

运动训练专业人才培养方案

一、专业名称及代码

专业名称：运动训练专业

专业代码：770303

二、入学要求

初中毕业生或具有同等学力者

三、修业年限

3 年

四、职业面向

（一）职业面向

运动训练专业（代码：770303）职业面向一览表

序号	岗位领域	主要就业岗位	工作领域
1	俱乐部、运动队教练员（篮、足、网、羽、武术等）	初、中、高级教练员	幼儿体育运动项目培训班； 青少年体育运动项目培训班，训练营； 青少年体育运动俱乐部教练员，课程主管； 业余青少年体育运动学校运动项目教练员。
2	体育教师	中小学体育教师	幼儿体育教师 小学体育教师 中学体育教师
3	俱乐部管理岗位	活动赛事策划干事 活动赛事策划主管	社会业余体育俱乐部 青少年体育俱乐部 体育策划、运营企业
4	企业运动队代表	队员 运动队领队	体育运动品牌企业 企事业单位
5	自主创业	总经理	私营企业

（二）接续专业

高职：运动训练（570303）

本科：运动训练（040202K）

五、人才培养目标及规格

（一）人才培养目标

本专业以习近平新时代中国特色社会主义思想、党的二十大教育方针为指导。落实立德树人根本任务，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人，培养思想政治坚定、德技并修、全面发展，适应当前体育产业发展的需要，具有良好的职业道德和创新意识素质，掌握运动训练与教学、赛事活动组织与裁判等知识和技术技能，具有较高的运动技术能力和较强的运动训练、教学、体育文化推广的能力，面向青少年体育俱乐部、中小学、企事业单位从事体育训练与教学、竞赛组织管理和裁判等体育相关领域的高素质劳动者和技术技能人才。

（二）人才培养规格

本专业毕业生应在素质、知识、技能方面达到以下要求：

1. 素质

(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；

(2) 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；

(3) 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；

(4) 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；

(5) 具有健康的体魄、心理和健全的人格，掌握基本运动知识和一两项运动技能，养成良好的健身与卫生习惯，良好的行为习惯；

(6) 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。

2. 知识

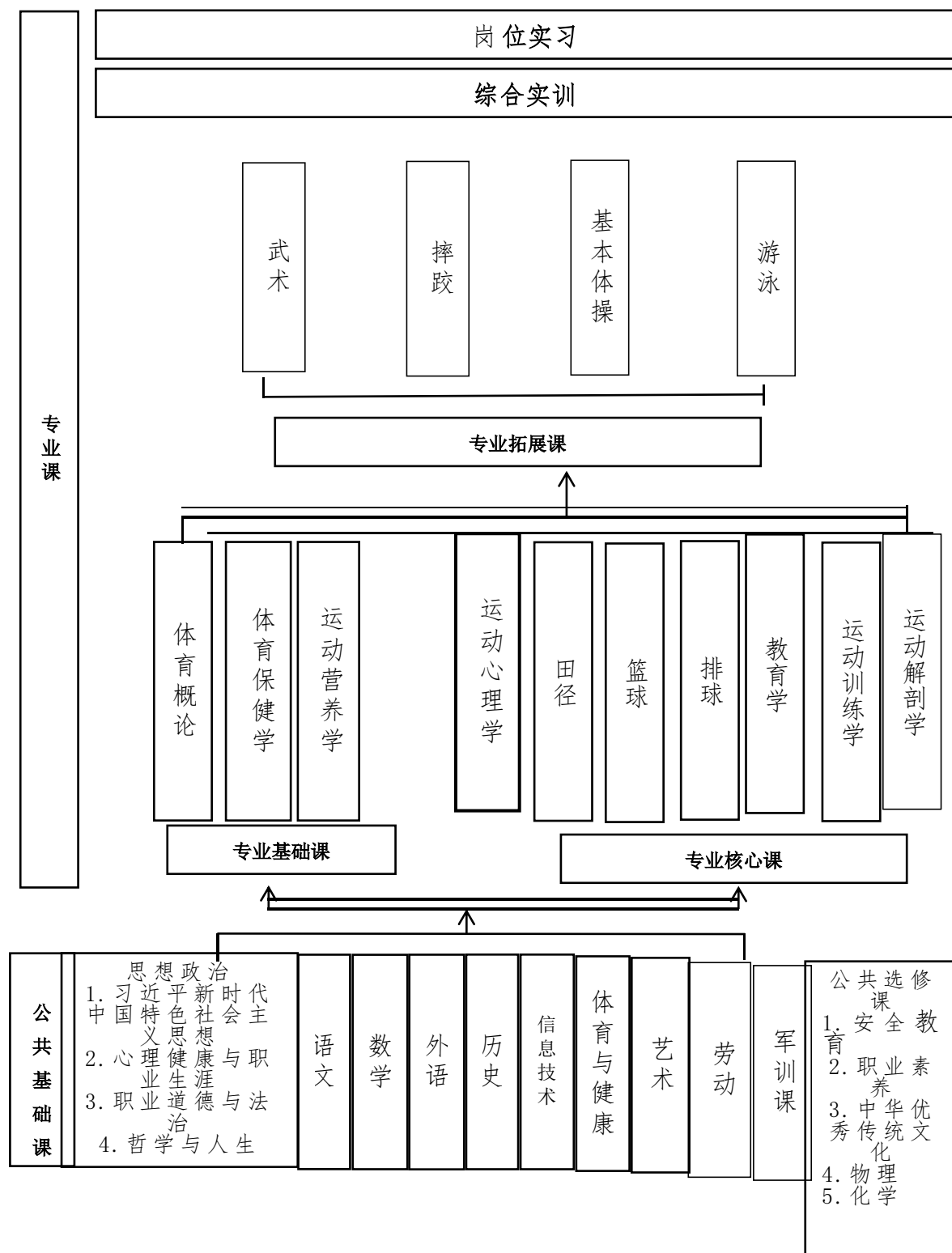
- (1)掌握必备的思想政治理论、科学文化基础知识和中华优秀传统文化知识；
- (2)熟悉与本专业相关的法律法规以及环境保护、安全消防等相关知识；
- (3)掌握运动训练专业相关的基本理论、体育教学的基本理论知识；
- (4)掌握 1-2 门专业运动项目的基本技术原理及基本知识；
- (5)掌握运动训练、体育教学及运动竞赛的组织与管理的基本知识。

3. 技能

- (1)具有探究学习、终身学习、分析问题和解决问题的能力；
- (2)具有良好的语言、文字表达能力和沟通能力；
- (3)具有制订运动训练计划、体育教学教案的能力；
- (4)具备对所学运动项目的训练指导、教学和管理能力；
- (5)具有体育活动组织指导和体育赛事组织与管理能力；
- (6)具有一定竞赛临场指导能力。

六、课程设置及要求

(一) 课程结构



(二) 课程设置及要求

本专业课程设置分为公共基础课和专业（技能）课。

本专业课程融入思想政治教育和“三全育人”改革等要求，把立德树人贯彻到思想道德教育、文化知识教育、技术技能培养、社会实践教育等环节。

公共基础课包括根据学生全面发展需要设置的思想政治、语文、历史、数学、英语、信息技术、体育与健康、军训、艺术，以及根据学生职业发展设置的中华优秀传统文化、劳动教育、安全教育、职业素养等选修课程。

专业课包括专业基础、专业核心课程、专业拓展课程和实训实习是专业课教学的重要内容，含校内外实训、认知实习、跟岗实习、岗位实习等多种形式。

1. 公共基础课

课程名称	课程概况			
思想政治	学科核心素养	政治认同、职业精神、法治意识、健全人格、公共参与		
		中国特色社会主义		
	课程目标	1. 正确认识我国发展新的历史方位和社会主要矛盾的变化，理解习近平新时代中国特色社会主义思想是党和国家必须长期坚持的指导思想。 2. 拥护党的领导，领会中国共产党领导是中国特色社会主义最本质的特征和中国特色社会主义制度的最大优势，理解新时代中国共产党的历史使命。 3. 坚信坚持和发展中国特色社会主义是当代中国发展进步的根本方向，认同和拥护中国特色社会主义制度，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。 4. 坚持社会主义核心价值观体系，自觉培育和践行社会主义核心价值观。 5. 热爱伟大祖国，自觉弘扬和实践爱国主义精神，树立远大志向，在实现中国梦的伟大实践中创造自己精彩人生。 6. 具有人民当家作主的主人翁意识，积极参与民主选举、民主管理、民主决策、民生监督的实践，提高对话协商、沟通合作、表达诉求和解决问题的能力。		
	主要内容	中国特色社会主义的创立、发展和完善	6	36
		中国特色社会主义经济	8	
		中国特色社会主义政治	8	
		中国特色社会主义文化	6	
		中国特色社会主义社会建设与生态文明建设	6	
		踏上新征程共圆中国梦	2	

	教学要求	<p>1. 学生能够正确认识中华民族近代以来从站起来到富起来再到强起来的发展进程：</p> <p>2. 明确中国特色社会主义制度的显著优势，坚决拥护中国共产党的领导，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；</p> <p>3. 认清自己在实现中国特色社会主义新时代发展目标中的历史机遇与使命担当，以热爱祖国为立身之本、成才之基，在新时代新征程中健康成长、成才报国。</p>			
	心理健康与职业生涯				
	课程目标	<p>1. 具有自立自强、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；</p> <p>2. 能够正确认识自我，正确处理个人与他人、个人与社会的关系，确立符合社会需要和自身实际的积极生活目标，选择正确的人生发展道路</p> <p>3. 能够适应环境、应对挫折、把握机遇、勇于创新，正确处理在生活、成长、学习和求职就业过程中出现的心理和行为问题，增强调控情绪、自主自助和积极适应社会发展变化的能力。</p> <p>4. 学会根据社会发展需要和自身特点进行职业生涯规划，正确处理人生发展过程中遇到的问题，养成良好职业道德行为习惯，自觉践行劳动精神、劳模精神和工匠精神，不断提升职业道德境界。</p>			
	主要内容	时代导航	生涯筑梦	4	36
认识自我		健康成长	8		
立足专业		谋划发展	4		
和谐交往		快乐生活	8		
学会学习		终身受益	6		
规划生涯		放飞理想	6		
	教学要求	<p>结合活动体验和社会实践，了解心理健康、职业生涯的基本知识，树立心理健康意识，掌握心理调适方法，形成适应时代发展的职业理想和职业发展规划，探寻符合自身实际和社会发展的积极生活目标，养成自立自强、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，提高应对挫折与适应社会的能力，掌握制订和执行职业生涯规划的方法，提升职业素养，为顺利就业创业创造条件。</p>			
	职业道德与法治				
	课程目标	<p>1. 正确认识劳动在人类社会中的作用，理解正确的职业理想对国家以及人生发展的作用，明确职业生涯规划对实现职业理想的重要性，懂得职业道德对职业发展和人生成长的意义；</p> <p>2. 树立正确的劳动观、职业观、就业观、创业观和成才观，强化无论从事什么劳动和职业，都要有干一行、爱一行、钻一行的意识，增强职业道德意识，确立通过辛勤劳动、诚实劳动、创造性劳动实现自身发展的信念；</p>			

		<p>3. 了解与日常生活和职业活动密切相关的法律知识，理解法治是党领导人民治理国家的基本方式，明确建设社会主义法治国家的战略目标；</p> <p>4. 树立宪法法律至上、法律面前人人平等的法治理念，形成法治让社会更和谐、生活更美好的认知和情感；</p> <p>5. 学会从法的角度去认识和理解社会，养成依法行使权利、履行法定义务的思维方式和行为习惯；</p> <p>6. 正确行使公民权利，自觉履行公民义务，热心公益事业，弘扬集体主义精神；</p> <p>7. 遵守社会规则和公共道德，有序参与公共事务；</p> <p>8. 乐于为人民服务，勇于担当社会责任。</p>													
	主要内容	<table> <tr> <td>感悟道德力量</td><td>6</td><td rowspan="6">36</td></tr> <tr> <td>践行职业道德基本规范</td><td>8</td></tr> <tr> <td>提升职业道德境界</td><td>4</td></tr> <tr> <td>坚持全面依法治国</td><td>4</td></tr> <tr> <td>维护宪法尊严</td><td>4</td></tr> <tr> <td>遵循法律规范</td><td>10</td></tr> </table>	感悟道德力量	6	36	践行职业道德基本规范	8	提升职业道德境界	4	坚持全面依法治国	4	维护宪法尊严	4	遵循法律规范	10
感悟道德力量	6	36													
践行职业道德基本规范	8														
提升职业道德境界	4														
坚持全面依法治国	4														
维护宪法尊严	4														
遵循法律规范	10														
	教学要求	理解全面依法治国的总目标，了解我国新时代加强公民道德建设、践行职业道德的主要内容及其重要意义；能够掌握加强职业道德修养的主要方法，初步具备依法维权和有序参与公共事务的能力；能够根据社会发展需要、结合自身实际，以道德和法律的要求规范自己的言行，做恪守道德规范、尊法学法守法用法的好公民。													
	哲学与人生														
	课程目标	初步掌握辩证唯物主义和历史唯物主义基本原理，运用马克思主义立场、观点和方法，观察分析经济、政治、文化、社会、生态文明等现象，对现实社会和人生问题进行正确价值判断和行为选择。													
	主要内容	<table> <tr> <td>立足客观实际，树立人生理想</td><td>8</td><td rowspan="4">36</td></tr> <tr> <td>辩证看问题，走好人生路</td><td>10</td></tr> <tr> <td>实践出真知，创新增才干</td><td>8</td></tr> <tr> <td>坚持唯物史观，在奉献中实现人生价值</td><td>10</td></tr> </table>	立足客观实际，树立人生理想	8	36	辩证看问题，走好人生路	10	实践出真知，创新增才干	8	坚持唯物史观，在奉献中实现人生价值	10				
立足客观实际，树立人生理想	8	36													
辩证看问题，走好人生路	10														
实践出真知，创新增才干	8														
坚持唯物史观，在奉献中实现人生价值	10														
	教学要求	了解马克思主义哲学基本原理，运用辩证唯物主义和历史唯物主义观点认识世界，坚持实践第一的观点，一切从实际出发、实事求是，学会用具体问题具体分析等方法，正确认识社会问题，分析和处理个人成长中的人生问题，在生活中做出正确的价值判断和行为选择，自觉弘扬和践行社会主义核心价值观，为形成正确的世界观、人生观和价值观奠定基础。													
课程名称	学科核心素养	语言理解与运用、思维发展与提升、审美发现与鉴赏、文化传承与参与													
语文	课程目标	1. 加强语言的感知、领会和情感体验，注重语言习得和感悟，掌握必要的语文基础知识和基本技能；积累较为丰富													

			<p>的语言材料和言语活动经验，形成良好的语感。</p> <p>2. 正确运用口语和书面语进行有效的表达与交流，具备适应学习与生活需要的语言文字运用能力，养成自主学习和规范运用语言文字的良好习惯。</p> <p>3. 获得对语言和文学形象的直觉体验，丰富自己的感受与理解，发展形象思维能力；比较、辨识、分析、归纳和概括基本的语言现象，具备独立思考、逻辑推理、信息加工的能力。</p> <p>4. 学习运用多种思维方式，探究语言现象与文学形象，增强思维的深刻性、敏捷性、灵活性、批判性和创造性。</p> <p>5. 感受祖国语言文字独特的美，增强对祖国语言文字的审美意识，加深热爱祖国语言文字的感情。注重阅读中的情感体验，品味语言艺术，获得审美发现。</p> <p>6. 在审美体验的基础上开展审美鉴赏活动。运用联想和想象，欣赏和评价不同时代、不同风格的作品，初步具有正确的审美观念、健康的审美情趣和鉴赏美、评价美的能力，并能运用口语和书面语表达自己的审美体验。</p> <p>7. 体会中华文化的源远流长、博大精深和深远影响，增强热爱中华文化的思想感情，继承、弘扬中华优秀传统文化和革命文化，培育文化自信。</p> <p>8. 弘扬社会主义先进文化，关注并积极参与当代文化传播与交流，感受现代产业文化，在运用祖国语言文字的过程中，增强为中华民族伟大复兴而奋斗的自豪感和使命感。</p>			
主要内容	基础模块	专题1 语感与语言习得	18	162	216	
		专题2 中外文学作品选读	18			
		专题3 实用性阅读与交流	27			
		专题4 古代诗文选读	36			
		专题5 中国革命传统作品选读	18			
		专题6 社会主义先进文化作品选读	18			
		专题7 整本书阅读与研讨	18			
		专题8 跨媒介阅读与交流	9			
	职业模块	专题1 劳模精神工匠精神作品研读	27	54		
		专题2 职场应用写作与交流	18			
		专题3 微写作	9			
教学要求		<p>1. 坚持立德树人，发挥语文课程独特的育人功能。</p> <p>2. 整体把握语文学科核心素养，合理设计教学活动。</p> <p>3. 以学生发展为本，根据学生认知特点和能力水平组织教学。</p> <p>4. 体现职业教育特点，加强实践与应用。</p> <p>5. 提高信息素养，探索信息化背景下教与学方式的转变。</p>				
课程名称	学科核心素养		数学运算、直观想象、逻辑推理、 数学抽象、数据分析、数学建模			

数学	课程目标		<p>全面贯彻党的教育方针，落实立德树人根本任务。在完成义务教育的基础上，通过中等职业学校数学课程的学习，使学生获得继续学习、未来工作和发展所必需的数学基础知识、基本技能、基本思想和基本活动经验，具备一定的从数学角度发现和提出问题的能力、运用数学知识和思想方法分析和解决问题的能力。</p> <p>通过中等职业学校数学课程的学习，提高学生学习数学的兴趣，增强学好数学的主动性和自信心，养成理性思维、敢于质疑、善于思考的科学精神和精益求精的工匠精神，加深对数学的科学价值、应用价值、文化价值和审美价值的认识。</p> <p>在数学知识学习和数学能力培养的过程中，使学生逐步提高数学运算、直观想象、逻辑推理、数学抽象、数据分析和数学建模等数学学科核心素养，初步学会用数学眼光观察世界、用数学思维分析世界、用数学语言表达世界。</p>			
	主要内容	基础模块	基础知识	30	126	180
			函数	46		
			几何与代数	30		
			概率与统计	20		
		拓展模块	基础知识	20	54	
			函数	18		
几何与代数			10			
概率与统计			6			
教学要求		1. 落实立德树人，聚焦核心素养 2. 突出主体地位，改进教学方式 3. 体现职教特色，注重实践应用 4. 利用信息技术，提高教学效果				
课程名称	学科核心素养	职场语言沟通、思维差异感知、跨文化理解和自主学习				
英语	课程目标		<p>1. 职场语言沟通目标：在日常英语的基础上，围绕职场相关主题，能运用所学语言知识，理解不同类型语篇所传递的意义和情感；能以口头或书面形式进行基本的沟通；能在职场中综合运用语言知识和技能进行交流。</p> <p>2. 思维差异感知目标：能理解英语在表达方式上体现出的中西思维差异；能理解英语在逻辑论证上体现出的中西思维差异；在了解中西思维差异的基础上，能客观对待不同观点，做出正确价值判断。</p> <p>3. 跨文化理解目标：能了解世界文化的多样性；能了解中外文化及中外企业文化；能进行基本的跨文化交流；能用英语讲述中国故事，促进中华优秀传统文化传播。</p> <p>4. 自主学习目标：能树立正确的英语学习观，具有明确的学习目标；能多渠道获取英语学习资源；能有效规划个人的学习，选择恰当的学习策略和方法；能监控、评价、反思和调整自己的学习内容和进程，提高学习效率。</p>			

	主要内容	基础模块	主题 1：自我与他人	136	180
			主题 2：学习与生活		
			主题 3：社会交往		
			主题 4：社会服务		
			主题 5：历史与文化		
			主题 6：科学与技术		
			主题 7：自然与环境		
			主题 8：可持续发展		
		职业模块	主题 1：求职应聘	44	
			主题 2：职场礼仪		
			主题 3：职场服务		
			主题 4：设备操作		
			主题 5：技术应用		
			主题 6：职场安全		
			主题 7：危机应对		
			主题 8：职业规划		
	教学要求		1. 坚持立德树人，发挥英语课程育人功能。 2. 开展活动导向教学，落实学科核心素养。 3. 尊重差异，促进学生的发展。 4. 突出职业教育特点，重视实践应用。 5. 运用信息技术，促进教与学方式的转变。		
课程名称	学科核心素养	括唯物史观、时空观念、史料实证、历史解释、家国情怀			

历史	课程目标		<p>1. 了解唯物史观的基本观点和方法，初步形成正确的历史观；能够将唯物史观运用于历史的学习与探究中，并将唯物史观作为认识 and 解决现实问题的指导思想。</p> <p>2. 知道特定的史事是与特定的时间和空间相联系的；知道划分历史时间与空间的多种方式；能够理解历史的变化与延续、统一与多样、局部与整体；能够将认识的对象置于具体的时空条件下进行考察。</p> <p>3. 知道史料是通向历史认识的桥梁；了解史料的多种类型；能够尝试搜集、整理、运用可信的史料作为历史论述的证据；能够以实证精神对待现实问题。</p> <p>4. 能够依据史实与史料对史事表达自己的看法；能够对同一史事的不同解释加以评析；学会从历史表象中发现问题，对史事之间的内在联系作出解释；能够全面客观地评价历史人物；能够实事求是地认识和评判现实社会与职业发展中的问题。</p> <p>5. 树立正确的国家观，增强对祖国的认同感；形成对中华民族的认同和正确的民族观，增强民族团结意识，铸牢中华民族共同体意识；了解并认同中华优秀传统文化、革命文化、社会主义先进文化，引导学生传承民族气节、崇尚英雄气概，认识中华文明的历史价值和现实意义；拥护中国共产党领导，认同社会主义核心价值观，树立中国特色社会主义道路自信、理论自信、制度自信、文化自信；了解世界历史发展的基本进程，形成开阔的国际视野和人类命运共同体的意识；能够确立积极进取的人生态度，树立劳动光荣的观念，养成良好的职业精神，树立正确的世界观、人生观和价值观。</p>		
	主要内容	基础模块	中国历史	45	72
			世界历史	27	
	教学要求		<p>1. 基于历史学科核心素养设计教学。</p> <p>2. 倡导多元化的教学方式。</p> <p>3. 注重历史学习与学生职业发展的融合。</p> <p>4. 加强现代信息技术在历史教学中的应用。</p>		
课程名称	学科核心素养		信息意识、计算思维、数字化学习与创新、信息社会责任		

信息技术	课程目标		<p>中等职业学校信息技术课程要落实立德树人的根本任务，在完成九年义务教育相关课程的基础上，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。</p> <p>课程通过多样化的教学形式，帮助学生认识信息技术对当今人类生产、生活的重要作用，理解信息技术、信息社会等概念和信息社会特征与规范，掌握信息技术设备与系统操作、网络应用、图文编辑、数据处理、程序设计、数字媒体技术应用、信息安全和人工智能等相关知识与技能，综合应用信息技术解决生产、生活和学习情境中各种问题；在数字化学习与创新过程中培养独立思考和主动探究能力，不断强化认知、合作、创新能力，为职业能力的提升奠定基础。</p>			
	主要内容	基础模块	信息技术应用基础	16	108	144
			网络应用	16		
			图文编辑	20		
			数据处理	18		
			程序设计入门	12		
			数字媒体技术应用	16		
			信息安全基础	6		
			人工智能初步	4		
		拓展模块	计算机与移动终端维护		36	
小型网络系统搭建						
教学要求		<p>1. 坚持立德树人，聚焦核心素养。</p> <p>2. 立足岗位需求，培养信息能力。</p> <p>3. 体现职业教育特点，注重实践技能训练。</p> <p>4. 创设数字化学习情境，强化自主学习与创新能力。</p>				
课程名称	学科核心素养	运动能力、健康行为和体育精神				
体育与健康	课程目标	<p>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，掌握健康知识和与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>				

	主要内容	基础模块	体能	一般体能		54	180	
				专项体能				
				职业体能				
		健康教育	/		26			
	拓展模块	球类运动		50				
田径类运动		50						
	教学要求		1. 坚持立德树人，发挥体育独特的育人功能。 2. 遵循体育教学规律，提高学生运动能力。 3. 把握课程结构，注重教学的整体设计。 4. 强化职业教育特色，提高体能教学实践针对性。 5. 倡导多元的学习方式，培养学生自主学习能力。					
课程名称	学科核心素养		艺术感知、审美判断、创意表达、文化理解					
公共艺术	课程目标	通过课程学习，参与艺术实践活动，掌握必备的艺术知识和表现技能。运用观赏、体验、联系、比较、讨论等方法，感受艺术作品的形象及情感表现，识别不同艺术的表现特征和风格特点，体会不同地域、不同时代艺术的风采。 结合艺术情境，依据艺术原理和其他知识对艺术作品和现实中的审美对象进行描述、分析、解释和判断，丰富审美经验，增强审美理解，提高审美判断能力，陶冶道德情操，塑造美好心灵，形成健康的审美情趣。 根据一个主题或一项任务，运用特定媒介、材料和艺术表现手段或方法进行创意表达，尝试解决学习、工作和生活的问题，美化生活，具有创新意识与表现能力。 从文化的角度分析和理解作品，认识文化与艺术的关系。了解中国文化的源远流长和博大精深，热爱中华优秀传统文化，增进文化认同，坚定文化自信，尊重人类文化的多样性。						
		主要内容	基础模块	音乐鉴赏与实践		18	36	36
				美术鉴赏与实践		18		
		教学要求		1. 准确理解艺术学科核心素养，科学制定教学目标。 2. 深入分析艺术课程结构内容，加强课程衔接整合。 3. 遵循身心发展和学习规律，精心设计组织教学。 4. 积极适应学生职业发展需要，体现职业教育特色。				
中华优秀传统文化	课程目标		开展中华优秀传统文化教育，永续中华民族的根和魂，坚守中华民族的共同理想信念，筑牢民族文化自信、价值自信的根基，维护国家文化安全，增强国家文化软实力，培养青少年做堂堂正正的中国人； 帮助学生更加准确而深刻地认识我们的民族文化和当前的国情； 更好地理解 and 认识中国优秀传统文化的优秀要素和思维方					

		式，形成正确方法论，养成良好的行为习惯，培养积极乐观的人生、社交和工作态度； 有助于学生更深刻领悟中国传统文化的主要精神，从而增强民族自豪感和爱国情怀，提高人文素养和文化品位，培育高尚的道德情操，良好的审美情趣。		
	主要内容	核心思想理念	12	36
中华人文精神		12		
中华传统美德		12		
	教学要求	1. 以增强学生对中华优秀传统文化的理性认识 and 践行能力为重点，客观全面地认识中华文化，领悟民族独特智慧，理性地看待外部世界，坚定文化自信。 2. 丰富阅读观看经典作品、文化考察与专题研究等学习活动设计，培养学生严于律己、自强不息、豁达乐观的人生态度，践行中华传统美德，形成责任担当意识和爱国情怀。		
职业素养	课程目标	把立德树人作为根本任务，通过本课程培养学生学习能力、交流沟通能力、团队协作、实践能力、创造能力、就业能力、创业能力等职业通用能力。 以本专业学生的培养目标为依据，立足服务区域经济发展，以创业与就业要求为基础，坚持育人为本，德育为先，培养学生良好的职业人文素养。实现个人职业生涯可持续发展，最终成为企业、行业需要的高素质技能人才。		
	主要内容	职业精神与职业形象	4	18
		职场沟通与团队写作	4	
		实践管理与学习管理	4	
		创新能力	6	
教学要求	1. 注重理论联系实际，紧密结合企业职业岗位的素质要求以及学生的个人可持续发展要求，重在培养学生良好的职业素质，提高整体就业能力。 2. 创新教学方法，调动学生学习的积极性和主动性。 3. 以学生为主体，以教师为主导，根据学生的实际需求，围绕任务组织教学活动，培养学生运用知识，观察问题、分析问题和解决问题的能力。			
劳动教育	课程目标	准确把握社会主义建设者和接班人的劳动精神面貌、劳动价值取向和劳动技能水平的培养要求，全面提高学生劳动素养，使学生： 1. 树立正确的劳动观念。正确理解劳动是人类发展和社会进步的根本力量，认识劳动创造人、劳动创造价值、创造财富、创造美好生活的道理，尊重劳动，尊重普通劳动者，牢固树立劳动最光荣、劳动最崇高、劳动最伟大、劳动最美丽的思想理念。 2. 具备必备的劳动能力。掌握基本的劳动知识和技能，正确使用常见劳动工具，增强体力、智力和创造力，具备完成一定劳动任务所需要的设计、操作能力及团队合作能力。 3. 培育积极的劳动精神。领会“幸福是奋斗出来的”内		

		涵与意义，继承中华民族勤俭节约、敬业奉献的优良传统，弘扬开拓创新、砥砺奋进的时代精神。 4.养成良好的劳动习惯和品质。能够自觉自愿、认真负责、安全规范、坚持不懈地参与劳动，形成诚实守信、吃苦耐劳的品质。珍惜劳动成果，养成良好的消费习惯，杜绝浪费。		
	主要内容	持续开展日常生活劳动，自我管理生活，提高劳动自立自强的意识和能力。	6	18
		定期开展校内外公益服务性劳动，做好校园环境秩序维护，运用专业技能为社会、为他人提供相关公益服务，培育社会公德，厚植爱国爱民的情怀。	6	
		依托实习实训，参与真实的生产劳动和服务性劳动，增强职业认同感和劳动自豪感，提升创意物化能力。	6	
	教学要求	1. 围绕劳动精神、劳模精神、工匠精神、劳动组织、劳动安全和劳动法规等方面设计课程内容，加强马克思主义劳动观教育，普及通用劳动科学知识。 2. 在课外校外活动中安排劳动实践，丰富劳动体验，提高劳动能力，深化劳动价值。 3. 明确生活中的劳动事项和时间，纳入学生日常管理工作。 4. 在校园文化建设中强化劳动文化，将劳动习惯、劳动品质的养成教育融入校园文化建设之中。通过劳动榜样人物进校园活动，领悟勤勉敬业的劳动精神，争做新时代的奋斗者。		
安全教育	课程目标	1. 了解安全基本知识，掌握与安全问题相关的法律法规和校纪校规，安全问题所包含的基本内容，安全问题的社会、校园环境。 2. 掌握安全防范技能、防灾避险能力、安全信息搜索与安全管理技能。 3. 树立起安全第一的意识，树立积极正确的安全观，把安全问题与个人发展和国家需要、社会发展相结合，为构筑平安人生主动付出积极的努力。		
	主要内容	模块一：身心安全	4	18
		模块二：生活安全	2	
		模块三：校园安全	2	
		模块四：避险防灾	4	
		模块五：职业安全	2	
		模块六：急救常识	2	
		模块七：卫生防疫	2	
教学要求	1. 坚持立德树人，发挥安全教育的育人功能。 2. 遵循学生身心发展规律，提高学生自救自护的素养能力。			

		3. 把握课程结构，注重教学的整体设计。 4. 把握学生认知特点，注重实践性、实用性和实效性。 5. 注重课堂教育与实践活动相结合，帮助学生养成习惯。 6. 坚持专门课程与其他学科教学中的渗透相结合，逐步形成安全意识。		
物理	课程目标	1. 培养学生的科学素养和实验能力，为学生掌握专业技能、形成职业能力打下基础。 2. 通过物理课程的学习，学生将掌握基本的物理知识和实验技能，了解物理在生产、生活中的应用，形成科学的思维方式和探究能力。。		
	主要内容	主题一：运动和力	12	45
		主题二：功和能	6	
		主题三：热现象及能量守恒	4	
		主题四：直流电及应用	5	
		主题五：电与磁及应用	12	
		主题六：光现象及应用	4	
		主题七：核能及应用	2	
	教学要求	1. 学生应掌握基础的物理知识，包括力、热、声、光、电等方面的基本概念、原理和规律，为后续专业知识的学习打好基础。 2. 创新教学方法，调动学生学习的积极性和主动性。 3. 以学生为主体，以教师为主导，根据学生的实际需求，围绕任务组织教学活动，培养学生运用知识，观察问题、分析问题和解决问题的能力。		
化学	课程目标	(1) 能依据组成和性质对常见物质进行辨识；能从微观结构探析物质的多样性，认识物质性质的差异、反应特征和变化规律，理解元素性质的递变规律； 能使用化学符号描述常见物质及其变化；能从微观层面理解宏观现象并解释其原因。 (2) 理解物质是不断运动的，同时也是变化的；了解化学变化的本质、特征 和规律，知道化学变化通常伴有能量变化；了解化学反应速率，建立化学平衡思想，能运用化学反应速率和化学平衡原理分析和解决生产、生活中简单的实际问题。 (3) 具有严谨求实的科学态度和精益求精的工匠精神；增强探究物质性质和 变化的兴趣，能主动关注、客观分析与化学相关的社会热点问题；能正确认识化 学与人类进步、社会发展及生态文明的关系，形成节约、环保、安全的行动自觉，增强社会责任意识。		
	主要内容	原子结构与化学键	6	45
		化学反应及其规律	4	
		溶液与水溶液中的离子反应	9	
		常见无机物及其应用	8	
		简单有机化合物及其应用	12	

		常见生物分子及合成高分子 化合物	6	
	教学要求	1. 明确教学目标，培养化学学科核心素养 2. 创设问题情境，培养解决化学问题的能力 3. 加强实践教学，注重实验操作技能的训练 4. 运用信息技术，提升课堂教学的实效		

2. 专业基础课程

序号	课程名称	主要教学内容和要求	参考学时
1	体育概论	<p>《体育概论》作为一门综合性学科，具有完整性、宏观性、综合性、高度概括性的特征。它的主要研究内容涵盖体育的整体，包括体育概念、体育功能、体育目的、体育手段、体育科学、体育过程、体育文化、体育体制以及体育发展趋势等。这些内容旨在从宏观上、总体上概括地研究和揭示体育的基本特征和一般规律。使学生从总体上对体育有概括性的认识，明确体育对人类社会和我国社会主义建设事业的重要意义。</p> <p>引导学生逐步树立辩证唯物主义和历史唯物主义体育观，学习掌握体育的本质、特点、作用以及体育的基本手段等基础理论和基本知识。</p> <p>使学生了解我国社会主义体育的性质、目的任务和制度，培养运用基础理论知识辩证分析体育有关问题的能力。</p> <p>对于能力要求，学习《体育概论》需要学生能够运用正确的观点观察和解释体育现象和体育问题，热爱体育事业，并为今后的学习奠定基础。同时，学生应该能够紧跟我国体育改革的形势，不断充实和运用体育科学新的研究成果，坚持理论联系实际，提高学习能力和兴趣。</p>	72
2	体育保健学	<p>体育保健学的主要内容涉及体育运动的参与者从事体育锻炼或训练时，对其进行身体保健、医务监督和科学指导，以实现增强体质、增进健康和提高运动技术水平的目的。具体来说，它涵盖了运动保健学、体育康复学和运动医学等相关领域的知识，包括体育运动的卫生要求、运动性疾病的防治、运动损伤的预防和处理、运动者的身体机能评定、体育锻炼的科学安排以及体育活动的医务监督等。</p> <p>在能力要求方面，体育保健学要求学生或从业者具备以下能力：</p> <p>理论掌握能力：应深入理解体育保健学的基本原理和理论，包括人体生理学、病理学、运动生物力学等相关知识，能够准确分析和解释运动与健康的关系。</p> <p>实践操作能力：需要掌握基本的体育保健技能，如运动损伤的初步诊断和处理、运动者的身体机能测试等，能够在实际工作中运用所学知识进行有效干预和指导。</p> <p>科学指导能力：应能够根据个体的体质和运动需求，制定科学的锻炼计划和保健方案，指导人们进行健康、有效的体育锻炼。</p>	90

		<p>预防与应对能力：应具备预防运动性疾病和运动损伤的能力，能够在发生问题时迅速采取正确的应对措施，减少运动对身体的负面影响。</p> <p>跨学科合作能力：由于体育保健学涉及多个学科领域，因此从业者需要具备良好的跨学科合作能力，与医学、营养学、心理学等领域的专家共同为运动者的健康保驾护航。</p>	
3	运动营养学	<p>运动营养学的主要内容涵盖了人体在竞技训练和健身锻炼过程中，摄取和利用营养素的特点和规律。它研究如何通过营养手段保持或提升竞技能力和健康水平，包括运动营养的生理、生化基础，运动与健康膳食指导，常见的运动营养补剂，不同运动项目的营养需要特点和合理营养补充，以及运动比赛期的膳食营养等方面。具体来说，它涉及到运动员在不同的训练或比赛情况下的营养需求，饮食和营养干预措施对提高运动员机体机能、运动能力的作用，以及营养与体力适应、疲劳恢复、运动性疾病防治和健康的联系。</p> <p>在能力要求方面，运动营养学要求学生或从业者具备以下能力：</p> <p>基础知识掌握能力：深入理解运动营养学的基本原理和基础知识，包括各种营养素在运动中的作用、能量代谢机制、营养与运动表现的关系等。</p> <p>实践操作能力：能够根据不同个体和项目特点，制定科学的饮食和营养补充计划，包括运动前后的营养摄入、补剂使用等。</p> <p>评估与指导能力：能够对运动员或健身人群的营养状况进行评估，提供个性化的营养建议和指导，帮助他们改善营养状况，提高运动表现和健康水平。</p> <p>跨学科合作能力：由于运动营养学涉及体育、营养学、医学等多个领域，因此从业者需要具备良好的跨学科合作能力，与其他领域的专家共同为运动员或健身人群提供全面的营养支持。</p>	54

3. 专业核心课程

序号	课程名称	主要教学内容和要求	参考学时
1	运动训练学	<p>运动训练学是研究运动训练活动过程一般规律的科学。通过本课程的学习，使学生了解运动训练的目的、任务，掌握运动训练的基本概念和基本内容，理解运动训练的基本原理和方法，了解各种运动训练计划的制定，培养学生运用所学知识去分析和解决运动训练实际问题的能力。</p>	108
2	运动心理学	<p>体育运动心理学的理论知识，对体育运动的教学，训练，竞赛与选材有着重要作用。体育运动心理学研究解决体育教学中学生心理状态与各种心理活动的具体规律，揭示了青少年学生和运动员的心理特征，为体育教学过程中采用合理的教学，训练措施，提供科学的依据，从而有效地影响学生，提高教学质量。</p>	126

3	运动解剖学	<p>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。运动解剖学隶属运动人体科学类中一门重要的基础课程、先导课，也是体育教育专业的一门必修课。</p>	72
4	田径	<p>田径课程的主要内容包括走、跑、跳、投等多种身体练习，旨在发展学生的基本运动能力和生存能力，促进身心健康全面发展。具体来说，田径课程的内容可以分为以下几个方面：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 基本理论知识：包括田径运动的概述、历史、规则、技术和战术等。 2. 跑的技术：包括起跑、加速跑、途中跑和终点冲刺等技术，以及不同距离跑（如短跑、中长跑、马拉松等）的技巧和训练方法。 3. 跳跃的技术：包括跳高、撑竿跳高、跳远、三级跳远等项目的助跑、起跳、腾空和落地等技术，以及不同跳跃项目的技巧和训练方法。 4. 投掷的技术：包括铅球、铁饼、标枪等投掷项目的握法、预备姿势、预摆、起投、推进和跟投等技术，以及不同投掷项目的技巧和训练方法。 5. 全能项目技术：包括铁人三项（游泳、自行车和跑步）、十项全能（100 米跑、跳远、铅球、跳高、400 米跑等）等项目的技巧和训练方法。 6. 体能训练：包括力量、速度、耐力、协调性和灵活性等身体素质的训练，以及营养和恢复等方面的知识。 7. 实战训练和战术指导：包括比赛策略、心理素质培养和团队协作等方面的指导。 <p>田径课程的目标是通过系统的训练和比赛，提高学生的身体素质、协调能力和竞技水平，培养学生的意志品质和团队精神，促进学生的身心健康和全面发展。同时，田径课程也是学校体育课程中的一门重要课程，对于提高学生的体育素养和运动能力具有重要意义。田径课的能力要求主要包括以下几个方面：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 运动能力：学生需要具备良好的运动能力，包括力量、速度、耐力、协调性和灵活性等。这些能力是田径运动的基本要求，也是提高田径成绩的重要因素。 2. 技术水平：学生需要掌握正确的技术动作，包括起跑、加速、途中跑、冲刺、跳跃、投掷等。正确的技术动作可以提高运动表现和成绩，同时也可以减少运动损伤的风险。 3. 体能储备：学生需要具备一定的体能储备，包括心肺功能、肌肉力量、柔韧性等。良好的体能储备可以帮助学生 	144

		<p>在比赛中更好地应对高强度、长时间的竞技状态。</p> <p>心理素质：学生需要具备良好的心理素质，包括自信心、集中注意力、抗压能力等。在田径比赛中，稳定的心态和情绪是取得好成绩的重要因素。</p> <p>4. 团队协作能力：在团体赛中，学生需要具备团队协作能力，包括相互配合、分工合作等。只有团队成员之间相互信任、默契配合，才能取得更好的成绩。</p> <p>5. 比赛策略：学生需要了解和掌握比赛策略，包括根据对手情况调整自己的战术、合理分配体力等。正确的比赛策略可以在关键时刻取得优势。</p> <p>6. 礼仪素养：学生需要了解和遵守田径比赛的规则和礼仪，尊重裁判、对手和队友，展现良好的体育精神。</p> <p>田径课的能力要求较为全面，学生需要在运动能力、技术水平、体能储备、心理素质、团队协作能力、比赛策略和礼仪素养等方面得到提高，以适应田径运动的需求。通过学习和实践这些内容，学生可以全面提高自己的田径技术和战术水平，培养比赛经验和对田径的理解和热爱。</p>	
5	篮球	<p>篮球课程的主要内容包括理论和实践两个部分。</p> <p>1. 理论部分包括篮球运动概述、比赛特点、规则与裁判法介绍等，有助于学生全面了解篮球运动的基本知识和文化背景。</p> <p>2. 实践部分则涵盖了篮球的基本技术和战术，包括移动、传接球、投篮、运球、持球突破、防守、抢篮板球以及攻防战术基本配合等。此外，还有区域联防与进攻区域联防等战术。</p> <p>3. 具体来说，篮球课程的教学内容如下：</p> <p>（1）移动：包括急停、变向跑、侧身跑、滑步等基本移动技术。</p> <p>传接球：包括双手胸前传接球，单手肩上、体侧传接球，传反弹球，行进间传接球，四角跑动传接球等。</p> <p>（2）投篮：包括原地单手肩上投篮，原地跳投，行进间急停跳投，行进间高、低手投篮等。</p> <p>（3）运球：包括原地高、低手运球，行进间高、低手运球，急停急起，体前变向换手运球，前转身、后转身运球等。</p> <p>（4）持球突破：包括同侧步突破，交叉步突破等。</p> <p>（5）防守：包括防无球队员、防有球队员的身体姿势、位置和移动等。</p> <p>（6）抢篮板球：包括抢进攻篮板球、抢防守篮板球等。</p> <p>（7）攻防战术基本配合：包括传切、掩护的进攻基础配合；防守基础配合：挤过、穿过、绕过等。</p> <p>（8）区域联防与进攻区域联防：包括“2-1-2”区域联防、“1-3-1”站位进攻区域联防等。</p> <p>此外，篮球课程还会教授学生如何进行团队协作，提高比赛中的沟通和配合能力。同时，也会注重培养学生的篮球</p>	90

		<p>精神和文化素养，如尊重对手、团结协作、积极进取等。篮球课程的能力要求主要包括以下几个方面：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 基本技术能力：要求学生掌握正确的运球、投篮、传球、抢断等基本动作技术，并能够在实际比赛中运用这些技术。 2. 技术思维能力：要求学生在比赛中能够根据实际情况，分析对手的战术，运用正确的技术，及时调整比赛策略，使比赛达到最佳状态。 3. 团队协作能力：要求学生能够在比赛中有效的配合队友，及时传球，把握机会，完成比赛。 4. 身体素质：要求学生具备较好的身体素质，包括力量、速度、耐力、协调性和灵活性等，以适应篮球运动的高强度和快节奏。 5. 战术意识：要求学生了解和掌握篮球的基本战术，包括进攻和防守战术，能够在比赛中运用这些战术，并与队友配合默契。 6. 心理素质：要求学生具备良好的心理素质，包括自信、冷静、抗压能力强等，能够在比赛中保持稳定的心态，应对各种情况。 7. 礼仪素养：要求学生了解和遵守篮球比赛的规则和礼仪，尊重裁判、对手和队友，展现良好的体育精神。 <p>篮球课程的能力要求较为全面，学生需要在基本技术能力、技术思维能力、团队协作能力、身体素质、战术意识、心理素质和礼仪素养等方面得到提高，以适应篮球运动的需求。通过学习和实践这些内容，学生可以全面提高自己的篮球技术和战术水平，培养比赛经验和对篮球的理解和热爱。</p>	
6	排球	<p>排球课程的主要内容包括排球运动概述、基本技术、基本战术、规则和裁判法等方面。具体来说，排球课程的教学内容如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 排球运动概述：这部分主要介绍排球运动的发展历程、特点、作用以及比赛规则等内容，帮助学生了解排球运动的起源、发展现状和未来趋势。 2. 基本技术：这是排球课程的核心内容之一，包括发球、传球、垫球、扣球、拦网等技术。学生需要掌握这些技术的动作要领、技巧和运用时机，并通过反复练习提高技术水平。 3. 基本战术：排球战术是指运动员在比赛中根据对手情况和自身实力等因素，采用合理的技术和队员配合，以取得比赛胜利的方法。排球课程中会介绍一些常见的战术，如进攻战术、防守战术等。 4. 规则和裁判法：学生需要了解排球比赛的规则和裁判法，包括比赛场地、比赛器材、裁判职责等，掌握裁判员的判罚标准和技巧，能够在实际比赛中进行执法工作。 5. 实践环节：排球课程中会有大量的实践环节，学生需要在实践中运用所学知识，提高技术水平，培养比赛经验。 	90

		<p>实践环节包括分组对抗、模拟比赛等排球课程的能力要求主要包括以下几个方面：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 运动能力：排球是一项需要高度体能和技术的运动，因此学生需要具备良好的身体素质和运动能力，包括力量、速度、耐力、协调性和灵活性等。 2. 技术能力：学生需要掌握排球的基本技术，包括发球、传球、扣球、拦网等技术，并能够在实际比赛中运用这些技术。 3. 战术能力：学生需要了解排球的基本战术，包括进攻和防守战术，能够根据比赛情况灵活运用战术，与队友配合默契。 4. 规则和裁判能力：学生需要了解排球比赛的规则和裁判法，能够理解和执行裁判员的判罚，具备担任排球比赛裁判的能力。 5. 团队协作能力：排球是一项团队运动，学生需要具备良好的团队协作能力，能够与队友密切配合，共同取得比赛胜利。 6. 心理抗压能力：排球比赛中经常出现紧张激烈的场面，学生需要具备良好的心理抗压能力，能够在比赛中保持冷静、镇定应对各种情况。 7. 学习和发展能力：学生需要具备持续学习和发展的能力，通过不断练习和反思，提高自己的技术水平和战术素养。 	
7	教育学	<p>教育学是一门研究教育现象、教育理论、教育制度和教育实践的学科，旨在提高教育实践和教育政策的质量和效益。教育学主要研究的内容包括以下几个方面：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教育理论：研究教育的本质、目的、方法、价值和意义等，旨在提出教育的基本原则和规律。 2. 教育心理学：研究学习、发展、人格、智力、情感、动机等方面的问题，旨在为教育实践提供理论依据和指导。 3. 教育方法学：研究教育的方法和手段，如教学设计、教学评价、教学策略等，旨在提高教育效果和效率。 4. 教育史学：研究教育制度、教育思想和教育事实的发展历程，旨在了解教育的历史演变和文化遗产。 5. 教育社会学：研究教育与社会的相互关系，包括教育的社会功能、教育的社会化作用、教育的社会差异和教育的社会问题等。 6. 教育管理学的理论和实践，包括教育组织、教育计划、教育经费、教师管理等，旨在提高教育管理水平效益。 <p>教育学专业还包括实习和教育实践环节，通过实地观察和参与教育实践活动，培养学生的实际操作能力和解决教育问题的能力。教育学的的能力要求主要包括以下几个方面：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 系统掌握教育科学及相关领域的基础知识、基本理论和基本技能：这包括教育心理学、教育社会学、教育管理学 	72

		<p>等方面的知识，以及教育学的基本理论、研究方法和实践技能。</p> <p>2. 掌握教育研究的基本方法，具有发现、分析和解决教育问题的能力，具有批判性和创造性思维，具有创新创业意识：这要求学生能够运用教育研究方法进行实证研究，发现并分析教育问题，提出解决方案，并具备独立思考和创新能力。</p> <p>3. 形成教育所需的创新精神和创业实践能力，培养多学科融合型人才：这要求学生具备创新思维和创业精神，能够将理论知识与实践相结合，具备跨学科、跨领域的研究和创新能力。</p> <p>4. 具有良好的信息素养，较为熟练地把现代信息技术应用于教育教学：这要求学生能够掌握现代信息技术，将其应用于教育教学中，提高教学效果和学生的学习体验。</p> <p>5. 熟悉中国各级各类教育政策和法规：这要求学生了解中国的教育政策和法规，能够遵守相关规定，并能够根据政策和法规制定教育计划和方案。</p> <p>6. 具有自主学习、终身学习和自我发展的意识与能力：这要求学生具备自主学习、终身学习的意识和能力，能够不断更新自己的知识和技能，持续提高自己的专业素养和教育教学能力。</p> <p>7. 具有国际视野，基本掌握1门外语，能较为熟练地使用外文资料，初步运用外语进行交流：这要求学生具备国际视野，能够使用外语进行交流和学学习，了解国际教育的发展趋势和先进理念，为跨文化交流和教育合作奠定基础。</p>	
--	--	--	--

4. 专业拓展课程

序号	课程名称	主要教学内容和要求	参考学时
1	武术	<p>武术课程的主要内容包括以下几个方面：</p> <p>1. 武术基本功：包括手型、步型、腿法、身法、步法等基本功的训练，以及基本拳法、腿法、器械的练习。这些基本功是学习武术的基础，也是提高武术水平的关键。</p> <p>2. 武术套路：学生需要学习各种武术套路，包括拳术套路、器械套路等。套路是武术的重要组成部分，通过学习套路可以提高学生的动作规范性和流畅性，同时也有助于学生更好地理解武术的内涵和精髓。</p> <p>3. 实战技巧和战术：学生需要学习武术的实战技巧和战术，包括攻防技巧、擒拿技巧、摔跤技巧等。这些技巧和战术的学习有助于学生更好地理解武术的实战运用，提高自我保护能力。</p> <p>4. 身体素质训练：武术是一项高强度的运动，学生需要进行身体素质训练，包括力量训练、柔韧性训练、耐力训练等。这些训练有助于提高学生的身体素质和运动表现。</p> <p>5. 武德教育：武术教育不仅仅是技能和技巧的学习，还</p>	72

		<p>包括武德的教育。学生需要学习武术的礼仪、道德规范和武林精神，培养正确的价值观和行为准则。武术课程对学生的能力要求主要包括以下几个方面：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 身体素质：学生需要具备良好的身体素质，包括力量、耐力、柔韧性、协调性和灵敏度等。这些素质是完成高质量动作和套路的基础，也是学生自我保护和避免受伤的重要保障。 2. 技术水平：学生需要掌握基本的武术技术动作和技巧，如手型、步型、腿法、身法、步法等。这些动作和技巧是完成复杂动作和组合动作的基础，也是评估学生学习成果的重要指标。 3. 实战能力：学生需要具备在实战中运用所学技术和战术的能力，包括攻防技巧、擒拿技巧、摔跤技巧等。实战能力是学生能否在比赛中取得胜利的关键因素之一。 4. 心理素质：学生需要具备自信、冷静、果敢和顽强的心理素质，能够在紧张的比赛或训练中保持镇定，克服困难和挑战。同时，学生还需要具备较高的抗挫能力和自我调节能力，能够在失败中总结经验教训，不断提高自己的水平。 5. 武德修养：学生需要具备武德修养，尊重师长、遵守纪律、崇尚武德，能够将武术技艺与道德修养相结合，做到内外兼修、德艺双馨。 <p>总的来说，武术课程对学生的能力要求比较全面，学生需要在身体素质、技术水平、实战能力、心理素质和武德修养等方面都有一定的基础和能力。同时，学生还需要在学习过程中不断自我完善和提高，以达到更高的竞技水平和更好的自我发展。</p>	
2	摔跤	<p>摔跤课程的主要内容包括以下几个方面：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 摔跤基础知识和规则：学生需要了解摔跤的起源、发展、基本规则和技术要求，以及如何正确地使用技巧和动作。 2. 基本技术动作：学生需要掌握基本的摔跤技术动作，如站立摔、倒地摔、防守和进攻等。这些动作是完成复杂动作和组合动作的基础。 3. 身体素质训练：学生需要进行身体素质训练，包括力量、耐力、柔韧性、协调性和灵敏度等。这些素质是完成高质量动作和比赛的基础。 3. 实战技巧和战术：学生需要学习摔跤的实战技巧和战术，如如何应对不同对手的攻击和防守，如何制定比赛策略等。 4. 心理素质培养：学生需要培养自信、冷静、果敢和顽强的心理素质，以便在比赛中保持镇定并发挥出自己的水平。 <p>此外，摔跤课程还包括技术分析、比赛规则和裁判法等方面的内容，以便学生全面了解摔跤运动。在学习过程中，学生还需要注重培养正确的动作习惯和规范，提高自身的运动素养和竞技水平。</p>	72

		<p>摔跤课程对学生的能力要求主要包括以下几个方面：</p> <p>1. 身体素质：学生需要具备良好的身体素质，包括力量、耐力、柔韧性、协调性和灵敏度等。这些素质是完成高质量动作和比赛的基础，也是学生自我保护和避免受伤的重要保障。</p> <p>2. 技术水平：学生需要掌握基本的摔跤技术动作和技巧，如站立摔、倒地摔、防守和进攻等。这些动作和技巧是完成复杂动作和组合动作的基础，也是评估学生学习成果的重要指标。</p> <p>3. 实战能力：学生需要具备在实战中运用所学技术和战术的能力，包括应对不同对手的攻击和防守，制定比赛策略等。实战能力是学生能否在比赛中取得胜利的关键因素之一。</p> <p>4. 心理素质：学生需要具备自信、冷静、果敢和顽强的心理素质，能够在紧张的比赛或训练中保持镇定，克服困难和挑战。同时，学生还需要具备较高的抗挫能力和自我调节能力，能够在失败中总结经验教训，不断提高自己的水平。</p> <p>5. 安全意识：学生需要具备足够的安全意识，遵守摔跤场所的安全规定和要求，注意自我保护，避免在练习或比赛中发生意外伤害。</p> <p>总的来说，摔跤课程对学生的能力要求比较全面，学生需要在身体素质、技术水平、实战能力、心理素质和安全意识等方面都有一定的基础和能力的。同时，学生还需要在学习过程中不断自我完善和提高，以达到更高的竞技水平和更好的自我发展。</p>	
3	基本体操	<p>体操课程的主要内容包括体操、健美操和舞蹈等方面的知识和技能。</p> <p>1. 体操部分：主要学习体操的基本知识和技能，包括基本体操动作、技巧、跳跃、平衡、翻滚等，以及竞技体操中的单杠、双杠、跳马、高低杠等项目的基本动作和技术要领。</p> <p>2. 健美操部分：主要学习健美操的基本知识和技能，包括基本步伐、组合动作、成套动作等，以及如何根据音乐节奏进行自由的创意发挥。</p> <p>3. 舞蹈部分：主要学习各种舞蹈的基本知识和技能，包括基本步伐、组合动作、造型等，以及如何根据音乐节奏和舞蹈风格进行表演。</p> <p>体操课程还包括身体素质训练、体能训练等方面的内容，旨在全面提高学生的身体素质和运动能力。在学习过程中，学生还需要注重培养正确的姿势和动作习惯，了解运动规则和安全知识，提高自身的运动素养和审美能力。体操课程对学生的能力要求主要包括以下几个方面：</p> <p>1. 身体素质：学生需要具备良好的身体素质，包括柔韧性、力量、耐力、灵敏度等。这些素质是完成体操动作的基础，特别是对于难度较高的动作和技巧，对学生的身体素质要求更高。</p>	72

		<p>2. 技能基础：学生需要掌握基本的体操技能，包括基本动作、技巧、跳跃、平衡、翻滚等。这些技能是完成复杂动作和组合动作的基础，也是评估学生学习成果的重要指标。</p> <p>3. 协调能力：学生需要具备良好的协调能力，能够准确、协调地完成各种动作，包括单人、双人或多人配合的动作。协调能力对于学生掌握正确的动作要领、提高动作质量和学习新的动作非常重要。</p> <p>4. 心理素质：学习体操需要学生具备坚强的意志品质和自信心，勇于挑战自我，不畏难、不放弃。同时，学生还需要具备冷静、稳定的心理素质，能够在紧张的比赛或表演中保持镇定。</p> <p>5. 安全意识：学生需要具备足够的安全意识，遵守体操场所的安全规定和要求，注意自我保护，避免在练习或比赛中发生意外伤害。</p>	
4	游泳	<p>游泳课程的主要内容包括但不限于以下几个方面：</p> <p>1. 学习呼吸技巧：掌握在水下正确呼吸的方法，是游泳学习的关键之一。</p> <p>2. 学习漂浮和平衡技巧：通过学习漂浮和平衡技巧，使身体能够在水中保持稳定。</p> <p>3. 学习各种游泳姿势和技巧：包括自由泳、蛙泳、蝶泳、仰泳等。</p> <p>4. 耐力和速度训练：通过耐力和速度训练，提高游泳者的体能水平。</p> <p>5. 学习救生技能：了解和掌握基本的救生技能，以在紧急情况下自救或救助他人。游泳课程对学生的能力要求主要包括以下几个方面：</p> <p>1. 身体条件：学生需要具备一定的身体条件，例如较好的心肺功能、肌肉力量和柔韧性等。此外，学生还需要具备良好的水性，能够适应水中环境，避免出现晕厥、呛水等不适症状。</p> <p>2. 技能基础：学生需要掌握基本的游泳技能，包括但不限于呼吸技巧、漂浮和平衡技巧、各种游泳姿势和技巧等。如果学生不具备这些基础技能，可能需要先进行一些辅助性的训练和指导。</p> <p>3. 安全意识：学生需要具备足够的安全意识，遵守游泳场所的安全规定和要求，不随意嬉戏打闹，遇到紧急情况能够冷静应对。</p> <p>4. 意志品质：学习游泳需要学生具备坚强的意志品质，不怕困难、不怕挫折，勇于挑战自我，不断追求进步。</p>	72

（三）综合实训

根据不同技能方向，结合学生技能证书考核要求，以社会文化艺术的综合项目、企业真实工作项目等方式进行，时间统一安排在第五学期，并根据职业技能考核要求，鼓励学生在校期间根据个人发展需要，积极考取国家五级救生员（初

级)、国家三级篮球裁判员(初级)、国家三级田径裁判员(初级)等三个证书中,考取不少于一个证书。

（四）岗位实习

岗位实习是学生职业技能和职业岗位工作能力培养的重要实践教学环节。根据《中等职业学校学生实习管理办法》等有关要求,安排学生在健身房、体育培训机构、篮球馆、游泳馆等单位进行岗位实习。时间统一安排在第六学期。

七、教学进程总体安排

（一）教学学时安排

根据《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〔2019〕13号)要求,三年制中职总学时数不低于3000,公共基础课程学时一般占总学时的1/3;实践性教学学时原则上占总学时数50%以上;学生岗位实习时间一般为6个月。

我校每学年安排教学时间40周(含复习考试),实际教学周为36周,周学时为30学时,岗位实习按每周32小时(1小时折合1学时)安排,3年总学时数为3276。

公共基础课学时为1476学时,占总学时的44.92%;实践性教学1637学时,占总学时的50.11%。

（二）教学总体安排

运动训练专业教学进程安排表

课程类别	课程性质	课程名称	计划学时			考核方式		学期分配周课时数					
			学时	理论教学	实践教学	考试	考查	第一学年		第二学年		第三学年	
								1	2	3	4	5	6
公共基础课	必修课	中国特色社会主义	36	36	0	√		2					
		心理健康与职业生涯	36	36	0	√			2				
		哲学与人生	36	36	0	√				2			
		职业道德与法治	36	36	0		√				2		
		语文	216	216	0	√		2	3	3	2	2	
		数学	180	180	0	√		2	2	2	2	2	
		英语	180	180	0	√		2	2	2	2	2	
		信息技术	144	36	108		√	2	2	2	2		
		体育与健康	180	36	144		√	2	2	2	2	2	
		历史	72	72	0	√		2	2				
		公共艺术	36	18	18		√	1	1				

		劳动		18	9	9		√	1						
		军训课		144	0	144			2	2	2	2			
	选修课	中国传统文化		36	36	0		√				1	1		
		职业素养		18	12	6		√					1		
		安全教育		18	6	12		√		1					
		物理		36	18	18		√	2						
		化学		36	18	18		√	2						
	合计			1458	945	441			22	19	15	15	10		
专业课	专业基础课	体育概论		72	54	18	√		2	2					
		体育保健学		90	18	72	√				3	2			
		运动营养学		54	27	27	√			1	1	1			
	专业核心课	田径		144	30	114		√		2	2	2	2		
		篮球		90	18	72		√			3	2			
		排球		90	18	72		√				2	3		
		教育学		72	54	18	√					2	2		
		运动训练学		144	18	126	√				4	2	2		
		运动解剖学		72	72	0	√		2	2					
	专业技能课	运动心理学		126	126	0	√				2	2	3		
		专业	武术		72	18	54		√	2	2				
			摔跤		72	18	54		√					4	
			基本体操		72	18	54		√	2	2				
	游泳		72	18	54		√					4			
		小计			1242	507	735			10	11	15	15	20	
		顶岗实习	必修	576		576									
	小计			576		576									
创新创业教育				18	18										
合计				3294	1517	1777			30	30	30	30	30		

八、实施保障

（一）师资队伍

目前，学校拥有一支素质优良的教练员、教师队伍，其中，高级讲师2人，讲师6人，助理讲师2人，市级骨干教师1名。本专业大部分教师实践经验丰富，具备积极开展课程教学改革和实施的能力。目前本专业已形成了一支以中青年教师为主、素质好、业务精、能力强、教学及实践经验丰富的专业师资队伍。

（二）教学实施

1. 校内

学校建有文化教学区、运动训练区和生活区。文化教学区现有标准教室、电脑室、化学实验室、多媒体教室及图书室、阅览室等功能场室，并按标准配备多媒体一体机等教学设施设备；

2. 校外实训基地

为满足本专业学生校外实训实习的需要，本专业应具备 10 多家健身房、运动训练机构作为本专业的校外实训基地，能提供充足的保育、教育岗位供学生实习实训。

（三）教学资源

运动训练区，能保证田径、篮球、体操、武术等多个体育项目的训练需要；生活区设有餐厅、宿舍楼，内配有空调、热水、风扇、洗手间、冲凉房等，让学生过上了安全舒适的校园生活。

（四）教学方法

根据中职体校学生的自身自制力较差、文化基础差，情绪波动大，身心发育快等特点，教师采用情境教学、主题教学、探究式教学等方法，激发学生学习的兴趣，进一步提高教学效果。同时，学校进一步深化教学改革，以研促教，以研促学，不断提高教师的教学教研水平。

（五）学习评价

1. 注重对学生学习过程的评价，既关注学生学习的结果，更关注学生在学习过程中的变化和发展。

2. 恰当评价学生基础知识和基本技能，重点考察学生结合具体案例对所学内容意义的理解，以理解能力和应用能力评价为主。

3. 评价主体和方式要多样化，坚持教师评价学生、学生自评、教练评价学生、家长评价相结合，并注意多种形式结合。

4. 评价结果以定性描述的方式呈现，比如家庭沟通函，加强沟通，促进学生的进一步发展。

5. 评价方式坚持封闭与开放式的统一（试卷与作业），建立学生各科成绩记录和学生成长记录档案。

（六）质量管理

以服务和质量为核心，学校逐步建立一整套科学规范的管理体系。严格按照质量管理体系的要求，制定和完善学生教育管理的各项规章制度，并在实践中不断探索中等职业学校新的学生管理模式，提高管理水平。

九、毕业要求

根据国家有关规定、运动训练专业培养目标和培养规格，结合学校办学实际，进一步细化、明确学生毕业要求。严把毕业出口关，确保学生毕业时的学时和教学环节，结合专业实际组织毕业考试(考核)，保证毕业要求的达成度。

1. 符合《安徽省中等职业学校学生学籍管理规定》中关于学生毕业的相关规定，思想品德评价和操行评定合格。

2. 毕业考核成绩达到合格以上。毕业考核方式：（1）综合素质评价，包括思想素质、文化素质、身体素质、劳动素质、艺术素质、社会实践等；（2）学业成绩考核，包括本专业各科目的学业成绩、学生学业水平考试成绩，以及结合本校本专业实际而开设的毕业综合考试；（3）实践考核项目，包括学校综合实践项目

考评、岗位实习报告等。学生在校期间参加各级各类技能大赛、创新创业大赛等并获得奖项，按照奖项级别和等级，视同其“实践考核项目（学校综合实践项目考评、岗位实习报告等）”成绩为合格、良好、优秀。