

**新乡市职业教育中心**  
**运动训练专业**  
**人才培养方案**  
**(2023)**

目录

一、专业名称（专业代码）.....	3
-	
二、入学要求.....	3
-	
三、修业年限.....	3
-	
四、职业面向.....	3
五、培养目标.....	3
六、人才规格.....	2
七、主要续接专业.....	6
八、课程结构.....	6
九、课程设置及要求.....	7
十、教学进程总体安排.....	18
十一、教学实施.....	21
十二、教学评价.....	23
十三、实习实训环境.....	28
十四、专业师资.....	29
十五、毕业要求.....	30

## 运动训练专业 2023 级人才培养方案

### 一、专业名称（专业代码）

运动训练（770303）

### 二、入学要求

初中毕业或同等学力

### 三、基本学制

3 年

### 四、职业面向

所属专业大类 (代码)	所属专业 类 (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
体育与健康 类(15)	运动训练 (770303)	4-04-03-01	社会体育指导员	社会体育指导员 (初 级)
		2-11-01-02	裁判员	裁判员
		2-11-01-03	运动员	运动员
		2-11-01-01	保健按摩师	保健按摩师

(社会体育指导员考核要求附后)

### 五、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方法、竞赛活动组织与裁判等知识，具备一定的专业运动能力、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。

## 六、人才规格

本专业完善“岗课赛证”综合育人机制，促进书证融通，具有从事社会体育指导员的职业素养、专业知识和技能，获得初级社会体育指导员证书。

### 职业素养

1. 具有正确的世界观、人生观、价值观。坚决拥护中国共产党领导，树立中国特色社会主义共同理想，践行社会主义核心价值观，具有深厚的爱国情感、国家认同感、中华民族自豪感。

2. 崇尚宪法、遵守法律、遵规守纪，具有社会责任感和参与意识。

3. 具有良好的职业道德和职业素养，爱岗敬业，具有精益求精的工匠精神，自觉遵守行业法规、规范和体育教育机构规章制度；热爱体育教育事业。

4. 尊重劳动、热爱劳动，具有较强的实践能力；诚实守信，责任心强，耐心细致，做事认真。

5. 具有质量意识、绿色环保意识、安全意识、信息素养、创新精神。

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

7. 具有职业生涯规划意识。具有良好的身心素质和人文素养。具有健康的体魄和心理、健全的人格，能够掌握基本运动知识和一两项运动技能。

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

9.掌握一定的学习方法，具有良好的生活习惯、行为习惯和自我管理能力。

### **专业知识**

1 掌握从事本专业必需的文化基础知识，包括：政治理论、语文、数学、英语、信息技术、体育运动理论、音乐素养等。

2 掌握人体科学、教育科学、心理科学的基本理论、基本知识，掌握体育科学的基本理论、方法和基本技能。

3 掌握人体科学、教育科学、心理科学的基本理论、基本知识，掌握体育科学的基本理论、方法和基本技能。

4 运用基本运动训练有关理论知识进行专业运动训练，掌握运动竞赛的编排、竞赛执裁知识。

### **基本能力**

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求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。

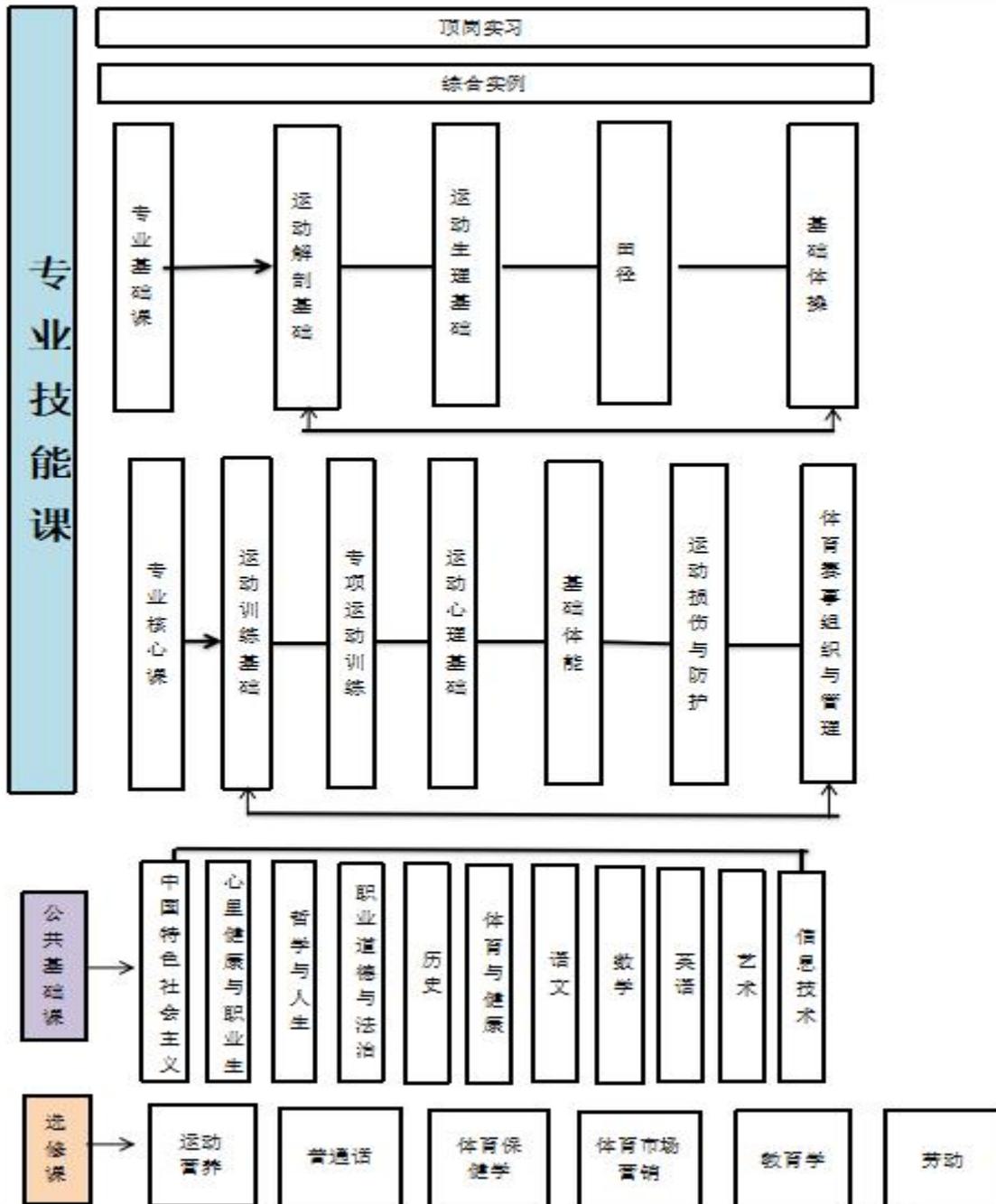
## **七、主要接续专业**

高职专科专业：运动训练、体能训练、健身指导与管理

高职本科专业：体能训练

普通本科专业：运动训练

## 八、课程结构



## 九、课程设置及要求

本专业将职业技能等级标准有关内容及要求融入课程体系，分为公

公共基础课、专业技能方向课和选修课。

### (一) 公共基础课

公共基础课按照教育部关于印发《中等职业学校课程标准(2020年版)》进行执行，主要开设了思想政治、语文、数学、英语、信息技术、体育与健康、公共艺术、历史11门课程。

公共基础课选用教育部中等职业教育国家规划教材或地方省市规划教材。为适应实际教学需要，学校还组织编写有多本校本教材。学校提供有完备的教学设施以满足公共基础课程的教学，并根据地域特点创设有利于身体素质、文化艺术修养和职业能力培养的教学环境，建设有教学资源平台便于师生共享。高度重视信息技术对课程改革以及教学改革的影响力，努力推进信息技术在各课程教学中的应用。

序号	课程名称	主要教学内容和目标要求	参考学时	参考学分
1	中国特色社会主义	依据中等职业学校思想政治课程标准(2020年版)开设，以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，阐释中国特色社会主义的开创与发展，明确中国特色社会主义进入新时代的历史方位，阐明中国特色社会主义建设“五位一体”总体布局的基本内容，引导学生树立对马克思主义的信仰、对中国特色社会主义的信念、对中华民族伟大复兴中国梦的信心，坚定中国特色社会主义道路自信、理论自信、制度自信、文化自信，把爱国情、强国志、报国行自觉融入坚持和发展中国特色社会主义事业、建设社会主义现代化强国、实现中华民族伟大复兴的奋斗之中。	36	2
2	心理健康与职业生涯	依据中等职业学校思想政治课程标(2020年版)开设，基于社会发展对中职学生心理素质、职业生涯发展提出的新要求以及心理和谐、职业成才的培养目标，阐释心理健康知识，引导学生树立心理健康意识，掌握心理调适和职业生涯规划的方法，帮助学生正确处理生活、学习、成长和求职	36	2

		就业中遇到的问题，培育自立自强、敬业乐群的心理品质和自尊自信、理性平和、积极向上的良好心态，根据社会发展需要和学生心理特点进行职业生涯指导，为职业生涯发展奠定基础。		
3	哲学与人生	依据中等职业学校思想政治课程标（2020年版）开设，阐明马克思主义哲学是科学的世界观和方法论，讲述辩证唯物主义和历史唯物主义基本观点及其对人生成长的意义；阐述社会生活及个人成长中进行正确价值判断和行为选择的意义；引导学生弘扬和践行社会主义核心价值观，为学生成长奠定正确的世界观、人生观和价值观基础。	36	2
4	职业道德与法治	依据中等职业学校思想政治课程标（2020年版）开设，着眼于提高中职学生的职业道德素质和法治素养，对学生进行职业道德和法治教育。帮助学生理解依法治国的总目标和基本要求，了解道德、纪律和法律规范，深刻认识“法律面前人人平等”的是想内涵，增强社会公德和法律意识，养成学法、尊法、守法、用法的思维方式和行为习惯，切实提高学生的道德意识和法律素养。	36	2
5	历史	依据中等职业学校历史课程标准(2020年版)开设，以唯物史观为指导，促进学生进一步了解人类社会形态从低级到高级发展的基本脉络、基本规律和优秀文化成果；从历史的角度了解和思考人与人、人与社会、人与自然的关系，增强历史使命感和社会责任感；进一步弘扬以爱国主义为核心的民族精神和以改革创新为核心的时代精神，培育和践行社会主义核心价值观；树立正确的历史观、民族观、国家观和文化观；塑造健全的人格，养成职业精神，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。	72	4
6	体育与健康	依据中等职业学校体育与健康课程标准（2020年版）开设，中等职业学校体育与健康课程要落实立德树人的根本任务，以体育人，增强学生体质。通过学习本课程，学生能够喜爱并积极参与体育运动，享受	180	10

		<p>体育运动的乐趣；学会锻炼身体的科学方法，掌握 1-2 项体育运动技能，提升体育运动能力，提高职业体能水平；树立健康观念，掌握健康知识和职业相关的健康安全知识，形成健康文明的生活方式；遵守体育道德规范和行为准则，发扬体育精神，塑造良好的体育品格，增强责任意识、规则意识和团队意识。帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志，使学生在运动能力、健康行为和体育精神三方面获得全面发展。</p>		
7	语文	<p>依据中等职业学校语文课程标（2020 年版）开设，注重对中国优秀传统文化和社会主义先进文化的教育，注重学生对文本的体验与感悟，激发对传统文化热爱，对学生实用文和微写作及口语交际进行训练，通过课内外的教学活动，提升学生的审美鉴赏能力、语言运用能力、文化传承能力，通过对核心素养的培养，使学生成长为有德行、有文化、会交际、有一定思维力、审美力以及在本专业中较好的表现力的应用型人才。</p>	270	15
8	数学	<p>依据中等职业学校数学课程标准(2020 年版)开设，使学生获得进一步学习和职业发展所必需的数学知识、数学技能、数学方法、数学思想和活动经验；具备中等职业学校数学学科的核心素养，形成在继续学习和未来工作中运用数学知识和经验发现问题的意识、运用数学的思想方法和工具解决问题的能力；培养学生的基本运算、基本计算工具使用、空间想像、数形结合、逻辑思维和简单实际应用等能力，为学习专业课打下基础。具备一定的科学精神和工匠精神，养成良好的道德品质，增强创新意识，成为德智体美劳全面发展的高素质劳动者和技术技能人才。</p>	270	15

9	英语	依据中等职业学校英语课程标准(2020年版)开设,在初中英语学习的基础上,帮助学生进一步学习语言知识,提高学生听、说、读、写的语言基本技能和运用英语进行交际的能力;发展中等职业学校英语学科核心素养,引导学生在真实情景中开展语言实践活动,认识文化的多样性,形成开放包容的态度,发展健康的审美情趣;形成思维差异,增强国际理解,坚定文化自信,帮助学生树立正确的世界观,人生观和价值观,自觉践行社会主义核心价值观,德智体美劳全面发展的高素质劳动者和技术技能人才。	270	15
10	公共艺术	依据中等职业学校公共艺术课程标准(2020年版)开设,并注重培养学生艺术欣赏能力,提高学生文化品位和审美素质,培育学生职业素养、创新能力与合作意识等在本专业中的应用能力。	72	4
11	信息技术	依据中等职业学校信息技术课程标准开设(2020年版),中等职业学校信息技术课程要落实立德树人的根本任务,通过理论知识学习、基础技能训练和综合应用实践,培养中等职业学校学生符合时代要求的信息素养和适应职业发展需要的信息能力。	108	6

## (二) 专业技能课

专业技能课选用教育部中等职业教育国家规划教材或地方省市规划教材。为适应实际教学需要,学校还组织编写有多本校本教材。以本专业教学标准为依据,结合岗位需求、1+X证书考核标准、职业大赛要求的技能知识优化教学内容。建设有具备现场教学和情景教学的实训中心,兼具教学实训、职业培训、职业资格鉴定的综合功能。建设教学资源平台便于师生共享,注重信息技术的应用与教法创新。

### 1. 专业基础课

序号	课程名称	教学目标	主要教学内容和要求	参考学时	参考学分
1	运动生	本课程的教	帮助学生了解生理健康的	108	6

	理基础	<p>学目标是使学生掌握运动生理学的基本概念、基本理论，深刻理解竞技运动中的生理活动规律，培养学生从生理学角度分析与解决运动训练和竞赛中实际问题的能力。</p>	<p>基本知识，树立生理健康意识，掌握生理调适的方法。指导学生正确处理各种人际关系，学会合作与竞争，培养职业兴趣，提高应对挫折、求职就业、适应社会的能力。</p>		
2	运动解剖基础	<p>了解运动解剖基础的学科性质和基本内容、学习方法等。理解和掌握运动解剖的基本原理，掌握一些基本解剖基本知识与方法。</p>	<p>本课程主要是让学生掌握运动解剖学的基本知识，它是在人体解剖学基础上研究体育运动对人体形态结构和生长发育的影响，探索人体机械运动规律及其与体育运动技术关系的一门学科。其主要教学内容有了解细胞组织结构；掌握骨，关节和骨骼肌的位置、形态、结构及其主要功能，掌握人体各器官系统形态结构的形态结构及生长发育规律；熟悉体育运动对人体形态结构的影响；了解人体形态与体育运动的关系以及完成运动与日常活动时运动器官的基本活动规律。</p>	108	6

3	基础体操	通过课程学习，使学生了解掌握体操的概念、名称术语及常用动作，理解并掌握体操的科学锻炼方法，掌握一定的基本技术动作，具有运用技术动作进行教学训练的能力。	是通过专业课程的学习，懂得有关体操的基本理论知识，掌握一定的体操技术动作，通过技巧动作、器械练习、支撑跳跃等项目技术动作练习，能全面提高学生各项身体素质及专项能力，通过学习培养学生应用体操手段进行健身及指导大众健身能力。	108	6
4	田径	发展速度、耐力、灵敏等运动素质和有氧耐力、肌肉力量、肌肉耐力等健康素质。掌握跑、跳跃、投掷的基本技术和技能，安全地进行田径锻炼。以积极进取的态度和行为参与田径锻炼。增强自尊和自信，培养不怕挫折的精神和坚强的意志品质。	较系统的学习田径运动概述、技术原理、教学训练方法及场地、竞赛组织和裁判理论知识。掌握短跑、跨栏、跳高、跳远、铅球、标枪的基本技术和组织教法。了解竞走、中长跑、三级跳远、撑杆跳高、铁饼、链球、障碍跑和接力跑等项目的基本知识，体会各项目的技术动作要领。	180	10

## 2. 专业核心课

序号	课程名称	主要教学内容和要求	参考学时	参考学分
1	运动训练基础	以育人为最高目标，全面锻炼学生身	126	7

		体，促进身心和谐发展。学习掌握运动训练的基础知识、基本技能与方法，培养健康的心理素质。		
2	运动心理基础	帮助学生了解心理健康的基本知识，树立心理健康意识，掌握心理调适的方法。指导学生正确处理各种人际关系，学会合作与竞争，培养职业兴趣，提高应对挫折、求职就业、适应社会的能力。	90	5
3	基础体能	<p>1. 基本运动技能：包括跑步、跳跃、投掷、接球等基本技能的练习和提高。</p> <p>2. 肌肉力量和耐力训练：包括体能训练，如引体向上、卷腹、俯卧撑和壁球等训练方式。</p> <p>3. 灵敏度和灵活性训练：包括快速反应、敏捷性、平衡和柔韧性等方面的训练。</p> <p>4. 有氧运动训练：包括慢跑、爬山、游泳、骑车等有氧运动的训练。</p> <p>5. 运动技巧和策略：包括多种运动项目的基本技巧和比赛中的战术策略。</p> <p>要求：</p> <p>1. 掌握基本的运动技能和规则，了解不同运动项目的基本知识。</p> <p>2. 具备进行基础体能训练的能力，并能根据受训者的特点制定合理的训练计划。</p> <p>3. 能够通过适当的方法提高肌肉力量和耐力、灵敏度和灵活性。</p>	126	7

		<p>4. 能够进行有氧运动训练，提高心肺功能和耐力水平。</p> <p>5. 了解比赛中的技巧和策略，并能够在实际操作中应用。</p>		
4	专项运动训练	本课程是根据学生自己选择的专项进行训练，通过比赛，旨在提高学生专项能力，突出运动特长，为以后的深造或就业打下坚实的基础。	180	10
5	运动损伤与防护	掌握一些基本的卫生知识和防护措施。使学生掌握运动损伤后的处理办法和恢复手段，学会简单的损伤判断及处理。	108	6
6	体育赛事组织与管理	使学生掌握体育赛事管理的基本理论、知识和应用技能及方法。在具体的教学任务上，通过体育赛事管理的教学，使学生了解和认识体育赛事各环节管理的一般理论和知识，掌握现代体育赛事管理的基本方法。培养学生对体育赛事工作的兴趣。	54	3

### 3. 选修课

序号	课程名称	主要教学内容和要求	参考学时	参考学分
1	劳动教育	依据中等职业学校劳动教育课程标准（2020年版）开设，帮助学生树立马克思主义劳动观，铸造崇高个人品德，助益学生锻炼劳动技能，积累劳动经验，培养劳动习惯；具有沟通协作、团结合作的能力。培育正确的劳动价值观，将劳动光荣、劳动崇高、劳动伟大。劳动美丽的观念根植于学生内	36	2

		心，使学生摒弃好逸恶劳、不劳而获等错误观念，塑造正确的劳动态度和情感。		
2	运动营养学	运动营养是为适应运动员、休闲体育运动者、锻炼健身者营养需要，利用营养因素及合理营养搭配来提高运动能力，促进体力回复和预防疾病，使学生对不同运动休闲项目参与者的营养膳食予以指导，达到全方位促进健康的目的。	72	4
3	体育市场营销	使学生基本了解体育赛事策划与经营管理的一般理论，熟悉体育赛事运作的基本流程，掌握赛事管理的基本特点和经营知识，为未来从事体育赛事策划与经营管理工作奠定基础。	72	4
4	教育学	使学生初步掌握从事体育教育工作最必须的体育教学理论，基本知识基本技能，树立正确的教育观念；提高他们的教育理论水平，培养从事教育实践的能力；增强他们热爱教育的事业心和责任感；为他们进一步学习的研究打下基础。	72	4
5	体育保健学	使学生掌握运动损伤后的处理办法和恢复手段，学会简单的损伤判断及处理。	90	5
6	普通话	从普通话语音的发音到方言发音辨正，理论知识简洁明了，训练材料丰富多彩；从发声到朗读，有一般要求，有艺术性训练；还有社会人际交往中基本的口头语言表达技巧，大量的职业化口语训练。	54	3

#### 4. 综合实训

综合实训是本专业必修的专业训练，包括职业见习、教育见习。主要任务是通过了解学校教师及俱乐部工作，增强学生的专业认同感和职业意识；学习并运用体育技能与运动保健知识，实际体验学校和俱乐部工作岗位任务，熟悉运动训练流程及规范；学习、观摩体育教育及训练活动，进一步了解学习领域目标、内容及要求，模拟教育活动或进行实操训练，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，进一步增强对学校教师工作及教练员工作重要性的认识，了解学校教师工作及教练员工作职责与任务，具有学生或学员体育训练的管理能力，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。

#### 5. 岗位实习

岗位实习是本专业最后的实践性教学环节。通过岗位实习，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。岗位实习的主要任务是让学生熟悉学校教师、教练员工作的性质和职责，进一步掌握运动训练工作的基本内容和特点；通过实习学校教师及教练员的全部工作，培养学生组织运动员一日训练活动的的能力，学习教师及教练员、裁判员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教育教学和运动训练的实际问题的能力。最后达到强化职业技能，提高全面素质和综合职业能力，并为就业创造条件。

##### (2) 实习内容

到学校或俱乐部进行岗位实践训练，承担具体的教学实践和实际工作任务，了解学校教师及教练员的全面工作，学习全面独立带班，编写带班教育工作计划、教案、教育记录。

##### (3) 组织管理工作

我系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，并经常与岗位实习实习单位的常态沟通，随时了解学生岗位实习的进程情况和安全情况。学生在岗位实习期间，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。

## 十、教学进程总体安排

每学年为 52 周，其中教学时间 40 周（实际教学 36 周，复习考试 4 周），累计假期 12 周，周学时一般为 33 学时，岗位实习按每周 30 小时（1 小时折合 1 学时）安排，实习实训为 600 学时，3 年总学时数为 3570—3960。实行学分制，18 学时为 1 学分，三年制总学分 195。课程开设顺序和周学时安排，学校可根据实际情况调整。

公共基础课学时约占总学时的 1/3，允许根据行业人才培养的实际需要在规定的范围内适当调整，但必须保证学生修完公共基础课的必修内容和学时。

其余课程学时约占总学时的 2/3，在确保学生实习总量的前提下，可根据实际需要集中或分阶段安排实习时间，行业企业认知实习应安排在第一学年。

课程设置中应设选修课，其学时数占总学时的比例应不少于 10%。

选修课程允许学生自主选择，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岗位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岗位实习教学实施方案。

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，考核要点权重在课程标准中加以说明。

### （一）教学进程安排

类别	序号	课程名称	学时数	学分	各学期理论教学周数及周学时分配												
					一		二		三		四		五		六		
					18周		18周		18周		18周		18周		18周		
					学时	学分	学时	学分	学时	学分	学时	学分	学时	学分	学时	学分	
公共基础课	1	中国特色社会主义	36	2	36	2											
	2	心理健康与职业生涯	36	2			36	2									
	3	哲学与人生	36	2					36	2							
	4	职业道德与法治	36	2									36	2			
	5	历史	72	4					36	2			36	2			
	6	体育与健康	180	10	36	2	36	2	36	2			36	2	36	2	

	7	语文	270	15	54	3	54	3	54	3			36	2	72	4
	8	数学	270	15	54	3	54	3	54	3			36	2	72	4
	9	英语	270	15	54	3	54	3	54	3			36	2	72	4
	10	艺术	72	4	36	2	36	2								
	11	信息技术	108	6	36	2	36	2	36	2						
	合计		1386	77	306	17	306	17	306	17	0	0	216	12	252	14
	占比%		38.82%													
专业基础课	1	田径	180	10	72	4	36	2					36	2	36	2
	2	运动解剖基础	108	6					36	2			36	2	36	2
	3	运动生理基础	108	6	36	2	36	2	36	2						
	4	基础体操	108	6	72	4	36	2								
	合计		504	28	180	10	108	6	72	4	0	0	72	4	72	4
	占比%		14.12%													
专业核心课	1	运动心理基础	90	5			18	1	18	1					54	3
	2	体育赛事组织与管理	54	3	36	2	18	1								
	3	运动损伤与防护	108	6	36	2	36	2	36	2						
	4	基础体能	126	7									54	3	72	4
	5	运动训练基础	126	7									54	3	72	4
	6	专项运动训练	180	10					36	2			72	4	72	4
	合计		684	38	72	4	72	4	90	5	0	0	180	10	270	15
	占比%		19.16%													
选修	1	运动营养学	72	4	36	2	36	2								
	2	普通话	54	3									54	3		
	3	体育保健学	90	5					18	1			72	4		
	4	体育市场营销学	72	4			36	2	36	2						

	5	教育学	72	4			36	2	36	2						
	6	劳动	36	2					36	2						
	合计		396	22	36	2	108	6	126	7	0	0	126	7	0	0
	占比%		11.09%													
顶岗 实 习																
	企业实践		600	30							600	30				
	合计		600	30							600	30				
	占比%		16.81%													
总合计			3570	195	594	33	594	33	594	33	600	30	594	33	594	33

## (二) 教学周数分配表(单位: 周)

学 期	课 堂 教 学	综 合 实 习	军 训 ( 开 学 前 )	劳 动	考 试	机 动	学 期 总 周 数	假 期	合 计
一	18	0	1	1	1	0	21	4	25
二	18	0	0	1	1	0	20	8	28
三	18	0	0	1	1	0	20	4	24
四	18	0	0	1	1	0	20	8	28
五	18	0	0	1	1	0	20	4	24
六	18	0	0	1	1	0	20	0	20

## 十一、教学实施

### (一) 教学要求

#### 1. 公共基础课

公共基础课教学符合教育部有关中职教育教学的要求,按照培养学生基本科学文化素养、信息技术和终身发展的功能来定位,重在教学方法、教学组织形式的改革,教学手段、教学模式的创新,调动学生的学习积极性,为学生综合素质的提高、职业能力的形成和可持续发展奠定基础。

公共基础课选用教育部中等职业教育国家规划教材或地方省市规划教材。为适应实际教学需要，学校还组织编写有多本校本教材。学校提供有完备的教学设施以满足公共基础课程的教学，并根据地域特点创设有利于身体素质、文化艺术修养和职业能力培养的教学环境。建设有教学资源平台便于师生共享。高度重视信息技术对课程改革以及教学改革的影响力，努力推进信息技术在各课程教学中的应用。

## 2. 专业技能课

专业技能课选用教育部中等职业教育国家规划教材或地方省市规划教材。为适应实际教学需要，学校还组织编写有多本校本教材。以本专业教学标准为依据，结合本地区域经济的发展和职业资格鉴定标准的相关要求选择教学内容。建设有具备现场教学和情景教学的实训中心，兼具教学实训、职业培训、职业资格鉴定的综合功能。建设教学资源平台便于师生共享，注重信息技术的应用与教法创新。

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。

## 3. 综合实训

综合实训按照运动训练专业岗位能力要求，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。综合实训采取开放式课堂，学习过程中教师可采用项目教学和任务引领或师

带徒等方法对学生的工作态度、思想品德、技术能力等多方面进行积极引导，建立和谐、向上、团结、高效的实训课堂文化。

## （二）教学管理

教学管理上更新观念，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。

## 十二、教学评价

教学评价充分考虑职业教育的特点和课程的教学目标，结合企业岗位要求及职业技能等级考核标准，不仅关注学生对知识的理解和技能的掌握，更关注知识在实践中运用与解决实际问题的能力水平，以及规范操作、安全文明生产等职业素养的形成。

考核方式应体现：“过程考核，结果考核，综合评价，以人为本”，强调以人为本的整体性评价观，从过去校内评价、学校教师单一评价方式，转向企业评价、社会评价开放式评价。

### （一）课堂教学效果评价方式。

采用以学生的学习态度、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。要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。

### （二）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。

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

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

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，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，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%。

### （三）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

#### （四）实训实习效果评价方式。

1. 实训实习效果评价。采用现场口试、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。技能部分必须动手操作，现场考核，由教师、行业专家和能工巧匠参与。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. 岗位实习评价。采用学校与实习单位双重考核学生的工作态度和作业绩，以实习单位考核为主，学校考核为辅。

实习成绩=实习单位考核+学校实习指导教师考核

#### （五）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。

#### （六）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岗位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。

#### （七）考核方式

等级 项目	分值及	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	

考核方式采取计分制。

#### (八) 考核标准

实习成绩评定为优秀、良好、及格、不及格四个等级。

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	<p>1. 见习认真，观察细致；能较快地了解学校、俱乐部的工作制度，了解运动训练工作的内容、程序和要求，对个别学员的情况做到心中有数。</p> <p>2. 能按要求保质保量地做好各项训练工作。工作积极主动，不怕脏，不怕累，不拖拉，热爱运动，关心学生、学员。</p> <p>3. 认真按时制定教学、训练工作计划，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，教学、训练工作做得好。</p>

	<p>4. 严格遵守学校、俱乐部的各项规章制度，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；能了解学校、俱乐部的作息制度，了解运动训练的内容、程序和要求。</p> <p>2. 能按要求保质保量地做好各项训练工作。工作积极主动，不怕脏，不怕累，不拖拉，热爱运动，关心学生、学员。</p> <p>3. 认真按时制定保教工作计划，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，教学、训练工作做得较好。</p> <p>4. 严格遵守学校、俱乐部的各项规章制度，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，比较明确学校、俱乐部的作息制度、运动训练工作的内容、程序和要求。</p> <p>2. 能完成运动训练工作，质量一般，主动性不够。</p> <p>3. 能较认真地制定运动训练工作计划，交给原任指导老师审阅。在原任老师的指导、帮助下，基本上能按质完成教学、训练工作，工作效果一般。</p> <p>4. 能遵守学校、俱乐部的各项规章制度，能基本遵守实习生守则。</p>

	5. 能完成和上交各项作业。作业质量较一般。
不及格	<p>有下列表现之一者，实习成绩不及格：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 旷工一天。请事假或病假超过二天。</li> <li>2. 不服从指导老师安排，不接受指导老师教育。</li> <li>3. 不完成作业。</li> <li>4. 工作不负责任，造成严重事故。</li> <li>5. 严重违犯实习生守则。</li> </ol>

### 十三、实习实训环境

#### (一) 校内实训实习室

序号	实训室名称	主要实训内容	设备名称	设备主要功能 (技术参数与要求)	名称 数量(台/套)	备注
1	室外篮球场	体育健康科	篮球场	3000 平米	6 块	
2	室内篮球场	篮球、羽毛球	篮球场	800 平米	1 块	
3	田径场	体育健康	田径场	9000 平米	6 道	
4	室内健身房	体能、健身训练	健身房	1200 平米	50 套	
5	室内武术场	武术	武术场	200 平米	1 块	
6	室内摔跤柔场	摔跤柔道	室内摔跤柔场	9000 平米	1 块	

#### (二) 校外实训基地建设：

学校坚持校产融合，积极与新乡市蓝羽运动训练中心等广泛协作建立校外实训基地，借助企业优势，使我们在专业把握、实训实习、岗位实习等方面得到充分保障，有利于学生技术技能的培养，有利于学生对口就业、对岗就业，实现专业教学与未来岗位无缝对接。

企业名称	实训内容
新乡市蓝羽运动训练中心	篮球、羽毛球
新乡市蓝羽运动训练中心	有氧健身

#### 十四、专业师资

该专业要求专职教师不低于总人数的 75%，兼职教师不高于总人数的 25%。现有教职员工 17 人，含外聘教师、教练员 4 人，其中高级职称 4 人，中级职称 9 人；体育部教师师资结构合理，专业方向明确，学历层次较高，在编教师全部具有本科及以上学历，其中 3 人为体育教育研究生学历，教师均有较强的业务能力。

##### （一）专业带头人

重视专业带头人培养，通过引进、聘请或培养等多种途径，建设在区域内有一定影响力的专业带头人队伍。对内通过到相关院校进修、到企业挂职等方式培养校内专业带头人，对外聘请行业专家和省内院校教授作为校外专业带头人。

##### （二）“双师”教学团队

通过选派教师到企业挂职锻炼、参与企业技术课题开发等形式，不断积累教师生产实践经验，增强教师的市场意识、质量意识和产品意识，提高教师技术应用与服务能力。充分利用寒暑假，组织教师参加各类新技术、职业技能和各种教师培训；中青年教师到企业参加实践锻炼。参加实践锻炼的每位教师，必须提交实践锻炼工作总结和企业的考核鉴定，

并在全系交流汇报在企业实践锻炼的体会，与全体教师分享实践成果，共同提高。

### （三）兼职教师

利用校外实训基地的资源优势，从企业聘请技术骨干和能工巧匠，参与人才培养方案的制定、课程体系改革、课程开发、实训基地建设等方面的工作，发挥他们在生产组织管理、产品研发等方面的优势，承担实训、岗位实习等环节的教学工作，共同开发工学结合的课程。同时制定相应的政策，规范兼职教师的管理，建立聘用兼职教师的保障机制。

## 十五、毕业要求

本专业学生在修业年限内通过学习与实践，不少于 170 个学分，取得技能等级证书，在素质、知识和能力等方面均应达到企业岗位技能及职业技能等级考核标准的相应要求，能支撑培养目标的有效达成。

## 十六、附件

附件 1：社会体育指导员考核标准

### 一、技能测试

#### （一）篮球方向考核内容

##### 1、运球上篮

从篮球场中线的三角区为起点，运球上篮，接球运球至另一侧中线三角区，再次折返上篮，运球至起点；重复上述操作一次结束，采用计时法。走步一次，增加 0.1 秒，依此类推，每人仅一次机会。

##### （1）评分标准：

男子		女子	
成绩（秒）	分值	成绩（秒）	分值
29.1	10	34.1	10
29.5	9.5	34.5	9.5
29.9	9	35	9
30.3	8.5	35.4	8.5
30.7	8.2	35.9	8.2
31.0	8.0	36.3	8.0
31.2	7.8	36.7	7.8
31.5	7.5	37	7.5

31.8	7.2		37.3	7.2
32.2	6.9		37.6	6.9
32.6	6.6		37.9	6.6
33.0	6.2		38.2	6.2
33.4	6		38.5	6
33.8	5.5		38.8	5.5
34.2	5.1		39.1	5.1
34.5	4.8		39.4	4.8
34.8	4.5		39.7	4.5
35.0	4		40	4
35.5	3.5		40.2	3.5
36	3		40.4	3
36.5	2.5		40.6	2.5
37	2		40.8	2
37.5	1.5		41	1.5
38	1		41.5	1

## 2、一分钟投篮

一分钟两分区投篮线外自投自抢式投篮，每人一球独立完成，发令后开始计时、计数，不得携球走步，走步两次减进球数一个，每人仅一次机会。

### (1) 评分标准：

男子：

进球数 (个)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
成绩	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

女子：（罚球线投篮，规则同上）

进球数 (个)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
成绩	2	3	4	5	6	7	8	9	10	10

### (二) 足球方向考核内容

#### 1、绕杆射门

(1) **测试方法：**8个标志杆每杆相距2米，起点杆相距4米，听到发令后开始运球，同时开表，从起点出发S形绕杆通过8个标志杆后，绕过杆后射门，球过球门线为计时结束。成绩为该次绕杆成绩与技评成绩之和。

**技术评定（4分）：**射门进球（1分）：射门球不进，此技评得0分；

绕杆动作（1分）：从过杆技术和整体动作的连贯性进行考评；

射门动作（2分）：从完成绕杆后射门连贯性、协调性；射门的力量、速度；射门动作完成的效果进行考评。

**绕杆成绩（6分）**计算，如：7.11秒记为7.2秒。

(2) **基本要求：**每个考生仅一次机会，需依次S形绕过标志物，出现漏杆、手持杆、未按要求

完成全程路线等违规行为，取消成绩。

(3)

绕杆射门成绩对照表

男子			女子	
成绩（秒）	分值		成绩（秒）	分值
5.6	6		6.1	6
5.7	5.8		6.2	5.8
5.8	5.6		6.3	5.6
5.9	5.4		6.4	5.4
6.0	5.2		6.5	5.2
6.1	5.0		6.6	5.0
6.2	4.8		6.7	4.8
6.3	4.6		6.8	4.6
6.4	4.4		6.9	4.4
6.5	4.2		7.0	4.2
6.6	4.0		7.1	4.0
6.7	3.8		7.2	3.8
6.8	3.6		7.3	3.6
6.9	3.4		7.4	3.4
7.0	3.2		7.5	3.2
7.1	3.0		7.6	3.0
7.2	2.8		7.7	2.8
7.3	2.6		7.8	2.6
7.4	2.4		7.9	2.4
7.5	2.2		8.0	2.2
7.6	2.0		8.1	2.0
7.7	1.8		8.2	1.8
7.8	1.6		8.3	1.6
7.9	1.4		8.4	1.4
8.0	1.2		8.5	1.2
8.1	1.0		8.6	1.0
8.2	0.8		8.7	0.8
8.3	0.6		8.8	0.6
8.4	0.5		8.9	0.5
8.5	0.4		9.0	0.4
8.6	0.3		9.1	0.3
8.7	0.2		9.2	0.2
8.8	0.1		9.3	0.1

## 2、连续颠球

考生可用脚的任何部位双脚交替连续颠球。主考者数记颠球个数。如果用身体其他部位颠球

(除了脚之外)或者只用一只脚连续颠球仅作为调整,不计个数。球落地,则为一次颠球结束。

(1) 要求: 每人做 2 次, 取最佳一次成绩。

(2) 评分标准:

考生若连续颠球 60 次, 可得满分成绩。评分标准 (见评分表 1)。

**表 1 男、女足球颠球成绩评分表**

成绩	得分
60 及以上	10
55-59	9
50-54	8
45-49	7
40-44	6
35-39	5
30-34	4
25-29	3
20-24	2
19 以下	0

### (三) 田径方向考核内容

1、立定跳远 (50 分) 评分标准, 如下:

男子			女子	
成绩 (cm)	分值		成绩 (cm)	分值
265	50		205	50
260	46		199	46
255	42		193	42
250	38		187	38
245	34		181	34
240	32		178	32
235	28		175	28
230	24		172	24
225	20		169	20
221	18		165	18
217	16		162	16
213	14		159	14
209	12		156	12
205	10		152	10
200	5		149	5

2、50 米快速跑 (50 分) 评分标准如下:

男子			女子	
成绩 (秒)	分值		成绩 (秒)	分值
7	50		7.7	50

7.1	46		7.8	46
7.2	42		7.9	42
7.3	38		8.2	38
7.4	34		8.5	34
7.6	32		8.7	32
7.8	28		8.9	28
8	24		9.1	24
8.2	20		9.3	20
8.4	18		9.5	18
8.6	16		9.7	16
8.8	14		9.9	14
9	12		10.1	12
9.2	10		10.3	10
9.4	5		10.5	5

## 二、理论考试

### 一、单选题（每题 4 分，共 40 分）

- 按运动方式划分，疲劳可分为。（ A ）
  - 快速疲劳和耐力疲劳
  - 脑力疲劳和体力疲劳
  - 整体疲劳和局部疲劳
  - 以上均不对
- 能量消耗理论认为（ B ）是导致短时间、大强度的剧烈运动性疲劳的原因
  - 血糖含量下降
  - 高能磷酸化合物大量消耗
  - 糖原含量下降
  - 以上各项均正确
- （ C ）是目前认为引起运动性疲劳的主要代谢产物。
  - 蛋白质
  - 碳水化合物
  - 乳酸
  - 脂肪
- 目前常用判断疲劳的方法（ D ）
  - 生理指标测定
  - 自我感觉
  - 观察评定
  - 以上均正确
- 常见的消除运动性疲劳的方法有（ D ）
  - 运动后休息
  - 合理营养
  - 物理疗法
  - 以上均正确
- 康复体有的手段可归纳为：医疗体操、医疗性运动、传统体疗手段和（ C ）
  - 慢跑
  - 球类运动
  - 适应性体育运动
  - 太极拳
- （ D ）不是老年期的身体特点？
  - 骨萎缩和骨质疏松
  - 心肌萎缩
  - 呼吸机能减弱
  - 神经过程的灵活性提高
- 国务院于 2019 年 1 月 7 日批准每年的“全民健身日”为（ C ）
  - 6 月 8 日
  - 7 月 8 日
  - 8 月 8 日
  - 9 月 8 日
- 社会体育指导员的宗旨是（ A ）。
  - 奉献、服务、健康、快乐

- B 公益、敬业、服务、和谐
- C 热心、奉献、科学、活跃
- D 志愿、服务、健身、敬业

10. 社会体育指导员技术等级称号由低到高分分为（ B ）。

- A 一级、二级、三级、国家级
- B 三级、二级、一级、国家级
- C 一级、二级、三级、四级
- D 初级、中级、高级、国家级

## 二、简答题（每题 10 分，共 60 分）

1 我国城市社区体育兴起社会背景是什么？

- (1) 城市经济体制改变是城市社区体育兴起的根本原因。
- (2) 建立与城市经济体制相适应的社会管理体系是城市社区体育发展的必要条件。
- (3) 社区老龄人口体育需求的整张是城市社区体育兴起的催化剂。
- (4) 体育社会化是社区体育发展的促进因素。

2 制定社会体育工作规划的意义？

- (1) 是社会体育管理工作的基础和依据。
- (2) 是激励全体社会成员团结奋斗的一种动力。
- (3) 是提高社会体育工作质量和改善管理的保证。
- (4) 可以提高管理的远见。

3. 女子体育健身的注意事项？

- (1) 健身场地的选择。
- (2) 健身时间。
- (3) 不能以体力劳动或家务劳动代替健身锻炼。
- (4) 健身锻炼前准备工作要充分。
- (5) 健身运动中要注意安全，避免不当运动。
- (6) 健身锻炼要注意营养的补充。
- (7) 要加强个人卫生。
- (8) 在身体处于某种疾病状态时，应暂停健身锻炼。

4 康复体育的特点？

- (1) 康复体育是一种主动疗法。
- (2) 康复体育是一种全身疗法。
- (3) 康复体育是一种自然疗法。

5. 老年期体育建设的要求？

- (1) 遵循体育健身锻炼原则。
- (2) 注意调整呼吸。
- (3) 结群结伴锻炼。
- (4) 体育建设与卫生保健、防病、治病相结合。

6. 简述制定运动处方的程序？

- (1) 一般体检、技能和身体素质测试（运动负荷试验、体能测验）；

- (2) 运动处方制定
- (3) 督促落实锻炼计划
- (4) 复查与信息反馈
- (5) 重新修订运动处方