业关联，激发潜能；创业篇指导制定项目计划，传授市场调研工具；实践篇涵盖计划书撰写、路演技巧等；成长篇指导从项目到运营的角色转换，强调持续创新的重要性。

教学要求：采用案例教学、情景模拟等互动方式，线上线下融合，注重理论与实践结合，鼓励参与创新大赛、孵化项目等，助力建立创新创业意识，提升实践能力。

考核项目：知识考核创新创业理论、计划书撰写方法、路演技巧及大赛知识；能力考核创业规划、项目分析、计划书制作、路演展示及大赛实践竞技能力。

考核要求：采用过程性评价（80%）与终结性评价（20%）结合的方式，过程性评价包括出勤、课堂表现、创业计划书、模拟路演、参加创新大赛等；终结性评价为线上期末考试。

2. 公共基础选修课

主要包括：体育赛事组织与管理、体育市场营销、中华优秀传统文化、中共党史、音乐鉴赏、数学等。

（1）体育赛事组织与管理

周学时数：2，学分：2，开设学期：第五学期。

课程目标：使学生系统掌握体育赛事的基本概念、组织流程、法规政策及市场开发等核心理论；培养学生具备独立策划中小型赛事、撰写方案、

现场执行、应急处理及沟通协调的综合实践能力。帮助学生树立严谨负责的职业精神、公平竞争的体育道德和团结协作的团队意识。

教学内容：教学内容以赛事工作流程为导向，涵盖四大模块：1. 基础理论，包括赛事概念、分类与相关法规；2. 策划筹备，包括方案撰写、预算编制、赞助招商与宣传推广；3. 执行管理，包括竞赛组织、后勤保障、志愿者管理与突发事件应急处理；4. 总结评估，包括赛事收尾、财务决算与效果评估报告撰写。

教学要求：教学采用“理论讲授+案例分析+项目实践”相结合的模式，强调理实一体化。要求学生积极参与课堂互动与小组协作，通过模拟演练将理论知识转化为实际操作技能。授课教师应具备“双师型”素质，确保教学内容与行业实际紧密结合，引导学生关注行业前沿动态。

考核项目：以小组为单位的赛事策划方案实践作业；学生独立完成一份针对指定或自选赛事的全面总结评估报告，检验其综合分析与应用能力。

考核要求：课程采用过程性评价和终结性评价相结合的方式，过程性评价占80%，终结性评价占20%。

（2）体育市场营销

周学时数：2，学分：2，开设学期：第五学期。

课程目标：本课程旨在培养具备现代营销理念和体育产业特质的复合型营销人才。使学生掌握体育营销的基本概念、理论体系（如 STP、4Ps）、赞助、媒体传播等核心知识；培养学生具备市场调研与分析、营销策划方案撰写、赞助项目洽谈、新媒体内容创作与运营、营销活动执行等实战技能。激发学生对体育产业的热情，树立以消费者为中心的服务意识和锐意

创新的商业思维。

教学内容：围绕体育营销实践展开，主要包括：1. 理论基础，涵盖体育营销概论、消费者行为分析与体育品牌战略；2. 核心策略，深入讲解体育赞助、赛事营销、明星代言与公关活动；3. 数字营销，聚焦社交媒体运营、内容营销、短视频制作与直播带货等新兴手段；4. 实战应用，通过真实案例解析，教授学生如何整合资源，制定并执行完整的体育营销整合传播方案。

教学要求：采用“理论精讲+案例剖析+项目驱动”的理实一体化模式。要求学生不仅要理解营销理论，更要通过分析国内外经典体育营销案例，洞察市场规律。课程将以小组为单位，承接模拟或真实的体育营销项目，引导学生在“做中学”，将理论知识转化为解决实际问题的能力，培养团队协作与沟通表达能力。

考核项目：案例讨论发言、以小组为单位的体育营销策划案。独立完成一份指定体育品牌或赛事的营销诊断报告，要求提出问题并给出优化建议。

考核要求：课程采用过程性评价和终结性评价相结合的方式，过程性评价占 80%，终结性评价占 20%。

（3）中华优秀传统文化

周学时数：1，学分：1，开设学期：第三或第四学期。

课程目标：学生通过学习，掌握中华优秀传统文化的主要特征和根本精神，熟知中华传统美德元素与传统礼仪精神及中国文学艺术、科学技术主要成果；学生能以中华传统美德为基础涵养良好的行为习惯和健全人

格，能客观理性的分析和解读常见社会现象；培养学生人文精神，提升文化自觉和民族自信，培养文化创新意识，增强学生传承弘扬中华优秀传统文化的责任感和使命感。

教学内容：中国历史文化脉络、中国城市、中国古典建筑、中国古典园林与自然、中国器物文化、中国古代科技、中国古代文学、中国古代艺术、中华优秀传统文化核心理念。

教学要求：坚持立德树人，注重挖掘优秀传统文化中蕴含的优秀资源，培养学生的文化自信和民族自豪感；突出职教特色，根据专业不同，采取针对性教学，助力学生职业发展；强化思政属性，以思政实践培育创新思维。

考核项目：课程为限选考查课，考查学生对中华优秀传统文化的基本概念和主要成就等基础知识的掌握。

考核要求：百分制考核，采用平时成绩、思政实践和期末考核相结合的方式。

（4）音乐鉴赏

周学时数：2，学分：2，开设学期：第四学期。

课程目标：本课程旨在通过辨识中外不同历史时期与民族的主要音乐流派、风格特征及代表性作曲家与作品，引导学生运用旋律、节奏、和声、音色等音乐要素分析作品结构与情感表达，同时结合历史文化背景阐释音乐的社会功能与文化内涵，建立音乐风格演变与人类文明发展的关联性认知，培养对音乐的批判性思考与价值评判能力，进而提升学生的审美感知

与人文素养，塑造高雅的审美情趣，并通过中国民族音乐经典增强文化自信与民族自豪感，弘扬中华美育精神。

教学内容：音乐基本要素（节奏、旋律、音色、乐器）的认知与听辨；中国古代音乐、民间音乐、近现代经典作品赏析；巴洛克、古典主义、浪漫主义到 20 世纪现代音乐的风格演变与代表作赏析。

教学要求：教师要以立德树人为根本，基于深入备课和清晰目标进行精准的教学设计；在实施教学中善于引导、有效互动，并灵活运用多种教学策略与方法激发学生思维；注重通过多元评价及时反馈以调整教学。教师要言行雅正，关爱、尊重所有学生，教学中始终牢记“师德师风”要求。

考核项目：知识考核对中外音乐史、音乐流派、代表人物及作品的基本认知；能力考核对音乐作品的聆听、分析、阐释、评价能力以及小组协作与表达展示能力。

考核要求：课程采用过程性评价和终结性评价相结合的方式，过程性评价占 80%，终结性评价占 20%。过程性评价包括出勤 10%、学习态度 20%、作业完成 10%、课堂表现 30%、线上自主学习 10%等进行综合评定；终结性评价为期末考试，采用线下集中考试方式。

（5）中共党史

周学时数：1，学分：1，开设学期：第三或第四学期。

课程目标：通过系统讲授中国共产党从创立到发展壮大的历史进程，帮助学生全面掌握党的重大事件、重要会议、关键决策，深刻理解党的初心使命与奋斗历程。引导学生树立正确的党史观，增强对党的认同感、归属感和使命感，自觉传承红色基因，勇担时代责任。

教学内容：涵盖中国共产党成立的历史背景、新民主主义革命的艰难探索、社会主义革命与建设的伟大实践、改革开放的重大决策与成就，以及中国特色社会主义新时代的辉煌篇章。重点讲述党的理论创新成果、伟大精神传承，剖析党在不同历史阶段如何应对挑战、把握机遇，推动中国社会不断进步。

教学要求：坚持史论结合，采用多样化教学方法，注重引导学生从历史中汲取智慧，联系现实，思考党的历史经验对当代社会发展和个人成长的启示。

考核项目：考核学生对党的历史知识的掌握程度，运用唯物史观分析党史问题的能力，评估学生对党的精神内涵的理解与感悟，以及在现实生活中践行党的优良传统的意识。

考核要求：采用多元化考核评价体系，由过程性考核（课堂考勤、课堂表现、作业完成情况）、实践考核（参观报告、小组调研、主题演讲等）和总结性考核组成。

（6）高等数学

周学时数：2，学分：2，开设学期：第四学期。

课程目标：清晰描述函数、极限与连续、导数与微分、不定积分、定积分等核心概念的定义；熟练掌握极限运算法则、导数与微分公式、积分的计算技巧等，支撑计算机程序分析、数据建模等专业问题运算，领会极限“无限逼近”、积分“微元累积”等数学思想。具备熟练的计算能力；能够将微积分、微分方程等基本理论，应用于专业相关问题的求解中，并依据计算结果进行分析、推断、预测。通过数学理论严谨推导，树立实事

求是、一丝不苟的科学精神；通过融入数学史与数学家故事，厚植爱国主义情怀，塑造坚韧奋斗品格；通过数学建模实践，锻炼创新思维。

教学内容：涵盖函数与极限、连续、导数与微分、微分中值定理与导数的应用、不定积分与定积分以及常微分方程。

教学要求：紧密锚定专业人才培养目标，系统涵盖函数、极限与连续、导数与微分、微分中值定理与导数的应用、不定积分与定积分、常微分方程六大核心板块。各板块既讲解核心理论要点，又结合专业领域实践适配场景，兼顾数学逻辑严谨性与专业实用价值。

考核项目：极限的计算、函数的连续性、一元微积分的计算、一阶线性微分方程的建立与解法。

考核要求：课程采用过程性评价和终结性评价相结合的方式，过程性评价占 80%，终结性评价占 20%。过程性评价包括出勤、作业完成、课堂表现、阶段性测试等进行综合评定；终结性评价为期末考试，采用线下集中考试方式。

（二）专业课程

专业课包括专业基础课程、专业核心课程和专业拓展课程。

1. 专业基础课程

主要包括：田径、运动解剖基础、运动生理基础、运动生物力学基础、体能训练理论与方法、运动训练理论与方法、运动心理基础、运动营养实务等。

（1）田径

周学时数：2，学分：2，开设学期：第一学期。

课程目标：使学生全面了解田径运动的基本知识，包括田径运动的历史、发展、项目分类等。掌握田径运动各项目的基本技术要求和竞赛规则。培养学生具备田径运动各项目的基本技能和竞技能力。提升学生的速度、力量、耐力、灵敏和协调等身体素质。培养学生的竞赛心理和团队协作精神。培养学生热爱田径运动，养成积极参与体育锻炼的良好习惯。提高学生的意志品质和抗挫折能力。培养学生的公平竞争意识和体育道德风尚。

教学内容：系统讲解田径运动的基本理论，包括短跑、中长跑、跳高、跳远、铅球项目的基本技术与训练方法；介绍田径竞赛组织与管理的基本流程；结合国内外经典赛事案例，分析田径训练中的常见问题与解决策略；通过实践教学，提升学生的技术示范能力与教学组织能力。提升学生田径裁判的执裁能力。

教学要求：理论教学与实践训练相结合，注重培养学生的实际操作能力。强调因材施教，针对不同学生的特点和水平制定个性化的教学计划和训练方案。注重学生的参与度和互动性，鼓励学生积极参与课堂讨论和训练活动。培养学生的自主学习能力，鼓励他们在课余时间自主进行练习和训练。加强安全教育，确保学生在训练过程中的安全。

技能考核项目：基本技能考核：包括起跑、加速、途中跑、冲刺等短跑项目的基本技能；跳跃和投掷项目的基本技术动作等。身体素质考核：包括速度测试（如 50 米、100 米等）、力量测试（如跳远、推铅球等）、耐力测试（如 800 米、1500 米等）等。综合技能考核：结合比赛场景进行模拟考核，评估学生的竞技能力和比赛心理素质。

考核要求：采用过程性考核与总结性考核相结合的多元评价方式。过程性考核占总成绩的 80%（包括技术考核、教案设计、课堂表现等），总结性考核占总成绩的 20%（为理论考试）。

（2）体能训练理论与方法

周学时数：2，学分：2，开设学期：第一学期。

课程目标：使学生掌握运动生理学、生物力学等基础理论，系统理解力量、速度、耐力、柔韧及灵敏等核心素质的训练方法与周期化安排原则。培养学生具备科学评估体能状况、制定个性化训练方案、规范指导技术动作及预防处理运动损伤的实践能力。帮助学生树立严谨求实的科学态度、安全第一的职业责任感和终身学习的意识。

教学内容：以理论与实践相结合为核心，涵盖：体能训练导论与运动科学基础（生理、生化、力学）；训练的基本原则与周期化理论；力量、速度、耐力、柔韧及灵敏等核心身体素质的训练方法与技术；体能测试与评估的标准化流程；运动损伤的成因、预防策略与应急处置原则；以及针对不同目标与人群的科学训练方案制定。

教学要求：采用理实一体化的模式，要求学生不仅要理解理论，更要通过案例分析、模拟指导和实操演练，将知识转化为评估、计划、指导和风险防控的综合能力。强调树立“科学训练、安全第一”的职业理念，培养学生在指导过程中清晰的沟通能力、团队协作精神和良好的服务意识，形成主动追踪学科前沿的习惯。

考核项目：对体能训练基础理论与原则的掌握程度；根据模拟或真实案例需求，完成一份结构完整、依据科学的周期性训练方案；规范演示并

准确讲解核心训练动作，具备发现和纠正常见错误的能力；以及对常见运动损伤的预防措施与初步处理方法的掌握。

考核要求：本课程采用多元化考核评价体系，过程性考核占比 80%，终结性考核占比 20%。

(3) 运动解剖基础

周学时数：4，学分：4，开设学期：第一学期。

课程目标：通过该课程学习培养学生掌握人体解剖学的基本理论、基本知识及观察标本、模型和分析体育动作的基本能力，使学生了解正常人体生理活动现象，规律及调节机理。通过该课程的学习培养学生运用上述理论知识指导体育教学工作的能力。树立培养学生的辩证唯物主义观点和事实求是的科学态度。

教学内容：绪论与体育传承：运动解剖学的发展史与定义、目的与要求、内容和任务、学习的基本观点与方法、定位与术语；人体组成的结构基础：包括细胞的形态与结构、细胞间质；上皮组织、结缔组织、肌肉组织、神经组织的分类、形态结构、分布及功能；人体八大系统：运动系统、消化系统、呼吸系统、泌尿系统、生殖系统、脉管系统、神经系统、内分泌系统：包括组成、名称、位置、形态、结构特点、功能及其在运动中的作用；感觉器官：包括组成、名称、位置、形态、结构特点、功能及其在运动中的作用；体育精神在体育运动中的作用：体育精神与体育运动的关系、价值及坚守。

教学要求：教学采用理论讲解、模型观察与体表触诊相结合的方式。要求学生准确识别人体骨骼、关节、肌肉等主要结构，并深入理解其在运

动中的功能与相互作用。强调理论与实践的紧密结合，通过触诊等方式建立三维解剖认知，培养细致入微的观察力和空间想象力。引导学生尊重人体的精妙构造，树立科学求实的态度，为运动技术分析和损伤防护奠定坚实的形态学基础。

考核项目：人体各器官系统的基本形态、结构和功能及其相互关系；运动技术动作进行解剖学分析；初步分析和解决体育运动实践中出现的问题；运动对身体各系统的影响和身体对运动的适应性变化。

考核要求：考核方式采取线上线下相结合的模式。运用多元化考核评价体系，其中过程性考核占比 80%，终结性考核占比 20%。

(4) 运动生物力学基础

周学时数：4，学分：4，开设学期：第四学期。

课程目标：掌握运动生物力学的基本概念、基本理论和常用术语；理解人体运动器系的生物力学特性（骨、关节、肌肉的力学功能）；掌握人体运动的运动学描述与分析方法；掌握人体运动的动力学基本定律及其在体育运动中的应用；了解流体力学基本原理及其对运动技术的影响。能够运用运动生物力学原理，对常见的体育运动技术进行初步的定性分析；具备基本的动作观察与诊断能力，能够识别运动技术中的主要生物力学错误；能够根据生物力学原理，为运动训练和体育教学提供科学的指导建议，以优化技术、预防损伤、提高效率；初步掌握常用生物力学测量与评价方法并具备处理简单数据的能力。培养科学、严谨、求实的治学态度和精益求精的工匠精神；树立理论联系实际观念，养成运用科学原理分析和解决实际问题的职业习惯；培养团队协作精神，在动作分析和技术讨论中能

够有效沟通与合作；增强运动安全意识，理解科学训练对预防运动损伤的重要性。

教学内容：讲授人体运动系统的生物力学基础；牛顿运动定律在体育运动中的应用；动量、冲量定理及其在碰撞、缓冲中的应用；开展体育运动中的运动学实例分析；探究体育运动项目的生物力学分析。

教学要求：应具备扎实的运动生物力学理论功底和丰富的体育实践背景；能采用案例教学法、项目驱动法，将抽象理论与具体运动项目紧密结合；注重实践环节，进行动作观察、分析和讨论，培养动手能力和批判性思维；能够将所学知识与自己专项或感兴趣的体育项目相结合，完成指定的分析报告或小项目。

考核项目：人体运动系统的生物力学基础；运动定律在体育运动中的应用；动量、冲量定理及其在碰撞、缓冲中的应用；能够开展体育运动中的运动学实例分析；探究体育运动项目的生物力学分析；能够指出技术动作的关键生物力学特征，分析其合理或不合理之处，并能给出简要的指导性意见。

考核要求：考核方式采取线上线下相结合的模式。运用多元化考核评价体系，其中过程性考核占比 80%，终结性考核占比 20%。

（5）运动心理基础

周学时数：2，学分：2，开设学期：第三学期。

课程目标：通过本课程学习，学生能够掌握人的各种心理过程，心理状态和个性品质在体育活动、教学活动影响下变化发展的规律及其在掌握体育知识、体育技能中的作用。掌握有关体育教师合理地组织体育教学

过程和指导学生行为的心理依据；了解心理技能训练的相关理论，掌握心理技能训练的具体方法。树立“以心促体”的教育理念，重视心理健康在体育训练中的核心作用；培养同理心与沟通能力，关注运动员的心理健康与成长需求；探索本土化心理训练模式，推动心理学理论与体育实践的深度融合。

教学内容：基础理论知识、运动中的目标定向与目标设置、运动兴趣和动机、运动归因、体育活动与心理健康、唤醒、焦虑、心境状态与运动表现、心理技能训练、动作技能的学习、体育教学效果的心理学优化、体育运动中学生的个体差异、运动损伤的心理致因与康复、运动中的团体凝聚力、运动中的领导行为、体育运动中的品德心理

教学要求：教学采用理论讲授、案例分析、小组讨论与实践体验相结合的方式。要求学生积极参与课堂互动，将所学心理技能应用于模拟训练与比赛情境中，在解决实际问题中，培养顽强拼搏的意志品质、沉着冷静的心理素质和团结协作的团队精神。引导学生树立正确的胜负观与体育精神，实现竞技水平与人格修养的同步提升。

考核项目：①分析学生或运动员的学习动机、注意力等心理特点，为教学和训练提供心理学依据；②运用心理训练方法（如放松训练、表象训练），帮助运动员进行竞技心理调控；③针对运动损伤后的心理障碍、运动成瘾等问题，提供心理疏导与干预方案；④通过团队凝聚力训练、沟通协作指导等，改善团队氛围，进行体育团队心理建设。

考核要求：本课程采取综合评价方式进行学生综合能力评估。成绩分布：过程性评价（80%）和终结性评价（20%）。过程性评价包括：出勤、课堂学习、课后成长等。终结性测评：期末理论考试、表现性活动。

（6）运动训练理论与方法

周学时数：2，学分：2，开设学期：第二学期。

课程目标：掌握运动训练理论与方法的基本理论体系，包括训练原则、训练方法、训练负荷控制、周期安排等核心内容；了解运动训练的科学基础与发展趋势，熟悉各运动项目训练的共同规律。能够运用运动训练理论与方法理论制定科学的训练计划，具备分析运动员状态、调控训练过程、评估训练效果的能力；能够针对不同项目、不同水平运动员设计合理的训练方案。培养科学严谨的训练态度，树立正确的竞技体育价值观，增强执教责任感与职业道德，形成创新意识和终身学习的职业素养。

教学内容：系统讲解运动训练理论与方法理论体系，包括训练适应原理、训练原则、训练方法手段、训练负荷设计与监控、训练周期划分、运动员竞技状态调控等内容；结合典型运动项目案例，分析训练计划制定与实施过程；介绍现代科技在运动训练中的应用，如数据分析、机能监测等手段；通过实践环节培养学生设计、组织与评估训练活动的能力。

教学要求：教学采用理论讲授、案例分析与方案设计相结合的方式。要求学生将训练学原理与专项实践紧密结合，学会运用科学数据指导训练。通过分析优秀运动员训练案例，培养学生严谨求实的科学态度和精益求精的工匠精神。强调在训练设计中遵循科学规律，树立对运动员长远发展负责的职业伦理。

考核项目：运动训练理论与方法基本理论与知识，系统阐述训练原则与方法；独立完成一份阶段性训练计划设计，体现科学性与针对性；对训练案例进行分析，提出合理的训练调整建议；结合实践提出有见地的观点，展现专业思维与表达能力。

考核要求：采用多元化考核评价体系，过程性考核占总成绩的80%（包括训练计划设计、案例分析、课堂讨论与实践表现），总结性考核占总成绩的20%（为理论闭卷考试）。

（7）运动生理基础

周学时数：2，学分：2，开设学期：第二学期。

课程目标：通过运动生理学课程的学习，掌握正常人体功能活动的基本特征与生理机制；人体生理活动所产生的反应和适应性变化规律及原理；体育锻炼、体育教学及运动训练的基本生理学原理，以及运动效果的生理学评价。初步具备运用运动生理学理论与方法指导体育运动实践的能力。将爱国主义融入教学，培养学生的工匠精神、辩证思维、责任感、创新意识等品质。

教学内容：学习肌肉的兴奋与收缩；通气功能；血液的基本组成；心肌细胞的生理特性；消化与吸收的生理过程与机制；肌肉活动供能的三个基本能量系统；激素的化学分类、生理作用和作用特征；神经学基础、神经系统的感觉功能；肌肉力量测量方法与训练原则；有氧和无氧运动能力；运动性疲劳产生的主要原因；儿童少年的生理特点；人体在特殊环境中运动时的机能变化特征；运动对免疫机能的影响；健康体适能的评价方法；身体组成及其测定方法等内容。

教学要求：教学采用理论讲解与实验操作并重的方式。要求学生掌握人体在运动中的生理反应规律，并能规范操作实验仪器，准确记录与分析数据。强调实验的严谨性与科学性，培养学生实事求是、尊重客观规律的科学精神。引导学生将生理学知识应用于运动实践，树立科学训练、健康第一的理念。

考核项目：正常人体生命活动的现象、规律及调节机制；测试与评价人体生理机能的方法；了解运动训练的生理本质，理解运动训练效果的生理学评定，运动过程中人体机能的变化；指导不同人群进行科学运动。

考核要求：考核方式采取线上线下相结合的模式。运用多元化考核评价体系，其中过程性考核占比80%，终结性考核占比20%。

（8）运动营养实务

周学时数：2，学分：2，开设学期：第一学期。

课程目标：通过本课程教学，使学生了解运动营养的发展趋势，理解运动营养的作用与意义。能力培养为掌握运动营养学基础理论、概念和方法，熟悉运动训练和体育锻炼中人体的营养特点及应用运动营养学的理论方法指导训练和体育锻炼。培养学生严谨的作风，一丝不苟的态度，能针对性地分析和解决体育运动实践中的问题，并为学生日后从事体育教学训练和健身指导奠定基础。

教学内容：了解运动营养师必备技能，掌握运动营养师职业道德。会基础代谢、能量消耗、膳食热量计算；掌握各营养素的缺乏与过剩多机体的影响，运动人群对各营养素的需求。掌握不同项目、特殊环境运动时、比赛期的营养需要；会配置运动饮料；能根据运动的需要使用营养补剂；

了解食品标签相关内容及应用。掌握SOAP流程、体型评估的方法、膳食及营养评估的方法，能够独立进行SOAP评估，并对评估结果进行评价。会体成分测试及评价；掌握体重控制的运动及营养手段。能够计算、配制减控体重食谱、能够计算、配制增肌食谱。掌握糖尿病的诊断标准及风险因素；掌握特殊人群的运动营养测试评估与干预方案的制订原则，能够对特殊人群进行针对性的评估，并制订合适的运动营养干预方案。

教学要求：教学以理论讲授、案例分析与食谱设计实践为主。要求学生能够根据不同人群的运动目标与健康状况，制定科学、合理的营养补充方案。强调营养干预的科学性与安全性，培养学生严谨负责的职业态度。鼓励学生将所学知识服务于大众，传播科学的饮食观念，为推动全民健康贡献力量。

考核项目：运用营养与健康的相关知识指导健康人群合理膳食。运用运动、营养知识与技能为健康及亚健康人群运动过程中进行营养配餐。运用不同项目运动员的营养需求知识，指导运动员在日常训练及比赛过程中的合理膳食。运用膳食评价及科学配餐知识为特殊人群进行营养配餐（如孕产妇、减脂/增肌、常见慢性病人群）。

考核要求：考核方式采取线上线下相结合的模式。运用多元化考核评价体系，其中过程性考核占比80%，终结性考核占比20%。

2. 专业核心课程

主要包括：体能训练技术与应用、评估技术与数字化应用、准备活动与恢复再生技术、体能训练设计与实施、运动防护、体育专项训练、综合实训课等。

（1）体能训练技术与应用

周学时数：2，学分：2，开设学期：第二学期。

课程目标：本课程注重理论与实践相结合，重点培养学生掌握各项体能训练技术的规范操作与实际应用能力，能够根据不同需求设计和执行有效的训练方案。掌握核心训练技术的动作要领、教学方法与纠错能力，理解不同器械的使用规范及负荷调控知识。能够准确示范并指导各类技术动作，具备独立组织与实施训练课、进行基础体能测试与监控、处理常见突发情况的能力。培养精益求精的工匠精神、安全操作的职业习惯和严谨负责的工作态度。

教学内容：以实操技术为核心，涵盖：体能训练技术概述与安全总则；抗阻训练技术（自由重量、固定器械、核心力量）；爆发力训练技术（药球、奥林匹克举重衍生动作、增强式训练）；速度与敏捷性训练技术（起动、加速、变向及工具使用）；能量系统发展技术（间歇跑、循环训练等）；训练准备与恢复技术（动态热身、整理活动及恢复工具操作）；以及训练方案的实施与调整策略。

教学要求：教学采用理实一体化模式，要求学生熟练掌握各项关键训练技术的动作标准与教学口诀，理解其生物力学原理与安全边界。能力层面，要求具备精准的动作演示与教学指导能力，能够观察并有效纠正技术错误；具备训练课的组织与执行能力，能管理现场、控制节奏与强度，确保训练安全高效；具备基础的数据采集与应变能力，能对训练中出现的突发情况做出初步判断与处理。

考核项目：主要抗阻训练与爆发力训练技术的规范动作，并能进行准确示范与教学；组织实施一堂完整训练课，包括热身、主项训练与恢复环节的带领；运用观察评估手段，识别训练中的常见技术错误并提出有效纠正措施；训练安全规范，具备处理常见训练突发情况（如力竭、抽筋等）的应急能力。

考核要求：本课程采用多元化考核评价体系，过程性考核占比80%，终结性考核占比20%。

（2）运动防护

周学时数：4，学分：4，开设学期：第四学期。

课程目标：掌握常见运动损伤的分类、发生机制与病理过程；熟悉运动损伤的预防原则与基本策略；了解常见急性运动损伤的现场处理原则（RICE 原则等）与慢性损伤的康复管理要点。能够进行基本的运动损伤风险评估，并针对不同运动项目制定初步的预防性方案；具备处理常见急性运动损伤（如扭伤、拉伤、擦伤）的应急处理能力；能指导进行正确的贴扎、支具使用等防护技术。树立“预防为先”的科学训练观念，培养严谨负责的职业操守与在应急情况下的冷静处置能力；增强服务运动员与大众健康的责任感，筑牢安全训练的生命线意识。

教学内容：运动损伤学基础：运动损伤的定义、分类、直接/间接原因及内在、外在危险因素。常见运动损伤详解：肌肉、韧带、肌腱、关节及骨骼常见损伤（如踝关节扭伤、腘绳肌拉伤、网球肘、髌腱炎、应力性骨折等）的机制与表现。运动损伤预防策略：热身与整理活动的科学原理、体能薄弱环节的强化、技术动作纠正、运动负荷监控及防护装备的

选择与使用。运动损伤现场处理：急性损伤的RICE原则、应急处理流程、简易评估方法与转运注意事项。防护技能实操：常用功能性贴扎（如肌内效贴、白贴）与防护支具的基本技术与适用场景。案例分析与整合实践：结合典型运动项目案例，分析损伤风险，并制定综合性的防护与管理计划。

教学要求：教学采用理论讲解、示范教学与实操演练相结合的方式。要求学生熟练掌握运动损伤的预防措施和现场急救技术，如心肺复苏（CPR）和包扎固定。强调“生命至上、安全第一”的原则，通过反复实操，培养学生沉着冷静、果断处置的心理素质和关爱他人、服务社会的责任感。

考核项目：运动损伤的基础理论、预防原则与处理流程。规范完成至少两种常见损伤的应急处理与基础贴扎技术。针对特定案例，进行风险分析并提出合理的防护方案。在实操与讨论中展现出良好的安全意识、责任心与沟通能力。

考核要求：采用多元化考核评价体系，过程性考核占比 80%，总结性考核占比 20%。

（3）体育专项训练

周学时数：4，学分：16，开设学期：第一、二、三、四学期。

课程目标：培养终身体育的意识和习惯。使学生掌握所选专项的基本理论、竞赛规则和战术体系。使学生熟练掌握该专项的核心技术动作，具备一定的战术运用能力和比赛实践能力，并能进行基础的自我训练指导。培养学生的体育精神、团队协作意识、坚韧意志品质和积极向上的生活态度。

教学内容：根据所选专项进行模块化设计，但均包含以下核心部分：专项理论，包括项目起源与发展、基本规则与裁判法；专项技术，系统学习该项目的基本功、组合技术与高阶技术；专项战术，学习基础的个人与配合战术，并进行实战演练；专项身体素质，针对项目特点进行力量、速度、耐力、柔韧等素质训练；比赛实践与赏析，组织教学比赛，分析经典赛事，提升综合应用能力。

教学要求：教学采用“技术讲解与示范、分解与完整练习、分组对抗与指导”相结合的实践教学模式。要求学生端正学习态度，积极参与课堂练习与比赛，勤于思考，勇于实践。教师需因材施教，针对不同基础的学生进行个性化指导，营造积极、互动、安全的课堂氛围，确保每位学生都能在原有水平上获得显著提升。

考核项目：考核围绕所选专项的核心能力展开，主要包括：专项理论知识（规则、战术等）的掌握程度；专项基本技术与组合技术的规范性与熟练度；在比赛或模拟情境中的战术应用能力与实战表现；以及平时的出勤、学习态度与团队协作精神。

考核要求：本课程采用过程性考核与终结性考核相结合的方式，过程性考核占比80%，终结性考核占比20%。过程性考核重点评估学生的课堂参与度、技术进步幅度和平时表现；终结性考核则通过技术达标测试和实战比赛来综合评定学生的最终技能水平。考核旨在全面、客观地反映学生的专项技能掌握情况和体育综合素养。

（4）体能训练设计与实施

周学时数：2，学分：2，开设学期：第三学期。

课程目标：本课程聚焦于体能训练计划制定的完整流程与方法，培养学生根据不同对象需求与目标，独立设计、执行并优化科学训练方案的综合能力。掌握训练需求分析、目标设定、内容选择、负荷量化及周期安排的核心原理与方法，理解不同人群的体能特征与训练适应规律。能够独立完成全面体能评估并据此制定个性化训练方案，具备精准控制训练负荷与动态调整计划的能力，掌握训练效果监控与方案优化改进的方法。培养系统化思维与科学决策能力，树立精益求精的质量意识与高度的工作责任感，形成以证据为基础的实践理念与持续改进的职业习惯。

教学内容：训练设计基础理论：训练适应原理、专项性原则与个体化原则；体能训练的周期性理论模型与板块化训练概念。需求分析与评估体系：健康筛查与风险评估流程；健康体能与竞技体能的多维度测试方法；数据解读与弱点诊断技术。训练方案构成要素：训练目标的具体化方法；训练内容的选择与整合策略；训练负荷的量化标准与递增模式；训练与恢复的平衡安排。周期化计划制定：多年计划与年度计划的宏观框架；中周期与微周期的具体安排技巧；赛前减量与过渡期的科学规划。特殊人群训练设计：青少年体能发展的敏感期训练；女性生理周期的训练调整；老年人群的健康体能促进方案。方案实施与监控：训练课的组织流程与管理；主观与客观训练负荷监控技术；训练计划的动态调整依据与策略。训练方案评价与优化：训练效果的多维度评估；训练日记与周期总结的分析方法；基于数据的方案优化与迭代。

教学要求：知识层面要求系统掌握训练计划设计的基本原理与流程，深入理解周期化训练各阶段的特征与衔接要点，熟悉不同人群的体能训练

设计要点与注意事项。能力层面要求具备独立完成系统化需求分析并形成评估报告的能力，能够根据评估结果制定结构完整、指标明确的周期性训练方案，具备在方案执行过程中精准控制负荷强度与量度并根据反馈及时调整计划的能力，掌握训练效果综合评价与方案优化改进的完整技能。素质层面要求建立系统化、规范化的设计思维，培养对训练细节的严谨态度与对训练成果负责的责任意识，形成以客观数据为依据的科学决策习惯，具备在实践反思中持续优化方案的专业发展能力。

考核项目：考核将围绕以下核心能力点进行设计：独立完成一份结构完整、依据充分的个性化周期性训练方案。训练负荷的量化方法与调控技巧，合理设计训练进程。训练方案执行过程中的监控与调整，应对实际训练中的各种变化。训练方案效果的评估方法，提出有针对性的优化建议。

考核要求：采用多元化考核评价体系，过程性考核占比80%，总结性考核占比20%。

（5）准备活动与恢复再生技术

周学时数：2，学分：2，开设学期：第三学期。

课程目标：掌握准备活动与恢复再生的生理学、生物力学基础及其对运动表现和损伤预防的作用机制；熟悉准备活动的基本结构、类型、原则及不同运动项目的特殊要求；掌握常用恢复再生技术（如拉伸、营养补充、水疗、按摩等）的原理与适用场景；了解不同疲劳类型（神经性、代谢性等）及其相应的恢复策略。能够独立设计并带领完成针对不同运动项目的综合性准备活动；能够正确、规范地操作静态拉伸、动态拉伸、PNF拉伸及泡沫轴放松等常用技术；能够根据训练课后或比赛后的具体情况，制定

并实施个性化的恢复再生方案；具备向运动员或锻炼者讲解准备活动与恢复再生重要性的宣教与指导能力。树立“防伤于未然”和“训练与恢复同等重要”的科学训练理念；培养严谨、细致的工作作风，在带领准备活动和实施恢复技术时具备高度的责任心；培养人文关怀精神，在操作中关注服务对象的感受与反馈；养成终身学习的习惯，关注行业内的新技术与新理念。

教学内容：掌握准备活动与恢复再生的定义、目的与意义；掌握准备活动（热身）的设计与实施；了解和掌握积极性恢复、拉伸技术、筋膜放松技术、营养与水合恢复、物理疗法入门等，能够将准备活动与恢复再生融入训练周期的原则。

教学要求：教师应具备扎实的运动生理学、训练学知识，并拥有丰富的实践操作经验；教学应坚持“理论与实践一体化”，通过教师示范、学生模仿、分组练习、相互实操等方式，确保每位学生掌握核心技能；创设真实的训练场景（如健身房、田径场），进行模拟教学与指导；强调操作的安全性、规范性与人文关怀；学生应穿着适合运动的服装，积极参与所有实操环节；在相互实操中，尊重同伴，沟通清晰，手法规范，注意安全；能够课前预习技术要点，课后复习并整理实操心得；能够结合自身专项或兴趣，完成准备活动与恢复再生的方案设计作业。

考核项目：准备活动与恢复再生的科学理论基础、常用方法与实操技能，根据运动项目、个体差异及训练环境，科学设计与实施准备活动和恢复再生方案。

考核要求：考核方式采取线上线下相结合的模式。运用多元化考核评价体系，其中过程性考核占比80%，终结性考核占比20%。

（6）评估技术与数字化应用

周学时数：2，学分：2，开设学期：第四学期。

课程目标：掌握体育评估的基本概念、目的、意义及评估流程；熟悉体能评估（身体形态、机能、素质）的常用指标与方法；了解运动技能评估的主要方法与基本原理；掌握常用数字化评估工具（如传感器、APP、云平台）和软件的基本工作原理与功能；理解数据管理、可视化及报告撰写的基本知识。能够独立或协作完成对运动员/锻炼者体能（力量、速度、耐力、柔韧、灵敏等）的标准化测试；能够正确操作常用的数字化评估设备与软件；具备对测试数据进行初步处理、分析和可视化的能力，并能解读数据所反映的生理与训练学含义；能够根据评估结果，撰写简单的评估报告，并为训练计划的制定与调整提供数据支持。培养严谨、客观、求实的科学态度和数据敏感性；树立“数据驱动决策”的现代体育训练与管理理念；培养信息安全与数据伦理意识，保护测试对象的隐私；增强团队协作精神，在测试与数据分析过程中有效沟通与配合。

教学内容：掌握体育评估的概念、分类与功能；能够运用数字化技术进行体能评估技术与应用；能够利用视频技术进行动作技术分析；能够合理使用数字化评估工具与平台，并对数据进行采集、导出与基础管理，撰写评估报告。

教学要求：教师应具备扎实的体育测量与评价理论知识和丰富的实践经验，熟悉主流数字化评估工具；教学应以“理论讲授 + 实操演示 + 项

目实践”为主线，强调“做中学”；积极创设真实或模拟的训练评估场景，引导学生完成从测试到报告的全流程项目；及时介绍行业最新的评估技术与设备动态，保持教学内容的先进性。学生能够掌握计算机和智能手机的基础操作技能；能够课前预习操作流程，课后整理实验数据和分析；积极参与实操环节，胆大心细，爱护教学仪器设备；能够以小组形式协作完成综合性评估任务，并清晰展示成果。

考核项目：现代体育评估的基本理论、常用技术与数字化工具，运用评估技术对运动员的体能、技能及训练效果进行科学测试、数据分析与解读，培养数据驱动的科学化训练思维和信息化职业素养。

考核要求：考核方式采取线上线下相结合的模式。运用多元化考核评价体系，其中过程性考核占比80%，终结性考核占比20%。

（7）综合实训课

周学时数：10，学分：10，开设学期：第五学期。

课程目标：使学生将运动科学、训练学、营养学等理论融会贯通，形成解决实际体能问题的系统性思维。培养学生能够独立或协作完成从运动员体能评估、周期化方案设计、训练课组织实施到监控反馈与调整的全流程实践能力。树立学生科学严谨的训练态度、精益求精的工匠精神以及作为体能教练的责任感与团队协作意识。

教学内容：实训内容以一个完整的10周训练周期为项目主线，涵盖：准备与评估阶段，包括对模拟或真实运动员进行体能测试与风险筛查，建立初始档案；方案设计阶段，依据评估结果和目标，设计包含准备期、比赛期（或调整期）的完整周期化训练计划，并整合营养与恢复策略；实施

与监控阶段，分组担任教练角色，组织并实施每日训练课，实时监控训练负荷与运动员反应，记录数据；调整与总结阶段，根据监控数据动态调整训练方案，并在实训结束后撰写全面的训练总结与效果分析报告。

教学要求：教学采用“项目驱动、角色扮演、双导师制”的实践模式。要求学生以体能教练的身份，全程主导或参与项目，主动承担评估、计划、指导和沟通的责任。强调在真实或高度模拟的运动队环境中，锻炼学生的现场指挥能力、应变能力和人际沟通能力。指导教师（校内教师与行业专家）仅在关键节点提供引导与支持，鼓励学生自主决策与解决问题。

考核项目：考核以学生完成的项目成果为核心，主要包括：一份结构完整、科学严谨的10周期化训练方案；现场组织并实施一次完整训练课的能力考核；一份基于训练数据的监控分析与方案调整报告；一份全面的实训总结报告，包含对整个过程的反思与收获；在项目执行过程中展现出的职业素养与团队协作表现。

考核要求：本课程采用过程性考核与终结性考核相结合的方式，过程性考核占比80%，终结性考核占比20%。过程性考核重点评估学生在项目各阶段的参与度、方案的科学性、现场指导的规范性及解决问题的能力。终结性考核则通过最终的训练方案、现场演示和总结报告的质量，综合评价学生的综合应用能力与专业发展潜力，确保其考核成绩能真实反映作为初级体能教练的岗位胜任力。

3. 专业拓展课课程

（1）推拿治疗学

周学时数：4，学分：4，开设学期：第一学期。

课程目标：掌握推拿治疗学的基本概念、作用原理与治疗原则；熟悉运动系统常见损伤与病症的病因病机、临床表现及推拿诊疗规律；理解各类推拿手法的作用层次、适应症、禁忌症及操作标准；能够规范、熟练地施展至少六类核心推拿手法（如滚法、揉法、推法、按法、拿法、扳法），并具备将手法组合运用以解决实际问题的能力；具备对常见运动性伤筋病（如急性腰扭伤、踝关节扭伤、肩周炎、网球肘等）进行推拿辨证、制定并实施治疗方案的能力；能对推拿治疗效果进行初步评估，并为运动人群提供个性化的康复与保健指导；培养“精益求精”的工匠精神与严谨求实的科学态度，树立“以运动员/客户功能康复为中心”的服务理念；在治疗过程中体现对服务对象的尊重、共情与人文关怀，形成基于专业评估进行安全、有效操作的职业素养，弘扬中医推拿的优良传统。

教学内容：本课程系统讲授推拿治疗学的理论与技能，内容涵盖推拿学总论、推拿作用原理与治疗原则，并重点围绕核心手法技能（包括摆动类、摩擦类、振动类、挤压类、叩击类、运动关节类手法的操作规范、力学分析与应用要点）、常见运动伤筋病推拿治疗（包括颈、肩、腰、腿等部位的急慢性损伤，如颈椎病、腰椎间盘突出症、膝骨关节炎、肌肉拉伤、韧带损伤等），以及推拿在运动保健中的应用（运动前准备与运动后恢复的推拿策略）三大模块展开；通过理论与实践紧密结合，培养学生规范运用手法、准确辨证施治的能力，最终能够整合评估与治疗，形成安全的个性化推拿方案，为运动人群的健康、损伤预防与功能恢复提供专业支持。

教学要求：教学以手法示范、分组练习和临床案例讲解为核心。要求学生精准掌握各类推拿手法的操作要领、力度和频率，并能结合解剖学知

识理解其治疗原理。强调手法的规范性、安全性和有效性，培养学生精益求精的工匠精神和严谨求实的科学态度，树立“手到病除”的专业自信与仁爱之心。

考核项目：推拿治疗学的核心理论与常见运动损伤的推拿诊疗知识；独立、规范、流畅地完成至少六类核心手法及两项常见运动伤筋病的推拿治疗操作；根据模拟案例，进行综合分析，制定逻辑清晰、安全有效的推拿治疗方案并阐述其原理；在实操考核与课堂讨论中，展现出严谨、专注的专业态度，以及与“患者”的有效沟通能力。

考核要求：采用多元化考核评价体系，过程性考核占比80%，总结性考核占比20%。

（2）中国传统康复技术

周学时数：4，学分：4，开设学期：第二学期。

课程目标：掌握传统康复技术的基本理论（如经络、气血、阴阳平衡）及其在运动人体科学中的指导意义；熟悉常见运动性伤病的病因病机、辨证分型（如筋伤、痹症、劳损）及传统康复介入思路；理解拔罐、刮痧、艾灸、推拿及导引等核心技术在运动损伤防护、疲劳恢复与体能增强中的应用原理；能够针对运动员及运动人群的常见问题（如肌肉痉挛、关节扭伤、慢性劳损、运动性疲劳），规范运用刮痧、拔罐、艾灸等技术进行应急处理与康复调理；能够熟练运用推拿手法进行运动前准备（激活）与运动后恢复（放松）；能指导服务对象进行简单的传统导引术（如八段锦、易筋经招式）以改善身体功能、预防损伤；培养对中华优秀传统文化的热爱与自信，树立传承与创新的责任意识；在康复服务中树立“以

运动员/客户功能为核心”的服务理念，体现共情与人文关怀；养成严谨、负责、守密的工作作风，建立基于团队协作的运动健康服务职业素养。

教学内容：本课程系统讲授适用于运动领域的传统康复技术，内容涵盖传统康复运动学基础（经络学说与肌肉起止点关系、气血理论与运动供能、劳损与痹症的病因病机）、运动损伤与传统康复技术（包括刮痧在软组织钝性损伤中的应用、拔罐对疲劳肌群的调理、艾灸对陈旧性损伤和关节不稳的温通调理、推拿手法对常见运动损伤的辨证施治），以及传统导引在运动保健中的应用（八段锦、易筋经等用于增强核心、改善柔韧性与神经肌肉控制）三大模块；通过案例教学与高强度实操，培养学生将传统康复技术精准应用于运动损伤防护、疲劳消除与体能恢复的实践能力。

教学要求：教学采用理论讲授、技法演示与文化内涵解读相结合的方式。要求学生掌握拔罐、刮痧、艾灸等传统康复技术的操作规范与适应症。强调对传统医学理论的尊重与理解，引导学生深入挖掘其文化价值与科学内涵，培养文化自信与传承创新的使命感，将传统智慧与现代康复理念有机结合。

考核项目：传统康复技术的核心理论及其在运动领域应用的知识；独立、规范地完成针对典型运动性病症（如股后肌群紧张、肩关节功能障碍）的至少两项综合技术操作（如刮痧+艾灸、推拿+拔罐）；案例应用：根据提供的运动员案例，进行功能分析，制定一份逻辑清晰、步骤明确、安全有效的传统康复方案；在实操与团队协作中展现出严谨、沟通、共情的专业品质，并能清晰地进行健康指导。

考核要求：采用多元化考核评价体系，过程性考核占比80%，总结性考核占比20%。

（3）瑜伽

周学时数：4，学分：4，开设学期：第三学期。

课程目标：使学生系统了解瑜伽的起源、哲学思想与流派，掌握运动解剖学、生理学在瑜伽练习中的应用，熟悉核心体式、呼吸法及冥想的理论基础。使学生能够精准示范并口令指导各类瑜伽体式，具备根据不同人群需求编排课程、进行安全辅助与纠正的能力，并能独立组织和带领一节完整的瑜伽课程。培养学生平和、专注、自律的个人品质，树立尊重传统、关爱学员的职业道德和终身学习的意识。

教学内容：课程内容理论与实践并重，主要包括：瑜伽理论文化，涵盖瑜伽历史、哲学体系与生活方式；瑜伽解剖学，重点讲解与体式相关的骨骼、关节、肌肉及呼吸系统原理；体式精讲与实践，系统学习传统哈他瑜伽的站姿、坐姿、跪姿、卧姿、倒立等核心体式，深入剖析其顺位原则、功效与禁忌；呼吸法与冥想，教授多种清理经络调息法和基础冥想技巧；教学法与课程编排，学习瑜伽口令技巧、观察与纠正方法、音乐选择及针对不同主题（如减压、塑形）的课程编排逻辑。

教学要求：教学采用“精讲示范、分组练习、微格教学、主题工作坊”的实践模式。要求学生建立规律的个人练习，将体式感受内化为教学经验。课堂上积极参与模拟教学，勇于表达和尝试。教师需提供个性化指导，强调安全第一的原则，帮助学生建立正确的体式认知和教学自信，营造宁静、专注、互助的学习氛围。

考核项目：瑜伽理论、解剖学知识；核心体式的个人展示与精准度；模拟教学环节中的口令表达、观察纠错及课堂掌控能力；独立设计并提交一份结构完整、主题明确的瑜伽课程教案；平时的学习态度、个人练习表现与团队协作精神。

考核要求：本课程采用过程性考核与终结性考核相结合的方式，过程性考核占比80%，终结性考核占比20%。过程性考核重点评估学生的日常出勤、课堂参与、个人练习进步和模拟教学表现。终结性考核以现场教学为主，要求学生独立完成一节20-30分钟的模拟授课，综合评价其体式示范、口令引导、课程编排及专业素养，确保其考核成绩能真实反映未来瑜伽指导岗位的胜任力。

（4）健身健美

周学时数：4，学分：4，开设学期：第三学期。

课程目标：掌握健身健美运动的基本原理，包括肌肉生长机制、营养补给策略、训练周期安排及形体评判标准等专业知识，了解国内外健身健美赛事体系与发展动态；能够根据个体差异制定增肌、减脂、塑形等不同目标的训练与营养方案，掌握动作规范与舞台展示技巧，具备基础赛事指导能力；培养追求形体美与健康并存的审美观念，树立科学训练、持之以恒的锻炼态度，增强自律自信与团队协作精神。

教学内容：系统讲解健身健美训练的基础理论，包括肌肉解剖与生理适应原理、训练负荷与周期安排、营养学与补剂使用原则、形体比例与舞台表现等内容；结合国内外经典健美运动员训练案例，分析不同阶段的训练重点与营养策略；通过实践教学，学习力量训练技术、形体塑造方法、

动作造型与展示技巧，并引入赛事规则与裁判标准，提升学生的综合实践能力。

教学要求：教学以动作示范、实践指导和个性化方案设计为主。要求学生精准掌握各类器械训练动作的技术要领，并能根据不同目标科学制定训练计划。强调训练的科学性与安全性，培养学生追求卓越、坚持不懈的意志品质。引导学生成为健康生活方式的积极倡导者和引领者，传播积极向上的正能量。

考核项目：健身健美相关理论与知识，制定科学训练与营养计划；在实践操作中展示规范的力量训练技术与形体造型能力；模拟赛事准备或训练方案展示，体现综合运用知识的能力；课堂参与积极，具备良好的表达与团队协作能力。

考核要求：采用过程性考核与总结性考核相结合的方式，过程性考核占比80%（包括训练日志、实践操作、小组展示等），总结性考核占比20%（期末理论+实践综合考试）。

（5）实用筋膜操作技术

周学时数：4，学分：4，开设学期：第三学期。

课程目标：掌握筋膜的基础解剖学与生理学知识，理解其在人体运动与康复中的功能角色，了解国内外主流筋膜操作技术体系（如筋膜刀、手法释放等）的原理与特点；能够准确评估客户/患者的筋膜状态，熟练运用常见的筋膜松解与激活技术，具备制定针对性筋膜处理方案的能力；培养严谨、细致的操作态度，树立“以人为本”的服务理念，增强对运动康复事业的职业认同感与服务意识。

教学内容：系统讲解筋膜的构成、分布与生物力学特性，以及筋膜粘连、功能紊乱的成因与表现；重点教授常见筋膜操作技术的原理、适应症与禁忌症，包括静态按压、动态滑动、牵引、振动等技术；结合上、下肢及躯干典型部位的实操练习，学习如何运用工具（如筋膜刀、泡沫轴）和手法对关键肌筋膜链进行有效干预；通过案例分析，学习将筋膜操作技术融入运动损伤预防、康复及体能训练的整体方案中。

教学要求：理解筋膜系统的理论基础及其在人体功能中的重要性；掌握至少两种以上主流筋膜操作技术的规范流程与操作要领；能够独立完成对常见部位（如肩颈、下背、大腿等）的筋膜评估与基础处理；严格遵守操作安全规范，具备识别禁忌症与判断转诊时机的初步能力。

考核项目：筋膜相关基础理论与知识，清晰阐述不同技术的原理与应用场景；在实践操作考核中，规范、流畅地展示针对特定部位的筋膜操作技术，并有效沟通；根据模拟案例，制定逻辑清晰的初步处理方案，体现综合分析与应用能力；课堂参与积极，展现出良好的职业素养与团队协作精神。

考核要求：采用过程性考核与总结性考核相结合的综合评价方式，其中过程性考核占比80%（包括实操练习、课堂作业、案例报告），总结性考核占比20%（期末理论与实操综合考试）。

（6）青少年体育活动课程设计

周学时数：4，学分：4，开设学期：第三学期。

课程目标：本课程旨在培养学生根据青少年身心发展特点，设计并组织科学合理的体育活动课程的能力。掌握儿童青少年生长发育规律、动作

技能形成原理、身体素质发展敏感期理论，理解不同年龄段青少年的心理特征与体育兴趣特点。能够独立完成针对不同学段青少年的体育活动课程方案设计，具备根据课程目标选择适当教学内容与方法的能力，掌握课程实施过程中的组织技巧与安全管控要点。培养尊重青少年发展规律的科学态度，树立寓教于乐的教学理念，形成关注个体差异的教育关怀意识，增强体育教育工作的责任感与使命感。

教学内容：本课程主要涵盖以下核心内容：青少年体育教育理论基础：儿童青少年身体发育特征与运动能力发展规律；动作技能学习阶段理论与教学方法；青少年心理发展特点与运动动机激发策略。课程设计原理与方法：体育课程目标体系构建；教学内容选择与组织原则；不同课程模式（游戏式、技能式、体验式）的特点与应用。年龄段课程设计实务：幼儿期基本动作技能课程设计；学龄期基础运动技能课程设计；青春期专项运动入门课程设计。课程资源开发与利用：简易体育器材的制作与运用；体育游戏创编与改编；校园体育环境的规划与利用。课程安全与风险管理：青少年常见运动损伤预防；课程安全风险评估与控制；应急处理预案制定。课程评价与优化：课程效果的多维度评估；学生进步观察与记录方法；课程方案的持续改进机制。

教学要求：知识层面要求系统掌握青少年身心发展规律与体育学习特点，深入理解各年龄段课程设计的理论基础与原则要求，熟悉青少年体育课程的安全规范与评价标准。能力层面要求具备独立设计符合年龄段特征的完整课程方案的能力，能够合理设置课程目标、选择教学内容、设计教学环节；具备课程资源开发与创新应用的能力，能够根据实际条件创编体

育活动与游戏；具备课程实施过程中的组织管理能力，能够有效掌控课堂节奏，确保教学安全。素质层面要求树立以学生发展为中心的教育理念，培养细致观察、耐心指导的教学风格，形成关注每个学生成长的教育情怀，具备持续反思和改进教学的专业发展意识。

考核项目：考核将围绕以下核心能力点进行设计：独立完成针对特定年龄段的体育活动课程方案设计。课程实施过程中的组织技巧与安全管控要点。课程资源开发与创新，创编适宜的体育活动内容。课程效果评估方法，对课程实施提出改进建议。

考核要求：采用多元化考核评价体系，过程性考核占比80%，总结性考核占比20%。

（三）实践性教学环节

实践性教学应贯穿于人才培养全过程。实践性教学主要包括实习入学教育与军事训练、岗位实习、毕业设计等形式，公共基础课程和专业课程等都要加强实践性教学。

（1）入学教育与军事训练

学时数：112（周56），学分：2，开设学期：第一学期前两周。

课程目标：掌握校规校纪，接受法治安全、校史校情、专业认知、行为养成等相关教育；了解中国人民解放军三大条令的主要内容，掌握军事训练队列动作的基本要领，养成良好的军事素养，增强组织纪律观念，培养学生令行禁止、团结奋进、顽强拼搏的过硬作风；学会单兵战术基础动作，了解战斗班组攻防的基本动作和战术原则，培养学生良好的战斗素养；熟悉卫生、救护基本要领，掌握战场自救互救的技能，提高学生安全防护

能力。

教学内容：入学教育主要包括爱国主义教育、集体主义教育、道德教育、法纪教育、安全教育、专业思想教育、文明行为教育、健康成长教育、节能减排教育、绿色环保教育、金融知识教育、社会责任教育、人口资源教育、海洋科学教育、艾滋病防治等相关教育。军事训练主要有《内务条令》《纪律条令》《队列条令》教育；集合、离散，整齐、报数，出列、入列，行进、停止，方向变换等分队的队列动作训练；单兵战术基础动作、分队战术训练；救护基本知识、个人卫生及意外伤的救护、心肺复苏，战场自救互救等训练。

教学要求：引导学生认真学习入学教育相关知识，积极参与各项训练与教育活动；严格遵守军事训练纪律，培养学生吃苦耐劳和团队协作精神。增强国防观念、国家安全意识和忧患危机意识，弘扬爱国主义精神，提高学生综合国防素质。

考核项目：校规校纪认知、职业生涯规划启蒙、军事技能训练。

考核要求：采用“过程性评价+终结性考核”相结合的方式。过程性评价（含训练出勤、内务表现、阶段考核、学习态度等）占 70%，终结性考核占 30%。

（2）岗位实习

总学时数：600（周 25），学分：24，开设学期：第五、六学期。

课程目标：本课程是体能训练专业最重要的顶点实践环节，通过为期 6 个月的校外岗位实习，实现学生从“校园人”到“职业人”的关键转变。将在校所学的运动科学、训练理论、康复知识等综合应用于真实工作场

景，深化对行业的理解。全面培养学生的岗位胜任力，使其能够独立或在指导下完成体能评估、训练计划制定与实施、客户沟通、团队协作等核心工作任务。帮助学生树立正确的职业道德观、强烈的责任心和良好的服务意识，培养其在职场中持续学习和解决问题的能力。

教学内容：实习内容以实习单位的实际工作岗位需求为导向，学生将作为准员工深度参与日常工作，主要包括：熟悉实习单位的组织架构、业务范围、企业文化和规章制度；在导师指导下，协助或独立进行客户/运动员的体能测试与健康状况评估；参与制定和执行个性化的体能训练、运动康复或健身指导方案；学习并实践训练场馆的日常运营管理、器械维护与安全检查；参与市场推广、会员维护等辅助性工作，了解商业运作模式；定期撰写实习周记，记录工作内容、学习心得与遇到的问题，并进行反思总结。

教学要求：本课程采用“校企双导师制”管理模式。要求学生严格遵守实习单位的劳动纪律和职业道德，以正式员工的标准要求自己，积极主动地承担工作任务。学生需定期向校内指导教师汇报实习进展，并与企业导师保持密切沟通，虚心求教。校企双方导师需共同制定实习计划，定期巡查与指导，共同解决学生在实习中遇到的困难，确保实习质量与安全。

考核项目：考核是对学生整个实习过程的综合评价，主要包括：实习单位鉴定，由企业导师对学生的出勤、工作态度、专业技能、团队协作等方面给出综合评价；实习过程材料，包括学生提交的实习周记、实习报告及相关工作成果（如训练方案、评估报告等）；实习总结答辩，学生返校后以PPT形式公开汇报实习经历、收获与反思，并回答评审教师的提问。

考核要求：本课程考核以过程性评价为主，终结性评价为辅。过程性考核（占80%）主要依据实习单位鉴定、实习指导老师评价和实习过程材料的质量，重点考察学生的职业素养和日常表现。终结性考核（占20%）依据实习报告的深度和现场答辩的表现，重点考察学生的总结反思、逻辑思维与表达能力。实习成绩综合评定为“优秀、良好、合格、不合格”四个等级，实习合格是学生毕业的必要条件之一。

（3）毕业设计

总学时数：50（周25），学分：2，开设学期：第五、六学期（穿插在岗位实习中）。

课程目标：本课程是体能训练专业人才培养的总结性环节，与岗位实习同步穿插进行，旨在全面检验和升华学生的综合专业素养与科研创新能力。引导学生将运动科学、训练学、生物力学、营养学等多学科知识进行深度整合，应用于解决真实的体能训练问题。培养学生发现、分析和解决实际训练问题的能力，掌握体能训练类课题的基本研究方法、数据采集与分析技巧，并能独立撰写一份结构完整、逻辑严谨的毕业设计（论文）报告。培养学生求真务实的科学态度、精益求精的工匠精神和初步的科研伦理意识，为其职业发展奠定坚实基础。

教学内容：毕业设计强调“真题真做”，课题主要来源于学生在岗位实习中接触到的真实训练场景与需求。内容贯穿整个实习过程，主要包括：选题与开题，在实习初期，结合实习单位的运动队或客户群体，确定具有实践价值的研究课题（如“某周期训练方案对青少年篮球运动员爆发力的影响研究”），并完成开题报告；文献综述与方案设计，系统查阅相关

文献，设计科学、可行的训练实验或技术分析方案；数据收集与实施，在实习过程中，运用体能测试设备、视频分析、训练日志等方法收集一手数据，或执行设计的训练干预方案；数据分析与报告撰写，对收集的数据进行科学处理与分析，按照学术规范撰写毕业设计（论文）报告；成果整理与答辩准备，制作答辩PPT，准备最终答辩。

教学要求：本课程采用“校企双导师制”指导模式。要求学生以高度的责任感和科研主动性推进毕业设计工作，定期向两位导师汇报进展，虚心接受指导。强调研究的原创性与科学性，严格遵守学术道德规范，确保数据的真实可靠。实习单位导师主要负责实践环节的指导与资源协调，校内导师则侧重于研究方法、数据分析和论文撰写的规范性把关。学生需有效平衡实习工作与毕业设计任务，确保两者相互促进，相得益彰。

考核项目：考核是对学生整个毕业设计工作的综合评价，主要包括：开题报告的质量，评价选题的价值和研究方案的可行性；中期检查的进展，评估研究过程的规范性和阶段性成果；毕业设计（论文）报告的最终质量，从选题意义、研究方法、数据分析、结论创新性、撰写规范性等方面进行综合评审；现场答辩表现，考察学生对所研究问题的理解深度、逻辑思维和口头表达能力。

考核要求：本课程考核以终结性评价为主，结合过程性检查。毕业设计（论文）成绩由指导教师评阅成绩、评阅教师评阅成绩和答辩成绩三部分构成。考核结果通常采用“五级记分制”（优秀、良好、中等、合格、不合格）。毕业设计（论文）通过是学生获得毕业证书的必要条件。

七、教学进程总体安排

全学程总计 2654 学时（表 7-3 学时 1792+表 7-4 学时 862），学生毕业需修满 143 学分（表 7-3 学分 111 十表 7-4 学分 32）。详见下表。

表 7-1 体能训练专业课程设置及教学学时分配表

项 目		学分	学时数	百分比 (%)	教学活动安排					
					第一学年		第二学年		第三学年	
					16 周	16 周	16 周	16 周	16 周	0 周
理论 学时 分配	公共基础课程	34	436(124)	49.9	9	11	7	5	2	0
	专业基础课程	20	244(76)	27.9	10	4	2	4	0	0
	专业核心课程	38	92(516)	10.5	4	6	8	10	10	0
	专业选修课	12	30(162)	3.4	4	4	4	0	0	0
	公共选修课	7	72(40)	8.3	0	0	1	2	4	0
	合 计	111	874(918)	100	27	25	22	21	16	0
实践 学时 分配	课内实训	0	918	51.6	--	--	--	--	--	--
	岗位实习	24	24 周（600）	33.7	--	--	--	--	4 周	20 周
	教学实践周	6	6 周（150）	8.4	--	2 周	2 周	2 周	--	--
	入学教育与军事 训练	2	2 周（112）	6.3	2 周	--	--	--	--	--
	毕业设计	2	2 周（50）	2.8	--	--	--	--	--	--
	合 计	32	32 周（862）		2 周	2 周	2 周	2 周	4 周	20 周
考试周安排		--	--	--	1 周	1 周	1 周	1 周	--	--
机动周安排		--	--	--	1 周	1 周	1 周	1 周	--	--
总 计		143	874(1780)	100	20 周	20 周	20 周	20 周	20 周	20 周
			2654							
理论教学与实践教学比例		1:2.0								
实践学时 （含课内实训学时）比例		1780/2654=67.1%								

注：1. 理论学时分配中的学时数为纯理论学时、括号内为课内实训学时；
2. 实践教学每周折合 25 学时。

表 7-2 体能训练专业课程结构比例表

课程类别		学时、学分比例			
		学时	学时比例 (%)	学分	学分比例 (%)
公共基础课程	公共必修课	560	21.1	34	23.8
	公共选修课	112	4.2	7	4.9
	合计	672	25.3	41	28.7
专业课程	专业基础课程	320	12.1	20	14.0
	专业核心课程	608	22.9	38	26.6
	专业选修课	192	7.2	12	8.4
	合计	1120	42.2	70	49.0
实践课（不含课内实训学时）		862	32.5	32	22.4
总 计		2654	100.0	143	100.0

表 7-3 体能训练专业理论课（理实一体课）教学进程安排表

课类		课程名称	课程代码	学分	学时安排			理论教学活动周数及课内周学时						考核形式
								第一学年		第二学年		第三学年		
					总计	理论	课内实训	16周	16周	16周	16周	16周	0周	
公共基础课程	必修课程	思想道德与法治	208991003/6	3	48	32	16	2	1					考试
		形势与政策	208993005/7/8/9	1	32	32	0	每学期4周，每周2学时					考查	
		毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论	208991001	2	32	32	0		2				考试	
		习近平新时代中国特色社会主义思想	208991004/5	3	48	48	0			2	1		考试	
		大学英语	210991003/8/9/10	8	128	96	32	2	2	2	2		考试	
		大学语文	210991001/11	2	32	20	12		2				考试	
		信息技术	216991004	3	48	28	20		3				考查	
		军事理论	210991006	2	32	32	0	2					考查	
		心理健康教育	215991001	2	32	20	12	2					考查	
		大学生职业发	210991014	2	32	26	6	分4学期上，每学期4周，每					考查	

		展与就业指导					周2学时							
		家庭建设	213991004	2	32	26	6					2		考查
		劳动教育	210991019	1	16	16	0	每学期4学时						考查
		国家安全教育	210991018	1	16	16	0				1			考查
		创新创业教育	210991013	2	32	12	20			2				考查
	小计			34	560	436	124	9	11	7	5	2	0	
	选修课程	体育赛事组织与管理	207004008	2	32	20	12					2		考查
		体育市场营销	207004007	2	32	20	12					2		考查
		中华优秀传统文化/中共党史	208993001/208991010	1	16	16	0			1				考查
		音乐鉴赏/数学	211993001/210993001	2	32	16	16				2			考查
小计			7	112	72	40	0	0	1	2	4	0		
合计			41	672	508	164	9	11	8	7	6	0		
专业基础课		田径	207022002	2	32	6	26	2						考查
		体能训练理论与方法	207022001	2	32	26	6	2						考试
		运动解剖基础	207001002	4	64	54	10	4						考试
		运动生物力学基础	207022008	4	64	54	10				4			考试
		运动心理基础	207001004	2	32	26	6			2				考查
		运动训练理论与方法	207022004	2	32	26	6		2					考试
		运动生理基础	207001003	2	32	26	6		2					考试
		运动营养实务	207022007	2	32	26	6	2						考查
	小计			20	320	244	76	10	4	2	4	0	0	
	专业核心课程	体能训练技术与应用	207022005	2	32	6	26		2					考试
		运动防护	207022006	4	64	36	28				4			考试
		体育专项训练	207001001/15/16/17	16	256	32	224	4	4	4	4			考试
		体能训练设计与实施	207022009	2	32	6	26			2				考查
		准备活动与恢复再生技术	207022010	2	32	6	26			2				考试
		评估技术与数字化应用	207022011	2	32	6	26				2			考试

	综合实训课	207004006	10	160	0	160					10		考查
小计			38	608	92	516	4	6	8	10	10	0	
职业拓展	推拿治疗学	207004004	4	64	10	54	4						考查
	中国传统康复技术	207004010	4	64	10	54		4					考查
	瑜伽	207004009	4	64	10	54			4				考查
	健身健美	207001012			10	54							考查
	实用筋膜操作技术	207004015			10	54							考查
	青少年体育活动课程设计	207004016			10	54							考查
小计			12	192	30	162	4	4	4	0	0	0	
合计			70	1120	366	754	18	14	14	14	10	0	
总合计			111	1792	874	918	27	25	22	21	16	0	

注：1. 课内实训包括随堂技能训练、随堂实践、模拟教学。
2. 学生可以根据自己的兴趣选择不低于 19 学分的选修课课程。

表 7-4 体能训练专业集中安排的实践教学环节进程表

序号	实践教学内容	课程代码	学分	学时	考核方式	实践教学时间安排					
						第一学年		第二学年		第三学年	
						1	2	3	4	5	6
1	入学教育与军事训练	107990001	2	112	实习成果、操作考核	2 周					
2	体能训练技能实训	207005006	2	50	实习成果、操作考核		2 周				
3	健身指导工作实训	207005007	2	50	实习成果、操作考核			2 周			
5	运动防护工作流程实训	207005008	2	50	实习成果、操作考核				2 周		
6	岗位实习	207005001	24	600	实习成果、校企考核					4 周	20 周
7	毕业设计	207005002	2	50	设计成果、学校考核						
合计			32	862	Σ=32 周	2 周	2 周	2 周	2 周	4 周	20 周

注：1. 毕业设计环节穿插在岗位实习中；
2. 实习、见习等集中实践共32周，每周按25学时计算，在实践环节均含有劳动教育

八、实施保障

（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. 师资结构

本专业专任教师数15人，学生数与专任教师数比例不高于 20：1，双师型教师占专任教师62.5%、高级技术职称占专任教师25%、硕士及以上学历占专任教师100%。一级运动员1名，一级裁判4名，冠军团队导师2名。

2. 专业带头人

专业带头人是硕士学历、副教授职称，拥有多年丰富的行业实践与教学管理经验。作为专业建设的核心，全面负责本专业的发展规划与人才培养方案制定，能精准把握体能训练领域在新时期的发展趋势与前沿技术，确保专业方向与行业需求紧密对接。在课程与教学改革中，主导构建基于岗位能力的课程体系，将课程思政有机融入教学全过程，并积极推动信息技术与混合式教学模式改革，显著提升教学效果。在团队建设上，以身作则，严格落实教师企业实践制度，着力打造一支具备扎实理论功底、突出实践技能与持续创新能力的“双师型”教学团队。同时，他积极拓展并深化校企合作，主导技术研发与社会服务工作，引领本专业在人才培养质量与社会服务能力上实现持续提升。

3. 专任教师

具有高校教师资格；原则上具有体能训练、运动训练等相关专业本科及以上学历；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；能够运用信息技术开展混合式教学等教法改革；能够跟踪新经济、新技术发展前沿，开展技术研发与社会服务；专业教师每年至少 1 个月在企业或生产性实训基地锻炼，每 5 年累计不少于 6 个月的企业实践经历。

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，应具有扎实的专业知识和丰富的实际工作经验，一般应具有中级及以上专业技术职务（职称）或高级工及以上职业技能等级，了解教育教学规律，能承担专业课程教学、实习实训指导和学生职业发展规划指导等专业教学任务。根据需要聘请技能大师、劳动模范、能工巧匠、非物质文化遗产代表性传承人等高技能人才，根据国家有关要求制订针对兼职教师聘任与管理的具体实施办法

（二）教学设施

1. 教室配备

目前，学院为体能训练专业配置多媒体教室 2 个，每个教室配备有多媒体展示台，投影设备、数字化黑板、音箱等，每个教室可容纳学生 60-80 名。云机房 1 个，方便开展信息化教学。

2. 实训条件

体能训练专业实习实训基地主要承担实体教学、模拟实践、教育科研三项职能。为学生提供了良好的校内和校外实训场所，让学生在真实的工作环境中学习锻炼，培养学生的综合能力。花大力气改善实验实训条件，

建设一套以先进理念为指导、以学生专业发展为基础的具有示范价值的实训体系。

(1) 校内实训室

表 8-1 体能训练专业校内实训室基本情况一览表

序号	实训基地名称	承担实训项目	容纳人数	主要设备
1	室内体育综合训练馆	体操、武术、跆拳道、排球、篮球等项目	500	篮球架、灯光、音响等基础设备座椅。安装应急照明装置，设置灭火器等消防设备，符合紧急疏散要求。配备风扇等降温设施等
2	多功能体育运动场	田径、足球等项目	1000	塑胶跑道、足球门、足球网、灯光、看台等基础设备安装应急照明装置，设置灭火器等消防设备，符合紧急疏散要求。
3	篮球场	篮球	300	篮球架、篮球地板、灯光照明等基础设备
4	网球场	网球	100	网球网、座椅、灯光照明等基础设备
5	羽毛球场	羽毛球	100	羽毛球网、座椅灯光照明等基础设备
6	体能训练实训室	体能训练等业务技能实训	50	投影仪、健身设备、体能测试仪器、录像机、电脑等
7	运动康复实训室	运动损伤与防护实训	50	投影仪、人体骨骼模型、电子教学系统、医疗床、针灸用品、空调等
8	体质测试实训室	体质测试等业务技能实训	50	身高体重、立定跳远、仰卧起坐、引体向上、肺活量、坐位体前屈等测试仪器

除此之外，为了进一步提升体能训练专业的整体实力，培养满足社会需求的基本技能、教学技能良好的专业导师，近期纳入规划并正在筹建的校内实训室如下表：

表 8-2 体能训练专业的校内实训室基本情况一览表（筹建）

序号	实训基地名称	承担实训项目	容纳人数	主要设备
1	体能训练实训室	健康体适能训练	50	空调、镜子、训练器械等实训设施设备
2	应急护理实训室	急救护理等实践教学	50	医疗床、医用硅胶假人、急救毯、呼吸气囊、空调

(2) 校外实习实训

实训基地设备齐全，能够满足开展健康体适能训练、急救护理等实践教学等实训项目。实训基地规章制度齐全，经实地考察后，确定合法经营、管理规范、实习条件完备且符合产业发展实际，符合安全生产法律法规要求，与学校建立稳定合作关系，并签由三方协议，符合《职业学校学生实习管理规定》。

学院与校外多家运动服务机构、健身中心健身俱乐部、幼儿园等建立了稳定的合作关系，在以后的三年内，以郑州为中心，继续与优质单位合作，以满足学生多轮循环，不同层面实习的需要，实现学校和岗位之间零距离对接的人才培养目标，同时也为“双师型”教师的培养奠定坚实的基础。

表 8-3 运动训练专业校外实训基地基本情况一览表

序号	实训基地名称	承担实训项目	岗位数	指导老师
1	呈康体育	篮球、排球等专项体能实习	15 人	1-2 人
2	超级体育	少儿体适能、体育老师跟岗实习	10-15 人	1-2 人
3	北京卓越阳光健身	健身教练员跟岗实习	10-20 人	1-2 人
4	搏枫翊动体育	体育老师、体能教练跟岗实习	20 人	1-2 人
5	迈威体育	少儿体适能、体育老师跟岗实习	20 人	1-2 人

6	郑州我爱运动健身	健身教练、体能教练跟岗实习	20 人	1-2 人
---	----------	---------------	------	-------

（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

严格按照教育部印发的《职业院校教材管理办法》和《普通高等学校教材管理办法》选用适合于高等职业学校课堂和实习实训使用的教学用书，以及作为教材内容组成部分的教学材料（如教材的配套音视频资源、图册等），教材选用体现党和国家意志，禁止不合格的教材进入课堂。学院建立由专业教师、行业专家和教研人员等参与的教材选用组织，完善教材选用管理制度，按照规范程序招标选用教材。

2. 图书文献配备

图书文献配备能满足体能训练专业人才培养、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有关体育学、运动训练专业理论、技术、方法、思维以及实务操作类图书和文献。目前拥有体能训练类图书约 10000 册，合计 600000 元。

3. 数字资源配备配置

学院建设配备与体能训练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，种类丰富、形式多样、使用便捷、动态更新、满足教学需要。

目前，学院购买的超星期刊收录总量超过 6500 种，其中核心期刊超过 1300 种，独有期刊 734 种；遴选了 100 集超星自主策划、精选名师、独家制作的精品微视频。

（四）教学方法

践行“教育、训练、职业应用”三结合模式，构建“1+2+N”特色培养体系：即以一个专业为核心强化学生的专业素养，两项辅助专项提升学生的就业竞争力，N个职业拓展路径，紧密对接国家体育战略与区域发展需求，服务健康产业，致力于培养理论基础扎实、实践能力突出、综合素质全面的高素质应用型体育人才，为体育强国建设贡献力量。

1. 专业理论课程

以集体授课为主，灵活运用任务驱动、项目导向、案例教学、情境教学、模拟教学、自主学习、探究性学习等多种教学方法；教学过程注重师生互动，注重学生创新能力的培养。积极推广“互联网+”背景下微课、慕课、翻转课堂等新型教学模式。

2. 专业技能课程

采用集体课、小组课与个别课相结合的方式，根据学生的实际情况采取个性化的教学形式，针对每个学生的不同情况给予不同的教学指导和讲解示范。采用体验式、探究式、演示法、练习法等师生互动、生生互动教学方法，充分发挥学生主观能动性和创造性。

3. 实践教学

实现校内实践与校外实践相结合，课上实践与课下实践相结合、教师指导下的实践与学生自主实践相结合，实践教学与研学导师资格标准对接、

与学习领域课程对接，将实践教学体系完全与理论教学体系融合，促进理论知识的学习，强化专业技能的综合素质。

（五）学习评价

学习评价以促进学生全面发展和培养目标达成为核心，遵循“关注能力，注重过程，多元评价，分类实施”的原则，构建“多元化”评价体系。评价内容包括职业道德与规范、团队合作与创新、专业知识与技能、方法与社会能力；评价方式包括学习通在线测试、AI 学习分析、电子学档、理论考试、现场操作、现场答辩、项目报告、实训报告、证书考取等；评价主体包括学生自评、小组互评、教师评价、企业评价等。过程性评价贯穿教学全程，课前诊断定位起点，课中观察反馈调控学情，课后巩固追踪强化内化，探索增值评价，围绕评价维度进行赋分。

本专业考核分理论知识考核、专业技能考核和岗位实习考核三部分。

1. 理论知识考核

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 80%，包括平时作业成绩（占 50%）和学习表现成绩（占 30%），由任课教师根据学生的平时作业完成情况、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 20%，终结性考核采取期末无纸化（或纸质）考试。

2. 专业技能考核

为客观评价学生在学完本门课程后知识的掌握情况、专项技能的训练水平、专业核心能力的掌握情况，将本课程考核与评价分为两部分，分别

为平时过程性考核和期末终结性考核，期末终结性考核采用理论加项目评审的方式开展，总分为 100 分。

其中平时过程性考核占 80%，考核主要分成 2 部分，一方面根据阶段性个人或小组项目完成情况，由学生自评、组内他人评价和教师评价相结合评定成绩；另一方面，根据项目完成的时间、主题是否符合要求、质量是否达标、是否有创新，由组长和教师评价相结合的方式评定成绩。

期末终结性考核占 20%，主要分为理论考试和项目评审。其中理论考试部分根据期末问卷式理论考试，由教师评定成绩。项目评审要求根据学期课程内容进行实践项目的选题、设计与答辩，考核完成时间、主题是否符合要求、质量是否达标、是否有创新，由项目教师综合评价评定成绩。

3. 岗位实习考核

岗位实习考核成绩由企业方和校内指导教师共同评定，以企业方评价为主。校内指导教师主要根据学生的岗位实习记录和对学生的指导记录进行评定，企业指导教师主要根据学生在岗位实习期间运用所学专业知识和解决问题的能力以及职业素质提高情况进行评定。校内指导教师的评定成绩占总成绩的 40%，校外指导教师的评定成绩占总成绩的 60%。本专业考核成绩一律采用百分制，60 分及以上为合格。

（六）质量保障

建立健全专业教学质量监控管理制度。学校和体育与健康学院完善了课堂教学、教学评价、实习实训、毕业设计以及专业调研、人才培养方案更新、资源建设等方面质量标准建设，通过教学实施、过程监控、质量评价和持续改进，达成人才培养规格。

加强教学督导制度建设。学校和体育与健康学院完善了教学管理机制，加强日常教学组织运行与管理，建立健全巡课、听课、评教、评学等制度。通过教学督导体系的运行，严明教学纪律，形成教学质量诊断与改进机制。

建立与企业联动的实践教学环节。突出对实践教学的重视，强化学生实操能力的培养，巩固教学成果。

建立毕业生跟踪反馈机制及社会评价机制。学校对生源情况、在校学业水平、毕业生就业情况等进行分析，定期评价人才培养质量和培养目标达成情况。

加强教研能力水平建设。充分利用评价分析结果有效改进专业教学，对教材、教法深入研究，定期开展公开课、示范课等教研活动，持续提高人才培养质量。

九、毕业要求

（一）成绩要求

学生在学校规定学习年限内，修完专业人才培养方案所规定的课程与教学活动，修满 143 学分，全部课程成绩考试合格，且体育测试成绩达到 50 分以上（含 50 分）。

德、智、体、美、劳五育并举，综合评价达到良好及以上，积极参加课外素质教育拓展活动，学生管理部门考核达标。

（二）技能证书要求

在充分满足体能训练专业的技能、岗位实习、毕业论文等条件的同时，还应考取以下证书（任选 2 个）：

1. 二级乙等以上普通话等级证；
2. 英语等级考试证：四级或以上等级证；
3. 教师资格证；
4. 社会体育指导员；
5. 健身教练国家资格证；
6. 青少年运动技能等级测试证书；
7. 青少年体能训练指导证书。

附 2025级体能训练专业人才培养方案 专家论证意见

学院： 体育与健康学院

2025年8月20日

专家姓名	单位	职务/职称	签名
张大超	河南体育学院	校长/教授	张大超
岳贤锋	河南师范大学	体育学院院 长/教授	岳贤锋
刘杨锐	海泵运动	创始人	刘杨锐
舒庆英	河南女子职业学院	特聘专家	舒庆英
专家论证意见			
1、体能训练专业的 2025 级人才培养方案职业面向定位明确，课程体系科学，符合新颁布的专业教学标准，培养规格能够与行业和企业需求相结合，突出职业教育特色，符合市场人才需求； 2、人培总课时过多，建议结合人培方向、岗位需求、职业标准对专业基础课和专业核心课程进行模块化整合，加强实训练习，制定专业核心课程标准，总课时控制在 2550---2650 学时。 3、目前专业师资结构有待科学合理，教师专业能力有待提高，建议要打造专业领军人物，建立起顶层设计与课程落地之间的桥梁通道，可通过外派教师进修，送到企业跟岗、人才引进等多渠道强化师资队伍建设。 4、补足校内实习实训场地，以应对未来专业评估。 5、专项课、实操课等建议小班教学，20-30人 。			
学校审核意见（优秀/合格）： 年 月 日			