

## 运动训练专业人才培养方案

### 一、专业名称及代码

运动训练，770303

### 二、入学要求

初级中学毕业或具备同等学力

### 三、修业年限

三年

### 四、职业面向

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（89）
主要职业类别（代码）	教练员（2-09-07-01）、裁判员（2-09-07-02）、 运动员（2-09-07-03）、运动防护师 （2-09-07-04）、体育经理人（2-09-07-05）
主要岗位（群）或技术领域	运动员、教练员、辅助训练、竞赛组织与裁判 等岗位（群）
职业类证书	教练员证、运动员证、营养师证、救护员证

### 五、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，具有良好的人文素养、科学素养、数字素养、职业道德，爱岗敬业的职业精神和精益求精的工匠精神，扎实的文化基础知识、较强的就业创业能力和学习能力，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，面向运动员、

教练员、辅助训练、竞赛组织与裁判等岗位（群），能够从事社会体育指导员、运动员、体育赛事管理员、体育运动项目教练等工作的技能人才。

## 六、培养规格

结合学校全封闭军事化管理特点，科学管理，军魂育人，引导学生形成良好的职业认同感和职业精神，树立远大的职业理想，具有较高的职业道德素养，鼓励学生形成鲜明的个性特长。一方面培养出能进入高层次学校深造，为高一级专科及本科院校输送合格的人才，另一方面培养出能够从事社会体育指导员、运动员、体育赛事管理员、体育运动项目教练等工作的技能人才。本专业毕业生应具有以下职业素养、专业知识和技能：

### （一）素质目标

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，掌握互联网交易安全、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，具备社会责任感和担当精神；

3. 具有质量意识、环保意识、安全意识、信息素养、工匠精神、创新思维；具备网络交易安全意识，能防范个人信息泄漏，辨别网络欺诈，采用正规渠道实施网络买卖与支付；

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。

## **(二) 知识目标**

1. 能运用运动训练专业的基本知识和技能，促进自身的健康发展。

2. 具有从事专项运动训练与教学、竞赛组织与裁判等工作的基本能力。

3. 熟悉我国体育工作运动训练、运动竞赛等方面的方针、政策和法规。

4. 掌握分析一般运动训练和专项运动训练的发展动态的方法。

5. 掌握运动训练的基础知识。

6. 理解运动训练工作的意义，具有在社会体育活动中做好体育工作的能力。

7. 掌握运动技术学科、运动人体学科、教育生理学科的基本理论、基本知识。

8. 掌握一般运动训练和专项运动训练的分析方法和技术。

## **(三) 能力目标**

1. 掌握信息技术基础知识，具有适应本行业数字化和智能化发展需求的基本数字技能；

2. 具有终身学习和可持续发展的能力，具有一定的分析问题和解决问题的能力；

3. 掌握身体运动的基本知识和至少 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；具备一定的心理调适能力；

4. 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；

5. 树立正确的劳动观，尊重劳动，热爱劳动，具备与本专业职业发展相适应的劳动素养，弘扬劳模精神、劳动精神、工匠精神，弘扬劳动光荣、技能宝贵、创造伟大的时代风尚。

## 七、课程设置

主要包括公共基础课和专业课程。

### （一）公共基础课程

按照国家有关规定开齐开足公共基础课程。将思想政治、语文、历史、数学、外语（英语等）、信息技术、体育与健康、艺术、劳动教育等列为公共基础必修课程。将党史国史、中华优秀传统文化、国家安全教育、职业发展与就业指导、创新创业教育等列为必修课程或限定选修课程。

### 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	心理健康与职业生涯	旨在引导学生学会应对成长、学习及未来职业中的心理困扰，增强调控情绪、应对挫折及适应社会的能力；学生了解职业发展环境与自身个性特点，理解职业生涯规划的意义，掌握职业生涯规划的基本方法，明确职业理想	心理健康模块聚焦学生自我认知、情绪管理、人际交往、压力应对、挫折承受等心理素养的培养，职业生涯模块围绕职业认知、职业规划、职业素养、就业创业准备等内容展开。课程注重理论与实践	36

		与个人价值、社会发展的关系，最终能够制订出既符合自身实际又适应社会需要的职业生涯规划。	相结合，通过案例分析、小组讨论等多样化教学方式，助力学生塑造健康人格，树立正确的职业观和就业观。	
2	中国特色社会主义	旨在引导学生认识中国特色社会主义的历史必然性与伟大成就，领会其最本质特征和制度最大优势，理解“五位一体”总体布局，增强“四个自信”，自觉践行社会主义核心价值观，立志成为中国特色社会主义事业奋斗终身的合格建设者。	讲述中国特色社会主义的开创与发展，阐释其基本理论、道路、制度与文化。教学内容涵盖“五位一体”总体布局及其建设要求，要求学生深刻理解并认同中国特色社会主义的历史必然性与伟大成就，增强“四个自信”，自觉践行社会主义核心价值观，成为担当民族复兴大任的时代新人。	36
3	历史	旨在引导学生了解中国历史与世界历史的基本脉络与重大事件，认识人	中国古代至近现代的历史发展脉络、重大事件与人物，以及世界主	

		<p>类社会发展规律与趋势；深刻理解中华民族多元一体的格局形成与辉煌灿烂的文明成就，增强民族认同感、自豪感与爱国情怀。坚定文化自信，汲取历史智慧，更好地投身于国家现代化建设与人类和平发展的崇高事业。</p>	<p>要国家和地区的历史进程。通过教学要求学生掌握历史基础知识，认识历史发展规律，培养唯物史观，增强民族认同感和爱国情怀，拓展国际视野，形成正确的历史观和价值观，提升人文素养。</p>	72
4	<p>职业道德与法治</p>	<p>旨在引导学生理解道德特别是职业道德的基本规范，增强职业道德意识，养成爱岗敬业、诚实守信、办事公道、热情服务、奉献社会的职业品格；学习法律基础知识，特别是与职业活动和日常生活密切相关的法律法规，增强法治观念，依法行使权利、履行义务，依法解决纠纷、维护权益，成为遵纪守法、具备</p>	<p>职业道德的基本规范与职业生涯中的伦理判断，以及与公民生活、职业活动密切相关的法律基础知识。要求学生理解并践行敬业奉献、诚实守信等核心职业理念，增强法治意识，学会依法行使权利、履行义务、维护权益，最终成长为具备良好职业道德和法治素养的合格公民与技术</p>	36

		良好职业道德和法治素养的技术技能人才。	技能人才。	
5	哲学与人生	旨在引导学生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，正确看待社会、人生中的基本问题；强调理论思考与人生体验的结合，帮助学生树立积极向上的人生态度，提升价值判断与选择能力，追求人生梦想，过有意义的生活。	主要围绕“世界是什么”、“人生如何走”两大核心问题，讲述了马克思主义哲学中物质与意识、联系与发展、实践与认识、个人与社会等基本观点。要求学生运用哲学观点正确认识和处理人生发展中的基本问题，坚定理想信念，树立正确的人生观和价值观。	36
6	语文	学生通过阅读与欣赏、表达与交流及语文综合实践等活动，在语言理解与运用、思维发展与提升、审美发现与鉴赏、文化传承与参与几个方面都获得持续发展，自觉弘扬社会主义核心价值观，坚定	中职语文课程含基础、职业、拓展三大模块。基础模块涵盖语感培养、中外文学作品选读、实用文本读写、古代诗文学习、革命传统与先进文化作品研读、整本书阅读及跨媒介	216

		文化自信，树立正确的人生理想，涵养职业精神，为适应个人终身发展和社会发展需要提供支撑。	阅读，夯实语文基础；职业模块需必选劳模精神研读与职场应用写作，再从微写作和科普作品选读中任选1个，聚焦职业素养提升；拓展模块为自主选修。	
7	数学	通过数学课程学习，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。	中职数学课程含基础、拓展两大模块。基础模块包括基础知识(集合、不等式)、函数、几何与代数和概率与统计。拓展模块包括基础知识、函数、几何与代数和概率与统计。	216
8	英语	在义务教育的基础上，进一步激发学生英语学习的兴趣，帮助学生掌握基础知识和基本技能，发展英语学科核心素养，为学生的职业生涯、继续学习	依据《中等职业学校公共基础课程方案》，从学生实际状况与职业生涯发展的需求出发，英语包括基础模块和职业模块。本课程坚持	216

		和终身发展奠定基础。	立德树人，发挥英语课程育人功能，落实学科核心素养，促进学生的发展，突出职业教育特点，运用信息技术，促进教与学方式的转变。	
9	信息技术	落实立德树人根本任务，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。	课程包括基础模块和拓展模块。基础模块主要包含信息技术应用基础、网络应用、图文编辑、数据处理等8个内容；拓展模块包含计算机与移动终端维护、小型网络系统搭建、数字媒体创意、演示文稿制作等10个专题。	108
10	音乐	坚持落实立德树人根本任务，使学生通过音乐鉴赏与实践等活动，发展艺术感知、审美判断、创意表达和文化理解等艺术核心素养。	音乐课程分：实操课程—节奏、节拍、声乐、视唱、器乐的训练，旨在提升学生音乐素养，能够让学生在强压力的文化课程中得以舒缓；理论课程—音乐鉴	18

			赏课，让学生通过对优秀音乐作品进行欣赏分析，提升学生对音乐美的认知能力。	
11	美术	坚持落实立德树人根本任务,使学生通过美术鉴赏与实践等活动,发展艺术感知、审美判断、创意表达和文化理解等艺术核心素养。	基础模块是各专业学生必修的基础性内容,与义务教育阶段艺术相关课程内容衔接,以美术鉴赏与实践为主。拓展模块是满足学生继续学习和个性发展需要的任意选修内容,包括传统工艺等。	18
12	体育与健康	旨在引导学生掌握体育与健康的基础知识、基本技能和科学锻炼方法,养成良好运动习惯;帮助学生理解健康生活方式的重要性,增强自我健康管理能力;培养学生的团队协作、拼搏进取、规则意识等体育精神,塑造乐观向上的心理品质,最终实	涵盖体育技能、健康知识两大核心模块。体育技能模块聚焦实用运动技能培养,包括田径(跑、跳、投基础能力)、球类(篮球、足球、排球等团队项目基础规则与技巧)等易开展项目,满足不同学生运动需求;健康知识模	144

		现身体、心理和社会适应的全面健康发展。	块围绕健康生活方式、运动安全、心理健康调节、公共卫生常识等展开。	
13	劳动教育	通过劳动教育,使学生能够正确理解和形成马克思主义劳动观,培养勤俭、奋斗、创新、奉献的劳动精神,为学生具备满足生存发展需要的基本劳动能力和形成良好的劳动习惯奠定基础,培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。	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。	18

## (二) 专业课程

专业课程主要包括专业基础课程、专业核心课程和专业拓展(选修)课程。

1. 根据教育部发布的运动训练专业教学标准要求,结合区域经济发展、行业市场调研情况,开设专业基础课程6门,主要包括:田径、社会体育指导、运动解剖基础、体育保健学、体育概论、运动生理基础,具体如下:

### 专业基础课程主要教学内容与要求

序号	课程名称	课程目标	主要教学内容与要求	学时
1	田径	了解田径运动的基本理论；了解田径运动竞赛规则和裁判法；了解田径主要项目的技术特点；具备田径运动主要项目的基本技能；具备组织田径课堂教学的基本能力；具备田径业余训练的基本能力；具备田径运动会基本执裁能力。	田径运动项目常识；跑、跳、投三大类项目技术；田径课堂教学与业余训练，教练员考证指导；田径比赛的组织与欣赏	72
2	社会体育指导	了解和掌握社会体育的基本理论、知识。掌握社会体育健身活动的方法，能在社会体育领域中从事群众性体育活动的组织管理、咨询指导、社会体育指导、体育经营开发以及教学科研等；全面了解社会体育的目的、任务、地位以及功能，树立牢固的专业思想，掌握社会体育	社会体育基础理论与影响因素；社会体育管理体制与法规制度（如《全民健身计划纲要》）；特殊群体体育活动设计与组织管理（儿童青少年、残障人等）；社会体育产业与市场发展规律分析；健康促进与休闲体育实践方法。	72

		活动原则、内容和方法。		
3	运动解剖基础	了解及认识正常人体的形态结构及其生理功能；了解常见运动性病症的原因及机理；了解常见运动损伤的原因及征象；熟悉体育锻炼或运动训练的基本生理学原理；熟悉常见运动损伤的处理原则；掌握体育运动对身体主要器官系统形态结构和生理功能的影响。	人体组成的结构基础；上、下肢的结构与运动；躯干和颅的结构与运动；体育动作的解剖学分析与应用；消化系统；呼吸系统；脉管系统；神经系统；感觉器官；常见运动性病症	72
4	体育保健学	掌握基本概念如健康、运动性疲劳等；掌握基本手法的理论部分，如体格检查的顺序和要领，按摩手法的禁忌和要领等；掌握常见运动损伤的症状和处理原则；能够运用保健学的基础知识和原理，使运动参与者尽量避免和预防运动损伤；能够运用基本的手法等，对运动损伤	运动与环境；不同人群的体育卫生要求；运动性疲劳；医务监督；常见运动性病症的处理；常见运动损伤的处理；医疗体育	72

		或运动性病症进行及时有效的处理。		
5	体育概论	了解体育的基本概念以及发展史；理解体育功能、体育目的、体育手段、体育文化等体育基本理论；了解我国体育成就以及改革发展趋势。能够运用正确的观点观察和解释体育现象；能够运用基础理论知识辩证分析体育有关问题；能够理解体育本质、规律及未来的发展趋势。	引论；体育概念；体育功能；体育目的；体育手段；体育文化；体育体制；体育科学；体育发展趋势。	72
6	运动生理基础	掌握身体活动对机体各个系统和器官功能的影响以及基本机理；掌握不同人群的生理特点以及身体活动的影响；掌握科学性与实用性的体育运动训练方法与手段；掌握运动时人体机能变化的规律、运动中能量代谢的基本规律、不同人群科学训练的方	运动与骨骼；运动时的物质与能量代谢；运动与氧摄取和运输；肌肉运动的调节；有氧无氧工作能力；身体素质；运动过程中人体机能变化规律；特殊环境与运动；运动技能；运动与身体成分控制	72

		法、促进恢复的手段等； 掌握评定人体主要身体功能的基本方法。		
--	--	-----------------------------------	--	--

2. 根据教育部发布的运动训练专业教学标准要求，结合区域经济发展、行业市场调研情况，开设专业核心课程8门，主要包括：运动训练学、体育赛事组织与管理、基础体能、运动心理基础、运动损伤与防护、裁判员实务、体育教学训练与指导、体育游戏，具体如下：

### 专业核心课程主要教学内容与要求

序号	课程涉及的主要领域	典型工作任务描述	主要教学内容与要求	学时
1	运动训练学	了解运动训练的目的、任务，掌握运动训练的基本概念和基本内容，理解运动训练的基本原理与方法，掌握年度和周、课训练计划的制订方法；明确体育运动训练的基本原理与方法；掌握较为完整的训练理论知识以及具有指导运动训练的能力；能够运用运动训练基本理论与基本内容，熟悉各科目训练方法与技巧；具备组织教学、	运动训练学；项群训练；运动训练的基本原则；运动训练方法；运动员体能及其训练；运动员技、战、心、智能力训练；训练计划制定与实施	72

		专业操作训练的技巧；能够在教学与训练中发现问题和解决问题。		
2	教练员实务	了解教学、训练基本理论与方法；熟悉教学训练的基本能力，以及能力培养的方法、手段；掌握技术教学步骤与训练方法、战术教学与训练的步骤和方法；能够运用基础理论知识和基本技战术，根据学生年龄特征和其身体素质发展的特点，科学进行训练计划及教案的撰写；具备科学训练组织、指导教学、指导比赛的能力，能够从事幼儿、小学教学与训练工作；能够运用科学的教学训练基本方法，进行实践教学。	教学训练理论基础单元、课时教学计划制定；阶段训练计划制定；训练课设计；常见教学训练方法；“学、研、训、赛、创”在课堂的应用；教学、训练指导实践技术教学、训练指导；战术教学、训练指导；比赛指导工作；试讲试教培训与测试；教练员培训与考核；社会培训与测试指导	72
3	基础体能	了解如何提升个人身体素质；熟悉体能训练营养元素补充；掌握体能训练的基本	体能训练概念及现状；有氧与无氧的训练生理适应；	72

		<p>概念；能够运用基本的理论知识、技术和技能，应用与指导体能训练 和相关工作；具备基本的体能训练能力，能够胜任不同项目运动的 身体形态、技能及各项素质的训练任务。</p>	<p>阻力运动与年龄、性别差异；最大化运动表现的 营养策略 ；测试选择与管理的原则；有氧计划设计；阻力计划设计；速度与灵敏性设计；柔韧与准备活动设计；移动式举重与器械训练技巧。</p>	
4	运动心理基础	<p>了解基本的体育运动心理理论与运用学理论；掌握体育运动心理理论与运用评估工具使用方法；掌握心理技能训练方法；掌握不同的压力管理和应对策略；掌握体育运动心理理论与运用咨询和辅导的基本原则和技巧；能够识别和评估运动员的心理优势和障碍；能够根据运动员的需求和特点，设计和实施有效的心理技能训练计</p>	<p>体育运动心理理论与运用学理论；运动情绪；运动人格；运动技能；心理技能训练；运动注意；比赛心理；人际交往；运动行为表现</p>	72

		划；能够识别和理解运动员在压力下的心理反应，并能够针对性地提供适当的压力管理和应对策略；能够运用倾听、反馈和问题解决等技巧，协助运动员解决心理困惑和问题。		
5	运动损伤与防护	了解运动损伤与急救的基本理论；掌握心肺复苏操作方法和海姆立克急救法；掌握肌内效贴扎的常用方法；具备心肺复苏和海姆立克急救法的实操能力；具备急性运动损伤处理能力，具备运动防护贴扎的能力；具备运动康复指导能力。	运动防护职业介绍与管理；了解中轴部位运动损伤；了解上肢运动损伤；了解下肢运动损伤；运动损伤的康复与重建；急救处理；肌内效贴的扎贴技术；其他常见身体状况的处理策略	72
6	裁判员实务	了解运动竞赛的基本概念；竞赛规则；熟悉裁判法知识和赛事编排相关知识；掌握临场执裁的方法；具备赛事活动组织指导和赛事组织与	竞赛基础理论知识；竞赛规则分析；赛事编排方法；裁判实践基础训练；裁判员综合	72

		管理能力。能运用所学专项知识编写秩序册，确定编排方法，正确编排竞赛日程表，比赛对阵表等；能够运用竞赛规则和裁判法，进行临场执裁。	实践；裁判证实 实践培训与考核。	
7	体育教学训练与指导	了解体育教学与训练相关方法知识；熟悉体育教学的原理、理论和方法；掌握体育教学与训练组织、教法、学法相关知识以及具备体育教学的能力；能够运用体育教学基本规律和体育教学方法的知识，在指导体育教学实践中具备基本的教学技能；具备自主学习与课堂教学把控能力，胜任组织课堂教学与训练的能力。	体育教学目标；体育教学主体；体育教学内容；体育教学设计；体育教学环境；体育教学方法；体育教学评价	108
8	运动营养	掌握各类营养素的分类和功能，尤其是糖类、脂类、和蛋白质的营养营养功能及其与运动的关系；熟悉七大营养素缺乏症的辨别和改善措	营养状况测定与评价；膳食营养调查与评价；不同人群的运动营养方案制定；明确使用	72

		施；掌握运动员和慢病人群的运动营养指南；掌握大众健身人群（增肌、减脂）的运动营养指南；掌握食谱编制方法；能够对个人及群体进行营养状况调查与评价；能够开展与营养相关的饮食指导工作；能够从事营养咨询、营养宣教和健康教育工作。	运动营养补充剂的原则，合理选择。	
--	--	--	------------------	--

3. 专业拓展（选修）课程设置 4 门，主要包括：民族民间体育、篮球、足球、羽毛球，具体如下：

### 专业拓展（选修）课程主要教学内容与要求

序号	课程名称	课程目标	主要教学内容与要求	学时
1	民族民间体育	掌握民族民间体育的基本技战术、基本理论知识和专项素质训练理论方法；掌握民族民间体育项目的裁判法知识和赛事编排相关知识；掌握民族民间体育项目的教学与训练组织、教法、学法相关知识；具备民族民间体育	我国民族传统体育的形成与发展；民族传统体育项目组成与分类；民族传统体育的运动特点与锻炼价值；民族传统体育项目竞赛规则及裁判知识；科学锻炼的知识和方	72

		<p>项目的技战术运用能力，能进行实践演练或竞赛的能力；能够进行至少 3-4 个民族传统体育项目的训练组织、指导教学、指导比赛；具备专项技能学习能力和适应能力，能灵活运用民族民间体育的养生及健身方法；能够运用民族民间体育项目的竞赛规则进行临场执裁。</p>	<p>法；各项目的基础知识的基本技术；各项目的专项身体素质各项目竞赛规则；各项目裁判法与竞赛组织管理。</p>	
2	篮球	<p>了解篮球文化及常识、现代篮球技术发展趋势等基础理论知识；熟悉篮球基本技术概念、作用、特点及动作要领；篮球战术理论与原则；掌握篮球专项素质训练理论方法；具备篮球技战术运用能力；具备篮球技术动作的讲解和示范能力，具备各种战术的讲解和演示能力。</p>	<p>篮球基础理论知识；篮球文化；篮球常识；篮球技术基础理论；篮球战术基础理论；篮球裁判规则和裁判法；篮球训练实践 投篮训练；运球训练；传接球训练；快攻训练；个人防守技术训练；个人进攻技术训练；快攻技术训练；进攻战术；防守战术；篮球专项身体素质；篮球俱乐部文化。</p>	72

3	足球	<p>了解足球文化及常识、现代足球技术发展趋势等基础理论知识；熟悉足球基本技术概念、作用、特点及动作要领；足球战术理论与原则；掌握足球专项素质训练理论方法；具备合理运用足球基本技、战术的能力；具备足球技术动作的讲解和示范能力，具备各种战术的讲解和演示能力。</p>	<p>足球文化；足球常识；足球技术基础理论；足球战术基础理论；足球裁判规则和裁判法；运球与过人训练；传接球训练；射门训练；抢断球训练；守门员训练；个人攻防战术；局部攻防战术；整体攻防战术；定位球攻防战术；足球专项身体素质；足球俱乐部文化。</p>	72
4	羽毛球	<p>了解羽毛球文化及常识、现代羽毛球技术发展趋势等基础理论知识；熟悉羽毛球基本技术概念、作用、特点及动作要领；羽毛球战术理论与原则；掌握羽毛球专项素质训练理论方法；具备合理运用羽毛球基本技、战术的能力；具备羽毛球技术动作的讲解和示范能力，具备各种战术的讲解和演示能力。</p>	<p>羽毛球文化；羽毛球常识；羽毛球技术基础理论；羽毛球战术基础理论；羽毛球裁判规则和裁判法；前场技术训练；中场技术训练；后场技术训练；步法教学指导；单打战术训练、双打战术训练；羽毛球专项身体素质；羽毛球俱乐部文化。</p>	72

### （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实训、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. 实训

在校内外进行田径、篮球、足球、羽毛球、体育教学训练等实训，包括单项技能实训、综合能力实训等。

#### 2. 实习

在体育行业、健身行业、健康产业的相关企业进行运动员、教练员、辅助训练、竞赛组织与裁判等实习，包括认识实习和岗位实习。学校应建立稳定、够用的实习基地，选派专门的实习指导教师和人员，组织开展专业对口实习，加强对学生实习的指导、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。

### （四）相关要求

学校应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，在思政课程中有机融入党史、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有机统一。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。

## 八、学时安排

本专业每学期教学周不低于 20 周，三年总学时为 3432 学时、172 学分。按 18 学时计算 1 学分，入学教育、毕业教育、证书考试、校内实训按 1 周为 1 学分。公共基础课程 1260 学时，占总学时的 36.7%；实践教学 1872 学时，占总学时的 54.5%；选修课程 378 学时，占总学时的 11%。校外企业岗位实习时间 3 个月。具体如下：

教学周数安排表

环节 学期	入学 教育	课程 教学	校内 实训	复习 考试	岗位 实习	毕业 教育	证书 考试	合计 周数
一	4	18		1				20
二		18	1	1				20
三		18	1	1				20
四		18	1	1				20
五		18	1	1				20
六			6		12	1	1	20
合计	4	90	10	5	12	1	1	120

## 九、教学进程安排表

运动训练专业教学进程安排表													
课程 类别	序号	课程名称	总学 时	理论 学时	实践 学时	学 分	学期、除整周实践外的 教学周数						考 核 方 式
							1	2	3	4	5	6	
							18 周	18 周	18 周	18 周	18 周	18 周	
							周学时						

公共 必修 课	1	心理健康与 职业生涯	36	36	0	2		2					查
	2	中国特色社 会主义	36	36	0	2	2						查
	3	历史	72	72	0	4	2	2					查
	4	职业道德与 法治	36	36	0	2				2			查
	5	哲学与人生	36	36	0	2			2				查
	6	语文	216	216	0	12	2	2	2	2	4		试
	7	数学	216	216	0	12	2	2	2	2	4		试
	8	英语	216	216	0	12	2	2	2	2	4		试
	9	信息技术	108	0	108	6	3	3					查
	10	音乐	18	9	9	1	1						查
	11	美术	18	9	9	1		1					查
	12	体育与健康	144	0	144	8	2	2	2	2			查
	13	劳动教育	18	0	18	1				1			查
小 计		1170	882	288	65	16	16	10	11	12			
公共 基础 课程	1	党史国史	18	18	0	1	每学期限选一门						查
	2	中华优秀传 统文化	18	18	0	1							查
	3	国家安全教育	18	18	0	1							查
	4	职业发展与 就业指导	18	18	0	1							查
	5	创新创业教育	18	18	0	1							查
小 计		90	90	0	5	1	1	1	1	1			
专业 课程	专业 基础 课程	1	田径	72	24	48	4	4					查
		2	社会体育指 导	72	24	48	4	4					查
		3	体育概论	72	72	0	4		4				试
		4	体育保健学	72	72	0	4			4			试
		5	运动解剖基 础	72	24	48	4			4			查
		6	运动生理基 础	72	36	36	4				4		试

		小计	432	252	180	24	8	4	8	4			
专业 核心 课	1	运动训练学	72	24	48	4	4						试
	2	教练员实务	72	24	48	4		4					查
	3	基础体能	108	36	72	6			6				查
	4	运动心理基础	72	36	36	4				4			查
	5	运动损伤与防护	72	24	48	4				4			查
	6	裁判员实务	72	24	48	4					4		查
	7	体育教学训练与指导	72	24	48	4					4		试
	8	运动营养	72	36	36	4					4		查
			小计	612	228	384	34	4	4	6	8	12	
专业 拓展 (选 修) 课	1	民族民间体育	72	36	36	4		4					查
	2	篮球	72	24	48	4			4				查
	3	足球	72	24	48	4				4			查
	4	羽毛球	72	36	36	4					4		查
		小 计	288	108	180	16		4	4	4	4		
实习 实训	1	认知实训	120	0	120	4		1周	1周	1周	1周		
	2	综合实训	180	0	180	6						6周	
	3	岗位实习	360	0	360	12						12周	
			小 计	660	0	660	22						
专题 教育	1	证书考试	30	0	30	1						1周	
	2	军训(开课 前四周)	120	0	120	4	4周						
	3	毕业教育	30	0	30	1						1	

												周	
	小 计		180	0	180	6							
总计			3432	1560	1872	172	29	29	29	28	29		

## 十、实施保障

主要包括师资队伍、教学设施、教学资源、教学方法、学习评价、质量管理等方面。

### （一）师资队伍

该专业要求授课教师为本科及以上学历，具有丰富的运动技术技能的可适当放宽学历要求。专业授课教师所学专业须是运动训练专业或者是体育教育专业等相近专业。具有运动训练专业等相关专业的中职或者高校的教师资格证等相关专业初级及以上职业资格证书或相应技术职称。该专业授课教师还需具有良好的师德和团队合作精神，热爱教学工作，具备扎实的专业核心知识和技能，熟悉相关专业的岗位流程和要求，能胜任专业基础课和专业课的教学和教研。

预担任该专业相关课程的教师都必须在验课合格后方可纳入该专业的师资队伍，上岗授课。

教师队伍中专职教师整体学历职称结构应合理，其中“双师型”教师应不低于 50%，并设有业务水平较高的专业带头人。

### （二）教学设施

#### 1. 专业教室基本条件

专业教室一般配备黑（白）板、多媒体计算机、投影设备、音响设备，互联网或 WiFi 环境，并实施网络安全防护措施；安装应急照明装置并保持良好状态，符合紧急疏散要求，标志明显，

保持逃生通道畅通无阻。

## 2. 校内实训室基本要求

实训（验）场室	主要实训项目	主要仪器、设备（软件）
综合运动场	各项目技术、技能、体能	综合田径场
篮球场	篮球专项训练	篮球架、篮球
排球场	排球专项训练	排球架、排球、排球网
网球场	网球专项训练	网球架、网球拍、网球、网球网
足球场	足球专项训练	足球架、足球、足球网
羽毛球场	羽毛球专项训练	羽毛球架、羽毛球网、羽毛球拍、羽毛球
乒乓球室	乒乓球专项训练	乒乓球拍、乒乓球、乒乓球台、发球机

## 3. 校外实践教学条件配置与要求

实训基地	基地提供的技术服务项目
郑州邓亚萍新发展体育文化有限公司	教练员、辅助训练、竞赛组织与裁判
河南晨光体育俱乐部	教练员、辅助训练、竞赛组织与裁判

### （三）教学资源

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。

学校图书馆具备一定数量的专业图书与期刊。主干课程建立教学资源库，包括电子教案、案例库、习题库、图片及视频资料库等，向学生提供丰富的网络学习资源。

#### **（四）教学方法**

根据各类课程特点，采用启发引导、讲授、角色扮演、现场教学、案例分析、任务驱动、讨论法、演示法等多种教学方法展开教学。“以学生为中心”，以项目活动为载体按理论与实践一体化要求组织教学，在教学过程中教师可根据学生特点，激发学生兴趣；实行合作教学、任务驱动、项目导向等多种形式的“做中学、做中教”教学方法，根据专业教学的需要，在不同的时间段安排学生开展专业课程工学结合教学组织形式，进行认知实习、专业实习、实训及岗位实习等各项工作，全面提高学生实际操作能力和水平。

#### **（五）学习评价**

结合岗位职业能力考核标准，按照职业能力与知识、过程与结果并行，突出职业能力、过程评价的原则，构建以职业能力考核为核心、以过程考核为重点的考核评价方式，从知识考核、实操考核、职业技能鉴定等方面对学生进行评价，突出考核的多样性和针对性，逐步使学生具备相应的知识结构、操作技能，实现对学生学习过程的跟踪和全面评价，实现培养目标。

1. 实行教师多元化的形成性考核和诊断性考核相结合的考核机制，从过程、效果、成果等方面考核。

2. 加强学生过程学习考核。专业技能、理论考核应分阶段进行，期末考试成绩占的比例占比 50%。

3. 加大学生实践技能考核力度。校内各实践技能训练作为考核项目；校外顶岗实习由学校和企业共同进行考核评价；学生毕业前须取得人力资源、社会保障部职业鉴定中心或者安监局颁发的职业资格证书。

## （六）质量管理

建立工学结合人才培养模式和课程教学模式相适应的教学管理、实习实训等一系列的管理制度，实施与生产劳动和社会实践相结合的学习模式。重视过程监控，完善教学质量保障体系。将理论知识考核和实习实训技能考核相结合，校内成绩考核和企业实习成绩考核相结合，强化专业技能培养，建立专业技能考核标准，推行技能证书与毕业证挂钩制度。建立校内外质量评价互通机制，及时进行改进，确保教学工作高质量运行。对学生校外实习进行跟踪调查，根据毕业生就业及市场调查结果，整理社会人才需求、培养规格、能力体系要求等信息，以进一步完善人才培养工作，保障专业人才培养质量。

## 十一、毕业要求

1. 该专业学生通过规定年限的学习，毕业需达到人才培养方案所规定的 172 分学分要求，完成规定的教学活动。

2. 至少获得一个职业资格证书。

证书名称	考证时间	证书等级	发证部门
社会体育指导员	第四学期	一级	体育局社会体育运动管理中心
裁判员	第四学期	二级	体育总局各体育运动项目协会
救护员	第四学期	二级	郑州红十字应急救护培训中心

## 十二：附录

### 附录一：教学学时分配表

附录一：教学学时分配表

课程性质		学分	学时
公共必修课		65	1170
专业基础课		24	432
专业核心课		34	612
选修课	公共限定选修课	5	90
	专业拓展(选修)课	16	288
实习实训		22	660
专题教育		6	180
公共基础学时占比			36.7%
选修课学时占比			11%
实践学时占比			54.5%
总学分/学时		172	3432