



濮阳职业技术学院
PUYANG VOCATIONAL COLLEGE OF SCIENCE & TECHNOLOGY

社会体育专业人才培养方案

专业名称：社会体育

专业代码：570301

所属学院：公共教学部

使用年级：2025级

专业群带头人：李帅

制(修)订时间：2025年8月

编制说明

人才培养方案是组织专业教学及进行专业教学质量评估的纲领性文件，是构建专业课程体系、组织课程教学和开展专业建设的基本依据。

本方案以习近平新时代中国特色社会主义思想为根本遵循，落实党的二十大会议精神，职业教育的要求，以立德树人为核心，突出职教特色，坚持“面向市场、服务发展、促进就业”导向。立足对接产业需求、提升内涵质量、服务区域经济战略定位，推进德能兼修育人理念，在课程思政的基础上融入“体育精神”内核，深化，强调“通用能力”与“专业能力”的协同，推动教学改革，强化实践能力与因材施教，系统规范培养全流程，构建五育融合的高质量培养体系，培育服务强国建设的高素质技术技能人才。

本方案全面体现专业教学标准要素与人才培养关键环节要求，涵盖专业名称及代码、入学要求、修业年限、职业面向、培养目标与规格、课程设置及要求、教学进程总体安排、实施保障、毕业要求、附录等核心板块，形成闭环管理、系统完备的方案设计。

本方案由本专业所在二级学院组织专业带头人、骨干教师和行业企业专家，通过对市场需求、职业能力和就业岗位等方面的调研、分析和论证，符合高素质技术技能人才培养要求，具有“技能+责任”双重培养的鲜明特征。

本方案在制（修）订过程中，历经专业建设与教学指导专门委员会论证，校学术委员会评审，提交校长办公会和党委会审定，将在2024级社会体育专业实施。

主要编制人：

序号	姓名	单位	职务	职称
1	李 帅	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	党龙真	公共教学部		初级
5	朱花蕾	公共教学部		初级
6	冯夏冰	公共教学部		初级
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

社会体育专业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 副教授	刘琰
3	魏荣华	濮阳科技职业学院	纪委书记 副教授	魏荣华
4	娄振华	濮阳科技职业学院	教务处负责人 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 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 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>该人才培养方案定位清晰，紧密结合行业需求，以培养高素质技术技能人才为目标，符合高等职业教育的办学宗旨。方案课程体系结构合理，突出了对学生实操能力和岗位技能的培养。</p> <p>建议在以下方面进一步完善：一是可更具体地明确核心技能对应的实训项目和考核标准；二是建议深化与企业的合作，将真实工作案例和入职标准更深入地融入课程。</p> <p>该方案具备较强的科学性和可行性，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	1
二、入学要求	1
三、修业年限	1
四、职业面向	1
五、培养目标与规格.....	3
六、课程设置及要求.....	10
七、教学进程总体安排.....	93
八、实施保障	98
九、毕业要求	106
十、调研报告	108
十一、附录	107

社会体育专业人才培养方案

一、专业名称（专业代码）

专业名称：社会体育

专业代码：570301

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：

基本修业年限3年，学生可以分阶段完成学业，除应征入伍和创新创业学生外，原则上应在5年内完成学业。

四、职业面向

（一）职业面向

表 2：职业面向一览表

所属专业大类 (代码)	所属专业类 (代码)	对应行业 (代码)	主要职业类别 (代码)	主要岗位类别 (技术领域)		职业资格(职业技能等级)证书
体育学 大类 (57)	体育类 (5703)	社会体 育 (57031)	体育专业 人员 (2090700) 健身和娱乐场所服 务 人 员 (4130400)	初始岗位	1. 社会体育指 导员 2. 健身教练 3. 体育赛事执 行助理	职业资格证 书： 1. 社会体育指 导员证书 2. 游泳救生员 证书

				迁移岗位	1. 企业员工福利体育顾问 2. 康复机构运动治疗室	项目运动员等级证书
--	--	--	--	------	-------------------------------	-----------

(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	社会体育指导员	开展社区健身指导、组织群众体育活动、进行健身知识科普。	具备运动生理学、运动解剖学知识；掌握多种健身项目教学方法；有良好的沟通和组织协调能力。
	健身教练	为会员进行体测、制定个性化健身计划、指导健身动作、跟踪训练效果。	持有健身教练职业资格证书；掌握运动康复、营养搭配知识；具备良好的服务意识和销售能力。
	体育赛事执行助理	协助进行赛事场地布置、人员协调、物料准备，执行赛事流程，处理赛事突发情况	了解赛事运营基本流程；具备活动执行和应急处理能力；熟练使用办公软件。
发展岗位	社区体育服务主管	对接政府部门，规划社区体育活动，管理社区健身设施，推动全民健身政策落实。	熟悉体育政策法规；具备公共关系处理能力；有项目申报和资金管理经验。
	青少年体育培训负责人	统筹培训机构课程研发、师资团队管理、招生推广、教学质量监督。	具备教育管理学知识；有课程体系搭建能力；擅长市场调研和品牌建设。
	体育赛事策划总监	独立策划大型赛事（如城市马拉松、业余联赛），负责赛事招商、宣传、执行全流程管理	具备丰富的赛事策划经验；有较强的资源整合和商务谈判能力；具备创新的赛事活动设计能力。

迁移岗位	企业员工福利 (EAP) 体育顾问	为企业设计员工健身计划, 组织团建运动活动, 提供运动健康咨询。	具备企业EAP服务知识; 有活动策划和组织能力; 擅长团队凝聚力提升方案设计。

(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	大学生英语四六级证书	全国大学生英语四六级考试委员会
职业资格证书	社会体育指导员证书	国家体育总局人事司
	健身教练国家职业资格证书	国家体育总局职业技能鉴定指导中心
	游泳救生员国家职业资格证书	国家体育总局职业技能鉴定指导中心
“1+X”职业技能等级证书	运动营养咨询与指导职业技能等级证书	相关职业技能等级证书评价组织 (协会)

五、培养目标与规格

(一) 培养目标

社会体育专业作为对接国家全民健身战略、服务体育产业发展, 以此为使命, 其培养目标, 始终以造就“应用型、复合型、服务型”的社会体育高技能人才为定位, 既锚定当下社会对体育服务的刚需, 又兼顾体育产业未来发展的潜力需求, 形成了“理论奠基、技能核心、岗位适配、发展多元”的立体化目标体系。

从基础能力培养来看, 该专业以“构建系统体育知识框架”为核心目标, 要求学生掌握运动生理学、运动解剖学、体育社会学、体育管理学等核心理论, 理解人体运动规律与体育活动的社会价值, 为后续实践应用提供理论支撑。同时, 强调“通用能力”与“专业能力”的协同一

—通用能力层面，需具备良好的沟通表达、组织协调及数据分析能力，能应对社区体育活动组织、健身客户需求沟通等场景；专业能力层面，需熟练掌握至少1-2项专项运动技能（如健身、篮球、瑜伽、游泳等），并具备基础的运动损伤预防与处理能力，确保能独立开展基础体育教学与指导工作。

在岗位适配能力培养上，培养目标紧密贴合行业实际需求，聚焦“全民健身服务”与“体育活动运营”两大核心领域。针对“社会体育指导员”“健身教练”“体育培训机构教练”等初始岗位，目标明确要求学生具备“场景化服务能力”：例如，面对社区中老年群体，需掌握低强度健身方案设计与健康知识科普技能；面对商业健身房会员，需具备体测分析、个性化训练计划制定及客户跟踪服务能力；面对青少年体育培训，需结合儿童身心发展特点，掌握趣味化教学方法与安全管理技能。同时，要求学生具备考取社会体育指导员职业资格证书、健身教练国家职业资格证书等行业准入证书的能力，实现“毕业即上岗”的岗位适配目标。

从发展潜力培养来看，目标体系突破“单一岗位技能”局限，强调“复合型”与“拓展性”。一方面，针对“体育赛事策划总监”“健身机构店长”等发展岗位，培养目标要求学生具备管理思维与资源整合能力——需掌握体育赛事全流程策划、健身机构运营管理、团队建设与业绩目标管控等技能，能独立主导中小型体育活动或项目的落地；另一方面，针对“体育用品产品经理”“体育新媒体运营”“运动康复辅助”等迁移岗位，目标鼓励学生跨领域拓展能力，例如学习体育产品市场调研、新媒体内容创作、基础运动康复方案设计等知识，适应体育产业与健康、传媒、消费等领域融合发展的新趋势。

此外，该专业的培养目标还蕴含“社会价值导向”，强调学生需具备“全民健身服务意识”与“行业责任感”——不仅要成为体育技能的

传授者，更要成为全民健身理念的传播者，能主动参与社区体育服务、乡村体育帮扶等公益活动，推动体育资源向基层下沉，助力国家全民健身战略的落地。这种“技能+责任”的双重目标，既提升了学生的职业竞争力，也赋予了专业培养目标更深远的社会意义。

综上，社会体育专业的根本目标是培养社会体育领域的高技能人才，其本质是“以行业需求为导向，以能力提升为核心，以发展为目标”的动态体系——既确保学生毕业能快速适配岗位、满足行业刚需，又为其未来在体育产业内的纵向晋升与横向拓展预留空间，最终培养出能服务全民健身、推动体育产业发展的高技能人才。

（二）培养规格

社会体育专业的培养规格是对“培养什么样的人”的具象化、标准化界定，从素质、知识、能力三个维度构建起专业人才的“三维培养框架”，既保障人才的专业性与岗位适配性，又为其职业发展和社会价值实现奠定基础。

一、素质规格：塑造“德技双馨”的体育服务者

（一）思想道德素质

需具备坚定的社会主义核心价值观，认同体育事业的社会价值，树立“服务全民健身、推动健康中国建设”的职业使命感；遵守体育行业伦理与职业道德，在健身指导、赛事运营等工作中做到诚信服务、公平公正，例如在体育赛事组织中坚守规则意识，在健身教练岗位上尊重客户隐私与健康需求。

（二）职业素养

要有强烈的敬业精神与服务意识，能以耐心、责任心开展大众体育服务；具备团队协作能力，在体育活动策划、赛事执行中能与教练团队、运营团队高效配合；同时需具备创新意识，能结合新媒体、新技术（如智能健身设备）探索体育服务的新形式，例如通过短视频平台推广科学

健身知识。

（三）身心素质

拥有良好的身体素质是开展专业工作的基础，需达到《国家学生体质健康标准》良好及以上水平，且能保持专项运动技能的熟练度；具备健康的心理素质，能应对体育活动组织中的突发状况（如赛事纠纷、客户投诉），保持情绪稳定与理性解决问题的能力。

二、知识规格：构建“厚基础+强专业+宽拓展”的知识体系

（一）通识知识

掌握大学英语、计算机应用等通识知识，能阅读英文体育文献、运用办公软件（如Excel进行会员数据统计、Word撰写赛事策划案）开展工作；具备人文社科基础知识，如通过社会学知识理解不同群体的体育需求差异，为社区体育活动策划提供依据。

（二）专业核心知识

运动科学类：深入理解运动生理学（如不同年龄段人群的运动强度阈值）、运动解剖学（如肌肉发力原理与动作规范性的关联），为健身指导、运动损伤预防提供理论支撑。

体育管理类：掌握体育管理学、体育经济学知识，能进行小型体育机构的运营成本核算、体育赛事的预算管理；熟悉《全民健身条例》等体育政策法规，确保体育活动组织的合规性。

教学训练类：精通体育教学论、运动训练学，掌握“讲解—示范—练习—纠错”的教学流程设计方法，能针对青少年、中老年等不同群体设计差异化的教学方案。

（三）拓展知识

需涉猎运动康复、营养配餐等交叉领域知识，例如学习基础运动康复技术，为亚健康人群设计低强度康复训练方案；了解体育营销、新媒体运营知识，助力体育机构的品牌推广与客户引流。

三、能力规格：打造“实践+创新+跨界”的综合能力矩阵

（一）专业实践能力

健身指导能力：能独立完成体测评估（如使用体脂仪、心肺功能测试设备）、制定个性化健身计划，并通过动作示范、口令指导纠正错误动作，确保健身效果与安全性。

体育教学能力：掌握篮球、瑜伽、游泳等至少1-2项专项运动的教学技巧，能设计阶梯式教学课程（如从动作分解到组合训练），提升学员运动技能。

赛事运营能力：具备小型体育赛事（如社区趣味运动会、企业篮球赛）的全流程执行能力，包括场地布置、人员调度、应急方案制定等。

（二）创新与发展能力

方案创新能力：能结合市场趋势创新体育服务形式，例如开发“线上+线下”融合的健身课程、设计具有地方特色的民俗体育赛事活动。

职业发展能力：具备持续学习能力，能跟踪体育行业新技术（如智能穿戴设备在健身中的应用）、新政策，通过考取高级社会体育指导员证书、健身教练职业技能等级证书等实现职业进阶。

（三）跨界整合能力

资源整合能力：能对接政府、企业、社区等多方资源，例如为社区争取体育器材赞助、与企业合作开展员工健身团建活动。

跨领域协作能力：在运动康复、体育传媒等迁移岗位中，能与康复师、新媒体运营人员高效协作，将体育专业知识与其他领域技能结合，如为运动康复机构设计运动训练模块、为体育新媒体平台创作健身科普内容。

简言之，社会体育专业的培养规格，是通过“素质筑基、知识固本、能力塑形”，最终培养出既懂专业、会实践，又能创新、善发展的复合型体育服务人才，使其在全民健身、体育产业等领域实现职业价值与社

会价值的统一。

表 5：社会体育专业素质、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	需具备坚定的社会主义核心价值观，认同体育事业的社会价值，树立“服务全民健身、推动健康中国建设”的职业使命感；遵守体育行业伦理与职业道德，在健身指导、赛事运营等工作中做到诚信服务、公平公正。	公共基础知识	掌握大学英语、计算机应用等通识知识，能阅读英文体育文献、运用办公软件开展工作；具备人文社科基础知识，如通过社会学知识理解不同群体的体育需求差异，为社区体育活动策划提供依据。	通用能力	<p>表达能力：能清晰、通俗地向不同人群传递体育知识。</p> <p>组织与协作能力：能独立统筹小型体育活动，从制定流程、分配人员（如裁判、后勤）到协调资源（如场地、物料），确保活动有序落地。</p> <p>具备团队协作意识：在赛事执行、机构运营中，能与教练、运营、营销团队高效配合，比如和同事分工完成健身课程排期、会员数据统计。</p> <p>问题解决与应急处理能力：能应对体育服务中的常见问题，及时调整训练计划。具备应急处理意识，在体育活动中能快速响应突发状况，比如有人运动中肌肉拉伤时，立即实施基础处理并联系医疗人员。</p>
身心素质	拥有良好的身体素质是开展专业工作的基础，需达到《国家学生体质健康	专业知识	运动科学类知识：掌握运动生理学、运动解剖学、运动生物力学。	专业能	健身指导能力：能独立完成体测评估（如使用体脂仪、心肺功能测试设备）、制定个性化健身计划，并通过动

	标准》良好及以上水平，且能保持专项运动技能的熟练度；具备健康的心理素质，能应对体育活动组织中的突发状况（如赛事纠纷、客户投诉），保持情绪稳定与理性解决问题的能力。	识	体育社会与管理类知识：理解体育社会学、体育管理学、体育经济学健身指导与教学知识：掌握体适能评估方法、个性化健身计划设计逻辑、专项运动教学技巧。 体育活动与赛事运营知识：熟悉小型体育活动策划流程、中型赛事执行细节、体育活动宣传与报名技巧。 体育机构运营知识：了解健身俱乐部的会员管理、体育培训机构的课程体系搭建。	力	作示范、口令指导纠正错误动作，确保健身效果与安全性。 体育教学能力：掌握篮球、瑜伽、游泳等至少1-2项专项运动的教学技巧，能设计阶梯式教学课程（如从动作分解到组合训练），提升学员运动技能。 赛事运营能力：具备小型体育赛事（如社区趣味运动会、企业篮球赛）的全流程执行能力，包括场地布置、人员调度、应急方案制定等。
职业素质	要有强烈的敬业精神与服务意识，能以耐心、责任心开展大众体育服务；具备团队协作能力，在体育活动策划、赛事执行中能与教练团队、运营团队高效配合；同时需具备创新意识，能结合新媒体、新技术（如智能健身设备）探索体育服务的新形式，例如通过短视频平台推广科学健身知识。				
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、专业基础课

设置 8 门课程，共 20 学分，包括《体育概论》、《运动解剖学》、《运动生理学》、《排球》、《体育教学方法指导》、《体能训练理论与方

法》、《健美操》、《社会体育管理》

3、专业核心课

设置 8 门专业核心课，共 31 学分，包括：《体育心理学》、《运动训练学》、《社会体育学》、《运动损伤与防护》、《运动专项训练》、《体质测量与评价》、《体育保健学》、《运动处方》。

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）	
社会体育 指导员/健 身教练	运动解剖学、 运动生理学、 体育社会学	社会体育指导 导论、健身教 练理论与实 践、体适能评 估与训练	社区健身指导实践、健身机构实习、运动 处方设计实训		
体育赛事 策划与运 营人员	体育管理学、 体育经济学、	体育赛事组织 与管理、体育 市场营销、活 动策划与执行	赛事执行模拟实训、体育活动策划实战、 企业运动会运营实践		
青少年体 育培训教 练	运动训练学、 体育心理学、 学校体育学	青少年运动技 能教学、体育 游戏创编、专 项运动教学	青少年体育培训实习、教学方案设计实 训、少儿体育赛事组织实践		

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	大学生英语四六级证书	全国大学生英语四六级考试委员会	大学英语一	大学英语二
职业资格证书	社会体育指导员证书	国家体育总局人事司	社会体育指导	社会体育管理
	健身教练国家职业资格证书	国家体育总局职业技能鉴定指导中心	健身教练理论与实践、体适能评估与实践	运动解剖学
	游泳救生员国家职业资格证书	国家体育总局职业技能鉴定指导中心	游泳技能一	游泳技能二
“1+X”职业技能等级证书	运动营养咨询与指导职业技能等级证书	相关职业技能等级证书评价组织（协会）	运动营养学	运动处方学

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
全国社会体育指导员技能大赛	国家体育总局社会体育指导中心	国家级	社会体育指导员实务



(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	思想道德与法治	<p>1. 知识目标:</p> <p>(1) 认识所处的新时代、大学生的历史使命和时代责任。树立科学的世界观、人生观、价值观。</p> <p>(2) 深刻理解远大理想和共同理想, 中国精神和社会主义核心价值观。熟悉中华传统美德、中国革命道德和社会主义道德。</p> <p>(3) 全面把握社会主义法律的本质、运行和体系。</p> <p>2. 能力目标:</p> <p>(1) 能够正确分析国内外形势, 通过现象看本质, 增强</p>	<p>1. 专题一: 担当复兴大任成就时代新人</p> <p>2. 专题二: 领悟人生真谛把握人生方向</p> <p>3. 专题三: 追求远大理想坚定崇高信念</p> <p>4. 专题四: 继承优良传统弘扬中国精神</p> <p>5. 专题五: 明确价值要求践行价值准则</p> <p>6. 专题六: 遵守道德规范锤炼道德品格</p> <p>7. 专题七: 学习法治思想提升法治素养</p>	<p>1. 条件要求:</p> <p>①教材选用统编教材《思想道德与法治(2023版)》</p> <p>②多媒体教室中小班上课。</p> <p>③善用“大思政课”, 在“思政小课堂”发力, 向“社会大课堂”拓展, 建好用好校外实践教学基地。</p> <p>2. 教学方法:</p> <p>①线下教学为主、线上教学与实践教学为辅。</p> <p>②落实“八个相统一”, 以课堂讲授为主, 辅以案例式、研讨式、体验式教学。</p> <p>③改革教学模式, 把课堂教</p>	

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
		<p>明辨是非的能力。（2）投身崇德向善实践。增强创新发展、全面发展的能力。</p> <p>（3）能够理论联系实际，依法行使权利和履行义务，自觉维护宪法权威。</p> <p>3. 素质目标：</p> <p>（1）提升思想道德素质，树立崇高的理想信念，弘扬中国精神，坚定在中国共产党领导下走中国特色社会主义道路的信心和决心。</p> <p>（2）增强法治意识、培养法治思维，成为德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人，成为担当民族复兴大任的时代新人。</p>		<p>学和实践教学有机结合起来，实践教学采用“走”“访”“赛”“研”“论”等形式。</p> <p>3. 师资要求：</p> <p>①按照“六要”标准加强队伍建设。</p> <p>②打造忠诚干净担当、可信可亲可敬的专兼职教学团队。</p> <p>4. 考核要求：</p> <p>总评成绩=平时成绩40%+期末考试60%（闭卷考试）。</p>	

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
2	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论	<p>1. 知识目标：</p> <p>(1) 准确把握马克思主义中国化进程中形成的理论成果。</p> <p>(2) 深刻认识中国共产党领导人民进行的革命、建设、改革的历史进程、伟大成就。</p> <p>2. 能力目标：</p> <p>(1) 增强历史思维能力，深刻领悟中国共产党为什么能、马克思主义为什么行、中国特色社会主义为什么好。</p> <p>(2) 学会运用马克思主义立场、观点和方法认识问题、分析问题和解决问题能力。</p> <p>3. 素质目标</p> <p>(1) 具有家国情怀，增强做中国人的志</p>	<p>专题一 马克思中国化时代化的历史进程与理论成果</p> <p>专题二 毛泽东思想及其历史地位</p> <p>专题三 新民主主义革命理论</p> <p>专题四 社会主义改造理论</p> <p>专题五 社会主义建设道路初步探索的理论成果</p> <p>专题六 中国特色社会主义理论体系的形成和发展</p> <p>专题七 邓小平理论</p> <p>专题八 “三个代表”重要思想</p> <p>专题九 科学发展观</p>	<p>1. 条件要求：</p> <p>①理论教材选用统编教材《毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论（2023版）》。</p> <p>②多媒体教室中小班上课。</p> <p>③善用“大思政课”，在“思政小课堂”发力，向“社会大课堂”拓展，建好用好校外实践教学基地。</p> <p>2. 教学方法：</p> <p>①线下教学为主、线上教学为辅。</p> <p>②落实“八个相统一”，以课堂讲授为主，辅以案例式、研讨式、体验式教学。</p> <p>③改革教学模式，把课堂教学和实践教学有机结合起来，实践教学</p>	

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
		<p>气、骨气、底气，不负时代、不负韶华，不负党和人民殷切期望。（2）坚定在党的领导下走中国特色社会主义道路的理想信念，成为堪当民族复兴大任的时代新人。</p>		<p>采用“走”“访”“赛”“研”“论”等形式。</p> <p>④教学体现“六大特质”</p> <p>课程育人内核：信念思想政治、书香思政、精美思政、幸福思政、自律思政、出彩思政。</p> <p>3. 师资要求：</p> <p>①按照“六要”标准加强队伍建设。</p> <p>②打造忠诚干净担当、可信可亲可敬的专兼职教学团队。</p> <p>4. 考核要求：</p> <p>总评成绩=平时成绩40%+期末考试60%（闭卷考试）。</p>	
3	习近平新时代中国特色社会	<p>1. 知识目标：</p> <p>（1）透彻理解习近平新时代中国特色社会主义思想形成</p>	<p>导论</p> <p>第一章 新时代坚持和发展中国特色社会主义</p>	<p>1. 条件要求：</p> <p>①理论教材选用统编教材《习近平新时代中国特色社</p>	

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
	主义思想概论	<p>的时代背景、核心要义、精神实质、丰富内涵、重大意义、历史地位和实践要求。</p> <p>(2) 以理论清醒保持政治坚定，以理论认同筑牢信念根基，以理论素养厚培实践本领，以理论自信鼓足奋斗精神。</p> <p>2. 能力目标：</p> <p>(1) 提高运用习近平新时代中国特色社会主义思想武装头脑、指导实践的能力和水平，在青春的赛道上跑出当代青年最好成绩。(2) 提升知行合一能力，以历史主动精神提升创新能力，自觉服务国家和地方经济社会建设。</p> <p>3. 素质目标：</p>	<p>第二章 以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴</p> <p>第三章 坚持党的全面领导</p> <p>第四章 坚持以人民为中心</p> <p>第五章 全面深化改革开放</p> <p>第六章 推动高质量发展</p> <p>第七章 社会主义现代化建设的教育、科技、人才战略</p> <p>第八章 发展全过程人民民主</p> <p>第九章 全面依法治国</p> <p>第十章 建设社会主义文化强国</p> <p>第十一章 以保障和改善民生为重</p> <p>点加强社会建设</p> <p>第十二章 建设社会主义生态文明</p> <p>第十三章 维</p>	<p>会主义思想概论（2023版）》。</p> <p>②多媒体教室中小班上课。</p> <p>③善用“大思政课”，在“思政小课堂”发力，向“社会大课堂”拓展，建好用好校外实践教学基地。</p> <p>2. 教学方法：</p> <p>①线下教学为主、线上教学为辅。</p> <p>②落实“八个相统一”，实施课堂革命，以课堂讲授为主，辅以案例式、研讨式、体验式教学。</p> <p>③课前开展“习语伴我行，奋斗正当时”活动，在学思践悟中明确发展方向，以民族复兴为己任。</p> <p>④改革教学模式，把课堂教学和实践教学</p>	

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
		<p>(1) 增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”，牢记“国之大者”，争做时代新人。</p> <p>(2) 涵养家国情怀，不辜负党的期望、人民期待、民族重托，让青春在为祖国、为民族、为人民、为人类的不懈奋斗中绽放绚丽之花。</p> <p>(个例参照：在每例公共课课程目标后将根据此门思政教学内容延伸出相应的专业个例，并用<color>红色</color>字标出。此参照仅起提示与建议作用，望各二级学院自主拟定具体的培养方案)</p>	<p>护和塑造国家安全 第十四章 建设巩固国防和强大人民军队 第十五章 坚持“一国两制”和推进祖国完全统一 第十六章 中国特色大国外交和推动构建人类命运共同体 第十七章 全面从严治党</p>	<p>有机结合起来，实践教学采用“走”“访”“赛”“研”“论”等形式。</p> <p>3. 师资要求： ①按照“六要”标准加强队伍建设。 ②打造忠诚干净担当、可信可亲可敬的专兼职教学团队。</p> <p>4. 考核要求： 总评成绩=平时成绩40%+期末考试 60% (闭卷考试)</p>	

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
4	形势与政策	<p>1. 知识目标：</p> <p>(1) 正确认识新时代国内外形势和社会热点问题。</p> <p>(2) 领会十八大以来党和国家事业取得的历史性成就、发生的历史性变革、面临的历史性机遇和挑战。</p> <p>2. 能力目标：</p> <p>(1) 能够正确分析国内外形势，具有总体上把握社会主义现代化建设大局的能力。</p> <p>(2) 能准确理解党的基本理论、基本路线、基本方略，坚定做社会主义建设者和接班人的思想自觉和行动自觉。</p> <p>3. 素质目标：</p> <p>(1) 增强“四个意识”，坚定“四个自信”，做到“两个维护”。</p>	结合教育部社科司颁发的《“形势与政策”教育教学要点》以及河南省高校春季、秋季“形势与政策”集体备课教学内容，采取专题教学。涵盖国际国内政治、经济、文化、军事、外交、国际战略等各主题。	<p>1. 条件要求：</p> <p>①理论教材选用中宣部和教育部组织编写的《时事报告（大学生版）》。</p> <p>②多媒体教室中小班授课。</p> <p>③善用“大思政课”，在“思政小课堂”发力，向“社会大课堂”拓展，建好用好校外实践教学基地。</p> <p>2. 教学方法：</p> <p>采取专题讲座与专题课堂教学相结合、线上线下混合式教学相结合、理论与实践教学相结合的方式。</p> <p>3. 师资要求：</p> <p>①课程团队成员包括思政课专任教师、党委书记、院长、党委成员、部分中层干部、优秀辅导员等，形成</p>	

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
		<p>护”，坚定在中国共产党领导下走中国特色社会主义道路的信心和决心。</p> <p>（2）能感知世情国情党情民情，具有社会责任感和历史使命感。</p> <p>（个例参照： 在每例公共课课程目标后将根据此门思政教学内容延伸出相应的专业个例，并用<color>红字</color>标出。此参照仅起提示与建议作用，望各二级学院自主拟定具体的培养方案）</p>		<p>育人合力。</p> <p>②打造忠诚干净担当、可信可亲可敬的专兼职教学团队。</p> <p>4. 考核要求： 总评成绩=平时成绩（40%）+期末成绩（60%）。</p>	
5	信息技术基础	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	Windows 系统操作、Office（Word/Excel/PPT）、网	1. 结合体育行业场景（如用Excel 统计会员数	公共基础知识、通用能力（计算

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
		统、健身 APP 等专业工具；3. 通过计算机一级考试。	络基础、专业软件入门。	据)；2. 注重实践操作, 开展上机实训；3. 考核以实践操作(60%) + 理论考试(40%)为主。	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；2. 掌握日常与职业场景英语沟通基础；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. 结合体育行业英语案例(如器械英文标识、技术动作听雨名称)；2. 采用线上线下混合教学, 加强听力口语训练；3. 考核含过程性(作业、课堂表现)与终结性(考试)。	公共基础知识、通用能力(外语应用)
7	大学生心理健康	1. 掌握心理健康基础知识	心理健康常识、压力管	1. 采用体验式教学、心	身心素质、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
	康	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。	理、情绪调节、职业倦怠应对。	理 咨 询 模拟； 2. 要求学生撰写心理调适心得； 3. 过程性考核 占 比 90%，注重实践表现。	用能力 (心理调适)
8	大学语文	1. 知识目标： (1) 深入学习中外文化典籍的主要内容和特点，掌握不同文化背景下的代表性思想家、作家和艺术家的贡献，以及他们作品的文化内涵和历史意义。理解文化典籍中反映的社会价值观、伦理道德和审美标准，以及对后世的影响。 (2) 学习世界各地区和文明的历史发展，了解不同历史时期的的文化成就和相互交	专题一：神话 专题二：语言 专题三：文字 专题四：典籍 专题五：文学 专题六：礼仪 专题七：表演 专题八：文化	1. 条件要求： ①理论教材选用由田淑霞、金振邦主编的《大学素养语文（第四版）》。 ②多媒体教室中小班授课。 2. 教学方法： ①线下教学为主、线上教学为辅。 ②以课堂讲授为主，辅以项目式、案例式、情境模拟式、角色扮演式、启发引导式等行为导向教学法。 ③以实用为旨归，以德育为导向，改革教	

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
		<p>流。掌握历史事件的因果关系，分析历史变迁对文化发展的影响，认识历史的连续性和断裂性。通过历史视角，理解文化传统的形成和发展，以及它们在现代社会中的传承和演变。</p> <p>（3）学习并运用文学理论来分析和解读文学作品，包括诗歌、戏剧、小说等不同体裁。培养对文学作品结构、语言风格、主题思想和艺术表现的敏感度和鉴赏力。通过比较不同文化和时期的文学作品，理解文学的普遍性和特殊性。</p> <p>（4）学习哲学的基本概念、原则和方法，理解不同哲学</p>		<p>学模式，实践理实结合，“读、写、赛、演、游”五位一体的育人模式。</p> <p>3. 师资要求：</p> <p>①打造一支师德高尚、素质优良、业务精湛，高效精干的高水平高职语文师资队伍。</p> <p>4. 考核要求：</p> <p>总评成绩=平时成绩（30%）+期末成绩（70%）。</p>	

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
		<p>流派的观点和论争。分析哲学思想对文化、社会和个人生活的影响，培养对哲学问题的深刻洞察力。通过哲学探讨，提高逻辑思维、辩证分析和独立思考的能力。</p> <p>（5）学习了解不同艺术流派和风格的演变，以及它们在文化中的地位和作用。培养对书法、影视、戏剧等艺术形式的感知能力，学习如何欣赏和评价艺术作品。</p> <p>2. 能力目标：</p> <p>（1）积累一定汉语知识，提高学生的口语和书面语表达能力，能够清晰、准确地传达思想。</p> <p>（2）培养分析问题、评估论</p>			

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
		<p>据、形成独立见解的能力，并激发创新意识，提高解决问题的创造性和原创性。</p> <p>(3) 形成跨文化的认知和理解能力，能够在多元文化环境中有效沟通和交流，理解并尊重文化差异。</p> <p>(4) 培养学术探索的兴趣和能力，包括资料搜集、研究设计、论文撰写等。</p> <p>3. 素质目标：</p> <p>(1) 通过本课程学习，引导学生汲取仁人志士的智慧、襟怀和品质，形成正确的世界观、人生观和价值观，培养积极向上的人生态度。</p> <p>(2) 通过文化典籍中的道德教育，提升学生的道德品格</p>			

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
		<p>和人文素养，强化爱国主义思想和民族自豪感，实现大学语文以文铸魂，以文化人的独有功能。</p> <p>(3) 显隐结合培育学生的职业素养和工匠精神，增强社会责任感。</p>			
9	艺术概论	<p>素质目标：培养审美情趣，增强文化理解素养，塑造创新思维，激发在艺术鉴赏中的独立思考与创意联想。</p> <p>知识目标：掌握艺术鉴赏的基本概念、原理与方法；了解不同艺术门类的发展历程与主要流派；熟悉各艺术门类的经典作品及其创作背景、艺术特色。</p> <p>能力目标：能够运用所学知</p>	<p>1. 艺术鉴赏基础认知 2. 绘画艺术鉴赏 3. 音乐艺术鉴赏 4. 雕塑与建筑艺术鉴赏 5. 戏剧影视艺术鉴赏 艺术文化背景探究</p>	<p>1. 条件要求： 符合要求的教材；多媒体教室 2. 教学方法： 线下教学为主、线上教学为辅；以课堂讲授为主，辅以案例式、研讨式、体验式教学； 3. 师资要求： 具有一定教学实践经验和良好的教学能力。 4. 考核要求： 总成绩=过程性考核+终结性考核。 5. 教学资源： 中国大学MOOC 优质在线课程学习平台、智慧职教MOOC、</p>	专业能力、知识、审美能力

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
		识对艺术作品进行初步分析与鉴赏；能在实际生活中运用艺术思维解决相关问题。		学银在线 等。	
10	高等数学	<p>素质目标：塑造学生以数学思维驱动技术创新的科学素养，培育严谨求实、勇于探索的理性精神；通过数学建模与产业实际问题的深度融合，增强学生对新能源汽车领域复杂系统的抽象分析能力。</p> <p>知识目标：掌握微分方程求解、不定积分、定积分、导数、极限的理论知识。</p> <p>能力目标：能在日常生活、学习和工作中综合运用信息技术解决问题。</p>	<p>1. 微分方程。 2. 不定积分。 3. 定积分。 4. 导数 5. 极限。</p>	<p>1. 条件要求： 符合要求的教材；多媒体教室</p> <p>2. 教学方法： 线上线下混合式教学法，案例教学法、讲授法、小组合作讨论法、比较法、数形结合观察法、练习法、自主学习法。</p> <p>3. 师资要求： 按照“六要”标准加强队伍建设；打造忠诚、干净、担当、可信可亲可敬的专兼职教学团队。</p> <p>4. 考核要求： 总成绩=过程性考核+终结性考核。</p> <p>5. 教学资源： 中国大学MOOC 优质在线课程学习平台、慧职教MOOC、 学银在线等。</p>	数学知识、能力、逻辑能力

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
11	大学生职业规划	<p>素质目标：培育学生顺应产业变革趋势的职业发展意识，塑造严谨细致、追求卓越的职业态度，强化诚信敬业、安全责任、绿色发展的行业价值观；重锤炼学生面对职业路径选择、技术迭代挑战时的心理韧性。</p> <p>知识目标：了解职业、职业生涯、职业生涯规划、职业理想的内涵；了解专业与职业生涯的关系；理解职业理想对人生发展和事业成功的重大作用。</p> <p>能力目标：提升学生的职业决策力与行动力；增强明辨职业机会与潜在风险是非的</p>	<p>模块一：善谋者胜，远谋者兴——职业生涯规划制订</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 职业及职业基础。 2. 了解自己，谋划未来。 3. 了解专业，成就自我。 4. 职业生涯及规划。 <p>模块二：千里之行，始于足下——职业生涯规划实施及初步检验</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 加强规划执行力。 2. 就业前期准备。 3. 求职与应聘技巧。 4. 加强个人职业生涯管理。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 条件要求：符合要求的教材；多媒体教室 2. 教学方法：理实一体、案例教学法、讲授法、提问法、情境教学等。 3. 师资要求：任课教师应具有扎实的理论和实践基础，“双师”素质。 4. 考核要求：总评成绩=平时成绩 40%+ 期末考试 60% 5. 教学资源：中国大学MOOC 优质在线课程学习平台、智慧职教MOOC、学银在线等。 	专业知识、能力、就业观

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
		能力；注重培养学生将职业规划理论转化为实践行动的能力。			
12	大学生创新创业教育	<p>一、知识目标</p> <p>掌握创新创业基础理论，包括商业模式设计、市场调研方法、商业计划书框架及创新创业相关政策法规。</p> <p>理解创新思维逻辑（如逆向思维、跨界融合）与创业全流程（从项目孵化到运营管理）的核心知识。</p> <p>二、能力目标</p> <p>能独立完成市场调研与数据分析，具备识别商业机会、设计基础商业模式的能力。</p> <p>掌握商业计划书撰写技巧，能通过路演清晰呈现项目价值，具备协作</p>	<p>1理论模块：创新思维导论、创业管理学基础、商业模式创新、市场调研与用户分析、创新创业政策与法律（如知识产权保护）。</p> <p>2. 实践模块：商业计划书撰写、创业项目路演实战、模拟企业运营（如沙盘推演）、创新创业案例拆解（如独角兽企业成长路径）。</p> <p>3. 拓展模块：创业融资基础（如</p>	<p>1. 技能要求：学期末需提交完整的商业计划书，能完成5-8分钟的项目路演，具备基础的市场分析与数据解读能力。</p> <p>2. 考核要求：总评成绩=平时成绩40%+期末考试60%</p> <p>3. 教学资源：中国大学MOOC优质在线课程学习平台、智慧职教MOOC、学银在线等</p>	专业知识、能力

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
		<p>推进创业项目的基础能力。</p> <p>三、素质目标培养敢于突破、勇于试错的创新精神，树立理性面对风险的创业心态。</p> <p>提升问题解决能力与资源整合意识，增强对市场变化的敏感度与应变素质。</p>	天使投资、众筹）、企业家精神分享（行业大咖讲座）、跨专业创业团队协作实训。		
13	大学生安全教育	<p>素质目标：塑造学生“安全为基、创新有界”的职业安全伦理观，培育对生命敬畏、对规则尊崇、对风险敏感的安全文化品格。</p> <p>知识目标：熟悉安全法规；掌握必要的安全知识和安全防范技能。</p> <p>能力目标：具有健康的安全意识与自救自</p>	1. 维护国家安全。 2. 网络信息安全。 3. 社会活动安全。 4. 人身安全。 5. 实习实训安全。 6. 消防安全。 7. 公共卫生安全。 8. 自然灾害应对。 9. 预防违法犯罪	1. 条件要求：多媒体教室和校内外实践教学场所。 2. 教学方法：专题讲座与现场教学相结合、理论与实践教学相结合、线上与线下相结合。 3. 师资要求：按照“六要”标准加强队伍	专业性知识、能力

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
		护的能力；具有健康、安全、文明的行為习惯。	罪	<p>建设；打造忠诚、干净、担当、可信可亲可敬的专兼职教学团队。</p> <p>4. 考核要求：总成绩=过程性考核+终结性考核。</p> <p>5. 教学资源：中国大学MOOC优质在线课程学习平台、智慧职教MOOC、学银在线等。</p>	
14	军事训练	<p>素质目标：具备一定的军事技能素养，养成良好的个人自律习惯，具备果敢、坚毅的品格。</p> <p>知识目标：熟悉普通军事知识，掌握队列动作要领，具备一般军事技能，如射击与战术基本知</p>	任务一：共同条令教育与训练 任务二：射击与战术训练 任务三：防卫技能与战时防护训练 任务四：装备基础与应用训练	1. 条件要求：训练场地、军械器材设备。 2. 教学方法：教官现场示范教学，学生自我训练。 3. 师资要求：军事教育专业，转业退伍军人，有较丰	专业知识、能力

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
		识。 能力目标：能克服生活中的困难，能做到遵纪守法，做一名合格后备兵员。		富的教学经验。	
15	军事理论	素质目标：增强学生国防观念、国家安全意识和忧患危机意识，提高学生综合国防素质，使学生具备爱国主义精神和家国情怀，树立献身国防事业的志向。 知识目标：了解中国国防、国家安全、军事思想、信息化装备、现代战争等知识。 能力目标：能够准确掌握基本军事技能，积极响应国家和军队的号召，积极报名参军入伍。	模块一：中国国防 模块二：国家安全 模块三：军事思想 模块四：现代战争 模块五：信息化装备	1. 条件要求：多媒体设备，学习通等。 2. 教学方法：线上线下混合式教学法，	专业知识、能力

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
16	劳动教育	<p>1. 树立正确劳动观念，培养劳动精神；</p> <p>2. 掌握基础劳动技能，提升实践能力；</p> <p>3. 养成热爱劳动、敬业奉献的品质。</p>	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。	<p>1. 采用实践劳动与理论指导结合；</p> <p>2. 要求学生完成劳动实践报告；</p> <p>3. 考核以劳动表现（70%）+ 报告（30%）为主。</p>	职业素质、通用能力（实践操作）
17	中国传统文化	<p>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；</p> <p>2. 传承传统美德：引导学生学习和践行中华传统美德，提升道德品质；</p> <p>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。</p>	<p>1. 中华优秀传统文化内涵；</p> <p>2. 爱国主义精神、民族精神、伦理观念；</p> <p>3. 文化传承与创新</p>	<p>1. 采用实践劳动与理论指导结合；</p> <p>2. 要求学生完成劳动实践报告；</p> <p>3. 考核以劳动表现（70%）+ 报告（30%）为主。</p>	职业素质、通用能力（实践操作）

(三) 专业(技能)课程设置及要求

《体育概论》、《运动解剖学》、《运动生理学》、《排球》、《体育教学方法指导》《体能训练理论与方法》《健美操》、《社会体育管理》为专业基础课程

《体育心理学》、《运动训练学》、《社会体育学》、《运动损伤与防护》、《运动专项训练》、《体质测量与评价》、《体育保健学》、《运动处方》为专业核心课程。

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 10: 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	运动生理学	<p>一、知识目标</p> <p>1. 掌握人体在运动状态下的生理变化规律,包括运动时心血管系统、呼吸系统、神经系统、能量代谢系统等的生理反应与适应机制。</p> <p>2. 理解运动对人体各器官系统机能的影响,如长期运动对心血管功能的改善、对呼吸系统通气和换气功能的优化、对肌肉力量和耐力的生理基</p>	<p>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。</p>	<p>1. 1. 开展“运动后心率与恢复时间”实验实训;</p> <p>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;</p> <p>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”理论要求。</p>	专业知识(运动生理)、专业能力(生理分析、科学指导)

	<p>础等。</p> <p>3. 熟悉不同人群在运动时的生理差异，以及特殊环境下运动的生理适应特点。</p> <p>二、能力目标</p> <p>1. 具备运用运动生理学知识分析运动实践问题的能力，例如根据不同运动项目的能力代谢特点，为运动员制定科学的训练计划；根据运动者的心率变化判断运动强度是否适宜。</p> <p>2. 能够独立设计并开展简单的运动生理实验，如测定不同运动强度下的心率、血压变化，分析运动后心率恢复时间与运动强度的关系，并能对实验数据进行整理、分析和总结。</p> <p>3. 具有科学指导运动锻炼的能力，能够根据个体的生理状况，制定个性化的运动处方，包括运动项目、运动强度、运动时间、</p>		
--	---	--	--

		<p>运动频率等。</p> <p>三、素质目标</p> <p>1. 培养严谨的科学素养，在学习和实验过程中，做到观察细致、数据准确、推理严谨，尊重科学事实，树立实事求是、追求真理的科学态度。</p> <p>2. 提升健康素养，通过对运动生理学知识的掌握，深刻认识运动与健康的紧密联系，树立科学运动、健康生活的理念，养成终身锻炼的意识和习惯。</p> <p>3. 塑造职业素养，培养其在体育教学、运动训练、健身指导等领域中，运用专业知识服务他人、促进大众健康的责任感和敬业精神；对于非体育专业学生，也能培养其在自身运动锻炼及指导他人运动时的责任意识。</p>		
2	运动解剖学	<p>一、知识目标</p> <p>1. 掌握人体运动系统的组成、</p>	<p>人体骨骼系统、肌肉系统 (重点：躯干)</p>	<p>1. 结合解剖模型、3D 动画演示 (重点：教学，开展“动</p>

<p>形态结构和功能，明确各器官、组织在运动中的作用机制。</p> <p>2. 理解人体其他系统与运动系统的协同关系，知晓其在运动时的生理功能变化基础。</p> <p>3. 熟悉不同运动动作中骨骼、肌肉、关节的运动形式及力学原理，掌握运动动作的解剖学依据。</p>	<p>二、能力目标</p> <p>1. 具备运用运动解剖学知识分析运动技术动作的能力，能指出动作中参与的骨骼、肌肉、关节及发力顺序，判断动作的合理性并提出改进建议。</p> <p>2. 拥有根据运动解剖学原理制定科学运动锻炼计划的能力，能结合个体身体结构特点选择合适的运动项目和运动强度。</p> <p>3. 具备识别运动损伤与解剖结</p>	<p>/ 四肢肌肉）、关节结构（肩关节 / 膝关节 / 髋关节 / 踝关节）、运动动作解剖分析（如深蹲、卧推）。</p>	<p>作解剖分析”实训；</p> <p>2. 要求学生能指出常见动作（深蹲、硬拉）的关键肌肉与关节；</p> <p>3. 考核：过程性推）。</p>	<p>（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”。</p>
--	---	--	--	--

		<p>构关系的能力，能从解剖学角度分析运动损伤的成因，并提出预防和康复的解剖学依据。</p> <p>三、素质目标</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 培养严谨的科学素养，在学习和应用解剖学知识时做到实事求是、精准细致，树立科学的运动认知观。 2. 提升专业思维素质，学会从解剖学视角审视运动现象，培养逻辑分析和问题解决的专业思维习惯。 3. 塑造健康运动意识，通过对人体结构与运动关系的深入理解，养成尊重人体生理结构、科学运动的健康素养。 		
3	健美操	<p>一、知识目标</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握健美操的基本理论知识，包括健美操的起源与发展、分类、特点与功能。 2. 熟悉健美操的基本动作术语、动作原理，理解不同动作 	<p>健美操基础动作（步伐、手臂组合）、音乐节奏把控、课程编排方法（热身 - 主课 - 放松）、课</p>	<p>1. 分组完成“10分钟健美操课程”设计与教学演示； 2. 开展课堂教学互评； 3. 考核：过程性（编排 30%+ 演示 30%）+ 终结</p> <p>专业能力（团体课设计、教</p>

	<p>作对身体各部位肌肉的锻炼作用。</p> <p>3. 知晓健美操运动的营养需求、运动损伤预防及健康促进的相关知识。</p> <p>二、能力目标</p> <ol style="list-style-type: none"> 具备健美操基本动作的完成能力，能熟练掌握至少一套健美操套路的完整动作组合。 具有创编简单健美操组合或套路的能力，能根据不同锻炼目的、人群特点设计相应的健美操内容。 具备健美操教学与指导的基本能力，能对他人的健美操动作进行纠正和指导，组织小型健美操练习活动。 <p>三、素质目标</p> <ol style="list-style-type: none"> 培养学生的审美素质，通过对健美操动作姿态、节奏韵律的学习，提升对身体美、运动美的鉴赏能力和表现能力。 塑造学生的心理素质，在健美操练习中培养自信心、专注力和耐力，提升面对动作难度挑战时的抗挫折能 	<p>堂教学技巧性（考查40%）， (口令、示范)。</p> <p>课证融通对接“团操健身指导”相关技能要求。</p>	学)
--	---	---	----

		<p>力。</p> <p>3. 提升学生的身体素质，通过健美操锻炼增强心肺功能、身体协调性、柔韧性、节奏感和肌肉力量，养成长期参与健美操或其他体育锻炼的习惯。</p>		
4	排球	<p>一、 知识目标</p> <p>1. 掌握排球运动的基本理论知识，包括排球运动的起源与发展历程、比赛基本规则。</p> <p>2. 理解排球运动的技术战术原理，如发球、垫球、传球、扣球、拦网等技术动作的力学原理，以及“中一二”“边一二”等基本战术的运用逻辑。</p> <p>3. 知晓排球运动对人体生理、心理的影响，了解排球运动中的运动损伤类型及预防、处理常识。</p> <p>二、 能力目标</p> <p>1. 具备排球基本技术的运用能力，能够熟练完成发球、垫球、</p>	<p>1. 排球基本技术：发球、垫球、传球、拦网；</p> <p>2. 排球相关战术</p> <p>3. 排球规则与裁判法：比赛规则、裁判手势与判罚；</p> <p>4. 排球运动理论：排球运动的起源与发展、排球运动员的体能训练方法。</p>	<p>1. 技能要求：学生能够熟练掌握至少两项排球基本技术，能参与简单的排球战术配合，在教学比赛中能正确运用技术和战术；</p> <p>2. 理论要求：学生能理解排球运动的基本规则和战术原理，能分析简单的比赛局势；</p> <p>3. 过程性考核占比约30%-40%，终结性考核占比约60%-70%；</p>

	<p>传球、扣球、拦网等技术动作，并能在比赛中根据情况合理运用。</p> <p>2. 具有排球战术执行与应变能力，能在团队配合中执行“中一二”“边一二”等战术，且能根据对手情况及时调整个人技术和团队战术。</p> <p>3. 具备排球比赛组织与裁判的基本能力，能组织小型排球比赛，担任排球比赛的裁判工作，完成计分、判罚等任务。</p> <p>三、素质目标</p> <p>1. 培养体育道德素质，在排球比赛中做到遵守规则、尊重对手与裁判、公平竞争、团结协作。</p> <p>2. 提升心理素质，通过排球比赛培养自信心、抗挫折能力，在落后时不气馁、领先时不骄傲，锻炼顽强的意志力。</p> <p>3. 塑造团队协作</p>			
--	--	--	--	--

		素质，在排球团队中学会沟通、配合、担当，理解个人与团队的关系，提升团队意识和集体荣誉感。			
5	社会体育管理	<p>一、知识目标</p> <p>1. 掌握社会体育管理的基本理论，包括社会体育的概念、发展历程、管理体制、政策法规。</p> <p>2. 熟悉社会体育资源的构成与配置原理，了解社会体育市场的运行机制。</p> <p>3. 知晓不同人群的社会体育需求及服务特点，掌握社会体育活动策划、组织、运营的相关知识。</p> <p>二、能力目标</p> <p>1. 具备社会体育组织与机构的运营管理能力，能够制定社会体育管理方案、规划社会体育发展项目。</p> <p>2. 具有社会体育活动策划与执行能力，能独立策划并组织开展社</p>	<p>1. 社会体育管理基础理论：社会体育管理的概念、性质、职能，社会体育管理的体制与机制；</p> <p>2. 社会体育组织管理：体育社团、体育营利组织、商业体育健身机构的管理模型、组织结构、运营策略；</p> <p>3. 社会体育活动管理：社会体育活动的策划（如全民健身、体育赛事等）、组织实施、效果评估；</p>	<p>1. 理论要求：学生需熟练掌握社会体育管理的核心理论，能结合案例分析社会体育管理中的典型问题；</p> <p>2. 实践要求：开展社会体育活动策划与组织的模拟实训，要求学生完成至少一次完整的社会体育活动方案设计与汇报；</p> <p>3. 考核要求：过程性考核占比约30%-40%，终结性考核占比约60%-70%；</p> <p>4. 能力要求：要求学生具备调研社会体育需求、协调各方资源、解决管理中实际问题的能力。</p>	<p>1. 专业知识 2. 专业能力 3. 综合素质 (社会服务与协调能力)</p>

	<p>区体育赛事、全民健身活动等，同时具备活动效果评估能力。</p> <p>3. 具备社会体育资源整合与利用能力，能够协调社会体育场地设施、专业人才等资源，拓展社会体育经费筹措渠道。</p> <p>4. 拥有社会体育市场调研与分析能力，能通过调研了解社会体育需求，为社会体育项目开发和服务优化提供依据。</p> <p>三、素质目标</p> <p>1. 培养学生的社会责任感与服务意识，使其树立推动全民健身、促进社会体育事业发展职业发展的职业理想。</p> <p>2. 提升学生的团队协作与沟通素质，在社会体育管理工作中能与不同部门、不同人群有效合作与沟通。</p> <p>3. 塑造学生的创新与创业素质，鼓励其在社会体</p>		
--	--	--	--

		育管理模式、服务产品等方面勇于创新，具备社会体育领域的创业意识与潜力。			
6	体育教学方法指导	<p>一、知识目标</p> <p>1. 掌握体育教学的基本理论知识，包括体育教学法的概念、发展历程、分类体系等。</p> <p>2. 熟悉各类体育教学方法（如讲解法、示范法、练习法、游戏法、竞赛法等）的内涵、适用场景、实施要点及优缺点。</p> <p>3. 了解体育教学方法选择与运用的依据，如教学目标、教学内容、学生特点、教学条件等因素对教学方法选择的影响。</p> <p>二、能力目标</p> <p>1. 具备根据不同体育教学场景选择并综合运用多种教学方法的能力，能设计出科学合理的体育教学方案。</p> <p>2. 拥有运用各类教学方法进行体</p>	<p>1. 体育教学基本方法：讲解法、示范法、练习法、游戏法、竞赛法；</p> <p>2. 不同体育项目教学方法应用不同；</p> <p>3. 不同教学对象的教学方法适配：针对青少年、成人等不同群体的体育教学方法差异与调整策略；</p> <p>4. 体育教学方法的创新与优化：结合现代教育技术（如多媒体、智能设备）的体育教学方法创新案例分析与实践。</p>	<p>1. 技能要求：学生能熟练运用至少3种以上体育教学基本方法，在模拟教学中能清晰讲解、规范示范，并有效组织学生练习；</p> <p>3. 2. 考核要求：过程性考核占比约30%-40%，终结性考核占比约60%-70%；</p> <p>3. 实践要求：开展校内体育教学见习或模拟教学活动，要求学生观察并分析实际教学中的方法运用，进而优化自身的教学方法设计。</p>	专业知识、能力、综合素质（教学素养与创新思维）

	<p>育教学实践的能力，如能清晰、准确地讲解技术动作要领，规范、生动地进行动作示范，有效组织学生开展练习、游戏和竞赛活动。</p> <p>3. 具备对体育教学方法运用效果进行评估与改进的能力，能通过课堂观察、学生反馈等方式，分析教学方法的实施效果，并针对性地调整优化教学方法。</p> <p>三、素质目标</p> <p>1. 培养学生的教学素养，使其具备体育教师应有的职业认知，树立科学的体育教学理念，如以学生为中心、注重因材施教等。</p> <p>2. 提升学生的教学沟通与组织素质，在教学方法运用过程中，锻炼与学生的沟通能力、课堂组织管理能力，培养耐心、责任心。</p> <p>3. 塑造学生的创新素质，鼓励学</p>		
--	--	--	--

	<p>生在掌握现有体育教学方法的基础上，结合教学实际和时代发展，探索创新体育教学方法，以适应多元化的体育教学需求。</p>			
7 体育概论	<p>一、知识目标</p> <p>1. 系统掌握体育的基本概念、本质、功能与价值，明确体育在个人发展、社会进步中的多重意义，如体育的健身、教育、文化、经济等功能。</p> <p>2. 了解体育的发展历程，包括中外体育的历史演变、现代体育的形成与发展趋势，把握体育发展的规律。</p> <p>3. 熟悉体育的基本构成要素，如体育参与者、体育活动、体育设施、体育组织、体育制度等，理解各要素之间的相互关系。</p> <p>二、能力目标</p> <p>1. 具备运用体育基本理论分析体育现象、解决体</p>	<p>1. 体育的基本理论：体育的定义、本质、构成要素，体育的功能；</p> <p>2. 体育与社会的关系：体育与政治、经济、文化、教育的关系；</p> <p>3. 体育发展的历史脉络，现代体育的发展趋势；</p> <p>4. 体制与政策：我国体育体制的构成，体育政策法规的意义。</p>	<p>1. 理论要求：学生需熟练掌握体育概论的核心概念和理论，能准确阐述体育的本质、功能及与社会的关系；</p> <p>2. 分析要求：要求学生结合现实体育案例（如大型体育、文化、教育赛事、全民健身活动），运用课程知识进行分析解读；</p> <p>3. 考核要求：过程性考核占比约30%-40%，终结性考核占比约60%-70%；</p> <p>4. 素养要求：培养学生对体育学科的认知素养，提升其体育理论的应用的主要内容与和思辨能力。</p>	<p>专业知识与能力、体育认知与职业素养</p>

	<p>育问题的能力，如能对当前体育热点事件（如体育赛事运营、体育产业发展等）从理论层面进行剖析。</p> <p>2. 能够运用体育概论的知识，对不同体育形态（如学校体育、竞技体育、群众体育）的发展状况进行评估与分析，提出合理化建议。</p> <p>3. 培养体育研究的初步能力，能够查阅体育相关文献，梳理体育理论发展脉络，撰写简单的体育理论分析报告。</p> <p>三、素质目标</p> <p>1. 提升体育人文素养，树立正确的体育价值观，理解体育所蕴含的公平、竞争、合作、拼搏等精神内涵，将其内化为自身的行为准则。</p> <p>2. 培养对体育事业的责任感与使命感，增强关注体育发展、参与体育建设的意</p>		
--	---	--	--

		<p>识，从宏观层面认识体育与社会发展的紧密联系。</p> <p>3. 塑造科学的思维方式，通过对体育概论知识的学习，培养辩证思维、系统思维能力，以更全面、理性的视角看待体育领域的各类现象与问题。</p>		
8	体能训练理论与方法	<p>一、知识目标</p> <p>1. 掌握体能训练的基础理论知识，包括运动生理学中与体能相关的人体机能适应规律（如力量、耐力、速度等素质的生理机制）、运动解剖学中参与体能运动的肌肉群结构与功能、运动生物化学中体能训练的能量代谢特点等。</p> <p>2. 熟悉力量、耐力、速度、柔韧、灵敏等各项体能素质的训练原理、影响因素及评价方法。</p> <p>3. 知晓不同运动项目（如田径、球）的训练应</p>	<p>1. 体能训练基础理论：力量训练、耐力训练、速度训练、柔韧与灵敏训练的方法与要求；</p> <p>2. 不同人群体能训练：运动员专项体能训练、大众健身人群的体能训练、特殊人群的体能训练注意事项；</p> <p>3. 体能训练器材与手段：杠铃、哑铃、壶铃等传统器材的使用方法，功能性训练器材（如TRX、药球）的训练应</p>	<p>1. 技能要求：学生能熟练掌握至少3种以上主要体能要素的训练方法，能独立完成一套针对特定人群或项目的体能训练方案设计；</p> <p>2. 实践要求：开展体能训练模拟实习，要求学生实际操作体能训练器材，组织小组进行体能训练并记录效果；</p> <p>3. 考核要求：过程性考核占比约30%-40%，终结性考核占比约60%-70%；</p> <p>4. 分析要求：要求学生分析不同体能训练案例的优缺点，提出优化建</p>

	<p>球类、格斗类、冰雪类等) 体能训练的专项特征与要求, 了解体能训练计划制定的理论依据。</p> <p>二、能力目标</p> <ol style="list-style-type: none"> 具备科学设计体能训练计划的能力, 能根据训练对象的年龄、性别、运动项目、训练水平等因素, 合理选择训练内容、安排训练强度、训练量和训练周期。 具有组织实施体能训练的能力, 能够正确示范力量、耐力、速度等体能训练动作, 指导训练对象完成训练, 并能对训练效果进行监测与评估。 具备体能训练损伤预防与纠正的能力, 能识别体能训练中常见的动作错误和潜在损伤风险, 并提出纠正方法和预防措施。 <p>三、素质目标</p> <ol style="list-style-type: none"> 培养科学严谨的治学素质, 在用, 无器械体能训练手段的设计; 	<p>用, 无器械体能训练手段的议, 提升体能训练的分析与应用能力。</p> <p>4. 体能训练计划制定与效果评估: 体能训练周期的划分、训练计划的制定流程, 体能训练效果的测试方法。</p>
--	--	--

	<p>体能训练方案设计、效果评估等过程中做到实事求是、精益求精，尊重科学规律。</p> <p>2. 塑造敬业负责的职业素质，在指导他人体能训练时，秉持对训练对象健康和训练效果高度负责的态度，认真履行指导职责。</p> <p>3. 提升创新实践的素质，能够在掌握现有体能训练理论与方法的基础上，结合实际情况创新训练手段和方法，积极投身身体能训练实践并不断优化训练方案。</p>		
--	---	--	--

(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 11：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	体育心理学	<p>一、知识目标</p> <p>1. 掌握体育心理学的基本概念、理论体系，如运动</p>	<p>1. 体育心理学基础理论：体育活动中的动机理论、情绪</p>	<p>1. 理论要求：学生需熟练掌握体育心理学的核心概念和理论，能</p>	专业 知识与 心理分

	<p>运动动机理论、运动归因理论、注意理论、情绪理论在体育领域的应用。</p> <p>2. 了解运动员、体育参与者在运动过程中的心理现象，包括运动中的感知觉、记忆、思维、情绪情感、意志品质等心理活动规律。</p> <p>3. 熟悉体育教学、运动训练、体育竞赛中常见的心理问题及其产生机制，如运动焦虑、运动倦怠、比赛怯场等。</p> <p>二、能力目标</p> <p>1. 具备运用体育心理学理论分析体育参与者心理状态的能力，能针对不同运动场</p>	<p>与运动表现的关系、注意在运动中的作用、意志品质对运动的影响； 2. 运动技能学习的心理因素：运动技能形成的心理阶段、反馈与运动技能学习的关系； 3. 运动员心理训练：心理训练的方法、赛前心理调节、运动损伤的心理康复； 4. 体育教学中的心理应用：不同年龄段学生体育学习的心理特点、体育教学中的激励方法、体育课堂的心理氛围营造。</p>	<p>阐述心理因素对运动表现、体育学习的影响机制； 2. 应用要求：要求学生结合体育项目（如篮球、跑步等）案例，运用课程知识设计简单的心理训练方案或教学心理干预策略； 3. 考核要求：过程性考核占比约30%-40%，终结性考核占比约60%-70%；</p> <p>4. 实践要求：开展体育心理案例分析或模拟心理辅导实践，要求学生将理论知识应用于实际体育心理问题的分析与解决。</p>	析与干预能力
--	---	--	---	--------

	<p>景（如训练、比赛、体育教学）中个体或群体的心理表现进行解读。</p> <p>2. 能够运用心理干预方法（如表象训练、放松训练、认知调整等），帮助体育参与者调节运动心理状态，提升运动表现，如为运动员设计赛前心理准备方案。</p> <p>3. 具有在体育教学中运用心理学知识开展教学活动的能力，如根据学生心理特点设计教学方法，激发学生的体育学习动机。</p> <p>三、素质目标</p> <p>1. 培养学生心理调节素质，使其掌握自我心理调适的方法，在</p>			
--	---	--	--	--

		<p>体育活动和日常生活中保持积极乐观的心理状态，提升抗挫折能力。</p> <p>2. 塑造学生的同理心与沟通素质，在体育团队中能够理解他人的心需求，有效沟通，提升团队凝聚力。</p> <p>3. 提升学生的专业素养，使其具备体育心理学领域的科学思维，尊重体育心理规律，在体育实践中做到科学决策、理性行动。</p>		
2	运动训练学	<p>一、知识目标</p> <p>1. 掌握运动训练学的核心概念与基础理论，包括训练原则（如系统性、个体化原则）、训练方法（如重复训练</p>	<p>1. 运动训练基础理论：运动训练的概念、任务、原则，运动训练过程的结构与控制； 2. 运动训练方法与手段：常用训练</p>	<p>1. 技能要求：学生能熟练运用至少2种主要训练方法，独立完成某一运动项目的阶段训练计划设计； 2. 实践要求：开展运动训练模拟实训，要</p> <p>专业 知识 与 训练 设计 与 实施 能力</p>

	<p>法、间歇训练法）、训练周期（准备期、竞赛期、恢复期）等核心内容。</p> <p>2. 了解不同运动项目（如体能类、技能类项目）的训练特点与规律，知晓运动负荷（量与强度）的设计、监控与调整原理。</p> <p>3. 熟悉运动训练过程中营养补给、恢复手段、伤病预防的基础关联知识，明确训练与运动员身体机能、运动表现的内在联系。</p> <p>二、能力目标</p> <p>1. 具备为不同水平运动员（如青少年、专业运动员）设计专项训练计划的能力，能结合项目特点与个体差异，合</p>	<p>方法，各类运动项目的训练手段；</p> <p>3. 运动训练计划制定：多年训练计划、年度训练计划、阶段训练计划、周训练计划和课训练计划的制定方法与案例；</p> <p>4. 不同运动项目训练特点：田径、球类、体操等典型运动项目的训练重点、难点及个性化训练策略。</p>	<p>求学生组织实施小型训练课，展示训练方法的应用能力；</p> <p>3. 考核要求：过程性考核占比约30%-40%，终结性考核占比约60%-70%；</p> <p>4. 分析要求：要求学生结合运动训练案例，分析训练方法的合理性与改进方向，提升训练分析与决策能力。</p>	
--	---	---	---	--

	<p>理安排训练内容、负荷与周期。</p> <p>2. 能够运用训练监控方法（如心率监测、机能测试）评估训练效果，及时发现训练问题并调整训练方案，提升运动员运动表现。</p> <p>3. 拥有分析运动竞赛中运动员技术、战术表现的能力，能结合训练理论为竞赛策略制定与赛后训练改进提供建议。</p> <p>三、素质目标</p> <p>1. 培养科学严谨的训练素质，树立“以科学理论指导训练实践”的理念，避免盲目训练，尊重运动员身体机能规律。</p>		
--	--	--	--

		<p>2. 塑造团队协作与责任素质，在团队训练场景中，学会与运动员、教练组沟通配合，承担训练计划执行、运动员状态跟踪等责任。</p> <p>3. 提升专业敬业素质，激发对运动训练事业的热情，培养面对训练挫折（如运动员成绩瓶颈）时的韧性与解决问题的主动性。</p>			
3	社会体育学	<p>一、知识目标</p> <p>1. 掌握社会体育学的核心概念与基础理论，包括社会体育的定义、分类、功能（健身、社交、文化传播等）及发展规律，明确社会体育与社会发展、公共健康</p>	<p>1. 社会体育基础理论：社会体育的定义、特点、功能，社会体育的发展历程与趋势；</p> <p>2. 社会体育组织与管理：社会体育组织的运营模式，社</p>	<p>1. 理论要求：熟练掌握社会体育核心理论，能准确阐述社会体育的功能、组织管理逻辑；</p> <p>2. 实践要求：开展社会体育活动策划实训，完成至少1份针对特定人群的社会体育</p>	专业识与社会体育组织策划能力

	<p>的关联。</p> <p>2. 了解社会体育的管理体系，如政府体育部门、社会组织在社会体育中的职责，以及社会体育场地设施、活动项目的运营逻辑。</p> <p>3. 熟悉不同人群（老年人、青少年、残障人士等）的社会体育需求与运动特点，知晓社会体育活动策划、组织与指导的基础规范。</p> <p>二、能力目标</p> <p>1. 具备策划与组织基层社会体育活动的能力，能结合目标人群需求设计活动方案（如社区健身赛、老年健康讲座），协调资源并保障活动落</p>	<p>会体育资源的整合与管理方法；</p> <p>3. 不同人群社会体育：青少年、老年人、残障人群等不同群体的社会体育需求、活动形式及组织策略；</p> <p>4. 社会体育政策与法规：《全民健身条例》等相关政策法规的内容，社会体育活动的合规开展要求。</p>	<p>活动方案设计与汇报；</p> <p>3. 考核要求：过程性考核占30%-40%，终结性考核占60%-70%；</p> <p>4. 应用要求：能结合本地社会体育现状，分析实际问题并提出可行的解决建议。</p>	
--	---	--	--	--

	<p>地。</p> <p>2. 能够为不同人群提供基础的体育健身指导，如根据老年人身体状况推荐适宜运动项目，纠正常见健身动作误区。</p> <p>3. 拥有分析区域社会体育发展现状的能力，能发现当地社会体育在设施、服务等方面的问题，并提出初步的改进建议。</p> <h3>三、素质目标</h3> <p>1. 培养公共服务意识与社会责任感，认识到社会体育对提升全民健康水平的重要性，主动关注并参与社会体育公益实践。</p> <p>2. 塑造跨群体沟通素质，学会与</p>		
--	--	--	--

		<p>不同年龄、背景的人群有效交流，理解并尊重其体育需求，提升服务的针对性与亲和力。</p> <p>3. 提升专业服务素养，树立“科学健身”理念，在社会体育实践中坚持规范操作，避免误导，保障参与者的运动安全与健康效益。</p>		
4	运动损伤与防护	<p>一、知识目标</p> <p>1. 掌握运动损伤的基础理论，包括常见损伤类型（如肌肉拉伤、韧带扭伤、骨折等）、成因（如准备不足、动作错误、负荷过大）及发生机制，明确不同运动项目的损伤高发部位与特点。</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>模拟“肌肉拉伤”应急处理与康复训练教学；2. 设计“健身课前热身流程”并演示；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>2. 了解运动损伤的诊断常识，如通过症状（疼痛、肿胀、活动受限）初步判断损伤性质，知晓影像学检查（X光、超声）在损伤诊断中的适用场景。</p> <p>3. 熟悉运动损伤的防护与康复知识，包括赛前热身、赛后恢复的科学方法，常见损伤的应急处理（PRICE原则）及康复训练的基本原理。</p> <p>二、能力目标</p> <p>1. 具备识别与初步处理常见运动损伤的能力，能在损伤发生时快速判断类型，并正确实施止血、冷敷、固定等应急措施，降低损</p>		
--	--	--	--

	<p>伤恶化风险。</p> <p>2. 能够为不同运动场景（如日常锻炼、专项训练）制定针对性防护方案，如为跑步爱好者设计热身流程、为力量训练者提供动作纠错建议。</p> <p>3. 拥有指导基础康复训练的能力，能根据损伤恢复阶段，为伤者推荐适宜的康复动作（如关节活动度训练、肌肉力量恢复训练），助力其回归运动。</p> <p>三、素质目标</p> <p>1. 培养科学运动的安全意识，让学生从“被动处理损伤”转变为“主动预防损伤”，将防护理念融入日常运动</p>			
--	--	--	--	--

		<p>习惯，减少冒险行为。</p> <p>2. 塑造责任与应急素养，使学生在团队运动或教学场景中，能主动关注他人运动安全，在突发损伤时沉着应对，承担起协助处理的责任。</p> <p>3. 提升耐心与专业同理心，在指导损伤康复过程中，理解伤者的恢复焦虑，以科学、温和的态度提供帮助，避免因急于求成导致二次损伤。</p>		
5	运动专项训练	<p>一、知识目标</p> <p>1. 掌握所选运动专项（如篮球、田径、武术等）的核心技术原理、战术体系（如篮球挡拆战术、田径起跑节奏）</p>	<p>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）</p>	<p>专业（专业运动）知识（专业运动）能力（专业能力）</p> <p>1. 选择 1 项专项，完成“专项私教课程”设计与教学；</p> <p>2. 提交专项技能等级证明（如瑜伽初级证书）；</p> <p>3. 考核：过程性（技能 30%+ 教</p>

	<p>奏原理) 及专项规则细节。</p> <p>2. 了解专项运动的生理适配知识, 包括专项所需的体能素质(如足球的耐力、举重的爆发力)、能量代谢特点及专项训练的科学原理。</p> <p>3. 熟悉专项运动的损伤预防与恢复知识, 明确专项高发损伤(如网球肘、篮球膝)的成因及针对性防护、康复方法。</p> <p>二、能力目标</p> <p>1. 具备熟练掌握并运用专项核心技术的能力, 能精准完成专项关键动作(如羽毛球杀球、跳远助跑起跳), 且动作稳定性与规范</p>	<p>学 30%) + 终结性(考查40%), 课证融通对接专项运动教练证书。</p>	项教学、课程设计)
--	--	---	-----------

	<p>性达标。</p> <p>2. 能够在专项对抗或竞赛场景中，灵活运用战术策略（如乒乓球攻防转换、排球战术配合），根据场上局势调整个人或团队打法。</p> <p>3. 拥有自我训练与优化的能力，能通过视频复盘、数据监测（如跑步配速、投篮命中率）分析自身技术短板，制定针对性改进计划。</p> <p>三、素质目标</p> <p>1. 培养专项领域的竞技素养，树立“精益求精”的训练态度，在面对技术瓶颈或竞赛压力时，保持韧性与坚持精神。</p>			
--	---	--	--	--

		<p>2. 塑造专项所需的团队协作或独立抗压素质（如集体项目的配合意识、个人项目的自我调节能力），适应专项运动的场景要求。</p> <p>3. 提升专项安全素养，养成“先防护、再训练”的习惯，在高强度专项训练中，主动规避损伤风险，保障自身运动安全。</p>		
6	体质测量与评价	<p>一、知识目标</p> <p>1. 掌握体质测量的核心指标与标准体系，包括身体形态（身高、体重、体脂率）、生理机能（心率、肺活量、血压）、身体素质（力量、耐力、柔韧性）</p>	<p>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</p>	<p>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；</p> <p>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”“体能分析师”</p>

	<p>等指标的定义及测量意义。</p> <p>2. 了解体质评价的科学方法，如国民体质监测标准、学生体质健康标准的评价逻辑，知晓不同人群（儿童青少年、成年人、老年人）的体质评价差异。</p> <p>3. 熟悉体质数据与健康的关联知识，明确各项体质指标异常（如体脂率过高、肺活量偏低）对应的健康风险，以及改善体质的理论依据。</p> <p>二、能力目标</p> <p>1. 具备规范操作体质测量仪器的能力，能正确使用体脂秤、肺活量计、握力计等设备，确保测量</p>	方案制定。	“教练”岗位测量评价能力要求。	结果评价)
--	---	-------	-----------------	-------

	<p>数据的准确性与可靠性。</p> <p>2. 能够对体质测量数据进行分析与评价，根据标准判断个体体质等级，精准指出优势与短板指标（如耐力达标但柔韧性不足）。</p> <p>3. 拥有结合体质评价结果制定个性化改善方案的能力，如针对力量薄弱人群设计抗阻训练计划，为心肺功能不足者推荐有氧运动方案。</p> <p>三、素质目标</p> <p>1. 培养科学的健康认知素质，让学生摆脱“体重达标即健康”的片面观念，建立“多维度综合评价体质”的全面健康观。</p>			
--	--	--	--	--

		<p>2. 塑造严谨细致的专业素养，在测量与评价过程中，秉持客观、负责的态度，避免因操作疏忽或主观判断导致数据偏差，保障结果公信力。</p> <p>3. 提升健康服务意识与同理心，在为他人进行体质评价时，能耐心解读结果、提供可行建议，鼓励他人通过科学方式改善体质，传递积极健康理念。</p>		
7	体育保健学	<p>一、知识目标</p> <p>1. 掌握体育保健核心理论，包括运动与人体生理机能（心血管、呼吸、代谢系统）的互动规律，以及运动疲劳产生机制、科</p>	<p>1. 运动损伤与急救：常见运动损伤的类型、原因、症状，止血、包扎、固定、搬运等急救技术，运动损伤的康复训练方法；</p>	<p>1. 技能要求：学生能熟练掌握至少3种运动损伤急救技术，能制定简单的运动损伤康复计划；</p> <p>2. 实践要求：开展运动损伤急救模拟实训和运动</p> <p>育健专业知识与运动保健急救能力</p>

	<p>学恢复原理。</p> <p>2. 了解特殊场景与人群的保健知识，如不同运动强度的营养需求、运动卫生规范（环境、作息），以及慢性病患者、老年人等群体的运动禁忌与适配原则。</p> <p>3. 熟悉运动相关健康问题知识，涵盖运动性疾病（中暑、低血糖）的症状与成因，及运动损伤后的康复护理逻辑（如康复期营养、功能训练要点）。</p> <p>二、能力目标</p> <p>1. 具备制定基础运动保健方案的能力，能结合运动类型、个体健康状况，设计营养补给、疲劳恢</p>	<p>2. 运动营养：运动与营养的关系，不同运动项目的营养需求，运动补剂的合理使用；</p> <p>3. 不同人群体育保健：运动员的运动保健、健身人群的运动保健、特殊人群的运动保健要点；</p> <p>4. 运动卫生与健康：运动环境卫生、运动卫生习惯，运动与心理健康的维护。</p>	<p>营养方案设计实践，要求学生参与实际操作并完成相应报告；</p> <p>3. 考核要求：过程性考核占30%-40%，终结性考核占60%-70%；</p> <p>4. 应用要求：能结合运动场景，分析运动保健中的实际问题并提出科学的保健建议。</p>	
--	---	--	---	--

	<p>复与作息安排方案。</p> <p>2. 能够识别并初步处理运动健康问题，如判断运动性中暑并实施降温急救，或为轻度损伤者制定护理计划。</p> <p>3. 拥有评估运动安全性的能力，可依据个体健康档案（如高血压、关节病史），判断其是否适配特定运动并提出风险规避建议。</p> <p>三、素质目标</p> <p>1. 培养“预防优先”的保健意识，推动从“事后处理”转向“事前干预”，将保健理念融入运动全流程。</p> <p>2. 塑造关怀与责任素养，在体育</p>			
--	--	--	--	--

	<p>活动中主动关注他人健康，及时提醒不当运动行为，健康问题发生时积极提供帮助。</p> <p>3. 提升科学严谨的专业素质，坚持以理论为依据提供保健建议，避免经验化判断，保障运动健康效益与安全性。</p>			
8	<p>运动处方</p> <p>一、知识目标</p> <p>1. 掌握运动处方的核心理论，包括运动处方的定义、构成要素（运动项目、强度、时间、频率、进度）及制定的基本原则（个体化、安全性、有效性）。</p> <p>2. 了解不同人群（健康人群、慢性病患者如高血压）。</p>	<p>1. 运动处方基础理论：运动处方的概念、意义、分类，运动处方制定的基本原则和流程；</p> <p>2. 运动处方构成要素：运动强度的测定与控制、运动时间的安排、运动频率的确定、运动类型的选择；</p>	<p>1. 技能要求：学生能熟练掌握运动处方各构成要素的计算与确定方法，独立完成至少2类不同人群的运动处方制定；</p> <p>2. 实践要求：开展运动处方制定模拟实训，要求学生基于实际案例完成运动处方设计与汇报；</p>	<p>专业识别与运动处方设计与实施能力</p>

	<p>压/糖尿病患者、运动损伤康复人群)的生理特点与运动需求,明确各类人群运动处方的禁忌与适配标准。</p> <p>3. 熟悉运动处方实施中的关键知识,如运动强度监测方法(心率、自觉疲劳程度)、运动风险评估要点,以及运动处方调整的依据(身体反馈、目标达成情况)。</p> <p>二、能力目标</p> <p>1. 具备为不同人群制定个性化运动处方的能力,能结合个体健康状况、运动目标(减脂、康复、增强体能),合理选择运动类型并确定具体参数(如为高血压患</p>	<p>3. 不同人群运动处方制定:健康人群的运动处方、肥胖人群的运动处方、高血压/糖尿病等慢性病患者的运动处方、运动员的运动处方;</p> <p>4. 运动处方的实施与评估:运动处方实施中的注意事项,运动处方效果的评估及调整策略。</p>	<p>3. 考核要求: 过程性考核占30%-40%, 终结性考核占60%-70%;</p> <p>4. 应用要求: 能结合运动处方实施中的实际问题, 分析原因并提出合理的调整建议。</p>	
--	--	---	--	--

	<p>者设计中低强度有氧运动方案)。</p> <p>2. 能够监测运动处方的实施效果, 通过生理指标(如血压变化、体重变化)和个体反馈, 判断处方合理性, 并及时调整运动强度、频率等内容。</p> <p>3. 拥有解读运动风险与指导安全运动的能力, 能向处方使用者清晰说明注意事项(如运动前热身、异常症状应对), 避免运动损伤或健康风险。</p> <p>三、素质目标</p> <p>1. 培养科学严谨的处方制定素养, 杜绝“一刀切”式方案, 坚</p>			
--	--	--	--	--

	<p>持以个体差异为基础，确保运动处方的安全性与针对性，避免主观随意性。</p> <p>2. 塑造健康服务意识与同理心，在与处方使用者沟通时，能耐心倾听需求与反馈，用通俗语言解读专业内容，鼓励其坚持科学运动，传递积极健康理念。</p> <p>3. 提升责任担当素质，认识到运动处方对健康的直接影响，在处方制定与指导过程中保持认真负责的态度，对使用者的健康安全负责。</p>		
--	--	--	--

(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 12：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	社会体育综合实训	<p>一、知识目标</p> <p>1. 掌握社会体育活动全流程实操知识，包括活动策划、组织执行（场地协调、人员分工、安全预案制定）及活动复盘（效果评估指标、数据整理方法）的核心要点。</p> <p>2. 理解不同类型社会体育服务的适配知识，如社区健身指导（针对老年人、青少年的指导侧重点差异）、体育赛事辅助（报名登记、现场秩序维护流程）、体质监测服务（仪器操作规范与数据记录标准）的具体要求。</p> <p>3. 熟悉社会体育相关政策与行业规范，知晓基层社会体育组织的运营逻辑、公共体育资源（如社区健身器材）的使用与管理规则，明确社会体育服务中的安全底线与责任边界。</p> <p>二、能力目标</p> <p>提升学生将社会体</p>	<p>1. 社会体育活动策划：包括活动主题确定、方案撰写、资源整合等；</p> <p>2. 社会体育活动组织实施：场地布置、人员调度、现场指挥等；</p> <p>3. 社会体育指导：针对不同人群（如青少年、老年人）进行运动技能指导、健康知识宣讲；</p> <p>4. 社会体育活动效果评估：通过问卷、访谈等方式收集反馈，撰写评估报告。</p>	<p>1. 要求：与社会体育活动策划、组织、实施、指导、评估等能独立完成，考核占40%；</p> <p>2. 独立完成：与社会体育活动策划、组织、实施、指导、评估等能独立完成，考核占60%。</p>	<p>1. 业力：会育动组织管能、动导；</p> <p>2. 业养：队作、会务、业任</p> <p>3. 素养：队作、会务、业任</p>

	<p>育专业知识综合运用到实践中的能力，掌握社会体育活动组织、管理、指导的全流程操作；</p> <p>三、素质目标</p> <p>培养学生的团队协作、沟通协调、问题解决能力，增强社会体育服务意识和职业素养。</p>			
2 健身俱乐部运营实践	<p>一、知识目标</p> <p>1. 掌握健身俱乐部核心运营知识，包括会员管理（招募、留存、续费策略）、课程体系设计（团操课、私教课的品类规划与定价逻辑）、场地与器械管理（日常维护、安全规范）的基础原理。</p> <p>2. 了解健身俱乐部的商业运营逻辑，如成本控制（人力、器械采购成本核算）、营销推广（线上线下活动策划要点）、合规经营（行业监管政策、会员合同规范）的关键内容。</p> <p>3. 熟悉健身俱乐部服务标准，知晓不同岗位（健身教练、前台、运营专</p>	<p>1. 健身俱乐部日常管理：会员管理系统操作、员工维护、设备维护、课程管理；2. 市场调研：宣传、会员招募、健身服务；3. 客户管理：会员服务、投诉处理；4. 运营分析：通过会员财务数据、会员数据等分析俱乐部运营状况，提出优化建议。</p>	<p>1. 拟乐与块运方要俱进合略发力求现作完案案告践40%，60%。</p>	<p>专能：身乐运管能、场发营能；职素：业营养客服素与场察</p> <p>要模俱参模成销力身据出策开能要表工务方、方报实占 作在身，营完营能健数据营户的核践常任与销析，核核 操需健中运，2.对营，运客护考实日，)营分合考考 践生实境个践告，能运析，备(度况(营结考考 实学真环少实报等：部分的具维3.采核与情核运相 ：或部至的营案求乐行理，与；考参成考，)表 求拟乐与块运方要俱进合略发力求现作完案案告践40%， 60%。</p>

	<p>员) 的职责分工, 以及会员服务流程中的沟通话术、投诉处理等基础规范。</p> <p>二、能力目标</p> <ol style="list-style-type: none"> 具备健身俱乐部基础运营实操能力, 能独立完成会员信息登记与维护、基础课程排期、器械日常检查等工作, 保障俱乐部日常运转。 能够参与健身俱乐部营销与活动策划, 如协助设计会员拉新活动方案、撰写简单推广文案, 或组织小型会员健身活动(如减脂挑战赛)。 拥有处理会员基础需求与问题的能力, 能准确回应会员关于课程、卡项的咨询, 初步协调解决会员投诉(如课程安排争议), 提升会员满意度。 <p>三、素质目标</p> <ol style="list-style-type: none"> 培养商业思维与服务意识, 理解健身俱乐部“服务+商业”的双重属性, 在运营中兼顾用户体验与商业效益, 避免片面追求 		素养。
--	---	--	-----

	<p>业绩或忽视会员需求。</p> <p>2. 塑造团队协作与抗压素质，适应俱乐部多岗位配合的工作模式，在会员高峰期、活动执行等忙碌场景中，保持高效沟通与积极工作状态。</p> <p>3. 提升行业合规与责任素养，明确健身行业的安全底线（如器械使用安全、会员健康信息保密），在运营中坚守职业规范，对会员安全与俱乐部信誉负责。</p>			
3	<p>一、知识目标</p> <p>1. 掌握社区体育服务的核心知识，包括社区体育活动策划的基础流程（需求调研、方案设计、落地执行）、不同人群（老年人、青少年、残障人士）的体育服务适配标准，以及社区体育资源（场地、器材、志愿者）的整合逻辑。</p> <p>2. 解社区体育相关政策与规范，知晓国家及地方关于社区体育发展的扶持政策、公共体育服</p>	<p>1. 社区体育需求调研：采用问卷、访谈等方式了解社区居民体育需求； 2. 社区体育活动组织：如社区健身操比赛、亲子体育游戏等活动的策划与实施； 3. 社区体育指导：针对社区居民开展健身知识讲座、运动技能培</p>	<p>1. 实践操作要求：学生需深入社区，完成至少1次社区体育需求调研、组织1次社区体育活动，提交调研报告和活动总结； 2. 能力要求：能与社区居民有效沟通，根据居民需求设计合适的体育活动，具备社区体育资源整合能力； 3. 考核要求：采用实践过程考核（调研深度、活动参与度）与成果考核（调研报告、活动总结）相</p>	<p>1. 专业能力：社区组织与指导能力、社区体育管理能力、职业素养：基层服务能力与社区协作素养、民养、生关怀</p>

	<p>务标准,明确社区体育活动中的安全管理(应急预案、风险防控)与服务伦理(隐私保护、平等服务)要求。</p> <p>3.熟悉社区体育服务的常见形式,如社区健身指导(科学运动方法普及)、小型体育赛事(邻里趣味赛、亲子运动)、体育健康讲座(运动损伤预防、慢性病运动干预)的内容设计要点。</p> <p>二、能力目标</p> <p>1.具备社区体育活动全流程实操能力,能独立完成需求调研(如问卷设计、居民访谈)、撰写活动方案(明确流程、分工、预算),并组织开展小型社区体育活动,保障活动有序落地。</p> <p>2.能够为社区居民提供基础体育服务,如针对老年人指导简易健身动作(太极操、关节活动)、为青少年设计趣味体育游戏,或协助开展社区体质监测(仪器操</p>	<p>体育场地、器材进行登记、维护与调度。</p>	<p>结合,过程考核占40%,成果考核占60%。</p>	素养
--	--	---------------------------	------------------------------	----

	<p>作、数据记录）。</p> <p>3. 拥有协调社区体育资源与处理居民反馈的能力，能对接社区居委会、体育社会组织获取支持，及时回应居民对活动的意见（如调整活动时间、优化项目难度），提升服务适配性。</p> <p>三、素质目标</p> <p>1. 培养公共服务意识与社会责任感，认识到社区体育对提升居民健康水平、促进邻里关系的价值，主动关注社区体育需求，积极参与服务实践。</p> <p>2. 塑造跨群体沟通与共情素质，学会用通俗语言与不同年龄、背景的居民交流，理解老年人的安全需求、青少年的趣味需求，提供有温度的体育服务。</p> <p>3. 提升实践创新与问题解决素质，在面对社区体育资源有限、居民需求多样等问题时，能灵活调整服务方案），以创新思路解决实际困难。</p>			
--	--	--	--	--

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 13：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	户外拓展运动	<p>一、知识目标</p> <p>1. 掌握户外拓展运动的核心知识，包括常见项目（如攀岩、定向越野、团队协作挑战）的技术原理、安全操作规范，以及户外环境（地形、天气）的基础判断方法（如识别简单天气预警信号、判断地形风险）。</p> <p>2. 了解户外拓展的安全保障知识，如个人防护装备（头盔、安全带、登山杖）的选择与正确使用方法，户外急救（如外伤包扎、中暑处理）的基础流程，以及团队拓展活动中的风险防控要点。</p> <p>3. 熟悉户外拓展的团队协作知识，知晓拓展项目设计与团队建</p>	<p>1. 户外拓展运动理论：拓展运动的起源、发展、分类及价值；2. 拓展项目操作：经典拓展项目（如信任背摔、高空断桥、定向越野等）的组织实施、规则讲解、安全保护；3. 拓展活动策划与管理：拓展活动方案设计、人员分工、应急预案制定。</p>	<p>1. 技能要求：学生能独立组织少2个户外拓展项目的实施，掌握安全能；2. 参与户外拓展执行，提交方案和总报告；3. 考求：采用项目考核（40%）和方案设计考核（60%）相结合的方式。</p>	<p>1. 业力户拓活组与理力团引能2. 业养风防素养</p> <p>专能：外展动织管能与队导力职素：险控</p>

	<p>设的关联逻辑（如通过项目培养沟通、信任、分工能力），理解不同角色（领导者、执行者、协调者）在团队拓展中的作用。</p> <p>二、能力目标</p> <ol style="list-style-type: none"> 具备户外拓展项目的基础实操能力，能规范完成所选拓展项目的技术动作（如正确穿戴攀岩装备、使用指南针进行定向导航），确保个人操作安全。 能够参与户外拓展活动的组织与协作，如协助设计小型团队拓展方案、在活动中承担角色任务（如负责安全检查、引导团队沟通），保障活动有序推进。 拥有户外应急处理与团队问题解决能力，在遇到突发状况（如轻微外伤、团队任务卡壳）时，能运用急救知识初步处理，或与团队协作分析问 			
--	--	--	--	--

		<p>题、制定解决方案。</p> <p>三、素质目标</p> <p>1. 培养敢于挑战与抗压的心理素质，在面对高空、未知环境等拓展挑战时，克服恐惧心理，提升心理韧性与突破自我的勇气。</p> <p>2. 塑造团队协作与责任担当素质，在团队拓展中学会倾听他人意见、主动分担任务，理解“团队目标优先”的意义，提升集体意识与责任感。</p> <p>3. 提升自然敬畏与安全素养，树立“安全第一”的户外理念，尊重自然规律（如不破坏户外环境、遵守景区规定），养成规范操作、风险预判的习惯，保障自身与团队安全。</p>		
2	体育赛事运营与管理	<p>一、知识目标</p> <p>1. 掌握体育赛事管理与运营的核心知识体系，包括赛事全流程框架（赛前筹备、赛中执行、赛后</p>	<p>1. 体育赛事理论：赛事的分类、运营体系、管理体系； 2. 赛事策划与筹备：赛事主题确定、</p>	<p>1. 实践要求：学生需参与至少1个中小型体育赛事的的部分运营环节； 2. 赛事策划书或招商方案； 2. 能力要</p>

	<p>复盘）、赛事核心要素（赛程设计、人员分工、场地布置）及不同类型赛事（大型竞技赛、小型趣味赛）的运营差异。</p> <p>2. 了解体育赛事相关政策与商业逻辑，知晓赛事审批流程、行业监管规范（如安全、防疫要求），以及赛事商业化运作要点（赞助招商、票务销售、媒体宣传）。</p> <p>3. 熟悉体育赛事风险管控知识，明确赛事中常见风险（安全事故、舆情危机、资源短缺）的类型与成因，掌握风险预防与应急处理的基础理论。</p> <p>二、能力目标</p> <p>1. 具备体育赛事基础运营实操能力，能独立完成小型赛事的方案撰写（含赛程、预算、分工表），或参与大型赛事的专项工</p>	<p>竞赛规程制定、场地布置、人员招募；3. 赛事招商与宣传：赞助商开发、媒体合作、赛事推广策略；4. 赛事执行与评估：赛事现场管理、突发事件处理、赛事效果评估。</p>	<p>求：能分析体育赛事市场需求，具备赛事资源整合和推广能力；3. 考核要求：采用实践参与考核（30%）和方案考核（70%）相结合的方式。</p>	<p>营力、场发；职业素养：业营、场察、源合素养</p> <p>市开能力；2. 业素养：运市洞、素养资整素养</p>
--	--	---	---	--

	<p>作（如运动员接待、现场秩序维护），保障赛事环节顺畅。</p> <p>2. 能够开展赛事基础协调与沟通工作，如对接赛事合作方（场地供应商、赞助商）、回应参赛人员咨询，或协调志愿者完成赛事服务任务，解决运营中的简单问题。</p> <p>3. 拥有赛事效果初步评估能力，能通过收集参赛反馈、统计赛事数据（参与人数、媒体曝光量），分析赛事运营亮点与不足，提出改进建议。</p> <p>三、素质目标</p> <p>1. 培养严谨细致的赛事运营素养，认识到赛事环节的关联性，避免因细节疏漏（如赛程冲突、物资缺失）影响赛事质量，树立“零差错”的运营意识。</p> <p>2. 塑造抗压与应急处置素质，适</p>			
--	--	--	--	--

	<p>应赛事运营高强度、多突发状况的工作场景，在面对临时问题（如天气变化、设备故障）时，能保持冷静并快速响应。</p> <p>3. 提升行业责任与协作素质，理解体育赛事的社会价值（如推广运动文化、凝聚群体活力），在运营中坚守公平、安全原则，同时学会与团队高效配合，保障赛事整体目标达成。</p>			
3	<p>运动营养与体重管理</p> <p>一、知识目标</p> <p>1. 掌握运动营养学核心理论，包括宏量营养素（碳水化合物、蛋白质、脂肪）与微量元素（维生素、矿物质）在运动中的生理功能，以及不同运动类型（耐力、力量、技巧类）的营养需求差异。</p> <p>2. 了解运动营养实践知识，如运动前、中、后的营养补给时机与</p>	<p>1. 运动营养基础：营养素与运动的关系；</p> <p>2. 不同人群营养需求：运动员的营养补充、健身人群的膳食搭配、肥胖人群的减重营养策略；</p> <p>3. 体重管理方法：科学减重的原理、运动与饮食结合的体重管理方案设计。</p>	<p>1. 应用要求：学生需为不同需求的人群制定至少2份运动营养与体重管理方案；</p> <p>2. 考核要求：采用方案设计考核（60%）和理论考核（40%）相结合的方式；</p> <p>3. 实践要求：参与体重管理案例的分析与讨论，提升实际应用能力。</p>	<p>1. 业力：运动营养方案制定能力； 2. 业能：体重管理考核能力； 3. 职素：营养健康管理能力。</p>

	<p>方案（如耐力运动中的碳水补充、力量训练后的蛋白质摄入），以及运动疲劳、恢复与营养的关联机制。</p> <p>3. 熟悉特殊场景的运动营养知识，包括不同人群（青少年运动员、老年人锻炼者、减脂人群）的营养适配原则，以及高原、高温等特殊环境下的营养调整要点。</p> <p>二、能力目标</p> <p>1. 具备为运动人群制定个性化营养方案的能力，能结合运动目标（增肌、减脂、提升运动表现）与个体情况（年龄、运动强度），合理规划每日营养素摄入比例与食物选择。</p> <p>2. 能够分析运动中的营养问题并提出解决方案，如判断运动员疲劳是否与碳水摄入不足相关，或为运动后恢复缓</p>	
--	---	--

	<p>慢者调整蛋白质补给方案。</p> <p>3. 拥有传播运动营养知识的能力，能用通俗语言向普通锻炼者讲解科学营养理念，纠正“只练不吃”“过度节食”等常见误区。</p> <p>三、素质目标</p> <p>1. 培养科学的营养认知素质，摆脱“单一营养素万能”的片面观念，建立“运动与营养协同促进健康”的系统思维，避免盲目跟风不科学的营养方法。</p> <p>2. 塑造严谨负责的专业素养，在制定营养方案时，坚持以个体差异为依据，不夸大营养功效，确保建议的安全性与可行性，对使用者健康负责。</p> <p>3. 提升健康生活引领素质，将运动营养知识融入自身生活，同时主动向身边人传递科学理念，助</p>			
--	--	--	--	--

		力形成“科学运动+合理营养”的健康生活方式。			
4	太极与养生	<p>一、知识目标：理解太极“以柔克刚、阴阳平衡”的核心原理，学会通过太极调节身心状态。</p> <p>二、能力目标：掌握24式简化太极拳等基础套路，能规范完成动作。</p> <p>三、素质目标：培养运动习惯，提升心肺功能、身体协调性及抗压能力，建立科学养生观念。</p>	<p>1. 理论部分：太极运动起源与发展、养生原理（如呼吸配合、经络疏通）、常见运动损伤预防。</p> <p>2. 实践部分：24式简化太极拳（核心内容）、太极拳基础、呼吸吐纳练习（如腹式呼吸）。</p> <p>3. 拓展部分：太极与现代生活的结合（如办公室简易太极动作）、养生饮食与作息建议。</p>	<p>1. 态度要求：按时出勤，认真参与练习，尊重传统文化，避免敷衍动作。</p> <p>2. 技能要求：学期末能独立、流畅完成24式太极拳整套动作，动作规范度达标。</p> <p>3. 考核要求：采用过程性考核（30%）和技能考核（70%）相结合的方式。</p>	体质、劳动与康养
5	体育新闻传播	<p>一、知识目标：掌握体育新闻的定义、特征、分类及行业基本规范与理解体育传播的核心理论及不同媒介的传播逻辑。</p> <p>二、能力目标：能独立完成体育赛事、人物、行业事件的基础采写，具备体育内</p>	<p>1. 理论模块：体育新闻发展史、体育传播理论、体育新闻伦理与法规、体育媒介生态）。</p> <p>2. 实践模块：体育新闻采写、体育内容编辑、体育新媒体运营。</p> <p>3. 案例模块：</p>	<p>1. 态度要求：主动关注体育行业动态（如赛事、政策），认真完成采写、编辑等实践任务，遵守新闻伦理与版权规定。</p> <p>2. 技能要求：学期末能独立产出1-2篇合格体育新闻作品（如赛事</p>	专业能力、职业素养

	<p>容的编辑与校对能力。</p> <p>掌握体育新媒体内容制作技巧（如短视频脚本撰写、赛事直播文案设计），能适配不同平台传播需求。</p> <p>三、素质目标</p> <p>培养对体育行业的敏感度与新闻洞察力，树立客观、公正的职业素养。</p> <p>提升团队协作能力，增强应对体育赛事突发情况的应变素质。</p>	<p>经典体育新闻报道分析、体育传播热点案例拆解。</p>	<p>报道、人物专访），熟练使用至少1种体育内容制作工具（如剪辑软件、排版工具）。</p> <p>3. 考核要求：采用过程性考核（30%）和理论考核（70%）相结合的方式。</p>	
--	---	-------------------------------	--	--

七、教学进程总体安排

（一）教学进程表

社会体育专业教学进程安排如表 16 所示。

表 16: 社会体育专业教学进程表

课程类别	课程性质	课程代码	课程名称	课程类型	考核方式	学时分配			学分	周学时/开课周						备注	
						总学时	理论学时	实践学时		一学年		二学年		三学年			
										18	18	18	18	18	18	108	
公共基础必修课程	思政课程	MX000002	思想道德与法治	B	●	54	48	6	3	2/18	2/9						
			毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论	B	●	36	32	4	2					2/18			
		MX000001	习近平新时代中国特色社会主义思想概论	B	●	54	46	8	3		2/9	2/18					
		MX000003	形势与政策	A	●	32	32	0	2	2/16							
	素养课程	PE000031	大学生心理健康教育	A	●	32	32	0	2			2/16					
		PE000001	大学英语	B	●	108	90	18	6		2/18	2/18	2/18				
		PE000041	艺术概论	B	◎	32	8	24	2		2/16						
		PE000021	大学语文	B	●	44	28	16	2.5	2/11	2/11						
		PE000011	高等数学	B	●	56	56	0	3			2/14	2/14				
		PE000131	劳动教育	C	◎	16	0	16	1	1/16							
		PE000151	中华传统文化	B	◎	36	18	18	2				2/18				
		PE000111	计算机基础	B	●	60	26	34	3.5	2/15		2/15					
		PE000071	大学生职业发展与就业指导	B	●	36	18	18	2			2/18					
		PE000121	创新创业教育(含创新创业)	B	●	32	8	24	2				2/16				

		基础和创新创意与创 业)											
	PE000091	军事训练学	B	◎	144	32	112	2	72/2				
公共基础必修课程小计				772	474	298	38	280	126	198	168		

课程类别	课程性质	课程代码	课程名称	课程类型	考核方式	学时分配			学分	周学时/开课周						备注	
						总学时	理论学时	实践学时		一学年		二学年		三学年			
										18	18	18	18	18	18	108	
专业 (技能) 课程	专业 必修 课程	PE001070	体育概论	A	●	54	54	0	3	3/18							
		PE001071	运动解剖学	A	●	64	64	0	4		4/16						
		PE001061	运动生理学	A	●	64	64	0	4		4/16						
		PE001080	排球	B	●	54	16	38	3		3/18						
		PE001021	体育教学方法指导	B	●	32	26	6	2				2/16				
		PE001060	体能训练理论与方法	A	●	16	16	0	1	1/16							
		PE001081	健美操	C	●	32	0	32	2		2/16						
		PE001022	社会体育管理	B	●	16	12	4	1				1/16				
		PE001023	体能训练理论与方法	A	●	32	32	0	2		2/16						
		专业基础课程合计				364	284	80	22	70	86	160	48				
专业 核心 课程	专业 核心 课程	PE001051	体育心理学	A	●	64	64	0	4	2/16			2/16				
		PE001031	运动训练学	A	●	64	64	0	4		4/16						
		PE001032	社会体育学	A	●	56	56	0	3.5				4/14				
		PE001011	运动损伤与防护	B	●	64	48	16	4		4/16						
		PE001033	运动专项训练	B	●	112	88	24	7	4/14			4/14				

		PE001041	体质测量与评价	B	●	54	46	8	3		3/18					
		PE001034	体育保健学	A	●	40	40	0	2.5	2/10			2/10			
		PE001035	运动处方	A	●	54	54	0	3		3/18					
		专业核心课程合计				508	460	48	31	108	236	56	108			
		PE001036	健身俱乐部运营实训	C	◎	360	0	360	20					20/18		
		PE001037	社区体育服务实践	C	◎	360	0	360	20					20/18		
		PE001038	社会体育指导员技能提升	B	◎	54	14	40	3					6/9		
		专业(技能)综合实践课程小计				774	14	760	43	0	0	0	0	360	414	
		专业技能选修课		课程代码	课程名称	课程类型	考核方式	学时分配			学分	周学时/开课周				备注
课程类别	课程性质	总学时	理论学时					实践学时	一学年			二学年		三学年		
									18	18		18	18	18	18	
户外拓展运动	B	●	36	10	26	2			2/18							
PE131001	健身俱乐部运营与管理	B	●	36	20	16	2			2/18						
PE131002	运动营养与体重管理	A	●	36	36	0	2			2/18						
PE131003	体育新闻与传播	A	●	36	36	0	2			2/18						
PE131004	太极与养生	C	◎	18	0	18	1			1/18						
专业技能选修课程(专业拓展能力课程)合计				162	102	60	9	0	0	36	126					
专业(技能)课程合计				1808	860	948	105	178	322	252	282	360	414			
总计				2580	1334	1246	143	458	448	450	450	360	414			

注: 1. 公共基础课程按总学时开设, 原则上不受实践教学周的影响。

2. 单周实训需单独列为 1 门课程, 放在综合实践课程模块, 设 24 学时计 1 学分。

3. 课程类型: A 为纯理论课、B 为理论+实践课(理实一体化)、C 为纯实践课。

4. 考核形式: “●”代表考试、“◎”代表考查。

5. 学分计算: A 类和 B 类课程每 16 学时计 1 学分, 8 学时(不含 8)以下不计学分, 学分最小单位为 0.5 学分; C 类课程按 1 学分/1 周计算。

6. 周学时及上课周数简写：周学时/上课周数；（例：4/12 表示，周学时为 4，上课周数为 12 周）
7. 公共基础任意选修课程至少修满 2 学分（任意选修 1 门）。

（二）教学周分配

高职学制3年，共6个学期，其中每个学期18周，共108周。第一至第四学期复习、考试各1周；第五与第六学期岗位实习共6个月或24周，第六学期毕业教育1周。

（三）教学学时、学分分配

表13：教学学时、学分分配

项目	课程门数	学分数	学时分布	学时分布比例
公共基础课	16	38	772	29.9% 70.1%
专业技能课	9	22	364	
专业核心课	8	31	508	
综合实践课程	/	52	936	
总学时 /总学 分	2580/143			

八、实施保障

（一）师资队伍

1. 队伍结构

社会体育专业2024级学生有84人、2025级学生47人，共计128人。体育教师：专职教师6人，兼职教师2人。公共课教师6人，共计14人。双师型教师11人，双师素质教师占专业教师比例75%以上，专任教师队伍职称、年龄，形成老中青相结合、中青骨干为主，是一支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；具有社会体育、运动训练、体育教育、运动医学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；有每5年累计不少于6个月的企业实践经历。

3. 专业带头人

专业带头人具有副高及以上职称，能够较好地把握国内外社会体育行业、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）国民体质监测技能实训室

国民体质监测技能实训室应配备黑（白）板、多媒体计算机、投影设备，互联网接入或Wi-Fi覆盖、身高体重计、坐位体前屈测量仪、纵跳计、功能自行车等国民体质检测相关仪器设备；用于国民体质监测与评价、运动生理学、运动处方等课程的教学与实训。

（2）健身教练技能实训室

健身教练技能实训室应配备黑（白）板、多媒体计算机、投影设备，互联网接入或Wi-Fi覆盖、跑步机、椭圆仪、固定自行车、坐姿推胸训练器、坐姿经前下拉训练器、史密斯机综合训练器、飞鸟龙门架综合训练器、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。

（3）其他运动项目技能实训室

其他运动项目技能实训室包括网球实训室、太极拳实训室、乒乓球实训室、搏击格斗实训室、跆拳道实训室、排球实训室、篮球实训室、健美操实训室等，用于网球、乒乓球、太极拳、搏击格斗、跆拳道、排球、篮球、健美操等运动项目课程的教学与实训。

（4）社会体育活动策划与组织技能实训室

社会体育活动策划与组织技能实训室应配备黑（白）板、多媒体计算机、投影设备，互联网接入或Wi-Fi覆盖、沙球、药球、标志桶、标志盘、瑜伽球、绳梯等开展社会体育活动的相关仪器设备；用于社会体育活动策划与组织等课程的教学与实训。

3. 校外实训基地基本要求

具有稳定的校外实训基地；能够开展体质监测与评价、运动处方制定、体育活动健身指导、体育赛事活动策划与组织等实训活动，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

具有稳定的校外实习基地；能够提供社会体育指导员、健康 保健、体育赛事活动策划与组织相关实习岗位，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

1. 教材选用基本要求

（1）适用原则：选用的教材既要符合课程教学大纲的基本要求，又要符合专业培养的方向，同时兼顾本校学生的实际知识水平和接受能力，并具有科学性、启发性和教学上的适用性。

（2）选优原则：优先选用国家或行业规划高职类教材，或我院专职教师主编的校本教材。鼓励教师积极投入到教材编写的行列，多出教材，出好教材，意在提高教师教材的编写水平和能力，同时为我校提供更适合本校学生发展的优秀教材，更好地为教学改革服务。

（3）更新原则：要结合学科、专业的调整，关注教材的更新换代，优

先选用适应未来发展需求的高职类教材。

(4) 教材中要求文字清楚, 符号规范, 图表正确、清晰, 文图配合恰当。

2. 图书文献配备基本要求

学校图书在满足基本需要的情况下, 每年予以更新, 方便师生查询、借阅, 能够满足人才培养、专业建设、教科研等工作的需要。专业类图书文献包括: 行业政策法规资料、有关 职业标准、有关社会体育的技术、标准、教学与训练方法、教学与训练操作规范以及教学与训练实例类图书等。

3. 课程资源建设

电子阅览室, 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、数字教材等数字资源, 种类丰富、形式多样、使用便捷, 使得师生可以利用 校园网, 直接查阅最新出版的各种与专业有关的期刊, 满足了教学需要。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

1. 对于专业基础课: 以理论讲解、多媒体课件与任务驱动型活动式教学方法; 以班级讲课、教师以教具演示和小组实物观摩的教学组织方式。

2. 对于专业理论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, 以“课程思政”的教学理念, 以课程思政元素的介入, 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。

3. 对于专业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, 以“课程思政”的教学理念, 以课程思政元素的介入, 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。

4. 在教学过程中，学习情境的设计应体现社会体育专业的特色与设计思想，突出“项目驱动型、理论实训一体化教学”的理念，将知识学习和实训操作能力有机结合。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线上线下相结合的教学模式，满足学生不同的需求；借助技术构建仿真的职业工作场景，培养学生的职场工作能力。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

1. 多样化的评价方式，用发展的眼光评价学生

在评价内容上，既关注专业理论知识与操作技能的学习，也要关注非专业知识与技能以外的能力。老师应客观公正地看待学生的亮点与不足，学生若在学习过程中有创造性的认识要及时的给予鼓励，激发其学习的积极性。

2. 考核建议

鉴于社会体育专业的特点，结合社会体育行业职业技能考证标准要求，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。期末考核参照行业职业技能考证要求，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。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质等方面，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。

专业理论必修课程：体育文化概论、运动解剖学、运动生理学、大众健身营养学、体育保健康复学、运动心理学、体育市场调查与营销、体育服务礼仪等课程考核以理论考试为主，着重考察体育各项理论知识能力的掌握程度。专业实践必修课程：篮球、足球、羽毛球、网球、民族传统体育项目、健身舞蹈等课程考核以技能考核为主，形式包括有技术、技能展示、模拟真

实情境下的教学比赛，以及在比赛中执裁的能力等。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：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；期末考核任务完成情况和业绩。

（六）质量管理

社会体育专业建设的质量监督管理由学生评教、教师互评、系部对教师个人评价、期末考核、学院期中教学检查（督导和同行教师听课/进度表和课程标准检查/试卷检查/作业检查/教案检查等）、教研室每周会反思和讨论、教师学年度考核评价等方面构成，确保课程教学严格按照人才培养方案的规定执行。

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、创造性展开工作。

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. 构建毕业生跟踪与社会评价机制

建立毕业生就业后1-5年全周期跟踪机制，通过线上问卷、线下座谈等方式，调研岗位适配度、职业发展路径及对课程、师资的反馈，搭建信息数据库并形成年度报告，梳理能力短板与行业需求趋势。同时，引入企业专家、体育协会、用人单位等多元评价主体，围绕培养目标契合度、职业素养匹配度等核心指标，定期开展社会评价，形成报告为专业建设提供依据。

4. 以评价结果优化教学与强化实习管理

依据评价结果动态调整课程体系，增设赛事实践、智慧体育等课程，删减脱节内容；推行项目式、案例式教学，将实际项目引入课堂，并通过教师行业实践、企业专家兼职，打造“双师型”队伍。此外，依托岗位实习管理平台实现全流程信息化管理，组建“师徒队”——企业导师传授实操技能，校内教师衔接理论与实践，毕业生分享职场经验，每月开展集体指导，切实提升实习质量与人才培养水平。

5. 在专业人才培养方案的框架下，以培养目标要求为依据，以各门课程的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。

6. 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。

九、毕业要求

1. 掌握社会体育专业基础理论知识，包括运动解剖学、运动生理学、社会体育概论、体育健身原理与方法等核心课程内容，且课程考核全部合格。
2. 具备基础运动技能指导能力，能独立完成至少2项常见体育运动（如跑步、游泳、健身操等）的技术教学与动作纠正。
3. 熟练运用体育健身指导工具与方法，可制定针对不同人群（青少年、中老年、健身爱好者等）的基础健身计划，并提供科学健身建议。
4. 具备体育活动组织与策划能力，能参与或协助完成社区体育活动、小型体育赛事的筹备与执行工作。
5. 完成规定的专业实习任务，实习时长不低于6个月，且实习单位出具合格实习鉴定。
6. 遵守国家法律法规及学校规章制度，无严重违纪违规记录，德育考核合格。
7. 完成毕业论文（设计）或专业实践报告，且通过答辩或评审。

十、附录

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 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 委员会意见	签字(章) 年 月 日
教务处意见	签字(章) 年 月 日
主管院长意见	签字(章) 年 月 日

十一、调研报告

社会体育专业人才需求调研报告

（一）战略要求：国家政策驱动下的专业定位

当前，社会体育专业发展深度契合国家顶层战略部署，“健康中国2030”规划纲要与全民健身计划的深入推进，将社会体育人才培养提升至国家发展战略层面。国家体育总局明确提出2025年新增社会体育指导员20万人的目标，从政策层面为专业发展提供了明确导向与支持。

政策体系对专业人才提出多维要求：在资质认证上，需持有国家认证的社会体育指导员证，高危运动项目指导还需额外考取专项职业资格证书；在能力适配性上，要求人才既掌握传统体育指导技能，又能适应智能体育发展需求，如操作智能穿戴设备、运用AI健身技术等新晋考核内容；在服务场景上，需对接社区健身、学校体育、赛事运营等多元领域，呼应体育产业与大健康产业融合发展的战略方向。教育部将社会体育指导员纳入大学生创新创业实践学分体系，进一步强化了专业与国家战略的衔接性。

（二）民生福祉：专业服务的社会价值落地

社会体育专业通过精准对接民众健康需求，成为提升民生福祉的重要支撑。在人口老龄化背景下，老年群体康复健身需求年增速达18%，专业人才提供的太极养生、康复训练等指导服务，直接改善了老年群体的健康质量。针对青少年群体，专业人才参与的体能培训服务，助力破解青少年体质提升难题，适配了年规模突破500亿的青少年体能培训市场需求。

在服务覆盖上，专业人才既深入城市社区提供基础健身指导，又向农村基层延伸服务触角，缓解了基层体育指导资源匮乏的现状。通过传播科学健身知识、制定个性化运动处方、预防运动损伤等专业服务，有效降低了民众健身风险，提升了健身效果。尤其在幼儿体能发展领域，结合AI技术的游戏化体能指导模式，实现了科学健身从低龄阶段的精准渗透，构建了“家园共育”的健康服务体系。

（三）行业缺口：人才供给与需求的结构性矛盾

我国社会体育指导人才市场呈现总量不足与结构失衡并存的格局。截至2022年底，全国社会体育指导员持证人员约200万人，但对照全民健身需求仍存在60%的缺口，其中基层农村地区缺口尤为突出。从技能结构看，传统项目指导人才相对饱和，而冰雪运动、攀岩等新兴运动项目指导人才，以及兼具运动康复与健康管理能力的复合型人才供给严重不足。

人才能力短板进一步加剧了缺口矛盾：部分从业者存在专业技能单一、服务意识薄弱等问题，客户满意度难以达到行业协会90%以上的考核标准；智能健身设备操作、数字训练方案设计等新型技能的缺失，导致人才无法适配智能体育产业的发展需求。此外，培训质量参差不齐导致部分持证人员专业水平不达标，进一步压缩了有效人才供给，形成“持证人数不少、合格人才不足”的怪圈。

（四）市场分析：多元场景下的发展机遇与需求特征

1. 市场需求维度

1. 岗位需求多元：人才需求已覆盖健身机构、体育赛事公司、社区服务中心、青少年体培机构、智能体育企业等多个领域，可从事健身指导、赛事组织、场馆管理、体能培训等多种岗位。其中，冰雪运动指导等新兴领域起薪可达5000元/月，一线城市专职指导员月薪区间为6-12k，兼职私教课时费200-500元/节，具备急救认证者薪资可溢价30%。

2. 能力需求升级：市场对人才的要求已从单一技能向“技能+资质+服务”复合能力转变，需掌握4项以上专项运动教学技能，且必须具备CPR/AED等急救能力，80学时客户服务培训经历成为重要门槛。

“健康管理师+体育教师资格”双证复合人才更具竞争优势，年考取2项专项认证可提升薪酬竞争力15%-20%。

2. 发展机遇与挑战

1. 机遇：体育产业与大健康产业的深度融合，催生了运动康复、健康管理等新兴岗位需求；AI健身、智能穿戴设备的普及，为掌握数字技能的专业人才开辟了新赛道。政策层面的创新创业扶持，使持证大学生创业项目平均存活率达78%，远高于普通创业群体，为专业人才

自主创业提供了良好环境。

2. 挑战：证书权威性与含金量不足问题影响人才职业发展，部分机构对证书认可度偏低；行业竞争日趋激烈，无证从业者与非专业人员涌入市场，对正规专业人才形成挤压；技术迭代速度加快，要求人才持续更新知识体系，否则易被市场淘汰。