

体育学院

2026 级人才培养方案

2026 年 5 月制

目 录

2026 级体育教育专业人才培养方案	3
2026 级健身指导与管理专业人才培养方案	32

2026 级体育教育专业人才培养方案

一、专业名称及代码

专业名称：体育教育

专业代码：570110K

二、入学基本要求

中等职业学校毕业、普通高级中学毕业或具备同等学力

三、基本修业年限

三年

四、职业面向

表 4-1 体育教育专业职业面向

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(群)或技术 领域	职业类证书
教育与体育 大类(57)	教育类 (5701)	体育教师 (2-08-02-04)	体育教师 (20800)教练员	体育教师、健身教 练、社会体育指导 员、教练员	教师资格证、裁判 证、健身教练证、 社会体育指导员 证

五、培养目标

本专业培养能够践行社会主义核心价值观，传承技能文明，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、数字素养、职业道德、创新意识，爱岗敬业的职业精神和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，掌握本专业知识和技术技能，具备职业综合素质和行动能力，面向教育行业的体育教师、专业教练员职业，能够从事体育教育教学工作和社会体育教育指导等工作的高技能教育工作者。

六、培养规格

本专业学生应在系统学习本专业知识和完成有关实习实训基础上，全面提升知

识、能力、素质，掌握并实际运用岗位（群）需要的专业核心技术技能，实现德智体美劳全面发展，总体上须达到以下要求：

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，具有坚定的理想信念、深厚的爱国情感和中华民族自豪感；

2. 掌握与本专业对应职业活动相关的国家法律、行业规定，掌握环境保护、质量管理等相关知识与技能，了解相关行业文化，具有爱岗敬业的职业精神，遵守职业道德准则和行为规范，具备社会责任感和担当精神；

3. 掌握教育学、心理学方面的专业基础理论知识；

4. 掌握从事小学体育教学、业余训练与课外体育活动指导的技术技能，具备组织、指导各种小学体育竞赛的能力；

5. 具有小学班级建设与管理、少先队活动和社团活动的策划、组织与实施的基本能力；具有参与校园文化建设的基本能力；

6. 初步掌握小学教学反思的方法与技能，能够对体育教学实践进行自我反思，发现问题，分析内在原因，探索改进策略，基本具备从事小学体育工作的科学研究能力；

7. 掌握信息技术基础知识，具有适应本行业数字化和智能化发展需求的数字技能；

8. 掌握支撑本专业学习和可持续发展必备的语文、数学、外语（英语等）、信息技术等文化基础知识，具有良好的人文素养与科学素养，具备职业生涯规划能力；

9. 掌握必备的美育知识，具有一定的文化修养、审美能力，形成至少 1 项艺术特长或爱好。

七、课程设置及学时安排

（一）课程设置

主要包括公共基础课程和专业课程。

1. 公共基础课程

包括公共基础必修课程和公共基础选修课程。

（1）公共基础必修课程

主要包括：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、形势与政策、体育、军事理论、军事技能训练、心理健康教育、国家安全教育、大学生安全教育、英语、信息技术、人工智能、劳动通论、劳动教育实践、就业与创业指导、党史国史、中华优秀传

统文化、大学生职业生涯规划、艺术教育、职业素养养成训练、大学生健康教育。

(2) 公共基础选修课程

主要包括：国学智慧、突发事件及自救互救、现场生命急救知识与技能、有效沟通技巧。

表 7-1 公共基础课程主要教学内容与要求

序号	课程名称	教学目标	主要教学内容	教学要求
1	思想道德与法治	通过本课程学习,培养学生的科学人文素养、批判精神和创新精神;培养学生严谨、求实的工作态度和学习态度;培养学生廉洁自律、爱岗敬业的职业操守;掌握马克思主义人生观、价值观理论,自觉践行社会主义核心价值观;掌握社会主义道德核心与原则,在投身崇德向善的实践中不断提高道德品质;掌握我国社会主义宪法和有关法律的基本精神和主要规定;通过探究式学习,引导学生探究现实生活中的道德和法律问题,明辨是非善恶;通过研究性学习,引导学生掌握处理问题的科学方法;通过课程实践,引导学生形成正确的职业观念,提高自身的思想道德素质和法治素养。	①系统了解、认识、掌握正确的人生观以及辩证地对待人生矛盾; ②理想信念的内涵及重要性; ③爱国主义及其时代内涵,弘扬和践行中国精神; ④社会主义核心价值观的基本内容及其践行; ⑤社会主义道德的核心和原则; ⑥社会主义法律的本质特征、运行、体系,建设社会主义法治体系的重大意义、主要内容,法治思维及其内涵。	①以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导、以社会主义核心价值观为主线,引导学生理解新时代内涵与历史使命; ②进行道德观教育,强调公民道德准则的实践路径; ③实施法治观教育,注重依法行使权利与履行义务。
2	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论	通过本课程学习,帮助大学生深刻领会毛泽东思想和中国特色社会主义思想的真理力量和实践伟力,增进政治认同、思想认同、理论认同、情感认同,坚定对马克思主义的信仰、对中国特色社会主义的信念,自觉做中国特色社会主义思想的坚定信仰者和忠实实践者;通过学习,帮助大学生深刻领会党在把马克思主义中国化时代化的进程中形成的这些理论成果的深刻内涵和精神实质;完整把握基本原理、基本观点和基本知识,并把马克思主义中国化时代化的这些理论成果作为一个一脉相承又与时俱进	①马克思主义中国化时代化理论成果的形成过程、主要内容、精神实质、历史地位和指导意义; ②中国共产党不断推进马克思主义基本原理同中国具体实际相结合、同中华优秀传统文化相结合的历史进程和基本经验。	①系统了解、认识、掌握毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观各自形成的社会历史条件、形成发展过程、主要内容和历史地位; ②理解和领会党和国家制定的各项方针政策的历史依据及意义,能够辨析各种错误思潮和理论,增强对马克思主义和中国特色社会主义的理想信念,自觉投身于中国特色社会主义伟大实践。

		进的统一整体来把握；树立历史观点、国情意识和问题意识，具备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的能力。		
3	习近平新时代中国特色社会主义思想概论	通过本课程学习，帮助大学生深刻领会习近平新时代中国特色社会主义思想的真理力量和实践伟力，增进政治认同、思想认同、理论认同、情感认同，坚定对马克思主义的信仰、对中国特色社会主义的信念、对实现中华民族伟大复兴中国梦的信心，自觉做习近平新时代中国特色社会主义思想的坚定信仰者和忠实实践者；系统掌握习近平新时代中国特色社会主义思想的主要内容和科学体系，把握这一思想的世界观、方法论和贯穿其中的立场观点方法，深刻领悟蕴含其中的道理，培养理论思维、增进思想智慧；灵活运用本课程的知识分析和解决现实问题，提高学生的实践能力和创新思维，增强社会责任感和历史使命感，切实做到学思用贯通、知信行统一，成为有理想、敢担当、能吃苦、肯奋斗的新时代人才。	①习近平新时代中国特色社会主义思想的核心要义、精神实质、丰富内涵、实践要求，包括“十个明确”“十四个坚持”“十三个方面成就”“六个必须坚持”等内容体系； ②了解这一思想创立发展的基本脉络、主要内容及其完整的科学体系。	①原汁原味学。本课程以习近平总书记提出的最新思想理念、讲话、报告等为主要学习内容，需要立足党的二十大报告和党的二十届历次全会精神、习近平总书记“七一”重要讲话、《中共中央关于党的百年奋斗重大成就和历史经验的决议》以及《习近平新时代中国特色社会主义思想学习纲要》等内容开展有针对性、实效性、感染力的学习； ②立足时代学。本课程的学习需要处理好中国“大时代”和自身“小时代”之间的关系，既要立足“大时代”，又要结合自身“小时代”充分发挥自身所处的时代红利，创造最大的时代价值； ③联系实际学。本课程的学习需要联系当前现状、结合生活实际，要在知行合一中增强本领，在新时代中有大作为。
4	形势与政策	通过本课程学习，引导学生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，勇做担当民族复兴大任的时代新人；掌握每学期“形势与政策”课的教学要点，认识当前和今后一个时期的国内外形势，理解党和国家最新出台的方针政策，熟悉和了解马克思主义的立场、观点和方法，掌握政治、经济、文化、历史以及社会等多领域的知识和信息，开拓视野，结合各自专业特点构建科学合理的知识结构；提升	①党的基本理论、基本路线、基本纲领和基本经验教育； ②推进对我国改革开放和社会主义现代化建设的形势、任务和发展成就的教育；进行党和国家重大方针政策、重大活动和重大改革措施的教育； ③当前国际形势与国际关系的状况、发展趋势和我国的对外政策，世界重大事件及党和政府的原则立场教育。	①必须深刻理解习近平新时代中国特色社会主义思想； ②必须认真研读、领会教材内容和教育部下发的教学要点； ③必须适应形势发展变化要求，紧扣社会热点、难点开展教学，不断提高课程针对性、实效性，体现教学要点要求； ④培养学生的批判性思维和解决问题的能力，能够以科学的态度和方法分析国内外形势。

		理论联系实际能力,能运用理论分析国内外形势以及党和国家的大政方针;增强理解能力,能理清社会形势,正确领会党的路线方针政策精神,逐步形成敏锐的洞察力和深刻的理解力,尤其是加强对国内外重大事件、敏感问题、社会热点难点、疑点问题的思考,提升理性思维能力和社会适应能力。		
5	军事理论	通过本课程学习,使学生掌握国防基础、国防法规、国防建设、武装力量、国防动员核心知识,熟知国家安全、国际战略形势及古今中外军事思想核心要义;厘清战争发展规律、新军事革命内涵,掌握机械化与信息化战争特点、信息化各类装备基础知识。能够理性研判国内外安全局势与国际格局,依法履行公民国防义务,具备基础军事思辨与国防应急能力。树立总体国家安全观,厚植爱国主义与国防忧患意识,认同新时代强军思想,拓宽国际战略视野,强化青年强国强军责任担当,自觉维护国家主权、安全与发展利益。	①国防概述;国防法规; ②国防建设;武装力量; ③国防动员;国家安全概述; ④国家安全形势;国际战略形势; ⑤军事思想概述;外国军事思想; ⑥中国古代军事思想;当代中国军事思想; ⑦战争概述;新军事革命; ⑧机械化战争;信息化战争; ⑨信息化装备概述;信息化作战平台; ⑩综合电子信息系统;信息化杀伤武器。	采用线上教学和教师线下答疑的形式开展,加强信息技术和慕课、微课、视频公开课等在线课程在教学中的应用和管理。
6	军事技能训练	通过本课程学习,锤炼吃苦耐劳、坚韧不拔的意志品质,培养令行禁止、严守纪律的优良作风;增强集体荣誉感和团队协作意识,提升服从命令、团结互助的协作素养;塑造严谨认真、责任担当的行事态度,提高应对突发情况的心理素质;掌握队列动作的规范要领;熟悉三防(防核、防化学、防生物武器)、消防、应急避险等相关技能的理论要点;能够规范完成单个军人队列动作(立正、稍息、跨立、停止间转法、齐步走等)及集体队列协同动作;掌握基本的战术动作和应急避险技能。	①队列训练; ②战术基础训练; ③三防与应急避险训练; ④综合训练与考核。	①保障训练场地、器材的配备与维护,满足训练基本需求; ②合理安排训练时间,先分解动作训练再进行连贯合练,提升训练效率; ③结合学校实际与学生特点,增设与专业相关的拓展训练内容,增强训练的针对性。
7	体育	通过本课程学习,激发学生	①理论部分:融入实践教	①内容基础性与实用性

		的爱国热情；培养学生勇敢顽强的意志品质和团结协作的精神；树立和谐相处、公平竞争的规则意识；树立守时、守纪、诚实守信的价值观；了解运动项目参与的基本理论知识和发展概况；掌握基本的运动技能；了解运动项目的基本规则和裁判法；学会 1-2 项体育项目的基本技术和简单战术；学会运用体育理论知识与运动技能进行安全、科学的身体锻炼；能制定可行的个人锻炼计划。	学，涵盖科学锻炼、营养、损伤预防及职业病体育疗法等知识； ②实践部分 基础体能：发展心肺功能、力量、耐力等基本素质； 必修项目：广播体操、太极拳、八段锦； 选修项目：开设篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、网球、武术、定向越野、健美操、飞盘等项目。	相结合； ②教学方法多样化与个性化相结合； ③将安全教育放在首位。
8	心理健康教育	通过本课程学习，树立正确“三观”意识，牢固树立专业和终身职业思想，培养健全人格和积极向上的人生态度；了解心理健康有关理论，明确心理健康教育目的及意义，了解个体心理发展特征及异常表现，掌握自我调适的基本知识；具备自我探索能力、心理调适能力及心理发展能力、心理状态评估能力、自我管理能力和自我管理能力等。	①了解心理健康的基础知识：大学生心理健康导论，大学生心理咨询，大学生心理困惑及异常心理； ②了解自我，发展自我：大学生的自我意识与培养，大学生人格发展与心理健康； ③提高自我心理调适能力：大学期间生涯规划及能力发展，大学生学习心理，大学生情绪管理，大学生人际交往，大学生恋爱心理及性心理，大学生压力管理与挫折应对，大学生生命教育与心理危机应对； ④实践教学。	①采用理论与体验相结合、讲授与训练一体化的教学模式； ②综合运用课堂讲授、案例分析、小组讨论、角色扮演、心理测验、团体训练、情景模拟、心理情景剧等多种方法； ③注重采用心理测评工具、音像资料及国家级精品在线课程等数字化教学资源。
9	国家安全教育	通过本课学习，使学生完整准确领会总体国家安全观核心内涵，明晰新时代国家安全工作原则；坚持党的绝对领导，笃定走好中国特色国家安全道路，把握统筹发展和安全核心要求，牢记以人民安全为宗旨、政治安全为根本、经济安全为基础，依托军事、科技、文化、社会安全保障，借力国际安全协同发力，筑牢全域各领域国家安全屏障；提升国家安全辨别与防范能力，厚植国家安全责任意识，自觉尊崇国家安全制度，争做总体国家安全观坚定践行者，主动维护国家主权、安全与发展利益。	①完整准确领会总体国家安全观； ②在党的领导下走好中国特色国家安全道路； ③更好统筹发展和安全； ④坚持以人民安全为宗旨； ⑤坚持以政治安全为根本； ⑥坚持以经济安全为基础； ⑦坚持以军事、科技、文化、社会安全为保障； ⑧坚持以促进国际安全为依托； ⑨筑牢其他各领域国家安全屏障； ⑩争做总体国家安全观坚定践行者。	①采用线上教学和教师线下答疑的形式开展，加强信息技术和慕课、微课、视频公开课等在线课程在教学中的应用和管理； ②组织参观国家安全教育基地、网络安全科技馆等；邀请相关领域专家、一线工作者举办讲座。
10	大学生安	通过本课程学习，系统学习消防、网络、实验室、公共	①开启安全教育之旅； ②消防安全；	①采用线上教学和教师线下答疑的形式开展，加

	全教育	防灾、交通运动、人身财产、实习就业、女生防护等各类安全知识,认清毒品、赌博、邪教的现实危害;熟练掌握各类安全隐患识别、应急处置、自救互救实操方法,提升风险防范与自我保护能力;树立常态化安全防范意识,自觉远离各类违法有害行为,养成安全自律习惯,全面筑牢自身安全防护屏障。	③网络安全; ④远离毒品、赌博与邪教; ⑤实验室安全; ⑥公共安全与防灾减灾; ⑦人身安全,财产安全,交通安全,运动安全; ⑧实习实践与求职就业; ⑨女生自我防护。	强信息技术和慕课、微课、视频公开课等在线课程在教学中的应用和管理; ②通过举办系列安全文化活动营造“人人讲安全、事事为安全”的校园文化氛围。
11	英语	通过本课程学习,了解不同文化背景下的沟通方式和礼仪,具备跨文化沟通能力,以便更好地与不同国家和文化背景的人进行交流;帮助学生树立正确的三观,深化爱党、爱国、爱人民、爱集体的家国情怀;掌握一定的英语基础知识和专业词汇,了解英语国家的基本文化知识;提高听、说、读、写、译的能力,能够在日常和涉外业务活动中进行有效的交流。	①语言基础模块:聚焦词汇、语法、句型等核心知识,强化听、说、读、写、译五项基本技能训练,覆盖日常对话、职场交际等场景化内容; ②跨文化与思政模块:解读中西方文化差异,引入中国传统文化、当代社会发展成就等主题素材,指导学生用英语表达中国文化内涵与国家发展成果; ③实践应用模块:设置英语演讲、小组辩论、职场模拟沟通等任务,结合线上语言学习平台,开展沉浸式语言应用训练。	①融入中华优秀传统文化与爱国、诚信、敬业等思政案例,以“基础词汇+基础语法”为核心,创设“听说读写”场景化内容,适配三维目标; ②教学中注重语言实践与能力拓展,运用情境模拟法,案例教学法,任务驱动法,发现式教学法,问题教学法,引导学生自主学习,合作探究式学习; ③引导学生积极完成线上线下语言训练任务,通过形成性考核(课堂表现、实践作业)与终结性考核(笔试、口语测试)综合评估学习效果。
12	信息技术	通过本课程学习,培养学生具有信息意识、计算思维、数字化创新与发展、信息社会责任;理解信息技术基本原理和基本技术;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。	①基础模块:文档处理高级应用,电子表格数据分析,演示文稿专业设计,信息检索与网络应用,信息系统与社会责任; ②职业模块:与专业结合,教授相关知识。	①采用行动导向的教学模式:项目化教学,案例教学法,任务驱动法,线上线下混合式教学,模拟仿真教学; ②评价聚焦学生利用信息技术完成职业典型任务的能力。
13	人工智能	通过本课程学习,培养利用人工智能提升专业效率的意识,形成持续学习新知识、新工具的习惯;理解人工智能基础概念与发展脉络;掌握人工智能核心技术基础原理;知晓人工智能在各行业的应用场景;人工智能工具基础应用能力;人工智能应用场景分析与适配能力等。	①人工智能概论与伦理; ②Python 编程与数据处理基础(前置/回顾):Python 语法基础, Numpy 数组操作, Pandas 数据处理, Matplotlib 数据可视化; ③机器学习基础与实践:机器学习流程, K-近邻算法与分类,决策树与回归,模型评估与选择,聚类算法(K-Means)简介; ④深度学习入门:神经网络基础概念,	①采用线上教学和教师线下答疑的形式开展,加强信息技术和慕课、微课、视频公开课等在线课程在教学中的应用和管理; ②校企合作:邀请企业工程师进行讲座或分享行业最新应用案例,让学生了解产业前沿。

			TensorFlow/PyTorch 框架简介, 多层感知机实现, 卷积神经网络概念与图像分类实战, 预训练模型的使用; ⑤AI 综合应用与云服务: 计算机视觉 API 调用, 自然语言处理 API 调用, 综合小项目开发。	
14	劳动通论	通过课程学习, 把握新时代爱劳动、会劳动、懂劳动的劳动教育新要求, 理解劳动对人生成长的价值, 系统掌握劳动思想、劳动文化与劳动伦理相关内容; 明晰劳动与经济、法律、社会、心理、管理、安全、社会保障、劳动关系、工会、创新创业、教育之间的内在联系, 认识劳动发展趋势与未来形态; 树立正确劳动价值观, 形成良好劳动素养, 提升劳动实践、劳动维权与职业发展能力, 成长为担当时代使命的高素质劳动者。	①爱劳动、会劳动、懂劳动新时代劳动教育的新要求; ②劳动与人生; ③劳动思想; ④劳动文化与伦理; ⑤劳动与经济, 劳动与法律, 劳动与社会, 劳动与工会, 劳动与心理, 劳动与劳动关系; ⑥劳动与管理, 劳动与社会保障, 劳动与安全; ⑦劳动的未来; ⑧劳动与创新创业, 劳动与教育; ⑨劳动教育与高素质劳动者培养。	①采用线上教学和教师线下答疑的形式开展, 加强信息技术和慕课、微课、视频公开课等在线课程在教学中的应用和管理; ②在专业教学中有机渗透, 培养学生严谨规范的劳动习惯, 弘扬劳模精神和工匠精神。
15	劳动教育实践	通过本课程学习, 增强劳动意识、劳动习惯、劳动精神; 塑造崇尚劳动、尊重劳动、劳动光荣的价值观; 了解劳动重要性、必要性; 了解劳动岗位职责要求及安全注意事项; 掌握劳动工具的使用方法; 掌握劳动岗位基本技能。	①日常生活劳动教育: 处理个人生活事务, 培养独立生活能力; ②生产劳动教育: 参与实际的生产活动, 体验从理论到实践的转化; ③服务性劳动教育: 运用劳动技能为他人和社会提供服务, 培养社会责任感。	①在专业教学中有机渗透, 培养学生严谨规范的劳动习惯, 弘扬劳模精神和工匠精神; ②组织开展课外劳动实践活动; ③举办“劳模大讲堂”、优秀毕业生报告会等形式营造劳动文化氛围。
16	大学生职业生涯规划	通过本课程学习, 树立正确的职业价值观和就业观, 摒弃功利化、浮躁化的求职心态, 增强职业发展的责任感; 培养主动规划、积极探索的意识, 提升面对职业选择的独立思考能力和决策能力; 锤炼抗压耐挫的心理素质, 增强应对求职挫折和职场挑战的心理韧性; 强化职业道德和职业素养意识, 养成敬业、诚信、协作的职业品质; 掌握职业生涯规划的基本概念、核心理论(如霍兰德职业兴趣理论、舒伯生涯发展理论等)与基本流程; 了解自我探索的维度(职业兴趣、职业性格、职业能力、职业价值观)及常	①生涯认知与规划基础; ②自我探索与认知; ③职业与行业探索; ④职业生涯规划制定; ⑤求职能力提升; ⑥职业适应与发展。	①保障教学资源供给, 配备生涯测评工具、行业报告数据库、求职案例库等资源, 搭建线上线下相结合的教学平台; ②强化实践教学环节, 将课堂教学与职业体验、实习实训、生涯规划大赛等活动结合, 提升学生的实操能力; ③结合学校办学定位和专业特色设计教学内容, 如高职院校可侧重岗位技能匹配、顶岗实习对接等内容, 增强教学针对性; ④构建多元考核评价体系, 综合考量学生的课堂表现、生涯规划书质量、

		用测评工具的使用方法；熟悉所学专业对应的职业领域、岗位要求、行业发展趋势及人才需求特点；知晓职业信息搜集的渠道、求职准备的核心内容（简历制作、面试技巧）及职场基本礼仪规范；能够运用自我探索工具和方法，客观分析自身的优势与不足，明确职业发展的初步方向；具备多渠道搜集、筛选和整合职业信息的能力，能结合自身情况分析目标岗位的匹配度；学会制定可落地的短期、中期职业生涯规划方案，并能根据外部环境和自身发展动态调整规划；掌握简历撰写、面试应答的基本技巧，具备初步的求职沟通与职业适应能力。		职业探索实践成果等，全面评价学习效果。
17	就业与创业指导	通过本课程学习，树立正确就业创业观，培养诚信敬业、责任担当的职业素养；增强抗压抗挫心理韧性，养成主动学习、持续进取的成长意识；激发创新思维与实干精神，强化合规就业、理性创业的价值理念；掌握就业政策法规、职场礼仪、劳动合同签订等就业核心常识，明晰求职全流程关键点；了解创业基础理论、创业政策扶持、商业模式搭建及创业风险防控的核心知识；知晓所学专业对应行业就业现状、岗位需求及创业赛道的发展前景；具备简历优化、面试应答、offer筛选能力，能高效完成求职落地；掌握创业项目调研、方案撰写能力，可初步开展创业可行性分析；提升职场适应、沟通协作能力及创业问题解决、资源整合基础能力。	就业指导模块： ①就业政策与形势分析； ②求职技能提升； ③职场适应与发展。 创业指导模块： ①创业认知与政策解读； ②创业项目开发与可行性分析； ③创业实务与运营管理。 综合实践模块： 组织求职模拟面试、创业项目路演等实训活动，提升学生的实操能力； ②邀请行业职场人士、创业成功校友开展专题讲座与经验分享会； ③对接企业参观、创业孵化基地见习等实践资源，搭建理论与实践结合的平台。	①保障教学资源供给，配备就业创业政策库、简历模板库、创业案例库等资源，搭建线上学习平台和线下实训场地； ②强化实践教学比重，增加求职模拟面试、创业项目策划、企业参观见习等实操环节，提升学生动手能力； ③结合院校办学特色和专业特点设计教学内容，如高职院校可侧重岗位对接求职指导、专业相关创业项目孵化等内容； ④构建多元考核评价体系，综合考量课堂表现、实践成果（简历、创业计划书）、模拟实训表现等，全面评价学习效果； ⑤加强校企合作，对接企业人力资源专家、创业成功校友等校外师资，为学生提供真实的就业创业指导。
18	党史国史	通过课程学习，系统掌握五四运动、建党、旅法求索、土地革命、长征、抗战、解放战争、新中国建设等党史重大历史脉络，明晰革命先辈、青年志士的奋斗历程与	①五四运动中，青年如何创中国；我党成立时，建党人年岁几何；旅法岁月里，他们如何追理想；革命洪流中，吾辈当可作何为；大浪淘沙时，青年应做何抉择；	采用线上教学和教师线下答疑的形式开展，加强信息技术和慕课、微课、视频公开课等在线课程在教学中的应用和管理。

		理想抉择；熟知开国大典、抗美援朝、宪法颁布、工业科技、民生建设等建国初期重大史实，深刻领会红旗渠、雷锋、焦裕禄等伟大精神内涵。能够厘清百年党史发展逻辑，读懂青年在革命、建设时期的使命担当；厚植爱党爱国情怀，坚定理想信念，传承红色精神，树立青年责任意识，自觉以革命先辈为榜样，勇担时代复兴使命。	星星之火花，我党何以可燎原；闪闪红星下，红军如何去战斗；腥风血雨中，他们怎样守信仰；危急存亡际，我们为何要唱歌；连天烽火里，圣地因何美名扬；全民抗战时，我党何以成砥柱；最后演讲中，青年缘何要斗争；饥饿交加际，吾辈如何反内战；革命建设中，他们为何甘奉献；解放地区内，天空缘何更明朗；革命胜利时，进京赶考又何为； ②一唱雄鸡天下白——开国大典；一条大河波浪宽——抗美援朝；农奴翻身把歌唱——西藏故事；知识星火满天涯——扫盲运动；一切权利归人民——五四宪法；解放驶向工业化——工业振兴；拓荒耕耘攀高峰——科技成就；百花齐放春满园——文化事业；六亿神州尽舜尧——基层医疗；定叫山河换新装——红旗渠精神；愿做革命螺丝钉——雷锋的故事；百姓谁不爱好官——焦裕禄精神。	
19	中华优秀传统文化	通过本课程学习，掌握中国传统文化的世界地位、完整发展脉络与核心特征，理解中国共产党关于传统文化的重要论述，树立对待传统文化的正确态度；明晰传承中华优秀传统文化的时代意义，把握传统文化基本精神、核心理念与价值内涵，领会精忠报国、以民为本、自强不息等传统美德；树立文化自信，自觉传承弘扬中华优秀传统文化，涵养家国情怀与高尚道德品格，拓宽文化视野，提升文化辨别与文化传承实践能力。	①中国传统文化的世界历史地位； ②中国传统文化的历史进程（萌芽奠基期）； ③中国传统文化的发展历程（发展定型期）； ④中国传统文化的历史发展进程（近代转型期）； ⑤中国传统文化的主要特点； ⑥中国共产党人论中国传统文化； ⑦正确对待中国传统文化； ⑧坚持以促进国际安全为依托； ⑨学习和传承中华优秀传统文化的意义，中国传统文化的基本精神，中华优秀传统文化的核心理念； ⑩精忠报国，以民为本，天下大同，勤俭廉政，舍生取义，仁爱孝悌，和而不同，敬业乐群，诚实守信，自强不息，厚德载物，尊师重道。	采用线上教学和教师线下答疑的形式开展，加强信息技术和慕课、微课、视频公开课等在线课程在教学中的应用和管理。

20	艺术教育	通过本课程学习,提升艺术感知力、审美鉴赏力与人文素养,塑造健全人格,培养健康审美情趣;激发对美术、书法、音乐、舞蹈、戏剧、戏曲、影视、艺术导论、合唱艺术的兴趣,养成欣赏艺术、参与艺术活动的良好习惯,契合公共艺术课程评估要求。了解艺术基本概念、本质特征、门类划分及功能,掌握美术、书法、音乐、舞蹈、戏剧、戏曲、影视、合唱艺术的基础理论、发展脉络、风格特点与经典作品,理解艺术鉴赏基本原理、方法与评价标准。能运用专业鉴赏方法分析不同门类艺术作品,阐释作品艺术特色、表现手法与文化内涵;具备基础艺术实践能力,可独立完成绘画、书法、剪纸、简单合唱编排与艺术评论写作,全面提升综合艺术素养。	①艺术导论:艺术本质、特征、分类、功能;艺术创作、艺术作品、艺术鉴赏基本规律;中外艺术发展脉络概述; ②美术鉴赏:美术概论、剪纸艺术、色彩美学、纹样艺术;中外绘画、雕塑、工艺美术经典作品赏析; ③书法鉴赏:篆、隶、楷、行、草五体演变;笔法、结构、章法赏析;经典书法作品解读与临摹体验; ④音乐鉴赏:音乐基本元素、中外乐器、声乐作品赏析;音乐流派、风格与经典曲目解析; ⑤舞蹈鉴赏:舞蹈起源、分类、美学特征;中外古典舞、民族舞、现代舞作品赏析;基础动作模仿与片段体验; ⑥戏剧鉴赏:戏剧起源、类型、流派;中外经典剧本、舞台艺术、表演技巧赏析; ⑦戏曲鉴赏:戏曲行当、唱念做打、声腔体系;京剧、豫剧等剧种经典剧目赏析;身段与唱段体验; ⑧影视鉴赏:影视语言、类型、发展简史;中外经典影片、短视频、视听语言赏析; ⑨合唱艺术:合唱起源、类型、乐理基础;发声方法、呼吸控制、声部配合;中外合唱作品赏析与排练实践。	①采用线下课堂讲授、作品赏析、示范演示、实操练习、小组讨论、成果展示相结合的方式组织教学; ②课堂围绕美术、书法、音乐、舞蹈、戏剧、戏曲、影视、合唱等内容开展赏析讨论,现场示范绘画、书法、剪纸、合唱等实操,指导学生完成简易创作并课堂点评,强化审美鉴赏与实践能力; ③遵守课堂纪律,按时出勤,积极参与课堂互动与艺术实践;认真完成赏析笔记、实操作业、艺术评论与合唱练习,提升综合艺术素养,达到公共艺术课程评估标准。
21	职业素养养成训练	通过本课程学习,树立爱岗敬业、诚实守信、精益求精的职业道德观念,增强职业责任感与使命感;培养积极进取、务实肯干、勇于担当的职业心态,提升抗压耐挫的心理韧性;养成守时守纪、严谨细致的职业习惯,塑造符合行业要求的职业形象与行为风范;强化终身学习与职业发展意识,形成主动提升自我职业素养的自觉意识;掌握职业素养的核心内涵与构成要素,理解职业道德、职业礼仪、职业心态等关键模块的基本要求;了解所学专业对应行业	①职业素养认知与职业道德培育; ②职业礼仪与职业形象塑造; ③职场通用能力训练; ④职场合规与权益保护; ⑤行业特色职业素养实训; ⑥综合实践与素养测评。	①保障教学资源供给,配备情景模拟实训室、职业礼仪训练道具、职场案例库等教学资源; ②将课堂训练与校园职场体验、企业岗位实习相结合,让学生在真实场景中锤炼职业素养; ③结合专业特色设计训练内容; ④加强校企合作,邀请企业人力资源专家、行业技术骨干担任兼职教师,为学生提供贴合岗位实际的职业素养指导。

		的职业规范、岗位行为准则及职场文化特点;知晓职场沟通协作、时间管理、压力调节、问题解决等通用能力的理论知识与方法技巧;熟悉职场常见法律法规与权益保护要点,明确职业发展中合规从业的基本要求;能够规范运用职业礼仪,在求职面试、日常办公、客户对接等场景中展现得体的职业形象;具备高效的职场沟通与协作能力,能与同事、上级、客户进行清晰的信息传递和团队配合;学会运用时间管理、压力疏导方法,合理规划工作任务,有效应对职场压力与挑战;掌握基础的职场问题分析与解决思路,能独立处理岗位工作中的常规性问题。		
22	国学智慧	通过课程学习,研读《论语》《尚书》《周易》等儒道墨法经典,掌握各家核心思想、修身治学、治国处世智慧,理解三礼礼治内涵与国学中的领导思维;能够汲取传统典籍中的修身、处事、理政思路,提升人文思辨与综合素养;涵养君子品格,树立崇德向善、知行合一的价值追求,学会以传统智慧指导自我成长与实践处事。	①《论语》与君子修为;《春秋》与历史秩序;《尚书》与治国理念;《诗经》与文学之源;《孟子》与内圣之道;《中庸》与心性修炼;《周易》与人生境界;《大学》与自我发展;《老子》与进退之道;《庄子》与逍遥之道;《墨子》与兼爱之慧;《韩非子》与法治之慧; ②国学与领导力;三礼与礼治之道。	采用线上教学和教师线下答疑的形式开展,加强信息技术和慕课、微课、视频公开课等在线课程在教学中的应用和管理。
23	突发事件及自救互救	通过本课程学习,掌握突发事件应急处置基本原则,熟知急性中毒、呼吸道异物梗阻、常见急重症、各类意外及创伤急救相关理论知识,熟练掌握心肺复苏、止血包扎、固定搬运等实操急救技能;能够精准判断突发险情,规范开展现场应急施救,提升突发险情应急判断、自救互救、临场处置能力;树立生命至上、科学施救的急救理念,掌握规范急救流程,增强应急避险意识与责任意识,具备应对突发事件的应急救护素养。	①突发事件应急和处理原则; ②急性中毒的应急处理; ③心肺复苏初级救生术; ④呼吸道异物的现场急救; ⑤常见急危重症的现场急救; ⑥常见意外事故的现场急救; ⑦各类创伤的现场急救; ⑧止血与包扎术; ⑨固定与搬运术。	①采用线上教学和教师线下答疑的形式开展,加强信息技术和慕课、微课、视频公开课等在线课程在教学中的应用和管理; ②校企合作/校外实践:邀请消防员、急救医生、红十字会教官、企业安全工程师进校园授课,或组织学生到应急安全体验馆、消防救援站进行参观学习。
24	现场生命急救	通过本课程学习,了解现场急救基础理论,熟练掌握心肺复苏、AED 使用、海姆	①现场急救概述; ②心肺复苏术; ③自动体外除颤器的使用	①采用线上教学和教师线下答疑的形式开展,加强信息技术和慕课、微

	知识与技能	立克急救、止血、骨折创伤急救核心技能,掌握日常意外、老人跌倒、人群踩踏、火灾烧烫伤、道路交通事故的避险自救与现场处置方法;能够精准识别突发险情,规范开展现场施救、应急避险与伤员救护,提升自救互救、临场应急处置能力;树立生命至上、科学施救的急救理念,增强安全防范与应急救护意识,掌握标准化急救流程,主动普及急救知识,守护自身与他人生命安全。	与高级生命支持; ④人人都会的止血; ⑤创伤骨折与急救; ⑥日常意外紧急处置; ⑦老人跌倒与人群踩踏事故的现场干预与自救; ⑧火灾逃生及烧烫伤急救; ⑨生命的拥抱——海姆立克急救法; ⑩道路交通事故伤害的现场处理与避险逃生。	课、视频公开课等在线课程在教学中的应用和管理; ②积极与当地红十字会、急救中心、医院合作,邀请资深急救培训师进校讲座或组织学生到实践基地参观学习。
25	大学生健康教育	通过课程学习,帮助学生掌握现代健康管理、健康生活方式、疾病防控、心理健康、性生殖健康、校园安全及理性健康消费相关知识,具备自我健康管护、心理调适、应急自保、自我防护能力;树立主动健康理念,自觉抵制不良成瘾行为,塑造健康心态与正向两性观念,增强安全自律意识,提升综合身心健康素养。	①健康的“新”定义与健康 管理; ②身体活动促进; ③合理膳食;远离成瘾性物质;健康睡眠;环境与健康; ④常见传染病的预防;慢性非传染性疾病的预防; ⑤做理性健康的消费者;心理健康与身体健康;学生心理发展特点和相关社会因素; ⑥压力管理;抑郁症与焦虑症;网络成瘾; ⑦性与生殖健康;生育管理; ⑧常见性传播疾病预防; ⑨突发事件与个人安全防范; ⑩大学生的安全防范。	采用线上教学和教师线下答疑的形式开展,加强信息技术和慕课、微课、视频公开课等在线课程在教学中的应用和管理。
26	有效沟通技巧	通过本课程学习,了解有效沟通基本内涵与发展规律,掌握有声语言、非语言沟通技巧,习得科学倾听方法,明晰人际交往赋能逻辑;能够灵活运用沟通技巧开展双向交流,善于倾听共情、识人处事,主动发掘身边优质人际资源;塑造包容共情的沟通心态,破除沟通壁垒,提升人际表达、共情倾听与社交协作能力,构建良好人际关系,助力个人学习、生活与社交长效发展。	①有效沟通的概述; ②有效沟通的一般规律; ③有声语言的有效沟通; ④非语言信息的有效沟通; ⑤有效沟通中的倾听; ⑥发现身边的陌生贵人。	采用线上教学和教师线下答疑的形式开展,加强信息技术和慕课、微课、视频公开课等在线课程在教学中的应用和管理。

2. 专业课程

专业课程主要包括专业基础课程、专业核心课程、专业拓展课程。

(1) 专业基础课程

包括：心理学基础、教育学基础、班级管理、教师职业道德、数字化教育技术应用、教师口语、运动解剖学、运动生理学 8 门课程

表 7-2 专业基础课程主要内容与要求

序号	课程名称	教学目标	典型工作任务描述	主要教学内容与要求
1	心理学基础	树立科学的心理观，尊重人的心理发展规律和个体差异性。 培养对教育教学中心理现象的好奇心与探究精神。 掌握心理学的基本概念、主要流派和研究方法。 理解感知、记忆、思维、情绪、动机等基本心理过程的特点与规律。 能运用心理学原理初步分析和解释教育教学中的心理现象和行为问题。 能根据学生的认知发展水平和个性特点，初步设计更符合学生心理的教学活动。	①包括心理过程、个性心理、发展心理学等基础知识； ②结合教育实际讲解学习心理、心理健康等内容，注重理论与教育实践的结合。	①理解心理学基本概念，掌握常见心理发展规律； ②能运用心理学知识分析和支持教育教学过程中的学生行为与心理状态。
2	教育学基础	树立正确的教育观、学生观和教师观，认同教育的崇高价值。 培养热爱教育事业、关爱学生、为人师表的职业信念。 掌握教育学的基本概念、教育的基本规律和教育目的。 了解中外教育思想发展的主要脉络和代表性理论。 能运用教育学理论分析和评价现实中的教育现象与问题。 能初步根据教育目标和学生特点，进行教学设计和选择教学策略。	①涵盖教育的基本概念、教育与社会发展、教育目的与制度； ②课程与教学理论等，结合当前教育改革进行讲解。	①掌握教育学核心概念与基本原理，能够运用教育理论分析教育现象； ②初步形成科学的教育理念与教学方法。
3	班级管理	树立“以学生为本”的班级管理理念，尊重和信任每一位学生。 培养民主、公正、耐心的管理作风和强烈的责任感。 掌握班级管理的基本理论、原则和模式。 熟悉班级组织建设、制度建设和文化建设的内容与方法 能有效组织和建设班集体，选拔和培养班干部。 能制定并执行合理的班级规章制度，营造良好的班风学风。	①包括班级组织建设、学生行为规范、班级文化建设、家校沟通、突发事件处理等内容； ②注重实操与案例分析。	①能够制定班级管理计划，掌握常见班级问题处理策略； ②具备组织班级活动与引导学生发展的基本能力。
4	教师职业道德	内化“爱国守法、爱岗敬业、关爱学生、教书育人、为人师表、	①围绕教师职业道德规范、职业行为准则、	①熟悉教师职业道德基本规范，能够在教育实

		终身学习”的师德规范。培养崇高的职业理想和道德情操，以身作则，成为学生的榜样。掌握教师职业道德的基本概念、规范和功能。 熟悉国家关于教师职业道德的相关法律法规和政策文件。 能在教育教学实践中自觉践行教师职业道德规范。 能识别和分析教育教学中的伦理困境，并做出合情合理的决策。	师生伦理关系、教育公正等内容展开； ②结合典型案例进行教育。	践中自觉践行师德要求； ②正确处理教育过程中的伦理问题。
5	数字化教育技术应用	树立主动适应教育信息化发展的意识，拥抱技术变革。 培养积极探索、敢于尝试新型教育技术的创新精神。掌握信息化教学的基本理论和常见模式（如 Blended Learning, Flipped Classroom）。 熟悉常见的信息化教学工具、软件 and 平台（如办公软件、学科工具、学习管理系统 LMS）。 能熟练操作常用教学媒体和设备（如交互式白板、投影仪等）。 能独立设计与制作多媒体课件、微课等数字化教学资源。	①包括多媒体教学设备使用、教学软件应用、网络教育资源开发、信息化教学设计等内容； ②注重实操与应用。	①能够熟练使用常见教育技术工具，独立设计与制作数字化教学资源； ②具备信息技术与课程整合的基本能力。
6	教师口语	树立语言规范意识，追求语言美，提升个人修养。 培养自信、大方、得体的教学仪态和心理素质。 掌握普通话语音、词汇和语法的规范标准。 理解教学口语（讲授、提问、评价等）和教育口语（沟通、启迪、鼓励等）的特点与要求。 能使用标准、流利的普通话进行教学和交流，达到国家规定等级。 能根据教学内容和学生特点，运用恰当、生动、富有启发性的教学语言。	①涵盖普通话语音训练、教学语言艺术、演讲与表达技巧、课堂问答设计等内容； ②强化实际训练与反馈。	①具备标准的普通话表达能力，能够根据教学情境灵活运用语言； ②有效组织课堂语言互动。
7	运动解剖学	树立结构与功能相统一的唯物主义生物学观点。 培养严谨求实、细致观察的科学态度。 掌握人体各系统（重点是运动系统）的组成、结构和基本功能。 熟悉人体主要骨、关节和肌肉的位置、形态与功能。 能识别并指出人体主要的骨性标志和肌性标志。 能分析体育动作中主要关节的运动及主要原动肌的工作情况。	①包括骨骼、肌肉、关节等运动器官的结构与功能，人体生长发育规律； ②以及运动对人体形态结构的影响。	①掌握人体主要器官与系统的结构特点，理解运动过程中的解剖学基础； ②能结合运动实践进行分析。
8	运动生理学	树立生命活动动态平衡和机体对	①包括能量代谢、心	①掌握运动时机体各系

		运动产生适应性变化的辩证观点。 培养用科学原理指导运动实践的意识 and 习惯。 掌握人体在运动状态下各系统（如呼吸、循环、能量、神经等）的功能变化及调节机制。 理解身体素质（力量、速度、耐力、灵敏等）的生理学基础和发展原理。 能运用生理学指标（如心率、血压等）监控和评价运动负荷。 能根据生理学原理，为不同需求的人群制定科学的体育锻炼处方	血管与呼吸系统反应、运动性疲劳与恢复、运动与免疫功能等； ②注重运动实践的结合。	统的生理反应机制； ②能够运用生理学知识分析运动表现并制定科学锻炼方案。
--	--	--	--	--

(2) 专业核心课程

主要包括：学校体育学、田径、体操、篮球、排球、足球、武术、小学体育教学法 8 门课。

表 7-5 专业拓展课程主要内容及要求

序号	课程名称	教学目标	典型工作任务描述	主要教学内容与要求
1	学校体育学	树立“健康第一”的指导思想，深刻理解学校体育对于促进学生全面发展的重要意义。培养对学校体育工作的热爱和责任感，具备成为体育教育事业的奉献精神。 掌握学校体育的历史沿革、基本功能和目标体系。掌握体育教学、课外体育活动、课余体育训练与竞赛、学校体育管理的基本理论与方法。 具备组织和指导课外体育活动、课余训练及体育竞赛的初步能力。能运用学生体质健康标准进行测试、评价与反馈。	①研读与分析课程标准：深入研读《体育与健康课程标准》，撰写本学段（如水平一至水平三）课程目标的解读报告，并据此制定一份学期教学计划； ②设计大课间体育活动方案：针对一所特定小学，设计一套为期一周（每天）的、富有趣味性和锻炼效果的大课间体育活动方案与内容。	①理论：学校体育的地位、功能、目标与任务。体育教学过程的规律、原则、方法与组织形式； ②使学生系统掌握学校体育工作的基本理论和知识； ③能够运用理论指导体育教学、课外活动和组织管理等实践工作。树立正确的学校体育观，理解“健康第一”的指导思想。
2	田径	培养吃苦耐劳、顽强拼搏、勇于挑战的意志品质。树立规则意识，尊重对手和裁判，弘扬公平竞争的体育精神。 掌握跑、跳、投等各类田径项目的基本技术原理和动作要领。了解田径运动竞赛的主要规则、裁判法和场地器材知识。 能正确示范和讲解跑、跳、投等田径项目的基本技术。能运用多种教学方法指导学生学习田径	①技术教学与指导：针对一个田径项目（如蹲踞式起跑、跳远的助跑与起跳、原地侧向推铅球），准备一份 15 分钟的微课教案； ②并进行模拟教学，重点解决该技术的重难点。	①径赛项目：短跑、中长跑的技术（起跑、途中跑、冲刺）和训练方法； ②田赛项目：跳跃类（如跳远、跳高）和投掷类（如铅球、实心球）的基本技术原理与教学方法； 掌握主要田径项目的基本技术、技能，能做出正确示范； ③具备教授小学田径内

		基本技术。		容、组织小型田径比赛和担任裁判工作的能力； ④发展学生自身的速度、力量、耐力等身体素质。
3	体操	培养勇敢果断、沉着冷静、克服恐惧的心理素质。形成追求动作姿态美、节奏美和身体协调性的审美情趣。 掌握技巧、器械体操等基本动作的技术结构和原理。掌握体操专项准备活动、保护与帮助的原则与方法。 能正确、优美地完成一定数量的体操基础动作。能熟练运用多种保护与帮助手法，确保教学安全。	①保护与帮助实践：在技巧（如前滚翻、肩肘倒立）或器械体操（如山羊分腿腾跃）练习中，作为保护者； ②为同伴提供正确、及时、安全的保护与帮助。	①基本体操：队列队形、徒手体操、轻器械体操（如跳绳、体操棒）； ②竞技体操：技巧（滚翻、倒立、平衡等）、器械体操（单杠、双杠、跳箱/山羊）的基本动作与保护帮助方法； ③熟练掌握保护与帮助的方法，确保教学安全； ④能够胜任小学体操教学、领操和团体操编排等工作。
4	篮球	培养团队协作、集体荣誉感和无私奉献的精神。培养竞争意识、抗压能力和临场应变能力。 掌握篮球运动的主要竞赛规则和裁判法，了解篮球运动的锻炼价值和常见损伤预防知识。 能熟练运用篮球基本技术，并能在比赛中初步运用，能组织和指导进行篮球基本战术的练习与配合。	①技术教学与练习组织：设计并组织一项针对篮球某项基本技术（如行进间传接球、防守滑步）的练习； ②要求流程清晰、方法多样、运动量适中。	①基本技术：移动、传接球、运球、投篮、持球突破、防守技术； ②基础战术：进攻与防守的简单战术配合（传切、掩护、人盯人防守等）； ③培养学生团队协作精神和对抗性项目的教学意识。
5	足球	培养团队合作、纪律性和坚韧不拔的意志品质。培养大局观和在快速变化的环境中果断决策的能力。 掌握足球比赛的基本规则和裁判手势。了解足球运动的体能特点及训练方法。 能较规范地完成足球基本技术动作，并具备一定的实战应用能力。能组织和指导小组进行基本的战术演练。	①个人技术练习设计：设计一个旨在提高个人控球能力的练习站（如设置障碍物的运球绕杆）； ②并指导同伴完成。	①基本技术：踢球、停球、运球、抢截球、头顶球、守门员技术； ②基础战术：个人战术（跑位、选位）、小组战术（二过一配合）、比赛阵型； ③教学与竞赛：足球教学步骤与方法、竞赛规则与裁判法、小场地比赛组织。
6	排球	培养团结协作、密切配合的集体主义精神和团队荣誉感。树立顽强拼搏、每球必争的竞争意识和永不放弃的体育精神。培养沉着冷静、善于观察和快速判断的球场智慧。 掌握排球运动的基本技术（垫球、传球、发球、扣球、拦网）的动作要领和原理。了解排球比赛的基本阵容配备（如“四二”配备、“五一”配备）和轮转规则。掌握排球竞赛的基本规则、计分方法和常见的违例、犯规判罚。	①针对一项排球基本技术（如正面双手垫球），准备一个10-15分钟的微格教学片段。在模拟教学中； ②需要清晰讲解动作要领，进行正确示范，并能识别和纠正“初学者”常见的错误动作（如屈肘、耸肩等）。	①基本技术：准备姿势与移动、发球、垫球、传球、扣球、拦网； ②基础战术：“中一二”进攻阵型、接发球站位等基本战术阵型； ③教学与竞赛：排球教学顺序与方法、竞赛规则与裁判法； ④能够组织小学排球活动和游戏。

		能够较规范地完成排球各项基本技术动作，并具备一定的实战应用能力。能够在比赛中与同伴进行基本的战术配合，如完成“一传、二传、进攻”的串联。		
7	武术	培养民族自豪感，传承和弘扬中华优秀传统文化。锤炼意志，培养持之以恒、内外兼修的武德精神。 掌握武术的基本手型、步型、身法和腿法。掌握一套（或以上）完整的武术套路（如五步拳、少年拳等），理解其攻防含义。 能准确、有力、连贯地演练所学武术套路，体现武术的精气神。 能正确讲解和示范武术基本动作与套路。	①武术套路教学与领练：独立完成一段武术套路（如五步拳）的背面示范教学，口令清晰，气势饱满； ②并能分解讲解难点动作。	①基本功与基本动作：手型、步型、腿法、平衡、跳跃等； ②武术套路：少年拳、初级长拳、简化太极拳等普及套路，以及剑术、棍术等器械基础； ③能够从事小学武术教学和表演活动的组织工作。
8	小学体育教学法	热爱儿童，具备从事小学体育教育的热情和耐心。树立“以学生发展为中心”的教学理念，关注兴趣培养和习惯养成。 掌握小学生的生理和心理发展特点及其对体育学习的影响。熟悉小学《体育与健康课程标准》各水平段的学习目标与内容。 能根据小学生特点，科学设计和实施以游戏为主的小学体育课。 能熟练运用儿童化语言进行讲解、示范和组织教学。	①撰写游戏化教案：选择一项体育运动技能（如投掷）； ②设计一份完整的、以情境故事或游戏贯穿始终的小学体育课教案（一课时）。	①小学体育课程标准解读、学期/单元/课时教学计划的制定； ②教学方法与技巧：针对小学生的讲解示范法、游戏法、情境法、分层教学法等。

（3）专业拓展课程

主要包括运动心理学、体育概论、网球、跆拳道、羽毛球、健美操、乒乓球、花样跳绳、技术专选 9 门课。

表 7-5 专业拓展课程主要内容及要求

序号	课程名称	教学目标	典型工作任务描述	主要教学内容与要求
1	运动心理学	树立关注运动员和心理训练重要性的科学观念。培养对运动员心理状态的共情、理解与尊重。形成运用心理学方法帮助他人和自我提升的助人意识。 掌握运动动机、唤醒、焦虑、注意、自信心等核心概念及其在运动中的表现。理解心理技能训练（PST）的基本内容，如目标设置、意象、自我谈话、放松和激活等。 了解团队凝聚力、领导力、运动	①个案心理分析报告：选择一位著名运动员（或模拟一个案例）； ②分析其在某次关键比赛中的心理表现（如逆境下的情绪调控），并撰写分析报告。	①运动心理学的基本概念和主要理论； ②能够运用心理学原理分析和解释运动训练与竞赛中的常见心理现象； ③学会基本的心理技能训练方法，并能将其应用于自我调节和未来的教学指导中。

		损伤的心理反应等社会心理学问题。 能初步分析和诊断运动员在训练和比赛中出现的常见心理问题（如赛前焦虑、注意力分散）能设计和实施简单的心理技能训练方案（如针对某一运动员进行目标设置训练）。		
2	体育概论	树立宏观的体育观，深刻理解体育的本质、功能及其在社会发展中的重要地位。培养对体育现象的批判性思考能力和学术探究兴趣。形成跨文化视野，尊重和理解世界不同民族的体育文化。 掌握体育的基本概念、起源、发展历程与本质。理解体育的健身、教育、娱乐、经济、政治等多维功能。了解中西方体育文化的差异与交融，以及奥林匹克运动的知识体系。 能运用体育基本理论，独立分析和解读当代社会中的重大体育现象。能清晰地阐述体育对个人发展和社会进步的独特价值。具备初步的体育学术文献检索、阅读和综述能力。	①体育事业发展规划建议：就你所在学校或社区的体育发展现状； ②提出一份具有可行性的改进建议书。	①体育的本质与功能：体育的起源、发展、概念界定，以及体育的健身、教育、娱乐、经济、政治等功能； ②理解体育在社会发展中的地位和作用，树立科学的体育观； ③为学习其他体育专业课程奠定理论基础。
3	网球	培养优雅、专注、耐心的运动品格和绅士风度。树立独立作战、自我约束、临场应变的责任感。形成尊重对手、诚信自律（如主动承认界外球）的体育道德。 掌握正手、反手、发球、截击等基本技术的动作结构和生物力学原理。了解网球比赛的单打、双打基本规则、计分方法和礼仪规范。掌握基本的单打战术（如控制底线、上网）和双打战术（如双上网、澳式站位）。 能稳定地完成正手、反手底线抽球和下手发球等技术动作。能进行简单的底线对打和网前截击练习，具备参与教学比赛的能力。能在单打比赛中运用基本的战术思路（如攻击对方反手）。	①多球练习组织：设计并组织一项针对正手击球稳定性的多球练习； ②要求送球位置、节奏合理，并能给予练习者口头反馈。	①基本技术：握拍法（东方式、大陆式等）、正手击球、反手击球（单手/双手）、发球、截击、高压球； ②步法与移动：分腿垫步、滑步、交叉步等专项步法； ③了解网球基本战术和规则，能组织小型教学比赛。
4	跆拳道	内化“礼仪、廉耻、忍耐、克己、百折不屈”的跆拳道精神。培养坚韧不拔、勇于克服困难的意志品质。形成尊师重道、言行得体的道德规范和行为习惯。树立“以礼始，以礼终”的谦逊态度和强大的自我控制力。	①品势教学与领练：带领小组复习并练习太极一章； ②要求动作路线清晰、发力准确、气势饱满，并能讲解关键动作的攻防含义。	①礼仪与精神：跆拳道鞠躬礼、“礼仪、廉耻、忍耐、克己、百折不屈”的精神； ②基本功：基本站姿、步法、拳法、腿法（前踢、横踢、侧踢、下劈、后踢

		掌握跆拳道的基本礼仪、准备姿势、步法和基本腿法（如前踢、横踢、下劈）的技术要领。了解太极一章（或指定品势）的动作路线、节奏和攻防含义。掌握跆拳道竞技比赛的基本规则（得分部位、得分标准、犯规行为）。能规范、有力地完成主要基本腿法和品势动作。能穿着道服，严格按照礼仪要求完成上课和比赛流程。具备在条件实战中运用基本技术进行攻防对抗的能力。		等）； ③理解并践行跆拳道精神，注重武德培养。
5	羽毛球	培养反应迅速、思维敏捷、预判准确的运动智能。树立吃苦耐劳、步伐灵活、积极跑动的训练作风。形成沉着冷静、善于在快速来回中寻找战机的耐心。享受羽毛球运动带来的乐趣，培养经常锻炼的习惯。 掌握握拍法、发球（高远球、网前球）、后场击球（高、吊、杀）、网前技术（搓、推、勾）的基本技术要领。了解羽毛球单打、双打的基本战术（如四方球、拉吊结合、前后站位等）。掌握羽毛球比赛的计分规则、换发球规则和常见的违例情况。 能较熟练地完成后场高远球和网前挑球等基础技术，并能进行简单的对打。能在单打比赛中运用基本的发球和拉吊战术。具备组织进行羽毛球专项步法练习和多球练习的能力。	①单打战术应用报告：参与一场单打教学比赛，赛后结合自己的表现； ②分析在比赛中运用了哪些战术（如压制后场、调动对手），并撰写简要报告。	①基本技术：握拍法、发球（高远球、网前球）、后场击球（高远球、吊球、杀球）、网前击球（搓、放、推、勾、挑）； ②步法：上网步法、后退步法、两侧移动步法、起跳腾空步法； ③掌握羽毛球各项基本技术和步法，能进行多拍对打； ④了解单双打基本战术和规则，能担任基层裁判。
6	健美操	培养对形体美、节奏美、动作美的追求和审美能力。树立自信大方、勇于表现自我的积极心态。形成团队协作、动作整齐划一的集体荣誉感。培养乐观向上、充满活力的生活态度。 掌握健美操的基本动作（如踏步、开合跳、弓步跳等）和基本手型。理解健美操动作的术语记写方法、节奏特点和编排原则。了解健美操的锻炼价值、运动负荷特点和安全注意事项。掌握大众健美操锻炼标准的初级或中级套路。 能准确、有力度、合拍地完成所学的大众健美操成套动作。能听辨音乐节奏，并随音乐流畅地完成动作。具备创编简短健美操组合（4-8个八拍）的能力。能面	①领操与示范：作为领操员，面向全班带领准备活动或复习一套所学健美操套路，要求口令清晰、示范标准、富有激情； ②小组创编与展示：以小组为单位，自选音乐，创编一个包含至少5种不同步伐的健美操小组合（32个八拍）； ③并进行集体展示。	①基本动作与术语：七大基本步伐（踏步、开合跳等）、手臂动作、手型、术语； ②专项素质：柔韧性、力量（核心、上肢）、协调性、节奏感训练； ③能够组织健美操教学与训练。

		向小组进行领操和示范。		
7	乒乓球	培养沉着冷静、机智果断、“小球转动大脑”的思维习惯。树立精益求精、追求技术细腻的“工匠精神”。形成快速反应、灵活机动的身体素质和心理素质。培养胜不骄、败不馁的良好比赛心态。掌握握拍法、准备姿势、基本步法（单步、跨步等）和各项基本技术（推挡、攻球、搓球、发球）的要领。了解乒乓球旋转（上、下、侧旋）的产生原理及回接方法。掌握乒乓球比赛的发球规则、计分规则和轮换发球法。能稳定地进行推挡、正手攻球等基础技术的对练。能发出具有一定旋转和落点变化的基本发球。能在比赛中判断来球旋转并采用合理技术回接。	①多球练习设计：设计一项旨在提高正手攻球命中率 and 连续性的多球练习，并担任供球者； ②发球与接发球练习：与同伴配合，一人练习发不同旋转和落点的球，另一人练习判断并回接，完成后角色互换。	①基本技术：握拍法（直拍、横拍）、准备姿势与步法、发球与接发球、推挡、攻球（正手、反手）、搓球、弧圈球技术； ②基本战术：发球抢攻、左推右攻、搓中起板等。 ③具备初级乒乓球教学能力。
8	花样跳绳	培养协调、灵敏、节奏感等身体智能和创新意识。树立勇于挑战、不畏失败、敢于尝试高难动作的勇气。形成在个人与集体绳中密切配合、相互信任的协作精神。体验花样跳绳的趣味性和观赏性，激发传播推广的热情。掌握跳绳的基本动作（并脚跳、交换跳等）和摇绳技术。了解个人花样（左右甩绳、交叉跳、步伐跳等）和集体长绳的基本跳法。掌握花样跳绳的基本编排方法和音乐选用原则。能熟练完成30秒以上的快速跳（并脚跳）和多种个人花样动作。能参与集体长绳的“绕8字”跳和同步跳，具备良好的节奏感和入绳时机判断能力。具备创编个人花样小组或集体长绳表演套路的能力。	①个人花样组合创编与展示：自选音乐，创编一个包含至少4种不同花样动作的个人绳组合（16-32个八拍），并进行展示； ②集体长绳“绕8字”接力组织：作为摇绳者或组织者，组织一个8人小组进行3分钟的“绕8字”接力跳，力争实现不间断。	①单人绳技术：并脚跳、交换脚跳、弓步跳、交叉跳（活花、死花）、双摇跳、多摇跳等； ②车轮跳（朋友跳）：两人或多人配合的跳跃技术； ③交互绳技术：跳长绳、跳交互绳的基本方法及花样； ④具备一定的套路创编能力和教学组织能力。
9	技术专选	形成对该运动项目的深度热爱和执着追求，具备向更高水平迈进的内在动力。培养精益求精、钻研技术细节的“专家”精神和职业态度。树立在团队中承担核心责任、发挥骨干作用的领导意识和担当精神。具备代表学校或集体参加高水平竞赛的心理素质和荣誉感。系统、深入地掌握该项目的先进技术原理、战术体系和训练方法。精通该项目的竞赛规则、裁判法及临场执裁技巧。了解该项目的	①针对一个即将到来的重要比赛，为所在团队制定一份为期一周的、包含技术、战术、体能和心理训练的详细周计划； ②比赛战术分析与报告：录制一场高水平比赛（或自身参与的比赛），选取一个关键战术片段进行深度分析，制作成视频分析报告并进行讲解。	①专项技术精进：对某项运动的各项技术进行深化、细化和熟练化训练； ②高级战术理解：学习复杂的团队战术体系，提高战术素养和比赛阅读能力； ③专项体能训练：针对该项目的能量代谢特点和身体素质要求进行专门训练； ④具备一定的专项教学、训练指导和裁判工作能

		国内外发展动态、前沿理论和著名战例。 能娴熟、稳定地在高水平对抗中运用各项技战术，具备较强的实战能力。能独立设计和组织该项目的专项技术、战术和体能训练课。具备担任该项目正式比赛裁判或高水平教学比赛教练的能力。		力，成为该项目的“专才”。
--	--	---	--	---------------

3. 实践性教学环节

实践性教学应贯穿于人才培养全过程。实践性教学主要包括实验、实习实训、毕业设计、社会实践活动等形式，公共基础课程和专业课程等都要加强实践性教学。

(1) 实训

在学校各体育协会和学校周边的小学进行教学实训。培养学生的理论应用和解决问题的能力，注重理论用于实践，同时将德育、安全教育、绿色环保、健康素养等知识融入实训教学中。社会实践在暑假或节假日时间进行，提高本专业在实际工作中的情况，提高学生感性认识，总结学校学习中的不足，起到查漏补缺的作用。

(2) 实习

在幼儿园、中小学进行实习。对接真实职业场景或工作情景，在校内外进行教师基本技能、学科专业基本技能、模拟教学、教育实践、毕业设计等实训。在小学、教育培训机构、社区等单位或场所进行岗位实习。

(二) 学时安排

见附表

八、教学保障

(一) 师资队伍

按照“四有好老师”“四个相统一”“四个引路人”的要求建设专业教师队伍，将师德师风作为教师队伍建设的第一标准。

1. 队伍结构

本专业现有专、兼职教师 54 人。教授 1 人，副教授 16 人，中级职称 16 人，硕士研究生 20 人。双师型素质教师占教师总人数 70%以上，职称、年龄、学历、结构比例合理。符合高职院校生师比的要求。

2. 专业带头人

专业带头人具有正教授职称，能够较好把握体育教育专业的实际需求，教学设计、专业研究能力强，组织开展教科研工作能力强，。其他老师均具备较强的专业教学能力。

3. 专业教师

本专业教师具备良好的思想政治素质、职业道德和工匠精神，有扎实的专业知识和丰富的实际工作经验，承担专业课程教学、实习实训指导。

4. 兼职教师

本专业兼职教师需要具备强烈的责任心与安全意识、优秀的教学与训练能力、有效的课堂组织与管理能力、扎实的理论与专业技能功底。

（二）教学条件

教学条件应满足正常的课程教学、实习实训所需的专业教室、校内实训室和校外实训基地等。

1. 专业教室

专业教室配备有黑（白）板、多媒体计算机、投影设备、音响设备，互联网接入或无线网环境，并实施网络安全防护措施；安装有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，逃生通道畅通无阻。

2. 校内实训室

表 8-1 体育专业校内实训室信息一览表

序号	实训室名称	实训室设备	实训室功能	使用课程	工位数量	场地面积（m ² ）
1	体育馆	篮球场、排球场、羽毛球场、乒乓球场、健身房、瑜伽室、跆拳道馆	为学生提供日常锻炼，专业课训练基本需求	篮球、排球、乒乓球、羽毛球、健身健美、瑜伽、跆拳道等课程	30	3000
2	体质测试室	身高体重计、坐位体前屈测试仪、纵跳计、功率自行车等体质监测相关仪器设备	为学生提供体质监测实操训练场景，辅助掌握体质数据采集、分析方法，满足体质监测技能培养需求	运动生理学、运动解剖学	12	120

（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

本专业严格完善教材选用制度，严格遵循国家相关规定，优先选用优质教材，坚决禁止不合格教材进入课堂；教材选用过程由专业教师、行业专家及教研人员共同参与，通过需求调研、多方评审、集体研讨等规范程序择优确定，确保教材内容贴合专业教学目标与岗位实际需求。

2. 图书文献配备

学校配备现代化图书馆与智慧校园网络系统，为师生提供便捷高效的文献资料查阅服务；馆藏资源针对性强，涵盖体育教育领域的行业政策法规、职业标准、技术规范、教学训练方法及实操实例类图书，全面满足师生教学科研、知识拓展及技能提升的文献需求。

3. 数字教学资源配置

本专业构建了丰富多元的数字化教学资源库，包含与课程紧密相关的音视频素材、教学课件、数字化教学案例库、虚拟仿真软件及数字教材等，资源覆盖理论教学、实操演示、模拟训练等多个环节，为开展线上线下混合式教学、提升教学效果提供有力支撑。

（四）教学方法

1. 专业理论课教学方法

专业理论课主要采用传统的课堂讲授法，在此基础上，加强提问环节（包括教师提问和学生提问）和师生互动，多结合实践，增加案例分析。教学手段的使用应充分发挥多媒体的功效，提高学生的学习兴趣。教学组织采用课堂和课外相结合的形式，打破传统的课堂教学组织形式，根据教学内容适当组织一定学时的课外教学。充分做到理论和实践相结合。

2. 专业技术课教学方法

专业技术课在传统讲练法的基础上，增加提问法、激励法、探究法、领会法结合自学自练等教学方法，灵活运用。在教学手段上，除了借助传统教学工具外，充分利用多媒体进行教学。教学组织形式则根据教学内容进行灵活选择，分别有行政班教学、分组教学等。

（五）教学评价

1. 专业课程的考核

对学生的学业考核评价内容兼顾知识、技能、素质等方面，体现评价标准、

评价主体、评价方式、评价过程的多元化。评价主体包括教师评价、学生评价、企业评价等；评价方式包括日常观察、口试、笔试、操作、职业资格鉴定、大作业等；评价过程包括过程评价和期末评价，注重过程评价，以学习态度、操作能力、方法运用、合作精神为考核要素，以学习阶段、学习项目或典型工作任务为单元组织考核。

2. 岗位实习课程的考核评价

对学生在岗位实习期间的劳动纪律、工作态度、团队合作精神、人际沟通能力、专业技术能力和任务完成等方面情况进行考核评价。

（六）质量管理

建立健全校（院）两级，全员、全过程、全方位的的质量保障体系。以保障和提高教学质量为目标，运用系统方法，依靠必要的组织结构，统筹考虑影响教学质量的各主要因素，结合教学诊断与改进、质量年报等职业院校自主保证人才培养质量的工作，统筹管理学校各部门、各环节的教学质量管理活动，形成任务、职责、权限明确，相互协调、相互促进的质量管理有机整体。

九、毕业要求

在校期间遵纪守法，所有开设课程成绩合格。学生通过规定年限的学习，须修满专业人才培养方案所规定的学时、学分，完成规定的教学活动，毕业时应达到的素质、知识和能力等方面要求，并取得专业规定的各类职业资格证书。具体要求如下：

（一）学分要求

最低毕业总学分为 173 学分，其中必修课 157 学分、选修课 16 学分，第二课堂 4 学分。

（二）职业技能证书要求

鼓励获得小学教师资格证；鼓励获得与专业相关的技能证书，如：裁判员证书，社会指导员证书等。

（三）其他要求

1. 获得大学生体质健康测试合格证书；
2. 鼓励获得普通话水平测试等级证书；
3. 鼓励获得全国计算机等级考试（二级 B）或全国计算机应用水平考试合格证书；

4. 高职英语考试成绩合格，鼓励考取英语等级证书（大学英语四级证或六级证）。

十、附录

按照《教育部关于职业院校专业人才培养方案制订与实施工作的指导意见》（教职成司〔2019〕13号）、《关于组织做好职业院校专业人才培养方案制订与实施工作的通知》（教职成司函〔2019〕61号）的相关要求，在专业建设委员会指导下，按照学校统一部署，前后开展了行业企业调研、毕业生跟踪调研和在校生物学情调研等工作，分析产业发展趋势和行业企业人才需求，明确本专业面向的就业岗位（群）所需要的知识、能力、素质，形成了专业人才培养调研报告。经过由行业企业、教研机构、校内外一线教师和学生代表等参加的论证会论证，进一步明确了专业人才培养目标与培养规格，重构课程体系、安排教学进程，更新完善了教学内容、教学方法、教学资源、教学条件保障等要求。

2026年5月，对照职业教育专业教学标准（2025年）进行了最新修订。

附表 I

教学进程总体安排表

课程类别	课程性质	课程名称	课程编码	学时数			学分	考核方式	开设学期						备注
				总学时	理论学时	实践学时			I	II	III	IV	V	VI	
公共基础课程	必修	思想道德与法治	1210201010	54	48	6	3	1	2	1					第一学期为理论课，第二学期为实践课
		毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论	1210201011	36	30	6	2	1		2					
		习近平新时代中国特色社会主义思想概论	1210301009	54	48	6	3	1		1	2				第二学期为实践课，第三学期为理论课
		形势与政策 I	1210201013	8	8	0	2	2	▲						
		形势与政策 II	1210201014	8	8	0		2		▲					
		形势与政策 III	1210201015	8	8	0		2			▲				
		形势与政策 IV	1210201016	8	8	0		2				▲			
		军事技能训练	1106201010	36	0	36	2	2	▲						
		军事理论	1106201011	36	36	0	2	2	▲						
		体育 I	1213201017	36	2	34	2	1	2						
		体育 II	1213201018	36	2	34	2	1		2					
		体育 III	1213201019	36	2	34	2	1			2				
		体育 IV	1213201020	36	2	34	2	1				2			
		劳动教育实践 I	1106201003	18	0	18	1	2	▲						每周 1 学时
		劳动教育实践 II	1106201004	18	0	18	1	2		▲					
		劳动教育实践 III	1106201005	18	0	18	1	2			▲				
		劳动教育实践 IV	1106201006	18	0	18	1	2				▲			
		心理健康教育	1210201004	36	26	10	2	2	2						
		大学生职业生涯规划	1304201105	36	20	16	2	2	2						
		就业与创业指导	1304201106	36	26	10	2	2				2			
		国家安全教育	1106201016	36	36	0	2	2					▲		
		大学生安全教育	1106201008	36	36	0	2	2	▲						
		英语 I	1208201040	36	36	0	2	2	2						
		英语 II	1208201041	36	36	0	2	2		2					
		信息技术	1203201011	36	12	24	2	2	2						
		人工智能	1106204063	36	36	0	2	2		▲					

		劳动通论	1106201007	36	36	0	2	2		▲					
		党史国史	1106201015	18	18	0	1	2					▲		
		中华优秀传统文化	1106201012	18	18	0	1	2	▲						
		艺术教育	1205201021	36	18	18	2	2		2					
		职业素养养成训练	1106201017	18	0	18	1	2	▲						
		大学生健康教育	1106204012	18	18	0	1	2			▲				
	选修	突发事件及自救互救	1106204077	36	36	0	2	2		▲					
		现场生命急救知识与技能	1106204084	18	18	0	1	2			▲				
		国学智慧	1106204015	36	36	0	2	2				▲			
		有效沟通技巧	1106204028	36	36	0	2	2					▲		
	小计			1058	700	358	59								
	占比			36.44%											
专业基础课程	必修	心理学基础	1213201011	36	36	0	2	1	2						
		教育学基础	1213201009	36	36	0	2	1		2					
		班级管理	1213202017	36	36	0	2	1			2				
		教师职业道德	1213202018	36	36	0	2	1				2			
		数字化教育技术应用	1213202015	36	36	0	2	1			2				
		教师口语	1213202016	36	36	0	2	1				2			
		运动解剖学	1213202010	36	36	0	2	1	2						
		运动生理学	1213203035	36	36	0	2	1		2					
	小计			288	288		16		4	4	4	4			
	占比			9.75%											
专业核心课程	必修	学校体育学	1213203092	72	72	0	4	1			4				
		田径	1213203012	72	4	68	4	1	4						
		体操	1213203090	72	4	68	4	1		4					
		篮球	1213203002	72	4	68	4	1		4					
		排球	1213203005	72	4	68	4	1	4						
		足球	1213203091	72	4	68	4	1		4					
		武术	1213203014	72	4	68	4	1	4						
		小学体育教育	1213203095	72	4	68	4	1				4			
	小计			576	100	476	32		12	12	4	4			
	占比			19.51%											
专业拓展课程	必修	网球	1213204004	36	4	32	2	2				2			
		羽毛球	1213204008	72	4	68	4	2		4					
		乒乓球	1213203006	72	4	68	4	2			4				
		健美操	1213203001	72	4	68	4	2			4				
		跆拳道	1213204002	36	4	32	2	2				2			

		花样跳绳	1213203051	36	4	32	2	2				2			
	选修	运动心理学	1213202007	36	36	0	2	2			2				
		体育概论	1213202002	36	36	0	2	2	2						
		技术专选课 1	1213203096	72	4	68	4	1			4				
		技术专选课 2	1213203097	72	4	68	4	1				4			
	小计			540	104	436	30		2	4	14	10			
	占比			18.28%											
第二课堂	思想成长						4		▲	▲	▲	▲	▲	▲	
	实践实习和志愿公益								▲	▲	▲	▲	▲	▲	
	创新创业								▲	▲	▲	▲	▲	▲	
	文体活动								▲	▲	▲	▲	▲	▲	
	工作履历								▲	▲	▲	▲	▲	▲	
	技能特长								▲	▲	▲	▲	▲	▲	
实践性教学环节	必修	专业实践项目		80		80	4						▲		
		岗位实习		468		468	26						▲	▲	
		毕业设计（论文）		32	32		2							▲	
	小计			472	32	440	30								
	占比			16.20%											
总计				3006	1228	1778	173		30	26	28	22			

注：

1. 考试课用“1”表示，考查课用“2”表示。
2. ▲表示在对应学期开设课程

附表II

体育教育专业学时分配

课程类别			学时分配			学时比例
			总学时	理论学时	实践学时	
公共基础课程	必修		932	538	394	31.01%
	选修		126	126	0	4.19%
专业课程	专业基础课程（必修）		288	288	0	9.58%
	专业核心课程（必修）		576	100	476	19.16%
	专业拓展课程	必修	396	96	300	13.17%
		选修	216	80	136	7.19%
	实践性教学环节（必修）			472	32	440
合计			3006	1228	1778	100%
比例分配				40.85%	59.15%	100%

2026 级健身指导与管理专业人才培养方案

一、专业名称及代码

专业名称：健身指导与管理

专业代码：570307

二、入学基本要求

中等职业学校毕业、普通高级中学毕业或具备同等学力

三、基本修业年限

三年

四、职业面向

表 1-1 健身指导与管理专业职业面向

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(群)或技 术领域	职业类证书
教育与体育大 类(57)	体育类 (5703)	体育(89)	体育专业人员 (2-09-07)、体 育健身娱乐场 所服务人员 (4-14-05)	健身教练、游泳教 练、瑜伽教练、体能 教练、体育场馆管理 人员、水上项目安全 人员。	运动营养咨询与 指导、国职健身教 练员、健身健美裁 判员、体能指导员、 健身瑜伽教练员、 游泳救生员。

五、培养目标

本专业培养能够践行社会主义核心价值观，传承技能文明，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、数字素养、职业道德、创新意识、爱岗敬业的职业精神和顽强拼搏的体育精神，较强的就业创业能力和可持续发展的能力，掌握本专业知识和技术技能，具备职业综合素质和行动能力，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等职业，能够从事运动功能筛查与教学、体态评估与纠正、运动营养咨询与指导、健身教学与训练、健身咨询与指导、健身客户服务与管理等工作的高技能人才。

六、培养规格

本专业学生应在系统学习本专业知识和完成有关实习实训基础上，全面提升综合能力，掌握并实际运用岗位（群）需要的专业核心技术技能，实现德智体美劳全面发展，总体上须达到以下要求：

1.坚定拥护中国共产党领导和我国社会主义制度，在习近平新时代中国特色社会主义思想指引下，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；崇尚宪法、遵法守纪、崇德向善、诚实守信、尊重生命、热爱劳动，履行道德准则和行为规范，具有社会责任感和社会参与意识；

2.具有质量意识、环保意识、安全意识、信息素养、工匠精神、创新思维；勇于奋斗、乐观向上，具有自我管理能力、职业生涯规划的意识，有较强的集体意识和团队合作精神；

3.具有健康的体魄、心理和健全的人格，掌握基本运动和体能训练知识，以及健美操运动技能，养成良好的健身与卫生习惯，以及良好的行为习惯；

4.具有一定的审美和人文素养，能够形成 1-2 项艺术特长或爱好。

5.掌握教育科学、心理科学和必需的人文社会科学的基本理论、基本知识；

6.掌握工具应用类知识包括外国语、计算机和汉字书写规范、体育简笔画等；

7.掌握专业必须的运动人体科学、体育人文社会科学、体育教学与训练的基础理论、基本知识；

8.掌握体育各专项运动的理论知识、技术技能、竞赛的组织及裁判法；

9.掌握体育与健康教育教学及体育科学研究及体育管理的基础理论与方

法；掌握社区体育指导的理论与方法；

10.具有遵循少年儿童身心发展规律和学习特点实施教育教学，合理选择教育策略和路径的能力；

11.具有良好的体育专业技能和审美能力，具有组织开展小学运动竞赛和体育活动的的能力；

12.具有运用网络、现代教育技术对教学实践进行自我反思，探索持续改进策略的能力；

13.具有对体育教学实践进行自我反思，发现存在问题、分析内在原因、探索改进策略的能力；

14.具有为学生提供个性化指导和课程管理服务，解决学生学习过程中的技术、方法等问题的能力；

15.具有对小学体育教育的新技术、新模式、新方法进行应用及推广的能力；

16.具有适应智能化、数字化发展需求的基本数字技能，具备小学教育领域的专业信息技术能力；

17.掌握与本专业从事职业活动相关的国家法律、行业规定，遵守教师职业道德规范和行为准则，具有社会责任感和担当精神；

18.具有探究学习、终身学习和可持续发展的能力。

七、课程设置与学时安排

（一）课程设置

包括公共基础课程和专业课程。

1. 公共基础课程

包括公共基础必修课程和公共基础选修课程。

（1）公共基础必修课程

主要包括：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、形势与政策、体育、军事理论、军事技能训练、心理健康教育、国家安全教育、大学生安全教育、英语、信息技术、人工智能、劳动通论、劳动教育实践、就业与创业指导、党史国史、中华优秀传

统文化、大学生职业生涯规划、艺术教育、职业素养养成训练、大学生健康教育。

(2) 公共基础选修课程

主要包括：国学智慧、突发事件及自救互救、现场生命急救知识与技能、有效沟通技巧。

表 7-1 公共基础课程教学目标、教学内容与要求

序号	课程名称	教学目标	主要教学内容	教学要求
1	思想道德与法治	通过本课程学习,培养学生的科学人文素养、批判精神和创新精神;培养学生严谨、求实的工作态度和学习态度;培养学生廉洁自律、爱岗敬业的职业操守;掌握马克思主义人生观、价值观理论,自觉践行社会主义核心价值观;掌握社会主义道德核心与原则,在投身崇德向善的实践中不断提高道德品质;掌握我国社会主义宪法和有关法律的基本精神和主要规定;通过探究式学习,引导学生探究现实生活中的道德和法律问题,明辨是非善恶;通过研究性学习,引导学生掌握处理问题的科学方法;通过课程实践,引导学生形成正确的职业观念,提高自身的思想道德素质和法治素养。	①系统了解、认识、掌握正确的人生观以及辩证地对待人生矛盾; ②理想信念的内涵及重要性; ③爱国主义及其时代内涵,弘扬和践行中国精神; ④社会主义核心价值观的基本内容及其践行; ⑤社会主义道德的核心和原则; ⑥社会主义法律的本质特征、运行、体系,建设社会主义法治体系的重大意义、主要内容,法治思维及其内涵。	①以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导、以社会主义核心价值观为主线,引导学生理解新时代内涵与历史使命; ②进行道德观教育,强调公民道德准则的实践路径; ③实施法治观教育,注重依法行使权利与履行义务。
2	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论	通过本课程学习,帮助大学生深刻领会毛泽东思想和中国特色社会主义思想的真理力量和实践伟力,增进政治认同、思想认同、理论认同、情感认同,坚定对马克思主义的信仰、对中国特色社会主义的信念,自觉做中国特色社会主义思想的坚定信仰者和忠实实践者;通过学习,帮助大学生深刻领会党在把马克思主义中国化时代化的进程中形成的这些理论成果的深刻内涵和精神实质;完整把握基本原理、基本观点和基本知识,并把马克思主义中国化	①马克思主义中国化时代化理论成果的形成过程、主要内容、精神实质、历史地位和指导意义; ②中国共产党不断推进马克思主义基本原理同中国具体实际相结合、同中华优秀传统文化相结合的历史进程和基本经验。	①系统了解、认识、掌握毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观各自形成的社会历史条件、形成发展过程、主要内容和历史地位; ②理解和领会党和国家制定的各项方针政策理论依据及意义,能够辨析各种错误思潮和理论,增强对马克思主义和中国特色社会主义的理想信念,自觉投身于中国特色社会主义伟大实践。

		时代化的这些理论成果作为一个一脉相承又与时俱进的统一整体来把握;树立历史观点、国情意识和问题意识,具备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的能力。		
3	习近平新时代中国特色社会主义思想概论	通过本课程学习,帮助大学生深刻领会习近平新时代中国特色社会主义思想的真理力量和实践伟力,增进政治认同、思想认同、理论认同、情感认同,坚定对马克思主义的信仰、对中国特色社会主义的信念、对实现中华民族伟大复兴中国梦的信心,自觉做习近平新时代中国特色社会主义思想的坚定信仰者和忠实实践者;系统掌握习近平新时代中国特色社会主义思想的主要内容和科学体系,把握这一思想的世界观、方法论和贯穿其中的立场观点方法,深刻领悟蕴含其中的道理,培养理论思维、增进思想智慧;灵活运用本课程的知识分析和解决现实问题,提高学生的实践能力和创新思维,增强社会责任感和历史使命感,切实做到学思用贯通、知信行统一,成为有理想、敢担当、能吃苦、肯奋斗的新时代人才。	①习近平新时代中国特色社会主义思想的核心要义、精神实质、丰富内涵、实践要求,包括“十个明确”“十四个坚持”“十三个方面成就”“六个必须坚持”等内容体系; ②了解这一思想创立发展的基本脉络、主要内容及其完整的科学体系。	①原汁原味学。本课程以习近平总书记提出的最新思想理念、讲话、报告等为主要学习内容,需要立足党的二十大报告和党的二十届历次全会精神、习近平总书记“七一”重要讲话、《中共中央关于党的百年奋斗重大成就和历史经验的决议》以及《习近平新时代中国特色社会主义思想学习纲要》等内容开展有针对性、实效性、感染力的学习; ②立足时代学。本课程的学习需要处理好中国“大时代”和自身“小时代”之间的关系,既要立足“大时代”,又要结合自身“小时代”充分发挥自身所处的时代红利,创造最大的时代价值; ③联系实际学。本课程的学习需要联系当前现状、结合生活实际,要在知行合一中增强本领,在新时代中有大作为。
4	形势与政策	通过本课程学习,引导学生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,勇做担当民族复兴大任的时代新人;掌握每学期“形势与政策”课的教学要点,认识当前和今后一个时期的国内外形势,理解党和国家最新出台的方针政策,熟悉和了解马克思主义的立场、观点和方法,掌握政治、经济、文化、历史以及社会等多领	①党的基本理论、基本路线、基本纲领和基本经验教育; ②推进对我国改革开放和社会主义现代化建设的形势、任务和发展成就的教育;进行党和国家重大方针政策、重大活动和重大改革措施的教育; ③当前国际形势与国际关系的状况、发展趋势和我国的对外政策,世界重大事件及党和政府的原则立场教育。	①必须深刻理解习近平新时代中国特色社会主义思想; ②必须认真研读、领会教材内容和教育部下发的教学要点; ③必须适应形势发展变化要求,紧扣社会热点、难点开展教学,不断提高课程针对性、实效性,体现教学要点要求; ④培养学生的批判性思维和解决问题的能力,能够以科学的态度和方法分析国内外形势。

		域的知识和信息，开拓视野，结合各自专业特点构建科学合理的知识结构；提升理论联系实际能力，能运用理论分析国内外形势以及党和国家的大政方针；增强理解能力，能理清社会形势，正确领会党的路线方针政策精神，逐步形成敏锐的洞察力和深刻的理解力，尤其是加强对国内外重大事件、敏感问题、社会热点难点、疑点问题的思考，提升理性思维能力和社会适应能力。		
5	军事理论	通过本课程学习，使学生掌握国防基础、国防法规、国防建设、武装力量、国防动员核心知识，熟知国家安全、国际战略形势及古今中外军事思想核心要义；厘清战争发展规律、新军事革命内涵，掌握机械化与信息化战争特点、信息化各类装备基础知识。能够理性研判国内外安全局势与国际格局，依法履行公民国防义务，具备基础军事思辨与国防应急能力。树立总体国家安全观，厚植爱国主义与国防忧患意识，认同新时代强军思想，拓宽国际战略视野，强化青年强国强军责任担当，自觉维护国家主权、安全与发展利益。	①国防概述；国防法规； ②国防建设；武装力量； ③国防动员；国家安全概述； ④国家安全形势；国际战略形势； ⑤军事思想概述；外国军事思想； ⑥中国古代军事思想；当代中国军事思想； ⑦战争概述；新军事革命； ⑧机械化战争；信息化战争； ⑨信息化装备概述；信息化作战平台； ⑩综合电子信息系统；信息化杀伤武器。	采用线上教学和教师线下答疑的形式开展，加强信息技术和慕课、微课、视频公开课等在线课程在教学中的应用和管理。
6	军事技能训练	通过本课程学习，锤炼吃苦耐劳、坚韧不拔的意志品质，培养令行禁止、严守纪律的优良作风；增强集体荣誉感和团队协作意识，提升服从命令、团结互助的协作素养；塑造严谨认真、责任担当的行事态度，提高应对突发情况的心理素质；掌握队列动作的规范要领；熟悉三防（防核、防化学、防生物武器）、消防、应急避险等相关技能的理论要点；能够规范完成单个军人队列动作（立正、稍息、跨立、停止间转法、齐步走等）及	①队列训练； ②战术基础训练； ③三防与应急避险训练； ④综合训练与考核。	①保障训练场地、器材的配备与维护，满足训练基本需求； ②合理安排训练时间，先分解动作训练再进行连贯合练，提升训练效率； ③结合学校实际与学生特点，增设与专业相关的拓展训练内容，增强训练的针对性。

		集体队列协同动作；掌握基本的战术动作和应急避险技能。		
7	体育	通过本课程学习，激发学生的爱国热情；培养学生勇敢顽强的意志品质和团结协作的精神；树立和谐相处、公平竞争的规则意识；树立守时、守纪、诚实守信的价值观；了解运动项目参与的基本理论知识和发展概况；掌握基本的运动技能；了解运动项目的基本规则和裁判法；学会 1-2 项体育项目的基本技术和简单战术；学会运用体育理论知识与运动技能进行安全、科学的身体锻炼；能制定可行的个人锻炼计划。	①理论部分：融入实践教学，涵盖科学锻炼、营养、损伤预防及职业病体育疗法等知识； ②实践部分 基础体能：发展心肺功能、力量、耐力等基本素质； 必修项目：广播体操、太极拳、八段锦； 选修项目：开设篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、网球、武术、定向越野、健美操、飞盘等项目。	①内容基础性与实用性相结合； ②教学方法多样化与个性化相结合； ③将安全教育放在首位。
8	心理健康教育	通过本课程学习，树立正确“三观”意识，牢固树立专业和终身职业思想，培养健全人格和积极向上的人生态度；了解心理健康有关理论，明确心理健康教育目的及意义，了解个体心理发展特征及异常表现，掌握自我调适的基本知识；具备自我探索能力、心理调适能力及心理发展能力、心理状态评估能力、自我管理能力和自我管理能力等。	①了解心理健康的基础知识：大学生心理健康导论，大学生心理咨询，大学生心理困惑及异常心理； ②了解自我，发展自我：大学生的自我意识与培养，大学生人格发展与心理健康； ③提高自我心理调适能力：大学期间生涯规划及能力发展，大学生学习心理，大学生情绪管理，大学生人际交往，大学生恋爱心理及性心理，大学生压力管理与挫折应对，大学生生命教育与心理危机应对； ④实践教学。	①采用理论与体验相结合、讲授与训练一体化的教学模式； ②综合运用课堂讲授、案例分析、小组讨论、角色扮演、心理测验、团体训练、情景模拟、心理情景剧等多种方法； ③注重采用心理测评工具、音像资料及国家级精品在线课程等数字化教学资源。
9	国家安全教育	通过本课学习，使学生完整准确领会总体国家安全观核心内涵，明晰新时代国家安全工作原则；坚持党的绝对领导，笃定走好中国特色国家安全道路，把握统筹发展和安全核心要求，牢记以人民安全为宗旨、政治安全为根本、经济安全为基础，依托军事、科技、文化、社会安全保障，借力国际安全协同发力，筑牢全域各领域国家安全屏障；提升国家安全辨别与防范能力，厚植国家安全责任意识，自觉尊崇国家安全制度，争做总体国	①完整准确领会总体国家安全观； ②在党的领导下走好中国特色国家安全道路； ③更好统筹发展和安全； ④坚持以人民安全为宗旨； ⑤坚持以政治安全为根本； ⑥坚持以经济安全为基础； ⑦坚持以军事、科技、文化、社会安全为保障； ⑧坚持以促进国际安全为依托； ⑨筑牢其他各领域国家安全屏障； ⑩争做总体国家安全观坚定践行者。	①采用线上教学和教师线下答疑的形式开展，加强信息技术和慕课、微课、视频公开课等在线课程在教学中的应用和管理； ②组织参观国家安全教育基地、网络安全科技馆等；邀请相关领域专家、一线工作者举办讲座。

		家安全观坚定践行者,主动维护国家主权、安全与发展利益。		
10	大学生安全教育	通过本课程学习,系统学习消防、网络、实验室、公共防灾、交通运动、人身财产、实习就业、女生防护等各类安全知识,认清毒品、赌博、邪教的现实危害;熟练掌握各类安全隐患识别、应急处置、自救互救实操方法,提升风险防范与自我保护能力;树立常态化安全防范意识,自觉远离各类违法有害行为,养成安全自律习惯,全面筑牢自身安全防护屏障。	①开启安全教育之旅; ②消防安全; ③网络安全; ④远离毒品、赌博与邪教; ⑤实验室安全; ⑥公共安全与防灾减灾; ⑦人身安全,财产安全,交通安全,运动安全; ⑧实习实践与求职就业; ⑨女生自我防护。	①采用线上教学和教师线下答疑的形式开展,加强信息技术和慕课、微课、视频公开课等在线课程在教学中的应用和管理; ②通过举办系列安全文化活动营造“人人讲安全、事事为安全”的校园文化氛围。
11	英语	通过本课程学习,了解不同文化背景下的沟通方式和礼仪,具备跨文化沟通能力,以便更好地与不同国家和文化背景的人进行交流;帮助学生树立正确的三观,深化爱党、爱国、爱人民、爱集体的家国情怀;掌握一定的英语基础知识和专业词汇,了解英语国家的基本文化知识;提高听、说、读、写、译的能力,能够在日常和涉外业务活动中进行有效的交流。	①语言基础模块:聚焦词汇、语法、句型等核心知识,强化听、说、读、写、译五项基本技能训练,覆盖日常对话、职场交际等场景化内容; ②跨文化与思政模块:解读中西方文化差异,引入中国传统文化、当代社会发展成就等主题素材,指导学生用英语表达中国文化内涵与国家发展成果; ③实践应用模块:设置英语演讲、小组辩论、职场模拟沟通等任务,结合线上语言学习平台,开展沉浸式语言应用训练。	①融入中华优秀传统文化与爱国、诚信、敬业等思政案例,以“基础词汇+基础语法”为核心,创设“听说读写”场景化内容,适配三维目标; ②教学中注重语言实践与能力拓展,运用情境模拟法,案例教学法,任务驱动法,发现式教学法,问题教学法,引导学生自主学习,合作探究式学习; ③引导学生积极完成线上线下语言训练任务,通过形成性考核(课堂表现、实践作业)与终结性考核(笔试、口语测试)综合评估学习效果。
12	信息技术	通过本课程学习,培养学生具有信息意识、计算思维、数字化创新与发展、信息社会责任;理解信息技术基本原理和基本技术;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。	①基础模块:文档处理高级应用,电子表格数据分析,演示文稿专业设计,信息检索与网络应用,信息系统与社会责任; ②职业模块:与专业结合,教授相关知识。	①采用行动导向的教学模式:项目化教学,案例教学法,任务驱动法,线上线下混合式教学,模拟仿真教学; ②评价聚焦学生利用信息技术完成职业典型任务的能力。
13	人工智能	通过本课程学习,培养利用人工智能提升专业效率的意识,形成持续学习新知识、新工具的习惯;理解人工智能基础概念与发展脉络;掌握人工智能核心技术基础原理;知晓人工智能在	①人工智能概论与伦理; ②Python 编程与数据处理基础(前置/回顾):Python 语法基础, Numpy 数组操作, Pandas 数据处理, Matplotlib 数据可视化; ③机器学习基础与实践:机	①采用线上教学和教师线下答疑的形式开展,加强信息技术和慕课、微课、视频公开课等在线课程在教学中的应用和管理; ②校企合作:邀请企业工

		各行业的应用场景;人工智能工具基础应用能力;人工智能应用场景分析与适配能力等。	器学习流程, K-近邻算法与分类, 决策树与回归, 模型评估与选择, 聚类算法 (K-Means) 简介; ④深度学习入门: 神经网络基础概念, TensorFlow/PyTorch 框架简介, 多层感知机实现, 卷积神经网络概念与图像分类实战, 预训练模型的使用; ⑤AI 综合应用与云服务: 计算机视觉 API 调用, 自然语言处理 API 调用, 综合小项目开发。	程师进行讲座或分享行业最新应用案例, 让学生了解产业前沿。
14	劳动通论	通过课程学习, 把握新时代爱劳动、会劳动、懂劳动的劳动教育新要求, 理解劳动对人生成长的价值, 系统掌握劳动思想、劳动文化与劳动伦理相关内容; 明晰劳动与经济、法律、社会、心理、管理、安全、社会保障、劳动关系、工会、创新创业、教育之间的内在联系, 认识劳动发展趋势与未来形态; 树立正确劳动价值观, 形成良好劳动素养, 提升劳动实践、劳动维权与职业发展能力, 成长为担当时代使命的高素质劳动者。	①爱劳动、会劳动、懂劳动新时代劳动教育的新要求; ②劳动与人生; ③劳动思想; ④劳动文化与伦理; ⑤劳动与经济, 劳动与法律, 劳动与社会, 劳动与工会, 劳动与心理, 劳动与劳动关系; ⑥劳动与管理, 劳动与社会保障, 劳动与安全; ⑦劳动的未来; ⑧劳动与创新创业, 劳动与教育; ⑨劳动教育与高素质劳动者培养。	①采用线上教学和教师线下答疑的形式开展, 加强信息技术和慕课、微课、视频公开课等在线课程在教学中的应用和管理; ②在专业教学中有机渗透, 培养学生严谨规范的劳动习惯, 弘扬劳模精神和工匠精神。
15	劳动教育实践	通过本课程学习, 增强劳动意识、劳动习惯、劳动精神; 塑造崇尚劳动、尊重劳动、劳动光荣的价值观; 了解劳动重要性、必要性; 了解劳动岗位职责要求及安全注意事项; 掌握劳动工具的使用方法; 掌握劳动岗位基本技能。	①日常生活劳动教育: 处理个人生活事务, 培养独立生活能力; ②生产劳动教育: 参与实际的生产活动, 体验从理论到实践的转化; ③服务性劳动教育: 运用劳动技能为他人和社会提供服务, 培养社会责任感。	①在专业教学中有机渗透, 培养学生严谨规范的劳动习惯, 弘扬劳模精神和工匠精神; ②组织开展课外劳动实践活动; ③举办“劳模大讲堂”、优秀毕业生报告会等形式营造劳动文化氛围。
16	大学生职业生涯规划	通过本课程学习, 树立正确的职业价值观和就业观, 摒弃功利化、浮躁化的求职心态, 增强职业发展的责任感; 培养主动规划、积极探索的意识, 提升面对职业选择的独立思考能力和决策能力; 锤炼抗压耐挫的心理素质, 增强应对求职挫折和职场挑战的心理韧性; 强化职业道德和职业素养意识, 养成敬业、诚信、协作的职	①生涯认知与规划基础; ②自我探索与认知; ③职业与行业探索; ④职业生涯规划制定; ⑤求职能力提升; ⑥职业适应与发展。	①保障教学资源供给, 配备生涯测评工具、行业报告数据库、求职案例库等资源, 搭建线上线下相结合的教学平台; ②强化实践教学环节, 将课堂教学与职业体验、实习实训、生涯规划大赛等活动结合, 提升学生的实操能力; ③结合学校办学定位和专业特色设计教学内容,

		业品质；掌握职业生涯规划的基本概念、核心理论（如霍兰德职业兴趣理论、舒伯生涯发展理论等）与基本流程；了解自我探索的维度（职业兴趣、职业性格、职业能力、职业价值观）及常用测评工具的使用方法；熟悉所学专业对应的职业领域、岗位要求、行业发展趋势及人才需求特点；知晓职业信息搜集的渠道、求职准备的核心内容（简历制作、面试技巧）及职场基本礼仪规范；能够运用自我探索工具和方法，客观分析自身的优势与不足，明确职业发展的初步方向；具备多渠道搜集、筛选和整合职业信息的能力，能结合自身情况分析目标岗位的匹配度；学会制定可落地的短期、中期职业生涯规划方案，并能根据外部环境和自身发展动态调整规划；掌握简历撰写、面试应答的基本技巧，具备初步的求职沟通与职业适应能力。		如高职院校可侧重岗位技能匹配、顶岗实习对接等内容，增强教学针对性； ④构建多元考核评价体系，综合考量学生的课堂表现、生涯规划书质量、职业探索实践成果等，全面评价学习效果。
17	就业与创业指导	通过本课程学习，树立正确的就业创业观，培养诚信敬业、责任担当的职业素养；增强抗压抗挫心理韧性，养成主动学习、持续进取的成长意识；激发创新思维与实干精神，强化合规就业、理性创业的价值理念；掌握就业政策法规、职场礼仪、劳动合同签订等就业核心常识，明晰求职全流程关键点；了解创业基础理论、创业政策扶持、商业模式搭建及创业风险防控的核心知识；知晓所学专业对应行业就业现状、岗位需求及创业赛道的发展前景；具备简历优化、面试应答、offer 筛选能力，能高效完成求职落地；掌握创业项目调研、方案撰写能力，可初步开展创业可行性分析；提升职场适应、沟通协作能力及创业问	就业指导模块： ①就业政策与形势分析； ②求职技能提升； ③职场适应与发展。 创业指导模块： ①创业认知与政策解读； ②创业项目开发与可行性分析； ③创业实务与运营管理。 综合实践模块： 组织求职模拟面试、创业项目路演等实训活动，提升学生的实操能力； ②邀请行业职场人士、创业成功校友开展专题讲座与经验分享会； ③对接企业参观、创业孵化基地见习等实践资源，搭建理论与实践结合的平台。	①保障教学资源供给，配备就业创业政策库、简历模板库、创业案例库等资源，搭建线上学习平台和线下实训场地； ②强化实践教学比重，增加求职模拟面试、创业项目策划、企业参观见习等实操环节，提升学生动手能力； ③结合院校办学特色和专业特点设计教学内容，如高职院校可侧重岗位对接求职指导、专业相关创业项目孵化等内容； ④构建多元考核评价体系，综合考量课堂表现、实践成果（简历、创业计划书）、模拟实训表现等，全面评价学习效果； ⑤加强校企合作，对接企业人力资源专家、创业成功校友等校外师资，为学

		题解决、资源整合基础能力。		生提供真实的就业创业指导。
18	党史国史	通过课程学习,系统掌握五四运动、建党、旅法求索、土地革命、长征、抗战、解放战争、新中国建设等党史重大历史脉络,明晰革命先辈、青年志士的奋斗历程与理想抉择;熟知开国大典、抗美援朝、宪法颁布、工业科技、民生建设等建国初期重大史实,深刻领会红旗渠、雷锋、焦裕禄等伟大精神内涵。能够厘清百年党史发展逻辑,读懂青年在革命、建设时期的使命担当;厚植爱党爱国情怀,坚定理想信念,传承红色精神,树立青年责任意识,自觉以革命先辈为榜样,勇担时代复兴使命。	①五四运动中,青年如何创中国;我党成立时,建党人年岁几何;旅法岁月里,他们如何追理想;革命洪流中,吾辈当可作何为;大浪淘沙时,青年应做何抉择;星星之火花,我党何以可燎原;闪闪红星下,红军如何去战斗;腥风血雨中,他们怎样守信仰;危急存亡际,我们为何要唱歌;连天烽火里,圣地因何美名扬;全民抗战时,我党何以成砥柱;最后演讲中,青年缘何要斗争;饥饿交加际,吾辈如何反内战;革命建设中,他们为何甘奉献;解放地区内,天空缘何更明朗;革命胜利时,进京赶考又何为; ②一唱雄鸡天下白——开国大典;一条大河波浪宽——抗美援朝;农奴翻身把歌唱——西藏故事;知识星火满天涯——扫盲运动;一切权利归人民——五四宪法;解放驶向工业化——工业振兴;拓荒耕耘攀高峰——科技成就;百花齐放春满园——文化事业;六亿神州尽舜尧——基层医疗;定叫山河换新装——红旗渠精神;愿做革命螺丝钉——雷锋的故事;百姓谁不爱好官——焦裕禄精神。	采用线上教学和教师线下答疑的形式开展,加强信息技术和慕课、微课、视频公开课等在线课程在教学中的应用和管理。
19	中华优秀传统文化	通过本课程学习,掌握中国传统文化的世界地位、完整发展脉络与核心特征,理解中国共产党关于传统文化的重要论述,树立对待传统文化的正确态度;明晰传承中华优秀传统文化的时代意义,把握传统文化基本精神、核心理念与价值内涵,领会精忠报国、以民为本、自强不息等传统美德;树立文化自信,自觉传承弘扬中华优秀传统文化,涵养家国情怀与高尚道德品格,拓宽	①中国传统文化的世界历史地位; ②中国传统文化的历史进程(萌芽奠基期); ③中国传统文化的发展历程(发展定型期); ④中国传统文化的历史发展进程(近代转型期); ⑤中国传统文化的主要特点; ⑥中国共产党人论中国传统文化; ⑦正确对待中国传统文化; ⑧坚持以促进国际安全为	采用线上教学和教师线下答疑的形式开展,加强信息技术和慕课、微课、视频公开课等在线课程在教学中的应用和管理。

		文化视野，提升文化辨别与 文化传承实践能力。	依托： ⑨学习和传承中华优秀传统文化的意义，中国传统文化的基本精神，中华优秀传统文化的核心理念； ⑩精忠报国，以民为本，天下大同，勤俭廉政，舍生取义，仁爱孝悌，和而不同，敬业乐群，诚实守信，自强不息，厚德载物，尊师重道。	
20	艺术教育	通过本课程学习，提升艺术感知力、审美鉴赏力与人文素养，塑造健全人格，培养健康审美情趣；激发对美术、书法、音乐、舞蹈、戏剧、戏曲、影视、艺术导论、合唱艺术的兴趣，养成欣赏艺术、参与艺术活动的良好习惯，契合公共艺术课程评估要求。了解艺术基本概念、本质特征、门类划分及功能，掌握美术、书法、音乐、舞蹈、戏剧、戏曲、影视、合唱艺术的基础理论、发展脉络、风格特点与经典作品，理解艺术鉴赏基本原理、方法与评价标准。能运用专业鉴赏方法分析不同门类艺术作品，阐释作品艺术特色、表现手法与文化内涵；具备基础艺术实践能力，可独立完成绘画、书法、剪纸、简单合唱编排与艺术评论写作，全面提升综合艺术素养。	①艺术导论：艺术本质、特征、分类、功能；艺术创作、艺术作品、艺术鉴赏基本规律；中外艺术发展脉络概述； ②美术鉴赏：美术概论、剪纸艺术、色彩美学、纹样艺术；中外绘画、雕塑、工艺美术经典作品赏析； ③书法鉴赏：篆、隶、楷、行、草五体演变；笔法、结构、章法赏析；经典书法作品解读与临摹体验； ④音乐鉴赏：音乐基本元素、中外乐器、声乐作品赏析；音乐流派、风格与经典曲目解析； ⑤舞蹈鉴赏：舞蹈起源、分类、美学特征；中外古典舞、民族舞、现代舞作品赏析；基础动作模仿与片段体验； ⑥戏剧鉴赏：戏剧起源、类型、流派；中外经典剧本、舞台艺术、表演技巧赏析； ⑦戏曲鉴赏：戏曲行当、唱念做打、声腔体系；京剧、豫剧等剧种经典剧目赏析；身段与唱段体验； ⑧影视鉴赏：影视语言、类型、发展简史；中外经典影片、短视频、视听语言赏析； ⑨合唱艺术：合唱起源、类型、乐理基础；发声方法、呼吸控制、声部配合；中外合唱作品赏析与排练实践。	①采用线下课堂讲授、作品赏析、示范演示、实操练习、小组讨论、成果展示相结合的方式组织教学； ②课堂围绕美术、书法、音乐、舞蹈、戏剧、戏曲、影视、合唱等内容开展赏析讨论，现场示范绘画、书法、剪纸、合唱等实操，指导学生完成简易创作并课堂点评，强化审美鉴赏与实践能力； ③遵守课堂纪律，按时出勤，积极参与课堂互动与艺术实践；认真完成赏析笔记、实操作业、艺术评论与合唱练习，提升综合艺术素养，达到公共艺术课程评估标准。
21	职业素养养成训练	通过本课程学习，树立爱岗敬业、诚实守信、精益求精的职业道德观念，增强职业责任感与使命感；培养积极进取、务实肯干、勇于担当的职业心态，提升抗压耐挫	①职业素养认知与职业道德培育； ②职业礼仪与职业形象塑造； ③职场通用能力训练； ④职场合规与权益保护；	①保障教学资源供给，配备情景模拟实训室、职业礼仪训练道具、职场案例库等教学资源； ②将课堂训练与校园职场体验、企业岗位实习相

		的心理韧性；养成守时守纪、严谨细致的职业习惯，塑造符合行业要求的职业形象与行为风范；强化终身学习与职业发展意识，形成主动提升自我职业素养的自觉意识；掌握职业素养的核心内涵与构成要素，理解职业道德、职业礼仪、职业心态等关键模块的基本要求；了解所学专业对应行业的职业规范、岗位行为准则及职场文化特点；知晓职场沟通协作、时间管理、压力调节、问题解决等通用能力的理论知识与方法技巧；熟悉职场常见法律法规与权益保护要点，明确职业发展中合规从业的基本要求；能够规范运用职业礼仪，在求职面试、日常办公、客户对接等场景中展现得体的职业形象；具备高效的职场沟通与协作能力，能与同事、上级、客户进行清晰的信息传递和团队配合；学会运用时间管理、压力疏导方法，合理规划工作任务，有效应对职场压力与挑战；掌握基础的职场问题分析与解决思路，能独立处理岗位工作中的常规性问题。	⑤行业特色职业素养实训； ⑥综合实践与素养测评。	结合，让学生在真实场景中锤炼职业素养； ③结合专业特色设计训练内容； ④加强校企合作，邀请企业人力资源专家、行业技术骨干担任兼职教师，为学生提供贴合岗位实际的职业素养指导。
22	国学智慧	通过课程学习，研读《论语》《尚书》《周易》等儒道墨法经典，掌握各家核心思想、修身治学、治国处世智慧，理解三礼礼治内涵与国学中的领导思维；能够汲取传统典籍中的修身、处事、理政思路，提升人文思辨与综合素养；涵养君子品格，树立崇德向善、知行合一的价值追求，学会以传统智慧指导自我成长与实践处事。	①《论语》与君子修为；《春秋》与历史秩序；《尚书》与治国理念；《诗经》与文学之源；《孟子》与内圣之道；《中庸》与心性修炼；《周易》与人生境界；《大学》与自我发展；《老子》与进退之道；《庄子》与逍遥之道；《墨子》与兼爱之慧；《韩非子》与法治之慧； ②国学与领导力；三礼与礼治之道。	采用线上教学和教师线下答疑的形式开展，加强信息技术和慕课、微课、视频公开课等在线课程在教学中的应用和管理。
23	突发事件及自救互救	通过本课程学习，掌握突发事件应急处置基本原则，熟知急性中毒、呼吸道异物梗阻、常见急重症、各类意外及创伤急救相关理论知识，熟练掌握心肺复苏、止血包扎、固定搬运等实操急救技	①突发事件应急和处理原则； ②急性中毒的应急处理； ③心肺复苏初级救生术； ④呼吸道异物的现场急救； ⑤常见急危重症的现场急救；	①采用线上教学和教师线下答疑的形式开展，加强信息技术和慕课、微课、视频公开课等在线课程在教学中的应用和管理； ②校企合作/校外实践：

		能：能够精准判断突发险情，规范开展现场应急施救，提升突发险情应急判断、自救互救、临场处置能力；树立生命至上、科学施救的急救理念，掌握规范急救流程，增强应急避险意识与责任意识，具备应对突发事件的应急救护素养。	⑥常见意外事故的现场急救； ⑦各类创伤的现场急救； ⑧止血与包扎术； ⑨固定与搬运术。	邀请消防员、急救医生、红十字会教官、企业安全工程师进校园授课，或组织学生到应急安全体验馆、消防救援站进行参观学习。
24	现场生命急救知识与技能	通过本课程学习，了解现场急救基础理论，熟练掌握心肺复苏、AED 使用、海姆立克急救、止血、骨折创伤急救核心技能，掌握日常意外、老人跌倒、人群踩踏、火灾烧烫伤、道路交通事故的避险自救与现场处置方法；能够精准识别突发险情，规范开展现场施救、应急避险与伤员救护，提升自救互救、临场应急处置能力；树立生命至上、科学施救的急救理念，增强安全防范与应急救护意识，掌握标准化急救流程，主动普及急救知识，守护自身与他人生命安全。	①现场急救概述； ②心肺复苏术； ③自动体外除颤器的使用与高级生命支持； ④人人都会的止血； ⑤创伤骨折与急救； ⑥日常意外紧急处置； ⑦老人跌倒与人群踩踏事故的现场干预与自救； ⑧火灾逃生及烧烫伤急救； ⑨生命的拥抱——海姆立克急救法； ⑩道路交通事故伤害的现场处理与避险逃生。	①采用线上教学和教师线下答疑的形式开展，加强信息技术和慕课、微课、视频公开课等在线课程在教学中的应用和管理； ②积极与当地红十字会、急救中心、医院合作，邀请资深急救培训师进校讲座或组织学生到实践基地参观学习。
25	大学生健康教育	通过课程学习，帮助学生掌握现代健康管理、健康生活方式、疾病防控、心理健康、性生殖健康、校园安全及理性健康消费相关知识，具备自我健康管护、心理调适、应急自保、自我防护能力；树立主动健康理念，自觉抵制不良成瘾行为，塑造健康心态与正向两性观念，增强安全自律意识，提升综合身心健康素养。	①健康的“新”定义与健康 管理； ②身体活动促进； ③合理膳食；远离成瘾性物质；健康睡眠；环境与健康； ④常见传染病的预防；慢性非传染性疾病的预防； ⑤做理性健康的消费者；心理健康与身体健康；学生心理发展特点和相关社会因素； ⑥压力管理；抑郁症与焦虑症；网络成瘾； ⑦性与生殖健康；生育管理； ⑧常见性传播疾病预防； ⑨突发事件与个人安全防范； ⑩大学生的安全防范。	采用线上教学和教师线下答疑的形式开展，加强信息技术和慕课、微课、视频公开课等在线课程在教学中的应用和管理。
26	有效沟通技巧	通过本课程学习，了解有效沟通基本内涵与发展规律，掌握有声语言、非语言沟通技巧，习得科学倾听方法，明晰人际交往赋能逻辑；能	①有效沟通的概述； ②有效沟通的一般规律； ③有声语言的有效沟通； ④非语言信息的有效沟通； ⑤有效沟通中的倾听；	采用线上教学和教师线下答疑的形式开展，加强信息技术和慕课、微课、视频公开课等在线课程在教学中的应用和管理。

		够灵活运用沟通技巧开展双向交流，善于倾听共情、识人处事，主动发掘身边优质人际资源；塑造包容共情的沟通心态，破除沟通壁垒，提升人际表达、共情倾听与社交协作能力，构建良好人际关系，助力个人学习、生活与社交长效发展。	⑥发现身边的陌生贵人。	
--	--	---	-------------	--

2.专业课程

专业课程主要包括专业基础课程、专业核心课程、专业拓展课程。

(1) 专业基础课程

主要包括：运动解剖基础、运动生理基础、健身与健康概论、健美操、实用运动处方、实用体育管理、体质测量与评价 7 门课程。

表 7-2 专业基础课程主要教学内容与要求

序号	课程名称	教学目标	典型工作任务描述	主要教学内容与要求
1	运动解剖基础	培养严谨的科学思维，树立尊重人体结构与运动规律的专业态度，增强知识应用的责任心；掌握人体骨骼、肌肉、关节的核心结构与功能，理解运动术语及动作的解剖学原理，熟悉运动过程中人体解剖结构的动态变化；能够准确识别主要骨骼、肌肉和关节，运用解剖学知识分析简单运动动作，具备通过笔试和实践考核验证知识掌握程度的能力。	① 识别人体主要骨骼、肌肉群及关节的位置与功能； ② 运用解剖学术语描述运动动作的发生机制； ③ 分析常见运动（如跑步、深蹲）的解剖学原理。	主要教学内容 ① 人体骨骼系统（主要骨骼名称和功能）； ② 肌肉系统（主要肌肉群和起止点）； ③ 关节结构（类型和运动方向）； ④ 运动术语（解剖学姿势和平面）； ⑤ 基本运动分析（动作的解剖学原理）。 教学要求 ① 准确识别核心解剖结构； ② 理解运动中的解剖学机制； ③ 能完成简单运动动作的解剖学分析； ④ 通过笔试和实践考核。
2	运动生理基础	培养基于生理规律指导运动的科学素养，强化健康运动、安全训练的责任意识，提升数据分析与逻辑推理能力；掌握运动中的能量代谢、心血管、呼吸、神经肌肉生理及内分泌调节机制，理解训练适应的生理基础，了解运动生理指标的监测方	① 分析不同运动强度下的能量代谢类型及生理反应； ② 解读心血管、呼吸系统在运动中的动态变化数据； ③ 基于生理原理设计针对普通人群的	主要教学内容 ① 运动中的能量系统（有氧和无氧代谢）； ② 心血管生理（心输出量和血压调节）； ③ 呼吸生理（肺通气和气体交换）； ④ 神经肌肉生理（肌肉

序号	课程名称	教学目标	典型工作任务描述	主要教学内容与要求
		法； 能够解释运动中心率、耗氧量等生理变化，基于生理原理设计基础运动计划，通过案例分析和实验报告呈现专业判断。	基础训练计划。	收缩和疲劳)； ⑤ 运动与内分泌（激素调节）。 教学要求 ① 解释运动中的核心生理变化； ② 理解训练适应的生理机制； ③ 能设计基础运动计划； ④ 通过案例分析和实验报告评估。
3	健身与健康概论	树立诚信服务、尊重客户的职业道德，培养耐心沟通、精准指导的职业素养，增强责任意识与团队协作能力； 掌握健身教练职业规范、客户评估方法、训练原则、运动技术指导要点及沟通技巧，了解客户隐私保护相关要求； 能够完成客户健康评估与风险筛查，设计个性化训练计划，安全指导客户锻炼，通过模拟教练考核验证实操能力。	① 对客户进行体能测试和健康问卷调研，完成风险筛查； ② 依据训练原则设计个性化健身计划； ③ 示范标准运动动作，纠正客户错误姿势并提供保护； ④ 与客户沟通训练进展，给予激励与反馈。	主要教学内容 ① 健身教练职业道德（职业规范和客户隐私）； ② 客户评估方法（体能测试和健康问卷）； ③ 训练原则（超量恢复和特异性）； ④ 运动技术指导（正确姿势和保护技巧）； ⑤ 沟通技巧（激励和反馈）。 教学要求 ① 完成基本健康评估与风险筛查； ② 设计个性化训练计划； ③ 安全有效指导客户锻炼； ④ 通过模拟教练考核和项目设计。
4	健美操	培养身体协调性、节奏感与审美素养，强化团队协作与教学指导能力，树立积极向上的运动传播态度； 掌握健美操基本步伐、组合动作、音乐节奏识别及编排原则，了解健美操教学的基本方法与错误纠正技巧； 能够熟练演示健美操基本动作，编排简单套路，指导他人练习，通过实践演示和教学模拟展现教学能力。	① 熟练完成健美操基本步伐与组合动作的演示； ② 结合音乐节奏编排简单的健美操套路； ③ 向他人示范动作、讲解要点并纠正错误姿势。	主要教学内容 ① 健美操基本步伐（踏步、跳跃步）； ② 组合动作（手臂和腿部配合）； ③ 音乐节奏（节拍识别和匹配）； ④ 编排原则（流畅性和多样性）； ⑤ 教学方法（示范和纠正错误）。 教学要求 ① 熟练演示基本动作； ② 编排简单套路； ③ 指导他人练习； ④ 通过实践演示和教

序号	课程名称	教学目标	典型工作任务描述	主要教学内容与要求
				学模拟评估。
5	实用运动处方	培养以个体健康为核心的责任意识，强化科学设计、安全适配的专业素养，提升针对特殊人群的关爱与服务能力； 掌握运动处方 FITT 原则、健康评估方法、运动类型选择、强度控制及特殊人群运动注意事项，了解运动处方的监控与调整逻辑； 能够评估个体健康需求，设计个性化运动处方，监控处方执行效果并调整，通过案例设计和口头报告呈现专业方案。	① 收集个体医学历史和体能测试数据，完成健康评估； ② 针对健康人群、慢性病患者等不同群体设计运动处方； ③ 说明运动处方的强度、频率、持续时间依据，提出监控与调整方案。	主要教学内容 ① 运动处方原理（FITT 原则）； ② 健康评估（医学历史和体能测试）； ③ 运动类型选择（有氧、力量、柔韧）； ④ 强度控制（心率和 RPE）； ⑤ 频率和持续时间； ⑥ 特殊人群考虑（慢性病患者或老年人）。 教学要求 ① 评估个体健康需求； ② 设计个性化运动处方； ③ 监控和调整处方效果； ④ 通过案例设计和口头报告考核。
6	实用运动管理	掌握实用运动管理基本概念、核心原则与行业规范；熟悉场地器材管理、活动赛事组织、安全防护、人群服务的专业知识；了解体育岗位工作标准与相关政策要求； 具备运动场地器材日常维护、隐患排查、台账登记与资源调配能力；具备中小型体育活动、赛事的策划、筹备、现场执行与复盘总结能力；具备运动风险识别、运动损伤处理和突发情况应急处置能力；具备运动人群秩序管理、科学指导与沟通服务能力； 树立安全第一、规范管理、服务为本的职业理念；具备责任意识、风险意识、团队协作与统筹执行能力；养成严谨务实、爱岗敬业的体育管理职业素养。	①负责运动场地、健身器材的日常巡查、清洁维护与安全隐患排查；做好器材借用、归还、检修、损耗统计等台账记录；根据教学、训练和活动需求合理调配场地器材资源，保障场地规范开放； ②负责校园、社区小型体育赛事和趣味活动的方案策划、流程设计、物资筹备与人员分工；完成现场布置、秩序维护、流程把控、现场调度；活动结束后开展场地复原、物资清点、数据统计与工作总结复盘； ③常态化排查场地、器材、人员运动安全隐患；识别天气、人群、不规范运动等各类风险；对常见运动损伤、突发不适进行现场应急处理；落实	主要教学内容 ①讲解运动管理概念、分类、基本原则与行业规范；介绍岗位工作内容、职业要求与运动管理完整工作流程； ②学习室内外运动场地日常维护、安全排查、开放管理；掌握器材保养、检修、报废管理方法，熟练填写各类管理台账，掌握资源调配技巧； ③学习活动策划、方案撰写、流程设计、物资与人员筹备；掌握现场执行、秩序管理、后勤保障、赛后复盘的完整实操流程； ④客学习场地、器材、人员、流程全方位安全管理体系；掌握常见运动风险预防、运动损伤急救、突发状况处置方法，熟悉安全管理制度与预案规范； ⑤分析各类运动人群特点与管理重点；学习场

序号	课程名称	教学目标	典型工作任务描述	主要教学内容与要求
			安全管理制度，重点做好青少年、老年人等特殊人群的运动安全管理； ④针对不同运动人群开展差异化管理；规范场地使用秩序，纠正不规范运动行为；普及科学运动与器材使用知识；妥善处理运动咨询、人际矛盾和现场突发问题； ⑤负责日常运动管理数据统计、工作记录、资料整理；独立撰写活动方案、安全预案、台账表格、工作总结等常规文书，实现运动管理工作标准化、规范化。	地秩序维护、运动指导、行为规范引导；掌握体育场景沟通协调与纠纷处理技巧； ⑥营销管理：开展管理数据统计、各类管理文书撰写实训；通过完整的体育活动全流程模拟演练，综合提升学生岗位实操与统筹管理能力。 教学要求 ①坚持任务驱动、理实结合，突出实用性和实操性，实践教学占比不低于 50%。以岗位能力培养为核心，让学生学完即可胜任基础运动管理工作，同步强化职业素养； ②立足真实岗位场景开展案例教学、情景模拟和分组实训；教学内容贴合行业标准、重难点清晰；注重实操指导与纠错优化；采用过程性评价为主、结果评价为辅的考核方式，重点考核学生实操能力与任务完成质量； ③熟练掌握课程基础知识与管理规范，清楚典型工作任务流程标准；积极参与课堂实训与模拟演练，熟练掌握场地管理、活动组织、安全应急、人群服务等核心技能；能够独立完成台账、方案、总结等文书写作；严守安全规范，具备独立分析和解决岗位常见问题的能力。
7	体质测量与评价	树立科学测评、客观公正的职业态度，培养严谨细致、精益求精的数据处理素养，强化健康第一、精准指导的服务意识； 掌握国民体质、学生体质、体适能的测量指标、评价标准、仪器原理与质量控制方法；	①对青少年、成人及健身会员开展全套体质、体适能测试； ②规范操作仪器、采集原始数据并进行计算分析； ③对照国家体质标	主要教学内容 ①体质测量基础：概念、误差控制、质量规范； ②形态测量：身高、体重、BMI、围度、体脂率、体成分；

序号	课程名称	教学目标	典型工作任务描述	主要教学内容与要求
		能规范完成形态、机能、素质测试；能独立采集、分析数据并撰写测评报告；	准给出单项与综合评价； ④撰写测评报告、解读结果、提出运动营养建议； ⑤建立并动态管理客户体质档案。	③机能测量：心肺、血压、心率、肺活量、台阶试验； ④素质测量：力量、柔韧、速度、灵敏、平衡； ⑤体质评价：国家 / 学生体质标准、体适能分级； ⑥报告撰写、档案管理、健康指导。 教学要求 ①熟练规范操作各类体质仪器； ②准确采集、计算、分析数据； ③独立完成报告撰写与指导建议； ④能进行复测与动态评估； ⑤通过实操、报告、案例考核。

(2) 专业核心课程

主要包括：身体运动功能训练、运动营养、运动损伤与防护、器械健身指导、团操健身指导、健身俱乐部经营与管理、纠正性训练 7 门课程。

表 7-3 专业核心课程主要教学内容与要求

序号	课程名称	教学目标	典型工作任务描述	主要教学内容与要求
1	身体运动功能训练	培养科学严谨的训练指导态度，强化以健身对象需求为核心的服务意识，提升责任担当与问题解决能力； 掌握身体运动功能训练的基本理论、技术和技能，理解运动功能筛查与分析的核心逻辑，熟悉训练计划制订的基本原则； 能够运用功能筛查知识完成运动功能筛查与分析，具备身体运动功能训练指导能力，能为健身对象制订并实施科学合理的训练计划。	① 运用功能筛查知识，进行运动功能筛查与分析； ②运用健身运动、身体功能关知识，进行身体运动功能训练与指导； ③ 运用所学知识，进行身体运动功能训练计划的制订与实施。	主要教学内容 ① 身体运动功能训练的基本理论知识、技术和技能； ② 运动功能筛查与分析的基本方法和手段； ③ 身体运动功能训练的基本方法和手段。 教学要求 ① 熟练掌握身体运动功能训练相关理论、技术和技能； ② 掌握运动功能筛查与分析、身体运动功能训练的核心方法； ③ 能根据健身对象具体情况，制订并实施科学合理的身体运动功能训练计划。
2	运动营养	树立科学营养的职业理念，培养	①运用健身运动、营	主要教学内容

序号	课程名称	教学目标	典型工作任务描述	主要教学内容与要求
		尊重个体差异的服务素养,增强营养方案实施的责任意识与沟通能力; 掌握运动营养的基础知识,理解膳食营养与运动表现、健康的关联,熟悉营养咨询、评估与方案制订的核心流程; 能够运用营养知识开展膳食营养咨询与评估,具备膳食营养指导能力,能结合健身对象实际情况制订并实施运动营养方案。	养知识与技能,进行膳食营养咨询与评估; ②运用营养与健康知识,进行膳食营养指导; ③运用所学运动营养知识,进行运动营养方案制订与实施。	① 运动营养的基础知识; ② 健身对象膳食营养调查、评估的方法; ③ 膳食指导与运动营养方案制订的核心逻辑。 教学要求 ① 扎实掌握运动营养相关基础知识; ② 能独立完成健身对象的膳食营养调查、评估与膳食指导; ③ 可结合健身对象实际情况,制订并实施科学合理的运动营养方案。
3	运动损伤与防护	强化安全训练的职业责任,培养主动防护、科学处置的专业素养,提升应急处理与关爱健身对象的能力; 掌握运动损伤与防护的基本理论知识,熟悉健身安全教育、环境安全评估要点,了解运动损伤预防、现场处理及功能重建的核心方法; 能够提供健身运动损伤与防护指导,具备体态评估与纠正能力,能为健身对象制订并实施损伤后训练方案。	①运用健身运动、健身损伤、运动防护等相关知识,进行健身运动损伤与防护指导; ②运用体态评估、健身训练知识,进行体态评估与纠正; ③ 运用所学知识,进行健身运动损伤训练方案的制订与实施。	主要教学内容 ① 运动损伤与防护的基本理论知识; ② 健身者安全教育、健身环境安全评估的要点; ③ 健身运动损伤的预防、现场处理及身体损伤后的功能重建与训练方法; ④ 体态评估与纠正方法。 教学要求 ① 全面掌握运动损伤与防护的基本理论知识; ② 熟练掌握健身安全教育、环境安全评估的核心内容; ③ 掌握运动损伤预防、现场处理及损伤后功能重建与训练的关键方法; ④ 精通体态评估与纠正方法; ⑤ 能根据健身对象情况,制订并实施科学合理的训练方案。
4	器械健身指导	培养规范操作、安全指导的职业态度,强化个性化服务的专业意识,提升器械训练教学的沟通与实操能力;	①运用健康筛查、体适能等相关知识,进行健身测试与评估; ②运用器械健身的	主要教学内容 ① 器械健身指导的基本理论知识、技术和技能;

序号	课程名称	教学目标	典型工作任务描述	主要教学内容与要求
		掌握器械健身指导的基本理论知识、技术和技能，理解健康筛查与体适能评估的核心标准，熟悉器械训练计划制订的原则与方法； 能够运用相关知识完成健身测试与评估，具备器械健身训练指导能力，能为健身对象制订并实施科学合理的器械健身训练计划。	相关知识，进行器械健身训练与指导； ③运用所学知识，进行器械健身训练计划的制订与实施。	② 科学健身（教学与训练、咨询与指导）的基本方法和手段； ③ 健康筛查与体适能评估的核心标准； ④ 器械训练计划制订的原则与方法。 教学要求 ① 熟练掌握器械健身指导的基本理论知识、技术和技能； ② 掌握科学健身相关的教学、训练、咨询与指导方法； ③ 能完成健身测试与评估，为健身对象制订并实施科学合理的器械健身训练计划。
5	团健身指导	提升音乐与动作融合的审美素养，培养团队教学的组织协调能力，强化课程创编与推广的创新意识； 掌握团操健身课程的基础理论知识，理解动作编排的原则与方法，熟悉教学技巧与课程方案设计的核心逻辑； 能够进行团操健身课程的音乐剪辑与运用，具备团操动作创编能力，能为健身对象制订并实施团操健身课程方案。	①运用团操健身、音乐等相关知识，进行团操健身课程的音乐剪辑与运用； ②运用动作编排知识，进行团操健身课程动作的创编； ③运用所学知识，进行团操健身课程方案的制订与实施。	主要教学内容 ① 团操健身课程（形体训练、有氧舞蹈、尊巴等）的基础理论知识； ② 动作编排（基本动作元素、组合、成套动作等）的原则与方法； ③ 教学技巧（教学原则、教学方法、教学手段、教学流程、教学组织等）； ④ 团操健身课程音乐剪辑与运用方法。 教学要求 ① 扎实掌握各类团操健身课程的基础理论知识； ② 熟练运用动作编排原则与方法，完成基础动作组合及成套动作创编； ③ 掌握团操教学各类技巧，能规范推进教学流程； ④ 能根据健身对象情况，制订并实施科学合理的团操健身训练方案。
6	健身俱乐部经营与管理	树立诚信经营、客户至上的职业理念，培养市场开拓与团队协作的专业素养，提升运营管理与创	①运用健身客户接待、客户开发、客户管理与维护等知识，	主要教学内容 ① 健身俱乐部经营与管理的基本理论知识；

序号	课程名称	教学目标	典型工作任务描述	主要教学内容与要求
		新策划能力； 掌握健身俱乐部经营与管理的基本理论知识，理解客户服务与管理的核心流程，熟悉课程宣传推广与机构运营的关键要点；能够运用相关知识进行健身客户服务与管理，具备课程宣传与推广能力，能为健身机构制订营销策划方案并开展日常运营管理。	进行健身客户服务与管理； ②运用健身运动指导、沟通技巧等相关知识，进行健身课程宣传与推广； ③运用所学知识，进行健身机构日常基本运营管理及宣传与推广。	② 健身客户服务与管理（接待、开发、维护等）相关技能； ③ 健身课程宣传与推广的方法与技巧； ④ 健身机构日常基本运营管理的核心要点； ⑤ 健身产品营销策划方案制订逻辑。 教学要求 ① 掌握健身俱乐部经营与管理的基本理论知识； ② 具备健身客户接待、开发、管理与维护的实操技能； ③ 熟练掌握健身课程宣传推广、机构日常运营管理的相关技能； ④ 能根据健身俱乐部需求，制订科学合理的健身产品营销策划方案。
7	纠正性训练	树立以人为本、精准矫正的服务理念，培养细致观察、耐心指导、科学严谨的职业素养，强化安全训练、损伤预防的责任意识；掌握体态异常、肌肉失衡、关节受限、动作代偿的成因、评估与纠正原理； 能系统筛查体态与动作模式；能识别代偿与失衡；能设计并实施安全有效的纠正训练方案。	①体态筛查：圆肩、头前伸、骨盆倾斜、高低肩、膝内扣； ②动作评估：深蹲、硬拉、弓步、行走跑跳代偿分析； ③识别紧张 / 薄弱肌群、关节活动受限； ④制定拉伸、激活、强化、整合训练方案； ⑤指导动作、监控质量、动态调整。	主要教学内容 ①体态与功能异常概论； ②上体态：圆肩、头前伸、翼状肩胛纠正； ③下体态：骨盆倾斜、长短腿、扁平足纠正； ④核心稳定、呼吸模式重建； ⑤肌肉失衡：放松、激活、强化； ⑥动作模式矫正：深蹲、硬拉、跑跳； ⑦纠正方案设计与周期安排。 教学要求 ①系统完成体态与动作筛查； ②准确识别代偿与失衡； ③独立设计纠正方案； ④规范示范、纠正动作； ⑤通过实操、方案、模拟指导考核。

(3) 专业拓展课程

主要包括：有氧搏击操、动感单车、花式跳绳、健身健美竞赛规则、肌内效贴、实用筋膜刀 6 门课程。

表 7-3 专业拓展课程主要教学内容与要求

序号	课程名称	教学目标	典型工作任务描述	主要教学内容与要求
1	有氧搏击操	培养坚韧自律的运动品格，强化肢体协调与节奏把控能力，树立安全运动、科学训练的职业态度；掌握有氧搏击操的起源与特点、基本动作技术（拳法、腿法）、组合编排原则及安全防护要点，理解其有氧代谢与体能提升的核心原理；能够熟练演示标准动作并纠正错误姿势，独立编排简单搏击操套路，具备面向不同人群的课程教学与指导能力。	① 演示有氧搏击操基本拳法（直拳、勾拳等）、腿法（侧踢、正踢等）及攻防组合动作； ② 结合音乐节奏编排流畅且符合安全原则的简短套路； ③ 为学员讲解动作发力要点，纠正错误姿势并提供安全防护指导； ④ 设计针对减脂、体能提升等目标的有氧搏击操课程方案。	主要教学内容 ① 有氧搏击操基础理论（起源、特点、运动价值）； ② 核心动作技术（拳法、腿法、步法及攻防组合）； ③ 音乐节奏匹配与套路编排原则； ④ 教学技巧与安全防护方法。 教学要求 ① 熟练掌握并规范演示所有基础动作，动作发力准确、节奏清晰； ② 能独立完成 3-5 分钟简单套路编排，满足不同训练目标； ③ 具备基础教学指导能力，可有效纠正常见错误动作； ④ 通过实践演示、套路创编及教学模拟完成考核。
2	动感单车	锤炼顽强拼搏的运动精神，提升心肺功能与下肢力量，培养个性化教学与学员激励的职业素养；掌握动感单车的结构原理、骑行姿势与发力技巧、阻力调节方法，理解不同骑行模式（爬坡、冲刺等）的训练价值，熟悉课程设计与安全规范；能够熟练操控动感单车完成各类骑行动作，设计针对性训练课程，具备课堂组织、节奏把控与学员指导的综合能力。	① 规范完成坐姿骑行、站姿骑行、爬坡骑行、冲刺骑行等核心动作； ② 根据训练目标（减脂、耐力提升等）调节阻力与骑行节奏，设计完整课程流程； ③ 指导学员调整骑行姿势与阻力，规避运动损伤； ④ 运用音乐与语言激励学员，营造积极的课堂氛围。	主要教学内容 ① 动感单车基础理论（结构原理、安全规范、训练价值）； ② 核心骑行技术（正确姿势、发力方式、阻力调节）； ③ 课程设计方法（目标设定、流程规划、音乐搭配）； ④ 课堂组织与学员激励技巧。 教学要求 ① 熟练掌握各类骑行动作，发力规范、姿态标准，能应对不同阻力挑战； ② 能独立设计 45-60 分钟主题课程（如减脂、耐力训练），流程合理、

序号	课程名称	教学目标	典型工作任务描述	主要教学内容与要求
				节奏流畅; ③ 具备精准指导学员调整姿势、规避风险的能力; ④ 通过实操演示、课程设计方案及模拟教学完成考核。
3	自由搏击	培养果敢坚毅的意志品质与临场应变思维,提升身体爆发力、肢体灵活性与身体平衡控制能力,树立科学防身、安全健身、尚武崇德的全民健身推广意识; 掌握自由搏击基础站姿、基础拳法、基础腿法、防守格挡等基础动作、常见攻防组合技法、科学训练原则与安全防护注意事项,理解其对体能、防身能力、心理素质提升的综合价值; 能够熟练完成各类基础及攻防花样动作,编排实用攻防套路,具备面向不同年龄段人群的教学、指导与推广能力	① 规范完成格斗站姿、直拳、摆拳、勾拳、正蹬、扫踢、格挡、躲闪等基础与攻防动作; ② 结合攻防节奏编排简单实用的搏击攻防套路(个人或小组形式); ③ 指导学员掌握正确发力与防守姿势,纠正错误动作,预防手腕、肩肘、腰腿损伤; ④ 设计适合青少年、成人、老年人的差异化自由搏击训练方案。	主要教学内容 ① 自由搏击基础理论(起源发展、项目分类、体能训练价值、安全规范与礼仪); ② 核心攻防技术(基础站姿、基础拳法、基础腿法、防守躲闪、组合攻防动作); ③ 套路编排方法(攻防节奏匹配、动作衔接、难度递进、实战趣味设计); ④ 分人群教学指导技巧(青少年、成人、老年人的训练差异与适配教学方法)。 教学要求 ① 熟练掌握至少 8 种基础攻防动作与 5 种组合攻防动作,动作规范、发力顺畅、节奏稳定; ② 能独立编排 1-2 分钟实用搏击攻防套路,兼顾观赏性与实战实用性; ③ 具备针对不同人群的教学指导能力,可有效降低动作难度或提升训练挑战; ④ 通过动作演示、套路创编及分场景教学模拟完成考核
4	健身健美竞赛规则	培养严谨公正的评判素养,强化规则意识与专业认知,提升赛事组织与解读的职业能力; 掌握健身健美竞赛的项目分类(男子传统健美、女子比基尼等)、竞赛流程(预赛、决赛)、评分标准(体型、肌肉、姿态等),熟悉赛事组织架构与裁判工作规	① 识别不同健身健美竞赛项目的核心要求与区别; ② 依据评分标准对选手体型、肌肉维度、展示姿态等进行客观评价; ③ 指导参赛选手了	主要教学内容 ① 健身健美竞赛基础理论(赛事起源、项目分类、组织架构); ② 核心竞赛规则(竞赛流程、参赛资格、违规判定); ③ 评分标准详解(体型

序号	课程名称	教学目标	典型工作任务描述	主要教学内容与要求
		范； 能够准确解读竞赛规则与评分标准，具备基础赛事评判、选手指导及赛事组织辅助能力。	解竞赛流程、展示技巧与备赛注意事项； ④ 协助完成赛事报名、分组、检录等基础组织工作。	比例、肌肉质量、展示姿态、舞台表现力)； ④ 赛事组织与裁判实务（报名、分组、检录、评判流程）。 教学要求 ① 熟练掌握各类竞赛项目的规则与评分标准，能准确区分不同项目差异； ② 具备基础评判能力，可对选手表现进行合理打分与专业点评； ③ 能为参赛选手提供备赛与展示技巧的基础指导； ④ 通过规则笔试、模拟评判及赛事组织方案设计完成考核。
5	肌内效贴	树立科学贴扎、安全有效的专业态度，培养细致耐心、精准操作、服务客户的职业素养，强化运动防护、康复服务意识； 掌握肌内效贴原理、材质、力学特性、贴扎方法与禁忌； 能规范裁剪、贴扎，针对肌肉、关节、体态、疼痛进行贴扎指导	①颈肩腰背、膝踝疼痛贴扎； ②圆肩、骨盆倾斜等体态贴扎； ③运动激活、稳定、放松贴扎； ④皮肤评估、裁剪、精准贴扎； ⑤讲解原理、佩戴维护与更换。	主要教学内容 ①肌内效贴：原理、材质、张力、锚点； ②基础贴法：裁剪、张力控制； ③肌肉放松：斜方、腰背、股四头肌； ④肌肉激活：肩袖、臀肌、核心； ⑤关节稳定：肩、肘、膝、踝； ⑥体态矫正：圆肩、骨盆倾斜； ⑦疼痛贴扎、禁忌与护理。 教学要求： ①熟练基础操作； ②独立完成常见部位贴扎； ③根据需求设计方案； ④规范指导维护； ⑤通过实操、案例考核。
6	筋膜刀技术	树立科学松解、安全有效的专业理念，培养细致观察、精准操作、耐心服务的职业素养，强化筋膜健康、疼痛缓解、功能改善意识； 掌握筋膜系统、筋膜刀原理、手法、部位松解技术与禁忌； 能评估筋膜紧张粘连；能规范松解、设计方案、安全操作。	①评估筋膜紧张、条索、压痛； ②颈肩腰背、髋膝踝、上肢松解； ③改善活动度、缓解慢性疼痛； ④规范手法、力度控制；	主要教学内容： ①筋膜系统：结构、筋膜链、病理； ②筋膜刀：分类、手法、力度； ③颈肩、腰背松解； ④上肢、下肢、足底松解；

序号	课程名称	教学目标	典型工作任务描述	主要教学内容与要求
			⑤指导恢复、告知禁忌。	⑤关节活动改善、疼痛方案； ⑥禁忌、风险、皮肤保护。 教学要求： ①理解筋膜理论； ②熟练基础手法； ③独立完成常见部位松解； ④设计方案、安全实施； ⑤通过实操、案例考核。

3. 实践性教学环节

实践性教学应贯穿于人才培养全过程。实践性教学主要包括实验、实习实训、毕业设计、社会实践活动等形式，公共基础课程和专业课程等都要加强实践性教学。

（1）实训

对接真实职业场景或工作情境，在校内外进行健康筛查与运动风险评估，运动功能筛查和体态评估，运动营养调查、评估与指导，健身类运动项目健身计划制订与实施，健身类客户的管理与维护等实训。

（2）实习

在健身场所、健身俱乐部等单位或场所进行岗位实习。在暑假或节假日时间进行，提高本专业在实际工作中的情况，提高学生感性认识，总结学校学习中的不足，起到查漏补缺的作用。

（二）学时安排

见附表

八、教学保障

（一）师资队伍

按照“四有好老师”“四个相统一”“四个引路人”的要求建设专业教师队伍，将师德师风作为教师队伍建设的第一标准。

1. 队伍结构

本专业现有教师 17 名，队伍职称、年龄、学历结构比例合理，其中职称方面包含教授 1 人、副教授 6 人、中级职称 9 人，学历方面有博士研究生 1 人、硕士研究生 7 人，双师型素质教师占比超 70%，且有 9 名教师拥有健身指导资

质和行业经验，涵盖 1 名国家级社会体育指导员与 7 名一级社会体育指导员，整体队伍配置能满足专业教学与实践需求。

2. 专业带头人

专业带头人持有国内外顶级健身证书，不仅能精准把握健身指导与管理专业的实际发展需求，还具备出色的教学设计与专业研究能力，在组织开展教科研工作方面表现突出，凭借扎实的专业功底与丰富的行业认知，在本区域健身指导与管理领域形成了一定的专业影响力，为专业建设提供有力引领。

3. 专任教师

本专业专任教师群体综合素养优异，均具备良好的思想政治素质、职业道德和工匠精神，拥有扎实的专业知识储备与丰富的实际工作经验，日常承担专业课程教学与实习实训指导任务，且全部具备一定的社会健身指导俱乐部实践经验，能够将行业实践案例融入教学，专业教学能力较强，保障教学质量与学生实践能力培养。

4. 兼职教师

本专业配备兼职教师 10 人，均来自健身行业一线，涵盖连锁健身俱乐部资深教练（4 人）、健身机构运营管理者（3 人）、行业协会认证培训师（2 人）及运动康复领域专家（1 人），平均拥有 8 年以上行业实践经验，且多数持有高级健身教练、运动营养师等权威资质。兼职教师主要承担实践类课程教学（如器械健身指导、团操课程实训）、实习实训指导（带领学生参与健身俱乐部客户服务、赛事活动执行）及职业规划讲座等任务，能够将行业最新技术、运营模式与岗位需求融入教学，有效搭建“校 - 企”协同育人桥梁，助力学生提升岗位适配能力与行业认知度。

（二）教学条件

教学条件应满足正常的课程教学、实习实训所需的专业教室、校内实训室和校外实训基地等。

1. 专业教室

专业教室配备有黑（白）板、多媒体计算机、投影设备、音响设备，互联网接入或无线网环境，并实施网络安全防护措施；安装有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，逃生通道畅通无阻。

2. 校内实训室

表 8-1 健身指导与管理专业校内实训室信息一览表

序号	实训室名称	实训室设备	实训室功能	使用课程	工位数量	场地面积 (m²)
1	体质监测技能实训室	身高体重计、坐位体前屈测试仪、纵跳计、功率自行车等体质监测相关仪器设备	为学生提供体质监测实操训练场景,辅助掌握体质数据采集、分析方法,满足体质监测技能培养需求	运动生理学、实用运动处方	12	120
2	健身教练技能实训室	跑步机、椭圆仪、固定自行车、坐姿胸椎训练器、坐姿颈前下拉训练器、史密斯综合训练器、大飞鸟综合训练器、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	为学生提供健身器械操作、健身动作示范、个性化训练方案设计的实操平台,培养健身教练核心技能	健身教练基础、身体运动功能训练、器械健身指导	15	150
3	健美操及其他运动项目实训室	健美操、健身气功、瑜伽、跆拳道等项目对应的标准实训设施(如健美操训练用把杆、镜子、音响设备,瑜伽垫、瑜伽砖,跆拳道训练用护具、靶具等)	为健美操、健身气功、瑜伽、跆拳道等运动项目提供标准化训练场地,满足动作学习、套路编排、教学模拟等实训需求	健美操、健身气功、瑜伽、跆拳道相关课程	30	150

3. 校外实训条件

本专业与河南泰岩高教教育咨询有限公司深度合作,由泰岩高教提供涵盖连锁健身俱乐部、体育健康管理机构、社区体育服务中心、赛事运营公司等类型,合作单位配备专业设施与资深指导团队,设置器械健身指导、运动处方设计、社区体育服务、赛事执行等专属实训岗位,实行“校内导师 + 企业导师”联合指导模式,能满足学生阶段性实训、顶岗实习等需求,且每年提供不少于 100 个就业岗位,可实现教学与岗位需求精准对接、实训与就业顺畅衔接。

（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

本专业严格完善教材选用制度，严格遵循国家相关规定，优先选用优质教材，坚决禁止不合格教材进入课堂；教材选用过程由专业教师、行业专家及教研人员共同参与，通过需求调研、多方评审、集体研讨等规范程序择优确定，确保教材内容贴合专业教学目标与岗位实际需求。

2. 图书文献配备

学校配备现代化图书馆与智慧校园网络系统，为师生提供便捷高效的文献资料查阅服务；馆藏资源针对性强，涵盖健身指导与管理领域的行业政策法规、职业标准、技术规范、教学训练方法及实操实例类图书，全面满足师生教学科研、知识拓展及技能提升的文献需求。

3. 数字教学资源配置

本专业构建了丰富多元的数字化教学资源库，包含与课程紧密相关的音视频素材、教学课件、数字化教学案例库、虚拟仿真软件及数字教材等，资源覆盖理论教学、实操演示、模拟训练等多个环节，为开展线上线下混合式教学、提升教学效果提供有力支撑。

（四）教学方法

本专业学生多是普通高中的毕业生，学生学习态度端正，但学习技巧和效率有待进一步提高。缺乏理论的认识与实践的结合。因此，教学方法多采用探究式教学和情景式教学。

在公共基础理论课教学中，采用探究式教学。第一步，结合教学目标和课程单元，给学生提出问题和目标。第二步，结合课程内容和现实情况进行深入分析，加强学生的思考和与现实结合的能力。第三步，引导和总结对问题认识、了解、适用的过程，提高学生学习能力。

在专业（技术）课程教学中，在技术动作要领学习传授的同时，多采用情景式教学。因为本专业学生运动项目技术学习的目的是更好的进行健身指导与管理，因此关键是要能够针对不同技术水平，不同年龄的技术学习者的教学特点和规

律的掌握。

（五）教学评价

1. 专业课程的考核

对学生的学业考核评价内容兼顾知识、技能、素质等方面，体现评价标准、评价主体、评价方式、评价过程的多元化。评价主体包括教师评价、学生评价、企业评价等；评价方式包括日常观察、口试、笔试、操作、职业资格鉴定、大作业等；评价过程包括过程评价和期末评价，注重过程评价，以学习态度、操作能力、方法运用、合作精神为考核要素，以学习阶段、学习项目或典型工作任务为单元组织考核。

2. 岗位实习课程的考核评价

对学生在岗位实习期间的劳动纪律、工作态度、团队合作精神、人际沟通能力、专业技术能力和任务完成等方面情况进行考核评价。

（六）质量保障

1. 组织保障

学校和体育学院系建立了专业建设和教学质量诊断与改进机制，健全专业教学质量监管管理制度，保证课堂教学、教学评价、实习实训、毕业设计以及专业调研、人才培养方案更新、资源建设等方面质量标准建设，通过教学实施、过程监控、质量评价和持续改进，保障人才培养质量。

2. 制度保障

学校和体育学院完善了教学管理机制，加强日常教学组织运行与管理，定期开展课程建设水平和教学质量诊断与改进，建立健全了巡课、听课、评教、评学，等制度，建立了与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。

3. 校企合作机制

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

同时专业教研组织能充分利用评价分析结果有效改进专业教学，持续提高人才培养质量。

九、毕业要求

在校期间遵纪守法，所有开设课程成绩合格。学生通过规定年限的学习，须修满专业人才培养方案所规定的学时、学分，完成规定的教学活动，毕业时应达到的素质、知识和能力等方面要求，并取得专业规定的各类职业资格证书。具体要求如下：

（一）学分要求

最低毕业总学分为 164 学分，其中必修课 132 学分、选修课 28 学分、第二课堂 4 学分。

（二）职业技能证书要求

鼓励获得国家职业健身教练员、运动营养师、青少年体适能资格证；鼓励获得与专业相关的技能证书，如：筋膜刀技术、瑜伽、FMS、NASM-CES、NSCA-CPT 等。

（三）其他要求

获得大学生体质健康测试合格证书；

十、附录

按照《教育部关于职业院校专业人才培养方案制订与实施工作的指导意见》（教职成司〔2019〕13 号）、《关于组织做好职业院校专业人才培养方案制订与实施工作的通知》（教职成司函〔2019〕61 号）的相关要求，在专业建设委员会指导下，按照学校统一部署，前后开展了行业企业调研、毕业生跟踪调研和在校同学学情调研等工作，分析产业发展趋势和行业企业人才需求，明确本专业面向的职业岗位（群）所需要的知识、能力、素质，形成了专业人才培养调研报告。经过由行业企业、教研机构、校内外一线教师和学生代表等参加的论证会论证，进一步明确了专业人才培养目标与培养规格，重构课程体系、安排教学进程，更新完善了教学内容、教学方法、教学资源、教学条件保障等要求。

2026 年 5 月，对照职业教育专业教学标准（2025 年）进行了最新修订。

附表 I

教学进程总体安排表

课程类别	课程性质	课程名称	课程编码	学时数			学分	考核方式	开设学期						备注
				总学时	理论学时	实践学时			I	II	III	IV	V	VI	
公共基础课程	必修	思想道德与法治	1210201010	54	48	6	3	1	2	1					第一学期为理论课,第二学期为实践课(前8周开课)。
		毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论	1210201011	36	30	6	2	1		2					
		习近平新时代中国特色社会主义思想概论	1210301009	54	48	6	3	1		1	2				第二学期为实践课(前8周开课),第三学期为理论课
		形势与政策 I	1210201013	8	8	0	2	2	▲						
		形势与政策 II	1210201014	8	8	0		2		▲					
		形势与政策 III	1210201015	8	8	0		2			▲				
		形势与政策 IV	1210201016	8	8	0		2				▲			
		军事技能训练	1106201010	36	0	36	2	2	▲						
		军事理论	1106201011	36	36	0	2	2	▲						
		体育 I	1213201017	36	2	34	2	1	2						
		体育 II	1213201018	36	2	34	2	1		2					
		体育 III	1213201019	36	2	34	2	1			2				
		体育 IV	1213201020	36	2	34	2	1				2			
		劳动教育实践 I	1106201003	18	0	18	1	2	▲						每周1学时
		劳动教育实践 II	1106201004	18	0	18	1	2		▲					
		劳动教育实践 III	1106201005	18	0	18	1	2			▲				
		劳动教育实践 IV	1106201006	18	0	18	1	2				▲			

	心理健康教育	1210201004	36	26	10	2	2	2						
	大学生职业生涯规划	1304201105	36	20	16	2	2	2						
	就业与创业指导	1304201106	36	26	10	2	2				2			
	国家安全教育	1106201016	36	36	0	2	2					▲		
	大学生安全教育	1106201008	36	36	0	2	2	▲						
	英语 I	1208201040	36	36	0	2	2	2						
	英语 II	1208201041	36	36	0	2	2		2					
	信息技术	1203201011	36	12	24	2	2	2						
	人工智能	1106204063	36	36	0	2	2		▲					
	党史国史	1106201015	18	18	0	1	2					▲		
	中华优秀传统文化	1106201012	18	18	0	1	2	▲						
	艺术教育	1205201021	36	18	18	2	2		2					
	职业素养养成训练	1106201017	18	0	18	1	2	▲						
	大学生健康教育	1106204012	18	18	0	1	2			▲				
选修	劳动通论	1106201007	36	36	0	2	2		▲					
	突发事件及自救互救	1106204077	36	36	0	2	2		▲					

			现场生命急救知识与技能	1106204084	16	16	0	1	2			▲				
			国学智慧	1106204015	36	36	0	2	2				▲			
			有效沟通技巧	1106204028	36	36	0	2	2					▲		
	小计				932	538	394	59		14	8	4				
	占比				40%											
专业 基础 课程	必修	运动解剖学	1213202006	72	60	12	4	1	▲							
		运动生理基础	1213203036	72	60	12	4	1	▲							
		健身与健康概论	1213202022	36	30	6	2	1	▲							
		健美操	1213203001	36	6	30	2	1	▲							
		体质测量与评价	1213202023	36	24	12	2	1			▲					
		实用运动处方	1213202014	36	30	6	2	1		▲						
		实用运动管理	1213203101	36	30	6	2	1	▲							
	小计				324	240	84	18								
	占比				12%											
专业 核心 课程	必修	身体功能性训练	1213203024	72	12	60	4	1			▲					
		纠正性训练	1213203104	72	12	60	4	1				▲				
		运动营养	1213202019	72	60	12	4	1		▲						
		运动损伤与防护	1213203094	36	12	24	2	1			▲					
		器械健身指导 I	1213203027	72	12	60	4	1	▲							
		器械健身指导 II	1213203028	72	12	60	4	1		▲						
		团操健身指导	1213203100	36	12	24	2	1		▲						
		健身俱乐部经营与管理	1213203099	36	12	24	2	1				▲				
	小计				468	144	324	26								
	占比				18%											
专业 拓展 课程	必修	健身健美竞赛规则	1213203055	36	6	30	2	2			▲					
		动感单车	1213203021	36	6	30	2	2		▲						
	选修	有氧搏击操	1213203102	36	6	30	2	2				▲				
		自由搏击	1213204009	36	6	30	2	2				▲				
		肌内效贴	1213204010	36	6	30	2	2			▲					
		实用筋膜刀	1213204011	36	6	30	2	2				▲				
	小计				216	36	180	12								
	占比				8%											

第二课堂	思想成长						4		▲	▲	▲	▲	▲	▲	
	实践实习和志愿公益								▲	▲	▲	▲	▲	▲	
	创新创业								▲	▲	▲	▲	▲	▲	
	文体活动								▲	▲	▲	▲	▲	▲	
	工作履历								▲	▲	▲	▲	▲	▲	
	技能特长								▲	▲	▲	▲	▲	▲	
毕业实习	必修	综合性实训项目		80	80	0	4							▲	
		岗位实习	1106201100	468	0	468	26							▲	▲
		毕业设计		36	36	0	2							▲	
	小计			584	116	468	32								
	占比			22%											
总计				2632	1148	1648	151								

注：

1. 考试课用“1”表示，考查课用“2”表示。
2. ▲表示在对应学期开设课程

附表Ⅱ

健身指导与管理专业学时分配

课程类别			学时分配			学时比例
			总学时	理论学时	实践学时	
公共基础课程	必修		932	538	394	35.17%
	选修		126	126	0	4.75%
专业课程	专业基础课程（必修）		324	240	84	12.23%
	专业核心课程（必修）		468	144	324	17.66%
	专业拓展课程	选修	180	30	150	6.79%
		必修	36	6	30	1.36%
毕业实习（必修）			584	116	468	22.04%
合计			2650	1200	1450	100%
比例分配				45.29%	54.71%	100%