



运动训练专业人才培养方案

(2025)

广西农牧工程学校
2025年3月

目录

目录	2
第一章 培养目标概述	4
一、专业名称及代码	4
二、入学要求	4
三、修业年限	4
四、职业面向	4
五、培养目标与培养规格	4
(一) 培养目标	4
(二) 培养规格	4
六、毕业要求	6
(一) 必修要求	6
(二) 其他要求	6
(三) 实习鉴定要求	6
七、主要接续专业	6
第二章 课程设计	6
一、岗位能力分析	6
(一) 岗位能力分析	6
(二) 对应的职业资格证书/1+X 职业技能等级证书	8
(三) 对应的职业技能比赛	9
二、培养模式	11
三、课程结构	12
(一) 课程结构图	12
(二) 课程开设与国家专业教学标准对应表	13
(三) 中高职衔接课程	15
四、课程设置与课时安排	16
(一) 公共基础课程	16
(二) 专业基础课程	23
(三) 专业核心课程	27
(四) 专业选修课程	31
(五) 综合实践课	34
(六) 德育活动	35
(七) 实践教学	36
五、教学安排	37
(一) 专业教学活动时间分配表	37
(二) 课程学时比例构成表	37
(三) 教育教学安排表	38
(四) 必修课程支撑核心能力	40
(五) 专业技能训练安排	41
第三章 教学评价	42
一、学校教学主管部门监督与检查	42
二、教师考核评价	42
三、行业企业参与评价	42

四、教学评价方法与要求	43
五、教学评价的标准和维度	43
第四章 教学保障	44
一、教学实施保障	44
(一) 实施要求	44
(二) 教学管理	45
(三) 教学质量控制	46
二、专业师资保障	46
(一) 人员配备要求	46
三、课程资源保障	47
(一) 教材选用规则	47
(二) 课程资源开发与建设	47
四、实习实训场地保障	48
(一) 校内实训场地	48
(二) 校外实训基地	49
五、编制人员信息	50
六、参考资料	50

第一章 培养目标概述

一、专业名称及代码

(一) 专业名称：运动训练

(二) 专业代码：770303

二、入学要求

(一) 入学要求：初中毕业生或具有同等学力者。

(二) 学历层次：职业中专。

三、修业年限

基本年限 3 年，有效年限 2-5 年。实行弹性学制和弹性学习，允许学生休学创业。

四、职业面向

表 1 职业面向岗位表

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)	主要职业岗位(技术领域)	对应“X”证书与职业资格证书
体育与教育大类(77)	体育类(7703)	体育(89)	体育专业人员(2-09-07)	教练员 裁判员 运动员 社会体育指导员	运动员技术等级证书; 裁判员等级证书; 社会体育指导员等级证书

五、培养目标与培养规格

(一) 培养目标

本专业培养德智体美劳全面发展，掌握扎实的科学文化基础和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，为高等院校和社会培养具有体育专项运动技能的中等体育专业人才。

(二) 培养规格

本专业学生应全面提升知识、能力、素质，筑牢科学文化知识和专业类通用技术技能基础，掌握并实际运用岗位(群)需要的专业技术技能，实现德智体美劳全面发展，总体上须达到以下要求：

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，掌握绿色生产、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，具备社会责任感和担当精神；

3. 掌握支撑本专业学习和可持续发展必备的语文、历史、数学、外语(英语等)、信息技术等文化基础知识，具有良好的人文素养与科学素养，具备职业生涯规划能力；

4. 具有良好的语言表达能力、文字表达能力、沟通合作能力，具有较强的集体意识和团队合作意识，学习 1 门外语并结合本专业加以运用；

5. 具有完成运动动作的速度、力量、耐力、柔韧、灵敏等身体素质能力；

6. 具有主修项目的基本技术、训练方法的能力，具有一定水平的专项运动能力；

7. 具有良好的战术意识，具有赛前能协助教练员制定详尽的战术计划能力。赛中能根据比赛的形式，自我及时调整战术方案的能力；

8. 具有在日常训练和竞技比赛中进行自我心理训练和心理调适的能力，能较好的适应环境变化，提高竞技应变能力；

9. 具有继续学习文化、基础理论和专业的能力、具有协助指导专项运动技能训练的能力、具有常见运动损伤预防和应急处理的能力、具有从事体育竞赛活动组织与执教的基本能力、具有实施基本体能训练的能力；

10. 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基本数字技能；

11. 具有终身学习和可持续发展的能力，具有一定的分析问题和解决问题的能力；

12. 掌握身体运动的基本知识和至少 1 项体育运动技能，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；

13. 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；

14. 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。

六、毕业要求

（一）必修要求

通过三年课程的学习，学生需通过专业人才培养方案中规定的所有课程考试，每课程期评成绩在 60 分以上。

（二）其他要求

职业技能：鼓励取得与本专业相关的职业资格证书，如：运动员技术等级证书或裁判员等级证书或社会体育指导员等级证书或其他体育类职业资格证。

操行分要求：60 分及以上。

（三）实习鉴定要求

岗位实习期间，学生必须严格遵守实习纪律，取得企业实习鉴定达到合格以上，实习结束提交实习总结、实习手册和鉴定表。

七、主要接续专业

高职：运动训练、体能训练、健身指导与管理、体育教育

本科：运动训练、社会体育指导与管理

第二章 课程设计

一、岗位能力分析

（一）岗位能力分析

表 2 典型任务岗位能力分析表

岗位	岗位能力	课程（学习领域）	1+x 认证等级模块
运动员	国家体育总局《运动员技术等级标准》（体竞字[2013]177）的要求：	1. 体育文化与教育 2. 田径	运动员技术等级证书

	<p>1. 具有完成运动动作的速度、力量、耐力、柔韧、灵敏等身体素质能力；</p> <p>2. 具有主修项目的基本技术、训练方法的能力；同时，在基本技术的基础上，具有发展高难度技术能力；</p> <p>3. 具有良好的战术意识，具有赛前能协助教练员制定详尽的战术计划能力。赛中能根据比赛的形式，自我及时调整战术方案的能力；</p> <p>4. 具有在日常训练和竞技比赛中进行自我心理训练和心理调适的能力，能较好的适应环境变化，提高竞技应变能力；</p> <p>5. 具有继续学习文化、基础理论和专业的能力</p>	<p>3. 基础体操</p> <p>4. 运动人体科学概论</p> <p>5. 专项运动训练</p> <p>6. 运动心理基础</p> <p>7. 运动训练基础</p> <p>8. 基础体能</p> <p>9. 体育赛事组织与管理</p> <p>10. 运动损伤与防护</p>	
裁判员	<p>2016年1月1日起施行的《体育竞赛裁判员管理办法》《国家体育总局第21号》要求，裁判员应掌握和正确运用本项目竞赛规则和裁判法，能够胜任裁判工作，经县级体育行政部门培训并考核合格者，可以申报三级裁判员</p>	<p>11. 健身训练基础</p> <p>12. 教育学基础</p> <p>13. 心理学基础</p> <p>14. 认识实习</p> <p>15. 岗位实习</p>	裁判员等级证书
教练员	<p>2019年7月1日起施行的《体育教练员岗位培训管理暂行办法》要求，教练员岗位培训分为训练理论和专项技能两部分被，初级教练员培训重点是训练理论知识。</p> <p>训练理论内容为“现代教练员科学训练理论与实践”理论体系，主要包含下列专题：教练员职业素养与管理、运动训练基础概论，运动训练计划制定与实施，兴奋剂风险与防范、心理训练与心理调节、青少年运动员选材、运动训练的生理化监控、运动伤病防治、运动损伤康复与预防的功能锻炼、运动膳食与营养调控、体能训练理论与手段、程序化竞技参赛设计与实践等。</p> <p>专项技能内容由各项目管理中心或协会根据项目特点单独制定。</p>		各项目教练员证
社会体育指导员	<p>1994年6月10日起施行的《社会体育指导员技术等级制度》及2011年11月9日起施行的《社会体育指导员管理办法》要求，社会体育指导员培训教育分为技术等级培训和继续培训。</p> <p>1. 了解体育锻炼和比赛的一般知识。</p> <p>2. 初步掌握某项体育活动的技能传授方法。</p>		社会体育指导员等级证书

	<p>3. 能够承担基本的锻炼指导工作。</p> <p>4. 了解社会体育工作的一般知识，初步掌握社会体育组织管理的方法。</p> <p>5. 能够根据计划组织实施基层组织的社会体育活动。</p>		
--	--	--	--

(二) 对应的职业资格证书/1+X 职业技能等级证书

表 3 本专业对应的职业资格证书/职业技能等级证书表

序号	职业资格证书/1+X 职业技能等级证书	等级	证书内容及考核要求	对应课程
1	裁判员等级证书	三级	<p>证书内容：裁判员技术等级证书</p> <p>考核要求：2016 年 1 月 1 日起施行的《体育竞赛裁判员管理办法》《国家体育总局第 21 号》。进行竞赛规则，裁判法和临场执裁考核和职业道德的考察。</p>	专项运动训练、运动训练基础、体育赛事组织与管理、基础体能
2	运动员等级证书	健将、一级、二级	<p>证书内容：运动员等级证书</p> <p>考核要求：国家体育总局《运动员技术等级标准》（体竞字[2013]177 号），获得健将、一级、二级运动员等级证书</p>	专项运动训练、体育文化与教育、运动心理基础、运动训练基础、运动人体科学概论、田径、基础体操、基础体能、体育赛事组织与管理、运动损伤与预防
3	社会体育指导员证书	三级	<p>证书内容：社会体育指导员证书</p> <p>考核要求：根据人力资源社会保障部办公厅和国家体育总局办公厅于年颁布的《社会体育指导员国家职业技能标准》，考核分为理论知识考试、技能考核以及综合评审。理论知识考试以笔试、机考等方式为主，主要考核从业人员从事本职业应掌握的基本要求和相</p>	专项运动训练、运动训练基础、体育赛事组织与管理、基础体能

			关知识要求。技能考核主要采用现指导、模拟指导等方式进行，主要考核从业人员从事本职业应具备的技能水平。	
--	--	--	--	--

(三) 对应的职业技能比赛

表 4 专业课程与职业技能比赛对应表

序号	职业技能比赛名称	等级	主要比赛内容及要求	对应课程
1	广西青少年田径锦标赛	区级	<p>比赛内容：比赛中合理运用各种技术的综合能力；实战中合理运用各种技能的综合能力；比赛中应具备的身体专项运动能力、在比赛中表现出的专注、冷静、自信和抗压等个人心理状态以及面对不同局面时主动调节心理状态的能力；运动员在训练、比赛和社会生活中与他人沟通、联络感情，从而建立起广泛社会联系的一种能力。</p> <p>考核要求：专项技术能力/战术能力、身体能力、心智能力及社交能力考核运动员的竞技能力。</p>	专项运动训练、运动训练基础、运动人体科学概论、田径、运动心理基础、体育赛事组织与管理、基础体能
2	自治区农业农村厅直属院校学生运动会	区级	<p>比赛内容：比赛中合理运用各种技术的综合能力；实战中合理运用各种技能的综合能力；比赛中应具备的身体专项运动能力、在比赛中表现出的专注、冷静、自信和抗压等个人心理状态以及面对不同局面时主动调节心理状态的能力；运动员在训练、比赛和社会生活中与他人沟通、联络感情，从而建立起广泛社会联系的一种能力。</p> <p>考核要求：专项技术能力/战术能力、身体能力、心智能力及社交能力考核运动员的竞技能力。</p>	专项运动训练、运动训练基础、运动人体科学概论、田径、运动心理基础、体育赛事组织与管理、基础体能
3	柳州市中学生篮球联赛	市级	<p>比赛内容：比赛中合理运用各种技术的综合能力；实战中合理运用各种技能的综合能力；比赛中应具备的身体专项运动能力、在比赛中表现出的专注、冷静、自信和抗压等个人心理状态以及面对不同局面时主动调节心理状态的能力；运动员在训练、比赛和社会生活中与他人沟通、联络感情，从而建立起广泛社会联系的一种能力。</p>	专项运动训练、运动训练基础、运动人体科学概论、田径、运动心理基础、体育赛事组织与

			<p>考核要求: 专项技术能力、战术能力、身体能力、心智能力及社交能力考核运动员的竞技能力。</p>	管理、基础体能
4	柳州市千里杯中学生校园足球联赛	市级	<p>比赛内容: 比赛中合理运用各种技术的综合能力; 实战中合理运用各种技能的综合能力; 比赛中应具备的身体专项运动能力、在比赛中表现出的专注、冷静、自信和抗压等个人心理状态以及面对不同局面时主动调节心理状态的能力; 运动员在训练、比赛和社会生活中与他人沟通、联络感情, 从而建立起广泛社会联系的一种能力。</p> <p>考核要求: 专项技术能力、战术能力、身体能力、心智能力及社交能力考核运动员的竞技能力。</p>	专项运动训练、运动训练基础、运动人体科学概论、田径、运动心理基础、体育赛事组织与管理、基础体能
5	广西农牧工程学校校园文化体育周	校级	<p>比赛内容: 使学生了解举办运动会竞赛的意义、竞赛的筹备、组织与管理, 竞赛过程的一般规律, 掌握运动会编排组织方法, 提高学生的组织竞赛工作能力, 以适应将来工作的需求。</p> <p>考核要求: 体育赛事管理的基本理论, 知识和应用技能及方法, 田径竞赛活动的组织实施与管理的能力。</p>	田径、专项运动训练、运动心理基础、体育赛事组织与管理
6	广西农牧工程学校气排球比赛	校级	<p>比赛内容: 使学生了解举办气排球竞赛的意义、竞赛的筹备、组织与管理, 竞赛过程的一般规律, 掌握运动会编排组织方法, 提高学生的组织竞赛工作能力, 以适应将来工作的需求。</p> <p>考核要求: 体育赛事管理的基本理论, 知识和应用技能及方法, 田径竞赛活动的组织实施与管理的能力。</p>	专项运动训练、运动心理基础、体育赛事组织与管理
7	广西农牧工程学校篮球比赛	校级	<p>比赛内容: 使学生了解举办篮球竞赛的意义、竞赛的筹备、组织与管理, 竞赛过程的一般规律, 掌握运动会编排组织方法, 提高学生的组织竞赛工作能力, 以适应将来工作的需求。</p> <p>考核要求: 体育赛事管理的基本理论, 知识和应用技能及方法, 田径竞赛活动的组织实施与管理的能力。</p>	专项运动训练、运动心理基础、体育赛事组织与管理
8	广西农牧工	校级	<p>比赛内容: 使学生了解举办足球竞赛的意义、竞</p>	专项运动训

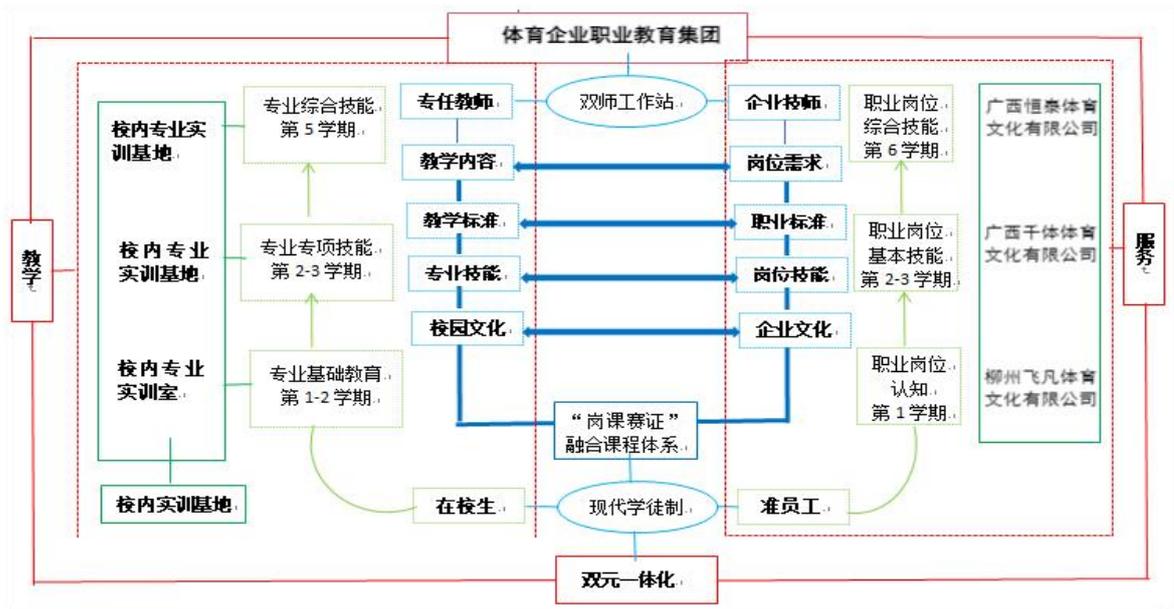
	程学校足球 比赛		赛的筹备、组织与管理，竞赛过程的一般规律，掌握运动会编排组织方法，提高学生的组织竞赛工作能力，以适应将来工作的需求。 考核要求： 体育赛事管理的基本理论，知识和应用技能及方法，田径竞赛活动的组织实施与管理的能力。	练、运动心理基础、体育赛事组织与管理
9	广西农牧工程学校乒乓球、羽毛球比赛	校级	比赛内容： 使学生了解举办乒乓球、羽毛球竞赛的意义、竞赛的筹备、组织与管理，竞赛过程的一般规律，掌握运动会编排组织方法，提高学生的组织竞赛工作能力，以适应将来工作的需求。 考核要求： 体育赛事管理的基本理论，知识和应用技能及方法，田径竞赛活动的组织实施与管理的能力。	专项运动训练、运动心理基础、体育赛事组织与管理
10	广西农牧工程学校职教周教师、学生技能比赛	校级	比赛内容： 根据学生的主修项目，进行篮球、足球、田径、羽毛球、乒乓球等项目其一的技术，实战中合理运用各种技术综合能力考核。 考核要求： 专项技术能力、战术能力、身体能力、心智能力及社交能力考核运动员的竞技能力。	专项运动训练、运动训练基础、运动人体科学概论、田径、运动心理基础、基础体能

二、培养模式

按以理论学习+专项训练相结合的方式，开展公共基础课程、专业基础课程、专业核心课程、专业拓展课程的修习。把培养过程分为两个阶段，第一阶段主要学习专业基础理论知识，训练专业基本技能，使学生具备一定的运动训练专业技能，获得社会体育指导员证书或国家级运动员或裁判员等级证书，具备就业能力。第二阶段，在前阶段的基础上，学生可以通过高职院校对口升学考试和对口3+4本科考试进入高职院校或本科院校，学习更多体育类的相关技能，培养具备突出的体育特长，多中国职业技能的职业

人才。

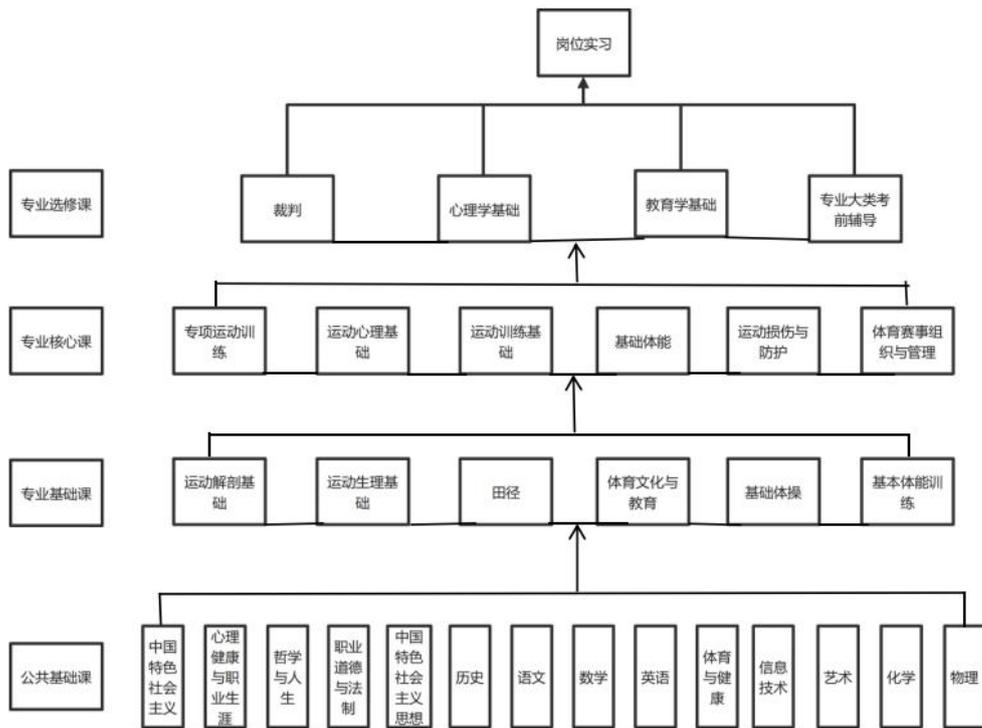
图1 “双元一体”的现代学徒制人才培养模式



三、课程结构

(一) 课程结构图

图2 课程构建图



(二) 课程开设与国家专业教学标准对应表

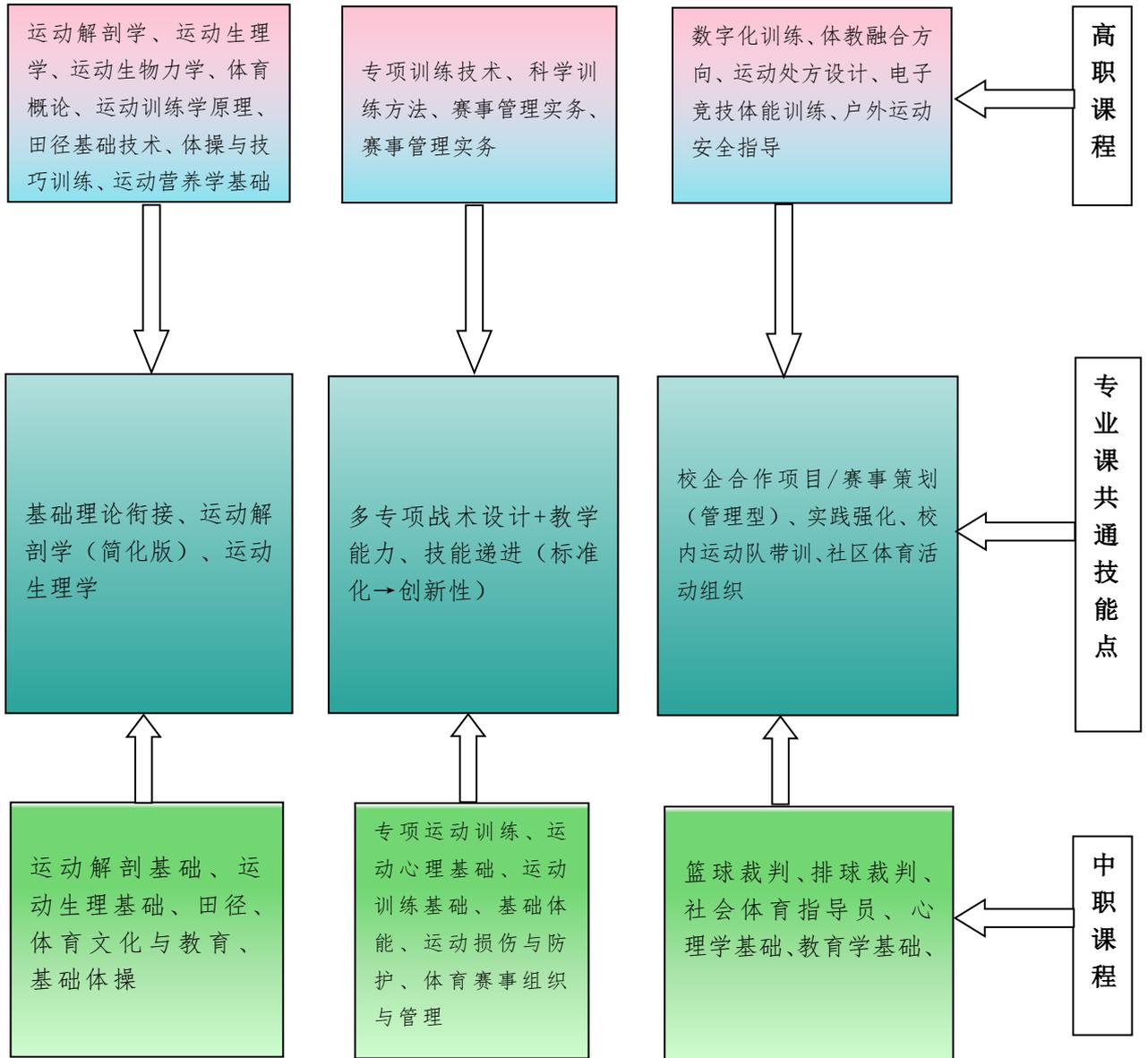
表 5 课程开设与国家专业教学标准核心课程对应表

国家专业教学标准核心课程	国家专业教学标准核心课程主要内容	本人才培养方案所对应的课程
专项运动训练	<p>1. 专项运动理论：涉及专项运动的基本理论，包括运动项目的起源、发展、特点、规则等，帮助学生建立系统的理论知识体系。</p> <p>2. 专项运动技术：详细讲解各专项运动的技术动作、技术要领及其训练方法，如田径、球类、体操、武术等的具体技术训练。</p> <p>3. 专项运动训练方法与手段：介绍如何科学地制定训练计划，选择合适的训练方法和手段，如持续训练法、重复训练法、间歇训练法等，以及如何合理安排训练负荷。</p> <p>4. 专项运动技能的评估与诊断：教授如何评估运动员的专项运动技能水平，识别技术缺陷，并提出改进措施。</p> <p>5. 专项运动训练的组织与管理：包括训练场地的选择与布置、训练器材的准备与维护、训练过程的监督与调控等，确保训练的顺利进行。</p> <p>6. 专项运动的心理训练：结合运动心理学的知识，讲解如何进行心理训练，提高运动员的心理素质和比赛表现。</p> <p>7. 专项运动的恢复与营养：介绍运动后的恢复方法和营养补充策略，促进运动员体能的快速恢复。</p> <p>这些内容旨在全面提升学生的专项运动训练能力，使其能够在未来的体育教学、训练和竞赛组织工作中发挥重要作用。</p>	专项运动训练
运动心理基础	<p>心理学基础</p> <p>1. 动机过程：研究人的内在和外在动机，以及这些动机如何影响行为。</p> <p>2. 认知过程：涵盖注意、记忆、决策等认知活动，以及这些过程如何影响运动表现。</p> <p>3. 个体差异：探讨不同个体在心理特征上的差异，如性格、气等。</p> <p>运动心理学知识</p> <p>1. 技能练习：研究运动技能学习的心理基础，包括技能的形成、移和保持等。</p> <p>2. 心理训练：介绍如何进行心理训练，如目标设定、放松技巧、我激励等，以提高运动表现。</p> <p>3. 心理调节：讲解如何在比赛前后进行心理调节，包括情绪调、心理定向和社会因素的影响等。</p> <p>这些内容旨在帮助学生了解体育运动与心理状态的关系，从而以</p>	运动心理基础

	良好的心理状态投入到高水平训练与竞赛中，取得优异成绩	
运动训练基础	<ul style="list-style-type: none"> ① 认识优秀运动员特征。 ② 认识运动训练的基本原则。 ③ 认识少年运动员体能训练。 ④ 认识少年女子运动员训练特点。 ⑤ 认识少年运动员技术、战术训练。 ⑥ 认识少年运动员心理训练。 ⑦ 认识运动员状态诊断与训练日记。 ⑧ 认识运动训练计划与训练总结。 	运动训练基础
基本体能	<ul style="list-style-type: none"> ① 体能发展的基本原理与方法。 ② 测量与评价体能水平的基本方法。 ③ 体能训练计划的制定与实施。 ④ 体能训练的基本技术与方法。 	基本体能
体育赛事组织与管理	<ul style="list-style-type: none"> ① 体育竞赛的方法与编排。 ② 体育裁判员。 ③ 球类运动的竞赛方法与裁判难点剖析。 ④ 田径比赛的组织编排和裁判工作难点剖析。 ⑤ 体操比赛的组织编排和裁判工作难点剖析。 ⑥ 武术、举重、健美比赛的组织编排和临场工作。 ⑦ 游泳比赛赛前编排和裁判工作难点剖析。 ⑧ 乒乓、羽毛球运动竞赛方法和裁判法实践。 	体育赛事组织与管理
运动损伤与防护	<ul style="list-style-type: none"> ① 现场损伤的急救检查。 ② 呼吸和循环系统的急救。 ③ 头部和脊柱损伤的急救。 ④ 肌肉骨骼损伤的急救。 	运动损伤与防护

(三) 中高职衔接课程

图3 中高职衔接课程对应图



四、课程设置与课时安排

(一) 公共基础课程

表 6 公共基础课程概述表

序号	课程名称	课程性质	总学时	课程描述
1	中国特色社会主义（结合《中国特色社会主义思想学生读本》课程上课）	必修	总学时 18 线上 2 线下（16 含实践 6）	<p>依据《中等职业学校思想政治课程标准》（2020 年版）开设，以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，全面贯彻党的二十大精神，落实立德树人根本任务，立足中职学校育人目标和学生实际，发挥思想政治课关键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。</p> <p>通过本部分内容的学习，学生能够正确认识中华民族近代以来从站起来到富起来再到强起来的发展进程；明确中国特色社会主义制度的显著优势，坚决拥护中国共产党的领导，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；认清自己在实现中国特色社会主义新时代发展目标中的历史机遇与使命担当，以热爱祖国为立身之本、成才之基，在新时代新征程中健康成长、成才报国。</p> <p>课程目标</p> <p>主要教学内容</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 中国特色社会主义的创立、发展和完善； 2. 中国特色社会主义经济； 3. 中国特色社会主义政治； 4. 中国特色社会主义文化； 5. 中国特色社会主义社会建设与生态文明建设； 6. 踏上新征程 共圆中国梦 <p>教学要求</p> <p>在教学形式上，采取面授课、线上课、实践教学三种形式完成必修模块内容。在教学策略上，通过讲好“中国故事”、“广西故事”、“农牧故事”，贯穿“五位一体”总体布局内容，让学生深度了解国家、社会、区域、行业发展情况，增强对国家政策的认同感；开发原创微课实施线上教学。在教学方法上，充分运用议题式、案例式等教学方法，增强课程的实效性。</p>

2	心理健康与职业生涯	必修	总学时 36 线上 4 线下 (32 含实践 6)	<p>课程目标</p> <p>依据《中等职业学校思想政治课程标准》（2020年版）开设，以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，全面贯彻党的二十大精神，落实立德树人根本任务，立足中职学校育人目标和学生实际，发挥思想政治课关键作用。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。</p> <p>通过本部分内容的学习，学生应能结合活动体验和社会实践，了解心理健康、职业生涯的基本知识，树立心理健康意识，掌握心理调适方法，形成适应时代发展的职业理想和职业发展规划，探寻符合自身实际和社会发展的积极生活目标，养成自立自强、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，提高应对挫折与适应社会的能力，掌握制订和执行职业生涯规划的方法，提升职业素养，为顺利就业创业创造条件。</p> <p>主要内容</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 时代导航 生涯筑梦； 2. 认识自我 健康成长； 3. 立足专业 谋划发展； 4. 和谐交往 快乐生活； 5. 学会学习 终身受益； 6. 规划生涯 放飞理想。 <p>教学要求</p> <p>在教学形式上，采取面授课、线上课、实践教学三种形式完成必修模块内容。在教学策略上，实践教学与心理健康讲座、团辅等深度融合；运用优秀微课资源实施线上教学。在教学方法上，充分运用议题式、体验式等教学方法，提高教学效果。</p>
3	哲学与人生	必修	总学时 36 线上 4 线下 (32 含实践 6)	<p>课程目标</p> <p>依据《中等职业学校思想政治课程标准》（2020年版）开设，以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，全面贯彻党的二十大精神，落实立德树人根本任务，立足中职学校育人目标和学生实际，发挥思想政治课关键作用。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。</p> <p>通过本部分内容的学习，学生能够了解马克思主义哲学基本原理，运用辩证唯物主义和历史唯物主义观点认识世界，坚持实践第一的观点，一切从实际出发、实事求是，学会用具体问题具体分析等方法，正确认识社会问题，分析和处理个</p>

				<p>人成长中的人生问题，在生活中做出正确的价值判断和行为选择，自觉弘扬和践行社会主义核心价值观，为形成正确的世界观、人生观和价值观奠定基础。</p>
				<p>主要教学内容</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 立足客观实际，树立人生理想； 2. 辩证看问题，走好人生路； 3. 实践出真知，创新增才干； 4. 坚持唯物史观，在奉献中实现人生价值。
				<p>教学要求</p> <p>在教学形式上，采取面授课、线上课、实践教学三种形式完成必修模块内容。在教学策略上，以党史教育为重点，将新民主主义革命和社会主义革命时期的重点事件，党和国家领导人运用唯物辩证法的标志性案例融入教学；运用优秀微课资源实施线上教学。在教学方法上，充分运用议题式、案例式等教学方法，提高教学效果。</p>
4	职业道德与法治	必修	总学时 36 线上 4 线下 (32 含实践 6)	<p>课程目标</p> <p>依据《中等职业学校思想政治课程标准》（2020年版）开设，以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，全面贯彻党的二十大精神，落实立德树人根本任务，立足中职学校育人目标和学生实际，发挥思想政治课关键作用。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。</p> <p>通过本部分内容的学习，学生能够理解全面依法治国的总目标，了解我国新时代加强公民道德建设、践行职业道德的主要内容及其重要意义；能够掌握加强职业道德修养的主要方法，初步具备依法维权和有序参与公共事务的能力；能够根据社会发展需要、结合自身实际，以道德和法律的要求规范自己的言行，做恪守道德规范、尊法学法守法用法的好公民。</p>
				<p>主要教学内容</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 感悟道德力量； 2. 践行职业道德基本规范； 3. 提升职业道德境界； 4. 坚持全面依法治国； 5. 维护宪法尊严； 6. 遵循法律规范
				<p>教学要求</p> <p>在教学形式上，采取面授课、线上课、实践教学三种形式完成必修模块内容。在教学策略上，剖析行业职业道德与法治案例，有机融入课堂教学；运用优秀微课资源实施线上教学。在教学方法上，充分运用议题式、体验式、案例式等教学方法，提高教学效果。</p>

5	中国特色社会主义思想学生读本（结合《中国特色社会主义》上课）	必修	总学时 18 线上 2 线下（16 含实践 2）	课程目标	<p>依据《关于做好〈习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本〉使用工作的通知》开设，是学生学习习近平新时代中国特色社会主义思想的重要教材，是推动大中小学思政科一体化建设的重要载体。对广大青少年学生系统学习习近平新时代中国特色社会主义思想，牢记习近平总书记的殷切嘱托，牢固树立共产主义远大理想和中国特色社会主义共同理想，争做德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人具有重要意义。</p> <p>通过学习，让学生掌握习近平新时代中国特色社会主义思想的科学体系、思想内涵、精神实质、理论品格、重大意义，感受习近平总书记坚定的政治信仰、朴素的人民情怀、丰富的文化积淀、长期的艰苦磨砺、高超的政治智慧，在学习中形成正确的世界观、人生观和价值观，在理论思考中坚持正确的政治方向，增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”，自觉为以中国式现代化推进实现中华民族伟大复兴而努力奋斗。</p>
				主要教学内容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 指导思想：习近平新时代中国特色社会主义思想 2. 目标任务：实现社会主义现代化和中华民族伟大复兴； 3. 领导力量：坚持和加强党的全面领导； 4. 根本立场：坚持以人民为中心； 5. 总体布局：统筹推进“五位一体”； 6. 战略布局：协调推进“四个全面”； 7. 安邦定国：民族复兴的坚强保障； <p>和平发展：新时代中国特色大国外交。</p>
				教学要求	在教学形式上，采取慕课方式开展教学。
6	历史	必修	总学时 72 线上 8 线下（64 含实践 4）	课程目标	<p>依据《中等职业学校历史课程标准》（2020年版）开设，注重培养学生唯物史观、时空观念、史料实证、历史解释、家国情怀五个方面历史核心素养，使学生进一步掌握重要的历史事件、历史人物、历史现象，了解人类社会发展的基本线索、脉络及规律，树立正确的国家观，增强对祖国的认同感，增强民族团结意识，铸牢中华民族共同体意识，树立正确的世界观、人生观和价值观。</p>
				主要教学内容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 中国历史（中国古代史、中国近代史、中国现代史） 2. 世界历史（世界古代史、世界近代史、世界现代史）
				教学要求	<p>在教学形式上，采取面授课、线上课形式完成必修模块内容。</p> <p>在教学策略上，注重历史学习与职业发展的融合，培养学生历史学科核心素养；运用优秀微课资源实施线上教学。在教</p>

				求	学方法上，充分运用议题式、体验式、讲授式、图片视频演示等教学方法，提高教学效果。
7	语文	必修	总学时 252 线上 60 线下（192 含实践 42）	课程目标	依据《中等职业学校语文课程标准》（2020年版）开设，旨在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传统文化，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。
				主要教学内容	专题 1 语感与语言习得 专题 2 中外文学作品选读 专题 3 实用性阅读与交流 专题 4 古代诗文选读 专题 5 中国革命传统作品选读 专题 6 社会主义先进文化作品选读 专题 7 整本书阅读与研讨 专题 8 跨媒介阅读与交流 专题 9 劳模精神工匠精神作品研读 专题 10 职场应用写作与交流 专题 11 微写作
				教学要求	在教学形式上，采取面授课、线上课形式完成必修模块内容。在教学策略上，注重将工作岗位任务有机融入教学，培养专业化语文应用能力；在教学方法上，充分运用议题式、情景体验式、讲授式、图片视频演示等教学方法，提高教学效果。
8	数学	必修	总学时 144 线上 48 线下（96 含实践 24）	课程目标	依据《中等职业学校数学课程标准》（2020年版）开设，中等职业学校数学课程的目标是全面贯彻党的教育方针，落实立德树人根本任务。在完成义务教育的基础上，通过中等职业学校数学课程的学习，使学生获得继续学习、未来工作和发展所必需的数学基础知识、基本技能、基本思想和基本活动经验，具备一定的从数学角度发现和提出问题的能力、运用数学知识和思想方法分析和解决问题的能力。通过本课程的学习，提高学生学习的兴趣，增强学好数学的主动性和自信心，养成理性思维、敢于质疑、善于思考的科学精神和精益求精的工匠精神，加深对数学的科学价值、应用价值、文化价值和审美价值的认识。同时，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，初步学会用数学眼光观察世界、用数学思维分析世界、用数学语言表达世界。

				<p>主要教学内容</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 集合 2. 不等式 3. 函数 4. 指数函数与对数函数 5. 三角函数 6. 直线与圆的方程 7. 简单几何体 8. 概率与统计初步 9. 充要条件 10. 数列 11. 平面向量 12. 立体几何 13. 排列组合
				<p>教学要求</p> <p>在教学形式上，采取线上线下相结合的混合式教学模式；在教学方法上，采用讲练结合法、探究式教学法、情境教学法、演示教学法开展，提高学生兴趣和教学效果。</p>
9	英语	必修	总学时 144 线上 112 线下 (32 含实践 16)	<p>课程目标</p> <p>依据《中等职业学校英语课程标准》（2020年版）开设，中等职业学校英语课程的目标是全面贯彻党的教育方针，落实立德树人根本任务。在完成义务教育的基础上，进一步激发学生英语学习的兴趣，帮助提升职场语言沟通能力、思维差异感知力、跨文化理解能力、自主学习能力，以此掌握基础知识和基本技能，发展英语学科核心素养，为学生的职业生涯、继续学习和终身发展奠定基础。</p>
				<p>主要内容</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 自我与他人 2. 学习与生活 3. 社会交往 4. 社会服务 5. 历史与文化 6. 科学与技术 7. 自然与环境 8. 可持续发展 9. 求职应聘 10. 职场礼仪 11. 职场服务 12. 设备操作 13. 技术应用 14. 职场安全 15. 危机应对 16. 职业规划
				<p>教学要求</p> <p>在教学形式上，采取线上线下相结合的混合式教学模式；在教学策略上，体现职教特色，融入思政元素，讲好“中国故事”；在教学方法上，采用讲练结合法、探究式教学法、情境教学法、演示教学法开展，提高学生兴趣和教学效果。</p>

10	体育与健康	必修	总学时 144 线上 16 线下 128 (实践 128)	课程目标	依据《中等职业学校体育与健康课程标准》(2020年版)开设,要落实立德树人的根本任务,以体育人,增强学生体质。 通过本课程学习,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,树立健康观念,发扬体育精神,增强责任意识、规则意识与团队意识,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。
				主要内容	1. 一般体能、职业体能、专项体能训练 2. 健康教育 3. 七大类运动项目其中 2 项运动技能的理论与实践。 4. 体育知识的掌握与体育文化传承
				教学要求	教学中以身体练习为主,体现体育运动的实践性,根据不同教学内容和核心技能点,合理设计教学目标、教学方法、教学过程和教学评价,及时进行教学反思和诊改,以达到教学目的和学业质量要求。
11	信息技术	必修	总学时 108 线上 44 线下 (64 含实践 64)	课程目标	依据《中等职业学校信息技术课程标准》(2020年版)开设,要落实立德树人的根本任务,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。
				主要内容	1. 信息技术应用基础 2. 网络应用 3. 图文编辑 4. 数据处理 5. 程序设计入门 6. 数字媒体技术应用 7. 信息安全基础 8. 人工智能初步
				教学要求	在教学形式上,采取线上线下相结合的混合式教学模式在教学方法上,采用讲练结合法、探究式教学法、情境教学法、演示教学法开展,提高学生兴趣和教学效果。
12	艺术	必修	总学时 36 线上 4 线下 (32 含实践 20)	课程目标	依据《中等职业学校艺术课程标准》(2020年版)开设,坚持立德树人的根本任务,使学生通过艺术鉴赏与实践等活动,发展艺术、审美判断、创意表达和文化理解等艺术核心素养,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。

				主要 教学 内容	1. 音乐鉴赏与实践 2. 美术鉴赏与实践
				教学 要求	在教学形式上,采取线上线下相结合的混合式教学,将突显中华优秀传统文化、社会主义核心价值观的优秀文化作品有机融入教学过程。
合计				总学时 1044 线下 (736 含实践 324) 线上 308	

(二) 专业基础课程

表 7 专业基础课程概述表

序号	课程名称	课程性质	总学时	课程描述	
1	体育文化与教育	必修	总学时 32 线上 2 线下 (30 含实践 10)	课程 目标	<p>通过本门课,使学生了解古代、近现代体育的发展脉络和重要历史事件; 围绕奥运精神、中华体育精神的概念、主要内容、所具有的价值以及价值创造、价值实现等方面进行分析论述,同时将中华体育精神与中国文化、社会主义核心价值观、与体育强国梦、中国梦等内容结合,致力于学生能在自身体育运动训练中体会体育精神并能凝聚和提升“精气神”,为增强自身毅力以及对中华体育精神的传播、体育强国建设有新的认识和提高。了解体育与政治、经济、科技间的关系,在增进学生健康的同时,提高学生的体育文化素养和对体育的欣赏能力</p>
				主要 教学 内容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 认识体育历史演进的规律,提高自己理性思维的能力; 2. 认识体育同政治、经济、科技的相互关系,了解体育的产业性质和经济功能; 3. 体育精神; 4. 中国文化的基本精神; 5. 中华体育精神提出的时代背景与早期总结; 6. 中华体育精神的价值选择; 7. 中华体育精神的主要内容;

				<p>8. 奥运文化、奥运教育；</p> <p>9. 中华体育精神与社会主义核心价值观；</p> <p>10. 中华体育精神与小康社会、和谐社会建设；</p> <p>11. 中华体育精神与体育软实力；</p> <p>12. 中华体育精神与 2022 年北京冬奥会；</p> <p>13. 近代以来的强国强种梦；</p> <p>14. 体育强国梦的形成过程；</p> <p>15. 体育强国梦与中国梦；</p> <p>16. 体育强国梦与中华体育精神。</p>
				<p>教学要求</p> <p>采用线上线下混合式教学，线上学习基础知识，线下采用讲授法、案例教学法、任务驱动教学法为主要的教学模式，将理论知识、情景模拟和技能训练相融合，将中华体育文化融入学生日常训练中。</p>
2	田径	必修	<p>总学时 30</p> <p>线上 2</p> <p>线下（28 含实践 28）</p>	<p>课程目标</p> <p>通过田径课程使学生自身的力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等身体素质得到较全面的发展。同时充分了解田径运动的特点，认识田径对人的生活和工作的重要价值，具有运用田径运动自觉锻炼的意识。并培养学生吃苦耐劳、爱岗敬业、团队合作精神、组织协调能力、遵守纪律、自主学习能力和责任感。</p> <p>然后能懂、能讲、能示范：主要以掌握跑、跳、投等主要项目的基本知识和技能为主的田径教学与训练。并能较系统地掌握田径运动的基本知识及竞赛规则裁判法和竞赛组织。</p> <p>最终掌握基本的田径训练方法及指导方法。掌握运用田径技战术，有一定的参赛能力及分析指挥比赛的能力。能够制作田径比赛的各种专业文件，具有组织田径比赛的能力。</p> <p>主要内容</p> <p>跑：掌握短跑、中长跑的起跑技术、途中跑技术及练习方法与竞赛规则</p> <p>跳：掌握跳高、跳远、三级跳等的起跳技术、助跑起跳方法及练习方法与竞赛规则</p> <p>投：掌握铅球、实心球等投掷技术、量取步点的方法及练习方法与竞赛规则</p> <p>教学要求</p> <p>采用小组合作、情景模拟、任务驱动、实践法等为主要教学模式，对接田径比赛真实场景融入专项运动训练。</p>
3	基本体操	必修	<p>总学时 32</p> <p>线上 2</p> <p>线下（30</p>	<p>课程目标</p> <p>使学生掌握基础体操的特点与功能、分类和内容：能熟练并规范完成所授的基本体操、技巧等动作技术。</p> <p>具备对人体各环节动作技术的正确讲解的能力：具备</p>

			含实践 30)	标	<p>对队形队列正确调动、组织的能力：具备简单徒手操的编排能力及体育课准备活动的带领和组织能力。具备体操动作基本的教学能力。</p> <p>培养学生能结合中小学的体育教学具体情况，因地制宜、创造性的开展体操活动的意识和能力：塑造学生健美体态和培养对美的感受、鉴赏、表现、创造的意识 and 能力</p>
				主要内容	<p>基本体操： 1. 队列队形 2. 徒手操 3. 轻器械体操 4. 实用体操</p> <p>技巧： 1. 翻腾 2. 平衡 3. 考核</p>
				教学要求	<p>采用项目教学、情景模拟、任务驱动、实践法为主要的教学模式，将理论知识和专项训练有机融合，全面发展各项身体素质，不断提高专项身体素质</p>
4	运动解剖基础	必修	总学时 30 线上 2 线下 (28 含实践 14)	课程目标	<p>掌握人体运动系统（骨骼、肌肉、关节）的形态结构与功能关系。理解运动过程中神经、循环系统的协同作用机制。</p> <p>能通过解剖学原理分析运动技术动作的生物力学特征。具备识别常见运动损伤解剖学诱因的能力（如韧带撕裂、肌肉拉伤）。</p> <p>培养科学训练思维，建立“结构决定功能”的解剖学逻辑。</p>
				主要内容	<p>1. 骨骼系统：206 块骨的分类（长骨、短骨、扁骨）、骨性标志（如股骨大转子）与运动杠杆原理。</p> <p>2. 肌肉系统：骨骼肌起止点、肌纤维排列方式（如羽状肌与梭形肌）与发力效率关系。</p> <p>3. 关节系统：关节类型（滑膜关节/纤维关节）、运动轴与自由度（如肩关节多平面活动）。</p> <p>4. 动作分析：结合专项（如短跑起跑、篮球跳跃）解析肌肉协同与拮抗机制。</p> <p>5. 损伤预防：通过案例（如髌腱炎、肩袖损伤）探讨解剖结构与负荷耐受关系。</p> <p>6. 标本/模型观察：辨识主要骨性标志（如胫骨粗隆、桡骨茎突）及肌肉附着点。</p> <p>7. 3D 解剖软件实操：动态模拟关节运动轨迹与肌肉收缩模式。</p>
				教学要求	<p>教学方法：采用“理论-虚拟解剖-案例分析”三阶模式，结合 VR 技术模拟深层结构观察。设计运动场景任务（如深蹲动作优化），引导学生运用解剖学知识解决问题。</p> <p>技能掌握：能标注人体骨骼、肌肉图谱（如标注股四头肌四束肌纤维走向）。完成运动损伤解剖学分析报告（如</p>

					踝关节扭伤涉及的韧带与生物力学错误)。
5	运动生理 基础	必修	总学时 32 线上 2 线下 (30 含实践 16)	课程目标	<p>掌握运动能量代谢系统 (ATP-CP、糖酵解、有氧氧化) 的供能特点与运动强度关联性。理解心肺功能、肌肉生理 (肌纤维类型、收缩机制) 在运动中的适应性变化规律。熟悉运动疲劳的生理诱因 (如乳酸堆积、神经抑制) 与科学恢复策略。</p> <p>能通过生理指标 (心率、血乳酸、最大摄氧量) 评估运动负荷与训练效果。具备设计个性化训练计划的能力 (如无氧爆发力训练与有氧耐力训练的生理依据)。能分析运动损伤的生理机制 (如脱水导致肌肉痉挛、过度训练引发免疫抑制)。</p> <p>培养“数据驱动训练”的科学思维, 强化运动安全与健康意识。建立运动生理学与运动营养学、康复医学的跨学科联系 (如补糖时机与能量代谢关系)。</p>
				主要内容	<p>1. 能量代谢系统: 三大供能系统的激活时序、输出功率及与运动项目匹配 (如短跑依赖 ATP-CP, 马拉松依赖有氧系统)。血乳酸阈值测定与耐力训练强度区间划分 (如乳酸阈强度、最大稳态乳酸强度)。</p> <p>2. 心肺功能适应: 运动中心率、每搏输出量、心输出量的动态变化规律。最大摄氧量 ($VO_2 \max$) 的生理意义及提升策略 (如高原训练对红细胞生成的影响)。</p> <p>3. 肌肉生理与神经调控: 快肌 (II 型) 与慢肌 (I 型) 纤维的代谢特征及训练针对性 (如抗阻训练诱导肌纤维肥大)。运动单位募集原则 (大小原则) 与力量训练负荷设计。</p> <p>4. 运动表现评估: 实操: 功率自行车测最大摄氧量、便携式乳酸仪测血乳酸曲线。案例分析: 篮球运动员间歇性冲刺能力的代谢特征分析。</p> <p>5. 训练计划设计: 根据生理数据制定周期化训练方案 (如基础期强化有氧能力, 赛前期提升无氧功率)。结合环境因素 (温度、海拔) 调整训练负荷 (如高温环境下补液策略)。</p> <p>6. 运动损伤预防: 分析过度训练的生理信号 (如晨脉升高、皮质醇水平异常)。设计恢复方案 (如冷热交替浴对血液循环的促进作用)。</p>
				教学要求	<p>采用“理论讲授-实验验证-案例实操”三阶段教学模式, 结合运动队真实数据 (如校田径队训练日志) 进行教学。使用数字化工具 (如 Polar 心率表、Firstbeat 分析软件) 提升数据采集与分析能力。</p> <p>能独立完成基础生理测试 (如台阶实验测心肺功能、Wingate 无氧功率测试)。撰写训练计划书时需明确标注生理学依据 (如选择 80% 1RM 负荷的肌纤维募集原理)。</p>

合计	总课时 156	线下 146	线上 10	实践 98
----	---------	--------	-------	-------

(三) 专业核心课程

表 8 专业核心课程概述表

序号	课程名称	课程性质	总学时	课程描述	备注
1	专项运动训练	必修	总学时 640 线上 10 线下 (630 含实践 630)	<p>课程目标</p> <p>专项训练包括篮球、足球、田径、羽毛球、乒乓球、等项目，学生应选修其中一项。</p> <p>基础模块教学目标是培养学生热爱祖国和为体育事业拼搏、奉献的精神：并使学生获得在本专项上继续发展的良好的身体素质及掌握本专项的基本理论知识和技能。明确投身本专项运动的目的，并加强专项体能素质的全面发展。能描述本专项的基本技术构成及其战术特点，熟练操作本专项运动训练场地、设施设备的要求。掌握本专项的速度、力量、耐力、灵敏、柔韧等专项身体素质训练的基本方法和内容，具备指导本专项身体素质训练的能力。</p> <p>发展模块教学目标是培养学生具备团队协作的性格特征，提高学生的技能战术训练与运用，提升学生的专项身体素质，具备专项比赛的基本素质。培养学生团队合作意识，掌握竞赛的基本规则。能正确示范本专项的基本技术，具备指导本专项基本技术训练的基本能力：</p> <p>提高模块的教学目标是通过比赛情境的创设，促进学生积极主动地参加训练和比赛，获得本专项运动员等级证书。能设计竞赛的战术，掌握竞赛的组织与管理。激发学生提高运动技能的内在动力和竞争能力。能正确示范本专项基本战术，并能熟练应用基本战术，初步具备指导本专项基本战术训练的基本能力；</p> <p>培养正确的价值观、人生观和世界观：在比赛中能表现团队精神：面对困难与挫折时能承受失败，能表现出较强的自我调控能力：独立思考、自主决策能力有较大提高：经验积累渐趋丰富，为进入更高级别的专业队打下坚实基础：具备较强的逻辑思维能力：意志能力得到加强。</p>	

				<p>基础模块： 篮球、足球、田径、羽毛球、乒乓球等项目选修其一，所选专项的运动技术原理、技术概述、技术分类体系、专项的技术训练与运用；专项力量素质训练、专项速度素质训练、专项耐力素质训练、专项灵敏素质训练、专项弹跳素质训练、专项柔韧素质训练。</p> <p>篮球、足球、田径、羽毛球、乒乓球等项目选修其一，所选专项的专项的技术训练与运用、运动战术原理、战术概述、战术分类体系；专项的战术设计、训练与运用；力量素质训练、专项速度素质训练、专项耐力素质训练、专项灵敏素质训练、专项弹跳素质训练、专项柔韧素质。</p> <p>发展模块：球，足球、田径、羽毛球、乒乓球等项目选修其一，所选专项的技术训练与运用练、专项速度素质训练、专项耐力素质训练、专项灵敏素质训练、专项弹跳素质训练、专项柔韧素质训练。掌握专项竞赛规则与裁判法。</p> <p>提高模块：篮球、足球、田径、羽毛球、乒乓球等项目选修其一，所选专项的技术训练与运用。专项的战术训练与运用、强化提高专项力量素质训练、专项速度素质训练、专项耐力素质训练、专项灵敏素质训练、专项弹跳素质训练、专项柔韧素质训练；所选专项竞赛战术设计、专项竞赛的组织与管理、专项竞赛规则与裁判法。</p>	
				<p>主要教学内容</p>	
				<p>教学要求</p>	
2	运动心理基础	必修	总学时 32 线上 2 线下 (30 含实践 10)	<p>课程目标</p> <p>使学生掌握系统掌握运动心理学的基本知识和方法，了解运动中的心理学问题。</p> <p>具备综合运用运动心理学的基本理论和方法解决体育运动实践的基本能力。为将来从事社会体育指导、运动训练工作打下坚实基础。</p>	

					培养对运动心理学课程学习的兴趣，提高体育人文素养，培养体育人文精神与科学精神。	
				主要教学内容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 比赛的心理调节。 2. 运动参与的动力和认知过程。 3. 运动参与者的个体差异。 4. 运动技能学习的心理基础。 5. 心理技能训练。 	
				教学要求	采用线上线下混合式教学，线上学习基础知识，线下采用项目教学、案例教学、课内模拟、课外实践为主要的教学模式，将理论知识和专项训练有机融合。	
3	运动训练基础	必修	总学时 32 线上 2 线下 (30 含实践 30)	课程目标	<p>运动训练基础是研究运动训练过程普遍规律的交叉学科。使学生掌握运动训练学的基本知识：初步学会运用运动训练学的基本理论、方法分析、解决运动训练实践中遇到问题。</p> <p>通过本课程的教授和学习，通过理论学习与案例分析，培养学生分析、判断的能力，培养学生从事运动员、教练员、社会体育指导员岗位所具备的基本能力。为运动训练专业的学生认识训练规律、从事训练活动提供理论平台。培养学生社会主义核心价值观：文化自信：民族自豪感：勇于钻研探索创新的精神等。</p>	
				主要教学内容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 认识竞技体育与运动训练概念。 2. 认识优秀运动员特征。 3. 认识运动训练的基本原则。 4. 认识少年运动员体能训练。 5. 认识少年女子运动员训练特点， 6. 认识少年运动员技术、战术训练。 7. 认识少年运动员心理训练。 8. 认识运动员状态诊断与训练日记。 9. 认识运动训练计划与训练总结。 	
				教学要求	采用线上线下混合式教学，线上学习基础知识，线下采用项目教学、案例教学、课内模拟、课外实践为主要的教学模式，将理论知识和专项训练有机融合。	
4	基础体能	必修	总学时 32 线上 2 线下 (30 含实践 30)	课程目标	通过本课程的教学，使学生初步掌握体能训练的基本技术与方法，体能测试与评价的基本理论与技术，体能训练计划的制订与实施，促进学生对于社会体育指导：动技能指导等实践技的理解和掌握。	
				主要	<ol style="list-style-type: none"> 1. 体能发展的基本原理与方法基本方法。 2. 测量与评价体能水平的基本方法。 	

				<p>教学内容</p> <p>3. 体能训练计划的制订与实施基本技术。 4. 体能训练的基本技术与方法。</p>	
				<p>教学要求</p> <p>采用项目教学、情景模拟、任务驱动、实践法为主要的教学模式，将理论知识和专项训练有机融合，全面发展各项身体素质，不断提高专项身体素质和专项能力。</p>	
5	体育赛事组织与管理	必修	总学时 32 线上 2 线下 (30 含实践 16)	<p>课程目标</p> <p>课程内容根据不同运动项目的自身特点属性，在理论教学的基础上，增加模拟实践教学，以培养学生裁判素质和临场裁判技能。</p> <p>通过课程的学习让学生了解运动竞赛如何促进运动训练的发展，能简单概括和总结运动竞赛的客观规律，会总结和论述运动竞赛的组织方式、方法及科学安排、管理的手段与措施，培养学生从事体育赛事组织与编排的工作能力，能在裁判员、社会体育指导员岗位中具体运用。</p> <p>让学生在课程学习的过程中体会团队协作的乐趣，培养学生敢于思考、勇于探索的自主学习兴趣。</p>	
				<p>主要教学内容</p> <p>1. 体育竞赛的特征、种类和组织管理。 2. 体育竞赛的方法与编排。 3. 体育裁判员。 4. 球类运动的竞赛方法和裁判法难点线下模块点剖析。 5. 田径比赛的组织编排和裁判工作难点剖析。 6. 体操比赛的组织编排和裁判工作难点剖析。 7. 武术、举重、健美比赛的组织编排和临场评判。 8. 游泳比赛赛前编排和裁判工作难点剖析。 9. 足、篮、排球运动的竞赛方法和裁判法实践。 10. 乒乓、羽毛球、游泳运动的竞赛方法和裁判法实践。</p>	
				<p>教学要求</p> <p>采用线上线下混合式教学，线上学习基础知识，线下采用项目教学、案例教学、课内模拟、课外实践为主要的教学模式，将理论知识和校内外体育竞赛有机融合，为今后组织和管理竞赛奠定坚实的基础。</p>	
6	运动损伤与防护	必修	总学时 32 线上 2 线下 (30 含实践 16)	<p>课程目标</p> <p>使学生掌握运动伤害的基本急救知识与抢救技术，作第一证人和急救处理者，能够从解决实际问题的角度出发，对运动过程中出现的急性损伤实施正确有效的处理和救护。培养学生的社会责任感，提高学生未来从事体育工作的专业技能</p>	
				<p>主</p> <p>1. 运动急救基础知识。</p>	

				要 教 学 内 容	2. 现场损伤的急救检查线下模块。 3. 呼吸和循环系统的急救。 4. 头部和脊柱损伤的急救。 5. 肌肉骨骼损伤的急救	
				教 学 要 求	采用线上线下混合式教学，线上学习基础知识，线下采用项目教学、案例教学、课内模拟、课外实践为主要的教学模式，将理论知识和运动中常见运动伤害的初步诊断和急救处理有机融合。	
合计			总课时 800	线下 780	线上 20	实践 732

(四) 专业选修课程

表 9 专业选修课程概述表

序号	课程名称	课程性质	总学时	课程描述		备注
1	裁判	限选	总课时 32 线上 2 线下 (30 含实践 26)	课程 目 标	<p>1. 掌握 FIBA 最新篮球规则核心条款(如违例、犯规判定标准)及裁判法执行要点,理解三人制与五人制裁判法的差异及临场协作原则,熟悉记录台设备操作规范与比赛流程管理。</p> <p>2. 能规范使用篮球裁判手势(38 种标准手势)完成临场判罚,具备执裁校际 3v3/5v5 比赛的能力(含主裁、副裁、记录台角色转换),掌握视频回放系统(IRS)操作与争议判罚处理流程。</p> <p>3. 能规范执行排球 45 种标准裁判手势(如持球/连击/触网手势高度与幅度标准),具备执裁校际 5v5/6v6 比赛能力(含主裁/副裁/司线员角色转换),熟悉鹰眼挑战系统(Hawk-Eye)回放判读与争议处理流程。</p> <p>4. 培养公正执法意识与抗压能力(应对教练/球员质疑场景模拟),形成团队协作意识(裁判组哨声配合、视线覆盖区域分工),提升体能水平(莱格尔跑达标:男子 86 趟/女子 66 趟)。</p>	
				主 要 教 学 内 容	<p>一、篮球规则与裁判法</p> <p>违例类:走步/二次运球/3 秒/8 秒/24 秒判罚要点(案例:持球旋转轴脚移动分析)</p> <p>犯规类:非法掩护/阻挡/违体犯规判定标准(视频案例:CBA 联赛争议判罚解析)</p> <p>特殊场景:最后 2 分钟执裁策略、加时赛程序、抗议处理流程</p> <p>二、篮球裁判技能实训</p> <p>手势训练:得分/违例/犯规手势标准化训练</p>	

				<p>(镜面纠错法)</p> <p>跑位配合：三人制裁判轮转路线(前导-中央-追踪位动态覆盖)</p> <p>实战模拟： 半场 3v3 执裁(重点：无球犯规观察) 全场 5v5 执裁(重点：快攻中裁判跟进路线) 记录台操作(24 秒复位/全队犯规标志使用)</p> <p>三、篮球裁判科学运用</p> <p>运动科学：裁判体能训练方案(结合折返跑+核心稳定性训练)</p> <p>技术工具：使用 CCTV 视频分析系统进行执裁复盘(重点：视线盲区改进)</p> <p>职业发展：裁判等级考试路径(三级→二级报考条件与准备)</p> <p>四、排球规则与裁判法</p> <p>违例类：位置错误判罚(轮转顺序/站位重叠图解)，四次击球/持球/连击判定标准(案例：垫球旋转角度分析)。</p> <p>犯规类：网口犯规(触网/过中线/拦网后排球员)，后排违例(三米线前完成进攻性击球)。</p> <p>特殊程序：自由人替换流程/技术暂停管理/局间休息设备检查。</p> <p>五、排球裁判技能实训</p> <p>手势训练：基础手势(得分/换发球/暂停)单手执行规范，复合手势(持球+连击组合判罚)动作分解训练。</p> <p>协同执裁：主裁视线管理(重点：网前攻防动作捕捉)，司线员旗语标准(界内/界外/触手出界差异化信号)。</p> <p>实战模拟：5v5 羽毛球场排球执裁，6v6 室内比赛执裁(重点：轮转位置错误快速识别)，挑战系统操作(触网毫米级回放判读)。</p> <p>六、裁判科技应用</p> <p>体能专项：裁判移动步法训练(交叉步+后退步网前跟进)，抗干扰训练(模拟观众噪音环境执裁)。</p> <p>职业发展：国家三级→二级裁判考试路径(理论题库+临场考核要点)。</p>	
			教学要求	<p>双师教学：邀请市级以上篮球、排球裁判员开展案例工作坊(如联赛执裁经验分享)</p> <p>对抗实训：设计"争议判罚辩论赛"，培养规则解释能力</p>	

					<p>赛事导入： 组织"一局一复盘"活动,解析全国 U18 女排联赛典型判例</p>	
2	心理学基础	限选	总课时 64 线上 4 线下 (60 含实践 8)	课程目标	<p>使学生理解和掌握教育学的基本概念、基本原理、基本理论和基本技能， 培养学生分析和解决教育问题的兴趣和能 力,为学生进一步学习教育科学理论提供理论基础和规范指导</p>	
				主要教学内容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教育与教育学 2. 教育功能 3. 教育目的 4. 教育制度 5. 教师与学生 6. 课程 7. 课堂教学技术学 8. 学校教育与学生生活 9. 班级管理 与班主任工作 10. 学生评价 11. 教师的教育研究 12 教育改革与发展 	
				教学要求	<p>采用项目教学、案例教学、课内模拟、课外实践为主要的教学模式,将授、自学、讨论等教学方法有机融合。</p>	
3	教育学基础		总课时 64 线上 4 线下 (60 含实践 8)	课程目标	<p>使学生掌握心理学所研究的主要心理现象及其发生发展的过程与规律, 掌握心理学的基本概念与原理、形成心理学的学科知识结构。 培养学生运用所学心理学知识分析学生心理特点的初步能力。 使学生初步掌握运用心理学相关知识分析人的心理特征的能力,掌握影响他人或自我心理调节的初步能力。</p>	
				主要教学内容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 心理学的研究对象、研究领域与分支、心理学研究方法,学习心理学的意义。 2. 认知心理。包括注意、感知觉、记忆、想象与思维。 3. 是人格心理。包括、情绪、动机、气质与性格、能力、心理发展。 	

					4. 人际交往心理。包括人际沟通、人际认知、人际关系、人际互动。	
				教学要求	采用项目教学、案例教学、课内模拟、课外实践为主要的教学模式,将理论知识和实践有机融合。	
4	专业大类课程考前辅导		总课时 216 线上 4 线下 (212 含实践 212)	课程目标	巩固运动训练各专项考核项目技术	
				主要教学内容	1. 篮球的考核内容及巩固 2. 排球的考核内容及巩固 3. 足球的考核内容及巩固 4. 羽毛球的考核内容及巩固 5. 乒乓球的考核内容及巩固 6. 武术的考核内容及巩固 7. 田径的考核内容及巩固	
				教学要求	在教学形式上,采取线上线下相结合的混合式教学,线下采用任务驱动教学法、现场教学法、案例教学法和小组合作学习法开展教学。	
合计			总课时 376	线下 362	线上 14	实践 254

(五) 综合实践课

1. “六农情怀”浸润式美育课程

表 10 “六农情怀”浸润式美育课程概述表

序号	课程名称	课程性质	总学时	课程描述		备注
1	“六农情怀”浸润式美育	必修	线下 (180-300)	课程目标	学生展现积极向上的精神风貌,浸润学生健康的审美情趣和良好的艺术修养,培养学生感受美、表现美、鉴赏美、创造美的能力,提高艺术素养,丰富学生校园文化生活。树立学生正确的历史观、民族观、国家观、陶冶高尚情操,丰富实践经历。	
				主要教学内容	1. 综合艺术展演:观看文艺演出、社团展演;(总课时 20) 2. 综合类比赛:校园征文演讲比赛、十大歌手比赛、摄影比赛、书法绘画比赛等。(总课时 20) 3. 文明风采:征文演讲类、摄影视频类、职业生涯与规划类、创新设计类、才艺舞台类。(总课时 20)	

		任选	主要内容	1. 综合艺术展演：参加文艺汇演或社团展等表演及排练；（总课时 30-60） 2. 社团活动：每周开展一次，每位同学最多可选择 2 个社团；（总课时 30-60） 3. 学生干部素质提升：基础培训、技能培训（大型活动礼仪、接待培训）、校外教育实践。（总课时 30-60） 4. 综合类比赛：参加校园职教活动周、文体周、十大歌手比赛、摄影比赛等。（总课时 30-60）	
合计			总课时 180-300		

2. 劳动教育课程

表 11 劳动教育课程概述表

序号	课程名称	课程性质	总学时	课程描述	备注
1	职业特色劳动教育	必修	线下 (328-368)	课程目标 开展体现本专业特色的职业劳动教育，培养学生形成良好的劳动素质、文明礼貌和良好的职业工作行为习惯，督促学生在工作生活中逐步养成良好的卫生文明行为习惯，同时营造文明礼貌、干净、整洁的实训场景和校园环境。 主要内容 项目一：职业劳动素质（总课时 80,1 课时/周），课余时间教学。 项目二：班级卫生（总课时 80,1 课时/周），课余时间教学。 项目三：志愿服务（总课时 60-100，课余时间教学）。 项目四：文明宿舍（总课时 80,1 学时/周，课余时间教学） 项目五：劳动教育学习（总课时,28, 2 学时/周，课余时间教学）	
合计			总课时 328-368 线下 328-368 实践 328-368		

（六）德育活动

表 12 德育活动安排表

序号	课程	课程内容和要求
1	理想信念教育课程	开展马列主义、毛泽东思想学习教育，加强中国特色社会主义理论体系学习教育，加强中国历史特别是近现代史教育、革命文化教育、中国特色社会主义宣传教育、中国梦主题宣传教育、时事政策教育，引导学生深入了解中国革命史、中国共产党史、改革开放史和社会主义发展史，倡导"

		富强、民主、文明、和谐，自由、平等、公正、法治，爱国、敬业、诚信、友善"的社会主义核心价值观教育。
2	素质提升培养课程	开展家国情怀教育、社会关爱教育和人格修养教育，传承发展中华优秀传统文化，大力弘扬核心理念、中华传统美德、中华人文精神，引导学生了解中华优秀传统文化的历史渊源、发展脉络、精神内涵。
3	阳光健康实践课程	开展体育活动、生命安全、艾滋病预防、毒品预防、法治安全、心理健康等专题教育，引导学生认知了解身心健康重要性，增强安全防护意识，树立珍爱生命的情感。
4	“六农情怀”浸润式美育课程	开展社团活动、文艺活动、红歌比赛、书法绘画比赛等具有一职特色的美育活动，引导学生完善人格修养，增强创新意识。引导学生弘扬中华美育精神，以美育人、以美化人、以美培人。
5	职业特色劳动教育课程	开展学生日常行为规范、职业教育、文明礼仪教育、节约教育、劳动教育、志愿服务等教育活动，引导学生养成良好的行为习惯，培养学生热爱劳动，崇尚劳动，助人为乐，行善扬善的精神。

（七）实践教学

表 13 实践教学安排表

序号	实习形式	课程性质	总学时	实习内容	实习目标	备注
1	认识实习	必修	390	体育各岗位知识	认识岗位知识	
2	岗位实习	必修	390	体育各岗位知识	认识岗位知识	
合计			总课时 780			

五、教学安排

(一) 专业教学活动时间分配表

表 14 教学活动时间分配表

序号	教学环节	第一学年		第二学年		第三学年		合计 (周)
		1	2	3	4	5	6	
1	入学教育、军训	1						1
2	课程教学	16	16	16	16	16	0	80
3	复习考试	2	2	2	2	2	0	10
4	活动周	1	1	1	1	1	0	5
5	岗位实习(专项、综合)	0	0	0	0	0	20	20
6	实习手册、鉴定表、总结	0	0	0	0	0	0	0
7	机动	0	1	1	1	1	0	4
学期计划总周数		20	20	20	20	20	20	120

(二) 课程学时比例构成表

表 15 各类课程学时比例构成表

课程类型		学时	占总学时的比例
公共必修课		1154	33.84%
公共选修课		144	4.23%
专业必修课		1736	50.90%
专业选修课		376	11.03%
合计		3410	
小计	必修课	2890	84.75%
	限选课	520	15.25%
	理论学时	1166	34.19%
	实践学时	2244	65.80%

(三) 教育教学安排表

表 16 教学计划安排表

课程分类	课程性质	课程名称	考核方式	学时				各学期课时分配						
				总课时	线下课时	线上课时	实践课时	1	2	3	4	5	6	
公共基础课程	必修	中国特色社会主义	考查	18	16	2	6	1						
		心理健康与职业生涯	考查	36	32	4	6		2					
		哲学与人生	考查	36	32	4	6			2				
		职业道德与法治	考查	36	32	4	6				2			
		习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本	考查	18	16	2	2	1						
		语文（基础模块 1）	考试	72	64	8	12	4						
		语文（基础模块 2）	考试	72	64	8	12		4					
		语文（职业模块）	考查	36	32	4	6				2			
		语文（总复习）	考查	72	32	40	12				2	2		
		历史（基础模块 1-中国历史）	考查	36	32	4	2	2						
		历史（基础模块 2-世界历史）	考查	36	32	4	2		2					
		数学（基础模块 1）	考试	36	32	4	6		2					
		数学（基础模块 2）	考试	36	32	4	6			2				
		数学（总复习）	考试	72	32	40	12				2	2		
		英语（基础模块 1）	考试	36	32	4	6	2						
		英语（基础模块 2）	考试	36	0	36	6			2				
		英语（总复习）	考试	72	0	72	4				2	2		
		心理学基础（总复习）	考查	64	64	0	0						4	
		教育学基础（总复习）	考查	64	64	0	0						4	
		信息技术（基础模块 1）	考查	36	32	4	32	2						
		信息技术（基础模块 2）	考查	36	32	4	32		2					
信息技术（基础模块复习）	考查	36	0	36	0			2						
体育与健康（基础模块 1）	考查	36	32	4	32	2								
体育与健康（基础模块 2）	考查	36	32	4	32		2							

		艺术(音乐鉴赏与实践)	考查	18	16	2	10	1						
		艺术(美术鉴赏与实践)	考查	18	16	2	10		1					
		军事理论	考查	8	8	0	0	√						
		军事技能(军训)	考查	30	30	0	30	√						
		劳动教育①	考查	4	4	0	2	√						
		劳动教育②	考查	4	4	0	2		√					
		劳动教育③	考查	4	4	0	2			√				
		劳动教育④	考查	4	4	0	2				√			
		小计		1154	854	300	298	15	15	8	10	14		
	限定选修	中华优秀传统文化	考查	36	32	4	6				2			
		职业发展与就业指导	考查	16	16	0	4			1				
		体育与健康(拓展模块1)	考查	36	32	4	32			2				
		体育与健康(拓展模块2)	考查	36	32	4	32				2			
		国家安全教育①	考查	4	4	0	2	√						
		国家安全教育②	考查	4	4	0	2		√					
		国家安全教育③	考查	4	4	0	2			√				
		国家安全教育④	考查	4	4	0	2				√			
		学校急救教育	考查	4	4	0	0		√					
	小计		144	132	12	82	0	0	3	4	0			
专业基础课	必修	运动解剖基础	考试	30	28	2	14	2						
		运动生理基础	考试	32	30	2	16				2			
		田径	考试	30	28	2	28	2						
		体育文化与教育	考试	32	30	2	10		2					
		基础体操	考试	32	30	2	30			2				
		小计		156	146	10	98	4	2	2	2	0		
专业核心课	必修	专项运动训练	考试	640	630	10	630	8	8	8	8	8		
		运动心理基础	考试	32	30	2	10			2				
		运动训练基础	考试	32	30	2	30				2			
		基础体能	考试	32	30	2	30			2				

		运动损伤与防护	考试	32	30	2	16		2				
		体育赛事组织与管理	考试	32	30	2	16	2					
		小计		800	780	20	732	10	10	12	10	8	
专业选修课	限定选修	裁判	考查	32	30	2	26		2				
		心理学基础	考查	80	76	4	8			2	2		
		教育学基础	考查	80	76	4	8			2	2		
		专业大类课程考前辅导	考查	216	212	4	212						8
		小计		376	362	14	254	0	2	4	4	8	
实践教学	必修	岗位实习（校内实习）	考查	390	390	0	390						30
		岗位实习（校外实习）	考查	390	390	0	390						
		小计		780	780	0	780						
合计				3410	3044	405	2199	29	29	29	30	30	30

特别说明：班级人数不达40人时，实训分组不计课时。班级人数达40人以上，实训可分2组教学，多分组不计课时。

（四）必修课程支撑核心能力

表 17 运动训练专业必修课程支撑核心能力分析表

必修课程名称	专业核心能力	信息化应用能力	创新创业核心能力	团队合作核心能力	自我学习能力	分析问题能力
中国特色社会主义		√	√	√	√	√
心理健康与职业生涯	√	√	√	√	√	√
哲学与人生		√	√	√	√	√
职业道德与法治	√	√	√	√	√	√
语文			√	√	√	√
数学			√	√	√	√
英语			√	√	√	√
历史			√	√	√	√
信息技术		√	√	√	√	√
军事理论			√	√	√	√
军事技能（军训）			√	√	√	√
劳动教育			√	√	√	√
运动解剖基础	√	√	√	√	√	√
运动生理基础	√	√	√	√	√	√

田径	√	√	√	√	√	√
体育文化与教育	√	√	√	√	√	√
基础体操	√	√	√	√	√	√
基本体能训练	√	√	√	√	√	√
专项运动训练	√	√	√	√	√	√
运动心理基础	√	√	√	√	√	√
烹饪原料与加工技术		√	√	√	√	√
运动训练基础	√	√	√	√	√	√
基础体能	√	√	√	√	√	√
运动损伤与防护	√	√	√	√	√	√
体育赛事组织与管理	√	√	√	√	√	√

(五) 专业技能训练安排

表 18 专业技能训练安排统计表

技能层次	开设学期	学时	职业能力	实践项目	相应课程
基础技能	5	6	1. 掌握基本的田径训练方法及指导方法。有一定的参赛能力及分析指挥比赛的能力。能够制作田径比赛的各种专业文件，具有组织田径比赛的能力。2. 具备对人体各环节动作技术的正确讲解的能力；具备对队形队列正确调动、组织的能力；具备简单徒手操的编排能力及体育课准备活动的带领和组织能力。具备体操动作基本的教学能力	1. 田径运动会裁判 2. 参与田径运动会的比赛 3. 专业课的课前常规	田径、基础体操、专项运动训练、运动训练基础、运动解剖基础、运动生理基础、田径、基础体操、运动心理基础、基础体能、运动损伤与防护
专项技能	5	18	1. 明确专项运动的目的。2. 加强专项体能素质的全面发	1. 篮球、排球、足球、田径、羽毛球、乒乓球、体操、啦啦操等 2. 运动训练的基本原则 3. 竞技体育与运动训练概念 4. 运动员心理训练	专项运动训练、运动训练基础、运动解剖基础、运动生理基础、田

			展。3. 具备团队协作的性格特征，具备专项比赛的基本素质。4. 掌握运动训练学的基本知识。5. 初步学会运用运动训练学的基本理论、方法分析、解决运动训练实践中遇到问题。	5. 运动员状态诊断与训练日记 运动训练计划与训练总结	径、基础体操、运动心理基础、基础体能、运动损伤与防护
综合技能	5	24	1. 初步掌握体能训练的基本技术与方法，体能测试与评价的基本理论与技术，体能训练计划的制订与实施。2. 应用日常我们周围的大、中、小型比赛	1. 体能训练的基本技术与方法 2. 体能训练计划的制订与实施 3. 球类运动的竞赛方法和裁判法 4. 田径比赛的组织编排和裁判工作	专项运动训练、运动训练基础、运动解剖基础、运动生理基础、田径、基础体操、运动心理基础、基础体能、运动损伤与防护、体育赛事组织与管理

第三章 教学评价

一、学校教学主管部门监督与检查

学校教务科、教学科研督导室和旅游商贸专业部等主管部门通过师资队伍建设、专业建设、人才培养方案监控、教学督导和检查等方式，对本专业人才培养方案、专业建设、课程建设、实训实习基地建设、人才培养质量等方面进行监督和检查。

二、教师考核评价

考核评价方式由过程考核和结果考核两部分组成。过程考核（在线课程成绩统计）占总评成绩 30%，期中考核占总评成绩的 20%，期末考核占总评成绩的 30%，技能考核占总评成绩的 20%。过程评价以学习态度、操作能力、方法运用、合作精神为考核要素，以学习阶段、学习项目或典型工作任务为单元组织考核，考核内容以能力考核为主体。

三、行业企业参与评价

依托职教集团，加强学生顶岗实习的管理和考核、聘请行业企业的技术骨干担任实践技能课教学、毕业生跟踪调查等方式，积极推行专业建设与行业企业的亲密合作，使校企合作单位成为学校教学质量评价和监控的有机组成部分。

四、教学评价方法与要求

1. 坚持过程性评价与结果评价相结合、定性评价与定量评价相结合、主观评价与客观评价相结合的多元化评价原则。

2. 理论部分可采用课堂综合表现、作业评价、学习效果课堂测试、统一考试等多元评价方法，笔试根据课程基本知识进行命题。

3. 根据课程的特点，注重评价内容的整体性，既要关注学生对知识的理解、技能的掌握和能力的提升，又要关注学生养成规范操作、安全操作的良好习惯，以及爱护设备、节约能源、保护环境等意识与观念的形成。

4. 专业课考试采用实操考试形式，内容包括基本功模块、核心能力模块、拓展模块。

五、教学评价的标准和维度

表 19 运动训练专业教学评价比例分布表

课程分类	评分项目	分值比例	评价方法或维度
公共基础课程（考试）	平时成绩	30%	出勤率、线上学习记录、线上线下作业完成情况、线上学习达成率、经验值、合作学习参与率。
	段考成绩	30%	期中统一考试
	期考成绩	40%	期末统一考试
公共基础课程（考查）	平时成绩	40%	出勤率、线上学习记录、线上线下作业完成情况、线上学习达成率、经验值、合作学习参与率。
	期末考查	60%	期末考试
实践课程（美育）	期评成绩	100%	出勤率、合作参与率、日常考核、获奖情况等。
实践课程（职业特色劳动教育）	期评成绩	100%	出勤率、合作参与率、日常考核、获奖情况等。
混合式课程	个人能力	30%	任务完成情况，活动成果等；发现问题、解决问题、总结归纳、自主学习、创新精神、动手能力、反思能力等评价。
	团队能力	30%	合作意识、沟通能力、社会责任感、团队贡献精神等。
	专业能力	40%	实际操作中规范、安全、节能、环保的完成任务情况。
理实一体化专业课程	可视化成果展示（平时成绩）	20%	实践计划安排表、工作日志、工作反思、生产产品的合格率等。

	学习能力（期中成绩）	20%	课前/课后学习情况，笔记、作业完成情况，发现问题、解决问题、总结归纳、自主学习、创新精神、动手能力、反思能力、知识迁移能力评价。
	专业能力（技能成绩）	30%	课堂练习评价、阶段性测试、段考、期考。
	知识能力（期末成绩）	30%	实际操作中规范、安全、节能、环保的完成任务情况。
	期末成绩总评	100%	对以上四项综合评价。
项目任务式 专业课程	过程性评价	60%	每个项目或任务通过自评、小组互评、教师评价及企业评价进行，综合四项评价项目得出总体评价。
	终结性评价	40%	学习过程中的作业考核、作品展示、技能鉴定、技能比赛、社会活动等总体评价。
岗位实习	企业考核	40%	企业根据学生在企业的工作态度和掌握的专业技能进行综合评定。
	实习报告	30%	根据学生总结能力予以评定。实习报告应包括实习计划的执行情况、质量分析与评估、存在问题解决措施，经验体会与建议等。
	实习带队教师考评	30%	带队教师根据学生实习完成情况、在企业的工作态度、遵守纪律和掌握的专业技能进行综合评定。

第四章 教学保障

一、教学实施保障

（一）实施要求

1. 公共基础课

公共基础课可以采用讲授式教学、启发式教学、问题探究式教学、混合式教学等方法，通过集体讲解、师生对话、小组讨论、案例分析、演讲竞赛、慕课、现场实地教学等形式，适当借助人工智能开发模型，调动学生学习积极性，为专业基础课和专业核心课程的学习以及再教育奠定基础。

2. 专业技能课

专业技能课主要以演示法、实践法开展教学，通过课程学习，使学生了解运动训练各个岗位的相关理论知识和技术要领，提高学生技能操作规范性，了解运动训练知识、运动损伤急救安全知识、各项运动裁判知识等方面知识，学会基础田径、体操、篮球、排球、足球、羽毛球、乒乓球等知识和技能，调动学生积极性促进学生技能提升。

3. 综合实践课

美育课程以课堂理论讲解、课后辅导实践、课后辅导实践训练为主要教学模式，邀请名家做讲座，将理论知识与技能训练相结合，引导学生树立正确的历史观、民族观、世界观、文化观，陶冶高尚情操，塑造美好心灵。

职业特色劳动教育以实践为主开展教学，通过开展系列劳动教育，体现本专业特色的职业特色劳动教育，培养学生形成良好的劳动素养，文明礼貌素养和良好的职业工作行为习惯，同时营造文明礼貌、干净整洁的实训场景和校园环境。

（二）教学管理

为保证教学方案的事实，提高专业的教育教学质量，制定一下教学管理措施：

1. 建立健全规章制度，加强教学常规管理

教学过程日常管理在学校教务科的指导下开展。教师授课计划、教案和作业批改情况检查由专业部和教学督导室进行检查，教师课堂教学情况通过巡堂检查和听课进行监控。教务科每周反馈一次教学检查情况，以便及时发现存在问题并提出解决办法。

表 20 学校教学管理制度一览表

序号	制度文件
1	《教师教学评价办法》
2	《教学事故认定及处理办法》
3	《广西农牧工程学校科研项目管理办法》
4	《教师技能竞赛管理办法》
5	《学生职业技能竞赛管理办法》
6	《广西农牧工程学校在线精品课程建设管理办法》
7	《广西农牧工程学校教材建设管理办法》
8	《广西农牧工程学校思政专人教师培养、培训管理办法》
9	《广西农牧工程学校名师工作室建设与管理办法》
10	《广西农牧工程学校内涵建设项目管理办法》
11	《广西农牧工程学校教师培养与选拔办法》
12	《广西农牧工程学校青年教师培养实施办法》

表 21 学校实习实训管理制度一览表

序号	制度文件
1	《广西农牧工程学校学生岗位实习管理办法》

2	《广西农牧工程学生岗位实习工作方案》
3	《广西农牧工程学校学生实习安全及突发事件应急预案》
4	《广西农牧工程学校学生实习安全管理规定》
5	《广西农牧工程学校实习学生去向信息上报管理规定》
6	《广西农牧工程学校实习指导教师管理办法》

（三）教学质量控制

为对教学实施全过程进行有效监测，进行教学诊断和反思，不断改进教学活动。

1. 教学常规管理。教师按时填报教学日志，进行教学反思；课程进度跟进，核定教师教学任务；日常教案检查；中期、期末教学检查；学生成绩分析；课程诊改与教师诊改。

2. 评教评课。组织学生采取实时评教、定期评教等形式，以学促教，形成教学效果反馈常态化；教学督导推门听课；组织教师互听组，进行互听互评。

3. 教务督导。开展日常巡堂工作，填报巡堂日志，及时发现问题、解决问题；教务系统数据监测；通过学生日常交流、班会、班长座谈会等形式，进行学生教学反馈；开展骨干教师座谈会、青年教师座谈会；开展专业诊改会。

二、专业师资保障

（一）人员配备要求

1. 专业课教师中，具有本专业中级以上专业技术职称任职资格者不低于 75%，高级以上专业技术职称任职资格者不低于 20%；

2. 应有专业教师 12 人，生师比不大于 20 : 1；专业教师均要有本科以上学历，硕士研究生学历不低于 30 %；兼职教师比例达 30 %；

3. 专业专任教师具有“双师素质”的教师比例达到 90%以上；

4. 专任教师应接受过职业教育的培训，具有开发职业课程的能力；

5. 专业带头人应掌握前沿的职业教育人才培养理念、教育教学理论和方法，能正确把握本专业行业的发展分向，具有较高的教科研水平和丰富的实际工作经验。

三、课程资源保障

（一）教材选用规则

1. 总体要求。教材选取必须体现党和国家意志，全面贯彻党的教育方针。发挥教材建设在提高职业院校人才培养质量中的作用，统筹推进教师、教材、教法改革，培养德智体美劳全面发展的高素质劳动者和技术技能人才。

2. 思想政治、语文、历史三科，必须使用国家统编教材。

3. 公共基础必修课教材须在国家规划教材目录中选用。专业核心课程教材优先从教育部、教育厅发布的规划教材目录中选用。选用的专业课程教材应尽量引入典型生产案例，能体现新技术、新工艺、新规范等。

4. 国家和自治区规划目录中没有的教材，可自主选用，或使用自编教材。可在国家建立的职业院校教材信息库查询教材信息。

5. 不得以岗位培训教材取代专业课程教材。

6. 选用的教材必须按照《广西农牧工程学校学校教材管理办法》程序进行审核，仅允许使用审核通过后的教材版本，擅自更改内容的教材不得选用，未按照规定程序取得审核认定意见的教材不得选用。

7. 不得选用盗版、盗印教材。

（二）课程资源开发与建设

1. 资源库开发与应用

依托中餐烹饪专业教学资源库平台，构建6门专业课程在线开放课程。每门课程设置课程简介、课程定位、课程标准、教学课件与微课视频、教学评价、习题与试题库等内容，学生可以查阅学习资料，自主学习、自主测试，教师网上答疑，通过网络交流讨论，促进师生互动。同时方便兼职教师直接参与校内的教学活动，将企业的资源转化为教学资源，丰富教学资源内容，实现优质专业教学资源共享。

（1）课程资源要展现教学内容，融入思政教育和创新创业教育，定位于“教学、辅教”，服务复合型技术技能人才培养培训，满足网络学习和线上线下混合式教学的需要。

（2）资源开发应以“颗粒化资源”为基础，所开发资源的最小单元应该是独立的

知识点或完整的表现素材。

(3) 资源类型一般包括文本类素材、演示文稿类素材、图形(图像)类素材、音频类素材、视频类素材、动画类素材和虚拟仿真类素材。应充分发挥信息技术优势、提高库内视频类、动画类、虚拟仿真类资源的占比。视频类素材注重叙事性和完整性。

2. 校本教材开发

鼓励教师与行业企业专家合作,共同开发突出职业教育特色、体现基于工作过程和职业资格培训内容特点的模块化、项目化、活页式、工作手册式教材。

(1) 公共基础课教材充分体现学科特点、突出职业教育特点。专业课程教材要充分反映产业发展最新进展,对接科技发展趋势和市场需求,及时吸收比较成熟的心技术、新技艺、新规范等。

(2) 编排科学合理、图文表并茂,生动活泼,形式新颖。名称、名词、术语等符合国家有关技术质量标准 and 规范,数据、事例等客观、全面。鼓励开发活页式、工作手册式新形态讲义。

(3) 资源类型一般包括文本类素材、演示文稿类素材、图形(图像)类素材、音频类素材、视频类素材、动画类素材和虚拟仿真类素材。应充分发挥信息技术优势、提高库内视频类、动画类、虚拟仿真类资源的占比。视频类素材注重叙事性和完整性。

四、实习实训场地保障

(一) 校内实训场地

表 22 运动训练专业实训室统计表

名称	设备配置	实训项目	职业能力培养
大礼堂	排球场、乒乓球桌、羽毛球场	排球、乒乓球、羽毛球技战术实训、教学训练和竞赛实训、裁判实训	培养学生排球、乒乓球、羽毛球技术操作能力,训练能力、岗位知识运用能力。
田径场实训场	起跑器、跨栏架、秒表、皮尺、沙耙、铅球、跳高架、接力棒、白板、桌子、凳子、摄像机等	田径技术实训、教学训练和竞赛实训、裁判实训	培养学生田径技术操作能力、训练与教学指导实践能力、岗位知识运用能力
体能训练实训室	各种组合力量练习器、杠铃、哑铃、弹力带、跑步机、多功能腰腹训练仪、放松仪等	体能训练方法实操实训	体能训练实操能力和运动处方的制定

名称	设备配置	实训项目	职业能力培养
篮球实训场	篮球架与网、篮球、记分牌、桌子、椅子、推水器等	篮球技战术实训、教学训练和竞赛实训、裁判实训	培养学生篮球技术操作能力、训练与教学指导实践能力、岗位知识运用能力。
排球实训场	排球架与网、排球、记分牌、桌子、椅子等	排球技战术实训、教学训练和竞赛实训、裁判实训	培养学生排球技术操作能力、训练与教学指导实践能力、岗位知识运用能力。
羽毛球实训场	羽毛球架与网、羽毛球拍、羽毛球、记分牌、桌子、椅子等	羽毛球技战术实训、教学训练和竞赛实训、裁判实训	培养学生羽毛球技术操作能力、训练与教学指导实践能力、岗位知识运用能力。
乒乓球实训场	乒乓球架与网、羽毛球拍、羽毛球、记分牌、桌子、椅子等	乒乓球技战术实训、教学训练和竞赛实训、裁判实训	培养学生乒乓球技术操作能力、训练与教学指导实践能力、岗位知识运用能力。
体操实训室	体操垫子、镜子、多媒体教学设备、桌子、椅子等	体操技战术实训、教学训练和竞赛实训、裁判实训	培养学生体操技术操作能力、训练与教学指导实践能力、岗位知识运用能力。

(二) 校外实训基地

表 23 校外实训基地一览表

序号	校外实训基地名称	主要实训内容	校外实训基地所在地	合作形式
1	广西恒泰体育文化有限公司	球类专项训练	柳州市	校企共建实训基地
2	广西千体体育文化有限公司	裁判各岗位技能	柳州市	校企共建实训基地
3	柳州市飞凡体育文化有限公司	田径专项训练	柳州市	校企共建实训基地
4	柳州市快乐体育文化有限公司	趣味体育教授技能	柳州市	校企共建实训基地
5	柳州市飞扬体育文化传播公司	武术专项训练	柳州市	校企共建实训基地

五、编制人员信息

表 24 校外实训基地一览表

序号	姓名	工作单位
1	黄桂花	广西农牧工程学校体育课程团队主任
2	张杰华	广西农牧工程学校体育课程团队教师
3	梁俊宇	广西农牧工程学校体育课程团队教师
4	莫伟斌	广西农牧工程学校体育课程团队教师
5	莫子聪	广西农牧工程学校体育课程团队教师
6	凌华江	广西农牧工程学校体育课程团队教师
7	文和昌	广西农牧工程学校体育课程团队教师
8	蓝建都	广西农牧工程学校体育课程团队教师
9	兰春阳	广西农牧工程学校体育课程团队教师
10	覃富远	广西农牧工程学校体育课程团队教师
11	朱文斌	广西农牧工程学校体育课程团队教师
12	邓围熔	广西农牧工程学校体育课程团队教师
13	赵伟鸿	广西农牧工程学校体育课程团队教师
14	方东明	广西农牧工程学校体育课程团队教师

六、参考资料

- (一) 教育部关于职业院校专业人才培养方案制订与实施工作的指导意见(教职成〔2019〕13号)
- (二) 《职业学校学生实习管理规定》(教职成〔2021〕4号)
- (三) 职业教育专业目录(2021年)
- (四) 中华人民共和国职业分类大典(2022年版)
- (五) 广西农牧工程学校2025级专业人才培养方案制订标准
- (六) 中等职业学校运动训练专业教学标准(2025年版)
- (七) 中等职业学校公共基础课程教学标准
- (八) 社会指导员等级证(3级)考核标准
- (九) 裁判等级证考核标准
- (十) 广西职业院校职业技能比赛评分标准

编制：体育课程团队

审核：

批准：