2026年体育保健与康复专业人才培养方案

一、专业名称、专业代码

专业名称：体育保健与康复

专业代码：570306

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）、卫生（84）
主要职业类别（代码）	体育专业人员（2-09-07）
	保健服务人员（4-10-04）
	健康咨询服务人员（4-14-02）
	体育健身和娱乐场所服务人员（4-14-05）
	医疗辅助服务人员（4-14-01）
主要岗位（群）或技术领域	运动康复师、体能康复师、运动防护师、保健调理师、健康管理师
职业类证书	保健按摩师、保健调理师、运动防护师、健康管理师

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、卫生及健康服务行业数字化、智能化发展需要，秉承学校“武术为根、文化为魂、育人为本”的办学理念，锚定“健康服务行业”办学面向，具有扎实的体育保健与康复专业素质，融合武术文化素养与武德精神，掌握运动康复技术、中医传统疗法、运动伤病防护与急救、体质测量与评定、健康管理等知识和技术技能，面向体育、卫生等行业的体育专业人员、保健服务人员、健康咨询服务人员等职业群，能够从事运

动康复、体能康复、运动防护、保健调理、健康指导与管理等工作的高技能人才。

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、中医学、康复医学、营养学的基础理论和基本知识；

（6）掌握运动康复技术、中医传统疗法、导引养生技术的基本知识与方法；

（7）掌握健康管理、人体体质测量与评定、运动处方的基本知识与方法；

（8）掌握运动伤病的防护、急救及康复的基本知识与方法；

（9）能够对常见疾病及损伤进行运动康复训练；

（10）能够运用推拿、拔罐等中医传统疗法对常见疾病及运动损伤进行康复治疗；

（11）能够合理运用理疗仪器对常见疾病及运动损伤进行康复治疗；

（12）能够评估常见急慢性运动伤病并进行现场急救、处理；

（13）能够评估人体体质健康并制订运动处方和运动健康管理方案；

（14）能够指导不同人群进行科学健身和预防运动伤病；

（15）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；

（16）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；

（17）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；

（18）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；

（19）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	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

素养		课程	课程概述	
		社会主义理论体系概论		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、

素养		课程	课程概述	
				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

素养		课程	课程概述	
				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。

素养		课程	课程概述	
	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

素养		课程	课程概述	
				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	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

素养		课程	课程概述	
		教育		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

素养		课程	课程概述	
				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。

素养		课程	课程概述	
			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

素养		课程	课程概述	
				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	
专业知识与技能 问题分析与解决能力	运动解剖学	课程目标	本课程旨在使学生系统掌握人体各器官系统的形态结构与运动功能，重点理解骨、关节、肌肉的力学特征与运动规律，为运动损伤防护与康复评定奠定坚实基础。融入课程思政，引导学生树立辩证统一的整体观与结构功能观，培养其敬畏生命、探求真理的科学精神和严谨求实的学习态度。
		教学内容	教学内容涵盖人体九大系统，重点讲授运动系统（骨、关节、肌肉）的形态、功能及运动分析。结合体育运动实例，分析动作技术的人体结构基础。
		教学要求	理论与实践并重，采用模型、标本、多媒体及虚拟仿真等多种手段辅助教学。要求学生熟练掌握基本概念，具备在体表触摸主要骨性标志和肌性标志的能力。考核注重过程评价，培养学生严谨细致的科学作风，并引导其认识到基础知识对服务“健康中国”战略的重要性。
专业知识与技能 职业道德与社会	体能训练	课程目标	本课程旨在使学生掌握基础体能（力量、速度、耐力、柔韧等）的训练原理与方法，具备为不同人群设计并执

毕业要求	课程名称	课程概述	
责任感			行安全有效训练方案的能力。培养学生运用体能训练手段进行运动损伤预防与康复性训练的专业技能。融入课程思政，引导学生深刻理解“刻苦训练、为国争光”的体育精神，培养其吃苦耐劳、追求卓越的意志品质和科学严谨的职业操守。
		教学内容	涵盖健康体能与运动体能的评估方法、训练计划设计原则及各类器械（自由重量、弹力带等）的正确使用。重点学习针对常见运动损伤的康复性体能训练策略。
		教学要求	坚持理论指导实践，采用“讲授-演示-实操-评价”一体化模式。教师需具备丰富的实践经验，能精准纠正学生动作。要求学生熟练掌握训练指导技巧，能独立完成基础方案设计。考核需综合技能水平与职业素养，特别强调在团队训练中展现的协作精神、顽强拼搏的作风与服务大众的社会责任感。
专业知识与技能 问题分析与解决 能力	经络与腧穴	课程目标	本课程的目标在于让学生系统地掌握经络与腧穴学的基础理论和基本知识，熟练掌握常用腧穴的定位、归经、主治要点以及操作技能。培养学生在临床实践中精准辨经、选穴、取穴的能力，为后续针灸、推拿、康复治疗等专业技能课程奠定坚实的基础。
		教学内容	教学内容主要涵盖三大模块：其一为经络系统，着重讲解十二经脉、奇经八脉的循行分布、生理功能以及临床应用；其二是腧穴总论，包含腧穴分类、定位方法、特定穴的意义以及主治规律；其三是各论，重点阐述临床常用重点穴位的定位、归经、主治病症以及针刺艾灸等操作要点。教学以实践为主要脉络，借助体表划线、模型对照、相互点穴等途径，强化学生“准确定位”这一核心技能。
		教学要求	教学秉持“理论与实践深度融合”原则，运用理实一体化教学模式。教师需具备丰富的临床经验，示范操作应精准且规范。应充分借助解剖模型、针灸人、多媒体以

毕业要求	课程名称	课程概述	
			及真人点穴等方式，营造真实的工作情境。考核评价应将理论笔试与技能操作（例如腧穴定位准确性考核）相结合，着重评估学生将理论知识转化为实践应用的能力，以确保教学目标得以有效实现，与职业岗位需求实现无缝衔接。
专业知识与技能 团队协作与沟通能力	导引养生功	课程目标	旨在使学生掌握导引养生功（如八段锦、五禽戏）的基本功理与动作套路，理解其调身、调息、调心的养生机理，具备针对亚健康人群及慢性病患者进行教学与指导的能力。融入课程思政，引导学生树立“治未病”的健康观念，增强对中华优秀传统文化的认同感与自豪感，培养其传承发展民族传统体育项目的使命感和责任心。
		教学内容	以国家体育总局推荐的健身气功（如八段锦、五禽戏）为核心，详解其动作要领、呼吸配合与中医经络基础。理论部分涵盖传统养生哲学与现代康复医学的结合应用。融入课程思政，通过功法蕴含的“天人合一”、“阴阳平衡”思想，培养学生平和豁达的心境，树立文化自信与生命整体观。
		教学要求	注重身心合一、言传身教。教师需具备扎实功理与良好身心素养，示范准确。要求学生熟练演练规定套路，掌握教学口令与纠错方法。考核应兼顾动作规格、演练神韵及理论理解，并评价学生在团队练习中表现的互助精神、持之以恒的练习态度及传播健康文化的服务意识。
专业知识与技能 职业道德与社会责任感	中医传统疗法	课程目标	本课程的目标在于让学生掌握中医传统疗法的核心理论与操作技能，熟知常用技术（例如推拿、艾灸、刮痧等）与物理因子疗法的适应证和操作规范。经过系统学习，学生能够独立开展中医基础技术的实践操作，具备分析并解决常见健康问题的能力。
		教学内容	涵盖中医基础理论（阴阳五行、经络腧穴）、常用传统疗法技术（推拿手法、灸法、拔罐、刮痧等）与物理因子疗法及其操作流程。教学着重突出实践环节，通过案

毕业要求	课程名称	课程概述	
			例分析、模拟训练和临床见习等方式，增强学生对常见病症的辨证施治能力。教学内容包含技术原理、操作要点、安全规范以及临床适用范围，以保障学生所学知识能够及时应用于实践，且操作符合规范要求。
		教学要求	在教学过程中，应当贯彻“理论以够用为度、实践为主要导向”的原则，采用理论与实践一体化的教学模式。教师需具备双师型素质，进行规范的示范操作，着重培养学生的动手能力与职业规范。应配备完善的实训设备并模拟临床场景，以确保学生能够充分开展实训学习。考核涵盖理论考试与技能操作评价，重点考查技术应用的准确性与规范性，突出岗位胜任能力的培养，从而保障教学目标得以有效实现。
专业知识与技能 团队协作与沟通能力	中医基础理论	课程目标	旨在系统阐述中医学的哲学基础与核心理论，包括阴阳五行、藏象、气血津液、经络等，为学生奠定坚实的中医学思维基础。培养学生运用整体观念与辨证论治思想，初步分析运动性病症与健康问题的能力。融入课程思政，引导学生树立文化自信，深刻理解中医“医为仁术”的伦理精神，培养其传承发扬祖国医学的使命感与责任感。
		教学内容	涵盖阴阳五行学说、藏象理论、精气血津液神、经络学说及病因病机等核心理论。重点阐释理论与运动保健、损伤康复的实践结合点，如“肝主筋，肾主骨”的应用。融入课程思政，通过古代名医故事与现代中医成就，培养学生“大医精诚”的职业道德与守正创新的科学态度
		教学要求	理论讲授为主，结合案例分析与小组讨论。教师应注重理论联系实际，化繁为简。要求学生掌握基本概念与理论框架，能初步运用中医思维解释生命与健康现象。考核需注重对中医整体观念的理解，并评价学生在学习中展现的哲学思辨能力、对中华优秀传统文化的尊重与认同。

毕业要求	课程名称	课程概述	
专业知识与技能 问题分析与解决能力	运动康复技术	课程目标	旨在使学生系统掌握常见运动损伤的康复评定、手法治疗与功能训练等核心技术，能够独立制定并实施个性化的运动康复方案。培养学生具备解决实际问题的综合职业能力。融入课程思政，引导学生深刻理解康复工作者“以人为本、生命至上”的职业理念，培养其精益求精的工匠精神、高度的责任心与人文关怀素养。
		教学内容	涵盖关节活动度与肌力评定、软组织松动、关节松动术、贴扎技术及核心稳定性训练等主流康复技术。重点学习针对肩、膝、腰等常见损伤部位的康复流程。融入课程思政，通过典型案例分析，培养学生严谨细致、关爱患者的服务意识，并树立在康复实践中恪守伦理、尊重隐私的职业操守。
		教学要求	坚持“理论实操一体化”，采用小分组练习模式。教师需为“双师型”人才，规范演示、精准纠错。要求学生熟练掌握核心技术的操作要领，能规范书写康复计划。考核应结合技能操作与过程性评价，重点评估其技术规范性、医患沟通能力及在模拟情境中展现出的职业道德与科学精神。
专业知识与技能 团队协作与沟通能力	运动营养	课程目标	本课程旨在让学生掌握运动营养学的基础理论和核心知识，使其具备针对不同健康状况、不同运动项目的人群开展膳食调查、进行营养评估以及制定个性化膳食方案的能力。培养学生构建科学的营养配餐思维，使其能够指导大众借助合理营养提升运动表现、推动体能恢复。
		教学内容	教学内容包含三大模块：其一为营养学基础，涉及宏量营养素与微量营养素的功能及其食物来源；其二为不同运动项目（如力量、耐力、速度等项目）以及特殊人群（如减重人群、增肌人群、青少年群体、老年人群体）的营养需求与策略；其三为实践应用技能，涵盖膳食调查方法、运动营养食谱编制、常见运动营养补剂的认知

毕业要求	课程名称	课程概述	
			与评估。重点借助典型案例分析与食谱设计，强化知识的应用。
		教学要求	教学应秉持“理论与实践并重，突出应用”之原则，运用案例教学、项目驱动以及小组研讨等方法。教师需具备行业实践经验，能够引导学生剖析真实案例。应充分运用食物模型、营养分析软件等工具，组织学生开展膳食调查与营养配餐等实训任务。考核宜将理论考试与实践项目（例如为一周训练制定营养方案）相结合，着重评估学生解决实际问题的能力，以保障教学成效。

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	
团队协作与沟通能力	企业实践课程	课程目标	本课程旨在通过岗位实习，使学生熟悉运动康复机构或健身企业的运作流程，将所学保健、评估与康复技能应用于真实客户服务，提升职业素养与综合实践能力。融入课程思政，引导学生深刻理解工匠精神与劳动价值，树立服务健康中国建设的职业理想，并在实践中培养诚实守信、精益求精的优良品德。
		教学内容	教学内容围绕真实工作岗位展开，包括客户体态评估、运动处方执行、理疗仪器操作及康复效果跟踪。同时学习企业管理制度、客户沟通技巧与服务流程。融入课程思政，通过优秀企业家与技师案例，培养学生爱岗敬业的劳动态度、服务群众的意识与严谨规范的工作作风。
		教学要求	学校与企业需共同制定实习计划，配备“双导师”全程指导。要求学生严格遵守企业规章制度，完成实习日志与总结报告。考核应综合专业技能、职业态度与思政表现，重点评价其责任心、团队协作精神及在解决实际问题中展现的创新意识与家国情怀。
问题分析与解决能力	毕业研究报告	课程目标	旨在培养学生综合运用所学知识与技能，独立完成一项与体育保健、康复实践相关的专题研究或案例分析。通

毕业要求	课程名称	课程概述	
			过系统训练，提升学生发现问题、分析问题与解决问题的综合能力，以及规范撰写研究报告的水平。融入课程思政，引导学生树立严谨求实的科学精神和良好的学术道德，培养其服务健康中国战略的社会责任感与创新意识。
		教学内容	主要包括选题指导、文献检索与综述、研究方案设计、数据收集与分析、研究报告撰写。重点教授学术规范与伦理。鼓励选题聚焦社会需求，培养学生将个人成长与国家健康事业发展相结合的家国情怀。
		教学要求	实行导师负责制，教师需在选题、方法与伦理方面给予全过程指导。学生需独立完成一篇格式规范、论证严谨、有一定实践价值的研究报告。考核评价需综合研究过程、报告质量与学术态度，重点考查其科学精神、创新思维、诚信品格以及对专业价值的深刻理解。
专业知识与技能	岗位实习	课程目标	旨在通过学生在运动康复机构、健身企业等真实岗位的顶岗实践，使其熟练掌握健康评估、康复方案执行、客户沟通等核心工作流程，全面提升其职业胜任力与综合素养。融入课程思政，引导学生在劳动实践中锤炼精益求精的工匠精神，树立服务健康中国建设的职业理想，深刻理解爱岗敬业、诚实守信的职业道德内涵。
		教学内容	围绕实习岗位的核心职责展开，包括但不限于：为客户进行体态与功能评估、执行个性化运动康复方案、操作各类理疗仪器、管理客户档案及维护客户关系。通过企业导师言传身教与优秀案例学习，培养学生严谨细致的工作作风、服务群众的责任意识与团结协作的集体主义精神。
		教学要求	学校与企业需协同制定详实的实习计划，实施“双导师制”进行全程指导与管理。学生须严格遵守企业规章制度，完成实习任务并提交详实的实习报告。考核应综合岗位技能、职业态度与思政表现，重点评价其责任心、

毕业要求	课程名称	课程概述	
			解决实际问题的能力以及在工作中展现出的劳动品质与社会责任感。
问题分析与解决能力 团队协作与沟通能力	健康管理	课程目标	通过本课程的教学，在知识层面让学生掌握中医药膳的基本理论、知识与技能，熟悉药膳的出处、性味归经、功效、主治、用法用量及注意事项，旨在使学生系统掌握国民体质测定、健康风险评估等项目的标准流程与规范，能够科学解读数据并撰写个性化健康促进方案。培养学生在体育保健与康复领域中的体质评估与健康管理能力。引导学生树立“以人为本”的服务理念，培养其严谨求实的科学态度、对公众健康高度负责的职业精神与服务“健康中国”战略的使命感。
		教学内容	涵盖中医药膳基础理论、原料分类、常见病药膳治疗以及健康管理的基本理论和方法，掌握体质测量的标准和方法，了解常见疾病的预防措施，学习营养搭配和心理健康维护等，掌握体质评定的技术和流程。
		教学要求	坚持理论讲授与实操训练并重，采用小组协作模式完成模拟健康评估项目。教师需规范演示仪器操作，强调数据准确性。要求学生熟练掌握各项测试技能，能独立完成综合评价报告。考核应综合技能操作、报告质量与团队表现，重点评估其严谨性、沟通能力及在服务过程中展现的社会责任感和人文关怀精神。
终身学习与自我发展能力	体育运动技术	课程目标	本课程旨在使学生掌握有氧健身操、擒拿格斗等主流体育运动技术的基本技能、训练方法与保健知识。培养学生具备指导大众科学参与、进行常见运动损伤初步处理与康复建议的专业能力。同时，融入课程思政，引导学生树立健康第一的生活理念，培养其勇于挑战、团队协作的职业精神与体育文化自信。
		教学内容	健身操的节奏训练、基础步伐与简单套路编排；教学内容主要包括擒拿格斗的基础关节控制、解脱技术与防身场景应用。理论部分侧重各类运动的生理学基础、损伤

毕业要求	课程名称	课程概述	
			预防与营养补充。融入课程思政，通过分析国产装备崛起、国际赛事礼仪等案例，培养学生的工匠精神、民族自豪感与规则意识。
		教学要求	教学要求以实践为主，理论为辅。教师需具备双师素质，能熟练演示并运用案例教学法、小组合作法。要求学生掌握至少两项体育运动技术的指导能力，能制定基础保健方案。强调安全第一与团队互助，在实操考核中融入职业道德、责任心与沟通协作能力的思政评价维度。

4.实践性教学环节

实践性教学环节是体育保健与康复专业人才培养的核心组成部分，是实现高技能人才培养目标的关键途径。本专业注重学生实际技能的训练，以职业岗位能力需求为导向，改变传统的验证性实验加生产实习的实践教学方式，对实训项目课程进行分类，构建具有不同课程和不同项目特点的多种实训教学方法，强化学生的能力训练。

（1）认知实训法

主要是提高学生识别能力的一种教学方法。在教学中采用教师现场指导学生对保健康复、健身指导等岗位工作全流程参与，并在参与中应用所学各知识点，最后进行现场考核，学生通过考核后方可结束实训，提高了学生的积极性和实训的效果。

（2）项目式实训法

根据职业岗位特点的各个实践操作环节组成教学项目，学生从案例的分析开始，以小组为单位进行讨论，最后进行总结。教师给学生下发相关案例，学生通过分析讨论，书写诊断及处理意见，然后根据处理报告，进行实践技能操作的训练，达到需要的治疗效果。

（3）实际项目实训法

利用校内实训基地承接社会人员的各项实际服务项目，把学生放到实际问题中，进行真岗实练，全面检阅学生的专业理论和专业技能。这种训练方式使学生能将所学知识应用于技能实践中，巩固专业技能，开阔视野，而且使实践教学内容避免了陈旧、一成不变。整个项目学生全程参与，培养了学生吃苦耐劳、热爱本职工作的职业素质。

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	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。
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，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的目的。
3	体能训练	64	4	4	田径场、体能实训室	掌握基本训练方法和训练原则；掌握训练计划的制定方法；学习器械训练、拉伸训练、俯卧撑训练、深蹲训练、中长跑训练；单杠引体向上、卷身上、双杠臂屈伸、摆动臂屈伸等体能训练方法。
4	经络与腧穴	24	1	1	中医传统保健康复实训室	熟练掌握常用腧穴（特别是运动损伤常用穴）的准确定位、主治功效及操作注意事项。能将经络腧穴知识与运动损伤防护、常见痛症处理（如肌肉拉伤、关节扭伤、劳损性疼痛）相结合，为后续康复技能（如按摩、理疗）奠定基础。具备在人体上准确点穴的能力，理解穴

序号	实训项目名称	学时	学分	学期	实训场所	教学要求
						位配伍原则，初步具备针对常见运动损伤选取适当穴位的能力。
5	导引养生功	128	7	1、2	田径场	熟练掌握和运用导引养生功的方式方法进行养生保健，预防疾病发生，提高机体免疫力。
6	中医传统疗法	102	6	2、3	中医传统保健康复实训室	熟练掌握推拿、针灸、牵引、拔罐、中药、药膳、药浴等中医传统康复疗法的操作要领、注意事项及临床作用。
7	中医基础理论	12	1	3	教室	掌握中医基础技能操作，如四诊（望、闻、问、切），辨识舌象、脉象；经络腧穴定位与触诊；中药饮片识别等。能初步运用技能辅助诊断，理解理论与实践联系。
8	运动康复技术	40	2	3	体能康复实训室	掌握常见慢性运动系统疾病的运动康复、常见慢性代谢综合征的运动康复、神经系统与智能障碍的运动康复、体格检查与体质测评方法以及急救、止血、包扎及搬运伤员方法和常用康复治疗技术和康复疗法。
9	运动营养学	6	1	4	教室	掌握膳食评估工具操作，能结合运动需求制定安全、个性化的营养干预方案，并具备案例分析和沟通指导的实操能力，强调应用性与规范性。
10	体育运动技术	144	8	3、4	田径场	掌握有氧健身操、擒拿格斗等体育运动技术项目技术原理与康复功能，能规范示范并指导基础练习；培养课程设计能力，结合健康管理需求创新运动方案；强化团队协作意识，运用多媒体工具开展教学，注重学生运动损伤预防与应急处理能力培养。

序号	实训项目名称	学时	学分	学期	实训场所	教学要求
11	健康管理	42	2	3、4	体能康复实训室	掌握身体形态的测量与评定；人体机能的测量与评定；身体素质的测量与评定；身体成分的测量与评定；营养的测量与评定。
合计		1010	55	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	学校与企业需共同制定实习计划，配备“双导师”全程指导。要求学生严格遵守企业规章制度，完成实习日志与总结报告。考核应综合专业技能、职业态度与思政表现，重点评价其责任心、团队协作精神及在解决实际问题中展现的创新意识与家国情怀。	
2	毕业研究报告	120	7	5	实习基地	实行导师负责制，教师需在选题、方法与伦理方面给予全过程指导。学生需独立完成一篇格式规范、论证严谨、有一定实践价值的研究报告。考核评价需综合研究过程、报告质量与学术态度，重点考查其科学精神、创新思维、诚信品格以及对专业价值的深刻理解。	
3	岗位实习	420	23	6	实习单位	学校与企业需协同制定详实的实习计划，实施“双导师制”进行全程指导与管理。学生须严格遵守企业规章制度，完成实习任务并提交详实的实习报告。考核应综合岗位技能、职业态度与思政表现，重点评价其责任心、解决实际问题的能	

序号	实训项目名称	学时	学分	学期	实训场所	教学要求	备注
						力以及在工作中展现出的劳动品质与社会责任感。	
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	30.5%	
	专业基础课程	144	8	5.3%	
	专业核心课程	544	30	19.9%	
	实践教学课程	868	48	31.8%	
选修课	专业拓展课程	252	14	9.2%	
	素质教育课程	88	5	3.2%	

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	1010	868	852	
	1878			
所占比例	68.8%		31.2%	
总学时数	2730			

（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

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
	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课程都要按规定进行考核。考核方式分为考试和考核两种，原则上必修课为考试、选修课为考查，均实行过程性考核与终结性考核相结合的方式进行。

考试课每门课程按百分制计分,其中以理论为主的课程考核按百分制记分（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、作业等合理安排；技能为主的课程成绩评定按百分制记分（平时成绩+期末技能测试成绩），平时成绩＞50%，技能测试采用现场操作、技能演示、成果汇报等多种形式进行。

考查课各教师根据实际情况合理安排，成绩实行百分制或等级制，等级制按照一定标准（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 16 名教师，其中专任教师 13 名，兼职教师 3 名，“双师型”教师 10 名；具有硕士研究生及以上学历者 13 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 0.19:0.62:0.19，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

专业带头人具备副高及以上职称，能够较好地掌握国内外行业动态及专业发展趋势，主持省级教科研项目，开发“岗课赛证”融通课程模块，如运动损伤防护实训；了解行业企业对体育保健与康复专业人才的需求实际，牵头组建校企资源库，对接三甲医院、运动队及社区健康中心；培养青年教师形成梯队，能每年完成社会服务项目，推动专业在区域内的改革引领与可持续发展。

（三）专任教师

具有高校教师资格和本专业领域有关证书，具有硕士及以上学历，具备扎实的专业知识和丰富的教学经验，有理想信念、道德情操、扎实学识、仁爱之心；具有体育学、医学相关等相关专业本科及以上学历；具有扎实的本专业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；每 5 年累计不少于 6 个月的企业实践经历。

（四）兼职教师

兼职教师主要从体育保健与康复相关企业聘任，具备良好的思想政治素质、职业道德和工匠精神，具有扎实的体育保健与康复相关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。兼职教师定期参与教研活动，融入教学团队，确保课程内容与行业技术发展同步。

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	体育保健综合实训室	配备多媒体教学设备、经络腧穴模型、按摩床、针灸针、艾条、艾灸盒、玻璃火罐、刮痧板、中药熏蒸设备等。用于《中医基础理论》《经络与腧穴》《中医传统疗法》《导引养生功》等课程的实训教学。

2	康复评定实训室	配备多媒体教学设备、人体骨骼肌肉模型、体质测试仪（如体成分仪、心肺功能测试仪）、康复评定设备（如关节活动度测量仪、肌力测试设备）、理疗设备（如低频电疗仪、超声波治疗仪、红外线灯）等。心肺复苏模拟人、急救箱、绷带、三角巾、护具（如护膝、护踝）、肌效贴、治疗床、冰袋等。用于《运动解剖学》《康复评定技术》《运动康复技术》《体质测量与评定》《运动伤病防护与急救》等课程的实训教学。
3	体能实训室	配备系列力量训练器械设备（如弹力带、哑铃、综合训练器）、用于《运动解剖学》《运动康复技术》《体能训练》等课程的教学与实训。

3.校外实训基地基本条件

具有稳定的校外实训基地。能够提供开展运动康复、体能康复、运动保健、传统保健康复、健康指导与管理等实训活动，实训设施齐备，实训岗位、实训指导教师确定，实训管理及实施规章制度齐全。

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	黄山太极文化有限公司	推拿、拔罐、艾灸 导引养生等中医传统疗法实践与应用
2	济宁付开瑞太极文化有限公司	健康风险评估、体质测量、个性化健身与健康指导
3	浙江亚健体育发展有限公司	体质监测、健康宣教、个性化健身方案制定与指导
4	天津市河西区卿雅堂中医诊所有限公司	推拿、理疗、艾灸 导引养生等中医传统疗法实践与应用
5	平顶山鸿武极一体育管理有限公司	运动损伤评估、基础康复训练 个性化健身方案制定与指导
6	常州昊龙体育文化有限公司	基础康复、体质监测、健康宣教、赛事现场保障

（二）教学资源

1.教材选用基本要求

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 2 本，分别是《药膳同源》和《擒拿格斗》。

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、运动康复技术文献资料、有关运动解剖与生理类图书、康复评定与治疗类文献资料、体育保健营养学类图书等。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

建设、配备与本专业有关的音视频素材、教学课件、数字化教学案例库、数字教材等专业教学资源库。鼓励教师开发并利用信息化教学资源、教学平台，创新教学方法。资源种类丰富、形式多样、使用便捷、动态更新，能够满足教师教学和学生自主学习的需要。

（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
中医传统疗法 经络与腧穴	保健按摩师	四级	国家劳动和社会保障部 职业技能鉴定指导中心	中医传统疗法 经络与腧穴

中医传统疗法 运动营养 导引养生功	保健调理师	初级	中医药适宜技术应用推广项目办公室	中医传统疗法 运动营养 导引养生功
运动解剖学 运动康复技术	运动防护师	初级	省体育局	运动解剖学 运动康复技术
健康管理 运动营养	健康管理师	初级	中国健康管理协会	健康管理 运动营养

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 专业知识与技能：掌握体育保健与康复专业的基本理论、知识和技能，能够运用所学知识解决实际问题。

要求 2 问题分析与解决能力:具备分析和解决体育保健与康复领域复杂问题的能力。

要求 3 团队协作与沟通能力：具备良好的团队协作精神和沟通能力，能够与他人有效合作。

要求 4 职业道德与社会责任感：遵守职业道德规范，具备强烈的社会责任感。

要求 5 终身学习与自我发展能力：具备终身学习的意识和能力，能够不断自我发展和提升，适应运动康复及健康管理领域的发展。

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）体育保健与康复专业职业技能等级证书

①保健按摩师

②保健调理师

③运动防护师

④健康管理师

附表 1

体育保健与康复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	
		01262006	体能训练	4	72	8	64			72				考试	
	专业核心课	01263017	经络与腧穴	3	56	32	24	56						考试	
		01263018	导引养生功	7	128		128	56	72					考试	
		01263019	中医传统疗法	8	144	42	102		72	72				考试	
		01263020	中医基础理论	4	72	60	12			72				考试	
		01263021	运动康复技术	4	72	32	40				72			考试	
		01263022	运动营养	4	72	66	6				72			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			
		01220015	岗位实习	23	420		420						420		
		小计		**86**	**1556**	**312**	**1244**	**112**	**216**	**216**	**144**	**448**	**420**		

附表 2

体育保健与康复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	01264009	体育运动技术	8	144	0	144			72	72			考查	
		01264010	健康管理	6	108	66	42			36	72			考查	
		小计		**14**	**252**	**66**	**186**			**108**	**144**				
	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				**156**	**2730**	**852**	**1878**	**412**	**496**	**482**	**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
体育保健与康复专业建设指导委员会论证意见

论证专业（方向）名称：体育保健与康复　论证时间：2026 年 8 月 28 日

专业建设指导委员会名称			体育保健与康复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/讲师	嵩山少林武术职业学院	思政教育		13663833069
	崔浩澜	专业带头人/教授	嵩山少林武术职业学院	民族传统体育		13503800384
	裴亚杰	讲师	嵩山少林武术职业学院	民族传统体育		15538195876
	贵永玲	教研室主任/副教授	嵩山少林武术职业学院	体育教育		13838039273
	王英霞	讲师	嵩山少林武术职业学院	运动人体科学		13674926896
	高建伟	讲师	嵩山少林武术职业学院	中医		13526433825
	卿陆波	技术部部长	黄山太极书院	中医康复		15502809052
	付统帅	总经理	济宁付开瑞太极有限公司	武术		15154769519
专业建设指导委员会意见	经专业建设指导委员会审议，一致认为本专业定位准确，职业面向覆盖医院、社区、康养机构等多个领域，契合区域健康产业需求，契合国家“健康中国”战略及职业教育改革方向。培养目标明确，突出“德技并修、工学结合”理念，强化中医传统疗法与现代康复技术融合，凸显“武医融合”特色，符合高职教育高技能人才培养要求。 课程体系科学合理，公共基础课、专业核心课与实践教学环节比例恰当，在公共基础课中强化思政与信息技术，专业课程群以“中医传统疗法”“运动康复技术”“导引养生功”融入中医与武术理论，实现“体医结合”向“武医融合”的跨越。 建议进一步深化校企合作，动态调整课程与行业标准对接，强化学生创新创业能力培养，以提升专业服务区域健康产业发展的能力。 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

专业人才培养方案主要数据	专业名称	培养方案总学时	理论课总学时	实践教学学时	岗位实习学时	实践教学占总学时比例（%）
	体育保健与康复	2730	852	1878	420	68.8%
院系意见	院系负责人签字（公章）： 年　　月　　日					
教务部审核意见	主任签字（公章）： 年　　月　　日					
教学工作委员会审批意见	（公章）： 年　　月　　日					
学院审批意见	主管院领导签字： 年　　月　　日					