

# 社会体育(三年制) 专业人才培养方案

所属学院： 健康产业学院

所属教研室： 社会体育

执笔人： 杨帆

审核人： 黄阿观

编制时间： 2024年7月

厦门东海职业技术学院

# 社会体育专业人才培养方案

## 一、专业代码、招生对象与修业年限

(一) 专业代码：570301

(二) 招生对象：经全国普通高等学校招生考试，符合招生条件的普通高中及同等学历毕业生。

(三) 修业年限：学制3年，学生修业年限最长不超过5年。

## 二、职业面向与证书

### (一) 职业面向

专业名称	专业所属大类(代码)	所属专业类(代码)	本专业所对应的行业	主要职业类别	主要岗位类别(技术领域)	职业技能等级证书	社会认可度高的行业企业标准和证书举例
社会体育	教育与体育类(57)	体育类(5703)	健康服务、教育行业	健康销售、教师、教练	管理、服务岗位	社会体育指导员、教练员证	社会工作、救生员证、社会体育指导教师资格

### (二) 就业岗位

主要就业面向：各类体育项目社会体育指导中心、健身俱乐部、会所、中小学等政企事业单位。

初始岗位：健身及其他文化体育场所服务人员、体育专业人员、体育教学、体育培训、社会体育指导、体育活动组织与管理等。

目标岗位(晋升岗位)：各类体育项目教练员、社会体育指导员、体育教师、公检法机关人员、相关政企单位等。

### (三) 基本技能与职业资格证书

本培养方案既强调基本技能要求，同时也融入了岗位职业资格证书的要求，在学习期间，可以参加下列基本技能与职业资格证书考试：

#### 1. 基本技能证书

序号	证书项目	发证部门	建议考证时间
1	全国计算机等级考试一级证书	教育部考试中心	第二、三、四学期考证

## 2. 职业资格证书

序号	证书项目	发证部门	建议考证时间
1	三级社会体育指导员	区（县）文体（旅）局	第四、五学期考证
2	全国初级教练员证	国家体育总局科教司	第四、五学期考证
3	教师资格证	区教育局	第五、六学期考证

## 三、培养目标

本专业培养理想信念坚定，德、智、体、美、劳全面发展，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，面向学校体育、体育健身场所服务人员等职业群，能够从事体育教学、体育培训、锻炼指导、社会体育活动策划和组织的高素质技术技能人才。

## 四、培养规格

本专业毕业生应在素质、知识和能力等方面达到以下要求：

### （一）素质

1. 坚定拥护中国共产党领导和我国社会主义制度，在习近平新时代中国特色社会主义思想指引下，践行社会主义核心价值观，具有深厚的爱国情感和中华民族自豪感。良好的人文素质。

2. 崇尚宪法、遵法守纪、崇德向善、诚实守信、尊重生命、热爱劳动，履行道德准则和行为规范，具有社会责任感和社会参与意识。

3. 具有质量意识、环保意识、安全意识、信息素养、工匠精神和创新思维。

4. 勇于奋斗、乐观向上，具有自我管理能力、职业生涯规划的意识，有较强的集体意识和团队合作精神。

5. 具有健康的体魄、心理和健全的人格，掌握基本运动知识和 1-2 项运动技能，养成良好的健身与卫生习惯，良好的行为习惯。

6. 具有一定的审美和人文素养，能够形成 1-2 项艺术特长或爱好。

## （二）知识

1. 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。
2. 熟悉与本专业相关的法律法规以及生态环境保护、安全消防等相关知识。
3. 掌握社会体育的基础理论和基础知识，了解行业的发展现状与趋势；
4. 熟悉人体生理解剖知识；
5. 熟悉体育运动与身体健康的相关知识；
6. 掌握运动俱乐部经营和管理知识；
7. 掌握大众体育健身咨询指导的基本理论知识；
8. 熟练掌握体育技能教学、健身指导、群众性体育活动和比赛的组织、管理等相关知识。

## （三）能力

1. 具有探究学习、终身学习、分析问题和解决问题的能力。
2. 具有良好的语言、文字表达能力和沟通能力。
3. 具有一定的信息处理能力和本专业工作需要的信息技术应用能力。
4. 具有良好的创新、竞争、服务意识，较强的团队协作能力；
5. 具备一两项体育运动技术、技能及其教学方法；
6. 具备群众性体育活动和比赛的策划、推广、组织和管理能力；
7. 具有体质测定、体质评价、体质监测等方面的工作能力；
8. 具备科学的制定运动处方、规范的进行体育锻炼指导的能力；
9. 具备运动损伤的预防和急救的能力。
10. 具有较强的自学能力和一定的职业创新能力。

## 五、培养模式

### （一）人才培养模式综述

人才培养模式是体现培养目标的途径。它有四个方面的含义：培养目标和人才规格；为实现培养目标和人才规格的教育教学过程；达成这一过程的管理与评价制度；相配套的教学方式和手段。专业人才培养模式改革，是学科专业主动适应社会的积极表现。

社会体育专业的办学依托各大型健身会所、酒店和体育中心，把行业的人文素养及岗位技能等引入教学与课程改革，确定人才的培养规格，甚至企业的精英参与社会体育

专业人才的培养，形成以行业需要的高技能、高管理人才为特色的学校与企业合作的人才培养模式。共同建设校内外实训基地，共同进行职业岗位需求的能力培养，共同对师生进行教学效果、学习效果评价，使学生在校学习的知识与技能和健身行业的发展同步。共同培育健身行业高技能人才，实现校企互利共赢的教育模式。

依据行业发展和社会需求，构建“1124”社会体育人才培养模式，即“1个导向，1个特色，2个对接，4个循环”，突出教学对象的主体性、教学内容的职业性、教学基地的开放性、教学环境的仿真性、教学过程的实践性。

“1个导向”——以“能力培养、市场需求”为导向；

“1个特色”——突出“大专业、小专科化”人才培养特色；

“2个对接”——与“社会体育工作”、“国家职业类资格考试”相对接；

“4个循环”——坚持“课堂教学”、“实验实训”、“社会活动见习”、“顶岗实习”理实一体化科学循环。

## （二）人才培养模式描述

### 1. 遵循以“能力培养、市场需求”为导向

#### （1）突出以“能力培养”为导向

根据高职社会体育人才培养目标和规格要求，注重学生应用能力的培养，将能力培养贯穿于教学的全过程；重视学生实践操作能力、分析问题和解决问题能力的培养，实现教、学、做一体化。

#### （2）突出以“市场需求”为导向

专业建设指导委员会定期开展市场需求调研，根据岗位需求变化对课程设置、教学内容、教学标准及教学计划进行调整。针对目前蓬勃发展的行业，开设相关课程，以适应行业岗位对知识结构的需求。

### 2. 突出“大专业、小专科化”人才培养特色

根据社会体育专科化人才岗位需求，拓展社会体育岗位课程模块，开设有针对性就业方向班，学生可根据自己的兴趣爱好及发展方向进行选择，体现“大专业，小专科化”的人才培养特色，增加学生选择就业岗位的灵活性和竞争力，使培养出的学生能真正“贴近社会、贴近市场、贴近岗位”。

### 3. 注重与“社会体育工作”、“国家职业类资格考试”对接

#### (1) 与“社会体育工作”相对接

根据社会体育工作、内容设计、教学内容和教学方案，采取情景设置、角色扮演、活动策划讨论、实验实训与岗位需求书写等形式开展教学，真正体现校内教学与实践工作的零距离对接。

#### (2) 与“国家职业类资格考试”相对接

国家职业类资格考试通过率是衡量教学质量和人才培养质量的一个重要指标，也是学生就业率高和就业质量好坏的关键所在。为了帮助学生更好地学习和巩固专业知识，顺利通过国家职业类资格考试，专业教学应注重与“职业类资格考试”相对接。①将社会体育指导员考试大纲融入教学大纲，并贯穿于专业教学的全过程。②开发校本教材，组织编写融教学与职业类资格考试为一体的卫生专业技术资格考试指导用书——《社会体育职业类资格考试指导》。③建立系统、完善的试题库，实施“人机对话”教考分离模式。

#### 4. 坚持“课堂教学”、“实验实训”、“社会活动见习”、“顶岗实习”理实一体化科学循环

理论教学和实践教学是人才培养的两个重要环节，两者既有联系也有区别，既有分工也有协同。在教学中，应注重理论与实践的紧密结合，优化组合教学形式，采用“大理论小实践、边理论边实践、小理论大实践”的全新教学方式，坚持“课堂教学”、“实验实训”、“社会活动见习”、“顶岗实习”理实一体化科学循环，实现最佳的教学效果。

## 六、课程设置及要求

本专业课程体系包括公共基础课程（必修、选修）、专业基础课、专业技能课、专业拓展课以及集中性实践教学等五大模块。

### （一）公共基础课程

1. 必修课程：包括军事理论、入学教育与军事训练、思想道德与法治、毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论、习近平新时代中国特色社会主义思想概论、形势与政策、劳动教育、大学生职业生涯规划、大学体育、大学英语、应用文写作、大学生心理健康教育、就业指导、信息技术、创新创业等 15 门必修课程。

序号	课程名称	课程目标	课程内容	课程要求	学时/ 学分
1	思想道德与 法治	本课程以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，落实《新时代公民道德建设纲要》，使学生尽快适应大学生活，牢固树立社会主义核心价值观，形成良好的思想道德素质和法律素质，成长为全面发展的社会主义事业合格建设者和可靠接班人。	模块一：时代新人要以民族复兴为己任； 模块二：人生的青春之问； 模块三：坚定理想信念； 模块四：弘扬中国精神； 模块五：践行社会主义核心价值观； 模块六：明大德守公德严私德； 模块七：遵法学法守法用法。	在专题教学中注重实用性和针对性，贴近学生实践中常见的情境，理论联系实际，力争融知识传授、能力培育、素质提高于一体，使学生在思考中构建知识体系和发展综合能力。	48/3
2	毛泽东思想和中国特色 社会主义理论体系概论	通过马克思主义基本原理与中国实际相结合的历史进程的讲授，使学生能够系统掌握马列主义、毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系的基本原理，引导学生深刻理解中国共产党为什么能、马克思主义为什么行、中国特色社会主义为什么好，坚定“四个自信”，提高自己的综合素质，增强社会责任感与使命感。	模块一：毛泽东思想（毛泽东思想及其历史地位；新民主主义革命理论；社会主义改造理论；社会主义建设道路初步探索的理论成果）； 模块二：邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观； 模块三：习近平新时代中国特色社会主义思想（习近平新时代中国特色社会主义思想及其历史地位；坚持和发展中国特色社会主义的总任务；“五位一体”总体布局；“四个全面”战略布局；全面推进国防和军队现代化；中国特色大国外交；坚持和加强党的领导）。	以“知识、能力和素质三位一体”的教育思想为指导，贯彻“意识、信念和责任三位一体”的德育教育思想，教学中以专题讲授为主，适时结合采用问题探究、案例教学法、实践教学法等，把知识、技能和态度自然融入教学每个环节，使学生在思考中发展综合能力。	32/2

序号	课程名称	课程目标	课程内容	课程要求	学时/ 学分
3	习近平新时代中国特色社会主义思想概论	引导大学生深入学习习近平新时代中国特色社会主义思想产生的历史条件、核心要义、精神实质、丰富内涵、实践要求，理解和把握习近平新时代中国特色社会主义思想是马克思主义中国化理论成果的新飞跃，是全党全国人民为实现中华民族伟大复兴而奋斗的行动指南，从而深刻领悟“两个确立”的决定性意义，进一步增强“四个意识”，坚定“四个自信”，自觉做到“两个维护”。	第1讲 新时代、新思想、新飞跃； 第2讲 坚持党的全面领导； 第3讲 坚持以人民为中心； 第4讲 全面建设社会主义现代化国家； 第5讲 全面深化改革； 第6讲 习近平经济思想； 第7讲 新时代中国特色社会主义思想； 第8讲 习近平法治思想； 第9讲 新时代中国特色社会主义文化思想； 第10讲 新时代中国特色社会主义建设思想； 第11讲 习近平生态文明思想； 第12讲 新时代坚持和发展中国特色社会主义的重要保障； 第13讲 推动构建人类命运共同体； 第14讲 全面从严治党； 第15讲 做担当时代大任的青年。	教学中以专题讲授为主，坚持问题导向，将理论教学与实践教学相结合，以问题探究、案例教学法、实践教学法等，把知识、技能和态度自然融入教学每个环节，使学生在思考中发展综合能力。	48/3
4	形势与政策	本课程运用马克思主义的立场、观点和方法对国内外热点问题做出分析，使学生较为全面系统地掌握有关形势与政策的基本概念、正确分析形势的方法，理	紧密围绕习近平新时代中国特色社会主义思想，依据教育部《高校“形势与政策”课教学要点》安排教学，根据形势发展要求和学生特点，重点讲授党在全面从严治	坚持“教师主导、学生主体”教学理念，根据专题内容，依托信息化教学平台，构建“课堂讲授”+“专题讲座”+“教学实践活动”三位一	16/1

序号	课程名称	课程目标	课程内容	课程要求	学时/ 学分
		解政策的途径及我国的基本国情、党和政府的基本治国方略，形成正确的政治观，学会用马克思主义的立场、观点和方法观察分析形势，理解和执行政策。	党、我国经济社会发展、港澳台工作、国际问题等方面的理论创新最新成果和新时代中国特色社会主义的生动实践，及时回应学生关注的热点问题。	体的教学模式，引导学生牢固树立“四个意识”，坚定“四个自信”，做到“两个维护”。	
5	军事理论	<p>1. 知识目标</p> <p>(1) 了解我国的国防历史和现代化国防建设的现状，增强依法建设国防的观念；</p> <p>(2) 掌握中国古代军事思想、毛泽东军事思想、邓小平和江泽民的新时期军队建设思想；</p> <p>(3) 掌握军事思想的形成和发展过程，初步掌握我军军事理论的主要内容，树立科学的战争观和方法论；</p> <p>(4) 了解世界军事及我国周边安全环境，增强国家安全意识；</p> <p>(5) 掌握高科技军事精确制导技术、空间技术、激光技术、夜视侦察技术、电子对抗技术及指挥自动化等军事高技术方面的概况；</p> <p>(6) 熟练掌握当代高技术战争的形成及其特点，明确高技术对现代战争的影响。</p> <p>2. 能力目标</p> <p>(1) 通过国防法概述、国防法规、国防</p>	中国国防，包括国防动员、国防法规、国防建设、武装力量等；国家安全，包括国家安全概述、国家安全形势、国际战略形势等；军事思想，包括中国古代军事思想、毛泽东军事思想、当代中国军事思想、习近平强军思想等；现代战争，包括新军事革命、信息化战争概述、机械化战争、信息化战争的发展趋势等；信息化装备，包括信息化装备概述、信息化作战平台、综合电子信息系统、信息化杀伤武器等。	通过军事理论课教学，让学生了解掌握军事基础知识和基本军事技能，增强国防观念、国家安全意识和忧患危机意识，弘扬爱国主义精神、传承红色基因、提高学生综合国防素质。	32/2

序号	课程名称	课程目标	课程内容	课程要求	学时/ 学分
		<p>建设、国防动员的学习，能进行国防概念、要素、历史、法规、公民国防权利和义务、国防领导体制、国防建设成就、国防建设目标和国防政策、国防教育的宣传；</p> <p>（2）通过军事思想的学习，能进行军事思想形成与发展、体系与内容、历史地位和现实意义的宣传；</p> <p>（3）通过战略环境的学习，能进行战略环境、发展趋势、国家安全政策的宣传；</p> <p>（4）通过对军事高技术的学习，能进行军事高技术的发展趋势，对现代作战的影响的宣传；</p> <p>（5）通过对高技术与新军事改革，能进行高技术与新军事改革的根本动因、深刻影响的宣传；</p> <p>（6）通过对信息化战争的特征与发展趋势的学习，能进行信息化战争的特征与发展趋势的宣传；</p> <p>（7）通过对信息化战争与国防建设的学习，能进行信息化战争与国防建设的宣传。</p> <p>3. 素质目标</p>			

序号	课程名称	课程目标	课程内容	课程要求	学时/ 学分
		(1) 培养严明的组织纪律观念； (2) 树立良好的职业道德观； (3) 培养严谨的科学态度； (4) 培养敬业乐业、精益求精的工作作风； (5) 培养学生交流、沟通能力； (6) 培养团队协作意识； (7) 能进行批评、接受批评和反思。			
6	入学教育与军事训练	1. 增强国防意识，了解我国近代国防史和世界军事形势。了解现代武器，现代军事科学技术和现代战争的特点和发展趋势，激发学生的爱国主义热情； 2. 掌握基本的军事技能，培养良好的军人素质和作风； 3. 增强组织性和纪律性，培养吃苦耐劳和顽强拼搏的精神，促进校纪校风和校园精神文明建设。	军事训练技术教学(单个军人徒手队列动作教学、队列动作教学、紧急集合、阅兵式、分列式训练)；内务教学(军人行为规范、宿舍内务)。	通过军事训练，使学生就学期间履行兵役义务，接受国防教育，激发爱国热情，树立革命英雄主义精神，增强国防观念和组织性、纪律性，掌握基本的军事知识和技能，为中国人民解放军训练后备兵员和培养军官打好基础。	168/3
7	劳动教育	1. 知识目标： (1) 理解劳动在人类进化和人类社会产生过程中的推动作用； (2) 掌握合法劳动的具体要求，理解合法劳动的重要意义； (3) 理解专业实习实训(含实验)中劳	按劳动及安全教育实施方案开展。	坚持以马克思主义劳动观为指导，坚持以马克思主义劳动思想中国化的最新成果—习近平总书记关于劳动问题的重要论述作为指导思想，深入贯彻落实习近平总书记在全国教育大会上的重要讲话精神，全面	32/2

序号	课程名称	课程目标	课程内容	课程要求	学时/ 学分
		<p>动实践的价值意义，树立劳动最光荣、劳动最崇高、劳动最伟大、劳动最美丽的思想观念；</p> <p>(4) 理解劳模精神的时代内涵和实践指向；</p> <p>(5) 掌握创新劳动的概念，感受创新劳动对推动人类社会进步的重要作用。</p> <p>2. 能力目标：</p> <p>(1) 明确劳动创造了人类，自觉抵制“神创造人”等的各种错误观念和迷信思想；</p> <p>(2) 培养新时代大学生的法治思维和法制意识，提高合法劳动能力</p> <p>(3) 掌握专业实习实训（含实验）劳动知识和技能，具备完成劳动实践所需的设计、操作和团队合作能力，养成认真负责、安全规范的劳动习惯；</p> <p>(4) 理解劳模故事，传承劳模精神，营造“劳动最光荣、劳动最崇高、劳动最伟大、劳动最美丽”的校园劳动氛围；</p> <p>(5) 充分认识到创新劳动的个体价值，感受创新劳动对劳模人物成就精彩人生的价值引领。</p> <p>3. 素质目标：</p>		<p>贯彻落实党的教育方针，培育和践行社会主义核心价值观。通过对劳动的基本理论学习，学生能够深刻认识人类劳动实践的创造本质，深入理解劳动实践对于立德树人的重大意义，深切感悟劳动实践对于人的自由全面发展所具有的重要推动作用，树立正确的劳动意识，形成正确的劳动观；进一步明确我国工人阶级的劳动实践在实现中华民族伟大复兴中国梦的伟大征程中所发挥的主力军作用，真正在思想意识层面切实认识和领会习近平总书记反复强调的“劳动最光荣、劳动最崇高、劳动最伟大、劳动最美丽”的深刻道理及其重大意义，从而真正树立起尊重劳动、尊重知识、尊重人才、尊重创造的意识。</p>	

序号	课程名称	课程目标	课程内容	课程要求	学时/ 学分
		<p>(1) 科学认识自然界——劳动——人类社会的关系，树立正确的马克思主义劳动价值观；</p> <p>(2) 引导大学生主动学法、懂法、用法，树立正确的劳动观念，养成合法劳动的习惯，做遵纪守法好公民；</p> <p>(3) 形成爱岗敬业的劳动态度和精益求精、追求卓越的工匠精神，增强自身的职业认同感和劳动自豪感；</p> <p>(4) 通过学习和感悟劳模身上的“闪光点”，培养自己的劳动品质和职业素养；</p> <p>(5) 提升大学生劳动中的创新意识与创新能力，善于在自我职业发展中充分发挥创新劳动，创造出彩人生。</p>			
8	大学生职业生涯规划	<p>1. 素质目标：树立起职业生涯发展的自主意识，树立积极正确的人生观、价值观和就业观念，把个人发展和国家需要、社会发展相结合；</p> <p>2. 知识目标：基本了解职业发展的阶段特点；较为清晰地认识自己的特性、职业的特性以及社会环境；了解就业形势与政策法规；</p> <p>3. 能力目标：掌握自我探索技能、信息</p>	<p>模块一：树立职业理想、做好职业准备、提升职业素质；</p> <p>模块二：清楚认识“我是谁”、探索职业兴趣、认知职业性格、开发职业能力、澄清职业价值观；</p> <p>模块三：认识职业环境、搭建职业目标金字塔、做好职业决策；</p> <p>模块四：修炼情商、大学生职业生涯规划实操、职业生涯规划书的评估与修正。</p>	本课程坚持以人为本的原则，采取理论联系实际的教学方式，紧密结合社会现实，联系不同专业的特点，帮助学生树立职业理想、做好职业准备。	16/1

序号	课程名称	课程目标	课程内容	课程要求	学时/ 学分
		搜索与管理技能、生涯决策技能、求职择业技能等，提高自我管理技能和人际交往技能等各种通用技能。			
9	大学体育	1. 素质目标：树立正确的理想信念和价值观，提高身体素质； 2. 知识目标：掌握一到两项自我身体锻炼的基础知识，并掌握基本的竞赛规则和裁判法；了解运动康复基本知识； 3. 能力目标：掌握一到两项终身体育锻炼的能力。	模块一：基本身体素质训练（速度、耐力、协调性等）； 模块二：篮球、排球的技术训练； 模块三：篮球、排球的竞赛训练。	1. 会基本的运动前热身、运动后放松运动； 2. 知道如何进行身体素质训练； 3. 会篮球、或排球的运动； 4. 会篮球、或排球的基本竞赛。	108/4
10	大学英语	1. 素质目标：树立正确的理想信念和价值观，全面提高文化素养和综合职业素养； 2. 知识目标：掌握一定的语言基础知识，包括跟专业相关的基本词汇，并了解中西方文化差异； 3. 能力目标：掌握听说读写译的综合应用能力，跨文化交际能力。	模块一：英语听说技能训练； 模块二：英语阅读技能训练； 模块三：英语应用文写作及跟专业相关的简单材料翻译技能训练。	听懂日常对话，能用英语回答简单问题。根据所听材料进行信息转述，并能参与讨论。读懂一般性英语文章大意，理解相关重要信息。学会套用格式进行简单的应用文写作，并能借用工具书进行简单的英汉互译。	64/4
11	应用文写作	1. 知识与技能目标 初步掌握最基本的公文使用情景，并能将各类文书进行区分。 2. 过程与方法目标 能力或方法能力：理论联系实际。教学	1. 应用写作理论知识； 2. 社交文书； 3. 公文； 4. 专用文书； 5. 职场文书。	培养学生掌握应用文写作中相关文种的基础理论、基本知识和基本技能，使学生具有分析、应用一般性应用文写作的能力，以及培养学生具备良好的公文用语使用的素质。	32/2

序号	课程名称	课程目标	课程内容	课程要求	学时/ 学分
		<p>做三位一体。</p> <p>3. 情感态度与价值观目标</p> <p>(1) 具备诚实守信的职业道德；</p> <p>(2) 具有踏实严谨的工作作风；</p> <p>(3) 具有较强的竞争意识和风险意识；</p> <p>(4) 具有良好的创新精神和团队合作精神。</p>			
12	大学生心理健康教育	<p>1. 素质目标：使学生了解自身的心理特点和性格特征，自觉加强自身心理素质的训练和优化，形成健全的人格。</p> <p>2. 知识目标：学生了解心理学的有关理论和基本概念，明确心理健康的标准及意义，了解大学阶段人的心理发展特征及异常表现，掌握自我调适的基本知识。</p> <p>3. 能力目标：使学生掌握自我探索技能，心理调适技能及心理发展技能。</p>	<p>模块一：了解心理健康的基础知识；</p> <p>模块二：了解自我，发展自我；</p> <p>模块三：提高自我心理调适能力。</p>	<p>课程要采用理论与体验教学相结合、讲授与训练相结合的教学方法，如课堂讲授、案例分析、小组讨论、心理测试、团体训练、情境表演、角色扮演、体验活动等。</p>	32/2
13	就业指导	<p>1. 素质目标：从明晰就业法律法规、搜集就业信息、掌握求职技巧、健全就业心理等方面引导大学生自觉提高就业能力；</p> <p>2. 知识目标：了解国家和各级政府的就业创业政策，掌握必要的求职择业方法和技巧；</p>	<p>模块一：中国的就业形势与政策分析、大学生就业的基本权益；</p> <p>模块二：掌握信息 拓宽渠道，分析和利用就业信息；</p> <p>模块三：简历与求职信的制作、求职的基本礼仪、笔试基本类型与应对技巧、面试基本类型与应对技巧；</p>	<p>本课程以提升学生综合素质和就业创业能力为基本要求，教师实行互动式、实训化教学的方式，通过问题思考、活动引导、案例分析、情景模拟、角色扮演等行为导向的教学方法，最终达到提高毕业生就业率和就创业质量的双重目的。</p>	16/1

序号	课程名称	课程目标	课程内容	课程要求	学时/ 学分
		3. 能力目标：提高大学生的从业能力、职业发展能力、就业能力、创业能力和毕业生自主能力，提高职业素养，增强就业竞争力。	模块四：求职择业心理误区分析、就业心理误区的调适，适应发展，走向职业成功。		
14	信息技术	1. 素质目标：通过本课程的学习，提高学生的信息素养，使其具备分析问题与解决问题的能力，以及具备良好的沟通能力和团队精神； 2. 知识目标：通过本课程的学习，使学生能够学习掌握信息技术基本知识； 3. 能力目标：通过本课程的学习，使学生能够在 Windows 7/Windows 10 操作系统环境下管理计算机资源、正确理解与使用计算机、在学习工作中运用办公软件，具备基本的计算机操作技能。	项目一：了解并使用计算机； 项目二：了解计算机新技术； 项目三：学习操作系统知识； 项目四：管理计算机中的资源； 项目五：编辑 Word 文档； 项目六：排版文档； 项目七：制作 Excel 表格； 项目八：计算和分析 Excel 数据； 项目十：设置并放映演示文稿； 项目十一：认识并使用计算机网络； 项目十二：做好计算机维护与安全。	本课程采用课堂讲授与上机操作教学相结合，要求学生通过该课程的学习，能够了解计算机的相关知识，学会进制转换及编码，掌握计算机的资源管理相关操作，掌握 office 办公软件的应用并通过国家计算机一级考试。	64/4
15	创新创业	1. 素质目标 (1) 具备主动创新意识，创业潜质分析能力； (2) 能够进行创业机会甄别和分析； (3) 树立科学的创新创业观； (4) 激发学生的创新创业意识，提高学生的社会责任感和创业精神，促进学生创业、就业和全面发展。	模块一：创新思维； 模块二：创新方法；	培养学生的创业技能与开拓创新精神，以适应全球化、知识经济时代的挑战，并将主动创业作为未来职业生涯的一种选择，转变传统的就业观念和行为习惯。实施创新创业课程的教育目的是培养“多样化”的创新型人才。“创新”首先着眼培养学生具有创新意识、创新思维，	32/2

序号	课程名称	课程目标	课程内容	课程要求	学时/ 学分
		<p>2. 知识目标</p> <p>(1) 熟悉掌握创新思维提升的基本方法;</p> <p>(2) 明确创业的基本概念、基本原理和基本方法;</p> <p>(3) 明确创业的产生与演变过程;</p> <p>(4) 掌握商业模式的设计;</p> <p>(5) 能对互联网经济趋势有较为全面的认识, 主动适应互联网经济大趋势。</p> <p>3. 能力目标</p> <p>(1) 逐步形成创新创业者的科学思维;</p> <p>(2) 懂得创业过程中的财务计算与分配方式;</p> <p>(3) 能掌握在项目运营过程中团队组建、人脉关系积累、资金筹措的方法;</p> <p>(4) 通过加强社交能力, 从而提升信息获取与利用, 提高合作的能力。</p>	<p>模块三: 创业机会挖掘与选择;</p> <p>模块四: 创业资源;</p> <p>模块五: 创业计划(创业计划书结构与写法、创业计划书撰写、创业计划书“微型路演”)。</p>	<p>养成创新人格, 锻炼创新能力; “创业”则传授给学生必要的创业知识和技能, 训练其市场开发和经营能力, 锻炼培养其创业心智, 并努力具备企业家的综合素质。</p>	

## 2. 公共选修课的说明

(1) 公共限定选修课程：本专业应选修中国传统文化, 设置在第 3 学期, 为考查科目。

(2) 公共选修课程：包括美育、人文、科学三个类别的课程, 学生可以从第 2 学期开始选修, 主要通过线上自主学习的方式进行。要求学生毕业时至少要选修 6 学分的课程。课程由教务处在超星学习通开设, 各学院负责督促、监控学生选课、学习完成情况。

## (二) 专业课程

### 1. 专业基础课程

本专业基础课程设置 6 门, 共计 14 学分。包括: 体育保健学、运动生理学、运动解剖学、社会体育概论等。

### 2. 专业技能课程

本专业技能课程设置 16 门, 共计 44 学分。包括: 田径、篮球、足球、武术等。

### 3. 专业拓展课程

本专业专业拓展课程 6 门, 共计 12 学分。包括: 社区康复与护理学、运动训练学、涩会体育活动策划与组织等。

学生毕业时应修满专业拓展课程 10 学分。

## (三) 专业主要课程的主要教学内容与要求 (包含专业基础课、专业核心课)

序号	课程名称	课程目标	课程内容	课程要求	学时/学分
1	体育保健学	<p>素质：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 具备良好的运动保护的能力素质；</li> <li>2. 具备良好的体育道德和团队协作精神；</li> <li>3. 具备体育安全保护意识和健康生活方式意识。</li> </ol> <p>知识：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解运动生理解剖学基本概念；</li> <li>2. 掌握运动系统、心血管系统、呼吸系统、消化系统、神经系统、内分泌系统等基本构成和作用；</li> <li>3. 掌握运动中人体机能变化的基本规律；</li> <li>4. 掌握运动过程中不同生理现象的解析。</li> </ol> <p>能力：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 具有正确识别人体骨骼的不同部位的能力；</li> <li>2. 具有合理运用运动生理解剖学的基本知识指导体育教学、体育锻炼和运动训练能力。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 体育保健学概述；</li> <li>2. 运动员健康与技能评估；</li> <li>3. 运动医务监督；</li> <li>4. 运动员体育卫生；</li> <li>5. 运动性病症；</li> <li>6. 实用急救和运动伤害防护技术；</li> <li>7. 运动损伤的预防与康复。</li> </ol>	<p>通过学习体育保健学，使学生了解和掌握体育卫生、医务监督、运动性疾病、运动损伤以及运动按摩、医疗体育等几个部分，为就业或者自主创业打下一定的基础。</p>	48/3
2	运动解剖生理学	<p>素质：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 具备良好的运动保护的能力素质；</li> <li>2. 具备良好的体育道德和团队协作精神；</li> <li>3. 具备体育安全保护意识和健康生活方式意识。</li> </ol> <p>知识：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解运动生理解剖学基本概念；</li> <li>2. 掌握运动系统、心血管系统、呼吸系统、消化系统、神经系统、内分泌系统等基本构成和作用；</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 常用解剖学术语、人体的基本构成、骨与骨连结、骨骼肌、血液、循环系统、呼吸系统、消化系统、能量代谢与运动、泌尿系统、感觉器官、神经系统、内分泌系统；</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 课程性质及建议：本课程是专业基础必修课课程，教师应根据学生的学习程度、专业背景选择相应的教学内容、案例、教学情境。</li> </ol>	

序号	课程名称	课程目标	课程内容	课程要求	学时/学分
		3. 掌握运动中人体机能变化的基本规律； 4. 掌握运动过程中不同生理现象的解析。 能力： 1. 具有正确识别人体骨骼的不同部位的能力； 2. 具有合理运用运动生理解剖学的基本知识指导体育教学、体育锻炼和运动训练能力。	2. 身体素质的生理学基础； 3. 运动过程中人体机能变化规律； 4. 运动生理学在教学训练中的有效应用； 5. 能够有效的避免学生在运动中受到伤害，让整个教学更加科学、合理。	2. 教学方法：任务驱动、演示法、实践指导、分组等多种教学方法。 3. 考核评价：课堂考勤 20%、过程性考核 20%、期末考试 60%。	48/3
3	社会体育活动的策划与组织	1. 能够针对不同特点人群进行不同的体育活动策划能力。 2. 培养学生的职业意识和职业道德。	1. 体育活动概述； 2. 体育活动主题及活动内容选择； 3. 体育活动的资金管理—资金的来源渠道； 4. 体育活动的人力资源管理； 5. 体育活动的外部资源及其管理； 6. 体育活动的风险管理； 7. 体育活动策划的文	让学生了解我国社会体育活动组织与管理的基本常识；认识社会体育活动管理的基本理论；掌握社会体育活动的组织管理的基本知识；熟悉组织各种形式体育活动组织的基本流程。	32/2

序号	课程名称	课程目标	课程内容	课程要求	学时/ 学分
			案撰写； 8. 体育体育活动的筹备； 9. 体育活动的实施——体育活动实施概述； 10. 体育活动的收尾。		
4	体育教学方法指导	素质： 1. 具备良好的职业道德修养，教书育人、为人师表； 2. 具备一定的审美和人文素养； 3. 具备一定的科学素养和良好的教育教学素养，养成良好的学习习惯； 具备在教育中注重学生兴趣培养和心灵培育，因材施教，促进学生全面发展的意识。 知识： 1. 了解学校体育的历史沿革； 2. 掌握小学或初中体育课程、《体育与健康课程标准》的相关知识； 3. 掌握体育教学过程与原则、体育教学方法、体育教学实施、体育教学评价等。 能力： 1. 具有体育课程教学与管理的能力； 2. 具有课外体育活动的设计与实施的能力；	1. 体育教学基本理论； 2. 体育教师和学生； 3. 体育教学设计与实施； 4. 体育教学方法； 5. 体育教学模式； 6. 体育教学环境； 7. 体育教学评价； 8. 体育教学研究。	让学生充分学习体育教学的方法和策略，同时加以实践。	48/3

序号	课程名称	课程目标	课程内容	课程要求	学时/学分
		<p>3. 具有课余体育训练的指导与 实施的能力；</p> <p>4. 具有运用、实施《体育与健康课程标准》的能力。</p>			
5	田径	<p>1. 使学生较好地掌握本课程中的基本理论部分，掌握技术部分中的重点内容。</p> <p>2. 通过《田径》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，能够胜任小学体育课田径运动的教学和业余运动训练工作。</p> <p>3. 通过《田径》课程教学和裁判实习，使学生具备田径运动比赛裁判工作的能力，并具有组织小学田径运动会及场地管理工作的能力。</p>	<p>1. 田径运动的定义及发展；</p> <p>2. 短跑 100 米蹲踞式起跑、起跑后加速跑练习；</p> <p>3. 全程跑技术，改进全程跑的技术；</p> <p>4. 蹲踞式跳远的一般知识，学习起跳技术；</p> <p>5. 推铅球一般知识，学习原地侧向推铅球技术；</p> <p>6. 跨栏跑一般知识，学习摆动腿攻栏技术；</p> <p>7. 背越式跳高基本知识，学习起跳技术。</p>	<p>该课程是开设的田径运动有关方面的内容和田径课余训练而设置的。打破以往田径教学中过分注重竞技功能学习和传授，转变为培养学生的田径教学技能，使学生掌握基本动作技能和正确的动作示范。能组织好田径课教学，并具备田径运动的基础理论知识。课程内容突出了教学实践能力的训练，并融合教师资格证书对知识、技能和态度的要求。通过校内实</p>	96/6

序号	课程名称	课程目标	课程内容	课程要求	学时/ 学分
				训和顶岗实习等途径充分开发学习资源。	
6	篮球	通过学习，达到增进健康、增强体质、提高欣赏高水平比赛的能力目的。要求学生了解篮球运动的基本理论知识，掌握基本技术、基本技能和方法，并能运用基本战术进行比赛。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 篮球运动概述；</li> <li>2. 篮球基本技术：运球、三步上篮、传球；</li> <li>3. 篮球基本战术；</li> <li>4. 篮球基本竞赛规则。</li> </ol>	本课程主要学习篮球基础知识、基本技术、基本战术、基本规则，侧重实战体验，寓练于乐，培养学生团结合作的集体主义精神和顽强的意志品质，培养学生“终身体育”的健身理念。	96/6
7	排球	<ol style="list-style-type: none"> <li>1、熟练掌握排球运动的基本知识、基本技术和基本战术，能够完成小型排球比赛的组织、编排及裁判工作。</li> <li>2、通过力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等一般身体素质的练习。</li> <li>3、培养学生通过体育运动改善心理状态。</li> <li>4、培养学生良好的竞争意识，勇敢顽强和集体主义精神等优良品质。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1、排球运动概述；</li> <li>2、排球运动特点及对身体的锻炼价值；</li> <li>3、排球技术的分类及训练方法；</li> <li>4、排球战术的分类及训练方法；</li> <li>5、排球基本规则和裁判法。</li> </ol>	本课程主要学习排球基础知识、基本技术、基本战术、基本规则，侧重实战体验，寓练于乐，培养学生团结合作的集体主义精神和顽强的意志品质。	96/6

序号	课程名称	课程目标	课程内容	课程要求	学时/ 学分
8	武术	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能够运用理论指导实践，独立胜任武术的教学、训练、裁判和科学研究等工作。</li> <li>2. 能够掌握武术基本功的运动特点和运动规律。</li> <li>3. 能够胜任大型活动武术表演的任务。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 武术的发展、概念与分类；</li> <li>2. 武术的锻炼价值与特点；</li> <li>3. 武术基本功训练；</li> <li>4. 武术操—旭日东升；</li> <li>5. 三路初级长拳训练；</li> <li>6. 跳跃动作训练。</li> </ol>	<p>通过对本课程学习，充分领悟“武德”的重要性，提高对我国传统武术文化的认识，使学生了解武术的教学特点与运动规律，掌握武术基本功的基本理论、知识和专业技术技能。培养学生对武术运动持之以恒的精神，学会运用科学手段进行武术锻炼，达到健身的目的。</p>	96/6
9	足球	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 熟练掌握足球运动的基本知识，使之成为自身的运动爱好和运动特长，能运用到自身的锻炼实践中，培养成终身体育的意识和习惯。</li> <li>2. 能够利用自身所学的体育知识和体育锻炼来预防职业性疾病。</li> <li>3. 能掌握基本的健身知识和方法，独立制订适用于自身需要健身运动处方。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 足球运动的发展与起源；</li> <li>2. 足球竞赛规则；</li> <li>3. 颠球、球性球感练习；</li> <li>4. 脚背内、正、外侧运球；</li> </ol>	<p>本课程主要学习足球基本技术、足球基本战术、足球教学的方法，训练技巧等。</p>	96/6

序号	课程名称	课程目标	课程内容	课程要求	学时/ 学分
		4、了解足球比赛的规则，提高比赛的鉴赏能力。	5. 脚内侧传接地滚球、脚掌停球； 6. 脚内侧传接空中球、反弹球； 7. 正面抢截球、运球过人； 8. 脚背内侧传接球、一对一防守； 9. 守门员技术； 10. 进攻的摆脱与跑位。		
10	羽毛球	1. 全面了解羽毛球运动的基本知识； 2. 掌握羽毛球的基本理论、基本技术、基本技能、基本战术； 3. 熟悉羽毛球运动规则和裁判法； 4. 能够从实际出发，组织羽毛球基础教学，并且能够达到会讲、会做的能力； 5. 初步具有组织羽毛球竞赛，裁判工作和管理场地的能力。	1. 羽毛球运动的发展与起源； 2. 羽毛球技术概念与握拍法； 3. 学习羽毛球正手发高远球技术； 4. 学习羽毛球正手发网前球技术； 5. 学习正手击打高远球； 6. 学习反手击打高远	本课程主要学习和掌握羽毛球运动的基本知识、技术、战术和步法；了解羽毛球运动的规律和特点，以及在体育教学中的地位和作用。较全面系统地掌握羽毛球运动的基本理论，基本技术和基本战术。	96/6

序号	课程名称	课程目标	课程内容	课程要求	学时/ 学分
			球技术； 7. 学习羽毛球正手吊球技术； 8. 学习羽毛球正手扣杀球技术； 9. 学习反手吊球技术。		
11	搏击健身技巧	1. 能够运用理论指导实践，独立胜任散打搏击的教学、训练、裁判和科学研究等工作。 2. 能够掌握散打搏击基本功的运动特点和运动规律。	1. 散打运动的起源、演变及发展趋势； 2. 散打运动的作用和特点； 3. 散打“格斗式”准备时其手型、步型及散打基本步法的技术； 4. 散打进攻、防守技术意识的培养。	通过学习本课程能够运用理论指导实践，独立胜任散打搏击的教学、训练、裁判和科学研究等工作。	64/4
11	运动训练学	能够了解体育运动训练的目的意义，理解运动训练的基本原则，掌握运动训练的基本方法手段，熟悉运动训练的基本程序，开展运动训练的实际工作能力。	1. 竞技运动与运动训练； 2. 项目分类与项群训练、运动训练学理论体系； 3. 运动训练基本原则； 4. 运动素质及其训练；	通过本课程的学习，使学生了解和掌握竞技体育与运动训练的概述、运动训练的科学管理、运动员选材、运动训练的基本原则	32/2

序号	课程名称	课程目标	课程内容	课程要求	学时/ 学分
			5. 运动战术及其训练; 6. 运动训练方法手段; 7. 负荷、恢复与安排; 8. 分期、计划与实施; 9. 运动训练过程监控; 10. 重大赛事赛间训练; 11. 少儿训练及其特征。	则、训练方法与手段、运动员体能、运动技术能力、运动员战术能力及其训练、动员心理能力与运动智能及其训练、多年训练过程的计划与组织等。	
12	社会体育 概论	基本掌握我国及国外社会体育的发展情况及未来发展方向。	1. 体育概念; 2. 体育功能; 3. 体育目的; 4. 体育过程; 5. 体育手段; 6. 体育科学; 7. 体育文化; 8. 体育体制; 9. 体育发展趋势。	通过本课程的学习,使学生了解和掌握社会体育概述、当代国外大众体育的发展状况、我国社会体育发展现状、我国社会体育的未来等。	32/2
13	体育管理 学	能够运用各方面体育管理、体育产业管理等。	1. 体育管理学与管理学的关系; 2. 管理原理的特征; 3. 体育管理学的学科	通过学习本课程,能够使学生了解体育管理学科的性质、研究对象,将	32/2

序号	课程名称	课程目标	课程内容	课程要求	学时/ 学分
			性质、研究对象； 4. 研究方法、目标管理、形成因素。	所学运用到体育管理中。	
14	太极拳、 养生功	能运用多种先进教学方法进行教学；能组织推广太极拳、养生功； 能够运用理论指导实践，独立胜任太极拳、养生功的教学、训练、裁判和科学研究等工作。	1. 太极拳、养生功针对性与适用性； 2. 太极拳、养生功运动起源与发展； 3. 太极拳、养生功运动的特点与作用； 4. 太极拳、养生功运动主要技术分析。	通过学习本课程能运用多种先进教学方法进行教学；能组织推广太极拳、养生功；运用理论指导实践，独立胜任太极拳、养生功的教学、训练、裁判。	32/2
15	体育锻炼 原理与实践	通过学习能使得学生掌握体育锻炼原理与实践的基本知识，具备对体育锻炼的实践具有一定的指导作用。	本课程主要学习：体育锻炼的生物学原理、体育锻炼应遵循哪些原则、科学锻炼的基本原则、体育锻炼的实践指导等。	通过学习能使得学生掌握体育锻炼原理与实践的基本知识，具备对体育锻炼的实践具有一定的指导作用。	32/2

序号	课程名称	课程目标	课程内容	课程要求	学时/ 学分
16	运动损伤与防护	使学生了解和掌握各种急慢性运动损伤的临床症状、预防方法和非手术治疗手段，以及运动损伤高尔球概论伤的发生机制。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 掌握运动损伤的发生原因、特点及预防与治疗原则；了解运动项目与运动损伤的关系；</li> <li>2. 了解肌肉、骨骼、关节等运动损伤常发组织的生物学基础；</li> <li>3. 了解并掌握运动损伤的一般及特殊检查方法；</li> <li>4. 了解并掌握运动损伤常用急救方法。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 课程性质及建议：本课程是专业基础必修课课程，教师应根据学生的学习程度、专业背景选择相应的教学内容、案例、教学情境。</li> <li>2. 教学方法：任务驱动、演示法、实践指导、分组等多种教学方法。</li> <li>3. 考核评价：课堂考勤 20%、过程性考核 20%、期末考试 60%。</li> </ol>	32/2

#### **（四）集中性实践教学**

本专业实践性教学环节包括：

1. 社会实践，2 学分，2 周时间，由学生工作处统一组织。

2. 顶岗实习，原则上不少于 24 学分，720 学时。顶岗实习的组织形式为：对接真实职业场景或工作情境，在体育教培机构、体育俱乐部、体育场馆、健身机构、体育营销、小学体育教师等领域进行顶岗实习。

### **七、教学进程总体安排**

#### **（一）教学进程安排表**

社会体育专业教学计划进程表

模块名称	课程性质	序号	课程编码	课程名称	课程类型	学分	计划学时	学时分配		开课学期与周学时						考核方式	备注
								理论	实践	一		二		三			
										1	2	3	4	5	6		
公共基础课	必修	1	99091101	思想道德与法治	B	3	48	42	6	3						考试	
		2	99091102	毛泽东思想与中国特色社会主义理论体系概论	B	2	32	28	4		2					考试	
		3	99091103	习近平新时代中国特色社会主义思想概论	B	3	48	42	6		3					考试	
		4	99081101	大学生职业生涯规划	A	1	16	16	0		1					考查	
		5	99081104	大学英语（一）	B	2	32	26	6	2						考试	
		6	99081105	大学英语（二）	B	2	32	26	6		2						
		7	99011101	信息技术（一）	B	3	48	24	24	3						考查	计算机一级证书
		8	99011102	信息技术（二）	B	1	16	8	8		1						
		9	99081108	应用文写作	A	2	32	32	0			2				考查	
		10	99981101	军事理论	A	2	32	32	0	2						考查	
		11	99981102	入学教育与军事训练	C	3	168	0	168	3w						考查	
		12	99091104	形势与政策	A	1	16	16	0	1-5 学期，每学期 8 学时						考查	
		13	99971101	创新创业	B	2	32	16	16		2					考查	
		14	99081109	大学生心理健康教育	A	2	32	32	0	2						考查	

模块名称	课程性质	序号	课程编码	课程名称	课程类型	学分	计划学时	学时分配		开课学期与周学时						考核方式	备注	
								理论	实践	一		二		三				
										1	2	3	4	5	6			
		15	99971102	就业指导	A	1	16	16	0				2			考查		
		16	99101103	劳动教育	B	1	16	4	12	√	√	√	√			考查		
		“公共必修课”模块小计				A6、B9、C1	31	616	360	256	12+3 w	11	2	2	0	0		
		1	99091201	中国传统文化	A	1	16	16	0			1					考查	
		“公共限定选修课”模块小计				A1	1	16	16	0	0	0	1	0	0	0		
	选修	1	99999001	公共选修课-美育	A	2	32	32	0		√						考查	
		2	99999002	公共选修课-人文	A	2	32	32	0			√					考查	
		3	99999003	公共选修课-科学	A	2	32	32	0				√				考查	
		“公共选修课”模块小计				A3	6	96	96	0	0	0	0	0	0	0		
	专业基础课	必修	1	06262101	运动解剖生理学	B	3	48	24	24	3						考试	
2			06262102	体育保健学	A	2	32	32	0		2					考试		
3			06262103	运动心理学	A	2	32	32	0			2				考查		
4			06262104	社会体育概论	A	2	32	32	0		2					考试		
5			06262105	体育教学方法指导	A	3	48	48	0				3			考查		
6			06262106	体育管理学	A	2	32	32	0			2				考试		

模块名称	课程性质	序号	课程编码	课程名称	课程类型	学分	计划学时	学时分配		开课学期与周学时						考核方式	备注
								理论	实践	一		二		三			
										1	2	3	4	5	6		
		“专业基础课”模块小计			A5、B1	14	224	200	24	3	4	4	3	0	0		
专业技能课	必修	1	06263101	田径-1*	B	3	48	16	32	3						考查	
		2	06263102	田径-2*	C	3	48	0	48		3					考查	
		3	06263103	篮球-1*	B	3	48	16	32	3						考查	
		4	06263104	篮球-2*	C	3	48	0	48		3					考查	
		5	06263105	排球-1*	B	3	48	16	32			3				考查	
		6	06263106	排球-2*	C	3	48	0	48				3			考查	
		7	06263107	大众体育(1)-武术 1*	B	3	48	16	32	3						考查	
		8	06263108	大众体育(1)-武术 2*	C	3	48	0	48		3					考查	
		9	06263109	足球-1*	B	3	48	16	32			3				考查	
		10	06263110	足球-2*	C	3	48	0	48				3			考查	
		11	06263111	大众体育(2)-羽毛球 1*	B	3	48	16	32			3				考查	
		12	06263112	大众体育(2)-羽毛球 2*	C	3	48	0	48				3			考查	

模块名称	课程性质	序号	课程编码	课程名称	课程类型	学分	计划学时	学时分配		开课学期与周学时						考核方式	备注
								理论	实践	一		二		三			
										1	2	3	4	5	6		
		13	06263113	搏击健身技巧-1*	B	2	32	12	20			2				考查	
		14	06263114	搏击健身技巧-1*	C	2	32	0	32				2			考查	
		15	06263115	太极拳、养生功*	C	2	32	0	32			2				考查	
		16	06263116	高尔夫球运动技术 1*	C	2	32	0	32				2			考查	
		“专业技能课”模块小计				B7、C9	44	704	108	596	9	9	13	13	0	0	
专业拓展课程	限定选修	1	06264201	运动损伤与防护	B	2	32	16	16			2				考查	
		2	06264202	运动训练学	A	2	32	32	0				2			考试	
		3	06264203	体育锻炼原理与实践	A	2	32	32	0				2			考查	
		4	06264204	体育场馆管理实务	A	2	32	32	0				2			考查	
		5	06264205	体育绘图	B	2	32	16	16		2					考查	
		6	06264206	社会体育活动策划与组织	B	2	32	20	12				2			考查	
		“专业拓展课程”模块小计				A3、B3	10	160	116	44	0	2	4	4	0	0	
集中性	必修	1	99005101	毕业顶岗实习	C	24	720	0	720					√	√	考查	
		2	99005102	社会实践	C	2	56	0	56					1w	1w	考查	

模块名称	课程性质	序号	课程编码	课程名称	课程类型	学分	计划学时	学时分配		开课学期与周学时						考核方式	备注
								理论	实践	一		二		三			
										1	2	3	4	5	6		
实践教学		“集中实践”模块小计			C2	26	776	0	776					16W	16W		
总计					A18 、 B17 、 C12	132	2592	904	1688	24+3 W	26	24	22	16W	16W		
占总学时比例		A类课程占总学时比例		B类课程理论部分比例			B类课程实践部分比例			C类课程比例							
		19.2%		15.4%			14.2%			51.2%							
		理论课时比例：34.6%							实践课时比例：65.4%								

注：

- (1) 专业核心课请用“\*”号标注。
- (2) 原则上“计划学时”=“周学时”X“课堂教学与课内实践周数”。如未排满一学期的课程，应在备注栏中注明实际上课周数。
- (3) 课内教学活动原则上每16-18学时或全学期安排1个周学时折算为1学分。集中实践教学原则上以周为单位进行，每周按28-30学时计算，折算为1学分。
- (4) 模块比例按学分进行统计，各类课程占总学时比例按学时进行统计。
- (5) A类课程为纯理论课程，B类课程为理论+实践课程，C类课程为纯实践课程。
- (6) 《形式与政策》第1-5学期每学期开设，每学期8课时，通过讲座的形式进行，累计到最后一学期记录成绩。
- (7) 凡是有课证融通的课程必须在备注栏中注明具体考证项目及等级。
- (8) 社会实践由学生工作处统一组织，各院系配合，原则上在寒暑假进行，不计学时。

(二) 教学计划总体安排 (单位: 周) (每学期按 19 教学周计算)

学年	学期	课堂教学与 课内实践	考试	入学教育与 军事训练	专业集中 实践	毕业顶 岗实习	小计
一	1	15	2	3			20
	2	16	2		1		19
二	3	16	2		1		19
	4	16	2		1		19
三	5				1	18	19
	6				1	18	19
合计		63	8	3	5	36	115

(三) 各学期课程门数与周学时汇总表

类 别		第一学期		第二学期		第三学期		第四学期		第五学期		第六学期	
		门数	周学时	门数	周学时	门数	周学时	门数	周学时	门数	周学时	门数	周学时
公共 基础课	必修	6	12	7	11	1	2	1	2	0	0	0	0
	选修	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0
专业 基础课	必修	1	3	2	4	2	4	1	3	0	0	0	0
专业 技能课	必修	3	9	3	9	5	13	5	13	0	0	0	0
专业 拓展课	选修	0	0	1	2	2	4	3	4	0	0	0	0
集中性 实践环节	必修	0	0	0	0	0	0	0	0	2	16W	2	16W
合计		9	24+3W	13	26	11	24	10	22	2	16W	2	16W

(四) 课程结构比例

模块名称		课程门数	计划 学时	占总学时 比例	学分	占总学分 比例
公共基础课	必修	16	616	23.8%	31	23.5%
	选修	4	112	4.3%	7	5.3%
专业基础课	必修	6	224	8.6%	14	10.6%

模块名称		课程门数	计划学时	占总学时比例	学分	占总学分比例
专业技能课	必修	16	704	27.2%	44	33.3%
专业拓展课	选修	6	160	6.2%	10	7.6%
集中性实践环节	必修	2	776	29.9%	26	19.7%
合计		49	2592	100%	132	100%

### （五）其他说明

#### 1. 课程教学模式

本专业采用工学交替、任务驱动、项目导向、课堂与实习地点一体化等方式进行教学模式。

#### 2. 课程思政的融入

符合教学课程授课计划，在课程标准的规范下，遵循思想政治工作规律、教书育人规律和学生成长规律，将思政元素融入课程教学中，目的是有效提升育人水平。

#### 3. 1+X 证书简介（没有 1+X 证书的专业可以列举其他专业资格证书）

本专业学生必须考取的计划内证书为：三级社会体育指导员；

建议学生考取的计划外证书为：全国初级教练员、二级裁判员、教师资格证等。

#### 4. 校园专业活动开展计划

根据《中华人民共和国职业教育法》（2022 版）规定，每年 5 月的第二周为职业教育活动周，为进一步丰富本专业学生校园生活，提高学生专业技能水平，作为本专业人才培养过程中的一个环节，拟为学生开设以下专业活动，并将学生参与活动的情况计入素质教育活动学分中。

序号	活动名称	涉及专业技能	面向群体
1	趣味运动会	社会体育、护理专业、智慧健康养老服务与管理专业、药学专业	一年级/二年级
2	急救知识活动	社会体育、护理专业、智慧健康养老服务与管理专业、药学专业	一年级/二年级

## 八、实施保障

主要包括师资队伍、教学设施、教学资源、教学方法、学习评价、质量管理等方面。

### （一）师资队伍

#### 1. 师资队伍结构

实现人才培养模式改革的主要推动力是教师，“双师”结构教学团队是培养高素质技能型专门人才的重要保证。建立有效的教学团队合作教学机制，推进校院之间技术和经验的交流的制度化建设，提高技术服务能力。通过校院合作的方式，以专业带头人、骨干教师、青年教师和兼职教师培养为重点，共建专兼结构的教学团队。突出教学团队的梯队建设，发扬传、帮、带作用，加强青年教师培养，形成数量充足，结构合理、德技双馨的专业教学团队。通过聘用、引进、送培等途径，优化了师资团队的素质结构。目前，专职教师6名，讲师1人，助教5人。教研室全体教师参与教学及教研活动，共同制定人才培养方案、参与专业技能课程的教学、参与编写教材、课程的建设与改革、实训基地的建设、指导学生的顶岗实习等。

## （二）教学设施

### 1. 校内实训基地

#### （1）现有校内实训基地情况

序号	校内实训基地（室）名称	主要设备	实训内容（服务课程或项目）	备注
1	训练场馆	塑胶田径场、篮球场、足球场、网球场、羽毛球场、乒乓球训练厅、舞蹈形体训练厅。	进行各项技能训练。	
2	健身房	跑步机、动感单车、瑜伽垫、拉筋机、罗马凳、平板登、可调试腹肌板、不可调腹肌板、豪华多功能举重床、史密斯机、三人站综合训练器、腹背肌训练器、直臂夹胸训练器、180cm杠铃直杆、杠铃片架、战绳、哑铃、起跑器等设备。	进行有氧及无氧运动训练，对于学生体态矫正、增肌增重、减肥和维持体型等有辅助锻炼的作用，包括有抗阻力训练、大肌肉群的训练方法、有氧运动及器械使用、拉伸练习，运动康复。	

### 2. 校外实训基地建设

#### （1）现有校外实训基地情况

序号	校外实训基地名称	地点	基地功能
1	厦门兴福体体育产业有限公司	厦门市同安区	实训、顶岗实习、教学基地
2	少年强篮球馆	厦门市同安区	实训、校企合作
3	拓勇体艺（厦门）教育辅助服务有限公司	厦门市同安区	实训、顶岗实习、教学基地

### （三）教学资源

建设开放共享的专业群数字化教学资源库，专业群建设“专业信息资源库”和“课程教学资源库”，依托网络教学综合平台为在校生和其他学习者的自主学习、兼职教师的远程教学、师生在线交流、企业人员和专业教师开展技术交流与合作提供开放式服务。依据专业教学标准和岗位标准，建设包括案例、素材在内的专业教学资源库。强化数字化教学资源应用，建立健全一线教师应用数字化教学资源进行教学的机制，探索建设空间课程、微课程和职业教育 MOOC（慕课），数字化教学资源被外校或社会应用。

具体建设标准如下：

**专业信息资源库：**与企业合作建设专业群信息资源库，包括各专业调研资源、专业解读、专业定位和人才培养模式、课程和课程体系、专业建设方案、教学环境、师资队伍、教学质量管理、建设成效与特色等资源。

**课程教学资源库：**根据专业核心能力培养的要求，与企业合作建设专业群的 2 门共享平台课程，同时各专业建设 2 门特色优质核心课程。课程根据《教育部关于国家精品开放课程建设的实施意见》的标准建设，课程资源分基本资源和拓展资源两部分建设。建设标准如下：

（1）基本资源须按照课程概要、教学单元、教学资源，或按照课程概要、课程模块、教学单元和教学资源来组织。

（2）拓展资源建设包括案例库、专题讲座库、素材资源库，学科专业知识检索系统、演示/虚拟/仿真实验实训（实习）系统、试题库系统、作业系统、在线自测/考试系统，课程教学、学习和交流工具及综合应用多媒体技术建设的网络课程等。

### （四）教学方法

采用线上线下结合教学。对实施教学应采取的方法提出主要要求和建议：

1. 教师讲授法。主要突出章节的重点、难点，以及实际操作中容易出现的错误问题。
2. 互动教学法。安排学生就本章节相关内容讨论，并进行师生互动，这样既强化了课堂学习效果，又使学生们发现问题，分析问题、解决问题的能力得以提高。

3. 小组合作学习法。在教学中采用小组合作学习法，即共同或分工完成工作任务。目的是培养学生运用所学知识完成角色沟通合作的能力，使学生的创新精神和实践能力得到锻炼，同时可以提高学生的学习兴趣，取得好的教学效果。

4. 学生动手法。在教学过程中，通过学生之间就相关实践部分进行操作，从而使学生熟悉社会工作岗位的技能要求，创造职业氛围，提高学生的综合职业能力。在过程中不断暴露学生的问题，并进行更好的总结和指导。

5. 案例报告教学法。案例分析以学生为主，由学生进行相关的诊疗技术探讨。教师的指导重点放在引导学生寻找正确的分析思路和对关键点的多视角观察上。最后，教师对案例进行总结，对学生的分析进行归纳、拓展和升华，从而提升学习兴趣，活跃课堂气氛，培养学生分析问题、处理问题和解决问题的能力。

6. 多媒体教学法。使用多媒体教学，配合使用白板板书。充分利用多媒体的优势，用电子课件制作大量内容丰富的教案，在配以案例、习题、图片、视频等内容来辅助教学，以生动教学内容，达到较好的教学效果。

7. 综合实训法：通过综合实训，使学生充分理解所学的专业知识、操作技能，提高实践动手能力。

### **（五）学习评价**

根据教学目标、教学方式，学习方式，采用形式多样的考核办法。考核内容应体现：能力本位的原则、实践性原则、实用性原则、针对性原则及可持续性原则。

考核方式应体现：“过程考核，结果考核，综合评价，以人为本”，强调以人为本的整体性评价观。

评价主体应体现：企业评价、社会评价、开放式评价。

#### **（1）公共基础课**

采用以学生的学习态度、思想品德，以及学生对知识的理解和掌握程度等进行综合评定。要注重平时教学过程的评定，将课堂表现、平时作业、实践环节和期末考试成绩有机结合，综合评定成绩。

#### **（3）职业基础课与职业核心课**

采用现场操作、实训报告、观察记载表格、实习总结、考勤情况、劳动态度和单位评价等综合评定成绩的考核方法。技能部分必须动手操作，现场考核，由教师、行业专家参与。形成“过程+成果”的考核评价方法。两项考核中任何一项不及格，均判为这门课程不及格。

### (3) 顶岗实习

以企业考核为主，学院考核为辅。

(1) 校企双重考核学生在工作态度和工作业绩，学生能否努力工作、努力学习作为考核学生顶岗实习成绩的重要指标。企业考核占总成绩的 50%，若此项成绩不合格，顶岗实习总成绩不合格。

(2) 学习计划目标完成情况，占总成绩的 50%，以企业考核为主，学院考核为辅。

## (六) 质量管理

1. 学校和二级院建立了专业建设和教学质量诊断与改进机制，健全专业教学质量监控管理制度，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。

2. 学校、二级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，建立健全了巡课、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，定期开展公开课等教研活动。

3. 健全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。

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

## 九、毕业要求

毕业要求是学生通过规定年限的学习，须修满的专业人才培养方案所规定的学时学分，完成规定的教学活动，毕业时应达到的素质、知识和能力等方面要求。毕业要求应能支撑培养目标的有效达成。

- 1.完成教学进程表规定的课程，所修课程（包括实践教学）的成绩全部合格；
- 2.完成公共选修课和专业拓展课程的最低学分；
- 3.毕业学分不低于 132 学分；
- 4.应取得大学生计算机一级证书以及至少一个专业技能证书。

## 十、附录

### 1. 厦门东海职业技术学院培养方案评审记录表

#### 厦门东海职业技术学院培养方案评审记录表

评审时间		评审地点	
评审专业		所属二级院	
会议主持人		会议记录人	
参加会议人员：			
评审记录：（请详细记录与会专家的意见）			
评审结论：			

