2026年体能训练专业人才培养方案

一、专业名称、专业代码

专业名称：体能训练

专业代码：570310

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、修业年限：三年

四、职业面向

所属专业大类（代码）	教育与体育大类（57）
所属专业类（代码）	体育类（5703）
对应行业（代码）	体育（89）
主要职业类别（代码）	体育专业人员（2-09-07）
	体育健身和娱乐场所服务人员（4-14-05）
	其他健康、体育和休闲服务人员（4-14-99）
	义务兵（7-03）
主要岗位（群）或技术领域	士兵、儿童青少年体能训练机构体能训练指导、 体育俱乐部体能训练教学指导、运动队体能训练指导、武术教练员
职业类证书	儿童青少年体能训练师（初级体能指导员）、中国武术段位证、社会体育指导证、定向运动教练员（裁判员）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能力；适应职业教育发展和部队需要，具有过硬的军政素质和职业综合素质，增强学生的就业能力和终身学习的能力，掌握本专业知识和技术技能，面向中国人民解放军、武警部队、体育行业的体育专业人员，健身和娱乐场所服务人员，其他文化、体育和娱乐服

务人员的职业，能够从事军事体能训练、儿童青少年体能训练、体育俱乐部体能训练、运动队体能训练指导工作的高技能人才。

六、培养规格

本专业学生应在系统学习本专业知识并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，掌握绿色生产、环境保护、安全防护、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；

（4）具有良好的语言表达能力、文字表达能力、沟通合作能力，具有较强的集体意识和团队合作意识，学习 1 门外语并结合本专业加以运用；

（5）掌握运动人体科学、运动训练、体能指导、运动心理、运动营养等专业基础理论。树立科学训练理念，坚守育人初心，能够运用专业理论指导体能训练实践，服务青少年健康发展与国防体育建设。

（6）掌握体能训练基础技术技能，具备标准动作示范、要领讲解、错误动作纠正的实操教学能力。秉持精益求精的工匠精神，严谨规范开展体能训练教学，保障训练科学、安全、有效。

（7）掌握各类体能测试评估方法及体育数字化、智能化应用技术，可独立完成体能数据采集、分析与综合评估，精准排查训练短板与运动风险，科学优化训练方案，适配行业数字化发展需求。

（8）熟练掌握赛前准备活动、训后恢复与再生训练技术，能够独立设计并指导各类人群开展准备活动与恢复训练，有效预防运动损伤，提升训练质量，具备良好的职业责任与育人担当。

（9）熟悉青少年体能机构、体育俱乐部标准化产品化课程体系与教学流程，具备

独立开展产品化课程教学、课堂组织与管理的实践能力，在教学中渗透体育德育，培育青少年优良意志品质。

（10）掌握青少年体能个性化课程设计与实施方法，能够结合不同青少年的年龄特点、体能基础与发展需求，因材施教，定制并落地个性化训练课程，满足学生差异化体能提升需求。

（11）熟知各类运动项目特征与专项体能需求，掌握 1～2 项专项体能训练计划的制定与实施技能，可独立开展专项体能指导。结合学院国防教育特色，能够胜任基础军事化、武术专项体能训练指导工作。

（12）具备较强的执行力、自我心理调适能力、团队协作能力，能够妥善应对训练教学、国防实训及岗位工作中的各类突发事件，抗压应变能力突出，职业素养过硬。

（13）掌握基础信息技术知识，熟练运用体育数字化、智能化训练设备与分析工具，具备适配行业数字化转型的数字化应用能力，可依托数字技术赋能体能训练与教学工作。

（14）具备探究学习、终身学习与可持续发展能力，能够主动跟进行业新技术、新方法，善于整合专业知识，独立分析并解决体能训练教学中的实际问题。

（15）掌握基础运动知识，具备至少 1 项体育运动技能，达到国家大学生体质健康测试合格标准。养成良好的运动、卫生与行为习惯，具备良好的心理调适能力，保持身心健康发展。

（16）掌握基础美育知识，依托武术文化熏陶，具备良好的人文修养与运动审美能力，拥有至少 1 项艺术特长或爱好，实现以美育体、全面发展。

（17）树立正确劳动观，尊重体育劳动、热爱体育事业，自觉弘扬劳动精神、劳模精神与工匠精神。具备适配本专业的劳动素养，恪守职业操守，立足岗位担当奉献，践行劳动光荣、技能宝贵、创造伟大的时代风尚。

七、课程设置及学时安排

（一）主要课程设置

1.职业素养——公共基础课与素质教育课程——学习内容分析

表 1 公共基础课与素质教育课程（公共课部分）

素养		课程	课程概述	
基本素养	思想政治素养	思想道德与法治	课程目标	通过本课程的教学，帮助学生筑牢理想信念之基；培育和践行社会主义核心价值观；传承中华传统美德；弘扬中国精神；尊重和维护宪法法律权威；提升思想道德素质和法治素养；指导大学生运用马克思主义的立场、观点和方法；解决有关人生、理想、道德、法律等方面的理论问题和实际问题；培养高尚的思想道德情操；成为合格的社会主义事业的建设者和接班人。
			教学内容	系统学习马克思主义的人生观、价值观、道德观和法治观，正确看待自身成长中面临的思想道德与法治问题，提升思想道德素质和法治素养。
			教学要求	本课程注重理论性和实践性相结合，在教法上表现为课堂学习与课后实践相结合。通过采用案例教学，运用教学工具及多媒体演示法，让学生全程参与课堂，充分发挥教师的主导作用与学生的主体性。利用组织社会实践活动，开展第二课堂，将理论传授环节与实践环节结合起来，拓展学生学习途径。
		毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论	课程目标	通过本课程的教学，帮助学生正确理解、认识马克思主义中国化时代化的系列理论成果，深刻把握社会主义的本质以及社会主义的政治、经济、文化、外交等方面的理论；帮助学生正确理解我国现行的社会制度、党的方针、政策；正确分析、看待社会中存在的问题；进一步引导学生自觉加强政治修养、提高思想觉悟，理解、支持中国特色社会主义事业，坚定共产主义信念，为实现中华民族伟大复兴的中国梦而不懈奋斗。
			教学内容	以马克思主义中国化为主线，突出中国从站起来、富起来到强起来的历史逻辑，系统学习毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想和科学发展观的主要内容、精神实质、历史地位和指导意义。
			教学要求	本课程注重理论性和实践性相结合，借用信息化教学手段，采用讲授、观看视频、分组讨论等方法，以马克思主义中国化时代化为主线，以马克思主义中国化最新成果为重点，充分反映建设社会主义现代化强国的战略部署，培养学生理论思考习惯，不断提高理论思维能力。

素养		课程	课程概述	
		习近平新时代中国特色社会主义思想概论	课程目标	学习该门课程有利于帮助同学们全面准确深入领会习近平新时代中国特色社会主义思想的重大意义、科学体系、丰富内涵、精神实质、实践要求，引导学生树立共产主义远大理想和中国特色社会主义共同理想，坚定“四个自信”，厚植爱国主义情怀，把爱国情、强国志、报国行自觉融入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。
			教学内容	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，增进政治认同、思想认同、理论认同、情感认同，切实做到学思用贯通、知信行统一。
			教学要求	本课程注重理论性和实践性相结合，在教法上，按照“八个相统一”要求，紧密结合党的十八大以来新时代的伟大实践，在授课过程中要引导学生把握习近平新时代中国特色社会主义思想的精髓，深刻认识习近平新时代中国特色社会主义思想是实现中华民族伟大复兴的行动指南。
		形势与政策	课程目标	旨在帮助学生全面、正确地认识党和国家当前所面临的政治、经济形势和国家改革发展所处的国际环境、时代背景，自觉拥护党的基本路线、重大方针和政策，深刻理解党和政府治国方略，积极关注社会热点、焦点问题，科学分析我国和平发展进程中的国际环境和社会特征，冷静思考国际阵营面对中国崛起的种种反应，主动增强实现改革开放和中国特色社会主义现代化建设宏伟目标的国家荣誉感、社会责任感和民族自信心，刻苦学习、勤奋求实、不断进取、开拓创新、主动成才、报效祖国，全面实现中华民族伟大复兴。
			教学内容	全面了解新时代伟大变革特别是党的二十大以来党和国家事业取得的重大成就，正确认识国内外最新形势，提高自身对各种问题现象的分析判断能力和思辨能力。
			教学要求	结合当前和今后一个时期的国际和国内形势，对学生进行马克思主义形势观、政策观教育，帮助学生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

素养		课程	课程概述	
				会等多领域的知识和信息，从而开拓视野、构建科学合理的知识结构。通过对国内外形势和国家大政方针的学习和研讨，使大学生能够厘清社会形势和正确领会党的路线方针政策精神，培养学生逐步形成敏锐的洞察力和深刻的理解力，以及对职业角色和社会角色的把握能力，提高学生的理性思维能力和社会适应能力。
		中国共产党历史	课程目标	通过党史学习，进行爱国主义与革命传统教育，让学生更加深刻地认识近代以来中国共产党领导中华民族走向腾飞的光辉历程，通过史料分析，全面理解中国共产党领导下的中国人民进行新民主主义革命、社会主义革命和建设的历程和经验。运用马克思主义的基本原理，正确分析中国国情，培养爱国主义精神，树立正确的价值观和人生观。坚定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，以昂扬姿态为全面建设社会主义现代化国家努力奋斗。
			教学内容	本课程主要讲授中国共产党的创立时期；第一次、第二次国内革命战争时期的中国共产党；抗日战争时期的中国共产党；解放战争时期的中国共产党、建国后中国共产党带领全国人民进行社会主义改造，社会主义制度在我国确立起来。从十一届三中全会以来，以经济建设为中心，坚持四项基本原则，坚持改革开放，全面建成小康社会。
			教学要求	采取理论与实践结合、线上与线下结合、教师讲授与学生读原著学原文悟原理结合等方式开展教学，运用科学、开放、创新的方式方法启智寓情励行。把握学生特点，贴近学生需求，着力讲好党的故事、革命的故事、英雄的故事，深挖教育系统红色资源“鲜活教材”，增强课程吸引力感染力，切实提高育人成效。
		国家安全教育	课程目标	本课程围绕中华民族命运与国家关系，践行总体国家安全观。引导学生系统掌握总体国家安全观内涵与精神实质，理解中国特色国家安全体系及复杂国际环境对我国安全的影响，明

素养		课程	课程概述	
				晰政治安全、网络安全等重点领域与个人的关联。同时，帮助学生树立国家安全底线思维，主动学习并遵守安全法规，掌握网络信息保护、应急避险等个人可操作的安全防范技能，将安全意识转化为自觉行动，强化责任担当。
			教学内容	本课程主要学习习近平总书记关于总体国家安全观的重要论述，牢固树立总体国家安全观，学习政治安全、国土安全、军事安全、经济安全、文化安全、社会安全、科技安全、网络安全、生态安全、资源安全、核安全、海外利益安全等重点领域的基本内涵、重要性、面临的威胁与挑战、维护的途径与方法。
			教学要求	充分利用社会资源，发挥校园文化作用，围绕总体国家安全观和国家安全各领域，确定综合或专项主题。通过组织讲座、参观、调研、体验式实践活动等形式开展案例分析、实地考察、访谈探究与行动反思，积极引导学生自主参与和体验感悟。课程考核采用“过程性考核+终结性评价”结合模式，过程性考核可纳入实践报告、课堂互动等维度，确保考核全面性与教学目标适配。
	人文素养	普通话 社交礼仪与沟通技巧 音乐鉴赏 影视鉴赏等	课程目标	提升个人语言表达规范性、社会交往素养与艺术审美能力，实现个人综合素质的全面发展。
			教学内容	普通话课程聚焦语言规范与表达能力训练，社交礼仪课程教授人际互动中的行为准则与素养，音乐鉴赏和影视鉴赏课程则分别引导学生感受音乐作品魅力、解读影视作品内涵，四类课程共同提升学生的基础能力、社交素养与艺术审美。
			教学要求	普通话课程要求熟练掌握标准发音与表达逻辑，社交礼仪课程要求掌握不同场景的得体交往规范，音乐与影视鉴赏课程要求具备识别作品风格、解析艺术手法并提炼文化内涵的能力，以全方位提升学生的综合人文素养与实践应用能力。
		大学英语	课程目标	掌握基础英语知识，能在日常生活中和职场中进行有效沟通理解、尊重世界多元文化，拓宽国际视野，增强文化自信,培养自主学习习惯，形成终身学习能力;融入社会主义核心价值观、中华优秀传统文化，引导学生形成正确世界观、人生观、

素养		课程	课程概述	
				价值观。
			教学内容	以职业需求为导向，掌握英语基础词汇，理解基础语法;强化职场交际能力;以应用为目的，学练结合，注重英语语言知识的学习及实际应用，实现“学用结合”。
			教学要求	以“学生中心、能力导向、多元评价”为原则，构建“参与式课堂-实践化训练-动态化评价”三位一体教学模式，引导学生积极参与课堂活动，强化实践与评价。
		中华传统文化	课程目标	以“能力导向”“思政融入”为核心，构建“文化认知—专业融合—素养提升”体系。帮助学生掌握中华优秀传统文化核心脉络与精神，增强民族自信，树立文化自觉。结合专业特色衔接文化与职业能力：实操类聚焦传统工匠精神，服务类旅游文化挖掘传统礼仪，艺术类武术体艺融合传统技艺。依托数字化手段，引导学生探索文化与职业关联，培养解决实际问题能力。以学生为中心，助其塑造正确职业价值观，形成文化底蕴与职业竞争力兼具的素养，为职业发展奠基。
			教学内容	教学内容分“通识认知—专业融合—实践应用”三层，兼顾文化深度与职业适配。通识模块：讲传统文化主体品格，梳理核心文化与现代职业价值观契合点，选国学经典结合职业场景解读，要求学生背诵并完成情境化作业；专业模块：按专业定制，如实操性强专业讲传统工匠精神与现代工艺，服务类旅游文化专业练传统礼仪转化，艺术类武术体艺专业将传统技艺融入设计，亦可结合少林武术教学；实践模块：组织参访本地文化遗址，建数字化“文化—职业” 案例库，引导学生分析与做职业规划。
			教学要求	方法：依“讲学做练一体化”，用“讲授+讨论+案例+实践”法。讲授聚焦文化与职业关联，讨论设开放议题，案例选行业典型，实践完成“学做练”闭环；资源：借数字化建线上平台，传数字资源与虚拟研学场景，线下联社团与文化机构，开讲座、办“专业+文化”活动，融校园文化与教学；评价：建“过程+能力+思政”多元体系，过程评学习互动，能力评文化解决

素养		课程	课程概述	
				专业问题成效，思政评文化认同与价值观。教师定期收反馈调整教学。
	身心健康	武术素质课	课程目标	以 “育体”“育心”“育德” 为核心，增强学生体质，发扬民族精神，培养终身体育观与良好锻炼习惯；使学生掌握武术专项理论、基本技术及防身自卫技能，具备初级武术教学与示范能力；同时塑造团队精神、坚韧意志、爱国主义情怀及良好武德修养，为学生职业发展与社会适应奠定基础。
			教学内容	主要学习武术基本功（手型、步型、腿法等）、武术套路（拳术、器械套路等）、攻防技击（技术、战术、力量与心理素质训练等）、少林武术文化、武术礼仪规范、武术竞赛规则、训练损伤防治知识等。
			教学要求	严格遵循科学系统的教学原则，遵守课堂纪律，正确运用武术礼仪；精准掌握动作规范与技术要领，注重攻防实战运用；克服畏难情绪与身体惰性，勤学苦练、持之以恒；重视安全训练，兼顾身体素质提升与武德素养培育。
		心理健康教育	课程目标	本课程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。同时课程致力于构建全员、全方位、全过程育人格局，把“育德”与“育心”相结合，将心理专业知识与思政教育元素同向同行，将价值引领与知识传授相融通，切实实现立德树人润物无声。
			教学内容	增强心理健康理念，了解大学生自我意识特点，了解人际交往心理效应，了解大学学习特点与科学用脑，了解大学生常见情绪困扰及调节方法，了解自我与家庭的关系，培养爱的能力，培养压力应对能力，培养求助能力，学会尊重生命与珍爱生命，增进积极品质，促进全面发展。
			教学要求	大学生心理健康教育课程既有心理知识的传授，心理活动的体验，还有心理调适技能的训练等，是集知识、体验和训练为一体的综合课程。课程要注重理论联系实际，注重培养学生实

素养		课程	课程概述	
				际应用能力；要充分发挥师生在教学中的主动性和创造性；教师要充分调动学生参与的积极性，开展课堂互动活动，避免单向理论灌输和知识传授。
		劳动教育	课程目标	通过劳动教育，使学生能够理解和形成马克思主义劳动观，牢固树立劳动最光荣、劳动最崇高、劳动最伟大、劳动最美丽的观念；让学生在学习和掌握基本劳动知识技能的过程中，领悟劳动的意义价值，形成勤俭、奋斗、创新、奉献的劳动精神，实现树德、增智、强体、育美的目的，培养学生正确劳动价值观和良好劳动品质。
			教学内容	帮助学生树立正确的劳动观念，理解劳动的价值和意义；掌握一定的劳动技能，提升动手能力和解决问题的能力；帮助学生更好地适应社会，理解社会分工和合作的重要性。
			教学要求	本课程重点结合专业特点，增强职业荣誉感和责任感，提高职业劳动技能水平，培育积极向上的劳动精神和认真负责的劳动态度。组织学生持续开展日常生活劳动，自我管理生活，增强劳动自立自强的意识和能力；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；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，培育不断探索、精益求精、追求卓越的工匠精神和爱岗敬业的劳动态度。
职业发展素养	综合素质提升	军事理论 军事技能	课程目标	通过本课程的教学，让学生了解掌握军事基础知识和基本军事技能，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、提升学生国防素养。
			教学内容	以习近平强军思想和习近平总书记关于教育的重要论述为根本遵循，全面贯彻党的教育方针、新时代军事战略方针及总体国家安全观，紧扣立德树人根本任务与强军目标要求，着眼培育践行社会主义核心价值观，以提升学生国防意识、军事素养和家国情怀为重点，服务军民融合发展战略与国防后备力量建设。《军事理论》课程涵盖中国国防、国家安全、军事思想、

素养		课程	课程概述	
				现代战争、信息化装备等；《军事技能》课程包含共同条令教育与训练、射击与战术训练、防卫技能与战时防护训练、战备基础与应用训练等。
			教学要求	本课程坚持线上+线下相结合的教学模式，善用信息技术，规范管理慕课、微课等在线资源；推广仿真与模拟训练，严格遵循“按纲施训、依法治训”原则。补充“线上教学互动设计”及“技能训练安全规范”，确保线上教学实效，保障技能训练有序开展，全面贴合课程育人目标。
		职业生涯规划与就业指导	课程目标	通过本课程的教学使学生树立职业生涯发展的自主意识，树立积极正确的人生观、价值观和就业观念，了解职业发展的阶段特点；较为清晰地认识自己的特性、职业的特性以及社会环境；了解就业形势与政策法规；掌握基本的劳动力市场信息、相关的职业分类知识以及创业的基本知识，掌握自我探索技能、信息搜索与管理技能、生涯决策技能、求职技能等，提高学生的各种通用技能，比如沟通技能、问题解决技能、自我管理技能和人际交往技能等，提高就业竞争能力。
			教学内容	学会用科学方法规划自己的职业生涯，具备高技能型人才所必需的就业创业的基本知识和基本技能。了解就业形势，提升学生的综合素质，培养学生以积极的态度应对未来的挑战。
			教学要求	本课程应采用理论与实践相结合、讲授与训练相结合的方式进行。教学可采用课堂讲授、典型案例分析、情景模拟训练、小组讨论、角色扮演、社会调查、实习见习等方法。教师要引导学生认识到职业生涯与发展规划的重要性，了解职业生涯与发展规划的过程，做出合理的职业发展规划。
		信息技术及人工智能基础	课程目标	通过本课程教学使学生掌握信息技术与人工智能的基本理论和核心知识，熟练使用常用办公软件完成文档、数据、演示文稿等实际工作；具备信息获取、处理、应用与安全防护能力，能够合理运用人工智能工具解决问题；树立正确的信息伦理与 AI 伦理观念，提升数字素养与综合应用能力。
			教学内容	计算机基础理论，深入讲解计算机软硬件、操作系统等知识；

素养		课程	课程概述	
				常用软件操作，涵盖文字处理、电子表格、演示文稿等软件的高级使用技巧；信息处理，涉及信息的全流程处理与可视化；网络应用，包含网络基础、资源利用、交流协作及故障排查；信息安全与防范，系统传授病毒防范、数据保护等知识；人工智能普及，介绍其基本概念、发展及主要应用领域，全方位构建学生的计算机知识与技能体系。
			教学要求	强调实践操作，通过丰富实践任务与综合性项目巩固知识技能；鼓励勇于尝试与问题解决，设置探索环节并搭建交流平台培养自主能力；倡导自主学习与拓展，推荐资源并组织竞赛活动激发学习热情；采用过程性与终结性相结合的考核方式，及时反馈并给予个性化指导。
		创新创业教育	课程目标	使学生掌握创新创业的基础知识和基本理论，熟悉创新创业的基本流程和基本方法，了解创新创业的法律法规和相关政策，激发学生的创业意识，提高学生的社会责任感、创新精神和创业能力，促进学生创业就业和全面发展。
			教学内容	使学生掌握开展创业活动所需要的基本知识，认知创业的基本内涵和创业活动的特殊性,辨证地认识和分析创业者、创业机会、创业资源、创业计划和创业项目；使学生具备必要的创业能力；掌握创业资源整合与创业计划撰写的方法，熟悉新企业的开办流程与管理，提高创办和管理企业的综合素质和能力；使学生树立科学的创业观；主动适应国家经济社会发展和人的全面发展需求，正确理解创业与职业生涯发展的关系，自觉遵循创业规律，积极投身创业实践。
			教学要求	遵循教育教学规律和人才成长规律，以课堂教学为主渠道，倡导模块化、项目化和参与式教学，以课外活动、社会实践为重要途径，充分利用现代信息技术，创新教育教学方法，努力提高创业教育教学质量和水平。

2.职业通用能力——专业（基础与核心）课程——学习内容分析

表 2 专业（基础与核心）课程

毕业要求	课程名称	课程概述	
素质培养	军事基础	课程目标	通过本课程的教学，了解战术基础理论，战术动作规范；分析任务具体情况，解决实际战术困难；激发学生对国防的热爱，树立正确的人生观与价值。
		教学内容	单个人员队列基本动作，队列指挥，战术手语、旗语、战术动作、利用地形、通过障碍；地图相关知识，定向越野和野外生基本知识；投弹、绳结技术、攀登技术、捕俘格斗、搜索抓捕；心理行为训练、400 米障碍等军事技能。
		教学要求	要对接实战需求创新战斗训练;围绕军事斗争准备任务需要，基于作战行动、战场环境对官兵能力的特殊需求；创新构建符合实战需要、体现军兵种特色的训练内容标准。
团队组织能力	体能训练设计与实施	课程目标	使学生系统掌握体能训练原理与方法、训练设计及专项训练等知识与技能，具备精准分析不同服务对象体能短板、有效解决训练实践问题的能力，同时塑造科学严谨、务实创新的职业素养，为从事体能相关职业奠定坚实基础。
		教学内容	聚焦功能性训练基础，系统传授力量、耐力、速度、柔韧等素质的科学训练方法、技术规范与动作纠错技巧，强化素质训练实践能力；通过模拟教学与分层指导，全面提升课程设计、计划执行及动作指导的综合教学水平；立足典型运动项目技术特征与专项体能需求,夯实专项体能训练的专业基础。
		教学要求	围绕“技术-设计-专项”能力链构建“理论-实践-考核”闭环教学体系，全程贯彻安全优先原则，防范训练风险；培养学生严谨专业的职业态度，杜绝经验化、形式化的训练思维。
	运动解剖学	课程目标	知识上,需夯实学科基础理论,系统掌握九大系统的结构、功能及与运动的关联知识,并构建完整知识体系;能力上，要具备结构辨识、运动分析、实践应用及自主探究能力，能借助多种资源识别结构、分析运动动作并解决实际问题；素质上，需培养科学素养、健康安全意识、职业素养与创新意识，树立科学运动理念与职业责任感，提升团队

毕业要求	课程名称	课程概述	
专业知识			协作及创新思维。
		教学内容	以九大系统为主体，运动系统聚焦骨、关节、骨骼肌的结构与功能及运动损伤基础；消化系统阐述器官结构、消化路径及运动对消化的影响；呼吸系统讲解呼吸道与肺的结构、呼吸机制及运动相关呼吸系统问题；循环系统介绍心脏血管结构、血液循环及运动对心血管的影响；泌尿系统说明肾等器官结构、尿液生成及运动与泌尿系统健康的关系；生殖系统、内分泌系统、神经系统、感觉器官也分别围绕自身结构、功能及与运动的关联展开教学。
		教学要求	围绕“让学生高效掌握九大系统与运动的关联知识，并能转化为实践应用能力”展开，具体通过教具辅助直观教学、课堂互动深化理解、应用导向的作业与考核三大环节推进；最终要达到的目标是：帮助学生避免抽象记忆，扎实掌握解剖知识，具备分析运动动作、判断运动损伤解剖学诱因的能力，同时保障教学成果能为后续课程学习提供有力支撑
	体能训练理论与方法	课程目标	知识上要求学生掌握体能训练核心理论、五大体能素质生理机制及不同人群体能特点，能力上需培养方案设计、动作分析与方案调整能力，素养上则要引导学生树立安全科学训练理念与个体差异服务意识，全方位为后续专业实践奠定基础。
		教学内容	采用“理论奠基+分素质训练+实践应用”的递进结构，理论模块聚焦体能训练基本概念、核心原则与负荷调控理论讲解；分素质训练模块针对力量、耐力、速度、灵敏、柔韧五大体能素质，逐一拆解其生理机制、训练方法与动作示范要点；实践应用模块则结合青少年、运动员、普通健身者等不同场景设计训练方案，并同步讲解训练效果评估方法，实现从理论到实践的深度衔接。
		教学要求	围绕课堂教学展开，通过案例分析与多媒体演示的方式帮助学生深化对理论知识的理解，避免抽象学习；组织课堂

毕业要求	课程名称	课程概述	
			讨论与模拟方案设计活动，强化学生的实践应用能力；同时以“方案设计+分析报告”形式布置作业，考核环节侧重理论应用能力考查，通过多维度教学举措保障教学效果，最终确保学生达成“懂理论、会应用”的学习目标。
	评估技术与数字化应用技术	课程目标	通过本课程的教学，了解体能基础理论、主流体能测试体系及指标意义；分析不同人群体能特点，制定适配测试方案并解决数据解读、结果应用等实际问题；激发对体能科学的重视，树立科学健身与健康管理的正确观念。
		教学内容	体能基础理论，主流测试体系（国民体质监测、学生体质健康标准、ACSM 测试指南）；体能核心指标测试方法（心肺耐力：1000 米/800 米跑、台阶试验；肌肉力量：握力、引体向上；身体成分：BMI、体脂率；柔韧性：坐位体前屈）；测试仪器操作（肺活量计、体脂秤、立定跳远测量尺、心率监测仪）；数据整理分析、评估报告撰写；模拟测试实训、真实案例分析。
		教学要求	围绕“让学生掌握标准化体能测试方法并具备数据评估与应用能力”展开，具体通过聚焦实用性的理论讲解、注重规范性的技能训练、强化应用的案例分析、突出实操与分析的考核导向推进；最终达到让学生既能独立完成标准化体能测试，又能基于测试数据判断体能短板、提出训练建议，为后续体能训练方案设计提供科学支撑的目标。
	运动处方	课程目标	知识上要求学生系统掌握运动处方核心原理、分类逻辑及全流程规范，熟练各类评估技术标准与适用场景；能力上须具备独立为不同人群开展健康筛查、数据分析、个性化处方制定的实操能力，同时掌握风险防范与效果评估方法；素养上则要树立“评估为基、安全为先”的理念，结合“健康中国 2030”战略理解课程价值，提升数字化工具应用能力，增强社会责任感与文化自信。
		教学内容	按“基础理论-评估分析-人群设计-案例实操”递进，基础理论模块解析运动处方概念、发展历程，深入讲解

毕业要求	课程名称	课程概述	
			FITT-VP 原则实操应用并配套案例；评估技术与数据分析模块细化体质监测、体能评估等实操步骤，结合实例演示数据整合分析，还教学数字化工具使用；不同人群处方设计模块针对健康、慢性病人群及特殊人群，结合其特点设计差异化处方并明确禁忌；案例分析模块选取典型案例，按“评估-分析-设计-调整”全流程开展实操训练。
		教学要求	围绕“让学生掌握科学安全的运动处方设计能力，并具备服务全民健康的专业素养”展开，通过融合临床医学与运动科学知识以强化安全规范，结合分层教学保障不同基础学生掌握处方设计实操，同时融入战略与文化元素提升数字化服务能力。
问题研究	运动损伤与康复	课程目标	让学习者系统掌握运动损伤的成因、分类、诊断及紧急处理方法，理解康复训练的核心原理与科学逻辑，具备针对常见运动损伤制定个性化康复方案的初步能力，同时树立“预防为先、科学康复”的运动理念，提升运动安全防护意识与损伤后恢复实操水平。
		教学内容	运动损伤的基础理论、常见运动损伤的具体特点与诊断要点，运动损伤的紧急处理技术，以及康复训练的核心方法，同时包含不同运动项目的损伤特点与针对性预防、康复案例分析等实践内容。
		教学要求	熟练掌握运动损伤的基本诊断流程和紧急处理技能，能够独立完成常见损伤的康复方案设计与基础实施；需主动结合运动实践案例进行思考分析，积极参与小组讨论与实操演练，注重理论与实践的结合；同时需遵守课堂纪律，完成课后作业与案例分析报告，通过考核检验学习效果，确保能够将所学知识应用于实际运动场景中的损伤预防与康复。
	运动训练专项营养	课程目标	以构建“知识-能力-素养”三维培养体系为核心，知识层面要求学生掌握营养素功能、补充剂应用及不同人群与场景的营养需求等理论；能力层面聚焦营养需求评估、饮食

毕业要求	课程名称	课程概述	
			方案设计、营养问题干预及专项营养支持等实践能力；素养层面则注重树立科学营养观念、培养以人为本的服务意识、强化营养与健康的关联认知，并建立职业责任感，最终让学生具备运动场景下的专业营养干预能力。
		教学内容	采用“理论+实践+专项案例”双轨并行模式，理论模块从学科绪论入手，逐步深入讲解能量与宏量营养素、微量营养素与水合管理、营养补充剂、不同人群与场景营养需求及训练周期营养规划，搭建系统知识体系；实践模块通过营养需求计算、饮食方案设计与优化、运动中营养补充模拟及营养问题分析与干预四类任务，强化动手与问题解决能力；专项案例模块则围绕耐力类、力量类、团队对抗类项目展开，深化营养方案与运动项目的适配认知，实现全场景应用覆盖。
		教学要求	围绕教学实施与能力培养整体展开，理论教学中需帮助学生理解核心逻辑，引导其拓展权威知识，避免死记硬背；实践教学需指导学生如实完成营养需求计算、饮食方案设计等任务，鼓励结合自身训练优化方案，并及时反馈调整建议；作业批改需关注逻辑准确性与理论联系实际的程度，确保学生掌握应用方法；同时需通过课堂互动观察、实践过程督导、复杂案例分析考核等方式，全面评价学生的个性化营养理解、问题分析及方案设计能力，保障教学效果与人才培养质量。

3.职业专项能力——专项能力课程——学习内容分析

表 3 专项能力（教学实践和专业拓展）课程

毕业要求	课程名称	课程概述	
职业自主学习与终身学习规范	企业实践课程	课程目标	了解体能训练行业动态与市场需求，明确私人健身教练、体能教练等职业方向，学习与客户、团队及行业相关方的有效沟通技巧，为未来职业发展奠定基础。
		教学内容	结合体能训练专业理论知识与健身俱乐部、运动训练基地等实际工作场景，了解企业运作模式，提升体能评估、

毕业要求	课程名称	课程概述	
			训练方案设计、动作指导等职业技能，培养服务意识与职业责任心。
		教学要求	以“准体能训练从业者”身份严格要求自己，遵守企业安全训练规范、客户服务标准及学校相关规章制度。
问题研究	毕业研究报告	课程目标	培养学生综合运用体能训练专业知识、训练方法等，解决不同人群体能提升、运动损伤预防等实际技术或管理问题的综合职业能力。
		教学内容	围绕体能训练相关完整项目研究流程展开，可聚焦青少年体能发展、运动员专项体能提升、中老年健康体能训练等方向，在指导老师帮助下完成研究报告文本。
		教学要求	通过系统研究与分析，展示学生在体能训练专业领域的知识掌握程度、数据收集与分析能力及实践应用水平。
语言组织与交际能力	岗位实习	课程目标	让学生融入健身俱乐部、武术培训馆、专业运动队等真实工作环境，实现“学生”到“准体能教练”的角色转变，深入理解体能训练岗位工作流程与行业企业文化，形成良好职业道德和爱岗敬业精神，增强可持续发展能力。
		教学内容	涵盖体能训练相关系统岗前培训，企业规章制度，运动安全防护规范，不同人群体能评估、训练计划制定、训练动作示范与纠错等岗位典型工作任务。
		教学要求	通过岗位实习，将体能训练专业知识灵活应用于实际工作，提升专项技能熟练度、客户需求把握能力及应急处理能力，全面提升综合素质。
专业可持续发展能力	体育技能	课程目标	提升学生田径、体操、球类、健身健美专项技能熟练度，掌握各类运动的核心技术动作与战术逻辑。同时培养科学运动意识，学会根据自身情况制定训练计划，增强身体协调性、力量、柔韧性等核心体能素质。最终达成享受运动乐趣、养成终身锻炼习惯、提升身体素质与团队协作或自我管理能力的综合目标。
		教学内容	田径教学围绕短跑、中长跑、跳远、铅球等项目开展，

毕业要求	课程名称	课程概述	
			系统传授各类动作要领、技术规范与专项训练方法，夯实学生田径基础技能与理论知识；球类教学涵盖篮球、足球、羽毛球等主流项目，包含基本技术、战术配合及规则与裁判知识；体操教学涉及基础体操动作、器械体操的基础动作与组合练习，注重动作规范性与平衡控制；健身健美教学围绕力量训练、形体塑造、营养与恢复常识展开，兼顾实用性与科学性。
		教学要求	需遵守课堂纪律与运动安全规范，按时参与训练并完成课后练习，主动配合教师进行动作修正。在技术学习中，需注重动作细节打磨，做到动作标准、发力合理；球类项目需积极参与团队配合训练，培养战术思维；体操与健身健美项目需循序渐进突破自身极限，避免盲目追求难度。同时需具备自我反思意识，及时总结训练中的问题，主动与教师、同学沟通交流，确保训练效果与安全并重。
语言组织与交际能力	体育服务机构与运营管理	课程目标	以培养体育服务与运营复合型人才为核心，既要让学习者掌握体育服务行业规则、运营管理核心理论及相关政策法规，具备体育赛事策划、场馆运营、客户服务及数据分析等实操能力，也要帮助其形成行业职业素养，树立合规运营、服务创新的职业理念。
		教学内容	涵盖基础、核心、实践与拓展四大模块，基础部分包括体育服务行业概述、运营管理基础理论及政策法律规范，核心部分聚焦体育赛事策划执行、场馆运营维护、客户关系管理与体育营销推广，实践部分包含案例分析、模拟运营实训及行业实习对接，拓展部分则涉及智慧体育运营、体育 IP 开发、文旅+体育跨界合作等新兴领域。
		教学要求	要求学习者熟练记忆核心概念与理论框架，能结合行业案例解读政策与规则，独立完成赛事方案撰写、场馆运营流程设计等基础实操任务；需积极参与课堂讨论、小

毕业要求	课程名称	课程概述	
			组模拟实训，按要求完成实习报告与课程作业，最终通过理论考试、实操成果、实习表现及平时参与度的综合评定达成学习目标。

4.实践性教学环节

以培养实用性职业技能与国防素养为双重主线，构建“理论－实践－岗位”深度融合的实践教学体系，既确保实践内容与理论教学高度匹配，又紧密围绕体能训练职业岗位核心能力及国防人才培养要求，形成分层递进、靶向培养的实践教学格局。

实践教学分为两大平台：校内教学实验实训平台和校外实习实训平台。

（1）校内教学实验实训平台

本阶段依托校内实训场地与教学资源，紧扣“体能训练专业技术人才+国防体育后备人才”双培养目标，以专业理论课程为支撑，同步开展专业技能实训与国防体能实训。重点开设体能专项技术训练、动作示范与纠错、体能测试评估、运动恢复再生、青少年课程教学、运动防护、军事体能基础等核心实训项目。

教学过程采用课训融合、阶段考核、成果归档的培养模式，将实训内容嵌入日常课堂教学，稳步夯实学生体能训练基本操作技能、标准化执行能力与课程教学实施能力。同时融入军事化训练标准与尚武强军思政内涵，锤炼学生意志品质、纪律素养与基础国防体能素养，筑牢学生专业技能与国防素养双重根基，为校外岗位实习和职业发展奠定坚实基础。

时间：1-4 学期（贯穿在日常教学环节中）

（2）校外实习实训平台

依托校外优质体能训练机构、体育俱乐部、国防体育拓展基地等合作实训平台，坚持“理实结合、学做一体、岗课对接”的教学原则，实现学生专业技能、岗位能力与职业素养的全方位提升，分阶段开展岗位实习与自主实习。

结合专业人才培养进度，统一组织学生进入对口校外实践基地开展岗位实习。学生以“准员工、准岗位从业者”身份，深度融入企业真实工作场景，全程参与青少年体能课程教学、个性化训练方案设计、体能测试评估、运动康复指导、训练课堂管理、国防体育辅助训练等岗位工作。通过真岗实操、在岗历练，打通理论知识与岗位实践的壁垒，熟练掌握行业岗位核心技能，全面提升岗位执行力、教学服务能力与问题处置能力，明确职业发展方向，积累一线工作经验。

时间：第 5 学期

学生结合自身职业规划、就业意向与能力特长，自主选择体能训练、体育教育、国防体育、大众健身等相关岗位开展自主实习。本阶段侧重学生自主实践、独立履职与综合能力提升，鼓励学生依托所学专业技能，独立完成岗位工作任务、应对职场实际问题，持续精进专业实操能力、职场适应能力与可持续发展能力。同时强化职业素养、劳动精神与工匠精神培育，助力学生顺利完成从校园学生到职业从业者的身份转变，为高质量就业、职业长远发展筑牢保障。

时间：第 6 学期

表 4 校内实训（实践）教学计划表

序号	实训项目名称	学时	学分	学期	实训场所	教学要求
1	军事基础	214	12	1-4	军事技能训练场	要对接实战需求创新战斗训练；围绕军事斗争准备任务需要，基于作战行动、战场环境对官兵能力的特殊需求；创新构建符合实战需要、体现军兵种特色的训练内容标准。
3	体能训练设计与实施	56	3	3	田径场	围绕“技术－设计－专项”能力链构建“理论－实践－考核”闭环教学体系，全程贯彻安全优先原则，防范训练风险；培养学生严谨专业的职业态度，杜绝经验化、形式化的训练思维。
4	评估技术与数字化应用	20	1	1	教室	围绕“让学生掌握标准化体能测试方法并具备数据评估与应用能力”展开，具体通过聚焦实用性的理论讲解、注重规范性的技能训练、强化应用的案例分析、突出实操与分析的考核导向推进；最终达到让学生既能独立完成标准化体能测试，又能基于测试数据

序号	实训项目名称	学时	学分	学期	实训场所	教学要求
						判断体能短板、提出训练建议，为后续体能训练方案设计提供科学支撑的目标。
5	运动处方	36	2	3	教室	围绕“让学生掌握科学安全的运动处方设计能力，并具备服务全民健康的专业素养”展开，通过融合临床医学与运动科学知识以强化安全规范，结合分层教学保障不同基础学生掌握处方设计实操，同时融入战略与文化元素提升数字化服务能力。
6	运动损伤与康复	56	3	4	体育保健实训室	熟练掌握运动损伤的基本诊断流程和紧急处理技能，能够独立完成常见损伤的康复方案设计与基础实施；需主动结合运动实践案例进行思考分析，积极参与小组讨论与实操演练，注重理论与实践的结合；同时需遵守课堂纪律，完成课后作业与案例分析报告，通过考核检验学习效果，确保能够将所学知识应用于实际运动场景中的损伤预防与康复。
7	体育技能	156	9	1-4	田径场	需遵守课堂纪律与运动安全规范，按时参与训练并完成课后练习，主动配合教师进行动作修正。在技术学习中，需注重动作细节打磨，做到动作标准、发力合理；球类项目需积极参与团队配合训练，培养战术思维；体操与健身健美项目需循序渐进突破自身极

序号	实训项目名称	学时	学分	学期	实训场所	教学要求
						限，避免盲目追求难度。同时具备自我反思意识，及时总结训练中的问题，主动与教师、同学沟通交流，确保训练效果与安全并重。
8	体育服务机构与运营管理	30	2	4	教室	要求学习者熟练记忆核心概念与理论框架，能结合行业案例解读政策与规则，独立完成赛事方案撰写、场馆运营流程设计等基础实操任务；需积极参与课堂讨论、小组模拟实训，按要求完成实习报告与课程作业，最终通过理论考试、实操成果、实习表现及平时参与度的综合评定达成学习目标。
9	公共基础课	412	23	1-4	校内实践基地	通过公共基础课学习，使学生广泛涉猎不同的学科领域，拓宽知识视野，涵育科学精神和人文精神；使学生树立正确的人生观、价值观、道德观、法律观，并得到美感教育、独立人格教育，促进人文、社会和科技文化沟通，培养学生的辩证思维、独立思考与判断能力和创新能力；增强学生的社会责任感和健全人格，具备良好的职业价值观。
10	素质教育课	36	2	1-4	校内实践基地	通过素质课程选修开设，可以发挥学院社科类、体育类、科技类、艺术类课程之间互补性，开阔学生的知识视野，丰富学生的学习与生活，激发创新灵感；使学生德

序号	实训项目名称	学时	学分	学期	实训场所	教学要求
						智体美劳诸方面得到全面协调发展，以达到培养基础扎实、知识面宽、能力强、素质高的应用型人才目的。
合计		1016	56	1-4		

表 5 校外实训（实践）教学计划表

序号	实训项目名称	学时	学分	学期	实训场所	教学要求	备注
1	企业实践课程	328	18	5	实习基地	按照职业教育要求和专业性质，参与体育俱乐部、健身机构、武术培训机构等单位的体能训练相关实践，掌握基础训练方案执行、运动员状态监测等实操技能。	
2	毕业研究报告	120	7	5	实习基地	结合实习岗位的体能训练工作，聚焦专项体能提升、训练损伤预防、训练效果评估等方向开展研究，按学术规范撰写报告，体现专业应用价值。	
3	岗位实习	420	23	6	实习单位	在专业相关岗位（如体能教练助理、健身机构体能训练师、青少年体能培训师等）开展实质性工作，独立完成训练计划制定、训练实施、数据记录与反馈等核心任务。	
合计		868	48	5-6			

（二）具体课程设置及学时安排（见附表）

（三）学时分配表

表 6 学时分配表

课程		总学时（学分）构成			备注
		学时	学分	占总学时比例	
必修课	公共基础课程	834	51	31.24%	
	专业基础课程	308	17	11.54%	
	专业核心课程	364	20	13.63%	
	实践教学课程	868	48	32.50%	
选修课	专业拓展课程	208	11	7.79%	
	素质教育课程	88	5	3.3%	

表 7 实践教学与理论教学课时统计表

项目	实践教学		理论教学	备注
	校内实验实训	校外实训		
学时数	1016	868	786	
	1884			
所占比例	70.5%		29.5%	
总学时数	2670			

（四）各教学环节总体安排

表 8 各教学环节时间分配表（单位：周）

学年	学期	入学教育军训	教学活动	毕业研究报告	岗位实习	复习考试	机动	合计
第一学年	一	3	14			1	1	19
	二		18			1	1	20
第二学年	三		18			1	1	20
	四		18			1	1	20
第三学年	五		12	4		1	1	18
	六				14		1	15

（五）考核方式与比例

根据教学过程中的实际情况，确定必修课为考试，选修课为考查的考核方式。体能训练专业是理论性与实践性相结合的专业，因此，要从过去单纯理论知识的考核转变为对知识与实践能力并重的考试与考核，从过去单一的期末闭卷考试转变为对平时实践水

平的考试与考核。

本专业主要采用“技能考核+平时成绩”的方式。严格按照“技术成绩评分标准”对学生进行考核，以达到提高学生职业技能的目标。

人才培养方案规定的各门课程都要按规定进行考核。课程按百分制记分，必修课考试课程提供试卷，并和过程考核相结合，选修课考查课程注重过程学习。成绩=平时成绩60%（包括考勤、作业、课堂表现等）+期末成绩40%。如需进行考试方式改革，按教务部规定制定并提交考试改革方案。

备注：考核形式要求，原则上必修课为考试，选修课为考查试。

八、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。

（一）队伍结构

本专业组建了一支数量充足、结构合理、素质优良、专兼结合的“双师型”教师队伍，以全面支撑专业人才培养目标的实现，满足教学、实训、科研与社会服务的需要，本专业共有15名教师，其中专任教师12名，兼职教师3名，“双师型”教师9名；具有硕士研究生及以上学历者8名，中级以上职称者6名，年龄结构形成“老－中－青”搭配的梯队层次，老中青教师比例为0.1:0.2:0.7，推行“以老带新”的互帮互助机制，保障教学质量的持续进步和创新活力的不断迸发。

（二）专业带头人

具有本专业及相关专业副高及以上职称和较强的实践能力，能够研判行业人才需求，明确专业发展定位，对接体育俱乐部、训练基地等行业资源搭建校企合作桥梁；牵头制定实施专业发展规划、人才培养方案，审定核心教学文件，主导专业评估、实训基地建设等关键工作；引领教学团队开展课程体系与教法改革，推动核心课程一流建设与课程思政项目打造，组织教材开发并建立教学质量监控体系；制定师资建设规划，通过“老带新”、课题攻关等方式培育青年教师，推动“双师型”与高级职称人才培养，组织教研与学术交流。

（三）专任教师

具有高校教师资格，具有体能训练或运动训练相关专业本科以上学历。“双师型”教师通过“传帮带”提升团队实践能力；教师需落实课程思政、运用信息技术开展混合

式教学，跟踪行业前沿开展研发与社会服务，且需每年 1 个月、每 5 年累计 6 个月在企业实践，非“双师型”教师需补足实践时长。

（四）兼职教师

从体能训练相关行业高技能人才中聘任，需有扎实专业知识、3 年以上经验，具备中级以上职称或高级工以上技能等级，特殊行业骨干可放宽条件并配套培养。承担专业课程教学、实习实训指导与职业规划指导，优先聘任运动康复等互补领域人才；聘请行业大师等高层次人才，强化校企协同育人。

九、教学条件

（一）教学设施

1.专业教室基本要求

具备利用信息化手段开展混合式教学的条件。教室配备有智能教学一体机或多媒体计算机、投影设备、音响设备等，具有互联网接入及网络安全防护措施。教室安装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.校内实训室基本要求

表 9 校内实践教学条件

序号	实训室名称	设备设施及实训项目
1	军事技能训练场	配备 30 米×2 蛇形跑训练区域、双道 400 米障碍场、心理行为训练等场地，用于军事技术、战术等实训教学。
2	体能实训室	配备大型可升降跑步机、史密斯训练器、大飞鸟训练器等设备设施，用于健身训练等实训教学。
3	体育保健与康复实训室	高级全自动心肺复苏模型，超短波理疗仪，人体穴位模型等仪器设备，用于康复治疗等实训教学。
4	解剖学实训室	系统解剖模型、投影仪，计算机等仪器设备，生物机能实验系统、JD—4A 肌电图仪、心肺功能测试系统、心率遥测仪、人体成分分析仪、四道导联心电图等、功率自行车、跑步机，台阶实验仪等，承担运动解剖学课中的人体形态结构观察和运动受力分析等。

3.校外实训基地基本条件

据本专业人才培养的需要和未来就业需求，实习基地应能提供体育行业的体育俱乐部体能教练、武术教练等与专业对口的相关实习岗位，能涵盖当前相关产业发展的主流

技术，可接纳一定规模的学生实习；学校和实习单位双方共同制定实习计划，能够配备相应数量的指导教师对学生实习进行指导和管理，实习单位安排有经验的技术或管理人员担任实习指导教师，开展专业教学和职业技能训练，完成实习质量评价，做好学生实习服务和管理工作，具有保证实习学生日常工作、学习、生活的规章制度，具有安全、保险保障，依法依规保障学生的基本权益。

表 10 校外实习实训教学条件

序号	实习实训基地名称	实训项目
1	长沙森之武运动健身有限公司	体能评估、训练方案制定与实施、运动损伤预防与康复辅助
2	杭州泰辰安文化艺术有限公司	武术教学、训练方案制定与实施、运动损伤预防与康复辅助
3	南京汇武武术培训有限公司	武术教学、训练方案制定与实施、运动损伤预防与康复辅助
4	浙江亚健体育发展有限公司	体能评估、训练方案制定与实施、运动损伤预防与康复辅助

（二）教学资源

1.教材选用基本要求

按照国家规定，经过规范程序选用教材，坚持“凡选必审”基本原则，确保教材价值导向正确，优先选用国家级、省级规划教材和国家优秀教材。

2.图书配备情况

学校图书馆纸质藏书 74 万册，电子图书 16 万册，纸质期刊近 200 种，电子期刊 30 万册。图书文献配备丰富，为本专业师生提供了充足的文本信息、数据资料等知识服务，基本能满足人才培养、专业建设、教科研等工作需要。专业类图书文献主要包括：体能训练专业所需的行业政策法规、职业标准、体能训练学、运动防护、运动心理学等核心理论与实践类图书文献，还及时配置了与新经济形态下体能训练产业发展、智能训练设备应用、线上线下融合教学、个性化训练服务等新趋势相关的资源，能为专业师生提供充足的文本信息、运动数据统计、训练案例等知识服务，基本满足体能训练专业人才培养、课程建设、教科研及职业发展等多方面需求。

3.数字教学资源建设情况

建设、配备与本专业有关的音视频素材、教学课件等专业教学资源库，种类丰富、

形式多样。

（三）教学方法

为有效达成人才培养目标，倡导“以学为中心，以能力为本位”的教学理念，根据课程类型与内容特点，采用行动导向、BOPPS 等教学方法，结合学生实际学习情况和职业发展要求，灵活采用多元化、信息化教学方法与手段，激发学生学习主动性，提升教学效果。

（四）学习评价

1.全面落实立德树人根本任务，遵循“成果导向（OBE）”和“持续改进（CQI）”的教育理念，构建以能力评价为核心，过程性评价、终结性评价和增值评价相结合，多元（企业、老师、学生）为主体参与的综合性学习评价体系，全面、客观地评价学生的知识掌握、能力达成与素质养成情况，并通过评价反馈促进教与学的双向改进。

2.课程考核形式遵循以下原则：必修课原则上以考试为主，选修课以考查为主，为提升教学效果，鼓励任课教师结合教学改革需要，积极探索考试方式改革，相关改革方案须按学校规定程序申请，获批后方可实施。

十、课证融通支撑关系表

课程名称	职业资格名称	等级	发证单位	备注
体能训练设计与实施	儿童青少年体能训练师（初级体能指导员）	初级	国家体育总局	
武术素质课	中国武术段位证	三段	中国武术协会	
	社会体育指导员证	三级	郑州市体育局	
普通话	普通话水平测试等级证	二级乙等	语言文字工作委员会	
信息技术及人工智能基础	计算机等级证	二级	教育部教育考试院	
军事基础Ⅱ	定向运动教练员（裁判员）证	三级	河南省无线电定向运动协会	

十一、质量保障和毕业要求

（一）质量保障

1.建立专业人才培养质量保障机制，健全专业教学质量监控管理制度，改进结果评价，强化过程评价，吸纳行业、企业等参与人才培养方案修订及教学评价，并及时公开相关信息，接受教育督导和社会监督。完善人才培养方案、课程教学标准、课堂教学改革、实习实训、毕业设计以及资源建设等质量保障建设，通过教学实施、过程监控、质量评价和持续改进，达到人才培养规格要求。

2.完善教学管理机制，加强日常教学组织运行与管理，明确责任，实行教务部、院系主任、教研室主任、任课教师、辅导员教学与反馈一体化管理。

3.专业教研室定期召开教学研讨会，为专业教学精准赋能，持续提高人才培养质量。

4.为确保人才培养质量持续改进，建立毕业生跟踪反馈机制及社会评价机制，定期开展行业企业调研，了解专业发展趋势和人才需求变化，对教学质量监控进行系统分析，根据各方面反馈情况和数据分析，每年对人才培养方案进行微调，每 3 年进行一次全面修订，确保人才培养方案的科学性和前瞻性。

（二）毕业要求

1.学业

根据专业人才培养方案确定的目标和培养规格，完成规定的实习实训，全部课程考核合格或修满学分，准予毕业。

要求 1 专业知识：掌握本专业所必需的基础理论知识，包括运动解剖学、体能训练理论与方法、运动营养学等，能够运用这些知识解决实际问题；具备扎实的体能训练技能，包括但不限于运动技术分析、运动损伤预防与康复、评估技术与数字化应用等，并能够熟练运用相关设备和工具；具有一定的创新意识和能力，能够结合现代科技发展，对体能训练方法进行创新和改进；具有强健的体魄，充沛的精力，坚强的毅力和灵活的适应能力；具有适应部队训练和作战需要的力量、速度、耐力灵敏、柔韧等方面的身体素质。

要求 2 素质培养：坚持党的领导，学习党的理论，具有敏锐的政治头脑，能同党中央保持高度一致，确保党中央、中央军委一声令下，能够上得去、打得赢。在习近平新时代中国特色社会主义思想与习近平强军思想指引下，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，能够熟练掌握与本专业从事职业活动相关的国家法律、行业规定，掌握绿色生产、环境保护、安全防护、质量管理等相关知识与技能，了解相关产业文化，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。

要求 3 专业可持续发展能力：具有探究学习、终身学习和可持续发展能力，具有整合知识和综合运用知识分析问题和解决问题的能力，培育劳模精神、工匠精神，具备与本专业职业发展相适应的劳动素养、劳动技能。

要求 4 问题研究：能够运用所学知识和技能，针对体能训练领域中的实际问题进行科学研究和分析，提出合理解决方案；具备一定的科研能力和创新思维，能够撰写科研论文或参与科研项目，为体能训练领域的发展作出贡献。

要求 5 使用现代工具：熟练掌握现代信息技术和工具，能够运用计算机、网络等现代技术手段进行体能训练教学和管理，提高工作效率和质量。

要求 6 团队组织能力：具备良好的团队合作精神和组织协调能力，能够在团队中发挥积极作用，协调团队成员共同完成任务；在组织和管理团队过程中，能够合理分配资源，优化团队结构，提高团队整体效率和执行力。

要求 7 语言组织与交际能力：具备较强的口头和书面表达能力，能够清晰、准确地进行语言交流和信息传递。在与人沟通时，能够运用恰当的语言技巧，有效地表达自己的观点和想法，同时能够倾听并理解他人的意见和需求；在公共场合进行演讲或报告时，能够自信地表达自己的观点，有效地吸引听众的注意力，使信息传达更加高效。

要求 8 自主学习与终身学习：具备自主学习和终身学习的意识和能力，能够根据个人发展和职业需求，不断更新知识和技能，适应快速变化的社会和行业要求；能够主动寻找学习资源，制定个人学习计划，通过各种途径和方法进行自我提升，以满足未来职业发展的需要。

2.证书要求

在学校期间具备条件的学生可以争取获得如下证书：

（1）中国武术段位证

（2）普通话水平测试等级证书

（3）计算机等级证书

（4）体能训练专业职业技能等级证书

①体适能教练员（四级、五级）

②社会体育指导员证

③定向运动教练员（裁判员）证

附表 1

体能训练专业课程设置及学时安排（必修课部分）

课程类别	课程性质	课程代码	课程名称	学分	教学时数			开设学期及学时						考核形式	备注
					总学时	理论	实践	一	二	三	四	五	六		
必修课	公共基础课	06261001	思想道德与法治	3	48	44	4	48						考试	
		06261002	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论	2	32	28	4		32					考试	
		06261003	国家安全教育	1	16	16			16					考试	
		06261004	心理健康教育	2	32	16	16			32				考查	
		06261005	习近平新时代中国特色社会主义思想概论	3	48	40	8				48			考试	
		06261006	形势与政策	2	32	32		8	8	8	8			考查	
		06261007	军事技能	2	112		112	112						考查	计入 2 学分 不计入总学时
		06261008	军事理论	2	36	36		36						考试	
		06261009	武术素质课Ⅰ	11	192	36	156	84	108					考试	
		06261010	武术素质课Ⅱ	8	144	36	108			72	72			考试	
		06261011	中华传统文化	2	36	20	16	18	18					考试	
		06261012	大学英语	5	84	84		36	48					考试	
		06261013	信息技术及人工智能基础	3	48		48		48					考试	
		06261014	职业生涯规划与就业指导	2	38	30	8		10	10	10	8		考查	
		06261015	创新创业教育	2	32		32			16	16			考查	
		06261016	劳动教育	1	16	4	12	4	4	4	4			考查	
		小计		**51**	**834**	**422**	**412**	**234**	**292**	**142**	**158**	**8**			
	专业基础课	25262006	军事基础（军事队列、定向越野、军事技能、军事体能）	13	236	22	214	56	72	72	36			考试	
		25262001	体能训练设计与实施	4	72	16	56			72				考试	
	专业核心课	25263007	运动解剖学	3	56	56		56						考试	
		25263008	评估技术与数字化应用	3	56	36	20	56						考试	
		25263009	体能训练理论与方法	4	72	72			72					考试	
		25263010	运动处方	4	72	36	36			72				考试	
		25263011	运动损伤与康复	4	72	16	56				72			考试	
		25263012	运动训练专项营养	2	36	36					36			考试	
	教学实践课	25220052	企业实践课程	18	328		328					328			各院系统筹安排
		25220033	毕业研究报告	7	120		120					120			
		25220026	岗位实习	23	420		420						420		
		小计		**85**	**1540**	**290**	**1250**	**168**	**144**	**216**	**144**	**448**	**420**		

附表 2

体能训练专业课程设置及学时安排（选修课部分）

课程类别	课程性质	课程代码	课程名称	学分	教学时数			开设学期及学时						考核形式	备注
					总学时	理论	实践	一	二	三	四	五	六		
选修课	专业拓展课	25264001	体育技能	9	172	16	156	28	36	36	72			考查	
		25264002	体育服务机构与运营管理	2	36	6	30				36			考查	
		小计		**11**	**208**	**22**	**186**	**28**	**36**	**36**	**108**				
	素质教育课	06265001	艺术导论	1	18		18	18						考查	
		06265002	民间剪纸艺术	1	18		18	18						考查	
		06265003	普通话	1	18		18	18						考查	
		06265004	音乐鉴赏	1	18		18	18						考查	
		06265005	诗词鉴赏	1	18		18	18						考查	
		06265006	戏曲鉴赏	1	18		18	18						考查	
		06265007	茶艺	2	36	18	18		36					考查	
		06265008	书法鉴赏	2	36	18	18		36					考查	
		06265009	社交礼仪与沟通技巧	2	36	18	18		36					考查	
		06265010	Photoshop	2	36	18	18		36					考查	
		06265011	科学技术与科技发展史	2	36	18	18		36					考查	
		06265012	素质拓展与团队建设	2	36	18	18		36					考查	
		06265013	形体与舞蹈	2	36	18	18		36					考查	
		06265014	中国共产党历史	1	16	16				16				考查	
		06265015	影视鉴赏	1	18	18					18			考查	
		06265016	美术鉴赏	1	18	18					18			考查	
		06265017	舞蹈鉴赏	1	18	18					18			考查	
		06265018	大学情商培养	1	18	18					18			考查	
		小计		5	88	52	36	18	36	16	18				
第二课堂		06250001	入学教育												
		06250003	社会实践(选修)												
		06250005	社团活动												
合计				**152**	**2670**	**786**	**1884**	**448**	**508**	**410**	**428**	**456**	**420**		

注：1.军事技能计入 2 学分，不计入总学时；素质教育课每学期 1-2 门计入总学时。

2.思政课、形势与政策、心理健康教育由马克思主义学院管理；公共艺术类课程由文化传播系管理；军事理论教育由国防教育学院管理；国家安全教育由国防教育学院和马克思主义学院共同管理；涉及公共课教学安排由教务部和分管教学单位统筹安排。

3.信息技术及人工智能基础课程信息技术系、武术学院第一学期上，其他院系第二学期开设。

4.“财经商贸大类”专业将《习近平经济思想概论》列入专业必修课（旅游管理系）；“公共管理与服务大类”专业将《习近平经济思想概论》列入专业选修课（文化传播系）。

5.同一学期专业拓展课最多限选 2 门。

附表 3

入学教育课程目录

序号	课程名称	承担单位
1	学校概况校史介绍	党委办公室
2	理想信念教育	马克思主义学院
3	国防教育	国防教育学院
4	学生十项规定解读	学务部
5	征信教育	
6	心理健康教育讲座	马克思主义学院
7	安全、消防讲座	学务部
8	网络安全知识讲座	教务部（实训中心）
9	图书文献检索	教务部（图书馆）
10	专业教育	国防教育学院

嵩山少林武术职业学院
体能训练专业建设指导委员会论证意见

论证专业（方向）名称：体能训练　论证时间：2026 年 8 月 28 日

专业建设指导委员会名称			体能训练专业建设指导委员会			
专业建设指导委员会成员	姓名	职务/职称	工作单位	专业	签名	联系电话
	李大帅	副教授	郑州师范学院	体育教学		15837396307
	白文宇	副教授	广州民航职业技术学院	体能训练		13507511396
	白常松	国防教育学院院长	嵩山少林武术职业学院	体育教学		18503886668
	王艳飞	讲师	嵩山少林武术职业学院	体育教学		18639296628
	李小慧	讲师	嵩山少林武术职业学院	体育教育		13526959569
	刘　欢	讲师	广州民航职业技术学院	体能训练		1552117667
	尚陶然	讲师	平顶山学院	体能训练		17629668839
	张景丽	助教	嵩山少林武术职业学院	体育教育		13137111060
	张　慧	助教	嵩山少林武术职业学院	军事训练		13323797771
专业建设指导委员会意见	专业培养方案架构完整、运行规范，彰显“军事+体育”特色及职业本位，以高技能人才为导向，融入价值引领与工匠精神。课程模块化设计，注重岗课赛证贯通和实战教学，校企协同已见实效。建议今后深化产教融合层次，细化实践质量标尺，突出教学创新与数字赋能，推动特色与专业同频共振，持续贴近行业前沿与个体成长轨迹。 专业建设指导委员会主任（签字）： 年　　月　　日					

嵩山少林武术职业学院
专业人才培养方案审批意见

<table>
<tr><td rowspan="2">专业人才培养方案主要数据</td><td>专业名称</td><td>培养方案总学时</td><td>理论课总学时</td><td>实践教学学时</td><td>岗位实习学时</td><td>实践教学占总学时比例（%）</td></tr>
<tr><td>体能训练</td><td>2670</td><td>786</td><td>1884</td><td>420</td><td>70.5%</td></tr>
<tr><td>院系意见</td><td colspan="6">院系负责人签字（公章）：
年　　月　　日</td></tr>
<tr><td>教务部审核意见</td><td colspan="6">主任签字（公章）：
年　　月　　日</td></tr>
<tr><td>教学工作委员会审批意见</td><td colspan="6">（公章）：
年　　月　　日</td></tr>
<tr><td>学院审批意见</td><td colspan="6">主管院领导签字：
年　　月　　日</td></tr>
</table>