



**河南省驻马店财经学校
运动训练专业人才培养方案
(职教高考方向)**

**河南省驻马店财经学校
2025年7月**

目 录

| | |
|-------------------|----|
| 一、专业名称及代码 | 1 |
| 二、入学要求 | 1 |
| 三、修业年限 | 1 |
| 四、职业面向 | 1 |
| 五、培养目标和培养规格 | 1 |
| 六、课程设置及要求 | 2 |
| 七、教学进程总体安排 | 11 |
| 八、实施保障 | 14 |
| 九、毕业要求 | 18 |
| 十、接续专业 | 19 |

河南省驻马店财经学校

运动训练专业人才培养方案

(职教高考方向)

一、专业名称及代码

专业名称：运动训练

专业代码：770303

二、入学要求

初中毕业生或具有同等学力者。

三、修业年限

基本学制三年

四、职业面向

面向运动员、教练员等职业，辅助训练、竞赛组织与裁判等岗位（群）。

| 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(77) | 体育类(7703) | 体校及体育培训(8392) 体育组织(891) 健身休闲活动(8930) 群众文体活动(8870) | 教练员(2090701) 裁判员(2090702) 社会体育指导员(4130401) 体育场馆管理员(4130402) 小学体育教师(2080302) | 运动员 教练员 中小学及幼儿园体育教师 裁判员 健身教练 体育场管管理员 体育商品销售员 | 社会体育指导员证(初级) 单项运动教练员证 运动员证(二级) 裁判员证(三级) |

五、培养目标定位

(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运动训练基本理论与方法、竞赛活动组织与裁判等知识，

具备一定的专项运动能力、竞赛活动组织等能力，具有勇于拼搏的体育精神和信息素养，能够从事辅助制订及实施训练计划、协助指导专项训练、竞赛活动的组织与实施及体育赛事执裁等工作的技术技能人才，为高职院校输送优质生源。

（二）培养规格

本专业毕业生应具有以下职业素养、专业知识和技能：

1. 职业素养

- (1) 具有科学、系统、辩证的人生观与社会观。
- (2) 具有广博的科学知识与深厚的文化内涵。
- (3) 具有灵活的头脑和创造性的思维。
- (4) 具有敏锐的艺术鉴赏力、洞察力以及良好的艺术修养。
- (5) 具有良好的语言与文字表达能力、人际沟通能力、公共关系处理的能力。

2. 专业知识和技能

- (1) 具有实施基本体能训练的能力；
- (2) 具有常见运动损伤预防和应急处理的能力；
- (3) 具有一定水平的专项运动能力；
- (4) 具有协助指导专项运动技术训练的能力；
- (5) 具有从事体育竞赛活动组织与执裁的基本能力；
- (6) 具有适应体育产业数字化发展需要的基本数字技术应用能力；
- (7) 具有终身学习和可持续发展的能力。

六、课程设置及要求

本专业课程设置分为公共基础课程和专业技能课。

公共基础课程包括思想政治、语文、数学、英语、体育与健康、

艺术、历史、信息技术，以及其他自然科学和人文科学类选修课。

专业课程包括专业基础课、专业核心课和专业选修课，实习实训是专业技能课教学的重要内容，含校内外实训、顶岗实习多种形式。

（一）公共基础课程及要求

1. 国防教育

国防教育是为捍卫国家主权、领土完整和安全，防御外来侵略、颠覆和威胁，向全民传授与国防有关的思想、知识、技能的社会活动。它是国防建设的重要组成部分，包括为增进全民的国防思想、国防知识、国防技能和身体素质以及有利于形成和增强国防观念、国防能力的各种类型的社会活动。

2. 劳动教育

注重培养劳动精神和提高职业技能水平。围绕专业人才培养，开展校企合作、产教融合、实习实训、技能竞赛等活动，开展劳动精神、劳模精神、工匠精神等专题教育，让学生积极投身提高专业技能、增强专业意识，掌握至少一项专业技能，形成劳动不分贵贱、行行出状元的劳动观念，提升精益求精的工匠精神，养成爱岗敬业的劳动态度。

3. 中国特色社会主义

以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，阐释中国特色社会主义的开创与发展，明确中国特色社会主义进入新时代的历史方位，阐明中国特色社会主义建设“五位一体”总体布局的基本内容，引导学生树立对马克思主义的信仰、对中国特色社会主义的信念、对中华民族伟大复兴中国梦的信心，坚定中国特色社会主义道

路自信、理论自信、制度自信、文化自信，把爱国情、强国志、报国行自觉融入坚持和发展中国特色社会主义事业、建设社会主义现代化强国、实现中华民族伟大复兴的奋斗之中。

4. 心理健康与职业生涯

基于社会发展对中职学生心理素质、职业生涯发展提出的新要求以及心理和谐、职业成才的培养目标，阐释心理健康知识，引导学生树立心理健康意识，掌握心理调适和职业生涯规划的方法，帮助学生正确处理生活、学习、成长和求职就业中遇到的问题，培育自立自强、敬业乐群的心理品质和自尊自信、理性平和、积极向上的良好心态，根据社会发展需要和学生心理特点进行职业生涯指导，为职业生涯发展奠定基础。

5. 哲学与人生

阐明马克思主义哲学是科学的世界观和方法论，讲述辩证唯物主义和历史唯物主义基本观点及其对人生成长的意义；阐述社会生活及个人成长中进行正确价值判断和行为选择的意义；引导学生弘扬和践行社会主义核心价值观，为学生成长奠定正确的世界观、人生观和价值观基础。

6. 职业道德与法治

着眼于提高中职学生的职业道德素质和法治素养，对学生进行职业道德和法治教育。帮助学生理解全面依法治国的总目标和基本要求，了解职业道德和法律规范，增强职业道德和法治意识，养成爱岗敬业、依法办事的思维方式和行为习惯。

7. 语文

中等职业学校语文课程是各专业学生必修的公共基础课程，其

任务是在义务教育的基础上，进一步培养学生掌握基础知识和基本技能，强化关键能力，使学生具有较强的语言文字运用能力、思维能力和审美能力，传承和弘扬中华优秀文化，接受人类进步文化，汲取人类文明优秀成果，形成良好的思想道德品质、科学素养和人文素养，为学生学好专业知识与技能，提高就业创业能力和终身发展能力，成为全面发展的高素质劳动者和技术技能人才奠定基础。

8. 数学

中等职业学校数学课程的任务是使中等职业学校学生获得进一步学习和职业发展所必需的数学知识、数学技能、数学方法、数学思想和活动经验；具备中等职业学校数学学科核心素养，形成在继续学习和未来工作中运用数学知识和经验发现问题的意识、运用数学的思想方法和工具解决问题的能力；具备一定的科学精神和工匠精神，养成良好的道德品质，增强创新意识，成为德智体美劳全面发展的高素质劳动者和技术技能人才。

9. 英语

在九年义务教育基础上，帮助学生进一步学习英语基础知识，培养听、说、读、写等语言技能，初步提升职场英语的应用能力；激发和培养学生学习英语的兴趣，提高学生学习的自信心，帮助学生掌握学习策略，养成良好的学习习惯，提高自主学习能力，为学生的职业生涯、继续学习和终身发展奠定基础。

10. 体育与健康

树立“健康第一”的指导思想，传授体育与健康的基本文化知识、体育技能和方法，通过科学指导和安排体育锻炼过程，培养学生的健康人格、增强体能素质、提高综合职业能力，养成终身从事

体育锻炼的意识、能力与习惯，提高生活质量，为全面促进学生身体健康、心理健康和社会适应能力服务。

11. 历史

中等职业学校历史课程是各专业学生必修的公共基础课程。本课程的任务是在义务教育历史课程的基础上，以唯物史观为指导，促进中等职业学校学生进一步了解人类社会形态从低级到高级发展的基本脉络、基本规律和优秀文化成果；从历史的角度了解和思考人与人、人与社会、人与自然的关系，增强历史使命感和社会责任感；进一步弘扬以爱国主义为核心的民族精神和以改革创新为核心的时代精神，培育和践行社会主义核心价值观；树立正确的历史观、民族观、国家观和文化观；塑造健全的人格，养成职业精神，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

12. 信息技术

中等职业学校信息技术课程的任务是全面贯彻党的教育方针，落实立德树人根本任务，满足国家信息化发展战略对人才培养的要求，围绕中等职业学校信息技术学科核心素养，吸纳相关领域的前沿成果，引导学生通过对信息技术知识与技能的学习和应用实践，增强信息意识，掌握信息化环境中生产、生活与学习技能，提高参与信息社会的责任感与行为能力，为就业和未来发展奠定基础，成为德智体美劳全面发展的高素质劳动者和技术技能人才。

13. 书法

本课程属于艺术课程，同时又具有工具课的特点。作为艺术课，主要使学生了解书法艺术的特点和写作技法，掌握书法美学的基础理论，培养感受书法美的敏感，提高书法审美水平；作为工具课，

主要是提高学生书写技能，使学生能够正确握笔、运笔，掌握基本的笔画结构和笔画顺序，培养学生的字形规整、工整的习惯，能够通过提升自己的字体感觉和风格，提高文字规范性，让学生养成良好的书写习惯。

公共必修课程设置及学时分配

| 序号 | 课程名称 | 主要教学内容和要求 | 学时 |
|----|-----------|--|-----|
| 1 | 中国特色社会主义 | 依据《中等职业学校思想政治课程标准》开设，并与专业实际和行业发展密切结合。 | 40 |
| 2 | 心理健康与职业生涯 | 依据《中等职业学校思想政治课程标准》开设，并与专业实际和行业发展密切结合。 | 40 |
| 3 | 哲学与人生 | 依据《中等职业学校思想政治课程标准》开设，并与专业实际和行业发展密切结合。 | 40 |
| 4 | 职业道德与法治 | 依据《中等职业学校思想政治课程标准》开设，并与专业实际和行业发展密切结合。 | 40 |
| 5 | 语文 | 依据《中等职业学校语文课程标准》开设，并注重在职业模块的教学内容中体现专业特色。 | 428 |
| 6 | 数学 | 依据《中等职业学校数学课程标准》开设，并注重在职业模块的教学内容中体现专业特色。 | 428 |
| 7 | 英语 | 依据《中等职业学校英语课程标准》开设，并注重在职业模块的教学内容中体现专业特色。 | 428 |
| 8 | 体育与健康 | 依据《中等职业学校体育与健康课程标准》开设，并与专业实际和行业发展密切结合。 | 214 |
| 9 | 历史 | 依据《中等职业学校历史课程标准》开设，并与专业实际和行业发展密切结合。 | 80 |
| 10 | 信息技术 | 依据《中等职业学校信息技术课程标准》开设，并注重在职业模块的教学内容中体现专业特色。 | 160 |

公共选修课程设置及学时分配

| 序号 | 课程名称 | 主要教学内容和要求 | 学时 |
|----|------|-----------|----|
| | | | |

| | | | |
|---|----|--|----|
| 1 | 书法 | 硬笔书写技能训练、书法基础理论及传统文化知识，注重通过临摹、创作实践培养学生审美能力耐心与规范书写习惯。 | 40 |
|---|----|--|----|

(二)专业课程

1. 专业基础课

运动生理基础：主要围绕人体运动中的生理机制，包括运动与骨骼肌、心血管、呼吸系统的关系，运动时能量代谢特点，以及不同运动项目的生理适应规律，还涵盖运动疲劳与恢复、运动损伤预防的生理基础进行教学。通过学习，让学生掌握运动生理核心概念，理解运动对人体生理系统的影响，能运用生理知识分析常见运动现象，为基础训练方案提供理论支撑，并树立科学运动意识，培养关注运动员生理健康的职业素养。教学中，要求学生熟记核心生理指标及运动生理规律，能操作基础生理测量工具，解读简单生理数据，结合案例教学，融入运动训练场景，强化理论与实践结合。

2. 专业核心课

基础专项力量训练：本课程旨在提升运动员在特定运动项目中所需的力量素质，为技术动作的高效完成和竞技水平的提升奠定基础。学生需准确理解力量素质的分类和基础理论知识，能够结合专项特点，分析该项目对力量素质的具体需求，培养学生自我监督和评估训练效果的能力，学会通过力量测试和运动表现变化，判断训练方案的有效性，培养学生吃苦耐劳、持之以恒的训练态度，克服力量训练过程中的疲劳和困难，逐步提升自身力量素质和运动表现。

专项运动训练：专项运动训练是针对特定运动项目进行的系统训练，旨在提高运动员在该项目中的竞技能力。主要内容有专项技术训练、专项战术训练、专项身体素质训练、心理训练、运动智能

训练等。本课程强调技术动作的规范性和准确性，教师要通过讲解、示范、分解练习等方法，让运动员清楚掌握每个技术动作的要领。同时，要注重个体差异，根据运动员的身体条件和技术特点，进行有针对性的指导和训练，使每个运动员都能形成适合自己的技术风格。

运动训练基础：本课程主要学习运动训练的基本理论，包括运动训练学概述、运动训练的基本原则、运动员体能训练、运动技术训练、运动战术训练、运动心理训练、运动训练计划与组织等。教学内容要具有系统性和科学性，按照运动训练的基本规律和学生的认知规律进行编排，根据不同的教学内容和学生的特点，选择合适 的教学方法，以提高教学效果，要注重实践教学环节，加强学生实践能力的培养，使学生能够将所学知识运用到实际的运动训练中。

专业课程设置及学时分配

| 序号 | 课程名称 | 主要教学内容和要求 | 学时 |
|----|--------|--|-----|
| 1 | 运动生理基础 | 主要围绕人体运动中的生理机制，包括运动与骨骼肌、心血管、呼吸系统的关系，运动时能量代谢特点，以及不同运动项目的生理适应规律，还涵盖运动疲劳与恢复、运动损伤预防的生理基础进行教学。教学中，要求学生熟记核心生理指标及运动生理规律，能操作基础生理测量工具，解读简单生理数据，结合案例教学，融入运动训练场景，强化理论与实践结合。 | 80 |
| 2 | 运动训练基础 | 本课程主要学习运动训练的基本理论，包括运动训练学概述、运动训练的基本原则、运动员体能训练、运动技术训练、运动战术训练、运动心理训练、运动训练计划与组织等。教学内容要具有系统性和科学性，按照运动训练的基本规律和学生的认知规律进行编排，加强学生实践能力的培养，使学生能够将所学知识运用到实际的运动训练中。 | 200 |
| 3 | 运动心理基础 | 本课程主要学习体育心理学概述、运动中的目标定向和目标设置、运动兴趣和动机、体育活 | 80 |

| 序号 | 课程名称 | 主要教学内容和要求 | 学时 |
|----|-----------|--|------|
| | | 动与心理健康、唤醒、焦虑、心境状态与运动表现、心理技能训练、动作技能的学习等。培养学生运用运动心理知识解决实际问题的能力，使学生认识到运动心理在体育运动中的重要性，提高学生的实际操作能力和科研能力。 | |
| 4 | 基础专项力量训练 | 本课程旨在提升运动员在特定运动项目中所需的力量素质，为技术动作的高效完成和竞技水平的提升奠定基础。培养学生自我监督和评估训练效果的能力，学会通过力量测试和运动表现变化，判断训练方案的有效性，培养学生吃苦耐劳、持之以恒的训练态度。 | 214 |
| 5 | 专项运动训练 | 专项运动训练是针对特定运动项目进行的系统训练，旨在提高运动员在该项目中的竞技能。主要内容有专项技术训练、专项战术训练、专项身体素质训练、心理训练、运动智能训练等。本课程强调技术动作的规范性和准确性，要注重个体差异，根据运动员的身体条件和技术特点，进行有针对性的指导和训练，使每个运动员都能形成适合自己的技术风格。 | 1125 |
| 6 | 基础体能 | 本课程主要包括力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等方面的内容，教学要涵盖各种体能要素，避免只注重某一方面的训练，以促进学生体能的全面发展。 | 214 |
| 7 | 运动损伤与防护 | 运动损伤与防护的主要内容有运动损伤的分类、常见运动损伤的原因、常见运动损伤的症状与诊断、运动损伤的预防、运动损伤的急救与处理等。通过学习使学生掌握常见运动损伤的原因、症状、诊断方法和预防措施，学会基本的急救处理技术，如止血、包扎、固定等。 | 268 |
| 8 | 体育赛事组织与管理 | 本课程主要学习赛事规划、赛事筹备、赛事运营、赛事评估等。教学过程中要求系统讲解体育赛事组织与管理的基本概念、原理和方法，使学生掌握赛事规划、筹备、运营和评估等各个环节的理论知识，安排实践教学环节。 | 54 |

七、教学进程总体安排

1. 基本要求

本专业开设课程 22 门，包括 13 门公共基础课程，专业核心课

程 3 门，专业选修课 4 门。三年总学时为 4903 学时。公共基础课 2238 学时，占总学时数的 45.6%；实践教学总学时 2494，占总学时数的 50.9%；选修课总学时 656 学时，占总学时数的 13.4%。

2. 教学进度计划安排表

2025 级运动训练专业教学进程计划(职教高考方向)

| 专业: | | 运动训练 | | 学制: 三年 | | | 起点: 初中 | | | | | | 课程类别 | 考查与考试学期 | |
|-------|----|--------|------------------|--------|-----|------|--------|--------------|----|----|----|----|------|---------|-----|
| 课程模块 | 序号 | 课程代码 | 课程名称 | 学分 | 总学时 | 学时分配 | | 各学期学时分配(周学时) | | | | | | | |
| | | | | | | 理论 | 实践 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 六 | | |
| 公共基础课 | 1 | 001200 | 国防教育 | 7 | 120 | | 120 | | | | | | | 军训 | |
| | 2 | 001201 | 劳动教育 | 10 | 180 | | 180 | 1周 | 1周 | 1周 | 1周 | 1周 | 1周 | 劳动周 | |
| | 3 | 001102 | 习近平新时代中国特色社会主义思想 | 2 | 40 | 40 | | 2 | | | | | | 讲座 | |
| | 4 | 001103 | 中国特色社会主义 | 2 | 40 | 40 | | 2 | | | | | | 必修 | 考查 |
| | 5 | 001104 | 心理健康与职业生涯 | 2 | 40 | 40 | | | 2 | | | | | 必修 | 考查 |
| | 6 | 001105 | 哲学与人生 | 2 | 40 | 40 | | | | 2 | | | | 必修 | 考查 |
| | 7 | 001106 | 职业道德与法治 | 2 | 40 | 40 | | | | | 2 | | | 必修 | 考查 |
| | 8 | 001107 | 语文 | 24 | 428 | 428 | | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 必修 | 1-6 |
| | 9 | 001108 | 数学 | 24 | 428 | 428 | | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 必修 | 1-6 |
| | 10 | 001109 | 英语 | 24 | 428 | 428 | | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 必修 | 1-6 |
| | 11 | 001110 | 历史 | 4 | 80 | 80 | | 2 | 2 | | | | | 必修 | 考查 |
| | 12 | 001211 | 体育与健康 | 12 | 214 | 14 | 200 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 必修 | 1-6 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|------------------|--------|-----------|-----|-------|-------|-------|----|----|----|----|-----|----|-----|--|--|--|
| | 13 | 001212 | 信息技术 | 9 | 160 | 40 | 120 | 4 | 4 | | | | 必修 | 考查 | | | |
| | 公共基础课小计 | | | | 2238 | 1618 | 620 | | | | | | | | | | |
| | 公共基础课小计 (占总学时比例) | | | | 45.6% | | | | | | | | | | | | |
| 专业课 | 14 | 111213 | 运动生理基础 | 4 | 80 | 40 | 40 | 2 | 2 | | | | 必修 | 考查 | | | |
| | 15 | 111214 | 基础专项力量训练 | 12 | 214 | 64 | 150 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 必修 | 考查 | | | |
| | 16 | 111215 | 专项运动训练 | 63 | 1125 | 425 | 700 | 9 | 9 | 9 | 9 | 15 | 必修 | 1-6 | | | |
| | 17 | 001316 | 运动训练基础 | 11 | 200 | 50 | 150 | | | 5 | 5 | | 必修 | 考查 | | | |
| 选修课 | 18 | 002217 | 书法 | 2 | 40 | 10 | 30 | | | 1 | 1 | | 任选 | 考查 | | | |
| | 19 | 113118 | 体育赛事组织与管理 | 3 | 54 | 54 | | | | | | 2 | 2 | 限选 | | | |
| | 20 | 113119 | 运动心理基础 | 4 | 80 | 80 | | 2 | 2 | | | | 限选 | 考查 | | | |
| | 21 | 113320 | 基础体能 | 12 | 214 | | 214 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 限选 | 考查 | | | |
| | 22 | 113221 | 运动损伤与防护 | 15 | 268 | 68 | 200 | | | 4 | 4 | 4 | 限选 | 考查 | | | |
| | 选修课小计 | | | | 656 | 212 | 444 | | | | | | | | | | |
| | 选修课小计 (占总学时比例) | | | | 13.4% | | | | | | | | | | | | |
| 顶岗实习 | | | | 22 | 390 | | 390 | | | | | 13周 | 必修 | 6 | | | |
| 总 学 时 | | | | 272 | 4903 | 2409 | 2494 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | | | | | |
| 小计 (占总学时比例) | | | | | | 49.1% | 50.9% | | | | | | | | | | |

八、实施保障

(一) 师资队伍

1. 本专业专任教师应具有良好的师德和扎实的专业理论知识；具有运动训练专业本科及以上学历、中等职业学校教师资格证书、体育从业资格证书或运动训练专业技术资格证书。对本专业课程有较全面的了解，有企业工作经验或实践经历，能把握本专业前沿与技术，具备教学设计和实施能力。

2. 本专业现有专任教师 7 人，生师比 2:1。其中，专业课教师 4 人，中级职称 3 人，双师型教师 4 人，占比 57%，教学团队结构合理。

3. 专业教师应具有良好的师德风尚和终身学习能力，能够按照教育部门和体育部门要求，完成教师和运动训练专业技术职务继续教育学习。能够每两年参加不少于 2 个月的企业实习与实践活动。坚持把立德树人作为根本任务，把立德树人融入技术技能培养、社会实践教育各环节，具备现代职教理念，积极开展课程教学改革，能够在教学中采用项目教学、案例教学、情境教学、模块化教学等教学方式，广泛运用启发式、探究式、讨论式、参与式等教学方法，推广翻转课堂、混合式教学、理实一体教学等新型教学模式，积极探索和尝试“现代学徒制”培养模式和教学方法。

4. 加强校企合作，实行互派兼职制度，每年聘请行业、企业专家到校进行授课、讲座、指导比赛等工作。同时派出校内专业带头人，骨干教师进入企业兼职，学习企业先进、前沿的专业技术，服务于专业建设。

5. 鼓励教师参加各级别的专业技能比赛，提升教师理论联系实

践的能力。激励教师进行深度研讨学习，利用专业深造、参与科研等项目，提升专业教师的理论功底。

（二）教学设施

1. 校内实训基地

本专业配备校内实训实习室。根据本专业人才培养目标的要求及课程设置的需要，按每班 50 名学生为基准，校内实验（实训）室配置见下表：

| 序号 | 实训室名称 | 主要工具和设施设备 | |
|----|--------|-----------------|----|
| | | 名称 | 数量 |
| 1 | 排球馆 | 标准排球场地 | 2 |
| | | 排球 | 50 |
| | | 排球筐 | 3 |
| 2 | 中国式摔跤馆 | 泡沫拼接地面（3.5cm 厚） | 16 |
| | | 假人 | 1 |
| | | 攀爬带 | 1 |
| | | 壶铃 | 5 |
| 3 | 武术太极馆 | 枪 | 10 |
| | | 剑 | 10 |
| | | 武术地毯 | 5 |
| | | 兵器架 | 2 |
| 4 | 散打馆 | 散打护具 | 30 |
| | | 吊式沙包 | 10 |
| | | 拳击手套 | 60 |
| | | 搏击擂台 | 1 |
| 5 | 力量器械馆 | 海绵厚垫 | 6 |
| | | 杠铃 | 6 |
| | | 哑铃 | 10 |
| | | 卧推架 | 1 |

| | | |
|--|------|---|
| | 深蹲架 | 1 |
| | 倒蹬器械 | 1 |
| | 壶铃 | 5 |
| | 举重台 | 1 |

2. 校外实训基地

校外实训基地经过精心挑选，充分考虑到各类运动项目的特点和训练需求，各类运动场地按照国际标准进行建设和维护，基地还配备了先进的体育设备和器材，如力量训练器材、测速仪、测速门、运动康复设备等，保证了学生在安全、舒适的环境中进行实训。同时，为学生提供多样化的比赛交流机会，和 等多所院校建立了实习实训合作关系，加强与其他学校和社团的交流与合作，积极参与各个项目市级、省级比赛，让更多的学生毕业后成功进入专业运动队或体育俱乐部工作，成为优秀的体育人才。

（三）教学资源

根据人才培养方案总体要求，运动训练专业重视优质教学资源建设和网络信息资源的开发与利用，构建与专业课程配套的相关资源，使学生能够尽快适应、了解和掌握将来所从事的运动健康工作，直至熟悉健康指导与赛事流程工作的全过程。

1. 建立教材资源库，重视校本教材的开发。每学期根据教学情况甄选教材。

2. 重视常规课程资源的开发和利用。组织运动训练专业教师共同制作精品课程教学资源；录制微课，配以直观形象的幻灯片、动画、视频等教学资源，以调动学生学习积极性、主动性，促进学生理解、接受课程知识和业务流程。

3. 教师通过各科教学软件、电子课堂以及多媒体设备等，充分

利用运动训练室内外场馆的设施进行教学。

4. 充分运用网络课程资源。开发并利用现有的电子书籍、国家精品资源共享课资源库、各大网站等网络资源组织教学，使教学内容从单一走向多元，使学生的知识和能力的拓展成为可能。

5. 开发和利用校外实训基地。在不断开发和完善校内实训室的同时，需要充分利用校外实训基地的资源，让学生在真实的环境中理解业务处理，熟悉真实的业务流程。

(四) 教学方法

| 课程类型 | 公共基础课 | 专业技能课 | | 岗位实训课 |
|---------|--------------------|------------------|------------|-----------------|
| | | 理论 | 实践 | |
| 教学方法与手段 | 讲授与演示；角色扮演；小组讨论法。 | 讲授与演示；自主学习；小组探究。 | 案例分析；任务驱动。 | 校企合作；大赛融合；院校交流。 |
| 教学组织 | 信息化教学；学生为主体；教师为主导。 | 课、赛、交流培训相结合。 | | 校内基地训练；校外比赛交流。 |

(五) 学习评价

对学生的考评体现评价主体、评价方式、评价过程的多元化。

1. 教师评价、学生相互评价与自我评价相结合，不仅仅关注学生的学习结果，更关注学生内在的学习品质。

2. 学习过程性评价与终结性评价相结合，坚持定量评价和定性评价相结合，应知评价和应会评价相结合的原则。

3. 评价内容应涵盖情感态度、学习能力、职业行为、知识点和考点、学习抗压能力的掌握和调控等。不仅关注学生对知识的理解和基本技能的掌握，更关注知识和基本技能在实践中运用与解决实际问题的能力水平，重视学生科学的学习观与持续发展的职业生涯规划。

(六) 质量管理

1. 规范日常教学管理，保障良好教学秩序

(1) 坚持开展日常教学管理工作，认真落实备课上课、作业布置与批改、实训考核、课外辅导、试卷命题等检查制度；

(2) 以学科组为单位，合理制定或修订本专业教学计划、教学大纲、课程考核方法及标准等；

(3) 规范教学档案和学生成绩档案，合理运用学生成绩等。

2. 加强培训学习研讨，提升教育教学质量

持续加强教师队伍建设，拟订中长期教师培训培养计划，多给教师提供出去参加学习、培训交流和到企业锻炼的机会。每学期，按专业(学科)组进行教育教学研讨和交流，做好研讨记录，做好周清、月考和省联考工作。

3. 工作部通过教学检查监督、听课制度、学生评价等多种手段进行教学质量监控。

九、毕业要求

学生毕业基本要求一览表

| 序号 | 项目或内容 | 基本标准 | | |
|----|-------|------------------|---|--|
| 1 | 课程要求 | 在校期间所学课程均需要考核合格。 | | |
| 2 | 素质要求 | 职业素质 | 1. 具有科学、系统、辩证的人生观与社会观。 2. 具有广博的科学知识与深厚的文化内涵。 3. 具有灵活的头脑和创造性的思维。 4. 具有敏锐的艺术鉴赏力、洞察力以及良好的艺术修养。 5. 具有良好的语言与文字表达能力、人际沟通能力、公共关系处理的能力。 | |
| | | 基础知识 | 1. 具有实施基本体能训练的能力； 2. 具有常见运动损伤预防和应急处理的能力。 | |
| | | 专业能力 | 1. 具有一定水平的专项运动能力； 2. 具有协助指导专项运动技术训练的能力； 3. 具有从事体育竞赛活动组织与执裁的基本能 | |

| | | | |
|---|----------|--|---|
| | | | 力; 4. 具有适应体育产业数字化发展需要的基本数字技术应用能力。 |
| 3 | 职业资格证书要求 | | 健身教练证书 |
| 4 | 学生操行考核要求 | | 在校期间无记大过及以上处罚或处罚已取消; 在校期间各学期学生操行考核均在合格及以上等级。 |

十、接续专业

接续高职专科专业：运动训练、体能训练、健身指导与管理

接续高职本科专业：体能训练

接续普通本科专业：运动训练