

# 健身指导与管理专业人才培养方案

## (高中起点三年制)

### 一、专业名称与代码专业名称：

健身指导与管理（三年制）

专业代码：570307

### 二、入学要求

普通高级中学、中等职业学校、中等专业学校毕业或具备同等学力，参加相关入学考试且考核合格者。

### 三、修业年限

修业年限三年。

### 四、职业面向

所属专业大类（代码）	所属专业类别（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）	职业核心能力分析	职业资格证书或技能等级证书举例
教育与体育大类（57）	体育类（5703）	体育（89）	健身和娱乐场所服务人员（4-13-04）	健身教练、团操教练、健身客户服务与管理、体能训练师	1. 健身指导技能 2. 体态评估与纠正能力 3. 运动营养知识 4. 运动损伤与防护能力 5. 健身俱乐部经营与管理能力 6. 客户服务与管理能力 7. 创新思维与学习能力	1. 健身教练国家职业资格证书 2. 社会体育指导员证书 3. 健身健美教练员、裁判证书 4. 运动营养咨询与指导“1+X”证书 5. 专业体适能教练证书 6. 其它健身行业相关证书

## **五、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科学健身等知识，具备运动功能筛查与教学、体态评估与纠正、健身咨询与指导、运动营养咨询与指导、健身客户服务与管理等能力，具有工匠精神和信息素养，能够从事私人健身教练、团操健身教练、健身客户管理等工作的高素质技术技能人才。

## **六、培养规格**

### **(一) 素质**

- (1) 具有一定的文化素质和人文素养；
- (2) 具有良好的思想道德品质、行为规范；
- (3) 具有良好心理素质、健康的体魄和较优美的身体形态。
- (4) 对从事健身行业教育工作充满热情；
- (5) 具有良好的职业道德修养；
- (6) 有注重合作的团队精神；有良好的组织、管理和协调能力。

### **(二) 知识**

- (1) 具备一定的文化基础和人文社会科学、英语、计算机等知识；
- (2) 掌握健身场馆中指导各类人群健身的知识，了解健身运动前沿的相关知识；
- (3) 掌握健身场馆管理需要的组织管理知识；
- (4) 掌握健身场馆所需要的营销知识；
- (5) 熟悉国家有关健身教练行业规范和法规。

### **(三) 能力**

- (1) 具有对健身对象实施健康筛查与运动风险评估的能力；
- (2) 具有运动功能筛查与分析、体态评估与分析的能力；
- (3) 具有运动营养咨询与指导的能力；
- (4) 具有健身客户服务与管理，健身课程宣传与推广，健身机构

日常基本运营管理及宣传与推广的能力；

- (5) 具有制订与实施健身计划的能力；
- (6) 具有开展科学健身教学与训练、咨询与指导的能力；
- (7) 具有对健身设备运行、安全检查、日常管理和维护、健身设备安全操作的能力；
- (8) 具有信息技术、数字技术等应用能力；
- (9) 具有探究学习、终身学习和可持续发展的能力。

## **七、课程设置及学时安排**

### **(一) 课程体系设计思路**

- 1. 根据人才培养目标和人才培养规格要求，以服务为宗旨，以就业为导向，以能力为本位，参照相关的职业资格标准，依据职业岗位的任职要求，构建具备高职教育特色的培养高素质技术技能人才的课程体系，突出职业岗位的针对性和适应性。
- 2. 核心课程采用任务驱动、项目导向、教学做一体化等课程设计，突出实践性、开放性和职业性。
- 3. 校企（校）结合，强化实践环节，全面培养学生的职业能力。

### **(二) 职业岗位核心能力分析**

本专业就业面向的职业岗位包括：健身教练、健身客户服务与管理等岗位。

本专业职业岗位核心能力应具备从事健身指导、训练、组织、健身俱乐部经营、客户服务与管理能力。

### **(三) 公共基础课程**

#### **1. 公共基础必修课程**

主要有思想道德与法治、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、大学生心理健康教育、大学英语、大学语文、计算机应用基础、大学生职业生涯规划与就业指导、大学生创新创业教育、军事理论与实践、

美育教育、劳动教育等 15 门课程。

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
思想道德与法治	<p><b>I 素质目标</b></p> <p>(1) 具有正确的人生观； (2) 具有崇高的理想信念； (3) 具有爱国主义精神和改革创新精神； (4) 具有价值观自信； (5) 具有高尚道德品格； (6) 具有法治素养。</p> <p><b>II 知识目标</b></p> <p>(1) 帮助大学生理解其历史使命和成才目标，掌握科学人生观的基本理论； (2) 引导大学生坚定理想信念，坚持社会理想和个人理想的统一，坚持中国特色的社会主义共同理想； (3) 理解和掌握做忠诚爱国者和改革创新的生力军是大学生的最基本要求； (4) 了解宪法、法律基本知识，理解中国特色社会主义法治体系和法治道路的精髓。</p> <p><b>III 能力目标</b></p> <p>(1) 能用正确的人生观指导和约束自己言行； (2) 能坚定理想信念并自觉践行； (3) 能自觉弘扬中国精神，坚持理性爱国和改革创新； (4) 能自觉弘扬和践行社会主义核心价值观； (5) 能自觉遵守社会各领域道德规范，加强道德修养； (6) 能用法治思维分析、解决问题，依法行使权利和履行义务。</p>	<p>1、新时代大学生的历史使命 2、树立正确的人生观 3、坚定理想信念 4、弘扬中国精神 5、践行社会主义核心价值观 6、明大德守公德严私德 7、遵法学法守法用法</p>	<p>本课程采用讲授法、案例分析法、分组讨论法、专题教学法、项目教学法等教学方法进行教学。</p> <p>本课程采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式，其中过程性评价占 40%；终结性考核占 60%，主要是期末考试成绩。</p>

	<p><b>I 素质目标</b></p> <p>(1) 具备社会责任感、自主学习意识、自我管理能力、自我剖析思维；  (2) 树立正确的就业观和价值观、职业观。</p> <p><b>II 知识目标</b></p> <p>(1) 了解当前就业形势；  (2) 熟悉职业生涯规划相关理论；  (3) 掌握基本的劳动力市场信息、相关的职业分类知识。</p> <p><b>III 能力目标</b></p> <p>(1) 能够运用职业生涯理论进行自我认知、确定生涯目标、进行职业决策；  (2) 能够提高各种通用技能，认识自己的特性、职业的特性以及社会环境；  (3) 能够掌握信息搜索与管理技能、生涯决策技能。</p>	1、认识当前就业形势 2、生涯规划的基本概念与理论 3、自我认知 4、社会认知 5、职业生涯决策 6、职业能力提升	<p>本课程采用讲授法、案例分析法、分组讨论法、专题教学法、项目教学法等教学方法进行教学。</p> <p>本课程采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式，其中过程性评价占 40%；终结性考核占 60%，主要是期末考试成绩。主要包括撰写职业规划书和演说以及职业生涯规划大赛（参赛学生可以比赛成绩计为期末成绩）。</p>	
军事理论	<p><b>I 素质目标</b></p> <p>激发学生的爱国热情，增强学生国防意识；  (2) 增强学生忧患意识，激发学习科学技术的热情；  (3) 弘扬爱国主义精神、传承红色基因。</p> <p><b>II 知识目标</b></p> <p>(1) 了解我国的国防历史和现代化国防建设的现状；  (2) 了解中国古代军事思想、毛泽东军事思想、习近平等领导人新时期军队建设思想；  (3) 初步掌握我军军事理论主要内容、世界军事及我国周边安全环境；  (4) 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><b>III 能力目标</b></p> <p>(1) 培养学生认识国防、理解国防、投身国防的素养与能力；  (2) 增强依法建设国防的观念；  (3) 能够正确分析地缘政治格局；  (4) 树立科学的战争观和方法论；  (5) 培养对高科技未来发展方向分析和判断的能力。</p>	中国国防 国家安全 军事思想 现代战争 信息化装备	<p>本课程以线上线下相结合的方式，采用讲授法、案例教学法等教学方法进行教学。</p> <p>本课程采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式，其中过程性评价占 40%；终结性考核占 60%，主要是期末考试成绩。</p>	

	<p><b>I 素质目标</b></p> <p>增强国防观念、国家安全意识和忧患危机的意识；</p> <p>弘扬爱国主义精神、传承红色基因；</p> <p>(3) 树立打赢信息化战争的信心，激发学生努力拼搏，学习高科技、报效祖国。</p> <p><b>II 知识目标</b></p> <p>(1) 了解战斗班组攻防的基本动作和战术原则；</p> <p>(2) 了解轻武器的战斗性能；</p> <p>(3) 了解战备规定、紧急集合、徒步行军、野外生存的基本要求、方法和注意事项。</p> <p>(4) 熟悉卫生、救护基本要领；</p> <p>(5) 掌握队列动作的基本要领与三大条令的主要内容；</p> <p><b>III 能力目标</b></p> <p>(1) 能够运用单兵战术基础动作用于战斗；</p> <p>(2) 能够学会射击基本动作用于射击；</p> <p>(3) 能够运用战场自救互救的技能；</p> <p>(4) 能够运用识图用图、电磁频谱监测的基本技能。</p>	<p>1、共同条令教育与训练</p> <p>2、射击与战术训练</p> <p>3、防卫技能与战时防护训练</p> <p>4、战备基础与应用训练</p>	<p>本课程主要以实践教学为主，通过集中训练、分组练习等，全面提升综合军事素质。</p> <p>本课程的考核由学校和承训教官共同组织实施，成绩分优秀、良好、及格和不及格四个等级。根据学生参训时间（占 30%）、现实表现（占 20%）、掌握程度（占 50%）综合评定。</p>	
劳动教育	<p><b>I 素质目标</b></p> <p>(1) 具备正确的劳动意识，树立热爱劳动和生活的观念；</p> <p>(2) 具有良好的劳动习惯和品质；</p> <p>(3) 具备积极向上的劳动精神和认真负责的劳动态度；</p> <p>(4) 具有职业意识、职业认同、社会责任感以及创新创业精神。</p> <p><b>II 知识目标</b></p> <p>(1) 正确理解劳动的意义和价值、劳模精神和工匠精神；</p> <p>(2) 掌握基本的劳动知识和技能；</p> <p>(3) 掌握适应时代发展所需要的技</p> <p>术素养。</p> <p><b>III 能力目标</b></p> <p>(1) 正确使用常见劳动工具，增强体力、智力和创造力；</p>	<p>1、日常生活劳动 学生宿舍日常卫生 教学楼卫生清扫 图书馆卫生保洁 图书资料整理 公共区卫生清扫保洁 实训室工具维护与保洁</p> <p>2、生产性劳动 校内外志愿者服务活动 各专业实践活动</p> <p>3、服务性劳动 社区公益实践活动</p> <p>4、劳动教育</p>	<p>本课程通过线上理论学习与线下实践教学相结合的方式，通过劳动教育理论课程的学习，结合专业特点安排日常生活劳动、生产性劳动以及服务型劳动的实践活动，增强职业荣誉感和责任感，提高职业劳动技能水平，培育积极向上的劳动精神和认真负责的劳动态度。</p> <p>本课程采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式，其中过程性评价占 40%；终结性考核占 60%，主要是</p>	

	<p>(2) 具备完成一定劳动任务所需要的设计、操作能力及团队合作能力;</p> <p>(3) 具备初步的技术创新意识和技术实践能力;</p> <p>(4) 具备自立、自强的主体意识和积极的生活态度。</p>		期末考试成绩。
形势与政策	<p><b>I 素质目标</b></p> <p>(1) 通过课程教学，坚定中国特色社会主义“四个自信”;</p> <p>(2) 树立科学的社会政治理想、道德理想、职业理想和生活理想，增强学生实现“中国梦”的信念信心、历史责任感以及国家大局观念。</p> <p><b>II 知识目标</b></p> <p>(1) 掌握形势与政策问题的基本理论和基础知识;</p> <p>(2) 了解党和政府对有关问题的基本原则、基本立场与应对政策。</p> <p><b>III 能力目标</b></p> <p>(1) 培养学生观察社会形势问题敏锐的洞察力;</p> <p>(2) 提高学生对复杂社会现象的分析判断能力;</p> <p>(3) 培养学生处理、应对复杂社会问题的能力。</p>	<p>1、党和国家推出的重大战略决策 2、当代国际、国内形势的热点、焦点问题 3、当前大学生就业创业形势</p>	<p>本课程主要采用专题教学的形式，采用案例分析法、分组讨论法、项目教学法等教学方法。</p> <p>本课程以学生根据专题教学内容撰写一篇学习心得体会的形式进行考核，教师根据学生完成质量进行等级评定，评定等级分为优秀、良好、合格、不合格。</p>
大学生心理健康教育	<p><b>I 素质目标</b></p> <p>(1) 具备心理保健意识和心理危机预防意识;</p> <p>(2) 具备培养良好自我意识、情绪与情感状态、意志品质和人格特征的思维;</p> <p>(3) 具备较高的心理素质。</p> <p><b>II 知识目标</b></p> <p>(1) 了解健康心理学的基本概念和基本理论;</p> <p>(2) 熟悉大学阶段人的心理发展特征及异常表现;</p> <p>(3) 掌握自我调适的基本知识、大学生常见的心理危机及其干预知识。</p> <p><b>III 能力目标</b></p> <p>(1) 能够提升自我探索技能;</p> <p>(2) 能够提升心理调适技能;</p> <p>(3) 能够提升心理发展技能。</p>	<p>1、大学生心理健康概述 2、大学生自我意识与培养 3、大学生心理适应与压力应对 4、大学生情绪管理与调试 5、大学生人格发展与心理健康 6、大学生学习心理与自我完善 7、大学生人际交往 8、大学生恋爱心理与性心理 9、大学生生命教育与危机干预</p>	<p>本课程采用讲授法、案例教学法、分组讨论法、角色扮演法、团体辅导训练法、心理测验法等方法进行教学，促进学生身心健康发展。</p> <p>本课程采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式，其中过程性评价占 40%；终结性考核占 60%，主要是期末考试成绩。</p>
大学	<b>I 素质目标</b>	Unit 1 Gratitude	

	<p>英语</p> <p>(1) 具备英语文化和批判性思维；  (2) 具备跨文化交际意识；  (3) 具备国际视野和职场沟通核心素养；  (4) 具备推介中国传统文化的意识；  (5) 具备体育行业英语应用意识。</p> <p><b>II 知识目标</b></p> <p>(1) 掌握 2000 个核心词汇；  (2) 熟悉 1500 个认知词汇；  (3) 掌握英语基本的语法知识结构；  (4) 熟悉西方文化基本常识；  (5) 掌握英语应用文常见格式。</p> <p><b>III 能力目标</b></p> <p>(1) 掌握基本阅读技能，能看懂一般性阅读材料（科普、文化、社会、常识、经贸、人物等）为主，也包括简单的应用性文字，阅读速度达到每分钟 20-30 词。；  (2) 掌握英译汉的基本方法和技巧，能借助词典将与专业有关的英文材料译成汉语，译文达意；  (3) 能听懂简单的短文；  (4) 能进行简单的会话；；  (5) 能写简单的应用文。</p>	<p>Unit 2 Sports  Unit 3 Famous People  Unit 4 Culture  Unit 5 Legend  Unit 6 Animals  Unit 7 Science  unit 8 Health Care</p>	<p>采用讨论法、讲授法、任务驱动法、自主学习法和实践练习等教学方法，提高学生英语应用能力。</p> <p>本课程采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式，其中过程性评价占 40%；终结性考核占 60%，主要是期末考试成绩。</p>	
计算机应用基础	<p><b>I 素质目标</b></p> <p>(1) 具备认真负责的工作态度和严谨细致工作作风；  (2) 具备自主学习意识；  (3) 具备团队、协作精神；  (4) 具备诚实守信意识和职业道德；  (5) 具备创新意识；  (6) 具备信息化处理工作的意识和能力。</p> <p><b>II 知识目标</b></p> <p>(1) 了解计算机基础知识；  (2) 熟悉 Windows7 操作系统的基本操作；  (3) 掌握 Word 2010、Excel2010、PowerPoint 2010 的使用；  (4) 熟悉掌握因特网基础的简单应</p>	<p>1、计算机基础知识  2、计算机网络基础与 Internet 的应用  3、文字处理软件 Word 2010  4、电子表格软件 Excel 2010  5、演示文稿软件 PowerPoint 2010  6、高职计算机应用能力考试模拟</p>	<p>本课程主要采用任务驱动教学法、案例教学法、项目教学法、实践教学等教学方法，并配合必要的实践教案，培养学生计算机应用能力。</p> <p>本课程采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式，其中过程性评价占 50%，主要是平时成绩占 20%，实践成绩（课堂参与、随堂作业、课后作业）占 30%；终结性考核占 50%，主要是期末考试卷面成绩。</p>	

	<p>用；</p> <p>(5) 熟悉多媒体应用。</p> <p><b>III 能力目标</b></p> <p>(1) 能够掌握计算机的发展史及其基本组成，可以完成计算机的组装、了解计算机病毒的基本常识，掌握微型计算机的基本操作和常用中英文输入方法。</p> <p>(2) 能够熟练的应用 Windows7 操作系统和常用应用程序。可以使用 Internet 进行上网，熟练应用电子邮件。</p> <p>(3) 可以使用 Word 文字处理软件应对日常的文字办公，完成对基本的文档的处理，海报的编辑，毕业论文的书写，简章，简报等文字的编辑处理工作。</p> <p>(4) 可以熟练理解 Excel 电子表格的基本概念与基本功能，熟练掌握 Excel 电子表格的基本操作方法，熟练完成日常办公的表格任务。</p> <p>(5) 可以熟练理解 PowerPoint 幻灯片的基本概念与基本功能，按照 PowerPoint 幻灯片的基本操作方法，制作符合要求的幻灯片。</p>		
毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论	<p><b>I 素质目标</b></p> <p>(1) 通过课程教学，坚定中国特色社会主义“四个自信”，坚定马克思主义信仰；</p> <p>(2) 树立服务社会、报效祖国的责任意识和使命意识，增强为实现“两个一百年”奋斗目标和中华民族伟大复兴不懈奋斗的自觉性。</p> <p><b>II 知识目标</b></p> <p>(1) 了解马克思主义中国化的历史进程；</p> <p>(2) 认识毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系是马克思主义基本原理和中国具体实际相结合的历史性飞跃的理论成果；</p> <p>(3) 掌握毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系的基本原理；</p> <p>(4) 掌握党的基本理论、基本路线和基本方略。</p> <p><b>III 能力目标</b></p>	<p>1、毛泽东思想 2、邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观 3、习近平新时代中国特色社会主义思想</p>	<p>本课程主要采用讲授法、提问法、分组讨论法、活动体验法、任务驱动法、案例教学法和专题式教学法等教学方法。</p> <p>本课程采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式，其中过程性评价占 40%；终结性考核占 60%，主要是期末考试成绩。</p>

	<p>(1) 能全面、准确地把握马克思主义中国化的历史进程及其基本规律，学懂、真信和会用中国化马克思主义；</p> <p>(2) 能运用马克思主义的立场、观点和方法分析、解决实际生活中的问题，提高理论联系实际，分析、解决问题的思辨和应用能力。</p>		
大学生创新创业教育	<p><b>I 素质目标</b></p> <p>(1) 具备创新创业意识；</p> <p>(2) 具备善于思考、勇于探索的精神；</p> <p>(3) 具备敢于承担风险、敢于挑战自我的进取精神；</p> <p>(4) 具备善于合作，诚实守信，回报社会的责任感。</p> <p><b>II 知识目标</b></p> <p>(1) 了解当业创业形势和创业政策；</p> <p>(2) 了解创新创业的基本内涵、创业活动特殊性；</p> <p>(3) 熟悉创业素质、创业流程的相关知识。</p> <p><b>III 能力目标</b></p> <p>(1) 培养创新思维、锻炼创新能力；</p> <p>(2) 具有科学的创新思维能力，懂得创业过程中的财务计算能力和分析能力，提高解决问题能力和自我管理能力。</p> <p>(3) 具有识别机会、快速行动、善于解决问题的能力。</p>	1、开启创业梦想 2、创业者的素质和能力 3、创业团队的组建 4、创业机会的识别与开发 5、创业资源的整合 6、创业计划书及商业模式概论 7、企业创办及管理 8、项目路演	<p>本课程采取翻转课堂方式，通过讲授法、案例教学法和任务驱动法等教学方法，掌握就业创业知识，提高就业创业实践能力。</p> <p>本课程的考核评价采用过程性评价与终结性评价相结合的形式，其中过程性评价占 50%，主要是平时成绩占 20%，实践成绩（课堂提问、课堂讨论、实践作业）占 30%；终结性考核占 50%，主要是创业计划书撰写及路演考核。</p>
大学生就业指导	<p><b>I 素质目标</b></p> <p>(1) 具备积极主动、善于学习、善于思考的态度；</p> <p>(2) 具备良好的就业心理素质；</p> <p>(3) 具备正确的择业观、就业观、价值观。</p> <p><b>II 知识目标</b></p> <p>(1) 了解当前就业形势和就业政策；</p> <p>(2) 了解就业、择业过程中的法律知识；</p> <p>(3) 熟悉就业流程及规定；</p> <p>(4) 掌握简历书写知识、求职面试</p>	1、择业准备 2、简历制作 3、求职技巧指导 4、就业权益维护 5、适应职场	<p>本课程主要采取讲授法、案例教学法和任务驱动法等教学方法，提高就业竞争力。</p> <p>本课程采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式，其中过程性评价占 40%；终结性考核占 60%，主要是期末考试成绩。</p>

	<p>知识及技巧。</p> <p><b>III 能力目标</b></p> <p>(1) 掌握就业心理问题自我调适的方法和技巧;</p> <p>(2) 掌握求职技巧及书写能力;</p> <p>(3) 提高人际交往能力、沟通能力、团队合作等能力;</p> <p>(4) 具有运用相关法律知识维护自己就业权益的能力。</p> <p>(5) 培养学生积极适应职业角色、社会环境, 提升社会适应能力。</p>		
--	---	--	--

## 2. 公共基础选修课程

主要有党史国史、社会责任教育、人文素养、艺术修养、科技素养等类课程, 其中党史国史、艺术欣赏为限定性选修课。公共基础选修课程共 180 学时, 合计 10 学分。

**公共基础选修课程设置表 (部分)**

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
党史 国史	<p><b>I 素质目标</b></p> <p>(1) 树牢“四个意识”, 坚定“四个自信”, 做到“两个维护”;</p> <p>(2) 具备辩证唯物主义历史观;</p> <p>(3) 坚定理想信念, 担当历史使命。</p> <p><b>II 知识目标</b></p> <p>(1) 了解党史新中国史的重大事件、重要会议、重要文件、重要人物;</p> <p>(2) 熟悉中国近代以来 170 多年的斗争史、我们党 98 年的奋斗史、新中国 70 年的发展史;</p> <p>(3) 掌握党的理想信念、初心使命、历史成就、奋斗经验。</p> <p><b>III 能力目标</b></p> <p>能够历史地、科学地、辩证地分析历史事件和历史人物, 汲取历史经验和教训, 把握历史规律。</p>	1、鸦片战争 2、五四运动 3、中国共产党成立 4、井岗山的艰苦斗争 5、遵义会议与四渡赤水 6、红军过草地 7、红军会师陕北 8、人民战争的凯歌 9、开国大典 10、中国改革的起点 11、中国梦	<p>本课程主要采用专题教学法, 根据不同的教学内容辅之以案例分析法、分组讨论法、项目教学法等教学方法。</p> <p>本课程采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式, 其中过程性评价占 60%; 终结性评价占 40%, 主要为学习心得或小论文撰写。</p>
	<p><b>I 素质目标</b></p> <p>(1) 具备自觉传承优秀文化的意识, 培养热爱祖国语言文字情感;</p> <p>(2) 具备诗歌热爱之情, 有诗歌欣赏能力; 具备自主学习、合作探究能力;</p>	1、文学欣赏概论 2、中国古典诗歌欣赏 3、中外现当代诗歌欣赏 4、中外现当代小说欣赏	本课程采用讲授法、讨论法、表演法等教学方法, 取得思想启迪、道德熏陶、文学修养、审美陶冶、写作借鉴等人文教育方面的综

文学欣赏	<p>(3) 具备领悟优秀文化，形成良好人文素养的能力；(4) 具备准确欣赏戏剧、影视文学的能力，增强文化认同和文化自信。</p> <p><b>II 知识目标</b></p> <p>(1) 了解文学欣赏的概念、特点、规律；</p> <p>(2) 掌握并学会运用欣赏文学作品常用的方法；</p> <p>(3) 学会理解文学作品所表达的思想感情，学会领会主旨、分析所蕴含的哲理。</p> <p><b>III 能力目标</b></p> <p>(1) 能够运用欣赏文学作品常用的方法去深入赏析文学作品，理解内涵主旨、哲理情感；</p> <p>(2) 能够掌握诗歌常用手法，具有诗歌欣赏能力；</p> <p>(3) 能够掌握散文常用手法，具有散文欣赏能力；</p> <p>(4) 能够分析小说的人物形象、主题、结构、语言和表现手法；</p> <p>(5) 能够分析鉴赏戏剧冲突、人物、语言；能够批判地分析影视文学作品。</p>	<p>5、中国古代散文欣赏 6、中外散文佳作赏析 7、中国戏曲欣赏 8、中国话剧、歌剧欣赏 9、外国戏剧欣赏 10、品味戏剧文学中的百态人生</p>	<p>合效应。</p> <p>本课程采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式，其中过程性评价占60%（包括小组活动和作业）；终结性评价占40%。</p>	
演讲与口才	<p><b>I 素质目标</b></p> <p>(1) 掌握口才表达规范，具有较好的口头和书面表达能力；</p> <p>(2) 提升学生综合素养和职业核心能力，提高职业发展潜力，为以后人生发展助力添彩；培养活泼外向、善于表达的性格，增强交际的自信心；</p> <p>(3) 具备自觉传承优秀文化的意识，培养热爱祖国语言文字情感。</p> <p><b>II 知识目标</b></p> <p>(1) 掌握语音训练内容、演讲的身体语言、常用的口才训练方法；</p> <p>(2) 掌握各种情景下的表达技巧、演讲应用技巧、辩论应用技巧；</p> <p>(3) 掌握在生活中如何待人接物，掌握生活中常用沟通表达技巧；</p> <p>(4) 理解求职交谈要点和相关技巧。</p> <p><b>III 能力目标</b></p>	<p>1、演讲与口才概论 2、心理素质训练 3、朗读技巧训练 4、口才技巧训练</p>	<p>本课程以理论教学为基础，重点加强实践教学，以学生听、读、说、评、练为核心，提高学生的演讲与口才水平，以应对现代社会生活、工作中的交际、求职、应聘与自我推销。</p> <p>本课程考核采取过程性评价与相结合的考核方式，其中过程性评价占60%（包括小组活动和作业），终结性评价占40%。</p>	

	<p>(1) 能在演讲时熟练运用一些肢体语言，能够用一些方法训练自己的口才；</p> <p>(2) 能熟练掌握表达技巧，能够在实际生活中用相应技巧进行演讲和辩论；</p> <p>(3) 能在生活中熟练的待人接物，能够在生活中熟练的沟通表达；</p> <p>(4) 能在求职面试中有良好表现，能进行简单的营销和谈判活动；</p> <p>(5) 能够运用欣赏文学作品常用的方法去深入赏析文学作品，理解内涵主旨、哲理情感。</p>		
中国历史地理概况	<p><b>I 素质目标</b> 增强文化自信，激发爱国主义。</p> <p><b>II 知识目标</b> 了解中国历史时期的疆域、政区、人口、民族、经济、文化、地貌、水文、气候、植被等方面的基本状况。</p> <p><b>III 能力目标</b></p> <p>(1) 理解历史规律和人与自然的关系；</p> <p>(2) 能够在历史地图的基础上，解析历史地理与当今地理的关系；</p> <p>(3) 能够确立历史空间概念和人地关系概念，结合本身的学科背景和运用前景，促进学生未来发展。</p>	1、中国的疆域 2、历代政区 3、首都的变迁 4、城市与交通 5、长城运河 6、人口 7、民族 8、农业 9、文化 10、沧海桑田 11、人间几度凉热	<p>本课程是智慧树平台的网络课程，主要采用讲授法、案例教学法等教学方法进行教学。</p> <p>本课程考核采取过程性评价与终结性评价相结合的考核方式，过程性评价占60%（包括学习进度5%、学习行为25%、章节测试10%；见面课20%）；期末考试成绩40%。</p>
中华国学	<p><b>I 素质目标</b></p> <p>(1) 提高人文素养，完善道德修养，提升精神境界；</p> <p>(2) 培养道德意识，增强民族自信心和爱国主义。</p> <p><b>II 知识目标</b></p> <p>(1) 了解先贤哲人的思想和古代社会的道德体系；</p> <p>(2) 掌握中国文化的基本知识。</p> <p><b>III 能力目标</b></p> <p>培养学生分析问题的能力。</p>	1、《易经》与易学 2、阴阳五行学说 3、法家学说 4、先秦儒学 5、诸子学说 6、儒家经学 7、老子道学 8、庄子道学 9、道家学说 10、佛教禅学 11、唯识学	<p>本课程是智慧树平台的网络课程，主要采用讲授法、案例教学法等教学方法进行教学。</p> <p>本课程考核采取过程性评价与终结性评价相结合的考核方式，过程性评价占60%（包括学习进度5%、学习行为25%、章节测试10%；见面课20%）；期末考试成绩40%。</p>

艺术鉴赏	<p><b>I 素质目标</b></p> <p>培养广泛的兴趣爱好,逐步养成鉴赏的良好习惯,为今后比赛或教学奠定基础。</p> <p><b>II 知识目标</b></p> <p>(1) 掌握感悟艺术作品要表达的情感真谛的方法;</p> <p>(2) 掌握共情的能力。</p> <p><b>III 能力目标</b></p> <p>(1) 具备欣赏各类音乐、影视剧和艺术作品的能力;</p> <p>(2) 具备通过对作品的分析,准确掌握音乐节奏,理解作品情感。</p>	1、美术作品鉴赏 2、音乐作品鉴赏 3、舞蹈作品鉴赏 4、戏剧作品鉴赏 5、影视作品鉴赏	<p>本课程主要采用讲授法、案例教学、讨论法等教学方法达成教学目标。</p> <p>本课程考核采取过程性评价与终结性评价相结合的方法,其中过程性评价占60%(小组活动和作业),终结性评价占40%。</p>	
新媒体概述	<p><b>I 素质目标</b></p> <p>(1) 具备营销思维;</p> <p>(2) 具备互联网思维;</p> <p>(3) 具备新媒体思维。</p> <p><b>II 知识目标</b></p> <p>了解新媒体,熟悉新媒体,学会使用新媒体。</p> <p><b>III 能力目标</b></p> <p>能够结合所学体育专业,具备使用新媒体的能力。</p>	1、新媒体概述 2、微信营销与运营 3、微博营销与运营 4、抖音营销与运营	<p>本课程利用超星学习通平台开展混合式教学,采用项目驱动法、讲授法、案例教学法、情境模拟法等教学手段帮助学生了解新媒体,并能够运用新媒体开展营销活动。</p> <p>本课程采用过程性与终结性评价相结合的考核方式,其中过程性评价占60%(小组活动和作业),终结性评价占40%。</p>	
舞蹈鉴赏	<p><b>I 素质目标</b></p> <p>(1) 具备学生独立评析的本领;</p> <p>(2) 具备团队协助、团队互助等意识;</p> <p>(3) 具备创新精神和吃苦耐劳的学习态度。</p> <p><b>II 知识目标</b></p> <p>了解舞蹈的形成与发展,熟悉其舞蹈艺术特征、种类,熟练掌握各类风格舞蹈作品的赏析。</p> <p><b>III 能力目标</b></p> <p>(1) 能够理解和掌握舞蹈鉴赏需具备的理论知识;</p> <p>(2) 掌握一定的鉴赏技巧,能够适度的完成舞蹈作品的鉴赏;</p> <p>(3) 能够具备基本的评析能力,能解释该舞蹈的特性与风格。</p>	1、舞蹈的形成与发展 2、舞蹈艺术特征 3、舞蹈的种类 4、舞蹈作品鉴赏	<p>本课程主要采用讲授法、榜样示范法、情境教学法、案例教学法和练习法等教学方法,提高学生的舞蹈鉴赏水平。</p> <p>本课程采用过程性与终结性评价相结合的考核方式,其中过程性评价占60%(小组活动和作品),终结性评价占40%。</p>	

## (四) 专业课程设置

### 1. 专业基础课程

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
运动解剖学基础	使学生对正常人体的形态结构及功能有一个全面、系统的认识及基本的了解，掌握体育运动影响人体形态结构及功能的有关知识，掌握对体育动作进行解剖学分析的方法，将所学知识应用到体育实践和日常生活中去，为体育教学和运动训练活动及提高自身健康水平提供形态学的理论基础，并为后续课程的学习奠定基础。	绪论 第一章：人体组成的结构基础 第二章：运动系统 第三章：消化系统 第四章：呼吸系统 第五章：泌尿系统 第六章：生殖系统 第七章：脉管系统 第八章：神经系统 第九章：感觉器官 第十章：内分泌系统	通过课堂教学与演示，实验实践，课后习题练习等环节，使学生了解细胞和组织结构；掌握骨、关节和骨骼肌的位置、形态、结构及其主要功能；掌握人体各器官系统形态结构的基本特征及生长发育规律；熟悉体育运动对人体形态结构的影响；了解人体的形态与体育运动的关系以及完成运动与日常活动时运动器官的基本工作规律，培养学生运用上述理论知识进行科学体育锻炼的能力和指导体育教学工作的能力。
运动生理学基础	了解运动生理学研究的对象、任务与方法；掌握生命活动的基本特征和生理功能调节的基本方式。	1.运动生理学的研究对象、任务与方法 2.生命活动的基本特征及其调节方式 运动生理学的发展	了解肌肉活动时能量的来源及相互关系；掌握三个能量系统特征及与运动强度、运动时间的对应关系，以及能量统一体的概念；掌握运动中能量代谢的特点，学会分析不同强度运动能量代谢规律。
健美操	了解健美操项目的基本理论知识、基本动作技术以及健身健美操的成套动作，使学生了解并掌握健身健美操的一般创编方法与教学方法，达到二级以上指导员、裁判员水平。	1.健美操项目的基本理论知识； 2.健美操基本动作技术； 3.健身健美操的成套动作。	采用课堂讲解、教师示范、小组演练等教学形式，提升学生对健美操的掌握，注重知识的可操作性与实践性。
健身教练基础	能够掌握健身领域的基本知识和技能，提升身体素质和健康水平，养成良好运动习惯。能够对不同人群见习健康简称与分析，并能进行健身指导制定训练与营养计划。	1.理论知识：包括运动营养、运动解剖、运动生理、运动机能、运动力学、运动基础医学等基础知	在教学过程中，需要注重理论与实践的结合。通过理论讲解、示范操作、实践练习等多种方式，帮助学员更好地理解和掌握

		<p>识。</p> <p>2.实践技能：包括有氧练习、抗阻练习、集体健身课程练习以及伸展练习等基本技法。</p> <p>3.特殊人群指导：</p> <p>4.健康检测与分析</p> <p>5.训练与营养计划制定</p>	<p>所学知识。针对不同学员的实际情况和需求，进行有针对性的教学和指导。还需要注重培养学员的沟通能力、团队协作能力、创新能力等综合能力。</p>	
实用运动处方	了解运动处方的基本理论，理解其学习的意义，并掌握如何为患者或体育健身者制定合适的运动内容、运动强度、运动时间及频率，同时指出运动中的注意事项。	<p>1.运动处方的基本理论。</p> <p>2.预防健身性运动处方制定的依据。</p> <p>3.各类运动处方的制定。</p> <p>4.运动处方的实施与监控。</p>	保证教学的科学性和系统性，理论联系实际，采用多种教学方法：结合多媒体教学等现代教学手段，提高教学效果。加强课后练习和考核。	
实用体育管理	了解体育管理的基本概念、原则和方法，掌握体育赛事组织与管理的流程和技巧，以及体育俱乐部和体育用品市场的运作模式。通过学习，学生能够运用体育管理知识分析和解决实际问题，提升组织协调、团队协作和沟通能力，并培养独立思考和批判性分析的能力。同时，增强对体育管理工作的兴趣和责任感，树立团队合作和共赢的意识，以及培养良好的职业道德和社会责任感。	<p>1.体育管理的基本概念和原则</p> <p>2.体育赛事组织与管理</p> <p>3.体育俱乐部管理</p> <p>4.体育用品市场营销</p> <p>5.体育场馆管理</p>	理论与实践相结合，培养学生的实践能力。关注学生的情感态度与价值观的培养。采用多种教学方法和手段，利用多媒体教学等现代教学手段，提高教学效果和学生的学习体验。	

## 2. 专业核心课程描述

### (1) 运动营养

学习领域		运动营养						
实施学期	3	总学时	72	理论学时	60	实践训练学时	12	学分
课程目标	能达到对不同健身人群的膳食进行合理指导，更好地达到预防疾病、科学健身的目的，为今后从事体育健身锻炼及指导工作做好知识储备。							
课程主要	学习项目名称		学习型工作任务（节内容）			教学形式		学时数

内容	(章内容)		理论	实践	实训		
课程主要内容	健身人群的膳食营养	健身人群的膳食营养	√	√			
	儿童少年、中老年健身人群的膳食营养	儿童少年、中老年健身人群的膳食营养	√	√			
	常见慢性病患者的锻炼期的膳食营养	常见慢性病患者的锻炼期的膳食营养	√	√			
	运动员膳食营养	运动员膳食营养	√	√			
	儿童少年、中老年健身人群的膳食营养	儿童少年、中老年健身人群的膳食营养	√	√			
	运动补剂	常见运动补剂以及补剂误区	√	√			

## (2) 器械健身指导

学习领域		器械健身							
实施学期	1-2	总学时	128	理论学时	0	实践训练学时	128	学分	7
课程目标	掌握健身的基本技术、基本技能，并能在实践中运用自如；通过本专业学习与实践，掌握动作技术、教学与训练方法、科学的健身知识和方法；3、具备科学地正确指导教学、训练、健身等工作的基本能力；4、能够胜任健身教练工作，能从事社会体育指导员等职业，同时具有较优美的身体形态。								
课程主要内容	学习项目名称(章内容)			学习型工作任务(节内容)			教学形式		学时数
	器械健身指导			健身、训练训练技术、动作、方法、比赛动作等。			理论	实践	

## (3) 身体运动功能训练

学习领域		身体运动功能训练							
实施学期	3-4	总学时	144	理论学时	72	实践训练学时	72	学分	8
课程目标	通过对功能性训练的教学实践掌握身体运动功能训练的相关理论；掌握身体运动功能计划基本要素和结构；掌握身体运动功能训练计划的内容和与负荷安排；掌握身体运动功能训练计划的范例。								
课程主要内容	学习项目名称(章内容)		学习型工作任务(节内容)			教学形式		学时数	
						理论	实践		

课程 主要内容	功能性训练 的基础理论	1、了解身体运动功能训练的起源与发展现状; 2、了解身体运动功能训练的科学理论基础; 3、熟悉身体运动功能训练的理念与原则	√	√		
	功能性力量 训练	熟练掌握跳箱与跳深练习，纵跳和侧跳的增 强式训练以及实心球增强式训练; 熟练掌握上肢推、拉动作模式；下肢推、拉 动作模式； 熟练掌握稳定与非稳定状态下的支撑躯干 支柱俯桥、侧桥、背桥动作模式； 掌握实心球、气动阻力系统、弹力带等爆发 力器械的使用方法；	√	√		
	功能性康复 训练	熟练掌握上肢关节与肌肉群损伤的功能性 康复训练手段与方法； 熟练掌握下肢关节与肌肉群损伤的功能性 康复训练手段与方法； 熟练掌握腰背部等躯干部位关节与肌肉群 损伤的功能性康复训练手段与方法；	√	√		
	运动能力 训练	熟练掌握瑞士球、bosu球等非稳定性训练器 械的训练手段与方法 熟练掌握悬吊训练器械的训练手段与方法 掌握最大速度、多方向加速和反应速度三种 模式下的训练手段与方法 熟练掌握平衡垫、平衡盘、软塌等器械的训 练手段与方法	√	√		
	再生与恢复 训练	能够熟练掌握肌肉筋膜放松的手法，并进行 实践操作； 能够熟练使用各类进行再生恢复的功能性 器械，包括按摩棒、泡沫轴、筋膜枪、筋膜 刀等； 了解并且熟悉其他种类的放松恢复训练手 段和方法，如冷热交替浴、水疗、针灸、超 声波疗法、生理电刺激疗法	√	√		

	身体运动功能训练计划的制定	熟练掌握身体运动功能训练计划案例的设计与执行； 熟练掌握不同竞技运动项目身体运动功能训练计划的制定和实施； 熟练掌握不同人群身体运动功能训练计划的制定和实施；	√	√			
--	---------------	---	---	---	--	--	--

#### (4) 健身俱乐部经营与管理

学习领域		专项（健身）							
实施学期	4	总学时	72	理论学时	36	实践训练学时	36	学分	4
课程目标	1 掌握健身俱乐部从业人员基础知识； 2 通过本专业学习与实践，掌握日常运营管理 3、掌握健身俱乐部会员管理系统； 4、能掌握会籍和教练的管理。								
课程主要内容	学习项目名称（章内容）		学习型工作任务（节内容）			教学形式		学时数	
						理论	实践		
	健身俱乐部经营与管理		健身俱乐部经营与管理			√	√	√	

### 3. 选修课程

主要有搏击、动感单车、杠铃操、搏击操、健美运动要求学生从专业选修课中任选3门，108学时，6学分。

## （五）实践教学体系设计

### 1. 实践课程教学环节安排表

实践科目	学期	周数	考核项目	实践地点
健美操	1	16	有氧舞蹈、大众健美操规定动作1-3级、4-6级	健美操馆
器械健身指导	1-2	18	健身教练职业资格等级考试初中级实践技能	健身训练房
运动处方	2	18	身体运动功能训练计划案例的设计与执行	人体实验室
运动损伤与防护	3	18	处理运动中较易出现的损伤以及掌握如何防护	人体康复实验室
身体运动功能训练	3-4	18	身体运动功能计划基本要素和结构；	健身训练房

				掌握身体运动功能训练计划的内容和与负荷安排	
瑜伽	3	18		健身俱乐部所需瑜伽内容	综合训练馆
普拉提	4	18		健身俱乐部所需普拉提内容	综合训练馆

## 2. 认识实习、岗位实习教学环节安排

实习方式	实习地点	实习时间	指导教师	备注
认识实习	校内外实习、实训基地	第一至四学期	1、校内教师带队观摩 2、校外教师来校传授	具体课程、内容和要求见课程设置与学时分配表及教学大纲。
岗位实习	校外实习基地	第五学期	1、各基地指导教师 2、专业课教师 3、系部相关人员	一、二、三周岗位实习准备；四至十六周岗位实习；十七、十八周返校总结、毕业综合技能考核。
岗位实习	校外实习基地	第六学期	1、各基地指导教师 2、专业课教师 3、系部相关人员及毕业指导教师	一、二周岗位实习准备；三至十四周岗位实习；十五周返校总结、评比表彰、毕业鉴定、参加毕业典礼等。

**备注：**认识实习、岗位实习作为必修课成绩纳入教学管理，不合格学生不予毕业。具体执行办法见《安徽体育运动职业技术学院毕业实习管理办法》。

## 3. 毕业技能考核教学环节安排

毕业综合技能考核作为单独一门必修课纳入教学管理。毕业技能考核实施办法与具体要求见《阜阳幼儿师范高等专科学校健身指导与管理专业毕业综合技能考核实施方案》。

## (六) 教学计划安排

### 1. 课程设置与学时分配

**健身指导与管理专业必修课程设置与学时分配表**

课程模块与学分				课程信息					学时分配与考核形式					
课程模块		应修学分	应修学时	课程名称	课程编码	课程 类型	学分	课时（理论/ 实践）	第一学年		第二学年		第三学年	
									1	2	1	2	1	2
必修	公共思政	9	156	5.57%	思想道德与法治	A	3	51 (43/8)	3 学时/周					
									17 周					

课程	基础模块						(考试)														
毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论																					
18周																					
(考试)																					
习近平新时代中国特色社会主义思想概论										3学时/周											
										17周											
										(考试)											
形势与政策								0.25学时/周	0.25学时/周	0.25学时/周											
								4周	4周	4周											
								(考试)	(考试)	(考试)											
素质模块	14	248	8.86%	大学生职业生涯规划	01003B112	A	1	16 (16/0)	平台课(线上/线下)												
									(考查)												
				军事技能训练	01003C108	C	6	112 (0/112)	2周												
									(考查)												
				军事理论	01003A107	A	2	36 (36/0)	平台课												
									(考查)												
创新创业	1	16	0.57%	创新创业教育	01003B110	A	1	16 (16/0)	平台课												
									(考查)												
文化基础	10	172	6.15%	大学英语	01003A105	A	4	68 (60/8)	2学时/周	2学时/周											
									16周	18周											
									(考试)	(考试)											
专业基础课程	26	436	15.59%	计算机应用基础	05033B102	B	4	68 (34/34)	2学时/周	2学时/周											
									16周	18周											
									(考试/机考)	(考试/机考)											
运动解剖学基础				运动解剖学基础	04073B01	B	4	64 (44/20)	4学时/周												
									16周												
									(考试)												
运动生理学基础				运动生理学基础	04073B02	B	4	72 (50/22)	4学时/周												
									18周												
									(考试)												
健身教练基				健身教练基	04073B0	B	8	136 (120/16)	4学时/周	4学时/周											
									4学时/周												
									(考试)												

				基础	3				16周 (考查)	18周 (考试)			
				健美操	04073B04	B	4	64(4/60)	4学时/周 16周 (实操考试)				
				实用运动处方	04073B05	B	2	36(18/18)		2学时/周 18周 (考试)			
				实用体育管理	04073B06	B	4	64(60/4)	4学时/周 16周 (考试)				
专业核心课程	40	712	25.46%	身体运动功能训练	04073B07	B	8	144(72/72)		4学时/周 18周 (实操考试)	4学时/周 18周 (笔试+实操)		
				运动营养学	04073B08	B	4	72(66/6)		4学时/周 18周 (考试)			
				运动损伤与防护	04073B09	B	4	72(6/66)		4学时/周 18周 (考试)			
				器械健身指导	04073B10	B	8	136(0/136)	4学时/周 16周 (考查)	4学时/周 18周 (实操考试)			
				团操健身指导	04073B11	B	2	36(2/34)			2学时/周 18周 (实操考试)		
				瑜伽	04073B12	B	2	36(2/34)		2学时/周 18周 (实操考试)			
				健身俱乐部经营与管理	04073B13	B	4	72(36/36))			4学时/周 18周 (考试)		
				功能性测试与评估	04073B14	B	8	144(72/72)			4学时/周 18周 (实操考试)		
				技能考核	01003C105	C	2	48(0/48)				2周	
专业综合课程	32	768	27.46%	岗位认识实习	01003C103	C	4	96(0/96)	1周	1周	1周	1周	
				岗位实习	01003C104	C	26	624(0/624)					13周 13周
选修课	公共基础选修课程	10	180	6.43%	艺术类	05013A203	A	2	36(36/0)		平台课(线上/线下)		

程 专业选修(方 向)课 程	6 6	108 108	3.86% 3.86%	人文类	01003B2 01	A	2	36 (36/0)			(考查)				
				社会责任	013A202	A	2	36 (36/0)			平台课 (线上/线 下)(考 查)				
				科技素养类	05013A2 03	A	2	36 (36/0)			平台课 (线上/线 下)(考 查)				
				四史教育	013A201	A	2	36 (36/0)			平台课(线 上/线下) (考查)				
				搏击	04073C0 1	C	2	36 (2/34)		2 学时/周					
				动感单车	04073C0 2	C	2	36 (2/34)		18 周					
				杠铃操	04073C0 3	C	2	36 (2/34)		(考试)					
				搏击操	04073C0 4	C	2	36 (2/34)		2 学时/周					
				健美运动	04073C0 5	C	2	34 (2/32)		18 周					
				普拉提	04073C0 6	C	2	34 (2/32)		(考试)					
总计		138 (公 选课 不计 入)	2796 100%					2796 (1016/1780)		2 学时/周					
1.本专业总学时数: 2796; 其中理论学时数: 1016, 实践学时数: 1780, 实践占比: 63.66%; 2.公共课学时数: 772, 占比: 27.61%; 3.选修课学时数: 296, 占比: 10.58%。															

## 八、教学进度总体安排

### (一) 教学时间分配表

	学年	学期	授课周数	实习准备	认识实习	岗位实习	实习总结	技能考核	复习考试	机动	军事训练	共计	
I	1	16			1				1		2	20	
	2	18			1				1			20	
II	3	18			1				1			20	
	4	18			1				1			20	
III	5		2		13	1	2		2			20	
	6		2		13	1			2			18	
合计		70	4	4	26	2	2	4	4	2		118	

## (二) 教学环节进程表

周 期 学 期	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
一	⊕	V	V						/										:	≡	≡	≡	≡	
二									/										:	≡	≡	≡	≡	
三									/										:	≡	≡	≡	≡	
四									/										:	≡	≡	≡	≡	
五									/	△									:	≡	≡	≡	≡	
六	+	+	+	+	+	+	@	@	@	△	□	□	□	□	□	□	□	□	:	+	≡	≡	≡	

图例：⊕入学教育 V军事理论与训练 : 学期总结 / 见习、实习、研习 △课程设计  
 □毕业实习 ≡ 假期 + 毕业设计 @就业指导

## (三) 课程及实践教学环节学时学分表

序号	课程类型	课程性质	课程门数	教学课时				实践学时比例 (%)	占总学时比例 (%)
				总学分	理论课	实践课	总学时		
1	公共基础课程	必修课	13	34	398	194	592	32.77%	21.17%
		选修课	5	10	180	0	180	0%	6.43%
2	专业基础课程	必修课	6	26	316	120	436	27.52%	15.59%
3	专业核心课程	必修课	7	40	172	540	712	75.84%	25.46%

4	专业综合课程	必修课	3	32	0	768	768	100	27.46%	
5	专业选修（方向）课程	选修课	3	6	6	102	108	94.44%	3.86%	
总计			37	148	1072	1724	2796			

总学时数为 2796 其中：

- (1) 理论教学学时数为 1072，占总学时比例为 38.34%;
- (2) 实践性教学学时数为 1724，占总学时比例为 61.65%;
- (3) 公共基础课程学时数为 772，占总学时比例为 27.6%;
- (4) 选修课程学时数为 288，占总学时比例为 10.3%。

## 九、实施保障

### (一) 课程思政

分类厘定社会体育专业课程的功能定位，在教学目标中明确课程思政要求，引导教师在教学设计中注重价值引领和正能量传递，在社会体育教案设计中提炼课程所蕴含的思政元素和承载的思想政治教育功能，把社会主义核心价值观融入课程教学之中，构建思政课、通识课、专业课三位一体的思想政治教育体系，引领学生的价值取向，培养学生的团队合作能力、实践能力和创新能力等，提升学生的核心素养；注重中华优秀传统文化融入课堂教学，让立德树人“润物细无声”。以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，培养德智体美劳全面化发展的社会主义的建设者和接班人；培养有理想信念，有道德情操，有扎实学识，有仁爱之心的优秀灵魂之师。

### (二) 师资队伍

#### 1. 基本情况

本专业人才培养方案探索具有职业教育和体育教育相结合的鲜明特色，根据本专业课程体系，在教学团队建设上，目前我校现有能胜任专科健身指导与管理专业教师 27 人：其中，兼职教授 1 人，副教授

8人，高讲5人，占52%，讲师8人，占30%，助讲3人，占11%；在读博士1人，具有硕士学位的教师17人，占63%，“双师型”教师13人，占专业任课教师的65%。未来五年，我们要将“业务”与“学历”双管齐下，加强对研究生的培养和引进工作。继续完成对青年教师中尚未取得硕士研究生学历的达标工作；每年选派1~2名青年教师攻读博士学位；争取每年能引进1~2名博士研究生。进一步加强对学科带头人和中青年教师学术骨干的培养。开辟多种对外交流学习的渠道，创新方式，借助外力培养教师队伍。进一步加强对教师学术素养和能力的培养与提高。通过以上措施，使健身指导与管理专业师资队伍的学历结构提升一个层次。

## 2. 校内专任教师情况

### (1) 专业带头人情况

专业带头人应具有丰富的理论和实践教学经验，具有副教授以上的专业技术职务的专职教师；具有较强的组织管理能力，能带领本专业教学团队做好教研、科研及专业建设的能力；具有扎实的专业基础和宽广的专业视野，能站在专业发展的前沿并掌握本专业的发展趋势，熟悉本专业各教学环节，能组织制定本专业各类教学文件；具有到相关行业进行技术服务的经历，有一定的科技服务能力和实践技能。

### (2) 双师素质与骨干教师情况

通过加强系内“传、帮、带”活动，鼓励教师向国家级健身指导与管理指导员学习，参加学术交流与合作、参加国家级省级教学技能类比赛、参与省校级科研项目等措施和途径，培养一批健身指导与管理指导员；鼓励骨干教师参与进修和有关实践活动，通过多种形式的

培训，提高“双师”素质比重，优化职称结构，从而有效提升健身指导与管理专业教师队伍素质和教学质量，为实现专业持续发展提供保证。

### 3. 校外兼职教师情况

加强兼职教师队伍建设，建立兼职教师资源库。鼓励兼职教师参加各种形式的继续教育、专业学术会议、现代教育技术培养等活动，以教研室为单位，对兼职教师定期进行理论培训和教学方法指导，提高兼职教师课程建设与教学改革的能力，提升兼职教师专业素质。

## （三）教学设施

### 1. 校内实训室

实训室功能分析如下：

序号	校内实训室名称	主要设备	主要功能	适用课程	适用范围（职业鉴定项目）
1	学生体质健康测试室	测试装备	体能测试	学生体质健康标准	学生体能测试
2	多功能健身房	健身设备	运动健身	健身健美	健身教练
3	解剖实验室	实验设备	解剖实验	运动解剖学	运动医学
4	心理健康咨询室	实验设备	心理实验	运动心理学	运动心理
5	运动生理实训室	实验实训设备	运动生理实验	运动生理学	运动生理
6	体育保健实训室	实验实训设备	体育保健实验实训	体育保健学	体育保健
7	室内体操馆	体操器械装备	体操实训	体操课	体操课程
8	室内健美操训练室、舞蹈教室	音响、垫子等	操舞实训	健美操、舞蹈课程	健美操、体育舞蹈

### 2. 校内实训基地

1个400米标准田径场（可容纳400名学生同时上课），室外篮球场、网球、羽毛球、排球场、五人制足球场以及健身路径等运动场地

设施多片。实训室功能分析如下：

序号	实训基地名称	主要实训项目	实训设备	适用范围（职业鉴定项目）
1	400 米标准田径场	跑、跳、投	标准跑道、沙坑、投掷区、足球场	田径、足球等课程
2	室外篮球场	篮球训练	篮球架、篮球	篮球课程
3	室外排球场	排球训练	排球架、排球网、排球	排球课程
4	室外网球场	网球训练	网球架、网球网、网球拍及网球	网球课程
5	室外乒乓球场	乒乓球训练	乒乓球台、乒乓球拍及乒乓球	乒乓球课程
6	室外羽毛球场	羽毛球训练	羽毛球架、羽毛球网、球拍及羽毛球	羽毛球课程
7	五人制足球场	足球训练	足球门框、足球	足球课程
8	器材室	各种体育课、运动训练	各种体育运动器材	体育课程

### 3. 校外实训基地

通过校企合作，本专业教学团队与阜阳市鼓楼社区、阜阳市思迈健身等多家社区和健身机构签订合作协议，建成稳定的校外实训基地，部分基地情况如下表。

序号	实训基地名称	主要实训项目	实训设备	实训指导及实训实习管理模式
1	阜阳市泉河社区	社区体育指导	健身器材、健身场馆	社区管理者+校内巡回指导
2	阜阳市思迈国际游泳健身俱乐部	私教、操课、游泳课	健身器材、健身场馆	健身管理者+校内巡回指导
3	立威武馆	武术	武术垫、武术枪	机构指导教师+校内巡回指导
4	懿动舞蹈机构	体育舞蹈、健美操、啦啦操	舞蹈教室	机构指导教师+校内巡回指导
5	金仕堡健身馆	私教、操课、游泳课	健身器材、健身场馆	健身管理者+校内巡回指导
6	力戈健身房	私教、操课、游泳课	健身器材、健身场馆	健身管理者+校内巡回指导
7	鲨鱼健身	专业见习、顶岗实习、行业调研	鲨鱼健身	健身管理者+校内巡回指导

8	卓越儿童运馆	专业见习、顶岗实习、行业调研	体智能训练设备	机构指导教师+校内巡回指导
9	燃健身工作室	专业见习、顶岗实习、行业调研	健身器材、健身场馆	健身管理者+校内巡回指导
10	铂金时代健身游泳	专业见习、顶岗实习、行业调研	铂金时代健身游泳	健身管理者+校内巡回指导
11	优趣体育少儿篮球运动馆	专业见习、顶岗实习、行业调研	少儿篮球设备	机构指导教师+校内巡回指导

#### 4. 信息化条件

健身指导与管理专业努力实现教学手段信息化，积极促进教学改革。运用多媒体进行教学，运用学校网络教学平台或蓝墨云移动教学平台建设优质网络课程。

健身指导与管理专业积极组织骨干教师外出学习、培训，积极学习教学信息化手段的运用，加强健身指导与管理专业的教学信息化条件。促进专业教学的开放、共享、交互、协作，积极转变教育思想和观念，深化教育改革，提高教育质量和效益，培养创新人才提供了契机。

#### （四）教学资源

##### 1.教材使用及开发情况

教材选用近三年出版的高等职业教育国家级规划教材、行业部委指定教材、省级规划教材、获奖教材和校本教材。

为培养健身指导与管理专业高素质技术技能人才，必须实施教学做一体化教学，根据我院健身指导与管理专业的教学实际，本专业教学团队将专业必修课全部建设成优质网络课程。在促进课程体系整体发展的基础上，从专业理论课（运动生理学、健身指导与管理导论等课程）和专业技能课（器械健身指导、健美操课程）中确定需重点建

设的课程中形成 1 门省级精品课程、1~2 门院级精品课程。通过精品课程建设及其产生的辐射作用，带动课程的发展，提高教学水平与教学效果，促进课程建设整体水平的提高。

## 2. 图书

为使学生能够多渠道获得专业知识，加强图书资料建设非常必要。为此，我院购置了大量的专业书籍和报刊，建设了数字化期刊网，全文查阅维普（VIP）及中国知网（CNK）数据库中的多种中文科技期刊可以做到师生共享。并在网上开通了超星数字图书馆，实现了电子期刊和电子图书的在线查阅，充分发挥了图书资料在教学中的重要作用。

## 3. 数字化教学资源建设与使用情况

学院所有专业已建成专业教学资源库；教学资源库建设以专业为单位进行建设，通过系统设计、先进技术支撑、开放式管理、网络运行、持续更新的方式，按建设计划已完成建设任务；教务处负责教学资源建设的指导、协调、评审、验收；图书信息中心负责教学资源网站建设维护工作。

# （五）教学方法

## 1. 教学模式

依据市场的职业能力要求，积极构建“德技并修、工学结合、产教融合、校企‘双元’育人”的教学模式，深化产教融合、校企合作，育训结合，推动企业深度参与协同育人，强化学生实习实训。落实好立德树人根本任务，以凝聚人心、完善人格、开发人力、培育人才、造福人民为工作目标，培养德智体美劳全面发展的社会服务体育工作

者。

2. 教学方法手段（展示教改亮点，如：“理实一体化教学、任务驱动，项目导向”教学方法、情景体验、案例教学法等）

### （1）教学方法

根据教学目标灵活应用讲授法、观摩法、案例教学法、研讨式教学法、项目驱动法等，其中理论课程教学主要采用讲授法，同时辅以案例引导，充分运用各种媒体资源拓展学生的认知水平；在项目实施中通过“任务驱动，项目导向”，讲授、案例演练和实践相结合，突出学生运动技能训练。鼓励教师积极组建高水平的教师教学团队，教师可分工协作进行模块化教学。

### （2）教学手段

依据人才培养目标，对接健身教练职业岗位标准，完善人才培养方案；同时结合学院课程改革要求，在教学过程中坚持工学结合，广泛采用理实一体化教学、项目教学、示范教学、案例教学等多种教学方法和多媒体等现代教学辅助手段，注重培养学生发现问题、分析问题、解决问题的能力以及创新思维与综合能力。

## （六）教学评价

本专业摒弃单一的闭卷理论考核方式，力求健全多元化考核评价体系，完善学生学习过程监测、评价与反馈机制。强化实习、比赛、毕业设计等实践性教学环节的全过程管理与考核评价。提倡理论知识测试与技能测试相结合的考核方式。把平时课堂表现、专业竞赛成绩、实习见习的成绩等纳入学科期终成绩，开展课程结业个人项目展示（演）活动；严格考试流程，促进教师教学质量提升；实行部分课程

校企“双元”评价机制，深化企业对课程考核的参与度；推行健身指导与管理专业学生在校期间报考与专业相关的职业技能等级证书，取得健身指导与管理指导员证书。

### （七）质量管理

学院建立院教学科研处、教学督导组为核心，各教学单位和教研室共同构成的内部三级教学质量监控与保障体系。学院建立日常教学运行与管理的各种制度，通过听课、教学检查、教学督导、学生评教、教师评学、考试等实施教学运行与管理，定期开展专业建设水平和教学质量诊断与改进工作。学院还建立教学质量监控机制，完善课堂教学、教学评价、实习实训、毕业综合技能考核（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。

同时，学院还通过建立校企合作委员会、聘请健身行业企业的专业人才和能工巧匠，担任实践技能课教学，参与专业人才培养方案的制定和修订，对教材建设、实训基地建设及实践教学各环节的要求和质量标准进行监督和检查。另外，学院建立毕业生跟踪调查与信息反馈机制，引入第三方评价体系对生源情况、在校生学业水平、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。

### （八）专业建设合作委员会

序号	姓名	会内职务	工作单位	职务或职称
1	丁传杰	主任	阜阳幼儿师范高等专科学校	艺术和体育学院 院长、副教授
2	李静	体育教研室主任	阜阳幼儿师范高等专科学校	体育专业教研室主任、副教授

3	宋猛	副主任	体育局	群体科科长	
4	刘玉	副主任	阜阳师范大学	体育学院院长 教授	
5	范云峰	副主任	阜阳幼儿师范高等专科学校	副教授	
6	王亚民	委员	阜阳幼儿师范高等专科学校	高讲	
7	范红梅	委员	阜阳幼儿师范高等专科学校	副教授	
8	王秀荣	委员	阜阳幼儿师范高等专科学校	副教授	
9	柳峰	委员	阜阳幼儿师范高等专科学校	副教授	
10	李秀丽	委员	阜阳幼儿师范高等专科学校	副教授	

## 十、毕业要求

(一) 学生通过规定年限的学习，修满本专业所规定的课程学分。

(二) 创新创业教育中，大学生创新创业实务课程学分评定以参加全国大学生互联网+大赛并完成注册、上传计划书等参赛资料为最低要求。

(三) 学生通过职业技能鉴定获得的证书、参加职业技能大赛所获成绩与类似选修课程可替代互通，实现学分认定、积累与转换，满足个性化需求。

执笔人：李静

专业负责人：李静、范红梅

学院负责人：丁传杰

