

一、专业基本信息	1
二、职业面向.....	1
三、培养目标规格.....	1
(一) 培养目标.....	1
(二) 培养规格.....	1
四、课程设置及要求.....	2
(一) 公共基础课.....	2
(二) 专业技能课.....	5
(三) 任意选修课.....	7
(四) 实践性教学.....	7
五、教学进程总体安排.....	8
六、实施保障.....	10
(一) 师资队伍保障.....	10
(二) 教学设施保障.....	10
(三) 教学资源保障.....	11
(四) 质量保障.....	11
七、毕业标准.....	12

许昌技术经济学校

运动训练专业专业人才培养方案

一、专业基本信息

表1：专业基本信息

项目	内容
专业名称	运动训练
专业代码	770303
所属大类	教育体育大类
所属专业类	体育类
入学基本要求	初级中学毕业或具备同等学历
基本修业年限	三年

二、职业面向

通过岗位需求调研和毕业生调研，确定本专业培养面向体育俱乐部、健身房、运动休闲场馆等休闲企业，从事专业服务、活动策划、体育营销、企业管理等岗位的体育专业人才。

三、培养目标及规格

（一）培养目标

本专业培养德、智、体、美全面发展，能适应社会主义现代化建设需要和适应现代健身行业发展需要，掌握运动解剖学、运动营养学、运动生理学、运动康复等方面必需的专业理论知识，且具备训练技巧、功能性训练等方面的理论知识及实践能力；具有创新精神，能适应培训、管理与服务一线工作需要，适应国际竞争需要，适应终身学习需要，能从事体育教学私人教练及私教经理等技术及管理工作。

（二）培养规格

本专业毕业生应在素质、知识和能力等方面达到以下要求：

1. 素质

（1）坚定拥护中国共产党领导和我国社会主义制度，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；

（2）崇尚宪法、遵法守纪、崇德向善、诚实守信、尊重生命、热爱劳动，履行道德准则和行为规范，具有社会责任感和社会参与意识；

(3) 树立正确的人生观和社会主义体育观，具有良好的思想品德、社会公德和职业道德；

(4) 具有质量意识、环保意识、安全意识、信息素养、工匠精神、创新思维；

(5) 具有自我管理能力和职业生涯规划的意识，有较强的集体意识和团队合作精神，勇于奋斗、乐观向上；

(6) 具备从事本专业工作的身体条件和良好的心理素质；具有健康的体魄、心理和健全的人格；

2. 知识

(1) 掌握必备的思想政理论、科学文化基础知识和中华优秀传统文化知识；

(2) 熟悉教育法律法规以及环境保护、校园安全等相关知识；

(3) 掌握必需的文化基础知识，具备学科背景知识和一定的人文社会科学知识；

(4) 具备使用计算机和网络技术进行信息化工作的知识；

(5) 具有制定职业发展规划和创新创业的知识；

(6) 掌握本专业相关的体育理论基础知识；

(7) 掌握体育、健身、田径、篮球等学科的基本理论知识和训练技能；

(8) 熟悉党和国家的体育方针、政策和法规；

3. 能力

(1) 具有探究学习、终身学习、分析问题和解决问题的能力；

(2) 具有良好的文字表述能力和语言表达、沟通能力；

(3) 普通话流利、准确；

(4) 掌握信息技术应用，能够熟练使用相关软件处理数据文档；

(5) 具有独立思考、信息加工和逻辑推理能力；具有开拓精神，创新创业能力；

(6) 掌握科学的健身方法、具备良好的体能体质；

(7) 具有一定篮球基本技术和基础战术配合；

(8) 具有正确的田径基础理论以及基础技能和健身锻炼技能；

(9) 运动解剖学、运动营养学、运动生理学、运动康复等方面专业理论知识及训练技巧、功能性训练等方面的实践。

四、课程设置及要求

本专业课程主要包括公共基础课程和专业（技能）课程，为必修课或限定选修课。还有任意选修课。

（一）公共基础课程

1. 公共基础必修课程包括：思想政治课、心理健康课、体育与健康课、语文课、数学课、英语课、信息技术（计算机应用基础）课、历史课、公共艺术课。一般为考试科目。

2. 公共基础限定选修课包括：礼仪课等。一般为考试科目，也可为考查科目。

3. 课程目标、主要内容和教学要求

思想政治课、语文课、历史课按国家中等职业学校相应课程标准统一实施。

序号	课程名称	课程目标、主要内容和教学要求	参考学时
1	思想政治课 (职业生涯规划)	依据中等职业学校思想政治课程标准开设，并注重培养学生树立正确的职业观念和职业理想，形成关注自己的职业生涯规划及未来职业发展的态度等在本专业中的应用能力。	18
2	思想政治课 (职业道德与法律)	依据中等职业学校思想政治课程标准开设，并注重培养学生养成职业道德行为习惯，指导学生掌握与日常生活和职业活动密切相关的法律常识等在本专业中的应用能力。	18
3	思想政治课 (经济政治与社会)	依据中等职业学校思想政治课程标准开设，并注重培养学生掌握马克思主义的相关基本观点和我国社会主义经济建设、政治建设、文化建设、社会建设的有关知识，提高辨析社会现象、主动参与社会生活等在本专业中的应用能力。	18
4	思想政治课 (哲学与人生)	依据中等职业学校思想政治课程标准开设，并注重培养学生进行正确的价值判断和行为选择，形成积极向上的人生态度等在本专业中的应用能力。	18
5	体育与健康	依据中等职业学校体育与健康教学标准开设，并注重培养学生体育技能和方法，通过科学指导和安排体育锻炼过程，培养学生的健康人格、增强体能素质、提高综合职业能力，学习与职业相关的健康保健知识等在本专业中的应用能力。	180
6	语文	依据中等职业学校语文教学标准开设，并注重培养学生学习必需的语文基础知识，掌握日常生活和职业岗位需要的现代文阅读能力、写作能力、口语交际能力以及继续学习等在本专	324

		业中的应用能力。	
7	数学	依据中等职业学校数学教学标准开设，并注重培养学生的计算技能、计算工具使用技能和数据处理技能，培养学生能运用数学知识计算分析工程造价工作中的一般问题等在本专业中的应用能力。	324
8	英语	依据中等职业学校英语教学标准开设，并注重培养学生能用英语进行一般的日常会话，能借助工具查阅和翻译本专业英文资料等在本专业中的应用能力。	324
9	信息技术 (计算机应用基础)	依据中等职业学校计算机应用基础教学标准开设，并注重培养学生具有应用计算机学习的能力，达到会操作、会应用软件、会上网、会用计算机收集与处理信息等在本专业中的应用能力。	18
10	历史	依据中等职业学校历史教学标准开设，并注重培养学生了解人类社会的发展过程，从历史的角度去认识人与人、人与社会、人与自然的的关系，从中汲取智慧，提高人文素养，形成正确的世界观、人生观和价值观。	18
11	公共艺术	依据中等职业学校公共艺术教学标准开设，并注重培养学生艺术欣赏能力，提高学生文化品位和审美素质，培育学生职业素养、创新能力与合作意识等在本专业中的应用能力。	18
12	心理健康	依据中等职业学校心理健康教学标准开设，中等职业学校心理健康课程的总体目标是学会调适，寻求发展。心理健康课程是一门以班级心理辅导活动课为主要手段，以学校适应、自我意识、学习、人际交往、生涯规划辅导为主要学习内容，以增进中职生心理健康水平、提高生涯规划能力为主要目的的必修课程。课程致力于学生良好心理素质的培养。良好的心理素质是学生全面发展和终身发展的基础。心理健康课程在非智力因素发展上的多重功用决定了心理健康课程在中等职业学校教育中的独特地位。	36
13		本课程注重培养学生的各方面的礼仪素养，如个人礼仪、社交	18

	礼仪课	礼仪、生活礼仪、职场礼仪和涉外礼仪等，理解相关知识，提高社会交往能力。	
--	-----	-------------------------------------	--

(二) 专业(技能)课程

1. 专业核心课 4 门

专业核心课为必修课程，一般为考试科目。

序号	课程名称	主要教学内容和要求	参考学时
1	运动人体科学	学生通过对人体形态、结构、功能的学习，了解人体在运动过程中的生理变化，从而掌握科学运动训练的方法，找到提高自身运动训练效率的最佳途径。掌握人体形态、结构和各器官系统生理机能，以及体育保健方面的基本知识。	54
2	运动心理学	从心理学的基本原理入手施教，使学生了解运动心理的变化过程及在体育训练、竞赛中的作用，从而初步学会自我心理调节和提高竞技应变能力。同时，本科目也是运动员由少年到青年的成长过程中，逐步走向成熟的必不可少的专业基础课程。	36
3	社会体育学	了解体育在社会中的地位与作用及社会进步对体育的要求，进一步了解社会不同群体、不同区域、不同年龄层次的人群对体育的不同需求。了解社会体育的活动方式、组织方法和场地、器材、设施的要求及体育与娱乐活动结合的特点。了解作为大文化一部分的社会体育的社会功能、动作规律和作为一名社会体育工作者必需具备的基本理论知识。	36
4	运动训练学	运动训练学是研究运动训练规律的科学，是在运动训练实践过程中不断总结新经验、解决新问题，并归纳而上升为理论的学科，它吸收和反映了国内外运动训练基本理论及相关学科的新的研究成果。本学科旨在引导学生学会总结和归纳运	36

		动训练的基本规律。学生通过学习，应了解运动训练的过程、规律、并能将其运用到训练实践中。	
--	--	---	--

2. 专业限定选修课程 5 门

专业限定选修课一般为考试科目，也可为考查科目。

序号	课程名称	课程目标、主要内容和教学要求	参考学时
5	专项训练	专项训练包括田径、游泳、篮球、排球、足球、羽毛球、乒乓球、摔跤、柔道、击剑、举重等项目，学生应选修其中一项。本课程包括理论课和实践课两部分，以实践课为主。通过理论学习和训练实践，培养学生热爱祖国和为体育事业拼搏、奉献的精神；并使学生获得在本专项上继续发展的良好的身体素质及掌握本专项的基本理论知识。经过三年学习，学生应达到要求等级以上的运动员水平(各项目的具体等级要求另定)。	270
6	身体素质训练	身体素质训练包括 100 米跑，立定跳远，铅球三个项目。	216
7	运动与营养	运动与营养的关系和作用	288
8	体育产业与经营	主要是对体育产业进行一定的总结和分析。体育产业是现代人类经济社会出现的一种新的产业形态,它是体育运动由原来的自给自足的自为模式向组织化、生产化、消费化和营利化的产业运营模式转变的产物。	234
9	社会体育指导员	群众体育的组织管理，群众体育研究，商业体育设施指导和管理，健康管理和安全管理。	180

（三）任意选修课程

任意选修课约占总学时 10%左右，一般为考查课。

任意选修课一般包括学生社团课、安全教育课、社会实践、公益劳动等。

学生社团课是为了增强学生兴趣、发挥学生专长，适应学生个别差异，因材施教。任意选修课可以介绍先进科学技术和最新科学成果，扩大学生知识面，发展他们某一方面的才能。安排在每周星期三下午第二、三节课。学校每学期给一二年级学生提供约 50 个社团供学生选择，原则上每名学生四个学期至少参加两个社团的活动。

安全教育课一般安排在星期日学生返校的晚上进行，由班主任老师授课，或由学生登录安全教育平台学习。

在第二至第五学期，分别安排一周时间，让学生各参加不同形式的社会实践、公益劳动等。

（四）实践性教学

实习实训是专业（技能）课教学的重要内容，含校内实训、校外实训、顶岗实习等多种形式。

实践性教学学时原则上占总学时数50%以上。

积极推行项目教学、案例教学、情境教学、模块化教学等教学方式，广泛运用启发式、探究式、讨论式、参与式等教学方法，推广翻转课堂、混合式教学、理实一体教学等新型教学模式，推动课堂教学革命。加强课堂教学管理，规范教学秩序，打造优质课堂。

推行认知实习、跟岗实习、顶岗实习等多种实习方式，强化以育人为目标的实习实训考核评价。认知实习是指学生由职业学校组织到实习单位参观、观摩和体验，形成对实习单位和相关岗位的初步认识的活动。跟岗实习是指不具有独立操作能力、不能完全适应实习岗位要求的学生，由职业学校组织到实习单位的相应岗位，在专业人员指导下部分参与实际辅助工作的活动。顶岗实习是指初步具备实践岗位独立工作能力，到相应实习岗位，相对独立参与实际工作的活动。

五、教学进程总体安排

课程类别	课程		学分	总学时	各学期周数、学时分配						考核学期	考核方式	
	编码	名称			1	2	3	4	5	6			
公共基础必修课	01	职业生涯规划	1	18	1						1	考试	
	02	职业道德与法律	1	18		1					2	考试	
	03	经济政治与社会	1	18			1				3	考试	
	04	哲学与人生	1	18				1			4	考试	
	05	体育与健康	10	180	2	2	2	2	2		1-5	考试	
	06	语文	18	324	4	4	4	4	2		1-5	考试	
	07	数学	18	324	4	4	4	4	2		1-5	考试	
	08	英语	18	324	4	4	4	4	2		1-5	考试	
	09	计算机应用基础	2	36	1	1					1-2	考查	
	10	历史	1	18		1					2	考试	
	11	公共艺术	1	18		5次讲座		5次讲座			2, 4	考查	
	小计	72	1296	16	17.5	15	15.5	8					
公共基础限定选修课	12	心理健康	2	36	1	1					1-2	考查	
	13	礼仪	1	18	1						1	考查	
		小计	3	54	2	1							
专业(技能)课	专业核心课	14	专项训练	15	270	4	4	4	3			1-4	考试
		15	身体素质训练	12	216	3	3	3	3			1-4	考试
		16	运动人体科学	3	54			3				3	考试
		17	运动训练学	2	36	1	1					1-2	考试
		小计	32	576	8	8	10	6					
	专业限定选修课	18	运动心里学	2	36			2				3	考查
		19	社会体育学	2	36				2			4	考查
20		运动与营养	16	288	2	2	2	2	8		1-5	考查	

	21	体育产业与经营	13	234	1	1	1	2	8		1-5	考查
	22	社会体育指导员	10	180				2	8		4-5	考查
		小计	43	774	3	3	5	8	24			
	顶岗实习		30	540						18 周		
任意选修课	24	学生社团课	8	144	2	2	2	2			1-4	考查
	25	安全教育课	9	162	2	2	2	2	1		1-5	考查
	26	社会实践、公益劳动	4	72		1 周	1 周	1 周	1 周		2-4	考查
		小计	21	378	4	4	4	4	1			
军训、入学教育、毕业教育			2	36	1 周					1 周	1, 6	考查
考试、机动					1 周	1 周	1 周	1 周	1 周	1 周		
合计			203	3654								
周课时					33	33.5	34	33.5	33			

六、实施保障

为了保障本人才培养方案能够得到顺利的实施，特调动全员、全过程、全方位的投入与参与实施保障，主要包括师资队伍保障、教学设施保障、教学资源保障和质量保障等四大保障措施与机制。

（一）师资队伍保障

1. 队伍结构

学生数与本专业专任教师数比例约为 12:1。目前拥有师资 16 人，其中教授 3 人，副教授 5 人，研究生学历 7 人。一线教师素质良好、队伍稳定，专任教师高、中、初职称结构合理，以中青年教师为主体，梯队结构合理，适应本专业教学和发展的需要。

2. 专任教师

专任教师全部具有高校教师资格；有理想信念、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心；具有体育教育、健身、体育理论等相关专业本科及以上学历；具有扎实的本专业相关理论功底和实践能力；具有较强信息化教学能力，能够开展课程教学改革和科学研究。

3. 专业带头人

专业带头人具有高级职称，能够较好地把握体育健身行业、专业发展，能广泛联系行业企业，了解行业企业对本专业人才的需求实际，教学设计、专业研究能力强，组织开展教科研工作能力强。

4. 兼职教师

选聘具备良好思想政治素质、职业道德和工匠精神，具有扎实的专业知识和丰富的体育经验的体育教练和健身指导元，形成一个由业务水平高、在业界有影响力和感召力并深受学生喜爱的稳定的兼职教师资源库。兼职教师参与专业课程教学，承担实习实训指导和学生职业发展规划指导等教学任务。

（二）教学设施保障

在教学设施保障方面，本专业享有学校提供的一切正常课程教学和信息化教学设施与设备，同时与省内外多家专业体育机构建立有专业实践实训基地，为本专业学生在实训实习等专业实践方面提供了切实的保障。

1. 专业教室

教室配备黑(白)板、多媒体计算机、投影设备、音响设备，互联网接入，并实施网络安全防护措施；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，保持逃生通道畅通无阻。

2. 校内实训室

有体育理论教室 3 间，一个容纳 50 人的大型实训健身场馆。

3. 校外实习实训基地

学校与省内外多家专业体育机构合作，建成实习实训就业基地，充分满足运动训练专业教学观摩、现场教学、实践实训、顶岗实习、就业需要。学校与合作单位签订长期合作协议，并制定各项实训管理及见习实习规章制度，保障实习实训效果和质量。

4. 信息化教学

运动训练专业重视网络学习平台建设，服务专业信息化教学。创建专业群教学资源库、在线开放课程。任课教师开发并利用信息化教学资源、教学平台，创新教学方法，引导学生利用信息化教学条件自主学习，提升教学效果。

(三) 教学资源保障

在教学资源保障方面，学校为保证教材选用的科学合理，制定出了教师推荐、学校审核认证的教材选用体系，同时提供了丰富的图书文献和数字教学等资源，为教师的教育教学以及学生的日常学习提供了教学资源保障。

1. 教材选用

按照国家和学院规定选用优质教材，禁止不合格的教材进入课堂。建立专业教师、行业专家和教研人员等参与的教材选用机构，完善教材选用制度，经过规范程序择优选用教材。

2. 图书文献配备

图书文献配备能满足人才培养、专业建设、教科研等工作的需要，方便师生查询、借阅。

3. 数字教学资源配置

建设、配备了与运动训练专业有关的音视频素材、教学课件、数字教材等专业教学资源库，种类丰富、形式多样、使用便捷、动态更新，能满足教学要求。

(四) 质量保障

在质量保障方面，为保证教育教学质量，学校具有完备的教学过程质量监控

机制以及教学管理机制，并对教师工作制定出了严格的考核机制以及完善的学生评教体系，同时对毕业生也具有一定的跟踪反馈及社会评价机制。

1. 建立专业建设和教学质量诊断与改进机制，健全专业教学质量监控管理制度，完善课堂教学、教学评价、实习实训、毕业设计以及专业调研、人才培养方案更新、资源建设等方面质量标准建设，通过教学实施、过程监控、质量评价和持续改进，达成人才培养规格。

2. 构建完善的教学管理机制，加强日常教学组织运行与管理，定期开展课程建设水平和教学质量诊断与改进，建立了巡课、听课、评教、评学等制度，建立与企业联动的实践教学环节督导制度，严明教学纪律，强化教学组织功能，能定期开展公开课、示范课等教研活动。

3. 建立毕业生跟踪反馈机制及社会评价机制，并对生源情况、在校生学业水平、毕业生就业情况等进行分析，定期评价人才培养质量和培养目标达成情况。

七、毕业标准

缴清全部应缴纳的费用；在规定的修业年限内修完教学计划规定的全部课程，并通过全部规定的课程考试，达到该专业的素质知识能力要求。