



河南女子职业学院

## 运动健康指导专业人才培养方案

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： 2021年12月

修 订 时 间： 2025年7月

# 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、课程设置及学时安排 .....                | 7  |
| (一) 公共基础课程 .....                 | 8  |
| (二) 专业课程 .....                   | 26 |
| (三) 实践性教学环节 .....                | 54 |
| 七、教学进程总体安排 .....                 | 59 |
| 八、实施保障 .....                     | 63 |
| (一) 师资队伍 .....                   | 63 |
| (二) 教学设施 .....                   | 64 |
| (三) 教学资源 .....                   | 67 |
| (四) 教学方法 .....                   | 68 |
| (五) 学习评价 .....                   | 69 |
| (六) 质量保障 .....                   | 70 |
| 九、毕业要求 .....                     | 71 |
| (一) 成绩要求 .....                   | 71 |
| (二) 技能证书要求 .....                 | 71 |
| 附：2025级运动健康指导专业人才培养方案专家论证意见..... | 73 |

# 运动健康指导专业人才培养方案

## 一、专业名称及代码

专业名称：运动健康指导

专业代码：570308

## 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运动健康指导专业职业面向

|                    |                                                                     |          |         |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------|----------|---------|
| 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             | 健康咨询服务人员                                                            | 主要职业类别代码 | 4-14-02 |
|                    | 体育健身和娱乐场所服务人员                                                       |          | 4-14-05 |
|                    | 公共卫生辅助服务人员                                                          |          | 4-14-04 |
|                    | 医疗辅助服务人员                                                            |          | 4-14-01 |
| 主要岗位（群）或技术领域       | 运动健康指导、运动测试与功能评估、健康管理、运动处方、体育健康服务、运动干预                              |          |         |
| 职业资格证书或技能等级证书      | 游泳救生员证书、运动营养咨询与指导员证书、体重管理师证书、运动康复师证书、社会体育指导员证、健康指导员（健身教练）证书、营养师资格证书 |          |         |
| 社会认可度高的行业企业标准和证书举例 | 国家运动康复师证书、社会体育指导员、健美操指导员、健身指导员、体适能教练员                               |          |         |

## 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，面向体育行业的保健服务人员、体育健身和娱乐场所服务人员、健康咨询服务人员职业，能够从事运动健康指导、运动测试与功能评估、健康管理、出具运动处方等工作的高技能人才。

### （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）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，具备社会责任感和担当精神；

(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) 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；

(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、中华优秀家风家训等相关知识；

(2) 了解最基本的运动健康指导理念和观点，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。主要包括运动健康指导的专业知识、运动医学、教育学、体育学等基本理论与实践等；

(3) 掌握运动心理健康知识；

(4) 掌握运动健康指导课程方案设计、课程及实践活动等知识；

(5) 了解不同运动群体所需的健康理论知识，熟悉不同群体的认知规律和教育心理学的基本原则和方法；

(6) 了解新课程改革方向和相关理论；

(7) 了解不同群体的课程结构、课程类型、课程标准，熟悉不同群体的综合实践；

(8) 了解保护不同群体在体育运动方面有关运动的健康知识；具备独立思考、合作精神和从事康复治疗工作的实际能力，能应用体育学的理论、技能和运动康复与健康学的新成就、新方法来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运动健康指导专业人才的需求。

### 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 1 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) 具有身体运动的基本知识和至少 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；具备一定的心理调适能力；具有适应本行业（或领域）数字化发展需求的基本数字技能；

(4) 具有运动健康指导专业方面的能力；具有运动健康指导工作所需要的相关能力；具备一定的教育教学与健康指导能力；具有较高的运动健康指导、测定、评估及预防方案策划能力；能对学校体育、社会体育及群众体育等运动人群进行基本的健康指导与管理，较好地完成不同类型运动人群的健康指导与评定、预防工作，胜任相关运动健康指导类的工作；能对不同的群体进行健康方案策划和指导；具备运动健康管理、指导、评定、预防方案策划的能力；具备运动健康指导、预防运动损伤、运动康复等能力；具有较强的健康指导和实践应用能力，能适应各类与运动健康相关的主要工作岗位；

(5) 合理利用资源，具有运动健康指导实际工作必需的基础理论、基本知识和基本技能；合理安排和组织运动健康指导相关的实践活动；科学指导不同人群健康运动所需；制定阶段性的运动健康处方和评估与预防方案；在运动过程中观察运动群体，根据运动群体的表现和需要，调整活动，给予适宜的指导；关注运动群体的日常表现，及时发现和赏识运动个体的点滴进步，注重激发和保护运动个体积极性、自信心；

(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。

## **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、家庭建设、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**

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：案例讨论发言以及以小组为单位的体育营销策划案，个人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**

专业课程包括专业基础课程、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、临床医学概要、运动解剖基础、运动生理基础、体质测量与评定、运动心理基础、社会体育指导员公共理论等。

#### **（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）临床医学概要

周学时数：2，学分：2，开设学期：第一学期。

课程目标：掌握临床医学的基础理论和常见疾病的诊疗原则，理解人体各系统的结构与功能、常见疾病的病因、发病机制、临床表现及防治措施；熟悉与运动相关的常见损伤与疾病的医学知识，为后续运动康复、健康指导等专业课程打下坚实基础。能够初步运用临床医学知识分析运动相关健康问题，识别常见运动损伤与疾病的临床表现，具备基本的健康风险评估与运动安全指导能力；通过案例教学，提升学生将医学理论应用于运动健康实践的综合能力。树立科学的健康观与医学伦理意识，增强对运动健康服务工作的责任感与使命感，培养严谨、务实、以人为本的职业素养，形成服务社会、守护健康的职业情怀。

教学内容：系统讲解临床医学导论、常见疾病概述（如心血管、呼吸、代谢、骨骼肌肉系统疾病等）、运动相关损伤与疾病的医学基础、诊断学入门、治疗原则与预防策略；结合运动健康与康复典型案例，引导学生理解医学知识在运动指导、康复训练及健康管理中的实际应用。

教学要求：教学以理论讲授和临床案例分析为主。要求学生掌握常见内科、外科疾病的基本概念、临床表现和处理原则，特别是与运动相关的禁忌症和注意事项。强调对人体生命健康的敬畏之心，培养学生高度的安全意识和严谨负责的职业态度。引导学生树立“生命至上”的理念，学会

在运动实践中识别风险、规避伤害，为后续专业课程的学习和未来工作筑牢安全防线。

考核项目：临床医学基础理论与常见疾病知识；运用所学知识分析典型运动相关健康案例，提出合理的评估与处理思路；案例讨论，清晰表达观点，体现医学思维与专业素养。

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) 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；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；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%。

### **（5）体质测量与评定**

周学时数：1，学分：1，开设学期：第三学期。

课程目标：学生通过本课程的学习，使学生掌握体育测试的基本原理和方法，掌握体育评价的基本过程，培养学生的实践能力，为体能训练和以后的教学工作打下基础。使学生了解掌握体育领域对人的体质、身体形

态与机能、身体素质、运动技术，对相关因素进行测量与价值判断。培养学生科学的思维能力和实事求是，一丝不苟、认真负责的态度。教学内容：体育测量的基础理论；测量“三性”的含义及他们之间的关系；评价的基本理论；体育测验的编制与组织；形态测量概述及基本知识；体格测量与评价；身体成分及体型测量与评价；姿势的检查与评价；身体素质的测量与评价；运动技术水平的测量与评价；培养学生运用理论基础和方法，去分析解决体育运动实践中存在问题，丰富科研方法提高实践工作能力，为今后体育训练和科研打好基础。

教学要求：教学以标准化操作流程讲解和大量实践操作为核心。要求学生熟练掌握体质测试仪器的使用方法，严格遵守国家测试标准，确保数据的客观性与准确性。强调操作的规范性和测量的科学性，培养学生严谨细致、认真负责的工作作风。引导学生树立服务全民健康的责任感，学会科学解读体质报告，为不同人群提供个性化的运动与健康指导依据。

考核项目：对受测者进行各类身体功能（心肺功能、能量代谢水平、肌力水平、灵活性等）的测试与评估；各项生理生化指标的测试方法，各项指标背后的意义；对受测者进行综合身体素质及运动能力（爆发力、协调性、速度、灵敏、耐力、平衡、柔韧等）的测试与评估；对受测者进行动作模式测试与评估。

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）社会体育指导员公共理论**

周学时数：2，学分：2，开设学期：第四学期。



课程目标：掌握社会体育活动的基本要素、单位体育、家庭体育、保健体育、健美体育和休闲体育的知识。通过学习了解社会体育的目的、任务、地位和功能以及社会体育的管理体制与法规制度，掌握社会体育活动指导的基本要素、单位体育、家庭体育、保健体育和休闲体育的知识。培养和形成脚踏实地的工作态度，良好的职业道德和组织纪律观念；养成良好职业道德和团队协作意识。

教学内容：社会体育指导员职业概述、社会体育指导员职业的相关政策法规、运动人体科学基础知识、身体素质的生理机理、体育健身的心理学基础、体育健身的原则与方法、体育健身技能指导、运动损伤的预防与处理、体育健身中的营养知识、体育健身市场与消费

教学要求：教学采用专题讲座、政策解读与案例研讨相结合的方式。要求学生系统掌握我国体育法律法规、方针政策以及社会体育指导员的职业道德规范。强调法治观念和职业操守，培养学生服务社会、奉献公益的责任感和使命感。引导学生将个人发展融入国家全民健身战略，树立正确的价值观，成为体育政策的宣传者、科学健身的引领者和健康生活的积极倡导者。

考核项目：社会体育指导员相关法律法规政策；根据学员的身体素质和心理状态进行健身指导；根据学员的健身需要，制订相应的健身方案；根据运动损伤的表现与症状，进行简单运动损伤的处理。

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、表现性活动等。

### （7）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。

## 2. 专业核心课程

主要包括：应用运动机能学基础、运动训练与指导、运动测试与评估、运动治疗技术、运动营养、运动处方、体育专项训练、综合实训课等。

### （1）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。

## （2）运动训练与指导

周学时数：2，学分：2，开设学期：第二学期。

课程目标：掌握运动训练与指导的基本理论体系，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。能够运用运动训练与指导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：系统讲解运动训练与指导理论体系，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：教学采用理论与实践一体化教学，通过示范、讲解、分组练习和个别指导相结合。要求学生掌握运动训练的基本原则、方法和手段，能够根据不同对象制定并实施训练计划。强调训练的科学性与安全性，培养学生因材施教的教学能力和精益求精的工匠精神。引导学生树立正确的体育观，在指导中传递拼搏进取、团结协作的体育精神，做全民健身的合格指导者。

考核项目：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）。

### **（3）运动营养**

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。

学习内容：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，树立健康中国建设的参与者和推动者的意识。

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：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%。

#### **（4）应用运动机能学基础**

周学时数：2，学分：2，开设学期：第二学期。

课程目标：掌握运动机能学基础知识；掌握涉及骨骼肌肉系统、心血管系统、呼吸系统、神经系统及其他生理学和解剖学相关的领域知识；能够结合运动机能实验，运用运动机能学知识解释人体运动中机能的变化规律。培养学生严谨认真、辩证思维能力

教学内容：系统讲解关节及相关支撑组织；熟悉肌肉与关节如何协同作用；掌握肌动学中关节、骨骼肌的结构及功能等相关的知识；通过讲解使学生具有在发生疾病或外伤，动作出现异常时快速评估并处理问题的能力；具有能够熟练处理肌肉骨骼问题的思路及手段；运用运动机能学知识解释人体运动中机能的变化规律。

教学要求：教学采用理论讲解、视频分析与动作模拟相结合的方式。要求学生理解人体运动的基本生物力学原理，能够分析常见体育动作和日常活动的力学特征。强调理论与实践的结合，培养学生运用力学知识优化



运动技术、预防运动损伤的能力。引导学生树立科学运动的观念，用科学的方法解释运动现象，为提升运动表现和促进健康提供理论支持。

考核项目：能够运用所学知识，进行运动技术动作分析能够运用所学知识，进行关节活动度评定；能够运用所学知识，进行骨骼肌功能评定；能够运用所学知识，对患者进行运动能力评定。

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）运动治疗技术**

周学时数：4，学分：4，开设学期：第三学期。

课程目标：掌握关节活动度训练、肌力增强技术、平衡协调训练、体位转移、步行训练及心肺功能训练等核心运动治疗技术的原理与作用机制；熟悉各项技术的适应证、禁忌证及实操规范；理解常见功能障碍（如关节受限、肌力下降、步态异常）的病理基础与康复策略。能够熟练运用关节活动技术、关节松动术、软组织牵伸等技术改善关节活动度；能规范指导患者进行肌力、平衡、协调、步行及有氧训练；具备根据患者功能状态制定并实施个体化运动治疗计划的基本能力。培养严谨科学的职业态度、高度的责任意识 and 良好的医患沟通能力；树立以功能为导向、以患者为中心的康复理念，形成主动学习、持续提升的专业素养。

教学内容：系统讲授并实训运动治疗核心技术，包括：运动治疗基础理论：运动治疗概念、分类、生理学效应与临床应用原则；关节活动度恢复技术：关节活动技术、关节松动术、牵伸技术、牵引技术的操作方法与临床应用；肌力与耐力训练：不同肌力等级的训练方法（如等张、



等长、等速训练）、器械使用与渐进抗阻原则；平衡与协调功能训练：静态、动态平衡训练方法，协调障碍的训练策略；步行与转移训练：步态分析与异常步态矫正，体位转移技术与辅助器具使用；心肺功能训练：有氧运动处方制定与实施，呼吸训练技术；综合治疗计划设计：结合典型病例，整合多项技术制定安全、有效的运动治疗方案。

教学要求：教学以技术示范、分组练习和临床模拟为核心。要求学生熟练掌握关节活动技术、软组织牵伸技术、神经肌肉促进技术等常用运动治疗手法的操作要领。强调手法的规范性、安全性和有效性，培养学生严谨细致的操作习惯和以患者为中心的服务理念。引导学生在实践中不断反思和精进，树立通过专业技术帮助他人恢复健康的职业信念。

考核项目：运动治疗技术的基本理论、适应证与禁忌证；能规范、熟练地完成核心运动治疗技术的实操；具备综合运用所学技术，针对典型病例制定初步运动治疗计划的能力；课堂实训与案例讨论表现积极，体现良好的职业素养与沟通能力。

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%。

## （6）运动处方

周学时数：4，学分：4，开设学期：第四学期。

课程目标：通过对运动处方学原理课程的介绍，使学生掌握运动处方的基本理论以及制定运动处方的原则和方法。掌握运动处方的基本理论以及制定运动处方的原则和方法。了解运动运动处方在全民健身、康复运动、疾病防治等方面的运用。

**教学内容：**运动处方的基本理论，包括概念、包含的多学科知识等。制订运动处方的科学依据，涉及运动解剖学、运动生理学、机能评定、体质评价等相关知识。提高健康体适能的运动处方，掌握其制定方法和原则。儿童青少年及老年人的运动处方，了解不同年龄阶段人群的特征及处方制定要点。常见慢性疾病运动处方，如高血压、糖尿病、高血脂、肥胖等疾病的运动处方制定。特殊环境的运动处方，包括冷热环境和高原环境下运动处方的制定。运动促进策略和信息化相关内容。深入了解国家关于全民健康方面的大政方针；提升自己和周围人的健康素养，以促进全民健康为己任，助推“健康中国”建设。

**教学要求：**教学采用案例教学、分组讨论与处方设计实践相结合的方式。要求学生掌握运动处方的制定原则和基本要素（FITT-VP 原则），能够针对健康人群、常见慢性病患者等不同对象开具个性化的运动处方。强调处方的科学性、安全性和有效性，培养学生综合分析和解决实际问题的能力。引导学生树立对个体生命健康高度负责的职业精神，成为科学运动的“私人定制师”。

**考核项目：**为一般健身人群制定科学合理的运动处方，指导其进行科学锻炼以提高健康体适能。针对儿童青少年、老年人等特定人群，制定符合其生理特点和需求的运动处方。为高血压、糖尿病、高血脂、肥胖等常见慢性疾病患者制定运动处方，辅助疾病的预防和康复。在冷热环境、高原等特殊环境下，为运动者制定适宜的运动处方，确保运动安全和效果。

**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、运动处方制定等。

### （7）运动测试与评估

周学时数：2，学分：2，开设学期：第四学期。

课程目标：了解上肢、下肢和躯体肌肉的训练方法，掌握运动测试内容与评估方法。提高学生速度、灵活性、协调性、平衡能力，改进身体姿势、动作和专项技能。引导学生创新意识和能力的培养；提升学生的责任感和团队意识。

教学内容：系统学习常用运动测试方法与手段；熟悉功能性动作筛查的测试和评估方法；掌握运动前评价、与健康相关体适能测试和分析、临床运动测试及结果分析；具有制订切合锻炼者实际水平的训练方案的能力；能够对运动员、健康及亚健康健身人群进行有效预防运动损伤和体能训练方案制订的指导。

教学要求：详细教授运动测试方法与手段；传授功能性动作筛查的测试和评估方法；强调能力立意，重视运用所学知识和技能分析问题、解决问题的能力考察，注重考察实践能力；增强探究性，引导学生创新意识和能力的培养；提升学生的责任感和团队意识。

考核项目：对受测者进行心肺功能测试与评估；对受测者进行无氧代谢能力测试与评估；对受测者进行综合身体素质（协调、速度、耐力、平衡、柔韧等）测试与评估；对受测者进行运动能力测试与评估；对受测者进行动作模式测试与评估。

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）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、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. 实践性教学环节

#### （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体育养生文化的热爱与自信，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）健身教练理论与实践**

周学时数：4，学分：4，开设学期：第三学期。

课程目标：掌握健身教练所需的基础理论体系，包括运动解剖学、运动生理学、运动营养学、训练方法与计划制定等核心知识，了解国内外健身行业的发展现状与趋势；能够科学评估客户体质状况，制定个性化训练方案，指导正确的动作技巧，预防运动损伤，并具备良好的沟通与教学能力；树立“健康第一”的服务理念，培养职业责任感、服务意识和终身学习的专业态度。



教学内容：系统讲解健身教练的基础理论，包括人体结构与功能、能量代谢、训练原则与方法、运动营养与体重管理等内容；结合典型案例分  
析，讲解不同人群（如青少年、中老年、特殊体质人群）的健身指导策略；  
通过实践教学，学习体能测试与评估方法、训练计划的设计与调整、运动  
损伤的预防与处理，以及客户关系管理与沟通技巧。

教学要求：教学采用情景模拟、角色扮演和真实客户带教相结合的方式。  
要求学生全面掌握健身咨询、体测评估、计划制定、动作指导、销售  
沟通等全流程服务技能。强调教学的互动性和客户的体验感，培养学生优  
秀的沟通能力、亲和力与专业服务意识。引导学生在实践中践行诚信、专  
业的职业道德，成为客户信赖的健康伙伴和生活方式的积极引领者。

考核项目：健身教练基础理论与知识，具备良好的专业认知与职业素  
养；根据模拟或真实客户情况，制定逻辑清晰、操作性强的训练方案；在  
实践操作中展现规范的动作指导与沟通能力；积极参与课堂讨论与小组训  
练，体现团队协作与专业表达能力。

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%（包括课堂表现、实训操作、小组项目等），总结性考核占比80%  
（期末理论考试）。

#### **（4）康复评定技术**

周学时数：4，学分：4，开设学期：第三学期。

课程目标：掌握康复评定的基本概念、内容与流程；熟悉身体结构与  
功能、活动与参与三个层面的常用评定指标与方法；理解各类评定工具的  
原理、适用范围及结果判读标准。能够规范运用常用评定工具进行肌力、

肌张力、关节活动度、感觉、平衡、协调、步态等身体功能评估；具备初步的心肺功能、日常生活活动能力及生活质量评估能力；能对评定数据进行初步分析，为制定科学的运动健康指导方案提供依据。培养严谨、客观、求实的科学态度，树立以“功能为导向、客户为中心”的评定理念；在评定过程中体现对个体的尊重与人文关怀，形成基于证据进行专业决策的职业素养。

**教学内容：**本课程系统讲授康复功能评定的理论与方法，内容涵盖康复评定学总论、国际功能分类（ICF）框架及其应用，并重点围绕身体结构与功能，包括肌力、肌张力、关节活动度、感觉与疼痛评定）、运动与活动能力，包括平衡、协调、步态及心肺耐力评定，以及参与及生存质量，日常生活活动能力与生活质量评估三大模块展开；通过理论与实践结合，培养学生规范选用评定工具、准确收集与分析数据的能力，最终能够整合多维度评定结果，形成专业评定报告，为制定个体化的运动健康指导方案提供科学依据。

**教学要求：**教学以理论讲解、示范教学和大量实操练习为主。要求学生熟练掌握肌力、关节活动度、平衡、协调等功能评估的标准化操作流程和记录方法。强调评估的客观性、准确性和可重复性，培养学生严谨求实的科学态度和细致入微的观察能力。引导学生认识到康复评定是康复治疗的基石，树立以精准评定指导有效治疗的科学思维。

**考核项目：**康复功能评定的核心理论与常用评定方法。独立、规范地完成至少四项核心身体功能评定操作。根据模拟案例，整合多项评定数据，

形成逻辑清晰的评定小结与运动建议。在实操与讨论中展现出严谨、客观的专业态度和有效的沟通能力。

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%。

### （5）脊柱与姿势矫正

周学时数：4，学分：4，开设学期：第三学期。

课程目标：掌握脊柱与姿势矫正的基本概念和核心理论（包括脊柱的生物力学、神经控制机制、姿势评估的定性定量方法）；熟悉常见异常姿势（如脊柱侧弯、骨盆前/后倾、驼背等）的成因、分类及与运动损伤的关联；理解不同矫正方法（如运动疗法、手法矫正、支具应用等）的原理与适用范围；能够规范运用常用评估工具（如体态观察、Adam前屈试验、脊柱侧弯度数测量）进行姿势筛查；具备针对常见异常姿势设计并执行针对性矫正运动处方的能力（如施罗斯疗法、核心肌群训练、柔韧性训练等）；能初步将姿势矫正理念整合到运动训练与损伤预防方案中；培养严谨、客观、求实的科学态度，树立“功能为导向、个体为中心”的矫正理念；在评估与矫正过程中体现对个体的尊重与人文关怀，形成基于证据进行专业决策的职业素养；激发对体态健康领域的探究兴趣，认识到良好姿势对于运动表现与生活质量的深远影响。

教学内容：本课程系统讲授脊柱与姿势矫正的理论与方法，内容涵盖姿势矫正基础理论（包括姿势的解剖学与人体运动学基础、国际功能分类（ICF）框架及其应用、脊柱生物力学与神经控制原理），常见异常姿势的评估与矫正（重点围绕矢状面与冠状面的脊柱姿势异常（如脊柱侧弯、驼

背）、骨盆姿态异常（如骨盆前/后倾、旋转）、以及下肢生物力学异常对姿势的影响），以及矫正策略与运动健康整合（包括运动疗法、手法矫正基础、矫形支具的适用原则、以及将姿势管理融入运动训练与日常生活的策略）三大模块；通过案例分析与实践操作，培养学生精准评估、科学制定并安全执行个体化矫正方案的能力，最终能够为运动人群及大众提供专业的姿势健康指导。

教学要求：教学采用理论精讲、姿势评估、手法矫正与功能训练相结合的方式。要求学生掌握脊柱的生理结构与生物力学，能够精准评估不良姿势，并运用肌肉能量技术、神经肌肉激活等手法进行矫正。强调评估的全面性和矫正的安全性，培养学生精准的操作技术和整体康复的思维。引导学生关注现代人普遍存在的姿态问题，树立通过专业技术提升民众生活品质的社会责任感。

考核项目：脊柱与姿势矫正的核心理论与常见异常姿势的评估矫正知识；独立、规范地完成至少两项常见异常姿势（如脊柱侧弯、骨盆前倾）的评估，并演示两项针对性的矫正训练动；根据模拟案例，整合评估数据，形成逻辑清晰的矫正方案设计报告，包含评估结果、矫正目标、具体方法与预期评估指标；在实操、案例讨论及团队协作中展现出严谨、客观的专业态度，有效的沟通能力以及对个体需求与安全的关切。

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%。

## **（6）产后运动康复**

周学时数：4，学分：4，开设学期：第三学期。

课程目标：掌握产后女性生理及心理变化特点、产后运动康复的基本原理与基本原则；熟悉产后常见问题（如腹直肌分离、盆底肌功能障碍、骨盆带疼痛、体态异常等）的评估方法与运动干预原理；理解产后运动分阶段、阶梯式康复的流程设计，以及不同阶段运动处方的制定依据；能够规范运用常用评估工具与方法，对产后女性进行基础的身体姿态、核心肌力、盆底肌功能及日常生活活动能力评估；具备为不同分娩方式（顺产、剖宫产）及不同恢复阶段的产后女性，设计并指导执行个体化、分阶段的运动康复方案的能力；能将产后运动康复理念与运动训练科学相结合，为产后女性提供安全的、有效的、并融合营养与心理调适的综合健康指导；培养严谨、科学、负责的职业操守，树立以客户功能与安全为中心的康复服务理念；在指导过程中体现共情、耐心与人文关怀，尊重个体差异，保护个人隐私；激发对孕产期运动健康领域的专业热情，形成基于证据进行实践并持续学习的职业素养。

教学内容：本课程系统讲授产后运动康复的理论与实践，内容涵盖：产后母体各系统的生理与心理变化、产后运动康复的适应症与禁忌症、运动风险评估及安全原则；产后常见问题的运动干预：重点围绕盆底肌功能障碍（评估与训练，如Kegel运动及进阶）、腹直肌分离（评估与闭合训练）、骨盆稳定与体态矫正（如假胯宽、骨盆前倾的调整）以及产后疼痛管理（如腰背痛）展开；产后分阶段运动康复实践：包括产后初期（以呼吸训练、温和的关节活动及盆底肌激活为主）、恢复期（核心肌群重建、低强度有氧运动及柔韧性训练）和功能强化期（整合性力量训练、中等强度有氧运动及回归正常运动准备的评估与指导）的运动方案设计与教学指

导;综合健康支持与方案整合:学习将营养支持、心理调适及生活方式指导融入运动康复计划,并能为特定案例制定完整的产后运动康复方案。

教学要求:教学采用专题讲座、案例分析与实践操作相结合的方式。要求学生掌握产后女性生理心理变化特点,能够安全有效地进行盆底肌修复、腹直肌分离改善、体态调整等康复训练。强调对产后人群的关爱与尊重,培养学生敏锐的观察力、耐心细致的沟通能力和高度的职业责任感。引导学生以科学、专业的服务帮助产后女性重塑健康与自信,传递社会温情。考核项目:产后运动康复的核心理论、评估方法及方案设计原则;独立、规范地完成至少两项核心评估(如腹直肌分离度、盆底肌力初步评估)并演示两项针对性的康复训练动作;根据给定的模拟案例,进行综合分析,制定一份逻辑清晰、步骤明确、安全有效的分阶段产后运动康复方案;在实操考核、课堂讨论及团队任务中,展现出严谨、负责的专业态度,有效的沟通能力以及对“客户”需求与安全的关切。

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：将在校所学的运动科学、营养学、慢性病管理、健康心理学等知识综合应用于真实工作场景，深化对大健康产业的理解。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健康风险评估、综合性健康干预方案制定与实施、健康咨询与教育、群体健康活动组织等核心工作任务。帮助学生树立强烈的社会责任感、良好的人文关怀精神和严谨的职业道德，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、服务流程、企业文化和规章制度；在导师指导下，协助或独立进行健康信息采集与风险评估；参与制定和执行个性化的运动、营养及生活方式干预方案；学习并实践健康咨询与沟通技巧，为客户提供一对一或小组指导；参与组织健康讲座、团体运动课程等健康促进活动；了解慢性病（如高血压、糖尿病）的运动干预流程与管理；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，以健康服务提供者的身份要求自己，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，确保实习质量与服务安全。



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、服务态度、专业技能、沟通能力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（如健康干预方案、咨询记录、健康讲座课件等）；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和实习过程材料的质量，重点考察学生的职业素养、服务态度和日常工作的完成质量。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能力、逻辑思维与综合表达能力。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：本课程是运动健康指导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创新能力。引导学生将运动解剖学、营养学等多学科知识进行深度整合，应用于解决真实世界的健康问题。培养学生发现、分析和解决实际问题的能力，掌握健康干预类课题的基本研究方法、数据收集与分析技巧，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、严谨细致的工作作风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发现的实际问题。内容贯穿整个实习过程，主要包括：选题与开题，在实习初期，结合实习单位需求和自身兴趣，确定具有现实意义的研究课题，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、可行的研究或干预方案；数据收集与实施，在实习过程中，运用问卷调查、体能测试、访谈、实验等方法收集一手数据，或执行健康干预方案；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。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。

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 2638 学时（表 7-3 学时 1776+表 7-4 学时 862），学生毕业需修满 142 学分（表 7-3 学分 110 十表 7-4 学分 32）。详见下表。

**表 7-1 运动健康指导专业课程设置及教学学时分配表**

| 项 目            |           | 学分  | 学时数       | 百分比<br>(%) | 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<br>学时<br>分配 | 公共基础课程    | 34  | 436(124)  | 50         | 9      | 11   | 7    | 5    | 2    | 0    |
|                | 专业基础课程    | 15  | 158(82)   | 18.1       | 6      | 4    | 3    | 2    | 0    | 0    |
|                | 专业核心课程    | 42  | 176(496)  | 20.2       | 6      | 6    | 8    | 12   | 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       | 110 | 872(904)  | 100        | 25     | 25   | 23   | 21   | 16   | 0    |
| 实践<br>学时<br>分配 | 课内实训      | 0   | 904       | 51.2       | --     | --   | --   | --   | --   | --   |
|                | 岗位实习      | 24  | 24 周（600） | 34.0       | --     | --   | --   | --   | 4 周  | 20 周 |
|                | 教学实践周     | 6   | 6 周（150）  | 8.5        | --     | 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            |           | 142 | 872(1766) | 100        | 20 周   | 20 周 | 20 周 | 20 周 | 20 周 | 20 周 |
|                |           |     | 2638      |            |        |      |      |      |      |      |

|                     |                 |
|---------------------|-----------------|
| 理论教学与实践教学比例         | 1:2.0           |
| 实践学时<br>(含课内实训学时)比例 | 1766/2638=66.9% |

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 运动健康指导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     | 21.2     | 34  | 23.9     |
|               | 公共选修课  | 112     | 4.2      | 7   | 4.9      |
|               | 合计     | 672     | 25.5     | 41  | 28.9     |
| 专业课程          | 专业基础课程 | 240     | 9.1      | 15  | 10.6     |
|               | 专业核心课程 | 672     | 25.5     | 42  | 29.6     |
|               | 专业选修课  | 192     | 7.3      | 12  | 8.5      |
|               | 合计     | 1104    | 41.8     | 69  | 48.6     |
| 实践课（不含课内实训学时） |        | 862     | 32.7     | 32  | 22.5     |
| 总 计           |        | 2638    | 100.0    | 142 | 100.0    |

**表 7-3 运动健康指导专业理论课（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 |
|        |        | 大学生职业发展与就业指导 | 210991014          | 2  | 32  | 26  | 6   | 分4学期上, 每学期4周, 每周2学时 |    |   |   |   |   | 考查 |
|        |        | 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     | 208993001          | 1  | 16  | 16  | 0   |                     |    | 1 |   |   |   | 考查 |
|        |        | 中共党史         | 208991010          |    |     |     |     |                     |    |   |   |   |   |    |
|        |        | 音乐鉴赏         | 211993001          | 2  | 32  | 16  | 16  |                     |    |   | 2 |   |   | 考查 |
|        |        | 数学           | 210993001          |    |     |     |     |                     |    |   |   |   |   |    |
|        | 小计     |              |                    | 7  | 112 | 72  | 40  | 0                   | 0  | 1 | 2 | 4 | 0 |    |
|        | 合计     |              |                    | 41 | 672 | 508 | 164 | 9                   | 11 | 8 | 7 | 6 | 0 |    |
| 专业核心课程 | 专业基础课程 | 田径           | 207022002          | 2  | 32  | 6   | 26  | 2                   |    |   |   |   |   | 考查 |
|        |        | 临床医学概要       | 207012011          | 2  | 32  | 32  | 0   |                     | 2  |   |   |   |   | 考试 |
|        |        | 运动解剖基础       | 207001002          | 4  | 64  | 40  | 24  | 4                   |    |   |   |   |   | 考试 |
|        |        | 运动生理基础       | 207001003          | 2  | 32  | 26  | 6   |                     | 2  |   |   |   |   | 考试 |
|        |        | 体质测量与评定      | 207012003          | 1  | 16  | 10  | 6   |                     |    | 1 |   |   |   | 考查 |
|        |        | 社会体育指导员公共理论  | 207012004          | 2  | 32  | 22  | 10  |                     |    |   | 2 |   |   | 考查 |
|        |        | 运动心理基础       | 207001004          | 2  | 32  | 22  | 10  |                     |    | 2 |   |   |   | 考试 |
|        | 小计     |              |                    | 15 | 240 | 158 | 82  | 6                   | 4  | 3 | 2 | 0 | 0 |    |
|        | 专业核心课程 | 体育专项训练       | 207001001/15/16/17 | 16 | 256 | 32  | 224 | 4                   | 4  | 4 | 4 |   |   | 考试 |
|        |        | 运动训练与指导      | 207012007          | 2  | 32  | 26  | 6   |                     | 2  |   |   |   |   | 考试 |
|        |        | 运动营养         | 207012009          | 2  | 32  | 26  | 6   | 2                   |    |   |   |   |   | 考试 |
|        |        | 应用运动机能学基础    | 207012010          | 2  | 32  | 22  | 10  |                     |    |   | 2 |   |   | 考查 |
|        |        | 术技疗治动运       | 207012001          | 4  | 64  | 10  | 54  |                     |    | 4 |   |   |   | 考试 |
|        |        | 运动处方         | 207012002          | 4  | 64  | 54  | 10  |                     |    |   | 4 |   |   | 考试 |
|        |        | 运动测试与评估      | 207012006          | 2  | 32  | 6   | 26  |                     |    |   | 2 |   |   | 考查 |

|       |  |           |           |     |      |     |     |    |    |    |    |    |   |    |
|-------|--|-----------|-----------|-----|------|-----|-----|----|----|----|----|----|---|----|
|       |  | 综合实训课     | 207004006 | 10  | 160  | 0   | 160 |    |    |    |    | 10 |   | 考查 |
|       |  | 小计        |           | 42  | 672  | 176 | 496 | 6  | 6  | 8  | 12 | 10 | 0 |    |
| 专业选修课 |  | 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 |
|       |  | 健身教练理论与实践 | 207004011 | 4   | 64   | 10  | 54  |    | 4  |    |    |    |   | 考查 |
|       |  | 康复评定技术    | 207004012 |     |      | 10  | 54  |    |    |    |    |    |   | 考查 |
|       |  | 脊柱与姿势矫正   | 207004013 |     |      | 10  | 54  |    |    |    |    |    |   | 考查 |
|       |  | 产后运动康复    | 207004014 |     |      | 10  | 54  |    |    |    |    |    |   | 考查 |
|       |  |           | 小计        | 12  | 192  | 30  | 162 | 4  | 4  | 4  | 0  | 0  | 0 |    |
| 合计    |  |           |           | 69  | 1104 | 364 | 740 | 16 | 14 | 15 | 14 | 10 | 0 |    |
| 总合计   |  |           |           | 110 | 1776 | 872 | 904 | 25 | 25 | 23 | 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 运动健康指导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  | 传统康复治疗流程    | 207005003 | 2  | 50  | 实习成果、操作考核     |          | 2 周 |      |     |      |      |
| 3  | 运动康复工作流程实训  | 207005004 | 2  | 50  | 实习成果、操作考核     |          |     | 2 周  |     |      |      |
| 5  | 体育活动设计与实施实训 | 207005005 | 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 | $\Sigma=32$ 周 | 2 周      | 2 周 | 2 周  | 2 周 | 4 周  | 20 周 |

注：1. 毕业设计穿插在岗位实习中；  
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，具备深厚的专业学术积淀与丰富的教育教学管理经验，全面主持本专业的规划与建设工作。在专业建设方面，立足“健康中国”战略与区域运动健康产业发展需求，科学制定并持续优化专业发展规划与人才培养方案，确保专业定位精准、发展路径清晰。在课程与教学改革中，构建以职业能力为核心的“岗课赛证”综合育人课程体系，将课程思政有机融入教学全过程，积极推动信息技术与教育教学的深度融合，不断创新教学模式与评价方式。在师资队伍建设上，高度重视“双师型”教学团队的培育，积极落实教师企业实践制度，通过传帮带机制强化青年教师培养，着力打造结构合理、能力突出的专业教学团队。积极拓展校企合作资源，推动实训基地建设与社会服务，引领团队跟踪行业前沿开展技术研发，为专业的内涵发展、特色凝练与人才培养质量提升提供了坚实的领导保障与核心驱动力。

#### 3. 专任教师

专任教师具有高校教师资格；具有体育学、运动医学、康复医学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**

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，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，学院为运动健康指导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**



运动健康指导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 运动健康指导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  | 运动指导师实训室  | 运动健康指导等业务技能实训      | 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  | 形体瑜伽实训室   | 形体、瑜伽等业务技能实训       | 50   | 镜子、把杆、音响等设备                                              |
| 9  | 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，为了进一步提升运动健康指导专业的整体实力，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 运动健康指导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  | 运动健康实训室 | 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 运动健康指导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     | 社会体育指导员实习实训    | 15 人    | 1-2 人 |
| 2  | 超级体育     | 体育老师跟岗实习       | 10-15 人 | 1-2 人 |
| 3  | 北京卓越阳光健身 | 运动健康指导师跟岗实习    | 10-20 人 | 1-2 人 |
| 4  | 搏枫翊动体育   | 体育老师、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、运动健康指导师跟岗实习 | 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。目前拥有运动健康指导类图书约 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 142 学分，全部课程成绩考试合格，且体育测式成绩达到 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**

在充分满足运动健康指导专业的技能、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. 健康指导员证（健身教练员证）；
4. 社会体育指导员证；
5. 国家运动康复师证；
6. 健康管理师证；
7. 教师资格证；
8. 体重管理师；
9. 运动营养咨询与指导。



## 2025级运动健康指导专业人才培养方案 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<br>/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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |          |               |     |
| <p>1、运动健康指导专业的 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；</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>4、补足校内实习实训场地，以应对未来专业评估。</p> <p>5、专项课、实操课等建议小班教学，20-30 人 。</p> |          |               |     |
| <p>学校审核意见（优秀/合格）：</p> <p style="text-align: center;">优秀</p> <div style="text-align: right;">  </div>                                                                                                                                                                                |          |               |     |