



# 2023 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

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	健身健美行业资格证 各运动项目裁判员证 社会体育指导员证 游泳救生员证 青少年儿童体适能教练

## 五、培养目标与培养规格

### (一) 培养目标

本专业培养德智体美劳全面发展，掌握扎实的科学文化基础和休闲体育基础理论、休闲运动组织与管理、安全防护与急救等知识，具备休闲体育运动项目实操、休闲体育活动与赛事的指导推广、组织策划、服务管理等能力，具有工匠精神和信息素养，能够从事休闲体育运动项目指导、活动与赛事的组织管理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

掌握必备的思想政治理论、科学文化基础知识和中华优秀传统文化知识；熟悉国防安全教育常识、心理健康知识、创新创业知识；熟悉与本专业相关的法律法规以及环境保护、安全消防等知识。

具备初步的休闲体育俱乐部经营与管理的能力和休闲体育市场的营销能力；熟悉各项球类运动的国内外发展史以及实践运动过程中

的变化和发展规律；掌握球类各项运动基础的方法和基本原理以及与体适能训练之间的关系；掌握休闲体育概论和休闲体育管理等专业理论知识；体育产业市场的发展趋势；掌握并灵活应用运动心理学、运动解剖学以及营养学在运动中的专业理论知识；掌握休闲体育的专业理论知识；掌握健身健美运动中的各个环节的技术，包括力量健身中上下肢肌肉练习的方法和规律、核心力量及离心力量的训练方法，以及健美操、瑜伽等为一体，以健、力、美为特征的体育课程掌握武术课程中传统武术项目和健身武术项目的区别和形式；掌握休闲体育运动的安全防护和急救技能与方法。

掌握运动处方、体育赛事策划与组织管理以及运动数据处理与分析实验专业理论知识，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，并获得休闲体育领域相关行业的从业资格；掌握体育科学研究方法，能够撰写休闲体育类论文和研究报告，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。

### 3. 能力

- (1) 具备休闲体育项目实践指导与教学的能力；
- (2) 具备休闲体育活动与赛事的策划、组织及管理实践的能力；
- (3) 具备休闲体育市场的营销推广能力；
- (4) 具有熟练使用休闲体育项目装备、设备和场地、器材保养维护实践的能力；
- (5) 具有休闲体育场地、器材保养护卫实践的能力；
- (6) 具有制订应急安全预案、处理突发事件、实施现场急救实践的能力；
- (7) 具有休闲体育新媒体领域数字化技术应用的能力；
- (8) 具有探究学习、终身学习和可持续发展的能力

## 六、课程设置

### (一) 公共课设置

序号	课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
1	习近平新时代中国特色社会主义思想概论	<p>1. 知识目标：引导学生系统学习习近平新时代中国特色社会主义思想概论，全面领会马克思主义中国化时代化新飞跃的科学涵义、形成发展过程、科学体系、历史地位、指导意义、基本观点，对习近平新时代中国特色社会主义思想这一新时代中国特色社会主义思想旗帜、国家政治生活和社会生活的根本指针和当代中国马克思主义、二十一世纪马克思主义有着更加透彻的理解和更加科学的运用。</p> <p>2. 能力目标：提高学生贯彻落实和领会运用习近平新时代中国特色社会主义思想的科学性、准确性和系统性，提高学生运用辩证唯物主义和历史唯物主义的观点和方法认识问题、分析问题、解决问题的能力，培养学生的战略思维、创新思维、辩证思维、法治思维、底线思维、历史思维等能力。</p> <p>3. 素养目标：帮助学生树立正确的世界观、人生观和价值观，不断蓄积当代大学生的人文底蕴、科学精神、职业素养、社会责任感和积极的人生态度，引导当代大学生积极践行社会主义核心价值观</p>	<p>模块一：马克思主义中国化新的飞跃</p> <p>模块二：坚持和发展中国特色社会主义的总任务</p> <p>模块三：坚持党的全面领导</p> <p>模块四：坚持以人民为中心</p> <p>模块五：以新发展理念引领高质量发展</p> <p>模块六：全面深化改革</p> <p>模块七：发展全过程人民民主</p> <p>模块八：全面依法治国</p> <p>模块九：建设社会主义文化强国</p> <p>模块十：加强以民生为重点的社会建设</p> <p>模块十一：建设社会主义生态文明</p> <p>模块十二：建设一支听党指挥、能打胜仗、作风优良的人民军队</p> <p>模块十三：全面贯彻落实总体国家安全观</p> <p>模块十四：坚持“一国两制”和推进祖国统一</p> <p>模块十五：推动构建人类命运共同体</p> <p>模块十六：全面从严治党</p>	<p>系统构筑“课堂+网络+实践”的“三位一体”立体化教学模式。</p> <p>1. 充分利用教育部思政集体备课资源，整合优势资源，形成符合本地实际的精品教学资源。发掘本土资源，利用本土红色文化资源提升课堂育人实效性，打造“沉浸式课堂”综合运用讲授、案例教学、问题探究、视频插播、用好习近平总书记来闽来闽故事等多种方式上好思政课。</p> <p>2. 整合信息化教学手段，充分利用好智慧职教信息化教学平台，线上线下相结合。</p> <p>3. 实践活动：结合专业要求选择实践活动。比如大学生讲思政课，美术作品中的党史故事、大学生讲习近平总书记来闽故事、拍摄微电影等多种实践活动形式。</p>

		观，把当代大学生培育成实现中华民族伟大复兴的合格建设者和新时代中国特色社会主义伟大事业合格的接班人。		
2	思想道德与法治	<p>(一) 知识目标 理解和掌握当前大学生所处的时代状况和新时代对大学生提出的要求。</p> <p>(二) 能力目标 通过学习，能用正确认清自身承担的社会责任和家庭责任，能用正确的是非观和良好的道德标准判断、约束自己言行，能用自觉遵守法律规范，分析和解决基本法律问题。</p> <p>(三) 素质目标 1. 通过课程教学，逐步提高学生走向社会发展所需要的思想、道德、法治、职业等方面的综合素质。</p>	<p>模块一：绪论 担当复兴 重任 成就时代新人</p> <p>模块二：领悟人生真谛 把握人生方向</p> <p>模块三：追求远大理想 坚定崇高信念</p> <p>模块四：继承优良传统 弘扬中国精神</p> <p>模块五：明确价值要求 践行价值准则</p> <p>模块六：遵守道德规范 锤炼道德品格</p> <p>模块七：学习法治思想 提升法治素养</p>	<p>课堂讲授：通过使用多媒体课件，视频材料等，帮助大学生树立正确的人生观、世界观、价值观、道德观和法治观。</p> <p>通过智慧职教平台，使用问卷调查、案例分析、模拟法庭、课堂讨论等的课堂教学形式，帮助大学生形成崇高的理想信念，弘扬伟大的爱国主义精神，确立正确的人生观和价值观，牢固树立社会主义核心价值观，培养良好的思想道德素质和法治素养，</p> <p>实践活动： 结合校内外实践教学资源，通过参观考察，社会调查，人物访谈等丰富的实践活动，进一步提高学生分辨是非、善恶、美丑和加强自我修养的能力，为逐渐成为德、智、体、美全面发展的中国特色社会主义伟大事业的合格建设者和可靠接班人，打下扎实的思想道德和法律基础。</p>
3	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论	<p>1. 知识目标：学生掌握马克思主义中国化时代化的理论成果的形成过程、主要内容、精神实质、历史地位和指导意义。</p> <p>2. 能力目标：提高学生运用辩证唯物主义和历史唯物主义的观点和方法认识问题、分析问题、解决问题的能力，尝试培养学生的战略思维、创新思维、辩证思维、法治思维、底线思维、历史思维等能力。</p> <p>3. 素养目标：帮助学生树立正确的世界观、人生观和价值观，培养学生的人文底蕴、科学精神、职业素养、社会责任感和积极的人生态度，践行社会主义核心价值观。</p>	<p>模块一：马克思主义中国化的历史进程和理论成果</p> <p>模块二：毛泽东思想及其历史地位</p> <p>模块三：新民主主义革命理论</p> <p>模块四：社会主义改造理论</p> <p>模块五：社会主义建设道路初步探索的理论成果</p> <p>模块六：中国特色社会主义理论体系的形成发展</p> <p>模块七：邓小平理论</p> <p>模块八：“三个代表”重要思想</p> <p>模块九：科学发展观</p>	<p>系统构筑“课堂+网络+实践”的“三位一体”立体化教学模式。</p> <p>1. 通过讲授、案例教学、问题探究、视频插播等多种方式上好思政课。充分把以“党史”为重点的“四史”教育融入概论课程。</p> <p>2. 整合信息化教学手段，充分利用好智慧职教信息化教学平台，线上线下相结合。</p> <p>3. 实践活动：结合专业要求选择实践活动。比如大学生讲思政课，美术作品中的党史故事、拍摄微电影等多种实践活动形式。</p>
4	形势与政策	1. 知识目标：通过学习马克思主义的基	模块一：新时代全面从严治党的伟大实践	1. 教学方法：以课堂讲授专题形势报告为主，尽

		<p>本观点，以及我们党的基本理论、党和国家的方针政策，认识当前复杂多变的国际环境与国内形势，对其做出的正确判断和科学评价，使学生接受国家主流意识形态的灌输、公民意识的培育、权利义务责任意识的熏陶、遵纪守法等行为规范引导和公民国际视野的开拓，拥有全面的知识体系。</p> <p>2. 能力目标：通过教学，培养学生面对风云变幻的国际国内形势时敏锐的政治判断力和辨析力；开拓视野，培养学生的创新能力和组织能力；解析大学生关注的热点问题，引导青年学子处理好个人与自身、与他人、与社会的关系，提高学生的社会适应能力；培养学生观察问题、分析问题的综合分析能力，撰写调查报告或论文的能力；组织开展课内实践和听取专家报告，增强学生在实践中把理论认知转化为实际行动的能力。</p> <p>3. 素养目标：通过教学，从世情、国情、党情、民情入手，培养学生辩证看待问题的科学思维方法，引导学生树立正确的世界观、人生观、价值观；解读当前大国形势与相互关系，把握中国所处的国际环境，面临的机遇和挑战，提高学生政治素养及大是大非观念；分析我国经济社会发展的背景、机遇与挑战，让学生把握我国经济社会发展的整体趋势，培养学生全局观和整体意识；让学生在探讨、研究实际问题的过程中，坚定理想信念，明辨是非，自觉砥砺前行，不断完善自我，从而提高自身的思想道德素质。</p>	<p>模块二：伟大时代的历史跨越          模块三：高效统筹疫情防控和经济社会发展          模块四：建设统一大市场 畅通全国大循环          模块四：保障粮食安全的中国策          模块四：书写“一国两制”实践新篇章          模块五：乌克兰危机演变及影响          模块六：共同维护世界和平安宁</p>	<p>量以各种灵活的教学方式，使学生在较宽松的环境中学习。</p> <p>2. 教学手段：发挥现代化教学手段在形势政策教育中的作用，充分利用现代传媒手段、影视音像资料、多媒体课件，丰富教育资源，调动学生的学习积极性，拓展教学的内容和空间。</p> <p>3. 实践活动：英模（劳模）报告会、优秀学生事迹报告会、专题研讨会、主题辩论会、主题演讲、知识竞赛、参观访问、观看教学片、寒暑假社会实践调研、“三下乡”活动、社会公益活动、“青年志愿者”活动、党团社团活动等。</p>
5	大学英语	1. 知识目标：掌握 2000 左右常见英	课程结构包括三个部分即综合、听说、实践，培养	教师在教学中，依托现代教育技术，依托职场情

	(一)	<p>语词汇;掌握能够就日常及与未来职业相关话题进行有效口语交流的表达和句型结构;掌握一般性应用文的撰写,表达准确,语义连贯。</p> <p>2.能力目标:培养学生英语综合语言应用能力,适应学生未来职业发展英语语言口头与书面实用技能的需要,能够在日常生活和职场中用英语进行有效沟通的能力。</p> <p>3.素养目标:在中等职业学校和普通高中教育的基础上,进一步促进学生英语学科核心素养的发展,同时将语言技能教育、跨文化教育与思想政治教育结合起来,培养学生文化自信,增强社会主义核心价值观。</p>	<p>学生的英语语言技能及综合应用能力。课程内容包含职业与个人、职业与社会和职业与环境三个方面。每个方面包含若干专题,每个专题包含不同话题。在每个单元话题中融入课程思政内容,包括历史人物、时代楷模等的故事,坚定文化自信,培养学生的爱国主义情怀和民族自豪感,能够用英语讲中国故事。</p>	<p>境任务,通过线上、线下混合式教学模式,围绕三大主题类别,从教材中选择适用于这些情境的语言活动进行教学。通过不同主题的情境教学活动,使学生全面学习并掌握与主题和情境相关的语言文化知识,提高语言沟通能力。把课程思政的理念贯穿于教学中,完善四项学科核心素养的融合发展。</p>
6	大学英语 (二)	<p>1.知识目标:巩固和延伸所学的英语知识,梳理英语知识系统,让学生习得英语语言知识。掌握3500左右单词,进一步掌握职场相关话题讨论的表达;掌握良好的阅读技巧;对基本的翻译方法和技巧有一定的了解;掌握应用文写作技巧,就常见类型进行达意通顺的表达。</p> <p>2.能力目标:通过英语学习获得多元文化知识,汲取文化精华,增强文化自信,培养学生具有国际视野和跨文化交际能力,能用英语讲好中国故事、传播中华优秀传统文化;引导学生相互学习、相互帮助,培养学生团队协作意识,提高合作参与能力、语言综合运用能力和语言交际能力。</p> <p>3.素养目标:充分发挥英语课程育人功</p>	<p>模块一:听说训练。学习教材配套的听说练习,掌握基本的听说技巧,培养基本的交际策略;模块二:阅读训练学习教材配套的阅读文章,讲授单词、句型、语法等内容,并训练学生快速阅读和精读的能力;</p> <p>模块三:应用文的写作练习;</p> <p>模块四:翻译训练通过教材配套的翻译练习,对翻译方法和技巧有初步理解。</p>	<p>遵循“实用为主、够用为度”的原则,重视语言学习的规律,正确处理听、说、读、写、译的关系,确保各项语言能力的协调发展;打好语言基础和培养语言应用能力并重;强调语言基本技能的训练和培养实际从事涉外交际活动的语言应用能力并重;通过多种现代化教学途径,开展英语第二课堂活动,激发学生学习英语的自觉性和积极性。</p>



		能，落实立德树人根本任务，让学生在发展英语语言能力的过程中，培养文化修养和幼师职业精神，更好地培育和践行社会主义核心价值观。		
7	信息技术	通过本课程帮助学生认识信息技术对人类生产、生活的重要作用，了解现代社会信息技术发展趋势，理解信息社会特征并遵循信息社会规范。知识目标：使学生掌握常用的工具软件和信息化办公技术；能力目标：具备支撑专业学习的能力，能在日常生活、学习和工作中综合运用信息技术解决问题；素养目标：使学生拥有团队意识和职业精神，具备独立思考和主动探究能力，为学生职业能力的持续发展奠定基础。	模块一：计算机基础知识 模块二：计算机系统 模块三：Word2016 的使用 模块四：Excel2016 的使用 模块五：PowerPoint2016 的使用 模块六：新一代信息技术概述	1. 教学方法：现场演示与操作采用任务驱动、实例演示、问题融入等方法 2. 教学场地：多媒体教室与实训机房 3. 实训课时：48 个学时 4. 教材：《计算机基础及 MS Office 应用》 5. 准备工作：根据各专业特点安排好实训材料 6. 实施建议：要求学生要提前复习相关理论知识；加强现场指导
8	大学体育 (一)	课程设置在大学一上学期，通过教学使学生掌握运动项目基本知识和技能、指导学生运用运动项目科学锻炼身体、增强体质；培养学生的终身体育锻炼的意识、习惯与能力；培养学生的良好体育精神、良好个性品质和社会交往能力等。	通过理论学习，掌握体育运动和保健的基本知识、运动热点、健身方法，锻炼的价值和正确的健康观及其常见创伤的处置方法；通过学习，了解田径运动中田赛与竞赛的项目区别，掌握田赛和竞赛的技术练习特点，积极参与各种体育活动，能够通过《体质健康标准》测试；通过学习《少年拳》掌握其技能基本动作的重难点，做到克服心理障碍，合理调节情绪，培养学生审美和表现力。	分解教学法 巡回纠错法 互动法； 项目实践
9	大学体育 (二)	通过教学，要求学生身体素质锻炼贯穿始终，目的是使学生通过该项目学习在运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应五个学习领域中有所提高，掌握科学锻炼的基本知识，技术，培养其锻炼的兴趣和习惯，以充分发挥学生主体能动性培养学生独立锻炼能力为终身体育打下基础。	这一学期设定 3 个模块进行学习： 模块一：掌握篮球运动起源、国内外发展趋势以及单手肩上投篮和三步上篮的基本技术动作，掌握其动作规律，了解简单的战术方法和裁判法知识，提高协调、灵敏等身体素质； 模块二：通过学习使学生掌握排球运动技术中垫球的基本动作原理以及完成自垫动作的移动脚步练习，提高其机体的速度灵敏的运动能力。 模块三：通过学习《太极拳》，掌握 1-8 式基本技术动作，提高学生自主学习能力以及团体协作的一	分解教学法 巡回纠错法 互动法； 项目实践

			致性。	
10	大学语文	通过本课程的学习,进一步提高学生正确运用祖国语言文字的能力;进一步提高学生文学作品的阅读、理解和鉴赏能力;通过对经典作品的阅读、赏析和讨论,使学生树立自主学习和终身学习的意识,培养学生高尚的道德情操和健康的审美情趣,提高学生的人文素养和自身修养。	包括文学发展史概述、语言文字知识、文体知识、作家作品知识、用以培养学生阅读鉴赏能力的古今中外名篇的赏析以及对应用写作、口才表达等能力进行系统的指导和训练。	本课程教学以专题模块讲授为主,注重采用比较分析、启发引导、讨论交流、情境模拟等多种教学方法丰富课堂活动,同时鼓励和指导学生进行课外阅读、参加第二课堂活动,力求从多种视角引导学生积极思考、乐于实践,提高学习兴趣,加强自主学习意识,培养学生学以致用的能力,提高学生的综合素质。
11	职业规划与就业创业(一)	通过了解职业和职业生涯的内涵及相关知识和方法,进而能够正确分析职业环境,了解职业世界,能够进行深入的自我探索,了解自己,并制定自己的学业规划和职业规划,通过制作职业生涯规划书,为自己的未来做好规划,树立正确的人生观、价值观,找到适合自己的职业发展道路。	模块一:认识职业世界 模块二:生涯唤醒 模块三:自我探索 模块四:制定职业生涯规划	依托职教云、学习强国、智慧树平台等线上资源库及教学平台,采用任务驱动教学法、案例教学法、自主探究法等教学方法实施教学,通过讨论、辩论、情境课堂等方式,激发学生的学习热情,同时在教学中将思政教育、传统文化教育融入学生学习全过程。帮助大学生充分认识自我,合理规划大学,进而树立正确的人生观、价值观,使大学生找到适合自己的就业方向。
12	职业规划与就业创业(二)	通过了解就业政策、创业政策及相关知识及内涵,能够制作个人简历并掌握求职应试的相关技巧,学会制作创业计划书,具备创业融资、经营企业的能力,为自己更好的踏入社会做准备。	模块一:就业形势分析 模块二:就业准备 模块三:创业准备 模块四:职业素养提升	依托职教云、学习强国、智慧树平台等线上资源库及教学平台,采用任务驱动教学法、案例教学法、自主探究法等教学方法实施教学,通过讨论、辩论、情境课堂等方式,激发学生的学习热情,同时在教学中将思政教育、传统文化教育融入学生学习全过程。进行就业创业指导,提升学生的就业能力,转变传统的就业观念,树立创业意识,培养创新精神,在创业中寻找就业机会。
13	军事理论	1.引导学生树立正确的世界观、人生观、价值观 2.帮助学生掌握必要的军事理论知识 3.帮助学生提高综合素质	1.寓价值观教育于知识性内容体系之中 2.紧扣高校特点聚焦重点内容 3.统筹三个层次的教学目标 4.注重知识的系统性	1.润物无声把“国家兴亡、匹夫有责”情怀的培养。 2.桃李不言以经典战例诠释经典理论,以生动史实勾画历史发展脉络,以对现状趋势的深刻分析支撑理性结论。 3.教学一体充分利用网络平台,构建学生与教授、教学管理部门的沟通桥梁,将教、学、研、考融为一体。

14	入学教育	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 帮助新生顺利完成从中学生到大学角色的转变</li> <li>2. 加深对所选专业未来的认识, 完全体现“教的受用, 学的有用”的教学原则。</li> <li>3. 帮助学生尽快转换角色, 适应大学生活, 引导学生养成良好的学习、生活习惯, 并充分利用大学优越的学习条件, 努力打造自己过硬的职业素养及就业竞争力。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 适应性教育</li> <li>2. 专业思想教育</li> <li>3. 爱国爱校教育</li> <li>4. 文明修养与法纪安全教育</li> <li>5. 心理教育</li> <li>6. 成才教育</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 本课程的教学以教师讲授、学生学习文字教材的基本内容为主, 系统全面地学习本教材的基本内容。</li> <li>2. 倾听学生的需求和困惑, 帮助学生尽快适应大学生活。</li> <li>3. 指导学生规划大学生活, 并进行交流意见</li> </ol>
15	心理健康	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 有温度·让学生乐享专业、温情、走心的课程体验</li> <li>2. 有力量·助力学生开启心灵世界、规划成功人生</li> <li>3. 有特色·结合社会主义核心价值观培养学生积极心理</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 绪论——增强适应能力, 争做创造性人才</li> <li>2. 认知与探索</li> <li>3. 调试与应对</li> <li>4. 发展与提升</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 将现实生活与大学生如何保持紧密相联</li> <li>2. 心理健康教育理论通俗易懂</li> <li>3. 重视心理健康的测验, 增强教学效果</li> <li>4. 强化心理健康的方法</li> </ol>
16	创造性思维与创新方法	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 引导学生认识到我国目前的创新现状, 意识到创新的重要性与迫切性;</li> <li>2. 通过对相关理论知识的讲解, 使学生熟悉并掌握与创新相关的概念, 引导学生进行科学创新;</li> <li>3. 培养学生的问题意识, 激发学生创新意识, 启发学生用新的视角看待所学的知识, 积极引导他们将本课程的相关知识与自己的专业相融合, 最大限度地激发学生的潜在创新能力, 积极鼓励每位学生将所学知识应用到实践中。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 课程导论</li> <li>2. 创造性思维及思维定势</li> <li>3. 方向性思维</li> <li>4. 形象思维</li> <li>5. 头脑风暴法</li> <li>6. 设问法</li> <li>7. 思维导图</li> <li>8. 列举法</li> <li>9. 组合分解法</li> <li>10. 六顶思考帽法</li> <li>11. 类比法</li> <li>12. TRIZ 法</li> </ol>	课程结构合理, 课程教学循内容序渐进, 知识结构清晰, 与学生的知识认知习惯与能力紧密结合。本课程力求打破学科界限, 注意紧密结合当前的社会实际, 既注重基础理论的阐述, 又注重一般知识的介绍, 尽量突出其指导性、实用性和可读性, 通过大量通俗易懂的实例将理论融于实践中, 寓教于学, 寓学于用。
17	体育类课程 (限选课): 足球、篮球、排球等项目	通过合理的体育教学和科学的体育锻炼过程, 切实增强学生体质和健康水平, 激发学生参与体育活动的兴趣, 培养他们终身参与体育锻炼的意识和习惯, 使学生站我 2-3 想终身受益的体育运动项目, 为培养更多具有健康第一意识, 德智体美劳全面发展的合格人才服务。	通过学习, 使学生掌握各个选项课的基本理论知识和基本技术, 具有一定的体育文化素养和体育欣赏能力; 掌握其所选项目的基本技能和锻炼方法, 基本养成体育锻炼的意识和习惯; 通过学习, 学会利用体育调节身心, 改善心理状态, 养成积极乐观的生活态度。	课堂教学中重点是教师的讲解示范, 组织并指导学生练习, 及时纠正错误动作。课外练习时教师布置课外练习的内容, 重点要求学生利用课余时间巩固课堂上所学的技术动作, 形成正确的动力定型, 同时加强身体素质练习。

18	摄影基础	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 探索摄影的基本知识</li> <li>2. 探讨手机摄影，短视频的拍摄技巧。</li> <li>3. 摄影领域等相关设备与技巧与知识的讲解。</li> </ol>	<p>本课程系统地阐述鉴赏作品的审美观念和解析方法，围绕摄影用光、构图已经手机摄影摄像讲解，旨在通过对大量案例解析，让学生了解摄影、开阔视野，培养创新思维，提高美学修养，陶冶高尚情操，掌握鉴赏摄影作品的基本规律。</p>	<p>本课程采用线上授课的教学组织形式。采用讲授法、案例教学法和情境教学法等教学方法，这些教学方法互为补充，贯穿于教学的整个过程，课程定期更新，让同学们既能学习到基础知识又能与时俱进，学习到新鲜课程。</p>
19	中华优秀传统文化	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 体会中国传统文化内容的丰富性与层次性，并感知诸层次内容在文化品格上的互动。</li> <li>2. 增强对中国传统文化思想的认同与体认，增强民族文化自信。</li> <li>3. 通过学习，体知中国传统文化思想的内涵，并关照现实生活，以文化养情、养志、养性。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 绪章中国传统文化漫谈</li> <li>2. 中国传统文化的基本精神</li> <li>3. 儒家与中国传统文化</li> <li>4. 《老子》与中国传统文化</li> <li>5. 庄子</li> <li>6. 佛教文化</li> <li>7. 古典文学</li> <li>8. 中国传统音乐</li> <li>9. 再现中国传统绘画之精髓</li> <li>10. 中华民族传统文化与书法艺术</li> <li>11. 中国传统史学文化概论</li> </ol>	<p>本课程以立德树人为根本任务，以三全育人、课程思政为根本理念。主要使用经典导读、体验式教学、案例教学、发现教学法、任务驱动教学等教学方式，使用启发式、讨论式、探究式等教学方法。</p>
20	劳动教育- 创意生活— 陶艺	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 知识目标：将课堂教学、课题、实践等内容有机地融为一体，内容重构，增加挑战度。将创新设计作为素质教育的核心内容，在全校的公共选修课中以专业跨界设计推进创新创业就业知识构建。</li> <li>2. 能力目标：教学过程中引导学生高度重视创新设计的学习与实践，通过学习本课程解决大学生应试教育缺失动手能力的痛点，部分作业要求组成团队完成，通过团队协作尝试创新设计，通过实操训练焕发课堂活力，通过学习使学生掌握创意思维方法，有解决问题与综合创新设计能力。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 绪章说课</li> <li>2. 劳动素养</li> <li>3. 创意生活·生活环境中的陶艺</li> <li>4. 陶艺创作技法</li> <li>5. 当代数字设计与项目设计策划</li> <li>6. 创新设计思维</li> <li>7. 创意设计是创业的顶层</li> <li>8. 创新创造——工匠精神的延伸</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 三创融合：融合三创（创意、创新、创业）内容围绕创业就业人才培养目标，将创新创业游戏引入实践教学重塑课程内容，在课堂教学活动中，组织课程团队，用游戏互动培养团队创意意识，不同专业的同学组成团队，策划创新创业项目，分析任务、完成任务，将知识点融入设计项目。</li> <li>2. 双轨教学：教与学发生改变，创新型“双轨教学制”工作坊模式特色课程，课程由“设计老师”和“技术老师”共同教授，使学生能够同时接受纯艺术和纯技术的教育的长处，并使二者合二为一，课堂反转，让同学交流分享自己的创新设计与创业创意，从以教为中心向以学为中心转变，教学改革行之有效。</li> </ol>

21	党史	<p>1. 牢固树立正确的历史观；</p> <p>2. 清楚掌握百年中共党史的主题主线、主流本质；</p> <p>3. 深刻理解习近平新时代中国特色社会主义思想，感悟思想伟力，把握历史发展规律和大势，深化对党的性质宗旨的认识，增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”，增强用党的历史经验引导新时代大学生成长成才的政治自觉。</p>	<p>1. 绪章 如何走进中共党史概论课堂</p> <p>2. 第一章开天辟地：中国共产党在新民主主义革命时期完成救国大业</p> <p>3. 第二章改天换地：中国共产党在社会主义革命和建设时期完成兴国大业</p> <p>4. 第三章翻天覆地：中国共产党在改革开放和社会主义现代化建设新时期推进富国大业</p> <p>5. 第四章惊天动地：中国共产党在中国特色社会主义新时代推进并将在本世纪中叶实现强国大业</p> <p>6. 第五章未来镜鉴：继续书写百年中共党史辉煌史诗</p>	<p>1. 主题主线与主流本质相结合，立体展现百年党史的峥嵘岁月，深刻理解党史学习的基本遵循，掌握党史的线索梗概以及党史进程的重要关头。</p> <p>2. 宏观中观与微观相结合，从不同视角阐述百年党史发展历程，既有系统的理论阐述，也有经典的案例呈现。</p> <p>3. 理论与实践相结合，通过传统讲授与现场实录、静态文字与动态视频、小组对话与专家访谈相结合等多维教学方式与手段实现历史场景真实再现，在潜移默化、润物无声中实现教与学的互动。</p>
22	安全教育	<p>大学生在校期间的安全问题非常重要，大学生的安全不仅关乎学生与学校的和谐，还关乎整个社会的安定，本课程的主要目标：</p> <p>1. 保障高校安全稳定</p> <p>2. 对大学生进行思想政治教育</p> <p>3. 帮助大学生成长成才。</p>	<p>内容涵盖校园公共安全、大学生学习生活、人身财产、消防交通、就业兼职及户外活动等方面，列举和穿插了大量图片、表格、数据，方便学生对安全常识和科学知识的正确理解，通过近年来在全国大学校园内发生的典型案例；</p>	<p>用身边的真人真事过程还原的方法，激发学生对安全知识学习的自觉性和主动性，全面、系统地介绍与大学生息息相关的法律法规和安全知识，旨在迅速提高大学生的安全防范意识和自我保护能力。</p>

## (二) 专业（技能）课程

序号	课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
1	《运动训练学》	<p>知识目标：理解这门学科的主要概念、基本原理和策略，尤其是明确运动训练学主要的性质、目的任务和制定手段，培养运动员制定运动计划与训练手段。</p> <p>能力目标：结合教学进行爱国主义和共产主义思想品德教育，巩固专业思想，初步树立体育教师的光荣 责任感。养成对发生在自己身边的体育现象的关注兴趣，并能理论联系实际，学以致用，善于把所学的原理应用到具体的实践工作中去发现、分析、解决问题。</p> <p>素质目标：培养学生坚强的意志和爱岗敬业的精神，增强学生从事体育工作者的高度责任感和使命感。</p>	<p>模块一：运动训练学理论体系</p> <p>模块二：运动员竞技能力及其训练上</p> <p>模块三：运动训练方法及其应用</p> <p>模块四：运动训练过程与训练计划</p>	<p>多媒体；</p> <p>小组讨论；</p> <p>视频观摩；</p> <p>互动法；</p> <p>项目实践；</p>
2	《社会体育指导员公共理论》	<p>知识目标：通过学习和培训，使准备申报相应等级社会体育指导员职业技能鉴定的申请者进一步加深国家关于开展社会体育工作的各项法律法规及方针政策，提高工作的主动性和自觉性，加强思德教育。</p> <p>能力目标：充实社会体育的基础理论知识，提高社会体育工作的业务能力，为参加相应等级的职业技能鉴定考试做好准备。</p> <p>素质目标：培训初中高级社会体育指导员的教师应具有社会体育指导师职业资格证；</p>	<p>模块一 初级内容教学</p> <p>模块二 中级内容教学</p> <p>模块三 高级内容教学</p>	<p>多媒体；</p> <p>小组讨论；</p> <p>视频观摩；</p> <p>互动法；</p> <p>项目实践；</p>

3	《健身健美运动指导》	<p>知识目标：注重学生专业健身健美素质的训练，以学生为出发点，通过四个学习情境，12项工作任务的实施，引导认知健身指导人体测量和评估，并根据不同个体制定出相应的运动处方，并指导完成运动处方，同时是学生具备较强的工作方法能力和社交沟通能力，并对健身健美运动深入学习，在以后的社会生活中，积极参加健身健美运动，并养成终身体育锻炼的习惯。</p> <p>能力目标：主要通过重点探讨健身训练内容、价值、原则，运动员的身体形态、身体机能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；包含器具、徒手、操课等多种运动方式，对指导运动员健身训练具有现实意义，有利于学生在健身行业取得很好的成绩和行业资格证</p> <p>素质目标：旨在提高学生专项能力，突出运动特长，为以后的深造或就业打下坚实的基础。</p>	<p>模块一 理论部分</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 私人教练职业介绍</li> <li>2. 人体运动的机构与功能基础</li> <li>3. 健康与运动的合理营养</li> <li>4. 健康体适能概论</li> <li>5. 运动计划好体重控制</li> <li>6. 运动损伤的预防与处理</li> <li>7. 特殊人群的健身运动</li> <li>8. 课程销售与客户服务</li> </ol> <p>模块二 技能部分</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 有氧练习</li> <li>2. 抗组练习</li> <li>3. 肩、颈练习</li> <li>4. 腿、臀部练习</li> <li>5. 腰腹部练习</li> <li>6. 臂部练习</li> <li>7. 核心练习</li> </ol> <p>模块三 细腻修塑练习</p> <p>模块四 伸展练习与循环练习</p>	<p>多媒体；</p> <p>小组讨论；</p> <p>视频观摩；</p> <p>互动法；</p> <p>项目实践；</p>
4	《游泳》	<p>知识目标：是提高学生身体素质，促进学生身体健康的综合性的，融知识和技能为一体的必修课程。</p> <p>能力目标：通过学习，使学生初步掌握蛙泳基本的技术培养正确的泳姿姿态技术，了解自由泳、仰泳以及蝶泳的动作姿态，发展学生身体动作的柔韧性、协调性、灵敏性和平衡能力，注重抓好柔韧、协调和平衡素质敏感期的训练。</p> <p>素质目标：感受足游泳运动的魅力培养学生团结协作的精神及集体主义观念。</p>	<p>掌握游泳基本技术的基础力量；了解游泳运动的历史现状和国内外发展的趋势；熟悉掌握蛙泳技术动作，并对自由泳、仰泳以及蝶泳技术有所了解，培养学生游泳实用能力以及救生能力。</p>	<p>多媒体；</p> <p>互动法；</p> <p>项目实践</p> <p>分解教学法</p>
5	《运动营养学》	<p>知识目标：通过课程学习掌握了解营养与健康的关系和营养学发展概况；熟知不同生理时期人群的生理特点、营养需求、膳食安排和营养与疾病的关系；与各种慢性疾病营养的关系及防治原则</p>	<p>模块一 绪论</p> <p>模块二 运动与营养素</p> <p>模块三 运动与能量</p>	<p>多媒体；</p> <p>小组讨论；</p> <p>视频观摩；</p>

		<p>和方法；运动员的膳食营养特点、常见运动营养补充剂及违禁药物等知识。</p> <p>能力目标：通过教学使学生掌握运动营养学的基本理论、基本知识和基本技能，为今后从事体育教学、训练、比赛及饮食防治某些常见病等方面发挥应有的作用。</p> <p>素质目标：培养学生分析文体和解决问题的能力。</p>	<p>模块四 健身运动的合理营养</p> <p>模块五 运动员膳食营养和比赛期的膳食营养</p> <p>模块六 常见的运动营养补充剂</p> <p>模块七 运动营养补充误区与违禁药物</p> <p>模块八 营养配餐技能</p> <p>模块九 健身运动的合理营养、健身人群的膳食营养</p> <p>模块十 常见慢性病患者锻炼期的膳食营养</p>	<p>互动法；</p> <p>项目实践；</p>
6	《运动处方》	<p>知识目标：是一门应用学科，使学生了解运动处方的基本理论以及学习的意义；掌握用处方的形式对体育运动者的运动内容强度以及运动时间、频率指出注意事项，以达到预期目标。</p> <p>能力目标：通过本课程的学习使学生们胜任不同人群体育与健康的教学，能从事学校健康教育工作和大众健身康复服务工作；</p> <p>素质目标：熟悉运动处方的实施与监控，旨在培养学生的学以致用能力，并为学生日后从事健康指导奠定基础为后续课程学习提供有力条件。</p>	<p>模块一了解掌握运动处方的基本概念、内容与发展趋势；</p> <p>模块二 具备掌握运动处方基本理论和制订运动处方方法的能力；</p> <p>模块三 预防健身性运动处方制定的依据</p> <p>模块四 耐力运动处方</p> <p>模块五 力量运动处方</p> <p>模块六 柔韧性运动处方</p>	<p>多媒体；</p> <p>小组讨论；</p> <p>视频观摩；</p> <p>互动法；</p> <p>项目实践；</p>
7	《运动解剖学》	<p>知识目标：较系统地掌握田径运动的基础理论、基本技术和基本教学技能、初步掌握运用田径运动中走跑跳投等活动方式锻炼身体体的健身方法。</p> <p>能力目标：解剖学定位术语使学生对正常人体的形态结构及功能有一个全面、系统的认识及基本的了解，掌握体育运动影响人体形态结构及功能的有关知识，掌握对体育动作进行解剖学分析的方法，将所学知识应用到体育实践和日常生活中去，。</p> <p>素质目标：为体育教学和运动训练活动及提高自身健康水平提供形态学的理论基础，并为后续课程的学习奠定基础。</p>	<p>模块一 骨及骨的连接</p> <p>模块二 上肢骨</p> <p>模块三 下肢骨</p> <p>模块四 上肢的结构与运动</p> <p>模块五 躯干和颅的结构与运动</p> <p>模块六 育动作的解剖学分析与应用</p> <p>模块七 体消化系统</p> <p>模块八 呼吸系统</p> <p>模块九 泌尿系统、生殖系统</p> <p>模块十 脉管系统</p>	<p>多媒体；</p> <p>小组讨论；</p> <p>视频观摩；</p> <p>互动法；</p> <p>项目实践；</p>



8	《运动生理学》	<p>知识目标：运动生理学概述 了解运动生理学性质。掌握运动生理学的任务。理解生命活动基本特征。学习内环境与稳态、生命活动、人体生理功能活动的调节。</p> <p>能力目标：使学生掌握正常人体功能活动的规律和人体运动时各种机能变化的规律，并能运用本课程所学的理论，解决体育运动实践中所遇到的具体问题，科学指导体育教学和运动训练，提高在实践中解决问题的能力。</p> <p>素质目标：掌握运动人体科学及相关生物学、医学和体育学的基本理论、基本知识和基本技能。</p>	<p>模块一运动生理学概述</p> <p>模块二肌肉活动</p> <p>模块三能量代谢</p> <p>模块四神经系统的调节功能</p> <p>模块五内分泌调节</p> <p>模块六免疫与运动</p> <p>模块七血液与运动</p> <p>模块八消化、吸收与排泄</p> <p>模块九身体素质</p> <p>模块十运动与身体机能变化</p> <p>模块十一运动技能的形成</p> <p>模块十二年龄、性别与运动</p>	<p>多媒体；</p> <p>小组讨论；</p> <p>视频观摩；</p> <p>互动法；</p> <p>项目实践；</p>
9	《体育运动摄影》	<p>知识目标：通过对摄影基本知识和技术的学习，能较为完整的表现自己的构思。把高速运动的运动员，以漂亮的构图、用光记录下定格瞬间，展现运动员在激烈的比赛中精彩技术动作的姿态，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。</p> <p>能力目标：培养学生动手操作能力，自立能力和耐心细致的高度责任感；</p> <p>素质目标：帮助学生在兴趣中学习摄影技术、产生积极的学习态度、方法和价值取向，在运动中获取更加完美的运动瞬间。</p>	<p>模块一 了解相机、镜头的基本性质、性能机构、功能和原理等知识</p> <p>模块二 了解掌握摄影图片的特性、要素和规律</p> <p>模块三了解掌握动态摄影图片的特性、要素和规律</p> <p>模块四掌握曝光控制、构图、抓拍、数码摄影灯技术和要求</p> <p>模块五 运用 ps 图像处理软件</p>	<p>多媒体；</p> <p>案例分析；</p> <p>视频观摩；</p> <p>互动法；</p> <p>项目实践</p>
10	《运动心理学》	<p>知识目标：是心理学的一个分支学科主要概念、通过本课程学习能较全面系统的掌握体育心理学的基本理论，基本知识和基本方法。并具有运用这种理论和方法从事体育教学，课余体育训练和运动心理学研究工作的能力。</p> <p>能力目标：结合教学进行爱国主义和共产主义思想品德教育，巩</p>	<p>通过学习使学生掌握系统运动心理学的基本知识和方法，了解运动中的心理学问题，并具备综合运用运动心理学的基本理论和方法。有助于学生全面的认识运动训练和体育竞赛的心理特点，了解体育运动为什么可以成为人的</p>	<p>多媒体教学；</p> <p>小组讨论；</p> <p>视频观摩；</p> <p>互动法；</p>

		固专业思想，初步树立体育教师的光荣责任感。 素质目标：培养学生坚强的意志和爱岗敬业的精神，增强学生从事体育工作的高度责任感和使命感。	心理发展和自我完善的主要形式；解决体育运动实践的基本能力，培养对运动心理学课程学习的兴趣，提高人、体育人文素养，培养体育人文精神与科学精神。	案例分析；
11	《体育市场营销学》	知识目标：本课程是休闲体育专业的基础课程，也是体育学科各专业的重要基础课程。体育市场营销是我国教育方针的重要组成部分，也是我国国民体育的基础，总结我国学校体育发展和改革经验基础上，还借鉴了国外学校体育的先进理论和方法。 能力目标：通过教学，使学生掌握体育市场营销学的基本理论和营销运作，以适应体育产业化发展趋势，充分发挥体育的经济功能。通过教学使学生基本掌握体育市场营销学的基本理论，结合市场调研的实践活动，培养学生理论联系实际和初步运用所学知识分析体育市场的能力，并具有一定的体育市场营销策划能力。 素质目标：具有人文素养、职业道德和创新意识；善于整合资源、乐于团队协作；注重实践运用，用语学以致用；关注特色亮点，强化表达沟通	模块一 体育市场概论 模块二 体育消费心理与购买行为 模块三 体育产品 模块四 体育市场营销与促销 模块五 体育市场调查 模块六 体育赞助营销 模块七 体育网络营销 模块八 体育经纪人 模块九 体育赛事营销及体育服务营销 模块十 体育有形产品的营销策划 模块十一 体育场馆营销 模块十二 体育彩票营销	多媒体教学； 小组讨论； 视频观摩； 互动法； 案例分析；
12	《休闲体育概论》	知识目标：掌握休闲运动的基本理论知识、基本技术技能；具有休闲运动的组织管理能力；培养能策划会经营懂服务强技能的人才。 能力目标：具备各类休闲运动的肩上能力和一定的组织教学指导能力；懂得休闲运动项目的经营和市场营销；从事休闲体育项目技能指导、管理和活动赛事策划推广。 素质目标：具有人文素养、职业道德和创新意识；善于整合资源、乐于团队协作；注重实践运用，用语学以致用；关注特色亮点，强化表达沟通	模块一 休闲体育的基本理论 模块二 休闲体育理论和发展 模块三 掌握休闲体育文化基础知识 模块四 休闲体育活动的管理和知识 模块五 休闲体育活动服务知识和产业知识 模块六 掌握体育旅游知识 模块七 国外休闲体育基础知识 模块八 时尚休闲运动知识 模块九 了解心智类休闲运动与空中休闲项目	多媒体教学； 小组讨论； 视频观摩； 互动法； 案例分析；

13	《休闲体育管理》	<p>知识目标：是一门理论性和应用性相结合的学科，一方面书中注重理论知识体系的完整性、逻辑性；另一方面又能做到理论与实践相结合，能够指导具体实践。</p> <p>能力目标：通过教学阐述了解休闲体育管理活动的基本规律和一般方法，除揭示休闲体育管理的概念、特点和基本原则，还分析休闲体育管理的个基本职能，并对具体的休闲体育业务工作的管理分析剖析。</p> <p>素质目标：</p>	<p>模块一 休闲体育管理概述</p> <p>模块二 休闲体育的计划</p> <p>模块三 休闲体育的组织与服务</p> <p>模块四 休闲体育俱乐部管</p> <p>模块五 休闲体育场地设施管理</p> <p>模块六 休闲体育活动管理</p> <p>模块七 户外运动管</p> <p>模块八 休闲体育市场营销</p>	<p>多媒体教学；</p> <p>小组讨论；</p> <p>视频观摩；</p> <p>互动法；</p> <p>案例分析；</p> <p>项目参与；</p>
14	《体育赛事与组织管理》	<p>知识目标：使学生掌握体育赛事管理的基本理论、知识和应用技能及方法</p> <p>能力目标：通过本门课程的教学使学生了解举办体育竞赛的意义，竞赛的筹备，组织管理，竞赛过程的一般规律，掌握常见或主要的比赛项目编排组织方法，提高学生的组织竞赛工作能力，以适应将来工作的需要。</p> <p>素质目标：通过体育赛事管理的教学，使学生了解和认识体育赛事各环节管理的一般理论和知识，掌握现代 体育赛事管理的基本方法，培养学生对体育赛事工作的兴趣。</p>	<p>模块一 我国体育竞赛管理体制、种类及制度</p> <p>模块二 体育竞赛活动的组织实施与管理</p> <p>模块三 体育赛事实施过程中的相关重要工作</p> <p>模块四 体育赛事活动中的反兴奋剂管理</p> <p>模块五 体育竞赛的经营管理</p> <p>模块六 常用运动项目的竞赛编排方法</p>	<p>多媒体教学； 小组讨论；</p> <p>视频观摩； 互动法；</p> <p>案例分析； 项目实践；</p>
15	《安全防护与急救处理》	<p>知识目标：介绍了常见的意外伤害与急救方法，特别增加了卫生方面和意外灾害事故的急救知识。</p> <p>能力目标：具有制订应急安全预案、处理突发事件、实施现场急救实践的能力；</p> <p>素质目标：具有探究学习、终身学习和可持续发展的能力。</p>	<p>模块一 安全防护与急救能力</p> <p>模块二 常见意外伤害的急救</p> <p>模块三 体育运动中常见意外病症的急救</p> <p>模块四 急性中毒的急救</p> <p>模块五 灾害与事故的危害与急救</p> <p>模块六 情绪危机急救</p>	<p>多媒体； 小组讨论；</p> <p>视频观摩； 互动法；</p> <p>项目实践；</p>
	《体育俱乐部经营与管理》	<p>知识目标：通过对体育俱乐部的基本概念和基本原理的介绍，国内外体育俱乐部的现状和发展趋势；掌握其管理与经营的运作程序、方法和手段；提高体育俱乐部管理的意识和能力；学会经营</p>	<p>模块一 职业体育俱乐部概述、特点以及历史发展</p> <p>模块二 职业体育俱乐部的经营与管理</p>	<p>多媒体教学；</p> <p>小组讨论；</p>

16		<p>体育俱乐部的方式方法。</p> <p>能力目标:通过大量的案例分析和评述,加强理论与实践的联系,提高学生的实践意识和分析能力以及对出现投诉处理的常用办法和促销公关技巧,掌握健身俱乐部基本的电话服务礼仪与流程,能够增强学生理论联系实际的能力。</p> <p>素质目标:(1)培养学生热爱体育以及从事体育行业的情感。(2)培养学生的合作意识,勇于探索体育知识意识。(3)培养学生坚强的意志和爱岗敬业的精神,增强学生从事体育工作的高度责任感和使命感。</p>	<p>模块三 商业健身房的概念以及经营管理</p> <p>模块四 青少年体育俱乐部的经营与管理</p> <p>模块五 社区体育健身俱乐部的经营与管理</p> <p>模块六 体育俱乐部的财务管理</p>	<p>视频观摩;</p> <p>互动法;</p> <p>案例分析;</p> <p>项目实践;</p>
17	《体育保健学》	<p>知识目标:了解掌握《体育保健学》这门学科的性质、地位和独立价值。了解掌握这门学科的研究范围、分析框架、研究方法和学科前列动态。</p> <p>能力目标:理解这门学科的主要概念、基本原理和策略,尤其是明确我国社会主义体育的性质、目的任务和实施体制,培养运用基础理论知识辩证分析体育有关问题的能力。</p> <p>素质目标:培养学生的合作意识及培养学生坚强的意志和爱岗敬业的精神。</p>	<p>模块一体育保健学概念、产生、功能</p> <p>模块二体育的膳食营养、手段及急救方法</p> <p>模块三体育保健学的按摩手法</p> <p>模块四体育保健学运动损伤</p> <p>模块五体育保健康复</p>	<p>多媒体;</p> <p>小组讨论;</p> <p>视频观摩;</p> <p>互动法;</p> <p>项目实践;</p>
18	《健美操》	<p>知识目标:较系统地掌握健美操运动的基础理论、基本技术和技能动作、初步掌握并运用健美操运动方式锻炼身体的健身方法。</p> <p>能力目标:全面发展学生的力量、速度、耐力、协调、柔韧等身体素质、基本具备从事健美操教学、编排、运动训练、担任裁判的能力。</p> <p>素质目标:培养学生团结协作,不怕苦不怕累,战胜困难的精神。</p>	<p>模块一 健美操基本知识</p> <p>模块二 大众健美操基本步伐</p> <p>模块三 竞技健美操基本步伐</p> <p>模块四 四级有氧健美操</p>	<p>多媒体; 小组讨论;</p> <p>视频观摩; 互动法;</p> <p>项目实践; 分解教学法</p>
19	《武术》	<p>知识目标:使学生掌握武术的基本知识,技术,功法,并独立完成教学内容的套路拳术和对武术的欣赏。</p> <p>能力目标:培养学生武术教学和看图学习武术套路的基本能力,</p>	<p>模块一 武术--长拳的基本理论知识</p> <p>模块二 武术--太极拳的基本理论知识</p> <p>模块三 长拳基本技术动作</p>	<p>以循序渐进的原则为基础;</p> <p>分解教学法</p>

		<p>并了解武术裁判的基本知识。遵循教师为主导，学生为主体，充分调动学生主动性与积极性。</p> <p>素质目标：培养学生的合作意识和坚强的意志和爱岗敬业的精神，增强学生从事体育工作的高度责任感和使命感。</p>	<p>模块四 24式简化太极拳基本技术动作</p> <p>模块五 介绍五禽戏的动作和原理</p>	<p>小组讨论；</p> <p>视频观摩；</p> <p>互动法；</p> <p>项目实践；</p>
20	《飞盘》	<p>知识目标：通过教学提高学生对飞盘运动的兴趣，使学生初步掌握轮滑运动的基本知识，基本技术、技能。</p> <p>能力目标：全面发展学生的力量、速度、耐力、协调、柔韧等身体素质、基本具备从事飞盘教学、编排、运动训练、担任裁判的能力。</p> <p>素质目标：养成自觉锻炼的习惯，形成终身体育意识，并具有一定的体育文化欣赏能力。培养学生的团队合作精神，使学生能在运动中体会到更多乐趣，形成健康的生活方式。</p>	<p>通过学习掌握飞盘的抛掷、接球、传球等基本技能训练；使学生学会如何在比赛中制定战术，如何与队友配合，如何应对对手攻击等；通过学习让学生们在实际比赛中锻炼自己的技能和战术，增强比赛经验和心理素质；通过团队活动和游戏，让学生学会如何与他人合作，如何分工合作，如何互相支持和鼓励。</p>	<p>以循序渐进的原则为基础；</p> <p>多媒体教学；</p> <p>小组讨论；</p> <p>互动法；</p> <p>项目实践；</p> <p>分解教学法</p>
21	《飞镖》	<p>知识目标：通过教学提高学生对飞镖运动的兴趣，使学生初步掌握飞镖运动的基本知识，基本技术、技能。</p> <p>能力目标：全面发展学生的力量、速度、耐力、协调、柔韧等身体素质、具备从事飞镖教学、编排、运动训练、担任裁判的能力。</p> <p>素质目标：养成自觉锻炼的习惯，形成终身体育意识，并具有一定的体育文化欣赏能力。培养学生的团队合作精神，使学生能在运动中体会到更多乐趣，形成健康的生活方式。</p>	<p>通过学习，掌握飞镖运动的起源与发展趋势、项目特征的认知能力；掌握飞镖基本战力方法及身体姿势；掌握握镖方法及技术要点；掌握瞄准的放大和运镖、投镖以及对镖的感知能力。掌握学习投镖过程中手的稳定性等一系列课程。</p>	<p>以循序渐进的原则为基础；</p> <p>分解教学法</p> <p>多媒体教学；</p> <p>小组讨论；</p> <p>互动法；</p> <p>项目实践；</p>
22	《跆拳道》	<p>知识目标：掌握跆拳道运动的方法和手段，提高速度、反应、敏感度、力量和耐力等素质，灵活运用内脏器官的功能和人体神经系统的功能。</p> <p>能力目标：通过理论教学，学生可以全面了解跆拳道的基本知识；使学生能够系统地学习和掌握跆拳道的基本技术；在跆拳道中，腿法占主导地位，手法次之。强身健体，培养勇敢、顽强、坚韧的精神面貌，发展身体的柔韧性、协调性、灵活性和平衡性，养</p>	<p>模块一 跆拳道理论知识学习</p> <p>模块二 跆拳道的规则与裁判法</p> <p>模块三 跆拳道的特点、基本技术及竞赛组织</p> <p>模块四 跆拳道的战兹、步伐、手法、腿法、品势</p> <p>模块五 体能锻炼（一般和专项体能）</p>	<p>以循序渐进的原则为基础；</p> <p>分解教学法</p> <p>小组讨论；</p> <p>视频观摩；互动法；</p> <p>项目实践；</p>

		<p>成终身体育锻炼的习惯。</p> <p>素质目标：培养学生的合作意识和坚强的意志和爱岗敬业的精神，增强学生从事体育工作的高度责任感和使命感。</p>		
23	《专项教学理论与实践（一）、（二）》	<p>知识目标：以学生自主选择专项进行训练为主，辅以认识自选专项的运动规律和特点，保持教学训练与比赛的一致性；能力目标：在自选专项训练教学内容中，培养掌握健身训练的基本理论、基本知识与基本技能，能够在各种健身俱乐部从事运营管理等工作的复合管理型人才；</p> <p>素质目标：通过比赛，旨在提高学生专项能力，突出运动特长，为以后的深造或就业打下坚实的基础。</p>	<p>通过深入的专项选择进行训练学习，1. 组织和吸引学生对所选专项的渗透式学习，培养学生们逐步完成各种正确姿势动作以及技战术练习和组织形式方式，做到“教与学”身份转换的微妙切换。2. 通过学习，以提高学生活动能力为核心，使他们乐学、爱学、会学，从而开展学校的第二课堂，推进素质教育的发展。</p>	<p>以循序渐进的原则为基础；</p> <p>分解教学法</p> <p>小组讨论；</p> <p>互动法；</p> <p>项目实践；</p>
24	《排球》	<p>知识目标：较系统地掌握排球运动的基础理论、基本技术和基本教学技能、初步掌握运用排球运动中垫球、传球、发球、扣球等组合动作要领，并在比赛中运用各种技术。</p> <p>能力目标：发展学生的力量、速度、耐力、协调、柔韧等身体素质、使学生在练习中体会排球的乐趣，养成运用排球自觉锻炼身体习惯。</p> <p>素质目标：通过排球练习和比赛，使学生积极、主动地练习。培养学生团结协作，顽强拼搏的精神。</p>	<p>模块一排球运动概述</p> <p>模块二排球技术与教学训练</p> <p>模块三排球战术与教学训练</p> <p>模块四排球运动员的体能训练</p> <p>模块五排球教学训练工作</p> <p>模块六排球竞赛工作</p> <p>模块七排球主要规则与裁判法</p>	<p>多媒体； 小组讨论；</p> <p>视频观摩； 互动法；</p> <p>项目实践； 分解教学法</p>
25	《篮球》	<p>知识目标：掌握以篮球运动为主的健身运动的基本方法和技能，并科学地进行体育锻炼，提高自己的运动能力、通过学习使学生形成终身体育的意识。</p> <p>能力目标：具有一定的篮球运动的鉴赏能力、自觉通过篮球健身活动改善心理状态，克服心理障碍，养成积极乐观的生活态度、运用适宜的方法调节自己的情绪、在篮球运动中体验体育运动的乐趣和成功的感觉。</p> <p>素质目标：培养学生具有良好的体育道德和合作精神，能够正确</p>	<p>模块一认识篮球运动</p> <p>模块二篮球基本技术</p> <p>模块三篮球基本战术</p> <p>模块四篮球竞赛规则简介</p>	<p>多媒体； 小组讨论；</p> <p>视频观摩； 互动法；</p> <p>项目实践； 分解教学法</p>

		处理竞争与合作的关系。		
26	《足球》	<p>知识目标：学习古代足球起源与发展过程，学习现代足球运动发展过程。</p> <p>能力目标：通过学习，使学生初步掌握足球基本的踢球技术培养正确的跑、跳技术，发展身体动作的柔韧性、协调性、灵敏性和平衡能力，注重抓好柔韧、协调和平衡素质敏感期的训练。</p> <p>素质目标：感受足球运动的魅力培养学生团结协作的精神及集体主义观念</p>	<p>模块一脚内侧踢球、颠球</p> <p>模块二直线运球、脚内侧踢球</p> <p>模块三脚内侧传接球、直线运球与转身</p> <p>模块四脚内侧传接球、射门</p> <p>模块五变向运球、传接球</p> <p>模块六变向运球、脚背正面踢球</p> <p>模块七运控球、脚背正面射门</p> <p>模块八接球转身</p> <p>模块九足球技术分析</p>	<p>多媒体； 小组讨论；</p> <p>视频观摩； 互动法；</p> <p>项目实践； 分解教学法</p>
27	《网球》	<p>知识目标：了解网球运动的历史、运动特点、正确的健康观、运动欣赏；懂得网球运动竞赛规律与裁判方法。了解网球运动技术、战术、裁判方法；实际运用的方法；发展专项身体素质的手段。</p> <p>能力目标：掌握的基本知识，正确处理轻微的运动损伤。熟悉网球运动规则与裁判方法；判罚准确无误，能组织基层比赛。掌握网球运动的基本技术、基本战术，以及裁判方法，并能在运动实践中运用；掌握发展专项素质的手段与运用。</p> <p>素质目标：培养学生团队协作、顽强拼搏和竞争意识；培养学生的终身体育意识，从而养成自觉进行体育锻炼的习惯。全面实现课程思政目标，提升学生团结友爱，互相帮助和机智果断，沉着冷静，勇敢顽强以及集体主义精神等优秀品质。</p>	<p>模块一网球基本理论</p> <p>网球运动发展概论，网球基本技战术原理分析，网球竞赛规则与裁判法的讲解与分析</p> <p>模块二网球的技术动作</p> <p>握拍方法及准备姿势；正、反拍击球；脚步移动方法；上手发球；正反拍网前截击。</p> <p>模块三网球的基本战术</p> <p>单打综合技战术；双打综合技战术</p> <p>模块四专项素质及比赛</p> <p>模块五网球理论与实践考核</p>	<p>多媒体； 小组讨论；</p> <p>视频观摩； 互动法；</p> <p>项目实践； 分解教学法</p>
28	《乒乓球》	<p>知识目标：使学生较好地掌握本课程中的基本理论部分，较好地掌握技术部分中的重点内容，对一般内容要求基本符合规定的技术规格，具备基本的教学和示范能力。</p>	<p>模块一了解世界和中国乒乓球运动发展概况</p> <p>模块二乒乓球击球基本理论</p> <p>模块三乒乓球击球基本技术</p>	<p>多媒体； 小组讨论；</p> <p>视频观摩； 互动法；</p> <p>项目实践； 分解教学法</p>

		<p>能力目标：课程教学、教育实习及社会实践，使学生具备分析问题和解决问题的能力，并对技术部分的重点内容做到会讲，会做，会教，能够胜任乒乓球课程的教学和业余技能训练工作及具备乒乓球运动比赛裁判工作的能力和场地管理工作的能力。</p> <p>素质目标：培养学生的合作意识及培养学生坚强的意志和爱岗敬业的精神。</p>	<p>模块四乒乓球的专项技术</p> <p>模块五乒乓球实战技术、战术运用</p> <p>模块六乒乓球裁判规则方法</p> <p>模块七身体素质练习</p>	
29	《羽毛球》	<p>知识目标：通过课程教学，使学生较好地掌握本课程中的基本理论部分，较好地掌握技术部分中的重点内容，对一般内容要求基本符合规定的技术规格，具备基本的教学和示范能力。</p> <p>能力与技能目标：课程教学、教育实习及社会实践，使学生具备分析问题和解决问题的能力，并对技术部分的重点内容做到会讲，会做，会教，能够胜任羽毛球的教学和业余运动训练工作。使学生具备羽毛球运动比赛裁判工作的能力及场地管理与维护工作的能力。</p> <p>素质目标：培养学生的合作意识及培养学生坚强的意志和爱岗敬业的精神。</p>	<p>模块一了解世界和中国羽毛球运动发展概况</p> <p>模块二羽毛球击球基本理论</p> <p>模块三羽毛球击球基本技术</p> <p>模块四羽毛球的专项技术</p> <p>模块五羽毛球实战技术、战术运用</p> <p>模块六羽毛球裁判规则方法</p> <p>模块七身体素质练习</p>	<p>多媒体； 小组讨论；</p> <p>视频观摩； 互动法；</p> <p>项目实践； 分解教学法</p>
30	实习实训	<p>加深对休闲体育专业所学理论的认识和理解，提高对体育工作者岗位的感性认识；使学生在实际学体育教学环节中，基本能完成中学体育教学的要求；能熟练应用所学习的基本教学技能上好体育项目技能动作，开展丰富的活动形式以及，组织体育活动。</p>	<p>模块一健身俱乐部工作岗位</p> <p>模块二机构教练员授课的组织活动训练</p> <p>模块三体适能教练员的组织活动训练</p> <p>模块四社区社会指导员入社区组织活动岗位</p>	<p>实习时应本着“全面锻炼，照顾特长，量才定位，保证质量”的原则，尽量使学生得到全方位的锻炼。</p> <p>采用理论和实践一体化；</p> <p>示范教学法；模拟教学法；</p> <p>小组讨论； 视频观摩；</p> <p>互动法； 项目实践；</p>



### (三) 六化育人教学实施要求

序号	名称	课程名称	主要内容及目标	主要教学方法
1	制度文化	军事理论 入学教育、军事技能训练 安全教育类课程	通过课程教学，促使学生学会自觉遵守各项规章制度及法律法规，达到制度文化育人目的。	讲授 案例讨论
2	环境文化	美育类课程：摄影基础等 劳动教育类课程：劳动教育、陶艺等 体育类课程：足球、篮球、排球等 形势与政策	依托学校天然地理优势和生态环境，让学生耳濡目染，陶冶情操，结合课堂教学活动达到环境文化育人目的。	讲授 案例讨论
3	行为文化	思想道德与法治	树立与时俱进的现代职业教育新观念，用行业职业道德标准及礼仪行为、人际交流与沟通行为影响和塑造学生的良好行为习惯，达到行为文化育人目的。	讲授 角色扮演 案例讨论
4	精神文化	习近平新时代中国特色社会主义思想概论 毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论 大学语文 四史教育课程：党史、新中国史、改革开放史、社会主义发展史 文化传承类课程：中华优秀传统文化等	以精神文化作为学校文化的核心内容和最高层次。坚持以德树人，积极培育和践行社会主义核心价值观。结合课程教学活动，达到精神文化育人目的。	讲授 案例讨论
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。	讲授 案例讨论
6	职场文化	认知实习 岗位实习	将职业操守作为学生职场文化建设的源头活水，结合课程教学、教学见习与顶岗实习等活动打造充满生机与活力的职场文化。	讲授 角色扮演 实习

## 七、教学进程总体安排

### (一) 教学进程总体安排表

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

## (二) 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	教学改革	各学期周学时分配					
					理论	实践	合计			一 4-19	二 1-16	三 1-16	四 1-16	五 1-8	六
1	S0000032	习近平新时代中国特色社会主义思想概论（一）	公共必修课	1	16	0	16	试		1					
2	S0000033	习近平新时代中国特色社会主义思想概论（二）	公共必修课	2	26	6	32	试			2				
3	S0000001	思想道德与法治	公共必修课	3	42	6	48	试		3					
4	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				
5	S0000017	形势与政策	公共必修课	1	48	0	48	查		每学期 8 课时					
6	S0000024	大学英语（一）	公共必修课	2	32	0	32	试	课证融合	2					
7	S0000027	大学英语（二）	公共必修课	2	32	0	32	试	课证融合		2				
8	S0000026	信息技术	公共必修课	4	32	32	64	查	课证融合		4				
9	S0000008	大学体育（一）	公共必修课	2	4	32	36	查		2					
10	S0000009	大学体育（二）	公共必修课	2	4	32	36	查			2				
11	S0000010	大学语文	公共必修课	2	32	0	32	试	课程思政	2					
12	S0000015	职业规划与就业创业（一）	公共必修课	1	16	0	16	查	混合式教改	1					
13	S0000016	职业规划与就业创业（二）	公共必修课	1	16	0	16	查	混合式教改				1		
14	S0000019	军事理论	公共必修课	2	32	0	32	查	数字化教改	2					
15	S0000020	入学教育、军事技能训练	公共必修课	2	0	60	60	查		2W					
16	S0000034	心理健康	公共必修课	2	16	16	32	查	混合式教改	2					
17	S0000011	创造性思维与创新方法	公共必修课	2	32	0	32	查	数字化教改		2				
18	S0100071	美育类课程：摄影基础等	公共限选课	2	16	16	32	查	混合式教改			2			
19	S0000021	文化传承类课程：中华优秀传统文化等	公共限选课	1	16	0	16	查	数字化教改			1			
20	S0000023	劳动教育类课程：劳动教育、陶艺等	公共限选课	1	12	4	16	查	混合式教改			1			
21	S0000035	体育类课程：足球、篮球、排球等	公共限选课	2	0	36	36	查					2		

22	S0000036	四史教育课程：党史、新中国史、改革开放史、社会主义发展史	公共限选课	1	0	16	16	查	数字化教改	1					
23	S0000037	安全教育类课程	公共限选课	1	0	16	16	查	混合式教改	讲座+线上					
公共必修课			合计	33	404	192	596			15	14	0	1	0	0
公共限选课			合计	8	44	88	132			1	0	4	2	0	0
<b>公共基础课模块</b>			<b>合计</b>	<b>41</b>	<b>448</b>	<b>280</b>	<b>728</b>			<b>16</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
1	S0701001	休闲体育概论	专业基础课	2	32	0	32	试		2					
2	S0701002	休闲体育管理	专业基础课	2	32	0	32	试		2					
3	S0701003	体育摄影	专业基础课	2	0	32	32	查						2	
4	S0701004	体育市场营销	专业基础课	2	32	0	32	试				2			
5	S0700010	运动训练学	专业基础课	2	32	0	32	试						2	
6	S0701005	社会体育指导员公共理论	专业基础课	4	48	16	64	试						4	
7	S0701006	体育俱乐部经营与管理	专业基础课	2	32	0	32	试					2		
8	S0701007	运动营养学	专业基础课	2	32	0	32	试			2				
9	S0701008	运动处方	专业基础课	2	32	0	32	试				2			
10	S0701009	运动心理学	专业基础课	2	32	0	32	试			2				
11	S0700004	乒乓球	专业基础课	4	0	64	64	查	课证融合				4		
12	S0700005	篮球	专业基础课	4	0	64	64	查	课证融合			4			
13	S0700006	足球	专业基础课	4	0	64	64	查	课证融合					4	
14	S0700007	排球	专业基础课	2	0	32	32	查	课证融合			2			
15	S0701010	跆拳道基础	专业基础课	2	0	32	32	查	课证融合	2					
16	S0701011	飞镖	专业基础课	2	0	32	32	查	课证融合					2	
17	S0700008	运动解剖学	专业基础课	2	32	0	32	试		2					
18	S0700009	运动生理学	专业基础课	2	32	0	32	试			2				
19	S0700014	体育保健学	专业基础课	2	32	0	32	试			2				
20	S0700015	飞盘	专业基础课	2	0	32	32	查	课证融合		2				
21	S0700016	武术	专业基础课	4	0	64	64	查	课证融合				4		

22	S0701016	网球	专业基础课	4	0	64	64	查	课证融合			4			
23															
专业基础课程模块			合计	56	400	496	896			8	10	14	14	10	0
1	S0701013	体育赛事策划与组织管理	专业核心课	4	32	32	64	查				4			
2	S0700011	羽毛球	专业核心课	4	0	64	64	查	课证融合				4		
3	S0700012	健美操	专业核心课	4	0	64	64	查	课证融合			4			
4	S0700013	游泳	专业核心课	4	0	64	64	查	课证融合					4	
5	S0701015	健身健美运动指导（一）	专业核心课	4	0	64	64	查	课证融合	4					
6	S0701017	健身健美运动指导（二）	专业核心课	4	0	64	64	查	课证融合		4				
7	S0701012	安全防护与急救处理	专业核心课	2	16	16	32	查						2	
8	S0701014	专项教学理论与实践	专业核心课	4	0	128	128	查				4			
专业核心课程模块			合计	30	48	432	480			4	4	8	8	6	0
1	S0701018	专业限选课：国际私人教练资格证（CPT）	专业限选课	2	0	32	32	试	课证融合						2
2	S0701019	专业限选课：国际运动生理师资格证（EP）	专业限选课	2	0	32	32	试	课证融合				2		
3	S0701020	专业限选课：社会体育指导员证（初、中、高级）	专业限选课	2	0	32	32	试	课证融合					2	
4	S0701021	专业限选课：青少年运动体适能资格证（ACSM）	专业限选课	2	0	32	32	试	课证融合						2
专业拓展课程模块			合计	8	0	128	128			0	0	0	2	2	4
1	S0701022	岗位实习（一）	专业实践课	0.5	0	14	14	查			0.5W				
2	S0701023	岗位实习（二）	专业实践课	1	0	28	28	查				1W			
3	S0701024	岗位实习（三）	专业实践课	2	0	56	56	查					2W		
4	S0701025	毕业设计	专业实践课	8	0	224	224	查						8W	
专业实践课程模块			合计	11.5	176	322	322			0	0	0	0	0	0
合计				146.5	1072	1658	2554			28	28	26	27	18	4

### （三）各模块学时与学分分配表

各模块学时与学分分配表, 该表自动统计生成

课程学分总量、学时的分配及其总比 (%)								
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	41	27.99%	728	28.50%	448	41.79%	280	16.89%
专业基础课程模块	56	38.23%	896	35.08%	400	37.31%	496	29.92%
专业核心课程模块	30	20.48%	480	18.79%	48	4.48%	432	26.06%
专业拓展课程模块	8	5.46%	128	5.01%	0	0.00%	128	7.72%
专业实践课程模块	11.5	7.85%	322	12.61%	176	16.42%	322	19.42%
合计	146.5	100%	2554	100%	实践学时数占比		1658	64.92%
					选修课学时占比		260	10.18%

## **八、实施保障**

### **（一）师资队伍**

#### 1. 队伍结构

学生数与本专业专任教师比例不高于 25: 1，双师素质教师占专业教师比例一般不低于 60%，专任教师队伍要考虑职称、年龄，形成合理的梯形结构。

#### 2. 专任教师

专任教师应具有高校教师资格；有理想信念、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心；具有体育类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；有每 5 年累计不少于 6 个月的企业实践经历。

#### 3. 专业带头人

专业带头人原则上应具有副高及以上职称，能够较好地把握国内外文化艺术行业、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，在本区域或本领域具有一定的专业影响力。

#### 4. 兼职教师

兼职教师主要来自体育行业、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，能承担专业课程教学、实习实训指导和学生职业发展规划等教学任务。

### **（二）教学设施**

主要包括能够满足正常课程教学、实习实训所必需的专业教室、实

训室和实训基地。

### 1. 专业教室基本条件

配备黑（白）板、多媒体计算机、投影设备、音响设备，互联网接入或者 WIFI 环境，并具有网络安全防护措施。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. 校内实训基地

序号	实训实习基地名称	面积 (m <sup>2</sup> )	核心设备要求
1	田径场	10300 m <sup>2</sup>	
2	体能训练室	60	
3	室内篮球体育馆	500	
4	羽毛球训练区	120	
5	体适能训练室	70	FMS 器械、平衡器械、仰卧起坐器,引体向上器,柔软垫等
6	乒乓球训练区	110	乒乓球相关训练器械
7	健身健美力量健身馆	500	各类专业健身器械
8	游泳馆	800	
9	室外篮球场	603*4	
10	排球场	160	



### 3. 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，并配备相应数量的指导教师对学生实习进行指导和管理；实习中制定日常工作、学习、生活的规章制度；并配置专业人员对学生进行实训指导以及安全和保险保障。

序号	校外实训基地（企业单位）	用途	合作深度要求
1	福建鸿星尔克体育用品有限公司	教学见习 顶岗实习	紧密合作型
2	舒华（福建）体育用品有限公司	教学见习 顶岗实习	紧密合作型
3	福建宁弋体育用品有限公司	教学见习、 顶岗实习	紧密合作型
4	泉州海峡健身中心	教学见习 顶岗实习	紧密合作型
5	泉州佳宾体育有限公司	教学见习 顶岗实习	紧密合作型
6	中港国际健身有限公司泉州分公司	教学见习 顶岗实习	紧密合作型
7	厦门炫锋体育有限公司	教学见习 顶岗实习	紧密合作型
8	厦门袭卷体育有限公司	教学见习 顶岗实习	紧密合作型

### (三) 教学资源

#### 1. 选用教材及参考资料

序号	专业教材	时间	出版社	作者
1	休闲体育概论	2018.03.01	高等教育出版社	陈琦 凌平 徐佶
2	休闲体育管理	2015.07.01	中国人民大学出版社	张宏 陈华
3	运动生理学	2012.02.01	人民体育出版社	王瑞元 余全生
4	运动解剖学	2015.01	高等教育出版社	李世昌
5	运动处方	2018.08	高等教育出版社	王正珍 徐峻华
6	运动营养学	2019.08	高等教育出版社	张蕴琨金其贯
7	体育科学研究方法	2015.02	高等教育出版社	黄汉升
8	体育保健与康复(第二版)	2022.08	人民出版社	张瑞林,周桂荣
9	健身健美运动教程	2015.11	北京大学出版社	健身健美编写组
10	运动心理学	2007.02.01	高等教育出版社	张力为
11	体育市场营销	2014.07	人民体育出版社	骆秉全
12	体育赛事策划与编排	2018.1 第2版	北京体育大学出版社	张孝平
13	体育俱乐部经营与管理	2022.02	华东理工大学出版社	伍谋 王广进 吴珍
14	运动人体科学研究中的数据处理与分析	2009.06	北京体育大学出版社	崔玉鹏
15	社会体育指导员公共理论 (中高级)	2018.01	高等教育出版社	国家体育总局职业技能鉴定指导中心
16	安全防护与急救处理	2005.07	广西师范大学出版社	荣湘江

## 2. 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/>
- (5) 腾讯体育网 <https://sports.qq.com/>
- (6) 抖音赛事直播

### (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

“项目教学法”最显著的特点是“以项目为主线、教师为引导、学生为主体”，具体表现在：目标指向的多重性；培训周期短，见效快；可控性好；注重理论与实践相结合。项目教学法是师生共同完成项目，共同取得进步的教学方法。

### （4）一体化教学

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。

### （5）PBL 教学法

以问题为导向的教学方法，是基于现实世界的以学生为中心的教育方式，是在教师的引导下，“以学生为中心，以问题为基础”，通过采用小组讨论的形式，学生围绕问题独立收集资料，发现问题、解决问题，培养学生自主学习能力和创新能力的教学模式。与传统的以学科为基础的教学法有很大不同，PBL 强调以学生的主动学习为主，而不是传统教学中的以教师讲授为主。

## （五）学习评价

### 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。

### 2. 对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) 课程评价：遵从“以学生为主体，尊重个体差异、注重个体发展、激发个体潜能”的现代教育理念，关注学生在学习过程中职业素养提升程度、知识学习努力程度、技术技能进步程度，推行以学生成长为导向的课程教学评价机制，适应学生个性化、差异化发展。

(2) 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。

(3) 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。考查科目可上交论文、数据调研报告、答辩等形式进行。

(4) 专业能力评价：依托“项目+模块”课程体系，对接职业技能等级证书和国家职业资格证书，实施书证融通，将专业能力考核与技能书证融合，满足“一专多能”复合型人才培养需要。

## **(六) 质量管理**

学校和二级院系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。

学校和二级学院完善教学管理机制，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，定期开展公开课、示范课等教研活动。

学校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。

专业教研组织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。

建立健全校、院、教研室三级质量保障体系，自上而下，全方位、全过程的进行教学质量监控，确保教学活动正常有序展开，实现人才培养目标。

## **九、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 140.5 学分，达到本专业人才培养目标和培养规格的要求，通过省计算机等级考试以及行业资格证 1 项准予毕业。

## **十、继续学习建议**

### **（一）专升本对应相关专业**

本专业学生可以通过以下途径继续专业学习和接受更高层次的体育教育、小学教育等专业教育：

1. 专本衔接。在校生可报名参加高等教育专本衔接自学考试，若修完所规定的课程并考核合格，可在取得专科文凭的同时，获得相关院校同类专业的本科毕业证书，若通过相关院校学位英语或全国英语四级，可获得学士学位。

2. 专升本。在取得本院专科文凭，可报名参加全省专升本统一考试，录取后进入相应专业的本科院校学习。

### **（二）提升职业资格渠道**

学生按照所学专业规定课程和选修的相关课程要求，根据自己的兴趣和未来职业发展取向，参加政府部门组织的考试，获取相关职业技能等级证书和职业资格证书晋级提升本身的职业资格，为将来就业、创业打好

基础。

## 十一、说明

（一）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。

（二）本培养方案采取“2.25+0.75”（可改）的培养模式。

（三）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。

---