

运动训练专业人才 培养方案

起草部门： 教务处 训练处

编制时间： 2021 年 7 月 29 日

修订时间 2025 年 4 月 1 日

目录

一、专业名称及代码	3
二、入学要求	3
三、修业年限	3
四、职业面向	3
五、培养目标与培养规格	4
(一) 培养目标	4
(二) 培养规格	4
六、课程设置及要求	6
(一) 课程设置	6
(二) 相关要求	25
七、教学进程总体安排	25
(一) 基本要求	25
(二) 教学进程总体安排	25
八、实施保障	34
(一) 师资队伍	34
(二) 教学设施	34
(三) 教学资源	35
(四) 教学方法	35
(五) 学习评价	36
(六) 质量管理	37
九、毕业要求	39
十、附录	39
教学进程安排表(或实施性教学计划)	39

运动训练专业人才培养方案

一、专业名称及代码

专业名称：运动训练

专业代码：770303

二、入学要求

初中毕业生或具有同等学力者

三、修业年限

3 年

四、职业面向

表 1 运动训练专业职业面向

本专业所属专业大类（专业类）及代码	所属专业类及代码	本专业所对应的行业	主要职业类别	主要岗位类别（或技术领域）	职业技能等级证书或资格证书举例
体育类 7703	运动训练 770303	体育、教育	体育专业人员、健身教练、体育事业管理人员、体育商品销售	运动员、教练、裁判员、赛事管理人员、运动营养师、社会体育指导员	运动员等级证、裁判员证、社会体育指导员证、运动营养咨询与指导职业技能证书

发展岗：体育赛事推动与管理人员、体育赛事裁判。辅助训练、竞赛组织与裁判等岗位（群）

迁移岗：体育商品销售、体育新闻记者、体育比赛讲解员、体育俱乐部创业与经营人员。

主要接续专业

接续高职专科专业举例：运动训练、体能训练、健身指导与管理

接续高职本科专业举例：体能训练

接续普通本科专业举例：运动训练

五、培养目标与培养规格

（一）培养目标

本专业培养德智体美劳全面发展，掌握扎实的科学文化基础和运动训练基本理论与方法、竞赛活动组织与裁判等知识，具备一定的专项运动能力、竞赛活动组织等能力，具有勇于拼搏的体育精神和信息素养，能够从事辅助制订及实施训练计划、协助指导专项训练、竞赛活动的组织与实施及体育赛事执裁等工作的技术技能人才，组织管理等工作的高素质劳动者和复合型技术技能人才。

（二）培养规格

本专业在帮助学生提高专业训练成绩、取得运动员登记证书的同时，也将完善“岗课赛证”综合育人机制，促进书证融通，培养学生具有其他与体育有关专业方面的职业素养、专业知识和技能，毕业时获得相关证书。

本专业毕业生应在素养、知识和能力方面达到以下要求：

职业素养

1. 具有正确的世界观、人生观、价值观。坚决拥护中国共产党领导，树立中国特色社会主义共同理想，践行社会主义核心价值观，具有深厚的爱国情感、国家认同感、中华民族自豪感。

2. 崇尚宪法、遵守法律、遵规守纪，具有社会责任感 and 参与意识。

3. 具有良好的职业道德和职业素养，爱岗敬业，具有精益求精的工匠精神，自觉遵守行业法规、规范和体育教育机构规章制度；热爱体育教育事业。

4. 尊重劳动、热爱劳动，具有较强的实践能力；诚实守信，责任心强，耐心细致，做事认真。

5. 具有质量意识、绿色环保意识、安全意识、信息素养、创新精神。

6. 具有较强的集体意识和团队合作精神，能够进行有效的人际沟通和协作，与社会、自然和谐共处。

7. 具有职业生涯规划意识。具有良好的身心素质和人文素养。具有健康的体魄和心理、健全的人格，能够掌握基本运动知识和一两项运动技能。

8. 具有感受美、表现美、鉴赏美、创造美的能力，具有一定的审美和人文素养，能够形成一两项艺术特长或爱好。

9. 掌握一定的学习方法，具有良好的生活习惯、行为习惯和自我管理能力。

专业知识

1. 掌握从事本专业必需的文化基础知识，包括：政治理论、语文、数学、英语、信息技术、体育运动理论、音乐素养等。

2. 掌握人体科学、教育科学、心理科学的基本理论、基本知识，掌握体育科学的基本理论、方法和基本技能。

3. 运用基本运动训练有关理论知识进行专业运动训练，掌握运动竞赛的编排、竞赛执裁知识。

基本能力

1. 具有实施基本体能训练的能力；

2. 具有常见运动损伤预防和应急处理的能力；

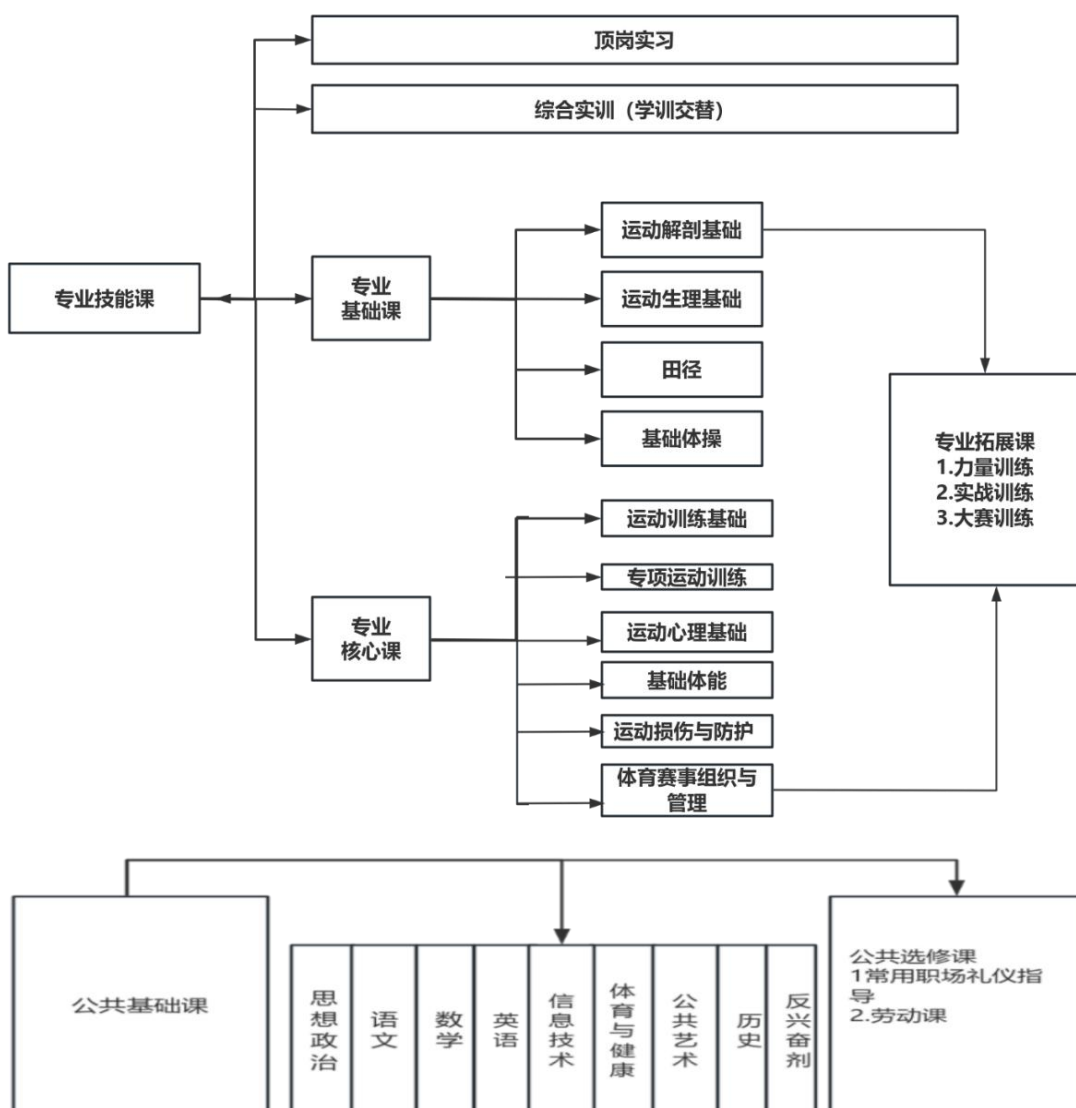
3. 具有一定水平的专项运动能力；

4. 具有协助指导专项运动技术训练的能力
5. 具有从事体育竞赛活动组织与执裁的基本能力；
6. 具有适应体育产业数字化发展需求的基本数字技术应用能力；
7. 具有终身学习和可持续发展的能力。

六、课程设置及要求

（一）课程设置

主要包括公共基础课程、专业（技能）课程。



1. 公共基础课程

课程名称		课程概况			
思想政治	学科核心素养	政治认同、职业精神、法治意识、健全人格、公共参与			
		中国特色社会主义			
	课程目标	1. 正确认识我国发展新的历史方位和社会主要矛盾的变化，理解习近平新时代中国特色社会主义思想是党和国家必须长期坚持的指导思想。 2. 拥护党的领导，领会中国共产党领导是中国特色社会主义最本质的特征和中国特色社会主义制度的最大优势，理解新时代中国共产党的历史使命。 3. 坚信坚持和发展中国特色社会主义是当代中国发展进步的根本方向，认同和拥护中国特色社会主义制度，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。 4. 坚持社会主义核心价值观体系，自觉培育和践行社会主义核心价值观。 5. 热爱伟大祖国，自觉弘扬和实践爱国主义精神，树立远大志向，在实现中国梦的伟大实践中创造自己精彩人生。 6. 具有人民当家作主的主人翁意识，积极参与民主选举、民主管理、民主决策、民生监督的实践，提高对话协商、沟通合作、表达诉求和解决问题的能力。			
	主要内容	中国特色社会主义的创立、发展和完善	6	36	
		中国特色社会主义经济	8		
		中国特色社会主义政治	8		
		中国特色社会主义文化	6		
		中国特色社会主义社会建设与生态文明建设	6		
		踏上新征程共圆中国梦	2		
教学要求	1. 学生能够正确认识中华民族近代以来从站起来到富起来再到强起来的发展进程： 2. 明确中国特色社会主义制度的显著优势，坚决拥护中国共产党的领导，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； 3. 认清自己在实现中国特色社会主义新时代发展目标中的历史机遇与使命担当，以热爱祖国为立身之本、成才之基，在新时代新征程中健康成长、成才报国。				
	心理健康与职业生涯				
课程目标	1. 具有自立自强、敬业乐群的心理品质和自尊自信、理性平和、积极向上的良好心态。 2. 能够正确认识自我，正确处理个人与他人、个人与社会的关系，确立符合社会需要和自身实际的积极生活目标，选择正确的人生发展道路。 3. 能够适应环境、应对挫折、把握机遇、勇于创新，正确处理在生活、成长、学习和求职就业过程中出现的心理和行为问题，增强调控情绪、自主自助和积极适应社会发展变化的能力。 4. 学会根据社会发展需要和自身特点进行职业生涯规划，正确处理人生发展过程中遇到的问题，养成良好职业道德行为习惯，自觉践行劳动精神、劳模精神和工匠精神，不断提升职业道德境界。				

思想政治	主要内容	时代导航	生涯筑梦	4	36
		认识自我	健康成长	8	
		立足专业	谋划发展	4	
		和谐交往	快乐生活	8	
		学会学习	终身受益	6	
		规划生涯	放飞理想	6	
		教学要求	结合活动体验和社会实践，了解心理健康、职业生涯的基本知识，树立心理健康意识，掌握心理调适方法，形成适应时代发展的职业理想和职业发展规划，探寻符合自身实际和社会发展的积极生活目标，养成自立自强、敬业乐群的心理品质和自尊自信、理性平和、积极向上的良好心态，提高应对挫折与适应社会的能力，掌握制订和执行职业生涯规划的方法，提升职业素养，为顺利就业创业创造条件。		
	职业道德与法治				
	课程目标	1. 正确认识劳动在人类社会发展中的作用，理解正确的职业理想对国家以及人生发展的作用，明确职业生涯规划对实现职业理想的重要性，懂得职业道德对职业发展和人生成长的意义。 2. 树立正确的劳动观、职业观、就业观、创业观和成才观，强化无论从事什么劳动和职业，都要有干一行、爱一行、钻一行的意识，增强职业道德意识，确立通过辛勤劳动、诚实劳动、创造性劳动实现自身发展的信念。 3. 了解与日常生活和职业活动密切相关的法律知识，理解法治是党领导人民治理国家的基本方式，明确建设社会主义法治国家的战略目标。 4. 树立宪法法律至上、法律面前人人平等的法治理念，形成法治让社会更和谐、生活更美好的认知和情感。 5. 学会从法的角度去认识和理解社会，养成依法行使权利、履行法定义务的思维方式 and 行为习惯。 6. 正确行使公民权利，自觉履行公民义务，热心公益事业，弘扬集体主义精神。 7. 遵守社会规则和公共道德，有序参与公共事务。 8. 于为人民服务，勇于担当社会责任。			
		主要内容	感悟道德力量		6
践行职业道德基本规范			8		
提升职业道德境界			4		
坚持全面依法治国			4		
维护宪法尊严			4		
遵循法律规范			10		
教学要求	理解全面依法治国的总目标，了解我国新时代加强公民道德建设、践行职业道德的主要内容及其重要意义；能够掌握加强职业道德修养的主要方法，初步具备依法维权和有序参与公共事务的能力；能够根据社会发展需要、结合自身实际，以道德和法律的要求规范自己的言行，做恪守道德规范、尊法学法守法用法的好公民。				

思想政治	哲学与人生			
	课程目标	初步掌握辩证唯物主义和历史唯物主义基本原理，运用马克思主义立场、观点和方法，观察分析经济、政治、文化、社会、生态文明等现象，对现实和人生问题进行正确价值判断和行为选择。		
	主要内容	立足客观实际，树立人生理想	8	36
		辩证看问题，走好人生路	10	
		实践出真知，创新增才干	8	
坚持唯物史观，在奉献中实现人生价值		10		
教学要求	了解马克思主义哲学基本原理，运用辩证唯物主义和历史唯物主义观点认识世界，坚持实践第一的观点，一切从实际出发、实事求是，学会用具体问题具体分析等方法，正确认识社会问题，分析和处理个人成长中的人生问题，在生活中做出正确的价值判断和行为选择，自觉弘扬和践行社会主义核心价值观，为形成正确的世界观、人生观和价值观奠定基础。			
课程名称	课程概况			
语文	学科核心素养	语言理解与运用、思维发展与提升、审美发现与鉴赏、文化传承与参与		
	课程目标	1. 加强语言的感知、领会和情感体验，注重语言习得和感悟，掌握必要的语文基础知识和基本技能；积累较为丰富的语言材料和言语活动经验，形成良好的语感。 2. 正确运用口语和书面语进行有效的表达与交流，具备适应学习与生活需要的语言文字运用能力，养成自主学习和规范运用语言文字的良好习惯。 3. 获得对语言和文学形象的直觉体验，丰富自己的感受与理解，发展形象思维能力；比较、辨识、分析、归纳和概括基本的语言现象，具备独立思考、逻辑推理、信息加工的能力。 4. 学习运用多种思维方式，探究语言现象与文学形象，增强思维的深刻性、敏捷性、灵活性、批判性和创造性。 5. 感受祖国语言文字独特的美，增强对祖国语言文字的审美意识，加深热爱祖国语言文字的感情。注重阅读中的情感体验，品味语言艺术，获得审美发现。 6. 在审美体验的基础上开展审美鉴赏活动。运用联想和想象，欣赏和评价不同时代、不同风格的作品，初步具有正确的审美观念、健康的审美情趣和鉴赏美、评价美的能力，并能运用口语和书面语表达自己的审美体验。 7. 体会中华文化的源远流长、博大精深和深远影响，增强热爱中华文化的思想感情，继承、弘扬中华优秀传统文化和革命文化，培育文化自信。 8. 弘扬社会主义先进文化，关注并积极参与当代文化传播与交流，感受现代产业文化，在运用祖国语言文字的过程中，增强为中华民族伟大复兴而奋斗的自豪感和使命感。		

	主要内容	基础模块	专题 1 语感与语言习得	9	144	198
			专题 2 中外文学作品选读	18		
			专题 3 实用性阅读与交流	18		
			专题 4 古代诗文选读	36		
			专题 5 中国革命传统作品选读	18		
			专题 6 社会主义先进文化作品选读	18		
		职业模块	专题 7 整本书阅读与研讨	18	54	
			专题 8 跨媒介阅读与交流	9		
			专题 1 劳模精神工匠精神作品研读	27		
			专题 2 职场应用写作与交流	18		
			专题 3 微写作	9		
			专题 4 科普作品选读	9		
	教学要求		1. 坚持立德树人，发挥语文课程独特的育人功能。 2. 整体把握语文学科核心素养，合理设计教学活动。 3. 以学生发展为本，根据学生认知特点和能力水平组织教学。 4. 体现职业教育特点，加强实践与应用。 5. 提高信息素养，探索信息化背景下教与学方式的转变。			
课程名称		课程概况				
数学	学科核心素养		数学运算直观想象逻辑推理、数学抽象数据分析数学建模			
	课程目标		1. 全面贯彻党的教育方针，落实立德树人根本任务。在完成义务教育的基础上，通过中等职业学校数学课程的学习，使学生获得继续学习、未来工作和发展所必需的数学基础知识、基本技能、基本思想和基本活动经验，具备一定的从数学角度发现和提出问题的能力、运用数学知识和思想方法分析和解决问题的能力。 2. 通过中等职业学校数学课程的学习，提高学生学习数学的兴趣，增强学好数学的主动性和自信心，养成理性思维、敢于质疑、善于思考的科学精神和精益求精的工匠精神，加深对数学的科学价值、应用价值、文化价值和审美价值的认识。 3. 在数学知识学习和数学能力培养的过程中，使学生逐步提高数学运算、直观想象、逻辑推理、数学抽象、数据分析和数学建模等数学学科核心素养，初步学会用数学眼光观察世界、用数学思维分析世界、用数学语言表达世界。			
	主要内容	基础模块	基础知识	20	108	144
			函数	46		
			几何与代数	30		
			概率与统计	12		
		拓展模块	基础知识	10	36	
			函数	10		
			几何与代数	10		
			概率与统计	6		
	教学要求		1. 落实立德树人，聚焦核心素养。 2. 突出主体地位，改进教学方式。 3. 体现职教特色，注重实践应用。 4. 利用信息技术，提高教学效果。			

课程名称		课程概况			
英语	学科核心素养		职场语言沟通、思维差异感知、跨文化理解和自主学习		
	课程目标		1. 职场语言沟通目标：在日常英语的基础上，围绕职场相关主题，能运用所学语言知识，理解不同类型语篇所传递的意义和情感；能以口头或书面形式进行基本的沟通；能在职场中综合运用语言知识和技能进行交流。 2. 思维差异感知目标：能理解英语在表达方式上体现出的中西思维差异；能理解英语在逻辑论证上体现出的中西思维差异；在了解中西思维差异的基础上，能客观对待不同观点，做出正确价值判断。 3. 跨文化理解目标：能了解世界文化的多样性；能了解中外文化及中外企业文化；能进行基本的跨文化交流；能用英语讲述中国故事，促进中华优秀传统文化传播。 4. 自主学习目标：能树立正确的英语学习观，具有明确的学习目标；能多渠道获取英语学习资源；能有效规划个人的学习，选择恰当的学习策略和方法；能监控、评价、反思和调整自己的学习内容和进程，提高学习效率。		
	主要内容	基础模块	主题 1：自我与他人		108
			主题 2：学习与生活		
			主题 3：社会交往		
			主题 4：社会服务		
			主题 5：历史与文化		
			主题 6：科学与技术		
			主题 7：自然与环境		
			主题 8：可持续发展		
拓展模块		主题 1：求职应聘		36	
		主题 2：职场礼仪			
		主题 3：职场服务			
		主题 4：设备操作			
		主题 5：技术应用			
		主题 6：职场安全			
		主题 7：危机应对			
		主题 8：职业规划			
教学要求		1. 坚持立德树人，发挥英语课程育人功能。 2. 开展活动导向教学，落实学科核心素养。 3. 尊重差异，促进学生的发展。 4. 突出职业教育特点，重视实践应用。 5. 运用信息技术，促进教与学方式的转变。			
课程名称		课程概况			
历史	学科核心素养		唯物史观、时空观念、史料实证、历史解释、家国情怀		
	课程目标		1. 了解唯物史观的基本观点和方法，初步形成正确的历史观；能够将唯物史观运用于历史的学习与探究中，并将唯物史观作为认识和解决现实问题的指导思想。 2. 知道特定的史事是与特定的时间和空间相联系的；知道划分历史时间与空间的多种方式；能够理解历史的变化与延续、统一与多样、局部与整体；能够将认识的对象置于具体的时空条件下进行考察。		

		3. 知道史料是通向历史认识的桥梁；了解史料的多种类型；能够尝试搜集、整理、运用可信的史料作为历史论述的证据；能够以实证精神对待现实问题。 4. 能够依据史实与史料对史事表达自己的看法；能够对同一史事的不同解释加以评析；学会从历史表象中发现问题，对史事之间的内在联系作出解释；能够全面客观地评价历史人物；能够实事求是地认识和评判现实社会与职业发展中的问题。 5. 树立正确的国家观，增强对祖国的认同感；形成对中华民族的认同和正确的民族观，增强民族团结意识，铸牢中华民族共同体意识；了解并认同中华优秀传统文化、革命文化、社会主义先进文化，引导学生传承民族气节、崇尚英雄气概，认识中华文明的历史价值和现实意义；拥护中国共产党领导，认同社会主义核心价值观，树立中国特色社会主义道路自信、理论自信、制度自信、文化自信；了解世界历史发展的基本进程，形成开阔的国际视野和人类命运共同体的意识；能够确立积极进取的人生态度，树立劳动光荣的观念，养成良好的职业精神，树立正确的世界观、人生观和价值观。				
主要内容	基础模块	中国历史	45	90		
		世界历史	27			
	拓展模块	自主开发模块	18			
教学要求		1. 坚持立德树人，发挥英语课程育人功能。 2. 开展活动导向教学，落实学科核心素养。 3. 尊重差异，促进学生的发展。 4. 突出职业教育特点，重视实践应用。 5. 运用信息技术，促进教与学方式的转变。				
课程名称		课程概况				
信息技术	学科核心素养		信息意识、计算思维、数字化学习与创新、信息社会责任			
	课程目标		中等职业学校信息技术课程要落实立德树人的根本任务，在完成九年义务教育相关课程的基础上，通过理论知识学习、基础技能训练和综合应用实践，培养中等职业学校学生符合时代要求的信息素养和适应职业发展需要的信息能力。 课程通过多样化的教学形式，帮助学生认识信息技术对当今人类生产、生活的重要作用，理解信息技术、信息社会等概念和信息社会特征与规范，掌握信息技术设备与系统操作、网络应用、图文编辑、数据处理、程序设计、数字媒体技术应用、信息安全和人工智能等相关知识与技能，综合应用信息技术解决生产、生活和学习情境中各种问题；在数字化学习与创新过程中培养独立思考和主动探究能力，不断强化认知、合作、创新能力，为职业能力的提升奠定基础。			
	主要内容	基础模块	信息技术应用基础	16	108	144
			网络应用	16		
			图文编辑	20		
			数据处理	18		
			程序设计入门	12		
			数字媒体技术应用	16		
			信息安全基础	6		
			人工智能初步	4		

	拓展模块	计算机与移动终端维护			18	36		
		小型网络系统搭建			18			
	教学要求		1. 坚持立德树人，聚焦核心素养。 2. 立足岗位需求，培养信息能力。 3. 体现职业教育特点，注重实操技能训练。 4. 创设数字化学习情境，强化自主学习与创新能力。					
	课程名称		课程概况					
体育与健康	学科核心素养		运动能力、健康行为和体育精神					
	课程目标		中等职业学校体育与健康课程要落实立德树人的根本任务，以体育人，增强学生体质。通过学习本课程，学生能够喜爱并积极参与体育运动，享受体育运动的乐趣；学会锻炼身体的科学方法，掌握 1~2 项体育运动技能，提升体育运动能力，提高职业体能水平；树立健康观念，掌握健康知识和与职业相关的健康安全知识，形成健康文明的生活方式；遵守体育道德规范和行为准则，发扬体育精神，塑造良好的体育品格，增强责任意识、规则意识和团队意识。帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志，使学生在运动能力、健康行为和体育精神三方面获得全面发展。					
	主要内容	基础模块	体能	一般体能		36	144	
				专项体能				
				职业体能				
			体育健康	体育锻炼与健康		4		
				合理营养与专项运动营养补给		4		
				体能训练与发展		4		
				体育与卫生保健		4		
				体育竞赛与体育竞赛欣赏		4		
		世界和我国的主要体育竞赛		4				
		拓展模块	球类运动		42			
			田径类运动		42			
	教学要求		1. 坚持立德树人，发挥体育独特的育人功能。 2. 遵循体育教学规律，提高学生运动能力。 3. 把握课程结构，注重教学的整体设计。 4. 强化职业教育特色，提高体能教学实践针对性。 5. 倡导多元的学习方式，培养学生自主学习能力。					
课程名称		课程概况						
艺术	学科核心素养		艺术感知 审美判断 创意表达 文化理解					
	课程目标		通过课程学习，参与艺术实践活动，掌握必备的艺术知识和表现技能。运用观赏、体验、联系、比较、讨论等方法，感受艺术作品的形象及情感表现，识别不同艺术的表现特征和风格特点，体会不同地域、不同时代艺术的风采。 结合艺术情境，依据艺术原理和其他知识对艺术作品和现实中的审美对象进行描述、分析、解释和判断，丰富审美经验，增强审美理解，提高审美判断能力，陶冶道德情操，塑造美好心灵，形成健康的审美情趣。 根据一个主题或一项任务，运用特定媒介、材料和艺术表现手段或方法进行创意表达，尝试解决学习、工作和生活中的问题，美化生活。					

			具有创新意识与表现能力。 从文化的角度分析和理解作品，认识文化与艺术的关系。了解中国文化的源远流长和博大精深，热爱中华优秀传统文化，增进文化认同，坚定文化自信，尊重人类文化的多样性。		
	主要内容	基础模块	音乐鉴赏与实践	18	36
			美术鉴赏与实践	18	
	教学要求		1. 准确理解艺术学科核心素养，科学制定教学目标。 2. 深入分析艺术课程结构内容，加强课程衔接整合。 3. 遵循身心发展和学习规律，精心设计组织教学。 4. 积极适应学生职业发展需要，体现职业教育特色。		
课程名称		课程概况			
常用职场礼仪指导	学科核心素养		个人形象塑造、沟通技能提升、职业素养提高		
	课程目标		1. 通过学习适当的修饰、穿着打扮以及站立行走等基本礼仪，帮助学生塑造良好的个人形象。 2. 教育学生在公共活动中如何表现出文明、优雅的行为，包括学习、出行、生活、娱乐和观看竞赛时的礼仪。 3. 指导学生在求职应聘、办公场所、会见客人、与人沟通、拜访接待和热情待客等社会交往中的礼仪知识。 4. 教授学生在商务活动中的礼仪，如乘车迎送、会议布置、仪式安排和宴会接待等。 5. 让学生了解在酒店服务、商场服务和导游服务等公共服务行业中应遵守的礼仪规范。 6. 培养学生了解并适应不同文化背景下的礼仪，包括中国节日习俗和外国习俗礼仪。 7. 通过礼仪学习，系统掌握现代职业礼仪，展现良好形象，提高自身修养，为将来的职业生涯打下基础。 8. 使学生掌握职业礼仪实务的基本理论和知识，具备职业礼仪的理念和意识，认识各个礼仪活动的规律及规程。 9. 培养学生良好的仪态和行为习惯，增强自信心和沟通能力，为将来进入职场做好准备。 10. 帮助学生养成良好的职业行为习惯，如守法、守时、做事有条理、谦恭礼让等，为将来的职场成功奠定基础。 总体目标：帮助中职学生在求学过程和未来的职业生涯中遵守基本礼仪规范，实现从“准职业人”向“职业人”的转变，为自信、自如、有成效地开展学习和工作奠定基础。		
	主要内容	基础模块	项目一 我型我秀学礼仪	6	36
			项目二 公共活动讲礼仪	6	
			项目三 社会交往懂礼仪	9	
			项目四 商务接待习礼仪	9	
			项目五 公共服务明礼仪	3	
			项目六 入乡随俗知礼仪	3	
教学要求		理解职场礼仪的重要性，掌握基本的职场礼仪知识，培养良好的职业形象，提高人际交往能力，通过实践操作能力的培养，适应不同文化背景，提升职业素养，帮助学生在职场中展现出专业、得体的形象，提高他们的职业竞争力，并为他们的职业生涯发展奠定良好的基础。			

课程名称		课程概况		
劳动	学科核心素养	正确的劳动观念、必备的劳动技能、良好的劳动习惯		
	课程目标	1. 树立正确的劳动观念：使学生理解和形成马克思主义劳动观，牢固树立劳动最光荣、劳动最崇高、劳动最伟大、劳动最美丽的劳动观念。 2. 培养劳动精神：促进学生体会劳动创造美好生活，体认劳动不分贵贱，热爱劳动，尊重普通劳动者，培养勤俭、奋斗、创新、奉献的劳动精神。 3. 掌握劳动知识和技能：使学生具备满足生存发展需要的基本劳动能力和形成良好劳动习惯，包括日常生活劳动、生产劳动和服务性劳动的知识和技能。 4. 增强实践能力：通过劳动实践活动，让学生动手实践、出力流汗，接受锻炼、磨炼意志，培养正确的劳动价值观和良好劳动品质。 5. 提升综合素质：通过劳动教育，全面提升学生的综合素质，使其成为德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。 6. 培养团队合作和社会责任感：在劳动过程中学会沟通协调、团队合作，以及培养对社会责任的认知。 7. 适应新时代劳动特质：了解新时代劳动的特点，适应科技发展和产业变革，注重新兴技术支撑和社会服务新变化。 8. 帮助中职学生在劳动中提升个人素质，增强职业竞争力，为未来的职业生涯和社会发展做出贡献。		
	主要内容	劳动精神 劳模精神 工匠精神 劳动安全 劳动法规 劳动实践	2 2 4 4 6 18	36
	教学要求	通过有目的、有计划地组织学生参加日常生活劳动、生产劳动和服务性劳动，让学生动手实践、出力流汗，接受锻炼、磨炼意志。围绕劳动观念、劳动技能和劳动实践展开教学，采用理实一体的教学理念，结合线上线下混合学习，让劳动教育课程更加生动和实践性强，确保学生能够在劳动实践中获得深刻的体验和学习。		

2. 专业技能课程

(1) 专业基础课程

课程名称	学科核心素养	增强体质 促进健康		
运动解剖基础	课程目标	1.掌握人体运动系统的形态结构特征与功能机制，理解骨、关节、肌肉的协同工作原理。 2.熟悉人体主要器官系统的解剖学特征及其在运动中的功能表现，建立三维空间解剖概念。 3.掌握运动技术动作的解剖学分析方法，具备通过解剖学视角优化运动技术的能力。 4.理解常见运动损伤的解剖学成因，培养预防运动损伤的结构意识。 5.形成严谨的解剖学思维方法，为运动训练、康复治疗等专业课程奠定形态学基础。		
	主要内容	1.运动解剖学导论 (1)运动解剖学发展简史与研究范畴 (2)人体标准解剖学姿势与方位术语 (3)人体基本结构层次与组织类型 (4)运动解剖学的研究方法	6	72
		2.运动系统解剖 (1)骨学总论 (2)关节学总论 (3)骨骼肌总论 (4)上肢运动解剖 (5)下肢运动解剖 (6)躯干与头部运动解剖	34	
		3.内脏与脉管系统 (1)运动相关内脏器官解剖 (2)循环系统解剖 (3)神经传导通路	12	
		4.运动技术解剖分析 (1)基本动作模式分析 (2)专项技术解剖 (3)运动代偿机制	14	
		5.运动损伤解剖基础 (1)常见损伤解剖定位 (2)保护性结构解剖	6	
	教学要求	1.能准确识别200个以上骨性标志与主要肌肉起止点，掌握50个以上解剖学专业术语。 2.具备在活体上触诊主要骨、关节、肌肉的能力，建立三维解剖空间认知。 3.掌握运动技术动作的解剖学分解方法，能绘制主要动作的肌肉工作示意图。 4.理解不同运动项目对人体结构的特殊要求，能分析专项损		

		伤的解剖学诱因 5.掌握制作运动器官标本的基本技能，具备解剖学实验数据分析能力，形成结构决定功能的认知模式，能运用解剖知识优化训练方案设计。		
课程名称	学科核心素养	增强体质 促进健康		
运动生理基础	课程目标	1.掌握人体在运动过程中各器官系统的功能变化规律及其调节机制。 2.理解能量代谢系统在不同运动强度下的供能特征与适应性改变。 3.能运用生理学原理分析运动表现，指导运动训练方案设计与健康促进。 4.掌握运动性疲劳的生理学评价方法及恢复策略的科学依据 5.培养通过生理指标监控运动负荷、预防过度训练的实验分析能力。		
	主要内容	1.运动生理学导论 (1)运动生理学的学科定位与研究范畴 (2)人体机能稳态与运动应激反应 (3)运动生理学研究方法与技术进展	4	72
		2.运动能量代谢 (1)三大供能系统的特征与交互作用 (2)运动强度与能量代谢类型的对应关系 (3)底物利用的影响因素 (4)氧债与过量氧耗的生理学意义	16	
		3.运动中的机能调节 (1)神经肌肉系统 (2)心血管系统 (3)呼吸系统 (4)内分泌系统	28	
		4.运动适应与疲劳 (1)急性反应与长期适应 (2)运动性疲劳的生理学机制 (3)恢复过程的生理学策略	14	
		5.特殊环境与运动 (1)高温高湿环境的体温调节与运动风险 (2)高原训练的生理适应 (3)水下运动的呼吸与循环特征	6	
		6.应用运动生理学 (1)运动处方制定的生理学依据 (2)青少年与老年运动的生理特点 (3)运动表现提升的生理学策略	4	
	教学要求	1.能通过心率、血乳酸、最大摄氧量等指标评估运动负荷。 2.掌握不同运动项目（耐力/力量/球类）的生理需求差异分析能力。 3.具备设计运动训练生理监控方案的能力。		

		4. 理解运动生理实验数据的统计学处理方法。 5. 能运用生理学原理解释“极点”“第二次呼吸”等运动现象。		
课程名称	学科核心素养	增强体质 促进健康		
田径	课程目标	1. 精通田径各项目核心技术原理，掌握起跳、摆臂、着地等关键技术环节的生物力学机制。 2. 形成运动技术诊断能力，能通过动作观察识别常见错误并制定针对性纠正方案。 3. 掌握现代田径技术训练方法，熟练运用分解/完整/诱导/阻力训练等教学手段。 4. 具备技术教学实施能力，能根据青少年、成人等不同对象设计技术教学流程。 5. 理解技术演进规律，掌握高速摄影、压力传感等科技手段在技术分析中的应用。		
	主要内容	1. 田径运动概述 (1) 田径运动起源与发展脉络 (2) 田径项目分类与特征 (3) 现代田径训练体系构成	6	72
		2. 短跑与跨栏 (1) 短跑技术环节分析 (2) 跨栏技术专项训练 (3) 速度素质训练方法	14	
		3. 中长跑与竞走 (1) 途中跑技术经济性提升 (2) 耐力训练科学化方案 (3) 竞走技术裁判要点	12	
		4. 跳跃类项目 (1) 跳高技术演进分析 (2) 跳远起跳技术诊断 (3) 三级跳远技术衔接	16	
		5. 投掷类项目 (1) 铅球滑步技术动力学 (2) 标枪投掷技术革新 (3) 旋转投掷类项目	14	
		6. 田径训练理论 (1) 周期训练计划制定 (2) 专项体能训练设计 (3) 青少年田径训练特点	10	
	教学要求	1. 能完成各项目标准技术示范，具备常见错误动作诊断与纠正能力。 2. 掌握使用视频解析软件进行技术分析的方法。 3. 具备制定12周周期训练计划的能力。 4. 能规范执行田径赛事裁判工作。 5. 掌握田径专项热身方案与再生训练。		

课程名称	学科核心素养	增强体质 促进健康		
基础体操	课程目标	1. 掌握基础体操动作的力学原理与身体控制技术，理解姿态、力量、节奏的协同作用机制。 2. 熟悉器械体操（单杠、双杠、平衡木等）的操作规范与安全要点，建立三维空间动作感知能力。 3. 掌握体操动作的分解教学方法，具备设计初级训练方案和纠正技术错误的能力。 4. 理解体操运动损伤的生物力学诱因，掌握保护与帮助的核心技术。 5. 形成规范化、标准化教学思维，为竞技体操、学校体育等方向奠定专业基础。		
	主要内容	1. 基础体操概论 (1) 体操运动发展史与分类体系 (2) 体操基本术语 (3) 人体重心控制原理 (4) 体操场馆器材安全标准	6	72
		2. 基本动作技能 (1) 徒手体操：滚翻类 (2) 支撑类动作（直角支撑、分腿支撑） (3) 摆动技术（悬垂摆动、杠上振浪） (4) 落地缓冲生物力学	24	
		3. 器械体操基础 (1) 单杠：支撑回环、屈身上 (2) 双杠：肩倒立、支撑摆动 (3) 平衡木：走跑跳组合 (4) 跳马：助跑踏跳技术	20	
		4. 技术动作分析 (1) 动作阶段划分 (2) 关键发力肌群识别 (3) 动作轨迹三维建模 (4) 典型错误动作归因	12	
		5. 教学与安全防护 (1) 分层教学法设计 (2) 保护带使用方法 (3) 常见损伤应急处理（腕、踝关节防护） (4) 课堂组织与风险管控	10	
	教学要求	1. 能规范完成10个以上基础体操规定动作。 2. 具备分解示范能力，可针对团身后滚翻、双杠支撑前摆下等动作进行技术要领分析。 3. 掌握5种以上保护手法，能独立设计45分钟单元教学计划。 4. 理解体操服、镁粉、护具等功能原理，能根据学生体型调整器械高度与保护措施。 5. 形成"安全优先、精准示范"的职业素养，具备体操裁判基本视诊能力。		

(2) 专业核心课程

课程名称	学科核心素养	增强体质 促进健康		
运动损伤与防护	课程目标	1. 了解运动中人体主要器官系统的基本结构和基本知识。初步掌握运动中人体主要器官系统的功能特点和训练中应注意的问题及掌握医务监督方法和运动伤病防治的有关知识。 2. 能用简单的医学检查方法对自己的身体状况进行医务监督。初步掌握按摩手法、常用穴位、止血法和绷带包扎法。掌握按摩手法在运动中的应用和闭合性软组织损伤的处理方法。 3. 培养学生认真学习、刻苦钻研的精神，树立爱岗敬业、顽强拼搏、为国争光的崇高理想。		
	主要内容	1. 运动人体科学概述 (1) 运动人体科学的主要内容及任务 (2) 运动的含义 (3) 人体对运动的反应与适应	2	36
		2. 人体运动的基础 (1) 人体运动的基础 (2) 人体运动的能量和物质基础 (3) 人体运动的调节基础	6	
3. 人体运动的能力 (1) 身体形态 (2) 身体素质 (3) 运动技能的形成 (4) 人体运动能力的变化规律 (5) 环境对运动能力的影响		10		
4. 人体运动的保障 (1) 运动训练医务监督 (2) 运动性疲劳与恢复 (3) 运动型病症 (4) 常见运动损伤		12		
5. 运动与健康促进 (1) 身体活动推荐量 (2) 运动健康风险评估 (3) 运动处方		6		
教学要求	1. 掌握体育运动对身体各器官系统的良好作用和能够增强体质 的道理； 2. 掌握人体结构与机能的基本知识和体育卫生知识，为不同年龄、不同性别的人群合理地安排体育活动，使其能有效地增强体质，促进运动技术水平的提高，预防运动伤病； 3. 简易急救方法及实践操作。 4. 了解体育保健学知识，提高运动训练中的自我保护意识以及运动中损伤的自我急救。 5. 了解运动营养学的学科知识，通过学科知识点明白运动员饮食结构以及结合运动训练的饮食，如何在基础训练中加上营养学进			

		行成绩的提升。		
课程名称	学科核心素养	健康体魄、体育精神		
运动训练学基础	课程目标	1. 了解运动训练学基础的基本知识和成为一名优秀运动员所必须具备的条件。初步掌握运动训练的基本原则和竞技训练的作用、意义。掌握运动训练的主要方法、手段和基本要点，少年女子运动员的训练特点，训练日记、训练总结的内容、方法及要求。 2. 培养学生运用所学到的知识指导和总结运动训练的能力；正确认识和理解训练计划、训练意图的能力；观察问题、分析问题、解决问题和自我监控的能力。 3. 培养学生热爱祖国、拼搏进取、爱岗敬业、为国争光的精神和良好的体育道德；培养学生刻苦钻研、努力学习科学文化知识的精神。		
	主要内容	1. 运动训练学的生理学基础	4	54
		2. 运动训练的教育学和心理学依据	6	
		3. 体能训练	14	
4. 运动技能学习		6		
5. 心理训练		6		
6. 运动训练计划制定		18		
教学要求	1. 了解运动训练学基础的基本知识和成为一名优秀运动员所必须具备的条件。初步掌握运动训练的基本原则和竞技训练的作用、意义。 2. 掌握运动训练的主要方法、手段和基本要点，少年、女子运动员的训练特点，训练日记、训练总结的内容、方法及要求。 3. 培养学生热爱祖国、拼搏进取、爱岗敬业、为国争光的精神和良好的体育道德；培养学生刻苦钻研、努力学习科学文化知识的精神。			
课程名称	学科核心素养	健全人格、体育精神		
运动心理学基础	课程目标	1. 了解心理活动的一般特点和规律，掌握与运动训练相关的运动心理学基础知识。 2. 使学生初步具备自我调节心理的能力，具备一定的分析问题、解决问题的能力，提高学生理论与实践相结合的能力。 3. 培养运动员拼搏进取、为国争光的精神，培养运动员良好的体育职业道德。		
	主要内容	1. 运动参与的动力过程	10	72
		2. 运动参与的认知过程	12	
		3. 运动参与者的个体差异	10	
		4. 运动技能学习的心理基础	12	
		5. 心理技能训练	16	
		6. 比赛的心理调节	12	

	教学要求	1. 了解运动训练过程和运动竞赛中各种心理现象的概念和心理活动规律的特点，掌握运动员心理调控的基本理论与方法。了解赛前心理状态与运动员的心理训练方法。 2. 通过教学实践、作业及课堂讨论，提高学生分析和解决实际运动心理问题的能力，使学生具备在运动训练和比赛实践中运用心理技能训练方法的能力。 3. 通过本课程的学习，为运动训练专业的学生未来从事体育教学、运动训练、群众体育指导、体育科研等工作打下坚实的心理学相关理论和实践基础。		
课程名称	学科核心素养	健全人格、体育精神		
基础体能	课程目标	1. 掌握体能训练的科学原理与核心素质发展规律，理解力量、耐力、速度等身体素质的生理学基础。 2. 提升学生的基础体能水平，具备设计个性化训练计划及纠正错误动作的能力。 3. 理解运动损伤的生物力学诱因，掌握预防性训练与恢复性技术。 4. 培养科学化训练思维，为专项运动表现提升奠定体能基础。 5. 树立“健康第一”的训练理念，强化团队协作与意志品质。		
	主要内容	1. 体能训练基础理论	12	90
		2. 核心素质训练方法	24	
		3. 训练周期与计划设计	18	
		4. 运动损伤预防与恢复	12	
		5. 专项体能整合	12	
		6. 体能测试与评估	12	
教学要求	1. 学生能够掌握 5 种以上力量训练方法（如深蹲/硬拉/药球抛掷）以及 3 种耐力训练方案（间歇/法特莱克/持续训练），并将其用于实际体能训练中。 2. 学生能独立设计 8 周周期化训练计划，并对相应的人群进行针对性的计划调整。 3. 学生能够掌握运动贴扎、动态热身等防护技术，再基础体能训练过程中注意安全防护，并且能制定常见损伤康复训练方案。			
课程名称	学科核心素养	健全人格、体育精神		
	课程目标	1. 掌握中小型体育赛事组织的基本流程与核心管理要素。 2. 能完成赛事筹备基础工作（报名/场地布置/物资管理） 3. 具备处理赛事现场常见问题的应急能力。 4. 培养团队协作与服务意识，树立赛事安全责任观念		
	主要内容	1. 赛事组织基础	10	

体育赛事与管理		2. 赛事筹备实务	18	72
		3. 现场执行管理	24	
		4. 赛事营销基础	12	
		5. 赛后总结	8	
	教学要求	1. 学生需掌握基础赛事文档制作，能够使用 Excel 完成 50 人规模的报名表填写，独立编排 3 页以内校园赛事秩序册。 2. 具备场地布置实操能力，包括 10 米×10 米功能分区规划、基础器材检查与扩音设备使用。 3. 掌握现场应急处理流程，如运动员扭伤时的冰敷操作、突发天气的赛程调整通知。 4. 团队协作完成班级赛事组织，每人至少承担检录员、物资管理员等 2 个岗位工作，账目管理误差不超过 5%。最后需用 PPT 展示赛事总结，包含照片与数据图表，并参与模拟突发情况处理考核。		
课程名称	学科核心素养	健全人格、体育精神		
专项训练	课程目标	1. 掌握专项运动的科学训练原理与技术特征，理解项目特异性体能、技术、战术的协同发展规律。 2. 具备专项技术动作分析能力，能根据运动员个体差异制定针对性训练方案。 3. 熟悉专项竞赛规则与裁判法，培养战术意识与临场应变能力。 4. 掌握运动负荷监控与恢复方法，预防专项常见运动损伤。 5. 培养运动员职业素养，树立团队协作与竞技精神。		
	主要内容	1. 专项训练理论	6	72
		2. 专项技术训练	18	
		3. 专项战术训练	12	
		4. 专项体能强化	12	
		5. 心理与智能训练	8	
		6. 训练计划与评估	16	
	教学要求	1. 技术实操：能规范演示 3 项以上专项核心技术，完成 5 组动作视频自我纠错分析。 2. 计划设计：独立制定 4 周阶段训练计划，包含技术/体能/心理模块，负荷强度符合青少年训练安全标准。 3. 战术应用：在模拟对抗中执行 2 种基础战术（如篮球挡拆配合、足球边路传中），团队协作达成率≥70%。 4. 损伤防护：掌握本项目 3 类高发损伤应急处理（如篮球踝关节扭伤加压包扎、举重腰带使用规范）。 5. 数据分析：使用秒表、测距仪等工具完成训练数据采集，制作训练效果对比图表。 6. 职业素养：参与校级专项联赛组织，完成裁判基础执裁赛后器材维护等实践任务。		

课程名称	学科核心素养	健康生活能力、评估与规划能力、持续学习意识		
运动营养咨询与指导 (初级) (专业选修课)	课程目标	1. 基础知识掌握：通过培训，使学生能够全面、系统地学习并掌握体育健身和运动营养的基础知识，包括人体解剖学、生理学、营养学等相关内容。这些知识是指导员为群众提供科学健身指导的基础。 2. 实践应用技能：除了理论知识外，课程还注重培养学生的实际操作技能。通过实践环节，学生将学会如何正确使用健身器材、组织和指导各种健身活动，以及如何根据不同人群的需求制定个性化的健身计划。 3. 了解相关法律法规和政策：课程中会涉及与体育相关的法律法规和政策的的教育，如《中华人民共和国体育法》等。这有助于学生明确自身在推动全民健身计划中的责任和义务，确保在指导过程中遵守相关法律法规，维护参与者的合法权益。 4. 推动全民健身发展：作为社会体育指导员，学生肩负着推动全民健身事业发展的重要使命。通过课程学习，学生将深刻理解全民健身的重要意义，积极投身于全民健身事业中，为提高全民族身体素质做出贡献。 5. 健康促进：通过学习，学生能够利用营养学知识为健身指导、运动训练与比赛、体质健康、慢病调理等服务，以促进身体健康和提高运动能力。 6. 营养评估：学生将掌握如何评估运动员或健身者的营养状况，包括膳食调查、人体测量学评价和生物化学评价。 7. 营养补充和恢复：课程将教授学生如何通过合理的营养补充促进运动后的恢复，包括运动饮料的使用、电解质的补充等。 8. 预防营养相关疾病：学生将了解如何通过合理的饮食和营养补充预防和治疗与营养相关的慢性疾病。 9. 专业态度和素养：学生将培养严谨的作风和一丝不苟的态度，能够在体育运动实践中针对性地分析和解决营养相关问题。 10. 持续学习和发展：鼓励学生将所学知识与新兴运动营养研究成果相结合，持续更新自己的专业知识和技能。 11. 为不同需求的运动人群提供科学、合理的营养咨询和指导服务。		
	主要内容	基础营养学知识	6	36
		运动营养食品基本知识	2	
		运动营养师基本技能	12	
		体重控制人群的营养基础	6	
		体重控制人群的营养实践	4	
		增肌人群的运动与营养	4	
		沟通与咨询技巧	2	

	教学要求	了解运动营养的发展趋势，理解运动营养的作用与意义，掌握运动营养学基础理论、概念和方法。培养学生能够根据不同人群和不同运动项目的特点，提供个性化的运动营养咨询和膳食指导。能够进行基本的营养状况评估，包括膳食调查、体成分分析等，并根据评估结果制定合适的营养干预方案。
--	------	---

3. 实践性教学环节

实践性教学环节主要包括实验、实训、认知实习、跟岗实习、顶岗实习、社会实践等。在校内外进行学校教学、俱乐部或业余训练指导、体育竞赛组织与管理等认知实习、体育专项技能实训、体育教学与训练指导实训、临场裁判实训等。在体育行业协会、体育俱乐部或企业进行实习。认真落实教育部、财政部关于《中等职业学校学生实习管理办法》的有关要求。

（二）相关要求

学校应统筹安排各类课程设置，注重理论与实践一体化教学；应结合实际，开设安全教育、社会责任、绿色环保等方面的选修课程、拓展课程或专题讲座(活动)，并将有关内容融入专业课程教学；自主开设其他特色课程；组织开展德育活动、志愿服务活动和其他实践活动。

七、教学进程总体安排

（一）基本要求

本专业学习 3 年，共 120 个教学周。每学年教学时间 36 周。

（二）教学进程总体安排

1. 本专业共设置课程门，课时 3276 学时，182 学分。（见表 4）

2. 总课时 3276 学时，其中，理论 1070 学时（32.66%），实践 2206 学时（67.34%）；总学分为 182 学分，其中，必修课 152 学分（83.52%），选修课 30 学分（16.48%）（表 2、表 3）。

表 2 学时学分比例一览表

课程类别	课程门数（门）	学时				学分	
		理论学时	实践学时	小计	占总学时比例（%）	小计	占总学分的比例（%）
公共基础课程	10	878	238	1116	34.07%	62	34.07%
专业（技能）课程	14	192	1356	1548	47.25%	86	47.25%
集中实践课程	5	0	612	612	18.68%	34	18.68%
合计	29	1070	2206	3276	100%	182	100%

表 3 必修和选修课程学分情况一览表

学分性质	课程类别	课程门数（门）	学分数	占总学分的比例（%）
必修学分	公共基础课程	8	43	83.52
	专业（技能）课程	13	84	
	集中实践课程	3	25	
选修学分	公共基础课程	8	19	16.48
	专业（技能）课程	1	2	
	集中实践课程	2	9	

表4 教学进程安排表

课程类别	课程性质	课程名称		学分	学时			课程修读学期及学分分配表						考核方式
					总学时	理论学时	实践学时	1	2	3	4	5	6	
								18	18	18	18	18	18	
公共基础课程	必修课	思想政治课	中国特色社会主义	2	36	34	2	2						综合考核
			心理健康与职业生涯	2	36	34	2		2					综合考核
			哲学与人生	2	36	34	2			2				综合考核
			职业道德与法治	2	36	34	2				2			综合考核
		语文(基础模块)		8	144	140	4	2	2	2	2			综合考核
		历史(基础模块)		4	72	70	2	2	2					综合考核
		数学(基础模块)		6	108	104	4	2	2	2				综合考核

课程类别	课程性质	课程名称	学分	学时			课程修读学期及学分分配表						考核方式
				总学时	理论学时	实践学时	1	2	3	4	5	6	
							18	18	18	18	18	18	
		英语(基础模块)	6	108	106	2	2	2	2				综合考核
		信息技术(基础模块)	6	108	54	54	1	1	2	2			综合考核
		体育与健康(基础模块)	3	54	18	36	1	1	1				综合考核
		艺术(基础模块)	2	36	18	18	1	1					综合考核
		小计	43	774	646	128							
	限定	语文(拓展模块)	3	54	52	2					3		综合考核

课程类别	课程性质	课程名称	学分	学时			课程修读学期及学分分配表						考核方式
				总学时	理论学时	实践学时	1	2	3	4	5	6	
							18	18	18	18	18	18	
	选修课	数学(拓展模块)	2	36	36	0				2			综合考核
		英语(职业模块)	2	36	36	0				2			综合考核
		历史(拓展模块)	1	18	18	0					1		综合考核
		信息技术(拓展模块)	2	36	18	18					2		综合考核
		常用职场礼仪指导	2	36	18	18					2		综合考核
		劳动教育	2	36	18	18	1	1					综合考核
		体育与健康(拓展模块)	5	90	36	54			1	2	2		综合考核

课程类别	课程性质	课程名称	学分	学时			课程修读学期及学分分配表						考核方式
				总学时	理论学时	实践学时	1	2	3	4	5	6	
							18	18	18	18	18	18	
		小计	19	342	232	110							
		合计	62	1116	878	238							
专业核心课程		运动训练基础	4	72	12	60	2	2					综合考核
		体育赛事组织与管理	4	72	12	60	2	2					综合考核
		运动心理学基础	4	72	12	60			2	2			综合考核
		专项运动训练	4	72	18	54			2	2			综合考核
		基础体能	5	90	12	78	1	1	1	1	1		综合考核
		运动损伤与防护	2	36	6	30	1	1					综合考核

课程类别	课程性质	课程名称		学分	学时			课程修读学期及学分分配表						考核方式
					总学时	理论学时	实践学时	1	2	3	4	5	6	
								18	18	18	18	18	18	
	必修课	小计		23	414	72	342							
		专业基础课	运动解剖基础	4	72	18	54	1	1	1	1			综合考核
			运动生理基础	4	72	18	54	1	1	1	1			综合考核
			田径	4	72	18	54	1	1	1	1			综合考核
			基础体操	4	72	18	54	1	1	1	1			综合考核
		小计		16	288	72	216							
		专业	力量训练	15	270	10	260	3	3	3	3	3		综合考核
			实战训练	15	270	10	260	3	3	3	3	3		综合考核

课程类别	课程性质	课程名称		学分	学时			课程修读学期及学分分配表						考核方式
					总学时	理论学时	实践学时	1	2	3	4	5	6	
								18	18	18	18	18	18	
		拓展课	大赛训练	15	270	10	260	3	3	3	3	3		综合考核
		小计		45	810	30	780							
专业选修课	限定选修课	运动营养咨询与指导（初级）		2	36	18	18					2		综合考核
		小计		2	36	18	18							
		合计		86	1548	192	1356							

课程类别	课程性质	课程名称	学分	学时			课程修读学期及学分分配表						考核方式
				总学时	理论学时	实践学时	1	2	3	4	5	6	
							18	18	18	18	18	18	
集中实践课程	必修	认知实习	5	90	0	90					3	2	综合考核
		跟岗实习	5	90	0	90					3	2	综合考核
		岗位实习	15	270	0	540					5	10	综合考核
	选修	社团活动	5	90	0	90	1	1	1	1	1		综合考核
		社会实践	4	72	0	72			1	1	1	1	综合考核
合计			34	612	0	612							
总计			182	3276	1070	2206	34	34	32	32	35	15	

八、实施保障

（一）师资队伍

现拥有正高级（国家级）教练员 1 名，高级讲师 7 人，高级教练 5 人，中级讲师 6 人，中级教练 4 人，科研人员 4 人、兼职教师 2 人，初级双师型 2 人。专业师资队伍能够保证安排并指导学生完成实习实训任务，并对学生的专业发展和职业发展方向提供指导。专任教师中专业课教师具有和自己所授课程相关的中级专业技术职称、高级职业资格（技能）证书或相关专业的职业资格证书。

（二）教学设施

校内实训基地建设的基本要求是要围绕运动训练专业人才培养的核心职业能力的培养进行建设。学校设有标准田径场、拳击馆、武术散打馆、跆拳道馆、空手道馆、柔道馆、摔跤馆、射击馆、激光射击馆、举重馆、水上训练基地、射箭场、微机室、心理健康教室、智慧教室、录播教室等，可满足实践教学、校内外实验、实训等的需要。

校外实训基地建设的基本要求是主要围绕学生未来就业领域的企业、单位等进行合作建设，满足专业实践教学和技能训练的要求，满足学生有半年以上到行业、企事业单位定岗实习的实训条件。本专业校外实训基地主要有光太武术搏击俱乐部、合肥特智体育发展有限公司等，这些实训基地充分有效地满足本专业学生校外实训、实习，也为本专业教师

深入行业、企业挂职实践及拓展校企合作，深化产学研互动提供了切实保障。

（三）教学资源

对教材选用、图书文献配备、数字资源配备等提出有关要求。根据本专业的需求，根据《职业院校教材管理办法》有关规定，结合学校实际，制定了教材选用程序和要求。教材选用原则上必须依据专业人才培养规格的要求，依据教学计划和教学大纲，教材知识范围、深度及其结构符合教学要求。原则上需优先选用国家教育部组织实施的“十四五”国家规划教材和教学指导委员会推荐的教材。图书和期刊杂志总数应达到教育部有关规定。根据专业及课程特点建设包括移动学习课程、网上公开课程、网络课程、课程学习包、精品课程等多种类型的学习资源。

（四）教学方法

本专业施行理论课与实践课相结合。理论课教学中，教学实施应采取符合学生认知规律的方法，如启发式、探究式、参与式、合作式、情境教学、游戏化教学等方式，落实“三教改革”，实现立德树人；运动项目实行主导教师制。各运动项目教练平时与学生相处占大多数时间，对于学生身心教养、教学训练、实习实践、职业生涯管理来说，都有着不可替代的重要性，故承担本项目学生主导教师职责。

主导教师是学生在学校内的第一线辅导人员，主导教师应当结合培养目标以及学生的特点，在身心教养、教学训练、

实习实践、职业生涯管理等方面对学生进行全方位引导，对学生的职业发展方向提出建议，安排、指导和督促学生完成专项技能学习、日常实践、综合实训及毕业实习等学习任务。

（五）学习评价

1. 课程的考核“以学生发展为中心”，采用过程性考核和终结性考核相结合的考核模式，实现评价主体和内容的多元化，既关注学生专业能力的提高，又关注学生社会能力的发展，既要加强对学生知识技能的考核，又要加强对学生课程学习过程的督导，从而激发学生学习的主动性和积极性，促进教学过程的优化。

（1）过程性考核主要用于考查学生学习过程中对专业知识的综合运用、技能的掌握及学生解决问题的能力，主要通过完成具体的学习（工作）项目来进行评价。具体从学生在课堂学习和参与项目的态度、职业素养及回答问题等方面进行考核评价。同时，从学生在完成项目过程中所获得的实践经验、语言文字表达和人际交往及合作能力、工作任务或项目完成情况、安全意识、操作规范性和节能环保意识等方面进行考核评价。

（2）终结性考核主要用于考核学生对课程知识的理解和掌握，通过期末考试或答辩等方式来进行考核评价。

（3）课程总体评价根据课程目标与过程性考核评价成绩、终结性考核评价的相关程度，按比例计入课程期末成绩。

2. 顶岗实习课程的考核成立由企业（兼职）指导教师、专业指导教师或班主任组成的考核组，主要对学生在顶岗实习期间的劳动纪律、工作态度、团队合作精神、人际沟通能力、专业技术能力和任务完成等方面的情况进行评价。

（六）质量管理

1. 强化教学工作中心地位校长为学校教学第一责任人，专业负责人为本专业教学第一责任人，专业负责人和专业带头人共同负责本专业教育教学工作。学校应加大对专业教学的投入和管理，确保专业教学有序进行。专业负责人和专业带头人要加强本专业建设总体设计，负责本专业教育教学与改革具体组织实施，确保专业人才培养质量。

2. 教学管理组织机构与运行学校要根据办学规模和实际需要，设立教务、实训实习、教研等教学管理和研究机构，配备与学校规划相适应的教学管理和研究人员，要完善各级管理机构的管理职责，完善管理人员、教师及教辅人员的岗位职责，完善包括教学文件、教学过程、教学质量、教学研究、教学设施设备、图书及教材等各项管理制度。

3. 常规教学管理制度制订与执行。学校应制订完善的常规教学管理制度。常规教学管理制度主要包括教学组织管理制度、课堂教学管理制度、实践教学管理制度、顶岗学习与社会实践管理制度、学生学业成绩考核管理制度、教师教学

工作考核评价制度等。学校应建立健全常规教学管理制度运行、诊断与改进机制，确保常规教学规范有效。

4. 本校专业人才培养方案制订与实施学校应根据本专业教学标准，结合区域产业特点，进一步明确专业人才培养目标和人才培养规格，确定具体的课程设置和教学内容。学校将严格按照专业人才培养方案组织教学与考核，确保人才培养质量。学校将根据产业转型升级要求进行滚动修订。

5. 教学档案收集与整理学校应做好教学档案的收集与整理，为教学教研工作提供重要的教学信息资源。教学档案主要包括教学文书档案、教学业务档案、教师业务档案和学生学籍档案等。学校对教学档案的收集、保管和利用做出规定，由专人负责管理，使教学档案管理制度化、规范化、信息化，能更好地为教学教研服务。

6. 教育教学研究与改革学样应按规定设立教育教学研究机构，配备专职或兼职教研人员。针对教育教学中的现实问题、热点问题和前沿问题，设立教育教学研究项目，通过校企合作、校校合作等多种方式开展实证研究，不断创新人才培养模式、教学模式、学习模式和评价模式，实现专业设置与产业需求对接、课程内容与职业标准对接、教学过程与生产过程对接、毕业证书与职业资格证书对接、职业教育与终身学习对接，全面提高人才培养质量，不断增强学生的就业能力、就业竞争力和创新创业能力。

九、毕业要求

1. 符合国家、省教育行政部门中等职业学校学生学籍管理的有关规定。
2. 思想品德评价合格，身心健康。
3. 修满规定的全部课程且成绩合格。
4. 顶岗实习考核合格。
5. 在规定的修业年限内完成规定课程的学习，课程考核成绩合格或修满全部 182 学分。
6. 体能测试合格。
7. 符合学校的其他有关毕业要求。
8. 获得运动员等级证书、健身教练、社会指导员等职业技能证书（职业资格证书）中的 1 至 2 个证书。

十、附录

教学进程安排表(或实施性教学计划)

附录：教学进程安排表

表3 教学进程安排表

课程类别	课程性质	课程名称		学分	学时			课程修读学期及学分分配表						考核方式
					总学时	理论学时	实践学时	1	2	3	4	5	6	
								18	18	18	18	18	18	
公共基础课程	必修课	思想政治课	中国特色社会主义	2	36	34	2	2						综合考核
			心理健康与职业生涯	2	36	34	2		2					综合考核
			哲学与人生	2	36	34	2			2				综合考核
			职业道德与法治	2	36	34	2				2			综合考核
		语文(基础模块)		8	144	140	4	2	2	2	2			综合考核
		历史(基础模块)		4	72	70	2	2	2					综合考核

课程类别	课程性质	课程名称	学分	学时			课程修读学期及学分分配表						考核方式
				总学时	理论学时	实践学时	1	2	3	4	5	6	
							18	18	18	18	18	18	
		数学(基础模块)	6	108	104	4	2	2	2				综合考核
		英语(基础模块)	6	108	106	2	2	2	2				综合考核
		信息技术(基础模块)	6	108	54	54	1	1	2	2			综合考核
		体育与健康(基础模块)	3	54	18	36	1	1	1				综合考核
		艺术(基础模块)	2	36	18	18	1	1					综合考核
		小计	43	774	646	128							

课程类别	课程性质	课程名称	学分	学时			课程修读学期及学分分配表						考核方式
				总学时	理论学时	实践学时	1	2	3	4	5	6	
							18	18	18	18	18	18	
	限定选修课	语文(拓展模块)	3	54	52	2					3		综合考核
		数学(拓展模块)	2	36	36	0				2			综合考核
		英语(职业模块)	2	36	36	0				2			综合考核
		历史(拓展模块)	1	18	18	0					1		综合考核
		信息技术(拓展模块)	2	36	18	18					2		综合考核
		常用职场礼仪指导	2	36	18	18					2		综合考核
		劳动教育	2	36	18	18	1	1					综合考核

课程类别	课程性质	课程名称	学分	学时			课程修读学期及学分分配表						考核方式
				总学时	理论学时	实践学时	1	2	3	4	5	6	
							18	18	18	18	18	18	
		体育与健康 (拓展模块)	5	90	36	54			1	2	2		综合考核
		小计	19	342	232	110							
		合计	62	1116	878	238							
专业核心课程		运动训练基础	4	72	12	60	2	2					综合考核
		体育赛事组织与管理	4	72	12	60	2	2					综合考核
		运动心理学基础	4	72	12	60			2	2			综合考核
		专项运动训练	4	72	18	54			2	2			综合考核
		基础体能	5	90	12	78	1	1	1	1	1		综合考核

课程类别	课程性质	课程名称		学分	学时			课程修读学期及学分分配表						考核方式
					总学时	理论学时	实践学时	1	2	3	4	5	6	
								18	18	18	18	18	18	
	必修课	运动损伤与防护		2	36	6	30	1	1					综合考核
		小计		23	414	72	342							
		专业基础课	运动解剖基础	4	72	18	54	1	1	1	1			综合考核
			运动生理基础	4	72	18	54	1	1	1	1			综合考核
			田径	4	72	18	54	1	1	1	1			综合考核
			基础体操	4	72	18	54	1	1	1	1			综合考核
			小计	16	288	72	216							
		专	力量训练	15	270	10	260	3	3	3	3	3		综合考核

课程类别	课程性质	课程名称		学分	学时			课程修读学期及学分分配表						考核方式
					总学时	理论学时	实践学时	1	2	3	4	5	6	
								18	18	18	18	18	18	
		业 拓 展 课	实战训练	15	270	10	260	3	3	3	3	3		综合考核
			大赛训练	15	270	10	260	3	3	3	3	3		综合考核
		小计		45	810	30	780							
专业选修课	限定选修课	运动营养咨询与指导（初级）		2	36	18	18					2		综合考核
		小计		2	36	18	18							

课程类别	课程性质	课程名称	学分	学时			课程修读学期及学分分配表						考核方式
				总学时	理论学时	实践学时	1	2	3	4	5	6	
							18	18	18	18	18	18	
		合计	86	1548	192	1356							
集中实践课程	必修	认知实习	5	90	0	90					3	2	综合考核
		跟岗实习	5	90	0	90					3	2	综合考核
		岗位实习	15	270	0	540					5	10	综合考核
	选修	社团活动	5	90	0	90	1	1	1	1	1		综合考核
		社会实践	4	72	0	72			1	1	1	1	综合考核
合计			34	612	0	612							
总计			182	3276	1070	2206	34	34	32	32	35	15	