



郑州商业中等专业学校

Zhengzhou Shang Ye Zhong Deng Zhuan Ye Xue Xiao

**运动训练专业  
人才培养方案  
(三年制)**

(            ) .....	1
.....	1
.....	1
.....	1
.....	3
(一) 培养目标 .....	3
(二) 培养规格 .....	3
.....	4
(一) 人才培养模式 .....	4
(二) 教学模式 .....	4
.....	5
(一) 公共基础课 .....	5
(二) 专业课程 .....	6
.....	11
.....	13
(一) 师资队伍 .....	13
(二) 教学设施 .....	14
(三) 教学资源 .....	14
(四) 学习评价 .....	15
(五) 质量管理 .....	15
.....	16
.....	16
(一) 学分奖励与转换制度 .....	16
(二) 方案设计说明与审定程序 .....	17

# 运动训练专业人才培养方案

( )

运动训练 (770303)

初级中学毕业 (生) 或具备同等学力 (者)

三年。

所属专业大类 (代码)	教育与体育大类 (77)
所属专业类 (代码)	体育类 (7703)
对应行业 (代码)	体育类
主要职业类别 (代码)	体育经纪人 (4-13-05-02)
主要岗位 (群) 或技术领域举例	社会体育指导、裁判员、运动员
职业类证书举例	社会体育指导员 (初级、中级) 裁判员 (初级、中级) 保健按摩师 (初级、中级)

说明: 学生根据学习情况及专业技能方向考取相应职业技能证书。

## (一) 职业能力分析及要求

就业面向的行业: 教练员行业、保健按摩师、裁判员、教育与培训行业、新兴与跨界领域。

主要就业单位类型: 学校、培训机构。

主要就业部门: 体育连锁机构、学校体育老师。

从事的工作岗位: 1. 社会体育指导员 2. 裁判员 3. 体育老师

### 岗位能力分析表

序号	岗位名称	岗位类别		岗位任务描述	岗位核心能力要求
		初始岗位	发展岗位		
1	社会体育指导员	社会体育指导员助教	社会体育指导员讲师	<p>开展人群需求调研：通过问卷、现场沟通等方式，了解社区居民、运动爱好者的年龄结构、健康状况及活动需求（如中老年健身操、青少年球类教学），制定适配的指导计划。</p> <p>组织活动策划与落地：负责公益健身活动、文化讲座的前期筹备（如场地申请、物料准备）与现场组织，确保活动流程顺畅，覆盖目标人群。</p>	<p>提供个性化指导服务：针对不同人群（如初学者、慢性病患者），演示正确的运动动作（如广场舞步伐、太极拳招式），纠正错误姿势，避免运动损伤。</p> <p>普及科学知识：通过现场讲解、发放手册等形式，传递健康常识（如运动前后拉伸方法）、安全规范（如器材使用注意事项）及文化理念（如传统体育精神）</p>
2	裁判员	裁判员助理	裁判员	<p>严格遵循竞赛规则，公正执裁体育赛事，保障比赛公平有序进行，维护赛事权威性与参与者权益。</p>	<p>核心结论：裁判员需具备“专业合规+公正执裁+高效应变+沟通协作”四大核心能力，以保障赛事公平有序、权威规范。</p>
3	体育老师	助教	讲师	<p>以“健康第一”为指导，通过系统化体育教学、课外体育活动组织及学生体质健康管理，提升学生身体素质、运动技能与体育核心素养，培养学生终身体育意识和团队协作、拼搏进取的精神。</p>	<p>熟练掌握国家体育与健康课程标准，能结合学生年龄、体能差异、兴趣特点，制定科学合理的学期/单元/课时教学计划。</p> <p>具备多样化教学方法设计能力，擅长运用趣味教学、分层教学、情境教学等模式，将运动技能、体育理论、健康知识融入课堂，激发学生学习兴趣。</p> <p>课堂组织与调控能力突出，能规范课堂纪律、合理分配教学时间，高效完成教学目标，同时关注个体学生的学习需求与进步。掌握教学评价方法，能</p>

序号	岗位名称	岗位类别		岗位任务描述	岗位核心能力要求
		初始岗位	发展岗位		
					通过过程性评价（课堂表现、技能掌握）与终结性评价（体能测试、技能考核），精准反馈学生学习效果并优化教学。

### （一）培养目标

本专业坚持立德树人，培养德、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、职业道德和创新意识，精益求精的工匠精神，较强的就业能力和可持续发展的能力；掌握本专业知识和技术技能，培养具备现代体育教育、健康理念和创新精神，系统掌握学校体育教育教学、课外体育锻炼和训练竞赛的基本理论、基本技能与基本方法，具有一定的运动技能和学校体育管理、研究的能力，能胜任学校体育工作的技能人才。

### （二）培养规格

本专业学生应全面提升知识、能力、素质，筑牢科学文化知识和专业类通用技术技能基础，掌握并实际运用岗位（群）需要的专业技术技能，实现德智体美劳全面发展，总体上须达到以下要求：

1. 坚定拥护中国共产党领导和中国特色社会主义制度，以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，践行社会主义核心价值观，具有坚定的理想信念、深厚的爱国情感和中华民族自豪感；
2. 掌握与本专业对应职业活动相关的国家法律、行业规定，掌握环境保护、安全防护、质量管理等相关知识与技能，了解相关行业文化，具有爱岗敬业的职业精神，遵守职业道德准则和行为规范，具备社会责任感 and 担当精神；
3. 掌握支撑本专业学习和可持续发展必备的语文、历史、数学、外语（英语等）、信息技术等文化基础知识，具有良好的人文素养与科学素养，具备职业生涯规划能力；
4. 具有良好的语言表达能力、文字表达能力、沟通合作能力，具有较强的集体意识和团队合作意识，学习1门外语并结合本专业加以运用；
5. 具有在本专业与相关领域的运动训练能力，能够熟练运用信息技术获得信息，为体育教育教学提供便利；
6. 掌握学校体育发展的动态以及体育科学的发展趋势；
7. 具有较为广阔的知识面和国际视野，能够较熟练地掌握一门外国语和一定的专业外语水平，并能从国际视野看待体育教学问题；
8. 了解常用体育术语和标榜专业的相应称谓；
9. 了解体育经营管理的基本常识；

10. 了解常用体育用品、用具、设备的名称、性能;
11. 掌握体育一般技术知识;
12. 掌握体育趋势, 管理的重要性以及营销基本策略;
13. 具有可持续发展和终身学习的能力, 具有一定的分析问题和解决问题的能力, 以及推理和判断能力;
14. 掌握基本体育运动知识和至少1项体育运动技能, 养成良好的运动习惯、卫生习惯和行为习惯, 具备一定的心理自我调适能力;
15. 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项艺术特长和爱好;
16. 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, 树立劳动观念、积极投身劳动, 具备与本专业职业发展相适应的劳动素养、劳动技能。

### (一) 人才培养模式

以专业课程建设为战略核心, 构建“四维联动”的运动训练人才培养体系: 课程体系升级维度: 打造“通识 + 专业”融合生态, 将人工智能通识课纳入公共通识教育模块; 以专业群为枢纽开发模块化课程, 构建网状课程逻辑结构。深化“三教”改革, 按产业岗位能力需求动态调整教学内容, 强化新技术、新工艺、新规范教学, 实现人才培养与行业需求的精准对接。

技能培养强化维度: 推行“岗课赛证”融通机制, 探索竞赛成绩、职业资格证书、生产性实践成果等学分转化路径。创新“德技并修、双核驱动”培养路径, 系统提升学生职业技能。

全面发展支撑维度: 构建党建引领思政育人、第二课堂育人矩阵, 通过特色实践活动、思政育人在线开放课程建设, 落实“三全育人”。实习阶段同步嵌入就业指导服务, 助力学生明确职业定位, 提升社会适应力与就业竞争力。

产教融合协同维度: 构建校企深度合作机制, 推动企业参与人才培养方案制定、课程内容设计及实践环节实施, 共建实训基地与教学团队。建立校双向流动通道, 企业专家参与授课、教师参与企业项目实践, 形成“共教、共研、共评”的协同育人格局。

### (二) 教学模式

探索“AI赋能双线融合三段贯通”教学模式。

AI赋能: 深度融合人工智能技术, 系统提升教师在教学设计、实施、评价全环节的能力与效率, 顺应现代企业运动训练领域数字化、网络化、智能化发展的新趋势。

双线融合: 实现线上(自主探究、协作共学)与线下(独立实践、小组研讨)学习空间的无缝衔接与优势互补。

三段贯通：以学习过程为中心，精准规划课前（课程设计与预习引导）课中（互动教学与深度实践）、课后（巩固拓展与多维评估）三阶段，形成学习闭环。

主要包括公共基础课程和专业课程。

### （一）公共基础课

按照国家有关规定开齐开足公共基础课程。

其中思想政治、语文、历史、数学、外语（英语等）、信息技术、体育与健康、艺术、国家安全教育、劳动教育等列为公共基础必修课程。将中华优秀传统文化、职业素养、化学等列为公共选修课程。

### 公共基础课程教学内容与要求

序号	课程名称	课程目标	主要教学内容与要求	学时
1	中国特色社会主义	培养学生“政治认同、职业精神、法治意识、健全人格、公共参与”的思想政治学科核心素养。	依据《中等职业学校思想政治课程标准》开设，并与专业实际和行业发展密切结合。	36
2	心理健康与职业生涯	培养学生“政治认同、职业精神、法治意识、健全人格、公共参与”的思想政治学科核心素养。	依据《中等职业学校思想政治课程标准》开设，并与专业实际和行业发展密切结合。	36
3	职业道德与法治	培养学生“政治认同、职业精神、法治意识、健全人格、公共参与”的思想政治学科核心素养。	依据《中等职业学校思想政治课程标准》开设，并与专业实际和行业发展密切结合。	36
4	哲学与人生	培养学生“政治认同、职业精神、法治意识、健全人格、公共参与”的思想政治学科核心素养。	依据《中等职业学校思想政治课程标准》开设，并与专业实际和行业发展密切结合。	36
5	语文	培养学生“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”的语文学科核心素养。	依据《中等职业学校语文课程标准》开设，并与专业实际和行业发展密切结合。	198
6	数学	培养学生“数学运算、直观想象、数据分析、逻辑推理、数学抽象、数学建模”的数学学科核心素养。	依据《中等职业学校数学课程标准》开设，并与专业实际、和行业发展密切结合。	144
7	英语	培养学生英语“职场语言沟通、思维差异感知、跨文化理解、自主学习”的英语学科核心素养。	依据《中等职业学校英语课程标准》开设，并与专业实际和行业发展密切结合。	144
8	信息技术	培养学生计算机应用的实际操作能力和文字处理、数据处	依据《中等职业学校信息技术课程标准》开设，并与专业实际和	144

序号	课程名称	课程目标	主要教学内容与要求	学时
		理、信息获取等能力。	行业发展密切结合。	
9	体育与健康	培养学生“运动能力、健康行为、体育品格”的体育与健康学科核心素养。	依据《中等职业学校体育与健康课程标准》开设，并与专业实际和行业发展密切结合。	144
10	历史	培养学生“唯物史观、时空观念、史料实证、历史解释、家国情怀”的历史学科核心素养。	依据《中等职业学校历史课程标准》开设，并与专业实际和行业发展密切结合。	72
11	艺术	增强学生文化自觉和文化自信，培养学生艺术欣赏能力，提高学生文化品位和审美素质。	依据《中等职业学校艺术课程标准》开设，并与专业实际和行业发展密切结合。	36
12	劳动教育	使学生树立正确的劳动观念，具有必备的劳动能力，养成良好的劳动习惯和品质，并结合专业特点，增强职业荣誉感和责任感，提高职业劳动技能水平，培育积极向上的劳动精神和认真负责的劳动态度。	依据《中等职业学校公共基础课程方案》和《大中小学劳动教育指导纲要（试行）》开设，并与专业实际和行业发展密切结合。	30

### 公共选修课程教学内容与要求

序号	课程名称	课程目标	主要教学内容与要求	学时
1	化学	培养学生化学基础知识和实验技能，强化科学探究能力；激发学习兴趣，树立科学态度和社会责任感；助力专业发展，提升解决实际问题的能力，为职业生涯奠定坚实基础。	依据《中等职业学校化学课程标准》开设，并与专业实际和行业发展密切结合。	72
2	中华优秀传统文化	指导学生理解中华文化精髓，传承民族精神，提升文化自信与家国情怀。通过系统学习传统思想、礼仪、文学及技艺，培养学生的人文素养、职业精神和社会责任感，助力全面发展，为后续专业学习奠定坚实基础。	依据《中华优秀传统文化进中小学课程教材指南》开设，并注重在职业模块的教学内容中体现专业特色。	18
3	职业素养	塑造职业道德，强化专业技能，提升团队协作与沟通能力，培养创新精神和终身学习意识，为职业发展奠定坚实基础。	依据国家政策导向，企业人才需求和学生发展需要开设，并与专业实际和行业发展密切结合。	36

### （二）专业课程

包括专业基础课程、专业核心课程、专业拓展课程，并涵盖实训等有关实践性教学环节。

#### 1. 专业基础课程

按照教育部所颁布的运动训练专业教学标准要求、教育部职业教育专业简介（2025年修订），根据对运动训练行业分析，结合河南区域经济发展，



对运动训练岗位群综合调研，开设4门专业基础课程：田径、体操、球类、基础体能。

### 专业基础课程主要教学内容与要求

序号	课程名称	典型工作任务描述	主要教学内容与要求
1	田径	负责田径赛事的流程规划，包括赛程编排、运动员检录、分组安排，确保赛事按计划推进	<p>了解自己和小组的速度素质，制定单元学习目标。通过练习、分析跑的技术动作，掌握正确的跑步技术动作，掌握正确的跑步技术。</p> <p>培养学生积极进取，团结合作，勇于挑战的意志品质，并将可渗透的法制教育贯穿在教学中。</p>
2	体操	通过体操工作围绕“技术训练、赛事参与、安全保障、人才培养”四大核心展开，不同角色（运动员、教练员、裁判、场馆保障人员）的典型任务各有侧重，具体如下：	了解体操教学核心围绕“基础能力奠基、技术技能掌握、安全规范养成”展开，按教学阶段和能力目标分层设计内容，同时明确统一教学要求，确保教学科学、安全、高效。
3	球类	掌握专项基础动作：如篮球的运球（高低运球、变向运球）、投篮（原地投篮、	了解使学生掌握各种球类运动的基本技能。例如，足球的基本技能包括传球、射门、盘带等；篮球的基本技能包括运球、投篮、传球等；乒乓球的基本技能包括发球击球等。通过系统地教学，学生能够逐步掌握各种球类运动的基本技能。
4	基础体能	掌握基础力量动作：完成自重训练（如深蹲、俯卧撑、平板支撑）和轻负重训练（如哑铃弯举、壶铃硬拉），确保动作发力路径正确（如深蹲时膝盖不超过脚尖）。实现力量渐进提升：每周逐步增加训练强度（如俯卧撑从10次/组增至15次/组，哑铃重量从2kg增至3kg），增强下肢、上肢及核心肌群力量。	通过小马跳、小步跑、单腿跳、绕栏杆等训练方式提升学生的力量、速度、耐力、协调、柔韧、灵敏等运动素质。保证有机体适应大负荷训练的需要。有利于学生后续掌握更加复杂的技术，创造优异成绩，延长运动寿命。

## 2. 专业核心课程

按照教育部所颁布运动训练专业教学标准要求，根据对体育产业与行业分析，结合河南区域经济发展，运动训练岗位群综合调研，开设8门专业核

心课程：100米、铅球、立定跳远、跆拳道、投掷、力量训练、体能训练、运动康复。

### 专业核心课程主要教学内容与要求

序号	课程名称	典型工作任务描述	主要教学内容与要求
1	100米	100米运动围绕“技术打磨、体能强化、赛事执行、科学保障”核心，不同角色的典型任务聚焦“短时间高强度竞技”特性	100米跑作为短跑核心项目，教学核心围绕“技术规范、速度能力、节奏把控、安全高效”展开，按“基础铺垫—技术细化—综合提升”分层设计内容，同时明确统一教学要求，兼顾实用性与竞技性。
2	铅球	铅球工作围绕“技术训练、赛事执行、教学指导、安全保障”四大核心，不同角色（运动员、教练员、裁判、场地保障人员）的任务各有侧重，聚焦力量转化、技术精准与赛事规范	铅球教学核心围绕“技术规范掌握、专项体能奠基、安全意识养成”展开，按“基础—进阶—巩固”分层设计内容，兼顾技术科学性与实操安全性，确保教学高效落地。
3	立定跳远	掌握标准立定跳跃技术：包括立定跳远的预摆蹬地、急行跳远的助跑衔接起跳、跳高的助跑节奏与过杆动作（如背越式、跨越式），确保动作发力连贯、姿态规范。	激发学生对体育的兴趣，能积极主动地参加体育活动。学习掌握跳跃的基本动作，掌握双起双落和轻巧落地的动作技能。发展下肢力量及身体的协调性，灵活性。
4	跆拳道	跆拳道工作围绕“技术传授、竞技参与、安全保障、行业服务”四大核心，不同角色（教练员、运动员、裁判员、场馆运营人员）	跆拳道教学核心围绕“技术规范掌握、体能素质奠基、礼仪精神培育、安全防护养成”展开，按“入门—进阶—提升”分层设计内容，同时明确统一教学标准，确保教学科学、系统、安全。
5	投掷	学习核心投掷技术：针对不同投掷类型（如铅球的滑步/旋转、标枪的助跑与引枪、实心球的背弓蹬地），掌握“预备姿势→发力衔接→出手动作”的完整技术链，确保发力连贯、出手角度合理	通过练习，改变学生投掷中投掷角过低的状态，进行投掷游戏让学生在比赛中体会体育的快乐。增强学生的自尊心和自信心，培养学生现代社会所必需的互动合作，让学生具有积极参与体育运动的意识和兴趣。
6	力量训练	制定个性化训练方案：根据训练目标（增肌、减脂、提升爆发力）、人群基础（新手/进阶）确定训练动作（如深蹲、卧推、硬拉）、组数（3-5组）、次数（8-12次/增肌）及负重强度（最大重量的60%-80%）	通过深蹲、半蹲、卧推、卷腹、拉单杠、俯卧撑等训练让学生掌握力量练习的动作方法，发展学生上下肢力量的能力，提高学生的力量素质。

序号	课程名称	典型工作任务描述	主要教学内容与要求
7	体能训练	掌握基础体能训练动作：完成自重训练（如深蹲、俯卧撑、平板支撑）和轻负重训练（如哑铃弯举、壶铃硬拉），确保动作发力路径正确（如深蹲时膝盖不超过脚尖）。实现力量渐进提升：每周逐步增加训练强度（如俯卧撑从10次/组增至15次/组，哑铃重量从2kg增至3kg），增强下肢、上肢及核心肌群力量。	通过小马跳、小步跑、单腿跳、绕栏杆等训练方式提升学生的力量、速度、耐力、协调、柔韧、灵敏等运动素质。保证有机体适应大负荷训练的需要。有利于学生后续掌握更加复杂的技术，创造优异成绩，延长运动寿命。
8	运动康复	运动康复工作核心围绕“损伤评估、康复方案制定与执行、功能恢复保障”展开，针对运动员及运动爱好者的运动相关损伤/功能障碍，提供科学、个性化的康复服务	运动康复教学核心围绕“医学基础+康复技术+运动适配”展开，培养能为运动损伤者、体能下降人群提供科学康复服务的专业能力，教学内容分层递进，要求兼顾理论落地与实操规范。

### 3. 专业拓展课程

依据教育部颁布的运动训练专业教学标准，结合教学改革和校企合作企业实际状况，开设4门专业拓展课程，包括格斗拳击、武术、瑜伽、日常急救等。

#### 专业拓展课程主要教学内容与要求

序号	课程名称	典型工作任务描述	主要教学内容与要求
1	格斗拳击	掌握核心动作规范：包括直拳（前手直拳、后手直拳）、摆拳、勾拳的发力姿势（站姿、转胯、送肩），以及步伐移动（滑步、侧步、后撤步），通过空击、打靶反复校准动作轨迹与节奏。	掌握人像摄影的核心理论、技术技巧及艺术创作方法，能够独立完成不同场景、风格的人像拍摄任务，具备分析、策划和创作高质量人像作品的能力。是一种结合传统拳击技术与多种格斗技法的混合型战斗运动，旨在提升实战能力、身体素质和战术灵活性。
2	武术	掌握核心动作范式：包括拳术（如长拳、太极拳）的基本步型（弓步、马步）、手型（拳、掌、勾），以及器械（如刀、剑）的基础握持与挥击动作，确保动作发力顺达、姿态，标准。	武术是以技击为核心，融合哲学、文化和身体训练的传统或现代格斗体系。它既是一种战斗技术，也是一种修身养性的方式，在全球范围内拥有丰富的流派和文化内涵。
3	瑜伽	瑜伽工作核心围绕“安全引导、技能传授、身心适配”展开，不同角色（瑜伽导师、课程研	瑜伽教学核心围绕“呼吸、体式、冥想”三位一体展开，以“身心合一、安全进阶、

序号	课程名称	典型工作任务描述	主要教学内容与要求
		发)的任务各有侧重,聚焦“教学实施、学生服务。	个性化适配”为原则,按学员基础分层设计内容,同时明确科学教学规范,兼顾练习效果与身心安全。
4	日常急救	日常急救教学核心是海姆急救法掌握关键技能、建立安全意识、提升应急处置能力,教学内容围绕“理论基础、实操技能、场景应用”三层展开,同时明确科学规范的教学要求,确保学员能独立应对常见急救场景。	日常急救的核心任务是在专业医护人员到达前,快速评估现场安全、识别伤病情况、实施关键救助,维持伤者生命体征并预防伤情恶化,典型工作任务围绕“应急响应、现场处置、协同衔接”展开。

#### 4. 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实训、毕业设计、社会实践活动等形式,公共基础课程和专业课程等都要加强实践性教学。

##### (1) 实训

融入课程教学中;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。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验、实习实训、社会实践活动等形式,公共基础课程和专业课程等都要加强实践性教学。实践性教学体系由综合实训和顶岗实习两个环节组成,旨在系统化地培养学生的就业岗位能力。实践性教学环节主要包括实验、实训、校外实习等。实验、实训主要在校内实验室、实训室完成。实习主要在开封市体校、登封小龙武校等多家单位。

##### (2) 实习

在互联网和相关体育行业、加强对学生的指导、管理和考核。

实习实训既是实践性教学,也是专业课教学的重要内容,应注重理论与实践一体化教学。学校可根据技能人才培养规律,结合企业生产周期,优化学期安排,灵活开展实践性教学。应严格执行《职业学校学生实习管理规定》和相关专业岗位实习标准要求。

##### (3) 相关要求

学校充分发挥思政课程和各类课程的育人功能。发挥思政课程政治引领和价值引领作用,在思政课程中融入党史、新中国史、改革开放史、社会主义发展史等相关内容;结合实际落实课程思政,推进全员、全过程、全方位育人,实现思想政治教育与技术技能培养的统一。应开设安全教育(含典型案例事故分析)、社会责任、绿色环保、新一代信息技术、数字经济、现代管理、创新创业教育等方面的拓展课程或专题讲座(活动),并将有关内容融入课程教学中;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。

每学年为52周，其中教学时间40周（含复习考试），累计假期12周，周学时一般为31学时，顶岗实习按每周30小时（1小时折合1学时）安排，3年总学时数为3000—3500。课程开设顺序和周学时安排，以每学期的实施性教学计划为准。一般18学时为1学分，3年制总学分不得少于170。军训、劳动教育、入学教育、毕业教育等活动以1周为30学时，1周为1学分，共6学分。

教学进程安排表

课程类别	序号	课程代码	课程名称	学分	教学课时			开设学期	教学进程（学期、教学活动周数课堂教学周数、平均周学时）						课程考核	备注
					总计	理论	实践		1 学 期	2 学 期	3 学 期	4 学 期	5 学 期	6 学 期		
									18+4	18+2	18+2	18+2	18+2	19+1		
公共基础课	1	10501001	中国 特 色 社 会 主义	2	36	36		1	2						考试	
	2	10501002	心 理 健 康 与 职 业 生 涯	2	36	36		2		2					考试	
	3	10501003	哲 学 与 人 生	2	36	36		3			2				考试	
	4	10501004	职 业 道 德 与 法 治	2	36	36		4				2			考试	
	5	10501001	体 育 与 健 康 1	2	36	12	24	1	2						达标	
	6	10501002	体 育 与 健 康 2	2	36	12	24	2		2					达标	
	7	10501003	体 育 与 健 康 3	2	36	12	24	3			2				达标	
	8	10501004	体 育 与 健 康 4	2	36	12	24	4				2			达标	
	9	10501001	劳 动 教 育	1	30		30	1							考察	不 计 入 周 学 时
	10	10501001	语 文 1	2	36	36		1	2						考试	基础模块
	11	10501002	语 文 2	2	36	36		2		2					考试	基础模块
	12	10501003	语 文 3	2	36	36		3			2				考试	基础模块
	13	10501004	语 文 4	2	36	36		4				2			考试	基础模块
	14	10501005	语 文 5	2	54	54		5					2		考察	职业模块
	15	10501001	数 学 1	3	54	54		1	3						考试	基础模块
	16	10501002	数 学 2	3	54	54		2		3					考试	基础模块
	17	10501003	数 学 3	2	36	36		3			2				考察	拓展模块
	18	10501001	英 语 1	3	54	54		1	3						考试	基础模块
	19	10501002	英 语 2	3	54	54		2		3					考试	基础模块
	20	10501003	英 语 3	2	36	36		3			2				考察	职业模块
	21	10501001	信 息 技 术 1	3	54	36	18	2		3					考试	基础模块
	22	10501002	信 息 技 术 2	3	54	36	18	3			3				考试	基础模块
	23	10501003	信 息 技 术 3	2	36	24	12	4				2			考察	拓展模块
	24	10501001	历 史 1	4	72	72		4				4			考察	

课程类别	序号	课程代码	课程名称	学分	教学课时			开设学期	教学进程（学期、教学活动周数课堂教学周数、平均周学时）						课程考核	备注
					总计	理论	实践		1 学	2 学	3 学	4 学	5 学	6 学		
									期	期	期	期	期	期		
									18+4	18+2	18+2	18+2	18+2	19+1		
	25	10501002	历史 2	1	18	18							1			
	26	10501001	艺术	2	36	36		3			2				考察	基础模块
	27	10501001	就业指导	1	18	18		4				1			考察	
	28	10501001	入学教育与军事训练	2	60	20	40	1							考察	集中 2 周
合计				61	1134	920	214		12	15	15	13	3	0		
	1	10501001	化学 1	2	36	18	18	3			2				考察	基础模块
公共选修课	2	10501002	化学 2	2	36	18	18	4				2			考察	拓展模块
	3	10501001	中华优秀传统文化	1	18	18		5					1		考察	
	4	10501001	职业素养	2	36	36		4				2			考察	
	合计			7	126	90	36		0	0	2	4	1			
专业基础课	1	10501001	田径	6	108	36	72	1	6						考试	理实一体化
	2	10501002	体操	2	36	18	18	3			2				考试	理实一体化
	3	10501003	球类	4	72	36	36	4				4			考试	理实一体化
	4	10501004	基础体能	4	72	36	36	5					4		考试	理实一体化
	合计			16	288	126	162		6	0	2	4	4			
专业核心课	1	10501005	100 米	6	108	54	54	1.2	3	3					考试	理实一体化
	2	10501006	铅球	5	90	45	45	1.2	3	2					考试	理实一体化
	3	10501007	立定跳远	4	72	18	54	1	4						考试	理实一体化
	4	10501008	跆拳道	6	108	36	72	1.2	2	4					考试	理实一体化
	5	10501009	投掷	12	216	72	144	3. 4. 5			4	4	4		考试	理实一体化
	6	105010010	力量训练	12	216	72	144	2. 3. 5		6	4		2		考试	理实一体化
	7	105010011	体能训练	6	108	36	72	3. 4. 5			2	2	2		考试	理实一体化
	8	105010012	运动康复	8	144	54	90	4. 5				4	4		考试	理实一体化
	合计			59	1062	387	675		12	15	10	10	12			
专业选	1	105010013	格斗拳击	4	72	36	36	5					4		考察	理实一体化
	2	105010014	武术	2	36	10	26	4				2			考察	理实一体化

课程类别	序号	课程代码	课程名称	学分	教学课时			开设学期	教学进程（学期、教学活动周数课堂教学周数、平均周学时）						课程考核	备注
					总计	理论	实践		1 学 期	2 学 期	3 学 期	4 学 期	5 学 期	6 学 期		
									18+4	18+2	18+2	18+2	18+2	19+1		
修 课	3	105010015	瑜伽	2	36	10	26	5					2		考察	理实一体化
	4	105010016	日常急救	4	72	20	52	3					4			
	合计			12	216	76	140		0	0	0	2	10			
实践课	岗前实训			6	180		180	6						30	考察	
	岗位实习			12	360		360	6						30	考察	
	合计			18	540		540									
专业（技能）课累计学时、占总学时比例				87	2226	62%										
考试									1	1	1	1	1	1		每学期考试1次，1次1周
毕业教育活动				2	60											
平均周学时									30	30	29	33	30	30		
学分总计、学时总计				175				3426								
选修课程：学分总计、学时总计、占总学时比例				19	342			10%								
实践性教学：学分总计、学时总计、占总学时比例				87	1827			53%								

总课时实际达到3426学时，公共基础课为1260学时，实践性教学学时为1827，选修课学时为342学时，公共基础课比例占比达37%，实践课时占到教学总时数的53%，选修课占总学时的10%。满足教育部要求的公共基础课学时占总学时的1/3以上，专业技能课学时约占总学时的2/3，实践性教学学时占总学时数的50%以上，选修课占总学时不低于10%。

### （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标准。

1. 队伍结构：学生数与本专业专任教师数比例不高于20：1“双师型”教师占专业课教师数比例一般不低于50%，高级职称专任教师的比例不低于20%，专任教师队伍要考虑职称、年龄、工作经验，形成合理的梯队结构。能够整合校内外优质人才资源，选聘企业高级技术人员担任行业导师，组建校企合作、专兼结合的教师团队，建立定期开展专业（学科）教研机制

2. 专业带头人：原则上应具有本专业及相关专业副高及以上职称和较强的实践能力，能够较好地把握运动训练专业发展，能广泛联系行业企业，了解行业企业对本专业人才的需求实际，主持专业建设、开展教育教学改革、教科研工作和社会服务能力强，在本专业改革发展中起到引领作用。

3. 专任教师：具有中等职业教育教师资格；原则上具有体育、运动训练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、能工巧匠等高技能人才，根据国家有关要求制定针对兼职教师聘任与管理的具体实施办法。

## （二）教学设施

本专业配备校内实训室和校外实训基地。

### 校内实训室配置如下：

序号	实训室名称	主要实训内容	设备名称	设备主要功能 (技术参数与要求)	数量 (台/套)	备注
1	跆拳道实训室	(1)跆拳道训练	电子护胸	教学设备	2套	
			投影机电子护头	教学设备	2个	
		(2) 身体训练	洗电子脚套	教学设备	4对	
			脚靶	教学设备	5对	
		(3)裁判员训练	伊朗靶	教学设备	5对	
		(4)基础体能，身体素质训练	跑步机	教学软件	1个	
			垫子	教学设备	100个	

校外实习基地是专业实践教学质量的保证，有助于增加学生的就业机会，其建设程度直接关系到校外实践教学的实施效果和质量。校外实习基地实现校企共建、共管，学生实现共同评价。校企之间关系稳定，能够承接学生进行生产实习、岗位实习等实践教学环节，并且能够实现人员互聘，实现学生共管共育；本专业校外实习基地能够根据培养目标和实践教学内容，校企合作共同制订实习计划和教学标准，精心编排教学设计并组织、管理教学过程，共同开发实践教学课程、编写实践指导教材等。通过校外实习基地的锻炼，使学生获得生产实践技能，进一步提升了学生的职业素养和专业水平。

## （三）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需要的教材、图书及数字化资源等。

#### 1. 教材选用基本要求

按照国家规定，经过规范程序选用教材，优先选用国家规划教材和国家优秀教材。专业课程教材应体现本行业新技术、新规范、新标准、新形态，并通过数字教材、活页式教材等多种方式进行动态更新。

#### 2. 图书文献配备基本要求

图书文献配备能满足人才培养、专业建设、教科研等工作的需要。专业类图书文献主要包括：行业政策法规、行业标准、职业标准、工程手册、培训教程、专业理论等技术类和案例类图书，以及职业技术教育、信息技术和涉及业务领域的专业学术期刊等。及时配置新经济、新技术、新工艺、新材料、新管理方式、新服务方式等相关的图书文献。

#### 3. 数字教学资源配备基本要求

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

### （四）学习评价

对学生学习评价的方式方法提出要求和建议。

建立学校、合作企业和其他社会组织等共同参与的教育质量多方互动评价机制，形成多元主体评价与过程评价相结合的分级分层教学质量评价体系，对学生的文化知识、专业知识、专业技能、职业素质、创业能力等多方面进行评价，突出技能和规范标准化及熟练化的考核。

#### 1. 基本素养

评价基本素养主要包括品德素养、团队合作、敬业精神、组织协调等方面。依据学校学生素养评价标准执行，成绩评定由学生课程学习表现结果评价，以及第二课堂成绩单综合评价构成。

#### 2. 专业素养评价

评价专业素养主要包括文化知识、专业基础、专业技能等方面。主要通过学生课程学习的作业、课堂提问、出勤、考试、技能考核等进行过程评价和结果评价，成绩评定按照平时表现占 40%，期末考试占 60%进行综合评定。

#### 3. 岗位实习评价

评价岗位实习以实习单位为主，通过实习考勤、实习记录、实习报告、实习表现等方面，结合实习指导教师的评价对学生进行综合评价，成绩评定按照学校岗位实习管理规定执行。

### （五）质量管理

对专业人才培养的质量管理提出要求。

1. 根据学校专业建设标准，建立校、系两级专业诊断与改进工作机制，成立由企业专家、教育专家和骨干教师组成的专业建设指导委员会，指导专

业建设，完善专业调研、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。

2. 根据学校教学工作规范和主要教学环节标准完善学院教学管理机制，加强日常教学组织运行与管理，定期开展课程建设和教学质量水平的整改，建立健全巡课、听课、评教、评学等制度，严明教学纪律和课堂纪律，强化教学组织功能，定期公开课、示范课等教研活动。

3. 建立毕业生跟踪反馈机制及社会评价机制，并对生源情况、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。

4. 充分利用评价分析结果有效促进专业建设、课程改革、团队建设和人才培养，针对人才培养过程中存在的问题，制定诊断与改进措施，形成诊改工作机制，持续提高人才培养质量。

（一）通过运动训练专业三年的学习，修完教学计划规定的全部课程及修满规定的学分，成绩合格，并具备较高的思想道德品质和优良的职业素养，同时掌握专业知识和实践技能，准予毕业。

（二）达到培养规格中描述的素质、知识、能力。

（三）鼓励学生获得本专业的国家、行业、企业相关的技能证书，获得国家职业资格证书和职业技能等级证书。

### （一）学分奖励与转换制度

为探索建立多种形式学习成果认定机制，提高学生综合素质能力，培养学生创新创业意识，鼓励学生积极参加社会实践、社团活动、科技创新活动计算机能力考试、普通话等级考试、各级各类专业技能竞赛、创新创业类比赛、职业技能等级考试等，并获取相关证书，通过学校认定的给予学分奖励。

序号	奖励项目	奖励学分	置换课程	说明
1	专业技能竞赛	国家级 一等奖: 6 二等奖: 4 三等奖: 2	公共选修课程 专业选修课程	1. 年度内所有市级以上（含 市级）的同类项目，按最高等级学分计算，不累计加分； 2. 技能大赛是指由国家、省、市教育部门组织的技能竞赛； 3. 技能考核是指由市职业教研室组织的技能考核； 4. 国家级职业资格是指国家有
2	专业技能竞赛	省级 一等奖: 3 二等奖: 2 市级 一等奖: 2 二等奖: 1	公共选修课程 专业选修课程	

序号	奖励项目	奖励学分	置换课程	说明
3	“5+1”及综合职业技能竞赛	同专业技能竞赛	公共选修课程 专业选修课程	关行政部门颁发的技能鉴定证书； 5. 校内竞赛不同学科、不同活动学分可累计，同学期同学科多次活动只取最高学分； 6. 每学期三好学生、优秀班干、优秀团员、优秀团干及其它校级荣誉证书奖励， 奖励0.5学分（不累计），省市级以上荣誉按同等次省市级学科竞赛予以奖励，由班主任统计上报教务处。
4	学科竞赛	市级 一等奖：2 二等奖：1	公共选修课程 专业选修课程	
5	校内竞赛	校级 一等奖：0.5 二等奖：0.3 三等奖：0.1	公共选修课程 专业选修课程	
6	评优表先	国家：3 省级：2 市级：1 校级：0.5	公共选修课程 专业选修课程	
7	国家级职业资格	高级：6 中级：2	公共选修课程 专业选修课程	
8	校内各类竞赛	一等奖：0.5 二等奖：0.3 三等奖：0.1		
9	职业技能等级证书	2-4	专业必修课程 专业选修课程	获取1个职业技能等级证书，置换2学分，最多置换4学分。
10	普通话等级证书	1-3	公共选修课程	二级乙等，置换1学分；二级甲等2学分；一级乙等，转换3学分。

上述10个方面的学分可以累计，但每个方面的奖励学分只能计算一次，同一项目中有多个符合奖励条件者，取该项奖励学分的最高值。

## （二）方案设计说明与审定程序

### 1. 设计说明

按照“专业调研→提炼专业岗位→岗位能力分析→岗位知识结构（关键知识、相关知识、拓展知识）分析→实训环节”设计思路，遵循将职业素质教育贯穿于专业人才培养全过程的原则，考虑职业教育与终身学习对接，分析专业所需开设的课程。

## 2. 审定程序

（1）教务处对各专业人才培养方案制（修）订的总体原则、形式、结构完整负责在人才培养方案制（修）订过程中协助各系部开展工作，并协调全校各专业公共类课程的教学安排。

（2）各专业由专业带头人负责对专业人才培养方案提出具体制（修）订意见与初步方案。

（3）教研室主任负责组织教研室成员集体讨论形成初稿。

（4）各系部组织专业建设指导委员会（含企业专家）对专业人才培养方案进行初审。

（5）教务处组织校内专家组进行论证。

（6）学校党组织会议审定。

（7）报上级教育行政部门备案。

（8）通过学校网站等向社会公开，接受全社会监督。