



濮陽科技職業學院

PUYANG VOCATIONAL COLLEGE OF SCIENCE & TECHNOLOGY

## 健身指导与管理专业人才培养方案

专业名称： 健身指导与管理

专业代码： 570307

所属学院： 公共教学部

适用年级： 2025级

专业群带头人： 党龙真

制(修)订时间： 2025年8月1日

编制说明

主要编制人：

| 序号 | 姓名  | 单位    | 职务    | 职称 |
|----|-----|-------|-------|----|
| 1  | 党龙真 | 公共教学部 | 学科带头人 | 初级 |
| 2  | 徐 荣 | 公共教学部 |       | 初级 |
| 3  | 石高昂 | 公共教学部 |       | 初级 |
| 4  | 冯夏冰 | 公共教学部 |       | 初级 |
| 5  |     |       |       |    |
| 6  |     |       |       |    |
| 7  |     |       |       |    |

审定人：

| 序号 | 姓名  | 单位       | 职务         | 职称  |
|----|-----|----------|------------|-----|
| 1  | 刘琰  | 濮阳科技职业学院 | 院长         | 副教授 |
| 2  | 魏荣华 | 濮阳科技职业学院 | 纪委书记       | 副教授 |
| 3  | 娄振华 | 濮阳科技职业学院 | 教务处负责人     | 副高级 |
| 4  | 常建华 | 濮阳科技职业学院 | 公共教学部负责人   | 副高级 |
| 5  | 王志昂 | 濮阳科技职业学院 | 马克思主义学院负责人 | 副高级 |
| 6  | 谢德帅 | 濮阳科技职业学院 | 学科带头人      | 中级  |

健身指导与管理专业2025级人才培养方案评审表

| 评审专家                                                                                                                                                                                                                                                |     |                |                   |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----------------|-------------------|-----|
| 序号                                                                                                                                                                                                                                                  | 姓名  | 单位             | 职务/职称             | 签名  |
| 1                                                                                                                                                                                                                                                   | 闫书颖 | 河南濮水文化影视传媒有限公司 | 副教授               | 闫书颖 |
| 2                                                                                                                                                                                                                                                   | 刘琰  | 濮阳科技职业学院       | 院长<br>副教授         | 刘琰  |
| 3                                                                                                                                                                                                                                                   | 魏荣华 | 濮阳科技职业学院       | 纪委书记<br>副教授       | 魏荣华 |
| 4                                                                                                                                                                                                                                                   | 娄振华 | 濮阳科技职业学院       | 教务处负责人<br>副教授     | 娄振华 |
| 5                                                                                                                                                                                                                                                   | 常建华 | 濮阳科技职业学院       | 公共教学部负责人<br>副教授   | 常建华 |
| 6                                                                                                                                                                                                                                                   | 王志昂 | 濮阳科技职业学院       | 马克思主义学院负责人<br>副教授 | 王志昂 |
| 7                                                                                                                                                                                                                                                   | 郑宏  | 濮阳乒乓球实验学校      | 副教授               | 郑宏  |
| 评审意见                                                                                                                                                                                                                                                |     |                |                   |     |
| <p>该人才培养方案结构完整，设计科学，培养目标定位准确，符合国家专业质量标准 and 行业发展需求。课程体系设置合理，核心课程对毕业要求支撑度高，实践教学环节安排得当，体现了知识、能力、素质的协调发展。</p> <p>为进一步提升方案质量，建议：一是进一步细化毕业要求各指标点的考核与评价方式；二是建议增加与新兴产业的联动，增强人才培养的适应性。</p> <p>该方案整体设计合理，同意通过评审。</p> <p>评审组长签字：常建华</p> <p>2025 年 8 月 1 日</p> |     |                |                   |     |

# 目 录

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| 一、专业名称（专业代码） .....          | 1  |
| 二、入学要求 .....                | 1  |
| 三、修业年限 .....                | 1  |
| 四、职业面向 .....                | 1  |
| （一）职业面向（四号楷体加粗，下同） .....    | 1  |
| 表 2：职业面向一览表 .....           | 1  |
| 表 3：对接岗位、典型工作任务与能力分析表 ..... | 2  |
| （三）职业资格证书 .....             | 5  |
| 五、培养目标与规格 .....             | 5  |
| （一）培养目标 .....               | 5  |
| （二）培养规格 .....               | 6  |
| 1. 素质要求 .....               | 6  |
| 2. 知识要求 .....               | 6  |
| 3. 能力要求 .....               | 7  |
| 六、课程设置及要求 .....             | 9  |
| （一）课程结构 .....               | 9  |
| 1、通识课程模块 .....              | 9  |
| 2、专业群平台课程模块 .....           | 10 |
| 3、专业核心课程模块 .....            | 10 |
| （二）公共基础课程设置及要求 .....        | 16 |
| 1. 公共基础必修课程设置及要求 .....      | 16 |
| 2. 公共基础选修课程 .....           | 19 |
| （三）专业（技能）课程设置及要求 .....      | 21 |
| 1. 专业（技能）必修课程设置及要求 .....    | 24 |
| 2. 专业（技能）选修课程设置及要求 .....    | 38 |
| 七、教学进程总体安排 .....            | 42 |
| （一）教学进程表 .....              | 42 |
| （二）教学周分配 .....              | 46 |
| （三）教学学时、学分分配 .....          | 46 |
| 八、实施保障 .....                | 46 |
| （一）师资队伍 .....               | 46 |
| 1. 队伍结构 .....               | 46 |
| 2. 专任教师 .....               | 46 |
| 3. 专业带头人 .....              | 47 |
| 4. 兼职教师 .....               | 47 |
| （二）教学设施 .....               | 47 |
| 1. 专业教室基本条件 .....           | 47 |
| 2. 校内实训室基本要求 .....          | 47 |
| 3. 校外实训基地基本要求 .....         | 48 |
| 4. 学生实习基地基本要求 .....         | 48 |
| 5. 支持信息化教学方面的基本要求 .....     | 48 |
| （三）教学资源 .....               | 48 |
| 1. 教材选用基本要求 .....           | 48 |
| 2. 图书文献配备基本要求 .....         | 48 |
| 3. 数字教学资源配置基本要求 .....       | 48 |
| 4. 线上课程建设体系要求 .....         | 49 |
| （四）教学方法 .....               | 49 |
| （五）学习评价 .....               | 49 |

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| (六) 质量管理 .....                    | 51 |
| 九、毕业要求 .....                      | 52 |
| (一) 学业要求 .....                    | 54 |
| (二) 证书要求 .....                    | 54 |
| (三) 其他要求 .....                    | 54 |
| 十、附录：（包括教学进程安排表、教学计划变更审批表等） ..... | 55 |

# 健身指导与管理专业人才培养方案

## 一、专业名称（专业代码）

专业名称：健身指导与管理

专业代码：570307

## 二、入学要求

普通高级中学毕业、中等职业学校毕业或具备同等学力。

## 三、修业年限

基本学制为三年，实行弹性学制，学生总修业时间（含休学）不得超过六年。

## 四、职业面向

### （一）职业面向（四号楷体加粗，下同）

表 2：职业面向一览表

| 所属专业大类<br>(代码)  | 所属专业类<br>(代码) | 对应行业<br>(代码) | 主要职业类别<br>(代码)                                    | 主要岗位类别<br>(技术领域) |                                                  | 职业资格（职业技能等级）证书                                                                                                               |
|-----------------|---------------|--------------|---------------------------------------------------|------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 教育与体育大类<br>(57) | 体育类<br>(5703) | 体育<br>(89)   | 体育专业人员<br>(2090701)<br>健身和游泳<br>康复中心<br>(4130401) | 初始岗位             | 健身教练（私人 / 团课）<br>健身会所前台 / 会籍顾问<br>健身助理 / 器械管理员   | 职业资格证书：<br>1. 健身教练国家职业资格认证<br>2. IFBB 国际健身教练资格认证<br>3. CBBA 健身教练专业认证<br>职业技能等级证书：<br>1. 体能教练证书<br>2. 社会体育指导员证书<br>3. 游泳救生员证书 |
|                 |               |              |                                                   | 发展岗位             | 专项健身教练（减脂 / 增肌 / 康复）<br>健身课程研发师<br>健身营养师 / 运动康复师 |                                                                                                                              |
|                 |               |              |                                                   | 迁移岗位             | 健康管理师（运动方向）<br>健康管理师（运动方向）<br>体育赛事运营（大众健身赛）      |                                                                                                                              |

## （二）岗位分析

本专业对接岗位、典型工作任务与岗位职业能力分析表如表 3 所示。

**表 3：对接岗位、典型工作任务与能力分析表**

| 岗位类型 | 岗位名称              | 典型工作任务                                                                                                  | 职业能力要求                                                                                    |
|------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| 目标岗位 | 健身教练<br>(私人 / 团课) | 1. 为客户进行体测（身高、体重、体脂率等），分析身体数据；2. 制定个性化训练计划（含器械使用、动作指导）；3. 带教团课（动感单车、有氧操等），维持课堂秩序与氛围；4. 跟进客户训练效果，调整计划并促进 | 1. 掌握基础解剖学、运动生理学知识，能解读体测数据；2. 熟练示范常见健身动作，具备动作纠错能力；3. 具备基础沟通能力，能挖掘客户需求；4. 熟悉健身器械操作与安全使用规范。 |

|      |                      |                                                                                                  |                                                                                    |
|------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                      | 续课。                                                                                              |                                                                                    |
|      | 健身会所前台 / 会籍顾问        | 1. 接待会员咨询，办理入会、续卡手续；<br>2. 推广健身卡、私教课等产品，完成销售指标；3. 维护会员关系，收集反馈并同步运营团队；4. 协助管理会所秩序（器械清洁、安全巡查）。     | 1. 具备良好服务意识与沟通表达能力；2. 掌握基础销售技巧，有目标达成意识；3. 熟悉会员管理系统操作；4. 能应对简单客诉，具备问题解决基础能力。        |
|      | 健身助理 / 器械管理员         | 1. 接待会员咨询，办理入会、续卡手续；<br>2. 推广健身卡、私教课等产品，完成销售指标；3. 维护会员关系，收集反馈并同步运营团队；4. 协助管理会所秩序（器械清洁、安全巡查）。     | 1. 具备良好服务意识与沟通表达能力；2. 掌握基础销售技巧，有目标达成意识；3. 熟悉会员管理系统操作；4. 能应对简单客诉，具备问题解决基础能力。        |
| 发展岗位 | 专项健身教练（减脂 / 增肌 / 康复） | 1. 针对减脂 / 增肌客户，制定周期化训练 + 饮食方案；2. 为运动损伤、术后恢复客户设计康复训练计划；3. 跟踪客户训练进程，优化方案（如突破停滞期）；4. 积累案例，总结专项训练经验。 | 1. 持有专项认证（如运动康复、孕产教练认证）；2. 能结合代谢率、体脂率等数据优化方案；3. 具备案例分析与个性化方案调整能力；4. 掌握专项领域前沿知识与技术。 |
|      | 健身课程研发师              | 1. 设计标准化团课课程（HIIT、普拉提等），输出教案；2. 结合行业趋势（功能性训练、智能健身）迭代课程；3. 培训一                                    | 1. 具备深厚运动生理学、训练学理论基础；<br>2. 有创新思维与课程设计逻辑；3. 具备培训与指导能力；4. 能通过数据驱动课程改进。              |



|      |               |                                                                                                                                    |                                                                                                                     |
|------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |               | <p>线教练掌握课程流程，统一教学质量；</p> <p>4. 分析课程满意度、参与率数据，优化内容。</p>                                                                             |                                                                                                                     |
|      | 健身营养师 / 运动康复师 | <p>1. 健身营养师：制定个性化饮食计划（备赛期、日常），监测摄入效果；</p> <p>2. 运动康复师：评估运动损伤原因，制定康复方案，对接医疗机构。</p>                                                  | <p>1. 持有专业资质（注册营养师、运动康复师认证）；</p> <p>2. 能解读体检报告、影像学结果；</p> <p>3. 具备跨领域协作能力（与医生、教练配合）；</p> <p>4. 掌握营养搭配、康复训练专业技术。</p> |
| 迁移岗位 | 健康管理师（运动方向）   | <p>1. 为个人 / 企业员工制定“运动 + 健康”管理计划；</p> <p>2. 开展健康讲座（办公室肩颈放松、运动安全）；</p> <p>3. 跟踪健康数据（血压、血糖），调整干预方案；</p> <p>4. 对接医疗机构，为客户提供健康转诊建议。</p> | <p>1. 具备健身专业知识与健康管理基础；</p> <p>2. 有健康需求分析与方案设计能力；</p> <p>3. 具备讲座宣讲与健康指导能力；</p> <p>4. 了解医疗健康领域基础流程。</p>               |
|      | 健康管理师（运动方向）   | <p>1. 为个人 / 企业员工制定“运动 + 健康”管理计划；</p> <p>2. 开展健康讲座（办公室肩颈放松、运动安全）；</p> <p>3. 跟踪健康数据（血压、血糖），调整干预方案；</p> <p>4. 对接医疗机构，为客户提供健康转诊建议。</p> | <p>1. 具备健身专业知识与健康管理基础；</p> <p>2. 有健康需求分析与方案设计能力；</p> <p>3. 具备讲座宣讲与健康指导能力；</p> <p>4. 了解医疗健康领域基础流程。</p>               |
|      | 体育赛事运营（大      | <p>1. 策划大众健身赛事（城市跑、健身挑战</p>                                                                                                        | <p>1. 具备健身行业认知与赛事策划能力；</p> <p>2. 掌握</p>                                                                             |

|  |       |                                                           |                                         |
|--|-------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
|  | 众健身赛) | 赛)；2. 负责赛事报名、场地协调、人员安排；3. 对接赞助商，保障赛事资金与物资；4. 赛后复盘，总结赛事经验。 | 项目管理基础流程；3. 具备资源整合与沟通协调能力；4. 能应对赛事突发情况。 |
|--|-------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------|

### (三) 职业证书

职业证书如表 4 所示。

表 4：职业证书一览表

| 证书类别           | 证书名称                        | 颁证单位                           |
|----------------|-----------------------------|--------------------------------|
| 通用证书           | 计算机一级证书                     | 教育部考试中心                        |
|                | 英语应用能力等级证书(A 级)             | 高等学校英语应用能力考试委员会                |
| 职业资格证书         | 健身教练国家职业资格证书 国家体育总局人力资源开发中心 | 健身教练国家职业资格证书<br>国家体育总局人力资源开发中心 |
|                | 社会体育指导员(健身指导)证书 国家体育总局      | 社会体育指导员(健身指导)证书<br>国家体育总局      |
|                | 健康管理师职业资格证书                 | 国家卫生健康委人才交流服务中心                |
| “1+X” 职业技能等级证书 | 运动营养师职业技能等级证书(初 / 中级)       | 教育部认可的第三方评价机构(如 XX 体育职业技能鉴定中心) |
|                | 健身教练职业技能等级证书(初 / 中级)        | 教育部认可的第三方评价机构(如 XX 健身产业协会)     |
|                | 体育赛事运营职业技能等级证书(初级)          | 教育部认可的第三方评价机构(如 XX 体育赛事联盟)     |

## 五、培养目标与规格

### (一) 培养目标

本专业主要面向社区健身和健身房健身，服务于大众各层次健身产业，培养德、智、体、美、劳全面发展，掌握健身原理与方法、健身管理基本理

论与知识，具备健身健美运动指导和健身机构运营管理能力，具有社会体育组织管理、运动健身指导、体育产业经营管理及实践与创新能力；掌握大众体育运动心理知识及大众体育活动组织方法，掌握制定体育活动方案的方法，具有群众性健身体育活动的组织与管理能力；掌握健身俱乐部经营管理、体育产品市场营销的基本知识与方法，具有自我推荐、体育市场营销与体育产业经营管理能力；熟悉健身场地、设施、器材的使用与维护方法，具有器械健身指导、器械使用与维护能力；具备健身专业技能服务零距离上岗能力；体育指导项目运营与管理等经营管理素质。面向不同地区地区范围体育产业、各类体育健身运动及相关行业企业，能够从事健身指导、健身产业经营管理、体育技能培训、健康服务的复合式创新型高素质技术技能人才。

## （二）培养规格

### 1. 素质要求

（1）热爱祖国，拥护中国共产党的基本路线，坚持四项基本原则，具有全心全意为人民服务的政治素养。系统掌握马克思主义基本原理和马克思主义中国化理论成果，了解党史、新中国史、改革开放史、社会主义发展史，认识世情、国情、党情，深刻领会习近平新时代中国特色社会主义思想，培养运用马克思主义立场观点方法分析和解决问题的能力；自觉践行社会主义核心价值观，尊重和维护宪法法律权威，识大局、尊法治、修美德；矢志不渝听党话跟党走，争做社会主义合格建设者和可靠接班人。

（2）具有健全的体魄、充沛的精力。身体状况达到国家《大学生体育合格标准》。

（3）具有积极心理品质，珍视生命、热爱生活，增强责任感和使命感。

（4）具有良好的职业态度和职业道德修养，具有正确的就业观，爱岗敬业、诚实守信，具备从事职业活动所必需的基本能力和管理素质。

（5）具备严谨、认真的职业素养，精益求精的工匠精神；

（6）树立终生学习的理念，具有学习能力、沟通能力与团队协作交流能力。

### 2. 知识要求

（1）掌握必备的思想政治理论、科学文化基础知识和中华优秀传统文化知识；熟悉与本专业相关的法律法规以及安全等知识。

（2）掌握一定的运动人体科学知识；掌握运动康复相关知识；掌握健身场所训练指导方法；掌握体育市场营销相关的基本理论和方法；掌握健身相关产业的基本知识；熟悉在健身产业相关领域从事训练指导、产业运营管理和市场推广等专业知识；

（3）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能力，学习一门外语并结合本专业加以运用；

（4）掌握运动解剖基础、运动生理基础、健身教练基础、健美操、实用运动处方、实用体育管理等方面的专业基础理论知识。

### 3. 能力要求

（1）具有良好的语言和书面表达能力、具有独立解决问题的能力；具有较强的独立思考、自主学习的能力；具有良好的逻辑推理及信息加工能力、具有熟练操作计算机及信息技术应用能力。

（2）具有健身场馆的管理与营运能力。具有健身房健身指导能力；具有体育有形产品和无形产品的市场开发和推广能力；具有进行客户开发、维护和管理的能力；具有运动康复、开设运动处方能力。

（3）掌握健康筛查与运动风险评估、运动功能筛查与分析、体态评估与分析、运动营养咨询与指导等的技术技能；具有对健身对象进行健康筛查与运动风险评估、运动功能筛查与教学、运动营养咨询与指导、体态评估与纠正等的实践能力；

（4）具有健身客户服务与管理，健身课程宣传与推广，健身机构日常基本运营管理及宣传与推广的能力；

（5）掌握制订与实施健身计划的技术技能；具有对健身对象开展科学健身教学与训练、咨询与指导的实践能力。具有对健身设备运行、安全检查、日常管理和维护、健身设备安全操作的实践能力；

（6）具备创新精神和创新意识，能够挖掘整理健身项目特点，具有整合和运用所学专业知识技能实施创新创业的能力；

( 7) 具有适应产业数字化发展需求的基本数字技能，掌握信息技术基础知识、专业信息技术能力，基本掌握健身指导与管理领域数字化技能；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解决问题的能力。

**表 5：健身指导与管理专业素质、知识与能力目标一览表**

| 素质目标   |                                                                   | 知识目标   |                                                                 | 能力目标 |                                                                  |
|--------|-------------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------|------|------------------------------------------------------------------|
| 思想政治素质 | 树立正确的世界观、人生观、价值观，具备良好的职业道德和社会责任感，遵守健身行业规范与伦理。                     | 公共基础知识 | 掌握大学英语、计算机应用、体育概论等基础知识，提升综合素养。                                  | 通用能力 | 具备良好的语言表达能力、文字写作能力、逻辑思维能力，能熟练运用办公软件，具备自主学习能力。                    |
| 身心素质   | 拥有健康的体魄，具备良好的运动能力以适应健身指导工作；具备良好的心理素质，能应对工作压力，保持积极乐观的心态，与会员、同事有效沟通 | 专业知识   | 掌握运动解剖学、运动生理学、运动营养学、健身教练理论与实践、运动康复、健身管理等专业知识，为健身指导与管理相关工作提供理论支持 | 专业能力 | 能科学制定健身计划、进行健身动作示范与指导、开展运动损伤预防与康复建议、进行健身场馆运营与管理，独立开展健身指导与管理相关工作。 |
| 职业素质   | 具备爱岗敬业、精益求精的职业态度，拥有团队协作精神，具备客户服务意识，能不断学习创新以适应健身行业发展。              |        |                                                                 |      |                                                                  |
| 说明：    |                                                                   |        |                                                                 |      |                                                                  |

## 六、课程设置及要求

### （一）课程结构

#### 1、通识课程模块

公共基础课以树立学生的社会主义核心价值观、培养人文素养为主，促进学生德、智、体、美、劳全面发展以及满足学生个性化发展需求。分为公共必修课和公共选修课。

### 1. 公共必修课

设置 17 门，共有 36.5 学分，包括《思想道德与法治》、《毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论》、《习近平新时代中国特色社会主义思想概论》、《思想政治理论课实践教学》、《形势与政策》、《国家安全教育》、《职场通用英语 I II》、《信息技术》、《军事理论》、《军事技能》、《大学生心理健康教育》、《劳动教育》、《中华优秀传统文化教育》、《大学生职业规划与就业指导》、《大学生创新与创业基础》、《大学生创新创业实践》。

### 2. 公共选修课

该类课程旨在拓宽学生的知识面，合理构建学生知识结构，强调对学生实用基本技能、综合能力、学习方法和人格情操的培养。以开设多元化课程丰富学生素质教育，开设课程类别涵盖了美学美育、心理健康、形象管理、职场技巧、绿色环保、节能减排、健身运动、健康营养基础等人文素质、科学素质、专本衔接等方面。公共选修课程原则上在第 1-5 学期开设，采取线上线下相结合的方式，实施动态管理，需选修 9 学分，其中限定性选修《中国共产党史》1 学分、《第二课堂》4 学分、美育类课程 2 学分，公共任意选修课 2 学分。

### 2、专业群平台课程模块

设置 8 门课程，共 20 学分，包括《体育文化概论》、《运动解剖学》、《运动生理学》、《体育新媒体应用技术》4 门专业群平台课，《健身教练基础》、《实用运动处方》、《健美操》、《实用体育管理》4 门专业基础课。

### 3、专业核心课程模块

设置 8 门专业核心课，共 31 学分，包括：《身体功能训练动作手册》、《团操健身指导》、《大众健身营养学》、《运动损伤与防护》、《专项体能训练》、《健身私教原理与方法》、《健身俱乐部经营与管理》、《实用运动康复》。

**表 6：基于职业能力分析构建的课程体系表**

| 面向岗位                                            | 课程体系（学习领域）                                                                                 |                                                                               |                                               |                              | 备注                       |
|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------|--------------------------|
|                                                 | 专业基础课程                                                                                     | 专业核心课程                                                                        | 综合实践课程                                        | 专业选修课程（专业拓展课程）               |                          |
| 初始岗位：健身教练（私人 / 团课）、健身会所前台 / 会籍顾问、健身助理 / 器械管理员   | 《体育文化概论》<br>《运动解剖学》<br>《运动生理学》<br>《体育新媒体应用技术》<br>《健身教练基础》<br>《实用运动处方》<br>《健美操》<br>《实用体育管理》 | 《身体功能训练动作手册》<br>《团操健身指导》<br>《大众健身营养学》<br>《运动损伤与防护》                            | 器械操作实训、团课带练实践、前台接待模拟实训、健身会所实习                 | 《职场技巧》<br>《形象管理》<br>《健康营养基础》 | 聚焦初始岗位基础实操与服务能力，衔接职业入门需求 |
| 发展岗位：专项健身教练（减脂 / 增肌 / 康复）、健身课程研发师、健身营养师 / 运动康复师 | 《体育文化概论》<br>《运动解剖学》<br>《运动生理学》<br>《体育新媒体应用技术》<br>《健身教练基础》<br>《实用运动处方》<br>《健美操》<br>《实用体育管理》 | 《身体功能训练动作手册》<br>《大众健身营养学》<br>《运动损伤与防护》<br>《专项体能训练》<br>《健身私教原理与方法》<br>《实用运动康复》 | 专项技能实训（减脂 / 增肌 / 康复方向）、课程研发实践、运动康复案例实操、私教带教实践 | 《美学美育》<br>《心理健康》<br>《节能减排》   | 强化专业纵深能力，匹配岗位专项技术与研发需求   |
| 迁移岗位：健康管理师（运动方向）、体育赛事                           | 《体育文化概论》<br>《运动解剖学》<br>《运动生理学》                                                             | 《大众健身营养学》<br>《实用运动康复》<br>《健身俱乐部                                               | 健康管理方案制定实践、大众健身赛事策划模拟、运动健康咨询实训                | 《大学生创新与创业基础》<br>《中华优秀传       | 融合跨领域知识，支撑岗位从健身          |



|           |                                          |                         |  |              |              |
|-----------|------------------------------------------|-------------------------|--|--------------|--------------|
| 运营（大众健身赛） | 《体育新媒体应用技术》《健身教练基础》《实用运动处方》《健美操》《实用体育管理》 | 经营与管理》《体育新媒体应用技术》（延伸应用） |  | 统文化教育》《绿色环保》 | 向健康管理、赛事运营迁移 |
|-----------|------------------------------------------|-------------------------|--|--------------|--------------|

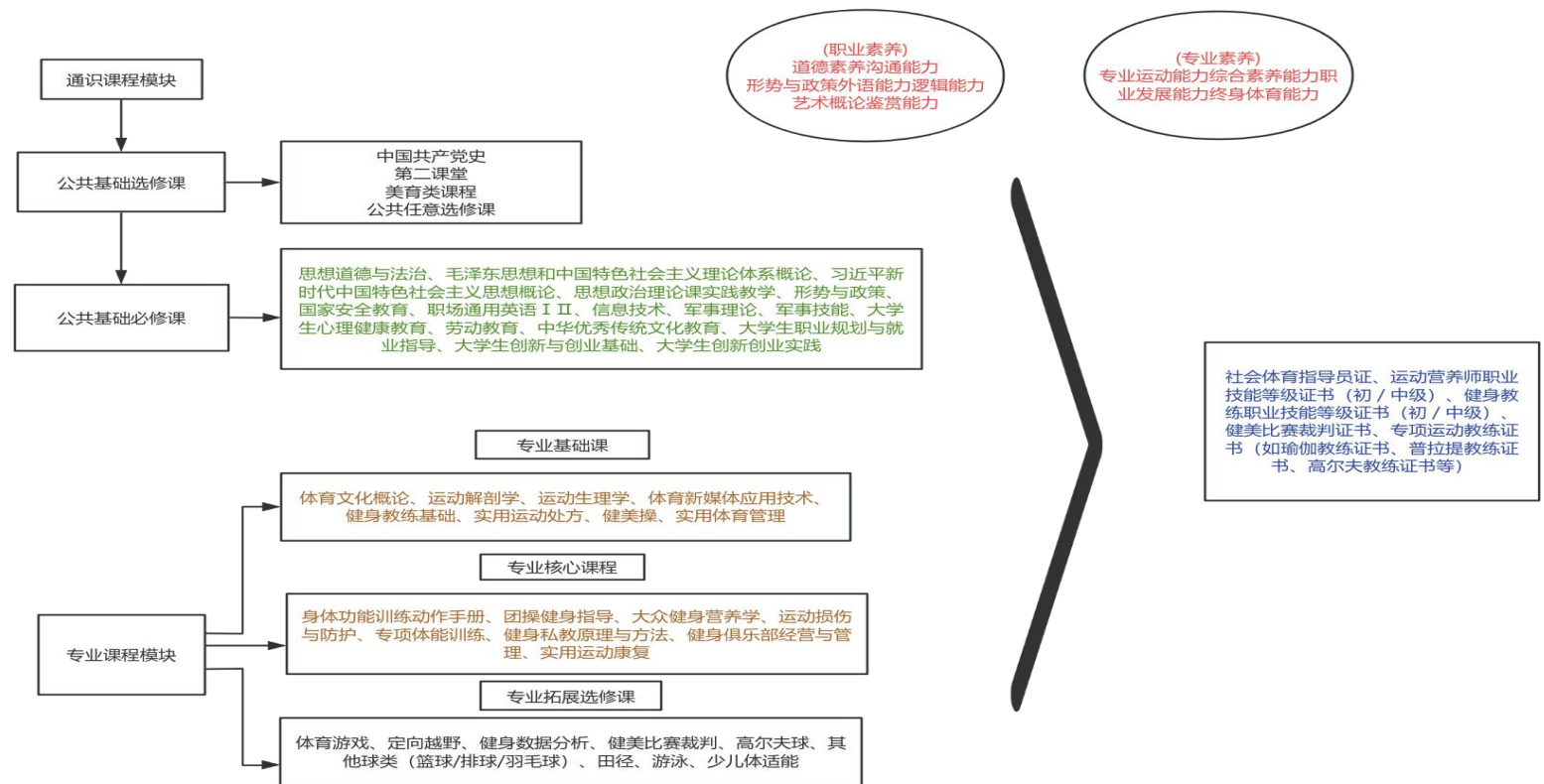
表 7：课证融通一览表

| 证书类型   | 证书名称            | 颁证单位            | 融通课程    |                  |
|--------|-----------------|-----------------|---------|------------------|
| 通用证书   | 计算机一级证书         | 教育部考试中心         | 计算机应用基础 | 办公软件高级应用         |
|        | 英语应用能力等级证书（A 级） | 高等学校英语应用能力考试委员会 | 大学英语（一） | 大学英语（二）          |
| 职业资格证书 | 健身教练国家职业资格证书    | 国家体育总局人力资源开发中心  | 健身指导基础  | 运动安全防护、健身器械使用与维护 |
|        | 社会体育指导员（健身指导）证书 | 国家体育总局          | 团课教学实务  | 健身指导基础、运动生理学     |

|                |                       |                      |                 |                  |
|----------------|-----------------------|----------------------|-----------------|------------------|
|                | 健康管理师职业资格证书           | 国家卫生健康委人才交流服务中心      | 健康管理实务          | 运动营养与膳食指导、健康评估基础 |
| “1+X” 职业技能等级证书 | 运动营养师职业技能等级证书（初 / 中级） | XX 体育职业技能鉴定中心（教育部认可） | 运动营养与膳食指导       | 健身营养入门、健康评估基础    |
|                | 健身教练职业技能等级证书（初 / 中级）  | XX 健身产业协会（教育部认可）     | 专项健身指导（减脂 / 增肌） | 健身指导基础、运动安全防护    |

表 8：课赛融通一览表

| 赛事名称             | 举办单位           | 赛事级别 | 融通课程          |
|------------------|----------------|------|---------------|
| 全国体育行业职业技能大赛     | 国家体育总局、中华全国总工会 | 国家级  | 健身教练基础、健身指导基础 |
| 中国大学生健身健美锦标赛     | 中国学生体育联合会      | 国家级  | 运动解剖学、运动生理学   |
| 全国高等体育职业院校学生技能大赛 | 国家体育总局科教司      | 国家级  | 健身指导基础、专项体能训练 |
| 河南省高等职业教育技能大赛    | 河南省教育厅         | 厅级   | 健美操、运动生理学     |



基于“岗课赛证”四位一体健身指导与管理专业课程示意图

## （二）公共基础课程设置及要求

### 1. 公共基础必修课程设置及要求

公共基础必修课程设置及要求如表 9 所示。

表 9：公共基础必修课程设置及要求

| 序号 | 课程名称                 | 课程目标                                                            | 教学内容                                          | 教学要求                                                              | 支撑的培养规格                       |
|----|----------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| 1  | 毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论 | 1. 引导学生树立正确世界观、人生观、价值观；2. 掌握党的创新理论，增强政治认同；3. 培养运用理论分析解决实际问题的能力。 | 马克思主义中国化理论成果、新时代坚持和发展中国特色社会主义、全面建设社会主义现代化国家等。 | 1. 采用案例教学、专题讨论等方法；2. 注重理论联系实际，结合健身行业案例；3. 考核结合过程性（考勤、作业）与终结性（考试）。 | 思想政治素质、公共基础知识、通用能力（政治判断、问题解决） |
| 2  | 习近平新时代中国特色社会主义思想概论   | 1. 深入理解习近平新时代中国特色社会主义思想核心要义；2. 增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”；3. 培  | 新时代历史方位、根本立场、奋斗目标、战略布局等。                      | 1. 采用专题授课、实践教学（如参观红色基地）；2. 要求学生撰写学习心得，结合职业规划；3. 过程性考核占比40%，终结性    | 思想政治素质、公共基础知识、通用能力（政治素养、自主学习） |

| 序号 | 课程名称    | 课程目标                                                          | 教学内容                       | 教学要求                                                                          | 支撑的培养规格                |
|----|---------|---------------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
|    |         | 养将思想转化为职业行动的能力。                                               |                            | 考核占比60%。                                                                      |                        |
| 3  | 思想道德与法治 | 1. 培养良好道德品质与法治意识；<br>2. 树立正确职业伦理，遵守行业规范；<br>3. 增强社会责任感与敬业精神。  | 道德修养、法治基础、职业伦理、社会责任。       | 1. 结合健身行业案例（如客户隐私保护、职业诚信）；<br>2. 采用案例分析、小组讨论等方法；<br>3. 过程性考核占比40%，终结性考核占比60%。 | 思想政治素质、职业素质、通用能力（道德判断） |
| 4  | 大学语文    | 1. 提升文字表达与阅读理解能力；<br>2. 培养人文素养与文化自信；<br>3. 能撰写职业场景文书（如教案、报告）。 | 文学作品赏析、应用文写作（教案、策划书）、口才训练。 | 1. 结合健身行业案例（如课程文案撰写）；<br>2. 采用项目式教学，让学生完成文书写作任务；<br>3. 过程性考核占比40%，终结性         | 公共基础知识、通用能力（文字表达、沟通）   |

| 序号 | 课程名称    | 课程目标                                                              | 教学内容                                             | 教学要求                                                                                | 支撑的培养规格            |
|----|---------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
|    |         |                                                                   |                                                  | 考核占比60%。                                                                            |                    |
| 5  | 计算机应用基础 | 1. 掌握计算机基础操作与办公软件使用；2. 能使用会员管理系统、健身 APP 等专业工具；3. 通过计算机一级考试。       | Windows 系统操作、Office（Word/Excel/PPT）、网络基础、专业软件入门。 | 1. 结合健身行业场景（如用 Excel 统计会员数据）；<br>2. 注重实践操作，开展上机实训；<br>3. 考核以实践操作（60%）+ 理论考试（40%）为主。 | 公共基础知识、通用能力（计算机应用） |
| 6  | 大学英语    | 1. 具备基础英语阅读能力，能解读专业外文资料；<br>2. 掌握日常与职业场景英语沟通基础；<br>3. 通过英语 A 级考试。 | 词汇、语法、阅读（专业相关文章）、听力、口语（职业场景对话）。                  | 1. 结合健身行业英语案例（如器械英文标识）；<br>2. 采用线上线下混合教学，加强听力口语训练；<br>3. 考核含过程性（作                   | 公共基础知识、通用能力（外语应用）  |

| 序号 | 课程名称   | 课程目标                                                        | 教学内容                     | 教学要求                                                            | 支撑的培养规格         |
|----|--------|-------------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------|
|    |        |                                                             |                          | 业、课堂表现)与终结性(考试)。                                                |                 |
| 7  | 心理健康教育 | 1. 掌握心理健康基础知识,提升心理调适能力;2. 能应对工作压力与职业倦怠;3. 培养关注自身与客户心理状态的意识。 | 心理健康常识、压力管理、情绪调节、职业倦怠应对。 | 1. 采用体验式教学、心理咨询模拟;<br>2. 要求学生撰写心理调适心得;<br>3. 过程性考核占比90%,注重实践表现。 | 身心素质、通用能力(心理调适) |

## 2. 公共基础选修课程

公共基础选修课程设置及要求如表 10-11 所示。

表 10: 公共基础选修课程(限定选修课程)设置及要求

| 序号 | 课程名称 | 课程目标                                             | 教学内容                                   | 教学要求                                        | 支撑的培养规格         |
|----|------|--------------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------|
| 1  | 劳动教育 | 1. 树立正确劳动观念,培养劳动精神;2. 掌握基础劳动技能,提升实践能力;3. 养成热爱劳动、 | 日常劳动(校园服务)、专业劳动(健身器械维护、公益健身指导)、创新创业劳动。 | 1. 采用实践劳动与理论指导结合;2. 要求学生完成劳动实践报告;3. 考核以劳动表现 | 职业素质、通用能力(实践操作) |



| 序号 | 课程名称 | 课程目标     | 教学内容 | 教学要求                 | 支撑的培养规格 |
|----|------|----------|------|----------------------|---------|
|    |      | 敬业奉献的品质。 |      | (70%) + 报告 (30%) 为主。 |         |
| 2  |      |          |      |                      |         |
| 3  |      |          |      |                      |         |

表 11：公共基础选修课程（任意选修课程）设置及要求

| 序号 | 课程名称     | 课程目标                                                            | 教学内容                                                      | 教学要求 | 支撑的培养规格          |
|----|----------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------|------------------|
| 1  | 大学军事教程   | 1. 了解我国国防历史、现状和未来发展趋势；2. 培养学生的国防观念和国家安全意识；3. 提高学生的军事理论素养和军事技能。  | 1. 军事理论（军事科技与武器装备、世界军事发展趋势）；2. 军事技能（基本军事动作与操练、队列训练与指挥能力）。 |      | 公共基础知识、通用能力（政治判断 |
| 2  | 中华优秀传统文化 | 1. 培养民族自豪感：激发学生热爱祖国和民族文化，增强民族自信心和自尊心；2. 传承传统美德：引导学生学习和践行中华传统美德， | 1. 中华优秀传统文化内涵；2. 爱国主义精神、民族精神、伦理观念；3. 文化传承与创新              |      |                  |

| 序号 | 课程名称 | 课程目标                                                       | 教学内容 | 教学要求 | 支撑的培养规格 |
|----|------|------------------------------------------------------------|------|------|---------|
|    |      | 提升道德品质；3. 促进全面发展：通过文化教育，推动学生人文素养、职业素养和专业素养的全面发展，为后续课程打下基础。 |      |      |         |

### （三）专业（技能）课程设置及要求

专业（技能）课程是培养学生健身指导与管理核心职业能力的关键模块，围绕“基础夯实—核心突破—实践应用—拓展提升”的逻辑构建，分为专业（技能）必修课程与专业（技能）选修课程两大类。其中，专业（技能）必修课程聚焦岗位核心能力，涵盖专业基础、专业核心、综合实践三个层级；专业（技能）选修课程则结合行业细分领域与学生个性化发展需求，提供多元化能力拓展路径，两类课程共同支撑学生从“入门胜任”到“进阶发展”的职业成长。

1. 专业（技能）必修课程设置及要求 专业（技能）必修课程共80学分，占总学分的63.7%，包含专业基础课程、专业核心课程、综合实践课程三个子模块，通过“理论+实践”“校内实训+校外实践”的融合模式，确保学生掌握健身行业岗位必需的理论知识与实操能力。

（1）专业（技能）基础课程 专业（技能）基础课程共15学分，对应表12中的8门课程，是学生构建专业认知、掌握行业基础技能的核心载体。该模块课程以“运动科学理论+健身行业基础实务”为核心，既涵盖运动解剖、运动生理等支撑健身指导的理论基础，也包含健身教练基础、健美操等贴近初始岗位的实操技能，为后续专业核心课程学习

与职业入门奠定基础。所有课程均采用“理实一体化”教学模式（课程类型多为B类），理论学时与实践学时占比约1:2，例如《运动生理基础》通过“运动后心率监测”“不同人群生理差异分析”等实验实训，让学生将生理理论转化为科学训练的指导能力；《健身教练基础》则通过“客户咨询模拟”“体测数据解读”等场景化实训，对接健身教练岗位的基础服务流程。考核方式以“过程性考核+终结性考核”结合，过程性考核侧重实训表现与作业完成质量（占比50%），终结性考核侧重理论知识与核心技能掌握（占比50%），且多数课程与“健身教练国家职业资格证书”“1+X健身教练职业技能等级证书（初级）”等证书理论要求对接，实现“课证融通”。

（2）专业（技能）核心课程 专业（技能）核心课程共29.5学分，对应表13中的8门课程，聚焦健身指导与管理岗位的核心能力，覆盖“个性化指导—专项技能—机构运营”三大关键领域。该模块课程以“问题导向+岗位需求”为设计逻辑，例如《健身私教原理与方法》针对私人教练岗位的全流程服务能力，《健身俱乐部经营与管理》针对健身机构运营的核心模块，《实用运动康复》则对接运动损伤预防与康复的细分需求，直接匹配发展岗位的专项技术要求。课程教学强调“岗位场景还原”，例如《团操健身指导》要求学生独立设计“45分钟HIIT团课教案”并完成教学演示，《器械健身指导》需分组完成“胸肌器械训练课程”的设计与纠错教学；理论教学与实践教学占比约1:1.2，部分纯实践课程（如《其他运动专项》）实践学时占比100%，确保技能训练的充分性。考核方式注重“能力达标”，过程性考核包含方案设计、教学演示、案例分析等实操任务（占比60%），终结性考核结合证书要求（如“1+X健身教练职业技能等级证书（中级）”）开展综合测试（占比40%），确保学生具备独立胜任核心岗位的能力。

（3）专业（技能）综合实践课程 专业（技能）综合实践课程共26学

分，对应表14中的8门课程，是实现“理论知识向职业能力转化”的关键环节，涵盖课程实训、阶段实习、毕业设计三大类型，贯穿第2-6学期，形成“循序渐进、螺旋上升”的实践培养链条。

课程实训：共8学分，与专业核心课程同步开展，例如《健康筛查与风险评估》实训要求学生完成5份完整的健康评估报告，《健身指导实训》需在实训室模拟私教带教全流程，通过“任务驱动”强化课程知识的应用能力；阶段实习：共23学分（含岗位实习15学分、认知实习2学分、跟岗实习6学分），其中认知实习（第2学期）通过参观健身机构建立行业认知，跟岗实习（第4学期）在企业导师指导下参与基础工作，岗位实习（第5-6学期）则要求学生独立承担私教、团操教练等岗位任务，实现“顶岗实战”；毕业设计：共2学分（含毕业设计1学分、毕业设计论文1学分），要求学生结合岗位实习实际，完成“健身训练方案设计”“健身机构运营优化分析”等实践性课题，通过“选题—调研—方案设计—答辩”全流程，综合检验专业能力与问题解决能力。该模块课程均为纯实践课程（课程类型为C类），教学要求以“岗位标准”为依据，例如岗位实习需满足“6个月连续在岗”“完成不少于50节私教课/团课”“提交实习日志与运营分析报告”等要求；考核由“校内指导教师+企业导师”共同评定，企业评价侧重岗位实操表现（占比60%），校内评价侧重实习资料完整性与毕业设计质量（占比40%），确保实践能力与行业岗位要求无缝对接。

2. 专业（技能）选修课程设置及要求 专业（技能）选修课程共15学分，对应表15中的8门课程，学生需修满13.5学分即可。该模块课程聚焦健身行业细分领域（如儿童健身、高端健身服务、赛事裁判）与数字化发展需求（如健身数据分析），为学生提供“一专多能”的能力拓展路径，同时对接健康管理师（运动方向）、体育赛事运营等迁移岗位的能力要求。课程设置兼顾“技能实操型”与“知识拓展

型”，例如《体育游戏》《游泳》等课程（C类）以纯实践教学为主，通过“健身游戏设计”“游泳入门教学演示”等实训，培养学生在儿童健身、夏季健身课程等细分场景的服务能力；《健身数据分析》

《健美比赛裁判》等课程（B类）则结合“理论讲解+案例实操”，让学生掌握数据驱动运营、赛事裁判等进阶技能。考核方式以“实践表现+成果输出”为主，例如《高尔夫球》要求学生完成“高尔夫入门课程设计与动作教学”（占比60%），《健身数据分析》需提交“会员数据可视化报告与运营建议”（占比60%），且部分课程（如《游泳》《健美比赛裁判》）与“游泳救生员证书”“健美比赛裁判证书”对接，进一步提升学生的行业竞争力。

### 1. 专业（技能）必修课程设置及要求

#### （1）专业（技能）基础课程

专业（技能）基础课程设置及要求如表 12 所示。

表 12：专业（技能）基础课程设置及要求

| 序号 | 课程名称   | 课程目标                                                                                   | 教学内容                                                      | 教学要求                                                                                                                     | 支撑的培养规格                    |
|----|--------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 1  | 运动生理基础 | 1. 掌握人体运动时生理变化规律（如心率、代谢）；<br>2. 能分析运动对人体机能的影响，指导科学训练；<br>3. 为后续核心课程（如健身原理、运动营养）奠定理论基础。 | 运动与能量代谢、运动与心肺功能、运动与肌肉功能、运动疲劳与恢复、不同人群（青少年 / 老年人 / 孕妇）生理特点。 | 1. 开展“运动后心率与恢复时间”实验实训；<br>2. 要求学生分析不同人群运动生理差异并制定基础训练建议；<br>3. 考核：过程性（实验 30%+ 作业 20%）+ 终结性（考试50%），课证融通对接“健身教练国家职业资格证书”理论要 | 专业知识（运动生理）、专业能力（生理分析、科学指导） |

|   |        |                                                                               |                                                                   |                                                                                                                                     |                            |
|---|--------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
|   |        |                                                                               |                                                                   | 求。                                                                                                                                  |                            |
| 2 | 运动解剖基础 | 1. 掌握人体骨骼、肌肉、关节等结构知识；<br>2. 能识别健身相关解剖结构，理解运动动作原理；<br>3. 能根据解剖知识纠正错误动作，规避运动损伤。 | 人体骨骼系统、肌肉系统（重点：躯干 / 四肢肌肉）、关节结构（肩关节 / 膝关节 / 髋关节）、运动动作解剖分析（如深蹲、卧推）。 | 1. 结合解剖模型、3D 动画演示教学，开展“动作解剖分析”实训；<br>2. 要求学生能指出常见动作（深蹲、硬拉）的关键肌肉与关节；<br>3. 考核：过程性（实训 30%+ 作业 20%）+ 终结性（考试 50%），课证融通对接“健身教练国家职业资格证书”。 | 专业知识（运动解剖）、专业能力（结构识别、动作分析） |
| 3 | 健身教练基础 | 1. 掌握健身教练职业定位与工作流程；<br>2. 具备基础客户咨询、体测解读能力；<br>3. 熟悉健身行业规范与服务标准。               | 健身教练职业素养、客户咨询流程、体测指标解读（BMI、体脂率、肌力）、健身行业服务规范、职业礼仪。                 | 1. 开展“客户咨询与体测解读”模拟实训；<br>2. 引入企业导师演示标准化服务流程；<br>3. 考核：过程性（模拟 30%+ 礼仪 20%）+ 终结性（考试 50%），课证融通对接“1+X”健身教练职业技能等级证书（初级）。                 | 专业知识（教练基础）、专业能力（咨询、体测解读）   |
| 4 | 健美操    | 1. 掌握健美操基础动作与编排原                                                              | 健美操基础动作（步伐、手                                                      | 1. 分组完成“10 分钟健美操                                                                                                                    | 专业知识（健                     |

|   |        |                                                                                                  |                                                                      |                                                                                                                                |                                 |
|---|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
|   |        | <p>则；</p> <p>2. 能开展基础健美操团课教学，控制课堂氛围；</p> <p>3. 提升身体协调性与课程表现力。</p>                                | <p>臂组合）、音乐节奏把控、课程编排方法（热身 - 主课 - 放松）、课堂教学技巧（口令、示范）。</p>               | <p>课程”设计与教学演示；</p> <p>2. 开展课堂教学互评；</p> <p>3. 考核：过程性（编排 30%+ 演示 30%）+ 终结性（考查40%），课证融通对接“团操健身指导”相关技能要求。</p>                      | <p>美操）、专业能力（团课设计、教学）</p>        |
| 5 | 实用运动处方 | <p>1. 掌握运动处方制定的原则与流程；</p> <p>2. 能为普通人群（健康 / 亚健康）制定基础运动处方；</p> <p>3. 了解特殊人群（高血压、糖尿病）运动处方注意事项。</p> | <p>运动处方构成（运动类型、强度、时间、频率）、不同目标（减脂 / 增肌 / 健康）处方设计、特殊人群处方禁忌、处方效果评估。</p> | <p>1. 为模拟客户（如“亚健康办公室人群”）制定运动处方；</p> <p>2. 跟踪模拟训练效果并调整处方；</p> <p>3. 考核：过程性（处方 30%+ 调整 20%）+ 终结性（考试50%），课证融通对接“运动营养师”证书基础要求。</p> | <p>专业知识（运动处方）、专业能力（处方制定、调整）</p> |
| 6 | 实用体育管理 | <p>1. 掌握体育管理基础理论与方法；</p> <p>2. 了解健身会所组织架构与岗位分工；</p> <p>3. 具备基础健身场所运营协助能力（如排班、物</p>               | <p>体育管理基础、健身会所组织架构、岗位职责（教练 / 前台 / 会籍）、基础运营管理（排班、物资登记、客户投诉</p>        | <p>1. 模拟“健身会所前台排班与物资管理”实训；</p> <p>2. 分析真实会所运营案例并提出优化建议；</p> <p>3. 考核：过程性（实训 30%+ 案例 20%）+ 终结</p>                               | <p>专业知识（体育管理）、专业能力（运营协助、问题处</p> |

|   |         |                                                                                           |                                                                             |                                                                                                              |                            |
|---|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
|   |         | 资管理)。                                                                                     | 处理)。                                                                        | 性(考试50%)，课证融通对接“健身俱乐部经营与管理”核心知识。                                                                             | 理)                         |
| 7 | 体能训练    | 1. 掌握体能训练(力量、耐力、速度、柔韧性)基础方法；<br>2. 能为不同人群设计基础体能训练计划；<br>3. 提升自身体能水平，为教学示范奠定基础。            | 体能训练原理、力量训练(自由重量/固定器械)、耐力训练(有氧/间歇)、柔韧性训练(拉伸)、体能测试与评估。                       | 1. 开展“个人体能训练计划”制定与执行实训；<br>2. 完成体能测试并分析结果；<br>3. 考核：过程性(计划30%+执行20%)+终结性(考试50%)，课证融通对接“健身指导基础”技能要求。          | 专业知识(体能训练)、专业能力(计划制定、体能评估) |
| 8 | 体育测量与评价 | 1. 掌握体育测量的基本理论与方法，能熟练操作各类专业测量设备；<br>2. 能对不同人群的运动能力、体能水平进行科学评价；<br>3. 能根据测量结果制定针对性的运动干预方案。 | 体育测量的基本原理、常用指标(身体形态、生理机能、运动能力)、专业测量设备(运动心肺测试仪、等速肌力测试系统)操作、评价标准与方法、运动干预方案制定。 | 1. 开展“多维度体育测量与评价”实训，每人完成5份完整评价报告并提供运动干预建议；<br>2. 考核：过程性(实操30%+报告30%)+终结性(考查40%)，对接“运动表现分析师”“体能教练”岗位测量评价能力要求。 | 专业知识(体育测量)、专业能力(测量操作、结果评价) |

## (2) 专业(技能)核心课程

专业(技能)核心课程设置及要求如表 13 所示。



表 13：专业（技能）核心课程设置及要求

| 序号 | 课程名称     | 课程目标                                                                                | 教学内容                                                                | 教学要求                                                                                                                                | 支撑的培养规格                     |
|----|----------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| 1  | 身体运动功能训练 | 1. 掌握身体运动功能评估方法（如 FMS）；<br>2. 能识别功能障碍（如含胸驼背），制定纠正训练计划；<br>3. 提升客户运动表现，预防运动损伤。       | 运动功能评估（FMS 基础）、常见功能障碍（体态问题）、纠正训练动作、功能训练计划设计、训练效果跟踪。                 | 1. 对模拟客户进行运动功能评估并制定纠正计划；<br>2. 开展纠正训练教学演示；<br>3. 考核：过程性（评估 30%+ 计划 30%）+ 终结性（考试40%），课证融通对接“1+X”健身教练职业技能等级证书（中级）。                    | 专业知识（运动功能）、专业能力（评估、纠正训练）    |
| 2  | 健身原理与方法  | 1. 掌握不同健身目标（减脂 / 增肌 / 塑形）的核心原理；<br>2. 能为客户制定个性化训练计划，选择科学训练方法；<br>3. 具备解决训练停滞期问题的能力。 | 减脂原理（能量负平衡、代谢提升）、增肌原理（肌肉微损伤与修复）、训练方法（抗阻 / 有氧 / 间歇）、停滞期突破策略、周期化训练计划。 | 1. 为不同目标客户（如“减脂 10kg”“增肌 5kg”）制定周期化训练计划；<br>2. 分析训练停滞期案例并提出解决方案；<br>3. 考核：过程性（计划 30%+ 案例 20%）+ 终结性（考试50%），课证融通对接“健身教练国家职业资格证书”核心理论。 | 专业知识（健身原理）、专业能力（计划制定、停滞期突破） |

|   |         |                                                                                                           |                                                                            |                                                                                                                                            |                                   |
|---|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| 3 | 运动营养    | <p>1. 掌握三大营养素（碳水、蛋白质、脂肪）与运动的关系；</p> <p>2. 能为不同训练目标客户（减脂 / 增肌 / 备赛）制定饮食方案；</p> <p>3. 具备营养咨询与指导能力。</p>      | <p>营养素功能、健身饮食原则、不同目标饮食方案（减脂 / 增肌 / 备赛）、特殊人群（糖尿病 / 肾病）饮食禁忌、营养补充剂基础。</p>     | <p>1. 为模拟客户（如“增肌期健身爱好者”）制定周饮食计划；</p> <p>2. 开展营养咨询模拟实训；</p> <p>3. 考核：过程性（饮食计划 30%+ 咨询 20%）+ 终结性（考50%），课证融通对接“1+X”运动营养师职业技能等级证书（初 / 中级）。</p> | <p>专业知识（运动营养）、专业能力（饮食方案、营养咨询）</p> |
| 4 | 运动损伤与防护 | <p>1. 掌握常见运动损伤（肌肉拉伤、关节扭伤）的原因与症状；</p> <p>2. 能进行损伤应急处理（PRICE 原则）与康复训练指导；</p> <p>3. 具备运动损伤预防能力（热身、动作规范）。</p> | <p>运动损伤类型与原因、应急处理（PRICE 原则、冷敷 / 热敷）、常见损伤（腰肌劳损 / 膝关节损伤）康复训练、热身与放松标准化流程。</p> | <p>1. 模拟“肌肉拉伤”应急处理与康复训练教学；</p> <p>2. 设计“健身课前热身流程”并演示；</p> <p>3. 考核：过程性（应急处理 30%+ 康复计划 30%）+ 终结性（考试 40%），课证融通对接“运动康复师”初级技能要求。</p>           | <p>专业知识（运动损伤）、专业能力（应急处理、康复指导）</p> |
| 5 | 器械健身指导  | <p>1. 熟练掌握各类健身器械（固定器械、自由重量）的功能与操</p>                                                                      | <p>器械分类与功能（力量 / 有氧 / 功能性）、器械操</p>                                          | <p>1. 分组完成“器械训练课程”设计与教学（如“胸肌器械训</p>                                                                                                        | <p>专业知识（器械指导）、</p>                |

|   |            |                                                                                                 |                                                                    |                                                                                                                                          |                                   |
|---|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
|   |            | <p>作；</p> <p>2. 能指导客户正确使用器械，纠正错误动作；</p> <p>3. 能围绕器械设计针对性训练计划。</p>                               | <p>作规范（安全要点、动作示范）、器械训练计划设计（部位分化 / 全身训练）、动作纠错技巧。</p>                | <p>练”）；</p> <p>2. 开展器械指导互评；</p> <p>3. 考核：过程性（课程设计 30%+ 教学 30%）+ 终结性（考40%），课证融通对接“1+X”健身教练职业技能等级证书（中级）。</p>                               | <p>专业能力（器械操作、教学纠错）</p>            |
| 6 | 团操健身指导     | <p>1. 掌握主流团操课程（HIIT、普拉提、动感单车）的教学流程；</p> <p>2. 能独立设计团操教案，控制课堂氛围与节奏；</p> <p>3. 具备团课创新与学员互动能力。</p> | <p>主流团课类型特点、教案设计（目标 - 内容 - 评估）、音乐选择与节奏把控、课堂氛围营造（口令、互动）、课程创新方法。</p> | <p>1. 选择 1 种主流团课（如 HIIT），完成“45 分钟完整教案”并教学演示；</p> <p>2. 收集学员反馈并优化课程；</p> <p>3. 考核：过程性（教案 30%+ 演示 30%）+ 终结性（考查40%），课证融通对接“团操教练”职业技能要求。</p> | <p>专业知识（团操指导）、专业能力（团课设计、教学互动）</p> |
| 7 | 健身俱乐部经营与管理 | <p>1. 掌握健身俱乐部运营核心模块（会员管理、营销、成本控制）；</p> <p>2. 能协助开展会员招募、活动策</p>                                  | <p>会员管理（招募 - 留存 - 续费）、营销活动策划（节日促销、转介绍）、成本控制（器械维</p>                | <p>1. 分组完成“健身俱乐部月度营销活动策划”；</p> <p>2. 分析真实俱乐部运营数据并提出优化策略；</p> <p>3. 考核：过程性</p>                                                            | <p>专业知识（俱乐部管理）、专业能力（运营协</p>       |

|   |        |                                                                           |                                                     |                                                                                                                   |                            |
|---|--------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
|   |        | 划、数据分析工作；<br>3. 了解健身俱乐部商业模式与行业趋势。                                         | 护、人力成本）、运营数据分析（营收、续课率）、行业趋势（智能化、社群化）。               | （策划 30%+ 数据分析 20%）+ 终结性（考试 50%），课证融通对接“健身会所管理”岗位要求。                                                               | 助、策划）                      |
| 8 | 其他运动专项 | 1. 掌握 1-2 项特色运动专项技能（如瑜伽、普拉提、拳击）；<br>2. 能开展专项团课或私教教学；<br>3. 提升课程多样性与市场竞争力。 | 专项运动技能（如瑜伽体式、普拉提核心训练、拳击基础动作）、专项教学方法、专项课程设计（针对不同人群）。 | 1. 选择 1 项专项，完成“专项私教课程”设计与教学；<br>2. 提交专项技能等级证明（如瑜伽初级证书）；<br>3. 考核：过程性（技能 30%+ 教学 30%）+ 终结性（考查 40%），课证融通对接专项运动教练证书。 | 专业知识（专项运动）、专业能力（专项教学、课程设计） |

### （3）专业（技能）综合实践课程

专业（技能）综合实践课程设置及要求如表 14 所示。

表 14：专业（技能）综合实践课程设置及要求

| 序号 | 课程名称        | 课程目标                                                                                                        | 教学内容                                                                                                                                                                               | 教学要求                                                                                                                                                                                      | 支撑的培养规格                                     |
|----|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 1  | 健康筛查与风险评估   | 1. 掌握健康筛查（基础病史、生活习惯）与运动风险评估（心血管风险、关节损伤史）的标准流程；2. 能独立使用基础筛查工具（如血压计、体适能问卷），识别高风险人群；3. 具备为不同风险等级客户提供运动建议的基础能力。 | 1. 健康筛查模块：客户基础信息采集、既往病史 / 手术史询问、生活习惯（饮食 / 作息 / 运动频率）调研、健康风险问卷填写与解读；2. 运动风险评估模块：心血管风险筛查（静息心率、血压测量）、关节活动度初筛（肩 / 膝 / 髋灵活性测试）、运动禁忌人群识别标准；3. 报告输出模块：筛查结果整理、风险等级划分（低 / 中 / 高）、针对性运动建议撰写。 | 1. 实训时长 56 学时（第 4 学期，每周 2 学时），在体能康复实训室开展；2. 每人完成 10 份真实客户（自愿参与的学生或教职工）健康筛查报告，需包含风险等级判定与运动建议；3. 引入临床医生（如康复科医师）指导高风险案例分析，学生分组汇报案例处理思路；4. 考核以筛查报告质量（60%）+ 案例汇报（40%）为主，报告需通过企业导师审核，合格者获 2 学分。 | 专业知识（健康筛查）、专业能力（风险评估、报告撰写）、职业素养（严谨性、客户隐私保护） |
| 2  | 运动功能筛查与体态评估 | 1. 掌握运动功能筛查（FMS 基础测试）与体态评估（含胸驼背、膝关节内扣等）的核心方法；2. 能识别                                                         | 1. 运动功能筛查模块：FMS7 项基础测试（深蹲、跨栏步等）操作流程、评分标准（0-3                                                                                                                                       | 1. 实训时长 45 学时（第 5 学期，每周 2 学时），在体能康复实训室开展；2. 学生分组，每组完                                                                                                                                      | 专业知识（功能筛查、体态评估）、                            |

|   |           |                                                                                                                       |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                        |                                                    |
|---|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
|   |           | <p>常见功能障碍与体态问题，分析问题成因（如肌肉失衡、不良习惯）；</p> <p>3. 具备为客户输出评估报告并提出初步改善建议的能力。</p>                                             | <p>分）、结果解读（功能障碍识别）；2. 体态评估模块：静态体态观察（站姿/坐姿）、关键部位测量（肩线/腰线/膝线/对齐度）、常见问题（圆肩、骨盆前倾）判断；</p> <p>3. 方案输出模块：评估报告框架搭建、问题成因分析、基础改善建议（如拉伸紧张肌肉）。</p> | <p>成 5 例模拟客户（同学扮演，预设体态问题）的筛查与评估，提交完整报告；3. 开展“评估结果对比”实训，同一客户由不同小组评估，分析差异并优化方法；4. 考核以评估报告（50%）+ 实操表现（50%）为主，需准确完成 FMS 测试与体态判断，合格者获 2 学分。</p>             | <p>专业能力（问题识别、成因分析）、职业素质（观察力、专业判断力）</p>             |
| 3 | 健身计划制定与实施 | <p>1. 掌握不同目标（减脂 / 增肌 / 塑形）健身计划的制定逻辑（周期化、渐进超负荷）；2. 能结合客户体测数据、目标需求，设计个性化训练计划（含动作选择、组数次数安排）；3. 具备跟踪计划实施效果、及时调整方案的能力。</p> | <p>1. 计划设计模块：周期化计划框架（基础期 / 强化期 / 冲刺期）、不同目标计划差异（减脂：有氧 + 抗阻结合；增肌：大重量抗阻）、动作选择原则（客户能力匹配、避免损伤）；2. 实施跟踪模块：训练日志记录方法、效果评估指标</p>                | <p>1. 实训时长 90 学时（第 5 学期，每周 1 学时），结合健身房实训室开展；2. 为 1 名真实客户（自愿参与）制定 8 周健身计划，每周跟进 1 次，记录训练效果并调整 2 次以上方案；3. 提交计划方案、训练日志、效果评估报告等全套资料；4. 考核以计划完整性（30%）+ 效</p> | <p>专业知识（健身计划设计）、专业能力（方案制定、效果跟踪）、职业素质（客户服务意识、执行</p> |

|   |        |                                                                                                                         |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                   |                                                          |
|---|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
|   |        |                                                                                                                         | <p>（体脂率变化、肌力提升）、停滞期突破策略（调整动作、改变强度）；3. 案例实践模块：不同人群（上班族 / 健身新手）计划设计、特殊情况（如客户受伤）方案调整。</p>                                                                       | <p>果跟踪（40%）+ 客户反馈（30%）为主，合格者获 1 学分。</p>                                                                                                                                           | 力）                                                       |
| 4 | 健身指导实训 | <p>1. 强化私人健身教练、团操教练岗位的实操能力，熟练掌握课程教学、动作纠错、客户沟通等核心技能；2. 能独立应对健身指导中的常见问题（如学员动作不标准、体力不支）；3. 提升课程把控与客户满意度管理能力，为顶岗实习奠定基础。</p> | <p>1. 私教指导模块：1 对 1 动作教学（如深蹲、卧推）、纠错技巧（verbal 提示、手法辅助）、客户激励方法；2. 团课指导模块：课堂节奏把控（热身 - 主课 - 放松时间分配）、学员互动技巧（口令引导、氛围调动）、突发情况处理（学员体力不支、器械故障）；3. 客户管理模块：训练效果反馈沟通、</p> | <p>1. 实训时长 45 学时（第 6 学期，每周 2 学时），在健身房实训室或合作健身机构开展；2. 学生需完成“3 节私教课 + 2 节团课”的实战教学，录制教学视频并自评；3. 企业导师（资深教练）现场指导，针对教学问题提供优化建议；4. 考核以教学视频（50%）+ 企业导师评价（30%）+ 学员反馈（20%）为主，合格者获 2 学分。</p> | <p>专业知识（私教教学、团课管理）、专业能力（课程教学、问题处理）、职业素质（应变能力、客户沟通能力）</p> |

|   |        |                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                         |                                                    |  |
|---|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--|
|   |        |                                                                                                                    | 续课需求挖掘、客户满意度调研。                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                         |                                                    |  |
| 5 | 健美比赛裁判 | 1. 掌握健美比赛的规则（国际 / 国内通用）与评分标准（肌肉维度、线条、对称性、表现力）；2. 能独立完成健美比赛（预赛、决赛）的裁判工作，准确打分并撰写点评；3. 提升对健身美学的认知，为专项健身指导（如备赛指导）积累知识。 | 1. 规则学习模块：健美比赛流程（预赛：规定动作；决赛：自由展示）、项目分类（男子传统健美、女子比基尼）、违规判定标准（如使用违禁药物迹象）；2. 评分实训模块：评分维度权重（肌肉 40%、线条 25%、对称性 25%、表现力 10%）、打分表使用、不同级别（新手组 / 专业组）评分差异；3. 实战模拟模块：观看专业比赛视频，模拟裁判打分，撰写点评报告；参与校内健美比赛裁判工作。 | 1. 实训时长 45 学时（第 3 学期，每周 2 学时），结合多媒体教学与现场观摩开展；2. 学生需完成 10 场比赛视频的模拟打分，提交打分表与点评报告；3. 参与 1 次校内健美比赛（如“校园健身挑战赛”）的裁判辅助工作；4. 考核以模拟打分准确性（50%）+ 点评报告（30%）+ 实战表现（20%）为主，合格者获 2 学分。 | 专业知识（健美比赛规则、评分标准）、专业能力（裁判工作、点评撰写）、职业素养（公平公正、专业严谨性） |  |
| 6 | 毕业设计   | 1. 综合运用专业知识与技能，解决健身行业实际问题（如指导方案优                                                                                   | 1. 选题指导模块：毕业设计方向（健身指导类：如“社区                                                                                                                                                                     | 1. 实训时长 30 学时（第 6 学期，每周 1 学时），与顶岗实习                                                                                                                                     | 专业知识（综合应用）、                                        |  |



|   |      |                                                                      |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                          |                                   |
|---|------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
|   |      | 化、运营策略改进)；2. 掌握调研分析、方案设计、报告撰写的完整流程，提升综合应用能力；3. 检验专业学习成果，为就业提供实践案例支撑。 | 肥胖人群减脂方案设计”；运营管理类：如“中小型健身房会员流失对策分析”）、选题可行性评估；2. 调研实践模块：文献资料收集、实地调研（如走访健身机构）、数据整理分析（如会员流失数据统计）；3. 报告撰写模块：论文框架搭建（引言、现状分析、方案设计、结论）、专业术语规范、逻辑结构梳理；4. 答辩准备模块：答辩 PPT 制作、核心内容提炼、问题应对技巧。 | 同步开展；2. 确定选题后，由校内教师与企业导师共同指导，每月提交 1 次进度报告；3. 完成不少于 5000 字的毕业设计（论文），需包含实践数据或案例支撑；4. 参与毕业设计答辩，答辩委员会根据报告质量与答辩表现评分；5. 考核以毕业设计质量（60%）+ 答辩表现（40%）为主，合格者获 1 学分。 | 专业能力（调研分析、报告撰写）、职业素质（创新思维、问题解决能力） |
| 7 | 岗位实习 | 1. 深入健身行业一线岗位（私教、团课教练、会籍顾问等），独立承担岗位工作任务；2. 将校内所学知识转化为实际工作能力，熟悉岗位工作   | 1. 岗位适配模块：根据职业规划确定实习岗位（如目标为私教岗）、了解岗位职责与考核标准；2. 实战                                                                                                                                | 1. 实习时长 120 学时 / 学期（第 5-6 学期，共 6 个月，第 5 学期每周 5 学时，第 6 学期每周 10 学时），在合作健身机构开展；2. 签                                                                         | 专业知识（岗位实操）、专业能力（岗位核心技             |

|   |                         |                                                                                                         |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                    |                                               |
|---|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
|   |                         | <p>流程与行业标准；</p> <p>3. 培养职业素养（如敬业精神、团队协作），为就业做好衔接。</p>                                                   | <p>工作模块：私教岗（客户咨询、训练带教、续课沟通）、团课岗（课程准备、带教实施、学员反馈收集）、运营岗（会员管理、活动策划、数据统计）；3. 职业成长模块：每日撰写实习日志、每周参与企业培训、每月总结工作心得。</p> | <p>订实习协议，明确实习任务（如私教岗需完成 30 节以上课程、会籍岗需完成 5 个以上新会员招募）；3. 校内指导教师每月走访或线上沟通 1 次，企业导师每日指导工作；4. 考核以企业评价（60%，含工作表现、任务完成度）+ 实习资料（30%，含日志、总结）+ 指导教师评价（10%）为主，合格者获 15 学分。</p> | <p>能）、职业素质（职业适应力、团队协作、敬业精神）</p>               |
| 8 | <p>毕业设计论文（岗位实习期间开展）</p> | <p>1. 结合岗位实习实际工作，深化毕业设计研究内容，确保成果具有实践价值；2. 提升“工作问题转化为研究课题”的能力，强化理论与实践的结合；3. 进一步规范论文撰写，确保符合学术要求与行业实际。</p> | <p>1. 课题深化模块：结合实习岗位发现问题（如“健身机构续课率低”“新手学员动作掌握慢”），优化毕业设计选题与研究方向；2. 数据补充模块：利用实习资源收集实际数据（如会员续课数据、学员训练效果数</p>        | <p>1. 与岗位实习同步开展（第 6 学期），时长 30 学时（每周 1 学时）；2. 每月与校内、企业双导师沟通 1 次，汇报论文进展与实习发现，获取修改建议；3. 论文需融入实习中的真实案例或数据，避免空泛理论；4. 考核与“毕业设计”</p>                                      | <p>专业知识（理论与实践融合）、专业能力（问题转化、方案优化）、职业素质（研究能</p> |

|  |  |  |                                                              |                                     |           |
|--|--|--|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-----------|
|  |  |  | 据），支撑论文论证；3. 修改完善模块：根据企业导师建议，调整方案设计（如运营对策需符合机构实际）、优化论文逻辑与表述。 | 合并，作为毕业设计评分的重要参考（占比 30%），合格者获 1 学分。 | 力、实践创新意识） |
|--|--|--|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-----------|

## 2. 专业（技能）选修课程设置及要求

专业（技能）选修课程设置及要求如表 15 所示。

表 15：专业（技能）选修课程设置及要求

| 序号 | 课程名称 | 课程目标                                                                   | 教学内容                                                                | 教学要求                                                                                                          | 支撑的培养规格                    |
|----|------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 1  | 体育游戏 | 1. 掌握体育游戏设计原则与方法；<br>2. 能将体育游戏融入健身教学（如儿童健身、团课互动）；<br>3. 提升课程趣味性与学员参与度。 | 体育游戏设计要素（目标、规则、器材）、不同人群（儿童 / 青少年 / 老年人）游戏设计、游戏与健身结合案例（如减脂游戏、协调性游戏）。 | 1. 设计 1 款“健身类体育游戏”并在课堂演示；<br>2. 分析游戏教学效果；<br>3. 考核：过程性（设计 30%+ 演示 30%）+ 终结性（考查 40%），对接“儿童健身教练”“团课教练”岗位创新能力要求。 | 专业知识（体育游戏）、专业能力（游戏设计、趣味教学） |
| 2  | 定向越野 | 1. 技能目标：熟练掌握定向越野运动的基本知识、基本技术、                                          | 1. 理论部分：定向越野运动的起源、演变与发展；运动                                          | 1. 理论部分：了解定向越野运动的特点、价值与发展趋势，引导学习兴                                                                             | 培养学生的运动能                   |

|  |  |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                        |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <p>战术、常见急救知识及意外创伤处理方法，提高运动兴趣，培育体育文化素养和观赏水平，养成自觉锻炼习惯，提升健康体质水平。2. 健康目标：掌握科学体育锻炼方法，提升身体体质水平，磨练意志，改善心理健康，养成积极乐观态度，发展个性，提高社会适应能力。3. 思政目标：培养爱国主义、集体主义、社会主义精神，增强政治认同感和文化认同感，培育家国情怀和法制意识，塑造正确的世界观、人生观和价值观。</p> | <p>特点及锻炼价值；基本技术及技术类型；我国地形特点及风土人情；常见意外伤害。2. 实践部分：地图识别（图标及颜色含义、磁北线与指北线等）；指北针使用及比例尺；地图标定（概略标定、利用磁北线标定、利用直长地物标定、利用明显地形点标定地图）；越野跑及其穿越技术（平路、草地、上坡、下坡、树林中、沟渠等障碍的奔跑方式）；等高线的识别与应用；进攻点的选取和运用；确定站立点（直接确定、利用位置关系</p> | <p>趣；初步了解运动基本特点，加深对锻炼价值的认识；了解基本技术及技术类型；了解我国地形状况及风土人情；了解常见意外伤害。2. 实践部分：了解地图上的各种信息及代表的含义；掌握指北针的使用方法及比例尺的比例关系；掌握地图标定方法；掌握野外奔跑及穿越方法；理解等高线及等高线的应用；掌握进攻点的选取和运用；掌握野外站立点的确定；理解路线选择的原则和掌握路线选择的方法；掌握基本身体素质训练的方法；掌握心肺复苏和意外伤害病的处理；通过比赛掌握所学知识及技术的运用；提高身体素质，掌握身体素质的练习方法，完成体质测试。</p> | <p>力、健康行为、体育品德等核心素养，使其掌握1-2项终身受益的体育运动技能，养成良好运动习惯，享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志，同时具备爱国情怀、社会责任感 and 良好个人品质，形成正</p> |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|   |        |                                                                                         |                                                                              |                                                                                                             |                            |
|---|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
|   |        |                                                                                         | 确定、利用“交会法”确定)；路线的选择技术；素质练习(耐力、力量、速度、柔韧训练方法)；常见意外伤害处理(心肺复苏、常见户外伤病处理)；比赛；体质测试。 |                                                                                                             | 确的世界观、人生观、价值观。             |
| 3 | 健身数据分析 | 1. 掌握健身数据收集与分析方法(如训练数据、会员数据)；<br>2. 能运用工具(Excel、简单BI)进行数据可视化；<br>3. 能通过数据分析优化训练计划或运营策略。 | 健身数据类型(训练、会员、运营)、数据收集工具(健身APP、会员系统)、数据分析方法(趋势分析、对比分析)、数据可视化(图表制作)、数据驱动决策案例。  | 1. 以“健身俱乐部月度会员数据”为素材，完成数据分析报告并提出运营建议；<br>2. 考核：过程性(分析30%+报告30%)+终结性(考查40%)，对接“健身会所运营助理”“数据分析师(健身方向)”岗位能力要求。 | 专业知识(数据分析)、专业能力(数据处理、策略建议) |
| 4 | 健美比赛裁判 | 1. 深入掌握健美比赛规则与评分细则；<br>2. 能独立完成健美比赛裁判工                                                  | 健美比赛规则(国际/国内)、评分维度(肌肉、线条、对称性、                                                | 1. 观摩专业健美比赛并撰写裁判点评；<br>2. 参与校内健美比赛裁判工作；                                                                     | 专业知识(健美裁判)、专业能力            |

|   |                     |                                                                           |                                                |                                                                                                        |                            |
|---|---------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
|   |                     | 作；<br>3. 提升对健身美学的专业认知与行业影响力。                                              | 表现力）、裁判工作流程（预赛、决赛）、争议判罚处理。                     | 3. 考核：过程性（点评 30%+ 实践 30%）+ 终结性（考查40%），对接“健美比赛裁判”岗位专业能力要求，课证融通对接“健美比赛裁判证书”。                             | 力（裁判、点评）                   |
| 5 | 高尔夫球                | 1. 掌握高尔夫球基础技能（握杆、站姿、挥杆）；<br>2. 能开展高尔夫球入门教学；<br>3. 拓展高端健身客户服务能力与职业发展路径。    | 高尔夫球规则、基础动作（握杆、站姿、挥杆）、球场礼仪、入门课程设计、高端客户沟通技巧。    | 1. 完成“高尔夫球入门课程”设计并演示基础动作教学；<br>2. 考核：过程性（技能 30%+ 课程设计 30%）+ 终结性（考查 40%），对接“高端健身会所高尔夫教练”岗位能力要求。         | 专业知识（高尔夫）、专业能力（专项教学、高端服务）  |
| 6 | 其他球类（篮球 / 排球 / 羽毛球） | 1. 掌握某一球类运动（如羽毛球）的进阶技能与教学方法；<br>2. 能开展球类兴趣班或私教教学；<br>3. 丰富课程类型，满足多元化客户需求。 | 球类运动进阶技能（如羽毛球杀球、篮球战术）、教学方法（分组训练、对抗练习）、兴趣班课程设计。 | 1. 选择 1 种球类，完成“8 课时兴趣班课程”设计并教学演示；<br>2. 考核：过程性（技能 30%+ 课程设计 30%）+ 终结性（考查 40%），对接“球类教练”“青少年体育培训”岗位能力要求。 | 专业知识（球类运动）、专业能力（专项教学、课程设计） |

|   |    |                                                                                               |                                                           |                                                                                                                                                  |                                 |
|---|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| 7 | 田径 | <p>1. 掌握田径运动（短跑、长跑、跳跃、投掷）基础技能与训练方法；</p> <p>2. 能开展田径基础教学或体能辅助训练；</p> <p>3. 提升基础运动能力与教学多样性。</p> | <p>田径运动规则、基础技能（起跑、跑步姿势、跳远）、训练方法（间歇跑、力量训练）、田径与体能结合案例。</p>  | <p>1. 设计“田径体能训练课程”并教学演示；</p> <p>2. 考核：过程性（技能 30%+ 课程设计 30%）+ 终结性（考查 40%），对接“青少年体能教练”“跑步教练”岗位能力要求。</p>                                            | <p>专业知识（田径）、专业能力（专项教学、体能训练）</p> |
| 8 | 游泳 | <p>1. 掌握游泳基础泳姿（如蛙泳、自由泳）与安全知识；</p> <p>2. 能开展游泳入门教学；</p> <p>3. 拓展夏季健身课程与应急救生能力。</p>             | <p>游泳安全知识（溺水预防、急救）、基础泳姿（蛙泳 / 自由泳）动作、入门课程设计（憋气、漂浮、划水）。</p> | <p>1. 完成“游泳入门课程”设计并演示基础动作教学；</p> <p>2. 考取游泳救生员基础证书；</p> <p>3. 考核：过程性（技能 30%+ 课程设计 30%）+ 终结性（考查 40%），对接“游泳教练”“健身会所救生员”岗位能力要求，课证融通对接“游泳救生员证书”。</p> | <p>专业知识（游泳）、专业能力（专项教学、救生）</p>   |

## 七、教学进程总体安排

### （一）教学进程表

健身指导与管理专业教学进程安排如表 16 所示。

表 16：健身指导与管理专业教学进程表

| 课程模块 | 课程类别  | 课程性质 | 序号 | 课程编号            | 课程名称                 | 学分  | 学时分配 |    |    | 考核方式 | 证书 | 教学时间分配 |     |    | 教学场所 | 课外/线上学时 |
|------|-------|------|----|-----------------|----------------------|-----|------|----|----|------|----|--------|-----|----|------|---------|
|      |       |      |    |                 |                      |     | 合计   | 理论 | 实践 |      |    | 开课学期   | 周学时 | 周数 |      |         |
| 通识课程 | 公共基础课 | 必修   | 1  | 00000001        | 思想道德与法治              | 2.5 | 40   | 40 | 0  | 试    |    | 1      | 4   | 10 | ①    | 0       |
|      |       |      | 2  | 00000002        | 毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论 | 2   | 32   | 32 | 0  | 试    |    | 1      | 2   | 16 | ①    | 0       |
|      |       |      | 3  | 00000003        | 习近平新时代中国特色社会主义思想概论   | 3   | 48   | 48 | 0  | 试    |    | 2      | 3   | 16 | ①    | 0       |
|      |       |      | 4  | 00000004        | 思想政治理论课实践教学          | 1   | 16   | 0  | 16 | 查    |    | 1-2    | √   | √  | ③    | 16      |
|      |       |      | 5  | 00000005        | 形势与政策                | 1   | 32   | 32 | 0  | 查    |    | 1-4    | 2   | 16 | ②    | 0       |
|      |       |      | 6  | 00000006        | 国家安全教育               | 1   | 16   | 16 | 0  | 查    |    | 2      | 2   | 8  | ①    | 0       |
|      |       |      | 7  | 00000007        | 职场通用英语 I             | 4   | 64   | 64 | 0  | 试    | 证  | 1      | 4   | 16 | ①    | 0       |
|      |       |      | 8  | 00000008        | 职场通用英语 II            | 4   | 64   | 64 | 0  | 试    | 证  | 2      | 4   | 16 | ①    | 0       |
|      |       |      | 9  | 00000009        | 信息技术                 | 3   | 48   | 0  | 48 | 试    | 证  | 2      | 4   | 12 | ②    | 0       |
|      |       |      | 10 | 00000013        | 军事理论                 | 2   | 36   | 36 | 0  | 查    |    | 1      | 2   | 9  | ①②   | 18      |
|      |       |      | 11 | 00000014        | 军事技能                 | 2   | 48   | 0  | 48 | 查    |    | 1      | 24  | 2  | ②    | 0       |
|      |       |      | 12 | 00000015        | 大学生心理健康教育            | 2   | 32   | 22 | 10 | 查    |    | 1      | 2   | 8  | ①②   | 16      |
|      |       |      | 13 | 00000016        | 劳动教育                 | 2   | 32   | 8  | 24 | 查    |    | 1-4    | √   | √  | ②    | 32      |
|      |       |      | 14 | 00000017        | 中华优秀传统文化教育           | 1   | 16   | 16 | 0  | 查    |    | 1      | 2   | 8  | ①    | 0       |
|      |       |      | 15 | 00000018        | 大学生职业规划与就业指导         | 2   | 36   | 22 | 6  | 查    | 证  | 2      | 2   | 12 | ①    | 12      |
|      |       |      | 16 | 00000019        | 大学生创新与创业基础           | 2   | 32   | 32 | 0  | 查    | 证  | 2      | 2   | 16 | ①    | 0       |
|      |       |      | 17 | 00000020        | 大学生创新创业实践            | 2   | 32   | 8  | 24 | 查    | 证  | 5      | 2   | 16 | ②③   | 0       |
|      |       | 选修   | 1  | 00001001        | 中国共产党史               | 1   | 16   | 16 | 0  | 查    |    | 2      | 2   | 8  | ①    | 0       |
|      |       |      | 2  | 00001002        | 第二课堂                 | 4   |      |    |    | 查    |    | 1-4    | √   | √  | ②    | 0       |
|      |       |      | 3  | 公共限定性选修课（美育类课程） |                      | 2   | 30   | 30 | 0  | 查    |    | 1-5    | 2   | 15 | ①    | 0       |
|      |       |      | 4  | 公共任意选修课         |                      | 2   | 30   | 30 | 0  | 查    |    | 1-5    | 2   | 15 | ①    | 0       |



|    |    |     |   |          |        |      |     |     |     |   |  |   |   |    |    |    |
|----|----|-----|---|----------|--------|------|-----|-----|-----|---|--|---|---|----|----|----|
|    |    |     |   |          | 小计     | 45.5 | 700 | 516 | 176 |   |  |   |   |    |    | 94 |
| 专业 | 专业 | 必修  | 1 | 06M02001 | 体育文化概论 | 2    | 32  | 32  | 0   | 查 |  | 2 | 4 | 12 | ①② | 0  |
| 群平 | 群平 | (平台 | 2 | 06M02002 | 运动解剖学  | 3    | 48  | 36  | 12  | 试 |  | 1 | 2 | 16 | ①  | 0  |

|    |    |     |   |          |            |    |     |     |     |   |   |     |   |    |    |   |
|----|----|-----|---|----------|------------|----|-----|-----|-----|---|---|-----|---|----|----|---|
| 台课 | 台课 | 课)  | 3 | 06M02003 | 运动生理学      | 3  | 48  | 36  | 12  | 试 |   | 2   | 2 | 16 | ①② | 0 |
|    |    |     | 4 | 06M12006 | 体育新媒体应用技术  | 2  | 32  | 20  | 12  | 查 |   | 2   | 4 | 12 | ①② | 0 |
|    |    | 必修  | 1 | 06M22001 | 健身教练基础     | 3  | 48  | 8   | 40  | 查 |   | 2   | 4 | 12 | ①② | 0 |
|    |    | (基础 | 2 | 06M22002 | 实用运动处方     | 2  | 32  | 0   | 32  | 试 |   | 2   | 2 | 16 | ①② | 0 |
|    |    | 课)  | 3 | 06M22003 | 健美操        | 3  | 48  | 8   | 40  | 查 |   | 3   | 4 | 12 | ①② | 0 |
|    |    |     | 4 | 06M22004 | 实用体育管理     | 2  | 32  | 0   | 32  | 查 |   | 4   | 2 | 16 | ①  | 0 |
|    |    |     |   |          | 小计         | 20 | 320 | 140 | 180 |   |   |     |   |    |    | 0 |
| 专业 | 专业 | 必修  | 1 | 06M22005 | 身体功能训练动作手册 | 3  | 48  | 8   | 40  | 查 |   | 3   | 4 | 16 | ①② | 0 |
| 核心 | 核心 |     | 2 | 06M22006 | 团操健身指导     | 3  | 48  | 8   | 40  | 查 |   | 3   | 4 | 16 | ①② | 0 |
| 课程 | 课程 |     | 3 | 06M22007 | 大众健身营养学    | 3  | 48  | 36  | 12  | 试 |   | 1   | 4 | 12 | ①② | 0 |
|    |    |     | 4 | 06M22008 | 运动损伤与防护    | 3  | 48  | 36  | 12  | 试 | 证 | 3   | 4 | 12 | ①② | 0 |
|    |    |     | 5 | 06M22009 | 专项体能训练     | 3  | 48  | 8   | 40  | 试 | 证 | 1   | 3 | 16 | ①② | 0 |
|    |    |     | 6 | 06M22010 | 健身私教原理与方法  | 9  | 144 | 48  | 96  | 试 | 证 | 1-3 | 4 | 12 | ①② | 0 |
|    |    |     | 7 | 06M22011 | 健身俱乐部经营与管理 | 3  | 48  | 40  | 8   | 试 |   | 4   | 4 | 12 | ①② | 0 |
|    |    |     | 8 | 06M22012 | 实用运动康复     | 4  | 64  | 16  | 48  | 查 |   | 3-4 | 2 | 16 | ①② | 0 |
|    |    |     |   |          | 小计         | 31 | 496 | 200 | 296 |   |   |     |   |    |    | 0 |
| 专业 | 专业 | 限选  | 1 | 06M03014 | 篮球         | 2  | 32  | 0   | 32  | 查 |   | 4   | 2 | 16 | ②  | 0 |
|    |    |     | 2 | 06M03009 | 普拉提        | 2  | 32  | 0   | 32  | 查 |   | 3   | 2 | 16 | ②  | 0 |
|    |    |     | 3 | 06M23001 | 客户管理与销售    | 2  | 32  | 32  | 0   | 查 |   | 4   | 2 | 16 | ①  | 0 |
|    |    |     | 1 | 06M23002 | 体育运动技术     | 8  | 128 | 0   | 128 | 查 |   | 1-4 | 2 | 16 | ②  | 0 |
|    |    |     | 2 | 06M23003 | 少儿体适能      | 4  | 64  | 32  | 32  | 查 |   | 1   | 6 | 16 | ①② | 0 |
|    |    |     | 3 | 06M23004 | 综合格斗       | 4  | 64  | 0   | 64  | 查 |   | 3-4 | 2 | 16 | ②  | 0 |

|      |     |    |    |          |           |   |    |    |    |   |  |   |   |    |    |   |
|------|-----|----|----|----------|-----------|---|----|----|----|---|--|---|---|----|----|---|
| 拓展课程 | 拓展课 | 任选 | 4  | 06M03011 | 休闲活动组织与策划 | 2 | 32 | 16 | 16 | 查 |  | 4 | 2 | 16 | ①② | 0 |
|      |     |    | 5  | 06M03012 | 孕产康复      | 2 | 32 | 32 | 0  | 查 |  | 5 | 2 | 16 | ①  | 0 |
|      |     |    | 6  | 06M03013 | 康复瑜伽      | 2 | 32 | 0  | 32 | 查 |  | 4 | 2 | 16 | ②  | 0 |
|      |     |    | 7  | 06M23005 | 体态矫正      | 2 | 32 | 0  | 32 | 查 |  | 3 | 2 | 16 | ②  | 0 |
|      |     |    | 8  | 06M03002 | 健身舞蹈指导    | 2 | 32 | 0  | 32 | 查 |  | 4 | 2 | 16 | ②  | 0 |
|      |     |    | 9  | 06M03003 | 新兴体育项目指导  | 2 | 32 | 0  | 32 | 查 |  | 3 | 2 | 16 | ②  | 0 |
|      |     |    | 10 | 06M03004 | 传统体育项目指导  | 2 | 32 | 0  | 32 | 查 |  | 5 | 2 | 16 | ②  | 0 |

|        |         |    |    |          |             |       |      |     |      |   |  |     |    |       |    |    |
|--------|---------|----|----|----------|-------------|-------|------|-----|------|---|--|-----|----|-------|----|----|
| 综合项目课程 | 专业综合实践课 | 必修 | 11 | 06M03010 | 大众体育赛事运营与管理 | 2     | 32   | 20  | 12   | 查 |  | 5   | 2  | 16    | ①② | 0  |
|        |         |    | 小计 |          |             | 22    | 352  | 64  | 288  |   |  |     |    |       |    | 0  |
|        |         |    | 1  | 06M02005 | 专业技能综合实践    | 8     | 192  | 0   | 192  | 查 |  | 2-5 | 24 | 1*3+5 | ②  | 0  |
|        |         |    | 2  | 00002001 | 毕业设计        | 4     | 96   | 0   | 96   | 查 |  | 6   | 24 | 4     | ③  | 0  |
|        |         |    | 3  | 00002002 | 岗位实习        | 16    | 384  | 0   | 384  | 查 |  | 6   | 24 | 16    | ③  | 0  |
|        |         |    | 小计 |          |             | 28    | 672  | 0   | 672  |   |  |     |    |       |    | 0  |
|        |         |    | 总计 |          |             | 146.5 | 2540 | 916 | 1620 |   |  |     |    |       |    | 94 |

说明：

1. 教学场所 “①” 表示课室（含普通课室及多媒体课室）；“②” 表示实训（习）场所（室）；“③” 校外实践教学基地；
2. 学时计算依据：AB 类课程 16 学时 1 学分，集中实践类课程 24 学时/1 学分，一般 1 周为 1 学分；
3. 《习近平新时代中国特色社会主义思想概论》《国家安全教育》《信息技术》《大学生职业规划与就业指导》《中国共产党史》财经与管理学院、信息工程学院、智能工程学院第一学期开课，其他学院第二学期开课；《思想道德与法治》《毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论》《军事理论》《大学生心理健康教育》《中华优秀传统文化教育》商贸学院、艺术与建筑学院、体育与教育学院、卫生健康学院第一学期开课，其他学院第二学期开课；《大学体育Ⅲ》财经与管理学院、信息工程学院、智能工程学院第三学期开课，其他学院第四学期开课
4. 英语类专业无需开设《职场通用英语课程 I II》；体育类专业无需开设《大学体育 I II III》

## （二）教学周分配

本专业基本学制为三年，总教学周数共计 156 周，按“理论教学 + 实践教学 + 假期 + 机动”四类模块分配。其中，理论教学周（含课内实训）共 98 周，主要分布在第 1-4 学期，每学期 18-19 周，用于公共基础课、专业基础课、专业核心课的课堂教学与校内实训；实践教学周共 40 周，含第 2 学期认知实习 1 周、第 4 学期跟岗实习 3 周、第 5-6 学期顶岗实习 36 周，集中培养学生岗位实操能力；假期共 16 周，含每年寒暑假，保障学生休息与自主学习时间；机动周 2 周，用于应对教学进度调整、考试安排等突发情况，确保教学计划有序推进

## （三）教学学时、学分分配

本专业总学时为 2620 学时（含实习学时），总学分为 125.5 学分，学时与学分分配充分体现“职业能力导向”。其中，公共基础课程总学时 634 学时，占比 24.2%（含公共必修 634 学时、公共选修 284 学时，合计 918 学时，占比 35.0%），主要培养学生思想政治素质、人文素养与通用能力；专业（技能）课程总学时 1986 学时，占比 75.8%（远超 60% 的建议比例），涵盖专业基础课 276 学时、专业核心课 494 学时、综合实践课 1132 学时、专业选修课 284 学时，聚焦健身指导与管理岗位核心能力培养，强化实践教学与行业需求对接。学分分配上，公共基础课 45.5 学分，占比 36.3%；专业（技能）课程 80 学分，占比 63.7%，充分凸显专业技能培养的核心地位，符合高素质技术技能人才培养要求。

## 八、实施保障

### （一）师资队伍

#### 1. 队伍结构

学生数与本专业专任教师数比例不高于 25:1。**双师素质教师占专业教师比例为85%**，专任教师队伍充分考虑职称、年龄，形成老中青相结合、中青骨干为主，充满活力的教学团队。

#### 2. 专任教师

专任教师应具有高校教师资格；有理想信念、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心；具有体育相关专业本科及以上学历；具有扎实的本专业相关理论功底和实践能力；具有较强 信息化教学能力，能够开展课程教学改革和

科学研究。

### 3. 专业带头人

**专业带头人--职称--**，能够较好地把握国内外健身管理行业、专业发展，能广泛联系行业企业，了解行业企业对本专业人才的需求实际，教学设计、专业研究能力强，组织开展教科研工作能力强，在本区域或本领域具有一定的专业影响力。

### 4. 兼职教师

兼职教师主要从本专业相关的行业企业聘任，具备良好的思想政治素质、职业道德和工匠精神，具有扎实的专业知识和丰富的实际工作经验，具有中级及以上相关专业职称，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教学任务。

## （二）教学设施

### 1. 专业教室基本条件

专业教室一般配置黑（白）板、多媒体计算机、投影设备，互联网接入或Wi-Fi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

#### （1）健身房实训室

健身房实训室应配备投影仪设备、白板、wi-fi覆盖、跑步机、椭圆仪、固定自行车、坐姿推胸训练器、坐姿颈前下拉训练器、史密斯机综合训练器、大飞鸟综合训练器、核心综合训练器、核心训练炮筒、壶铃、健身球、健身半球等健身教练技能相关仪器设备；用于健身教练、体能训练等课程的教学与实训。

#### （2）有氧健身操实训室

有氧健身操实训室占地200平方米以上，应配备音响设备、智能电视一体投影仪、杠铃操专用杠铃、踏板操用踏板、两面墙配套镜子等团操教练技能相关仪器设备；用于团操教练（有氧健身操、踏板操、杠铃操）等课程的教学与实训。

#### （3）体能康复实训室

体能康复实训室应配备多媒体计算机、投影设备、白板、人体骨骼、肌肉、关节和各系统标本及模型、体质监测仪器、康复评定仪器、肢体训练器械、理疗仪器、治疗床等仪器设备；用于运动解剖、运动生理、运动康复技术等课程的教学与实训。

#### （4）普拉提与健身格斗实训室

普拉提与健身格斗实训室应配备普拉提床5件套、普拉提小设备、沙包、拳靶、搏击地垫 等仪器设备；用于普拉提、健身格斗等课程的教学与实训。

#### 3. 校外实训基地基本要求

校外实训基地基本要求为：具有稳定的校外实训基地；能够开展健身指导、健身场所管理和健身市场营销等实训活动，实训设施齐备，实训岗位、实训指导教师确定，实训管理及 实施规章制度齐全。

#### 4. 学生实习基地基本要求

学生实习基地基本要求为：具有稳定的校外实习基地；能够提供健身教练、团操教练、 会籍顾问、健身场所管理相关实习岗位，能涵盖当前相关产业发展的主流技术，可接纳一定 规模的学生实习；能够配备相应数量的指导教师对学生实习进行指导和管理；有保证实习生 日常工作、学习、生活的规章制度，有安全、保险保障。

#### 5. 支持信息化教学方面的基本要求

具有可利用的数字化教学资源库、文献资料、常见问题解答等信息化条件；鼓励教师开 发并利用信息化教学资源、教学平台，创新教学方法，引导学生利用信息化教学条件自主学 习，提升教学效果。

### （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. 教材选用基本要求

按照国家规定选用优质教材，禁止不合格的教材进入课堂。建立专业教师、行业专家和 教研人员等参与的教材选用机构，完善教材选用制度，经过规范程序择优选用教材。

#### 2. 图书文献配备基本要求

图书文献配备能满足人才培养、专业建设、教科研等工作的需要，方便师生查询、借阅。 专业类图书文献主要包括：健身管理行业政策法规、行业标准、技术规范以及健身指导、健 身营销、健身场所管理类实验实训手册等；健身教练、团操教练、健身格斗技术类图书和实 务案例类图书；5种以上健身指导专业学术期刊等。

#### 3. 数字教学资源配置基本要求

建设、配备与本专业有关的音视频素材、教学课件、数字化教学案例库、虚

拟仿真软件、数字教材等专业教学资源库，应种类丰富、形式多样、使用便捷、动态更新，能满足教学要求。

#### 4. 线上课程建设体系要求

构建“线上资源-校级精品在线开放课程-省级精品在线开放课程”的课程资源建设体系。本专业的每门专业课程都要建立起线上资源进行辅助教学，以精品在线开放课程建设为抓手，重点建设专业核心课程。

### （四）教学方法

本专业课程主要分为两大类：理论类课程和实践类课程。基础类课程的教学目标是为学生奠定坚实的体育基本知识和基本技能，教学内容的重点是各项运动项目的技能和教学方法的学习，以及具备运动解剖、体育保健、大众营养、市场调研等等综合能力。教学主要采取实践与理论相结合的方式，讲练结合进行；理论教学适时采用交际法、听说法、情景法等强化学习者对知识的识记和掌握。

实践类课程多采用示范教学法，比赛教学法、模拟教学法等，以运动项目类型安排和组织教学活动，由教师提出要求或示范，组织学生活动和实操，坚持“以学生为中心”，强调“做中学”具备本专业课程必须达到的职业能力。

在教学过程中，积极运用计算机、网络技术、手机应用软件等现代化教学手段，构建适合学生个性化学习和自主学习的教学模式，满足学生的不同需求；借助技术构建仿真的职业工作场景，培养学生未来职业岗位的实际工作能力。教学方法还将采用案例教学法、任务驱动法、小组工作法等安排和组织教学活动。

### （五）学习评价

本专业教学评价的对象应包括学生的知识掌握情况、实践操作能力、学习态度和基本职业素养等方面，强调“做中学、做中教、做中考”，注重对职业能力的考核和综合素质的评价。引入小组评分、第三方评分、用人单位评分等多元化的考核评价机制，完善教学评价体系。考核方式应采用知识考核与能力测试相结合，过程考核和结果考核相结合的考核方式，结合课程特色，选用笔试、面试、运动技术考核等多种考评方式。

考核成绩从两个方面进行评定，各占的百分比由任课教师自行决定：

1. 体育的基本知识、基本技术、技能掌握能力、技术技能实操能力。
2. 考核建议

结合国家健身教练职业技能考证或中国职业健身教练技能竞赛内容，科学设

置考核项目。采用形成性考核评价方式，强化学习过程的考核，加大平时成绩的考核比例。期末考核参照 国家健身教练职业技能考证中国职业健身教练技能竞赛要求，采取理论与实践相结合，进行综合测试。可以是笔试的形式，也可以是综合性操作考核的形式，视课程性质和内容而定。

| 考核结构  |  | 公共基础考试课                     | 公共基础考查课                     | 专业考试课                           | 专业考查课                             |
|-------|--|-----------------------------|-----------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|
| 过程性考核 |  | 出勤（10%）、课堂表现（15%）、平时作业（15%） | 出勤（10%）、课堂互动（15%）、实践报告（15%） | 技能实训记录（20%）、阶段测试（20%）、课堂参与（10%） | 案例分析作业（20%）、实践操作表现（20%）、小组讨论（10%） |
|       |  |                             |                             |                                 |                                   |
| 终结性考核 |  | 期末笔试（60%）                   | 期末综合考查（60%）                 | 期末技能考核（60%）                     | 期末综合考查（60%）                       |
|       |  |                             |                             |                                 |                                   |
| 增值性考核 |  | 学科竞赛参与（10%）、证书考取（10%）       | 社会实践参与（10%）、公益活动参与（10%）     | 专业技能大赛参与（10%）、行业资格认证（10%）       | 健身方案设计大赛参与（10%）、客户服务案例评选（10%）     |
|       |  |                             |                             |                                 |                                   |

## （六）质量管理

1. 坚持“以人为本”的原则，突出体现“以学生为中心”的教学思想，围绕激发和调动专业教师队伍和学生的积极性、主动性、创造性开展工作。

2. 遵循职业教育国家相关教学标准、对接岗位、技能考证及竞赛要求，引入企业、同行、第三方等多方参与，开展多元化持续跟进质量监控体系。

3. 在专业人才培养方案的框架下，以培养目标要求为依据，严格按照课程标准规范课程教学，明确各课程的教学内容、目标要求、课时分配、教学方法、评价方式等，对于有课内实训的专业课程，还应制定各课程的实训项目和实训指导书，明确实训内容、实训步骤、考核评价方式等，以保证理论教学与实践教学各环节的有序和统一。

4. 加强对教学各个环节进行全面监控管理。具体方法如下：

（1）课程档案规范、齐全。按学院要求开课前提交课程标准、进度表、实训项目一览表和实训项目指导书等基本材料；一体化课程按照规范的一体化课程教案模版进行备课；实践项目必须提供实训指导，课后完成实训报告。

（2）教学过程管理：为保证教学计划的正常执行，严格听课、巡课等制度，通过相互学习、共同探讨、善意提醒等方式促进教师教学水平的提高。

（3）加强期中教学检查。每个学期的期中，利用教研室集中自查、系内教研室交叉检查、学院抽查等形式，对教师的教学资料进行规范性和完整性的检查。

（4）教学效果评价：一方面通过学生访谈方式，了解学生对学习收获的评价，同时也了解同学们对老师的教风、教法的评价；另一方面通过教考分离



制度对理实一体化课程进行实操能力考核，客观地检验教师的实际教学效果。

这样通过制度约束、监督、检查和反馈，就使得整个教学过程都处于良好的运行状态，保障了教学质量的改进和提高。

## 九、毕业要求

健身指导与管理专业的毕业要求可从德技素养、专业技能、管理能力、发展潜力四个维度展开，具体如下：

### 一、德技双核要求

#### 1. 职业基准

坚定拥护党的领导和社会主义制度，践行社会主义核心价值观，具备爱国情感与民族自豪感，成为技能过硬、依法依规、诚实守信且热爱全民健身事业的体育工作者。

需自觉维护国家统一和民族团结，贯彻体育方针政策，如落实地方“强省会”等战略，为健身行业发展贡献力量；同时要遵守体育从业者行为规范和健身职业岗位道德规范，树立依法执教、合法经营的意识，并将这些规范转化为职业行动准则，以诚信为本开展工作。

#### 2. 职业情怀

具有从事体育领域工作的意愿，认同健身行业价值，尊重教学对象和企业文化，富有爱心、耐心和责任心。

要正确理解健身职业岗位的专业性和服务性，认识到生产经营与教学指导对企业 and 自身职业发展的价值，具备吃苦耐劳精神；在实践中主动担当、热忱服务、尽职尽责、讲究文明、团结协作，愿意为全民健身事业和企业的发展投入时间精力；且需牢固树立安全与健康第一的思想，自觉传播科学安全健身理念，养成良好的个人健身习惯。

### 二、专业技能要求

#### 1. 专业知识

具备一定的科学、人文和体育素养，掌握教学和服务对象身心发展特点规律，能正确运用健身指导相关知识与方法，了解健身指导与市场经营的联系，实现教学与经营的相互渗透。

需掌握基本的自然科学、人文社会科学和现代信息技术知识，具备体育欣赏和体育表现能力；了解体育及健身领域的法律法规、政策规定和行业发展趋

势，能运用健身指导和管理策略促进职业发展；还需掌握健身领域（俱乐部、健身房、工作室等）管理经营的相关知识，运用经营管理知识体系、策略与营销方法，分析解决实际经营问题。

## 2. 职业技能

基于健身领域发展规律和经营特点，运用专业知识有效组织教学指导、竞赛活动和生产销售。

能利用运动健身场景和条件，为学员创设安全、丰富、适宜的健身教学环境，帮助学员持续学习和消费；可利用体质测评、功能筛查、体态评估、运动处方等专业知识和科学评价方法对学员进行观察、记录、分析、反思，持续改进并设计合理的健身指导和教学方案；能合理安排组织各类健身教学和展示（竞赛、营销）活动，将教学成果渗透到学员学习与企业经营活动中；同时熟悉健身场所、器械、俱乐部、机构等健身客户的管理与维护、常规运营、人力资源开发相关知识。

## 三、学会管理要求

掌握健身场所空间规划、器材管理、客户维护等工作要点，具备健身企业、俱乐部、机构日常生产运营和人力资源开发等工作环节的实操能力。

要掌握健身教练、团操等教学指导课程管理的基本要求和办法，能根据不同年龄段学员特点建立课程管理流程与规则；理解健身课堂环境创设知识与方法，合理利用教学条件和空间，掌握常规健身器材的安全检查和维护的基本理论和技术，高效、安全地执行教学；还需理解健身领域岗位（群）规范要求，掌握建立良好的教练与学员、同事、上下级、业务等关系的方法和策略，保持融洽人际关系，帮助企业建立和维护良好形象。

## 四、学会发展要求

### 1. 学会反思

具有终身学习和专业发展意识，了解健身行业发展动态，能结合实际制定个人专业发展规划和知识技能提升计划，具备一定创新意识，初步掌握反思方法，在实践中勤于反思，准确分析、解决问题。

需了解健身行业发展动态，树立终身学习理念，制定符合自身实际的专业发展规划，具备专业规划、自主学习、自我发展的能力；同时要养成从顾客角度

反思、从企业发展分析问题的习惯，不断改进生产经营和教学指导的各个环节，运用所学知识研究解决实践中的问题。

## 2. 沟通合作

具备团队协作精神，善于倾听和表达，掌握良好的沟通与合作技能，能通过合作学习解决专业学习和生产实践中的问题。

要掌握沟通交流的基本方法与技能，能根据行业特点与不同对象（同事、客户、不同群体、相关部门等）进行良好沟通交流，协助企业与客户建立良好的共生关系；且需自觉理解、学习专业文化和企业文化，忠诚自律，持续提升个人能力，积极参与企业建设，在实习实训中与同学协作完成教学实践任务。

此外，学生需修满专业规定学分（如部分院校要求总学分137学分，含公共基础课程、专业课程、专题实践课程等），并通过校内实训项目，同时达到国家规定的大学生体质健康标准等，方可毕业。

2. 只提要求，不做详细论述。

3. 毕业要求不是培养目标，不要和培养目标雷同。

### （一）学业要求

按规定修完所有课程、成绩全部合格。学分达到毕业学分 125.5 学 分规定。

### （二）证书要求

1. 原则上至少取得一个或以上与本专业相关的职业资格证书或职业技能等级证书。

2. 取得人文素质测试证书如普通话证书或大学英语等级证书。

### （三）其他要求

1. 参加不少于半年的顶岗实习并考核合格。

2. 完成毕业设计/论文并考核合格

十、附录：（包括教学进程安排表、教学计划变更审批表等）

濮阳科技职业学院教学计划变更审批表

\_\_\_\_\_学院

\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日

|                 |                                   |
|-----------------|-----------------------------------|
| 变更教学计划<br>班级    |                                   |
| 增开课程            |                                   |
| 减开课程            |                                   |
| 更改课程            |                                   |
| 调整开设时间          |                                   |
| 变更理由            |                                   |
| 专业建设指导<br>委员会意见 | <div>签字(章)</div> <div>年 月 日</div> |
| 教务处意见           | <div>签字(章)</div> <div>年 月 日</div> |
| 主管院长意见          | <div>签字(章)</div> <div>年 月 日</div> |