

二、省级教学项目

（一）民族传统体育专业教学资源库

河南省教育厅办公室文件

教办职成〔2021〕377号

河南省教育厅办公室 关于公布2021年河南省职业教育专业教学资源库 立项建设单位名单的通知

各省辖市、济源示范区、省直管县（市）教育局，各高等职业学校、省属中等职业学校：

根据《河南省教育厅办公室关于开展2021年省级职业教育专业教学资源库立项申报工作的通知》（教职成函〔2021〕219号）的要求，省教育厅开展了2021年省级职业教育专业教学资源库立项建设单位遴选工作。经学校自主申报，省教育厅组织专家组进行综合评审、基于科学统筹、合理规划建设省级专业教学资源库的原则，确定51个单位作为第一主持单位立项建设专业教学资源库，现将名单（见附件）予以公布。

一、落实工作责任

各立项建设第一主持单位应切实承担资源库建设质量管理的主体责任，按照《河南省职业教育专业教学资源库建设工作方案》要求，将专业教学资源库建设作为推进高水平职业院校和高水平专业群建设、信息化教学、产教融合和校企合作的重要抓手，进一步优化专业教学资源库建设方案，明确建设目标和工作措施，健全质量保障机制，突出实践特色，确保建设质量和应用效果。

二、加强项目管理

专业教学资源库建设期 1 年，建设期内完成至少 6 门专业核心课程的教学资源，资源内容与形式应符合教育部相关要求，建设团队应重点关注产业变化、用户需求和效果，及时对各类资源进行补充、更新和完善。省教育厅将按照教育部对职业教育专业教学资源库建设要求，统筹对各专业教学资源库建设的管理，对建设成效进行验收考核，择优推荐国家级备选资源库。

三、规范资金使用

立项建设的项目资金将采取省财政支持和学校自筹两种方式，以学校自筹为主。省财政支持的经费必须专款专用，不得用于专业教学资源库建设以外的各类项目。第一主持单位应建立专项工作档案，以便项目督查、验收和专项资金使用审计。一旦发现存在违反资金使用管理规定的情况，将依照相关管理规定追究责任。

附件：2021年河南省职业教育专业教学资源库立项建设单位
名单



7	软件技术专业教学资源库	郑州信息工程职业学院	河南智游辣龙教育科技有限公司 深圳市讯方技术股份有限公司
8	电子商务专业教学资源库	河南工业贸易职业学院	黄河水利职业技术学院 北京京邦达贸易有限公司
9	智慧健康养老服务与管理专业教学资源库	洛阳职业技术学院	沧州医学高等专科学校
10	飞机机电设备维修专业教学资源库	信阳航空职业学院	信阳泰蓝仿真科技有限公司
11	高速铁路综合维修技术专业教学资源库	郑州铁路职业技术学院	中国铁路郑州局集团有限公司郑州高铁基础设施段 成都西南交大出版社有限公司
12	学前教育专业教学资源库	安阳幼儿师范高等专科学校	安阳幼儿师范高等专科学校第一附属幼儿园 安阳幼儿师范高等专科学校第二附属幼儿园 安阳市北关区直幼儿园
13	小学教育专业教学资源库	焦作师范高等专科学校	三门峡职业技术学院 河南师问源培创新教育科技研究院 焦作市马村区实验学校
14	小学英语教师培养课程资源库	郑州幼儿师范高等专科学校	郑州师范学院 郑州管城外国语小学 郑州市郑东新区康平小学
15	民族传统体育专业教学资源库	嵩山少林武术职业学院	新乡市跆拳道协会 许昌木易影视传媒有限公司 河南聚美健身服务有限公司

(二) 河南省中小学社会实践教育基地——少林武术文化传承基地

河南省教育厅办公室文件

教办基〔2023〕355号

河南省教育厅办公室 关于公布河南省中小学社会实践教育基地 评估结果的通知

各省辖市、济源示范区、航空港区、省直管县（市）教育局，相关高校：

为扎实推进中小学生研学实践教育“五个一”精品工程，根据河南省教育厅等10部门《关于推进中小学生研学旅行的实施方案》《河南省教育厅办公室关于开展2023年河南省中小学社会实践教育基地推荐工作的通知》要求，经过各地初评、省级实地抽查复评、公示等环节，省教育厅认定2023年申报的信阳市示范性综合实践基地等5家单位为河南省中小学综合性社会实践教育基地，河南艺术中心等35家单位为河南省中小学专项性社会实践教

育基地（名单见附件1）。同时，省教育厅对2021年认定的基地和2020年暂缓挂牌的基地进行了复评，对2019年挂牌的基地进行了实地抽查考核，最终确定了挂牌、暂缓挂牌、淘汰的名单（名单见附件2、3、4）。现将有关事宜通知如下：

一、严格认定与挂牌程序。为提高基地建设质量，省教育厅将对通过认定基地于一年后进行复评；通过复评基地，将被授予省教育厅统一制作的“河南省中小学综合性社会实践教育基地”或“河南省中小学专项性社会实践教育基地”标牌；对通过期满考核基地延续一届省级基地资格，并换发新的标牌，不合格的予以摘牌。各被挂牌单位要在认定的具体项目显要位置悬挂，严禁在所属公司和总项目所在地悬挂。

暂缓挂牌基地因安全保障、基础条件、管理制度、活动课程、师资队伍等方面存在问题，限期整改，一年后进行复评，复评合格予以挂牌，不合格将取消其资格，并三年内不得再次申报。期满考核淘汰的基地，取消省级基地资格，三年内不得再次申报。

二、提升社会实践教育水平。被认定和挂牌的中小学社会实践教育基地要珍惜荣誉，进一步提升基地实践教学能力，按照认定的板块积极开展相应的中小学社会实践活动。要聚焦最新的义务教育课程方案和普通高中课程方案要求，发挥中小学生学习社会实践教育在中小学生综合素质培养中的作用，提升青少年综合素养和社会实践能力。要进一步提高师资队伍的专业能力和队伍

降价等优惠政策。要自觉接受当地教育行政部门的业务指导与管理，加强基地基础设施和环境建设，做好安全保障。各地各中小学要加强与基地的沟通合作，科学评价学生参加社会实践教育的情况和成效，逐步将社会实践教育评价结果纳入学生综合素质评价体系。

三、加强监督管理与指导。各地教育行政部门要高度重视，严格按照“谁推荐、谁监管、谁负责”的原则，全面加强中小学社会实践教育基地的管理、指导和监督，每年11月初对当地社会实践教育基地进行全面检查，并于每年12月1日前向省教育厅上报检查结果和各基地一年运行情况（包括当年接待量、接待学校明细、开设课程、学生评价、存在的问题、下一步规划等内容）。要加强对基地平时工作开展情况的督查，对管理不规范、活动开展质量不高、存在安全隐患的基地及时提出整改意见并指导其整改落实。要根据本地情况，统筹组织区域内中小學生开展好社会实践活动，同时做好活动备案，履行安全责任。

省教育厅将加强对省级基地的动态管理，适时对省级基地进行抽查，对管理和服務不规范、整改不到位、社会声誉差的将取消其省级基地称号。

- 附件：
1. 2023年河南省中小学社会实践教育基地评估结果
 2. 2021年河南省中小学社会实践教育基地复评结果
 3. 2020年暂缓挂牌的河南省中小学社会实践教育基地

序号	基地名称	专项类型
13	商丘阌伯台研学实践基地	优秀传统文化
14	项城市汝阳刘中小学社会实践教育基地	优秀传统文化
15	中原诚信博物馆	优秀传统文化
16	登封袁桥古村	优秀传统文化
17	河南经贸职业学院陶瓷技艺技能传承基地	优秀传统文化
18	嵩山少林武术职业学院少林武术文化传承基地	优秀传统文化
19	郑州澍青医学高等专科学校澍青医学博物馆	优秀传统文化
20	河南医药健康技师学院中医药文化传承基地	优秀传统文化
21	桐柏革命纪念馆	革命传统教育
22	鄂豫皖革命纪念馆	革命传统教育
23	安钢工业景区	国情教育
24	仰韶工业研学旅游区	国情教育
25	网络安全科技馆（郑州）	国防科工
26	开封市伞塔国防教育基地	国防科工
27	新乡职业技术学院技术研发应用中心	国防科工
28	新乡学院 3D 打印科普教育基地	国防科工
29	郑州环保教育博物馆	自然生态
30	栾川竹海野生动物园	自然生态
31	河南·小秦岭国家地质公园娘娘山景区	自然生态
32	河南荣盛中小学社会实践教育基地	自然生态
33	老乐山景区	自然生态
34	中国农业科学院新乡综合试验基地	自然生态
35	河南师范大学生物资源博物馆	自然生态

(三) 2025年体能训练专业人才培养方案

一、概述

适应科技发展、技术进步对行业生产、建设、管理、服务等领域带来的新变化，顺应体育领域数字化、网络化、智能化发展新趋势，特别对接部队军事体能训练指导、军人基础体能提升等岗位需求，同时覆盖新产业、新业态、新模式下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等岗位的新要求，既要满足体育领域高质量发展对高技能人才的需求，更要为部队培养具备专业体能训练能力、符合军事训练规范的实用型人才，推动职业教育专业升级和数字化改造，提高人才培养质量，遵循推进现代职业教育高质量发展的总体要求及部队人才培养相关规范，参照国家相关标准编制要求，制订本标准。

二、专业名称、专业代码

专业名称	体能训练	专业代码	570310
所属专业群名称	国防安全专业群		
群内专业	无人机应用技术（国防）、计算机网络技术（国防）、体能训练、政治安全保卫、人工智能技术应用（国防）		

三、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

四、修业年限：三年

五、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

六、培养目标与培养规格

（一）培养目标

本专业培养理想信念坚定，德、智、体、美、劳全面发展，具有一定的科学文化水平，良好的人文素养、职业道德和创新意识，精益求精的工匠精神，较强的就业能力和可持续发展的能力；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。

（二）培养规格

本专业学生应在系统学习本专业知识和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、运动训练理论、体能训练指导、体育运动心理、运动营养方面的专业基础理论知识；

（6）掌握体能训练基本技术技能，具备正确示范动作、讲解动作要领及纠正错误动作的实践能力；

（7）掌握各类测试评估方法与数字化应用技术，具有根据测试结果进行评估分析应用的实践能力；

(8) 掌握准备活动与恢复再生训练技术技能，具备指导准备活动与恢复再生训练的实践能力；

(9) 掌握儿童青少年体能训练机构、体育俱乐部各类产品化课程教学的技术技能，具备产品化课程教学的实践能力；

(10) 掌握儿童青少年体能训练机构、体育俱乐部各类个性化课程设计与实施技术技能，具有个性化课程设计与实施的基本实践能力；

(11) 掌握各运动项目特征、体能需求分析、1~2项运动项目专项体能训练计划制订和实施技术技能，具有指导运动员进行体能训练的基本实践能力；

(12) 具备良好的执行力、心理调适能力及处理突发事件的能力；

(13) 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；

(14) 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；

(15) 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；

(16) 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；

(17) 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、毕业要求

(一) 毕业要求

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，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 and 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。

（二）毕业要求——指标点分解

表 1 毕业要求——指标点分解

毕业要求	指标点
1. 专业知识	1-1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等，能够运用这些知识解决实际问题； 1-2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； 1-3通过实践教学环节，如军事基础训练、体育活动组织、运动处方制定等，具备较强的实践操作能力。

2. 素质培养	<p>2-1坚定拥护中国共产党领导和热爱社会主义制度，在习近平新时代中国特色社会主义思想指引下，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；</p> <p>2-2热爱国防事业，向往军队生活，立志献身国防，了解军队性质、宗旨和光荣传统，做“有灵魂、有本事、有血性、有品德”的新一代“四有”军人；</p> <p>2-3具备良好的人文素养和职业素养，能够遵守职业道德，具备从事相关职业需要的综合能力；</p> <p>2-4具备良好的心理素质和抗压能力，能够在面对困难和挑战时保持冷静和理性，有效应对各种复杂情况。</p>
3. 专业可持续发展能力	<p>3-1掌握支撑本专业学习和可持续发展的思想政治理论、信息技术、心理健康教育等文化基础知识，具备职业生涯规划能力；</p> <p>3-2具备一定的创新意识和研究能力，能够对体能训练方法进行改进和创新，解决实际问题，并撰写科研论文或参与科研项目；</p> <p>3-3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。</p>
4. 问题研究	<p>4-1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；</p> <p>4-2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；</p> <p>4-3在实际工作中，能够主动发现并解决体能训练过程中的问题，持续改进训练方法和手段，提高训练效果；</p> <p>4-4能够与同行进行有效的学术交流与合作，共同推动体能训练科学发展和创新。</p>
5. 使用现代工具	<p>5-1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；</p> <p>5-2掌握数据分析工具，如统计软件等，能够对体能训练数据进行分析，为训练计划的制定和调整提供科学依据；</p> <p>5-3利用现代信息技术，如在线教育平台，开展远程教学和培训，扩大教学范围，提高教学资源的利用效率。</p>
6. 团队组织能力	<p>6-1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；</p> <p>6-2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；</p> <p>6-3能够在团队中担任领导角色，带领团队克服困难，实现团队目标；</p> <p>6-4具备解决团队冲突和促进团队成员间沟通的能力，维护团队的和谐与稳定。</p>

7. 语言组织与交际能力	<p>7-1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；</p> <p>7-2具备基本的英语应用能力，能够阅读专业英文资料，进行简单的国际交流，拓宽国际视野；</p> <p>7-3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；</p> <p>7-4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；</p> <p>7-5能够适应不同文化背景下的沟通环境，与来自不同文化背景的人士进行有效交流。</p>
8. 自主学习与终身学习	<p>8-1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，不断更新体能训练专业知识和技能，适应快速变化的社会 and 行业要求；</p> <p>8-2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，以满足未来体能训练专业发展的需要；</p> <p>8-3具备自我反思和自我评估的能力，能够定期对自己的学习和工作进行总结，找出不足并制定改进措施；</p> <p>8-4能够适应数字化学习环境，掌握信息技术基础知识、专业信息技术能力，基本掌握体能训练领域所需数字化技能。</p>

八、课程设置及学时安排

(一) 主要课程设置

1. 职业素养——通识教育与素质教育课程——学习内容分析

表 2 通识教育课程与素质教育课程（公共课）

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	<p>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。</p>
			教学内容	<p>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。</p>
			教学要求	<p>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</p>

素养		课程	课程概述	
				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。
		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

素养		课程	课程概述
			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。
		形势与政策	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。
		形势与政策	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。
		中国共产党历史	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

素养		课程	课程概述	
				<p>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。</p> <p>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。</p>
			教学要求	<p>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。</p>
		国家安全教育	课程目标	<p>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。</p>
			教学内容	<p>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。</p>
			教学要求	<p>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，积极引导學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。</p>
		人文素养	普通话 社交礼仪与	课程目标

素养		课程	课程概述	
	沟通技巧 音乐鉴赏 影视鉴赏等	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，培养解决实际问题的能力。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，选国学经典结合职场场景解读，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	

素养	课程	课程概述	
			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。
		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

素养		课程	课程概述	
				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-的理论灌输和知识传授。
		劳动实践	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；体会劳动创造美好生活，体认劳动不分贵贱，热爱劳动，尊重普通劳动者，培养勤俭、奋斗、创新、奉献的劳动精神；具备满足生存发展需要的基本劳动能力，形成良好劳动习惯，养成良好的劳动习惯和品质。
			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

素养		课程	课程概述
			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。
		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规划与规划的重要性，了解职业生涯规划与规划的过程，做出合理的职业发展规划。
	计算机应用基础	课程目标	全方位培养学生的信息技术素养与计算机实践应用能力，让学生既系统且深入地掌握计算机基础理论知识，又熟练驾驭现代办公和专业学习所需的软件操作、信息处理及网络应用等技能，还具备良好的信息安全意识与防范能力，最终为其

素养		课程	课程概述	
			未来职业发展和终身学习筑牢坚实的信息技术根基。	
			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；重视反复练习，针对重难点设计专项练习提升熟练度；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，辩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（平台与核心）课程——学习内容分析

表 3 专业（平台与核心）课程

毕业要求	课程名称	课程概述
------	------	------

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。
专业知识	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

毕业要求	课程名称	课程概述	
			<p>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。</p>
		教学要求	<p>围绕“让学生高效掌握九大系统与运动的关联知识，并能转化为实践能力”展开，具体通过教具辅助直观教学、课堂互动深理解、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。</p>
	体能训练理论与方法	课程目标	<p>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。</p>
		教学内容	<p>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。</p>
		教学要求	<p>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；组织课堂讨论与模拟方案设计活动，强化学生的实践能力；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。</p>
	评估技术与数字化应用技术	课程目标	<p>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</p>

毕业要求	课程名称	课程概述	
			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；能力上需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 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

毕业要求	课程名称	课程概述	
			能力。
	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 with 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。
问题研究	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

毕业要求	课程名称	课程概述	
			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 4 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、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。
职业自主学习与终身学习规范	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。

毕业要求	课程名称	课程概述	
		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	提升学生球类、体操、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	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	体育服务机构运营与管理	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。

毕业要求	课程名称	课程概述	
		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。

(二) 具体课程设置及学时安排（见附表）

(三) 专业课程结构及学时分配表

表 5 专业结构学时分配统计表

课程		总学时（学分）构成			备注
		学时	学分	占总学时比例	
必修课	通识教育课程	834	51	31.57%	
	专业群平台课程	308	17	11.66%	
	专业核心课程	364	20	13.78%	
	实践教学课程	868	48	32.85%	
选修课	专业拓展课程	180	10	6.81%	
	素质教育课程	88	5	3.33%	

(四) 实践性教学环节

1. 实践教学运行情况

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

围绕“体能训练专业人才+国防人才”双培养目标，以理论教学为依托，系统开展体能训练技术、运动康复基础、军事体能基础等实训环节。通过专项技能训

练、阶段性考核、过程性材料存档等方式，重点锻炼学生的基本实践操作能力、规范执行能力及国防体能基础素养，为后续校外实践与岗位适应筑牢根基。

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

以专业对口企业强大的实习平台为基础，贯彻基础理论知识与实践体验相结合，学生与员工角色转换相结合的教学方针，突出实际操作及动手能力的训练，通过学中做、做中学的教学模式，送学生前往实训基地开展教学实习，使学生真正学到应有的知识。

时间：第5学期

根据人才培养目标及人才培养计划，组织学生前往校外实践教学基地开展岗位实习。要求学生以“准员工”“准岗位人员”身份，深度参与实习单位的日常管理、体能训练服务等工作，将专业知识与岗位需求有机融合，全面提升综合素质、岗位胜任力及可持续发展能力，为步入职业岗位相关领域做好充分准备。

时间：第6学期

2. 实践教学与理论教学统计表（单位：学时）

表 6 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	1006	868	768	
	1874			
所占比例	70.9%		29.1%	
总学时数	2642			

九、教学进程安排

（一）各教学环节总体安排

表 7 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

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
第三学年	五		12	4		1	1	18
	六				14		1	15

(二) 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。

(三) 实践教学进程

表 8 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

序号	实训项目名称	学时	学分	学期	实训场所	教学要求
						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

序号	实训项目名称	学时	学分	学期	实训场所	教学要求
						的损伤预防与康复。
7	体育技能	132	7	2-4	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	体育服务机构运营与管理	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	通识教育课	408	22	1-5	校内实践基地	通过通识课程学习，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

序号	实训项目名称	学时	学分	学期	实训场所	教学要求
						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	54	3	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目的。
合计		1006	54	1-4		

表 9 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。	

序号	实训项目名称	学时	学分	学期	实训场所	教学要求	备注
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			

十、实施保障

（一）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。

1. 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“老一中一青”搭配的梯队层次，老中青教师比例为 2:3:10，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。

2. 专业带头人

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。

3. 专任教师

具有高校教师资格，多为体能训练或运动训练相关专业本科以上学历，现有教师均达标。“双师型”教师可通过“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。

4. 兼职教师

要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，一般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。需承担专业课程教学、实习实训指导与职业规划指导，可优先聘任运动康复等互补领域人才；还可聘请行业大师等高层次人才，同时制定《兼职教师聘任与管理实施细则》，强化校企协同育人。

（二）教学条件

1. 专业教室基本条件

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. 校内实训室基本条件

表 10 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订实习计划，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的，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 11 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	泉州市行风体育发展有限公司	体能评估、训练方案制定与实施、 运动损伤预防与康复辅助
2	江苏极武体育文化发展有限公司	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

（三）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

学校图书馆拥有约 55 万册纸质藏书、16 万册电子图书、近 200 种纸质期刊及 1.5 万种电子期刊，文献配备丰富，不仅涵盖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。

（四）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，激发学生自主学习主动性，提升教学效果。

（五）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。

（六）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、课程教学大纲、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。

十一、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
体能训练技能与实施	体适能教练员证	四级、五级	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	
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	
计算机应用基础	计算机等级证	二级	教育部教育考试院	
武术素质课	社会体育指导员证	三级	郑州体育局	
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	

十二、毕业条件

（一）学业

修完本专业所有课程，完成规定学时学分，并通过各门课程考核，成绩在60分或合格以上。

（二）学生应考取的证书（毕业时至少考取2个以上证书，含1个职业资格证书）

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

（四）《军事理论》课程标准

一、课程基本信息

开课单位	国防教育学院	课程类别（性质）	公共必修课（通识教育课）
课程名称	军事理论	课程编码	06210004
开课学期	第二学期	学时/学分	36学时/2学分
适用专业	国防教育学院、武术学院、文化传播系各专业		
先修课程	无		

二、课程性质与定位

（一）课程性质

本课程是普通高等学校各专业学生的公共必修课，在人才培养体系中具有不可替代的作用。课程聚焦国防教育核心要求，衔接学生综合素质培养目标，无明确前导与后续课程，但为学生树立国家安全观、增强社会责任感奠定重要基础，对培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人具有重要支撑作用。

（二）课程定位

本课程严格遵循高技能人才培养目标和各专业职业岗位（群）对学生国防素养、国家安全意识的基本要求，符合专业人才培养方案中“培养具有家国情怀和社会责任感的高素质人才”的核心目标。通过系统的军事理论教学，使学生掌握国防与军事领域的基本知识，形成正确的国防观和战争观，为实施军民融合发展战略和建设国防后备力量输送合格人才，是落实立德树人根本任务和强军目标根本要求的关键课程。

（三）课程任务

本课程承担着学生国防素养与国家安全意识培养的核心任务，服务于全体学生的职业发展与终身成长。通过课程学习，对国防军工、军警系统、教育科研、公共安全等职业岗位群，培养学生以下能力与素质：

1. 掌握国防、国家安全、军事思想、现代战争、信息化装备等领域的核心知识；
2. 形成强烈的国防意识、国家安全意识和忧患危机意识；
3. 养成遵法守纪、爱国奉献、团结协作的职业素养与社会责任感。

使学生具备以下岗位能力：

1. 具备分析国家安全形势、理解军事战略政策的基本思辨能力；
2. 具备跨学科知识整合能力，熟悉国防政策，强化保密意识；
3. 树立科学的战争观和方法论，在日常工作中弘扬爱国主义精神、传承红色基因。

（四）课程思路

本课程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，紧扣总体国家安全观和新时代军事战略方针，结合职业教育特点与大学生认知规律，按照“岗课赛证”融合理念设计教学体系。课程围绕“教什么、怎么教、为什么这样教”的核心问题，以提升学生国防意识和军事素养为重点，将理论知识与现实安全形势相结合、历史经验与现代军事

发展相结合、国家需求与学生成长相结合。教学内容按“模块—项目—任务”重组，采用案例教学、专题研讨、情景模拟等多种教学方法，突出思想性、知识性、实践性，确保学生既能掌握理论知识，又能将国防观念内化于心、外化于行。

三、课程教学目标

课程目标		人才培养目标（规格）支撑度
知识目标	1. 掌握国防的内涵、类型、历史与启示，理解我国国防体制、战略、政策及成就（L3-掌握）；	1. 支撑“具有家国情怀和社会责任感”的培养目标（L4-应用）； 2. 支撑“具备基本的国家安全认知与辨别能力”的培养目标（L3-掌握）； 3. 支撑“了解国家战略与发展大局”的培养目标（L2-理解）
	2. 明确国防法规体系及公民的国防权利与义务，熟悉国防动员的主要内容（L2-理解）；	
	3. 理解国家安全的内涵、原则及总体安全观，了解我国地缘安全形势与新兴领域安全挑战（L3-掌握）；	
	4. 知晓国际战略形势现状与发展趋势，了解世界主要国家军事力量及战略动向（L2-理解）；	
	5. 掌握军事思想的内涵与发展历程，熟悉中外代表性军事思想及著作，理解习近平强军思想的科学含义（L3-掌握）；	
	6. 了解战争的内涵、特点及发展历程，掌握新军事革命、机械化战争、信息化战争的核心特征与发展趋势（L3-掌握）；	
	7. 知晓信息化装备的内涵、分类及对现代作战的影响，了解世界主要国家信息化装备发展情况（L2-理解）	
能力目标	1. 能运用国防理论知识分析我国国防建设的成就与意义，具备主动践行国防义务的实践能力（L4-应用）；	1. 支撑“具备分析问题、解决问题的能力的基本思辨能力”的培养目标（L4-应用）； 2. 支撑“具备终身学习与适应社会发展的能力”的培养目标（L3-掌握）； 3. 支撑“具备团队协作与沟通表达能力”的培养目标（L4-应用）
	2. 能结合国家安全形势，识别身边潜在的安全风险，具备基本的防间保密意识与应对能力（L4-应用）；	
	3. 能运用军事思想分析现代战争案例，具备对战争形态发展趋势的初步研判能力（L3-掌握）；	
	4. 能清晰阐述信息化战争的核心特征与信息化装备的作战应用，具备对军事高科技发展的关注与学习能力（L3-掌握）；	
	5. 能参与国防主题研讨与实践活动，具备团队协作与沟通表达能力（L4-应用）	
素质目标	1. 树立正确的国防观和国家安全观，增强爱国主义精神与民族自豪感（L5-综合创新）；	1. 支撑“具有坚定的政治立场和正确的价值导向”的培养目标（L5-综合创新）； 2. 支撑“具有良好的职业素养和
	2. 培养忧患危机意识与责任担当，自觉践行社会主义核心价值观（L4-应用）；	

课程目标		人才培养目标（规格）支撑度
3. 传承红色基因，养成遵法守纪、团结协作、艰苦奋斗的职业素养（L4-应用）；	4. 激发对军事高科技的学习兴趣，树立科技强军、报国为民的理想信念（L5-综合创新）	“社会责任感”的培养目标（L4-应用）；
		3. 支撑“具有追求卓越的工匠精神和创新意识”的培养目标（L5-综合创新）

四、课程内容与学时分配

模块/项目	学习任务	课时分配	
		理论	实践
项目一：中国国防	1. 国防概述（内涵、类型、历史与启示、现代国防观）；2. 国防法规（法规体系、公民国防权利与义务）；3. 国防建设（体制、战略、政策、成就、军民融合）；4. 武装力量（性质、宗旨、使命、构成及发展历程）；5. 国防动员（内涵、主要内容及意义）	8	2
项目二：国家安全	1. 国家安全概述（内涵、原则、总体安全观）；2. 国家安全形势（地缘环境、地缘安全、新形势下安全挑战、新兴领域安全）；3. 国际战略形势（现状与发展趋势、世界主要国家军事力量及战略动向）	7	1
项目三：军事思想	1. 军事思想概述（内涵、发展历程、地位作用）；2. 外国军事思想（主要内容、特点、代表性著作）；3. 中国古代军事思想（主要内容、特点、代表性著作）；4. 当代中国军事思想（毛泽东军事思想、邓小平新时期军队建设思想等，重点是习近平强军思想）	5	1
项目四：现代战争	1. 战争概述（内涵、特点、发展历程）；2. 新军事革命（内涵、发展演变、主要内容）；3. 机械化战争（基本内涵、主要形态、特征、代表性战例）；4. 信息化战争（基本内涵、主要形态、特征、代表性战例、发展趋势）	5	1

模块/项目	学习任务	课时分配	
项目		理论	实践
项目五：信息化装备	1. 信息化装备概述（内涵、分类、对现代作战的影响、发展趋势）；2. 信息化作战平台（主战飞机、坦克、军舰等发展趋势与战例应用）；3. 综合电子信息系统（指挥控制、预警、导航系统等发展趋势与战例应用）；4. 信息化杀伤武器（新概念、精确制导、核生化武器等发展趋势与战例应用）	5	1
合计		30	6
总学时		36	

五、课程实施

（一）教学内容与设计

项目/模块	学习内容与职业能力要求	课堂实践活动安排 （“教学做”一体化活动设计）	教学方法 （手段）	重难点
项目一： 中国国防	<p>知识点：1. 国防的核心内涵与现代国防观；2. 我国国防历史的关键节点与启示；3. 国防法规的核心条款与公民国防义务；4. 我国武装力量的构成与使命任务；5. 国防动员的实施流程与现实意义。学生能够：1. 阐述国防的重要性及我国国防政策的核心内容；2. 识别自身应履行的国防义务，规范自身行为；3. 分析我国国防建设成就的时代价值；4. 参与国防动员模拟实践活动。</p>	<p>1. 教师演示讲解：结合国防历史案例、国防成就视频开展理论教学；2. 学生实操训练：分组开展“国防义务我践行”主题讨论，撰写心得体会（小组）；3. 案例研讨：分析典型国防动员案例，模拟简单动员流程（小组）；4. 实践拓展：组织参观国防教育基地或观看国防主题影片（线下/线上）。</p>	<p>案例教学法、视频教学法、小组讨论法、实践体验法</p>	<p>重点：国防内涵与现代国防观、我国国防政策与武装力量构成； 难点：国防历史启示的深刻理解、国防动员的现实应用</p>
项目二： 国家安全	<p>知识点：1. 总体国家安全观的核心要义；2. 我国地缘安全的基本特征与挑战；3. 新兴领域（网络、太空、生物等）安全风险；4. 国际战略形势的主要发展趋势。学生能够：1. 解读总体国家安全观的内涵与实践要求；2. 分析</p>	<p>1. 教师演示讲解：结合国际热点事件、安全案例解析国家安全理论；2. 学生实操训练：开展“安全风险我识别”主题调研，撰写调研报告（个人/小组）；3. 案例研讨：围绕新兴领域安全案例开展辩论，分析应对措施（小组）；4. 实践拓展：线</p>	<p>案例分析法、专题讲座法、辩论法、调研法</p>	<p>重点：总体国家安全观、我国国家安全形势； 难点：新兴领域安全风险的理解与防范、国际</p>

项目/模块	学习内容与职业能力要求	课堂实践活动安排 （“教学做”一体化活动设计）	教学方法 （手段）	重难点
	我国面临的安全形势与应对策略；3. 识别身边的安全风险，提出防范建议；4. 探讨国际战略动向对我国安全的影响。	上观看国家安全部门专家开展专题讲座。		战略形势的研判
项目三： 军事思想	知识点：1. 军事思想的形成与发展规律；2. 中外代表性军事思想的核心观点与著作；3. 习近平强军思想的科学体系与实践意义。学生能够：1. 梳理军事思想的发展脉络；2. 比较中外军事思想的异同；3. 阐述习近平强军思想的核心内容；4. 运用军事思想分析战争案例。	1. 教师演示讲解：结合军事思想经典著作片段、历史战争案例开展理论教学；2. 学生实操训练：分组开展“经典军事思想当代价值”主题演讲（小组）；3. 案例研讨：运用军事思想分析现代战争案例，撰写分析报告（个人）；4. 拓展学习：推荐阅读军事思想经典著作，撰写读书笔记。	经典研读法、案例分析法、演讲法、比较教学法	重点：习近平强军思想、中国古代军事思想核心内容； 难点：军事思想的当代应用、不同军事思想的比较分析
项目四： 现代战争	知识点：1. 新军事革命的核心特征与影响；2. 机械化战争与信息化战争的本质区别；3. 信息化战争的主要形态与作战样式；4. 战争形态的发展趋势。学生能够：1. 区分不同战争形态的核心特征；2. 分析信息化战争的典型战例；3. 探讨新军事革命对现代作战的影响；4. 树立打赢信息化战争的信心。	1. 教师演示讲解：结合战争形态演变视频、典型战例资料开展教学；2. 学生实操训练：分组制作“信息化战争特征”演示课件并展示（小组）；3. 案例研讨：分析信息化战争典型战例，探讨制胜关键（小组）；4. 实践拓展：开展信息化战争模拟推演活动（线上/线下）。	视频教学法、案例分析法、演示法、模拟推演法	重点：信息化战争的特征与发展趋势、新军事革命的核心内容； 难点：战争形态演变的内在规律、信息化战争制胜机理
项目五： 信息化装备	知识点：1. 信息化装备的分类与核心技术；2. 主战装备与电子信息系统的作战应用；3. 信息化武器的发展趋势。学生能够：1. 识别主要信息化装备的类型与功能；2. 分析信息化装备对现代作战的影响；3. 关注军事高科技发展动态；4. 探讨我国信息化装备的发展路径。	1. 教师演示讲解：结合装备图片、视频资料解析信息化装备的技术原理与应用场景；2. 学生实操训练：分组开展“军事高科技发展”主题调研，制作报告并展示（小组）；3. 案例研讨：分析信息化装备在典型战例中的应用效果（小组）；4. 拓展学习：利用网络资源查阅最新信息化装备发展动态，	直观教学法、调研法、展示法、资源共享法	重点：信息化装备的分类与作战应用、对现代作战的影响； 难点：信息化装备的核心技术原理、发展趋势的研判

项目/模块	学习内容与职业能力要求	课堂实践活动安排 （“教学做”一体化活动设计）	教学方法 （手段）	重难点
		分享交流。		

（二）课程思政融合设计

项目/模块	课程思政育人目标
项目一：中国国防	1. 通过国防历史学习，传承爱国主义精神，增强民族自豪感与历史责任感；2. 结合国防法规与义务教学，培养遵法守纪、自觉践行国防责任的法治观念；3. 依托国防建设成就讲解，激发报国热情，树立“强国必须强军，军强才能国安”的理念。
项目二：国家安全	1. 围绕总体国家安全观教学，强化国家安全意识与忧患危机意识，培养“国家利益高于一切”的价值导向；2. 分析我国安全形势与应对策略，增强责任担当，引导学生自觉维护国家安全；3. 探讨国际战略格局，树立人类命运共同体理念，培养全球视野与大国情怀。
项目三：军事思想	1. 学习中国古代军事思想与当代中国军事思想，传承红色基因与中华优秀传统文化，增强文化自信；2. 深入解读习近平强军思想，坚定“四个自信”，树立听党指挥、强国强军的理想信念；3. 通过中外军事思想比较，培养辩证思维与民族自信，摒弃崇洋媚外思想。
项目四：现代战争	1. 分析战争的破坏性与和平的珍贵，培养热爱和平、反对战争的价值追求；2. 探讨新军事革命与信息化战争发展，激发科技报国热情，树立“科技强军”的责任担当；3. 结合我国国防力量发展，增强民族自信心与自豪感，坚定维护国家主权、安全、发展利益的决心。
项目五：信息化装备	1. 了解我国信息化装备发展成就，增强科技自信与民族自豪感，激发投身国防科研的潜在意愿；2. 学习军工企业的创新精神与工匠精神，培养精益求精、追求卓越的职业素养；3. 引导学生认识军事高科技发展的重要性，树立“科教兴国、人才强国”的理念，主动提升自身科学素养。

六、课程考核与成绩评定

建立“过程考核与终结考核相结合、能力评价与知识评价相结合”的多元评价体系。

（一）考核组成

总评成绩=过程性考核（课堂表现、实践任务、阶段性测试60%）+终结性考核（闭卷考试40%）。其中过程性考核包含增值性评价（如优秀作业、创新观点分享不超过5%），重点关注学生学习过程中的进步与成长。

（二）成绩评定

1. 过程性考核

过程考核类型	课堂表现（课堂出勤、参与讨论、回答问题等，重点评价学习态度与参与度）	实践任务（主题讨论、调研报告、演示展示、实践体验心得等，重点评价实践能力）	阶段性测试（针对各模块核心知识与能力进行阶段性测试）	增值性评价（关注学生学习过程中的进步幅度、创新思维与个性化发展，如优秀调研报告、创新观点分享等）	合计

		、团队协作与思政素养)			
权重 (%)	15	25	15	5	60

2. 终结性考核

考核形式：闭卷笔试

题目类型	单项选择题（核心概念、基础知识识记）	判断题（知识理解与辨析）	简答题（核心原理、主要内容阐述）	论述题（知识综合应用、分析问题与解决问题能力）	合计
权重 (%)	10	10	10	10	40

七、教学资源

（一）教材

鲁雷，李新柱，曹新军主编. 军事课教程. 西安：西安电子科技大学出版社，2019.

（二）参考资料

1. 习近平. 《论强军兴军》. 北京：解放军出版社，2017.
2. 教育部国防教育办公室. 《普通高等学校军事课教学大纲解读》. 北京：高等教育出版社，2019.
3. 相关国防法规汇编（《中华人民共和国国防法》《中华人民共和国国家安全法》等）.
4. 军事科学院. 《中国人民解放军军史》《世界军事发展年度报告》.

（三）网络资源

1. 国家职业教育智慧教育平台（相关军事理论课程资源）；
2. 中国大学 MOOC（优质军事理论在线课程）；
3. 国防部官网、中国军网（最新国防动态、政策文件、军事资讯）；
4. 学习强国平台（国防军事板块、红色教育资源）。

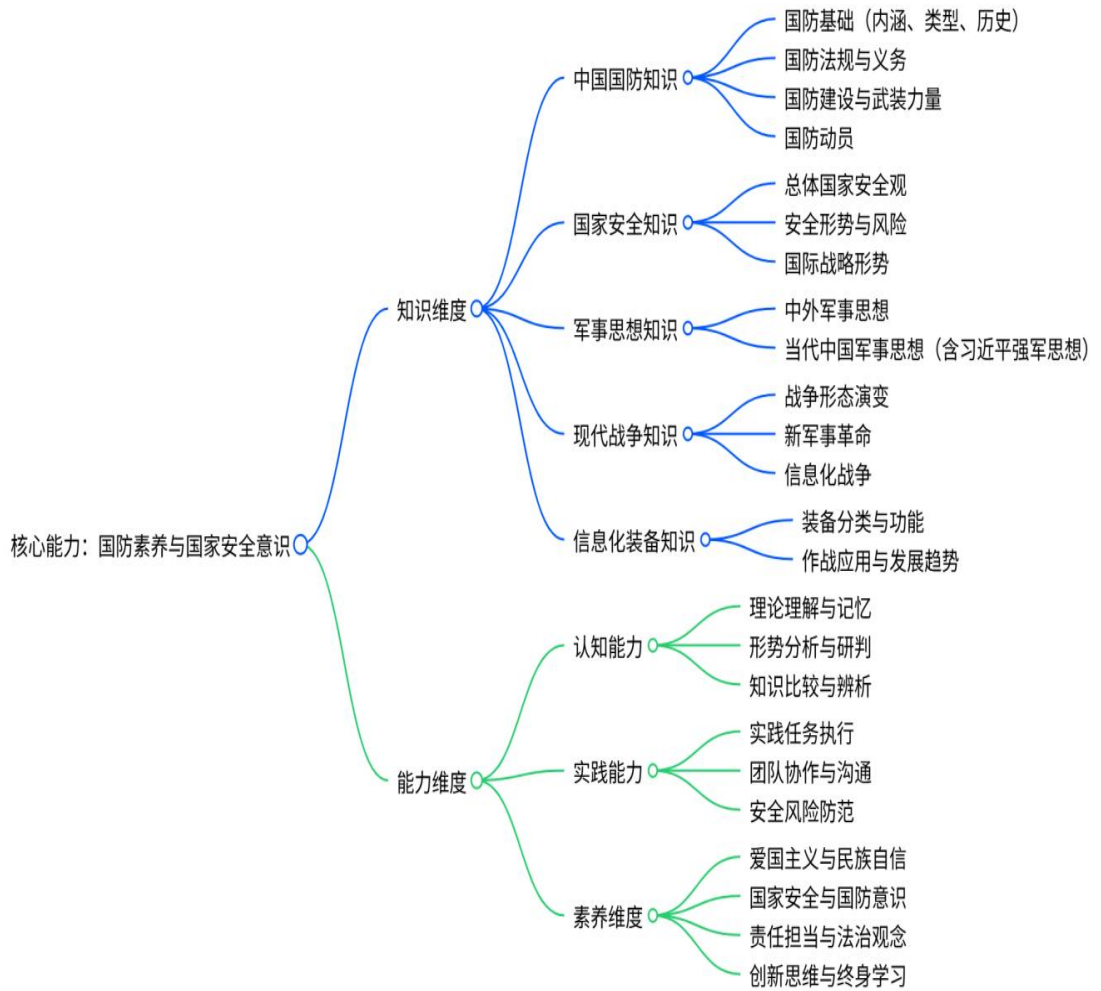
八、其它

1. 与职业资格证书/技能等级证书衔接：本课程内容涵盖国防教育相关培训证书的核心要求，通过学习可为学生参加国防后备力量训练、应急救援培训等奠定理论基础，部分实践内容可与相关职业技能等级证书的综合素质要求衔接。

2. 持续改进机制：本标准将根据国家国防政策调整、军事领域技术发展、学生考核反馈及用人单位对人才国防素养的评价建议，每年进行一次复审与修订，确保课程内容的先进性、适用性与针对性。

3. 专业术语解释：本课程涉及的“总体国家安全观”“新军事革命”“信息化战争”等核心术语，以习近平强军思想相关论述、教育部统编教材及国家官方定义为准。

4. 教学案例补充：课程教学案例将优先选用近年来国内外典型国防事件、战争案例及我国国防建设最新成就，确保案例的时效性与代表性。



《军事理论》课程核心能力图谱

（五）《军事基础II》课程标准

一、课程基本信息

开课单位	国防教育学院（系）	课程类别（性质）	专业平台课
课程名称	军事基础II	课程编码	25240001
开课学期	第二学期	学时/学分	72学时/4学分
适用专业	体能训练、政治安全保卫、人工智能技术应用、无人机应用、计算机网络		
先修课程	军事基础I		

二、课程性质与定位

（一）课程性质

本课程是体能训练、政治安全保卫、人工智能技术应用专业学生的专业平台课程。通过本门课程的教学，使学生了解定向运动与野外生存的基础知识，了解定向运动的基本规则，掌握野外生存的基本技能和基本方法，对我军“识图用图”训练起到配合作用，对广大青少年定向运动爱好者起到普及地形图知识，提高生活技能和锻炼身体的作用。通过学习本课程，让学生掌握定向运动的基本规则，提高学生的实际训练与野外生存能力，训练学生对定向运动的实际参与能力，深化对定向运动与野外生存的分析理解。组织学生参加定向运动训练活动及校外定向运动比赛，并对活动进行研究讨论，指导学生积累经验。突出定向运动与野外生存的实践性、具体性，不流于抽象的理论课教学。本课程衔接先导课程《军事基础I》的基础军事素养，并为后续军事技能相关课程奠定技、体能基础。

（二）课程定位

本课程紧扣高技能人才培养目标，围绕地图知识、定向越野、野外生存等核心内容，对接部队士兵、武警战士、保安员、消防员等职业岗位（群）的能力需求。课程聚焦识图用图、野外生存、赛事组织、安全防护四大核心能力，是提升学生户外实践能力与应急应变素养的关键课程，符合专业人才培养方案中“强化实践技能、提升综合素质”的培养规格。

（三）课程任务

本课程承担户外实践能力、应急处置能力、赛事组织能力三大职业能力培养项目，支撑学生从事户外拓展训练指导、定向赛事策划执行、野外应急救援辅助等岗位工作；培养学生定向地图识读、野外资源获取、急救技能应用等专业技能；塑造学生敬畏自然、团队协作、严谨规范、责任担当的职业素质。

（四）课程思路

本课程紧扣政治安全保卫专业人才培养目标，以“岗课赛证”融合为核心，服务国防安全与安保行业需求。

教学内容分基础理论、岗位技能、赛证衔接三大模块，涵盖地图识读、野外生存、定向实操等核心内容，对接保安员证、定向运动教练员证等考核标准。教学采用“理实一体”模式，依托校内外实训基地，通过项目驱动、案例教学等方法，结合信息化手段强化实操训练。

培养目标聚焦职业核心能力与素养，锤炼学生定向越野、野外应急、团队协作能力，塑

造忠诚奉献的政治品格与令行禁止的纪律意识，为部队、安保等岗位输送高技能人才。考核实行“过程 + 终结 + 赛证附加分”模式，保障学习成效。

三、课程教学目标

课程目标		人才培养目标（规格）支撑度
知识目标	1. 通过该门课程学习，使学生在职业中应了解定向运动与野外生存的基本知识与基本技能、定向运动与野外生存的教学指导与训练指导、定向运动赛事的组织与实施、野外生存的安全防范与急救相关的职业知识。	L1—了解
	2. 通过该门课程学习，使学生了解定向运动与野外生存的基本体系，理解定向运动的基本规则、基本原理，掌握野外生存实践的基本技能和基本方法。	L3—掌握
能力目标	1. 通过该门课程学习，学生在职业中应具有初步运用定向运动规则和野外生存技能分析的能力。	L4—应用
	2. 通过该门课程学习，学生在职业中应具有解决运动训练过程中的实际问题的能力。	L4—应用
素质目标	1. 通过该门课程学习，培养学生学习情趣，激发学生对定向运动这一国际赛事的热爱，树立正确的人生观与价值观。	L3—掌握
	2. 通过该门课程学习，为学生定向运动与野外生存能力的提升奠定理论基础，为从事定向运动相关赛事训练实践活动、提供理论指导和技能准备。	L3—掌握

四、课程内容与学时分配

模块/项目	学习任务	课时分配		
		理论	实践	机动
项目X				
项目1	定向运动概述	2	2	4
项目2	定向地图基础识读	2	2	
项目3	指北针等装备认知	2	2	
项目4	定向运动安全防范	2	2	
项目5	定向定位与快速行进		4	
项目6	判断地貌与路线选择		4	
项目7	捕捉检查点与越野跑		4	
项目8	定向运动组织与实施	2	2	
项目9	了解定向地图制作		4	
项目10	野外生存概述	4		
项目11	生存基本装备与体适能		4	
项目12	生存资源获取与环境辨别	2	2	
项目13	生存技能基础		4	
项目14	多环境生存技巧	2	2	
项目15	野外安全与急救		4	
项目16	求救信号与教学组织		4	
项目17	定向运动与野外生存复盘		4	
合计		18	50	4

模块/项目	学习任务	课时分配		
项目X		理论	实践	机动
总学时		72		

五、课程实施

(一) 教学内容与设计

项目/模块	学习内容与职业能力要求	课堂实践活动安排 （“教学做”一体化活动设计）	教学方法 （手段）	重难点
项目1 定向运动概述	<p>知识点：</p> <ol style="list-style-type: none"> 定向运动的概念、特点与价值 定向运动的起源与发展历程 <p>学生能够：</p> <ol style="list-style-type: none"> 阐述定向运动的核心内涵与独特价值 简述定向运动的发展脉络 结合校园场景初步认知定向运动形式 	<ol style="list-style-type: none"> 教师演示：播放定向运动赛事视频，讲解核心概念 学生研讨：分组讨论“校园定向运动的可行场景” 实践体验：校园内初步熟悉定向运动场地特征 	讲授法、视频演示法、小组讨论法	<p>重点：定向运动的概念与价值</p> <p>难点：理解定向运动与传统跑步运动的本质区别</p>
项目2 定向地图基础识读	<p>知识点：</p> <ol style="list-style-type: none"> 定向地图的比例尺原理与应用 定向地图符号系统（地物、地形、水系等） 地图核心要素（图例、指向标等）解读 <p>学生能够：</p> <ol style="list-style-type: none"> 熟练识别校园定向地图的核心符号 运用比例尺换算实际距离 解读地图关键要素并匹配实地场景 	<ol style="list-style-type: none"> 教师讲解：结合PPT演示地图符号与比例尺应用 实操训练：学生分组领取校园定向地图，识别指定地物符号 对照练习：地图要素与校园实地场景逐一对应验证 	讲授法、演示法、分组实操法、地图对照法	<p>重点：定向地图符号系统识别与比例尺应用</p> <p>难点：复杂地物符号的综合辨析与实地匹配</p>
项目3 指北针等装备认知	<p>知识点：</p> <ol style="list-style-type: none"> 指北针的工作原理与操作技巧 定向运动比赛器材（打卡器、检查点旗等） 个人装备配置与安全规范 <p>学生能够：</p> <ol style="list-style-type: none"> 熟练使用指北针完成方向定位 识别定向运动核心器 	<ol style="list-style-type: none"> 教师演示：指北针操作全流程（校准、定位、定向） 学生实操：分组进行指北针定位练习，教师巡回纠错 实物体验：观察并尝试使用打卡器、检查点旗等器材 	讲授法、演示法、实操训练法、实物展示法	<p>重点：指北针的规范操作技巧</p> <p>难点：指北针与地图的协同定位应用</p>

项目/模块	学习内容与职业能力要求	课堂实践活动安排 （“教学做”一体化活动设计）	教学方法 （手段）	重难点
	材并说明用途 （3）按要求配置个人装备并遵守安全规范			
项目4 定向运动 安全防范	<p>知识点：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 定向运动核心风险（迷路、受伤、环境危害）识别与防范 2. 三点定位法的原理与核心步骤 3. 安全装备（急救包）的功能与使用 <p>学生能够：</p> <ol style="list-style-type: none"> （1）制定定向运动安全防范方案 （2）运用三点定位法完成校园未知点位定位 （3）正确使用急救包核心物品 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教师讲解分析：分组研讨“校园定向常见风险及解决方案” 2. 模拟演练：“雨天定向迷路”场景应急处置演示 3. 实操训练：校园内设置未知点，分组运用三点定位法完成3个点位定位 	讲授法、案例分析法、小组研讨法、实操法、纠错法	<p>重点：三点定位法核心步骤与安全风险防范措施</p> <p>难点：已知点与实地的精准对应及交会误差控制</p>
项目5 定向定位 与快速行 进	<p>知识点：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 等高线原理与疏密规律 2. 核心地形（山顶、山谷、山脊等）的等高线特征 3. 快速行进技巧（路线预判、节奏控制、障碍规避） <p>学生能够：</p> <ol style="list-style-type: none"> （1）通过等高线判读5类核心地形 （2）结合地形特征选择最优行进路线 （3）运用快速行进技巧提升校园定向效率 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教师组织模型观察：分组观察等高线地形模型，记录地形特征 2. 竞赛练习：定向地图地形判读抢答竞赛 3. 计时训练：分组完成含不同地形的校园快速行进打卡任务 	讲授法、模型演示法、分组竞赛法、计时训练法	<p>重点：等高线地形特征判读与快速行进技巧</p> <p>难点：鞍部与山谷的等高线区分及复杂地形下的速度平衡</p>
项目6 判断地貌 与路线选 择	<p>知识点：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 路线选择四大原则（距离最短、难度最低等） 2. 路线评估的核心步骤 3. 检查点捕捉技巧（提前预判、定点参照等） <p>学生能够：</p> <ol style="list-style-type: none"> （1）针对不同场景规划最优定向路线 （2）高效完成校园检查点（含隐蔽点）捕捉 （3）分析路线选择的合理 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教师组织案例研讨：分组分析校园、山地、公园定向的路线选择案例 2. 地图规划：针对含10个检查点的地图，规划5个连续点的最优路线 3. 实操竞赛：分组完成校园10个检查点（6个明显点、4个隐蔽点）捕捉任务 	讲授法、案例分析法、小组研讨法、实操竞赛法	<p>重点：路线选择原则与检查点捕捉技巧</p> <p>难点：复杂地形下综合最优路线选择与隐蔽检查点精准捕捉</p>

项目/模块	学习内容与职业能力要求	课堂实践活动安排 （“教学做”一体化活动设计）	教学方法 （手段）	重难点
	性并优化			
项目 7 捕捉检查点与越野跑	知识点： 1. 越野跑体能分配与呼吸节奏控制 2. 越野跑热身与放松技巧 3. 定向运动教学方案六大核心要素 学生能够： （1）运用呼吸节奏技巧完成越野跑训练 （2）科学分配越野跑体能	1. 教师计划体能训练方案：分组进行平地、坡地越野跑呼吸节奏练习 2. 耐力训练：3000 米校园越野跑（设置补给点）	讲授法、演示法、实操训练法	重点：越野跑呼吸节奏控制 难点：不同地形越野跑技术
项目 8 定向运动组织与实施	知识点： 1. 定向运动实施的基本程序 2. 小型定向赛事六大组织环节 学生能够： （1）参与小型定向赛事的筹备与组织 （2）处理赛事筹备中的常见问题 （3）处理赛事中的应急情况（器材故障、迷路等）	1. 教师组织案例分析：分组分析定向运动赛事环节 2. 模拟筹备：分组负责赛事报名、路线设计、器材准备等环节 3. 赛事实施：分组分工完成模拟赛事的器材布置、检录、执裁、颁奖	讲授法、小组协作法、分工实操法	重点：定向训练原则应用与赛事核心组织环节 难点：个性化训练计划制定与赛事各环节衔接协调
项目 9 了解定向地图制作	知识点： 1. 了解 OCAD 软件界面布局与基础操作 2. 定向地图绘制核心步骤（底图导入、符号绘制等）学生能够： （1）绘制简易校园定向地图片段 （2）参与模拟定向赛事的全流程实施	1. 教师讲解 ocad 基本操作 2. 软件实操：学生使用 OCAD 软件完成底图导入、比例尺设置、符号绘制	讲授法、软件演示法、分步实操法、分工协作法	重点：OCAD 软件基础操作与赛事赛中执行环节 难点：地图符号精准绘制与赛事应急情况处理
项目 10 野外生存概述	知识点： 1. 野外生存的定义、核心内涵与现代价值 2. 野外生存的起源（军事、探险）与发展 3. 常见野外生存场景（山地、森林等）特征 学生能够： （1）阐述野外生存的核心内涵与现代意义	1. 视频导入：播放《荒野求生》片段，引发讨论 2. 案例分析：分组分析“野外迷路获救”“盲目冒险遇险”案例 3. 场景研讨：讨论不同野外场景的环境特点与生存挑战	讲授法、视频演示法、案例分析法、小组讨论法	重点：野外生存的核心内涵与场景特征识别 难点：理解“科学生存”的核心逻辑

项目/模块	学习内容与职业能力要求	课堂实践活动安排 （“教学做”一体化活动设计）	教学方法 （手段）	重难点
	<p>(2) 区分“生存、探险、冒险”的本质差异</p> <p>(3) 识别不同野外场景的环境特征</p>			
项目 11 生存基本装备与体适能	<p>知识点：</p> <p>1. 野外生存核心装备（庇护、睡眠、饮食、工具等）功能</p> <p>2. 装备选择原则（轻量化、多功能、可靠性）</p> <p>3. 野外体适能要求与训练方法</p> <p>学生能够：</p> <p>(1) 识别并正确使用各类野外生存装备</p> <p>(2) 按场景需求选择合适的野外装备</p> <p>(3) 完成基础野外体适能测试与训练</p>	<p>1. 实物体验：试穿试用帐篷、睡袋、多功能刀具等装备</p> <p>2. 实操训练：分组进行装备整理与功能演示</p> <p>3. 体能测试：完成野外体适能基础项目测试</p>	讲授法、实物展示法、体验法、操作演示法	<p>重点：核心装备的功能与选择原则</p> <p>难点：工具装备（刀具、绳索）的安全使用规范</p>
项目 12 生存资源获取与环境辨别	<p>知识点：</p> <p>1. 野外水源、食物的安全获取方法</p> <p>2. 自然特征辨向（太阳、植被等）技巧</p> <p>3. 野外天气预测方法</p> <p>学生能够：</p> <p>(1) 掌握简易水源净化与食物获取技巧</p> <p>(2) 运用自然特征完成方向辨别</p> <p>(3) 初步预判野外天气变化</p>	<p>1. 实操练习：校园周边模拟寻找安全水源并完成简易净化</p> <p>2. 技能训练：分组练习利用太阳、植被辨别方向</p> <p>3. 情景模拟：根据云形、风向等预测天气并制定应对措施</p>	讲授法、实操训练法、情景模拟法	<p>重点：水源获取与方向辨别技巧</p> <p>难点：安全食物的识别与天气精准预判</p>
项目 13 生存技能基础	<p>知识点：</p> <p>1. 简易庇护所、炊具的制作方法</p> <p>2. 绳索打结与刀具使用技巧</p> <p>3. 野外生火安全规范</p> <p>学生能够：</p> <p>(1) 独立完成简易野外庇护所搭建</p> <p>(2) 熟练掌握 3 种以上实用绳结</p> <p>(3) 安全使用刀具与野外</p>	<p>1. 教师演示：绳结打法、庇护所搭建、野外生火全流程</p> <p>2. 分组实操：练习绳结制作、搭建模拟庇护所</p> <p>3. 安全演练：野外生火安全操作与应急灭火练习</p>	讲授法、演示法、分组实操法、安全演练法	<p>重点：绳结技巧与庇护所搭建</p> <p>难点：复杂地形下庇护所的稳定性设计</p>

项目/模块	学习内容与职业能力要求	课堂实践活动安排 （“教学做”一体化活动设计）	教学方法 （手段）	重难点
	生火			
项目 14 多环境生存技巧	<p>知识点：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 丛林穿越与攀爬技巧 2. 海上求生核心要点 3. 沙漠生存策略（水源、防晒、保暖） <p>学生能够：</p> <ol style="list-style-type: none"> （1）掌握丛林穿越的核心技能与安全规范 （2）简述海上、沙漠生存的关键要点 （3）应对不同环境的生存挑战 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 模拟实践：校园树林区域进行丛林穿越模拟训练 2. 情景研讨：分组讨论“海上漂流”“沙漠迷路”的生存方案 3. 技能演示：展示丛林攀爬与障碍规避技巧 	讲授法、情景研讨法、模拟实践法	<p>重点：丛林穿越技能</p> <p>难点：不同环境生存策略的灵活应用</p>
项目 15 野外安全与急救	<p>知识点：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 野外常见险情（坠落、蛇虫咬伤等）处理 2. 自救与互救技能（止血、包扎、固定等） 3. 野外应急处置流程 <p>学生能够：</p> <ol style="list-style-type: none"> （1）识别野外常见险情并启动应急处理 （2）熟练操作基础急救技能 （3）制定野外急救应急预案 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 演示教学：教师演示止血、包扎、固定等急救操作 2. 模拟演练：分组进行“蛇虫咬伤”“摔伤出血”等场景急救演练 3. 方案制定：分组编写简易野外急救应急预案 	讲授法、演示法、模拟演练法	<p>重点：基础急救技能（止血、包扎）</p> <p>难点：复杂险情的应急判断与处置流程</p>
项目 16 求救信号与教学组织	<p>知识点：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 标准求救信号（SOS、烟火等）发送与接收 2. 野外生存教学目标与组织方法 3. 教学活动设计核心逻辑 <p>学生能够：</p> <ol style="list-style-type: none"> （1）规范发送与识别各类求救信号 （2）设计简易野外生存教学活动 （3）组织小型野外生存实践教学 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 实操练习：分组练习 SOS 信号、烟火信号的发送与识别 2. 方案设计：分组设计“野外方向辨别”教学活动方案 3. 模拟教学：小组展示教学活动并进行互评 	讲授法、实操训练法、小组协作法、成果展示法	<p>重点：求救信号规范发送与教学活动设计</p> <p>难点：教学活动与野外场景的适配性</p>
项目 17 定向运动与野外生存综合实践复盘	<p>知识点：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 定向运动核心技能（地图识读、定位、路线选择等）综合应用 2. 野外生存阶段学习问题 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 实战考核：学生独立完成含 8 个检查点的校园定向越野赛 2. 小组研讨：分享考核心得，讨论技能提升方法 	实战考核法、小组研讨法、成绩分析法	<p>重点：定向核心技能的综合运用</p> <p>难点：高压环境下的技</p>

项目/模块	学习内容与职业能力要求	课堂实践活动安排 （“教学做”一体化活动设计）	教学方法 （手段）	重难点
	梳理与改进方法 学生能够： （1）独立完成校园定向越野综合考核 （2）精准识别自身技能短板 （3）制定针对性改进方案	3. 方案制定：填写“技能短板-改进目标-具体措施”改进方案		能稳定性与短板精准识别

（二）课程思政融合设计

项目/模块	课程思政育人目标
项目 4	在[定向运动安全防范项目]中，结合安全风险防范案例，培养学生责任担当意识与生命至上的理念；强化团结协作集体主义精神。
项目 7	在[捕捉检查点与越野跑项目]中，在越野跑体能训练中，锤炼学生坚韧不拔、吃苦耐劳的意志品质。
项目 8	在[定向运动组织与实施项目]中，在赛事筹备与组织中，培养学生分工协作、高效协同的团队精神；强调赛事公平公正原则，塑造学生诚信守规的职业素养。
项目 13	在[生存技能基础]中，在庇护所搭建、绳结制作等实操中，培养学生严谨细致、精益求精的工匠精神；强调工具安全使用规范，强化学生规则意识与责任担当。
项目 15	在[野外安全与急救项目]中，在急救技能训练中，培养学生关爱他人、互助互救的人道主义精神；在险情应急处置中，锤炼学生沉着冷静、果断决策的心理素质。

六、课程考核与成绩评定

建立“过程考核与终结考核相结合、能力评价与知识评价相结合”的多元评价体系。

（一）考核组成

总评成绩由过程性考核和终结性成绩两部分组成，均按百分制计分，

总评成绩=平时成绩 60%(考勤 20%+课堂表现 20%+课堂实训 20%)+期末考核 40%。

（二）成绩评定

1. 过程性考核

过程考核类型	出勤	课堂表现	课堂实训项目测试
权重 (%)	20	20	20

2. 终结性考核

考核形式：实践考核

题目类型	校园中距离定向
权重 (%)	40

七、教学资源

（一）教材

张惠红、陶于、李俊等主编. 定向运动与野外生存[M]. 北京: 高等教育出版社, 2019.

(二) 参考资料

- 汪聚伟等主编. 定向运动与野外生存[M]. 北京: 清华大学出版社, 2015.
- 冉孟刚等主编. 定向运动与野外生存训练[M]. 北京: 北京师范大学出版社, 2014.

(三) 网络资源

学堂在线《定向运动》在线课程

中国大学 MOOC《野外生存》在线课程

八、其它

1. 与职业资格证书/技能等级证书衔接: 本课程内容涵盖“户外拓展师”“应急救援员(初级)”证书中“定向导航”“野外生存”“急救技能”等模块要求, 通过学习可为考取相关证书奠定基础。

2. 持续改进机制: 本标准每2年根据户外体育产业技术发展、用人单位反馈、学生考核结果等信息进行复审与修订, 确保课程内容与职业岗位要求保持同步。

3. 专业术语解释: 三点定位法: 利用3个已知点位的方位角, 在地图上交会确定未知点位置的方法。



《军事基础II》课程核心能力图谱

（六）《体能训练理论与方法》课程标准

一、课程基本信息

开课单位	国防教育学院（系）	课程类别（性质）	专业核心课
课程名称	体能训练理论与方法	课程编码	25220055
开课学期	第二学期	学时/学分	72学时4学分
适用专业	体能训练		
先修课程	无		

二、课程性质与定位

（一）课程性质

本课程为体能训练专业的核心课程，旨在培养学生掌握体能训练的基本理论、科学基础与实践方法，提升其在实际训练中的科学指导能力。课程与后续课程如《运动训练学》《运动康复与防护》等形成有机衔接，为学生从事专业体能训练、健身指导等工作奠定基础。

（二）课程定位

本课程定位于培养学生面向竞技体育、军事体能训练、大众健身等领域的职业能力，注重理论与实践相结合，强化学生运用科学方法指导体能训练的能力，符合专业人才培养方案中“高素质技术技能人才”的培养目标。

（三）课程任务

本课程承担学生体能训练理论与实践能力的培养任务，支撑学生面向体能教练、健身指导、军事体能训练员等岗位的职业能力发展。通过本课程学习，学生能够掌握体能训练的基本原理与方法，具备制定与实施体能训练计划的能力，培养科学严谨、规范操作的职业素养。

（四）课程思路

本课程以“理论奠基、实践主导、能力本位、因材施教”为核心设计理念，立足专业人才培养目标，紧扣体能训练行业发展需求与专项运动特点，打破传统“重理论轻实践”的教学模式，将体能训练基础理论、科学训练方法、实操应用技能有机融合，注重培养学生的专业理论素养、实操训练能力、方案设计能力与问题解决能力，实现“懂理论、会操作、能设计、善指导”的人才培养目标。

三、课程教学目标

课程目标		人才培养目标（规格）支撑度
知识目标	1. 掌握体能训练的基本概念、生理学与生物力学基础。	L3
	2. 理解体能训练的原则与方法。	L3
	3. 熟悉各类训练手段（力量、速度、灵敏、核心等	L3

课程目标		人才培养目标（规格）支撑度
)的理论依据。	
能力目标	1.能够制定个性化的体能训练计划。	L4
	2.能够运用测试与评估工具分析运动员体能水平。	L4
	3.能够指导实施力量、速度、灵敏等训练内容。	L4
素质目标	1.培养科学严谨、规范操作的职业素养。	L3
	2.树立服务国家战略、服务体育事业的使命感和责任感。	L3
	3.强化团队协作与沟通能力。	L3

四、课程内容与学时分配

模块/项目	学习任务	课时分配	
		理论	实践
项目1	体能训练的概念、发展历程、科学基础	8	0
项目2	力量训练原理、方法、计划设计	12	0
项目3	速度素质构成、灵敏训练方法	16	0
项目4	核心力量的作用、训练手段	10	0
项目5	生理生化监控、测试方法、数据分析	10	0
项目6	动态热身、静态拉伸、运动后恢复	8	0
项目7	制定并实施一份完整的体能训练计划	8	0
合 计		72	0
总学时		72	

五、课程实施

(一) 教学内容与设计

项目/模块	学习内容与职业能力要求	课堂实践活动安排 （“教学做”一体化活动设计）	教学方法 （手段）	重难点
项目1 （体能训练概述）	了解体能训练的基本概念与科学基础；能够识别不同训练方法的适用场景	<ol style="list-style-type: none"> 1.教师讲解体能训练的科学体系。 2.案例分析：不同项目（如田径、球类、军事体能）的体能需求差异。 3.小组讨论：体能训练在“体育强国”战略中的作用。 	讲授法、案例教学	重点：训练科学基础；应用难点：如何将抽象的生理、生物力学原理与具体的训练实践需求相结合。

项目/模块	学习内容与职业能力要求	课堂实践活动安排 （“教学做”一体化活动设计）	教学方法 （手段）	重难点
项目2 （力量训练）	掌握力量训练的方法与原则；能够设计力量训练计划	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教师演示：深蹲、硬拉、卧推等基础力量动作的规范与保护。 2. 学生实操：分组进行力量训练，互相保护与纠错。 3. 任务：针对不同目标（增肌、增力）设计一份周训练计划。 	任务驱动法、演示法	重点：训练方法； 难点：个性化设计 难点：根据个体差异（训练水平、伤病情况）对训练负荷、动作变式进行个性化调整。
项目3 （速度与灵敏）	掌握速度与灵敏训练手段；能够指导训练	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教师示范：各类灵敏训练器械（如敏捷梯、标志盘）的组和使用方法。 2. 学生实操：设计并带领一组10分钟的灵敏训练环节。 3. 录像分析：分析自身及同伴的动作规范性。 	情景教学法、体验式教学	重点：训练方法； 难点：个性化设计 难点：在高速、多变的训练中，准确识别并纠正学生的错误动作模式，预防运动损伤。
项目4 （核心训练）	理解核心力量的作用；掌握核心训练手段	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教师示范：从静态支撑到动态旋转的核心训练进阶。 2. 学生实操：体验并指导同伴进行不同难度的核心训练。 3. 案例分析：分析核心力量不足在专项技术动作中的表现。 	演示法、纠错法	重点：核心训练手段； 难点：稳定 难点：帮助训练者建立“核心发力”的 本体感觉，避免出现代偿性动作（如用髋部或腰部代偿）。
项目5 （训练监控）	掌握常用测试方法；能够分析测试数据	<ol style="list-style-type: none"> 1. 实操测试：分组进行最大力量、垂直纵跳、Yo-Yo间歇耐 	项目教学法、探究	重点：测试方法；

项目/模块	学习内容与职业能力要求	课堂实践活动安排 (“教学做”一体化活动设计)	教学方法 (手段)	重难点
与评估)		力跑等测试。 2. 数据录入与分析: 使用 Excel 或专业软件处理测试数据。 3. 撰写报告: 根据测试结果撰写一份简要的体能评估报告。	式学习	难点: 数据分析 难点: 准确把握热身强度与专项训练内容的衔接, 做到“热身即训练”, 而非机械地完成动作。
项目6 (热身与拉伸)	掌握热身与拉伸方法; 能够指导运动员进行准备与恢复	1. 实操演练: 分组带领全班进行10-15分钟的动态热身。 2. 案例分析: 分析职业运动员的赛前热身视频。 3. 反思总结: 对比不同热身方案的优缺点。	体验式教学、小组互评	重点: 热身方法; 难点: 时机与强度 难点: 结合专项特点, 对测试数据进行横向(常模)与纵向
项目7 (综合实训)	能够独立制定并实施一份体能训练计划	1. 小组项目: 选定目标人群, 完成训练计划设计与教案撰写。 2. 成果展示: 选取计划中的一次课进行现场实操演示。 3. 答辩: 回答教师与其他小组关于设计逻辑、训练依据的提问。	探究式学习、答辩法	重点: 计划设计; 难点: 综合应用

(二) 课程思政融合设计

项目/模块	课程思政育人目标
项目1	引导学生理解体能训练对国家战略(如国防、体育强国)的重要意义, 增强责任感和使命感。
项目2	强调科学训练与规范操作, 培养严谨细致的工匠精神。
项目3	通过训练中的协作与竞争, 培养学生的团队意识与拼搏精神。
项目4	强调核心力量在运动中的关键作用, 引导学生树立“基础决定高度”的理念。
项目5	强调数据真实性与科学态度, 培养实事求是、精益求精的职业精神。
项目6	引导学生关注运动安全与健康, 增强自我保护意识与服务意识。

六、课程考核与成绩评定

建立“过程考核与终结考核相结合、能力评价与知识评价相结合”的多元评价体系。

（一）考核组成

总评成绩由过程性考核和终结性成绩两部分组成，均按百分制计分（建议），课程总评成绩=过程性考核 60 %+终结性考核 40 %。

（二）成绩评定

1. 过程性考核

过程考核类型	课堂表现	作业	团队协作与互评
权重（%）	25	20	15

2. 终结性考核

考核形式：

题目类型	实操演示与指导	简答+判断	训练方案设计
权重（%）	10	20	10

七、教学资源

（一）教材

吕万刚，陈小平，袁守龙. 体能训练理论与方法. 北京：高等教育出版社，2020.9、

（二）参考资料

1. 王卫星. 体能训练理论与实践. 北京：高等教育出版社，2018.
2. 田麦久. 运动训练学. 北京：人民体育出版社，2019.

（三）网络资源

国家职业教育智慧教育平台：<https://www.smartedu.cn>

中国大学MOOC：<https://www.icourse163.org>

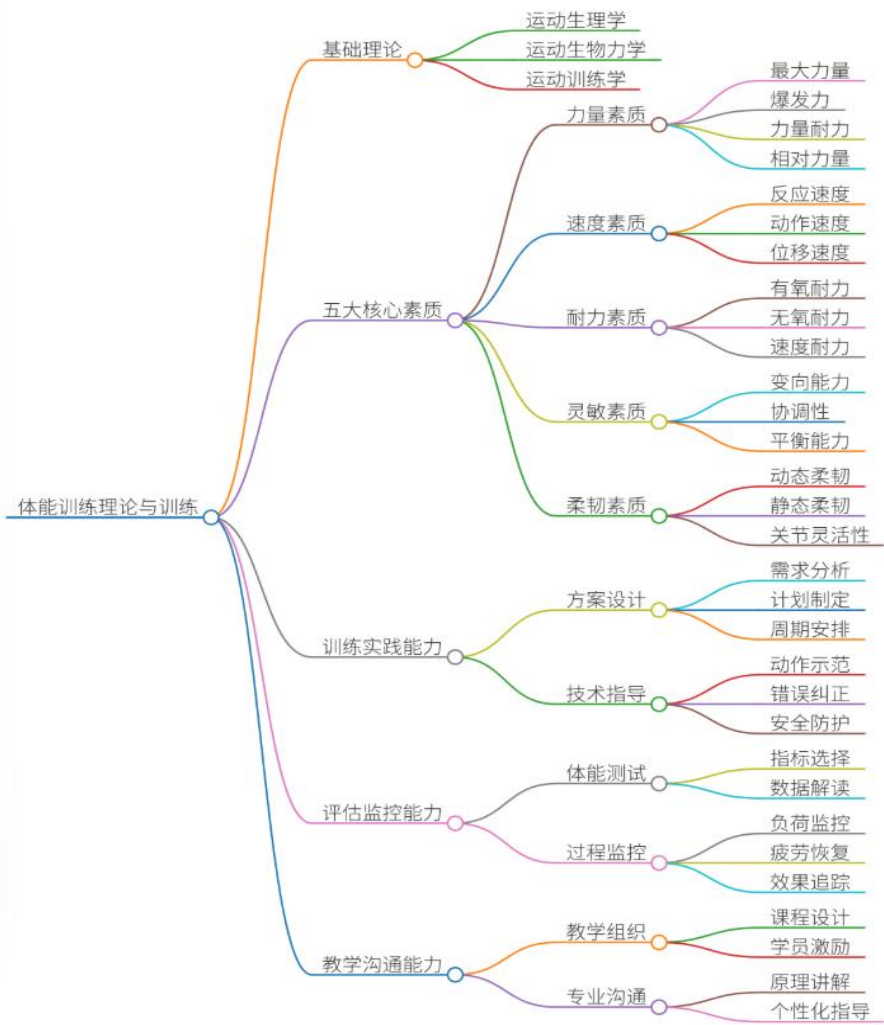
智慧树：<https://www.zhihuishu.com>

八、其它

1. 职业资格证书衔接：本课程内容涵盖《体能训练师》《健身教练国家职业资格》相关技能点，为考取证书奠定基础。

2. 持续改进机制：根据行业发展、学生反馈与用人单位评价，定期修订课程标准，保持先进性与实用性。

3. 说明：本课程标准适用于体能训练专业，可根据实际教学安排适当调整内容与学时。



《体能训练理论与训练》课程核心能力图谱