



郑州东方艺术中等专业学校

运动训练专业人才培养方案

专业名称: _____
运动训练
专业代码: _____
770303
制(修)订时间: _____
2025年8月



目录

一、概述	1
二、专业名称（专业代码）	1
三、入学基本要求	1
四、基本修业年限	1
五、职业面向	2
六、培养目标	3
七、培养规格	3
八、课程设置及学时安排	5
九、师资队伍	16
十、教学条件	17
十一、质量保障和毕业要求	18

2025年运动训练专业人才培养方案

一、概述

郑州东方艺术中等专业学校运动训练专业是依托郑州国家中心城市体育产业发展优势，聚焦全民健身、青少年体育培训、体育赛事服务等核心领域打造的特色专业。秉持“体教融合、技能为本、特色赋能、就业导向”的教学理念，通过模块化课程设计、“校队合一”实训模式、校企协同育人机制，培养兼具扎实运动训练技能、科学教学指导能力和良好职业素养的高素质技术技能人才，为郑州及河南区域体育培训机构、中小学、健身俱乐部、体育赛事公司等单位输送实用型人才，同时为学生升入高职体育类专业搭建成才桥梁。

为适应科技发展、技术进步对行业生产、建设、管理、服务等领域带来的新变化，顺应体育培训、竞赛服务领域数字化、网络化、智能化发展新趋势，对接新产业、新业态、新模式下训练指导、竞赛组织与裁判等岗位（群）的新要求，不断满足运动训练领域高质量发展对高素质技能人才的需求，推动职业教育专业升级和数字化改造，提高人才培养质量，遵循推进现代职业教育高质量发展的总体要求，参照国家相关标准编制要求，制订本方案。

二、专业名称（专业代码）

运动训练（770303）

三、入学基本要求

初中毕业或具有同等学力。

四、基本修业年限

基本学制：3年。

五、职业面向

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

六、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，掌握扎实的科学文化基础和运动训练基本理论与方法、竞赛活动组织与裁判等知识，具备一定的专项运动能力、竞赛活动组织等能力，良好的人文素养、科学素养、数字素养、职业道德、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，能够从事辅助制订及实施训练计划、协助指导专项训练、竞赛指导与实施及体育赛事执裁等工作的技术技能人才。

七、培养规格

（一）素质

（1）思想政治素质：具有坚定的理想信念，热爱祖国，传承中华体育精神与中原武术文化，践行体育道德和工匠精神，具有深厚的民族自豪感和文化自信。

（2）职业道德素质：遵守体育行业规范和职业操守，关爱学生、公平公正，恪守体育竞赛规则和教学伦理，具备诚信敬业、精益求精的职业态度和社会责任感。

（3）身心素质：具有强健的体魄和过硬的专项体能，具备良好的心理素质和抗压能力，能适应高强度训练教学和赛事服务工作，养成科学的运动习惯和卫生习惯。

（4）职业素养：具备较强的团队协作、沟通表达和应急处置能力，掌握运动损伤预防与急救知识，具有安全教学、科学训练的职业意识和创新思维。弘扬爱国主义精神，树立坚定的理想信念和民族精神，树立正确的世界观，人生观和价值观。树立责任意识和诚信意识，有良好的社会责任感和使命感。有良好的政治理论知识和修养。

（二）知识

（1）文化基础知识：掌握语文、数学、外语、信息技术等基础学科知识，能支撑专业理论学习和职业实践应用，具备体育文案撰写和基础数据处理能力。

(2) 专业基础理论：掌握运动解剖学、运动生理学、运动心理学、体育教育学论、体育保健与康复等基础理论，了解运动营养、体育赛事组织管理的核心知识。

(3) 专业核心知识：掌握武术、田径、篮球、足球等专项运动规则、训练方法和教学技巧；熟悉青少年生长发育规律与科学训练原理，掌握健身指导、赛事策划与执裁的基础理论；了解中原武术文化发展史与传统体育项目传承要求。

(4) 行业规范知识：掌握《社会体育指导员国家职业技能标准》《学校体育工作条例》等相关规范，熟悉体育场馆安全管理、体育赛事组织流程、运动损伤处理规范等行业要求。掌握从事本专业必需的文化基础知识，包括：思想政治、语文、数学、英语、计算机基础、艺术、体育与健康、历史、安全教育等。

(三) 能力

(1) 基础能力：具备良好的文字表达和数字应用能力，能熟练使用体育教学软件、运动数据分析工具，具备基础的体育教案撰写和教学计划制定能力。

(2) 专业核心能力：具备至少1项专项运动技能（武术/田径/篮球/足球），能完成专项技术示范和教学指导；具备科学制定训练计划、组织教学活动的能力；掌握运动损伤基础急救技能（如包扎、固定、心肺复苏）和常见运动疾病预防知识。

(3) 岗位适应能力：能胜任青少年体育培训、中小学体育教学、健身俱乐部指导等岗位工作；具备体育赛事策划、组织与执裁的基本能力，能参与各类体育活动的运营服务；具备结合中原文化元素开展特色体育教学的能力。

(4) 发展能力：具备自主学习和创新思维能力，能跟踪体育行业新技术、新方法（如智能健身设备应用、数字化训练分析），具备职业技能迁移和创新创业潜力（如体育培训项目创业、特色运动课程开发）。具有实施基本体能训练的能力；

八、课程设置及学时安排

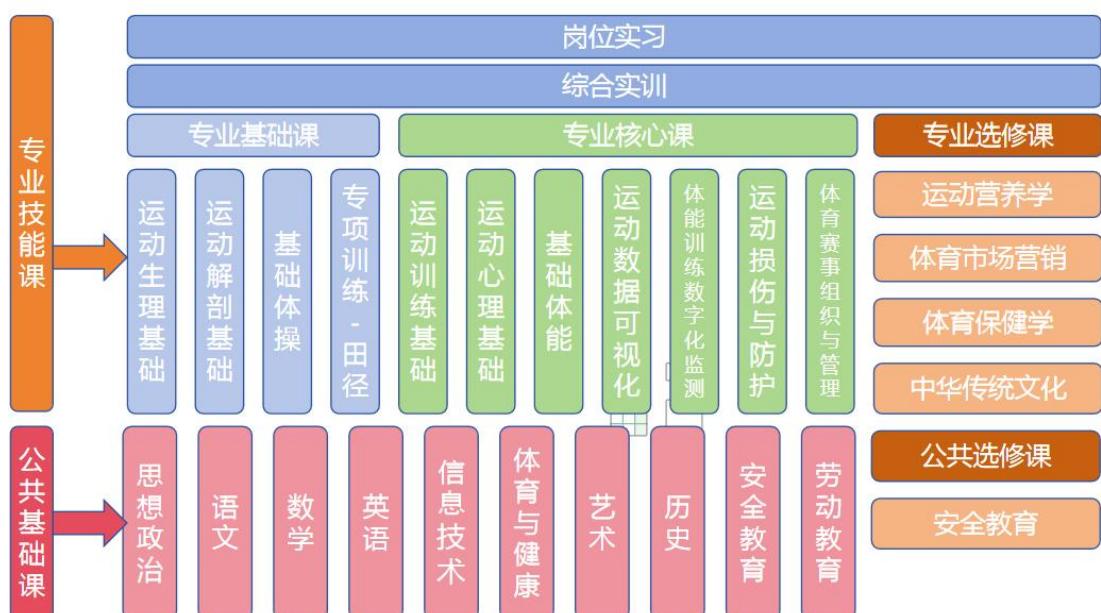
(一) 课程设置

本专业课程设置分为公共基础课和专业技能课。公共基础课包括思想政治、语文、数学、英语、信息技术、体育与健康、历史、劳动教育，安全教育等；专业技能课包括专业核心课和专业选修课。

实习实训是专业技能课教学的重要内容，包括校内外实训、岗位实习等多种形式。

每学期20周，其中18周教学，2周复习考试。

课程结构图



(二) 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、艺术、历史13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准（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。	36	2
3	哲学与人生	依据中等职业学校思想政治课程标准（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；阐述在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准(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”的思想内涵,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,切实增强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。	198	11
7	语文	依据中等职业学校语文课程标准(2020年版)开设,注重对中华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,激发对传统文化的热爱,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,通过对学生核心素养的培养,使学生成长为有德行、有文化、会交际、有一定思维能力、审美力以及在本专业中较好的表现力的应用型人才。	216	12
8	数学	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、空间想象、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	216	12

		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。		
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，引导学生在真实情境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。	216	12
10	艺术	依据中等职业学校艺术课程标准（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。	144	72
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。	72	4
12	劳动教育	探究中职生在新时代应该掌握的知识理论和劳动技能，主要包括劳动教育与劳动价值观、劳动精神、劳模精神、工匠精神、劳动技能的培养与提升、劳动教育的内容要求、劳动教育的组织与管理、劳动安全教育八个方面的知识。希望能发挥劳动教育的综合育人价值，培养学生理解马克思主义劳动观，体会劳动创造美好生活，清楚劳动不分贵贱，从而热爱劳动、尊重劳动，养成勤俭、奋斗、创新、奉献的劳动精神和良好的劳动习惯。包含体育场馆维护、赛事服务劳动、公益体育指导、传统体育项目实践等劳动内容	36	2
13	安全教育	以习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育思想为指导，充分结合中职院校学生安全教育的客观实际，强化教材内容与历史文化、社会生活、职业领域的联系；特邀蓝天救援队和红十字办公室的专家作为行业指导，立足职教特色和岗位需求，探索适用于多层次、多形式办学格局的课程设置，以应对复杂和严峻的校园安全形势和增强学生的自我防范和自我保护能力为课程开发目的，通过行之有效的课程设计来提升学生应对重大突发性安全事件的能力，实现产教融合、校企双元开发。	36	2

(三) 专业技能课

1. 专业基础课

序号	课程名称	典型工作任务描述	主要教学内容和要求	参考学时	参考学分
1	运动生理基础	运动生理学基本概念、竞技运动中的生理活动规律、生理健康知识	帮助学生了解生理健康的基本知识，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。	90	5
2	运动解剖基础	细胞组织结构、骨/关节/骨骼肌等运动器官的位置与功能、体育运动对人体形态结构的影响	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。	108	6
3	基础体操	体操概念与术语、常用动作技术（技巧、器械练习、支撑跳跃）、科学锻炼方法	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。	54	3
4	专项运动—田径	田径运动概述、跑/跳/投基本技术、教学训练方法、场地与竞赛组织知识	较系统地学习田径运动概述、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、撑竿跳高、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。	90	5

2.专业核心课

序号	课程名称	典型工作任务描述	主要教学内容和要求	参考学时	参考学分
1	运动训练基础	运动训练基础知识、基本技能与方法、健康心理素质培养	以育人为最高目标，全面锻炼学生身体，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。	126	7
2	运动心理基础	心理健康知识、心理调适方法、人际关系处理、职业兴趣培养	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。	72	4
3	基础体能		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。 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。 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。 4. 有氧运动训练：包括慢跑、爬山、游泳、骑车、运动技巧与策略等有氧运动的训练。 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。	72	4
4	运动数据可视化	运动队训练数据可视化分析报告制作 清洗并整理Excel中的原始数据（如GPS运动轨迹、心率监测记录）。使用可视化工具（如Tableau/Power BI）生成动态图表（如折线图、热力图）。撰写分析报告，提出训练优化建议（如调整训练强度、改进技术动作）。	1. 数据基础处理 Excel数据清洗：删除异常值、缺失值填充、数据分类汇总。 运动数据类型：速度、心率、步频、关节角度等指标的采集意义。 2. 可视化工具应用 Tableau操作：拖拽式图表制作（如运动员心率变化趋势图）、仪表盘集成。 动态图表设计：添加交互功能（如悬停显示详细数据、筛选时间范围）。 3. 分析报告撰写 数据解读逻辑：从图表中识别关键问题（如某运动员后半程速度下降）。 建议模板：结合运动科学原理提出改进方案（如增加间歇训练提升耐力）。 要求： 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。 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。	18	1

		<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> <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。使用Tableau生成3种以上图表类型（如柱状图+折线图组合）。</p> <p>数据敏感性：能从图表中快速定位异常值（如心率突增）。报告规范性：使用专业术语（如“最大摄氧量”“动作经济性”）。</p>			
5	体能训练数字化监测	<p>1. 数字化设备操作 智能手环：心率区间监测、睡眠质量分析、卡路里消耗计算。 动作捕捉系统：通过摄像头或传感器记录动作轨迹（如投篮姿势三维分析）。</p> <p>2. 体能指标解读 关键指标：最大心率 (HRmax)、乳酸阈值、肌肉激活顺序。 负荷评估：通过RPE（主观疲劳量表）与客观数据（如速度、力量）交叉验证。</p> <p>3. 训练计划调整 过度训练预警：当心率变异性 (HRV) 连续3天低于基准值时触发警报。 个性化方案：根据数据为不同体能水平运动员设计分层训练（如核心力量组vs耐力组）。</p> <p>教学要求 技能标准： 10分钟内完成智能手环与手机的蓝牙配对与数据同步。 使用Kinovea分析1分钟投篮视频，标注3处以上动作偏差（如手臂角度不足）。</p> <p>素质标准： 设备维护能力：定期校准传感器、清洁接触点以避免数据误差。 应急处理：当设备信号丢失时，能手动记录关键数据（如用秒表计时）。</p>	126	7	
6	运动损伤与防护	基础卫生知识、损伤防护措施、损伤后处理与恢复手段	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。	18	1
7	体育赛事组织与管理	体育赛事管理基本理论、赛事各环节运作流程与方法	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。	36	2

3.选修课

序号	课程名称	典型工作任务描述	主要教学内容和要求	参考学时	参考学分
1	运动营养学	不同运动人群营养需求、营养搭配原则、膳食指导方法	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，促进体力恢复和预防疾病，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。	144	8
2	体育市场营销	体育赛事策划与经营管理理论、赛事运作基本流程	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。	90	5
3	体育保健学	运动损伤处理与恢复手段、常见运动保健知识	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
4	中华传统文化	中华民族文明历史与优秀传统文化、文化传承与体育融合知识	讲述中华民族数千年的文明历史，产生了辉煌灿烂的古代文化。它不仅对中华民族的形成和发展产生了巨大的凝聚力，而且对今天在全民族弘扬爱国主义，建设社会主义精神文明仍有巨大的现实意义。	126	7

4.综合实训

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，进一步增强对教练员、裁判员和社会指导员工作重要性的认识，了解工作职责与任务，并通过本环节加强学生的职业素养教育，使其具有较好的社会道德规范、良好的工作作风。

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训练员、裁判员和社会指导员工作的性质和职责，进一步掌握工作的基本内容和特点；通过实习每个岗位的全部工作，培养学生组织比赛、辅导队员的能力，学习前辈的优秀品质和敬业精神，增强适应岗位的能力。

(1) 组织管理工作

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

(2) 安全保障措施

落实安全工作责任制，安全管理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务于实习单位的纪律及管理，遵守一切的安全操作规程。

（一）教学总体学时安排

基本要求

每学年为52周，其中教学时间40周（含复习考试），累计假期12周，周学时为28，岗位实习按每周30小时（1小时折合1学时）安排，3年总学时数为3474。其中公共基础课程总学时为1350学时，约占总学时的38.86%。专业课为1368学时，约占总学时的39.38%。实习实训756学时，约占总学时的21.76%（其中岗位实习为540学时）。选修课为486学时，选修课学时数占总学时的比例13.99%。课程开设顺序和周学时安排，以教育部中等职业学校运动训练专业教学标准为基础，学校根据实际情况稍作调整。实行学分制，18学时为1学分，3年制总学分不得少于170学时。

专业教学实施方案中的选修课程中选修课任选4门，允许学生自主选择，鼓励学生在完成学业的过程中多次选择，以满足学生职业生涯发展的多种需要。

毕业综合实习教学环节根据我校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具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。

(二) 教学进程安排

1. 教学周学时分配表

课程类别	课程性质	序号	课程名称	学时			学分	各学期周学时分配						考核方式	
				合计	理论	实践		一 21周	二 19周	三 20周	四 20周	五 19周	六 21周		
公共基础课	必修	1	思想政治	144	144		8	2	2	2	2				
		2	语文	216	216		12	3	3	2	2	2			
		3	数学	216	216		12	3	3	2	2	2			
		4	英语	216	216		12	3	3	2	2	2			
		5	信息技术	72		72	4	2	2						
		6	体育与健康	198		198	11	3	2	2	2	2			
		7	艺术	144	72	72	8	4	4						
		8	历史	72	72		4	2	2						
		9	劳动教育	36		36	2	1					1		
	选修	10	安全教育	36	36		2	1		1					
小计				1350	972	378	75	24	21	11	10	9			
专业技能课	专业基础课(必修)	11	运动生理基础	90	90		5	2	2	1					
		12	运动解剖基础	108	108		6			2	2	2			
		13	基础体操	54	54		3			1	1	1			
		14	专项训练—田径	90		90	5	1	1	1	1	1			
	专业核心课(必修)	15	运动训练基础	126	126		7	3	2	2					
		16	运动心理基础	72	72		4		1	2	1				
		17	基础体能	72		72	4	3	1						
		18	运动数据可视化	126		126	7		2	4	1				
		19	体能训练数字化监测	126		126	7			2	3	2			
		20	运动损伤与防护	18	18		1				1				
		21	体育赛事组织与管理	36		36	2					2			
	选修课	22	运动营养学	144		144	8	3	2	1	1	1			
		23	体育市场营销	90		90	5	1	1	1	1	1			
		24	体育保健学	90	90		5		1	1	1	2			
		25	中华传统文化	126		126	7	3	1	1	1	1			
小计				1368	558	810	76	16	14	19	14	13			
实习实训	综合实训	27	综合实训	72		60	4			1周	1周				
		28	入学教育	54	54		3	1周							
		29	毕业教育	90	30	60	5						3周		
		30	岗位实习	540		540	30						26周		
	小计			756	84	660	42		1周	1周		21周			
总计				3474	1614	1848	193	40	35	30	24	22			

2教学周数分配表（单位：周）

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

综合实训和岗位实习等必修的课程与实践教学环节，课程开设顺序和周学时安排，学校可根据实际情况调整。

九、师资队伍

本校师资队伍依据教育部颁布的《中等职业学校教师专业标准》《中等职业学校设置标准》等文件提出要求，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。

本专业师资实施教学建立由专业带头人、专任教师、企业兼职教师共同组成的专兼职结合的教学团队。本专业专任专业课教师都具有中等职业学校教师任职资格，具有高级专业技术职务人数不低于20%，具备专业带头人1人和专业各核心课程负责人，具有“双师型”教师60%以上，聘请师资数不低于50%的行业企业技术骨干担任兼职教师。参与专业建设和教学改革，培养专业带头人；通过多种形式提供教师深入企业实践，参与技术服务和技术改造，积累实际工作经验；加大培训考核力度，提升教师水平和能力；建成一支既有高技能水平且领域有较高技术造诣的专兼职结合的师资队伍。

本专业专任教师都具有同等专业本科及以上学历，并持有中等职业学校教师资格证书以及相关职业技能和专业技术资格证书。不仅具有扎实的专业理论知识和丰富的教学经验，还拥有出色的实践能力和行业工作经验。在教学过程中

，能够有机地将课程思政要求融入专业课程，深入挖掘各类课程中的育人元素；同时，能利用信息技术创新教学模式，推行混合式教学改革，并密切关注行业发展趋势，不断拓展社会服务能力。每位专业教师每五年会参加累计不少于6个月的企业实践，深入艺术团体、基础文化馆（站）、社会艺术培训机构等单位，以提升实践教学能力，确保教学内容与行业需求保持同步。

十、教学条件

（一）教学设施

本专业应配备校内实训实习室。

1. 校内实训场地

实训场地名称	实训场地面积（平方米）	主要实训内容	功能
田径操场	8151	看台、主席台、体育器材室、400米标准塑胶跑道，跳远、跳高、铅球竞赛场地和健身器材场地	标准田径场地 日常教学、训练、体育活动、体育竞赛使用
篮球场	3488	日常教学、训练、体育活动、体育竞赛使用	8个标准篮球场地
乒乓球	800	20组乒乓球	日常教学、训练、体育活动、

十一、质量保障和毕业要求

（一）师资配备

（1）有一支较强的兼职教师队伍，具有本、专科学历的“双师型”教师占一线教师总数的60%以上。

（2）有适应教学需要的、工作作风良好、专业技能水平较高的学科带头人和一定数量的业务骨干教师。

（3）具有一套成熟的管理体系和模式，管理规范，教师积极性高，爱岗敬业。

（4）带教教师的沟通协调能力强，完全胜任实践讲授、指导实习、组织案例讨论、考核等工作，并能结合案例组织分析研究，提高现场处置问题能力。

（二）教学资源

运动员、教练员、社会指导员考证标准，以岗定课，以证定标，以赛促学，课证融通，以证促改，撰写开发校本教材与实验实训指导书等，使教学内容更好地与工作实际结合，以满足毕业后实际工作。

网络教学资源：

名称	网址
骨干教师培训网	http://www.qgjspx.com
中小学骨干教师继续教育网	http://www.cc_tedu.org

（三）教学方法

专业技能课教学方面，按照相应职业岗位（群）的能力要求，强化理论实践一体化，突出“做中学、做中教”的职业教育教学特色，开展项目教学、案例教学、任务教学、角色扮演、情景教学、游戏等多种教学方式方法的探索，

利用校内外实训基地，将学生的自主学习、合作学习和教师引导教学等教学形式有机结合。

1. 公共基础课

公共基础课程教学要符合教育部有关教育教学的基本要求，按照培养学生树立正确的世界观、人生观、价值观，提高学生思想政治素质、职业道德水平和科学文化素养；为专业知识的学习和职业技能的培养奠定基础，满足学生职业生涯发展的需要，促进终身学习。公共基础课程教学应与培养目标相适应，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，注重学生能力的培养，加强与学生生活、专业和社会实践的紧密联系，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。

2. 专业核心（技能）课

专业技能课程教学应根据培养目标、教学内容和学生的学习特点，采取项目教学、任务驱动、案例教学、情境教学等灵活多样的教学方法。要体现以学生为主体和行动导向的教学思路，教师在课堂教学过程中，要根据教学目标、具体的教学内容，以及学生的实际情况，将各种教学方法进行优化组合，使各种教学方法互相配合、互相支持，才能使这些方法在教学中发挥积极有效的作用。

（五）教学评价

教学评价应体现评价主体、评价方式、评价过程的多元化，注意吸收行业企业参与。校内校外评价结合，职业技能鉴定与学业考核结合，教师评价、学生互评与自我评价相结合，过程性评价与结果性评价相结合，不仅关注学生对知识的理解和技能的掌握，更要关注运用知识在实践中解决实际问题的能力水平，重视规范操作、诚实守信等职业素质的形成。

建议采用过程性评价和结果性评价相结合的考核方式。过程性评价，应从情感态度、岗位能力、职业行为等多方面对学生在整个学习过程中的表现进行综合测评；结果性评价从学生知识点的掌握、技能的熟练程度、完成任务的质量等方面进行评价。

考核方式为：

1.理论考核：公共基础课、专业核心课、专业方向课的理论考核由学校命题统一考试与课程阶段性考核相结合。

2.技能考核：技能证书考试、岗位实习和实习鉴定，学校设置学生技能鉴定机构统一负责组织实施。

（六）教学管理

教学管理要更新观念，改变传统的教学管理方式。要加强教师的专业实践能力，安排专业教师到企业顶岗实践，提高实践教学能力。针对实训类课程，建议聘请有经验的行业企业专家来充实学校的实训教师队伍。

1.构建专业教学管理机构

（1）专业负责人+任课教师+实训室管理员+实习实训指导教师。

（2）专业负责人应具有高级职称，具有较高的教学研究能力、专业实践能力和组织管理能力。

（3）实习实训指导教师应有3年以上的企业技术工作经历或有“双师”证书。

。

（4）加强对教学过程的质量监控，改革教学评价的标准和方法，促进教师教学能力的提升，保证教学质量。

2.建立合理有效的教学管理与教学评价体系

- (1) 建立完备的专业课程的教学计划、教学大纲系统，并形成动态地修订完善机制。
- (2) 强化教学质量监控方法和检查记录，通过听课制度和征求学生反馈意见的方式来进行教学过程控制。
- (3) 加强各专业课程题库建设，逐步建成本专业既能考查学生对基础知识和理论的掌握程度，同时也检验了学生理论联系实际、分析问题和解决问题的能力的专业学习考核体系。

(七) 毕业要求

学生毕业需要同时具备以下条件：具有良好的职业道德和身体素质，掌握本专业必需的基础理论和基本技能。具备较快适应岗位实际工作的能力和素质，能运用所学知识分析和解决实际工作中的问题。

- 1.符合国家、省教育行政部门对中等职业学校学生学籍管理的有关规定。
- 2.思想品德评价合格，身心健康。
- 3.学习课程全部考核合格。
- 4.岗位实习考核成绩总评合格及以上。
- 5.符合学校的有关毕业要求。
- 6.本专业学生通过三年学习与实践，修满不低于145个学分，基本达到本专业人才培养目标和培养规格要求，可顺利毕业。