

2025 版休闲体育专业人才培养方案

一、专业名称及代码

(一) 专业名称：休闲体育

(二) 专业代码：570302

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

3 年

四、职业面向

(一) 职业岗位

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
教育与体育大类(57)	体育类(5703)	体育(89)	健康、体育休闲和服务人员(4-14-99)	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 各运动项目教练员证 儿童青少年体适能教练 社会体育指导员证 游泳救生员证

(二) 岗位进阶

初级岗位(毕业 1-3 年)			中级岗位(毕业 4-8 年)		高级岗位(毕业 8-10 年)	
员级	助理级	三级教练员、二级教练员	一级教练员、一级社会体育指导员	一级裁判员	国家级教练员、国家级社会指导员	国家级裁判员

五、培养目标与培养规格

(一) 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，面向体育行业的健身和娱乐场所服务人员，其他健康、体育和休闲服务人员岗位（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工作的高技能人才。

（二）培养规格

1. 素质

（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）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）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，弘扬劳动精神、劳模精神、工匠精神，信奉劳动光荣、技能宝贵、创造伟大的时代风尚；

（4）擅长至少 1 项体育运动项目，形成至少 1 项艺术特长或爱好，达到国家大学生体质健康测试合格标准；

（5）具有良好的行为习惯、正确的审美取向、应有的文化素养，较强的团队意识，健康的心理状态、务实的职业理想。

2. 知识

（1）掌握支撑本专业学习和可持续发展必备的语文、数学、数字技术等文化基础知识；

（2）学习一门外语并结合本专业加以运用；

（3）掌握必备的美育知识；

（4）掌握与本专业对应职业活动相关的国家法律、行业规定，了解相关行业文化；

（5）掌握行业的环境保护、安全防护、质量管理等相关知识；

（6）掌握一定的身体运动基本知识；

（7）掌握休闲体育运动项目指导、活动与赛事组织管理、体育旅游策划推广、运动装备购置应用、场地器材维护保养，人文内涵解

读宣传等知识。

3. 能力

- (1) 具有良好的语言表达能力、文字表达能力、沟通合作能力；
- (2) 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；
- (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；
- (4) 具有适应本行业数字化和智能化发展需求的数字技能；
- (5) 具有探究学习、终身学习和可持续发展的能力；
- (6) 具有休闲体育运动项目指导、活动与赛事组织管理、体育旅游策划推广、运动装备购置应用、场地器材维护保养，人文内涵解读宣传的能力；
- (7) 具有休闲体育执行安全规范、实施安全防护、处理突发事件、进行安全急救的能力。

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共产党的思想旗帜、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，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。</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>
2	思想道德与法治	<p>(一) 知识目标</p> <p>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</p> <p>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</p>	<p>模块一：绪论 担当复兴大任 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 鉴定崇高信念</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>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，</p>

		<p>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)素养目标</p> <p>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>模块七：学习法治思想 提升法治素养</p>	<p>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	<p>1.知识目标：通过学习马克思主义的基本观点，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、遵纪守法等行为习惯的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</p>	<p>模块一：新时代全面从严治党的伟大实践</p> <p>模块二：伟大时代的历史跨越</p> <p>模块三：高效统筹疫情防控和经济社会发展</p> <p>模块四：建设统一大市场 畅通全国大循环</p> <p>模块四：保障粮食安全的中国策</p> <p>模块四：书写“一国两制”实践新篇章</p> <p>模块五：乌克兰危机演变及影响</p> <p>模块六：共同维护世界和平安宁</p>	<p>1.教学方法：以课堂讲授专题形势报告为主，尽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</p>

		<p>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，自觉砥砺品行，不断完善自我，从而提高自身的思想道德素质。</p>		<p>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 (一)	<p>1. 知识目标：掌握 2000 左右常见英语词汇；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>课程结构包括三个部分即综合、听说、实践，培养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>教师在教学中，依托现代教育技术，依托职场情境任务，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。</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>
---	-------------	---	---	---

7	信息技术与人工智能	<p>1. 知识目标</p> <p>(1)掌握信息技术的基本概念及基础应用。</p> <p>(2)掌握计算机硬、软件基础知识。</p> <p>(3)掌握常见的办公系列软件的基本操作。</p> <p>(4)了解计算机网络的基本知识。</p> <p>(5)了解人工智能的基本特征、应用和社会价值。</p> <p>(6)了解人工智能的核心技术。</p> <p>2. 能力目标</p> <p>(1)培养学生自主学习,协作学习及分析问题、解决问题的实践操作能力。</p> <p>(2)能够运用信息技术工具进行数据分析。</p> <p>(3)具备利用 AI 技术结合各专业基本的处理能力。</p> <p>(4)培养批判性思维,能够分析人工智能技术的局限性及社会影响。</p> <p>3. 素养目标</p> <p>(1)树立信息安全和隐私保护意识。</p> <p>(2)理解人工智能伦理问题。</p> <p>(3)培养持续学习和适应技术变革的能力。</p>	<p>课程的主要内容由两个模块组成:</p> <p>一、信息技术基础模块涵盖三个关键部分: 1. 计算机系统与网络部分, 深入讲解计算机的硬件组成, 介绍操作系统的功能, 解析网络技术及因特网应用, 强调信息安全的威胁类型与防护技术; 2. 数据处理部分, Office 数据处理其中 Excel 是核心工具, 可实现数据的高效输入与处理, Word 则可对数据处理后的结果进行排版整合, 制作包含数据表格、分析报告的文档, PowerPoint 能将数据及分析结论以演示文稿的形式展示, 方便进行汇报与交流; 3. 新一代信息技术部分全面涵盖大数据“4V”特征, 云计算的三种服务模式及优势, 物联网的三层架构与应用场景, 还有人工智能的概述。</p> <p>二、人工智能模块同样包含两个重要方面: 1. 人工智能导论部分追溯其发展历史, 从萌芽期的图灵测试和达特茅斯会议, 到起伏期的专家系统与“AI 寒冬”, 再到爆发期的深度学习突破, 介绍按能力和技术方向的分类, 以及在医疗、金融、交通、教育等领域的应用; 2. 典型应用技术部分详细阐述自然语言处理的主要任务与关键技术, 计算机视觉的主要任务和关键技术, 强化学习的核心概念、典型应用, 以及生成式人工智能的技术基础、典型应用和特点。</p>	<p>1. 做到因材施教, 这里的“材”不仅指学生的个性特点, 还包括不同特征和要求的教材内容, 需根据各模块及具体知识点的特点选择合适的教学方法, 例如对于理论性的内容, 可采用讲授结合实物展示的方法; 对于数据处理等实践性较强的内容, 则多采用实操教学法。</p> <p>2. 采用“理论 + 实践”结合的教学模式, 注重案例分析和项目驱动, 根据不同的专业结合案例分析, 让学生通过完成一个小型的数据分析项目, 加深对理论知识的理解和实践能力的掌握。</p> <p>3. 每年至少更新 30% 的案例和技术内容, 及时纳入前沿技术(如大语言模型、多模态 AI)和最新行业动态, 保证教学内容的时效性和先进性。</p> <p>4. 引导学生关注技术伦理问题, 通过组织辩论或小组研讨等形式, 让学生深入探讨人工智能应用中可能涉及的隐私保护、算法偏见等伦理话题, 培养学生的社会责任感和伦理意识。</p>
8	大学体育(一)	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>分解教学法 巡回纠错法 互动法; 项目实践</p>
9	大学体育(二)	<p>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</p>	<p>这一学期设定 3 个模块进行学习:</p> <p>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;</p> <p>模块二: 通过学习使学生掌握排球运动技术中垫球的</p>	<p>分解教学法 巡回纠错法 互动法; 项目实践</p>

		终身体育打下基础。	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致性。	
10	大学语文	<p>1. 知识目标 进一步强化包括字、词、句、篇、文等语言基础知识的积累与提升；继续掌握文学的基本知识和理论，包括文学史脉络、文体知识、文学现象、经典作品及其作家等，拓宽学生视野，增加知识储备，提升文化素养。</p> <p>2. 能力目标 (1) 掌握祖国语言文字特点及其运用规律，并能在实际语境中准确运用；通过对祖国语言文字的学习与训练，提高表达交流、信息处理、应用写作等语言文字运用能力； (2) 掌握阅读、鉴赏、分析、评价古今中外优秀作品的方法，能够正确描述、评价文学作品和文学现象，培养阅读理解、自主学习、批判思维和审美鉴赏等能力。</p> <p>3. 素质目标 (1) 引导学生感受、领悟祖国语言文字和传统文化的巨大魅力，坚定文化自信，提升文化认同，增强弘扬社会主义核心价值观的自觉性和传承中华优秀传统文化的使命感； (2) 引导学生从优秀的文学作品中汲取仁人志士的智慧、襟怀和品质，潜移默化中厚植家国情怀、坚定理想信念，树立正确的人生观、世界观和价值观，使其成长为高素质的职业技术人才。</p>	<p>本课程教学内容分为精神文化、制度文化、环境文化、艺术文化、行为文化、职场文化等六大模块。精神文化聚焦家国情怀、工匠精神培育；制度文化强化职业规范；环境文化注重培养绿色可持续发展意识；艺术文化提升审美与创意；行为文化聚焦学生行为规范与处世态度培养；职场文化深化职业能力和协作能力。内容涵盖语言文字知识、文学常识、经典作品选读、语言表达技巧训练、文化现象分析等，助力学生提升文化素养与职业能力。</p>	<p>本课程教学以专题模块讲授为主，通过启发引导、讨论交流、情境模拟、走访体悟等多样化教学活动构建互动式课堂；利用智慧教学平台、AI写作工具等数字化工具辅助教学，培养学生自主学习能力和数字化素养；鼓励和指导学生参加第二课堂活动，如经典诵读比赛、大学生辩论赛、征文比赛等，将课堂所学与实践应用深度融合；同时，结合各专业特点设计差异化教学案例，使语文课程与职业技能培养形成协同效应，全面提升学生的综合素养与岗位适应能力。</p>
11	职业生涯规划	<p>知识目标：让学生全面了解职业生涯规划的基本概念、理论和方法，包括职业兴趣、性格、能力与价值观的探索途径，掌握职业环境分析的要点，如行业发展趋势、岗位需求特点等。熟悉不同职业发展路径的规划要点，知晓职业决策的模型与技巧，明白职场适应与发展的相</p>	<p>模块一：唤醒生涯意识</p> <p>本模块是职业生涯规划的启蒙之旅。通过生动案例和互动游戏，引导学生思考“什么是生涯”“生涯规划对个人发展的重要性”，让学生认识到生涯规划并非遥不可及，而是贯穿人生的持续过程。</p>	<p>1、专业素养：教师应具备扎实的职业生涯规划理论知识，熟悉各类职业测评工具与方法，及时掌握行业动态和就业市场信息，以便为学生提供准确、实用的指导。 2、教学方法：采用多样化教学方法，如案例分析、小组讨论、角色扮演、实地调</p>

		<p>关知识。</p> <p>能力目标：培养学生自我探索与评估的能力，能运用科学工具分析自身优势与不足；提升职业信息收集与分析能力，学会从多渠道获取有效职业信息并做出合理判断；增强职业规划制定与调整能力，能结合自身和外界变化制定可行的职业生涯规划；锻炼职场沟通、团队协作和问题解决能力，为未来职业发展奠定基础。</p> <p>素质目标：激发学生对职业规划的重视和主动意识，树立积极向上的职业观和价值观；培养学生面对职业挑战的勇气和信心，增强职业发展的韧性；引导学生树立正确的就业心态，培养敬业精神和责任感，以更好地适应职场生活。</p>	<p>模块二：认识职业生涯规划</p> <p>深入解读职业生涯规划的内涵和流程，介绍职业生涯规划理论。详细介绍职业规划的各个阶段和关键要素，让学生明白一份科学合理的职业规划是如何构建的。通过理论讲解与实际案例分析相结合，使学生掌握职业规划的基本框架和方法，能够初步运用所学知识对自身职业发展进行简单构思。</p> <p>模块三：集结职业生涯规划能量</p> <p>运用专业的测评工具和丰富的实践活动，帮助学生全面了解自己的职业兴趣、性格特点、能力和价值观。组织小组讨论和分享，让学生在交流中深化对自我的认识。引导学生将个人特质与职业需求相联系，明确自己的优势和劣势，为职业定位提供准确的自我依据。</p> <p>模块四：职业探索与定位</p> <p>指导学生如何收集和分析职业信息，包括行业发展趋势、企业概况、岗位需求和职业发展路径等。安排实地参观、企业访谈等活动，让学生亲身体验职场环境。通过综合分析个人特质和职业信息，帮助学生确定适合自己的职业目标和发展方向，实现精准职业定位。</p> <p>模块五：大学生职业生涯规划蓝图</p> <p>系统讲解职业生涯规划书的撰写规范和技巧，包括规划书的结构、内容要点和语言表达等。提供优秀规划书案例供学生参考学习，组织学生进行小组互评和教师点评，让学生在实践中不断提高撰写能力，最终完成一份具有科学性、可行性和个性化的职业生涯规划书。</p> <p>模块六：大学生职业生涯规划大赛解读与案例分析</p> <p>介绍职业生涯规划大赛的规则、流程和评分标准，分析大赛中的常见问题和应对策略。通过模拟比赛场景，让学生熟悉比赛环节，锻炼表达能力和应变能力。鼓励学生积极参加大赛，以赛促学，提升职业规划的实践水平和综合素质。</p>	<p>研等，激发学生兴趣与参与度。结合线上线下混合式教学模式，利用网络资源拓展</p> <p>3、教学内容，满足学生个性化学习需求。个性化指导：关注学生个体差异，根据学生的兴趣、性格、能力等特点，提供有针对性的职业规划建议。定期与学生进行交流，了解他们在规划过程中遇到的问题和困惑，及时给予指导和支持。</p> <p>4、实践引导：积极组织各类职业实践活动，如企业参观、职业讲座、模拟面试等，让学生亲身体验职场环境，增强职业认知和实践能力。鼓励学生参加职业生涯规划大赛等活动，提升综合素质。</p>
--	--	--	---	---

			<p>模块七：职业生涯管理</p> <p>强调职业生涯是一个动态发展的过程，需要不断调整和优化。教导学生如何根据个人成长和外部环境变化，适时调整职业目标和规划方案。培养学生应对职业挫折的能力，树立终身学习和发展的观念，确保职业生涯规划的有效性和持续性。</p> <p>模块八：大学生职业素养提升</p> <p>聚焦职场所需的核心素养，如沟通能力、团队协作能力、问题解决能力、时间管理能力等。通过案例分析、角色扮演和实践活动等方式，有针对性地提升学生的职业素养。引导学生树立正确的职业态度和职业道德观念，为顺利进入职场并取得长远发展做好充分准备。</p>	
12	就业创业指导	<p>知识目标</p> <p>让学生全面了解当下就业市场的形势、行业发展趋势以及各类职业的要求，掌握求职过程中的实用知识，如简历撰写、面试技巧、职场礼仪等。同时，使学生熟悉创业相关政策、流程，了解商业计划书编制、市场营销、财务管理等创业基础知识，构建起系统的就业创业知识框架。</p> <p>能力目标</p> <p>提升学生的就业竞争力，能够根据自身优势和职业需求，精准定位求职方向，熟练运用求职技巧获取理想工作。培养学生的创业能力，包括创新思维、市场洞察力、团队协作能力、风险评估与应对能力等，使学生具备初步的创业实践能力和解决实际问题的能力。</p> <p>情感态度目标</p> <p>引导学生树立正确的就业观和创业观，克服就业创业过程中的焦虑和恐惧心理，培养积极向上、勇于挑战的精神。增强学生的社会责任感和职业道德意识，使其在未来的职业发展中，</p>	<p>模块一：就业形势分析</p> <p>本模块旨在帮助学生清晰洞察当下复杂多变的就业环境。课程将深入剖析宏观经济形势对就业市场的影响，解读国家相关就业政策，让学生了解政策导向带来的就业机遇。详细分析不同行业的发展趋势、人才需求特点以及薪资待遇水平，通过大量的数据和实际案例，呈现各行业就业的热门领域与潜在挑战。同时，结合高职院校的专业设置，解读本校各专业对应的就业市场现状，包括就业岗位分布、就业竞争程度等，使学生对自身专业就业前景有清晰认知，从而合理规划就业方向，提前做好应对准备。</p> <p>模块二：就业准备</p> <p>此模块聚焦于帮助学生全方位做好就业前的各项准备。在求职技能方面，传授简历制作的技巧，指导学生如何突出个人优势和与岗位的匹配度；开展面试模拟训练，涵盖常见面试问题的应对策略、面试礼仪和沟通技巧等，提升学生的面试表现。职业规划指导是重要内容，引导学生结合自身兴趣、能力和职业价值观，制定合理的短期和长期职业目标，并规划实现目标的路径。此外，还将介绍求职渠道的拓展方法，包括校园招聘、网络招聘、人脉推荐等，以及求职过程</p>	<p>1、专业素养：教师应紧跟就业创业形势变化，持续更新知识体系。深入掌握各类行业动态、企业用人需求，熟悉国家和地方就业创业政策法规。同时，具备丰富的案例资源，涵盖成功与失败的就业创业实例，以便在教学中灵活运用，增强教学的实用性和针对性。</p> <p>2、教学方法：采用多元化教学方法。运用案例分析法，通过剖析真实案例引导学生思考，从中汲取经验教训；组织小组讨论法，鼓励学生积极交流观点，培养团队协作和沟通能力；开展模拟实践活动，如模拟面试、创业项目路演等，让学生在实践中提升就业创业技能。此外，充分利用线上教学资源，拓展教学时空，满足学生个性化学习需求。关注学生个体差异，根据学生的专业背景、兴趣爱好、职业规划等因素，提供个性化的就业创业指导。定期与学生进行交流，了解他们在学习和实践中遇到的问题和困惑，及时给予针对性的建议和解决方案。</p> <p>3、实践引导：积极组织各类就业创业实践活动，如企业参观、实习实训、创业</p>

		<p>既能实现个人价值，又能为社会做出贡献。</p>	<p>中的心理调适方法，帮助学生保持积极心态应对求职压力。</p> <p>模块三：创业准备</p> <p>该模块为有创业想法的学生提供系统的创业知识储备。课程首先解读国家和地方针对大学生创业的扶持政策，让学生了解创业可获得的资源支持。深入讲解创业项目选择的方法和原则，引导学生结合市场需求、自身资源和专业优势，挖掘有潜力的创业项目。详细介绍创业团队的组建与管理，包括团队成员的选拔、角色分工、沟通协作等，强调团队在创业过程中的重要性。同时，开展创业计划书撰写培训，指导学生如何进行市场调研、财务预测、风险评估等，制定出科学合理、具有可操作性的创业计划书，为创业实践奠定坚实基础。</p> <p>模块四：职业素养提升</p> <p>职业素养是学生在职场中取得成功的关键因素之一。本模块着重培养学生的职业道德、职业意识和职业行为习惯。通过案例分析和讨论，引导学生树立正确的职业道德观念，如诚信、责任、敬业等。开展职业意识教育，包括时间管理、团队合作、问题解决等意识的培养，让学生适应职场的工作节奏和要求。注重职业行为习惯的养成，如职场沟通技巧、商务礼仪规范等，通过模拟职场场景进行实践训练，使学生在日常行为中展现出良好的职业形象。此外，还将培养学生的创新精神和学习能力，以适应不断变化的职场环境，实现个人职业生涯的可持续发展。</p>	<p>竞赛等。在实践中积累经验，发现问题并及时改进，不断提升就业创业能力和综合素质。</p>
13	军事理论	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<ol style="list-style-type: none"> 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、军事技能训练	<ol style="list-style-type: none"> 1. 帮助新生顺利完成从中学生到大学角色的转变 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。 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。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 适应性教育 2. 专业思想教育 3. 爱国爱校教育 4. 文明修养与法纪安全教育 5. 心理教育 6. 成才教育 	<ol style="list-style-type: none"> 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。 2. 倾听学生的需求和困惑，帮助学生尽快适应大学生活。 3. 指导学生规划大学生活，并进行交流意见
15	国家安全教育	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解国家安全基本知识； 2. 了解和掌握总体国家安全观的基本内涵、地位作用、践行要求； 3. 了解政治、军事、经济等重要领域安全及深海、极地、太空和生物等新型领域安全的内涵、内容、面临的威胁和挑战、维护各领域国家安全的途径与方法。 	第一章：绪论 第二章：总体国家安全观 第三章：政治安全 第四章：国土安全 第五章：军事安全 第六章：经济安全 第七章：文化安全 第八章：社会安全 第九章：科技安全 第十章：网络安全 第十一章：生态安全 第十二章：资源安全 第十三章：核安全 第十四章：海外利益安全 第十五章：太空安全 第十六章：深海安全 第十七章：极地安全 第十八章：生物安全	<p>本课程通过网络教学资源开展，课程内容既适合普通高校作为大学生公共必修课程，也适合普通高校教师和社会民众学习国家安全理论、了解国家安全形势、增强国家安全意识、提升维护国家安全的战略思维能力。课程的设计原则如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 精讲基本概念、深入进行知识解读； 2. 形势分析和案例介绍相结合； 3. 规律总结和前瞻思考相结合； 4. 系统视频授课与推荐阅读相结合。
16	心理健康	<ol style="list-style-type: none"> 1. 有温度·让学生乐享专业、温情、走心的课程体验 2. 有力量·助力学生开启心灵世界、规划成功人生 3. 有特色·结合社会主义核心价值观培养学生积极心理 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 绪论——增强适应能力，争做创造性人才 2. 认知与探索 3. 调试与应对 4. 发展与提升 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 将现实生活与大学生如何保持紧密相联 2. 心理健康教育理论通俗易懂 3. 重视心理健康的测验，增强教学效果 4. 强化心理健康的方法
17	创造性思维与创新方法	<ol style="list-style-type: none"> 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； 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 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 课程导论 2. 创造性思维及思维定势 3. 方向性思维 4. 形象思维 	<p>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</p>

		新； 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。	5. 头脑风暴法 6. 设问法 7. 思维导图 8. 列举法 9. 组合分解法 10. 六顶思考帽法 11. 类比法 12. TRIZ 法	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。
18	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。
19	摄影基础	1. 探索摄影的基本知识 2. 探讨手机摄影，短视频的拍摄技巧。 3. 摄影领域等相关设备与技巧与知识的讲解。	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。	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。
20	中华优秀传统文化	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。 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。 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。	1. 绪章中国传统文化漫谈 2. 中国传统文化的基本精神 3. 儒家与中国传统文化 4. 《老子》与中国传统文化 5. 庄子 6. 佛教文化 7. 古典文学 8. 中国传统音乐 9. 再现中国传统绘画之精髓 10. 中华民族传统文化与书法艺术 11. 中国传统史学文化概论	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。
21	劳动教育	通过本课程教学，使学生了解劳动精神、劳模精神、工匠精神的内涵及相互关系；加强劳动安全教育；加强劳动法律法规教育，防范化解劳动风险。学会对劳动观念、劳动习惯、劳动	本课程主要教学内容：劳动精神、劳模精神、工匠精神的内涵，劳动精神、劳模精神、工匠精神三者的关系；劳动安全教育，强化学生的劳动安全保护意识；劳动法律法规教育，防范化解劳动风险。	本课程 1 学分，16 课时，在二年级授课，采用混合式教学方式，采用过程性评价和结果评价相结合的评价方式；课程教学注重理论教学和实践教学并重，突出时代

		制度、劳动过程与成果的思考 and 劳动精神的培养；强化实习实训学生劳动教育保护，增强学生安全生产、文明生产的意识；运用劳动法律法规分析职业活动，防范化解劳动风险。把准劳动教育价值取向。		性；课程注重与专业的融合；成立课程教学团队实施教学，邀请邀请劳模、非遗传承人、技术专家等参与教学。
22	中共党史概论	<ol style="list-style-type: none"> 1. 牢固树立正确的历史观； 2. 清楚掌握百年中共党史的主题主线、主流本质； 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。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 绪章 如何走进中共党史概论课堂 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 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 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 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 6. 第五章未来镜鉴：继续书写百年中共党史辉煌史诗 	<ol style="list-style-type: none"> 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。 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。 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。
23	学生安全教育	<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> <ol style="list-style-type: none"> 1. 保障高校安全稳定 2. 对大学生进行思想政治教育 3. 帮助大学生成长成才。 	<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、实验室安全、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	《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"> 1. 私人教练职业介绍 2. 人体运动的机构与功能基础 3. 健康与运动的合理营养 4. 健康体适能概论 5. 运动计划好体重控制 6. 运动损伤的预防与处理 7. 特殊人群的健身运动 8. 课程销售与客户服务 <p>模块二 技能部分</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 有氧练习 2. 抗组练习 3. 肩、颈练习 4. 腿、臀部练习 5. 腰腹部练习 6. 臂部练习 7. 核心练习 <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>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>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>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>

		素质目标：培养学生分析文体和解决问题的能力。	模块九 健身运动的合理营养、健身人群的膳食营养 模块十 常见慢性病患者锻炼期的膳食营养	
6	《运动处方》	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。 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； 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。	模块一 了解掌握运动处方的基本概念、内容与发展趋势； 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； 模块三 预防健身性运动处方制定的依据 模块四 耐力运动处方 模块五 力量运动处方 模块六 柔韧性运动处方	多媒体； 小组讨论； 视频观摩； 互动法； 项目实践；
7	《运动解剖学》	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的健身方法。 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。 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。	模块一 骨及骨的连接 模块二 上肢骨 模块三 下肢骨 模块四 上肢的结构与运动 模块五 躯干和颅的结构与运动 模块六 育动作的解剖学分析与应用 模块七 体消化系统 模块八 呼吸系统 模块九 泌尿系统、生殖系统 模块十 脉管系统	多媒体； 小组讨论； 视频观摩； 互动法； 项目实践；
8	《运动生理学》	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。 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。 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。	模块一 运动生理学概述 模块二 肌肉活动 模块三 能量代谢 模块四 神经系统的调节功能 模块五 内分泌调节 模块六 免疫与运动 模块七 血液与运动 模块八 消化、吸收与排泄 模块九 身体素质 模块十 运动与身体机能变化 模块十一 运动技能的形成 模块十二 年龄、性别与运动	多媒体； 小组讨论； 视频观摩； 互动法； 项目实践；

9	《舞龙舞狮》	<p>知识目标：通过开展舞龙舞狮运动，了解舞龙舞狮运动的基本理论知识和文化内涵。</p> <p>能力目标：通过舞龙舞狮运动，掌握舞龙舞狮的基本技术，全面发展学生力量，协调、灵敏，柔韧等专项身体素质，提高身体健康水平。</p> <p>素质目标：通过舞龙舞狮训练让学生更好地理解中国传统文化内涵，弘扬、传承民族传统体育。</p>	<p>模块一舞龙舞狮规定动作和舞龙舞狮基本理论与规则</p> <p>模块二学习舞龙舞狮基本执法名称、步型、步法及五类主要舞龙舞狮动作；</p> <p>模块三学习舞龙舞狮基础知识、基本打击方法及伴奏音乐的制作</p> <p>模块四学习鼓乐基础知识及伴奏音乐制作，并掌握与舞龙舞狮动作的配合</p> <p>模块五提高身体素质，培养学生终身锻炼的习惯。</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，巩固专业思想，初步树立体育教师的光荣责任感。</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的高度责任感和使命感。</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。</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>
11	《体育市场营销学》	<p>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一个重要基础课程。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。</p> <p>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。</p> <p>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</p>	<p>模块一 体育市场概论</p> <p>模块二 体育消费心理与购买行为</p> <p>模块三 体育产品</p> <p>模块四 体育市场营销与促销</p> <p>模块五 体育市场调查</p> <p>模块六 体育赞助营销</p> <p>模块七 体育网络营销</p> <p>模块八 体育经纪人</p> <p>模块九 体育赛事营销及体育服务营销</p> <p>模块十 体育有形产品的营销策划</p> <p>模块十一 体育场馆营销</p> <p>模块十二 体育彩票营销</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>
12	《休闲体育概论》	<p>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。</p> <p>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。</p>	<p>模块一 休闲体育的基本理论</p> <p>模块二 休闲体育理论和发展</p> <p>模块三 掌握休闲体育文化基础知识</p> <p>模块四 休闲体育活动的管理和知识</p> <p>模块五 休闲体育活动服务知识和产业知识</p> <p>模块六 掌握体育旅游知识</p> <p>模块七 国外休闲体育基础知识</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>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</p>	<p>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</p>	
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 模块二 休闲体育的计划 模块三 休闲体育的组织与服务 模块四 休闲体育俱乐部管 模块五 休闲体育场地设施管理 模块六 休闲体育活动管理 模块七 户外运动管 模块八 休闲体育市场营销</p>	<p>多媒体教学； 小组讨论； 视频观摩； 互动法； 案例分析； 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 模块二 体育竞赛活动的组织实施与管理 模块三 体育赛事实施过程中的相关重要工作 模块四 体育赛事活动中的反兴奋剂管理 模块五 体育竞赛的经营管理 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； 视频观摩； 互动法； 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 模块二 常见意外伤害的急救 模块三 体育运动中常见意外病症的急救 模块四 急性中毒的急救 模块五 灾害与事故的危害与急救 模块六 情绪危机急救</p>	<p>多媒体； 小组讨论； 视频观摩； 互动法； 项目实践；</p>

16	《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>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>多媒体教学; 小组讨论; 视频观摩; 互动法; 案例分析; 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; 小组讨论; 视频观摩; 互动法; 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; 视频观摩; 互动法; 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,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>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>以循序渐进的原则为基础; 分解教学法 小组讨论; 视频观摩; 互动法; 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；通过学习让学生在在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	《散打》	<p>知识目标：掌握散打运动的方法和手段，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，学生可以全面了解散打的基本知识；使学生能够系统地学习和掌握跆拳道的基本技术；在散打中，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>	<p>模块一 散打理论知识学习</p> <p>模块二 散打的规则与裁判法</p> <p>模块三 散打的特点、基本技术及竞赛组织</p> <p>模块四 散打的战姿、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>
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各方面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的习惯。</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； 视频观摩； 互动法； 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，能够正确处理竞争与合作的关系。</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； 视频观摩； 互动法； 项目实践； 分解教学法</p>
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； 视频观摩； 互动法； 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，</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； 视频观摩； 互动法； 项目实践； 分解教学法</p>

		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。		
28	《乒乓球》	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。 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。 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。	模块一了解世界和中国乒乓球运动发展概况 模块二乒乓球击球基本理论 模块三乒乓球击球基本技术 模块四乒乓球的专项技术 模块五乒乓球实战技术、战术运用 模块六乒乓球裁判规则方法 模块七身体素质练习	多媒体； 小组讨论； 视频观摩； 互动法； 项目实践； 分解教学法
29	《羽毛球》	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。 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。 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。	模块一了解世界和中国羽毛球运动发展概况 模块二羽毛球击球基本理论 模块三羽毛球击球基本技术 模块四羽毛球的专项技术 模块五羽毛球实战技术、战术运用 模块六羽毛球裁判规则方法 模块七身体素质练习	多媒体； 小组讨论； 视频观摩； 互动法； 项目实践； 分解教学法
30	《体能训练理论与方法》	知识目标：通过学习和培训，掌握体能训练与指导的基本理论知识；掌握体能训练过程中的指导方法；掌握体能训练计划的制订与实施。 能力目标：能对不同体能训练人群进行安全、有效地科学指导； 能制订体能训练计划和实施；能对体能训练过程中的强度进行安全监控及调整。 素质目标：具备高尚的审美情趣和良好的职业道德修养；具备团队协作精神；具备工作、学习地主动性。	模块一： 体能与体适能的概念及运动与健康、营养的重要性 模块二： 身体六大素质的介绍以及青少年身体素质的独特性 模块三： 身体素质的训练方法及如何制订不同人群的训练计划 模块四： 青少年各项素质发展的敏感期及训练方法，注意事项 模块五： 通过训练计划对力量、灵敏、耐力、柔韧性、速度和协调性素质进行实践	多媒体； 小组讨论； 视频观摩； 互动法； 项目实践；
31	实习实训	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	模块一健身俱乐部工作岗位 模块二机构教练员授课的组织活动训练 模块三体适能教练员的组织活动训练	实习时应本着“全面锻炼，照顾特长，量才定位，保证质量”

		<p>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>模块四社区社会指导员入社区组织活动岗位</p>	<p>的原则,尽量使学生得到全方位的锻炼。采用理论和实践一体化; 示范教学法;模拟教学法; 小组讨论;视频观摩; 互动法;项目实践;</p>
--	--	--	----------------------------	--

（三）六化育人教学实践要求

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	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	~	◆		

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） ▲ 跟岗实习

● 顶岗实习 ~ 毕业教育 ◆ 机动

(二) 教学计划安排表

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	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	公共必修课	3	42	6	48	试		3					
2	S0000001	思想道德与法治	公共必修课	3	42	6	48	试	3						
3	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	30	2	32	查		2					
4	S0000017	形势与政策	公共必修课	1	46	2	48	查	每学期 8 课时						
5	S0000024	大学英语（一）	公共必修课	2	32	0	32	试	2						
6	S0000027	大学英语（二）	公共必修课	2	32	0	32	试		2					
7	S0000007	信息技术与人工智能	公共必修课	4	32	32	64	查		4					
8	S0000008	休闲体育概论	公共必修课	2	8	46	54	查	2						
9	S0000009	运动心理学	公共必修课	2	8	46	54	查		2					
10	S0000010	大学语文	公共必修课	2	32	0	32	试	2						
11	S0000015	职业生涯规划	公共必修课	1	16	0	16	查	1						
12	S0000016	就业创业指导	公共必修课	1	16	0	16	查				1			
13	S0000019	军事理论	公共必修课	2	32	0	32	查	2						
14	S0000020	入学教育、军事技能训练	公共必修课	2	0	60	60	查	2W						
15	S0000038	国家安全教育	公共必修课	1	16	0	16	查	1						
16	S0000011	创造性思维与创新方法	公共必修课	2	32	0	32	查		2					
17	S0100071	大学美育:摄影基础	公共必修课	2	16	16	32	查			2				
18	S0000021	文化传承:中华优秀传统文化	公共必修课	1	16	0	16	查			1				
19	S0000023	劳动教育	公共必修课	1	12	4	16	查			1				

20	S0000037	学生安全教育：人身、财产、实验等	公共必修课	1	0	16	16	查	讲座+线上					
16	S0000034	心理健康	公共限选课	2	16	16	32	查	2					
21	S0000036	四史教育：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	1					
23		公共选修课	公共选修课	4	32	32	64	查			2	2		
		公共必修课	合计	37	460	236	696	0	13	15	4	1	0	0
		公共选修课	合计	7	48	64	112	0	3	0	2	2	0	0
公共基础课模块			合计	44	508	300	808	0	16	15	6	3	0	0
1	S0701047	户外运动（定向越野）	专业基础课	2	2	30	32	试					2	
2	S0700011	羽毛球	专业基础课	2	2	30	32	查			2			
3	S0701004	体育市场营销学	专业基础课	2	32	0	32	试				2		
4	S0700012	健美操	专业基础课	2	0	30	32	查	2					
5	S0701034	体育旅游概论	专业基础课	2	32	0	32	试			2			
6	S0701006	体育俱乐部经营与管理	专业基础课	2	32	0	32	试				2		
7	S0701007	运动营养学	专业基础课	2	32	0	32	试		2				
8	S0701008	运动处方	专业基础课	2	32	0	32	试				2		
9	S0701033	花样跳绳	专业基础课	2	2	30	32	试		2				
10	S0700004	乒乓球	专业基础课	2	2	30	32	查			2			
11	S0700005	篮球	专业基础课	2	2	30	32	查	2					
12	S0700006	足球	专业基础课	2	2	30	32	查				2		
13	S0700007	排球	专业基础课	2	2	30	32	查			2			
14	S0700017	飞镖	专业基础课	2	2	30	32	查			2			

15	S0700008	运动解剖学	专业基础课	2	32	0	32	试		2				
16	S0700009	运动生理学	专业基础课	2	32	0	32	试			2			
17	S0700014	体育保健学	专业基础课	2	32	0	32	试				2		
18	S0700015	飞盘	专业基础课	2	2	30	32	查	2					
19	S0701021	匹克球	专业基础课	4	4	60	64	查		2	2			
20	S0701035	体育舞蹈	专业基础课	2	2	30	32	查				2		
专业基础课程模块			合计	42	280	390	672		6	8	14	12	2	0
1	S0701028	体育赛事策划与组织管理	专业核心课	4	64	0	64	查				4		
2	S0701005	舞龙舞狮	专业核心课	4	4	60	64	查			2	2		
3	S0701013	体能训练理论与方法	专业核心课	6	16	48	64	查		2	2	2		
4	S0700013	游泳	专业核心课	4	8	56	64	查			4			
5	S0701015	健身健美运动指导	专业核心课	6	10	86	96	查	4	2				
6	S0701027	安全防护与急救处理	专业核心课	4	32	32	64	查					4	
专业核心课程模块			合计	28	134	282	416		4	4	8	8	4	0
1	S0701044	专业限选课：营地指导员证	专业限选课	2	16	16	32	试						2
2	S0701040	专业限选课：花样跳绳教练员资格证（初、中、高）	专业限选课	2	0	32	32	试				2		
3	S0701041	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					2	
4	S0701042	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						2
5	S0701043	专业限选课：各项运动裁判员证	专业限选课	2	0	32	32	试					2	

6	S0701039	运动健康指导	专业限选课	2	0	32	32	试				2		
专业拓展课程模块			合计	6	16	80	96		0	0	0	4	2	2
1	S0701045	认知实习	专业实践课	0.5	0	6	6	查		0.5W				
2	S0701022	岗位实习（一）	专业实践课	1	0	30	30	查			1W			
3	S0701023	岗位实习（二）	专业实践课	2	0	60	60	查				2W		
4	S0701024	岗位实习（三）	专业实践课	8	0	240	240	查						14w
5	S0701025	毕业设计	专业实践课	8	0	240	240	查					8W	
专业实践课程模块			合计	19.5	0	576	576		0	0	0	0	0	0
合计				139.5	938	1628	2568		26	27	28	27	8	2

(三) 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	44	31.54%	808	31.46%	508	54.16%	300	18.43%
专业基础课程模块	42	30.11%	672	26.17%	280	29.85%	390	23.96%
专业核心课程模块	28	20.07%	416	16.20%	134	14.29%	282	17.32%
专业拓展课程模块	6	4.30%	96	3.74%	16	1.71%	80	4.91%
专业实践课程模块	19.5	13.98%	576	22.43%	0	0.00%	576	35.38%
合计	139.5	100%	2568	100%	实践学时数占比		1628	63.40%
					选修课学时占比		208	8.10%

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数比例不高于 25:1, “双师型”教师占专业课教师数比例一般不低于 60%, 高级职称专任教师的比例不低于 20%, 形成合理的梯队结构。

2. 专业带头人

原则上应具有本专业及相关专业副高及以上职称和较强的实践能力, 能够较好地把握国内外教育与体育行业、专业发展, 能广泛联系行业, 了解行业企业对本专业人才的需求实际, 主持专业建设、开展教育教学改革、教科研工作和社会服务能力强, 在本专业改革发展中起引领作用。

3. 专任教师

具有高校教师资格; 具有体育教育、社会体育等相关专业本科及以上学历; 具有一定工作经历或者实践经验, 达到相应技术技能水平; 具有本专业理论和实践能力; 能够落实课程思政要求; 能够运用信息技术开展混合式教学; 能够开展教学研究与社会服务; 每年至少 1 个月在小学或相关企业的教育服务岗位实践, 每 5 年累计不少于 6 个月的实践经历。

4. 兼职教师

主要从本专业相关行业企业的高技能人才中聘任, 具有扎实的专业知识和丰富的工作经验, 具有中级及以上专业技术职务(职称)或

高级工及以上职业技能等级，了解教育教学规律，能承担专业课程教学、实习实训指导和学生职业发展规划指导等专业教学任务。

（二）教学设施

教学设施满足本专业人才培养实施需要，其中实训（实验）室面积、设施等达到国家发布的休闲体育专业实训教学条件建设标准（仪器设备配备规范）要求。信息化条件保障能够满足专业建设、教学管理、信息化教学和学生自主学习需要。

1. 校内实训基地

序号	实训实习基地名称	面积(m ²)	核心设备要求
1	田径场	10300 m ²	
2	体能训练室	60	
3	室内篮球体育馆	500	
4	羽毛球训练区	500	
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	

2. 校外实践基地

实训基地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	认知实习 岗位实习	紧密合作型
2	舒华（福建）体育用品有限公司	认知实习 岗位实习	紧密合作型
3	福建宁弋体育用品有限公司	认知实习 岗位实习	紧密合作型
4	泉州海峡健身中心	认知实习 岗位实习	紧密合作型
5	泉州影大发展有限公司	认知实习 岗位实习	紧密合作型
6	中港国际健身有限公司泉州分公司	认知实习 岗位实习	紧密合作型
7	泉州乐动体育有限责任公司	认知实习 岗位实习	紧密合作型
8	触球（厦门）体育股份有限公司	认知实习 岗位实习	紧密合作型
9	泉州壹本体育股份有限公司	认知实习 岗位实习	紧密合作型

（三）教学资源

主要包括能够满足学生专业学习、教师专业教学研究和教学实施需要的教材、图书及数字化资源等。

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，优先选用国家规划教材和国家优秀教材。专业课程教材应体现本行业新技术、新规范、新标准、新形态，并通过数字教材、活页式教材等多种方式进行动态更新。

2. 图书文献配备基本要求

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。专业类图书文献主要包括：行业政策法规资料、电子竞技产业文献资料、体育管理类图书、艺术设计类图书、计算机应用类图书、传媒类图书及其他电子竞技相关等。及时配置与新经济、新技术、新工艺、

新材料、新管理方式、新服务方式等相关的图书文献。

专业备选教材：

序号	专业教材	时间	出版社	作者
1	休闲体育概论	2018.03	高等教育出版社	陈琦 凌平 徐佳
2	休闲体育管理	2015.07	中国人民大学出版社	张宏 陈华
3	运动生理学	2012.02	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	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	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

3. 数字教学资源配置基本要求

建设、配备与本专业有关的音视频素材、教学课件、数字化教学案例库、虚拟仿真软件等专业教学资源库，种类丰富、形式多样、使

用便捷、动态更新、满足教学。

数字教学资源：

- (1) 国家级专业教学资源库；
- (2) 爱课程平台；
- (3) 职教云课堂网站及 APP；
- (4) 智慧职教网 <https://www.icve.com.cn/>
- (5) 全国高职教学资源库 <http://glibdemo.cctr.net.cn/>
- (6) 度量科技网 <https://www.nokov.com/>
- (7) 新浪体育网 <http://sports.sina.com.cn/>
- (8) 腾讯体育网 <https://sports.qq.com/>
- (9) 抖音赛事直播。

(四) 教学方法

教师根据具体教学实际，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，都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。常用方法：

1. 讲授式

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. 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）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。

2. 对学生的评价

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评融合，满足“一专多能”复合型人才需要。

（六）质量管理

1. 学校和二级院系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，探索增值评价，吸纳行业组织、企业等参与评价，并及时公开相关信息，接受教育督导和社会监督，健全综合评价。完善人才培养方案、课程标准、课堂评价、实验教学、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. 学校和二级院系完善教学管理机制，加强日常教学组织运行与管理，定期开展课程建设、日常教学、人才培养质量的诊断与改进，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。

3. 教研室建立线上线下相结合的集中备课制度，定期召开教学研讨会议，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。

4. 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、职业道德、技术技能水平、就业质量等进行分析，定期评价人才培养质量和培养目标达成情况。

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、毕业设计、军训等实践活动，通过省计算机等级考试，全部课程考核合格，修满 139.5 学分，准予毕业。

接受职业培训取得的职业技能等级证书、培训证书等学习成果，经学校认定，可以转化为相应的学历教育学分。

十、继续学习建议

（一）专升本对应相关专业

休闲体育专科专升本对应的专业主要有休闲体育、社会体育指导与管理、体育教育、运动康复等专业。

（二）提升职业资格渠道

休闲体育专科学子提升职业资格的主要渠道是考取相关证书，以下是具体渠道：

社会体育指导员证书：可通过国家体育总局人力资源中心报名考试获取。

游泳救生员证书：可通过各省（区、市）体育行业职业技能鉴定站报名考试获取。

休闲健身教练证书：可通过 JYPC 全国职业资格考试认证中心报名考试获取。

运动项目裁判证书：可通过各项目的国家级协会组织的报名考试获取。

休闲体育管理师证书：可通过“善考考在线报考平台”报名考试获取。

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“2.5+0.5”的培养模式。

(三)在执行本方案过程中，二级学院可根据实际情况作适当调整，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。