

体育学院

2025 级人才培养方案

2025 年 5 月制

目录

2025 级体育教育专业人才培养方案	2
2025 级健身指导与管理专业人才培养方案	15

2025 级体育教育专业人才培养方案

一、专业名称及代码

专业名称：体育教育

专业代码：570110K

二、入学要求

中等职业学校毕业、高中阶段教育毕业生或具有同等学力者。

三、修业年限

三年。

四、职业面向

表 1-1 体育教育专业职业面向

所属专业大类 (代码)	所属专业类 (代码)	对应 行业 (代码)	主要职业类 别 (代码)	主要岗位(群) 或技术领域	职业类证书
教育与体育 大类 (57)	教育类 (5701)	小学教师 (2-08-0 2-04)	体育教师 (20800) 教练员	中小学体育教 师、幼儿体育教 师、健身教练、 社会体育指导 员、教练员。	教师资格证、裁判 证、健身教练证、 社会体育指导员 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，掌握本专业知识和技术技能，具备职业综合素质和行动能力，面向教育行业的小学教育教师、小学体育教师职业，能够从事小学体育教育教学工作和社会体育教育指导等工作的高素质教育工作者。

六、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、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，学习一门外语并结合本专业加以运用；

（5）掌握教育学、心理学方面的专业基础理论知识；

（6）掌握从事小学体育教学、业余训练与课外体育活动指导的技术技能，具备组织、指导各种小学体育竞赛的能力；

（7）具有小学班级建设与管理、少先队活动和社团活动的策划、组织与实施的基本能力；具有参与校园文化建设的基本能力；

（8）初步掌握小学教学反思的方法与技能，能够对体育教学实践进行自我反思，发现存在问题，分析内在原因，探索改进策略，基本具备从事小学体育工作的科学研究能力；

（9）具有为学生提供个性化指导和课程管理服务，并能解决学生学习过程中的技术、方法等问题的能力；

（10）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；

（11）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；

(12) 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；

(13) 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、课程设施及学时安排

(一) 课程设置

课程设置包括公共基础课程和专业（技能）课程。

公共基础课程

必修课：思想道德与法治、毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论、习近平新时代中国特色社会主义思想概论、形势与政策、军事理论与军训、劳动教育、心理健康教育、职业发展与就业指导、。

选修课：大学英语、舞蹈鉴赏、信息技术、劳动通论、中华优秀传统文化、突发事件及自救互救、现场生命急救知识与技能、情商与智慧人生、国学智慧、有效沟通技巧、国家安全教育、党史国史。

专业课程

专业课程一般包括专业基础课程、专业核心课程、专业拓展课程。

(1) 专业基础课程

包括：心理学基础、教育学基础、班级管理、教师职业道德、数字化教育技术应用、教师口语、运动解剖学、运动生理学。

(2) 专业核心课程

包括：学校体育学、田径、体操、篮球、排球、足球、武术、小学体育教学法。

表 1-2 专业核心课程主要内容及要求

序号	课程涉及的主要领域	典型工作任务描述	主要教学内容及要求
1	田径	① 指导学生掌握田赛、径赛、公路赛、竞走和越野赛相关知识与技能。 ② 指导学生把握田径运动会的	基本掌握田径教学的基本理论、基本知识、基本技能，掌握田径运动的健身方法，胜任中、小学教学和课余训练工作，具有组织

		编排方法。 ③ 指导学生了解小学业余田径训练的方法。	基层田径运动会和裁判工作的能力。
2	体操	① 指导学生掌握体操基本理论知识、基本动作技术和教学技能。 ② 指导学生学会正确的体操保护与帮助方法。 ③ 指导学生了解小学业余体操训练方法。	初步掌握体操、基本理论知识，掌握队列、队形练习方法，掌握技巧、单杠、双杠、跳跃等项目的基本动作和教法；掌握体操运动健身方法，胜任中小学体操、健美操课教学。
3	武术	① 指导学生掌握武术运动的基本理论知识、基本技术、基本战术技能。 ② 指导学生了解小学武术训练的方法。 ③ 指导学生了解武术评分法，具备相应的执法能力。	初步掌握武术基本理论、基本知识和基本技能；掌握武术运动健身方法，胜任中小学武术课教学。
4	篮球、排球、足球	① 指导学生掌握篮球运动的基本理论知识、基本技术、基本战术技能。 ② 指导学生了解小学业余篮球训练的方法。 ③ 指导学生了解篮球裁判法，具备相应的执法能力。	基本掌握篮球、足球、排球教学的基本理论、基本知识、基本技能，掌握足球、篮球、排球运动的健身方法，胜任中、小学教学和课余训练工作，具有组织基层篮球、足球、排球的比赛及执裁工作。
5	学校体育学	① 体育与健康课程的认识、课程的目标与任务的把握。 ② 体育与健康课程教学实施与评价。	阐明学校体育工作的基本原理与方法的一门学科，主要讲授学校体育基本问题、体育课程与体育实施、课外体育、体育教师等。学完本课程后，学生能掌握开展

		③ 体育与健康课程教材分析与研究与使用。	学校体育工作的基本理论、基本知识和基本技能,以及基本具备运用这些理论、知识和技能从事学校体育工作的能力。
6	小学体育教学法	① 体育与健康课程的认识、课程的目标与任务的把握。 ② 体育与健康课程教学实施与评价。 ③ 体育与健康课程教材分析与研究与使用。 ④ 体育与健康课程资源的开发与利用	研究和揭示小学体育工作的基本规律,阐明小学体育工作的基本原理与方法的一门学科;是体育教育专业为培养各级体育师资,组织开展学校各项工作而开设的一门基础课程。

(3) 专业拓展课

教育信息化资源开发应用、教育政策与法规、教育科研方法、教育心理学、小学体育教学法、运动心理学、教师礼仪等领域的内、网球、跆拳道、羽毛球、健美操、乒乓球、花样跳绳、技术专选。

(4) 实习实训

主要包括实训、实习、社会实践、等。

◎实训在学校各体育协会和学校周边的小学进行教学实训。培养学生的理论应用和解决问题的能力,注重理论用于实践,同时将德育、安全教育、绿色环保、健康素养等知识融入实训教学中。

◎社会实践在暑假或节假日时间进行,提高本专业在实际工作中的情况,提高学生感性认识,总结学校学习中的不足,起到查漏补缺的作用。

◎实习在中小学进行实习。

对接真实职业场景或工作情景，在校内外进行教师基本技能、学科专业基本技能、模拟教学、教育实践、毕业设计等实训。在小学、教育培训机构、社区等单位或场所进行岗位实习。

（二）学时安排（见附表）

八、教学基本条件

（一）师资队伍

本专业现有专、兼职教师 54 人。教授 1 人，副教授 16 人，中级职称 16 人，硕士研究生 20 人。双师型素质教师占教师总人数 70%以上，职称、年龄、学历、结构比例合理。符合高职院校生师比的要求。

本专业教师具备良好的思想政治素质、职业道德和工匠精神，有扎实的专业知识和丰富的实际工作经验，承担专业课程教学、实习实训指导。

专业带头人具有正教授职称，能够较好把握体育教育专业的实际需求，教学设计、专业研究能力强，组织开展教科研工作能力强，。其他老师均具备较强的专业教学能力。

（二）教学设施

教学设施满足专业需求，拥有标准田径场地 1 块，足球场地 1 块，篮球场地 12 块，室内乒乓球室 4 个，室外乒乓球 40 台，跆拳道馆 1 个，健身房 3 个，体育运动训练中心 1 个，解剖生理实验室 1 个（还需增加一些标本）、体质测试室 1 个，为专业教学及实践提供了可靠保障。本专业与周口市多所小学多家健身机构取得长期合作意向，为本专业学生专业实习、顶岗实习以及暑期实训等实践活动提供了长期、可靠的教育实践场所。

（三）教学资源

按照国家和省关于教材选用的有关文件规定选用教材、学校图书馆有关文献和数字资源配备等能够满足日常教学需求以及学生全面培养、教科研工作、专业建设等的需要。

（四）教学方法

1. 专业理论课教学方法

专业理论课主要采用传统的课堂讲授法，在此基础上，加强提问环节（包括教师提问和学生提问）和师生互动，多结合实践，增加案例分析。教学手段的使

用应充分发挥多媒体的功效，提高学生的学习兴趣和积极性。教学组织采用课堂和课外相结合的形式，打破传统的课堂教学组织形式，根据教学内容适当组织一定学时的课外教学。充分做到理论和实践相结合。

2. 专业技术课教学方法

专业技术课在传统讲练法的基础上，增加提问法、激励法、探究法、领会法结合自学自练等教学方法，灵活运用。在教学手段上，除了借助传统教学工具外，充分利用多媒体进行教学。教学组织形式则根据教学内容进行灵活选择，分别有行政班教学、分组教学等。

（五）教学评价

对教师的评价主要是根据学校教务处、学院、教研室分别进行教学督导听课来进行。对学生的考核与评价根据课的性质区分，理论课的考核打破了传统的一张试卷决定成绩的方式，加强平时课堂提问及作业的布置考查；技术课的考核除了技术评定外，增加了各类比赛组织和裁判技能的考核，充分提高学生的实际运用能力。

（六）质量保障

建立健全校（院）两级，全员、全过程、全方位的的质量保障体系。以保障和提高教学质量为目标，运用系统方法，依靠必要的组织结构，统筹考虑影响教学质量的各主要因素，结合教学诊断与改进、质量年报等职业院校自主保证人才培养质量的工作，统筹管理学校各部门、各环节的教学质量管理活动，形成任务、职责、权限明确，相互协调、相互促进的质量管理有机整体。

九、毕业要求

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。

十、附录

按照《教育部关于职业院校专业人才培养方案制订与实施工作的指导意见》（教职成司〔2019〕13号）、《关于组织做好职业院校专业人才培养方案制订与实施工作的通知》（教职成司函〔2019〕61号）的相关要求，在专业建设委员会指导下，按照学校统一部署，前后开展了行业企业调研、毕业生跟踪调研和在校生学情调研等工作，分析产业发展趋势和行业企业人才需求，明确本专业面

向的职业岗位（群）所需要的知识、能力、素质，形成了专业人才培养调研报告。经过由行业企业、教研机构、校内外一线教师和学生代表等参加的论证会论证，进一步明确了专业人才培养目标与培养规格，重构课程体系、安排教学进程，更新完善了教学内容、教学方法、教学资源、教学条件保障等要求。

2025年6月，对照职业教育专业教学标准（2025年）进行了最新制（修）订。

附表 I

体育教育教学进程安排表

课程类别	课程性质	课程名称	学时数			学分	考核方式	按学年、学期教学进程安排 (周学时、教学周数)						备注	
			总学时	理论学时	实践学时			I	II	III	IV	V	VI		
公共基础课	必修	思想道德与法治	36	36	0	3	1	2							
		毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论	54	36	18	2	1		2						根据思政理论课开设,每学期开学前,思政课实践教学计划报教务处备案
		习近平新时代中国特色社会主义思想概论	36	36	0	3	1			2					
		形势与政策 I	8	8	0	1	2	▲							每学期 8 课时
		形势与政策 II	8	8	0	1	2		▲						
		形势与政策 III	8	8	0	1	2			▲					
		形势与政策 IV	8	8	0	1	2				▲				
		军事理论与军训 I	112	0	112	2	2	▲							
		军事理论与军训 II	32	32	0	2	2	▲							
		体育 I	36	2	34	2	1	2							
		体育 II	36	2	34	2	1		2						
		体育 III	36	2	34	2	1			2					
		体育 IV	36	2	34	2	1				2				
		劳动教育 I	18	2	16	1	2	▲							每周 1 学时
		劳动教育 II	18	2	16	1	2		▲						
		劳动教育 III	18	2	16	1	2			▲					
		劳动教育 IV	18	2	16	1	2				▲				
		心理健康教育	36	26	10	2	2	2							
		职业发展与就业指导 I	36	20	16	2	2	2							
		职业发展与就业指导 II	36	26	10	2	2				2				

选修	英语 1	36	36	0	2	2	2						全校限定选修
	英语 2	36	36	0	2	2		2					全校限定选修
	信息技术	36	12	24	2	2	2						全校限定选修
	中华优秀传统文化	16	16	0	1	2	▲						全校限定选修
	大学生安全教育-综合篇	32	32	0	3	2	▲						全校限定选修
	劳动通论	32	32	0	3	2		▲					全校限定选修
	突发事件及自救互救	22	22	0	2	2		▲					全校限定选修
	舞蹈鉴赏	32			3	2			▲				全校限定选修 具体课程名称、学时、学分参考“各学院部各专业必修通识课一览表（2023年修订）”
	现场生命急救知识与技能	10	10	0	1	2			▲				全校限定选修
	情商与智慧人生	16	16	0	1	2				▲			全校限定选修
	国学智慧	32	32	0	3	2				▲			全校限定选修
	有效沟通技巧	20	20	0	1	2					▲		全校限定选修
	党史国史	10	10	0	1	2					▲		全校限定选修
	国家安全教育	25	25	0	2	2					▲		全校限定选修
小计	1013	623	390				12	6	4	4			
占比	30.12%												
专业基础课	必修	心理学基础	36	36	0	2	1	2					
	教育学基础	36	36	0	2	1		2					
	班级管理	36	36	0	2	1			2				

		教师职业道德	36	36	0	2	1				2			
		数字化教育技术应用	36	36	0	2	1			2				
		教师口语	36	36	0	2	1				2			
		运动解剖学	36	36	0	2	1	2						
		运动生理学	36	36	0	2	1		2					
		小计	288	288		8		4	4	4	4			
		占比	9.5%											
专业 核心 课	必修	学校体育学	72	72	0	3	1			4				
		田径	72	4	68	3	1	4						
		体操	72	4	68	3	1			4				
		篮球	72	4	68	3	1		4					
		排球	72	4	68	3	1	4						
		足球	72	4	68	3	1		4					
		武术	72	4	68	3	1	4						
		小学体育教育	72	4	68	3	1					4		
		小计	576	100	476	24		12	8	8	4			
	占比	19%												
专业 拓展 课	必修	网球	36	4	32	2	2				2			
		羽毛球	36	4	32	2	2		4					
		乒乓球	36	4	32	2	2			4				
		健美操	36	4	32	2	2			4				
		跆拳道	36	4	32	2	2				2			
		花样跳绳	36	4	32	2	2				2			
		运动心理学	36	36	0	2	2			2				
		体育概论	36	36	0	2	2	2						
	选修	技术专选课 1	72	4	68	2	1				4			
		技术专选课 2	72	4	68	2	1					4		
		小计	504	108	396	14		2	4	14	10			
		占比	16.63%											
第二 课堂		思想成长				4		▲	▲	▲	▲	▲	▲	
		实践实习和志愿公益						▲	▲	▲	▲	▲	▲	
		创新创业						▲	▲	▲	▲	▲	▲	
		文体活动						▲	▲	▲	▲	▲	▲	
		工作经历						▲	▲	▲	▲	▲	▲	
		技能特长						▲	▲	▲	▲	▲	▲	
毕业 实习	必修	顶岗实习 I	360		360	20						▲		
		顶岗实习 II	360		360	20						▲		
		毕业设计	30	30		2				0		▲		
		小计	750	30	720	42								

	占比	24.75%											
	总计	2905	105 3	185 2			30	26	28	22			

注：

1. 考试课用“1”表示，考查课用“2”表示。
2. ▲表示在对应学期开设课程

附表 II

体育教育课程学时及比例

课程类别		学时分配			学时比例	
		总学时	理论学时	实践学时		
公共素质课程	必修	590	260	330	15.21%	
	选修	423	363	60	11.87%	
专业课程	专业基础课程（必修）		288	288	0	9.93%
	专业核心课程（必修）		576	100	476	19.82%
	专业拓展课程	必修	288	96	192	9.92%
		选修	216	12	204	7.43%
毕业实习		750	30	720	25.82%	
合计		3089	1107	1982	100%	
比例分配				35.84%	64.16%	

2025 级健身指导与管理专业人才培养方案

一、专业名称及代码

专业名称：健身指导与管理

专业代码：570307

二、入学要求

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

表 2-1 健身指导专业职业面向

所属专业大类 类(代码)	所属专业类 (代码)	对应行业 (代码)	主要职业类别 (代码)	主要岗位(群)或 技术领域	职业类证书
教育与体育 大类 (57)	体育类 (5703)	体育(89)	体育专业人员 (2-09-07)、 体育健身娱乐 场所服务人员 (4-14-05)	健身教练、游泳 教练、瑜伽教练、 体能教练、体育 场馆管理人员、 水上项目安全人 员	运动营养咨询 与指导、中国健 美协会(健身教练 员、健身健美裁判 员)、国家体育总 局(体能指导员 顿、健身瑜伽教练 员、游泳救生员)

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顽强拼搏的体育精神，较强的就业创业能力和可持续发展的能力，掌握本专业知识和技术技能，具备职业综合素质

和行动能力，面向体育行业的体育专业人员、体育健身和娱乐场所服务人员等职业，能够从事运动功能筛查与教学、体态评估与纠正、运动营养咨询与指导、健身教学与训练、健身咨询与指导、健身客户服务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）掌握运动解剖基础、运动生理基础、健身教练基础、健美操、实用运动处方、实用体育管理等方面的专业基础理论知识；

（6）掌握健康筛查与运动风险评估、运动功能筛查与分析、体态评估与分析、运动营养咨询与指导等技术技能；具有对健身对象进行健康筛查与运动风险评估、运动功能筛查与教学、运动营养咨询与指导、体态评估与纠正等的实践能力；

（7）具有健身客户服务与管理，健身课程宣传与推广，健身机构日常基本运营管理及宣传与推广的能力；

（8）掌握制订与实施健身计划的技术技能；具有对健身对象开展科学健

身教学与训练、咨询与指导的实践能力。

(9) 具有对健身设备运行、安全检查、日常管理和维护、健身设备安全操作的实践力；

(10) 具备创新精神和创新意识，能够挖掘整理健身项目特点，具有整合和运用所学专业知识和技能实施创新创业的能力；

(11) 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；

(12) 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；

(13) 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；

(14) 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；

(15) 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、课程设置与学时安排

(一) 课程设置

主要包括公共基础课程和专业课程。

公共基础课程

必修课：毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论、思想道德与法治、形势与政策、习近平新时代中国特色社会主义思想概论、军事理论与军训、心理健康教育、职业发展与就业指导、劳动教育等。

选修课：大学英语、信息技术、中华优秀传统文化、大学生安全教育-综合篇、劳动通论、突发事件及自救互救、舞蹈鉴赏、现场生命急救知识与技能、情商与智慧人生、国学智慧、有效沟通技巧、国家安全教育等。

专业课程

专业课程一般包括专业基础课程、专业核心课程、专业拓展课程及相关实践性教学环节。

(1) 专业基础课程

主要包括：运动解剖基础、运动生理基础、健身教练基础、健美操、实用运动处方、实用体育管理等。

(2) 专业核心课程

主要包括：身体运动功能训练、运动营养、运动损伤与防护、器械健身指导、团操健身指导、健身俱乐部经营与管理。

表 2-2 专业核心课程主要教学内容与要求

序号	课程涉及的主要领域	典型工作任务描述	主要教学内容与要求
1	身体运动功能训练	① 运用功能筛查知识,进行运动功能筛查与分析。 ②运用健身运动、身体功能关知识,进行身体运动功能训练与指导。 ③ 运用所学知识,进行身体运动功能训练计划的制订与实施	① 掌握身体运动功能训练的基本理论知识、技术和技能。 ② 掌握运动功能筛查与分析、身体运动功能训练的基本方法和手段。 ③ 能够根据健身对象制订科学合理的身体运动功能训练计划并实施
2	运动营养	①运用健身运动、营养知识与技能,进行膳食营养咨询与评估。 ②运用营养与健康知识,进行膳食营养指导。 ③运用所学运动营养知识,进行运动营养方案制订与实施	①掌握运动营养的基础知识。 ②能够进行健身对象膳食营养调查、评估与膳食指导。 ③能够根据健身对象实际情况制订科学合理的运动营养方案并实施
3	运动损伤与防护	①运用健身运动、健身损伤、运动防护等相关知识,进行健身运动损伤与防护指导。 ②运用体态评估、健身训练知识,进行体态评估与纠正。 ③ 运用所学知识,进行健身运动损伤训练方案的制订与实施	①掌握运动损伤与防护的基本理论知识。 ②掌握对健身者的安全教育、健身环境的安全评估。 ③掌握健身运动损伤的预防与现场处理、身体损伤后的功能重建与训练。 ④掌握体态评估与纠正方法。 ⑤能够根据健身对象制订科学合理的训练方案并实施
4	器械健身指导	①运用健康筛查、体适能等相关知识,进行健身测试与评估。 ②运用器械健身的相关知识,进行器械健身训练与指导。	①掌握器械健身指导的基本理论知识、技术和技能。 ②掌握科学健身(教学与训练、咨询与指导)的基本方

		③运用所学知识，进行器械健身训练计划的制订与实施	法和手段。 ③能够根据健身对象制订科学合理的器械健身训练计划并实施
5	团健身指导	①运用团操健身、音乐等相关知识，进行团操健身课程的音乐剪辑与运用。 ②运用动作编排知识，进行团操健身课程动作的创编。 ③运用所学知识，进行团操健身课程方案的制订与实施	①掌握团操健身课程（形体训练、有氧舞蹈、尊巴等）的基础理论知识。 ②掌握动作编排（基本动作元素、组合、成套动作等）的原则与方法。 ③掌握教学技巧（教学原则、教学方法、教学手段、教学流程、教学组织等）。 ④能够根据健身对象制订科学合理的团操健身训练方案并实施
6	健身俱乐部经营与管理	①运用健身客户接待、客户开发、客户管理与维护等知识，进行健身客户服务与管理。 ②运用健身运动指导、沟通技巧等相关知识，进行健身课程宣传与推广。 ③运用所学知识，进行健身机构日常基本运营管理及宣传与推广	①掌握健身俱乐部经营与管理的基本理论知识。 ②具有健身客户服务与管理（健身客户接待、客户开发、客户管理与维护等）技能。 ③具有健身课程宣传与推广、健身机构的日常基本运营管理及宣传推广等技能。 ④能够根据健身俱乐部需求制订科学合理的健身产品营销策划方案

（3）专业拓展课程

包括：有氧搏击操、动感单车、花式跳绳、健身健美竞赛规则、人力资源与管理等领域的内容。

（4）实践性教学环节

主要包括实训、实习、社会实践等。

①实训：对接真实职业场景或工作情境，在校内外进行健康筛查与运动风险评估，运动功能筛查和体态评估，运动营养调查、评估与指导，健身类运动项目健身计划制订与实施，健身类客户的管理与维护等实训。

③实习：在健身场所、健身俱乐部等单位或场所进行岗位实习。

②社会实践：在暑假或节假日时间进行，提高本专业在实际工作中的情况，提高学生感性认识，总结学校学习中的不足，起到查漏补缺的作用。

（二）学时安排（见附表）

八、实施保障

（一）师资队伍

本专业现有教师 17 名，其中教授 1 人，副教授 6 人，中级职称 9 人，博士研究生 1 人，硕士研究生 7 人。双师型素质教师占教师总人数 70%以上，职称、年龄、学历、结构比例合理。其中拥有健身指导资质和行业经验的教师 9 人，国家级社会体育指导员 1 人，一级社会体育指导员 7 人。

本专业教师具备良好的思想政治素质、职业道德和工匠精神，有扎实的专业知识和丰富的实际工作经验，承担专业课程教学、实习实训指导。

专业带头人具有正教授职称，能够较好把握健身指导与管理专业的实际需求，教学设计、专业研究能力强，组织开展教科研工作能力强，在本区域具有一定的专业影响力。其他老师均具有一定的社会健身指导俱乐部实践经验，具备较强的专业教学能力。

（二）教学设施

教学设施完全能够满足正常的课程教学、实习实训所需的专业教师、校内实训室和校外实训基地。

1.日常教学设施

本专业拥有现代化的多媒体教室满足日常公共理论课和专业理论课教学。教室内拥有现代化的黑板、多媒体计算机、投影设备、音响设备，互联网接入端口，并安装了网络安全防护措施；有应急照明装置，符合紧急疏散要求，标志明显，能够保障逃生通道畅通无阻。

2.校内实训设施

（1）体质监测技能实训室

实训室内拥有身高体重计、坐位体前屈测试仪、纵跳计、功率自行车等体质监测相关仪器设备。设备能够满足运动生理学、运动处方课程的教学与实训。

（2）健身教练技能实训室

拥有健身教练技能实训室。配备有跑步机、椭圆仪、固定自行车、坐姿胸椎训练器、坐姿颈前下拉训练器、史密斯综合训练器、大飞鸟综合训练器、核心综合训练器、核心训练炮筒、壶铃、健身球、健身半球等健身教练技能相关仪器设备；满足健身教练、体能训练等课程的教学与实训。

（3）健美操及其他运动项目实训室

拥有健美操及健身气功、瑜伽、跆拳道等标准实训设施。

（三）教学资源

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

拥有现代化的图书馆和现代化的智慧校园网络系统，满足师生文献资料的查阅。拥有行业政策法规资料、有关职业标准、有关健身指导与管理的技术、标准、教学与训练方法、教学与训练操作规范以及教学与训练实例类图书。

拥有与本专业相关的音视频素材、教学课件、数字化教学案例库、虚拟仿真软件、数字教材等专业教学资源库。

（四）教学方法

本专业学生多是普通高中的毕业生，学生学习态度端正，但学习技巧和效率有待进一步提高。缺乏理论的认识与实践的结合。因此，教学方法多采用探究式教学和情景式教学。

在公共基础理论课教学中，采用探究式教学。第一步，结合教学目标和课程单元，给学生提出问题和目标。第二步，结合课程内容和现实情况进行深入分析，加强学生的思考 and 与现实结合的能力。第三步，引导和总结对问题认识、了解、适用的过程，提高学生学习能力。

在专业（技术）课程教学中，在技术动作要领学习传授的同时，多采用情景式教学。因为本专业学生运动项目技术学习的目的是更好的进行健身指导与管理，因此关键是能够针对不同技术水平，不同年龄的技术学习者的教学特点和规律的掌握。

（五）教学评价

对学生学习的评价，采用过程性评价与考核性评价相结合的方式进行。一般出勤情况占总成绩的 10%；平时成绩、表现和学习态度等占 50%；学期结束时的考核占总成绩的 40%。

（六）质量保障

1.组织保障

学校和体育学院系建立了专业建设和教学质量诊断与改进机制，健全专业教

学质量监管管理制度，保证课堂教学、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，保障人才培养质量。

2.制度保障

学校和体育学院完善了教学管理机制，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，建立健全了巡课、听课、评教、评学，等制度，建立了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，定期开展公开课、示范课等教研活动。

3.校企合作机制

学校建立了毕业生跟踪反馈机制及社会评价机制，能对生源情况、在校学业水平、毕业生就业情况等进行分析，并能够定期评价人才培养质量和培养目标达成情况。

同时，专业教研组织能充分利用评价分析结果有效改进专业教学，持续提高人才培养质量。

九、毕业要求

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。

十、附录

按照《教育部关于职业院校专业人才培养方案制订与实施工作的指导意见》（教职成司〔2019〕13号）、《关于组织做好职业院校专业人才培养方案制订与实施工作的通知》（教职成司函〔2019〕61号）的相关要求，在专业建设委员会指导下，按照学校统一部署，前后开展了行业企业调研、毕业生跟踪调研和在校生学情调研等工作，分析产业发展趋势和行业企业人才需求，明确本专业面向的职业岗位（群）所需要的知识、能力、素质，形成了专业人才培养调研报告。经过由行业企业、教研机构、校内外一线教师和学生代表等参加的论证会论证，进一步明确了专业人才培养目标与培养规格，重构课程体系、安排教学进程，更新完善了教学内容、教学方法、教学资源、教学条件保障等要求。

2025年6月，对照职业教育专业教学标准（2025年）进行了最新制（修）

订。

附表 I

教学进程总体安排表

课程类别	课程性质	课程名称	学时数			学分	考核方式	开设学期						备注		
			总学时	理论学时	实践学时			I	II	III	IV	V	VI			
公共基础课程	必修	思想道德与法治	36	36	0	3	1	2								
		毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论	54	36	18	2	1		单周: 2							1. 单周为理论课 2 学时, 双周为理论课 2 学时+实践课 2 学时。 2. 思政课实践教学统一安排在第二学期双周开设。
		习近平新时代中国特色社会主义思想概论	36	36	0	3	1				2					
		形势与政策 I	8	8	0	1	2	▲								每学期 8 课时
		形势与政策 II	8	8	0	1	2		▲							
		形势与政策 III	8	8	0	1	2				▲					
		形势与政策 IV	8	8	0	1	2					▲				
		军事理论与军训 I	112	0	112	2	2	▲								
		军事理论与军训 II	32	32	0	2	2	▲								
		体育 I	36	2	34	2	1	2								
		体育 II	36	2	34	2	1		2							
		体育 III	36	2	34	2	1				2					
		体育 IV	36	2	34	2	1					2				
		劳动教育 I	18	2	16	1	2	▲								每周 1 学时
		劳动教育 II	18	2	16	1	2		▲							
		劳动教育 III	18	2	16	1	2				▲					
		劳动教育 IV	18	2	16	1	2					▲				
		心理健康教育	36	26	10	2	2	2								
		职业发展与就业指导 I	36	20	16	2	2	2								
	职业发展与就业指导 II	36	26	10	2	2					2					
	选修	英语 I	36	36	0	2	2	2							全校限定选修	
		英语 II	36	36	0	2	2		2						全校限定选修	
		信息技术	36	12	24	2	2	2							全校限定选修	
中华优秀传统文化		16	16	0	1	2	▲							全校限定选修		
大学生安全教育-综合篇		32	32	0	3	2	▲							全校限定选修		
劳动通论		32	32	0	3	2		▲						全校限定选修		

		突发事件及自救互救	22	22	0	2	2		▲					全校限定选修	
		人工智能	32	32	0	2	2		▲					全校限定选修	
		舞蹈鉴赏	32	32	0	2	2			▲				全校限定选修	
		现场生命急救知识与技能	10	10	0	1	2			▲				全校限定选修	
		情商与智慧人生	16	16	0	1	2				▲			全校限定选修	
		国学智慧	32	32	0	3	2				▲			全校限定选修	
		有效沟通技巧	20	20	0	1	2					▲		全校限定选修	
		党史国史	10	10	0	1	2					▲		全校限定选修	
		国家安全教育	25	25	0	2	2					▲		全校限定选修	
		小计	1013	623	390	62									
	占比	35%													
专业基础课程	必修	运动解剖学	64	48	46	4	1	4							
		运动生理基础	72	48	24	4	1			4					
		健身教练基础	144	12	132	8	1			4					
		健美操	72	60	12	4	1		4						
		实用运动处方	36	18	18	2	1		2						
		体育概论	32	28	4	2	1	2							
		实用运动管理	72	48	24	4	1	4							
	小计	492	214	214	24										
占比	17%														
专业核心课程	必修	身体功能性训练	72	12	60	4	1			4					
		运动营养	72	12	60	4	1		4						
		运动损伤与防护	72	60	12	4	1			4					
		器械健身指导	144	12	132	8	1	4	4						
		团操健身指导	36	12	24	2	1	2							
		健身俱乐部经营与管理	72	60	12	4	1				4				
	小计	468	168	300	26										
	占比	16%													
专业拓展课程	必修	动感单车	36	30	6	2	1		2						
		健身健美竞赛规则	36	6	30	2	1		2						
		有氧搏击操	36	30	6	2	1	2							
	选修	花式跳绳	36	30	6	2	1		2						
		人力资源与管理	36	30	6	2	1			2					
	小计	180	126	54	12										
占比	7%														
第二课堂		思想成长						▲	▲	▲	▲	▲	▲		
		实践实习和志愿公益						▲	▲	▲	▲	▲	▲		
		创新创业				4		▲	▲	▲	▲	▲	▲		
		文体活动						▲	▲	▲	▲	▲	▲		
		工作经历						▲	▲	▲	▲	▲	▲		

	技能特长						▲	▲	▲	▲	▲	▲	
毕业实习	必修	顶岗实习 I	360		360	20						▲	
		顶岗实习 II	360		360	20							▲
		毕业设计（论文）	30	30		2							▲
	小计	750	30	720	42								
	占比	25%											
总计		2903	1209	1724	212		30	26	28	4			本行“*”的单元格的数据均需填报

注：

1. 考试课用“1”表示，考查课用“2”表示。
2. ▲表示在对应学期开设课程

附表 II

健身指导与管理专业学时分配

课程类别		学时分配			学时比例	
		总学时	理论学时	实践学时		
公共基础课程	必修	626	260	366	22%	
	选修	387	363	24	13%	
专业课程	专业基础课程（必修）		492	262	260	17%
	专业核心课程（必修）		468	168	300	17%
	专业拓展课程	必修	108	66	42	4%
		选修	72	60	12	2%
毕业实习（必修）		750	30	720	25%	
合计		2903	1209	1724		
比例分配				42%	58%	100%