

2024 级社会体育专业人才培养方案

专业名称：社会体育专业

学制：三年

专业代码：570301

所属院系：艺术和体育学院

创建时间：2024-08-28

社会体育专业三年制 专业人才培养方案

一、专业名称及代码

专业名称：社会体育

专业代码：570301

二、入学要求

高中阶段教育毕业生或具有同等学力者。

三、修业年限

学制：标准修业年限为3年，弹性学制有效修业年限为3~5年。

学分：本专业共计139学分，其中包括公共基础课程40学分，专业课程99学分。

四、职业面向

毕业生主要面向全民健身体育项目指导与培训、社会体育活动的组织管理、国民体质监测服务等就业和自主创业，从事社会体育指导员、体育场管理员等岗位工作。

（一）职业面向

所属专业大类	专业类	对应行业	主要职业类别	主要岗位类别（或技术领域）	职业资格证书或技能等级证书举例
教育与体育大类（57）	教育类（5703）	体育（89）	社会体育指导员	社会体育指导员、体育场管理员、体育赛事策划组织、幼儿园、中小学、体育俱乐部、健身中心、基层社区、企业工会等相关领域	社会体育指导员证书、教练员证书、教师资格证书、裁判员证书

（二）工作任务与职业能力分析

岗位名称	典型工作任务	工作过程	岗位能力要求
社会体育指导员	社区居民健身、锻炼、健康指导，组织社区体育活动。	肩负起相应的社会体育指导员的职责。	具备基本的体育知识和技能，有一定的体育活动组织能力。

五、培养目标与培养规格

（一）培养目标概述

坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，全面落实立德树人根本任务，立足皖北、服务安徽、面向长三角。培养德智体美

劳全面发展，掌握扎实的科学文化基础和全民健身指导专业知识和技术技能等知识，具备全民健身指导服务等能力，具有工匠精神和信息素养，能够从事全民健身体育项目指导与培训、社会体育活动的组织管理、国民体质监测服务等工作的高素质技术技能人才。

（二）培养目标分解

目标 1：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，具备良好的职业道德和职业素养，诚实守信、爱岗敬业、精益求精的工匠精神。

目标 2：掌握社会体育学、运动人体科学、教育学等基本理论知识，以及人体测量与评价、健康运动处方制定等相关知识。熟练掌握一项或多项运动项目的技能，具备全民健身指导和体育项目培训的能力。掌握社会体育活动的组织方法，能够策划、组织、实施社会体育活动和体育赛事。掌握体质监测数据采集技术技能，能够对各人群或个人进行国民体质测量，并正确分析和评价其结果。

目标 3：具备良好的人文素养和审美情趣，能够感受美、表现美、鉴赏美、创造美。具有健康的体魄和心理，能够掌握基本运动知识和运动技能，形成良好的生活习惯和自我管理能力。具备探究学习、终身学习的能力，能够整合知识和综合运用知识分析问题和解决问题。具有较强的集体意识和团队合作精神，能够进行有效的人际沟通和协作。

目标 4：具备职业生涯规划能力，能够根据自身兴趣和行业发展情况制定合理的职业发展规划。具备较强的就业创业能力，能够在体育和商业服务业等领域找到适合自己的职业岗位，或自主创业。

目标 5：能够适应社会体育行业的发展变化，具备学习新知识和新技术的能力，不断提升自己的专业素养和综合能力。具备高度的社会责任感，能够积极参与社会体育事业的发展和公益事业的建设。

（三）培养规格

1. 素质

1.1 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。

1.2 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。

2. 知识

2.1 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，以及支撑本专业学习和可持续发展所需的相关知识。

2.2 具有良好的科学素养与人文素养，具备职业生涯规划能力，以及适应全民健身智慧化发展需求的基本数字技能和数字化应用能力。

3. 能力

3.1 掌握一项运动项目技术技能，具备全民健身锻炼指导、体育项目培训的能力。同时，了解社会体育活动的理论前沿和社会需求，能够整合知识和综合运用知识解决问题。

3.2 掌握社会体育活动的组织方法，具有全民健身活动的组织与管理能力。包括体育活动的策划、组织、实施以及体育场馆的管理与营运能力。

3.3 掌握体质监测数据采集技术技能，具备体质监测和体质健康评价的能力。能够根据国民体质监测结果，制定切实可行的运动处方，并对运动过程中发生的运动损伤进行诊断和初步处理。

3.4 具有探究学习、终身学习的能力，能够持续更新知识结构，适应体育行业和社会发展的需求。具备良好的语言、文字表达能力和沟通能力，能够与社会各界进行有效沟通和交流。具有较强的集体意识和团队合作精神，能够在团队中发挥积极作用，共同完成工作任务。

4. 职业素养

4.1 培育劳模精神、劳动精神、工匠精神，弘扬劳动光荣、技能宝贵、创造伟大的时代精神。热爱劳动人民，珍惜劳动成果，具备与本专业职业发展相适应的劳动素养、劳动技能。

4.2 具备较强的创新意识和创业精神，能够在体育行业中不断探索和创新，为行业发展贡献力量。

（四）培养规格支撑培养目标

培养规格	培养目标	指标点	培养目标 1	培养目标 2	培养目标 3	培养目标 4	培养目标 5

素质	素质 1.1	√				
	素质 1.2	√				√
知识	知识 2.1		√	√		
	知识 2.2			√	√	√
能力	能力 3.1		√	√		
	能力 3.2		√	√		
	能力 3.3		√	√		
	能力 3.4			√	√	√
职业素养	职业素养 4.1		√	√		
	职业素养 4.2				√	√

六、毕业要求

1. 毕业要求指标点

修满人才培养方案规定的 139 学分,其中必修课 131 学分,选修课 8 学分(包含基本素质模块选修课 8 学分),另外完成至少 4 个综合素质实践学分;参加毕业实习全过程且考核合格,毕业综合实践报告符合规定要求。社会体育指导员证书,健身教练、体适能职业资格证书(不做强制要求)。

表 3.毕业要求指标点表

序号	毕业要求	指标点序号	对应的毕业要求指标点
1	有良好的道德素养	1.1	具有严谨的工作态度和团队协作、吃苦耐劳的精神,爱岗敬业
		1.2	遵纪守法,自觉遵守职业道德、专业伦理和行业规范
2	掌握社会体育的基本理论、基本技能和基本方法。具备创新思维 and 创新能力。	2.1	熟悉运动人体科学、教育学、心理学等相关学科的基本知识。
		2.2	掌握社会体育活动的策划、组织与管理方法。 掌握一项或多项运动项目的技术技能,具备教学、指导和培训能力。
3	具备社会体育活动的策划、组织与管理能力。具备良好的沟通能力和团队协作精神。	3.1	能够制定科学合理的运动处方,指导不同人群进行健身锻炼。
		3.2	能够与他人有效合作,包括与团队成员、客户、导师等的沟通和协作,共同完成设计任务,并能在团队中发挥积极作用。
4	按照课程方案完成正常教学任务	4.1	完成三年学习,在校期间学生出勤学时不低于专业总学时的 90%,所修课程的成绩全部合格。

		4.2	毕业学分不低于专业认证标准 137 学分。严把毕业出口关，保证毕业要求的达成度。
--	--	-----	--

2. 毕业前鼓励获取的相关证书

本专业为“1+X”证书制度试点专业，学生在学习期间，鼓励取得以下职业技能等级证书：

- (1) 社会体育指导员等级证书
- (2) 专项教练员证书
- (3) 专项裁判员证书
- (4) 教师资格证书
- (5) 普通话等级证书
- (6) 运动营养咨询与指导证书

七、核心课程

社会体育指导、体质测量与评价、体育游戏、社会体育活动组织与管理、运动项目专项训练、运动专项体能训练，共 6 门课程，720 学时，40 学分。

（一）社会体育指导课程（36 学时，2 学分）

本课程主要包括社会体育概述、社会体育参与、社会体育活动、社会体育管理以及社会体育调研等。通过学习使学生较全面系统地掌握社会体育基本理论和基本技能。重点培养学生运用相关理论知识和技能进行社会体育组织管理、咨询指导和群众性体育活动的开展。融合课程思政教育，提升学生专业认同感，具有服务意识和科学创新精神，培养学生社会责任与担当意识，引导学生形成正确的人生观和价值观，具有自主学习和辩证思维能力。

（二）体质测量与评价课程（36 学时，2 学分）

本课程是对体育范畴内身体综合能力及有关因素进行测量与价值判断的一门应用学科，为运动实践提供了各种测量和评价的基本理论与方法，有着较高的实用价值。通过课程学习，使学生掌握体育测量与评价的一般原理，学习和掌握常用的体育测量与评价方法，培养学生应用体育测量与评价的理论和方法分析、解决体育运动具体问题的能力，培养学生耐心、细致、实事求是的工作作风，为今后从事运动、医疗、科研等工作打下基础。

（三）体育游戏课程（36 学时，2 学分）

本课程对游戏与体育游戏的理论和教学实践，包括我国学校体育游戏发展概况、少年儿童体育游戏教学的特点与策略、体育游戏的创编技法与程序、体育游戏的教学、体育游戏与心理健康、体育游戏与社会适应、篮球类游戏、排球类游戏、足球类游戏、田径类游戏、体操类游戏、武术类游戏、室内类游戏、户外类游戏等内容介绍，使学生了解体育游戏的基本理论与方法，掌握体育游戏的教学法，学会小群体体育游戏的教学组织，提高学生的社会适应能力，完善学生个性。

（四）社会体育活动组织与管理（36 学时，2 学分）

本课程对社会体育活动及其组织与管理的基本理论体系（包括概念、内容、特点及其表现形式）进行较为系统的介绍，并在此基础上，比较中外在相关方面的研究与记载，从不同角度对我国的社会体育活动内容及其组织与管理、方法进行了较为详细的介绍。通过本课程的学习，使学生对“社会体育活动”的基本内容及其组织与管理的基本理论和具体实践方法有个全面的了解，并掌握社会体育活动组织与管理的基本理论、主要原则与方法，不同类型社会体育活动的特点及组织管理方法，培养学生对不同形态的社会体育活动有效组织管理的能力。能够结合其他专业课程及社会体育活动实践对相关知识加以运用。

（五）运动项目专项训练课程（288 学时，12 学分）

本课程通过对现代羽毛球发展趋势的介绍，使学生掌握羽毛球基本技术和裁判规则，具备一定的羽毛球教学能力和健身指导能力，能够科学指导各类人群进行健康、有效地羽毛球锻炼；同时具备吃苦耐劳的意志、团队合作的精神、健康的体魄和高尚的道德情操。

（六）运动专项体能训练课程（288 学时，12 学分）

本课程通过掌握体能训练的基本理论知识，使学生掌握身体形态、身体机能及其训练规律，掌握发展力量、速度、耐力、柔韧、灵敏等身体素质的练习方法，掌握发展力量、速度、耐力、柔韧、灵敏等身体素质的教学方法，具备各项群运动员体能训练的指导能力。

八、课程设置及要求

（一）课程体系设计思路

1. 根据社会体育专业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，构建具备高职教育特色的培养高素质技能型人才的课程体系。依托社会体育专业服务于全民健身的专业特色及市场人才需求变化，制定动态的课程体系。

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，培养学生全面的职业能力。

（二）课程体系对应岗位能力需求分析

本专业面向的职业岗位包括：社会体育指导员、各类体育产业部门培训、管理、服务人员等。针对就业岗位需要，要求该专业人才具备较强的运动实践能力，在社会体育领域中从事社会体育活动的组织管理、咨询指导、经营开发等实际工作能力。

（三）课程对毕业要求支持度矩阵

表 5. 课程与毕业要求对应关系矩阵表

课程模块	课程名称	(职业能力 1)	(职业能力 2)	(职业能力 3)	(职业能力 4)
1.公共基础课程	思想道德与法治	H			
	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论	H			
	习近平新时代中国特色社会主义思想概论	H			
	大学英语	M	H		
	军事理论	L		L	
	军事技能	M			L
	大学生心理健康教育	H	M	M	L
	大学生职业生涯规划		M	H	M
	大学生就业指导	H		L	L
	美育教育	M	H	M	
	国家安全教育	H	L		
	劳动教育	M		H	
	形势与政策	H	L	L	
	计算机基础知识		M	H	
	大学语文	M	H		
	创新创业教育	L		M	L

课程模块	课程名称	(职业能力 1)	(职业能力 2)	(职业能力 3)	(职业能力 4)
	人文素养	M	H	M	L
	科学素养		H	M	L
	艺术素养		H	M	L
	党史	H			
	新中国史	H			
	改革开放史	H			
	社会主义发展史	H			
2.专业课程	运动解剖基础		H	M	L
	运动生理基础		H	M	L
	运动损伤与防护		H	H	M
	体育教学方法与指导	M	H	H	M
	体能训练理论与方法	M	H	H	M
	运动心理基础	H	H	M	L
	篮球		H	M	L
	足球		H	M	L
	健美操		H	M	L
	排球		H	M	L
	社会体育指导	H	M	H	L
	体质测量与评价	H	M	H	L
	体育游戏		M	H	
	社会体育活动组织与管理	H	H	H	L
	运动项目专项训练	H	H	M	L
	运动专项体能训练	H	H	M	L
	体育竞赛与编排	H	H	M	L
	运动营养学		M	H	
	传统体育养生		M	M	
	器械健身指导		M	M	
	网球		H	M	L
	体育舞蹈		H	M	L
	手球		H	M	L
	轮滑		H	M	L
	跳绳		H	M	L

(四) 公共基础课程设置及要求

序号	课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
1	思想道德与法治	通过学习本课程，引导大学生领悟人生真谛，坚定理想信念，践行社	马克思主义的人生观、价值观、道德观、法治观，社会主	根据《新时代学校思想政治理论课改革创新实施方案》要

序号	课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
		社会主义核心价值观，做新时代的忠诚爱国者和改革开放的生力军；帮助大学生形成正确的道德认知，积极投身道德实践，做到明大德、守公德、严私德。使大学生全面把握社会主义法律的本质、体系和运行，理解中国特色社会主义法治体系和法治道路的精髓，增进法治意识，养成法治思维，更好行使法律权利、履行法律义务，做到尊法学法守法用法。	义核心价值观与社会主义法治建设的关系，帮助学生筑牢理想信念之基，培育和践行社会主义核心价值观，传承中华传统美德，弘扬中国精神，尊重和宪法法律权威，提升思想道德素质和法治素养。	求，坚持理论联系实际，结合现代教育信息技术，将课内学习与课外实践相结合，实现教学的主导性与主体性相统一、灌输性与启发性相统一、显性教育与隐性教育相统一，融知识传授、能力培养、素质提高于一体。
2	习近平新时代中国特色社会主义思想概论	通过学习本课程，有助于引导青年大学生将习近平新时代中国特色社会主义思想内化于心、外化于行，争做这一思想的坚定信仰者、忠实实践者、接续奋斗者，也有助于为青年大学生深刻理解掌握习近平新时代中国特色社会主义思想的科学内涵、核心要义、实践要求提供了全面指引，激发对党的创新理论的学习热情。	《概论》全面系统反映了习近平新时代中国特色社会主义思想创立发展的基本脉络、主要内容及其完整的科学体系，体系化、学理化地展示了以习近平同志为核心的党中央团结带领全党全军全国各族人民在新时代进行伟大斗争、实现伟大变革的过程中，在推进马克思主义基本原理同中国具体实际相结合、同中华优秀传统文化相结合的过程中取得的重大理论创新成果，	通过精心的教学设计、丰富的教学环节、鲜活的教学语言、前沿的教学方法，拉近学生与伟大思想之间的距离，使广大学生更加坚定听党话、跟党走的思想自觉和行动自觉，真正得到思想启发、战略启示、智慧启迪、信仰启蒙。
3	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论	通过该课程的学习使大学生对马克思主义中国化进程中形成的理论成果有更加准确的把握；对中国共产党领导人民进行的革命、建设、改革的历史进程、历史变革、历史成就有更加深刻的认识；对中国共产党在新时代坚持的基本理论、基本路线、基本方略有更加透彻的理解；对运用马克思主义立场、观点和方法认识问题、分析问题和解决问题能力的提升有更加切实的帮助。	中国共产党把马克思主义基本原理同中国具体实际相结合产生的马克思主义中国化的两大理论成果，帮助学生理解毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观、习近平新时代中国特色社会主义思想是一脉相承又与时俱进的科学体系，引导学生深刻理解中国共产党为什么能、马克思主义为什么好、中国特色社会主义为什么好，坚定“四个自信”。	根据《新时代学校思想政治理论课改革创新实施方案》要求，教学过程要牢牢把握正确方向，在准确性上下功夫，在深入上下功夫，在结合上下功夫；充分反映鲜活实践，与实践同频共振，与时代同向同行；遵循教学规律，贴合教学实际，进一步改进呈现方式，增强吸引力、亲和力。
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、观点和方法分析和解决问题。	紧密围绕习近平新时代中国特色社会主义思想，依据教育部每学期印发的《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。	严格落实教育部形势与政策课教学要求，根据专题内容，依托信息化教学平台，采取多种教学方法，以增强课程实效性。提高学生学习的兴趣，让学生能够运用知识分析和解决实际问题，引导学生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。
5	大学英语	大学英语是以外语教学理论为指导，以英语语言知识与应用技能、跨文化交际和学习策略为主要内容，并集多种教学模式和教学手段为一体的教学体系。大学英语的教学目标是培养学生的英语综合应用能力，特别是听说能力，使他们在今后学习、工作和社会交往中能	(1)语言技能类 (2)语言应用类 (3)文化类	1. 听力理解能力：能听懂日常英语谈话和一般性题材的讲座，能听懂语速较慢的英语广播和电视节目，能掌握其中心大意，抓住要点。 2. 口语表达能力：能就日常话题用英语进行交谈，表达比较清楚，语音、语调基本正确。

序号	课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
		英语有效地进行交际，同时增强其自主学习能力，提高综合文化素养，以适应我国社会发展和国际交流的需要。		3. 阅读理解能力：能基本读懂一般性题材的英文文章，阅读速度达到每分钟 70 词。 4. 书面表达能力：能完成一般性写作任务。
6	军事理论	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	(1) 中国国防 (2) 国家安全 (3) 军事思想 (4) 现代战争 (5) 信息化装备	教学进入正常授课课堂，坚持课堂教学和教师面授在军事课教学中的主渠道作用，重视信息技术和慕课、微课、视频公开课等在线课程在教学中的应用和管理
7	军事技能		(1) 共同条令教育与训练 (2) 射击与战术训练 (3) 防卫技能与战时防护训练 (4) 战备基础与应用训练	训练坚持按纲施训、依法治训原则，积极推广仿真训练和模拟训练
8	计算机基础知识	《计算机应用基础》是高职高专院校所有专业学生的一门必修课，通过该门课程激发和培养学生使用计算机解决实际问题的能力，培养学生自主学习的能力和团队协作精神；培养学生的创新精神，拓展视野，形成健康的人生观，为他们的终身学习和发展打下良好的基础，该门课程可为各专业的信息化应用提供必要的支撑。	(1) 掌握计算机的初步知识； (2) 了解计算机系统的基本组成和工作原理； (3) 了解操作系统的功能，掌握 Windows 7 的基本操作，比较熟练地管理计算机系统，掌握一种常用的汉字输入方法； (4) 掌握实现文字图表混排的实用文字编辑软件 Word 2010 的应用技能； (5) 掌握使用电子表格处理软件 Excel 2010 处理各种报表的基本方法； (6) 掌握使用演示文稿创作软件 Power point 2010 制作各种演示文稿； (7) 了解计算机网络的基础知识及操作。	严格落实教育部高等学校计算机科学与技术教学指导委员会《关于进一步加强高等学校计算机基础教学的意见暨计算机基础课程教学基本要求》及教育部高等学校计算机基础课程教学指导委员会提出的以“培养学生计算机应用能力和计算思维能力”作为计算机基础课程培养目标，重点培养学生计算机应用能力的要求。以多媒体机房教学为主，网络教学为辅，小班授课，综合运用多种教学方法手段，理论学习和实践操作相结合，注重实操能力。
9	大学生心理健康教育	了解心理健康的标准及意义，培养自我认知能力、人际沟通能力、自我调节能力，切实提高心理素质，增强自我心理保健意识和心理危机预防意识，促进学生全面发展	以帮助学生树立心理健康意识、优化心理品质、增强心理调适能力和社会生活的适应能力为取向；针对大学生心理健康展开主题教育，引导学生处理好环境适应、自我管理、人际交往、交友恋爱、情绪调节、人格发展和求职择业等方面的问题和困惑，提高心理健康水平	以教学内容为基础，适当结合教育实践和日常生活中的热点问题，丰富和加深教学内容；贯彻启发式教学思想，积极组织课堂讨论，使用多媒体教学手段，从而提高教学效率和质量
10	职业发展规划	使学生掌握职业生涯规划的基础知识和常用方法，树立正确的职业理想和职业观、择业观、创业观以及成才观，形成职业生涯规划的能力，增强提高职业素质和职业能力的自觉性，做好适应社会、融入社会和就业、创业的准备。	依据教育部关于《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》以学生职业生涯规划教育和职业理想教育为主要内容，引导学生树立正确的职业理念和职业理想，学会根据社会需求和自身特点进行职业生涯规划。	课堂教学为主，适当辅之职业生涯规划活动，如生涯发展调查、模拟演练等形式，唤醒学生职业生涯规划意识，科学进行生涯规划。

序号	课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
11	就业指导	为学生提供就业政策、求职技巧、就业信息等方面的指导，帮助各专业学生了解就业形势、就业政策，根据自身的条件、特点、职业目标、职业方向、社会需求等情况，选择适当的职业；对学生进行职业适应、就业权益、劳动法规、创业等教育，帮助学生树立正确的世界观、人生观、价值观，充分发挥自己的才能，实现自己的人生价值和社会价值，促使学生顺利就业、创业。	依据教育部关于《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》，以帮助大学生认识自己，了解职场，合理定位职业目标，帮助大学生了解劳动力市场和就业政策，教导他们搜索就业信息，制作求职简历，掌握基本的面试、签约技巧，调适求职心态，初步形成职场适应能力等为主要内容，最终实现帮助大学生顺利走向社会、走向工作岗位。	以课堂教学为主，个性化就业创业指导为辅，理论和实践课程交替进行的教学模式，集体传授与个性辅导相结合，切实提高学生就业竞争力，为大学生顺利就业、适应社会及树立创业意识提供必要的指导。
12	创新创业教育	使学生掌握开展创新创业活动所需的基本知识，认识创新创业的基本内涵和创业活动的特殊性，辩证认识和分析创业机会、创业项目。同时，使学生具备必要的创新意识和创业能力，树立科学的创新创业观念。自觉遵循创业规律，积极参与创业实践。	介绍创新与创业方法论；以对各行各业创业者的成功案例剖析为主，尤其是对优秀的创新创业企业案例的剖析。从创新与创业的概念讲起，引出创业意识与创新精神、创业者特质与创业素质研究、市场与创业机会，逐步深入的讲解创业管理、创业计划与资源整合。最后引导学生积极参加“大学生创新创业训练计划”项目，为学生介绍创新与创业的最新知识。	本课程采用课堂教学与课外训练相结合的方式，主要采取案例分析、情景模拟、小组讨论、师生互动、角色扮演、社会调查和第二课堂比赛等方法充分调动学生积极性，促进创新创业教学指导。

（五）专业课程设置及要求

表 7. 专业基础课程设置及要求表

序号	课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
1	运动解剖基础	使学生掌握人体的基本形态结构，包括细胞、组织、器官和系统的构成。理解人体各器官系统的生长发育规律及其在运动中的变化。掌握运动对人体各器官系统的影响，特别是运动系统（骨骼、关节、肌肉）的详细结构和功能。	基础知识：细胞的形态、结构和功能。人体基本组织的分类、结构和功能，包括上皮组织、结缔组织、肌组织和神经组织。运动系统：骨骼系统的构成、分类、结构和功能，包括骨、关节和骨骼肌的详细解剖。体育运动对骨骼系统的影响，如运动促进骨骼生长、增强骨密度等。关节的结构、分类和运动方式，以及不同关节在运动中的特点和作用。骨骼肌的形态、结构和功能，特别是与运动密切相关的肌肉群。其他系统：消化系统、呼吸系统、泌尿系统、脉管系统、神经系统等人体其他系统的基本结构和功能。这些系统在运动中的变化和对运动的影响，如运动对心肺功能的提升、对消化系统的影响等。运动技术动作的解剖学分析：结合具体的体育动作，分析其在解剖学上的特点和要求。探讨如何通过解剖学知识优化动	教学内容应科学准确，系统完整，涵盖运动解剖学的各个方面。讲授时应注重理论联系实际，结合体育运动的实际案例，深入浅出地阐明解剖学原理。采用启发式教学方法，鼓励学生主动思考、积极探索，培养其分析问题和解决问题的能力。充分利用多媒体教学手段，如PPT、动画、视频等，直观展示人体结构和运动过程。加强实践教学环节，通过实验、观察、解剖等方式，使学生亲身体验和了解人体结构和功能。布置适量的课后作业和练习题，巩固课堂所学知识；通过考试、作业、实验报告等多种方式考核学生的学习效果。

序号	课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
			作技术，提高运动效果，预防运动损伤。	
2	运动生理基础	使学生掌握运动生理学的基本理论和基础知识，理解人体在运动时各系统、器官的生理变化规律及其机制。通过实验教学和社会实践活动，培养学生发现问题、分析问题和解决问题的能力，使学生能够运用运动生理学的基本理论和方法，指导和评价体育教学、运动训练以及体育锻炼。使学生初步掌握评定人体主要身体功能的基本方法，如心肺功能、肌肉力量、耐力等指标的测试与分析。培养学生的科学素养和职业道德，树立健康的生活方式和科学的运动观念，为未来的职业生涯打下坚实的基础。	<p>人体基本生理机能：介绍人体各系统（如神经系统、心血管系统、呼吸系统等）的基本结构和功能，以及它们在维持生命活动中的作用。</p> <p>运动时人体机能变化：详细阐述人体在运动时各系统、器官的生理变化规律，如心率、血压、呼吸频率、代谢率等指标的变化及其机制。</p> <p>能量代谢与运动：探讨人体在运动过程中的能量代谢规律，包括不同运动强度下能量来源的分配、能量消耗的计算等。</p> <p>运动适应与训练：分析人体对不同运动刺激的适应过程，以及如何通过科学的训练方法提高运动能力。</p> <p>运动与健康：介绍运动对人体健康的积极影响，如增强免疫力、预防疾病等，并探讨运动过量或不当运动可能带来的负面影响。</p>	<p>理论实践并重：融合理论教学与实践环节，如实验、观察与案例分析，以深化对运动生理学理论的理解。</p> <p>能力培养为核心：通过提问、讨论与案例分析，激发学习兴趣，培养批判性思维与问题解决能力，鼓励科研与社会实践参与。</p> <p>强化实验教学：确保每位学生参与实验，配备先进设备，加强实验教学管理，确保结果准确可靠。</p> <p>职业素养培育：通过案例分析引导学生树立正确三观，培养责任感与使命感。</p> <p>内容与时俱进：紧跟运动生理学领域发展，更新教学内容与方法，引入新知新技。</p>
3	运动损伤与防护	使学生掌握运动损伤的基本概念、分类、预防方法以及应急处理措施，从而能够在实际工作中有效减少运动损伤的发生，并在损伤发生时能够迅速、正确地进行初步处理。此外，课程还注重培养学生的安全意识、自我保护能力和团队协作能力。	介绍运动损伤的定义、分类、发生原因等基础知识，使学生了解运动损伤的常见类型和特点。详细讲解如何通过科学的训练计划、合理的营养补充、正确的运动装备使用以及充分的热身活动来预防运动损伤。教授学生在运动损伤发生时的初步处理技巧，包括止血、包扎、固定、搬运等急救措施，以及针对不同类型损伤（如关节扭伤、肌肉拉伤、骨折等）的具体处理方法。培训学生掌握使用护具、调整运动姿势、增强肌肉力量等防护技能，以提高在运动中的自我保护能力。	注重将理论知识与实际操作相结合，通过模拟演练、案例分析等方式加深学生对运动损伤与防护的理解。加强对学生运动防护技能的训练，确保学生能够熟练掌握并运用所学技能。在教学过程中不断强调安全意识的重要性，引导学生树立正确的安全观念，增强自我保护能力。培养学生的团队协作能力，让他们认识到在运动防护中团队协作的重要性，学会与他人协作共同应对运动损伤。
4	体育教学方法与指导	使学生掌握体育教学的基本理论、方法和技巧，能够灵活运用多种教学手段和策略，提高体育教学的质量和效果。通过本课程的学习，学生能够具备设计、实施和评价体育教学活动的的能力，为未来的体育教学工作打下坚实的基础。	介绍体育教学的目的、任务、原则等基本理论，使学生理解体育教学的本质和规律。详细讲解各种体育教学方法的特点、适用范围和实施步骤，如讲解法、示范法、练习法、比赛法等，并介绍现代体育教学手段如多媒体教学、网络教学等的应用。教授学生如何根据教学目标、教学内容和学生	注重将体育教学理论与实践相结合，通过案例分析、模拟教学等方式加深学生对理论知识的理解。加强对学生体育教学技能的训练，如讲解技能、示范技能、组织技能等，确保学生能够熟练掌握并运用这些技能。鼓励学生发挥创新思维，尝试新的教学方法和手段，提高体育教学的趣味性和实效

序号	课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
			特点进行体育教学设计, 包括教学目标设定、教学内容选择、教学方法运用、教学资源配置等。介绍体育教学评价的原则、方法和技巧, 使学生了解如何对体育教学过程和效果进行科学、客观的评价。通过模拟教学、教学观摩、教学实习等实践环节, 让学生亲身体验体育教学的全过程, 提高教学实践能力。	性。引导学生进行教学反思, 及时总结教学经验, 发现教学中存在的问题并寻求解决方案。在教学过程中融入师德教育, 培养学生的职业道德和敬业精神, 为学生未来的体育教学工作树立良好的职业形象。
5	体能训练理论与方法	培养学生掌握体能训练的基本原理、方法和技能, 具备指导不同人群进行科学体能训练的能力, 以满足社会体育领域对专业体能教练的需求。通过本课程的学习, 学生应能够制定个性化的体能训练计划, 运用科学的训练方法提升受训者的体能水平, 并具备处理训练过程中可能出现的问题和伤病预防的能力。	包括体能训练的概念、分类、原则、生理学基础等, 为学生奠定坚实的理论基础。详细介绍各种体能训练方法, 如力量训练、耐力训练、速度训练、柔韧性训练、灵敏性训练等, 以及这些方法的科学原理和应用技巧。教授学生如何根据受训者的年龄、性别、体能状况、训练目标等因素, 制定个性化的体能训练计划。通过实践教学环节, 让学生亲身体验和应用所学到的体能训练方法和技能, 提升实际操作能力。讲解体能训练过程中常见的伤病类型、预防措施以及初步的处理方法, 提高学生的安全意识和应急处理能力。	要求学生全面掌握体能训练的基础理论, 理解各种训练方法的科学原理和应用场景。通过实践教学环节, 提高学生的体能训练实践技能, 使其能够熟练运用所学方法进行体能训练指导。鼓励学生结合实际情况, 创新体能训练方法和手段, 提高训练效果和质量。加强对学生安全意识的培养, 确保在体能训练过程中能够严格遵守安全规定, 预防伤病事故的发生。通过本课程的学习, 提升学生的综合素质, 包括沟通能力、团队协作能力、问题解决能力等, 为其未来的职业发展打下坚实的基础。
6	运动心理学基础	使学生掌握运动心理学的基本理论、知识和技能, 了解运动员在运动过程中的心理变化与需求, 培养学生在体育运动中运用心理学原理进行心理调适、提高运动表现及促进身心健康的能力。通过本课程的学习, 学生将能够初步具备为运动员提供心理咨询与辅导的能力, 为未来的体育工作实践打下坚实的心理基础。	介绍运动心理学的基本概念、发展历程及在体育运动中的应用领域。分析不同项目、不同水平运动员的心理特征及其影响因素。探讨运动动机的产生、作用机制及激励策略, 以激发运动员的积极性和创造力。讲解运动员在比赛和训练中可能遇到的情绪问题及其应对策略, 如焦虑、紧张等。介绍认知训练、放松训练、表象训练等心理技能训练方法, 以提高运动员的心理素质。分析运动团队中的心理现象, 如团队精神、凝聚力等, 以及这些因素对团队绩效的影响。	注重将运动心理学的理论知识与实际应用相结合, 通过案例分析、模拟训练等方式加深学生对理论知识的理解和掌握。加强对学生心理技能训练的实践指导, 通过模拟比赛、心理测试等手段提高学生的心理素质 and 应对能力。鼓励学生结合运动实践进行创新思考, 探索新的心理训练方法和手段, 以提高运动表现和心理调适效果。关注每个学生的个体差异和心理需求, 因材施教, 促进学生的个性化发展。在教学过程中融入师德教育, 培养学生的职业道德和敬业精神, 为未来的体育工作实践树立良好的职业形象。
7	篮球	通过篮球课程的学习, 增强学生的身体素质, 掌握篮球运动的基本技能和战术, 提高运动水平。培养学生的团队合作精神、竞争意识、顽强拼搏的意志品质以及积极向上的体育精神。激发学生	包括传接球、运球、投篮、上篮、抢篮板球等基本技术的教学和训练。 篮球战术配合: 教授篮球运动中的进攻战术和防守战术, 如传切配合、突分配合、掩护配	注重篮球基本技术、战术的教学与训练, 同时加强篮球理论知识的学习, 使学生全面了解篮球运动。针对不同学生的身体素质、技术水平和学习兴趣, 制定个性化的教学计划和训练

序号	课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
		对篮球运动的兴趣,树立终身体育锻炼的意识,为终身健康打下基础。	合、策应配合等,以及防守中的挤过、穿过等配合方法。 篮球规则与裁判法:介绍篮球运动的基本规则、裁判法以及比赛中的注意事项,提高学生的规则意识和裁判能力。 篮球运动损伤与预防:讲解篮球运动中常见的运动损伤及其预防措施,提高学生的自我保护能力。	方案,确保每位学生都能得到充分的指导和提升。通过模拟比赛、教学对抗赛等形式,加强学生的实战演练和团队协作能力,提高学生的比赛适应能力和竞技水平。鼓励学生积极参与课外篮球活动,自主进行篮球训练和技能提升,培养学生的自主学习能力和终身体育意识。
8	足球	使学生掌握足球运动的基本技术、战术和规则,具备较高的足球运动水平。通过足球训练,增强学生的身体素质,包括力量、速度、耐力、灵敏和柔韧等,同时培养学生的心理素质,如团队合作精神、竞争意识、抗压能力等。培养学生的职业道德、职业素养和创新能力,为未来从事足球教学、训练、竞赛组织等工作打下坚实基础。	基本技术教学:包括传球、接球、控球、射门、头球、运球、过人、抢断、防守等基本技术的讲解与训练。教授足球运动中的进攻战术和防守战术,如定位球战术、快速反击、边路进攻、中路渗透等,以及团队配合、位置感、空间利用等战术意识的培养。介绍足球比赛的基本规则、裁判法以及比赛中的注意事项,提高学生的规则意识和裁判能力。结合足球运动的特点,进行有针对性的身体素质训练,如速度训练、力量训练、耐力训练、灵敏性训练等。通过比赛模拟、压力测试等方式,培养学生的自信心、意志力、注意力等心理素质,提高学生在比赛中的心理调适能力。	注重足球基本技术、战术的教学与训练,同时加强足球理论知识的学习,使学生全面了解足球运动。针对不同学生的身体素质、技术水平和学习兴趣,制定个性化的教学计划和训练方案,确保每位学生都能得到充分的指导和提升。通过组织教学比赛、友谊赛等形式,加强学生的实战演练和团队协作能力,提高学生的比赛适应能力和竞技水平。在训练过程中,加强安全教育,确保学生的身体健康和生命安全。鼓励学生积极参与课外足球活动,自主进行足球训练和技能提升,培养学生的自主学习能力和终身体育意识。
9	健美操	引导学生积极参与健美操活动,形成自觉锻炼的习惯,培养终身体育意识。使学生熟练掌握健美操的基本方法和技能,提高运动能力,并能在日常生活中科学地进行体育锻炼。通过健美操锻炼,增强学生的体质,提高身体素质和体能,形成健康的生活方式。通过健美操课程,帮助学生改善心理状态,培养积极乐观的生活态度,增强情绪调节能力。培养学生的团队合作精神和体育道德,提高社会适应能力。	理论部分:包括健美操的起源与发展、基本理论知识、创编原则与步骤、竞赛裁判知识等。实践部分:重点学习健美操的基本动作、基本步伐、基本手位、组合动作以及《全国健美操大众锻炼标准》等级动作等。同时,还会进行身体素质练习,如柔韧练习、力量练习、弹跳练习等。	确保学生掌握健美操的基本动作和技能,为后续学习和提高打下坚实基础。根据学生的身体条件、技术水平和兴趣爱好,制定个性化的教学计划和训练方案。在传授理论知识的同时,加强实践训练,使学生在实践中掌握健美操的精髓。通过丰富多样的教学方法和手段,激发学生的学习兴趣 and 积极性,引导他们主动参与健美操学习和锻炼。建立完善的考核评价体系,对学生的学习效果进行全面、客观的评价,以促进其不断进步和提高。
10	排球	通过系统的学习和训练,使学生掌握排球运动的基本技术、战术和规则,提高学生的运动技能水平。增强学生的身体素质,包括力量、速度、耐力、柔韧性和协调性等,同时培养学生的心理素质,如团队合作精神、竞争意识和抗压能力。激发学生对排球运	基础技术教学:包括传球、垫球、发球、扣球、拦网等排球基本技术的讲解与训练,使学生掌握正确的技术动作和要领。 战术配合训练:教授排球运动中的基本战术配合,如进攻战术、防守战术和攻守转换等,	注重排球基本技术、战术的教学与训练,同时加强排球理论知识的学习,使学生全面了解排球运动。针对不同学生的身体素质、技术水平和兴趣爱好,制定个性化的教学计划和训练方案,确保每位学生都能得到充分的指导和提升。通过组织

序号	课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
		动的兴趣和热爱，培养学生的体育意识和终身体育习惯。为学生未来从事体育教学、训练、竞赛组织和社会体育指导等工作打下坚实的专业基础，提升学生的职业素养和综合能力。	培养学生的战术意识和团队协作能力。 规则与裁判法：介绍排球比赛的规则、裁判法和比赛中的注意事项，使学生了解并遵守比赛规则，提高比赛适应能力和裁判能力。 身体素质训练：结合排球运动的特点，进行有针对性的身体素质训练，如力量、速度、耐力、柔韧性和协调性等训练，提高学生的身体素质水平。	教学比赛、模拟比赛和实战演练等方式，加强学生的实战能力和团队协作能力，提高学生的比赛适应能力和竞技水平。在训练过程中，加强安全教育，确保学生的身体健康和生命安全，避免运动损伤的发生。鼓励学生积极参与课外排球活动，自主进行排球训练和技能提升，培养学生的自主学习能力和终身体育意识。
11	社会体育指导	使学生掌握社会体育指导的基本理论、知识和技能，包括体育健身、运动康复、体育活动策划与组织等方面的内容。通过实践教学，培养学生的实际操作能力，使其能够胜任社会体育指导的相关工作，如健身指导、活动策划与执行等。增强学生的社会责任感、服务意识和职业道德，培养其成为具有良好职业素养的社会体育指导员。	介绍社会体育的基本概念、发展历程、现状与趋势等，为学生建立全面的社会体育知识体系奠定基础。详细讲解各类体育健身项目的基本原理、技术动作、训练方法以及健身效果评估等，使学生具备科学指导健身的能力。介绍运动康复的基本原理、方法和技术，以及常见运动损伤的预防、处理与康复措施，培养学生的运动康复指导能力。教授体育活动的策划、组织、实施与评估等方面的知识，包括赛事组织、群众体育活动开展等，培养学生的活动策划与组织能力。介绍体育市场营销的基本理论、策略和方法，以及体育场馆的运营与管理知识，培养学生的体育产业经营与管理能力。	注重理论教学与实践教学的有机结合，通过案例分析、模拟演练、实地考察等方式，增强学生的实践操作能力。针对不同学生的兴趣爱好、专业背景和职业规划，制定个性化的教学计划和指导方案，确保每位学生都能得到充分的关注和指导。加大实践教学的比重，鼓励学生积极参与各类社会体育实践活动，如志愿服务、社区体育指导等，提升学生的实践经验和职业素养。在教学过程中，注重培养学生的社会责任感、服务意识和职业道德，通过组织职业规划讲座、邀请行业专家授课等方式，增强学生的职业认同感和使命感。采用多元化的考核与评价方式，包括平时成绩、实践成绩、考试成绩等，全面评估学生的学习效果和实践能力。同时，鼓励学生参加社会体育指导员等职业资格证书考试，提升学生的就业竞争力。
12	体质测量与评价	体质测量与评价的课程旨在使学生掌握体育测量与评价的基本理论和方法，能够独立进行人体形态、机能、素质和体质等方面的测量与评价，培养学生的实际操作能力和从事健身咨询、体质测试等相关工作的能力。通过课程学习，学生能够根据测量结果制定科学合理的运动处方，指导个体进行体育锻炼，提高健康水平。	体育测量的基础知识：介绍测量的基本概念、原理、方法和误差控制等。 人体形态测量：包括身高、体重、身体围度、体脂率等指标的测量方法。 人体机能测量：如心肺功能、力量、耐力、柔韧性等方面的测试方法。 身体素质测量：涉及速度、灵敏性、协调性、平衡性等身体素质的评估。 体质综合评价：学习如何根据各项测量结果对个体体质进行综合评价，制定运动处方。	课程应注重理论知识的教学，同时加强实践操作技能的训练，确保学生能够熟练掌握各项测量与评价技术。 注重能力培养：通过课程学习，培养学生的独立思考能力、动手能力和创新能力，使学生具备解决实际问题的能力。 强化实践教学：增加实验、实训等实践教学环节，让学生在实践中学、在实践中提高。 关注个体差异：在教学过程中，应充分考虑学生的个体差异，因材施教，确保每位学生都能得到适合自己的指导。

序号	课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
13	体育游戏	通过多样化的游戏活动,提升学生的身体素质、运动技能、团队协作能力和社会适应能力。同时,培养学生的运动兴趣,激发其参与体育运动的积极性,为终身体育打下坚实的基础。	基本身体素质训练游戏:如短跑接力、跳绳比赛等,旨在提高学生的速度、力量、耐力等基本身体素质。 技能提升游戏:如篮球运球接力、足球射门比赛等,通过特定项目的游戏,提升学生的专项运动技能。 团队协作游戏:如拔河比赛、接力赛等,强调团队合作与协调,培养学生的集体荣誉感和团队精神。 趣味挑战赛:设置各种有趣的挑战项目,如障碍跑、寻宝游戏等,增加体育活动的趣味性和挑战性。	确保游戏活动的安全性,避免学生在游戏中受伤。根据学生的年龄、性别、体能水平和兴趣爱好,设计适合他们的游戏内容和难度。将体育知识与游戏相结合,使学生在游戏中学习,在学习享受乐趣。鼓励学生积极参与游戏,培养他们的运动兴趣和习惯。通过团队协作游戏,培养学生的合作精神和集体荣誉感。在游戏过程中和结束后,给予学生及时的反馈和评价,帮助他们了解自己的表现并不断进步。
14	社会体育活动组织与管理	培养学生具备组织、策划、实施和管理各类社会体育活动的的能力,包括群众性体育活动、体育赛事等。通过课程学习,学生应掌握社会体育活动的基本理论、方法和技巧,能够独立完成活动方案的设计、执行和评估,为未来的体育工作和社会服务打下坚实基础。	社会体育活动概述:介绍社会体育活动的定义、分类、特点及其在社会中的作用和意义。 活动策划与组织:详细讲解活动策划的流程、原则、技巧以及组织管理的要点,包括活动目标的设定、预算的制定、资源的调配、人员的分工等。 市场营销与推广:教授如何利用各种渠道和手段进行社会体育活动的宣传和推广,吸引更多的参与者和赞助商。 风险管理:分析社会体育活动中可能遇到的风险因素,并教授相应的预防和应对措施,确保活动的顺利进行。 案例分析与实践:通过实际案例的分析和讨论,加深学生对社会体育活动组织与管理理论的理解和应用能力。	在传授理论知识的同时,注重培养学生的实践操作能力,通过模拟演练、实地考察等方式提高学生的实践能力。鼓励学生发挥想象力和创造力,提出新颖的活动方案和组织方式,培养学生的创新意识和能力。社会体育活动往往需要多人协作完成,因此在教学过程中应注重培养学生的团队合作精神和沟通协调能力。及时关注社会体育活动领域的最新动态和发展趋势,将最新的理念和技术引入课堂教学,确保教学内容的时效性和前沿性。建立科学的评估体系,对学生的学习成果进行客观、全面的评价,并及时给予反馈和指导,帮助学生不断改进和提高。
15	运动项目专项训练	通过系统的专项训练,使学生掌握特定运动项目的理论知识、技术技能及训练方法,提高学生在该运动项目中的竞技水平和教学能力,为未来的职业发展和教学工作奠定坚实基础。	专项理论知识:深入学习特定运动项目的历史背景、规则制度、战术策略及比赛规则等,建立扎实的理论基础。 技术技能训练:针对运动项目的特点,进行基本技术、高级技术及实战技能的训练,提升学生的技术水平。 体能训练:结合运动项目的需求,制定科学的体能训练计划,提高学生的身体素质和耐力。 心理素质培养:重视学生的心理建设,培养学生的比赛心理调适能力、抗压能力及团队合作精神。 教学指导能力:通过模拟教学、观摩学习等方式,提升学生的	针对不同学生的身体条件、技术水平和兴趣爱好,制定个性化的训练计划和教学方案。在传授理论知识的同时,注重实践操作的训练,确保学生能够将所学知识应用于实际训练中。遵循运动技能形成的规律,从基础训练开始,逐步过渡到高级训练和实战训练。及时给予学生反馈,帮助学生发现自身存在的问题并进行调整,不断提高训练效果。在训练过程中始终强调安全意识,确保学生在安全的环境下进行训练。

序号	课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
			教学指导能力和方法，为未来从事体育教学工作做好准备。	
16	运动专项体能训练	通过系统、科学的训练方法，增强学生的体能素质，包括力量、速度、耐力、柔韧性、灵敏性和协调性等，使其能够胜任特定运动项目的竞技需求，并具备良好的身体适应能力，为未来的职业发展和体育活动打下坚实的体能基础。	<p>介绍体能训练的基本原理、训练方法、负荷安排、恢复与营养等基础知识，为学生建立科学的训练观念。</p> <p>针对不同运动项目对力量的需求，设计力量训练和爆发力训练方案，包括自重训练、器械训练、爆发力练习等。</p> <p>通过短距离冲刺、间歇训练、长跑等方法，提高学生的速度素质和耐力水平，以适应不同运动项目的竞技要求。</p> <p>通过拉伸、柔韧性练习、灵敏性训练等，改善学生的关节灵活性和身体协调性，减少运动损伤的风险。</p> <p>教授学生如何合理安排训练后的恢复计划，包括休息、营养补充、物理治疗等，以促进身体机能的恢复和再生。</p>	根据学生的身体状况、运动能力和运动项目需求，制定个性化的体能训练计划，确保训练的有效性和针对性。在传授体能训练理论知识的同时，注重实践操作，通过示范、指导、练习等方式，提高学生的体能训练技能。遵循体能训练的原则和规律，从低强度、低负荷的训练开始，逐步增加训练强度和负荷，避免过度训练和运动损伤。注重学生体能的全面发展，不仅关注力量、速度、耐力等素质的提升，还要关注柔韧性和灵敏性的培养。在训练过程中始终强调安全教育，确保学生在安全的环境下进行训练，并学会预防和处理运动损伤的方法。

九、教学进度总体安排

（一）学时安排

总学时	公共基础课学时占比	选修课学时占比	专业课学时占比	实践性教学学时占比	岗位实习
2646 学时	27.36%	14.97%	72.64%	64.85%	6 个月

	公共基础课课		专业课	
	学时	占比	学时	占比
理论课	534	73.8%	396	20.6%
实践课	190	26.2%	1,526	79.4%
合计	724	100%	1,922	100%

（二）教学进程表

课程类别	课程代码	课程名称	学分	学期分布和周学时						总学时数及比例			考核方式	备注
				1	2	3	4	5	6	总学时	理论学时	实践学时		
公共必修课	01003A101	思想道德与法治	3	3						54	45	9	考试	
	01003A102	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论	2	2						36	34	2	考试	
	01003A103	习近平新时代中国特色社会主义思想概论	3			3				54	46	8	期末考试+平时表现	
	01003A105	大学英语	4	2	2					72	66	6	笔试	
	01003A107	军事理论	2			2				36	36	0	考试	
	01003C108	军事技能	2	2						36	0	36	笔试	
	01003A109	大学生心理健康教育	2	2						36	27	9	考查	
	01003B112	大学生职业生涯规划	1	1						18	15	3	考查	
	01003B113	大学生就业指导	1							18	9	9	考查	
	01003B114	美育教育	2		2					36	18	18	考查	
	01003A115	国家安全教育	1	0.5	0.5					18	18	0	笔试	
	01003B115	劳动教育	0.25	0.25						4	0	4	考查	
	01003A104	形势与政策	1		0.25	0.25	0.25			18	18	0	考试	
	01003B110	创新创业教育	2						2	36	30	6	考查	
	01003B109	计算机基础知识	2	2	2					36	18	18	考试	
	01003A106	大学语文	4	2	2					72	58	14	考试	
	小计		32.25							580	438	142		
公共选修课	01003B201	人文素养	2	2						36	24	12	考查	
	05013A202	科学素养	2		2					36	24	12	考查	
	013A201	党史	2			2				36	24	12	考查	
	013A101	新中国史									24	12	考查	
	013A203	改革开放史									24	12	考查	
	013A202	社会主义发展史									24	12	考查	
	05013A203	数字素养	2			1	1			36	24	12	考查	

		小计	8						144	96	48		
专业基础课	04053B101	运动解剖基础	2	2					36	30	6	考试	
	04053B102	运动生理基础	2		2				36	30	6	考试	
	04053B103	运动损伤与防护	2				2		36	30	6	考试	
	04053B104	体育教学方法与指导	4			2	2		72	36	36	考试	
	04053B105	体能训练理论与方法	4		2	2			72	36	36	考查	
	04053B113	运动心理基础	2			2			36	30	6	考查	
	04053C102	篮球	2		2				36	6	30	考试	
	04053C106	足球	2			2			36	6	30	考试	
	04053C108	健美操	2		2				36	6	30	考试	
	04035C110	排球	2				2		36	6	30	考试	
		小计	24						432	216	216		
专业核心课	04053B106	社会体育指导	2	2					36	20	16	考试	
	04053B107	体质测量与评价	2			2			36	16	20	考试	
	04053B108	体育游戏	2				2		36	16	20	考查	
	04053B109	社会体育活动组织与管理	2				2		36	12	24	考试	
	04053C101	运动项目专项训练	16	4	4	4	4		288	24	264	考试	
	04053C103	运动专项体能训练	16	4	4	4	4		288	24	264	考试	
		小计	40						720	112	608		
专业选修课	04053B110	体育竞赛与编排	2					2	36	28	8	考查	十一选四, 8学分
	04053B111	运动营养学	2					2	36	28	8	考查	
	04053B112	传统体育养生	2					2	36	6	30	考查	
	04053C104	器械健身指导	2					2	36	6	30	考查	
	04053C105	网球	2					2	36	6	30	考试	
	04053C109	体育舞蹈	2					2	36	6	30	考试	
	4053C107	手球	2					2	36	6	30	考查	
	04053B205	轮滑	2					2	36	6	30	考查	
	04053B206	跳绳	2					2	36	6	30	考查	
	04053B207	壁球	2					2	36	6	30	考试	
	04053B208	垒球	2					2	36	6	30	考试	
		小计	8						144	68	76		
实践性教学环节	01003C102	劳动实践	0.75	0.25	0.25	0.25			14	0	14	考查	
	01003B133	跟岗见习	4	1	1	1	1		72	0	72	考查	

节	01003C104	顶岗实习	18						13	390	0	390	考查	
	01003C105	毕业设计							5	150	0	150	考查	
	01003C101	第二课堂	4						4	0	0	0	考查	
	小计		26.75							626	0	626		
			139							2,646	930	1,716		

十、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社会体育专业教师 27 人：其中，教授 1 人，副教授 9 人，高讲 8 人，讲师 6 人，助讲 3 人；博士 1 人，研究生 7 人，硕士 16 人；双师 11 人。2 人获“省级教坛新秀”称号，2 人获“安徽省一级社会体育指导员”称号，22 人具有国家裁判员资格，4 人获“省级德育工作先进个人”称号，1 人获得“省级优秀班主任”称号，8 人获“市级先进个人”称号，4 人获“市级先进班主任”称号，2 人获“校级教学名师”称号。同时，根据教学需要，社会专业还准备从市内外聘请多位国家级社会体育指导员兼职教师，建立了一支教学态度认真、专业理论深厚、教学经验丰富、具有较强的教研能力和改革精神的高水平、结构化教师教学创新团队。

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，鼓励教师向国家级社会体育指导员学习，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，培养一批社会体育指导员；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，从而有效提升社会体育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（可同时容纳 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+校内巡回指导教师
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+校内巡回指导教师
3	立威武馆	武术	武术垫、武术枪	机构指导教师+校内巡回指导教师
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+校内巡回指导教师
5	柏力健身馆	私教、操课、游泳课	健身器材、健身场馆	健身管理者+校内巡回指导教师

6	阜阳市实验小学	小学体育与健康、班级管理	完善的体育设备	小学+校内巡回指导教师
7	阜阳市前卫跆拳道馆	专业见习、顶岗实习、行业调研	跆拳道设备	机构指导教师+校内巡回指导教师
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+校内巡回指导教师
9	人人汇运动	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+校内巡回指导教师
10	众源蹦床公园	专业见习、顶岗实习、行业调研	蹦床运动设备	机构指导教师+校内巡回指导教师
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+校内巡回指导教师

4. 信息化条件

社会体育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。

社会体育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，加强社会体育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。

为培养社会体育专业高素质技术技能人才，必须实施教学做一体化教学，根据我院社会体育专业的教学实际，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、社会体育导论等课程）和专业技能课（田径、武术课程）中确定需重点建设的课程中形成1门省级精品课程、1-2门校级精品课程。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、先进技术支持、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

本专业的理论课程采用多媒体教学，而对于专业技能课程，如篮

球、武术、体育舞蹈等课程多在体育场馆进行，辅之以投影仪、电视机、音响等。

（六）学习评价

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“二元”评价机制，深化企业对课程考核的参与度；推行社会体育专业学生在校期间报考与专业相关的职业技能等级证书，取得社会体育指导员证书。

（七）质量管理

坚持育人为本，强化诊改，促进社会体育专业内涵建设。加强制度建设和班风、学风、考风建设，深挖专业核心技能，强化学生的考核与拓展。建立校、院、师、生“四级”动态评价与质量监管体系，统筹多方意见，做到任务、职责、权限明确，相互协调、相互促进的质量管理有机整体。校外紧跟专业发展趋势和行业人才需求，建立健全行业、第三方评价机构等多方参与的专业人才培养方案动态调整机制，做好人才培养质量的评价与反馈。

1. 制度建设先行，强化日常管理

根据阜阳幼儿师范高等专科学校相关政策要求，完善听课制度、学生教学信息员工作条例、教研室工作制度、自习室管理制度、学生考试违纪处理办法、教师值日办法等制度。这些具体制度的制定和实施，极大地提升了管理水平和办事效率。

对于专业教学方面，体育教研室组织校内外专家、行业技术骨干进行论证，确定人才培养目标、规格、课程体系，提出教学建议，制定人才培养方案，履行审批手续后予以执行。人才培养方案确定的课程、学时、学期安排、考核方式，教学单位和任课教师不得随意改动，需要调整的，必须履行审批手续。根据人才需求变化情况，教学单位可以组织校内外专家适时修订人才培养方案。确定课程的

具体目标，制定课程标准，每门课程教学必须严格执行相应课程标准。

2. 狠抓班风、学风、考风

(1) 抓班风、学风。形成“系部-教研室-教师-学生”四位一体管理架构，制定各级管理巡查制度，形成随机巡查、教研室包干自主巡查、值班教师每日巡查、学生会卫生出勤检查等四级督查体系，构建实时反馈改进体系。加强学生日常行为习惯、学习行为的管理，培养勤奋学习、积极进取的态度；结合专业学习，组织学生开展丰富多彩的课余活动；组织形式多样的各种基本功比赛、技能竞赛、专家指导、主题班会等活动，培养学生综合素质，形成优良的班风、学风。

(2) 严肃考风。加强考风考纪建设，实行师生同责，“两手抓、两手都要硬”，一手抓监考教师，大会小会考务会，严明各监考纪律，鼓励教师敢抓愿抓。一手抓学生，通过多渠道宣传，考场布置，营造严肃考风考纪氛围；实行作弊学生“三取消”制度，即取消学生课程成绩、取消学生下学期正常补考资格、取消学生任何评奖评优资格。一旦发现，立即处理。使学生深刻体会到“宁愿补考，都不可以考试作弊”、“补考比正考难，毕业补考比补考还难”。

3. 严格考试考核制度

(1) 规范考核内容。体育课的成绩是每学期根据教学要求进行综合评定的，考核内容包括课程专项、身体素质、课堂表现、班级课外竞赛等。

(2) 坚持客观公正。体育成绩测试、考核和评分过程中，要细心、准确、公正、合理，成绩记录要字迹清晰，项目明确，不得徇私舞弊，反对弄虚作假、打击报复或以分送情。

4. 引入第三方评价

积极吸纳社会体育指导员参与人才培养与评价，引入第三方评价，将就业质量、用人单位满意度作为衡量人才培养质量的重要指标；完善毕业生跟踪调查制度，通过对毕业生岗位适应情况的调查及对教学的反馈意见，形成自我要求、自我检测、自我修正。

