



运动训练专业人才培养方案

(专业代码：770303)

专业负责人： 高培俊

编制部门： 教务科

审核部门： 学校专业建设指导委员会

修订时间： 2025 年 07 月

目录

运动训练专业人才培养方案.....	1
一、专业名称及专业代码.....	1
二、入学要求.....	1
三、修业年限.....	1
四、职业面向.....	1
五、接续专业举例.....	1
六、培养目标和培养规格.....	2
（一）培养目标.....	2
（二）培养规格.....	2
七、课程设置.....	4
（一）公共基础课程.....	5
（二）专业(技能)课程.....	12
（三）综合实训.....	19
（四）实习实训.....	19
八、教学进程总体安排.....	20
（一）基本要求.....	20
（二）教学进度计划安排表.....	20
（三）教学学时分配及比例表.....	23
九、实施保障.....	23
（一）师资队伍.....	23
（二）教学设施.....	23

（三）教学资源.....	24
（四）教学方法.....	25
（五）教学评价.....	25
（六）质量管理.....	26
十、毕业要求.....	26
十一、附录.....	27

郑州电子科技中等专业学校 运动训练专业人才培养方案

一、专业名称及代码

- (一) 专业名称：运动训练
- (二) 专业类别：体育类
- (三) 专业大类：教育与体育大类
- (四) 专业代码：770303

二、入学要求

初中毕业生或具有同等学历者

三、修业年限

三年

四、职业面向

序号	专业	专业类别	就业岗位	职业等级 技能证书
1	运动训练 (770303)	教育与体育 大类 体育类	社会体育指导员(初 级) 裁判员 运动员	社会体育指导员 (初级) 裁判员 运动员

五、接续专业举例

接续高职专科专业举例：运动训练、体能训练、健身指导与管理

接续高职本科专业举例：体能训练

接续普通本科专业举例：运动训练

六、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，系统掌握现代化科学训练理论和方法，面向体育和教育行业的教练员、裁判员等职业，能够从事训练指导、竞赛指导、体育竞赛组织与裁判等工作的技能人才。

（二）培养规格

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. 掌握与本专业对应职业活动相关的国家法律、行业规定，掌握环境保护、安全防护、质量管理等相关知识与技能，了解相关行业文化，具有爱岗敬业的职业精神，遵守职业道德准则和行为规范，具有良好的体育道德和规则意识，具备社会责任感和担当精神；

3. 尊重生命，具有从事体育运动的安全意识；

4. 具有吃苦耐劳、顽强拼搏、坚韧不拔、勇于超越的意志品质和奋勇争先、团结协作、爱国奉献的体育精神。

5. 掌握必备的科学文化基础知识，包括语文、数学、英语等基础学科的实用知识，满足职业发展与继续学习需求。

6. 掌握运动训练基础理论，包括运动解剖学、运动生理学、运动心理学、运动训练学等专业基础理论。

7. 掌握主修专项运动的技术原理、训练方法、竞赛规则及战术理论，了解专项运动的发展趋势。

8. 掌握常见运动损伤的预防、应急处理知识，以及基本体能训练、体育竞赛组织与裁判的相关知识。

9. 掌握专项运动技术技能，具有一定的专项运动能力与竞赛能力；

10. 掌握体能训练技术技能，具有指导准备活动、整理活动、体能训练的能力；

11. 掌握常见运动损伤、疾病的预防、急救和处理技术技能，具有应对运动训练与竞赛中运动损伤的防治能力；

12. 掌握运动训练、竞赛指导、运动心理辅导技术技能，具有专项运动训练指导、竞赛指导与心理辅导能力；

13. 掌握竞赛组织、临场执裁技术技能，具有体育赛事组织与管理能力；

14. 掌握信息技术基础知识，具有适应本行业数字化和智能化发展需求的数字技能；

15. 具有探究学习、终身学习和可持续发展的能力，具有整合知识和综合运用知识分析问题解决问题的能力；

16. 掌握身体运动的基本知识和至少 1 项体育运动技能，达到国家大学生体质健康测试合格标准，养成良好的运动习惯、卫生习惯和行为习惯；具备一定的心理调适能力；

17. 掌握必备的美育知识，具有一定的文化修养、审美能力，形成至少 1 项艺术特长或爱好；

18. 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，弘扬劳模精神、劳动精神、工匠精神，弘扬劳动光荣、技能宝贵、创造伟大的时代风尚。

七、课程设置及要求

(一) 基本要求

每学年为 52 周，其中教学时间 40 周（含复习考试），累计假期 12 周。1 周一般为 30 学时。岗位实习一般按每周 30 小时（1 小时折 1 学时）安排。3 年总学时数约为 3000 学时。

公共基础课程学时一般占总学时的 1/3，累计总学时约为 1 学年。不同专业技能方向可根据产业人才培养的实际需要在规定的范围内适当调整，上下浮动，但必须保证学生修完公共基础课程的必修内容和学识。

专业课程学时一般占总学时的 2/3，其中学生在实习单位的实习学生根据人才培养方案确定，岗位实习一般为 3 个月，在确保学生实习总量的前提下，可根据实际需要，集中或分阶段安排

实习时间。

选修课为公共基础选修课和专业选修课。

(一)公共基础课程

(1) 中国特色社会主义

课程名称	中国特色 社会主义	课程 性质	公共基础 必修课程	课时	36
主要教 学内容 及要求	<p>教学内容：涵盖中国特色社会主义的形成背景与理论体系、新时代的历史方位与使命任务、“五位一体”总体布局与“四个全面”战略布局的核心内涵。</p> <p>教学要求：在中职学生认知基础上，引导学生树立拥护中国共产党领导、拥护中国特色社会主义的政治信念，增强对国家发展道路的认同感与自豪感。指导学生掌握中国特色社会主义的关键概念与核心要义，能结合所学专业分析国家产业政策与职业发展趋势，明确个人职业成长与国家战略需求的关联；引导学生将个人职业理想融入国家发展大局，提升社会责任感与历史使命感，为成长为合格的新时代技术技能人才奠定坚实思想基础。</p>				

(2) 心理健康与职业生涯

课程名称	心理健康与职 业生涯	课程性质	公共基础 必修课程	课时	36
------	---------------	------	--------------	----	----

<p>主要教学内容及要求</p>	<p>教学内容：涵盖心理健康核心标准（如情绪管理、人际适应）与中职生常见心理困扰（学业压力、人际矛盾、职业迷茫）的识别及调节技巧；自我探索和职业生涯阶段性规划，同时融入劳动精神、工匠精神等与职业素养相关的心理培育内容。教学要求：本学科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，既引导学生认识自我、管理情绪、应对人际压力，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，又结合职业发展规律，让学生明确职业兴趣、规划职业路径、提升职业适应力，在心理成熟与职业准备的双向赋能中，实现从校园到职场的平稳过渡与长远发展。</p>
------------------	---

(3) 哲学与人生

<p>课程名称</p>	<p>哲学与人生</p>	<p>课程性质</p>	<p>公共基础 必修课程</p>	<p>课时</p>	<p>36</p>
<p>主要教学内容及要求</p>	<p>教学内容：涵盖马克思主义哲学基础、人生问题专题、职业实践关联内容等，同时融入劳模精神、工匠精神背后的哲学逻辑与人生智慧案例。教学要求：引导学生树立辩证唯物主义与历史唯物主义的基本思维，增强理性看待问题的意识。指导学生掌握马克思主义哲学的关键概念与核心观点，培养</p>				

	<p>学生用辩证思维化解人生困惑、用发展眼光规划职业路径的能力，能结合所学专业辨析职业发展中的机遇与挑战；帮助学生树立正确的人生观、价值观与职业观，将哲学思维转化为解决实际问题的能力，为成长为有思考力、有行动力的新时代技术技能人才奠定思想基础。</p>
--	--

(4) 职业道德与法治

课程名称	职业道德与法治	课程性质	公共基础必修课程	课时	36
主要教学内容及要求	<p>教学内容：涵盖职业道德核心准则、中职生职业行为规范；各行业典型职业道德案例、职业岗位中的道德冲突应对方法；法治基础内容；职场法治应用专题，同时融入新时代劳模精神、劳动精神与法治精神的融合教育内容。</p> <p>教学要求：通过本学科学习让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。要求学生能够内化职业道德准则、外化法治行为规范，自觉提升职业境界，并学会运用法律维护自身合法权益、履行法定义务，为未来顺利融入职场和社会奠定坚实的思想与行为基础。</p>				

(5) 语文

课程名称	语文	课程性质	公共基础 必修课程	课时	228
主要教 学内容 及要求	<p>教学内容：由基础模块、职业模块和拓展模块构成，具体内容包括中外文学作品选读、实用性文本阅读与交流、古代诗文选读、中国革命传统作品选读、社会主义先进文化作品选读、跨媒介阅读与交流等等。教学要求：语文课程要在九年义务教育的基础上，培养学生热爱祖国语言文字的思想感情，使学生进一步提高正确理解与运用祖国语言文字的能力，提高科学文化素养，以适应就业和创业的需要。指导学生学习必需的汉语拼音、汉字、语法语文基础知识，掌握日常生活和职业岗位需要的应用文阅读能力、写作能力、口语交际能力，具有初步的文学作品欣赏能力和浅易文言文阅读能力，学习跨媒介信息获取与表达的能力，提高信息时代职业素养。指导学生掌握基本的语文学习方法，养成自学和运用语文的良好习惯。引导学生重视语言的积累和感悟，接受优秀文化的熏陶，增强文化认同感和使命感，增强文化自信，提高思想品德修养和审美情趣，形成良好的个性、健全的人格，促进职业生涯的发展。</p>				

(6) 数学

课程名称	数学	课程性质	公共基础 必修课程	课时	228
主要教 学内容 及要求	<p>中职数学课程是中等职业教育阶段的一门公共基础课程，旨在培养学生运用数学知识解决实际问题的能力，为学生的专业学习和终身发展奠定基础。在数学知识学习和数学能力培养过程中，使学生逐步提高数学运算、直观想象、逻辑推理、数学抽象、数据分析和数学建模等数学学科核心素养，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；使学生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。</p>				

(7) 英语

课程名称	英语	课程性质	公共基础 必修课程	课时	228
主要教 学内容 及要求	<p>依据《中等职业学校英语教学大纲》开设，注重在教学内容中体现专业特色。包括人与自我、人与社会和人与自然三大主题范围，如校园生活，志愿服务，人类文明和多元文化，时代楷模和大国工匠等。学生通过学习这些主题能掌握语言基础知识和发展基本技能，形成积极的人生态度，树立正确的世界观、人生观和价值观。教学要求：在九年义务教育</p>				

	基础上帮助学生进一步学习英语基础知识,培养听说读写等英语技能,初步形成职场英语的应用能力,激发和培养学生学习英语的兴趣,提高学生的自信心,帮助学生掌握学习策略,养成良好的学习习惯.
--	--

(8) 信息技术

课程名称	信息技术	课程性质	公共基础 必修课程	课时	72
主要教 学内容 及要求	<p>本课程旨在培养学生信息技术核心素养,支撑专业学习与终身发展。主要内容包括:计算机基础、操作系统应用、办公软件操作(文字处理、电子表格、演示文稿)、网络基础与信息安全、信息检索与数据处理、程序设计初步等。</p> <p>教学要求:通过理论、实操一体化教学,强化实际操作能力,提升信息道德与安全意识,为学生专业学习与未来职业发展奠定坚实基础。</p>				

(9) 历史

课程名称	历史	课程性质	公共基础 必修课程	课时	60
主要教 学内容 及要求	<p>教学内容:本学科是在义务教育历史课程的基础上,以唯物史观为指导,以中国历史发展基本脉络为主线,贯通古代、近代与现代,重点讲述历代制度演变、经济文化成就、民族</p>				

	<p>交融与国家统一进程，突出中华文明的悠久性与连续性；近现代部分着重阐释中国人民为救亡图存、实现民族复兴进行的艰苦卓绝斗争与探索，深刻揭示历史和人民选择马克思主义、选择中国共产党、选择社会主义道路的必然性。</p> <p>教学要求：要求掌握基本史实，形成正确的历史观、民族观与国家观，注重将历史知识与现实关怀相结合，提升职业素养与家国情怀，最终达成立德树人的根本任务。</p>
--	---

(10) 体育与健康

课程名称	体育与健康	课程性质	公共基础 必修课程	课时	132
主要教学内容及要求	<p>通过学习本课程，学生能够喜爱并积极参与体育运动，享受体育运动的乐趣；学会锻炼身体的科学方法，掌握 1-2 项体育运动技能，提升体育运动能力，提高职业体能水平；树立健康观念，掌握健康知识和与职业相关的健康安全知识，形成健康文明的生活方式；遵守体育道德规范和行为准则，发扬体育精神，塑造良好的体育品格，增强责任意识、规则意识和团队意识。帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志，使学生在运动能力、健康行为和体育精神三方面获得全面发展。</p>				

(11) 公共艺术

课程名称	公共艺术	课程	公共基础	课时	36
------	------	----	------	----	----

		性质	必修课程		
主要教 学内容 及要求	<p>通过本课程的学习，使学生通过艺术鉴赏与实践等活动，发展艺术感知、审美判断、创意表达和文化理解等艺术核心素养。充分发挥艺术学科独特的育人功能，以美育人，以文化人，以情动人，提高学生的审美和人文素养，积极引导学主动参与艺术学习和实践，进一步积累和掌握艺术基础知识、基本技能和方法，培养学生感受美、鉴赏美、表现美、创造美的能力，帮助学生塑造美好心灵，健全健康人格，厚植民族情感，增进文化认同，坚定文化自信，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。</p>				

（二）专业技能课程

（1）运动解剖基础

课程名称	运动解剖基础	课程性质	专业基础课程	课时	72
典型工作任务描述	开展人体运动相关解剖结构识别与标注；为理解运动时骨骼、关节、肌肉的协同作用，明确动作发力基础提供结构依据与认知支撑。				
主要教 学内容 及要求	以人体解剖学知识为核心，结合运动训练实践需求，聚焦“人体结构与运动功能的关联”，为学生后续学习运动生理学、运动训练学、专项技术分析等课程奠定基础，同时培养学生				

	运用解剖知识解决运动实践问题的初步能力。
--	----------------------

(2) 运动生理基础

课程名称	运动生理基础	课程性质	专业基础课程	课时	72
典型工作任务描述	开展人体运动能力测评；为运动训练、健身指导等提供科学依据与建议。				
主要教学内容及要求	研究人体的运动能力和对运动的反应与适应过程的科学，主要研究在运动过程中，人体各细胞、器官、系统的机能变化和它们的协同工作的能力和机理，进而观察其对人体运动能力的影响；同时，还要观察运动对人体的形态和机能产生适应性变化的影响。				

(3) 田径

课程名称	田径	课程性质	专业基础课程	课时	228
典型工作任务描述	训练计划制订；训练计划实施；训练效果反馈和评估；竞赛方案制订；临场实战指导；赛后分析与总结；比赛组织与执裁				

主要教学内容及要求	教学内容涵盖技术要领（起跑、加速跑、途中跑、冲刺跑）、训练方法（一般、专项、比赛训练）、计划制定与效果评估。要求掌握技术，提升运动能力，培养健康行为与体育品德，注重团队合作和竞技心理。
-----------	--

(4) 基础体操

课程名称	基础体操	课程性质	专业基础课程	课时	96
典型工作任务描述	基础体操动作教学计划制订；基础体操动作教学实施；基础体操技能掌握情况反馈和评估；基础体操技能展示；小型竞赛方案制订；基础体操动作练习临场安全指导与纠错；竞赛后动作问题分析与改进总结。				
主要教学内容及要求	课程以“规范动作掌握、教学指导能力培养、安全防护意识强化”为核心，融合徒手体操、器械体操、队列体操等内容，既为学生后续学习专项体操或从事体育教学、青少年运动指导奠定基础，也培养学生运用体操技能组织训练、规避风险的实践能力。				

(5) 运动训练基础

课程名称	运动训练基础	课程性质	专业核心课程	课时	240
------	--------	------	--------	----	-----

典型工作任务描述	训练计划制订；训练计划实施；训练效果反馈和评估；竞赛方案制订；临场实战指导；赛后分析与总结；比赛组织与执裁
主要教学内容及要求	教学内容涵盖专项速度（30-120米间歇跑，弯道加速技术）、耐力（600米超距离跑、200米变速跑，75%-90%强度）、力量（深蹲、抓举、跨步跳，发展下肢与核心肌群）训练，需结合周期化安排（准备期、赛前期、调整期），强调速度节奏与无氧供能能力提升，注重超量恢复与动作规范性。

（6）专项运动训练

课程名称	专项运动训练	课程性质	专业核心课程	课时	144
典型工作任务描述	专项运动训练计划制订；专项运动技能与战术训练实施；专项运动训练效果反馈和评估；专项运动队内对抗赛、校外友谊赛竞赛方案制订；专项运动训练与竞赛临场技术指导、战术调整及心理疏导；专项运动竞赛后技术短板、战术漏洞及训练不足的分析与总结。				
主要教学内容及要求	课程以某一特定运动项目(如篮球、足球、武术、田径短跑、乒乓球等)为载体，聚焦“专项技能掌握、训练能力培养、竞赛实践应用”，既帮助学生夯实专项运动基础，又培养其从事专项训练指导、青少年教学、赛事组织的初步能力，为后				

	续岗位实践奠定核心技能支撑。
--	----------------

(7) 运动心理基础

课程名称	运动心理	课程性质	专业必修课	课时	120
主要教学内容及要求	课程的内容包括运动心理学的研究对象、运动动机、运动焦虑、运动技能学习与控制、运动员心理技能训练、体育运动中的社会心理、运动损伤的心理学问题、体育运动与人的心理发展共八个部分，基本涵盖了竞技体育、学校体育和社会体育领域的心理学主题。				
典型工作任务描述	运动与心理健康关系分析；运动动机、兴趣激发和培养；运动中感觉、知觉、记忆等规律把握与运用；心理技能训练；比赛中的心理问题辅导与调节。				

(8) 基础体能训练

课程名称	基础体能训练	课程性质	专业必修课	课时	168
典型工作任务描述	体能评价与诊断；一般体能与专项体能训练				
主要教学内容及要求	<p>本课程旨在夯实学生的体能基础，为田径等专项运动提供核心支撑。课程内容围绕关键体能要素展开：</p> <p>1. 速度素质（100米）：重点发展起跑技术、加速能力、途中跑节奏与冲刺能力。通过反应练习、短距离间歇跑等提</p>				

	<p>升绝对速度与速度耐力。2. 力量素质（铅球）： 侧重发展全身爆发力与协调用力。学习铅球的握持、预备姿势及最后用力顺序（蹬、转、挺、推、拨），通过实心球、轻器械投掷及核心力量练习强化专项力量。3. 爆发力与弹跳（立定跳远）： 发展下肢爆发力、踝关节力量及身体协调性。练习预摆、起跳、腾空与落地技术，并结合跳深、多级跳等练习提升弹跳效能。</p> <p>教学要求：1. 安全规范： 熟练掌握各项目技术要领，特别是铅球的安全投掷与区域管理，杜绝运动损伤。2. 技术优先： 在训练中强调动作的规范性与发力顺序，建立正确的动力定型。3. 素质迁移： 理解各项素质的内在联系，如通过跳远增强蹬伸力量以辅助起跑，实现素质互补。</p>
--	---

（9）运动损伤与防护

课程名称	运动损伤与防护	课程性质	专业必修课	课时	60
主要教学内容及要求	使学生了解和掌握运动损伤的概念、种类、致病因素、发病机制及一般常见运动损伤的诊断、现场急救、治疗和预防的原则和方法；了解和掌握常见运动性疾病的种类、发病原因、预防与急救方法；了解和掌握运动损伤按摩的基本原理和方法；了解慢性病的预防与管理技能。				
典型工作任务描述	运动损伤预防；运动损伤诊断与分析；运动损伤康复训练				

(10) 体育赛事组织与管理

课程名称	体育赛事 组织与管理	课程性质	专业必修课	课时	60
主要教 学内容 及要求	包括体育赛事概述、体育赛事的组织实施与管理、体育赛事的利益相关者、体育赛事的项目选择及事前评估、体育赛事的选择与申办、体育赛事的计划、体育赛事的竞赛管理、体育赛事的财务管理、体育赛事的市场营销、体育赛事的评估、体育赛事的志愿者管理、常见体育赛事的竞赛编排方法、体育赛事的后勤管理、体育赛事收尾与评价等				
典型工作 任务描述	赛事组织；比赛执裁；赛事管理				

公共选修课程安排表

序号	课程名称	类别	备注
1	中华优秀传统文化	中国历史与文化遗产	公共限选课
2	书法	中国历史与文化遗产	公共限选课
3	中华国学	中国历史与文化遗产	公共任选课
4	行为生活方式与健康	健康安全与生态文明	公共任选课
5	职场沟通	创新创业与职业就业	公共任选课

专业拓展课程安排表

序号	课程名称	类别	备注
----	------	----	----

1	体育社会学	兴趣爱好与技术拓展	任选二
2	青少年体能训练指导	兴趣爱好与技术拓展	
3	运动营养与体重管理	兴趣爱好与技术拓展	

（三）综合实训

综合实训课程是强化学生实践能力和职业技能，提高学生综合职业能力的重要环节。通过校内实习基地，让学生在校内完成基础体能训练，田径专项训练，基础体操训练等实训项目。

通过现场参观、观看录像等方式，引导学生进入专业领域，初步了解专业概况，了解本专业等相关知识，增强感性认识，激发学生的学习兴趣，为学习后续专业技能课打下基础。

（四）实习实训

认知实习，学生由学校组织到体育训练基地、专业运动队等相关单位参观、观摩训练过程和竞赛场景，形成对运动训练工作环境、岗位要求初步认识的活动；跟训实习，对暂不具备独立带训、竞赛组织等能力，不能完全适应运动训练岗位要求的学生，由学校组织到体育训练基地、专业运动队等相应岗位，在专业教练、运动训练人员指导下部分参与实际辅助训练、竞赛保障等工作的活动；顶岗实训，初步具备运动训练岗位独立工作能力的学生，到体育训练基地、专业运动队等相应实习实训岗位，相对独立参与实际运动训练、竞赛组织等工作的活动。

一般在第4学期末和第6学期末安排认知实习、跟训实习和岗位实习。岗位实习3个月，一般按每周30小时（1小时折1

学时) 安排。在体育训练基地、专业运动队等进行认知、跟训、顶岗实训时, 学校和实习实训单位按照运动训练专业培养目标的要求和教学计划的安排, 共同制定实习实训计划和实习实训评价标准, 组织开展专业教学和运动训练职业技能训练, 并保证学生实习实训的岗位与其所学运动训练专业面向的岗位群基本一致。

八、教学进程总体安排

(一) 基本要求

1. 每学年为 52 周, 其中教学时间 40 周 (含复习考试), 累计假期 12 周。1 周一般为 30 学时。岗位实习一般按每周 30 小时 (1 小时折 1 学时) 安排。3 年总学时数约为 3000 学时。

2. 公共基础课程学时一般占总学时的 1/3, 累计总学时约为 1 学年。不同专业技能方向可根据产业人才培养的实际需要在规定的范围内适当调整, 上下浮动, 但必须保证学生修完公共基础课程的必修内容和学识。

3. 专业课程学时一般占总学时的 2/3, 其中学生在实习单位的实习学生根据人才培养方案确定, 岗位实习一般为 3 个月, 在确保学生实习总量的前提下, 可根据实际需要, 集中或分阶段安排实习时间。

4. 选修课为公共基础选修课和专业选修课。

(二) 教学进度计划安排表

25 级运动训练教学进程安排表

课程分类	序号	课程名称	学时安排	考核方式	学年/学期/周数/周学时数		
					第一学	第二学	第三学年

									年		年				
			总学时	理论学时	实践学时	考试	考查	实操	1	2	3	4	5	6	
									18周	18周	18周	12周	18周	6周	
公共基础课	必修	1	中国特色社会主义	36	36		√			2					
		2	心理健康与职业生涯	36	36		√			2					
		3	哲学与人生	36	36		√					2			
		4	职业道德与法治	36	36		√						2		2
		5	语文	228	228		√			2	2	2	2	4	4
		6	数学	228	228		√			2	2	2	2	4	4
		7	英语	228	228		√			2	2	2	2	4	4
		8	信息技术	72	18	54			√	2	2				
		9	体育与健康	132	18	114		√		2	2	2	2		
		10	公共艺术	36	18	18		√		1	1				
		11	历史	60	60		√					2	2		
	限选	12	中华优秀传统文化	36	18	18			√					2	
		13	书法	12		18		√					1		
	任选	14	公共选修课	96	30	60		√						4	4
		小计	1272	990	282	0	0	0	13	13	12	13	18	18	
专业技	必修课	专业基	1	运动解剖基础	72	36	36	√			2	2			
			2	运动生	72	36	36				2	2			

能 课	础 课		理基础													
		3	田径	228	36	192				2	2	2	2	4	4	
		4	基础体 操	96	72	24			√			4	2			
		5	运动训 练基础	240	36	204			√	4	4			4	4	
		6	专项运 动训练	144	36	108			√	4	4					
		7	运动心 理基础	120	0	120						4	4			
		8	基础体 能	168	0	168						4	4	2	2	
		9	运动损 伤与防 护	60	36	24			√			2	2			
		10	体育赛 事组织 与管理	60	18	42						2	2			
		拓 展 课	专业 选修 课	11	专业选 修课一	108	18	90		√		6				
	12		专业选 修课二	108	18	90		√			6					
	专业课合计				147 6	342	113 4	0	0	0	20	20	18	16	10	10
	实 训	1	入学教 育及军 训	30		30				√						
2		安全教 育	24	12	12				√	√						
3		劳动教 育	72		72				√	√	√	√				
4		实习	360		360							√		√		
5		职业发 展与就 业指导	16	8	8							√		√		
小计		502	20	482												
总计				325	1352	189	0	0	0	33	33	30	29	28	28	

	0		8									
各学期课程门数							13	13	12	13	8	8

(三) 教学学时学时分配及比例表

序号	课程类别		学时数	占总学时比例
1	必修课	公共课程	1128	34.71%
2		专业课程	1836	56.49%
3	拓展课	公共课程	144	4.31%
4		专业课程	216	6.65%
理论教学比重:			1352	41.6%
实践教学比重:			1898	58.4%

九、实施保障

(一) 师资队伍

教学师资队伍总数按专业办学规模，以及教育部指定的师生比例确定，专任教师5人，高级职称1人，占20%。专业带头人2人，专业实验、实训指导老师的数量和水平能满足教学要求，实践能力强。师资水平及结构，基础课专任教师任职应具有本科及以上学历，专业教师应具有本专业本科以上学历，且具有两年以上企业工作经历。教学师资队伍结构合理、数量充足、素质优化。

(二) 教学设施

场地 / 设施类型	具体配备要求
专业教室	1. 基础设备：配备黑板、投影设备、音响设备；2. 网络环境：提供互联网接入或 WiFi，具备网络安全防护措施；3. 安全要求：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、逃生通道畅通无阻
校内室外场地	1. 核心场地：建设标准田径场（含塑胶跑道、标准足球场）、篮球场；2. 建设标准：场地尺寸、材质符合相关竞赛标准；3. 配套设施：具备良好的排水、照明设施，保障全天候训练与小型赛事开展
专项运动器材	1. 器材种类：根据专业方向配备，如篮球、田径器材（起跑器、跨栏架、标枪等）、体操器械（单双杠、平衡木等）；2. 配备标准：器材质量、数量满足班级授课及分组训练需求

（三）教学资源

图书馆（室）情况：学校根据教学需要和专业特点，有计划地购置了各类图书音像资料，尤其是专业类图书资料。目前学校现有图书馆 2 间，纸质图书 30000 册，图书馆（室）加强内部管理，定期编制资料目录索引。设立有专门的电子阅览室，电子读物数量足够满足教学需要。

学校校园网固定宽带网络出口 300M。学生用计算机总数 600 台；教师每人 1 台笔记本电脑。有独立域名、网站，管理、服务类信息系统正在建设中；上课教室均已配备多媒体教学设备，能够满足教学需求。

优先选用国家级规划教材、体育类核心教材，覆盖运动生理学、运动训练学、运动心理学、专项训练理论与实践等核心课程。引入或开发配套的电子教材、微课视频、PPT 课件，整合知识点图谱、动画演示（如动作技术分解动画）等，适配线上线下混合式教学。

（四）教学方法

第一类方法：讲解理论专业知识以举例说明，让学生更好理解。

第二类方法：实操授课先讲解要领，注意事项，再演习给学生看。

第三类方法：指导学生实操和练习，注意操作规范。

第四类方法：让学生组队进行实操练习，进行指导，最后给出意见。

第五类方法：授课结束给学生布置课后作业，使学生加深印象。

（五）学习评价

应根据本专业人才培养方案的要求，建立科学合理的教学评

价标准,制定适应运动训练专业特点的评价办法,实行评价主体、评价方式、评价过程的多元化:专业技能课的教学评价实行校内校外评价相结合,职业技能鉴定与学业考核相结合;公共基础课实行过程评价和成绩评定相结合。不仅要关注学生对知识的理解和技能的掌握,更要关注学生运用知识以及在实践中解决问题的能力水平,重视学生职业素质的形成。

学生所修课程均应考核,考核分为考试和考查。公共基础课、专业技能课一般为考试课程;专业选修课为考试或考查课程。文化课、专业知识课应推行教考分离,统一命题和阅卷;专业技能课可实行统一考试,集体评分。英语、计算机应用基础等课程可采取学校与社会考核相结合的办法,课程结业,组织学生参加社会认可的等级考核,取得相应的等级合格证。

(六) 质量管理

努力加强专业教学的科学化、规范化、制度化管理。建立教材使用的学校审批制度,确保教材使用的合理性和规范化;根据专业的特点,建立加强教学过程管理的有效机制,确保课堂技能训练的合理密度和强度,努力提高课堂教学的质量;从加强质量管理的要求出发,研究专业教学评价的改进方法,努力增强评价的客观性,促进教学质量的全面提高。

十、毕业要求

完成人才培养方案规定的全部必修课程学习,修满对应必修学时,且各门课程经考核评定合格,达到课程教学目标要求。按

学校统一安排与要求，全程参与入学教育与军事训练，通过考核鉴定。严格遵照学校及专业实践教学安排，完成规定时长与内容的毕业实习，实习表现与实习报告经评定合格，具备符合专业培养标准的实践应用能力，方可准予毕业。

十一、附录

人才培养方案修订审批表