2026年运动训练专业人才培养方案

一、专业名称、专业代码

专业名称：运动训练

专业代码：570303

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）、教育（83）	
主要职业类别（代码）	体育专业人员（2-09-07）	教练员（2-09-07-01）
		裁判员（2-09-07-02）
		运动防护师（2-09-07-04）
主要岗位（群）或技术领域	训练指导、竞赛指导、体育竞赛组织与裁判	
职业类证书	教练员证、社会体育指导员证、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的能力；适应体育强国建设与体育产业发展需要，具有运动训练专业素养与体育精神素质，掌握运动解剖学、运动训练学、专项运动技能、体育教学与训练、运动竞赛组织等知识和技术技能，面向青少年体育训练、体育教育、社会体育指导、体育竞赛组织管理领域的高技能人才。

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，具有良好的体育道德和规则意识，具备社会责任感和担当精神；

（3）尊重生命，具有从事体育运动的安全意识；

（4）具有吃苦耐劳、顽强拼搏、坚韧不拔、勇于超越的意志品质和奋勇争先、团结协作、爱国奉献的体育精神；

（5）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；

（6）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；

（7）掌握体育概论、运动解剖、运动生理、运动营养方面的专业基础理论知识；

（8）掌握运动训练、运动心理、体能训练、运动损伤与防护、竞赛组织与管理方面的专业基础理论知识；

（9）掌握专项运动技术技能，具有一定的专项运动能力与竞赛能力；

（10）掌握体能训练技术技能，具有指导准备活动、整理活动、体能训练的能力；

（11）掌握常见运动损伤、疾病的预防、急救和处理技术技能，具有应对运动训练与竞赛中运动损伤的防治能力；

（12）掌握运动训练、竞赛指导、运动心理辅导技术技能，具有专项运动训练指导、竞赛指导与心理辅导能力；

（13）掌握竞赛组织、临场执裁技术技能，具有体育赛事组织与管理能力；

（14）掌握信息技术基础知识，具有适应本行业数字化和智能化发展需求的数字技能；

（15）具有探究学习、终身学习和可持续发展的能力，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；

（16）掌握身体运动的基本知识和至少 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，养成良好的运动习惯、卫生习惯和行为习惯；具备一定的心理调适能力；

（17）掌握必备的美育知识，具有一定的文化修养、审美能力，形成至少 1 项艺术特长或爱好；

（18）树立正确的劳动观，尊重劳动，热爱劳动，具备与本专业职业发展相适应的劳动素养，弘扬劳模精神、劳动精神、工匠精神，弘扬劳动光荣、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

素养		课程	课程概述	
				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。
		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

素养		课程	课程概述	
				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

素养		课程	课程概述	
				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

素养		课程	课程概述	
				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、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

素养		课程	课程概述	
				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

素养		课程	课程概述	
				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

素养		课程	课程概述	
				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、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

素养		课程	课程概述	
				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；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

素养		课程	课程概述	
				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	
问题分析	运动解剖学	课程目标	掌握人体各系统结构与功能，特别是运动系统的解剖学特征；理解人体结构与运动技术的内在联系，培养科学运动观念。
		教学内容	运动系统、神经系统、循环系统等解剖结构；关节运动与肌肉工作机制分析；不同运动项目专项解剖学特征；运动损伤的解剖学基础与预防。
		教学要求	能够准确识别主要骨骼、肌肉、关节结构；具备分析运动技术动作的解剖学基础能力；培养严谨求实的科学态度和人文关怀精神。
设计解决方案	体能训练	课程目标	掌握体能训练基本原理与方法，具备训练方案设计能力；培养创新思维，能够根据不同需求设计个性化训练方案；树立顽强拼搏、追求卓越的体育精神。
		教学内容	力量、速度、耐力、柔韧等素质训练方法；专项体能训

毕业要求	课程名称	课程概述	
			练方案设计与实施；现代体能训练器材与技术创新；训练效果评估与方案优化。
		教学要求	能够设计并实施科学的体能训练计划；具备创新意识和解决实际问题的能力；培养吃苦耐劳、勇于探索的职业品质。
终身学习	体育技能	课程目标	掌握主要运动项目的基本技术与教学方法；具备运动技能分析与指导能力；培养团队协作精神和公平竞争的体育道德。
		教学内容	田径、球类、体操等基础运动项目技能；运动技术分析与错误动作纠正；技能教学的方法与步骤；运动技能评价标准与方法。
		教学要求	熟练掌握 2-3 项运动项目的教学技能；具备运动技能示范与指导能力；培养爱岗敬业、乐于奉献的职业情操。
问题分析	体育心理学	课程目标	理解运动与心理健康的关系；了解运动动机的概念、种类，掌握运动动机的培养与激发。掌握针对运动员的个性化心理训练技能、放松训练、注意集中训练的操作方法与技巧。理解比赛心理的特点和目标设定的理论原则。掌握运动员唤醒状态、比赛心理准备和状态调节的方法。掌握攻击性行为产生的原因及应对措施。
		教学内容	运动与心理健康关系分析；运动动机、兴趣激发和培养；运动中感觉、知觉、记忆等规律把握与运用；心理技能训练；比赛中的心理问题辅导与调节。
		教学要求	理论教学与案例实践相结合，突出运动训练领域心理问题的应用性特点。讲授中结合运动训练实际案例，讲解心理规律在训练和比赛中的应用；组织学生开展模拟心理训练、运动动机分析、赛前心理状态评估等实践活动，培养学生运用心理学知识分析和解决实际问题的能力；充分利用数字资源和案例教学，引导学生自主学习。
专业知识	运动训练学	课程目标	掌握项群训练的理论知识和各项群训练的特征；掌握系统性、周期性、适宜负荷、区别对待等训练原则，能在

毕业要求	课程名称	课程概述	
			训练中科学合理运用；能够根据训练内容和不同的人群选择科学合理的训练方法和手段；掌握训练计划制订和实施的步骤与方法，能够根据训练任务合理制订训练计划并组织实施。
		教学内容	运动训练基本原则；训练负荷与恢复理论；训练方法体系与应用；训练过程的控制与评价。
		教学要求	能够运用训练理论分析解决实际问题；具备科学研究和创新能力；培养批判思维和科学决策能力。
专业知识和职业规范	专项技能	课程目标	掌握专项运动训练的理论与方法；具备专项训练计划制定与实施能力；培养适应社会发展需求的综合素质。
		教学内容	开设套路、散打为主，篮、排、足、田径、羽毛球等方向的专项技能课程开展选专项训练，内容涵盖专项技术训练理论与方法、训练周期理论与计划制定、运动竞赛与心理训练、训练监控与效果评估。
		教学要求	能够制定系统的专项训练计划；具备训练过程的监控与调整能力；培养终身学习、持续发展的职业理念。
问题分析	运动损伤与防护	课程目标	掌握运动损伤预防、诊断与处理的基本知识；具备常见运动损伤的应急处理能力；培养生命至上、安全第一的责任意识。
		教学内容	运动损伤机理与预防；常见运动损伤的诊断与处理；急救技术与康复训练；运动安全与风险管理。
		教学要求	能够识别和处理常见运动损伤；掌握基本的急救和康复技能；培养严谨细致、关爱他人的职业品质。
个人与团队协作	体育赛事组织与管理	课程目标	掌握体育赛事组织与管理的理论和方法；具备赛事策划、组织与执行能力；培养公平公正、遵纪守法的职业操守。
		教学内容	赛事策划与方案设计；赛事组织流程与管理；裁判法与竞赛规则；赛事安全与风险管理。
		教学要求	能够独立完成小型赛事组织工作；具备团队协作和应急处理能力；培养责任意识和职业道德素养。

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	
学习实践	企业实践课程	课程目标	了解行业动态，明确职业方向，学习有效沟通技巧，为未来的职业发展奠定基础。
		教学内容	理论知识与实际工作相结合，了解企业运作，提升职业技能，培养职业素养。
		教学要求	以“准员工”的身份要求自己，严格遵守企业和学校的各项规章制度。
问题分析	毕业研究报告	课程目标	培养学生综合运用所学专业知识、技能与方法，解决实际技术或管理问题的综合职业能力。
		教学内容	围绕一个完整的项目研究流程展开，在指导老师的帮助下完成研究报告文本。
		教学要求	通过系统地研究和分析，展示学生在专业领域的知识掌握、研究能力和实践应用水平。
适应社会	岗位实习	课程目标	让学生融入真实工作环境，实现“学生”到“准员工”的角色转变，使学生深入理解职业岗位流程与企业文化，形成良好的职业道德和爱岗敬业精神，增强可持续发展能力。
		教学内容	系统的岗前培训，企业规章制度，安全生产规范，岗位典型工作任务等。
		教学要求	通过岗位实习，学生将所学知识应用与实际工作，提升职业技能和综合素质。
职业规范	体育教材教法	课程目标	掌握体育教学的基本理论与方法；具备组织课堂教学和课外体育活动的能力；培养团结协作、责任担当的团队精神。
		教学内容	体育教学原则与方法；课堂教学组织与管理；教学计划与教案编写；教学评价与反思。
		教学要求	能够独立设计并实施体育教学方案；具备良好沟通协调和组织管理能力；培养教书育人、为人师表的职业素养。

毕业要求	课程名称	课程概述	
适应社会	时尚运动	课程目标	了解时尚运动的发展趋势与社会需求；掌握新兴运动项目的基本技能与推广方法；培养与时俱进、开拓创新的时代精神。
		教学内容	时尚运动项目介绍与发展；新兴运动技能学习与实践；时尚运动推广与运营；体育产业发展趋势。
		教学要求	掌握 2-3 项时尚运动的基本技能；具备时尚运动推广与教学能力；培养创新意识和市场适应能力。
问题分析	体质测量与评定	课程目标	掌握体质测量基础理论与方法，能运用仪器进行测试，具备数据采集、分析与评价能力，指导科学训练。
		教学内容	涵盖形态、机能、素质等指标测量方法，以及《国家学生体质健康标准》测试与评价，包括仪器使用与数据分析。
		教学要求	熟练安全使用测试仪器，掌握各指标测量与评定方法，具备数据采集分析与制订锻炼方案的能力。

4.实践性教学环节

运动训练专业实践教学体系以“基础实训—专项技能—岗位实习”三阶递进模式为核心，依托校内外实训资源，实现理论与实践的深度融合。基础实训阶段依托校内体能训练中心、室外训练场等平台，强化学生的基本运动技能与理论知识应用能力；专项技能阶段结合行业需求，围绕专项技能训练、职业体能训练、运动防护、裁判法等领域开展模块化训练，提升学生职业专项能力；岗位实习阶段借助青少年培训中心、小学、体育俱乐部等校企合作基地，让学生沉浸式参与真实工作场景，完成职业能力的转化。

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	公共基础课	412	23	1-4	教室	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

序号	实训项目名称	学时	学分	学期	实训场所	教学要求
						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。
2	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；使学生德智体美劳诸方面得到全面协调发展，达到培养基础扎实、知识面宽、能力强、素质高的应用型人才的目的。
3	体育技能	216	12	1-3	田径场、篮球场等实训室	掌握田径、篮球、排球、足球和羽毛球等运动项目的技术方法，可以独立进行体育技术指导。
4	体能训练	52	3	3	体能实训室	掌握青少年体能训练的各种训练方法；能够熟练运用放松、拉伸、激活等各种方法和理论知识。
5	体育心理学	42	2	3	心理咨询中心	掌握运动动机、竞赛焦虑等核心理论，具备运用表象训练等方法解决实际问题的能力，为从事教学、训练及竞赛工作提供心理指导。
6	运动训练学	52	3	3	田径场和体能实训室	掌握基本训练方法和训练原则，掌握训练计划制定方法。
7	时尚运动	60	3	3	田径场	掌握时尚运动的编排和技巧。
8	专项技能	64	4	4	田径场、篮球场等实训场地	掌握各种进攻与防守战术的内涵、方法与技巧；掌握项目教学与训练的理论与方法。

序号	实训项目名称	学时	学分	学期	实训场所	教学要求
9	运动损伤与防护	42	2	4	康复实训室	掌握运动损伤机制与分类；掌握常见损伤处理方法和运动风险评估与预防；掌握基础运动康复训练方法。
10	体育赛事组织与管理	18	1	4	校内实训室	掌握各类体育项目竞赛的组织与编排，能够胜任体育裁判工作。
11	体育教学法	36	2	4	模拟实训教室	掌握基本的体育教学的方法，能够独立进行体育教学。
12	体质测量与评定	16	1	4	体质测评中心	掌握形态、机能、素质等测量理论与方法，熟练使用测试仪器，具备数据采集分析与评价能力，并能根据结果指导训练和制订锻炼方案
合计		1046	58	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进行企业实践。	
2	毕业研究报告	120	7	5	实习基地	结合实习岗位和专业性质开展毕业设计，撰写毕业研究报告。	
3	岗位实习	420	23	6	实习单位	学生根据专业性质和个人工作意愿去企业进行实质性工作，为正式就业奠定基础。	
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%	
	专业基础课程	144	8	5.4%	
	专业核心课程	544	30	20.2%	
	实践教学课程	868	48	32.2%	
选修课	专业拓展课程	180	10	6.7%	
	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	1046	868	780	
	1914			
所占比例	71.05%		28.95%	
总学时数	2694			

（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

人才培养方案规定的各门必修课都要按规定进行考核。考核方式为平时考核与期末考核相结合，考试课每门课程按百分制计分,平时成绩 60%+期末考试成绩 40%，平时成

绩，各科老师根据考勤、课堂表现、实训、作业（每学期不少于四次）等合理安排；考查课各教师根据实际情况合理安排，成绩实行等级制或百分制，按照一定标准（90 分以上为优秀，80—89 为良好，70-79 为中等，60—69 为及格，59 分及以下为不及格）分为优、良、中等、及格、不及格五个等级。

备注：考核形式要求，原则上必修课为考试，选修课为考查。

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 38 名教师，其中专任教师 26 名，兼职教师 12 名，“双师型”教师 22 名；具有硕士研究生及以上学历者 21 名，中级以上职称者 12 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 0.16:0.34:0.5，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，能够较好地把握国内外体育行业、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，主持专业建设、开展教育教学改革、教科研工作和社会服务能力强，在本专业改革发展中起引领作用。

（三）专任教师

具有高校教师资格；具有运动训练、体育教育等相关专业本科及以上学历；具有一定年限的相应工作经历或者实践经验，达到相应的技术技能水平；具有本专业理论和实践能力；能够落实课程思政要求，挖掘专业课程中的思政教育元素和资源；能够运用信息技术开展混合式教学等教法改革；能够跟踪新经济、新技术发展前沿，开展技术研发与社会服务；专业教师每年至少 1 个月在企业或生产性实训基地锻炼，每 5 年累计不少于 6 个月的企业实践经历。

（四）兼职教师

主要从本专业相关行业企业的高技能人才中聘任，具有扎实的专业知识和丰富的实

际工作经验，具有中级及以上专业技术职务（职称）或高级工及以上职业技能等级，了解教育教学规律，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专业教学任务。根据需要聘请技能大师、劳动模范、能工巧匠、非物质文化遗产代表性传承人等高技能人才，根据国家有关要求制定针对兼职教师聘任与管理的具体实施办法。

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	体能训练实训室	配备深蹲架、卧推架、奥林匹克举重台、壶铃、战绳、心率监测系统、体成分分析仪等设备设施，用于基础力量训练、爆发力训练、体能评估与测试、运动处方制定等实训教学。
2	保健实训室	配备心肺功能测试仪、血乳酸分析仪、运动损伤急救包、物理治疗仪等设备设施，用于运动员机能监控与评定、运动性疲劳的恢复、常见运动损伤的预防与处理等实训教学。
3	运动技术分析与诊断实训室	配备高速摄像系统、三维运动捕捉系统、运动技术分析软件等设备设施，用于运动技术动作的生物力学分析、技术缺陷诊断与改进、运动表现数字化评估等实训教学。
4	球类综合实训馆	配备篮球、排球、羽毛球等标准场地与器材、电子计时记分系统等设备设施，用于球类运动技战术训练、裁判员实践、赛事组织与临场指挥等实训教学。
5	专项训练场	配备各专项标准场地与训练器材，用于田径、武术、体操等特定运动项目的专项技术训练、训练计划执行与竞赛模拟。
6	智慧教室	配备交互式智能平板、战术演示软件、视频分析系统等设备设施，用于比赛视频分析、战术设计与推演、团队协作与临场决策模拟等实训教学。

7	解剖实训室	配备人体解剖模型、骨骼标本、多媒体解剖软件等设备设施，用于人体结构认知、运动解剖学实验、肌肉功能分析等实训教学。
8	形体舞蹈实训室	配备把杆、镜子、音响设备、舞蹈地胶、形体训练器材等，用于舞蹈基本功、形体训练、舞蹈创编、礼仪体态训练等实训教学。

3.校外实训基地基本要求

具有稳定的校外实训基地，能够提供青少年运动训练指导、学校体育教学实践、幼儿体适能活动组织、大众健身指导、体育俱乐部运营管理与商业赛事服务等实训活动。实训设施齐备，实训岗位明确，实训指导教师队伍稳定、业务能力突出，实训管理及实施规章制度齐全，能有效满足学生岗位实习、专业实践与综合职业能力培养的需求。

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	登封市众越健身俱乐部	健身会员体适能评估、个性化健身方案制定与指导、团体健身课程教学、健身器械维护与场馆运营管理见习
2	登封市运动康复中心	运动损伤防护与处理、康复训练计划执行、运动按摩与理疗辅助、健康档案整理与跟踪
3	登封市体育赛事运营公司	体育赛事策划与推广、赛事现场执行与管理、裁判协调与执裁辅助、赛事媒体与宣传支持
4	登封市体育训练馆	专项运动训练教学辅助、运动员日常管理、训练数据采集与分析、比赛录像分析
5	登封市青少年体育中心	青少年专项运动训练指导、体育后备人才选拔与培养、体育赛事策划执行、裁判岗位实践
6	登封市北区小学	小学体育课程助教、校运动队训练辅助、青少年运动员选材与基础训练、体育竞赛的组织与裁判实践
7	登封市通达路小学	体育课堂教学实践、课外体育活动设计与指导、小学生体质健康测试与评估、学校体育特色项目
8	登封市爱民路幼儿园	幼儿基本动作技能教学、幼儿体育游戏创编与组织、幼儿体适能训练

9	无锡新德体育发展有限公司	体育赛事策划与推广、赛事现场执行与管理、裁判协调与执裁辅助、赛事媒体与宣传支持
10	张家港市龙腾盛世文化传媒有限公司	体育赛事策划与推广、赛事现场执行与管理、裁判协调与执裁辅助、赛事媒体与宣传支持

（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。

组织有关专家和教师根据学校特色和专业发展要求编写专业教材以及辅导材料。目前本专业共有自编教材 3 本，分别是《武术英语》《擒拿格斗》《药膳同源》。

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：行业政策法规资料、有关职业标准、体育教育文献资料，有关体育技能田径、篮球、足球、排球、教师职业道德素养类图书等。同时及时配置与新经济、新技术、新服务方式等有关的图书文献。

3.数字教学资源建设情况

本专业构建了数字化教学资源体系，依托智慧教学平台，整合体能训练监控、省级在线开放课程、素材库及典型赛事案例库。通过校企共建机制，持续引入一线训练与赛事资源，实现资源动态更新，全面支撑运动技术诊断、训练计划制定、赛事管理等核心课程的混合式教学与学生个性化学习，有效提升人才培养的数字化与专业化水平。

（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
体育赛事组织与管理 体能训练	青少年体适能教练证	初级	国家体育总局体育科学研究所	
体育技能 专项技能 时尚运动	社会体育指导员	三级	县级体育部门或人力资源部门	
体育教学法	小学教师资格证	省级	河南省教育厅	
武术素质课	中国武术段位证	三段	中国武术协会	
普通话	普通话水平测试等级证书	二级甲等	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	一级	教育部教育考试院	

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：熟练掌握足球、篮球、田径、武术等体育运动技能以及体育教学法等专业教学技能。

要求 2 问题分析：具备理论基础与逻辑思维构建能力；实践场景中的问题诊断与应对能力；创新思维与资源整合能力。

要求 3 创新意识：具备传统文化和现代理念的融合创新；实践驱动的技术与方法创新；问题导向的实践能力；竞赛与创业中的实践突破能力等。

要求 4 团队合作：具备集体项目的协作与配合；活动策划与组织中的协调；文化传承中的多方联动与沟通；危机处理与冲突化解能力等。

要求 5 自我提升：具备实践反思中的自我优化机制、职业发展导向的多元化学习路径；文化传承使命下的深度探索能力等。

要求 6 适应社会：具备社会健康需求导向的灵活转型；文化传承与创新发展的双重响应；教育改革背景下的教学实践创新；体育产业升级中的跨界融合能力等。

要求 7 职业道德：具备文化传承中的使命担当；职业场景中的道德坚守；社会服务中的责任践行；行业发展中的正向引导能力等。

要求 8 心理健康：具备集体项目中的默契协作与角色融合；活动策划中的分工协同与矛盾化解；师生关系中的传承与互助能力等。

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）驾驶证

（4）运动训练专业职业技能等级证书

①裁判员等级证书

②运动营养师证书

③社会体育指导员证

④小学教师资格证

⑤健身教练等级证

⑥青少年体适能教练证书

附表 1

运动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**	**282**	**244**	**142**	**158**	**8**			
	专业基础课	01262001	运动解剖学	4	72	72			72					考试	
		01262002	体能训练	4	72	20	52			72				考试	
	专业核心课	01263001	体育技能	14	256	40	216	112	72	72				考试	
		01263002	体育心理学	4	72	30	42			72				考试	
		01263003	运动训练学	4	72	20	52			72				考试	
		01263004	专项技能	4	72	8	64				72			考试	
		01263005	运动损伤与防护	4	72	30	42				72			考试	
		01263006	体育赛事组织与管理	2	36	18	18				36			考试	
	教学实践课	01220119	企业实践课程	18	328		328					328			各院系统筹安排
		01220129	毕业研究报告	7	120		120					120			
		01220123	岗位实习	23	420		420						420		
		小计		**88**	**1592**	**238**	**1354**	**112**	**144**	**288**	**180**	**448**	**420**		

附表 2

运动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	01264001	时尚运动	4	72	12	60			72				考查	
		01264002	体育教学法	4	72	36	36				72			考查	
		01264003	体质测量与评定	2	36	20	16				36			考查	
		小计		**10**	**180**	**68**	**112**			**72**	**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				**154**	**2694**	**780**	**1914**	**412**	**424**	**518**	**464**	**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	武术学院

嵩山少林武术职业学院
运动训练专业建设指导委员会论证意见

论证专业（方向）名称：运动训练　　论证时间：2026 年 8 月 21 日

专业建设指导委员会名称			运动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
	易俊彬	院长	嵩山少林武术职业学院	体育管理		13663833069
	陈进良	教授	牧业经济学院	运动训练		18538078816
	史新闯	副教授	郑州旅游职业学院	运动训练		18737105856
	王　哲	讲师	嵩山少林武术职业学院	体育管理		18530813004
	冯富有	校长	登封市滨河路小学	教育学		18538247631
	张二帅	大区经理	武汉辉龙体育有限公司	传统体育		18571780555
	张献科	讲师	嵩山少林武术职业学院	武术散打		18838056218
	王玉杰	讲师	嵩山少林武术职业学院	运动训练		15301636989
	张艺博	学生	嵩山少林武术职业学院	运动训练		15890178576
专业建设指导委员会意见	本方案紧密对接体育强国和健康中国战略，贯彻落实《职业教育法》《国家职业教育改革实施方案》及《体育强国建设“十五五”规划》等政策文件精神，体现了高职教育“产教融合、校企合作、工学结合、知行合一”的办学理念。课程设置涵盖运动训练学、运动解剖学、体能训练、体育技能等核心课程，突出专业基础与技能训练的融合，培养目标定位基本明确，实施路径较为清晰。 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>运动训练</td><td>2694</td><td>780</td><td>1914</td><td>420</td><td>71.05%</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>