



**贵州工程职业学院**  
GUIZHOU ENGINEERING VOCATIONAL COLLEGE

**教育与体育学院**

**专业人才培养方案汇编**

**(2023级 高职版)**

二〇二三年五月



## 校 训

厚德重能 知行合一

## 校 风

推崇时代风尚 优化育人环境 共建精神家园

## 教 风

以德施教 扎实功底 教学过硬 方法科学

## 学 风

勤于学习 严谨求实 追求真理 勇于创新



## 办学目标

创建特色鲜明、贵州一流、全国知名的民办  
高职院校，努力建成职业技术大学。

## 办学理念

探工程之理 索职业之道 塑时代新人



# 社会体育专业人才培养方案

## 一、专业名称及代码

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

三年

## 四、职业面向

表 1 职业面向表

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(或技术领域)	职业技能等级证书、社会认可度高的行业企业标准和证书举例
体育大类(57)	体育类(5703)	体育(89)	体育专业人员 健身和娱乐场所服务人员(4-13-04)	社会体育指导管理(跆拳道、羽毛球、体育舞蹈等47个运动项目)	社会体育指导员证书(47个项目)

## 五、培养目标与培养规格

### (一) 培养目标

本专业培养理想信念坚定，德、智、体、美、劳全面发展，具有一定科学文化水平，良好的人文素养、职业道德和创新意识。精益求精的工匠精神，有较强的就业能力和可持续发展能力，掌握本专业的知识和技术技能，面向体育行业的健身和娱乐场所人员等职业群体。能够从事体育健身指导，体育赛事策划与组织、体育科学知识传播、体质监测与评价等工作的高素质技术技能人才。

## （二）培养规格

本专业毕业生应在素质、知识、能力方面达到以下要求

### 1. 素质

素质包括政治素质、道德素质、专业素质、身体素质等方面，

(1) 具有正确的世界观、人生观、价值观。

(2) 坚决拥护中国共产党领导，树立中国特色社会主义共同理想，践行社会主义核心价值观，具有深厚的爱国情感、国家认同感、中华民族自豪感；

(3) 崇尚宪法、遵守法律、遵规守纪；

(4) 具有社会责任感和参与意识。

(5) 具有良好的职业道德和职业素养。

(6) 崇德向善、诚实守信、勤于学习、勇于实践、敢于创新、爱岗敬业具有精益求精的工匠精神；

(7) 尊重劳动、热爱劳动，具有较强的实践能力；

(8) 具有质量意识、绿色环保意识、安全意识、信息素养、创新精神；

(9) 具有较强的集体意识和团队合作精神，能够进行有效的人际沟通和协作，与社会、自然和谐共处；

(10) 具有职业生涯规划意识。

(11) 有良好的身心素质和人文素养。

(12) 具有健康的体魄和心理、健全的人格，能够掌握基本运动知识和一两项运动技能；

(13) 具有感受美、表现美、鉴赏美、创造美的能力，具有一定的审美和人文素养，能够形成一两项艺术特长或爱好；

(14)掌握一定的学习方法，具有良好的生活习惯、行为习惯和自我管理能力。

## 2. 知识

(1)掌握必备的思想政理论，科学文化基础知识和中华优秀传统文化知识；

(2)熟悉与本专业相关的法律法规以及环境保护、安全预防等相关知识；

(3)掌握社会体育学、运动人体科学、教育学的基本理论知识；

(4)掌握人体测量与评价相关的理论知识；

(5)掌握健康运动处方、竞技运动处方、常见慢性疾病运动处方的制定原则和方法；

(6)掌握大众体育健身咨询理论的基本方法；

(7)掌握社会体育活动和赛事策划、组织和管理的基本理论和方法；

(8)掌握职业社会体育指导员所涉及运动项目的基本理论，包括技术原理、技术规则、训练方法等。

## 3. 能力

(1)具备探究学习，终生学习、分析问题和解决问题的能力；

(2)具有良好的语言、文字表达能力和沟通能力；

(3)具备体育健身项目（包括社区常见运动项目）的运动技能和健身指导能力；

(4)具备各项运动项目的执裁能力；

(5)能够策划、组织、实施大众社会体育活动和体育赛事；

(6) 能够对各人群或个人进行国民体质测量，并正确分析和评价其结果；

(7) 能够根据国民体质监测结果，制定切实可行的运动处方，并对运动过程中发生的运动损伤进行初步诊断和处理；

(8) 具备健身场馆的管理和运营能力。

## 六、课程体系及要求

以就业为导向，以职业岗位能力为核心，依托卫生行业发展，按照企业实际需求和学校实际情况与专业特点，设计人才培养方案和课程体系，并对接职业标准开发课程标准，聘请卫生行业的相关技术人员为兼职教师，合理设置各个教学环节，引入医院真实案例作为项目，实施项目教学。同时积极探索校企合作之路，构建“课堂与实训实习结合、学校教育与企业教育结合、在校成长与职场成长结合”的“三结合”（课程标准与职业标准相融合、教学过程与工作过程相融合、教学情境与工作场境相融合）人才培养模式。

### （一）公共基础课程

本专业将思想道德修养与法律基础、军事理论与训练、大学生心理健康教育等课程列为公共基础必修课程，并将毛泽东思想与中国特色社会主义理论体系概论、中华优秀传统文化、大学生职业发展与就业指导、信息技术、语文、英语、形式与政策、贵州省情、劳动教育等列为必修课或限定选修课。

表 2 公共基础课课程简介

序号	课程名称	课程目标和主要内容	教学要求
1	军事理论与训练	普通高等学校通过军事课教学，让学生了解掌握军事基础知识和基本军事技能，增强国防观念、国家安全意识和忧患危机意识，弘扬爱国主义精神、传承红色基因、提高学生综合国防素质。	军事课纳入普通高等学校人才培养体系，列入学校人才培养方案和教学计划，实行学分制管理，课程考核成绩记入学籍档案。
2	形势与政策	本课程帮助大学生正确认识新时代国内外形势，深刻领会党的十八大以来党和国家事业取得的历史性成就、发生的历史性变革、面临的历史性机遇和挑战，推动党的理论创新成果进教材进课堂进学生头脑，引导大学生准确理解党的基本理论、基本路线、基本方略，正确认识世界和中国发展大势，正确认识中国特色和国际比较，正确认识时代责任和历史使命，正确认识远大抱负和脚踏实地，及时、准确、深入地推动习近平新时代中国特色社会主义思想进教材进课堂进学生头脑，宣传党中央大政方针，牢固树立“四个意识”，坚定“四个自信”，培养担当民族复兴大任的时代新人。	以课堂教学为中心，以“知识、能力和素质三位一体”的教育思想为指导，主要以专题讲座法、案例式教学和问题式探究教学方法为主，贯彻“意识、信念和责任三位一体”的德育教育思想，开展学生学习知识、树立马克思主义的理想和信念，引导学生坚定走中国特色社会主义的道路，进一步使学生明确自我价值和社会价值以及在社会当中应该承担的社会责任，增强大学生的责任意识。
3	贵州省情	本课程通过对贵州省的自然、地理、政治、经济、文化、社会发展等方面的历史现状和发展现状的教学，使学生对贵州的基本情况和规律有比较明确的认识；使学生掌握贵州省情的基本概念、基本知识、基本理论，学会运用辩证唯物主义观点去分析有关贵州省情的理论问题；使学生掌握贵州省情的研究方法，切实提高分析问题、解决问题的能力。	使大学生全面了解贵州、认识贵州这片充满希望、大有作为的热土，把握贵州经济社会的基本特征和发展规律，从而发自内心地热爱家乡，并从先辈开发建设贵州的历程中吸取力量，增强自豪感、责任感和自信心，激发贵州大学生热爱贵州、宣传贵州和建设贵州的积极性和热情。
4	大学语文	知识目标： 阅读优秀文学作品，掌握文学基础知识和文学常识，理解作品的思想内容和艺术特征。掌握散文、诗歌、小说、戏剧、应用文等文体特点、鉴赏知识与方法。 熟练掌握一般文体的特点和写作方法，及常用应用文的写作格式和写作方法。 能力目标： 在高中语文学习的基础上，进一步提高学生正确阅读、理解和运用语言文字的能力。 能够正确理解和欣赏文学作品，描述和评价文学现象，提高文学鉴赏水平，培养学生发	将语文学习、语文实践和语文能力培养三合一，提高学生阅读能力、欣赏能力、写作能力、口语交际能力。从中外优秀文化中，汲取自己需要的信息，并进行信息整合，达到大学生掌握的基本阅读量。能够熟练运用语文基础知识进行日常文章的写作，掌握基本的文章写作。能够流畅的用语言进行的日常交流和工作，为以后的工作和就业夯实基础。

		<p>现美、欣赏美的文学审美能力。</p> <p>善于倾听，说话文明，能够运用标准普通话针对不同谈话对象和情境，恰当准确地表达和交流。</p> <p>能够熟练运用语文基础知识写作符合规范的常用应用文。</p> <p>素质目标： 通过作品的阅读和鉴赏，让学生树立正确的人生观和价值观。</p> <p>通过探究、体验，发现美、欣赏美，陶冶美的情操，提升审美境界。</p> <p>通过自主、合作、探究式学习，培养学生独立精神和合作意识，形成良好的个性、健全人格，具有社会关怀意识和社会责任感。</p> <p>认识中华文化的博大精深，汲取民族文化智慧，尊重文化的多样性，提高人文素质，坚定文化自信，增强文化自觉，提升文化自豪感。</p> <p>(5)让学生树立终身学习的理念，促进学生的自我教育与自我发展。</p>	
5	大学英语	<p>知识目标： 进一步学习英语基础知识，培养听、说、读、写等语言技能，初步形成职场英语的应用能力；激发和培养学生学习英语的兴趣，提高学生学习的自信心。</p> <p>能力目标： 帮助学生掌握学习策略，养成良好的学习习惯，提高自主学习能力；引导学生了解、认识中西方文化差异，培养正确的学习方式、态度和价值观。</p> <p>对自己的未来进行展望和畅想，从而明确奋斗方向。</p> <p>素质目标： 师生间、生生间建立融洽的关系，学生能逐步了解英语在跨国交流中的桥梁作用。</p> <p>引导学生克服对英语学习的畏难情绪，尝试挑战，不怕失败。</p>	<p>考虑不同起点的学生，既要照顾起点较低的学生，又要为基础较好的学生创造发展的空间；既能帮助学生打下扎实的英语语言基础，又能培养他们较强的实际应用能力尤其是听说能力；既要保证学生在整个大学期间的英语语言水平稳步提高，又要有利于学生个性化的学习，以满足他们各自不同专业的发展需要。</p>
6	信息技术	<p>本课程是全校各专业学生必修的一门公共基础课程，是相关计算机知识的入门课程，也是后续计算机相关专业课程的先行课。</p> <p>本课程是学生计算机基本操作技能的基础课程，具有很强的实践性性和应用性。该门课的教学要坚持不懈用习近平新时代中国特色社会主义思想铸魂育人，培养学生精益求精</p>	<p>在课程教学中引入案例教学，从“历史文化、科技发展、理想信念、政治经济、安全技术”等方面着手，选择案例和学习素材，让学生学习专业技能的同时提高学生的政治素养，潜移默化确定自己的人生观、世界观、价值</p>

		<p>的工匠精神，通过案例教学，在潜移默化中坚定学生理想信念、厚植爱国主义情怀、加强品德修养、增长知识见识、培养奋斗精神，提升学生综合素质，激发学生科技报国的家国情怀和使命担当。</p> <p>主要内容有：学习计算机系统组成和计算机工作原理，操作系统的应用和维护，office办公软件应用，信息技术软件应用，计算机网络管理与维护，计算机病毒防治和多媒体技术等知识技能。</p>	<p>观。</p> <p>提高学生计算机的防病毒意识和信息安全意识；培养学生用计算机软硬件知识处理实际问题的能力；培养学生保持团结协作精神，互相帮助、共同学习、共同达成目标；</p> <p>培养学生的创造性能力，能够创造性地实现能力迁移；掌握计算机基本组成及拆装、局域计算机网络的使用和微机系统的简单维护；掌握文字处理的基本知识；掌握电子表格软件的基本知识；掌握演示文稿的基本知识。</p>
7	思想道德修养与法律基础	<p>本课程以马列主义、毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系为指导，以社会主义荣辱观教育为主线，综合运用多学科知识，针对大学生的思想实际和我国改革开放的社会现实问题，教育和引导大学生，正确认识个人与社会的关系、摆正自我的位置，树立崇高的人生理想和以集体主义为核心的人生价值观；促进学生形成健康向上的审美情趣，树立正确的审美观；继承和发扬中华传统美德，形成良好的道德品质；使学生不断加强自我修养、追求人格的完美；树立社会主义法律意识、法制观念，使之成长为“有理想、有道德、有文化、有纪律”的中国特色社会主义事业的建设者；为学生未来能“有尊严地工作、体面地生活”，打下思想道德基础与法律素养基础。</p>	<p>通过教育教学使学生全面了解和掌握思政理论知识和方法，明确思政课教学目的、任务和基本原则，能够制定并实施符合学生要求的计划，使学生身心得到全面发展，为社会主义、共产主义事业服务与奉献。</p>
8	毛泽东思想与中国特色社会主义理论体系概论	<p>本课程是一门思想政治理论课，其主要任务是使学生掌握毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系的基本内容，使学生理解毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系是马克思主义的基本原理与中国的革命、建设和改革实际相结合的伟大理论成果，是中国共产党集体智慧的结晶。通过学习，让学生了解现代中国社会发展的规律，培养学生运用马克思主义的立场、观点和方法分析问题、解决问题的能力，增强贯彻党的基本理论、基本路线、基本纲领以及各项方针政策的自觉性、坚定性，积极投身到全面建设小康社会的伟大实践中。</p>	<p>对本政治课程的学习使学生尤其是高职院校的学生自觉学党史、知党情和跟党走，即洞悉马克思主义中国化的发展历程，并为新时代中国特色社会主义建设及伟大的民族复兴提供智力支持。</p>
9	大学	<p>本课程通过系统讲授学生心理健康知识，学</p>	<p>提高课堂教学质量，注重启发式</p>

	生心理健康教育	习心理调适的技能,让学生了解自身的心理发展特点和规律,学会和掌握心理调节的方法,解决成长过程中遇到的各种心理问题,提升心理素质,挖掘心理潜能,促进学生心理健康全面发展。	教学,使学生在理解的基础上掌握心理健康知识;组织课堂讨论,把小型讨论与有准备的课堂讨论结合起来,尽量做到理论联系实际;加强课堂体验,让学生在体验中加深对心理健康知识的掌握;组织心理健康测量,让学生更了解自身心理健康状况;推荐学生阅读心理健康方面的书籍;指导学生解决现实生活中常见的心理问题。
10	大学生职业发展与就业指导	本课程以毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”为指导,深入贯彻落实科学发展观,对学生进行职业生涯教育和职业理想教育。通过这门课使学生掌握职业生涯规划的基础知识和常用方法,树立正确的职业理想和职业观、择业观、创业观以及成才观,形成职业生涯规划的能力,增强提高职业素质和职业能力的自觉性,做好适应社会、融入社会和就业的准备。	结合本校实际,制定科学、系统和具有特色的教学大纲,组织实施本校的大学生职业发展与就业指导课程建设和教学活动,积极促进高校毕业生就业。
11	中华优秀传统文化	知识目标: 阅读优秀文学作品,掌握文学基础知识和文学常识,理解作品的思想内容和艺术特征。掌握散文、诗歌、小说、戏剧、应用文等文体特点、鉴赏知识与方法。 熟练掌握一般文体的特点和写作方法,及常用应用文的写作格式和写作方法。 能力目标: 在高中语文学习的基础上,进一步提高学生正确阅读、理解和运用语言文字的能力。 能够正确理解和欣赏文学作品,描述和评价文学现象,提高文学鉴赏水平,培养学生发现美、欣赏美的文学审美能力。 善于倾听,说话文明,能够运用标准普通话针对不同谈话对象和情境,恰当准确地表达和交流。 能够熟练运用语文基础知识写作符合规范的常用应用文。 素质目标: 通过作品的阅读和鉴赏,让学生树立正确的人生观和价值观。 通过探究、体验,发现美、欣赏美,陶冶美的情操,提升审美境界。 通过自主、合作、探究式学习,培养学生独	将语文学习、语文实践和语文能力培养三合一,提高学生阅读能力、欣赏能力、写作能力、口语交际能力.从中外优秀文化中,汲取自己需要的信息,并进行信息整合,达到大学生掌握的基本阅读量。能够熟练运用语文基础知识进行日常文章的写作,掌握基本的文章写作。能够流畅的用语进行日常交流和工作,为以后的工作和就业夯实基础。

		立精神和合作意识，形成良好的个性、健全人格，具有社会关怀意识和社会责任感。 认识中华文化的博大精深，汲取民族文化智慧，尊重文化的多样性，提高人文素质，坚定文化自信，增强文化自觉，提升文化自豪感。 让学生树立终身学习的理念，促进学生的自我教育与自我发展。	
12	生态文明教育	丰富和拓展学生学习生态环境保护知识的内容和形式，引导学生树立协调人与自然、人与社会和谐关系的价值观念，推荐生态文明建设实现人与自然和谐共生的绿色理念，不断提升学生生态环境保护意识。	引导学生增强生态文明意识，提升生态文明素养，是落实立德树人根本任务的重要内容，更是党和国家的一项基础性、长期性、战略性工程。
13	劳动教育	知识目标： 通过劳动教育，我们应该帮助学生形成正确的劳动观念，形成热爱劳动、热爱劳动人民、热爱生活和热爱家乡的思想感情，养成勤俭节约、认真负责、遵守纪律、团结协作、爱护公物、珍惜劳动成果的品质以及良好的劳动习惯。 能力目标： 初步掌握现代生活和现代生产所必备的技术基础知识和基本技能，具有生活自理能力和一定的技术认识、技术思维、技术实践和技术创新能力，以及终身进行技术学习的能力，为他们进一步学习和掌握有关技术、迎接未来社会的挑战奠定初步的基础。 素质目标： 初步具有与技术相联系的经济意识、质量意识、审美意识、伦理意识、效益意识、环保意识、职业与创业意识，以及关心当地经济建设的意识。	劳动课程的内容包括校园卫生、家政技能、传统手工、公益服务、生存演练、办公技术等六个劳动项目，进行学段分化，一年级主要是校园卫生、家政技能、传统手工等项目的劳动，二年级主要是公益服务、生存演练等项目的劳动；三年级主要是办公技术项目的劳动。

## 2. 专业基础课

专业基础课程设置 7 门，包括：《运动解剖学》《运动生理学》《运动训练学》《运动保健学》《社会体育导论》《大众健身营养学》《休闲体育概论》。

表 4 《运动解剖学》课程简介

课程名称	运动解剖学			课程编码	026710111		
实施学期	第一学年	总学时	108	理论学时	108	实践学时	
课程目标	<p>1. 知识目标</p> <p>(1) 了解掌握运动解剖学的定义；</p> <p>(2) 了解学习运动解剖学的目标，了解运动解剖学的研究内容与方法，掌握运动解剖学基本术语；</p> <p>(3) 了解分析人体器官的形态结构，运动对人体形态结构的影响及提高人体运动效率的解剖学；</p> <p>(4) 了解掌握与体育运动联系最为密切的运动系统各器官形态结构的特点、关节的机械运动规律、运动的主要肌群、以及发展肌肉力量和柔韧性等素质的基本原理；</p> <p>(5) 了解重视运动技术的解剖学分析方法，为分析人体动作，发展力量和柔韧性等运动训练方案制定，为运动技术诊断、运动损伤预防和运动选材等方面提供必要的解剖学知识；</p> <p>2. 能力目标</p> <p>(1) 具备探讨体育运动对人体各器官的影响和外部特征的影响；</p> <p>(2) 具备了解人体生长发育的规律及儿童少年和青年的解剖形态；</p> <p>(3) 具备掌握基本的骨骼和关节结构，肌肉的构成、特点、配布规律以及结构；</p> <p>(4) 具备体育运动对运动员消化、呼吸、泌尿、神经、内分泌等系统的影响；</p> <p>(5) 具备熟练掌握运动员主要大肌群的肌肉起止点及走向；</p> <p>3. 素质目标</p> <p>(1) 能运用从中获得相当的医学常识，丰富知识面，提高其综合素质，开拓创造性思维，为将来从事体育教学、训练、社会体育指导及体育科学研究工作等打下坚实的基础；</p> <p>(2) 能了解体育锻炼对人体各器官、各系统形态结构的影响，初步学会对运动动作进行解剖学分析，为体育科学研究和教学提供解剖学知识；</p> <p>(3) 能了解肌肉的起止点及走向对运动员的科学训练及一般处理；</p>						
主要内容	<p>人体的基本组成；骨与骨连结；骨骼肌；体育运动解剖学分析；消化系统；泌尿系统；呼吸系统；脉管系统；神经系统；内分泌系统；感觉器；生殖系统等特点的构成。</p>						
教学要求	<p>教学中要依据教学内容，利用多媒体教学等现代化教学手段，提高教学内容的生动性、趣味性，调动学生的学习积极性。教学内容多增加案例，既要注重知识的科学性和基础性，又要增加生动性和实用性。应重视实验课，购置必要的实验设备，完善实验条件，加强实验教学，保证实验课的质量。培养学生的观察思维能力，自学、表达与分析解决问题的能力。</p>						
课程考核	<p>理论考试 60%，平时成绩 40%。</p>						

表 5 《运动生理学》课程简介

课程名称	运动生理学			课程编码	026710211		
实施学期	第一学年	总学时	108	理论学时	108	实践学时	
课程目标	<p>1. 知识目标</p> <p>(1) 了解运动生理学研究人体在体育活动和运动训练影响下结构和机能的变化；</p> <p>(2) 了解研究人体在运动过程中机能变化的规律，以及形成和发展运动技能的生理学规律；</p> <p>(3) 了解人体运动能力发展和完善的生理学机理，论证并确立各种科学的训练制度和训练方法；</p> <p>(4) 了解不同运动项目和不同训练水平运动员的生理特点；</p> <p>(5) 了解运动训练对心血管系统的长期性影响；</p> <p>(6) 了解肌肉收缩与舒张过程的生理机制；</p> <p>2. 能力目标</p> <p>(1) 具备正常人体生理功能活动规律和生理机制。</p> <p>(2) 具备在体育运动中或长期系统锻炼影响下人体生理活动的反应和适应规律及其生理机制。</p> <p>(3) 具备熟悉常用运动生理功能，体质检测与评价方法及其在体育教学、大众健身、运动训练及体育科学研究中的应用。</p> <p>3. 素质目标</p> <p>(1) 能运用启发式教学手段，培养学生自学的能力，分析和解决问题的能力，以及树立正确的科学态度。</p> <p>(2) 能应用牢固掌握基础知识和基本概念的同时，得到科学研究、科学思维和科学方法的良好训练</p> <p>(3) 能用科学地组织体育教学，指导体育锻炼和运动训练，更好地为体育实践服务。</p> <p>(4) 能运用树立正确的科学观，提高科学素养，并具备分析和解决体育运动中实际问题的能力、较强的创新能力和实践能力，为培养复合型体育保健人才奠定运动生理学的基础，为体育教学、训练服务。为全面健身服务，为“健康第一”的教育服务。</p>						
主要内容	包括绪论、细胞的基本功能、血液生理、循环生理、呼吸生理、消化与吸收、能量代谢与体温、排泄、感觉器官、神经生理、内分泌等						
教学要求	通过生理学的学习，学生要达到以下要求：掌握关于正常人体各种生命活动过程的发生原理及其调节机制的基本理论，培养学生客观地对事物进行观察、比较、分析和综合的能力，以及独立思考的能力。						
课程考核	理论考试 60%、平时成绩 40%、						

表 6 《运动训练学》课程简介

课程名称	运动训练学			课程编码	026710311		
实施学期	第三学期	总学时	72	理论学时	72	实践学时	
课程目标	<p>1. 知识目标</p> <p>(1) 了解掌握运动技术学科、运动人体学科、教育心理学科的基本理论、基本知识；</p> <p>(2) 了解掌握一般运动训练和专项运动训练的分析方法和技术；</p> <p>(3) 了解从事专项运动训练与教学、竞赛组织与裁判等工作的基本能力；</p> <p>(4) 了解熟悉我国体育工作运动训练、运动竞赛等方面的方针、政策和法规；</p> <p>(5) 了解一般运动训练和专项运动训练的发展动态。</p> <p>2. 能力目标</p> <p>(1) 具备掌握利用体育手段增强身体健康、延年益寿的基本原理、方法和技能，学会科学的指导广大群众的健身活动，合理的安排自身体育活动。</p> <p>(2) 具备对社会体育和健身活动进行分析能力研究的能力，以及从事社会体育指导员工作的一般能力。</p> <p>(3) 具备学会用辩证唯物主义的观点研究人体及体育锻炼对人体的积极影响，从而正确认识体育健身工作的地位、意义和作用，提高从事社会体育组织工作的事业心和责任感。</p> <p>3. 素质目标</p> <p>(1) 懂得了解各种训练计划的制定，培养学生运用所学知识去分析和解决运动训练实际问题的能力。</p> <p>(2) 能应用培养掌握现代科学训练理论和方法，任专项或体能教练工作的专门人才。</p> <p>(3) 懂得提高运动训练理论运动训练实践相结合的能力；加强体育专业思想教育，为培养从事运动训练的专门人才打基础。</p>						
主要内容	<p>了解竞技体育的构成、竞技体育的基本特点；明确运动训练的目的、任务，运动训练的内容，现代运动训练的基本特点。了解运动训练管理的含义及其管理的层次结构；明确高水平运动队的训练竞赛管理。了解我国竞技体育后备人才的管理体制。掌握运动员选材的科学方法措施以及运动训练的基本原则。</p>						
教学要求	<p>1. 了解竞技体育与运动训练的基本特点；运动训练管理的层次结构；运动员选材的任务及生物基础；训练周期的类型、改变负荷的形式、战术训练的意义以及影响因素；参赛准备的内容及运动员参赛风险识别、评估与对策。</p> <p>2. 理解训练方法的意义和操作过程及现代运动训练的基本特点；竞技战术、战术能力的概念；心里能力与体能、技能、运动智能与运动知识、运动技能的关系；各训练原则的科学基础及训练学要点。</p>						
课程考核	<p>理论考试 60%、平时成绩 40%。</p>						

表 7 《运动保健学》课程简介

课程名称	运动保健学			课程编码	026710411		
实施学期	第三学期	总学时	72	理论学时	72	实践学时	
课程目标	<p>1. 知识目标</p> <p>(1) 了解人体的活动的基本规律；</p> <p>(2) 理解人体对体育运动所表现出的基本形态；</p> <p>(3) 了解运动员创伤后训练、伤病的体育康复；</p> <p>(4) 了解运动创伤的预防、诊断、处理、急救和运动性病症的生理、病理现象</p> <p>(5) 了解不同性别、不同身体状况人群的体育保健特点和要求，并能运用到日常生活中进行科学有效的锻炼；</p> <p>2. 能力目标</p> <p>(1) 懂得如何为运动员制定适用于自身需要的运动处方、会合理安排运动员需要的健康食品、形成健康生活方式；</p> <p>(2) 能用正确的方式去给运动员做体格检查，并进行科学的锻炼方式；</p> <p>(3) 能运用人体测量对运动员的评价；</p> <p>(4) 能用基本的按摩手法运用到实践中；</p> <p>(5) 能对运动员常见的意外进行初步运动损失的一般处理</p> <p>3. 素质目标</p> <p>(1) 具备自我学习和自我提高的素质</p> <p>(2) 具备对实际问题的处理应对能力素质</p> <p>(3) 具备较高的体育保健和心理调适能力</p>						
主要内容	<p>人体测量与机能评定、运动员损伤预防与处理、按摩理论与手法、医务监督与营养卫生、运动处方与应用、运动与保健、运动与营养、运动损伤的治疗与康复、常见的运动损伤。</p>						
教学要求	<p>掌握体育保健学的基本原理以及人体运动过程中的保健规律和措施；能应用医学知识和技术，对体育运动参加者进行有效的医务监督，达到增强体质，提高运动能力，防止运动性疾病。培养乐观向上、自强自信的精神和勇于战胜疾病、克服困难的坚强意志。</p>						
课程考核	<p>理论考试 60%、平时成绩 40%、。</p>						

表 8 《社会体育导论》课程简介

课程名称	社会体育导论			课程编码	026710512		
实施学期	第三学期	总学时	36	理论学时	36	实践学时	
课程目标	<p>1. 知识目标</p> <p>(1) 了解我国社会体育的基本概念与发展现状，对于社会体育的本质、体育人口的概念、判定标准，我国社会体育发展的前景，存在问题；社会体育活动的内容、方法和指导方法；社会体育参与的概念、形式与影响因素。</p> <p>(2) 了解对于国内外大众体育的发展状况与历程以及存在问题均能有所了解，能够清晰把握的社会体育的学科系框架。</p> <p>(3) 了解国内外大众健身的方法，内容手段，对于休闲体育、终生体育、康复体育、体育社团等知识点的了解与掌握</p> <p>2. 能力目标</p> <p>(1) 具备怎样清晰地掌握各内概念，对于如何把握好社会体育活动指导的原则与方法，利用社会体育理论知识解决社会体育发展中产生的存在与当前社会体育中的主要社会问题</p> <p>(2) 具备如何运用所学知识、方法和手段的指导社会体育实践活动的开展。</p> <p>(3) 具备掌握学习社会体育学科的必要性</p> <p>3. 素质目标</p> <p>(1) 懂得更好的理解和掌握社会体育的基本理论、知识、掌握社会体育健身活动的方法。</p> <p>(2) 能用正确的方式培养适应我国社会主义建设的实际需要，具有良好的科学素养，能在社会体育领域中从事群众性体育活动的组织管理、咨询指导、社会体育指导教学、体育经营开发等方面的综合素质与能力的应用型人才，同时为社会体育的科研等方面工作培养储备人才。</p>						
主要内容	掌握社会体育学科研究对象与方法，国内外社会体育学科发展的现状，社会体育学科的基本理论与发展前景。						
教学要求	<p>1. 在保证该课程教学的科学性和系统性的前提下，着重突出社会体育的实践性与应用性。有关社会体育领域的基本概念、社会体育活动内容、原则、指导方法等作为教学的重点内容，要求学生牢固掌握并熟练运用。</p> <p>2. 坚持理论密切实际，讲授时，尽可能借助实际中的例子，深入浅出地阐明其基本理论知识结构的内涵，旨在开拓学生的思路，自觉将体育活动指导与实践相联系，使学生明确社会体育发展的本质是服务人民群众的社会体育活动参与，增进群众体制健康，丰富群众活动内容，为促进全社会物质与精神文明建设提供保障，提高学生的认识与理论水平。</p>						
课程考核	理论考试 60%、平时成绩 40%						

表 9 《大众健身营养学》课程简介

课程名称	大众健身营养学			课程编码	026710612		
实施学期	第三学期	总学时	36	理论学时	36	实践学时	
课程目标	<p>1. 知识目标</p> <p>(1)了解国内外营养学发展状况及世界人口营养水平；</p> <p>(2)理解并掌握营养学的概念、研究内容及有关专业术语；</p> <p>(3)理解并掌握各营养学的功能、供给能量及食物来源，熟悉食品加工对各营养素的影响；</p> <p>(4)掌握各种特殊人群的营养需要、营养素、能量供给及食物来源；</p> <p>(5)了解平衡膳食的基本要求，掌握中国居民膳食指南及其意义；</p> <p>(6)熟悉营养学与疾病的关系。</p> <p>2. 能力目标</p> <p>(1)掌握蛋白质、碳水化合物、脂肪三大生热营养素和维生素、矿物质、水的功能、需要量和食物来源；</p> <p>(2)掌握各类人群的营养、疾病营养、食品营养价值、营养强化等的概念和具体内容；</p> <p>(3)掌握营养状况测量与评价、膳食模式及膳食计划、营养咨询等实践技能和方法。</p> <p>3. 素质目标</p> <p>(1)具有公共营养师等职业岗位职业道德观念、职业的敬业精神和团队合作精神；</p> <p>(2)具有公共营养师等职业人员所需要的逻辑分析能力、管理意识。</p>						
主要内容	<p>1. 营养学基础</p> <p>2. 各类植物化学物的分类、结构、类型、生物学作用各类食品营养价值</p> <p>3. 特殊生理人群营养</p> <p>4. 营养教育和社区营养管理基础、膳食营养素参考摄入量的概念、应用、营养素需要量的基础知识、几个界限、营养宣教</p>						
教学要求	通过每章内容的学习，使学生了解掌握每章内容的概念及其作用，每章结束后布置适量课外作业。						
课程考核	理论考试 60%、平时成绩 40%。						

表 10 《休闲体育概论》课程简介

课程名称	休闲体育概论			课程编码	026710712		
实施学期	第六学期	总学时	36	理论学时	36	实践学时	0
课程目标	<p>1. 知识目标</p> <p>(1) 了解体育学的产生和发展阶段；</p> <p>(2) 全面了解体育概论的具体特点；</p> <p>(3) 了解体育概论学习的目的和意义；</p> <p>(4) 了解体育概论的多种属性。</p> <p>2. 能力目标</p> <p>(1) 建立良好的体育价值观，从宏观上更深刻的认识体育，整体上更准确地理解体育，是全社会形成全面、准确的体育价值观；</p> <p>(2) 提高对体育和体育科学的全面认识；</p> <p>(3) 提高指导体育实践活动的理论水平。</p> <p>3. 素质目标</p> <p>(1) 爱岗敬业、诚实守信、客观公正的职业道德；</p> <p>(2) 坚持准则、廉洁自律、严谨规范的法律意识；</p> <p>(3) 分工明确、职责明晰、协同高效的岗位意识；</p> <p>(4) 勤学思辨、参与决策、服务领导的管理意识；</p> <p>(5) 理论扎实、实务熟练、精益求精的职业技能。</p>						
主要内容	1. 体育概念 2. 体育功能 3. 体育目的 4. 体育过程 5. 体育手段 6. 体育学科 7. 体育文化 8. 体育体质 9. 体育发展趋势						
教学要求	掌握我国体育的目的与目标及其关系，实现我国体育目的、目标的基本途径和要求；理解确定体育目的的主要依据。						
课程考核	理论考试 60%、平时成绩 40%。						

### 3. 专业核心课

专业核心课程设置 8 门，包括：《篮球》《足球》《排球》《田径》《羽毛球》《跆拳道》《游泳》《户外拓展训练》

表 11 《篮球》课程简介

课程名称	篮球			课程编码	026710821		
实施学期	第一、二学期	总学时	144	理论学时	8	实践学时	136
先修课程	运动生理、运动解剖学						
课程目标	<p>1. 知识目标</p> <p>(1) 参与篮球学习锻炼，通过丰富多彩的内容、形式多样的方法，激发学生对篮球运动的兴趣参与课外篮球活动，了解篮球运动中常见的扭伤、戳伤、撞伤的简单处理方法，提升自身保健和康复能力；</p> <p>(2) 了解篮球项目的起源和历史发展，知道篮球项目来源于生活；发展体能，提</p>						

	<p>高适应环境变化的能力，形成关注自身健康的意识和行为。引导学生懂得营养、行为习惯和疾病预防对身体发育和健康的影响，具有能测试和评价自身体质健康状况的能力</p> <p>(3) 体验篮球游戏的带来的成功和喜悦，提高适应自然环境的能力，结合篮球课的学习，安排切实可行的锻炼计划，掌握身体的基本知识和方法，能合理选择人生需要的营养食品，养成良好的行为习惯，形成健康的生活方式，具有健康体魄。</p> <p>2. 能力目标</p> <p>(1) 学习篮球运动项目相关知识，包括篮球的发展史、篮球裁判法、篮球技战术、体能训练、常见损伤处理等基本知识，形成全面的篮球知识系统；</p> <p>(2) 掌握篮球运动技能和方法，从发展学生篮球基运动能力开始，逐步掌握篮球运动所授基本技术和战术配合，能合理运用篮球技术的学习方法，科学的进行锻炼，提高自己的运动能力；</p> <p>(3) 通过篮球课的学习和锻炼，不断提高自身文化和道德修养，在各类体育活动中表现出良好的体育道德和团结合作的精神，正确处理竞争与合作的关系，提高自身的社会适应能力和组织能力。</p> <p>3. 素质目标</p> <p>(1) 篮球课程十分重视培养学生的自信心、培养坚强的意志品质，在比赛中，能够逐渐形成胜不骄、败不馁的拼搏精神，注重培养学生自尊、自信、不怕困难、坦然面对挫折，对学生的可持续发展具有积极作用；</p> <p>(2) 借助篮球训练和比赛，提升自身的社会适应能力，掌握自我调控情绪的方法以及与人交往的能力；</p> <p>(3) 增强安全意识和防范能力，通过系统的学习，能够在生活和比赛中，对突发情况做好安全防范以及应变，做到防范在前，并逐步转换到生活中，形成防范能力，减少运动损伤。</p>
主要内容	<p>理论部分：1. 介绍篮球运动的特点，起源作用及发展趋势；2. 篮球基本技、战术的动作要求及如何运用；3. 篮球竞赛规则及裁判法。</p> <p>实践部分：1. 篮球基本技术 2. 学习篮球基本战术。</p>
教学要求	学习掌握篮球基本技术、战术，全面提高身体素质，培养勇敢、拼搏的品质。
课程考核	理论考试 70%、平时成绩 30%。

表 12 《足球》课程简介

课程名称	篮球篮球篮球足球篮球			课程编码	026710921		
实施学期	第三、四学期	总学时	72	理论学时	8	实践学时	64
先修课程	运动生理学、运动解剖学、运动训练学、运动保健学						
课程目标	<p>1. 知识目标</p> <p>(1) 培养学生对足球运动的兴趣，掌握足球的基础技术和相关理论知识；</p> <p>(2) 在练习过程中，全面增强体质，重点提高力量、身体的协调性和奔跑能力；</p> <p>(3) 培养学生分析问题、解决问题的应变能力，培养勇猛顽强的意志品质和团队精神。</p>						

	<p>2. 能力目标</p> <p>(1)积极主动地参与足球活动,有计划地将足球活动作为参加体育锻炼的主要内容之一,并逐步养成自觉锻炼的习惯,具有一定的欣赏足球比赛的能力;</p> <p>(2)掌握足球运动的基本方法和技能;能科学地从事以足球作为主要内容的体育锻炼,提高自己的运动能力;掌握在足球等体育运动中常见运动创伤的处置方法;</p> <p>(3)能测试和评价体质健康状况,掌握有效提高身体素质、全面发展体能的知识与方法;能合理选择人体需要的健康营养食品;养成良好的行为习惯,形成健康的生活方式;具有健康的体魄;</p> <p>(4)根据自己的能力设置足球运动的学习目标,自觉通过足球运动改善心理状态、克服心理障碍,养成积极乐观的生活态度;运用适宜的方法调节自己的情绪;在足球运动中享受运动的乐趣,体验成功的感受;</p> <p>(5)在足球运动中表现出良好的体育道德和合作精神,正确处理竞争与合作的关系。</p> <p>3. 素质目标</p> <p>(1)能选择良好的运动环境,全面发展体能,提高自身科学锻炼的能力,练就强健的体魄;</p> <p>(2)在剧烈对抗的足球比赛中表现出强烈的集体荣誉感和勇敢顽强的意志品质;</p> <p>(3)形成良好的行为习惯,成为学校和社区足球等体育活动的积极参加者和组织者。</p>
<p><b>主要内容</b></p>	<p>理论教学:</p> <p>1. 现代足球运动发展 2. 我国足球运动及发展 3. 足球竞赛规则和裁判法</p> <p>足球实践教学:</p> <p>1. 基本技术训练: (1)传球 (2)停球 (3)运球 (4)球性练习 (5)头顶球 (6)假动作 (7)拦截球 (8)掷界外球 (9)守门员技术</p> <p>2. 基本战术训练: (1)基础战术 (2)进攻战术 (3)防守战术 (4)定位球战术</p> <p>3. 教学比赛: (1)比赛阵型站位 (2)应用技战术</p>
<p><b>教学要求</b></p>	<p>1. 知道对足球课程学科和教学现象的认识; 2. 理解对本科涉及到的概念、技术、战术原理、教学训练和科研之间的各层次关系和内在练习、提示现代足球运动发展至今的社会学、文化学特征、长盛不衰的原因及教学要素之间的相互关系;</p> <p>3. 掌握运用已理解的教学原则和技战术原理说明、解释同类教学事件和现象;</p> <p>4. 学会在直观模仿、教学运用或在教师指导下独立完成足球课程教学、训练知识和技能的实践动手操作能力和任务,并从技术动作的背景中,通过正误动作对比、分化出错误动作。</p>
<p><b>课程考核</b></p>	<p>技术考试 70%、平时成绩 30%、</p>

表 13 《排球》课程简介

课程名称	排球			课程编码	026711021		
实施学期	第四学期	总学时	36	理论学时	4	实践学时	32
先修课程	运动生理学、运动解剖学、运动训练学、运动保健学						
课程目标	<p>1. 知识目标</p> <p>(1)是大学生以排球基本技战术和专项身体素质的练习为主要手段；</p> <p>(2)通过合理、科学的体育教育和锻炼手段，达到增强体质与健康，促进身心和谐发展、生活质量和体育技能与素养的提高；</p> <p>(3)是以体育课程体系的重要组成部分，是实施素质教育和培养全面发展人才的重要途径。</p> <p>2. 能力目标</p> <p>(1)正确树立健康第一的思想，培养终身体育的意识，积极参加各种体育活动，熟练掌握排球锻炼的方法和技能，不断提高排球运动能力和水平；</p> <p>(2)基本掌握和有效提高身体素质、全面发展体能的理论知识和方法，养成良好的行为习惯，形成健康的生活方式，具有健康的体魄；</p> <p>(3)通过排球运动的练习，积极调整自己的心理状态，养成积极乐观的生活态度，提高适应社会的能力。</p> <p>3. 素质目标</p> <p>(1)了解和掌握排球运动的基本理论知识、竞赛规则和裁判法，提高学生对排球运动的兴趣和爱好；</p> <p>(2)基本掌握以发球、传球、垫球、扣球和拦网为主的基本战术和“中一二”等基本战术，并能在对抗和比赛实战加以运用；</p> <p>(3)发展学生灵敏、力量、速度等身体素质。培养学生具有勇于创新、团结协作、顽强拼搏的品质和精神。</p>						
主要内容	<p>一、排球理论知识：1. 排球运动概述；</p> <p>2. 排球运动基本竞赛规则和裁判法；</p> <p>3. 排球运动技战术分析；</p> <p>4. 如何组织排球比赛。</p> <p>二、排球基本技术：1. 准备姿势与移动；2. 垫球；3. 传球；4. 发球；5. 扣球；</p> <p>6. 拦网。</p> <p>三、排球基本战术：</p> <p>1. 阵容配备“四、二”、“五、一”</p> <p>2. 进攻战术“中一二”、“边一二”</p> <p>3. 防守战术</p> <p>四、实践与身体素质：</p> <p>1. 教学比赛 2. 裁判实习 3. 体质健康测试项目</p>						

<b>教学要求</b>	从培养学生兴趣角度出发，采用游戏、单项技术练习，组合技术练习和教学比赛等多种形式。让学生在掌握基本功和基本技术的基础上，学会排球运动方法，并了解排球运动竞赛的方法和组织程序，力求增加学生把排球运动作为终身体育锻炼手段的机会。
<b>课程考核</b>	技能考核 70%、平时成绩 30%。

表 14 《田径》课程简介

<b>课程名称</b>	田径			<b>课程编码</b>	026711121		
<b>实施学期</b>	第一、二学期	<b>总学时</b>	144	<b>理论学时</b>	4	<b>实践学时</b>	140
<b>先修课程</b>	运动生理学、运动解剖学						
<b>课程目标</b>	<p>1. 知识目标</p> <p>(1)通过田径课的教学使学生全面了解田径起源与发展。</p> <p>(2)通过学习掌握田径的基本理论、基本技术、基本技能、基本战术，让学生在实战中、教学中能够去适用以及教学。</p> <p>(3)通过学习让学生熟悉战术方法，让学生能够在实战中去运用。</p> <p>(3)通过学习熟悉田径运动规则和裁判法，让学生能够在实战中去运用。</p> <p>2. 能力目标</p> <p>(1)通过学习掌握田径的基本理论、基本技术、基本技能、基本战术，使学生能够普遍达到基础教学的能力。</p> <p>(2)通过学习掌握基本的训练方法,教学能力,让学生能够做到基础的教学能力。</p> <p>(3)通过学习掌握田径比赛规则，使得学生更能了解以及运用。</p> <p>3. 素质目标</p> <p>(1)通过合理的教学内容和教学手段，全面提高学生的一般素质和专项素质，增强体质，增强健康促进学生身心全面发展。</p> <p>(2)根据教学特点安排课内的素质练习，并与课外结合，全面增强体质</p> <p>(3)让身体素质锻炼能够提升，给其他项目打基础。</p>						
<b>主要内容</b>	田径运动概念；田径运动分类；田径运动的产生与发展；田径运动特点；田径运动功能；径赛；跑类项目的原理；跑步项目的动作技术分析及其练习方法；接力跑项目的动作技术分析及其练习方法；田赛；跳跃类和投掷项目的技术原理；跳跃类项目的动作技术分析及其练习方法；跳高动作技术分析及其练习方法；投掷类项目的动作技术及练习方法；田径运动竞赛规则；田径比赛规则；径赛比赛规则；田赛主要规则；						
<b>教学要求</b>	了解田径运动概念；了解田径运动分类；了解田径运动的产生与发展；了解田径运动特点；熟悉田径运动功能；熟悉径赛；熟悉跑类项目的原理；掌握跑步项目的动作技术分析及其练习方法；掌握接力跑项目的动作技术分析及其练习方法；掌握田赛；掌握跳跃类和投掷项目的技术原理；掌握跳跃类项目的动作技术分析及其练习方法；掌高跳过动作技术分析及其练习方法；掌握投掷类项目的动作技术及练习方法；熟悉田径运动竞赛规则；熟悉田径比赛规则；熟悉径赛比赛规则；熟悉田赛主要规则；						
<b>课程考核</b>	技术考试 70%，平时成绩 30%。						

表 15 《羽毛球》课程简介

课程名称	羽毛球			课程编码	026711221		
实施学期	第五学期	总学时	72	理论学时	0	实践学时	72
先修课程	运动生理学、运动解剖学、运动训练学、运动保健学						
课程目标	<p>1. 知识目标</p> <p>(1)通过羽毛球课的教学使学生全面了解羽毛球起源与发展,学生了解羽毛球运动的基本常识,使得学生能够掌握了解一些基础知识。</p> <p>(2)通过学习掌握羽毛球的基本理论、基本技术、基本技能、基本战术,能够指导以及训练,能够能好全面的发展自身。</p> <p>(3)通过学习熟悉羽毛球的战术能力,使学生能够在比赛及指导学生中更好的熟练运用。</p> <p>(4)通过学习熟悉羽毛球运动规则和裁判法,并能在实践中熟练运用,能够懂得羽毛球规则,能够更好的训练以及教学,使得学生教与练当中更好的运用战术。</p> <p>2. 能力目标</p> <p>(1)通过学习重点掌握羽毛球的握拍法,发球法,击球法以及步伐中的基本技术,使学生能够普遍达到基层教学。</p> <p>(2)通过学习重点掌握单打战术中发球技术,接发球战术,压后场战术,四方球结合突击战术,双打战术作为介绍内容,充分了解战术性问题,指导以及比赛更好的发挥。</p> <p>(3)通过学习注重结合教学比赛来培养学生战术意识,让学生更深刻、更透彻的熟悉以及掌握羽毛球项目</p> <p>3. 素质目标</p> <p>(1)通过合理的教学内容和教学手段,全面提高学生的一般素质和专项素质,增强体质,增强健康促进学生身心全面发展。</p> <p>(2)根据教学特点安排课内的素质练习,并与课外结合,全面增强体质。</p>						
主要内容	学习握拍法;学习正反手击打高远球;学习正手击打远高球;学习正手网前挑球,勾球技术;学习羽毛球综合步伐;理论知识的学习;学习正手杀球;学习正手接球;网前球技术结合步伐;学习单打规则单打战术与教学视频;学习反手发网前球、双打接发球、平轴档;体能训练的身体素质练习;						
教学要求	掌握学习握拍法;熟悉学习正反手击打高远球;熟悉学习正手击打远高球;掌握学习正手网前挑球,勾球技术;掌握学习羽毛球综合步伐;了解理论知识的学习;掌握学习正手杀球;掌握学习正手接球;掌握网前球技术结合步伐;掌握学习单打规则单打战术与教学视频;熟悉学习反手发网前球、双打接发球、平轴档;提高体能训练的身体素质练习;						
课程考核	技术考试 70%, 平时成绩 30%。						

表 16 《跆拳道》课程简介

课程名称	跆拳道			课程编码	026711321		
实施学期	第三、四学期	总学时	144	理论学时	8	实践学时	136
先修课程	运动生理学、运动解剖学、运动训练学、运动保健学						
课程目标	<p>1. 知识目标</p> <p>(1)通过跆拳道课的教学使学生全面了解跆拳道起源与发展。</p> <p>(2)通过学习掌握跆拳道的基本理论、基本技术、基本技能、基本战术，使学生对跆拳道的掌握更加全面</p> <p>(3)通过学习熟悉跆拳道运动规则和裁判法，并能在实践中熟练运用，使学生能运用好跆拳道。</p> <p>2. 能力目标</p> <p>(1)通过学习掌握竞技以及品势的基本技术动作，达到一般水平，让学生能够去掌握到基础的技能。</p> <p>(2)通过学习掌握使掌握一定的训练手段以及训练方法，让学生能够更好的去掌握及指导学生。</p> <p>(3)通过学习掌握裁判法并且能够运动到比赛执裁中去，能够让学生比赛、指导、运用。</p> <p>(4)通过学生跆拳道课程基本功训练很重要，训练过程中要完成身体素质、技术、战术 心理等各方面的任务。达到提高专项运动成绩的目的，就必须采用各种具体的途径和方法。</p> <p>(5)通过跆拳道练习，不仅可以掌握各种踢法和拳法，提高身体的灵活能力和反应能力，还可以经过长时间训练后形成一定技能，具备防身和自卫的能力</p> <p>3. 素质目标</p> <p>(1)爆发力、柔韧、协调到达较高一定水平。</p> <p>(2)耐力水平能够保证持续一场比赛。</p> <p>(3)综合能力水平能够逐步提升。</p> <p>(4)通过合理的教学内容和教学手段，全面提高学生的一般素质和专项素质，增强体质，增强健康促进学生身心全面发展。</p> <p>(5)通过学习达到懂得 忍耐 克己， 百折不屈 的精神，掌握实用技击术和防身自卫的能力。</p> <p>(6)通过学习懂得刻苦锻炼,改变胆怯、 懦弱 的不良习惯,培养自信、独立、团结、自强的精神。</p>						
主要内容	跆拳道简介；跆拳道基本技术；跆拳道适应部位主要术语及动作要领；实战姿势；基本步法；基本腿法；基本技术训练方法；跆拳道常识和主要竞赛规则；世界跆拳道联盟最新段位与年龄标准；腰带颜色的象征意义；主要竞赛规则；						
教学要求	了解跆拳道简介；熟悉跆拳道基本技术；掌握跆拳道适应部位主要术语及动作要领；掌握实战姿势；掌握基本步法；掌握基本腿法；掌握基本技术训练方法；熟悉跆拳道常识和主要竞赛规则；熟悉世界跆拳道联盟最新段位与年龄标准；熟悉腰带颜色的象征意义；熟悉主要竞赛规则；						
课程考核	技术考试 70%，平时成绩 30%。						

表 17 《游泳与救护》课程简介

课程名称	游泳与救护			课程编码	026711421		
实施学期	第五学期	总学时	36	理论学时	8	实践学时	28
先修课程	运动生理学、运动解剖学、运动训练学、运动保健学						
课程目标	<p>1. 知识目标</p> <p>(1) 通过学习游泳课使学生了解游泳的起源与发展, 让学生更加深刻的懂得游泳课程。</p> <p>(2) 通过学习掌握游泳基本理论、基本技术、基本技能、基本措施, 让学生在技术上学习及掌握到基础的游泳技术。</p> <p>(3) 通过学习游泳能够让学生自我保护以及遇险自救, 使得学生懂得游泳课程的要求及自我救护。</p> <p>(4) 了解游泳运动的规则及裁判法, 让学生能够更好的运用及掌握。</p> <p>2. 能力目标</p> <p>(1) 通过学习重点掌握让学生懂得游泳技术的基本技术, 使得学生能够学会基础技能, 让学生能够懂得、了解游泳与救护的目的。</p> <p>(2) 通过学习重点掌握游泳教学、游泳训练、组织竞赛, 让学生能够在教学上、自我救护上及野外生存上能够更好的结合专业知识, 使学生全面发展。</p> <p>(3) 通过学习能够学会自救以及救援技术, 这是学生必须掌握的一项技能。</p> <p>3. 素质目标</p> <p>(1) 通过合理的教学内容和教学手段, 全面提高学生的一般素质和专项素质, 增强体质, 增强健康促进学生身心全面发展。</p> <p>(2) 根据教学特点安排课内的素质练习, 并与课外结合, 全面增强体质。</p>						
主要内容	游泳运动的简述; 游泳运动的分类; 游泳运动的产生与发展; 游泳运动的功能; 游泳运动基本技术; 熟悉水性和换气; 自由泳; 蛙泳; 蝶泳; 仰泳; 游泳运动竞赛规则; 比赛具体要求; 运动员分道原则; 出发; 各泳姿比赛要求; 游泳卫生与安全; 游泳卫生; 游泳时易发生的问题及处理办法游泳安全; 溺水及自我预防; 游泳救护; 现场急救;						
教学要求	了解游泳运动的简述; 了解游泳运动的分类; 了解游泳运动的产生与发展; 掌握游泳运动的功能; 掌握游泳运动基本技术; 掌握熟悉水性和换气; 掌握自由泳; 掌握蛙泳; 熟悉蝶泳; 熟悉仰泳; 掌握游泳运动竞赛规则; 熟悉比赛具体要求; 掌握运动员分道原则; 掌握出发; 各泳姿比赛要求; 掌握游泳卫生与安全; 掌握游泳卫生; 掌握游泳时易发生的问题及处理办法游泳安全; 掌握溺水及自我预防; 掌握游泳救护; 掌握现场急救;						
课程考核	技术考试 70%, 平时成绩 30%。						

表 18 《户外拓展训练》课程简介

课程名称	户外拓展训练			课程编码	026711521		
实施学期	第三、四学期	总学时	144	理论学时	8	实践学时	136
先修课程	运动生理学、运动解剖学、运动训练学、运动保健学						
课程目标	<p>1. 知识目标</p> <p>(1) 通过学习户外拓展训练使学生全面了解开展目的。</p> <p>(2) 通过学习掌握户外拓展训练基本理论、基本技术、基本技能，使学生懂得了解。</p> <p>(3) 通过学习掌握户外竞赛规则，让学生更加的发挥技能。</p> <p>(4) 通过学习了解户外拓展训练的训练方法，以及项目的种类，让学生更好的学习以及掌握。</p> <p>2. 能力目标</p> <p>(1) 通过学习重点掌握户外拓展训练基本技术、技能水平，让学生能够掌握到基础的技术。</p> <p>(2) 通过学习掌握户外知识能力训练按方法，让学生懂得基础的训练方法。</p> <p>(3) 通过学习让学生懂得竞赛规则，更好的去掌握及学习。</p> <p>3. 素质目标</p> <p>(1) 通过合理的教学内容和教学手段，全面提高学生的一般素质和专项素质，增强体质，增强健康促进学生身心全面发展。</p> <p>(2) 根据教学特点安排课内的素质练习，并与课外结合，全面增强体质。</p> <p>(3) 通过学习参加户外拓展训练，让学员可以养成良好的行为习惯，培养独立自主的解决问题的能力，学会沟通和表达。</p> <p>(4) 通过学习参加户外拓展训练，让学员学会懂得珍惜、学会感恩、学会突破自己和提高自信等等</p> <p>(5) 过户外拓展训练，参训者在如下方面有显著的提高：认识自身潜能，增强自信心，改善自身形象；克服心理惰性，磨练战胜困难的毅力；启发想象力与创造力，提高解决问题的能力；认识群体的作用，增进对集体的参与意识与责任心；改善人际关系，学会关心，更为融洽地与群体合作；学习欣赏、关注和爱护大自然。</p>						
主要内容	<p>拓展训练课程的分类：一、按照拓展项目本身特点划分：户外场地课程、水上课程、野外课程、室内课程等二、按照拓展课程的时间长短划分：长课程和短课程；三、按照拓展学习科目划分：沟通课程、激励课程、团队课程、创新课程、解压课程、学习能力课程、生涯发展课程、职业意识课程、选拔拓展课程等；四、按照拓展组织方的性质划分：培训机构课程与学校教育课程等；五、按照拓展参与特色划分：入职拓展课程、学团骨干拓展课程、庆典拓展课程、假日主题拓展课程。</p>						
教学要求	<p>了解户外拓展训练产生与发展；熟悉户外拓展训练类别；熟悉户外拓展训练基本技术；熟悉户外拓展训练基本规则；熟悉户外拓展训练安全与保护；</p>						
课程考核	<p>技能考核 70%、平时成绩 30%。</p>						

#### 4. 专业拓展课程

专业扩展课程设置 3 门，包括《广场舞》《健美操》《社会体育活动策划与组织》等。

表 19 《广场舞》课程简介

课程名称	广场舞			课程编码	026711632		
实施学期	第四学期	总学时	72	理论学时	0	实践学时	72
课程目标	<p>1. 知识目标</p> <p>(1) 了解广场舞的来源和它的发展历程；</p> <p>(2) 分析广场舞的特点，掌握不同的广场舞基本动作元素、结构形式和民族文化；</p> <p>(3) 研究广场舞的动作韵律，动作的意韵和风格，具有标识和示范表演广场舞的能力；</p> <p>(4) 开发学生学习广场舞的主动性和创造性，传承和发展广场舞。</p> <p>2. 能力目标</p> <p>(1) 激发学生对广场舞的热爱，加强对健身运动的了解，培养学生积极参加体育锻炼的意识；</p> <p>(2) 使%80 以上的学生基本掌握各种动作方法，并能在音乐的伴奏下完成成套动作，动作到位舒展、有韵律感；</p> <p>(3) 发展学生灵敏柔韧等身体素质，提高身体器官的调节能力，促进身体发育。</p> <p>3. 素质目标</p> <p>(1) 培养学生审美兴趣，塑造良好体型，体验获得成功的乐趣，提高自尊心和自信心；</p> <p>(2) 提升学生好动的体育锻炼精神，培养学生坚韧不拔、吃苦耐劳的精神意志品质；</p> <p>(3) 提高学生团结互助的协作精神和积极向上的竞争意识，提高分析问题和解决问题的能力；</p> <p>(4)</p>						
主要内容	<p>一、理论部分</p> <p>1. 广场舞运动概述；2. 广场舞的教学；3. 广场舞的创编与记写；4. 广场舞比赛的组织与裁判法。</p> <p>二、基本技术</p> <p>1. 基本姿态：</p> <p>(1). 基本站立姿态练习；</p> <p>(2). 基本行坐姿态练习。</p> <p>2. 乐观及表现力：</p> <p>(1) 口令练习；</p> <p>(2) 听音乐数节拍练习；</p> <p>(3) 数节拍做动作；</p> <p>(4) 做动作体会音乐意境；</p>						

	<p>(5) 同一动作多种表现方法。</p> <p>3. 基本动作：</p> <p>(1) 基本手型；</p> <p>(2) 手臂动作；</p> <p>(3) 腿部动作。</p> <p>4. 基本步法。</p> <p>5. 广场舞的动作组合及表现力练习。</p> <p>6. 广场舞套路：</p> <p>(1) 排舞成品舞套路；</p> <p>(2) 民族广场舞套路。</p> <p>7. 身体素质练习：</p> <p>(1) 腿、腰、肩部柔韧性练习；</p> <p>(2) 腿、腹部、手臂力量练习；</p> <p>(3) 平衡能力控制练习；</p> <p>(4) 协调性练习；</p> <p>(5) 耐力练习。</p>
<b>教学要求</b>	<p>1. 课程内容的安排，主要是根据社会体育专业的培育目标、专业设置，以及学生的实际特点，同时重视与国家推广的广场健身舞各种套路内容衔接，坚持科学性、健身性、时尚性和实效性的原则；</p> <p>2. 在教学中要求教师应用现代多媒体教学手段和多种教学方法，优化教学过程，帮助学生直观地理解基本技术特点，了解基本动作，掌握正确的动作技能；</p> <p>3. 课堂上重视实用性知识传授和教学能力的培养，使学生能够运用所学广场舞的知识和具备的能力来指导大众健身、表演和比赛，做到学以致用；</p> <p>4. 坚持课后实践练习是学好本门课程的关键。教师将根据正常教学进度每次课布置一定量的课后练习，要求学生认真按时按质量完成，并进行定期抽查。</p> <p>5. 身体素质练习安排在每一次实践课中，具体练习内容不再在教学内容里单独列出。</p>
<b>课程考核</b>	技能考核 70%、平时成绩 30%。

表 20 《健美操》课程简介

<b>课程名称</b>	健美操			<b>课程编码</b>	026711732		
<b>实施学期</b>	第二学期	<b>总学时</b>	72	<b>理论学时</b>		<b>实践学时</b>	72
<b>课程目标</b>	<p>1. 知识目标</p> <p>(1) 以健康为第一的指导思想，掌握一定的健美操理论知识，了解健美操的锻炼价值。</p> <p>(2) 掌握健美操技术动作对身体姿态塑造的相关的基本理论知识。</p> <p>(3) 掌握科学的健美操训练方法与内容，提高学生的肢体协调性、柔韧性和控制能力。</p> <p>2. 能力目标</p> <p>(1) 能运用健美操训练的基础理论知识以及技术方法，进行身体各部位力量、柔</p>						

	<p>韧、协调以及耐力的锻炼方法，提高身体的综合素质。</p> <p>(2)能够运用健美操技术方法，专项提高身体局部的平衡性、协调性、灵敏性和肌肉控制能力及耐久性，使其达到的未来岗位的专项素质要求。</p> <p>(3)改善和纠正不良体态，保持端正的姿态。</p> <p>(4)培养团结协作、顽强拼搏的院队精神，营造良好的团队形象，为未来岗位建立融洽的合作关系做好自身人格的完善与提升。</p> <p>(5)能展现出自信乐观、朝气蓬勃、活波开朗的个人风采，感染周边的人员使其处在轻松愉快的气场中。</p> <p>3. 素质目标</p> <p>(1)培养学生综合素质，使学生有丰富的艺术修养、健康的审美能力、优雅的形体气质，自觉维护国家利益、社会利益、集体利益的职业意识。</p> <p>(2)培养学生健康的思想作风、认真的学习态度以及团队合作意识。</p> <p>(3)强化心灵美与动作美的统一，强化职业意识，注重习惯养成，培养不怕吃苦的精神和探索知识的兴趣。</p> <p>(4)通过课堂练习，达到航空服务岗位所要求的形态美、体能目标和肢体控制能力，以及自身的抗压能力。</p>
<b>主要内容</b>	<p>1. 理论部分：(1)健美操运动概述、锻炼价值及意义;(2)介绍健美操创编的基本原则与方法;(3)健美操规则与裁判法(4)健美操赏析</p> <p>2. 实践部分：(1)基本步伐及基本组合动作;(2)上肢与下肢简单动作练习、基本动作练习;(3)有氧组合套路练习、一级组合套路练习;(4)二级组合套路练习、自编组合套路练习(5)二级街舞啦啦操规定动作，自编组合套路练习</p>
<b>教学要求</b>	<p>通过学习，学生能够独立的在音乐伴奏下完成套路规定动作，动作连贯舒展有力，与音乐协调配合。并能根据教师设置的岗位情景下，以团队为单位，共通创编健美操组合动作，并进行简单的队形变化，形成团队意识。学习掌握健美操的基本套路，举一反三，能够自我编制适合自身专业特点的操化动作，提高职业所需要的体能要求，和对专业技能技巧的相关强化训练。</p>
<b>课程考核</b>	技能考核 70%、平时成绩 30%。

表 21 《体育活动策划与组织》课程简介

<b>课程名称</b>	体育活动策划与组织			<b>课程编码</b>	026711812		
<b>实施学期</b>	第五学期	<b>总学时</b>	36	<b>理论学时</b>	36	<b>实践学时</b>	
<b>课程目标</b>	<p>1. 知识目标</p> <p>(1)通过本课程的学习，使学生全面、系统的掌握社会体育活动策划与组织相关的基本理论和基础知识。</p> <p>(2)本门课程主要帮助体育活动策划与组织的初学者能够了解相关基础概念，掌握这项工作的基本方法，</p> <p>2. 能力目标</p>						

	<p>(1)通过对社会体育活动策划与组织的相关概念、起源、意义、特征、管理与基本原理的介绍，结合我国体育获得的现状和发展趋势，使学生正确认识体育活动的功能；</p> <p>(2)掌握体育活动策划与组织的运作程序、方法和手段，体育体育活动的管理意识和能力；</p> <p>(3)学会经营体育活动的方式方法；</p> <p>(4)通过大量的案例和评述，加强理论与实践的联系，提高学生的实践意识和分析能力。</p> <p>(5)本课程主要介绍体育活动策划的相关理论知识和基本原则与方法，并通过具体体育活动策划的实践锻炼学生的策划与组织能力。</p> <p>3. 素质目标</p> <p>(1)培养学生团队协作、勤奋敬业、吃苦耐劳精神和良好的职业素质。</p> <p>(2)培养学生灵活运用知识的能力、分析问题和解决问题的能力。</p> <p>(3)培养学生自主创新精神。</p>
<b>主要内容</b>	1. 社会体育活动发展概述；2. 社会体育活动方案设计与组织原理；3. 社会体育活动方案设计与组织内容；4. 社会体育活动常用指导方法；5 不同人群社会体育活动方案设计与组织；6. 城市社区社会体育活动方案设计与组织；7. 农村社区社会体育活动方案设计与组织；8. 职工体育活动方案设计与组织；9. 方案设计与组织注意事项。
<b>教学要求</b>	本课程主要介绍体育活动策划的相关理论知识和基本原则与方法，并通过具体体育活动策划的实践锻炼学生的策划与组织能力。执行大纲时要注意理论联系实际，注重因材施教，进行分组教学，注重课堂讨论。
<b>课程考核</b>	理论考核 60%、平时成绩 40%。

#### 4. 实践性教学环节

主要包括实习、劳动实践、毕业设计等。在校内外进行体质监测与评价，运动处方制定、体育健身指导，社会体育活动策划与组织等综合实训。在体育俱乐部、体育协会行业或体育相关企业进行实习。实训实习既是实践性教学，也是专业课教学的重要内容，应注重理论与实践一体化教学，严格执行《职业学校学生实习管理规定》，保证学生实习质量。

表 22 实践教学环节进程表

序号	实践训练项目	学期	周数	学时	主要内容及要求	地点	考核办法	备注
1	认知实习	第一学期		4	1.带领学生在校外参观工地	校外	学生提交	

					2.要求学生写心得与见闻报告的形式		的 见 闻 报 告	
2	跟岗实习	第 四 学 期	4	64	1.主要是去企业单位跟岗实习	校外	企业评价	
3	顶岗实习	第 六 学 期	24	256	1.学生到企业单位顶岗实习 2.填写顶岗实习报告册	校外	企业评价及完成报告册质量	
4	劳动实践	第 一、二、三 学 期	6 W	6	学生到企业进行生产劳动	校外	企业评价及心得	
5	毕 业 设 计 ( 活 动 策 划 )	第 五 学 期	2	60	1.学生针对一个大型运动会作一份策划书 2.提交电子档成果和纸质档成果	校内	提交成果质量评价	

## 七、教学进程总体安排

三年制高职每学年安排 40 周教学活动。总学时数 2788 学时，鼓励学生自主学习，公共基础课程学时占总学时的%。高职选修课教学学时数占总学时的%。以 18 学时计为 1 个学分。鼓励将学生取得的行业企业认可度高的有关职业技能等级证书或已掌握的有关技术技能，按一定规则折算为学历教育相应学分。

表 23 学时安排表

学年	第一学年		第二学年		第三学年		合计
	第一学期	第二学期	第三学期	第四学期	第五学期	第六学期	
期学时	544	536	422	332	354	600	2788
期学分	25.5	30.8	24.2	21.4	18.6	20	140.5
教学周	18	18	18	18	18	18	108
考试门数	8	8	5	5	4	0	24
周学时	30	30	24	18	20	0	

表 24 课程结构学分学时统计表

课程结构	学分	总学时	理论学时	实践学时	占总学时比例 (%)
公共基础课程	31.5	550	370	180	19.73
专业基础课程	26	468	468	0	16.79
专业核心课程	44	792	48	744	28.41
专业拓展课程	10	180	36	144	6.46
实践教学课程	23	690	0	690	24.75
专业选修课程	6	108	72	36	3.87
小 计	140.5	2788	994	1794	100

## 八、实施保障

### (一) 师资队伍

#### 1. 队伍结构

(1) 包括专任教师和兼职教师。

(2) 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不低于 60%，专任教师队伍要考虑职称、年龄，形成合理的梯队结构。

#### 2. 专任教师

(1) 具有高校教师资格和本专业领域有关证书；

(2) 有理想信念、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心；

(3) 具有运动训练、社会体育、体育教育、运动医学等相关专业本科及以上学历，扎实的本专业相关理论功底和实践能力；

(4) 具有信息化教学能力，能够开展课程教学改革和科学研究；

(5) 每 5 年累计不少于 6 个月的企业实践经历；

(6) 教师必须具备“以德施教、扎实功底、方法科学、教学过硬”的水平。

### 3. 专业带头人

原则上应具有副高及以上职称，能够较好地把握国内外行业、专业发展，能够主动联系行业企业，了解行业企业对社会体育专业人才的实际需求，组织开展教科研工作能力强，在本区域或本领域有一定的专业影响力。

### 4. 兼职教师

主要从体育俱乐部、体育行业协会或相关企业聘任，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或丰富的工作经验，具有中级及以上行业相关专业技术资格，能承担专业课程教学、实习实训指导和学生职业发展规划指导等专业教学任务。

### 5. 教师发展规划

(1) 应针对不同年龄层次和学历学科背景的专业教师制订有针对性的教师职业培养和发展计划。

(2) 建立增加专业教师实践经验的制度保障，加强学界和业界(企业、行业)的联系，探索教师团队灵活发展的模式。

(3) 积极创造条件加强专业教师的理论学习和业务培训，开拓教师的国际视野。

(4) 强化对教师教学能力的培养，定期对教师进行系统的教育学方面的理论知识和教学技能培训；

(5) 加强基层教学组织建设，探索教师通过互帮互助提高教学质量的新模式和新途径。

## (二) 教学设施

主要包括能够正常满足学生的课程教学、实习实训所需要的专业教室、实训室和实训基地。

### 1. 专业教室基本条件

一般配备黑（白）板、多媒体计算机、投影设备、音响设备，互联网接入或 Wi-Fi 环境，并具有网络安全防护措施。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（基地）基本要求

表 25 社会专业实训室配置要求

设备台数	实训（实作）内容	实训室面积	主要设备及配置要求
20	学生体质健康测试数据采集、分析，根据分析情况制定运动处方。	200 m <sup>2</sup>	投影仪设备、白板、Wi-Fi、身高体重计、坐位体前屈、纵跳计、视力测试、肺活量测试仪、垫子
1	体育舞蹈、跆拳道、散打等多功能室内教学	150 m <sup>2</sup>	垫子、镜子、扶手、音响

表 26 社会体育专业健身房实训室配置要求

设备台数	实训（实作）内容	实训室面积	主要设备及配置要求
50	可以健身，制定健身方案，每项器材的使用方法，如何恢复放松、合理膳食等。	400 m <sup>2</sup>	投影仪设备、白板、Wi-Fi、跑步机、椭圆仪、固定自行车、坐姿胸推训练器、史密斯机综合训练器、核心综合训练器、壶铃、健身球、健身半球

### 3. 校外实训基地基本要求

具有稳定的校外实训基地。能够提供开展进行国民体质监测与评价、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管

理活动，实训设备齐全，实训岗位、实训指导教师确定，实训管理和实训规章制度齐全。

#### 4. 信息化教学方面的基本要求

具有利用数字化教学资源库、文献资料、常见问题解答等信息化条件。引导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、提升教学效果。

### （三）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需要的教材、图书及数字化教学资源等。

#### 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。学校建立由专业教师、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。其中，专业类图书文献主要包括：行业政策法规资料、有关职业标准，有关幼儿教育相关、幼儿保育相关的图书等。

#### 3. 数字资源配备的基本要求

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，种类丰富、形式多样、使用便捷、动态更新、满足教学。

### （四）教学方法

推构建有利于增强学生的能力和调动学生的主动性的教学模式，加强课堂教学管理，规范学、秩序，打造优质课堂。

指导教师依据专业培养目标、课程要求、学生能力与学校资源，结合实际情况采取讲解法、示范法、完整法、分解法、游戏与比赛法、纠正动作错误法等教学方法以达预定教学目标。

#### （五）学习评价

1. 对学生的学业考核评价内容应兼顾认知、技能、情感等方面，评价应体现评价标准、评价主体、评价方式、评价过程的多元化，如观察、口试、笔试、顶岗操作、职业技能大赛、职业资格鉴定等评价、评定方式。

2. 要加强对教学过程的质量监控，改革教学评价的标准和方法。

#### （六）质量保障

##### 1. 质量管理目标

围绕办学理念、专业定位、人才培养目标和用人单位需要搭建科学合理且相对稳定的质量管理与评价体系。

通过教学运行、教学过程、教学效果、教学经费、设施建设、教学改革与研究、教学计划修订、实践教学改革、学生日常管理、毕业生质量跟踪、社会和用人单位价等环节进行全方位、分层次、常态化的质量监控与管理，实现以学生为本，以用人单位需求和标准为本，以结果为导向的质量管理目标。

##### 2. 质量管理规范

###### （1）质量管理部门（机构）、制度与机制

1) 成立专门负责质量监控与管理的部门或机构，充分发挥教学指导委员会和学术指导委员会的作用。

2) 建立健全质量监控与管理的规章制度。

3) 形成日常管理、定点管理和定期管理相结合的质量保障机制

(管理机制)。

——日常管理：由二级学院院长负责对专业教学运行等情况进行日常管理。

——定点管理：由专门的质量管理组织或个人对教学质量控制点进行定点管理；由教学指导委员会、督导组等，个人则有教师、学生、学生家长、用人单位代表等。

——定期管理：由学院和二级学院组织定期的管理评审、专项评估、教学质量诊断与改进等工作。

## (2) 质量监控与保障体系

加强对教学工作和人才培养的过程管理(教学过程管理)，其主要方式有：

1) 建立领导听课制度：学院、院系各级领导每学期完成一定的听课任务，以便及时掌握教学一线的信息，把好教学质量关。

2) 建立专家督导制度：校院两级聘请一些专职教学专家(退休或在职)，定期随堂听课或开展其他教学督导工作，并提出相应的改进建议。

3) 建立同行评议制度：教师之间要形成相互学习、交流、竞争、提高的教学氛围，每个教师每学期须完成一定的听课工作量。

4) 建立学生评教制度：每学期开展学生评教活动，收集学生对教师教学工作的意见和建议，促进教学相长。

5) 与业界建立双挂和互动制度：纳入业界对教学的反馈信息，不断改进教学。

## 九、毕业要求

### (一) 毕业学分要求

本专业学生至少需修满 130 学分方可毕业，必修课程 128 学分，选修课程 2 学分。鼓励学生参加专业技能竞赛、社会实践活动、创新创作发明、发表论文等，可进行学分替换，提高学生的综合能力和职业素质。

## （二）英语、计算机等级要求

英语、计算机等级：英语应用能力考试 B 级及以上(可学分替换)，计算机应用能力一级及以上。

## （三）职业资格证书要求

毕业生至少获得一门以上职业资格证书。职业资格证推荐：社会体育指导员证、教练证、裁判员证。

## （四）毕业设计

做一份体育赛事活动策划书。

## （五）顶岗实习报告

认真撰写社会体育系下发的高职毕业生顶岗实习报告册实习日志与实习总结，并按要求在实习单位考核盖章生效。

## 十、附录

### 本专业人才培养方案

编制者： 安国民 周江飞 石洋 冉博文

行业参与编制者：

二级学院（审核）： 安国民

教务处（审核）： 王高峰、王 坤、张 余

分管教学副校长（审核）： 李建刚

党政联席会议（审定）

## 附件 1:

社会体育专业教学进程安排进程表

课程结构	序号	课程编码	课程名称	考核	学分	学时数				按学年及学期分配						备注
						总学时	理论学时	实践学时		第一学年		第二学年		第三学年		
								校内	校外	第一学期20周	第二学期20周	第三学期20周	第四学期20周	第五学期20周	第六学期20周	
公共基础课	1	010010931	军事理论与训练	考查	2	60	-	60		60						
	2	010012621	贵州省情	考查	1	18	18			18						
	3	010011121	形势与政策	考查	1.5	36	36			10	10	8	8			
	4	010011721	思想道德修养与法律基础	考试	3	54	36	18		54	-					
	5	010011821	毛泽东思想与中国特色社会主义理论体系概论	考试	4	72	54	18		-	72					
	6	010010121	大学生心理健康教育	考查	1	18	12	6		6	6	6				
	7	010012061	大学生职业发展与创新创业教育	考查	2	36	30	6		12		12		12		
	8	010012051	信息技术	考查	4	72	-	72			72					
	9	010012121	大学语文	考试	4	72	72			36	36					
	10	010011611	大学英语	考试	4	72	72			36	36					
	11	010060111	中华优秀传统文化	考查	1	18	18			18						
	12	010070111	生态文明教育	考查	1	16	16				16					
	13	010090111	劳动教育	考查	5	6+5w	6		5w	6+1w	1w	1w	1w	1w	1w	
			小计		31.5	550	370	180		256	248	26	8	12	0	
专业	14	026710111	运动解剖学	考试	6	108	108			72	36					

基础 课程	15	026710211	运动生理学	考试	6	108	108			72	36				
	16	026710311	运动训练学	考试	4	72	72					72			
	17	026710411	运动保健康复学	考试	4	72	72					72			
	18	026710512	社会体育导论	考查	2	36	36					36			
	19	023710612	大众健身营养学	考查	2	36	36					36			
	20	026710712	休闲体育概论	考查	2	36	36						36		
	小计					26	468	468	0	0	144	72	216	36	0
专业 核心 课程	21	026710821	篮球	考试	8	144	8	136		72	72				
	22	026710921	足球	考试	4	72	8	64				36	36		
	23	026711021	排球	考试	2	36	4	32					36		
	24	026711121	田径	考试	8	144	4	140		72	72				
		026711221	羽毛球	考试	4	72		72						72	
	26	026711321	跆拳道	考试	8	144	8	136				72	72		
	27	026711421	游泳与救护	考试	2	36	8		28					36	
	28	026711521	户外拓展训练	考试	8	144	8	62	74			72	72		
小计					44	792	48	642	102	144	144	180	216	108	0
专业 拓展 课程	29	026711632	广场舞	考试	4	72		72					72		
	30	026711732	健美操	考试	4	72		72			72				
	31	026711812	体育策划与组织	考查	2	36	36							36	
	小计					10	180	36	144	0	0	72	0	72	36
实践 性教 学环	32	026711931	俱乐部认识实习	考查	1	30			30					30	
	33	026712031	跟岗实习	考查	2	60			60						60
	34	026712131	顶岗实习	考查	16	480			480						480

节	35	026412331	毕业设计	考查	2	60			60					60	
	小计					23	690	0	0	690	0	0	0	0	90
选修课	36	026712332	太极拳	考查	2	36		36						36	
	37	026712512	体育教育学	考试	2	36	36							36	
	38	026712612	体育教育心理学	考试	2	36	36							36	
	小计					6	108	72	36	0	0	0	0	0	108
合计					140.5	2788	994	1002	792	544	536	422	332	354	600
备注：1. 学分总计：140.5（必修134.5学分，选修6学分）； 2. 课时总计：2788（必修2680学时，选修108学时）； 3. 课程门数：38（必修35门，选修3门）； 4. 最低学分要求：134.5学分（必修130.5学分+选修4学分）； 5. 劳动教育月在暑假和寒假集中安排。															