

2021 级运动训练专业 人才培养方案

制订时间：2021 年 6 月

目 录

一、专业名称及专业代码	2
二、入学要求	2
三、基本学制	2
四、职业面向	2
五、培养目标与培养规格	3
六、课程设置及要求	4
七、教学进程总体安排	15
八、实施保障	19
九、毕业要求	27

2021 级运动训练专业人才培养方案

2021 级运动训练专业人才培养方案

一、专业名称及代码

专业：运动训练

代码：770303

二、入学要求

初中毕业或具有同等学历。

三、修业年限

基本学制：3 年。

修业年限：3—5 年

四、职业面向

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)	职业资格证书或技能等级证书举例
教育与体育大类 (77)	体育类 (7703)	体育健康服务 (R-90-901-8992)	社会体育指导员 (4-13-04-01)	指导社区健身	社会体育指导员 (初级)
		体育竞赛组织 (R-89-891-8911)	运动员 (2-09-07-03)	从事各类运动项目训练和比赛	三级运动员
			教练员 (2-09-07-01)	培养、训练和指导运动员	初级教练员
			裁判员 (2-09-07-01)	对体育比赛进行执法工作	三级裁判员证书

2021 级运动训练专业人才培养方案

五、培养目标与培养规格

（一）培养目标

本专业培养德智体美劳全面发展，掌握扎实的科学文化基础和运动训练基本理论与方法、竞赛活动组织与裁判等知识，具备一定的专项运动能力、竞赛活动组织等能力，具有勇于拼搏的体育精神和信息素养，能够从事辅助制订及实施训练计划、协助指导专项训练、竞赛活动的组织与实施及体育赛事执裁等工作的技术技能人才。

（二）培养规格

1. 素质

（1）弘扬爱国主义精神，树立坚定的理想信念和民族精神，树立正确的世界观、人生观和价值观。树立责任意识和诚信意识，有良好的社会责任感和使命感。有良好的政治理论知识和修养。

（2）具有良好的团队合作意识和甘于吃苦、敬业爱岗、乐于奉献的精神，以及良好的职业道德。

（3）具有良好的民族文化素养、良好的科学文化素养、良好的职业文化素养和良好的技术文化素养。

（4）具有健康的体质和良好的体育运动习惯与技巧、具有满足职业工作的身体条件。

（5）具有合理的信念追求和积极乐观的人生态度，能正确评价自己和客观评价他人，正确对待成功和挫折，健康的人际关系处理能力和适应社会环境的能力。

（6）具有较强的自学能力，获取和运用专业信息的能力，创新能力、学习能力及社会交往能力；

2021 级运动训练专业人才培养方案

(7) 能掌握专业工作方法、具有专业工作组织协调能力, 能满足专业长远发展需要。

2. 知识

(1) 掌握从事本专业必需的文化基础知识, 包括: 思想政治、语文、数学、英语、计算机基础、公共艺术、体育与健康、历史、安全教育等。

(2) 掌握运动解剖基础、生理基础、心理基础及运动训练的基本方法和基本技能。

(3) 可以运用运动训练相关知识进行专业运动训练, 运动竞赛的编排、竞赛执裁与场外技术服务。

(4) 掌握处理运动损伤和防护的知识以及如何处理体育赛事的组织于管理的知识。

3. 能力

1. 具有实施基本体能训练的能力;
2. 具有常见运动损伤预防和应急处理的能力;
3. 具有一定水平的专项运动能力;
4. 具有协助指导专项运动技术训练的能力;
5. 具有从事体育竞赛活动组织与执裁的基本能力;
6. 具有适应体育产业数字化发展需要的基本数字技术应用能力;
7. 具有终身学习和可持续发展的能力

六、课程设置及要求

(一) 课程设置

本专业课程设置分为公共基础课、专业技能课。公共基础课包括

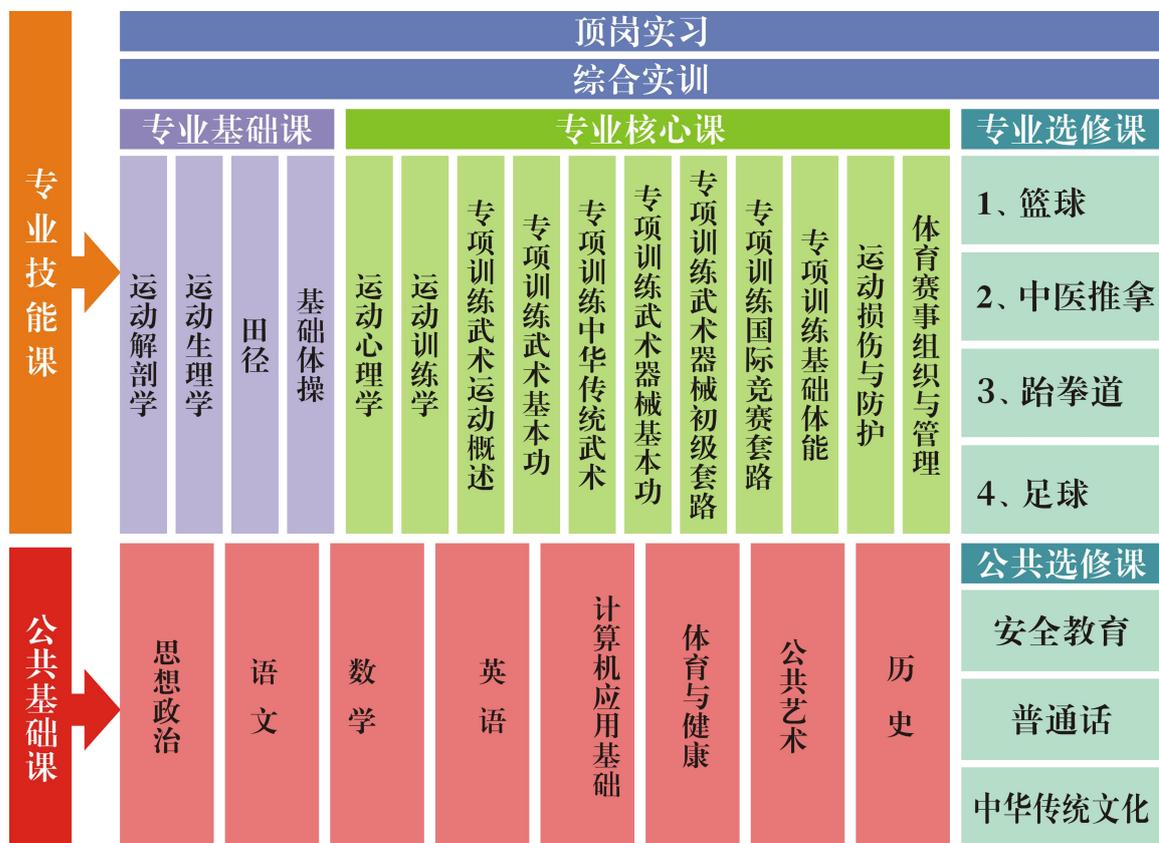
2021 级运动训练专业人才培养方案

思想政治、语文、数学、英语、信息技术、公共艺术、体育与健康、历史、劳动教育等；专业技能课包括专业核心课和专业选修课。

实习实训是专业技能课教学的重要内容，含校内外实训、顶岗实习等多种形式。劳动教育以实习实训课为主要载体开展，其他课程结合学科、专业特点，有机融入劳动教育内容，其中劳动精神、劳模精神、工匠精神专题教育多于 16 学时。

每学期 20 周，其中 18 周教学，2 周复习考试。

课程结构图



2021 级运动训练专业人才培养方案

（一）公共基础课

公共基础课课程要求

序号	课程名称	课程目标	主要内容和教学要求	学时
1	思想政治	本课程任务是引导学生树立正确的职业观念和职业理想，学会根据社会需要和自身特点进行职业生涯规划，并以此规范和调整自己的行为，为顺利就业、创业创造条件。	依据《中等职业学校思想政治课程标准》开设，使学生掌握思想政治的基础知识和方法，使学生树立正确的世界观、价值观、人生观，提高职业素质和职业能力，做好适应社会、融入社会、就业创业的准备。	144
2	语文	学生通过阅读与欣赏、表达与交流及语文综合实践等活动，在语言理解与运用、思维发展与提升、审美发现与鉴赏、文化传承与参与几个方面都获得持续发展，自觉弘扬社会主义核心价值观，坚定文化自信，树立正确的人生理想，涵养职业精神，为适应个人终身发展和社会发展需要提供支撑。	内容：遵循祖国语言文字的学习规律和技术技能人才的成长规律，依据学生身心发展特点，以语文学科核心素养为统领，整体建构、系统设计学校语文课程。由基础模块、职业模块和拓展模块构成。 要求：语文课程要在九年义务教育的基础上，培养学生热爱祖国语言文字的思想感情，使学生进一步提高正确理解与运用祖国语言文字的能力，提高科学文化素养，以适应就业和创业的需要。指导学生学习的必需的语文基础知识，掌握日常生活和职业岗位需要的现代文阅读能力、写作能力、口语交际能力，具有初步的文学作品欣赏能力和浅易文言文阅读能力。指导学生掌握基本的语文学习方法，养成自学和运用语文的良好习惯。引导学生重视语言的积累和感悟，接受优秀文化的熏陶，提高思想品德修养和审美情趣，形成良好的个性、健全的人格，促进职业生涯的发展。	198

2021 级运动训练专业人才培养方案

3	数学	<p>在九年义务教育的基础上，初步掌握数学思维方法、开阔学生的数学视野。努力提高学生的空间想象、视觉猜想、观察归纳、符号表示、运算求解、数据处理等基本能力。进一步提高数学表达和交流的能力。发展学生的数学应用意识和创新意识，培养学生实事求是的科学态度，提高学生就业能力和创业能力。</p>	<p>依据《中等职业学校数学课程标准》开设，使学生掌握必要的数学基础知识，具备必需的相关技能和能力，为学习专业知识，掌握专业技能，继续学习和终身发展奠定基础。</p>	180
4	英语	<p>重视培养学生使用英语进行交际的能力，特别是听说能力和跨文化交际能力的学习和提高。</p>	<p>依据《中等职业学校英语课程标准》开设，使学生进一步学习英语基础知识，培养学生听，说，读，写能力，提高学生在日常生活和职场场景中的语言应用能力。</p>	180
5	信息技术	<p>了解计算机在当今社会中的作用，初步掌握计算机系统的基本使用方法，熟练使用 office 办公软件，具备在计算机的单机和网络操作环境中使用能力，并对计算机安全维护知识有一定的了解。</p>	<p>依据《中等职业学校计算机应用基础》课程标准使学生掌握必备的计算机基础知识和基本技能，培养学生应用计算机解决工作与生活中实际问题的能力，使学生具有应用计算机学习的能力，为其职业生涯发展和终身学习奠定基础，全面提升学生的信息素养。</p>	72
6	体育与健康	<p>注重培养学生参与，促进增强体能、体育技能、身体健康、心理健康，提高社会适应和职业素养在本专业中的应用能力。</p>	<p>依据《中等职业学校体育与健康教学课程标准》开设。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 培养学生提高体能和运动技能水平。 2. 加深对体育与健康知识的理解。 3. 学会体育学习及其评价，形成运动爱好和专长。 	180
7	公共艺术	<p>学习音乐乐理基础知识、唱法技能，提高音乐欣赏能力和音乐素养。感受音乐与生活、音乐与社会。</p>	<p>依据《中等职业学校艺术课程标准》开设，注重培养学生的综合素质，陶冶情操，为学生终身发展奠定基础。</p>	36

2021 级运动训练专业人才培养方案

		会、音乐与文化、音乐与情感之间的联系，感受不同民族的音乐差异。		
8	历史	中等职业学校历史课程要全面贯彻党的教育方针，践行社会主义核心价值观，落实立德树人的根本任务，不断培养学生历史课程核心素养。	依据《中等职业学校历史课程标准》开设，注重培养学生的综合素质，陶冶情操，为学生终身发展奠定基础。	72
9	安全教育	引导学生树立正确的安全意识，学会日常生活、突发事件期间所需要的安全知识，掌握预防危害以及急救、逃生的方法，养成良好的安全行为习惯，提高自我保护能力，促进职业学校学生可持续发展。	使学生掌握校园安全、家庭安全、社会安全、交通安全、自然灾害、饮食与卫生安全、网络与信息安全、实习与职业安全、运动损伤预防与应急处理。	36
10	普通话	使学生顺利通过国家普通话水平测试的测试前培训课程。这是一门目的性、实践性很强的课程。本课程的中心任务是结合普通话水平测试的要求和方法进行教学。	使学生不仅能掌握普通话的基本知识，普通话水平测试的方法和技巧，更重要的是让学生发现自己普通话发音存在的问题，掌握普通话练习和提高的方法，并通过大量的训练获得普通话口语表达的基本技能、克服不良发音习惯，养成正确发音习惯。	36
11	中华传统文化	本书针对职教学生，精选 100 首诗词，大致按照诗词的时间及作者。包括原诗、作者背景介绍、重点难点词语注音解释、内容赏析及插图几大部分。帮助学生从最初的字面理解，到了解写作背景，吃透作品的思想内涵。	讲述中华民族数千年的文明历史，产生了辉煌灿烂的古代文化。它不仅对中华民族的形成和发展产生了巨大的凝聚力，而且对今天在全民族弘扬爱国主义，建设社会主义精神文明仍有巨大的现实意义。	36

2021 级运动训练专业人才培养方案

(二) 专业技能课

序号	课程名称	课程目标	主要内容和教学要求	学时
1	运动解剖学	<p>运动解剖学是在正常人体解剖学基础上研究体育运动对人体形态结构产生的影响及其规律的一门新兴学科。它重点研究运动器官以及与之密切相关的心血管系统和神经系统等，其具体研究课题有：关节运动幅度与肌肉发力的关系、机械力对骨组织的影响、运动训练时肌肉内血管形态的变化、运动对肌纤维形态结构的影响、运动终极形态的变化以及旋转运动和直线加速运动对平衡器官的影响</p>	<p>通过对运动系统、肌肉、体育动作的解剖学分析、消化系统、呼吸系统、心血管系统、感觉器官、神经系统的概述等内容的学习理解人类个体在运动过程中各机能的协调与配合</p>	54
2	基础体操	<p>能够承担社区健身活动和大中小型广播操的推广与竞赛工作，具有开展组织基础类体操的方法，以及担任各类基本体操的裁判工作的能力；侧重于学生基础类、实用类体操的掌握以及体操健身活动的指导工作：让学生能够做到能讲、会做，使之能够胜任小学体育教学中有关体操的教学和课外辅导需要：</p>	<p>学习基础类体操、实用类体操和技术类体操的基本技术和健身方法、以及基本体操的编排及比赛的组织方法等：在全民健身运动中能够组织和指导全民健身活动的的能力。</p>	72
3	专项训练 田径	<p>掌握田径类课程的基本理论与知识、基本方法与技能，达到一定的运动技能水平；具备田径类课程教学的基本能力和指</p>	<p>学习走、跑、跳、投等多种基本技能，以竞技性、健身性、实用性练习项目为主要内容，学习田径类课程主要项目的基本理论知识和基</p>	90

2021 级运动训练专业人才培养方案

		<p>导课外田径健身锻炼的组织管理能力，形成良好的专业素养和心理素质，提高社会适应能力。</p>	<p>本技术，学习田径类课程的基本教学能力、主要项目的竞赛组织与裁判的工作能力和田径健身的指导与管理</p>	
4	运动生理学	<p>通过学习使学生主要掌握运动时人体机能变化的规律、运动中能量代谢的基本规律、不同人群科学训练的方法、促进恢复的手段等；初步掌握评定人体主要身体功能的基本方法。</p>	<p>运动生理学主要学习、肌肉活动、能量代谢、神经系统调节功能、运动的反应调节，运动与身体机能变化、运动技能的形成，环境、年龄、性别与运动的关系，肥胖、体重控制与运动处方等内容。</p>	54
5	运动心理学	<p>使学生在具备普通心理学知识的基础上，通过本课程的学习能较全面系统地掌握体育心理学的基本理论，基本知识和基本方法。并具有运用这种理论和方法从事体育教学，课余体育训练和体育心理学研究工作的能力。</p>	<p>知道--是指对这门学科和教学现象的认知。理解--是指对这门学科涉及到的概念，原理，策略与技术的说明和解释，能提示所涉及到的教学现象演变过程的特征，形成原因及教学要素之间的相互关系。掌握--是指运用已理解的教学要领和原理说明，解释，类推同类教学事件和现象。学会--是指能模仿或在教师指导下独立地完成某些教学知识和技能的操作任务，或能识别操作中的一般差错。</p>	54
6	运动训练学	<p>运动训练学是研究运动训练活动过程一般规律的科学。通过本课程的学习，使学生了解运动训练的目的、任务，掌</p>	<p>通过竞技体育与运动训练、项群训练理论、运动成绩与竞技能力、的学习掌握和分析解决实际问题</p>	7 2

2021 级运动训练专业人才培养方案

		握运动训练的基本概念和基本内容，理解运动训练的基本原理和方法，了解各种运动训练计划的制定，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。		
7	专项训练 武术运动概述	了解武术课程的基本理论与知识、基本方法，达到一定的武术理论水平；具备武术课程教学的基本方法和指导课外武术锻炼的组织管理能力，形成良好的专业素养和心理素质，提高社会适应能力	通过武术运动概述的学习了解武术运动发展及武术与中国传统文化的有机结合，学会武术套路的创编和自学技巧，掌握武术运动员的训练特点及裁判规则。	72
8	专项训练 武术基本功	通过武术基本功和基本技术的学习，使其掌握武术运动的基本动作，具备演练、编排武术组合动作的能力。通过套路专项练习，发展灵敏、力量、速度、耐力等身体素质。通过武德教育培养爱国注意精神。	学习武术基本功肩功、臂功、腕功、腰功、腿功。基本技术的手型、步型、跳跃翻腾跌扑滚翻及基本组合等技巧。养成对发生在自己身边的武术现象的关注兴趣，并能理论联系实际，学以致用，善于把所学的原理应用到具体的实践工作中去发现、分析、解决问题。	72
9	专项训练 中华传统武术	掌握武术初级套路基本知识和技能，面向社会体育指导员、运动员、教练员等职业岗位群。能够进行初级武术培训工作和武术比赛的组织工作的，具备高中文化水平的各级各类运动员，特别是优秀教练员的后备人才。	武术基本功的练习为本课程打下基础，主要学习，南拳、少林拳，太极拳的初级套路。是学生在掌握初级套路的基础上，学会简单的武术创编，并通过传统武术套路和中国传统文化相结合，提高学生爱国主义，培养学生民族自信。	72
10	专项训练 武术器械基本功	通过武术器械的基本功和基本技术的学习，使其掌握武术器械的基本动作，具备演练、编	学习武术器械基本动作刀法、剑法、棍法、剑法。基本器械与的手型、步型、跳跃翻腾跌扑滚翻及基	90

2021 级运动训练专业人才培养方案

		排武术器械组合动作的能力。 通过武术器械专项练习，发展灵敏、力量、速度、耐力等身体素质。通过武德教育培养爱国注意精神。	本组合等技巧。养成对发生在自己身边的武术现象的关注兴趣，并能理论联系实际，学以致用，善于把所学的原理应用到具体的实践工作中去发现、分析、解决问题。	
11	专项训练 武术器械初级套路	掌握武术初级器械套路基本知识和技能，面向社会体育指导员、运动员、教练员等职业岗位群。能够进行初级武术培训工作和武术比赛的组织工作的，具备高中文化水平的各级各类运动员，特别是优秀教练员的后备人才。	武术器械基本动作的练习为本课程打下基础，主要学习刀、枪、剑、棍的初级套路。是学生在掌握初级套路的基础上，学会简单的武术创编，并通过传统武术器械和中国传统文化相结合，提高学生爱国主义，培养学生民族自信。	90
12	专项训练 国际竞赛套路	掌握武术竞赛套路基本知识和技能，面向社会体育指导员、运动员、教练员等职业岗位群。能够进行初级武术培训工作和武术比赛的组织工作的，具备高中文化水平的各级各类运动员，特别是优秀教练员的后备人才。	武术初级套路为本课程打下基础，主要学习长拳，南拳、少林拳，太极拳的国际竞赛套路。是学生在掌握初级套路的基础上，学会简单的武术创编，并通过传统武术套路和中国传统文化相结合，提高学生爱国主义，培养学生民族自信。	144
13	运动损伤与防护	通过该课程的学习使学生具有意外伤害临时处理的能力，具备预防运动伤害的能力减少运动损伤的出现	了解运动损伤的概念及其分类。了解体育锻炼中出现运动损伤的原因。了解掌握以后体育运动损伤的预防措施学习常见运动损伤的一些处理手法	18
14	体育赛事组织与管理	通过该课程的学习使学生具有独立组织比赛的能力以及在比赛过程中处理突发事件的能力和场上独立执法的能力	通过学习各种体育赛事从规程、报名、分组等赛事的组织，培养学生相互协作和严肃认真的职业操守。	36
15	专项训练 基础体能	通过该课程的学习，提高学生整体身体素质，使学生在	进行上肢力量，下肢力量，身体协调、灵敏、爆发力的方面的训练，	90

2021 级运动训练专业人才培养方案

		身体灵敏性、协调性，爆发力等方面提高，为提高专业训练水平打下基础。	培养学生吃苦耐劳的精神和工匠精神。	
16	足球	了解足球运动的起源，能够组织比赛，掌握篮球裁判规则。提高团队协作能力。具备足球初级教学能力。	学习足球运动的起源，组织和裁判规则，学习足球发展跑、运、传、接、射等基本动作技能。学习足球基本教学能力。	90
17	跆拳道	通过跆拳道的学习形成热爱体育锻炼的习惯，拥有健康、强壮的体魄，遵守跆拳道礼仪，能让学生养成谦虚、向上的能力，具备良好的职业道德	学习跆拳道基本礼仪、拳道发展动态及与其他传统体育发展差异、学习跆拳道基本技法特点、跆拳道套路裁判规程、跆拳道裁判实践	90
18	篮球	了解篮球运动的起源，能够组织比赛，掌握篮球裁判规则。提高团队协作能力。具备篮球初级教学能力。	学习篮球运动的起源，组织和裁判规则，学习篮球发展跑、运、传、接、投等基本动作技能。学习篮球基本教学能力。	90
19	中医推拿	掌握人体骨骼、肌肉的构成及经络、腧穴的知识，掌握各类推拿技术的操作方法、操作要领、主要特点及操作禁忌，掌握各种推拿技术的主治特点及操作禁忌，掌握各种推拿技术的技能训练方法，熟悉各种按摩器械的名称、作用、特点及使用方法。	通过学习人体骨骼、肌肉的构成及经络、腧穴的知识，各类推拿技术的操作方法、操作要领、主治特点及操作禁忌，各种推拿技术的主治特点及操作禁忌，掌握各种推拿技术的技能训练方法，熟悉各种按摩器械的名称、作用、特点及使用方法。培养爱国主义精神	90

3. 综合实训

综合实训是本专业必修的专业训练，包括裁判见习、教练员实习、社会体育指导员见习。主要任务是通过校内教学、武术比赛组织及运动场馆的指导工作，增强学生的专业认同感和职业意识；运用所学的散打裁判规则和散打技术等知识，实际体验裁判员、教练员和社会体

2021 级运动训练专业人才培养方案

育指导员等工作岗位任务，熟悉工作流程及规范；通过学习、观摩教育活动，进一步了解学习领域目标、内容及要求，提高学生的职业素养与综合能力。

综合实训按照运动训练专业岗位能力要求，使学生将所学的理论知识和技能运用于实践，进一步增强教练员、裁判员和社会指导员工作重要性的认识，了解工作职责与任务，并通过本环节加强学生的职业素养教育，使其具有较好的社会道德规范、良好的工作作风。

4. 顶岗实习

顶岗实习是本专业最后的实践性教学环节。通过顶岗实习，使学生更好地将理论与实践相结合，全面巩固、锻炼实践操作技能，为就业打下坚实基础。顶岗实习的主要任务是让学生熟悉教练员、裁判员和社会指导员工作的性质和职责，进一步掌握工作的基本内容和特点；通过实习每个岗位的全部工作，培养学生组织比赛、辅导队员的能力，学习前辈的优秀品质和敬业精神，增强适应岗位的能力。

(1) 实习目标

实习和巩固学校课程实习内容，融会贯通所学的知识技能，具备运用理论知识解决比赛和训练中实际问题的能力。最后达到强化职业技能，提高全面素质和综合职业能力，具有教练员、裁判员和社会指导员的基本能力，并为就业创造条件。

(2) 实习内容

到武术协会、体育俱乐部和企业进行顶岗实践训练，承担具体的教练实践和比赛组织工作任务，了解武术协会、体育俱乐部和企业的

2021 级运动训练专业人才培养方案

全面工作，学习全面独立带队，裁判执法及编写比赛规程工作。

(3) 组织管理工作

在安排时制订了详细的综合实习计划，在结束时，对学生在实习单位的表现和实习报告作全面的考核，成绩列入学生成绩册。

(4) 安全保障措施

落实安全工作责任制，安全管理工作领导小组负有安全教育与管理责任，班主任和指导教师是直接安全责任人。指导教师采用实地指导和通讯指导相结合的方式，并经常与顶岗实习实习单位的常态沟通，随时了解学生顶岗实习的进程情况和安全情况。学生在顶岗实习期间，每周均需与指导教师联系一次，有特殊情况随时联系汇报。

与实习单位签订《实习生安全保障协议》，明确双方责任，并配合实习单位加强对学生进行交通安全、工作安全等方面教育和指导，教育学生必须遵守和服从实习单位的纪律及管理，遵守一切的安全操作规程。

七、教学进程总体安排

(一) 基本要求

每学年为 52 周，其中教学时间 40 周（含复习考试），累计假期 12 周，周学时为 28，顶岗实习按每周 30 小时（1 小时折合 1 学时）安排，3 年总学时数为 3252。其中公共基础课程总学时为 1170 学时，约占总学时的 36%。专业课为 2082 学时（其中顶岗实习为 540 学时）。选修课为 342 学时，选修课学时数占总学时的比例 10.5%。课程开设顺序和周学时安排，以教育部中等职业学校运动训练专业教学标准为基

2021 级运动训练专业人才培养方案

础，学校根据实际情况稍作调整。实行学分制，18 学时为 1 学分，3 年制总学分不得少于 170。

专业教学实施方案中的选修课程中选修课任选六门，允许学生自主选择，鼓励学生在完成学业的过程中多次选择，以满足学生职业生涯发展的多种需要。

毕业综合实习教学环节根据我校顶岗实习教学实施方案相关规定、企业要求、专业特点和我校实际情况制定了有专业特色的顶岗实习教学实施方案。

专业课程考核以形成性考核为主，教师根据不同课程的特点和要求采取笔试、口试、实操等多种方式进行考核；以岗位职业能力考核为核心，综合考核专业知识、专业技能、职业素质和团队合作等方面。

2021 级运动训练专业人才培养方案

(二) 教学进程安排

1. 教学周学时分配表

课程类别	课程性质	序号	课程名称	学时			学分	各学期周学时分配						考核方式
				合计	理论	实践		一 21 周	二 19 周	三 20 周	四 20 周	五 19 周	六 21 周	
公共基础课	必修	1	思想政治	144	144		8	2	2	2	2			
		2	语文	198	198		11	2	2	3	2	2		
		3	数学	180	180		10	2	2	2	2	2		
		4	英语	180	180		10	2	2	2	2	2		
		5	信息技术	72		72	4	2	2					
		6	体育与健康	180		180	10	2	2	2	2	2		
		7	艺术	36	36		2	1	1					
		8	历史	72	72		4	2	2					
	选修	9	安全教育	36		36	2	1				1		
		10	中华优秀传统文化	36	36		2	1		1				
		11	普通话	36	36		2	1			1			
小计				1134	882	288	63	18	15	12	11	9		
专业技能课	必修	12	运动解剖学	54	54		3	1	1	1				
		13	运动心理学	54	54		3			1	1	1		
		14	运动生理学	54	54		3			1	1	1		
		15	运动训练学	72	72		4		1	1	1	1		
		16	专项训练武术运动概述	72	72		4	3	1					
		17	专项训练武术基本功	72		72	4	3	1					
		18	专项训练中华传统武术	72		72	4		4					
		19	专项训练武术器械基本功	90		90	5			4	1			
		20	专项训练武术器械初级套路	90		90	5			2	3			
		21	专项训练国际竞赛套路	144		144	8				2	6		

2021 级运动训练专业人才培养方案

	22	基础体操	72		72	4		1	1	1	1			
	23	专项训练-田径	90		90	5	1	1	1	1	1			
	24	专项训练基础体能	90		90	5			1	2	2			
	25	运动损伤与防护	18	18		1				1				
	26	体育赛事组织与管理	36		36	2						2		
	选修	26	中医推拿	90	90		5	1	1	1	1	1		
		27	足球	90		90	5	1	1	1	1	1		
		28	篮球	90		90	5		1	1	1	2		
		29	跆拳道	90		90	5							
		小计		1350	414	1026	75	10	13	16	17	19		
实习实训	27	综合实训	60		60	2			1周	1周				
	28	劳动教育	30		30	1	1周							
	29	入学教育	30	30		1	1周							
	30	毕业教育	90	30	60	3						3周		
	31	顶岗实习	540		540	26						26周		
小计		750	60	630	33	2周		1周	1周		21周			
总计		3138	1258	1880	171									
备注	基础选修课为 3 选 2，选修课为 4 选 1													

2021 级运动训练专业人才培养方案

2. 教学周数分配表(单位: 周)

环节 学期	入学 教育	课程 教育	劳动 教育	综合 实训	复习 考试	顶岗 实习	毕业 教育	合计 周数
一	1 周	18 周	1 周		1 周			21
二		18 周			1 周			19
三		18 周		1 周	1 周			20
四		18 周		1 周	1 周			20
五		18 周			1 周			19
六						18 周	3 周	21

八、实施保障

(一) 师资队伍

根据教育部颁布的《中等职业学校教师专业标准》和《中等职业学校设置标准》的有关规定,进行教师队伍建设,合理配置教师资源。高级讲师不低于 10%;讲师不低于 30%;

学生数与本专业专任教师数比例不高于 9: 1,其中兼职教师不超过占 30%,双师素质教师占专业教师比例一般不低于 30%,专任教师队伍要考虑职称、年龄,形成合理的梯队结构。

专任教师应具有中等职业学校教师资格证;有理想信念、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心;具有与体育及专项训练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;每 3 年累计不少于 3 个月的企业实践经历。

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

2021 级运动训练专业人才培养方案

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

本专业应配备校内实训实习室和校外实训基地。

1. 校内实训场地

实训场地名称	主要实训内容	实训场地面积(平方米)
室内体育馆	专项训练-(武术套路、武术散打、跆拳道)	450
室外训练场地	专项训练-(武术套路、武术散打、跆拳道)	550
室外训练场地	专项训练-(田径、篮球)	标准田径场地 篮球场地

2. 主要设施设备及数量

实训室名称	主要设备名称	设备主要功能 (技术参数与要求)	数量 (台/套)
室内体育馆	武术套路地毯	标准比赛场地	2
	表演刀	比赛专用	100
	表演棍	比赛专用	280
	表演枪	比赛专用	200
	表演剑	比赛专用	120

2021 级运动训练专业人才培养方案

	长拳表演服	定制	50
	南拳表演服	定制	50
室外训练场	塑胶训练场	标准比赛场地尺寸	2
田径	标准起跑器	铝合金	
	标准跨篮架	成人升降式	
	铅球	国际标准	
	标枪	国际标准	
	链球	国际标准	
	跳高架	铝合金升降式	
	秒表计	国际标准	
	计时器	国际标准	
	杠铃	国际标准	
	史密斯架	国际标准	
篮（足）球	篮球	成人版	
	标志桶	28CM	
	战术板	便携式	
	体操垫	国际标准	
	篮架	国际标准	
	篮板	国际标准	
	哨子	国际标准	

3. 校外实训基地

实训基地名称	主要实训内容	备注
运动俱乐部	搏击指导	跟岗

2021 级运动训练专业人才培养方案

安保公司	安保及设计路线	跟岗
健身房	健身指导	跟岗

（三）教学资源

我校通过构建数字化校园平台，建立专业教学资源库。积极利用电子书籍、电子期刊、数字图书馆、各大网站网络资源、企业项目研发成果以及教师教育教学成果等，使教学内容从单一化向多元化转变，使学生知识和能力的拓展成为可能。

搭建校企合作平台，充分利用企业和武术协会的教育资源，满足学生参观、见习和毕业实习的需要，并在合作中关注教学内容的调整与学生职业能力的发展。

与武术协会、兄弟武术学校教练员共同制订教学计划，渗透“1+X”职业技能证书的考核标准，组织技能大赛、武术创编。结合裁判员、运动员、教练员、社会指导员考证标准，以岗定课，以证定标，以赛促学，课证融通，以证促改，撰写开发校本教材与实验实训指导书等，使教学内容更好地与工作实际结合，以满足毕业后实际工作。

（四）教学方法

专业技能课教学方面，按照相应职业岗位（群）的能力要求，强化理论实践一体化，突出“做中学、做中教”的职业教育教学特色，开展项目教学、案例教学、任务教学、角色扮演、情景教学、游戏等多种教学方式方法的探索，利用校内外实训基地，将学生的自主学习、合作学习和教师引导教学等教学形式有机结合。

2021 级运动训练专业人才培养方案

（五）学习评价

学习评价依据岗、课、赛、证的相关标准要求建立评价系统。在教学过程中，注重过程评价，围绕着建构知识、获得技能、养成素养对学生课堂学习效果实时进行评价；采用发展性、多元性、多样性的评价方式，以个人、小组、班级为对象，通过学习平台和评价量表，实现课前、课中、课后的全过程数据采集，引入武术协会和企业作为第三方参与评价，增强评价的专业性、独立性，改进结果评价；强化学生学的行为数据分析，及时形成反馈信息，为教师调整教学目标、优化教学进度、改善教学管理提供帮助，注重阶段性评价数据的对比分析，探索增值评价，为学生进行自我诊断、自我评价、自我激励提供引导，改进教与学的行为，健全综合评价。

1. 课堂教学效果评价方式

对学生的学习态度、思想品德，以及学生对知识的理解和掌握程度等进行综合评定。注重平时教学过程的评定，将课堂表现、平时作业、实践环节和期末考试成绩有机结合，综合评定成绩。

2. 课堂教学效果评价及标准

学生所修课程均应参加考核，考核分为考试和考察两种，考核采用百分制。

每门课程学分的获得以学生该课程的出勤率为基础，出勤率低于三分之二（66.6%），则该门课程学分为零分；如超过三分之二，则根据考试及出勤情况给予相应的学分。

$$\text{出勤率} = \text{出勤次数} \div \text{应出勤次数} \times 100\%$$

$$\text{考核成绩} = \text{考试成绩} \times 50\% + \text{平时成绩} \times 50\%$$

2021 级运动训练专业人才培养方案

每门必修课程学分的获得以考核成绩为参考标准，60 分以上为合格，即可获得标准学分；60 分以下为不合格，即该课程学分为零。考核成绩由考试成绩和平时成绩组成，其中考试成绩占 50%，平时成绩占 50%。考核成绩不合格，允许补考以取得学分，补考成绩在 60 分以上者，则按合格计算。

平时成绩由课堂纪律、作业、平时测验等三部分组成，其中课堂纪律占平时成绩的 40%，作业占 30%，平时测验占 30%。

3. 考核成绩与等级权重的关系

考核成绩	85-100 分	70-84 分	60-69 分	60 分以下
成绩等级	优秀	良好	及格	不及格
等级权重	1.2	1.1	1.0	0

成绩及格，才能取得相应学分；成绩不及格，允许补考以取得学分，补考成绩在 60 分及以上一律按及格计。

学生获得的课程学分=出勤率×课程标准学分×等级权重

4. 实训实习效果评价方式

(1) 实训实习效果评价。采用现场答辩、实训报告、观察记载表格、考勤情况、劳动态度和单位评价等综合评定成绩的考核方法。技能部分必须通过实操，现场考核，由教师、行业专家和单位负责人参与。形成“过程+成果”的考核评价方法。两项考核中任何一项不及格，均判为本门课程不及格。

(2) 顶岗实习评价。采用学校与实习单位双重考核学生的工作态度和工作业绩，以实习单位考核为主，学校考核为辅。

2021 级运动训练专业人才培养方案

实习成绩=实习单位考核+学校实习指导教师考核

5. 实习单位对学生的考核

实习单位对学生在每一岗位的表现情况进行考核，考核的重点在于学生实践操作能力和职业素养，内容包括学生的工作态度、劳动纪律、敬业精神、专业技能、团队精神、创新意识、工作效果等。

6. 学校对学生的考核

我校指定的实习指导教师对学生在寒暑假勤工俭学以及顶岗实习期间各实习单位每一部门或岗位的表现情况进行跟踪，重点是学生的劳动纪律以及实习任务的完成情况。

7. 考核方式

考核方式采取计分制。

项目	分值及等级			
	优秀	良好	及格	不及格
实习单位计分	满分 20			
指导教师计分	满分 10			
考核总得分	26 ~ 30	21 ~ 25	16 ~ 20	16 分以下

8. 考核标准

实习成绩评定为优秀、良好、及格、不及格四个等级。

等级	标准
优秀	1. 见习认真，观察细致；能较快地了解单位活动常规，了解工作的内容、程序和要求。 2. 能按要求保质保量地做好各项工作。工作积极主动，不怕脏，不怕累，不拖拉。

2021 级运动训练专业人才培养方案

	<p>3. 认真按时制定工作计划，条理清楚，主动交给原任指导老师审阅。在原任老师的指导下，工作开展得好。</p> <p>4. 严格遵用人单位的各项规章制度，能自觉全面地遵守实习生守则。</p> <p>5. 按时完成、上交各项作业，作业成绩优秀。</p>
良好	<p>1. 见习认真，观察细致；能了解单位活动常规，了解工作的内容、程序和要求。</p> <p>2. 能按要求保质保量地做好各项工作。工作积极主动，不怕脏，不怕累，不拖拉。</p> <p>3. 按时制定工作计划，条理清楚，主动给交原任指导老师审阅。在原任老师的指导下，工作开展得较好。</p> <p>4. 遵守幼儿园的各项规章制度，能自觉全面地遵守实习生守则。</p> <p>5. 按时完成、上交各项作业。作业成绩良好。</p>
及格	<p>1. 见习较认真，比较明确单位活动常规、工作的内容、程序和要求。</p> <p>2. 能完成工作，质量一般，主动性不够。</p> <p>3. 能制定工作计划，交给原任指导老师审阅。在原任老师的指导、帮助下，基本上能按质完成保教工作，工作效果一般。</p> <p>4. 能遵单位的各项规章制度，能基本遵守实习生守则。</p> <p>5. 能完成和上交各项作业。作业质量较一般。</p>
不及格	<p>有下列表现之一者，实习成绩不及格：</p> <p>1. 旷工一天。请事假或病假超过二天。</p> <p>2. 不服从指导老师安排，不接受指导老师教育。</p> <p>3. 不完成作业。</p> <p>4. 工作不负责任，造成严重事故。</p>

2021 级运动训练专业人才培养方案

5. 严重违犯实习生守则。

(六) 质量管理

我校在人才培养管理上更新观念，搭建学校、教务科、专业系部三级管理平台，形成并完善教学管理运行机制，从教学计划、教学运行、教学质量、教学研究、教学装备、教务行政等诸等方面开展卓有成效、规范灵活的工作，形成切实可行的《教学工作监督制度》、《教学检查制度》、《实训管理办法》等一系列管理制度，实施教学前、教学中、教学后的闭环管理；探索并完善工学结合人才培养模式，形成基于工作过程为导向的专业教学实施方案并体现动态优化；重视专业建设与课程建设，优化教学要素，合理调配教师、实训室和实训场地等教学资源，为课程的实施创造条件；完善教学质量监控体系，创新专业教学质量评价方式和学生学业评价模式，促进教师教学能力的提升，保证教学质量；建设优质核心课程，构建专业教学资源库，促进专业建设和内涵发展。

九、毕业要求

本专业学生通过三年学习与实践，修满不低于 170 个学分，基本达到本专业人才培养目标和培养规格要求，可顺利毕业。