



# 2022 版休闲体育专业人才培养方案

## 一、专业名称及代码

专业名称：休闲体育

专业代码：570302

## 二、入学要求

高中阶段教育毕业生或具有同等学历者。

## 三、修业年限

3 年

## 四、职业面向与需求分析

### （一）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)	主要岗位类别 (或技术领域)	职业资格证书或技能等级证书举例
57	570302	R(89)	211	管理岗位 专技岗位	跆拳道 8--4 等级证 裁判员证 社会体育指导员证

### （二）需求分析

#### 1. 体育专业发展的需要

随着社会经济的快速发展，我国城镇化率逐步提高，城市人口日渐增多，人们也更加注重生活的质量，个人健康以及身体塑形的关注度逐步增加。长期来看，作为大健康产业之一的健身行业发展向好。2020 年疫情爆发使得我国体育行业受到较大冲击，不过，伴随着国内疫情得到有效控制，加之国家政府积极出台相应支援措施，目前我国体育行业已经开始复苏。在“十四五”期间，我国建设体育强国，广泛开展全民健身运动，增强人民体质的背景下，体育行业迎来新一轮发展。中国体育赛事运营行业受益于中国体育产业的快速发展。中国体育产业在政策的大力支持以及民众的健康观念提升下快速发展，

《国务院关于加快发展体育产业促进体育消费的若干意见》出台之后，中国体育产业快速发展。数据显示，我国体育产业市场规模由2016年1.9万亿元增至2019年2.9万亿元，2020年受新冠疫情影响，体育产业发展增速减缓，2020年我国体育产业总规模约为3万亿元，同比增长1.7%。2021年底，我国人均体育场地面积达到2.41平方米，我国经常参加体育锻炼人数比例已达37.2%，预计到2025年和2035年，这一比例将分别达到38.5%和45%以上。为了进一步推动我国体育产业的发展，在《“健康中国2030”规划纲要》中还对经常参加体育锻炼人数制定了目标计划；到了2030年，我国经常参加体育锻炼的目标人数将达到5.3亿人。在将来，会有越来越多的人参与到体育锻炼中，这样一来更加有助于体育产业发展，扩大了体育产业的发展空间，国民健康指数也有继续提升。趋势上每年的体育人口总数都在刷新历史新高，且根据国家政策引导，未来我国经常参加体育锻炼的人数还会持续提升。泉州是体育产业大发展的区域，人们需要体育来提高生活质量、改善生活方式的愿望却越来越强烈，因此，体育健身与保健专业学生就业前景十分广阔。随着全民健身计划的实施，体育社会化也已成为我国体育发展的趋势，这为体育人才提供了广阔的用武之地，如社会体育指导、康复保健人员成为人才市场一大热点。因此体育人才培养方向的转变是社会发展的需要。

## 2. 专业人才需求调研

比赛活动产业、健身休闲产业、场地服务产业、体育中介产业、体育培训产业、体育传媒产业是体育产业发展的重点产业。体育产业市场相关人才需求包括俱乐部经营管理、社区体育健身、体质监测与评估、体育康复与医疗、体育运动专业、体育科研、体育营销及策划、体育经纪人、体育公共关系和商务谈判、体育法学、体育影视传播及广告、体育统计、体育财务管理、体育金融保险及体育新闻网络等方

面人才。

就我国体育产业发展而言，目前主要缺乏三类人才：一是负责体育产业、体育市场规划、监管职能的管理干部；二是高素质的体育企业家和体育经纪人；三是体育营销人才和体育产品研发人才。

## **五、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，掌握本专业知识和技术技能，面向体育等行业的健身和娱乐场所服务人员，其他文化、体育和娱乐服务人员，体育专业人员等职业群，能够从事休闲体育运动项目指导、活动与赛事的组织管理、休闲体育旅游的策划推广等工作的高素质技术技能人才。

### **（二）培养规格**

#### **（1）素质**

具有正确的世界观、人生观、价值观。坚决拥护中国共产党领导，树立中国特色社会主义共同理想，践行社会主义核心价值观，具有深厚的爱国情感、国家认同感、中华民族自豪感；崇尚宪法、遵守法律、遵规守纪；具有社会责任感和参与意识。

具有良好的职业道德和职业素养。崇德向善、诚实守信、爱岗敬业，具有精益求精的工匠精神；尊重劳动、热爱劳动，具有较强的实践能力；具有质量意识、绿色环保意识、安全意识、信息素养、创新精神；具有较强的集体意识和团队合作精神，能够进行有效的人际沟通和协作，与社会、自然和谐共处；具有职业生涯规划意识。

具有良好的身心素质和人文素养。具有健康的体魄和心理、健全的人格，能够掌握基本运动知识和一两项运动技能；具有感受美、表

现美、鉴赏美、创造美的能力，具有一定的审美和人文素养，能够形成一两项艺术特长或爱好；掌握一定的学习方法，具有良好的生活习惯、行为习惯和自我管理能力。

## （2）知识

### 1) 公共基础知识

除必备的基本文化知识，如思想修养与法律基础、毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论等。

### 2) 专业技术基础知识

体育与健康、体育概论、大学体育等。

### 3) 专业知识

休闲健身运动指导、运动力学科教实验、物理性能科教实验、体育运动摄影、运动保健、球类田径运动指导、组织小型体育竞赛、体育赛项策划、乒乓球训练、武术、健美操、社区体育指导等。

## （3）能力

1) 具备初步的休闲体育俱乐部经营与管理的能力；

2) 具备休闲体育活动与竞赛的组织策划和项目推广能力；

3) 具备休闲体育市场的营销能力；

4) 掌握休闲体育的基本理论和知识，具备一定的休闲体育运动项目的技术和技能；

5) 掌握休闲体育运动的安全防护和急救技能与方法；

6) 了解休闲体育发展现状和发展前景，了解相关的政策和法规；

7) 掌握一定数量休闲体育项目的技术及练习方法，能够将专业知识与技能融会贯通，具有研究和解决休闲体育领域实际问题的能力；

8) 具有休闲体育赛事策划与组织、体育旅游推广与经营、户外运动指导与管理、俱乐部指导与管理等方面的休闲体育服务、产业经

营与管理的基本能力，并获得休闲体育领域相关行业的从业资格；

9) 掌握体育科学研究方法，能够撰写休闲体育学术论文和研究报告，具有创新意识和思维模式，具有批判性思维能力，具备从事休闲体育科学研究的能力。

## 六、教学进程安排表

学期	各 周 安 排																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
一	√:	:	:	←	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	→	×	◆
二	□	←	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	→	×	◆
三	←	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	→	▲	☆	☆	×	◆
四	←	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	→	▲	☆	☆	×	◆
五	←	—	—	—	—	—	—	→	×	☆	☆	☆	☆	☆	☆	●	●	●	●	●
六	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	~	◆		

符号说明: √入学教育    :军训    ←→课堂教学    ×考试    ≡假期    □认识实习    ☆课程实训(设计、论文)    ▲岗位实习  
 ●岗位实习    ~毕业教育    ◆机动

## 七、教学计划安排表

### 休闲体育专业教学计划表

序号	课程代码	课程名称	课程性质	学分	学时数分配			考核方式	"岗课证赛"融通	各学期周学时分配						
					理论	实践	合计			一	二	三	四	五	六	
					4-19	1-16	1-16			1-16	1-8	六				
1	S0000001	思想道德与法治	公共必修课	3	36	12	48	试		3						
2	S0000002	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论	公共必修课	2	24	8	32	查			2					
3	S0000027	习近平新时代中国特色社会主义思想概论	公共必修课	3	48	8	48	试		3						
4	S0000017	形势与政策	公共必修课	1	48		48	查		每学期 8 课时						
5	S0000024	大学英语（一）	公共必修课	2	16	16	32	试		2						
6	S0000027	大学英语（二）	公共必修课	2	16	16	32	试			2					
7	S0000007	计算机应用基础	公共必修课	4	32	32	64	查			4					
8	S0000008	大学体育（一）	公共必修课	2	4	28	32	查		2						
9	S0000009	大学体育（二）	公共必修课	2	4	28	32	查			2					
10	S0000009	大学语文	公共必修课	2	32		32	试		2						
11	S0000011	创造性思维与创新方法（网络课程）	公共必修课	2	2	2	4	查					2			
12	S0000012	摄影基础（网络课程）	公共必修课	2	8	8	16	查				2				
13	S0000015	职业规划与就业创业（一）	公共必修课	1	16		16	查		1						
14	S0000016	职业规划与就业创业（二）	公共必修课	1	16		16	查					1			
15	S0000019	军事理论	公共必修课	1	16		16	查		1						
16	S0000020	入学教育、军事技能训练	公共必修课	2	0	0	0	查		2W						
17	S0000021	中国优秀传统文化（网络课程）	公共必修课	2	2		2	查		2						
18	S0000023	劳动教育（网络课程）	公共必修课	2	0	2	2	查								
19		公共任选课(含体育限选)	公共任选课	6	48	48	96	查								
<b>公共基础课模块</b>					<b>42</b>	<b>368</b>	<b>200</b>	<b>568</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

1	02030301	体育市场营销学(运动直播)(一)	专业基础课	2	0	32	32	查		2						
2	02030302	体育市场营销学(运动直播)(二)	专业基础课	2	0	32	32	查						4		
3	02030303	体育与健康	专业基础课	2	0	32	32	查		2						
4	02030304	社区体育指导(等级认证)(一)	专业基础课	2	0	32	32	查					2			
5	02030305	社区体育指导(等级认证)(二)	专业基础课	2	0	32	32	查						4		
6	02030306	踝与足的生物力学	专业基础课	4	0	64	64	查		4						
7	02030307	体能训练理论与方法	专业基础课	2	0	32	32	查		2						
8	02030308	系统管理	专业基础课	2	0	32	32	查				2				
9	02030309	体能训练(一)	专业基础课	4	0	64	64	查					4			
10	02030310	体能训练(二)	专业基础课	2	0	32	32	查						4		
<b>专业基础课程模块</b>					<b>24</b>	<b>0</b>	<b>384</b>	<b>384</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>0</b>
1	02030311	球类田径运动指导(一)	专业核心课	4	0	64	64	查		4						
2	02030312	球类田径运动指导(二)	专业核心课	4	0	64	64	查			4					
3	02030313	球类田径运动指导(三)	专业核心课	4	0	64	64	查				4				
4	02030314	球类田径运动指导(四)	专业核心课	4	0	64	64	查					4			
5	02030315	球类田径运动指导(五)	专业核心课	2	0	32	32	查						4		
6	02030316	休闲健身运动指导(一)	专业核心课	4	0	64	64	查		4						
7	02030317	休闲健身运动指导(二)	专业核心课	4	0	64	64	查			4					
8	02030318	休闲健身运动指导(三)	专业核心课	4	0	64	64	查				4				
9	02030319	休闲健身运动指导(四)	专业核心课	6	0	64	64	查					4			
10	02030320	休闲健身运动指导(五)	专业核心课	2	0	32	32	查						4		
11	02030321	运动保健(一)	专业核心课	2	0	32	32	查		2						
12	02030322	运动保健(二)	专业核心课	2	0	32	32	查			2					
13	02030323	运动保健(三)	专业核心课	2	0	32	32	查				2				
14	02030324	运动保健(四)	专业核心课	2	0	32	32	查					2			
15	02030325	运动保健(五)	专业核心课	1	0	16	32	查						2		
16	02030326	体育运动摄影(一)	专业核心课	2	0	32	32	查				2				

17	02030327	体育运动摄影（二）	专业核心课	2	0	32	32	查				2				
18	02030328	运动力学科教实验（一）	专业核心课	2	0	32	32	查	课岗融通			2				
19	02030329	运动力学科教实验（二）	专业核心课	2	0	32	32	查	课岗融通			2				
20	02030330	物理性能科教实验（一）	专业核心课	2	0	32	32	查	课岗融通			2				
21	02030331	物理性能科教实验（二）	专业核心课	2	0	32	32	查	课岗融通			2				
<b>专业核心课程模块</b>				<b>59</b>		<b>912</b>	<b>928</b>				<b>10</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>10</b>	
1	02030332	毕业作品	专业拓展课	8	0	128	128						8W	8		
2	02030333	认识实习	专业拓展课	1	0	18	18			0.5W						
3	02030334	岗位实习	专业拓展课	2	0	56	56				1W	1W				
4	02030335	岗位实习	专业拓展课	8	0	392	392							18W		
5	02030336	专业限选课：微信公众号运维	专业限选课	4	0	64	64				2	2				
6	02030337	专业限选课：体育用品移动营销	专业限选课	4	0	64	64					2	2			
<b>专业拓展课程模块</b>				<b>27</b>	<b>0</b>	<b>722</b>	<b>722</b>	<b>0</b>			<b>0</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>0</b>
<b>合计</b>				<b>152</b>	<b>368</b>	<b>2218</b>	<b>2602</b>	<b>0</b>			<b>30</b>	<b>30</b>	<b>24</b>	<b>27</b>	<b>30</b>	<b>0</b>

## 八、各模块学时与学分分配表

### 各模块学时与学分分配表

课程学分总量、学时的分配及其总占比 (%)								
课程模块	学分	总占比	时数	总占比	理实分配			
					理论		实践	
					时数	占比	时数	占比
公共基础课程模块	42	27.63%	568	21.83%	368	100.00%	200	9.02%
专业基础课程模块	24	15.79%	384	14.76%	0	0.00%	384	17.31%
专业核心课程模块	59	38.82%	928	35.66%	0	0.00%	912	41.12%
专业拓展课程模块	27	17.76%	722	27.75%	0	0.00%	722	32.55%
合计	152	100%	2602	100%	实践学时数占比		2218	86.33%
					选修课学时占比		288	10.93%

## 九、专业核心课程及基本内容

序号	核心课程名称	基本教学内容	教学方法与手段
1	球类田径运动指导	篮球、足球、乒乓球、羽毛球，长跑、短跑、跳高、跳远、铅球。	多媒体； 小组讨论； 视频观摩；互动法； 项目实践；
2	休闲健身运动指导	主要通过重点探讨健身训练的内容、价值、原则，运动员的身体形态、身体机能训练以及发展运动员力量素质、速度素质、耐力素质、柔韧和灵敏素质的基本理论、基本技术和训练方法；对指导运动员健身训练具有现实意义。	多媒体； 小组讨论； 视频观摩；互动法； 项目实践；
3	运动保健	<p>(1) 人体成分分析：测量人体成分：体重、肥胖度判断、身体年龄，基础代谢量、肌肉量、推定骨骼量、身体脂肪率、内脏脂肪水平、锻炼模式等可精确到手脚左右分别的各项健康指数，有效指示人的身体健康状况；为控重、减脂、肌肉训练、营养平衡和诊断疾病等提供科学依据</p> <p>(2) 保健穴位推拿：利用手部按摩模型、足部保健反射区模型等进行保健穴位推拿实践学习。</p>	多媒体； 案例分析； 视频观摩；互动法；项目实践
4	运动力学科教实验	结合应用运动生物力学与设计上移植和扩展的创新，以扁平足、爪形足的症状和前弓的不平衡性、走路时足弓的动态变化；以及足部结构的平衡等运动科技课题实验为教	多媒体；案例分析； 视频观摩；互动法；项目实践

		学实践内容，强化学生增加科技知识，掌握运动力学设备操作技能。	
5	物理性能 科教实验	以物理力学、生物技术、运动力学三大课题为科教实验课程，指导学生从仪器的使用与维护基本技能到课题项目实验分析，从中接收科技知识和项目技术。	多媒体；案例分析； 视频观摩；互动法； 项目实践
6	体育运动 摄影	能把高速运动的运动员，以漂亮的构图、用光记录下定格瞬间，展现运动员咋激烈的比赛中精彩的姿态，体现强化体育竞技的惊险性、激烈性、趣味性的艺术审美感受。	多媒体；案例分析； 视频观摩；互动法； 项目实践

## 十、主要实践教学环节（包括校内外实验、实训、认识实习、岗位实习）

### （一）课程实训

序号	课程名称	主要实践内容	教学实施建议
1	运动力学学科教实验	1. 压力分布的数据采集，使学生准确掌握压力分布软件的数据采集、存储和分析。 2. 步态分析报告表的制作，使学生掌握步态分析报告表制作的方法，并通过训练不断地提高熟练程度。	前期完成职教云国家教学资源库中“运动力学”课程学习，以压力分布、步态分析等项目在实验台实操教学。
2	球类田径运动	篮球、乒乓球、羽毛球，长跑、短跑、跳高、跳远、铅球。	前期完成职教云国家教学资源库中“球类田径运动”课程学习，以各类型球项目在球场实操教学。
3	休闲健身运动指导	主要通过重点探讨健身训练的内容、价值、原则，运动员的身体形态、身体机能训练以及发展运动员力量素质、速度素质、耐力素质、柔韧和灵敏素质的基本理论、基本技术和训练方法；对指导运动员健身训练具有现实意义。	前期完成职教云国家教学资源库中“休闲健身运动指导”课程学习，以各项目健身运动在体能训练室实操教学。
4	运动保健	保健穴位推拿、运动康复、保健、测量人体体重、肥胖度判断、推拿按摩。	前期完成职教云国家教学资源库中“健身运动”、“运动康复”课程学习，以各项目在健

			身房实操教学。
--	--	--	---------

(二) 校内技能实训

序号	课程名称	主要实践内容	教学实施建议
1	球类田径运动指导	熟悉了解球类田径类的比赛规则及比赛事项，并掌握运用各类球类技能和各项田径类运动。	该实践需要篮球场等户外场地进行，学生要配备运动器材，总共 2 周
2	休闲健身运动指导	熟悉了解各项健身类等的训练技巧及注意事项，并掌握运用技能。	该实践需要体能训练室进行，学生要配备运动器材，总共 2 周
3	运动力学科教实验	压力分布的数据采集，使学生准确掌握压力分布软件的数据采集、存储和分析。步态分析报告表的制作，使学生掌握步态分析报告表制作的方法，并通过训练不断地提高熟练程度。	该实践主要是教师布置任务，学生根据任务指导书进行试验项目测试，总共 1 周
4	运动保健	测量人体成分：体重、肥胖度判断、身体年龄，基础代谢量、肌肉量、推定骨骼量、身体脂肪率、内脏脂肪水平、锻炼模式等可精确到手脚左右分别的各项健康指数，有效指示人的身体健康状	该实践在实训室进行，学生根据教师布置的任务书，进行运动保健训练，总共 2 周

		况；为控重、减脂、肌肉训练、营养平衡和诊断疾病等提供科学依据。	
5	体能训练	了解体能训练的方法，系统全面地掌握力量、速度、耐力、柔韧、灵敏与协调素质发展和提升的理论与实训方法。	该实践在体能训练室进行，通过实训器械训练操作，掌握体能训练的综合能力，总共4周

### （三）校外技能实训

#### 1. 认识实习

认识实习是休闲体育专业教学计划中的一个重要的实践性教学环节，是在学生学习完主要基础课程之后，即将转入专业课学习之前，对所学专业今后从事工作的性质和内容的一次实地考察和认识。

认识实习不但是教学实践环节，还是一次社会实践。学生通过向企业员工学习，激发热爱本专业的热情，端正专业思想，增强学习和从事本专业的自信心和自豪感，为后续课程的学习奠定坚实的基础。

##### 1) 目的要求

通过较长实践的实习，使我们走向社会，接触本专业拓宽知识面，增强感性认识，培养、锻炼我们综合运用所学的基础理论、基本技能和专业知识，去独立分析和解决实际问题的能力，能够将所学的专业理论知识运用与实践，在实践中结合理论加深对认识和总结，再次学习，将专业知识与实践接轨，逐步认识体会，从而更好地将所学运用到工作中去，接触社会，认识社会，体验社会，体验生活，学会生活，学会感悟，学会做事，学会与人相处，学会团结协作，为以后毕业走上工作岗位打下一定的基础。

##### 2) 实习内容

学生学习的主要内容为：

- (1) 武术的组合动作、韵律活动的；
- (2) 健身房运营的方法和方式；
- (3) 制定各项体育项目的策划方案；
- (4) 编制各项比赛项目的施工组织设计或施工预算；
- (5) 进行各个比赛场地的规模、大小和安排的工作；
- (6) 校核比赛裁判项目工作；
- (7) 单比赛项目举行的基本程序；
- (8) 某项比赛项目结束的总结工作；

此外，学生还应注意学习有关体育赛项、赛项比赛规则、赛项比赛流程、赛项比赛结束收尾等方面的知识。

### 3) 时间安排

大一第二学期期初。

### 4) 考核形式、标准

学生在实习过程中应服从带队老师、实习单位的安排和管理，按认识实习要求纪律考勤。认识实习的成绩主要依据学生在实习中的表现、其所写的认识实习报告评定成绩，采用优秀、良好、中、及格、不及格五级评分。认识实习成绩评定标准。

## 2. 岗位实习

### 1) 实训的性质

岗位实习是休闲体育专业教学计划中的重要组成部分。它为实现专业培养目标起着重要作用；也是毕业后参加实际工作的一次预演。

岗位实习学生是以实习生的身份在公司实践，在实训中应深入实际，认真实习，获取直接知识，巩固所学理论，完成实训指导人所布置的各项工作任务，培养和锻炼独立分析问题和解决问题的能力。

### 2) 实训的目标

能了解和运用有关体育赛项的组织、策划和举行规范，熟悉和应用各种体育项目作为比赛衡量依据；能综合运用所学知识进行各类体育赛项的开展和训练。

### 3) 实习内容

#### (1) 掌握体育赛项的筹备、策划和流程；

了解掌握各种体育赛项的筹备、策划，赛项规则；了解体育赛项种比赛的要求、规模、比赛人数，场地，和比赛流程。

(2) 熟悉体育赛项项目的组织与管理与方法；组织人员策划案的能力。

(3) 应用所学知识组织一场体育赛项的能力。

### 4) 实习时间安排

休闲体育专业的岗位实习一般安排在球类田径运动指导、组织小型体育竞赛、休闲健身运动指导、等相关课程结束后开始，在第四学期和第五学期的 15 周和 16 周进行。

### 5) 成绩评定

实习指导人根据学生在比赛现场实习时理论联系实际情况、分析问题与解决问题的能力，并结合实际表现、工作态度、遵守纪律情况等，在实习成绩表中写出评语，再依据实习日记、实习报告、实习出勤表和实习答辩情况，由实习指导教师确定实习成绩。

## 3. 岗位实习

岗位实习为本专业学生联结学校课堂学习与岗位就业创业的桥梁，是学生从学校到社会实现人生转折的一个必经阶段。岗位实习内容：组织体育赛项活动流程；了解赛项活动组织设计的编制过程和內容；了解比赛策划方案和实施措施；参与各种比赛项目的活动，完成策划实习周记和策划实习报告。

### (1) 岗位实习管理模式

岗位实习按照泉州华光职业学院相关规定制定实习计划、管理规定、评价标准，由各专业指导老师指导学生实习、评价学生成绩模式等开展实践教学，辅导员定期、分批、关心探望学生，了解学生实习状况，解决学生实际问题，确保实习工作顺利进行。

#### （2）岗位实习时间

岗位实习时间主要安排在第五学期和第六学期完成，共 21 周。

#### （3）岗位实习地点

岗位实习地点学生自主选定，学校推荐部分优秀毕业生到校企合作单位实习。

#### （4）岗位实习要求

**职业态度要求：**爱岗敬业，工作踏实，学习能力强，树立主人翁的思想。

**职业道德要求：**节约、安全、文明生产。在实习过程中，要求学生始终坚持“安全第一”的理念，严格遵守工厂的规章制度，服从实习老师的统一管理。

**实习岗位要求：**岗位实习的岗位应该是与本专业有关的工作岗位。

**考核材料要求：**提交岗位实习记录、岗位实习报告、岗位实习考核表等相关材料，完成指导教师和学生岗位实习各个阶段任务，并做好岗位实习过程材料整理归档工作。

#### （5）岗位实习成绩评定

岗位实习结束，由实习单位和学校老师共同评定岗位实习成绩。根据学生实习期间组织纪律、工作态度、任务完成情况、实习报告质量等内容，由实习单位意见和实习指导教师意见进行综合考核，评定实习成绩。其中，实习单位意见占 50%，实习指导教师意见占 50%。顶岗实习成绩按优秀、良好、中等、及格和不及格五级记分制评定。

有下列情况之一的，成绩按不及格处理：①未达到实习大纲规定的基本要求，实习报告马虎潦草，或内容有明显错误；②未参加实习的时间超过全部实习时间三分之一以上者；③实习中有违纪行为，教育不改或有严重违纪行为者。

## 十一、实施保障

### （一）师资队伍

#### 1. 专业带头人

专业带头人 1~2 名，应具有中级以上职称，并具备较高的教学水平和实践能力。能够主持专业建设规划、教学方案设计、专业建设工作，能够为企业提供技术服务，主持市地级及以上教学或应用技术科研项目或担任院级及以上精品课程负责人。专业带头人必须是“双师型”教师。

#### 2. 师资数量

专业生师比 18:1，主要专任专业教师 4 人。

专任专业教师必须取得教师职业资格证，必须具备休闲体育专业及相关体育类专业大学本科及本科以上学历，具备扎实的休闲体育专业知识和专业技能，掌握本专业人才培养方案和课程标准，具备理实一体化和信息化教学的基本能力以及继续学习能力，具有一定的从事教育教学改革和科研的能力。同时必须具备“双师型”素质，“双师型”教师不低于 60%，有一定的工作经历。每年在施工企业一线挂职锻炼时间不得少于 1 个月。

本专业兼职教师应是来自体育行业、体育企业一线的高水平专业技术人员或能工巧匠，具有丰富的实践经历和工作经验，中级以上专业技术职称，具有与本专业相关的执业资格证书。表达能力强，能够清晰地将自己的思想传授给学生。

本专业师资队伍结构如下：

分类	数量	比例
专职教师	4	62%
兼职教师	3	38%
高级职称	2	9%
中级职称	1	33%
硕士	1	12%

## (二) 教学设施

### 1. 校内实训基地

序号	实训室	面积 (m <sup>2</sup> )
1	体能训练室	110
2	运动力学科教实验室	60
3	商拍室	60
4	物理性能科教实验室	120
5	体适能训练室	70
6	乒乓球训练区	110
7	休闲体育多媒体实训室	60
8	运动健康实验室	60

### 2. 校外实践基地

实训基地应能提供与本专业培养目标相适应的职业岗位，并宜对学生实施轮岗实训。实训基地应具备符合学生实训的场所和设施，具备必要的学习及生活条件，并配置专业人员对学生进行实训指导。

序号	校外实训基地
1	福建鸿星尔克体育用品有限公司
2	凯毅（福建）体育用品有限公司
3	福建宁弋体育用品有限公司
4	泉州海峡健身中心
5	贵人鸟股份有限公司
6	泉州安踏鞋材有限公司

### （三）教学资源

#### 1. 教材

所使用的教材均是国家或行业规划教材或校本教材。

#### 2. 图书及数字化资料

生均纸质图书藏量在 30 册以上，其中专业图书不少于 60%，同时适用本专业的相关书籍不应少于 2000 册；与本专业相关的报刊种类不少于 20 种，其中专业期刊不少于 10 种；应有电子阅览室、电子图书等。

以优质数字化资源建设为载体，以课程为主要表现形式，以素材资源为补充，利用网络学习平台建设共享性教学资源库。资源库建设内容应涵盖学历教育与职业培训。专业教学软件包应包括：试题库、案例库、课件库、专业教学素材库、教学录像库等。通过专业教学网站登载，为网络学习、函授学习、终身学习、学生自主学习提供条件，实现校内、校外资源共享。

#### 3. 网络学习资源

(1) 智慧职教网 <https://www.icve.com.cn/>

(2) 全国高职教学资源库 <http://glibdemo.cctr.net.cn/>

(3) 度量科技网 <https://www.nokov.com/>

(4) 新浪体育网 <http://sports.sina.com.cn/>

#### (四) 教学方法

教师应当根据具体教学的实际,对所选择的教学方法进行优化组合和综合运用。无论选择或采用哪种教学方法,要以启发式教学思想作为运用各种教学方法的指导思想。教师在运用各种教学方法的过程中,还必须充分关注学生的参与性。

课堂教学中实用的教学方法多种多样和丰富多彩,常用方法有:

##### 1. 讲授式的教学方法

教师主要运用语言方式,结合多媒体课件,系统地向学生传授科学知识,传播思想观念,发展学生的思维能力,发展学生的智力。

##### 2. 问题探究式

教师引导学生提出问题,在教师组织和指导下,通过学生比较独立的探究和研究活动,探求问题的答案而获得知识的方法。

##### 3. 训练与实践式

通过课内外的练习、实验、实习、社会实践、研究性学习等以学生为主体的实践性活动,使学生巩固、丰富和完善所学知识,培养学生解决实际问题的能力和多方面的实践能力。

##### 1) 示范教学法

在示范教学中,教师对实践操作内容进行现场演示,一边操作,一边讲解,强调关键步骤和注意事项,使学生边做边学,理论与技能并重,较好地实现了师生互动,提高了学生的学习兴趣和学习效率。

##### 2) 模拟教学法

是在模拟情境条件下进行实践操作训练的教学方法,模拟教学法通常在学生具备了一定的专业理论知识后,实践操作前进行。

##### 3) 项目教学法

采用理实一体化教学，以实际应用为目的，通过实际案例分析，师生共同完成教学项目而使获得知识、能力的教学方法。

### （五）教学评价

#### 1. 对教师的教学评价

采用期末教师自评、同事互评、领导评价与学生评教相结合的方式对教师教学进行评价。

#### 3. 学生学习的评价方式

采用终结性评价与过程性评价相结合的方式。

1) 过程性评价：过程性评价的成绩是综合学生平时各方面的表现给予评定的，包括平时成绩、实践成绩、小测成绩等。占期末综合成绩的 60%。平时成绩、实践成绩、小测成绩比重由任课教师自定。平时成绩宜包含考勤、作业、课堂表现等方面。

2) 终结性评价：在学期末采取考查或考试的形式进行。占期末综合成绩的 40%。

考试科目可根据课程特点选择开卷考试或闭卷考试形式。考查科目可上交作品、论文、报告、上机考试、实操测试、答辩等形式进行。

### （六）质量管理

建立校院（系）两级的质量保障体系。学院成立二级学院督导制度。按规定进行日常教学督导。由学院院长助理拟定督导安排表。督导组由二级学院院长、书记、教研室组长、院长助理、秘书组成。督导组按照督导安排表进行巡课、听课并做好巡课和听课记录，把控教学质量，提高教师教学水平。各教师每学期要听课至少 8 次，互相学习，提高教学水平（新老师至少 10 次），并填写听课记录，对授课老师进行评分。

## 十二、教学实施要求

### (一) “三堂联动，六化育人”教学实施要求

序号	名称	课程名称（活动名称）	目标及内容	学分统计
1	制度文化	入学教育及军事技能训练	入学教育要组织学生学习《泉州华光职业学院学生管理规定》《泉州华光职业学院学生综合素质测评(试行)》《学生手册》等活动，强化军事技能训练，创设四规（规章、规范、规矩、规定）制度文化，让学生以制度文化规范言行。	5 学分
2	环境文化	创建文明班级、文明宿舍。	依托华光学院本是 3A 旅游景点区，如二十四孝园，郎静山纪念馆，吴印咸纪念馆等。结合四有（有山水、有花木、有景观、有标识）环境文化，教育学生自觉维护校园环境卫生，创建文明班级、文明宿舍，让学生在美丽的校园环境中学业成长。	2 学分
3	行为文化	倡导无烟教室、无手机课堂。	倡导无烟教室；无手机课堂。践行雷锋精神，推行四守（守法、守纪、守时、守信）行为文化，以严谨治校造就人。	2 学分

4	精神文化	思想道德修养与法律基础等	开设毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论、思想道德修养与法律基础、形势与政策等课程，通过课堂教学和课外辅导，对学生进行思想政治教育。营造四品（品德、品质、品行、品味）精神文化，以高尚道德培育学生。	13 学分
5	艺术文化	体育运动摄影	开设体育运动摄影等课程来增加学生的专业艺术品味。旨在弘扬四求（求真、求善、求美、求新）艺术文化，以艺术文化促进学生作品转化产品。	6 学分
6	职场文化	职业规划与就业创业	开设职业规划与就业创业和创业实践课程，以“技能+就业、科技+创业”为导向，组建教师+企业就业创业导师团队，打造四专（专注、专业、专攻、专精）职场文化、以工匠精神强化学生掌握岗位技能高层次就业，培育学生的创新创业项目落地。	38.5 学分

## （二）就业创业教学实施要求

### （一）职业素质教育活动与就业创业能力培养

素质教育贯穿于教学活动全过程，分布于学生在校学习期间。将就业创业能力培养纳入人才培养方案，既是教育部的最新要求，也是技能型人才培养的需要。参加素质教育活动与就业创业能力培养所得学分最多可按4学分计入选修课成绩。

### （二）就业创业能力培养

二十一世纪是以创造、创新、创业为特征的世纪。知识经济占主导地位，大学生创业是高校毕业生就业的一种新趋势，它所蕴含的生机和发展趋势势必引发一系列观念、体制、人才培养模式的变化，不仅对现行的教育提出了严峻的挑战，也预示着未来中国教育必将发生深刻变革。对大学生进行创业能力培养与教育，作为高等教育发展史上一种新的教育理念，是知识经济时代培养大学生创业精神和创造能力的需要，是社会和经济结构调整时期人才需求变化的需要，是以人为本，构建和谐社会的需要。因此，创业教育是时代的要求，祖国的呼唤，作为高等学校，理所当然地要探寻创业教育的途径和方法。培养学生创业能力、创新意识，迎接新世纪挑战。

#### 1. 创业课程设置

①在学校教育中渗透创业教育。高校学科在长期的发展中形成完整体系，门类众多，领域广泛。每门学科都蕴含着丰富的创业教育内容，因此在学科教育中渗透创业教育，是培养大学生创业素质，提高大学生创业能力的有效途径。它一方面有效地利用了课堂资源，拓展了学科教育的应用领域，另一方面又节约了教育时间，优化教育内容，可以起到事半功倍的效果。在学科教育中，渗透创业教育，注意关

键在“渗透”，不能本末倒置，必须根据创业教育的目标和内容来确定课堂内容，主要侧重创业社会知识，专业技能知识，经营管理知识和职业知识等内容的渗透。

②加强创业课程与专业课程的交叉融合。首先培养学生系统掌握本学科专业知识的基础上，开放经济学、管理学、法学等，拓宽学生的知识面，加强大学生的文化底蕴，其次，将原来在毕业前进行的就业指导课贯穿为大学期间全过程的就业指导与创业指导课，以必修或限制选修课的形式进行，侧重创业综合知识的传授，使大学生获得创业所需的知识，再次，加大选修课程比例，推行辅修制，增强课程的选择与弹性，拓宽学生自主选择空间，进一步激发学生学习兴趣，唤醒、启发、诱导、挖掘大学生创业潜能，培养大学生的主动精神与创业意识。

## 2. 掌握良好的校园创业文化氛围

①大力宣传创业的意义和价值。利用学校广播、校报、橱窗等宣传工具，进行创业宣传，使培养创业人才的思想深入人心，树立勇于创业的榜样，形成崇尚科学、求实创新、勇于进取、乐于创业的校园文化氛围。

②加强教师队伍建设。教师是培养创业型人才的主力军，他们不仅可以以自己的创业精神感染学生，成为激励学生创业的楷模，而且可将学生纳入自己的教学和科研活动中，直接培养学生的创业意识和创业能力。

③成立创业者协会，未来创业者协会要组织通过社团沙龙的组织管理、公共活动的设计组织、报刊杂志的创意策划、学术研究的立项申请、法律或金融实践的模拟等活动来渲染创业氛围。

## 3. 开展创业实践活动

创业教育是一门实践性很强的教育活动、培养学生的创业意识和技能、必须通过一系列的体验或实践活动,养成学生的创业个性心理特征。但长期以来,我国高等教育一直存在重理论轻实践,重知识传授轻能力培养的问题,培养自己人才缺乏严谨的科研训练,创业精神和创业意识不强。因此,开展丰富多彩的实践活动尤为重要。如成立模拟公司,进行角色扮演,模拟谈判,模拟签约,模拟交易,模拟结算等训练,在教师指导下寻找经营地点,设计方面,给企业取名,确定市场与市场定位,判断集目标,制定营销策略,讨论预算广告策划,通过这些以学生自主性活动为主的实践,可以培养更多的创业综合性人才,强化大学生的创业意识,提高创业者的综合素质。

#### 4. 广泛宣传对毕业生自主创业的政策

鼓励自谋职业和自主创业,是党和国家的一项重要政策,各级政府对大学生自主创业出台不同的优惠政策,为大学生创业提供广阔的舞台,如驻马店市政府为毕业生的自主创业提供了良好的政策环境,对有创业需求的毕业生提供小额贷款、担保、贴息贴息,设立中小企业担保基金,对毕业生创办中小企业等自主创业提供贷款信用担保,设立“高等毕业生创业资金”,支持高校毕业生自主创业,对自主创业和从事个体经营的,除国家限制的行业外,由工商行政管理部门登记注册之日起免交登记类、管理类和证明类的各项行政事业性收费等等,为毕业生自主创业提供宽松的政策环境。

### (三) 毕业设计教学实施要求

毕业设计是本专业实务性应用研究的一门重要开放式、必修课程,主要是通过专题制作的过程培养学生掌握专业理论基础知识和基本技能,提升将知识与技能在实际工作中整合应用的能力、学习能力、团队合作的工作态度精神、独立思考研究及创新的能力、解决问题的逻辑思考能力、实际项目操作的能力、提升设计与研发的能力,提升

论文撰写与口头报告能力等关键能力，并由此提供学生一个提升自我能力及训练的机会。为切实履行实务专题制作的教学理念、培养学生关键能力。

根据我院关于毕业设计的相关规定，以提高学生专业能力和关键能力为目标，在第三至第五学期分阶段修读，共计 8 学分。

#### 1. 毕业设计课程内容及要求

毕业设计课程主要来源于本专业相关企业产品研发、体育赛项举行和科研课题等其中一部分（子项目）内容，也可来自专业课程教学中的某个模块，或学生与教师共同商定的其他领域内容。毕业设计必须是个人单独完成的作品或研究论文，其制作难度以小组通过努力就能完成为度。

毕业设计内容包括文献收集、编写设计方案、策划书与相应文案，毕业答辩等阶段性内容。毕业设计课程应综合考虑职业岗位专业知识和技能 and 职业核心能力教育教学需要，编制出具有可行性课程实施计划和毕业设计任务书。

#### 2. 考核办法

毕业设计课程具体考核办法见毕业设计任务书。

#### （四）认识实习教学实施要求

首先要求学生掌握课本的基本理论知识，对体育企业、体育健身俱乐部等的功能及空间组合有较全面的了解；对体育企业、体育健身俱乐部等的运营及其特点有一定了解；对体育企业、体育健身俱乐部等组织比赛前的准备工作和整个施工过程有较深刻的了解；理论联系实际，巩固和深入理解所学的理论知识，并为后续课程的实习积累感性知识；了解体育赛项的基本流程中的技术技能；了解目前我国体育行业的发展程序、市场存在的问题及改革的方向、体育行业管理市场实际水平，联系专业培养目标，树立献身社会主义现代化建设、提高

我国体育行业管理水平的远大志向。

认识实习安排在第二学期，参加认识实习的学生，需要在实习指导教师和企业的企业技术人员的带队下，具体参观有关企业的技术工作和生产工作，在实习中参照企业的要求，全面地进行实习工作，完成实习内容。认识实习的成绩主要依据学生在实习中的表现、其所写的认识实习报告评定成绩，采用优秀、良好、中、及格、不及格五级评分。

实习期间要求做到：

- (1) 严格遵守实习纪律和实习工地的有关规章制度；
- (2) 严格遵守实习期间的作息时间；
- (3) 认真按时完成实习企业技术人员或指导教师布置的实习和工作；
- (4) 每天写好实习日记，记录参观场馆情况、心得体会、革新建议等。

实习中学生学习的主要内容为：

学生学习的主要内容为：

- (1) 武术的组合动作、韵律活动的；
- (2) 健身房运营的方法和方式；
- (3) 制定各项体育项目的策划方案；
- (4) 编制各项比赛项目的施工组织设计或施工预算；
- (5) 进行各个比赛场地的规模、大小和安排的工作；
- (6) 校核比赛裁判项目工作；
- (7) 单比赛项目举行的基本程序；
- (8) 某项比赛项目结束的总结工作；

此外，学生还应注意学习有关体育赛项、赛项比赛规则、赛项比赛流程、赛项比赛结束收尾等方面的知识。

## （五）岗位实习—教学实施要求

### 1. 实训的性质

岗位实习是休闲体育专业教学计划中的重要组成部分。它为实现专业培养目标起着重要作用；也是毕业后参加实际工作的一次预演。

岗位实习学生是以实习生的身份在公司实践，在实训中应深入实际，认真实习，获取直接知识，巩固所学理论，完成实训指导人所布置的各项工作任务，培养和锻炼独立分析问题和解决问题的能力。

### 2. 实训的目标

能了解和运用有关体育企业和健身俱乐部的运营和组织，熟悉和应用体育行业专业规则；能综合运用所学知识解决各类体育赛项比赛中有关比赛秩序的判罚与控制。

### 3. 实习内容

#### （1）掌握体育赛项的筹备、策划和流程；

了解掌握各种体育赛项的筹备、策划，赛项规则；了解体育赛项种比赛的要求、规模、比赛人数，场地，和比赛流程。

（2）熟悉体育赛项项目的组织与管理与方法；组织人员策划案的能力。

#### （3）应用所学知识组织一场体育赛项的能力。

### 4. 实习时间安排

休闲体育专业的岗位实习一般安排在球类田径运动指导、组织小型体育竞赛、休闲健身运动指导、等相关课程结束后开始，在第四学期和第五学期的 15 周和 16 周进行。

### 5. 成绩评定

实习指导人根据学生在比赛现场实习时理论联系实际情况、分析问题与解决问题的能力，并结合实际表现、工作态度、遵守纪律情况

等，在实习成绩表中写出评语，再依据实习日记、实习报告、实习出勤表和实习答辩情况，由实习指导教师确定实习成绩。

## （六）岗位实习二教学实施要求

在企业岗位实习中，要求学生与企业员工一样“同工同酬”，在企业开展文体活动，与企业员工联欢，为学生就业打下基础。岗位实习时间不少于6个月，实训期间按要求按时撰写月小结及实习总结报告，实行以出勤率和实习绩效为学分考核依据，以企业对学生实训评价项目满意度为评价依据。

### （1）岗位实习管理模式

岗位实习按照泉州华光学院相关规定制定实习计划、管理规定、评价标准，由各专业指导老师指导学生实习、评价学生成绩模式等开展实践教学，辅导员定期、分批、关心探望学生，了解学生实习状况，解决学生实际问题，确保实习工作进行顺利。

### （2）岗位实习时间

岗位实习时间主要安排在第五学期和第六学期完成，共21周。

### （3）岗位实习地点

岗位实习地点学生自主选定，学校推荐部分优秀毕业生到校企合作单位实习。

### （4）岗位实习要求

**职业态度要求：**爱岗敬业，工作踏实，学习能力强，树立主人翁的思想。

**职业道德要求：**节约、安全、文明生产。在实习过程中，要求学生始终坚持“安全第一”的理念，严格遵守工厂的规章制度，服从实习老师的统一管理。

**实习岗位要求：**岗位实习岗位应该是与本专业有关的工作岗位。

考核材料要求：提交岗位实习记录、岗位实习报告、岗位实习考核表等相关材料，完成指导教师和学生顶岗实习各个阶段任务，并做好岗位实习过程材料整理归档工作。

#### （5）岗位实习成绩评定

岗位实习结束，由实习单位和学校老师共同评定顶岗实习成绩。根据学生实习期间组织纪律、工作态度、任务完成情况、实习报告质量等内容，由实习单位意见和实习指导教师意见进行综合考核，评定实习成绩。其中，实习单位意见占 50%，实习指导教师意见占 50%。顶岗实习成绩按优秀、良好、中等、及格和不及格五级记分制评定。

有下列情况之一的，成绩按不及格处理：①未达到实习大纲规定的基本要求，实习报告马虎潦草，或内容有明显错误；②未参加实习的时间超过全部实习时间三分之一以上者；③实习中有违纪行为，教育不改或有严重违纪行为者。

---

### 十三、毕业要求

学生通过规定年限的学习，完成各门课程学习及参与各教学环节活动，参加专业规定的实习，修满专业人才培养方案所规定的 152 学分，达到本专业人才培养目标和培养规格的要求，并取得至少 2 个与专业相关的职业资格证书，通过省计算机等级考试（一级），准予毕业。

### 十四、继续学习建议

#### （一）专升本对应相关专业

休闲体育专业本科对应专业为休闲体育专业

#### （二）提升职业资格渠道

本专业毕业生可以通过应届毕业生专升本的在校、函授、网络、自学考试等渠道继续学习。

取得各类体育三级职业资格证书后，报名参加福建省体育局举办的各类体育二级职业资格培训班鉴定考核，提升本身的职业资格。

### 十五、说明

1. 根据人才培养目标、专业特点和岗位对人才知识、能力、素质的要求，对课程作了调整和优化。

2. 本培养方案采取“2.25+0.25+0.5”的培养模式。

3. 学生必须修满综合能力拓展模块 10 学分，相关修读、认定标准见教学计划表。

4. 在执行本方案过程中，各二级学院可根据实际情况作适当调整，但必须通过规定程序报教务处审核、分管副校长审批，经批准后方可按调整方案执行。