

南阳农业职业学院
体能训练专业人才培养方案
(3 年制)



2024 年 6 月

目 录

一、专业名称及代码	1
二、入学要求	1
三、修业年限	1
四、职业面向	1
五、培养目标与培养规格	2
(一) 培养目标	2
(二) 培养规格	2
六、课程设置及要求	5
(一) 公共基础课	5
(二) 专业基础课	18
(三) 专业核心课	22
(四) 专业选修课	29
七、教学进程总体安排	32
(一) 教学总体安排表	32
(二) 课程结构	33
(三) 教学进程表	34
八、实施保障	37
(一) 师资队伍	37
(二) 教学设施	38
(三) 教学资源	39
(四) 教学方法	39

（五）学习评价	40
（六）质量管理	40
九、毕业要求	41

南阳农业职业学院

2024 级体能训练专业人才培养方案

一、专业名称及代码

专业名称：体能训练

专业代码：570310

二、入学要求

高中阶段教育毕业生、中等职业学校毕业生或具有同等学力者。

三、修业年限

学制：全日制三年

学历层次：专科

四、职业面向

（一）就业岗位

就业岗位：儿童青少年体能训练机构体能教练、体育俱乐部体能教练、小学体育教师。

发展岗位：儿童青少年体能训练机构部门主管、体育俱乐部部门主管。

其它发展路径：儿童青少年体能训练机构经营与管理、体育俱乐部经营与管理、体能训练培训师、高水平运动队体能教练

（二）职业资格证书和职业技能等级证书

序号	职业资格证书名称	颁证单位	备注
----	----------	------	----

1	体适能教练员（五级）	国家人力资源和社会保障部	
2	体适能教练员（四级）	国家人力资源和社会保障部	
3	1+X 运动营养咨询与指导	北京康比特体育科技股份有限公司	
4	篮球二级裁判员	中国林业体育协会	
5	NSCA-CPT（四级）	美国体能协会	
6	儿童青少年体适能教练		

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，能够践行社会主义核心价值观，德智体美劳全面发展，具有一定的科学文化水平，良好的人文素养、科学素养、职业道德和创新意识，精益求精的工匠精神，较强的就业创业能力和可持续发展的能力；具有鲜明国格、聪颖智格、健康体格、健全人格、卓越匠格；掌握本专业知识和技术技能，面向体育行业的体育专业人员、体育健身和娱乐场所服务人员，能够从事儿童青少年体能训练指导、体育俱乐部体能训练教学指导工作的高素质技术技能人才。工作 3-5 年后能够胜任儿童青少年体能训练机构部门主管和体育俱乐部部门主管等工作。

（二）培养规格

1、素质基本要求

（1）坚定拥护中国共产党领导和中国特色社会主义制度，以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，践行社会主义核心价值观，具有深厚的爱国情感和中华民族自豪感。遵法守纪、诚实守信、热爱劳动，履行社会道

德准则和行为规范，具有社会责任感和社会参与意识。

(2) 具有良好的职业道德和职业素养。遵守、履行道德准则和行为规范；尊重劳动、热爱劳动；崇德向善、诚实守信、爱岗敬业，具有精益求精的工匠精神；具有集体意识和团队合作精神，具有质量意识、绿色环保意识、安全意识、职业生涯规划意识等；具有从事相关职业应具备的其他职业素养要求。

(3) 具有良好的身心素质和人文素养。达到《国家学生体质健康标准》要求，具有健康的体魄和心理、健全的人格；具有一定的审美和人文素养。

(4) 具备学习和职业发展方面的知识，具有较强的接受新知识、新事物以及自主学习、终身学习的能力。

2、知识基本要求

(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。

(2) 熟悉与本专业相关的法律法规以及环境保护、安全消防等相关知识。

(3) 掌握运动人体科学、运动训练理论、体育运动心理方面的基础理论知识。

(4) 掌握健康筛查与运动风险评估的基本理论和方法。

(5) 掌握基础体能测评、专项体能测评、功能性动作筛查的基本理论与方法。

(6) 掌握运动营养评估与指导的基本理论和方法。

(7) 掌握一定运动项目的基本原理、技术动作、训练方法和竞赛规则。

(8) 掌握体能训练计划制订与实施的基本理论、技术动作、训练方法和相关知识。

(9) 掌握运动防护的基础理论和操作方法。

3、能力基本要求

(1) 具有好学勤学善学的学习能力；审问慎思明辨的思维能力；爱劳、精技、笃行的践行能力；竞争、合作、立人的竞合能力，乐业、精业、敬业的创业能力。

(2) 具备良好的执行力、心理调适能力及处理突发事件的能力。

(3) 具有探究学习、终身学习和可持续发展的能力，具有整合知识和综合运用知识分析问题和解决问题的能力。

(4) 具有健康筛查与运动风险评估的能力，能对不同人群进行健康筛查与运动风险评估，并给出科学、合理的训练建议。

(5) 具有基础体能测评、专项体能测评和功能性动作筛查的能力。能根据不同人群、不同运动项目的需要进行体能测试与评估、功能性动作筛查与评估，并给出科学、合理的训练建议。

(6) 具有运动营养评估与指导的能力，能对不同人群制订科学、合理的运动营养方案并实施。

(7) 掌握体能训练基本技术技能，具备正确示范动作、讲解动作要领及纠正错误动作的实践能力。

(8) 掌握准备活动与恢复再生训练技术技能，具备指导准备活动与恢复再生训练的实践能力。

(9) 掌握儿童青少年体能训练机构、体育俱乐部各类产品化课程教学

的技术技能，具备产品化课程教学的实践能力。

(10)掌握儿童青少年体能训练机构、体育俱乐部各类个性化课程设计与实施技术技能具有个性化课程设计与实施的基本实践能力。

(11)具有运动防护的能力，具备体能训练前的运动损伤预防、运动中的损伤处理与急救、运动损伤后的康复锻炼的能力。

4、证书基本要求

获得至少一个与本专业相关的职业资格证书，包括：初级或者中级社会体育指导员（健身教练）、初级或者中级社会体育指导员（健美操）、健身营养师。

六、课程设置及要求

（一）公共基础课

1. 课程名称：思想道德与法治

学分：3（理论2，实践1） 学时：48（理论32，实践16）

课程目标：

本课程以马克思主义为指导，以习近平新时代中国特色社会主义思想为价值取向，以正确的世界观、人生观、价值观、道德观、法治观教育为主要内容，把社会主义核心价值观贯穿教学的全过程，通过理论学习和实践体验，帮助学生形成崇高的理想信念，弘扬伟大的爱国精神，树立正确的人生观和价值观，加强道德修养，增强学法用法的自觉性，全面提高大学生的思想道德素质，行为修养和法治素养。

主要内容和教学要求：

本课程主要分为七个部分：绪论；第一章 领悟人生真谛 把握人生方

向；第二章 追求远大理想 坚定崇高信念；第三章 继承优良传统 弘扬中国精神；第四章 明确价值要求 践行价值准则；第五章 遵守道德规范 锤炼道德品格；第六章 学习法治思想 提升法治素养。

本课程与社会生活紧密联系，必须遵循理论联系实际的原则，让学生结合各章内容，通过撰写社会实践调查报告、撰写爱国影片观后感、拍摄社会主义核心价值观微视频、撰写一封家书、经典名著研读、青春正能量随手拍、新闻播报等形式参与课内外实践教学，进一步培养和提高学生发现问题、分析问题、解决问题的能力。

2. 课程名称：毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论

学分：2 学时：32

课程目标：

帮助学生系统掌握毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观等理论产生的时代背景、实践基础、科学内涵、精神实质和历史地位，引导学生了解近现代中国社会发展的规律，更深刻、更全面的掌握马克思主义中国化的两大理论成果。通过本课程的学习使学生具备马克思主义的理论素养，提高运用马克思主义立场观点方法分析问题、解决问题的能力，打牢大学生成长成才的科学思想基础，引导大学生树立正确的世界观、人生观、价值观，落实立德树人的根本任务，增强中国特色社会主义道路自信、理论自信、制度自信、文化自信，培养担当民族复兴大任的时代新人。

主要内容和教学要求：

本课程是以中国化时代化的马克思主义为主题，以马克思主义中国化时代化为主线，以中国特色社会主义为重点，着重讲授中国共产党将马克

思主义基本原理与中国实际相结合的历史进程，以及马克思主义中国化时代化两大理论成果即毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系等相关内容，帮助学生正确认识马克思主义、中国共产党、社会主义，树立共产主义信念，引导学生坚定“四个自信”，做到“两个维护”，增进对全面建设社会主义现代化国家、以中国式现代化实现中华民族伟大复兴的必胜信心、战略定力和智慧力量，做新时代中国特色社会主义事业的合格建设者和可靠接班人。

3. 课程名称：习近平新时代中国特色社会主义思想概论

学分：3 **学时：**48

课程目标：

本课程围绕立德树人的根本任务，增进学生对习近平新时代中国特色社会主义思想系统性科学性的把握，提高学习和运用蕴含于其中的世界观和方法论的自觉，提升以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴的使命感、责任感，增强“四个意识”，坚定“四个自信”、做到“两个维护”、捍卫“两个确立”，立志听党话、跟党走、感党恩，厚植爱国主义情怀，把爱国情、强国志、报国行自觉融入建设社会主义现代化强国、实现中国民族伟大复兴的奋斗之中。

主要内容和教学要求：

全面阐释关于新时代坚持和发展中国特色社会主义的总目标、总任务、总体布局、战略布局和发展方向、发展方式、发展动力、战略步骤、外部环境、政治保证等基本观点，系统阐明习近平总书记关于新时代坚持和发展什么样的中国特色社会主义、怎样坚持和发展中国特色社会主义，建设什么样的社会主义现代化强国、怎样建设社会主义现代化强国，建设什么样的长期

执政的马克思主义政党、怎样建设长期执政的马克思主义政党等重大课题的一系列原创性治国理政新理念新思想新战略。

通过教学，帮助学生理解习近平新时代中国特色社会主义思想的时代背景、科学体系、内在逻辑、精神实质、实践要求、历史地位和重大意义；理解习近平新时代中国特色社会主义思想蕴含的马克思主义立场、观点和方法。

4. 课程名称：形势与政策

学分：1 学时：56

开设学期：第一、二、三、四、五、六学期（每学期8学时）

课程目标：

“形势与政策”课是高校思政理论课的重要组成部分，是对学生进行形势与政策教育的主渠道、主阵地，是帮助大学生正确认识国内外形势，把握时代脉搏，具备世界眼光，在当代复杂多变的形势下正确理解和把握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及其对策的核心课程。

主要内容和教学要求：

坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，综合运用有关学科的知识，密切结合国内外形势，针对学生的思想实际进行形势与政策教育。课程根据形势发展的需要决定教学内容，结合形势的发展进程组织专题教学。通过教学，帮助学生了解国内外大时事，学习党和国家的路线、方针、政策、认清形势和任务，引导广大学生深刻领悟“两个确立”的决定性意义，增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”，在思想上政治上行动上同以习近平同志为核心的党中央保持高度一致，把爱国情、强国志、

报国行自觉融入到实现中华民族伟大复兴的奋斗之中，同时帮助学生提高分析问题和解决问题能力，面对不断变化发展的国内外复杂形势和社会现象，能够把握形势发展的主流和本质。

5. 课程名称：大学生职业生涯规划

学分：1 **学时：**16

课程目标：

本课程旨在帮助学生树立起职业生涯发展的自主意识，对自我和职业世界进行探索，对自我有较为准确的认识和定位，掌握大学生职业生涯规划的基本方法、步骤和技巧，培养良好的职业素质，树立积极正确的人生观、价值观和就业观，自觉把个人发展和国家需要、社会发展相结合，从而形成初步的职业目标构想。

主要内容和教学要求：

本课程共分为八个模块，主要包括唤醒职业生涯意识；正确认识自我；探索职业世界；大学生就业形势与政策；做好职业决策；制订职业生涯规划；管理职业生涯；职业适应与发展。针对社会竞争日趋激烈、职业变迁频次加快的新形势以及大学生这一群体的成长特点和实际需求，在教学中充分借鉴国内外职业生涯规划课程发展的新理论、新知识，既有知识的传授，也有技能的培养，还有态度、观念的转变，打造集理论课、实务课和经验课为一体的综合课程。

6. 课程名称：大学生就业与创业

学分：1 **学时：**16

课程目标：

本课程旨在帮助和指导学生学习就业和创业的基本知识，了解掌握当前的就业形势以及相关的国家政策、法律、法规，客观认识和评价自己，熟练掌握就业创业的基本方法和技巧，积极适应职业角色和社会环境，提升职业素养，做好从“学校人”到“社会人”转变的准备，从而顺利实现就业创业。

主要内容和教学要求：

了解当前大学生就业形势与政策，国家为促进高校毕业生就业推出的各项切实举措；认识大学生就业市场的择业特点以及市场对毕业生的素质要求，进而提高自身就业能力；掌握获取就业信息的渠道、内容和方法，能够对就业信息进行高效的分类和处理；了解大学生就业中常见的心理问题，认识到诱发心理问题的主要因素并学会自我调试；熟悉并掌握求职材料的编写及应注意的问题；掌握求职礼仪，笔试和面试技巧；了解毕业生的权益保护。在教学中灵活运用多种教学方法，构建以学生为中心的教学模式，既发挥教师主导作用，又充分调动学生的自主学习和自我管理。

7. 课程名称：创新创业

学分：1 学时：16

课程目标：

本课程旨在帮助学生掌握创业的基础知识和基本理论，熟悉创业的基本流程和基本方法，了解创业的法律法规和相关政策，树立创新创业意识，培养创新创业精神品质和能力，提高学生的社会责任感、促进学生创业就业和全面发展。

主要内容和教学要求：

引导学生了解国内外创新创业情况，掌握创新创业的基本含义与分类；了解

创业机会和创业机会判断的原则，理解市场需求的基本概念；掌握商业模式的基本概念及商业模式、明晰融资渠道，了解常见创业风险，并掌握基本的管理策略；提高学生创新思维与创业能力，提升解决实际问题的能力、团队合作以及沟通能力。创新创业是一门理论性、政策性、科学性和实践性很强的课程。应遵循教育教学规律，坚持理论讲授与案例分析相结合、小组讨论与角色体验相结合、经验传授与创业实践相结合，把知识传授和实践体验有机统一，调动学生学习积极性、主动性和创造性，不断提高教学质量和水平。

8. 课程名称：大学生心理健康教育

学分：2 学时：32

课程目标：

心理健康教育是提高大学生心理素质、促进其身心健康和谐发展的教育，是高校人才培养体系的重要组成部分，也是高校思政政治工作的重要内容。坚持育心与育德相统一，加强人文关怀和心理疏导，更好的适应和满足学生心理健康服务需求，促进学生心理健康素质与思想道德素质、科学文化素质协调发展。

主要内容和教学要求：

本课程内容涵盖心理健康基础知识、自我意识、人格发展、情绪管理、人际关系、压力管理、挫折应对、恋爱及性心理、心理危机应对等。理论教学主要采用讲授、案例、启发、小组讨论、情景模拟、角色扮演、线上线下等多种教学措施手段相结合，增强学生心理保健知识。实践教学结合学生中存在的比较突出的问题（人际关系、情绪调节、就业心理等），组织有针对性的实践教育活动。

通过教学，让学生学会认识自我，进行自我调节，增强社会适应，提升

心理素质，培养积极向上、理性平和、自尊自信的健康心态，做高素质的职业技能人才。

9. 课程名称：中国共产党党史

学分：1 学时：10

课程目标：

使学生掌握中国共产党发展的历史，掌握马克思主义与中国革命、建设和改革实践相结合形成的毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观和习近平新时代中国特色社会主义思想。使学生进一步认识没有共产党就没有新中国，只有社会主义才能救中国，并进一步提高学生联系实际，分析问题、解决问题的能力。

主要内容和教学要求：

主要讲授党领导人民进行革命、建设和改革以及加强自身建设的历史进程与基本经验，通过生动讲述中国共产党成立百年来的伟大奋斗历程，系统总结中国共产党在领导中国革命、建设和改革发展进程中所取得的历史经验，系统阐释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，让学生懂得“没有共产党就没有新中国”、“只有社会主义才能救中国”、“只有改革开放才能发展中国”的道理，引导广大青年学生以实现中华民族伟大复兴为己任，从党史学习中激发信仰、获得启发、汲取力量，不断坚定“四个自信”，不断增强做中国人的志气、骨气、底气，成长为德智体美劳全面发展的社会主义事业建设者和接班人。

10. 课程名称：社会主义核心价值观

学分：1 学时：16

课程目标:

培育和弘扬社会主义核心价值观是建设社会主义文化强国的重要任务,广大青少年处于人生之初、事业之始,社会主义核心价值观能否在这一群体中生根发芽,直接关系到社会主义核心价值观建设的成效。本课程在教学过程中引导学生把国家、社会、公民的价值要求融为一体,提高个人的爱国、敬业、诚信、友善修养,自觉树立和践行社会主义核心价值观,从自身做起,从现在做起,从点滴做起,努力使自己成为高素质、高技能人才,自觉把小我融入大我,不断追求国家的富强、民主、文明、和谐和社会的自由、平等、公正、法治,将社会主义核心价值观内化为精神追求、外化为自觉行动。

主要内容和教学要求:

本课程的逻辑思路是:社会主义核心价值观的形成过程及重要性——社会主义核心价值观的价值意义——社会主义核心价值观的国家层面、社会层面、个人层面——践行社会主义核心价值观。课程主要采用专题式教学,以课堂讲授为主,实践教学为辅,运用探究式、议题式、启发式、讨论式等教学方法,并结合习近平新时代中国特色社会主义思想、二十大精神、时政热点和学生的兴趣点、关注点,推广使用新兴教育教学技术手段,力争使课堂教学清晰化、条理化、情感化、生动化,想尽一切办法调动学生参与的热情与积极性,增强学生争当社会主义核心价值观代言人的责任感和使命感。

11. 大学语文

学分: 2 学时: 32

课程目标:

本课程是高等职业教育课程体系中一门必修的职业通用能力课程,是以完善学生人格修养、提高学生人文素养、培养学生审美情趣、促进学生专

业所需能力为目标的重要公共基础课程。

主要内容和教学要求：

本课程采用文学欣赏与应用写作及表达能力并重，理论讲授与鉴赏、训练相结合的方式安排教学内容。通过文学作品的解读和赏析，培养学生高尚的道德情操和健康的审美情趣，提升自身的文学素养；通过适当的写作训练提升学生的应用文写作能力；通过学习口语表达方法与技巧提升学生的交流表达能力。学生在获得汉语言听说读写的基础知识及人文知识，掌握鉴赏文学作品的知识，掌握职业需要的口头表达和书面表达知识的基础上，促进理解、思辨、信息处理、解决问题等专业需求能力。本课程注重强化思政教学，深入挖掘语文学科中蕴含的思政内容，传承和发扬中华优秀传统文化，引导学生树立正确的世界观、人生观和价值观，增强爱国主义精神和民族自豪感。

12. 课程名称：军事理论

学分： 2 学时： 36

课程目标：

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

主要内容和教学要求：

军事理论课以习近平强军思想和习近平总书记关于教育的重要论述为遵循，全面贯彻党的教育方针、新时代军事战略方针和总体国家安全观，围绕立德树人根本任务和强军目标根本要求，通过讲述中国国防、国家安全、军事思想、现代战争、信息化装备、共同条令教育、射击与战术、防卫技能

与战时防护、战备基础与应用等专题内容，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。

13. 课程名称：国家安全教育

学分： 1 学时： 16

课程目标：

重点围绕理解中华民族命运与国家关系，践行总体国家安全观。学生系统掌握总体国家安全观的内涵和精神实质，理解中国特色国家安全体系，树立国家安全底线思维，将国家安全意识转化为自觉行动，强化责任担当。

主要内容和教学要求：

本课程以习近平总体国家安全观重大战略思想和习近平总书记关于国家安全教育的重要论述为遵循，以教育部印发的《大中小学国家安全教育指导纲要》为依据，围绕立德树人根本任务和加深总体国家安全根本要求，对总体国家政治安全总论、国家安全重点领域的国土安全、军事安全、经济安全、文化安全等内容进行了详细介绍，引导学生深入理解和准确把握总体国家安全观，牢固树立国家利益至上的观念，全面增强学生的国家安全意识，提升维护国家安全能力，树立国家安全底线思维，培养担当民族复兴大任的时代新人，筑牢国家防线，打牢维护国家安全的人才基础。

14. 课程名称：信息技术

学分： 4 学时： 64

课程目标：

本课程是一门计算机应用入门的通识课，是高等职业教育大一新生的

公共基础课，旨在普及计算机文化，帮助学生理解信息技术基本原理和基本技术，培养学生在一个较高的层次上使用计算机获取信息、加工信息、传播信息和应用信息的能力。

主要内容和教学要求：

通过本课程的学习，学生能够掌握计算机软硬件技术的基本概念，根据实际需求配置计算机；理解典型计算机系统的基本工作原理，会安装使用计算机内/外部设备；理解信息技术与计算科学的基本概念，了解信息处理的基本过程；熟练使用一种或多种输入法进行文字及符号信息录入；会制作 Word 表格，熟练掌握图文混排以及长文档的排版；会制作 Excel 电子表格并能对数据进行计算与分析管理；能设计制作主题突出、界面美观的演示文稿；了解计算机网络、数据库、多媒体等技术的应用领域、基本概念和相关技术，培养信息系统安全与社会责任意识；了解计算机领域的前沿信息技术；能利用计算机快速获取有效信息，提高工作效率，培养信息素养。本课程注重强化思政教学，深入挖掘信息技术学科中蕴含的思政内容，传承和发扬工匠精神，引导学生树立正确的世界观、人生观和价值观，增强爱国主义精神和民族自豪感。

15. 课程名称： 大学英语

学分： 8 学时： 128

课程目标：

全面贯彻党的教育方针，培育和践行社会主义核心价值观，落实立德树人根本任务，在中等职业学校和普通高中教育的基础上，进一步促进学生英语学科核心素养的发展，培养具有中国情怀、国际视野，能够在日常生活和

职场中用英语进行有效沟通的高素质技术技能人才。

主要内容和教学要求:

本课程旨在通过职业与个人、职业与社会、职业与责任等主题内容的教学,使学生掌握主题词汇、惯用表达、高频长难句式、语篇逻辑结构、应用文写作技巧,训练学生听说、阅读、翻译、写作等方面的英语基础能力;并引导学生在日常生活和相关工作场景中开展语言实践活动,提升学生在职业岗位上的英语应用能力;同时,通过中西文化对比,理解思维差异,坚定文化自信,自觉践行社会主义核心价值观,成为德、智、体、美、劳全面发展的高素质技术技能人才。

16. 课程名称: 影视鉴赏

学分: 2 **学时:** 32 (理论 26, 实践 6)

课程目标:

本课程是面向全体学生进行的美术欣赏普及教育。通过对不同民族、历史时期的不同类别的经典美术作品的赏析,提升学生的艺术感知能力与鉴赏能力,激发想象力和创新意识,增强民族文化自信,树立正确的审美观念与价值观。

主要内容和教学要求:

通过欣赏中外不同时期、不同美术类别的作品,开阔学生的艺术视野,通过了解不同民族的历史、文化与艺术特色以及它们之间的关系,增强学生对美术作品的兴趣与爱好,培养学生健康、多元的审美情趣;通过分析每件美术作品的历史背景、作者简介、作品主题与内容、创作手法、传达的思想观念以及其民族历史价值,使学生们了解并掌握美术鉴赏的基本知识与方

法、提高学生们的对美术作品的感受力与鉴赏能力；鼓励学生进行美术作品的实践练习，全面提高学生的动手能力、创新能力，从而提高综合艺术素养。

（二）专业基础课

1. 课程名称：体能训练理论与方法

学分：4 学时：64

课程目标：

培养学生高尚的审美情趣和良好的职业道德修养、团队协作精神及工作、学习的主动性。使学生掌握体能训练与指导的基本理论知识，掌握体能训练过程中的指导方法，掌握体能训练计划的制订与实施。能对不同体能训练人群进行安全、有效的科学指导，能制订体能训练计划和实施，能对体能训练过程中的强度进行安全监控及调整。

主要内容和教学要求：

课程主要包括体能与体适能的概念及运动与健康、营养的重要性，身体六大素质的介绍以及青少年身体素质的独特性，身体素质的训练方法及如何制订不同人群的训练计划，通过训练计划对力量、灵敏、耐力、柔韧性、速度和协调性素质进行实践。本课程采用讲解法、动作示范法、纠错法、分解练习法、完整练习法、循环练习法、情景教学法等教学方法，结合线上课程资源，使学生掌握体能训练的专业知识，结合运动项目特点，强化训练效果，对体能训练者进行科学、安全、有效的科学指导。

2. 课程名称：运动解剖基础

学分： 4 学时： 64

课程目标：

通过本课程的学习，使学生具备感恩之心，尊重医学，尊重生命，具备社会责任感和社会参与意识；具备“以人为本”的职业精神；在熟悉正常人体的形态结构的基础上，掌握运动对人体形态结构和生长发育的影响；能对体育技术动作和常用身体联系方法进行简单分析，为身体形态测量定位能力，健身指导能力、运动转向技能指导能力的培养打下坚实的理论基础。

主要内容和教学要求：

本课主要内容包括人体的结构基础、运动与骨、运动与骨连结、运动与骨骼肌等内容。本课程主要采用讲授法、模型直观教学、举例法、演示法、分组讨论法、实践教学法、实验法等教学方法。一方面，通过联系日常生活、体育运动等，从教学内容上直接融入思政元素；另一方面，创新教学模式以培养学生的职业素养和职业道德。

3. 课程名称： 运动生理基础

学分： 4 学时： 64

课程目标：

通过本门课程的教学，使学生了解及认识人体各系统的生理功能；熟悉体育锻炼或运动训练的生理学原理；掌握体育运动对身体主要器官系统生理功能的影响和机理；使学生能够运用运动生理学的基本理论和方法，指导和评价体育教学、运动训练及体育锻炼，并初步掌握评定人体主要身体功能的基本方法。

主要内容和教学要求:

本课程包含人体生理活动的现象、规律及调节机理等基本理论和基础知识, 还涉及身体活动对机体各个系统和器官功能的影响以及基本机理。

本课程主要采用讲授法、模型直观教学、举例法、提问法、演示法、任务驱动法、分组讨论法、实践教学法、实验法等教学方法。培养学生的辩证唯物主义观点和实事求是的科学态度; 使学生掌握基本理论和基础知识, 掌握体育锻炼及课余运动训练的生理学原理以及运动生理学评价, 指导体育教学、运动训练实践以及健身运动; 通过联系日常生活、体育运动、热点新闻等, 从教学内容上直接融入思政元素, 培养学生的职业素养和职业道德。

4. 课程名称: 运动心理基础

学分: 2 学时: 32

课程目标:

通过课程学习, 使学生具备良好的心理品质和健全的人格, 具备良好的团队合作意识; 掌握心理学中的基本概念、运动心理基础研究的主要领域及运动员心理技能训练的方法。使学生具备未来从事体育教学、体能训练、群众体育指导等方面的心理技能, 能够运用相应的手段及方法激发自身和他人的运动动机、减少运动焦虑、培养并提高其自信。

主要内容和教学要求:

本课程教学内容包括运动心理基础的性质与任务, 运动活动的感知过程, 运动活动的记忆过程, 运动活动的注意状态, 运动活动的思维过程, 比赛的心理准备和心理调节, 心理机能训练等。本课程采用理论讲授和实训相

结合的方式，采用观察法、讨论法、小组合作学习法、案例法、讲授法等教学方法，培养学生的创新能力、应用能力，培养学生互帮互助的优良品质，加强抗挫折能力教育。

5. 课程名称：运动训练理论与方法

学分：4 学时：64

课程目标：

通过本课程的学习，使学生了解竞技体育运动训练的规律与特征、运动训练理论体系及国内外运动训练的发展动态，理解和掌握运动训练的原则、方法。能够运用运动训练原则与方法制定科学的训练和比赛规划。能够按照训练计划制定的基本要求，独立完成各种类型训练计划的制定。能够运用所学的运动训练学只是分析和解决训练实践中的问题。

主要内容和教学要求：

本课程教学内容包含运动训练基本原则、方法，体能训练理论及方法，运动员技术能力及训练方法，运动员战术能力及训练方法，运动员心理能力及训练方法，训练计划的制定与组织。通过本课程的学习，使学生从理论上正确认识运动训练在教育、体育中的地位和作用；在教学过程中应注意理论联系实际，着重从实际应用入手，运动实例来阐述一般原理及基本方法；在教学过程中注意培养学生的动手能力和分析能力，培养学生编制各类训练计划的能力。

6. 课程名称：运动营养实务

学分： 4 学时： 64

课程目标：

培养学生具备认真踏实、实事求是的工作态度，具备团队合作意识和与客户沟通交流的良好素养。掌握掌握七大营养素的基本概念、生理功能和主要食物来源，熟悉七大营养素缺乏症的辨别和改善措施，了解运动员和慢病人群的运动营养，掌握体重控制的运动营养，熟悉食谱编制方法。能够对个人及群体营养状况进行评价、管理和指导，能够开展与营养相关的常见慢性病的饮食营养指导工作，能够从事社区营养咨询、营养宣教和健康教育工作。

主要内容和教学要求：

主要学习内容包括能量的意义、来源和去路，七大营养素（碳水化合物、脂肪、蛋白质、维生素、矿物质、水和膳食纤维）的基本概念、功能、食物来源、缺乏症及改善措施，常见食物的营养价值，中国居民膳食指南和膳食宝塔，运动员营养，运动人群的合理营养，常见慢性病患者的运动营养。本课程采用讲授法、举例法、提问法、分组讨论法等教学方法，从营养学发展史、袁隆平等名人事迹、食品安全等时事热点营养师的职业素养等方面深入挖掘思政资源。通过引导、讨论、讲授、演示、练习、项目驱动、评优分享、社会实践活动等方法融入思政元素，实现课程目标。

（三）专业核心课

1. 课程名称： 篮球专项训练

学分： 4 学时： 64

课程目标：

通过课程的学习,提高学生的参与性,达到锻炼身体、终身运动的目的;全面提高学生的身体素质,增强体质、增进健康,促进学生身心全面发展;培养学生团结进取、勇于拼搏、吃苦耐劳的思想品质,养成自尊自信、积极向上、意志坚强的人生态度。

主要内容和教学要求:

通过课程的学习使学生掌握篮球基本技术,建立完整的动作表象,形成正确的动力定型。掌握篮球基本技术的组合,学会组合技术的初步运用;使学生了解进攻战术的配合方法、作用、运动时机和特点。掌握篮球运动体能训练方法。灵活使用教学方法,精讲多练,使学生具备扎实的专业技术,掌握科学的训练方法,以满足岗位需求。

2. 课程名称: 排球专项训练

学分: 4 学时: 64

课程目标:

使学生具备团结协作的集体主义精神和良好的体育道德风尚; 具备敬业爱业,良好的职业道德的爱国主义情操。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; 基本掌握排球基本技战术能力。具备排球基本技术、具备相对应排球课程教学能力、结合体能训练专业特点在排球训练过程中融入不同方法及手段提高身体素质。

主要内容和教学要求:

本课程主要内容包括排球运动概述;排球运动的规则与裁判法;排球技术、战术;排球技术、战术训练法,排球专项体能。本课程是体能专业开设

的专业必修课程，教师应根据学生的学习程度，专业背景选择相应的教学内容、案例、教学情境；教学方法可通过讲解和启发式教学法、示范教学，分组教学、参与式教学案例分析和演示等教学方法。

3. 课程名称：足球专项训练

学分：4 学时：64

课程目标：

足球教学过程中以立德树人、五育并举为根本导向，坚持信念执着、品德优良、专业扎实、责任担当、务实创新的育人宗旨、立足豫西南足球专项人才的需求，基于学生为中心的基本理念，聚焦“知识、能力、素养”，着力培养具备良好政治素质和足球专项技能的高职高素质体育人才。具体能达到以下几项目标：培养具备正确的世界观、人生观、价值观与健全的人格，热爱祖国，具备良好的道德品质与高度的社会责任感；热爱中华优秀传统文化文化，团结奋进，并能充分践行中国传统文化；掌握足球相关的理论知识与实践技术，并能充分利用相关的理论知识与实践技术；能够根据自身的实际情况和职业发展需要，不断提升自身的职业能力和素养，具备一定的职业竞争能力，能够基本胜任足球基础教学和训练工作。

主要内容和教学要求：

本课程主要内容包括足球的发展史、足球文化、足球价值；足球的踢球技术、接球技术、运球技术；足球的个人战术与集体战术；足球规则与裁判罚；足球技战术统计分析。教学过程中应依据学生的自身条件和职业教育需

求为背景选择相应的教学内容，并通过讲解与示范、分组练习、游戏教学法等教学方法提升学生的各方面技战术能力。

4. 课程名称：体能训练技术与应用

学分： 4 学时： 64

课程目标：

培养学生热爱祖国、忠诚党的教育事业和社会主义体育事业，具备吃苦耐劳的精神，顽强拼搏的作风，具备高尚的道德情操和良好的心理素质。掌握体能训练的相关概念及发展趋势，全面、系统地掌握体能训练的基础理论、动作技术与训练方法，掌握体能训练指导和教学的基本理论知识。能运用体能训练技术指导不同群体建立正确的动作模式，能运用体能训练的基础理论、技术动作和训练方法，安全、有效地组织与实施体能训练，能开展体能训练指导和教学，做到会讲授、能示范、善组织。

主要内容和教学要求：

主要内容包括体能训练概述、人体生长基本规律与特点、人体运动供能特点，身体素质发展的敏感期，人体运动基本动作模式的建立，身体素质训练的技术和方法，体能训练的安全检测，体能训练的组织与实施。本课程采用讲解法、动作示范法、纠错法、分解练习法、完整练习法、循环练习法、情境教学法、游戏法等教学方法，同时利用超星学习通网络平台，采用线上线下相结合的教学手段，使学生掌握体能训练的基本理论、动作技术与训练方法，强调正确动作模式的建立和身体素质发展窗口期的训练方法，注重训练计划实施的安全监测，对训练者进行科学、安全、有效的科学指导。

5. 课程名称：评估技术与数字化应用

学分：2 学时：32

课程目标：

具有认真学习、积极向上的精神品质，具有独立思考、分析问题的意识，具有实事求是、精益求精的工匠精神。了解体能测试与评估的目的、任务及概念，理解相关的基础理论知识，掌握体能测试的方法、手段，掌握体能测试数据与结果的分析与评价方法。能够针对运动项目特点进行科学合理的体能测试设计与实操，能够分析、判断体能测试指标与测试数值，并给出正确的测试结论，具备发现和解决问题的能力。

主要内容和教学要求：

主要内容包括身体成分测试与数据分析，心率和血液测试与数据分析，新陈代谢测试与数据分析，肌肉力量测试与数据分析，速度与灵敏测试与数据分析。本课程是理论与实践结合课程，不仅要掌握体能测试评估与方法，还要会测试数据与结果的分析与评价，教师应根据学生的学习程度、专业背景选择相应的教学内容、案例和教学情境。教学方式主要以理论教学和实践教学两种形式为主。理论教学采用启发式、答疑式、自学式等互动的教学方法。学生应熟悉体能测试评估与方法课教学内容与体能评价的相关知识与方法，并在实践部分让学生独立完成体能测试，并对测试结果进行评估。

6. 课程名称：体能训练设计与实施

学分：2 学时：32

课程目标：

具备坚定的理想信念、深厚的爱国情怀和中华民族自豪感，具备对体能教练工作的正确认识和坚定的执教信念，具备科学地训练观、尊重队员人格，具有良好的教练职业素养，具有良好的社会适应能力，善于沟通、乐于交流。掌握体能训练计划制订的基本原则、基本原理和方法，掌握各专项体能训练制订的基本原理和方法，掌握各专项体能训练计划实施的组织流程、教学方法和注意事项，掌握各专项体能周期训练的特点与应用。

主要内容和教学要求：

本课程主要内容包括基础体能训练计划制订的基本原理和方法，篮球、足球、排球专项体能训练计划的制订，周期体能训练制订的基本原理和方法，体能训练课堂组织与教学指导。本课程用讲解法、动作示范法、纠错法、分解练习法、完整练习法、循环练习法、情境教学法、游戏法等教学方法。同时利用超星学习通网络平台，采用线上线下相结合的教学手段。掌握基础体能训练的基本理论和训练方法的使用，能够根据专项特征进行个性化体能训练设计与实施，同时根据项目备赛要求，设计出相应的周期训练计划，对训练者进行科学、安全、有效的科学指导。

7. 课程名称：运动防护

学分：2 学时：32

课程目标：

具备团队合作的意识，与人良好沟通交流的能力；具备观察与动手意识，能够再学习后主动实操练习；具备分析与实践意识，将所学知识运用到实际应用中；具备安全意识，保障自我与防护他人的安全。掌握运动损伤的概念

与分类以及体能教练员再运动防护中所起的作用与执业范围；基本了解身体各部位所出现的急性与慢性损伤，掌握如何预防，以及损伤后如何进行身体功能恢复以及体能调整等；基本掌握针对不同运动人群制订科学的运动防护方案。能对中轴、上肢、下肢部位的损伤进行准确的应急处理以及制订身体功能回复方案，能正确利用护具规避运动损伤；能准确制订重建时期的灵活性、稳定性、柔韧性、肌肉适能、心肺适能恢复训练方案。

主要内容和教学要求：

本课程主要包括运动损伤介绍与执业范围，中轴部位损伤防护与恢复策略，上肢运动损伤与恢复策略，下肢运动损伤防护与恢复策略，运动损伤后的重建计划，急救处理，其他常见身体状况的处理策略。本课程采用讲授法、举例法、分组讨论法、案例教学法等教学方法，同时采用线上线下相结合的教学手段，使学生掌握运动防护的专业知识，增强学生的安全防护意识，对常见运动损伤进行专业的处理。

8. 课程名称：儿童青少年体适能训练指导

学分：4 学时：64

课程目标：

具备高尚的审美情趣和良好的职业道德修养，具备团队协作的精神，具备工作、学习的主动性。掌握儿童青少年体适能训练与指导的基本理论知识，掌握儿童青少年体适能训练过程中的指导方法，掌握儿童青少年体适能训练计划的制订与实施，掌握儿童青少年体适能游戏的创编与实施，掌握儿童青少年体能训练机构项目运营与管理的基础知识。能对儿童青少年

体适能训练人群进行安全、有效的科学指导，能制订儿童青少年体适能训练计划和实施，能创编儿童青少年体适能游戏和实施，能对儿童青少年体适能训练过程中的强度进行安全监控及调整。

主要内容和教学要求：

本课程主要包括需求评估、动作评估、运动表现能力评估，儿童青少年体适能训练前的动作准备，自我筋膜放松、稳定与灵活性、动作整合、神经肌肉激活，儿童青少年各项素质发展的敏感期及训练方法、注意事项，儿童青少年体适能游戏的床边，儿童青少年体能训练机构项目运营与管理。本课程采用降解法、动作示范法、纠错法、分解练习法、完整练习法、循环练习法、情境教学法等教学方法，同时采用先上线线下相结合的手段，使学生掌握体能训练的专业知识，结合运动项目特点，强化训练效果，对儿童青少年体适能训练者进行科学、安全、有效的科学指导。

（四）专业选修课

1. 课程名称：健美操

学分： 4 学时： 64

课程目标：

通过本课程的学习，使学生具备创新意识、具备团结协作的精神和良好的职业道德素养、具备会员至上的服务意识；通过学习了解健美操的基本理论知识，懂得音乐基本结构，熟悉音乐风格特点；熟悉健美操基本动作的专业术语及课程教学流程；掌握健美操基本动作技术、成套动作、组合与队形

创编的原理与方法；领会健美操课教学指导技巧；能熟练地展示所学健美操完整套路。

主要内容和教学要求：

本课程主要学习内容包括健美操概述、健美操基本动作技术、健美操成套动作、健美操组合创编、健美操队形编排及健美操教学方法与技巧。本课程采用讲解示范法、以赛代练等教学方法。同时利用学习通网络平台，采用线上线下相结合的教学手段，使学生掌握健美操基本动作技术、成套动作以及健美操组合与队形创编的原理与方法，提高学生健美操教学指导能力，配演跟学生团结协作的精神以及创新意识。

2. 课程名称：羽毛球

学分： 4 学时： 64

课程目标：

通过课程的学习，培养学生吃苦耐劳的品质，培养学生终身体育的意识，使学生掌握羽毛球技战术，发展速度、力量、耐力、灵敏、协调、柔韧素质。

主要内容和教学要求：

本课程主要内容包括羽毛球技战术，羽毛球体能训练方法。课程采用讲解法、示范法、分组练习法、纠错法等教学方法，提高学生专业技术水平和专项体能，使学生能够适应社会需求。

3. 课程名称：普拉提

学分： 4 学时： 64

课程目标:

通过本课程的学习,使学生具备相互沟通 and 人际交往意识与服务思维,具备评估、操作、独立思考并解决问题的意识;使学生了解普拉提的基本要素,熟悉普拉提训练原则和术语,熟悉人体的主要肌肉结构和普拉提的动作指导,掌握普拉提课程设计和教学实施;能对客户进行普拉提的专业评估、训练前的身体激活和训练,能制订普拉提教学训练方案,并准确指导学员教学与训练。

主要内容和教学要求:

教学内容包括普拉提理论概述,普拉提训练评估和激活,普拉提初、中、高级训练方法与手段,普拉提教学和课程设计。课程采用讲解示范法、口令法、纠错法等教学方法,旨在提高学生的普拉提的动作指导能力,为学生日后从事普拉提教学训练和健身指导奠定基础。

4. 课程名称: 体育活动策划与组织

学分: 4 学时: 64

课程目标:

使学生具备分析与解决问题、自主学习与团结协作的意识,具备良好的职业道德,提升学生的信息素养。使学生了解常见体育活动的的内容、特点,掌握相关运动项目的竞赛编排原则、要求、竞赛规则与执裁要素,基本掌握常见体育赛事开展的竞赛形式与方法及组织与实施的程序,基本掌握编写常见体育赛事竞赛规程与策划方案的要求和基本内容。能运用所学知识制定竞赛组织策划方案与竞赛规程,基本能根据不同给人群的需求组织、策划

常见体育活动，能根据运动项目特点、赛制与竞赛规模编排竞赛日程、进行竞赛分组。

主要内容和教学要求：

常见体育赛事的基本理论知识，常见体育赛事竞赛的形式、方法、组织与实施，体育赛事工作者的培养与管理，撰写体育活动策划方案。本课程采用理论讲授、案例分析等教学方法，使学生具备体育活动策划组织实施的能力。

七、教学进程总体安排

（一）教学总体安排表

内容安排	第一学期 (周)	第二学期 (周)	第三学期 (周)	第四学期 (周)	第五学期 (周)	第六学期 (周)
课堂教学	16	16	16	16		
专项实训		3	3	3		
社会实践						3
军事技能	3					
劳动教育						8
岗位实习					25	
毕业设计						4
考核周	1	1	1	1		
总计	20	20	20	20	25	15

（二）课程结构

课程性质	公共基础课	选修课	理论教学	实践教学
学时	798	346	908	1666
总学时	2574			
占总学时比例	31%	13.4%	35.3%	64.7%

(三) 教学进程表

体能训练专业教学进程安排表

课程类型	课程性质	课程名称	课程编码	考核形式	开设学期	学分	总学时	实践学时	理论学时	各学期周数和周学时					
										一	二	三	四	五	六
										20	20	20	20	25	15
公共基础课	必修课	军事理论	1510001	考查	1	2	36		36	2					
		军事技能	1510002	考查	1	2	168	168		集中开设					
		大学英语	1220007	考试	1、2	8	128	20	108	4	4				
		思想道德与法治	1120001	考查	1	3	48	16	32	2					
		大学生职业生涯规划	1120010	考查	1	1	16		16	2					
		形势与政策	1120002	考查	1-6	1	56		56	2	2	2	2	2	2
		大学语文	1420008	考试	2	2	32		32		2				
		毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论	1120004	考查	2	2	32		32		2				
		大学生心理健康教育	1120005	考查	2	2	32	10	22		2				
		大学生就业与创业	1120007	考查	3	1	16	8	8			2			
		社会主义核心价值观	1120008	考查	3	1	16		16			2			
		习近平新时代中国特色社会主义思想概论	300001	考查	3、4	3	48		48			2	2		
		国家安全教育	1120003	考查	3	1	16		16			2			
		创新创业	1120014	考查	4	1	16	8	8				2		
		劳动教育	1120013	考查	6	1	16	8	8						2
		中国共产党党史	1120015	考查	4	1	10		10				2		

	限选课	影视鉴赏	810004	考查	1	2	32	16	16	2						
		信息技术	1020002	考查	2	4	64	32	32		4					
		中华优秀传统文化	1420007	考查	3	1	16		16			2				
	公共基础课程总计：19 门					39	798	286	512							
专业基础课	必修课	运动解剖基础	11034	考试	1	4	64	8	56	4						
		体能训练理论与方法	1520047	考试	1	4	64	50	14	4						
		运动生理基础	11035	考试	2	4	64	8	56		4					
		运动心理基础	11036	考查	3	2	32	4	28			4				
		运动训练理论与方法	11037	考试	3	4	64	18	46			4				
		运动营养实务	11038	考试	4	4	64	18	46				4			
专业核心课	必修课	排球专项训练	11039	考查	1	4	64	58	6	4						
		篮球专项训练	11040	考查	2	4	64	58	6		4					
		体能训练技术与应用	11042	考查	2	4	64	50	14		4					
		评估技术与数字化应用	11043	考试	3	2	32	14	18			2				
		足球专项训练	11041	考查	3	4	64	58	6			4				
		体能训练设计与实施	11044	考查	4	2	32	20	12				2			
		运动防护	11045	考试	4	2	32	14	18				2			
		儿童青少年体适能训练指导	11046	考查	4	4	64	58	6				4			
专业必修课程合计 14 门					48	768	436	332								
专业选修课	选修课	学校体育学	11062	考试	4	2	32	10	22				2			
		教育学	1520029	考试	4	2	32	10	22				2			
		教育心理学	11063	考试	4	2	32	10	22				2			
		体育活动策划与组织	11047	考试	4	2	32	10	22				2			
		教育类理论课程任选 1 门				2	32	10	22							
		健美操	11048	考查	1	4	64	58	6	4						
		乒乓球	11049	考查	3	4	64	58	6			4				
		羽毛球技术课	1520078	考查	3	4	64	58	6			4				

专业实训		特殊人群体能训练	1520065	考查	4	4	64	58	6				4			
		运动康复指导	11050	考查	4	4	64	58	6				4			
		体育舞蹈	1520057	考查	4	4	64	58	6				4			
		体态评估与纠正	11051	考查	4	4	64	58	6				4			
		儿童基本运动技能教学指导	11052	考试	4	2	32	20	12				2			
		专业技术类选修任选 2 门（8 学分）				8	128	116	12							
	限选课	普拉提	1520003	考查	4	4	64	58	6				4			
		体育游戏	11053	考查	4	4	64	58	6				4			
		素质拓展	11054	考查	4	4	64	58	6				4			
		健身精准拉伸	11055	考查	4	4	64	58	6				4			
		花样跳绳	11056	考查	4	4	64	58	6				4			
		小计：1 门（5 选 1）				4	64	58	6							
	专业实训	必修课	社会实践	11060	考查	6	3	60	60							20
			岗位实践	11058	考查	5	25	500	500						20	
			体能训练实训	1520050	考查	2-4	8	144	120	24		12	12	24		
			毕业设计（论文）	11057	考查	6	4	80	80							20
			专业实训课程小计 4 门					40	784	760	24					
课程总计 41 门					141	2574	1666	908								

八、实施保障

（一）师资队伍

体育与健康学院现有专兼职教师 32 人，其中副高级以上职称 3 人，硕士研究生以上学历 20 人，博士学历 2 人。教师人数满足生师比 18:1, 研究生以上学历教师占比 65.5%。

1、专任教师

（1）本专业专职教师具有高校教师资格；有理想信念、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心；具备运动人体科学、体育教育、体能训练、运动训练、运动营养等相关体育专业本科以上学历，初级以上职称；具有国家职业资格认证或职业技能等级认证（体能训练师证、运动营养师证等）；具有扎实的体能训练专业相关理论功底技术水平和体能教练员实践教学制导能力；具有较强的信息化教学能力，能够开展课程教学改革和科学研究；从事教学 3 年以上，熟悉体育行业和本专业发展现状与趋势，具有开发专业课程的能力，能够指导新教师完成上岗实习工作。

2、兼职教师

（1）具有体育行业或健身教练相关资格技术职称。

（2）具有相关专业本科以上学历。

（3）企业实践型兼职教师需具备健身行业多年工作经验，在俱乐部担任中层管理以上职位，不但能够教授学生理论知识同时有很丰富的企业实战经验。

教师需具备良好的工作态度: 团结协作，合力育才；严于律己，全面发

展；真诚地热爱高等职业教育事业；自觉努力提高自己的文化素养和专业学术水平。

实践课教师能够充分认识实践教学、实践能力的重要性，具有丰富的理论知识和熟练的操作技能，具备指导专业实践教学的能力，了解健身企业的工作方法、工作流程和工作方向，具有岗位实践经历与体验。

（二）教学设施

主要包括能够满足正常的课程教学、实习实训所需的专业教室、实训室和实训基地。

1、教室基本条件：

教室配备黑板、多媒体计算机、投影设备、音响设备、互联网接入。配备可视化综合管理平台，课实现远程教学监控观摩、查看教室动态。教学场所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：

实训室配备人体骨骼模型、肌肉模型、关节模型、体能训练所需求的各种器械，各种有氧设备以及各种功能性小器械，用于基础课程及核心课程等课程的教学及学生课余锻炼需要。

3、校外实训实习基地基本要求：

该专业具有稳定的实训基地，能够提供儿童青少年体适能教练等职业岗位的实训活动，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。

（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、图书及数字化资源等。

1、教材选用基本要求

严格执行教育部发布的《职业院校教材选用管理办法》。建立由任课教师、骨干教师、教研室主任参与的教材选用团队，经过规范程序择优选材，禁止不合格教材进入课堂。

2、数字教学资源

建设、配备与专业相关的音、视频素材、教学课件、数字化教学案例库等教学资源库，种类丰富、形式多样，能够满足教学需要。

（四）教学方法

注重学生创新能力，获取信息能力、分析问题、解决问题能力的培养，改变传统的以灌输理论知识为主的教学方法，根据该专业学习课程的特点，采用“教、学、练”一体化教学模式。在教学过程中教师主要采取案例解析教学、启发式教学、多媒体组合教学、情景教学、讨论分析等多种教学方法，激发学生学习的积极性和参与性，使学生由被动学习转变为主动学习。

理论教学方面，注重学生创新能力、获取信息能力、分析问题、解决问题能力的培养，改变传统的以灌输理论知识为主的教学方法；在教学方式上强化现代化教学手段的应用，充分利用多媒体资源。激发学生学习的积极性和参与性，使学生由被动学习转变为主动学习等，具有明显的高职教学特色。

实践教学方面，注重学生实际技能的训练，改变传统的验证式实验和实

训的实践教学方式，对实训项目和实训课程进行分门别类，构建具有不同课程和不同项目特点的多种实训教学方法，强化学生的实践动手能力，提高学生学习的积极性和实训效果，培养学生吃苦耐劳热爱本职工作的职业素养。

（五）学习评价

采取平时成绩考核、期末成绩考核与训练评估相结合的方式，注重对学生的训练任务完成情况、作业上交、团队协作和沟通能力的综合评估。评价方式多元化，如笔试、岗位实习、职业技能比赛、职业资格鉴定等评价、评定方式，力求体现学生的综合能力。评价的方式采取同学监督评价与教师评价相结合的方式。

（六）质量管理

建立教学质量评价与监测机制，一是教学过程的监控，包括贝壳、课堂教学、课后作业、质量分析几个环节。二是教学效果的监控，包括基础知识、基本技能、实践操作等方面。

完善教学管理机制，加强日常教学组织运行与管理，建立健全听课、评教、评学等制度，建立于企业联动的实践教学环节督导制度，严明教学纪律，强化教学组织功能，定期开展公开课、示范课等教研活动。

建立毕业生跟踪反馈机制及社会评价机制，并对生源情况，在校学业水平、毕业生就业情况等进行分析，定期评价人才培养质量和培养目标达成情况。

九、毕业要求

- 1、修完所有课程和实训环节且成绩合格；
- 2、修完本专业人才培养方案所规定 141 学分、2574 学时；
- 3、完成规定的教学活动，综合素质、知识和能力测评达到合格；
- 4、实现培养目标，达到培养规格；
- 5、修完毕业毕业设计（论文）并通过答辩。