

运动训练专业
人才培养方案（三年制）
（2023 版）

编制单位：武术学院

编制人：韩蕊

审核人：庞群峰

复核人：曲卫东

沧州职业技术学院
二〇二三年六月

运动训练专业人才培养方案（三年制）

一、专业名称及代码

专业名称：运动训练专业

专业代码：570303

二、入学要求

高中阶段教育毕业生或具有同等学力者。

三、修业年限

修业年限以 3 年为主。

四、职业面向

表 1 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 (57)	体育类 (5703)	体育(89)	体育经纪人 (4-13-05-02) 小学教育教师 (2-08-03-02)	体育指导员 教练员 小学教师 幼儿教师	教师资格证 计算机等级证

五、培养目标与培养规格

（一）培养目标

本专业坚持立德树人，德技并修，培养思想政治坚定，德、智、体、美、劳全面发展，具有一定的科学文化水平、良好的职业道德和工匠精神，掌握专项运动教学、训练、竞赛的基本理论与方法等专业技术技能，具备认知能力、合作能力、创新能力、职业能力等支撑终身发展、适应时代要求的关键能力，具有较强的就业创业能力，面向体育行业及大型体育馆校、学校体育教育、运动训练、健身机构等领域，能够从事教练、体育指导等工作的德智体美劳全面发展的高素质劳动者和复合型技术技能人才。

（二）培养规格

本专业学生应在素质、知识和能力等方面达到以下要求：

1. 素质

(1) 具有正确的世界观、人生观、价值观。坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，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，具有爱国情感、国家认同感、中华民族自豪感，遵守法律，遵规守纪，具有社会责任感和参与意识。

(2) 具有良好的职业道德和职业素养。遵守、履行道德准则和行为规范；尊重劳动、热爱劳动；崇德向善、诚实守信、爱岗敬业，具有精益求精的工匠精神；具有集体意识和团队合作精神，具有质量意识、绿色环保意识、安全意识、职业生涯规划意识等；具有从事相关职业应具备的其他职业素养要求。

(3) 加强劳动教育，以劳树德、以劳增智、以劳强体、以劳育美。培育和传承工匠精神，引导学生养成严谨专注、敬业专业、精益求精和追求卓越的品质。在全面提高质量的基础上，着力培养一批产业急需、技艺高超的高素质技术技能人才。

(4) 具有良好的身心素质和人文素养。达到《国家学生体质健康标准》要求，具有健康的体魄和心理、健全的人格；具有一定的审美和人文素养。

2. 知识

(1) 掌握语言文字的应用表达和社会交往的基本知识和技巧。

(2) 掌握青年生理心理及体育锻炼的基本知识。

(3) 具备一定的文学、美学、音乐、艺术等方面的知识和欣赏能力，有一定的品味兴趣爱好或艺术特长。

(4) 具备一定的英语听、说、读、写的基本知识。

(5) 掌握必备的网络及计算机应用知识。

(6) 具备学习和职业发展方面的知识，有一定的组织管理、经营管理和创新创业知识。

(7) 较系统地掌握本行业领域涉及到的众多其他科目的基础知识。

(8) 掌握运动训练专业的基本理论和基本知识。

(9) 熟练掌握田径、足球、篮球、竞赛规则及竞赛裁判法。

(10) 了解运动训练的方式、方法、场地、器材等，具备收集、整理、总结、归纳、汇编的能力，能够制订相关文件的思维。

3. 能力

(1) 具有独立思考、逻辑推理、信息加工的能力。

- (2) 具有良好的语言、文字表达能力，以及终身学习的意识和能力。
- (3) 具有自我管理以及团队合作的能力。
- (4) 具有创新思维、创新创造，动手实践和解决实际问题的能力。
- (5) 掌握运动训练学科的基本理论和基本知识。
- (6) 掌握运动训练技巧及分析基本方法，具备一定的科学研究和实际工作能力。
- (7) 达到国家体育锻炼标准，身心健康，并初步了解体育教师的业务范畴。

六、课程设置

课程设置分为公共基础课程、专业课程和集中实践。

(一) 公共基础课程

1. 公共基础必修课程：根据党和国家有关文件规定结合本校的实际情况，将思想政治理论课、体育、军事课、心理健康教育、劳动教育、信息技术、英语等课程列入公共基础必修课程。

2. 公共基础选修课程：将美育教育、职业发展与就业指导、创新创业教育、职业素养、语文、数学、马克思主义理论、党史国史、中华优秀传统文化、健康教育等列入公共基础选修课程。

表 2 公共基础课程设置、主要内容及要求

序号	课程名称	课程性质	课时	学分	主要教学内容及要求
1	思想道德与法治	公共基础必修课	54	3	课程以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，以青年大学生肩负的历史使命为切入点，针对大学生成长过程中面临的思想道德与法治问题，开展马克思主义的世界观、人生观、价值观、道德观、法治观教育，以思想引导、道德教育、法治教育为主体，落脚于实践能力的养成，帮助大学生提升思想道德素质和法治素养，成长为自觉担当民族复兴大任的时代新人。
2	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论	公共基础必修课	32	2	课程系统讲授毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想和科学发展观的形成背景、发展过程、主要内容和历史地位，展现马克思主义中国化理论成果在中国革命、建设和改革中的重要作用。引导学生加深对党的基本理论、基本路线、基本纲领、基本经验的理解和认识，提高学生运用马克思主义的基本立场、观点和方法分析和解决问题的能力，从而坚定在党的领导下走中国特色社会主义道路的理想信念。
3	习近平新时代中国特色社会主义思想	公共基础必修课	48	3	课程系统讲授新时代坚持和发展中国特色社会主义的总目标、总任务、总体布局、战略布

	特色社会主义思想概论				局和发展方向、发展方式、发展动力、战略步骤、外部条件、政治保证等基本问题。引导学生全面深入理解习近平新时代中国特色社会主义思想的理论体系、内在逻辑、精神实质和重大意义，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，增强建设社会主义现代化强国和实现中华民族伟大复兴中国梦的使命感。
4	形势与政策	公共基础必修课	32	2	课程是高校思政课的重要组成部分，是帮助大学生“懂中国，懂世界”的重要课程。课程教学内容包括：课程具有时效性强、变化大的特点，根据教育部、中宣部下发的本课程最新教育教学要点确定教学专题，聚焦经济、政治、文化、法律、党建、外交等内容。通过对国内外基本形势的了解、热点和焦点问题的介绍和剖析，培养学生正确分析形势和理解政策的能力，引导学生正确认识中国发展面临的机遇与挑战，奋发有为，积极投身社会主义现代化强国建设的伟大实践。
5	体育	公共基础必修课	108	6	体育与健康开设了选项课，主要内容包括：篮球、足球、排球、乒乓球、毽球、羽毛球、瑜伽、健美操、啦啦操、散打、跆拳道、武术、太极拳、八段锦、体育理论、急救知识、运动健康及减肥、体质健康测试、田径运动的训练、常见运动损伤及简单处理、多项运动竞赛的规则及裁判法、球类运动竞赛的训练。
6	军事理论	公共基础必修课	36	2	军事理论共包含五章教学内容，分别为中国国防、国家安全、军事思想、现代战争和信息化装备。按照教育要面向世界、面向未来、面向现代化的要求，围绕我校人才培养目标和加强国防后备力量建设的需要，为培养高素质的社会主义事业建设者和保卫者服务。主要是了解掌握基本的国防知识，增强国防观念、国家安全意识和忧患危机意识，弘扬爱国主义精神、传承红色基因、提高学生综合国防素质，自觉承担起国防义务。
7	军事技能	公共基础必修课	112	2	军事技能包含4个章节的教学内容，分别为共同条令教育与训练、射击与战术训练、防卫能与战时防护训练、战备基础与应用训练。军事技能强化训练为重点，使大学生掌握基本的军事技能和军事素质，培养大学生良好的体魄、严明的组织纪律性、强烈的爱国热情和善于合作的团队精神，为训练和培养后备兵员打下坚实的基础。
8	心理健康教育	公共基础必修课	32	2	《心理健康教育》是集知识传授、心理体验与行为训练为一体的公共课程，主要教学内容包括：心理健康的基础知识、自我意识、人格、情绪管

					理、人际交往、恋爱及性心理、学习心理、压力与挫折以及心理危机干预等，旨在使学生明确心理健康的标准及意义，增强自我心理保健意识和心理危机预防意识，掌握并应用心理健康知识，培养自我认知能力、人际沟通能力、自我调节能力，切实提高心理素质，促进学生全面发展。
9	劳动教育	公共基础必修课	16	1	劳动教育概述（马克思主义劳动观、新时代劳动教育思想、正确的劳动价值观、劳动实践的形式等）；劳动之美（劳动的成果、技艺、场景、精神和境界之美）；职业道德（爱岗敬业、诚实守信、办事公道、热情服务、奉献社会）；职业精神（劳动精神、劳模精神和工匠精神的基本内涵和时代意义）；职业意识（劳动组织、劳动安全和劳动法规等）。
10	信息技术	公共基础必修课	52	3	计算机的性能、特点与基本组成，了解信息领域前沿知识；Windows 文件及文件夹的基本操作，能定制个性化工作环境，掌握一种中文输入法；浏览器、搜索引擎、收藏夹的使用方法，能收发电子邮件；文字处理软件文档与页面的编辑、表格操作、图文混排；电子表格软件数据的输入与编辑、文本的修饰、公式的使用方法、简单的数据处理方法；演示文稿软件幻灯片的制作与编辑方法。
11	英语	公共基础必修课	64	4	课程内容为职场通用英语，涵盖日常生活和职场中的各种典型语篇，包含听力、口语、词汇、语法、阅读、写作和翻译七项内容，并穿插课程思政。涉及主题类别、语篇类型、语言知识、文化知识、职业英语技能和语言学习策略六部分
12	美育教育	公共基础选修课	32	2	课程内容包括美学和艺术史论、艺术鉴赏和评论、艺术体验和实践。掌握关于艺术的基础知识、技能与原理，熟悉基本审美特征，理解作品的思想情感与人文内涵，感受社会美、自然美和艺术美的统一，提高审美能力，着力提升学生文化理解、审美感知、艺术表现、创意实践等核心素养。
13	职业发展与就业指导	公共基础选修课	32	2	开设本课程的目的是为了唤醒学生对职业生涯发展的自主意识，引导学生树立积极正确的人生观、价值观和就业观。本课程的主要内容包括职业生涯规划与就业指导两部分，职业生涯规划内容有：生涯启蒙与体验，职业认知，自我认知，环境认知，职业决策与目标管理等。就业指导包括：相关就业政策，就业准备，应聘实务，毕业生相关手续办理，适应职场等。
14	高等数学	公共基础	64	4	函数及其性质；极限的概念；极限的运算法则；

		选修课			两个重要极限；函数的连续性；导数的概念；导数的运算方法；高阶导数；隐函数和参数式函数的导数；微分；微分中值定理；洛必达法则；函数的单调性和极值；函数的最值；曲线的凹凸性与拐点；不定积分的概念；不定积分的直接积分法；不定积分的换元积分法；不定积分的分部积分法定积分的概念与性质；定积分的积分法；定积分的应用。
15	大学语文	公共基础选修课	64	4	了解文学鉴赏的基本原理，掌握阅读、分析和欣赏文学作品的基本方法。掌握一定的文学基本知识，特别是诗歌、散文、戏剧、小说四种主要文体特点及发展简况。学习古今中外的名家名作，了解文化的多样性、丰富性，尤其是了解并继承中华民族的优秀文化传统，培养高尚的思想品质和道德情操，帮助学生提升人文素养。
16	创新创业教育	公共基础选修课	32	2	本课程旨在让学生认识创新的基本理论和方法，激发学生的创新创业兴趣和热情，了解创业活动过程的内在规律，掌握创业的基础知识和基本理论，熟悉创业的基本流程和基本方法，培育学生的创新意识、创业精神、资源整合、团队建设、商业计划书的撰写等创业基本技能，提高学生的社会责任感，培养学生创新创业精神、创新创业能力，促进学生创业就业和全面发展。
17	职业素养	公共基础选修课	32	2	职业素养提升与训练课程是为了提高大学生人文素养开设的公共基础课。课程旨在通过职业人文基础知识的学习，加强学生的人文素质教育，使学生具备良好的职业人文素养和职业通用能力。课堂内容以学生为主体，以职业性为主线，以思政为导向，培养学生的社会适应性，爱岗敬业乐于奉献的精神，树立终身学习理念，学会交流沟通和团队协作，提高学生的学习能力、实践能力以及就业和创新能力等。
18	国家安全教育	公共基础必修课	16	1	国家安全的重要性，我国新时代国家安全的形势与特点，总体国家安全观的基本内涵、重点领域和重大意义，以及相关法律法规。国家安全 12 个重点领域 5 个新型领域的基本内涵、重要性、面临的威胁与挑战、维护的途径与方法。

（二）专业课程

专业课程分为专业基础课程、专业核心课程和专业拓展课程。

1. 专业基础课程：依据人才培养目标和专业岗位要求，设置了 9 门专业基础课，分别为体育心理学、运动解剖学、教育学、运动生理学、武术、体育游戏、体育基本理论与方法、

太极拳、跆拳道。

2. 专业核心课程：依据人才培养目标和专业岗位要求，设置了 7 门专业核心课，分别为运动人体科学基础、运动防护、田径专项训练、足球专项训练、篮球专项训练、排球专项训练、体能训练方法。

3. 专业拓展课程：依据人才培养目标和专业岗位要求，设置了 9 门专业拓展课，分别为健美操、瑜伽、运动营养学、体育绘图、野外生存技能、体育统计学、综合素质（小学）、教育知识与能力（小学）、体育健康学科知识与教学能力（小学）。

本专业专业课程设置、主要内容及要求见表 3 所示。

表 3 专业课程设置、主要内容及要求

序号	课程名称	课程性质	课时	学分	主要教学内容及要求
1	★运动人体科学基础	专业必修	64	4	体育运动对身体各器官系统的良好作用和能够增强体质的道理；人体结构与机能的基本知识和体育卫生知识，为不同年龄、不同性别的人群合理地安排体育活动，使其能有效地增强体质，促进运动水平的提高，预防运动伤病；简易急救方法及实践操作。
2	★运动防护	专业必修	52	3	运动防护理念、急救与处理、运动损伤康复，以及头颈部、肩肘手部、躯干部、下肢等的知识，运动风险管理技能、损伤预防技术和技术诊断与分析方法，及时、准确、有效地预防和处理运动损伤，常见运动损伤和突发事件处理，预防和减少运动损伤的发生。
3	★田径专项训练	专业必修	52	3	田径专项运动的基本原理，教学训练的理论、专项技术战术、教学训练技能，训练安排、赛事指导、教学组织与竞赛组织，专项运动的训练、教学、竞赛组织管理与裁判工作。
4	★足球专项训练	专业必修	64	4	足球专项运动的基本原理，教学训练的理论、专项技术战术、教学训练技能，训练安排、赛事指导、教学组织与竞赛组织，专项运动的训练、教学、竞赛组织管理与裁判工作。
5	★篮球专项训练	专业必修	52	3	篮球专项运动的基本原理，教学训练的理论、专项技术战术、教学训练技能，训练安排、赛事指导、教学组织与竞赛组织，专项运动的训练、教学、竞赛组织管理与裁判工作。
6	武术	专业必修	64	4	掌握武术基本功法等，通过基本功和基本动作的练习，可使身体各部位都得到比较全面的训练，提升素质能力。

7	★排球专项训练	专业必修	64	4	排球专项运动的基本原理，教学训练的理论、专项技术战术、教学训练技能，训练安排、赛事指导、教学组织与竞赛组织，专项运动的训练、教学、竞赛组织管理与裁判工作。	
8	体育心理学	专业必修	64	4	掌握体育心理学的基本理论知识，能自觉运用当前所学知识提高自己的运动成绩，形成运用心理学知识为体育教学和训练服务的技能技巧。	
10	运动解剖学	专业必修	64	4	主要内容包括人体的基本构成，运动系统，内脏，脉管系统，感觉器官，内分泌系统等，从运动解剖学的角度来介绍人体的形态结构及其与体育运动的关系；掌握运动解剖基本知识。	
11	运动生理学	专业必修	64	4	介绍运动生理学概述、肌肉活动、能量代谢、神经系统调节功能、运动的反应调节，运动与身体机能变化、运动技能的形成，环境、年龄、性别与运动的关系，肥胖、体重控制与运动处方等内容；掌握运动生理学基本知识。	
12	★体能训练方法	专业必修	64	4	体能训练的人体运动科学原理，体能训练的基本技术和方法，体能测试与评价的基本理论与技术，参与体能训练的运动风险，体能训练计划的编制和实施。	
13	教育学	专业必修	64	4	主要学习教育学、心理学等方面的基本理论和知识，包括教育现象、教育问题、教育规律、教育方法、学生心理状态等。	
14	体育游戏	专业必修	64	4	掌握体育游戏的基本知识、创编能力、运用能力，培养学生热爱体育教育事业，遵守规则，团结协作等优良品质。	
15	跆拳道	专业必修	64	4	是现代奥运会正式比赛项目之一，是一种主要使用手及脚进行格斗或对抗的运动。以"始于礼，终于礼"的武道精神为基础。其脚法占70%。跆拳道的套路共有25套；另外还有兵器、擒拿、摔锁、对拆自卫术及10余种基本功夫等。	
16	体育基本理论与方法	专业必修	64	4	学习全局性的知识体系，关于体育整体性综合性的基础理论。	
17	太极拳	专业必修	64	4	武术套路的一种，世界级非物质文化遗产，是以中国传统儒、道哲学中的太极、阴阳辩证理念为核心思想，集颐养性情、强身健体、技击对抗等多种功能为一体，是一种内外兼修、柔和、缓慢、轻灵、刚柔相济的汉族传统拳术；掌握基本的太极拳技法。	
18	专业 一组	综合素质 (小学)	专业选修	64	4	学习小学教师职业理念、教育法律法规、教师职业道德规范、教师文化素养、基本能力。
19		健美操	专业选修	64	4	主要学习集体操、舞蹈、音乐、健身、娱乐于一体的体育项目。

20		瑜伽	专业选修	64	4	主要指一系列的修身养心方法包括调身的体位法、调息的呼吸法、调心的冥想法等，以达至身心合一。
21	专业 二组	教育知识与能力（小学）	专业选修	64	4	学习小学涉及的知识，根据教育学自身的特点和要求，系统地组织和编排内容，通过详实的步骤、流程等方法介绍，全方位展示教学知识和教学能力的基础知识。结合申请者自身学科知识和教学能力的特点，以理论和实践相结合的形式，结合教育的实施特点，通过大量的案例指导、开放式的习题设计。
22		运动营养学	专业选修	64	4	主要面向体育专业学生、运动员、教练员及体育运动工作者，通过对健身人群和运动员营养需求、膳食要求等内容的介绍，指导人们针对不同的要求，合理地安排膳食、调理身心，以促进身体健康，提高运动成绩。
23		体育绘图	专业必修	64	4	学习体育绘图的基础知识，以绘图基础理论为指导，结合体育教学与训练的实际需要。
24	专业 三组	体育健康学科知识与教学能力（小学）	专业选修	48	3	学习小学体育基本理论知识、专业技能知识，包括学科知识与能力、教学设计、教学实施以及教学评价四大部分。
25		野外生存技能	专业选修	48	3	学习在特殊情境下孤立无援时的野外生存常识。
26		体育统计学	专业选修	48	3	体育统计学是一门基础应用学科，以体育领域中随机现象的统计规律性为研究对象，以概率论为理论基础，为定量研究提供实验设计、调查设计，以及收集、整理和分析体育数据资料的各种统计方法。

（三）集中实践

集中实践教学环节主要包括集中实训、认识实习、岗位实习、毕业论文等。本专业集中实践教学环节安排见表4所示。

表4 集中实践教学环节安排表

序号	项目名称	学年学期	周数	学分	总学时	劳动教育所占学时	劳动教育主题
1	企业参观学习	2023-2024-2	1	0	28	16	自强不息
2	体育岗位实习	2024-2025-1 2024-2025-2	24	24	672		
3	毕业设计（论文）	2024-2025-2	4	4	112		

（四）课外体育活动及假期活动

提倡学生坚持阳光体育运动，每天锻炼一小时；助力学生个性化发展，积极开展课外的

第二课堂，参加社团活动，提升学生自我管理能力，培养终身学习的理念；倡导学生积极参加在校期间学校组织的志愿服务活动，假期主动宣传爱护环境、勤俭节约、绿色出行的新风尚，倡导文明，积极投身帮贫救困、扶弱助残、维护秩序社会公益性活动中；鼓励学生积极参加假期专业调研、社会实践，不断提高职业素养、职业技能，做到全面发展。将以上纳入学生综合素质评价体系。

七、教学进程总体安排

课程总学时为 2674 学时。其中，公共基础课程总学时为 730 学时，占总学时 27.3%；选修课总学时为 304 学时，占总学时 11.4%；实践教学学时占总学时的比例为 63.4%，岗位实习时间为 6 个月，专业核心课程数为 6 门。

教学进程总体安排见表 5，延续课名称对照见表 6，选修课目录见表 7，课程学时分配统计见表 8，教学活动安排见附件 1。

表 5 本专业教学进程总体安排表

课程类别	序号	课程名称	总学时	理论学时	实践学时	考核方式	学分	按学年、学期教学进程安排 (周学时 / 教学周数)							
								第一学年		第二学年		第三学年			
								1	2	3	4	5	6		
								20W	20W	20W	20W	20W	20W		
公共基础课程 必修课	1	思想道德与法治	54	54	0	查	3	2/13W	2/14W						
	2	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论	32	32	0	试	2			2/16W					
	3	习近平新时代中国特色社会主义思想概论	48	48	0	试	3				3/16W				
	4	形势与政策	32	32	0	查	2	2/4W	2/4W	2/4W	2/4W				
	5	体育	108	12	96	查	6	2/13W	2/16W	2/16W					
	6	军事理论	36	36	0	查	2	2/13W							
	7	军事技能	112	0	112	查	2	2W							
	8	心理健康教育	32	32	0	查	2	2/13W							
	9	劳动教育	16	0	16	查	1	2/8W							
	10	信息技术	52	26	26	查	3		4/13W						
	11	英语	64	64	0	查	4	2/13W	2/16W						
	12	国家安全教育	16	16		查	1		2/8W						
	13	入学教育						0	含心理健康测试2学时、心理健康教育4学时						

		小计	602	352	250		31	10	12	4	3	0	0	
选修课	1	美育教育类	32	32	0	查	2			2/16W	八选一			
	2	就业创业类	32	32	0	查	2				三选一			
	3	通识类	64	64	0	查	4				选够4学分			
	小计（占总学时比例...）		128	128	0		8	0	0	4	4	0	0	
专业课程	必修课	1	★运动人体科学基础	64	32	32	试	4				4/16W		
		2	★运动防护	52	26	26	试	3	4/13W					
		3	★田径专项训练	52	26	26	试	3	4/13W					
		4	★足球专项训练	64	32	32	查	4		4/16W				
		5	★篮球专项训练	52	26	26	查	3	4/13W					
		6	武术	64	32	32	查	4				4/16W		
		7	★排球专项训练	64	32	32	查	4			4/16W			
		8	体育心理学	64	32	32	试	4		4/16W				
		9	运动解剖学	64	32	32	试	4			4/16W			
		10	运动生理学	64	32	32	试	4				4/16W		
		11	★体能训练方法	64	32	32	查	4				4/16W		
		12	教育学	64	32	32	试	4			4/16W			
		13	体育游戏	64	32	32	试	4		4/16W				
		14	跆拳道	64	32	32	查	4				4/16W		
		15	体育基本理论与方法	64	32	32	试	4			4/16W			
		16	太极拳	32	16	16	查	2			2/16W			
	小计		956	478	478		59	12	12	18	20			
选修课	1	专业一组	64	32	32	试	4					8/8W		
	2	专业二组	64	32	32	试	4					8/8W		
	3	专业三组	48	24	24	试	3					6/8W		
	小计		176	88	88		11					22		
4	岗位实习	672				24						24W		
5	毕业设计	112				4						4W		

注：（1）课程名称前加★号为专业核心课程。

（2）军事理论：共 36 学时，面授课时 26 学时，网授课时 10 学时。

（3）心理健康教育：共 32 学时，面授课时 26 学时，入学教育阶段 6 学时。

（4）实用英语：第一学期共 32 学时，面授课时 26 学时，网授学时 6 学时。

（5）体育课：共 108 学时，其中面授 90 学时，运动会，校内外篮球、排球赛等比赛及训练 18 学时。

表6 延续课名称对照表

序号	课程名称	每学期标准名称
1	思想道德与法治	思想道德与法治（上） 思想道德与法治（下）
2	形势与政策	形势与政策（1） 形势与政策（2） 形势与政策（3） 形势与政策（4）
3	体育	体育与健康（1） 体育与健康（2） 体育与健康（3）
4	英语	实用英语（1） 实用英语（2）
5	数学	高等数学（1） 高等数学（2）

表7 选修课目录表

课程类别	序号	模块	课程名称	学时	学分	开设学期
公共选修课	1	美育教育类	艺术导论	32	2	3
			影视鉴赏	32	2	3
			书法鉴赏	32	2	3
			美术鉴赏	32	2	3
			音乐鉴赏	32	2	3
			戏剧鉴赏	32	2	3
			舞蹈鉴赏	32	2	3
			戏曲鉴赏	32	2	3
	2	就业创业类	职业发展与就业指导	32	2	4
			创新创业教育	32	2	2 或 3
			职业素养	32	2	2 或 3
	3	通识类	大学语文	64	4	2
			高等数学	64	4	1、2
马克思主义理论			32	2	2	
党史国史			32	2	2	
中华优秀传统文化			32	2	2	
健康教育			32	2	2	
专业选修课	4	专业一组	综合素质（小学）	64	4	5
			健美操	64	4	5
			瑜伽	64	4	5
	5	专业二组	教育知识与能力（小学）	64	4	5
			运动营养学	64	4	5
			体育绘图	64	4	5

	6	专业三组	体育健康学科知识与教学能力（小学）	32	2	5
			野外生存技能	32	2	5
			体育统计学	32	2	5

表 8 课程学时分配统计表

课程类别		总学时数	其中实践学时
公共基础课	公共必修课	602	250
	公共选修课	128	0
小计		730	250
专业课	专业必修课	956	478
	专业选修课	176	88
小计		1132	566
集中实践	认识实习	28	28
	岗位实习	672	672
	毕业设计	112	112
小计		812	812
总计		2674	1628
<p>说明：</p> <p>1. 总学时 2674，理论：实践=1046：1628，实践学时比例达到 60.9%。</p> <p>2. 公共课 730 学时，占比 27.6%。</p> <p>3. 选修课 304 学时，占比 11.5%。</p>			

八、实施保障

教学实施保障主要包括师资队伍、教学设施、教学资源、教学方法、学习评价、质量管理等方面。

（一）师资队伍

1. 队伍结构

本专业师资队伍专兼结合、专兼比例适当，学生数与专任教师比例为 20：1，师资配备充足，双师素质教师占专业教师比例为 90%。师资队伍的职称“高、中、低”搭配合格，年龄的“老、中、青”梯度合理。

2. 专任教师

专任教师应具有高校教师资格证；有理想信念、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心；具有武术、体育等相关专业本科及以上学历；具有扎实的本专业相关理论功底和实践能力；具有较强信息化教学能力，能够开展课程教学改革和科学研究；有每 5 年累计不少于 6 个月的企业实践经历。

3. 专业带头人

具有较好的运动训练专业理论和田径、足球、篮球、排球的技术技能，能够较好地把握国内外运动训练相关行业、专业发展，能广泛联系行业企业，了解行业企业对本专业人才的需求实际，教学设计、专业研究能力强，组织开展教科研工作能力强，在本区域或本领域具有一定的专业影响力。

4. 兼职教师

主要从运动训练专业相关的企业聘任，能够掌握田径、足球、篮球、排球的技术技能，有较高的经验，熟练的技术技巧，在一线工作时长均超过 5 年，具备良好的思想政治素质、职业道德和工匠精神，具有扎实的专业知识和丰富的实际工作经验，具有中级及以上相关专业职称，能承担专业课程教学、实习实训指导和学生职业发展规划指导等教学任务。

专业课程师资条件配置见表 9。

表 9 专业课程师资条件配置表

课程名称	专任教师配置要求		兼职教师配置要求	
	数量	基本要求	数量	基本要求
★运动人体科学基础	2	拥有高校教师资格证书，有理想信念、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心，有教科研能力、体育学相关专业的理论功底和实践能力；具有每 5 年累计不少于 6 个月的企业实践经历。	1	具有本科以上学历，体育行业从业人员，具有良好的思想政治素质、职业道德和工匠精神，具有扎实的专业知识和丰富的一线工作经验的企业专家。
★运动防护	1	拥有高校教师资格证书，有理想信念、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心，有教科研能力、体育学相关专业的理论功底和实践能力；具有每 5 年累计不少于 6 个月的企业实践经历。	1	具有本科以上学历，体育行业从业人员，具有良好的思想政治素质、职业道德和工匠精神，具有扎实的专业知识和丰富的一线工作经验的企业专家。
★田径专项训练	1	拥有高校教师资格证书，有理想信念、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心，有教科研能力、体育学相关专业的理论功底和实践能力；具有每 5 年累计不少于 6 个月的企业实践经历。	1	具有本科以上学历，体育行业从业人员，具有良好的思想政治素质、职业道德和工匠精神，具有扎实的专业知识和丰富的一线工作经验的企业专家。
★足球专项训练	1	拥有高校教师资格证书，有理想	1	具有本科以上学历，

		信念、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心，有教学研究能力、体育学相关专业的理论功底和实践能力；具有每5年累计不少于6个月的企业实践经历。		体育行业从业人员，具有良好的思想政治素质、职业道德和工匠精神，具有扎实的专业知识和丰富的一线工作经验的企业专家。
★篮球专项训练	1	拥有高校教师资格证书，有理想信念、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心，有教学研究能力、体育学相关专业的理论功底和实践能力；具有每5年累计不少于6个月的企业实践经历。	1	具有本科以上学历，体育行业从业人员，具有良好的思想政治素质、职业道德和工匠精神，具有扎实的专业知识和丰富的一线工作经验的企业专家。
武术	1	拥有高校教师资格证书，有理想信念、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心，有教学研究能力、体育学相关专业的理论功底和实践能力；具有每5年累计不少于6个月的企业实践经历。	1	具有本科以上学历，体育行业从业人员，具有良好的思想政治素质、职业道德和工匠精神，具有扎实的专业知识和丰富的一线工作经验的企业专家。
★排球专项训练	1	拥有高校教师资格证书，有理想信念、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心，有教学研究能力、体育学相关专业的理论功底和实践能力；具有每5年累计不少于6个月的企业实践经历。	1	具有本科以上学历，体育行业从业人员，具有良好的思想政治素质、职业道德和工匠精神，具有扎实的专业知识和丰富的一线工作经验的企业专家。
体育心理学	1	拥有高校教师资格证书，有理想信念、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心，有教学研究能力、表演相关专业的理论功底和实践能力；具有每5年累计不少于6个月的企业实践经历。	1	具有本科以上学历，体育行业从业人员，具有良好的思想政治素质、职业道德和工匠精神，具有扎实的专业知识和丰富的一线工作经验的企业专家。
运动解剖学	1	拥有高校教师资格证书，有理想信念、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心，有教学研究能力、表演相关专业的理论功底和实践能力；具有每5年累计不少于6个月的企业实践经历。	1	具有本科以上学历，体育行业从业人员，具有良好的思想政治素质、职业道德和工匠精神，具有扎实

		6个月的企业实践经历。		的专业知识和丰富的一线工作经验的企业专家。
运动生理学	1	拥有高校教师资格证书,有理想信念、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心,有教学研究能力、体育学相关专业的理论功底和实践能力;具有每5年累计不少于6个月的企业实践经历。	1	具有本科以上学历,体育行业从业人员,具有良好的思想政治素质、职业道德和工匠精神,具有扎实的专业知识和丰富的一线工作经验的企业专家。
★体能训练方法	1	拥有高校教师资格证书,有理想信念、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心,有教学研究能力、体育学相关专业的理论功底和实践能力;具有每5年累计不少于6个月的企业实践经历。	1	具有本科以上学历,体育行业从业人员,具有良好的思想政治素质、职业道德和工匠精神,具有扎实的专业知识和丰富的一线工作经验的企业专家。
教育学	1	拥有高校教师资格证书,有理想信念、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心,有教学研究能力、体育学相关专业的理论功底和实践能力;具有每5年累计不少于6个月的企业实践经历。	1	具有本科以上学历,体育行业从业人员,具有良好的思想政治素质、职业道德和工匠精神,具有扎实的专业知识和丰富的一线工作经验的企业专家。
体育游戏	1	拥有高校教师资格证书,有理想信念、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心,有教学研究能力、体育学相关专业的理论功底和实践能力;具有每5年累计不少于6个月的企业实践经历。	1	具有本科以上学历,体育行业从业人员,具有良好的思想政治素质、职业道德和工匠精神,具有扎实的专业知识和丰富的一线工作经验的企业专家。
跆拳道	1	拥有高校教师资格证书,有理想信念、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心,有教学研究能力、体育学相关专业的理论功底和实践能力;具有每5年累计不少于6个月的企业实践经历。	1	具有本科以上学历,体育行业从业人员,具有良好的思想政治素质、职业道德和工匠精神,具有扎实的专业知识和丰富的一线工作经验的企业专家。
体育基本理论与方	1	拥有高校教师资格证书,有理想	1	具有本科以上学历,

法		信念、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心，有教学研究能力、体育学相关专业的理论功底和实践能力；具有每5年累计不少于6个月的企业实践经历。		体育行业从业人员，具有良好的思想政治素质、职业道德和工匠精神，具有扎实的专业知识和丰富的一线工作经验的企业专家。
太极拳	1	拥有高校教师资格证书，有理想信念、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心，有教学研究能力、体育学相关专业的理论功底和实践能力；具有每5年累计不少于6个月的企业实践经历。	1	具有本科以上学历，体育行业从业人员，具有良好的思想政治素质、职业道德和工匠精神，具有扎实的专业知识和丰富的一线工作经验的企业专家。
综合素质（小学）	1	拥有高校教师资格证书，有理想信念、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心，有教学研究能力、体育学相关专业的理论功底和实践能力；具有每5年累计不少于6个月的企业实践经历。	1	具有本科以上学历，体育行业从业人员，具有良好的思想政治素质、职业道德和工匠精神，具有扎实的专业知识和丰富的一线工作经验的企业专家。
健美操	1	拥有高校教师资格证书，有理想信念、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心，有教学研究能力、体育学相关专业的理论功底和实践能力；具有每5年累计不少于6个月的企业实践经历。	1	具有本科以上学历，体育行业从业人员，具有良好的思想政治素质、职业道德和工匠精神，具有扎实的专业知识和丰富的一线工作经验的企业专家。
瑜伽	1	拥有高校教师资格证书，有理想信念、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心，有教学研究能力、体育学相关专业的理论功底和实践能力；具有每5年累计不少于6个月的企业实践经历。	1	具有本科以上学历，体育行业从业人员，具有良好的思想政治素质、职业道德和工匠精神，具有扎实的专业知识和丰富的一线工作经验的企业专家。
教育知识与能力（小学）	1	拥有高校教师资格证书，有理想信念、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心，有教学研究能力、体育学相关专业的理论功底和实践能力；具有每5年累计不少于6个月的企业实践经历。	1	具有本科以上学历，体育行业从业人员，具有良好的思想政治素质、职业道德和工匠精神，具有扎实

		于6个月的企业实践经历。		的专业知识和丰富的一线工作经验的企业专家。
运动营养学	1	拥有高校教师资格证书,有理想信念、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心,有教学研究能力、体育学相关专业的理论功底和实践能力;具有每5年累计不少于6个月的企业实践经历。	1	具有本科以上学历,体育行业从业人员,具有良好的思想政治素质、职业道德和工匠精神,具有扎实的专业知识和丰富的一线工作经验的企业专家。
体育绘图	1	拥有高校教师资格证书,有理想信念、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心,有教学研究能力、体育学相关专业的理论功底和实践能力;具有每5年累计不少于6个月的企业实践经历。	1	具有本科以上学历,体育行业从业人员,具有良好的思想政治素质、职业道德和工匠精神,具有扎实的专业知识和丰富的一线工作经验的企业专家。
体育健康学科知识与教学能力(小学)	1	拥有高校教师资格证书,有理想信念、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心,有教学研究能力、体育学相关专业的理论功底和实践能力;具有每5年累计不少于6个月的企业实践经历。	1	具有本科以上学历,体育行业从业人员,具有良好的思想政治素质、职业道德和工匠精神,具有扎实的专业知识和丰富的一线工作经验的企业专家。
野外生存技能	1	拥有高校教师资格证书,有理想信念、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心,有教学研究能力、体育学相关专业的理论功底和实践能力;具有每5年累计不少于6个月的企业实践经历。	1	具有本科以上学历,体育行业从业人员,具有良好的思想政治素质、职业道德和工匠精神,具有扎实的专业知识和丰富的一线工作经验的企业专家。
体育统计学	1	拥有高校教师资格证书,有理想信念、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心,有教学研究能力、摄影相关专业的理论功底和实践能力;具有每5年累计不少于6个月的企业实践经历。	1	具有本科以上学历,摄影行业从业人员,具有良好的思想政治素质、职业道德和工匠精神,具有扎实的专业知识和丰富的一线工作经验的企业专家。

(二) 教学设施

1. 专业教室基本条件

专业教室均配备希沃教学一体机，可投影，并接入校园网，可供教师有效开展信息化教学；安装有应急照明装置并保持良好状态。

2. 校内实训基本条件

（1）校内 400 米塑胶标准田径场

配备 400 米塑胶标准跑道、拉伸杠、沙坑、看台、广播站等。通过营造与实际工作岗位高度一致的学习环境、工作流程和氛围，满足学生实习前职业性训练需求。

3. 校外实训基地

具有稳定的校外实训基地 2 个，能开展本专业相关的实践教学活动。

（1）沧州西体育运动学校

总部位于河北省沧州市运河区能提供教练员、助教、场馆管理员等实训岗位，10 名实训指导教师，实训设备、实训管理及实施规章制度齐全，能够开展实训活动。

（2）沧州艺洋文化传媒有限公司

位于沧州市运河区永安南大道，占地面积 500 余平，主要从事影视武打培训动作演员表演理论，以及各剧组武术指导，影视表演及拍摄等工作，可接纳 50 个学生的岗位实习，配备 15 名实习指导教师，规章制度及安全保障齐全，学习、工作、生活条件优越。

4. 学生实习基地

具有稳定的校外实训基地 3 个，能提供本专业相关的实习岗位。

（1）沧州西体育运动学校

总部位于河北省沧州市运河区能提供教练员、助教、场馆管理员等实训岗位，10 名实训指导教师，实训设备、实训管理及实施规章制度齐全，能够开展实训活动。

（2）沧州艺洋文化传媒有限公司

位于沧州市运河区永安南大道，占地面积 500 余平，主要从事影视武打培训动作演员表演理论，以及各剧组武术指导，影视表演及拍摄等工作，可接纳 50 个学生的岗位实习，配备 15 名实习指导教师，规章制度及安全保障齐全，学习、工作、生活条件优越。

（3）沧州市运河区岩武健身服务中心

位于沧州市运河区吾悦广场南，占地面积 1200 余平，主要从事武术散打、自由搏击、拳击、摔跤、空手道训练，可接纳 6 个学生的岗位实习，配备 2 名实习指导教师，规章制度及安全保障齐全，学习、工作、生活条件优越。

（三）教学资源

1. 教材

严格执行国家和省（区、市）关于教材选用的有关文件规定，完善教材选用制度，经过规范程序选用教材，优先选用职业教育国家规划教材、省级规划教材，根据需要编写校本特色教材，禁止不合格的教材进入课堂。

2. 图书文献

纸质图书、文献百万册，配备满足学生全面培养、教科研工作、专业建设等需要，方便师生查询、借阅。

3. 数字教学资源

超星电子图书十万余万册。音视频素材、微课、电子教案、试题库、课件、数字教材、在线开放课、数字教材、虚拟仿真课程、专业教学资源库等数字教学资源。

网络教学平台使用超星学习通 App、腾讯会议等网络教学平台。

（四）教学方法

1. 讲授法

教师通过口头语言，系统、连贯地向学生传授知识；讲究讲授的策略、方式与语言艺术；包括讲述、讲解和讲演；讲授内容有科学性、系统性、思想性、启发性、趣味性。

2. 讨论法

教师指导学生为解决问题进行探讨、辨明是非真伪，以获取知识。能更好的发挥学生的主动性、积极性，有利于培养学生的独立思维能力和口头表达能力、促进学生灵活地运用知识。

3. 演示法

教师通过展示实物、直观教具，进行示范性实验或者采取现代化视听手段等，指导学生获得知识或巩固知识。

4. 练习法

教师指导学生在运用知识去完成一定的操作，并形成技能、技巧。基本要求：使学生明确练习的目的与要求，掌握练习的原理与方法；练习方式多样化，循序渐进；严格要求。

5. 实习法

教师指导学生根据教学要求，组织学生在校内外一定场所从事一定的实习实践工作，在具体操作过程中综合运用理论掌握知识、形成技能技巧。

6. 欣赏教学法

在教学过程中，教师有目的的引入或创设以形象为主题的具有一定情绪色彩的生动具体

场景，引起学生一定的情感体验，使学生理解教材并发展学生的心理机能。

（五）学习评价

1. 课程评价

对学生的学业考核评价应兼顾知识、技能、素质等各个方面，并采用过程性考核与终结性考核评价并重、理论与实训考核评价并重的原则。

课程分为考试课和考查课两种类型，记分方式为百分制。考试课成绩包括期末考试成绩和过程考核成绩两部分，考查课只记录过程考核成绩。所有课程均要突出过程考核这一环节，包括考勤、实操、作业、课堂讨论、当堂测验等内容。

（1）考试课程的成绩评定，以真实反映学生学习情况为主要目的，遵循教学做一体化原则，由课程性质确定期末考试成绩与平时过程考核成绩所占比重。一般情况下，期末考试成绩占 30%，过程考核成绩占 70%（考勤占过程考核成绩的 30%）。

（2）考查课程依照过程考核取得成绩。按照考勤占 30%，作业、随堂测验、课堂讨论、技能成绩占 70%计。

（3）实践环节是学校安排的教学环节，所有学生必须参加。

（4）所有课程在本学期不及格的学生，将在下学期进行补考。补考不及格者，重修该门课程。

2. 岗位实习考核

学生岗位实习成绩由学校考评和企业考评两部分组成，其中学校考评占成绩的 30%，企业考评占成绩的 70%。详见《沧州职业技术学院学生岗位实习成绩考核办法》。

（六）质量管理

1. 学院建立了内部质量控制机制，购买搭建了“一平台四中心”的信息化诊断改进系统。运用信息化质管平台，依托教师发展中心、专业建设中心、课程专业中心、学生发展中心，通过大数据分析，对专业建设情况和课程建设情况进行实时跟踪，并形成阶段性的评价、通过对评价结果的分析和研究，进一步持续改进，达成人才培养规格。

2. 学校和系部不断完善教学管理机制，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，建立健全听课、评教、评学等制度，建立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 学校建立毕业生跟踪反馈机制及社会评价机制，引用第三方麦可思平台，对毕业生就业情况进行跟踪分析，定期评价人才培养质量和培养目标达成情况，生成年度毕业生就业报告，提升人才培养质量。

九、毕业要求

1. 学生通过规定年限的学习，修满专业人才培养方案所规定的学分，并考核合格。本专业毕业学分要求见表 10。

2. 完成岗位实习，并考评合格。

3. 完成毕业设计，并考评合格。

4. 取得规定的技能等级证书或资格证书。

同时达到以上 4 项要求，可以获得毕业证书。

表 10 毕业学分要求表

课题类型	单项毕业最低学分要求
基础必修	31
基础选修	8
专业必修	59
专业选修	11
岗位实习	24
毕业论文	4
毕业最低学分	137

十、附件：

附件1 教学活动安排

周次 年级 学期		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	寒暑假
		第一 学年	第一学期					★	★	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
第二学期	□		□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	◎	●	◆=
第二 学年	第三学期	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	◎	●	◆=
	第四学期	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	◎	●	◆=
第三 学年	第五学期	□	□	□	□	□	□	□	□	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	◎	■
	第六学期	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	◎	#	#	#	#	◇	☆	☆

说明：★—入学教育及军训，□—课堂教学，▲—集中实训、实习（集中实践周的安排根据专业实际自主设置），●—考试，◆—社会实践，=—寒暑假，■—岗位实习，#—毕业设计（论文），◇—毕业答辩，◎第二课堂及公益活动（此项教学活动应该穿插到整个教学过程中，并非固定在进程表体现的周数中）☆—毕业教育。

附件 2

(学院、部) 人才培养方案变更审批表

20 --20 学年 第 学期

申请部门			适用年级/专业			
申请时间			申请执行时间			
人才培养方案调整内容	原方案	课程名称	课程性质(必修、选修)	学时	学分	开课学期
	调整方案	课程名称	课程性质(必修、选修)	学时	学分	开课学期
	调整原因					
院系部主任意见		院系主任(盖章) 年 月 日				
教务处意见		教务处(盖章) 年 月 日				
分管院长意见		分管院长(盖章) 年 月 日				

说明: 变更人才培养方案必须填写此表, 一式两份(教务处一份, 提出变更的院系部一份)