

运动训练专业人才 培养方案

起草部门： 教务处
编制时间： 2021年7月29日
修订时间 2022年8月19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	19
七、教学进程总体安排	20
(一) 基本要求	20
(二) 教学进程总体安排	20
八、实施保障	21
(一) 师资队伍	21
(二) 教学设施	21
(三) 教学资源	22
(四) 教学方法	22
(五) 学习评价	23
(六) 质量管理	24
九、毕业要求	26
十、附录	26

合肥体育运动学校

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、体育事业管理员、体育商品销售	运动员、教练员、裁判员、赛事管理人员、销售人员	运动员等级证 裁判员证 社会体育指导员证

发展岗：体育赛事推动与管理人員、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。

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

本专业毕业生应在素养、知识和能力方面达到以下要求：

1. 素养目标

(1) 坚定拥护中国共产党领导和我国社会主义制度，在习近平新时代中国特色社会主义思想指引下，践行社会主义核心价值观，具有深厚的爱国情感和中华民族自豪感。

(2) 崇尚宪法、遵法守纪、崇德向善、诚实守信、尊重生命、热爱劳动，履行道德准则和行为规范，具有社会责任感和社会参与意识。

(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。

(4) 勇于奋斗、乐观向上，具有自我管理能力、职业生涯规划的意识，有较强的集体意识和团队合作精神。

(5) 具有健康的体魄、心理和健全的人格，掌握基本运动知识和1~2项运动技能，养成良好的健身与卫生习惯，以及良好的行为习惯。

(6) 具有一定的审美和人文素养，能够形成1~2项艺术特长或爱好。

2. 知识目标

(1) 掌握必备的思想政理论、科学文化基础知识和中华优秀传统文化知识。

(2) 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。

(3) 掌握与运动训练专业相关的基本理论、体育教学的基本理论知识。

(4) 掌握1~2门专业运动项目的基本技术原理及基本知识。

(5) 掌握运动训练、体育教学及运动竞赛的组织与管理的基本知识。

3. 能力目标

(1) 具有探究学习、终身学习、分析问题和解决问题的能力。

(2) 具有良好的语言、文字表达能力和沟通能力。

(3) 具有制订运动训练计划、体育教学教案的能力。

(4) 具有对所学运动项目进行训练指导、教学和管理的能力。

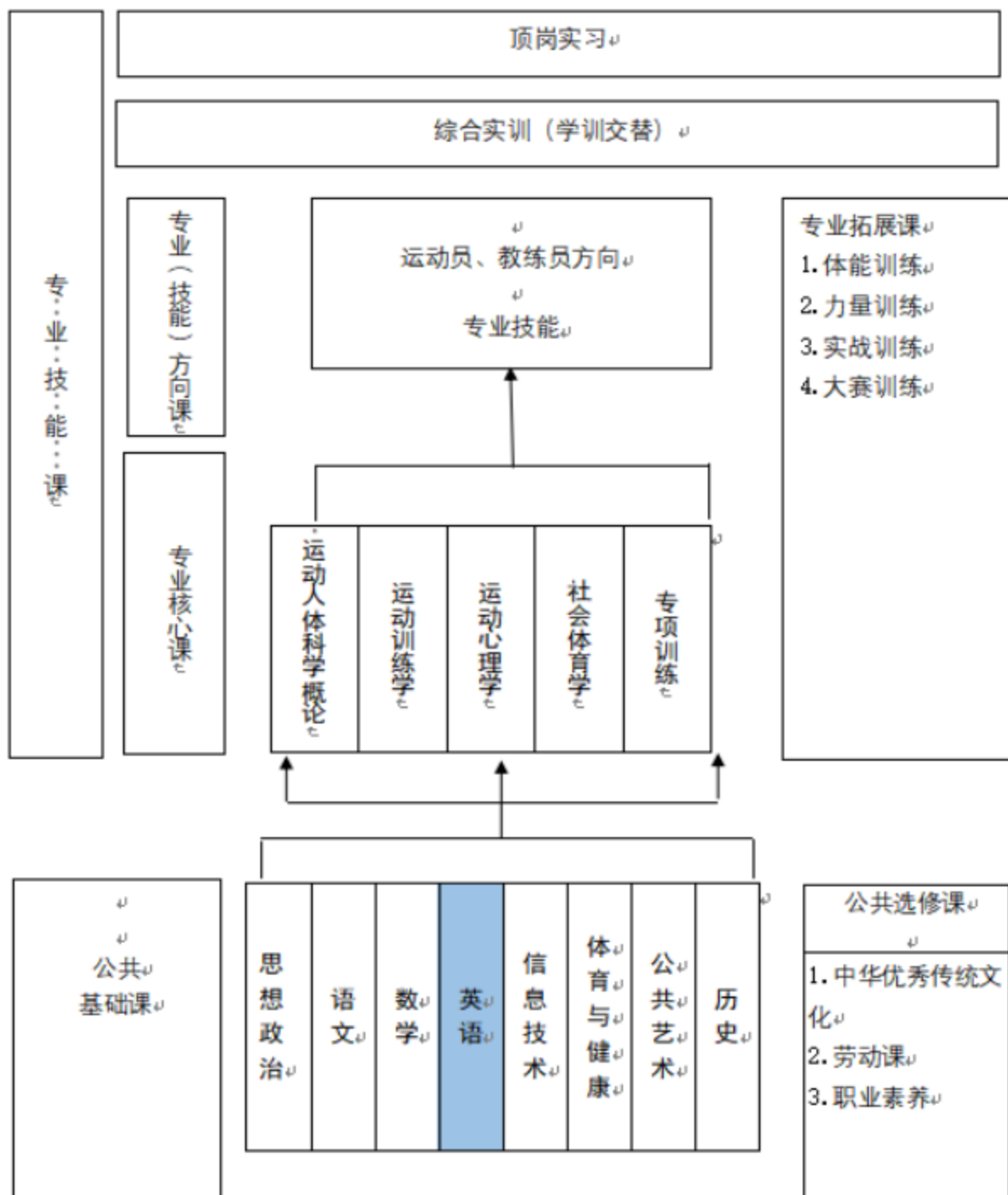
(5) 具有体育活动组织与指导能力，以及体育赛事组织与管理能力。

(6) 具有一定运动专项比赛临场指导能力。

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	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>4. 坚持社会主义核心价值观，自觉培育和践行社会主义核心价值观。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>		
	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	<p>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；</p> <p>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；</p> <p>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。</p>			
	心理健康与职业生涯			

	课程目标	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>			
	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	<p>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。</p>				
职业道德与法治					

	课程目标	<p>1. 正确认识劳动在人类社会中的作用，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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>7. 遵守社会规则和公共道德，有序参与公共事务。</p> <p>8. 乐于为人民服务，勇于担当社会责任。</p>													
	主要内容	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>感悟道德力量</td> <td>6</td> <td rowspan="6" style="font-size: 2em; vertical-align: middle;">36</td> </tr> <tr> <td>践行职业道德基本规范</td> <td>8</td> </tr> <tr> <td>提升职业道德境界</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>坚持全面依法治国</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>维护宪法尊严</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>遵循法律规范</td> <td>10</td> </tr> </table>	感悟道德力量	6	36	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
感悟道德力量	6	36													
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	<p>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。</p>													
哲学与人生															
	课程目标	<p>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，对社会现实和人生问题进行正确价值判断和行为选择。</p>													

	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	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			
语文	课程目标	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>			
	主要内容	基础模块	专题 1 语感与语言习得	9	144
		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			
			专题 7 整本书阅读与研讨	18			
			专题 8 跨媒介阅读与交流	9			
		职业 模块	专题 1 劳模精神工匠精神作品研读	27	54		
			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		<ol style="list-style-type: none"> 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	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				
数学	课程目标		<p>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。</p> <p>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，加深对科学的科学价值、应用价值、文化价值和审美价值的认识。</p> <p>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。</p>				
	主要内容	基础 模块	基础知识	20	108		
			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		<ol style="list-style-type: none"> 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。 				

		<p>3. 体现职教特色，注重实践应用。</p> <p>4. 利用信息技术，提高教学效果。</p>			
课程名称	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			
英语	课程目标	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>			
	主要内容	基础模块	主题 1：自我与他人	108	144
			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		
	职业模块	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	<p>1. 坚持立德树人，发挥英语课程育人功能。</p> <p>2. 开展活动导向教学，落实学科核心素养。</p> <p>3. 尊重差异，促进学生的发展。</p> <p>4. 突出职业教育特点，重视实践应用。</p> <p>5. 运用信息技术，促进教与学方式的转变。</p>				
课程名称	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			

历史	课程目标		<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>		
	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		<p>1. 基于历史学科核心素养设计教学。</p> <p>2. 倡导多元化的教学方式。</p> <p>3. 注重历史学习与学生职业发展的融合。</p> <p>4. 加强现代信息技术在历史教学中的应用。</p>			
课程名称	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			

信息技术	课程目标		<p>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。</p> <p>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。</p>			
	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		36			
	小型网络系统搭建					
教学要求		<ol style="list-style-type: none"> 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	学科核心素养	运动能力、健康行为和体育精神				
体育与健康	课程目标		<p>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。</p>			

	主要内容	基础模块	体能	一般体能	36	144
				专项体能		
				职业体能		
		拓展模块	健康教育	/	18	
				球类运动		
	田径类运动		45			
教学要求	<ol style="list-style-type: none"> 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	学科核心素养	艺术感知 审美判断 创意表达 文化理解				
艺术	课程目标		<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>			
	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		<ol style="list-style-type: none"> 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。 				

2、专业技能课程

课程名称	学科核心素养	健康体魄、健全人格、体育精神		
运动人体科学概论	课程目标	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>		
	主要内容	1. 运动人体科学概述	3	72
		2. 人体运动的基础	16	
		3. 人体运动的能力	17	
4. 人体运动的保障		24		
5. 运动与健康促进		12		
教学要求	<p>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道理；</p> <p>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；</p> <p>3. 简易急救方法及实践操作。。</p>			
课程名称	学科核心素养	健康体魄、体育精神		
运动训练学	课程目标	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>		
	主要内容	1. 运动训练学的生理学基础	6	72
		2. 运动训练的教育学和心理学依据	9	
		3. 体能训练	20	
		4. 运动技能学习	9	
		5. 心理训练	8	
		6. 运动训练计划制定	20	

	教学要求	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>		
课程名称	学科核心素养	健康体魄、健全人格、体育精神		
运动心理学	课程目标	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>		
	主要内容	1. 运动参与的动力过程	12	72
		2. 运动参与的认知过程	16	
		3. 运动参与者的个体差异	12	
		4. 运动技能学习的心理基础	8	
5. 心理技能训练		16		
6. 比赛的心理调节		8		
教学要求	<p>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道理；</p> <p>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；</p> <p>3. 简易急救方法及实践操作。</p>			
课程名称	学科核心素养	社会责任、组织能力		
社会体育学	课程目标	<p>1. 使学生全面了解社会体育学的基本知识，初步掌握社会体育相关学科的理论及指导社会不同群体科学开展体育活动的专业知识。</p> <p>2. 使学生初步具备社会体育活动的管理、组织、指导等能力。</p> <p>3. 使学生认识到开展社会体育的实践意义，培养从事社会体育活动指导工作的责任心。</p>		
	主要内容	1. 了解社会体育学概念、基本知识	2	72
		2. 社会体育概述	12	
		3. 社会体育与社会发展	12	
		4. 社会体育参与	12	
		5. 社会体育综合治理	9	

		6. 社区体育与体育社团	3	
		7. 社会体育活动的内容与方法	14	
		8. 社会体育与终身体育	8	
	教学要求	<p>1. 使学生全面了解社会体育学的基本知识，初步掌握社会体育相关学科的理论及指导社会不同群体科学开展体育活动的专业知识。</p> <p>2. 使学生初步具备社会体育活动的管理、组织、指导等能力。</p> <p>3. 使学生认识到开展社会体育的实践意义，培养从事社会体育活动指导工作的责任心。</p>		
课程名称	学科核心素养	专业训练能力、体育精神		
专项训练	课程目标	<p>1. 使学生掌握专项训练理论知识和训练方法；初步掌握专项竞赛组织和裁判方法，及竞赛场地、器材和设备的有关知识。</p> <p>2. 培养学生具有较高水平的专项运动技能和从事专项运动训练实践的能力；具备一定的辅助指导专项运动训练的能力；初步具有从事专项运动竞赛的能力；达到国家三级裁判员水平。</p> <p>3. 培养学生具有良好的思想政治素质，拥护共产党领导，热爱祖国、热爱人民、遵纪守法，有吃苦耐劳、团结协作和拼搏向上的精神。</p>		
	主要内容	<p>1. 理论教学</p> <p>①专项训练基础理论与训练方法 掌握专项技术的基本原理和技术分析的方法。掌握专项一般身体训练、专项身体训练的基本理论和主要训练方法。掌握专项技术训练的基本理论和主要训练方法。初步掌握专项战术的基本理论和主要训练方法。了解专项心理训练的基本知识。</p> <p>②专项竞赛组织和裁判方法 了解专项竞赛组织方法。初步掌握专项竞赛主要规则和裁判方法。</p> <p>③专项竞赛场地、器材和设备 初步掌握专项竞赛场地的规格和要求。初步掌握专项竞赛器材和设备的规格和要求。</p>	38	1170
	<p>实践教学：</p> <p>①身体训练 全面发展各项身体素质，不断提高专项身体素质和专项能力。</p> <p>②技战术训练</p>	1132		

		<p>加强专项基本技术训练，掌握和不断完善专项完整技术。初步掌握专项主要战术的运用，不断提高实战能力。</p> <p>③心理训练 培养学生良好的心理状态，不断提高专项心理和比赛的心理素质水平。</p> <p>④比赛 参加各级各类专项比赛，不断提高比赛能力，争取获得优良成绩。</p>		
	<p>教学要求</p>	<p>掌握所选专项运动的基本原理，教学训练的理论、专项技术战术、教学训练技能，训练安排、赛事指导、教学组织与竞赛组织，专项运动的训练、教学、竞赛组织管理与裁判工作。</p>		

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 25 门，课时 3474 学时，193 学分。
(见十附录)

2. 总课时 3474 学时，其中，理论 1132 学时 (32.6%)，实践 2342 学时 (67.4%)；总学分为 193 学分，其中，必修课 164 学分 (85%)，选修课 29 学分 (15%) (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	15	878	274	1152	33.2%	64	33.2%
专业 (技能) 课程	5	254	1204	1458	42.0%	81	42.0%
集中实践课程	5	0	864	864	24.8%	48	24.8%
合计	25	1132	2342	3474		193	

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	85
	专业 (技能) 课程	5	81	

	集中实践课程	3	40	
选修 学分	公共基础课程	7	21	15
	专业（技能）课程	0	0	
	集中实践课程	2	8	

八、实施保障

（一）师资队伍

现拥有高级讲师 6 人，高级教练 6 人，讲师、中级教练共 10 人，科研人员 4 人等专业师资队伍，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、企事业单位顶

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、四达健身俱乐部等建立学校教学实践基地等实训基地，这些实训基地充分有效的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，每学期应按照高教出版社《职业学校教学用书及配套数字化教学资源信息》进行教材的选用。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手机移动学习课程、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。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时间较长，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. 专业课程的考核专业课程“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、动作规范性和节能环保意识等方面来进行考核评价。

（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、训练、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、教练及教辅人员的岗位职责，完善包括教学文件、教学及训练过程、教学训练质量、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、训练规范有效。

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、教学与训练业务档案、教师（教练）业务档案和学生学籍档案等。学校对教学及训练档案的收集、保管和利用做出规定，由专人负责管理，使教学与训练档案管理制度化、规范化、信息化，能更好地为教学训练提供教研服务。

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、科学训练中的现实问题、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，不断创新运动员人才培养模式、教学（训练）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、教学过程与训练过程对接、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、省市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. 劳动课考核合格。

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

1、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	中国特色社会主义	2	36	34	2	2							笔试
		心理健康与职业生涯	2	36	34	2		2						笔试
		哲学与人生	2	36	34	2			2					笔试
		职业道德与法治	2	36	34	2				2				笔试

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		
		语文(基础模块)	8	144	140	4	2	2	2	2				笔试
		历史(基础模块)	4	72	70	2	2	2						笔试
		数学(基础模块)	6	108	104	4	2	2	2					笔试
		英语(基础模块)	6	108	106	2	2	2	2					笔试
		信息技术(基础模块)	6	108	54	54	2	2	2					机试
		体育与健康(基础模块)	3	54	18	36	1	1	1					考查

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		
		艺术(基础模块)	2	36	18	18	1	1						考查
		小计	43	774	646	128								
	限定选修课	语文(拓展模块)	3	54	52	2					3			笔试
		数学(拓展模块)	2	36	36	0				2				笔试
		英语(职业模块)	2	36	36	0				2				笔试
		体育与健康(拓展模块)	5	90	36	54	1	1	1	1	1			考查

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	
		中华优秀传统文化	2	36	18	18	1	1					考查
		劳动教育	5	90	36	54	1	1	1	1	1		考查
		职业素养	2	36	18	18	1	1					考查
		小计	21	378	232	146							
		小计	64	1152	878	274							
	必修课	运动人体科学概述	4	72	60	12	2	2					考查
		社会体育学	4	72	60	12	2	2					考查
		运动心理学	4	72	60	12			2	2			考查

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	
专业 (技能)课程		运动训练学	4	72	36	36			2	2			考查
	专项训练	耐力训练	5	90	10	80	1	1	1	1	1		考查
		力量训练	5	90	10	80	1	1	1	1	1		考查
		专项训练	50	900	9	891	10	10	10	10	10		考查
		实战教学	5	90	9	81	1	1	1	1	1		考查
		小计		65	1170	38	1132						
	小计		81	1458	254	1204							

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		90					3	2	考查
		跟岗实习	5	90		90					3	2	考查
		顶岗实习	30	540	0	540					5	25	考查
	选修	社团活动	4	72		72	1	1	1	1			考查
		社会实践	4	72		72			1	1	1	1	考查
	小计		48	864	0	864							
合计			193	3474	1132	2342	36	36	31	29	30	30	