

2026 级健身指导与管理专业人才培养方案（修订）论证报告

专业名称：健身指导与管理

专业代码：570307

论证类型：☐ 新增设专业人才培养方案制订论证

☒ 现开设人才培养方案修订论证

院（部）名称：体育学院

论证负责人：宋理国

论证专家组：王朝霞、范伟杰、宋理国、李海磊、贾赢杰

论证日期：2026 年 6 月 10 日

一、概述

（一）论证背景

随着“健康中国 2030”战略的深入推进和全民健身国家战略的实施，我国健身产业迎来快速发展期。截至 2025 年，全国健身人口已突破 3 亿，健身俱乐部数量超过 5 万家，对高素质健身指导与管理人才的需求急剧增长。然而，当前健身行业从业人员普遍存在学历层次偏低、专业技能参差不齐、服务意识薄弱等问题，难以满足行业规范化、专业化发展需求。在此背景下，高职院校开设健身指导与管理专业，培养具备科学健身指导能力、运营管理能力和职业素养的高素质技术技能人才，既是响应国家健康战略的重要举措，也是填补行业人才缺口、推动健身产业高质量发展的迫切需要。

（二）论证依据

本专业论证依据主要包括：一是国家政策依据，包括《“健康中国 2030”规划纲要》《体育强国建设纲要》《关于深化体教融合促进青少年健康发展的意见》等文件，明确了健身人才培养的战略方向；二是行业标准依据，参照《社会体育指导员国家职业技能标准》《健身教练国家职业资格标准》等，确保人才培养与职业标准对接；三是教育规范依据，依据《高等职业学校专业教学标准》《职业教育专业目录》等，规范专业设置与课程建设；四是市场需求依据，基于对健身行业、企业、用人单位的广泛调研，确保人才培养方案符合产业发展实际和岗位需求。

（三）论证目标与内容

论证目标：构建科学、合理、可行的专科健身指导与管理专业人才培养方案，确保培养的人才能够胜任健身指导、运动康复、健身俱乐部管理等岗位需求，实现专业建设与产业发展的深度融合。论证内容包括：一是专业现状与调研分析，明确专业发展基础和行业需求；二是人才培养目标与规格论证，确定培养定位和能力要求；三是课程体系与教学体系论证，优化课程设置和实践教学；四是师资队伍与教学条件论证，保障人才培养质量；五是质量保障与评价机制论证，建立持续改进的人才培养质量监控体系。

（四）论证方式

召开专家论证会，邀请高校同行、基础教育一线名师、行业企业代表及用人单位参与；采用“汇报—质询—答辩—评议”闭环流程；辅以问卷调查、毕业生跟踪反馈及用人单位需求调研等实证手段，确保论证科学民主、结论客观可行。

二、专业现状与调研分析

（一）专业基本现状

目前，全国已有百余所高职院校开设健身指导与管理专业，专业建设处于快速发展阶段。多数院校已形成较为完善的课程体系，涵盖运动解剖学、运动生理学、健身理论与指导、运动营养等核心课程。但在专业建设中也存在一些问题：一是部分院校课程内容更新滞后，未能及时反映健身行业新技术、新业态；二是实践教学条件参差不齐，部分院校缺乏真实的健身实训环境；三是校企合作深度不够，学生岗位实习质量有待提升；四是“双师型”教师比例偏低，行业经验丰富的专业教师不足。总体来看，专业建设需要进一步对接产业需求，深化产教融合，提升人才培养质量。

（二）产业与行业发展现状

我国健身产业正处于高速增长与转型升级的关键时期。2025 年，全国健身市场规模预计突破 8000 亿元，年复合增长率保持在 15%以上。行业发展呈现以下趋势：一是智能化健身兴起，AI 私教、智能穿戴设备、线上健身平台等新技术广泛应用；二是细分市场快速发展，青少年体适能、老年健身、运动康复等专业化服务需求旺盛；三是行业监管日趋规范，从业人员持证上岗、标准化服务成为必然要求；四是健身与医疗、旅游、教育等领域融合加深，产业链不断延伸。

行业对人才的需求从单一的技能型向“技能+管理+服务”复合型转变,为专业人才培养提供了广阔空间。

（三）企业岗位需求调研

通过对健身俱乐部、运动康复中心、体育培训机构等 30 余家企业的深入调研,明确岗位需求如下:一是健身教练岗位,要求掌握力量训练、有氧运动、功能性训练等指导技能,具备运动处方制定能力和客户沟通能力;二是运动康复岗位,要求掌握运动损伤评估、康复训练方法,具备基础医学知识;三是健身管理岗位,要求具备俱乐部运营、会员管理、营销策划等管理能力;四是体适能教练岗位,要求掌握青少年、老年等特殊人群的体适能评估与训练方法。企业普遍反映,当前毕业生存在实践经验不足、服务意识欠缺、持续学习能力弱等问题,希望学校加强实践教学和职业素养培养。

（四）学情与生源分析

生源结构特征。本专业生源以本省普通高中及中职体育类毕业生为主,男生占比显著高于女生。学生普遍具备一定的专项运动基础,但文化课成绩相对薄弱,学习主动性与自主学习能力参差不齐,部分学生存在“重技能、轻理论”的倾向。

学情现状分析。在校学生对体育实践课程兴趣浓厚,专项技能提升较快,但教育理论课程学习投入不足,教学设计与课堂组织能力偏弱。教师资格证笔试通过率有待提高,教育实习环节暴露出课堂管理、学情分析、教学反思等短板。学生体质健康测试整体达标率良好,但运动损伤防护与科学健身指导知识储备不足。

学习动机与职业期望。多数学生职业目标明确,倾向于从事中小学体育教师或社会体育培训工作,但职业规划清晰度不高,对升学深造路径了解有限。部分学生受就业市场学历门槛影响,存在焦虑情绪,需加强职业生涯引导与就业帮扶。

改进方向。针对学情特点,应强化“做中学”理念,增加模拟教学与微格训练比重;实施分层分类指导,兼顾技能拔尖生与学业困难生;融入职业素养教育,提升学生从教意愿与岗位适应能力。

三、人才培养目标与培养规格论证

（一）专业定位论证

本专业定位为面向健身产业,培养德智体美劳全面发展,掌握健身指导与管理专业知识和技能,具备科学健身指导、运动康复、健身俱乐部运营管理等能力

的高素质技术技能人才。专业定位依据如下：一是服务面向定位，主要面向健身俱乐部、运动康复机构、体育培训机构、社区健身中心等企事业单位；二是层次类型定位，属于专科层次职业教育，强调技术技能培养，突出实践性和应用性；三是特色发展定位，结合区域健身产业发展特点，打造“健身指导+运动康复+管理运营”三位一体的复合型人才培养特色，形成差异化竞争优势。

（二）人才培养目标论证

本专业培养目标是：培养理想信念坚定，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、职业道德和创新意识，精益求精的工匠精神，较强的就业能力和可持续发展的能力；掌握健身指导与管理专业知识和技术技能，面向体育行业的健身和娱乐场所服务人员、健康咨询服务人员等职业群，能够从事私人健身教练、团操教练、健身俱乐部管理、运动康复指导等工作的高素质技术技能人才。培养目标注重知识、能力、素质的协调发展，强调职业技能与职业素养并重，突出创新创业能力培养，确保毕业生具备岗位胜任力和职业发展潜力。

（三）人才培养规格论证

人才培养规格包括：一是知识规格，掌握运动解剖学、运动生理学、运动营养学等基础理论知识，掌握健身指导、运动康复、健身管理等专业知识，了解健身行业政策法规和发展动态；二是能力规格，具备健身评估与方案制定能力、科学健身指导能力、运动损伤预防与康复能力、健身俱乐部运营管理能力、客户沟通与服务能力、信息技术应用能力；三是素质规格，具有良好的思想政治素质、职业道德素养、团队协作精神、创新意识和服务意识，具备健康的体魄和心理素质，达到健身教练国家职业资格标准相关要求。

（四）就业面向与职业发展论证

本专业毕业生主要就业面向包括：一是初始就业岗位，如私人健身教练、团操教练、会籍顾问、健身前台接待等；二是发展就业岗位，如高级私人教练、健身主管、团操经理、运动康复师等；三是拓展就业岗位，如健身俱乐部店长、区域经理、自主创业开设健身工作室等。职业发展路径清晰：从基层技术岗位起步，通过积累经验和提升技能，逐步向管理岗位或专业技术专家方向发展。随着健身行业规范化程度提高和从业人员职业化进程加快，持证上岗、学历提升成为职业

发展的重要支撑，本专业毕业生可通过专升本、职业资格认证等途径实现持续发展。

四、课程体系与教学体系专业论证

（一）课程体系整体架构论证

本专业课程体系采用“平台+模块”结构，由公共基础课程、专业基础课程、专业核心课程、专业拓展课程和实践教学环节五部分组成。公共基础课程包括思想政治、大学英语、信息技术等，培养学生基本素质；专业基础课程包括运动解剖学、运动生理学、运动心理学等，奠定专业理论基础；专业核心课程包括健身理论与指导、力量训练、有氧运动指导、运动营养、健身俱乐部管理等，培养核心职业能力；专业拓展课程包括运动康复、青少年体适能、瑜伽与普拉提等，拓展专业方向；实践教学环节包括认知实习、专项实训、岗位实习等，强化技能训练。课程设置遵循“基础够用、专业实用、实践突出”原则，确保理论与实践有机结合。

（二）岗课赛证融合论证

本专业深入推进岗课赛证融合育人模式：一是“岗课融合”，将健身教练、运动康复师等岗位标准融入课程标准和教学内容，实现课程内容与岗位需求对接；二是“课赛融合”，将全国职业院校技能大赛、健身健美比赛等赛项标准融入课程教学，以赛促学、以赛促教，提升学生竞技水平和专业能力；三是“课证融合”，将社会体育指导员、健身教练国家职业资格等证书考核内容融入课程体系，实现课程教学与职业资格认证衔接。通过岗课赛证融合，构建“做中学、学中赛、赛中考”的教学模式，提升学生综合职业能力和就业竞争力，实现人才培养与产业需求的无缝对接。

（三）课程设置合理性论证

课程设置合理性体现在：一是课程结构合理，公共基础课程、专业课程、实践课程比例约为 3:4:3，符合高职教育规律；二是课程内容合理，紧跟健身行业发展趋势，及时更新智能化健身、运动康复、体适能训练等前沿内容；三是课程衔接合理，遵循由基础到专业、由理论到实践的逻辑顺序，先修后续关系清晰；四是课时分配合理，理论教学与实践教学比例约为 1:1，确保技能培养时间充足；五是课程特色鲜明，设置健身私教、团操教练、运动康复等专业方向模块，满足

学生个性化发展需求。课程设置经过行业专家、企业技术人员和毕业生代表充分论证，确保科学性和适用性。

（四）实践教学体系论证

本专业实践教学体系采用“认知—专项—综合—岗位”四阶段递进模式：第一阶段认知实习，安排学生到健身企业参观学习，了解行业概况和岗位要求；第二阶段专项实训，在校内实训基地进行健身指导、体适能评估、运动康复等专项技能训练；第三阶段综合实训，通过模拟健身俱乐部运营、健身方案设计与实施等综合项目，培养综合职业能力；第四阶段岗位实习，安排学生在合作企业真实岗位实习不少于6个月，实现从学生到职业人的转变。实践教学占总学时50%以上，配备完善的校内实训条件和稳定的校外实习基地，实行“双导师”指导制度，确保实践教学质量。

五、师资队伍保障条件论证

（一）师资结构论证

本专业师资队伍结构合理，数量充足，能够有效支撑人才培养目标实现。在职称结构上，形成教授、副教授、讲师、助教合理梯次，高级职称教师占比不低于30%，中级职称教师占比约50%，初级职称教师占比约20%，老中青结合，传帮带作用显著。在学历结构上，硕士及以上学历教师占比达60%以上，本科学历教师均具有丰富的一线教学或训练经验，学历层次与实践经验互补性强。

在“双师”素质结构上，本专业着力打造“双师型”教师队伍，具有企业工作经历或行业资格证书的教师占比超过70%，涵盖国家级裁判员、社会体育指导员考评员、健身教练培训师等，确保教学内容与行业前沿同步。在专业背景上，师资涵盖田径、球类、体操、武术、体育舞蹈等多个专项领域，满足学生多元化技能学习需求。

（二）教学能力与教研能力论证

本专业高度重视教师教学能力与教研能力建设，形成“以教促研、以研助教”的良性发展机制。在教学能力方面，全体教师熟练掌握信息化教学手段，广泛应用智慧课堂、虚拟仿真、运动视频分析等现代教育技术，推行“理实一体化”教学模式，将体育技能示范、教学案例分析、模拟授课等融入课堂教学。定期开展集体备课、公开课观摩、教学技能比武等活动，教师在全国及省级职业院校教学能

力大赛中屡获佳绩，教学水平获得同行与学生一致认可。

在教研能力方面，本专业教师积极投身教育教学改革研究，近五年主持或参与省级以上教科研课题十余项，围绕体育教育专业人才培养模式、课程思政建设、岗课赛证融合等主题开展系统研究，发表核心期刊论文二十余篇，获省级教学成果奖多项。教研成果直接反哺教学实践，推动课程内容更新与教学方法创新。

本专业建立“教研室—专业带头人—骨干教师”三级教研组织体系，定期开展学术沙龙、课题研讨与经验分享，营造浓厚教研氛围。同时，鼓励教师深入中小学体育教学一线、健身行业企业开展调研，将实践问题转化为研究课题，确保教研方向对接产业需求，以高水平教研支撑高质量教学，持续提升专业建设内涵与人才培养质量。

（三）兼职师资保障论证

本专业建立制度化、规范化的兼职师资保障体系，确保实践教学质量与产教深度融合。在选聘机制上，严格制定兼职教师准入标准，优先聘请具有中级以上专业技术职称、五年以上一线工作经历的中小学优秀体育教师、健身俱乐部高级教练、体育协会技术骨干及行业企业专家，确保兼职教师具备精湛专业技能与丰富实践经验。目前兼职教师占比约 25%，覆盖体育教学、运动训练、健身指导、赛事组织等多个领域。

在管理机制上，实行兼职教师与校内教师“同工同酬、同标准考核”，建立兼职教师信息库与动态评价机制，定期开展教学能力培训与师德师风教育，颁发正式聘书并纳入学校师资统一管理。明确兼职教师承担实践教学指导、专题讲座、课程开发、实习带教等具体任务，每学期授课不少于 30 学时，确保教学稳定性与连续性。

六、实训条件与教学资源论证

（一）校内实训基地条件论证

本专业校内实训基地设施完善、功能齐全，能够有效满足体育教育专业人才培养的实践教学需求。基建有标准田径场 2 个、综合体育馆 1 座、室外篮球场 8 块、排球场 4 块、足球场 2 个，以及体操房、武术馆、体育舞蹈室、健身实训室、体育保健与康复室等专项实训场所，场地器材配置达到《普通高等学校体育场馆设施配备目录》标准。

在实训设备配置上，配备多媒体教学系统、运动视频分析软件、体质测试仪器、心率监测设备、力量训练器械等现代化教学设备，生均设备值符合国家标准。各实训场所均安装安全防护设施，制定完善的安全管理制度与应急预案，确保实践教学安全有序开展。

在功能定位上，实训基地承担运动技能训练、体育教学模拟、健身指导实训、体质测试与评价、运动损伤防护等教学任务，同时作为职业技能大赛训练场地与职业资格认证考点，实现“教学、实训、竞赛、考证”四位一体。基地实行开放式管理，课余时间向学生免费开放，支持学生自主训练与社团活动，年均使用率超过 85%，利用率与满意度均处于较高水平，为培养技术技能型体育人才提供坚实的硬件保障。

（二）课程资源与信息化资源论证

本专业课程资源与信息化资源建设完善，能够有效支撑线上线下混合式教学改革与个性化学习需求。在课程资源建设上，已建成专业核心课程标准化课件 20 余套，开发运动技能示范视频库、体育教学案例库、试题库等数字化教学资源，其中运动技能微视频涵盖田径、球类、体操、武术等全部专项，时长累计超过 200 小时，实现关键动作多角度分解示范。联合行业企业共同开发活页式教材、工作手册式教材 5 部，将岗位标准、竞赛规程、考证大纲融入教材内容，体现职业教育类型特征。

在信息化平台建设上，依托学校智慧校园系统，建设体育教育专业在线开放课程平台，引入中国大学 MOOC、智慧职教等优质网络课程资源，实现课程资源云端共享。运用运动视频分析系统、虚拟仿真教学软件、体育教学 APP 等信息化工具，支持学生自主进行动作诊断、教学设计模拟与体能数据追踪。建立学生学习行为数据分析系统，精准掌握学生技能掌握程度与学习进度，实施差异化教学指导。

在资源更新机制上，建立年度资源更新计划，紧跟体育教育行业新标准、新技术、新赛事动态，及时补充更新教学资源，确保资源时效性与先进性，为培养适应数字化时代的高素质技术技能型体育人才提供有力支撑。

七、育人体系与教学管理论证

（一）思政育人与三全育人论证

本专业深入贯彻立德树人根本任务，构建“课程思政、活动思政、实践思政”三位一体的思政育人体系，全面推进全员、全过程、全方位育人。在课程思政建设上，深入挖掘体育课程蕴含的思政元素，将中华体育精神、奥林匹克精神、女排精神、爱国主义情怀等融入专业课程教学，如在田径课程中融入“更快、更高、更强”的拼搏精神，在武术课程中融入中华优秀传统文化与民族自信，实现知识传授与价值引领同频共振。制定专业课程思政教学指南，明确每门课程的思政映射点与融入路径，确保课程思政全覆盖。

在三全育人机制上，建立“党政领导、专业教师、辅导员、企业导师”四方协同育人队伍，形成育人合力。全过程育人贯穿人才培养方案制定、课堂教学、实习实训、就业指导各环节，将职业素养、师德规范、法治意识、劳动精神等融入人才培养全过程。全方位育人依托体育社团、志愿服务、社会实践等平台，组织学生参与社区体育指导、乡村支教、赛事服务等公益活动，年均服务时长超过2000小时，培养学生社会责任感和奉献精神。

本专业建立思政育人成效评价机制，将学生思想品德、职业素养纳入毕业考核指标，定期开展育人成效调研与典型案例评选，持续优化思政育人路径，着力培养德技并修、身心兼修的高素质体育教育人才。

（二）教学模式改革论证

本专业积极推进教学模式改革创新，构建“以学生为中心、以能力为本位、以项目为载体”的现代化教学模式。在教学组织形式上，全面推行“理实一体化”教学，打破传统理论课与实践课分离的壁垒，将体育理论知识讲解与运动技能训练、教学模拟有机融合，实现“做中学、学中做”。广泛应用项目式教学、案例教学、情境模拟教学等方法，以真实体育教学任务、健身指导项目为载体，引导学生自主探究、协作完成，培养解决实际问题的能力。

在信息技术融合上，深度推进线上线下混合式教学，建设专业核心课程在线资源，课前学生通过平台自主学习理论内容，课中教师聚焦技能示范与难点突破，课后依托运动视频分析系统开展动作诊断与反馈，实现教学流程重构与学习效率提升。运用虚拟现实技术模拟体育教学场景，降低实训风险，增强教学沉浸感。

在评价方式改革上，建立过程性评价与终结性评价相结合的多元评价体系，将课堂表现、技能考核、项目成果、竞赛成绩、证书获取等纳入学业评价，突出

能力导向。推行“课证融通”考核，将职业资格标准融入课程考核，实现“以证代考”“以赛代考”。通过教学模式系统性改革，有效激发学生学习主动性，提升课堂教学质量，培养适应新时代需求的高素质技术技能型体育人才。

（三）评价考核体系论证

本专业构建“多元主体、多维指标、多种方式”的科学评价考核体系，全面客观反映学生学业水平与职业能力。在评价主体上，建立“教师评价、企业导师评价、学生自评、同伴互评”四方联动机制，校内教师侧重理论知识与基础技能考核，校外导师侧重岗位适应能力评价，学生自评与互评促进反思能力与团队协作意识培养，实现评价主体多元化。

在评价维度上，涵盖知识掌握、技能水平、职业素养、创新能力四个核心维度，知识评价聚焦体育教育理论、运动人体科学知识掌握程度；技能评价依据国家职业资格标准与竞赛评分细则，对运动技能、教学能力、训练指导能力进行量化考核；职业素养评价贯穿日常行为规范、师德意识、服务意识养成；创新能力评价关注体育活动策划、教学方法创新等实践成果。

在评价方式上，推行形成性评价与终结性评价相结合，过程性考核占比 60%，涵盖课堂表现、作业完成、阶段测试、实训报告等；终结性考核占比 40%，包括期末理论考试、综合技能展演、毕业设计等。引入“岗课赛证”融通机制，学生获得职业技能竞赛奖项或职业资格证书可按规定折算学分，实现“以证代考”“以赛代考”。建立评价结果反馈与改进机制，定期分析考核数据，精准诊断教学问题，持续优化人才培养方案，确保评价考核体系科学有效、导向鲜明。

八、综合论证结论

本专业人才培养方案立足周口区域体育教育发展需求，定位准确，目标明确，课程体系科学，实践教学体系完善，师资结构合理，教学资源充足，思政育人机制健全，评价考核体系科学。通过岗课赛证深度融合、教学模式改革创新，能够有效培养德技并修、具备扎实运动技能与教学实践能力的高素质技术技能型体育人才。方案符合国家职业教育改革要求与专业教学标准，具有较强的科学性、可行性与前瞻性，建议予以实施。

九、支撑材料（调研视频、图片等）



熊猫运动生活馆



上尊游泳健身俱乐部



巴尔仕篮球俱乐部



曼巴少年篮球俱乐部



淮阳阳光体育俱乐部



静瑜伽

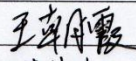
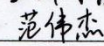
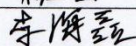


精英汇游泳健身



漯河鑫健健身公司

人才培养方案专家论证意见

一、基本信息	论证方案名称	2026 级健身指导与管理专业人才培养方案		
	院（部）名称	体育学院		
	论证时间	2026 年 6 月 10 日		
	论证地点	体育学院党员活动室		
	专家组构成	1 名校内正高级专家 3 名校内副高级专家 1 名企业专家		
二、论证方式	☐ 审阅材料 ☐ 听取汇报 ☐ 质询答疑 ☒ 内部评议 ☐ 其他：_____			
三、总体评价	专家组经过充分讨论，一致认为该方案： ☒ 科学合理，符合要求 ☐ 基本合理，建议修改后通过 ☐ 存在较大问题，需重大修改后重新论证。			
四、论证结论	☒ 通过论证 该方案设计科学，内容完整，特色鲜明，专家组一致同意通过论证，建议上报并实施。 ☐ 原则通过，需修改后复审 方案框架合理，但存在部分需修改完善的问题，请根据专家意见进行修改，并将修改稿提交专家组组长审阅通过。 ☐ 不予通过，需重大修改后重新论证 方案存在重大问题，需进行根本性调整和修改后，重新组织专家论证。			
五、专家签名				
专家组职务	姓名	工作单位	职称/职务	签名
组长	王朝霞	周口职业技术学院	教授	
成员	范伟杰	周口职业技术学院	副教授	
成员	宋理国	周口职业技术学院	副教授	
成员	李海磊	周口职业技术学院	副教授	
成员	贾赢杰	河南泰岩高教教育有限公司	经理	