

湖南体育职业学院 健身指导与管理 专业

人才培养方案审核表

专业所在部门	社会体育系	专业名称	健身指导与管理	专业带头人	魏华祝
执笔人	魏华祝		制定时间	2020年7月16日	
参与制定人员情况	姓名	职称	工作单位	承担的任务	备注
	魏华祝	讲师	湖南体育职业学院	培养目标、规格、课程设计、实施保障	
	刘锡梅	教授	湖南体育职业学院	教学进程总体安排、附录等	
	郭剑	副教授	湖南体育职业学院	企业调研	
	陈轲	助教	湖南体育职业学院	在校生与毕业生调研	
	曹礼华	秘书长	湖南省健身协会	健身课程体系制订	
专业建设委员会意见	同意。 负责人 签字（盖章）：魏华祝 2020年7月16日				
系（院）审核意见	同意。 负责人 签字（盖章）：刘锡梅 2020年7月16日				
教务处审核意见	同意。 负责人 签字（盖章）：陆晓燕 2020年7月16日				
学术委员会意见	同意。 负责人 签字（盖章）：谭长良 2020年7月20日				
党委会意见	同意。 院领导 签字（盖章）：谭长良 2020年7月24日				



湖南體育職業學院

健身指导与管理专业人才培养方案 (2020级)

社会体育系

2020年7月16日

目录

一、专业基本信息	1
(一) 专业名称	1
(二) 专业代码	1
二、入学要求	1
三、学制及学历	1
(一) 学制	1
(二) 学历	1
四、职业面向	1
五、培养目标与培养规格	2
(一) 培养目标	2
(二) 培养规格	2
六、课程设置及要求	5
(一) 公共基础课程	5
(二) 专业(技能)课程	28
七、教学进程及安排	55
(一) 教学进程安排表	55
(二) 教学学时分配	60
八、实施保障	61
(一) 师资队伍	61
(二) 教学设施	62
(三) 教学资源	66
(四) 教学方法	67
(五) 学习评价	68
(六) 质量管理	68
九、毕业要求	69
(一) 课程学分要求	69
(二) 培养目标与培养规格要求	69
(三) 毕业设计(论文)与专业技能抽查考核要求	69
(四) 证书要求	69
十、附录	70
(一) 教学进程安排表	70
(二) 专业人才培养方案修订组织机构	71
(三) 教学计划变更审批表	72

湖南体育职业学院

社会体育系2020级健身指导与管理专业人才培养方案

一、专业基本信息

(一) 专业名称

健身指导与管理。

(二) 专业代码

670410。

二、入学要求

高中阶段教育毕业生、中等职业学校毕业生或具有同等学力者。

三、学制及学历

(一) 学制

标准学制3年；弹性学制为3-5年。

(二) 学历

大专。

四、职业面向

表1 职业面向表

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)	主要岗位群或 技术领域举例	职业资格证或职业技能等级证 书举例
教育与体育 大类 (67)	体育类 (6704)	体育 (89)	健身和娱乐场所 服务人员 (4-13-04)	器械健身教练领域 (器械健身教练、体 能教练等) 团操健身教练领域 (健身操舞教练、瑜 伽教练等) 管理领域(健身场所 经理助理、经理等)	职业资格证书：初级职业社会体育 指导员(健身教练、团操教练) 1+X证书：初级运动营养咨询与指导 行业证书：CBBA证书，尊巴教练员 证书，健美操、啦啦操、健身健美 裁判员证

五、培养目标与培养规格

（一）培养目标

本专业培养理想信念坚定，德、智、体、美、劳全面发展，具有一定的科学文化水平，良好的人文素养、职业道德和创新意识，精益求精的工匠精神，较强的就业能力和可持续发展的能力；具有健康体格、聪颖智格、健全人格、高尚品格和鲜明国格；掌握健身和健康相关的教学与训练、咨询与指导、服务与管理等方面理论知识和技术技能，面向体育行业的基层社区、健身场所（俱乐部）、小学课后服务等职业群，能够从事运动功能筛查与教学、运动营养评估与指导、运动损伤与防护、健身咨询与指导、健身服务与管理、科学健身知识普及与传播等工作的高素质复合型技术技能人才。毕业 3-5 年后能胜任健身场所（俱乐部）的管理岗位。

（二）培养规格

本专业毕业生应在素质、知识和能力方面达到以下要求。

1. 素质

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

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

（3）具有质量意识、环保意识、安全意识、信息素养、工匠精神和创新思维。

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

(5) 具有健康的体魄、心理和健全的人格，养成良好的健身与卫生习惯，良好的行为习惯。

(6) 具有一定的人文素养、良好的学习习惯、养成终身健身锻炼意识和健康美的审美意识，能够形成一两项艺术特长或爱好。

(7) 热爱全民健身事业，传播和普及科学健身知识。

(8) 具有乐于奉献，热忱服务、尽职尽责、坚持科学、讲究文明、钻研业务、勤于进取、突破自我、互相尊重、团结协作的职业道德素质。

2. 知识

(1) 掌握必备的思想政治理论、科学文化基础知识和中华优秀传统文化知识。

(2) 熟悉与本专业相关的法律法规以及环境保护、安全消防等相关知识。

(3) 掌握不同健身人群功能筛查、体质监测和体态评估的基本理论和相关知识。

(4) 掌握不同健身人群运动营养补充的基本理论和相关知识。

(5) 掌握器械健身教练、团操健身教练相关的教学与训练、咨询与指导、服务与管理、运动处方制定与实施的基本理论和相关知识。

(6) 掌握运动人体科学、运动防护、运动训练与健身指导等的基本理论和相关知识。

(7) 熟悉健身场所（俱乐部）人力资源开发、日常运营、营销管理及其它管理等工作的基本理论和相关知识。

3. 能力

• 通用能力

(1) 具有好学勤学善学的学习能力，审问慎思明辨的思维能力，爱劳精技笃行的践行能力，竞争合作立人的竞合能力，乐业精业敬业的创业能力。

- (2) 具有探究学习、终身学习、分析问题和解决问题的能力。
- (3) 具有良好的语言、文字表达能力和沟通能力。
- (4) 具有独立思考、逻辑推理、制订健身运动计划等方面的能力。

• 专业能力

(1) 器械健身教练领域的专业能力

- ①具有熟练运用健康筛查与运动风险评估的方法和手段的能力。
- ②具有体质测评、体态评估和功能筛查的能力，能对不同人群进行体质测量与评价、体态评估与分析、运动功能筛查，并给出合理的健身运动建议的能力。
- ③具有对不同健身人群制订合理运动营养膳食方案并实施的能力。
- ④具有对健身器材进行安全检查和整理；并能熟练按照器械操作规范要求和流程对健身客户进行安全、科学、有效的健身指导的能力。
- ⑤具有制订与实施个性化健身运动计划的能力，并具有对健身教学与训练、咨询与指导、服务与管理过程中的问题进行专业解答的能力。
- ⑥具有在器械健身指导运动前的运动损伤预防、运动中的运动损伤处理以及运动损伤后的运动康复锻炼的能力。
- ⑦具有器械健身项目和相关课程的介绍与推广的能力。

(2) 团操健身教练领域的专业能力

- ①具有健康筛查、运动风险评估、体质测评、体态评估和功能筛查和给出健身运动建议的能力。
- ②具有对不同健身人群制订合理运动营养膳食方案并实施的能力。
- ③具有较好的制订健身操舞课程教学计划与方案的能力。

④具有较好的展示团操技术动作，合理运用各种教学方法与技巧实施教学的能力。

⑤具有对不同团操课程动作元素进行科学分类与组合、动作的创编、音乐制作与剪辑等能力。

⑥具有对团操动作练习过程中常见的运动损伤的预防与处理的能力；

⑦具有团操健身项目和相关课程的介绍与推广的能力。

(3) 管理领域的专业能力

①具备健身俱乐部的日常运营管理的能力。

②具备健身俱乐部人力资源开发与管理的的能力。

③具备健身俱乐部的营销管理能力。

④具备健身场所（俱乐部）营运与管理的能力，基本能对健身场所（俱乐部）进行较科学的管理和高效的经营。

六、课程设置及要求

主要包括公共基础课程和专业（技能）课程。

(一) 公共基础课程

1. 公共基础必修课程

主要有思想道德修养与法律基础、毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论、形势与政策、大学生心理健康教育、大学英语、应用文写作、普通话、社交与礼仪、计算机应用基础、大学生职业生涯规划、大学生就业指导、创业基础、军事理论、军事技能、入学教育、大学生安全教育、劳动教育、劳动实践和体育文化等19门课程，共39.5学分。

表2 公共基础必修课程设置表

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
思想道德修养与法律基础	I 素质目标 (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。 II 知识目标 (1) 了解人生观、道德观、法治观的基本理论, 理想信念、中国精神、社会主义核心价值观的内涵及意义, 社会主义法律的本质特征和运行机制; (2) 熟悉新时代爱国主义的基本要求, 社会主义道德的核心和原则, 社会各个领域的基本道德规范, 中国特色社会主义法律体系、法治体系、法治道路的精髓, 公民的法律权利和义务; (3) 掌握解决人生问题的科学方法, 做忠诚爱国者的途径, 道德修养的正确方法; 培养法治思维的途径。 III 能力目标 (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; (4) 能自觉弘扬中国精神, 坚持理性爱国和改革创新; (5) 能自觉弘扬和践行社会主义核心价值观; (6) 能自觉遵守社会各领域道德规范, 加强道德修养;	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	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, 引导学生树立正确的人生观、崇高的理想信念; 培养学生的法治素养、高尚道德品格、爱国主义精神。 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%, 主要是学习平时成绩占20%, 实践项目考核成绩占30%; 终结性考核占50%, 主要是期末考试成绩。

	(7) 能用法治思维分析、解决问题, 依法行使权利和履行义务。		
大 学 生 职 业 生 涯 规 划	I 素质目标 (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。 II 知识目标 (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。 III 能力目标 (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。	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	本课程采用案例分析、职业人物访谈、团体生涯辅导、情景模拟、职业素质测评、活动体验、问题导向、优秀人物报告等教学方法, 使学生进行初步的职业定位, 对未来职业进行合理规划, 拓展学生思路, 为各专业实现其人才培养目标, 达到未来工作岗位素质要求, 为企业、社会、国家培养合格的劳动者。 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(考勤、课堂纪律)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)。
军事理论	I 素质目标 (1) 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。 II 知识目标 (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;	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	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, 使学生树立正确的国防观, 激发学生的爱国热情, 增强学生国防意识。 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%(出勤、任务点学习、课堂参与、章节测试)占30%; 终结性考核占50%(期末综合测试)。

	(3) 初步掌握我军军事理论的主要内容、世界军事及我国的周边环境; (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。 III 能力目标 (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。		
军事技能	I 素质目标 (1) 增强国防观念、国家安全意识和忧患危机的意识; (2) 弘扬爱国主义精神、传承红色基因; (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。 II 知识目标 (1) 了解战斗班组攻防的基本动作和战术原则; (2) 了解轻武器的战斗性能; (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。 (4) 熟悉卫生、救护基本要领; (5) 掌握队列动作的基本要领与三大条令的主要内容; III 能力目标 (1) 能够运用单兵战术基础动作用于战斗; (2) 能够学会射击基本动作用于射击;	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	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与军事技能,激发学生献身国防事业。 本课程的考核由学校 and 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。

	(3) 能够运用战场自救互救的技能; (4) 能够运用识图用图、电磁频谱监测的基本技能。		
入学教育	I 素质目标 (1) 具备规矩意识,能够做到遵纪守法,自觉遵守各项校纪校规; (2) 具有对所学专业的认同感,热爱专业,建立稳固的专业思想; (3) 具有安全意识; (4) 具备热爱学校,尊敬师长,团结友爱的品质; (5) 具有珍爱生命,积极乐观,身心健康的状态。 II 知识目标 (1) 了解学院发展历史、系部状况及各项校纪校规; (2) 了解专业培养目标、职业面向与培养规格; (3) 掌握确保身心健康、人身与财产安全的基本知识。 III 能力目标 (1) 能够做好自我管理,建立良好的人际关系,尽快适应大学生活; (2) 能够对照专业培养规格,不断提升自我完善的能力; (3) 能够珍惜关爱生命,确保身心健康及自身人身与财产安全。	1、学院发展历史与各系部状况 2、各项校纪校规教育 3、专业教育 4、安全教育 5、生命健康与心理健康教育	本课程主要采用实地参观、开展讲座、观看影片、组织宣讲会等形式进行教学,初步培养学生对学校和专业的认同感。 本课程考核方式以考查为主,考查学生对学院历史、专业、学生管理制度等方面的了解程度。
劳动教育	I 素质目标 (1) 具备正确的劳动意识,树立热爱劳动和生活的观念; (2) 具有良好的劳动习惯和品质; (3) 具备积极向上的劳动精神和认真负责的劳动态度; (4) 具有职业意识、职业认同、社会责任感以及创新创业精	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	本课程通过理论学习与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,培养学生的劳动精神、劳模精神、工匠精神和创新精神,

	神。II 知识目标 (1) 正确理解劳动的意义和价值、劳模精神和工匠精神； (2) 掌握基本的劳动知识和技能； (3) 掌握适应时代发展所需要的技术素养。 III 能力目标 (1) 正确使用常见劳动工具，增强体力、智力和创造力； (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； (3) 具备初步的技术创新意识和劳模精神、工匠精神的践行能力； (4) 具备自立、自强的主体意识和积极的生活态度。	公共区卫生清扫保洁 实训室工具维护与保洁 2、生产性劳动 校外志愿者服务活动 各专业实践活动 3、服务性劳动 社区公益实践活动 4、劳动教育	提升职业道德和劳动技能。 本课程以过程考核为主，教师根据学生学习和劳动情况进行等级评定，评定等级分为优秀、良好、合格、不合格。
大学生安全教育	I 素质目标 (1) 具备正确的三观，爱国爱校，遵纪守法的意识； (2) 具备安全防范意识； (3) 具备面对互联网下新型安全问题的分辨能力； (4) 具备面临突发事件应急处置能力。 II 知识目标 (1) 了解当前国家安全和高校安全预防政治问题及案件工作面临的严峻形势； (2) 了解人身伤害造成的严重后果、重视人身安全； (3) 了解大学生被骗的常见类型和网络诈骗的主要手段； (4) 了解大学生激情犯罪、涉赌涉毒的主要特征； (5) 熟悉各类生活常识、网络不良信息、诈骗等不良信息带来的严重伤害； (6) 熟悉发生交通事故的根本原因和现实危害；	1、国家安全和邪教组织 2、人身安全 3、财产安全 4、网络犯罪、诈骗、非法传销 5、消防安全 6、交通安全 7、激情犯罪、涉赌涉毒 8、预防侵财犯罪、防止奸情犯罪	本课程主要以“案例教学”为主要教学手段，通过集中授课、分组讨论等方式进行教学。使学生树立生命至上、安全第一的意识和正确的安全观，培养学生的爱国热情和社会主义核心价值观，使其遵纪守法，诚实劳动、主动担当、积极承担安全责任。 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（课堂参与、随堂作业、课后作业）占30%；终结性考核占50%，主要是完成结课作业。

	(7) 掌握大学生侵财犯罪和奸情犯罪的主要类型以及主要原因； (8) 掌握个别学生容易上当受骗的原因和一般的防止财务被骗的方法； (9) 掌握远离交通事故的防范措施和发生交通事故的应急处置方法。 III 能力目标 (1) 能够认清网络不良信息、诈骗等不良信息带来的严重伤害； (2) 能够认清发生火灾事故的严重危害，高度关注消防安全； (3) 能够认清发生侵财犯罪和奸情犯罪的严重危害，采取积极有效措施，防止相关犯罪的发生； (4) 能够面对突发、危急情况时的冷静思考、快速反应和妥善处置能力，确保自身安全； (5) 能够运用相关法律法规进行自我保护。		
形势与政策	I 素质目标 (1) 具备开阔的视野和理性分析能力； (2) 具备正确的国情观、世情观和党情观； (3) 具备爱国主义热情、民族自信心和社会责任感。 II 知识目标 (1) 了解马克思主义的形势与政策观、形势与政策的方法论、形势发展变化的规律、政策的产生和发展、政策的本质和特征等基础知识； (2) 熟悉党的最新路线方针政策的基本内容； (3) 掌握分析形势与政策的方法论和中国特色社会主义进程	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	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。通过党的最新路线、方针政策的解读，提高学生理性分析能力，树立正确的国情观、世情观和党情观，培养学生爱国主义热情、民族自信心和社会责任感。 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。

	中不断完善的政策体系。 III 能力目标 (1) 能够用马克思主义方法论分析形势和理解政策； (2) 能够深入思考、理性分析和准确判断国内外重大事件、敏感问题、社会热点、难点、疑点问题。		
大 学 生 心 理 健 康 教 育	I 素质目标 (1) 具备心理保健意识和心理危机预防意识； (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； (3) 具备较高的心理素质。 II 知识目标 (1) 了解健康心理学的基本概念和基本理论； (2) 熟悉大学阶段人的心理发展特征及异常表现； (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。 III 能力目标 (1) 能够提升自我探索技能； (2) 能够提升心理调适技能； (3) 能够提升心理发展技能。	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	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。 本课程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。
大学英 语	I 素质目标 (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。	Reading and Writing Topics: (1)Going to College; (2)Learning a Lesson from Unusual Stories; (3)Science and Technology	本课程采用讨论法、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。利用U校园和学习通平台等信息化教学手段，创设日常情境对话，结合体育项目场景进行教学。对比西方文化，弘扬中华民族包容、优秀、儒家文化和社会主

	II 知识目标 (1) 掌握2000个左右单词以及由这些词构成的常用词组; (2) 掌握基本的语法知识, 掌握描述大学生活、身体状况、业余生活的句型; (3) 了解中西方文化的差异, 熟悉介绍爱好、介绍假日、介绍科技、介绍体育专业的句型; (4) 了解信息社会下的新词汇、新工作; (5) 掌握简单的翻译技巧; (6) 掌握填写注册表、写贺卡(名片、便条、信件、简历)等日常生活交流的表达方式。 III 能力目标 (1) 提高在语篇水平上运用语法知识的能力; (2) 能听懂题材熟悉、句子结构比较简单、基本上没有生词语速为每分钟80-100词的简单会话、谈话; (3) 能读懂500词数的篇章, 并进行分析和概括; (4) 能在半小时内写出80-100词的一般性话题短文; (5) 能进行简单的英语语言交际与沟通; (6) 能对体育项目的场地、装备、规则、赛事进行简单交流; (7) 能借助词典翻译简单的英文句子。	(4)I Love This Game; (5)Celebration of Holidays; (6)New Jobs Today; (7)Gender Differences. Modules: (1)Leading-in; (2)Exploring; (3)Reading; (4)Translating; (5)Writing. Listening and Speaking Topics: (1)Greetings and introductions; (2)Personal Information; (3)Thanks and Responses; (4)Asking for and Giving advice; (5)Offering Help; (6)Agreeing and Disagreeing; (7)Asking the Way and Directions; (8)Taking Leave; (9)Making apologies; (10)Asking for and Giving permission.	义核心价值观,培养学生思辨能力,教会学生如何学习、如何做人、如何做事,提升学生的民族自信和文化自信。 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。
--	--	--	---

		Modules: (1)Telling Apart; (2)Testing Your Ears; (3)Opening Your Mouth; (4)Talking Together; (5)Enjoying Yourself. Sports English Topics: (1)Soccer (2)Basketball (3)Golf (4)Table tennis (5)Tennis (6)Volleyball	
计算机应用基础	I 素质目标 (1) 具备认真负责的工作态度和严谨细致和工作作风; (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。 II 知识目标 (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;	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	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,培养学生的信息素养和计算机应用能力。 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。

	(4) 熟悉掌握因特网基础的简单应用； (5) 熟悉多媒体应用。 III 能力目标 (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。 (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。 (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。 (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。 (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。		
毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论	I 素质目标 (1) 具备理论思维习惯； (2) 增强中国特色社会主义的道路自信、理论自信、制度自信、文化自信； (3) 厚植爱国主义情怀，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、建设社会主义现代化强国、实现中国民族伟大复兴奋斗之中。	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	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。增强学生的中国特色社会主义的道路自信、理论自信、制度自信、文化自信；厚植爱国主义情怀，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、建设社会主义现代

	II 知识目标 (1) 准确把握马克思主义中国化进程中的理论成果； (2) 深刻认识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； (3) 透彻理解中国共产党在新时代坚持的基本理论、基本路线、基本方略。 III 能力目标 能够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。		化强国、实现中国民族伟大复兴奋斗之中。 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。
普通话	I 素质目标 (1) 具备不怕困难、坚定信心的乐观精神； (2) 具备丰富细腻的审美情趣； (3) 具备稳定的心理素质及良好的人际交流礼仪修养； (4) 具备深厚的爱国情怀，热爱并积极推广普通话。 II 知识目标 (1) 了解普通话水平测试的有关要求，熟悉应试技巧； (2) 掌握普通话声、韵、调及语流音变的基本原理和发音要领； (3) 掌握普通话朗读和命题说话的基本理论知识及相关技巧。 III 能力目标 (1) 能够结合方言进行声、韵、调及语流音变的辨正练习，具备一定的方音辨正能力； (2) 能够使用准确或较准确的普通话朗读一般作品和进行口语交际；	1、普通话水平测试简介 2、普通话声母、韵母、声调、语流音变的辩证发音 3、测试用作品朗读训练 4、说话训练	本课程通过分层教学与合作学习、语音图示与示范一模仿等方法，结合专业特点，选择训练内容，强化训练效果，使学生热爱并积极推广普通话。充分挖掘、弘扬教学内容中的中华优秀传统文化、红色革命文化和社会主义先进文化，使学生树立民族自信和文化自信，培养爱国情怀。 本课程采取过程性评价（50%）和终结性评价（50%）相结合的考核方式形式，其中，过程性评价=常规考核（10%）+职业能力训练项目考核（40%）；终结性评价以湖南省普通话测试中心组织的普通话水平测试成绩为准。

	(3) 能够达到人才培养方案规定的普通话等级标准。		
社交与礼仪	I 素质目标 (1) 具备知礼、懂礼、守礼等良好的思想品质; (2) 具备良好的职业素养; (3) 具备中国传统文化自信。 II 知识目标 (1) 了解礼仪的基本概念、特点与原则; (2) 熟悉中国传统礼仪习俗; (3) 掌握学习、生活与工作中必要的社交礼仪知识; (4) 掌握一定的言谈技巧与求职就业相关知识。 III 能力目标 (1) 能够运用相关的礼仪知识塑造良好的个人形象、表现规范的言谈举止; (2) 能够运用相关的礼仪知识的进行得体的接待、拜访; (3) 能够在求职择业时准备得体的着装和相关佐证材料,并在面试过程中得体的表达。	1、礼仪概述 2、仪容仪表礼仪 3、举止礼仪 4、交往礼仪 5、待客与拜访礼仪 6、宴请礼仪 7、职场礼仪 8、中国传统礼仪习俗	本课程以培养学生的个人修养为出发点,以学生的生活、学习、工作中的人际交往活动为主线,充分利用网络优质教学资源,采用讲授法、演示法、情境模拟法、案例教学法等教学方法,将中华民族自古以来的自谦、敬人、守信、正直、诚实等优良品德融入课堂教学,重视学生的礼仪知识的实际应用,最终影响学生内在改变。 本课程采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式,其中平时成绩占40%,终结性考核占60%,具体为实践考核占30%;理论考核占30%。
应用文写作	I 素质目标 (1) 具备理论指导实践的科学态度; (2) 具备规范的良好习惯和严谨细致的处事态度; (3) 具备合作、法治、竞争、平等意识。 II 知识目标 (1) 了解计划、总结、调查报告等20余种常见应用文的概念、作用及特点; (2) 熟悉常见应用文的写作要求; (3) 掌握20余种常见应用文的写作方法与技巧。	1、应用写作概述 2、办公用文书 3、求职文书 4、学业文书 5、礼仪用文书 6、诉讼用文书 7、经济用文书 8、策划用文书	本课程采用讲授法、讨论法、情境模拟法、案例教学法等教学方法,融入求真、务实、敬业、积极进取、公平公正等思政元素,最终达到培养学生的自主学习、信息分析、解决问题和思维创新的目的。 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%,具体为:考勤占10%、课堂表现占20%、课后实训占30%;终结性考核期末考试占40%。

	III 能力目标 (1) 能够运用常用应用文的基本知识阅读、分析常用应用文章; (2) 能够运用常见应用文的写作方法与技巧写出基本规范的相应文种的文章; (3) 能够运用文献查阅、网络查找等方法收集处理写作所需信息; (4) 能够运用多种思维方法发现问题、分析问题和解决问题。		
创业基础	I 素质目标 (1) 具备创新创业意识; (2) 具备善于思考、勇于探索的精神; (3) 具备敢于承担风险、敢于挑战自我的进取精神; (4) 具备善于合作, 诚实守信, 回报社会的责任感。 II 知识目标 (1) 了解当代创业形势和创业政策; (2) 了解创新创业的基本内涵、创业活动特殊性; (3) 熟悉创业素质、创业流程的相关知识。 III 能力目标 (1) 培养创新思维、锻炼创新能力; (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和分析能力, 提高解决问题能力和自我管理能力和分析能力。 (3) 具有识别机会、快速行动、善于解决问题的能力。	1、创新思维 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	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, 培养学生诚实守信、团结协作的优良品质和立足体育、服务社会的责任感。 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。
大学生就业指导	I 素质目标 (1) 具备积极主动、善于学习、善于思考的态度; (2) 具备良好的就业心理素质;	1、择业准备 2、简历制作 3、求职技巧指导	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。 在教学中融入中华优秀传统文化教育、职业素养

	(3) 具备正确的人生观、价值观、世界观； (4) 树立科学的择业观、就业观。 II 知识目标 (1) 了解当前就业形势和就业政策； (2) 了解就业、择业过程中的法律知识； (3) 熟悉就业流程及规定； (4) 掌握简历书写知识、求职面试知识及技巧。 III 能力目标 (1) 掌握就业心理问题自我调适的方法和技巧； (2) 掌握求职技巧及书写能力； (3) 提高人际交往能力、沟通能力、团队合作等能力； (4) 具有运用相关法律知识维护自己就业权益的能力。 (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。	4、就业权益维护 5、适应职场	教育、社会主义核心价值观教育等，让学生有职业认同感、遵守礼仪道德、树立正确的人生观、价值观、世界观和科学的择业观、就业观。 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（课堂提问、课堂讨论、实践作业）占30%；终结性考核占50%，主要是简历撰写、模拟面试考核。
体育文化（校本课程）	I 素质目标 (1) 具有正确的体育文化观，形成弘扬和发展体育文化的自觉性和责任感； (2) 具有热爱体育事业，爱岗敬业的道德品质； (3) 具有感悟和领会中华传统体育文化的博大精深的精神； (4) 具有中华民族文化自信和文化自觉； (5) 具有爱国主义道德情感。 II 知识目标 (1) 了解体育文化的内涵及属性； (2) 认识和掌握体育文化的发展演进历程及功能价值； (3) 认识和理解中西方体育文化模式的差异；	1、体育文化概述 2、体育文化的产生与发展 3、体育文化的价值 4、体育文化模式 5、体育文化的基本类型 6、体育文化的表现形式 7、体育文化的交流与传播 8、体育文化与人文社会 9、体育文化与自然地理环境 10、体育文化遗产的传承与保护	本课程通过讲授法、案例教学法，讨论法等教学方法，提升学生对体育文化内涵的理解，积极引导学生明白保护中国体育文化遗产的意义，培养学生的体育文化素养，激励学生弘扬中国传统民族体育文化。 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%；终结性考核占50%，为线上考试。

	(4) 认识和掌握不同体育文化类型和表现形式的划分依据及特点； (5) 理解体育文化交流与传播的意义，认识体育文化交流与传播的方式及冲突； (6) 认识和理解体育文化与其他文化的相互影响和联系； (7) 了解和掌握中国体育文化遗产传承与保护的意义和策略； (8) 认识和掌握体育文化现代化的发展态势和现实路径。 III 能力目标 (1) 能够提升对体育作为文化的敏感度，具有一定认知、介绍体育的文化背景和文化内涵的意识和能力； (2) 能够利用体育文化相关知识观察、分析、判断体育实践中存在的问题，并提出一定合理化建议； (3) 能够领会和吸收中华体育文化的精髓，积极关注并参与中华体育文化遗产的传承和推广； (4) 能够在体育服务与实践中自觉探索和开发符合当代体育文化发展趋势的体育文化项目和活动。	11、体育文化与现代化	
--	---	-------------	--

2. 公共基础选修课程

主要有党史国史、文学欣赏、演讲与口才、书法鉴赏、中国历史地理概况、中华国学、孙子兵法中的思维智慧、艺术鉴赏、新媒体概述、走进故宫、文化差异与跨文化交际、西方文明史导论、古希腊文明、舞蹈鉴赏等课程，任选3门课程，共6学分。

表3 公共基础选修课程设置表

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
党史国史	I 素质目标 (1) 树牢“四个意识”，坚定“四个自信”，做到“两个维护”； (2) 具备辩证唯物主义历史观； (3) 坚定理想信念，担当历史使命。 II 知识目标 (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； (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； (3) 掌握党的理想信念、初心使命、历史成就、奋斗经验。 III 能力目标 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。	1、鸦片战争 2、五四运动 3、中国共产党成立 4、井冈山的艰苦斗争 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	本课程采用专题教学法，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，培养学生的辩证唯物主义历史观，激发学生坚定理想信念，担当历史使命，牢固树立“四个意识”，坚定“四个自信”，做到“两个维护”。 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。
文学欣赏	I 素质目标 (1) 具备自觉传承优秀文化的意识，培养热爱祖国语言文字的情感； (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； (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。 II 知识目标 (1) 了解文学欣赏的概念、特点、规律； (2) 掌握并学会运用欣赏文学作品常用的方法； (3) 学会理解文学作品所表达的思想感情，学会领会主旨、分	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 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	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合效应。通过学习鉴赏中国优秀文学作品，增进学生的文化自信。通过深入赏析中外相关佳作加强社会主义核心价值观教育、德育、美育及感恩、节俭等行为养成教育，全面提升学生的文学素养和文化修养。 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

	析所蕴含的哲理。 III 能力目标 (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； (2) 能够掌握诗歌常用手法，具有诗歌欣赏能力； (3) 能够掌握散文常用手法，具有散文欣赏能力； (4) 能够分析小说的人物形象、主题、结构、语言和表现手法； (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。		40%（包括考勤、小组活动和作业）；终结性评价占60%。
演讲与口才	I 素质目标 (1) 掌握口才表达规范，具有较好的口头和书面表达能力； (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； (3) 具备自觉传承优秀文化的意识，培养热爱祖国语言文字的情感。 II 知识目标 (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； (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； (3) 掌握在生活中如何待人接物，掌握生活中常用的沟通表达技巧； (4) 理解求职交谈要点和相关技巧。 III 能力目标	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	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。培养学生的言语表达能力，加强自信教育、合作教育，并通过主题演讲、辩论来提升思想修养水平，引领树立正确的三观，从而加强社会主义核心价值观教育、德育、美育等，通过语言讲述并传递真善美。 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40%（包括考勤、学习态度和作业），终结性评价占60%。

	(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； (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； (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； (4) 能够在求职面试中有良好表现，能够进行简单的营销和谈判活动； (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。		
中国历史地理概况	I 素质目标 增强文化自信，激发爱国主义。 II 知识目标 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。 III 能力目标 (1) 理解历史规律和人与自然的关系； (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； (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。	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	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，增强学生的文化自信，激发爱国主义。 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%。
中华国学	I 素质目标 (1) 提高人文素养，完善道德修养，提升精神境界； (2) 培养道德意识，增强民族自信心和爱国情怀。 II 知识目标	1、《易经》与易学 2、阴阳五行学说 3、法家学说 4、先秦儒学	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，提高学生的人文素养，完善道德修养，提升精神境界；培养道德意识，增强民族

	(1) 了解先贤哲人的思想和古代社会的道德体系; (2) 掌握中国文化的基本知识。 III 能力目标 培养学生分析问题的能力。	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	自信心和爱国情怀。 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%。
孙子兵法中的思维智慧	I 素质目标 培养学生创新思维与竞争意识,提高道德教养和人文素质。 II 知识目标 了解孙子兵法中的理论思想及应用。 III 能力目标 能够建立正确的世界观和人生观,学习分析问题的方法论。	1、对战争问题的整体概述和战略指导思想 2、攻守、奇正与虚实 3、《孙子兵法》的战争心理学思想 4、《孙子兵法》中的军事地理 5、《孙子兵法》中的用间思想	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,培养学生创新思维与竞争意识,提高道德教养和人文素质。 本课程采用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%。
艺术鉴赏	I 素质目标 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。 II 知识目标 (1) 掌握感悟艺术作品要表达的情感真谛的方法; (2) 掌握共情的能力。 III 能力目标 (1) 具备欣赏各类音乐、影视剧和艺术作品的能力; (2) 具备通过对作品的分析,准确把握音乐节奏,理解作品的情感。	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	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,提升学生的艺术素养和欣赏各类音乐、影视剧和艺术作品的能力。 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%。

新媒体概述	I 素质目标 (1) 具备营销思维; (2) 具备互联网思维; (3) 具备新媒体思维。 II 知识目标 了解新媒体, 熟悉新媒体, 学会使用新媒体。 III 能力目标 能够结合所学体育专业, 具备使用新媒体的能力。	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	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, 培养学生的营销思维、互联网思维和新媒体思维。 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% (小组活动和作业), 终结性评价占40%。
书法鉴赏	I 素质目标 (1) 树立正确的审美观念, 具备创新精神与审美意识; (2) 具备高雅的审美品位与审美情趣; (3) 增强爱国主义精神与民族自豪感。 II 知识目标 (1) 了解书法鉴赏的基本理论与方法; (2) 了解不同书法形式的特点与技巧。 III 能力目标 (1) 具备一定的艺术观察力、艺术分析力; (2) 具备一定的艺术想象力、艺术表现力; (3) 提升学生审美鉴赏能力与评价能力。	1、书法鉴赏简介 2、甲骨文的欣赏 3、浑厚典雅的金文 4、散氏盘 5、石鼓文 6、篆书的演变 7、两汉隶书的兴盛 8、唐楷的繁荣 9、柳公权玄秘塔碑文与简单注释 10、书法欣赏总论 11、行书 12、草书 13、魏碑	本课程主要以理论讲解与实践操作为主, 帮助学生了解书法鉴赏的要求与方法, 能够在实际操作中提升自身审美能力, 培养高雅的审美品位与审美情趣, 增强爱国主义精神与民族自豪感。 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% (上课表现和作业), 终结性评价占40%。
走进故宫	I 素质目标 (1) 探索先贤智慧, 感知文物生命;	1、故宫是一个文化整体 2、辉煌的紫禁城	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

	(2) 培育民族自豪，建立文化自信； (3) 留住历史根脉，传承中华文明。 II 知识目标 (1) 了解故宫历史； (2) 了解故宫宝藏和故宫图书； (3) 了解故宫文物修复。 III 能力目标 通过多视角整合的故宫解读，带同学们理解故宫的内涵和研究的意义。	3、故宫永藏 4、我想和你说说画 5、鼎力中国—关于青铜器的那些事 6、瓷器人生—清宫瓷器藏品 7、皇家藏书与图书馆 8、清宫档案 国家记忆 9、清宫藏传佛教的故事 10、逛逛故宫文物医院 11、清廷西洋科技的历史变迁 12、故宫文物南迁记忆	行教学。培育学生的民族自豪感，建立文化自信。 本课程采用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%。
文化差异与跨文化交际	I 素质目标 (1) 培养学生的跨文化交际意识； (2) 具有国际视野。 II 知识目标 掌握一定的沟通技巧、社交礼仪和跨文化交际原则及策略，丰富学生的人文素养，提升学生的文化修养与品味。 III 能力目标 (1) 具备跨文化沟通能力与交际能力； (2) 具备跨文化交际能力。	1、中西方文化交流 2、中西方文化差异 3、交际与跨文化交际 4、语言交际差异 5、非语言交际差异 6、跨文化交际障碍 7、跨文化交际实践 8、跨文化交际之旅 9、跨文化交际经验分享	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，培养学生的跨文化交际意识和国际视野。 本课程采用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%。
西方文明史导论	I 素质目标 提升人文精神。 II 知识目标 了解西方文明发展的各个阶段和发展过程。 III 能力目标	1、希腊文化的意境与希腊文化 2、古代希腊的英雄主义 3、罗马文明的兴衰 4、罗马文化的元素 5、中世纪的欧洲贵族	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。通过对比中西方文明，激发学生的民族自豪感和文化自信。 本课程采用过程性评价与终结性评

	(1) 能够用中国人眼光分析、透视西方文明各个阶段的特点和发展过程; (2) 能够全球化角度探讨文明的整合问题。	6、为什么欧洲最早进入近代社会 7、西方的传统：基督教 8、宗教改革与德国的近代化 9、文明的启示 10、文艺复兴-欧洲由衰及兴的转折点 11、全球文化研究中的几个问题	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%。
古希腊文明	I 素质目标 (1) 激发学生对于古代文明的探索兴趣； (2) 激发好学求知、创新创造的热情，追求自由思想的学术境界。 II 知识目标 (1) 准确了解和认识古希腊文明的灿烂成就； (2) 了解古希腊文明对现代西方文明的影响； (3) 学习古希腊文明中所蕴含的“希腊精神”。 III 能力目标 能够对西方文明有更深刻的认识。	1、希腊的神话传说与爱琴文明 2、古风时代-城邦文明的奠基 3、古典时代-城邦文明的兴盛 4、希腊化时代的文明	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。通过对比古希腊文明和中华五千年文明，激发学生的民族自豪感和文化自信。 本课程采用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%。

舞蹈鉴赏	I 素质目标 (1) 具备学生独立评析的本领; (2) 具备团队协作、团队互助等意识; (3) 具备创新精神和吃苦耐劳的学习态度。 II 知识目标 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。 III 能力目标 (1) 能够理解和掌握舞蹈鉴赏需具备的理论知识; (2) 掌握一定的鉴赏技巧,能够适度的完成舞蹈作品的鉴赏; (3) 能够具备基本的评析能力,能解释该舞蹈的特性与风格。	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	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。培养学生的审美能力、团队协作意识、创新精神和吃苦耐劳的意志品质。 本课程采用过程性评价与终结性相结合的考核方式,其中过程性评价占60%(小组活动和作品),终结性评价占40%。
------	---	--	---

(二) 专业(技能)课程

1. 专业基础课程

主要有健美操、运动解剖生理、健身教练基础、体育保健康复、实用体育管理、运动处方等6门课程,共20学分。

表4 专业基础课程设置表

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
健美操	I 素质目标 (1) 具备创新意识; (2) 具备团结协作的精神和良好的职业道德素养; (3) 具备会员至上的思维。	1、健美操概述 2、健美操基本动作技术 3、健美操成套动作 4、健美操组合创编	本课程采用讲授法、以赛代练、角色扮演等教学方法。同时利用超星学习通网络平台,采用线上线下相结合的教

	II 知识目标 (1) 了解健美操的基本理论知识, 懂得音乐基本结构, 熟悉健美操音乐风格特点; (2) 熟悉健美操基本动作的专业术语及课程教学流程; (3) 掌握健美操基本动作技术、成套动作以及健美操组合与队形创编原理与方法; (4) 领会健美操课程教学指导技巧。 III 能力目标 (1) 能熟练的展示所学健美操完整套路; (2) 能运用健美操创编原理与方法对健美操基本动作进行成套创编及队形编排; (3) 能灵活运用健美操教学指导技巧和方法进行俱乐部健美操课程教学; (4) 能及时解决俱乐部会员在练习健美操过程中提出的各种实际问题。	5、健美操队形编排 6、健美操教学方法与技巧	学手段。 本课程采用过程性与终结性评价相结合的考核方式, 其中学习过程考核占50%(平时考核占30%, 综合能力项目考核占20%), 终结性考核占50%(期末技能考核占30%; 理论考核占20%)。
运动解剖生理学	I 素质目标 (1) 具备辩证唯物主义观点和实事求是的科学态度, 为今后从事教学、训练以及开展科学研究奠定初步基础。 (2) 具备观察、操作、独立思考并解决问题的能力。 II 知识目标 (1) 在熟悉正常人体形态结构的基础上, 掌握运动对人体形态结构和生长发育的影响。 (2) 熟悉正常人体各器官的生理功能活动规律及其调节机理; 掌握体育锻炼对机体各器官系统功能的影响及基本机理。 (3) 掌握评定和监控运动人体的机能状态和水平的若干指标和操作方法。 III 能力目标 (1) 能对体育技术动作和常用身体练习方法进行简单分析, 为俱乐部团操课教练、私人健身教练和巡场教练及运动项目教练将来具备运动损伤诊断定位能力、身体形态测量定位能力、动作创编能力、器械健身指导能力、运动专项技能指导能力等打下坚实的理论基础。	1、人体的结构基础 2、运动与骨 3、运动与骨连接 4、运动与骨骼肌 5、运动与能量代谢 6、运动与氧运输系统 7、运动与其他系统 8、身体素质测评 9、运动过程中人体机能的变化规律	本课程采用讲授法、提问法、分组讨论法、案例教学法和项目教学法等教学方法; 同时利用超星学习通网络平台, 采用线上线下相结合的教学手段。 本课程采用过程性与终结性评价相结合的考核方式, 其中学习过程考核占50%(平时考核占30%, 综合能力项目考核占20%), 终结性考核占50%(即理论考核占50%)。

	(2) 能合理运用运动生理学原理以及身体素质的生理学评价, 指导体育教学、运动训练实践以及健身运动。 (3) 能合理运用运动生理和运动生化相关指标初步评定和监控运动人体的机能状态和水平, 从而科学地指导体育锻炼和运动训练。		
健身教 练基础	I 素质目标 (1) 养成科学健身、热心指导的习惯; (2) 具备克服困难、勇敢顽强、自强不息的健身精神; (3) 具备团结合作、相互关爱的优良品质。 II 知识目标 (1) 了解健身的概念和健身基础理论知识; (2) 掌握常见健身器械的使用方法及注意事项; (3) 掌握常见健身训练动作和身体体质的一般测量与评价; (4) 基本掌握常见健身动作设计原理; (5) 基本掌握增肌、减脂的健身训练计划的制订及实施; (6) 熟练掌握抗阻力量训练、有氧运动、伸展练习的基本要领和操作规范。 III 能力目标 (1) 能够针对增肌、减脂人群设计健身训练计划。 (2) 能够完成所设计的训练动作教学指导; (3) 能够完成身体体质一般测量并进行评价 (4) 能够完成一对一动作教学; (5) 能够进行健身训练过程中的安全保护与帮助。	1、健身基础理论知识 2、有氧运动技术 3、抗阻训练技术 4、伸展训练技术 5、身体体质的一般测量与评价 6、增肌、减脂的健身训练计划的制订及实施	本课程采用采用讲解示范法、角色扮演法、提问法、讨论法、练习法、预防与纠错法、项目教学法等教学方法。同时利用超星学习通网络平台, 采用线上线下相结合的教学手段。 本课程采用过程性与终结性评价相结合的考核方式, 其中学习过程考核占50%(平时考核占30%, 综合能力项目考核占20%), 终结性考核占50%(期末技能考核占30%; 理论考核占20%)。
体育保健 康复	I 素质目标 (1) 具备自主学习的意识; (2) 具备团队合作, 服务至上的意识; (3) 具备独立思考, 细心踏实的品质。	1、运动与环境 2、不同人群的的体育卫生要求 3、运动性疲劳	本课程主要采用讲授法、示范法、情景教学法, 案例分析法, 分组讨论法, 项目驱动法等教学方法, 强调理论联系

	II 知识目标 (1) 了解常见运动损伤的原因及征象; (2) 掌握常见运动损伤的处理原则、方法及预防措施; (3) 掌握运动损伤危急情况的现场救治措施; (4) 了解常见运动性病症的原因及机理;掌握它们的处理及预防办法; (5) 掌握体育康复的评定和治疗方法; (6) 掌握常见慢性伤病的体育康复方法; (7) 掌握常用穴位, 熟练按摩的基本手法以及在运动损伤中的应用。 III 能力目标 (1) 能对运动损伤的危急情况进行初步的判断, 并能及时采取现场急救措施; (2) 能对常见的运动损伤进行正确的处理及康复指导, 并能采取有效的预防措施; (3) 能对常见运动性病症采取有效的处理措施及预防措施; (4) 能对常见慢性疾病设计体育康复方案并指导实施。	4、医务监督 5、常见运动性病症的处理 6、常见运动损伤的处理 7、医疗体育	实际, 逐渐引导学生学会体育保健与康复知识与技能。同时利用超星学习通网络平台, 采用线上线下相结合的教学手段。 本课程采用过程性与终结性评价相结合的考核方式, 其中学习过程考核占50%(平时考核占30%, 综合能力项目考核占20%), 终结性考核占50%(即理论考核占50%)。
运动处方	I 素质目标 (1) 具备自主学习的意识; (2) 具备实验操作及测量数据化的思维和能力; (3) 具备制定恰当的、适合的、科学的运动处方的能力。 II 知识目标 (1) 了解和掌握运动处方的基本概念和内容; (2) 熟悉肌肉力量的分类、肌肉收缩的形式、力量练习的分类等基本理论和各个肌群器械、徒手力量、柔韧性的各种练习方法; (3) 掌握运动处方的基本格式、健康体适能、心肺耐力素质、肌肉力量耐力素质、柔韧性素质、身体成分等的评价标准。 III 能力目标 (1) 能够运用运动负荷试验、健康体适能评价结果进行相对应的数据分析;	1、运动处方概述 2、运动与体质健康 3、有氧适能的评估与运动处方 4、提高肌适能的运动处方 5、提高柔韧适能的运动处方 6、健康体适能 7、普通人群的运动处方 8、老年人、儿童、女性特殊时期的运动处方	本课程采用讲授法、提问法、分组讨论法、实验法、案例教学法、项目教学法、以考带教法等教学方法。同时利用超星学习通网络平台, 采用线上线下相结合的教学手段。 本课程采用过程性与终结性评价相结合的考核方式, 其中学习过程考核占50%(平时考核占30%, 综合能力项目考核占20%), 终结性考核占50%(即理论考核占50%)。

	(2) 能够利用各种仪器, 评价受试者体适能情况; (3) 能够根据测试结果, 为锻炼者制定恰当的、适合的、科学的运动处方。	9、身体塑形的运动处方 10、常见慢性疾病的运动处方	
实用体育管理	I 素质目标 (1) 具备良好的团队协作精神和自我管理意识; (2) 具备一定的事业心和高度的责任感; (3) 具备坚定的意志和创新思维。 II 知识目标 (1) 了解体育管理的涵义; (2) 熟悉体育管理学所涉及的核心概念和理论; (3) 掌握体育管理几大职能即计划、组织、领导、控制、创新等的基本原则、内容及技术方法。 III 能力目标 (1) 具有体育管理方面的市场竞争意识, 分析判断能力, 开拓创新能力和科学决策能力; (2) 能够胜任体育管理工作的好业务素质和身心素质。	1、体育管理学的基本原理、理论和研究方法 2、计划、组织、领导、控制、创新等体育管理职能的基本原则、内容及技术方法 3、体育管理职能和方法的综合实践运用 4、我国目前体育管理体制和内外体育管理环境分析	本课程采用讲授法、示范法、情景教学法, 案例分析法, 分组讨论法, 项目驱动法等教学方法。同时利用超星学习通网络平台, 采用线上线下相结合的教学手段。 本课程采用过程性与终结性评价相结合的考核方式, 其中学习过程考核占50%(平时考核占30%, 综合能力项目考核占20%), 终结性考核占50%(即理论考核占50%)。

2. 专业核心课程

器械健身教练方向专业核心课程主要有身体运动功能训练, 运动营养, 健身俱乐部营运与管理, 运动损伤与防护, 器械健身指导, 体能训练与指导等6门课程, 共28学分。

团操健身教练方向专业核心课程主要有身体运动功能训练, 运动营养, 健身俱乐部营运与管理, 运动损伤与防护, 健身操舞, 瑜伽等6门课程, 共28学分。

表5 专业核心课程设置表

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
身体运动功能训练	I 素质目标 (1) 培养学生观察、操作、独立思考并解决问题的能力; (2) 培养学生吃苦耐劳、团队合作的意识,与人沟通交流的能力; (3) 培养学生终生锻炼的意识。 II 知识目标 (1) 了解身体运动功能训练的基本概念和原理; (2) 掌握功能性动作筛查和测试方法; (3) 掌握基础动作模式; (4) 掌握身体运动功能训练的基本方法和手段; (5) 掌握身体运动功能训练计划的制订。 III 能力目标 (1) 具备功能性动作筛查和测试的能力; (2) 具备从事身体运动功能训练的基本技术和技能指导; (3) 具备制订身体运动功能训练计划的能力。	1、身体运动功能训练的基本概念和原理 2、功能性动作筛查和测试等 3、基础动作模式 4、身体运动功能训练的基本方法和手段等 5、根据不同健身人群制订科学合理的身体运动功能训练计划等	本课程采用讲授法、角色扮演法、提问法、讨论法、讲解示范法、练习法、预防与纠错法、项目教学法等教学方法。同时利用超星学习通网络平台,采用线上线下相结合的教学手段。 本课程采用过程性与终结性评价相结合的考核方式,其中学习过程考核占50%(平时考核占20%,综合能力项目考核占30%),终结性考核占50%(期末技能考核占40%;理论考核占10%)。
运动营养	I 素质目标 (1) 具备认真踏实、实事求是的工作态度; (2) 具备团队合作意识和与客户沟通交流的良好素养。 II 知识目标 (1) 掌握七大营养素的基本概念、生理功能和主要食物来源; (2) 熟悉七大营养素缺乏症的辨别和改善措施; (3) 了解运动员和慢病人群的运动营养; (4) 掌握大众健身人群(增肌、减脂)的运动营养; (5) 熟悉食谱编制方法。	1、能量的意义、来源和去路; 2、七大营养素(碳水化合物、脂肪、蛋白质、维生素、矿物质、水和膳食纤维)的基本概念、功能、食物来源、缺乏症及改善措施; 3、常见食物的营养价值; 4、中国居民膳食指南和膳食宝塔(2016版);	本课程采用讲授法、举例法、提问法、分组讨论法和角色扮演法等教学方法。同时利用超星学习通网络平台,采用线上线下相结合的教学手段。 本课程采用过程性与终结性评价相结合的考核方式,其中学习过程考核占50%(平时考核占30%,综合能力项目考核占

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	III 能力目标 (1) 能够对个人及群体营养状况进行评价、管理和指导的能力; (2) 能够开展与营养相关的常见慢性病的饮食营养指导工作; (3) 能够从事社区营养咨询、营养宣教和健康教育工作等。	5、运动员营养; 6、健身运动人群的合理营养; 7、常见慢性病患者的运动营养。	20%), 终结性考核占50%(即理论考核占50%)。
健身俱乐部运营与管理	I 素质目标 (1) 树立正确的人生观、价值观与世界观; (2) 培养团队合作, 服务至上的意识; (3) 培养诚实守信的品质和爱岗敬业的精神; (4) 培养独立思考, 细心踏实的品质。 II 知识目标 (1) 掌握健身俱乐部从业人员经营与管理的基础知识; (2) 初步掌握健身俱乐部人力资源开发与管理、健身俱乐部日常运营管理、健身俱乐部的营销管理、健身俱乐部的其它管理工作等知识内容; (3) 了解健身俱乐部的软硬件环境和俱乐部的经营与管理的内容、程序及步骤; (4) 了解健身俱乐部经营与管理的相关知识并合理运用所学知识对健身俱乐部进行科学、有效的管理, 从而达到俱乐部运营过程中的盈利模式。 III 能力目标 (1) 基本具备健身俱乐部的日常运营管理的能力; (2) 基本具备健身俱乐部人力资源开发与管理的能力; (3) 基本具备健身俱乐部的营销管理能力; (4) 基本具备健身俱乐部的其它管理能力。	1、健身俱乐部从业人员基础知识 2、健身俱乐部人力资源开发与管理 3、健身俱乐部日常运营管理 4、健身俱乐部的营销管理 5、健身俱乐部的其它管理工作	本课程采用讲授法、提问法、讨论法、练习法、项目教学法等教学方法。同时利用超星学习通网络平台, 采用线上线下相结合的教学手段。 本课程采用过程性与终结性评价相结合的考核方式, 其中学习过程考核占50%(平时考核占30%, 综合能力项目考核占20%), 终结性考核占50%(即理论考核占50%)。
运动损伤与防护	I 素质目标 (1) 具备团队合作的意识, 与人良好沟通交流的能力;	1、运动损伤防护介绍与执业范围	本课程采用讲授法、举例法、提问法、分组讨论法、案

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
护	(2) 具备角色意识, 充分认知个人在团队与环境中的不同角色; (3) 具备观察与动手意识, 能够在学习后主动实操练习; (4) 具备分析与实践意识, 将所学知识运用到实际应用中; (5) 具备安全意识, 保障自我与他人的安全。 II 知识目标 (1) 掌握运动损伤的概念与分类以及私人教练在运动损伤与防护中所起的作用与执业范围; (2) 基本了解身体各部位所出现的急性与慢性损伤, 掌握如何预防, 以及损伤后如何进行身体功能恢复以及体能调整等; (3) 基本掌握针对不同健身人群制订科学合理的运动防护方案。 III 能力目标 (1) 能对中轴、上肢、下肢部位的损伤进行准确的应急处理以及制订身体功能恢复方案; 能正确利用护具规避运动损伤; (2) 能够准确制订重建时期的灵活性、稳定性、柔韧度、肌肉适能、心肺适能恢复训练方案; (3) 能正确进行心肺复苏和自动体外除颤仪及其他急救技术; (4) 能针对不同肌肉损伤症状进行肌内效贴扎贴防护。	2、中轴部位损伤防护与恢复策略 3、上肢运动损伤防护与恢复策略 4、下肢运动损伤防护与恢复策略 5、运动损伤后的重建计划 6、急救处理 7、肌内效贴的扎贴技术 8、其他常见身体状况的处理策略	例教学法、项目教学法和角色扮演法等教学方法。同时利用超星学习通网络平台, 采用线上线下相结合的教学手段。 本课程采用过程性与终结性评价相结合的考核方式, 其中学习过程考核占50%(平时考核占30%, 综合能力项目考核占20%), 终结性考核占50%(期末技能考核占30%; 理论考核占20%)。
器械健身指导	I 素质目标 (1) 具备终身体育, 热爱健身运动的兴趣。 (2) 具备克服困难、勇敢顽强、自强不息的精神; (3) 具备团结协作的精神和良好的职业道德素养; (4) 具备会员至上的思维。 II 知识目标 (1) 掌握器械健身指导的基本理论知识;	1、器械健身指导的基本理论知识 2、亚健康健身人群的健身训练计划制定和实施 3、体质、体态异常人群健身训练计划制定和实施	本课程采用讲授法、演示法、提问法、讨论法、讲解示范法、练习法、预防与纠错法、项目教学法等教学方法。同时利用超星学习通网络平台, 采用线上线下相结合的教学手段。

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	(2) 掌握不同健身人群的体质、体态监测与评价; (3) 掌握健身训练过程中的指导方法; (4) 掌握不同类型健身人群的特征及训练方法并制定健身训练计划并实施。 III 能力目标 (1) 能够针对不同健身人群的体质、体态进行监测与评价; (2) 能够针对不同类型的健身人群实际情况制定相应的健身训练计划并实施; (3) 能够进行训练动作教学指导; (4) 能够指导学员科学有效的训练并提供安全防护与训练强度监控。		本课程采用过程性与终结性评价相结合的考核方式, 其中学习过程考核占50%(平时考核占30%, 综合能力项目考核占20%), 终结性考核占50%(期末技能考核占40%; 理论考核占30%)。
体能训练与指导	I 素质目标 (1) 培养学生高尚的审美情趣和良好的职业道德修养; (2) 培养学生的团队协作精神; (3) 培养学生的工作、学习的主动性。 II 知识目标 (1) 掌握体能训练与指导的基本理论知识; (2) 掌握体能训练过程中的指导方法; (3) 掌握体能训练计划的制订与实施; (4) 掌握青少年体能游戏的创编与实施。 III 能力目标 (1) 能对不同体能训练人群进行安全、有效的科学指导; (2) 能制订体能训练计划和实施; (3) 能创编青少年体适能游戏和实施; (4) 能对体能训练过程中的强度进行安全监控及调整。	1、体能与体适能的概念以及运动与健康、营养的重要性 2、身体六大素质的介绍以及青少年身体素质的独特性 3、身体素质的训练方法及如何制定不同人群的训练计划 4、通过训练计划对力量、灵敏、耐力、柔韧性、速度和协调性素质进行实践 5、青少年各项素质发展的敏感期及训练方法, 注意事项 6、青少年体能游戏创编	本课程采用讲解法、动作示范法、纠错法、分解练习法、完整练习法、循环练习法、情景教学法等教学方法。同时利用超星学习通网络平台, 采用线上线下相结合的教学手段。 本课程采用过程性与终结性评价相结合的考核方式, 其中学习过程考核占50%(平时考核占30%, 综合能力项目考核占20%), 终结性考核占50%(期末技能考核占40%; 理论考核占10%)。
健身操舞	(1) 具备勤学苦练、反躬自省、精益求精的体育匠才精神; (2) 养成以身作则、诲人不倦、为人师表的体育匠才态度;	1、魅力广场舞两套组合动作的学习; 魅力广场舞教学技巧	本课程采用讲解法、练习法、纠错法、合作探究法、情

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	(3) 树立别具匠心、创新展美、推陈出新的体育匠才素养。 II 知识目标 (1) 掌握魅力广场舞、活力有氧热舞、热力啦啦操的概念与特点，健身操舞教学技巧的内容、操舞组合编排的原则与方法。 (2) 熟记健身操舞动作技术要领。 (3) 掌握练习健身操舞的禁忌，能从专业角度分析体式要点与健身原理。 (4) 掌握健身操舞课程的教学特点、基本手段、教学常规及课堂组织规范。 III 能力目标 (1) 能准确规范完成各健身操舞的动作技术； (2) 能熟练运用教学技巧进行情景模拟教学； (3) 能针对不同人群编排个性化健身操舞组合。	的学习与运用；魅力广场舞组合创编； 2、活力有氧热舞两套组合动作的学习；活力有氧热舞教学方法与教学技巧的学习与运用；活力有氧热舞组合创编； 3、热力啦啦操两套组合动作的学习；热力啦啦操教学方法与教学技巧的学习与运用；热力啦啦操组合创编；	境演示法等教学方法。同时利用超星学习通网络平台采用线上线下相结合的教学手段，借助运动穿戴设备和AI智能评分软件，实时采集与对比练习数据。 本课程采用过程性与终结性评价相结合的考核方式，其中学习过程考核占50%(平时考核占30%，综合能力项目考核占20%)，终结性考核占50%(期末技能考核占40%；理论考核占10%)。
瑜伽	I 素质目标 (1) 热爱瑜伽行业和瑜伽教练事业，积极传播全民健身的健康理念； (2) 具备艰苦奋斗、突破自我的意志品质和团结协作意识与创新意识； (3) 具有一定的人文素养、良好的学习习惯和终身体育锻炼意识； (4) 具备瑜伽教练的人格品质、敬业精神和工匠精神。 II 知识目标 (1) 了解瑜伽基本理论，瑜伽教练应具备的知识与能力，组合创编的要求、原则、方法； (2) 掌握102体位法的动作技术要领； (3) 掌握练习瑜伽体位的禁忌，能从专业角度分析体式的健身原理； (4) 掌握瑜伽课程的教学特点、基本手段、教学常规及课堂组织规范。	1、瑜伽基本理论知识 2、瑜伽教练应具备的知识与能力 3、瑜伽课程编排的原则与方法 4、瑜伽呼吸法的介绍与学习 5、健身瑜伽体位标准1-6级基础体位法动作技术与教学指导技能的学习 6、功能性健身瑜伽组合的学习	本课程采用语言法、直观法、练习法、预防与纠正错误法、角色扮演和合作探究提高动作技术与教学指导技能，此外还通过学习通平台、3Dbody软件、多媒体教学、互联网等信息化手段，提高学生的积极性和学习兴趣。 本课程采用过程性与终结性评价相结合的考核方式，其中学习过程考核占50%(平时考

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	III 能力目标 (1) 能掌握所学体式的动作技术; (2) 能从运动解剖的角度对每一个体式进行呼吸、路线、要点和功能的描述; (3) 能很好的进行教学技巧的运用; (4) 能对不同类型的瑜伽组合进行创编。		核占30%,综合能力项目考核占20%), 终结性考核占50%(期末技能考核占40%;理论考核占10%)。

3. 专业拓展课程

器械健身教练方向专业拓展课程主要有自由搏击、有氧搏击操、普拉提、动感单车, 统计学应用等5门课程, 共14学分。

团操健身教练方向专业拓展课程主要有街舞、有氧搏击操、普拉提、动感单车, 统计学应用等5门课程, 共14学分。

表6 专业拓展课程设置表

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
有氧搏击操	I 素质目标 (1) 具备高尚的审美情趣和良好的职业道德意识; (2) 具备团队协作素养; (3) 具备客户至上思维。 II 知识目标 (1) 了解有氧搏击操的基本理论知识; (2) 熟悉俱乐部有氧搏击操课程的教学流程; (3) 掌握有氧搏击操的基本动作技术、成套预制套路以及搏击操动作与队形创编的原理与方法; (4) 掌握俱乐部有氧搏击操课程的教学领带方法与技巧。 III 能力目标	1、有氧搏击操概述 2、有氧搏击操基本动作技术 3、有氧搏击操教学的方法与技巧 4、有氧搏击操的创编	本课程采用讲授法、练习法、情境演示法、分组讨论法等, 目的是培养学生的技能以及提高教学能力。同时利用超星学习通网络平台, 采用线上线下相结合的教学手段。 本课程采用过程性与终结性评价相结合的考核方式, 其中学习过程考核占50%(平时考核占30%, 综合能力项目考核占20%), 终结性考核占50%(即期

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	(1) 能将所学的有氧搏击操动作、预制套路进行展示; (2) 能运用所学的有氧搏击操基本动作进行组合以及成套动作的创编, 能对成套动作进行队形编排; (3) 能有效运用教学技巧、教学方法进行俱乐部有氧搏击操课程的教学。		末技能考核占50%)。
自由搏击	I 素质目标 (1) 热爱健身行业和自由搏击教练事业, 积极传播全民健身的健康理念; (2) 培养勇敢顽强的意志品质、合作精神和为教育事业献身的无私奉献精神, 使学生养成终身锻炼的良好习惯。 II 知识目标 (1) 了解自由搏击运动的起源、发展及其特点; (2) 了解自由搏击运动的基本知识, 基本技能; (3) 掌握系统的自由搏击教学手段, 教学方法。 III 能力目标 (1) 能够熟练运用自由搏击的基本技术, 具备一定实战能力; (2) 初步具备承担自由搏击教学的能力。	1、自由搏击基本理论知识 2、自由搏击基本动作技术(拳法、腿法、膝法、拳腿膝组合、进攻与防守等)和教学与训练指导 3、自由搏击专项身体素质 4、自由搏击竞赛规则和裁判法	本课程采用讲授法、练习法、情境演示法、分组讨论法等教学方法。同时利用超星学习通网络平台, 采用线上线下相结合的教学手段。 本课程采用过程性与终结性评价相结合的考核方式, 其中学习过程考核占50%(平时考核占30%, 综合能力项目考核占20%), 终结性考核占50%(即期末技能考核占50%)。
街舞	I 素质目标 (1) 具备高尚的审美情趣和良好的职业道德意识; (2) 具备团队协作素养; (3) 具备客户至上思维。 II 知识目标 (1) 了解街舞项目的基本理论知识; (2) 熟悉街舞课程的教学流程; (3) 掌握街舞的基本动作技术、成套动作以及动作与队形创编的原理与方法; (4) 掌握街舞课程教学的方法与技巧。	1、街舞概述 2、街舞基本动作技术 3、街舞教学的方法与技巧 4、街舞的创编	本课程采用讲授法、练习法、情境演示法、分组讨论法等教学方法。同时利用超星学习通网络平台, 采用线上线下相结合的教学手段。 本课程采用过程性与终结性评价相结合的考核方式, 其中学习过程考核占50%(平时考核占30%, 综合能力项目考核占

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	III 能力目标 (1) 能将所学的街舞基本动作技术、套路动作进行展示; (2) 能运用所学的街舞基本动作进行组合以及成套动作的创编, 能对成套动作进行队形编排; (3) 能有效运用教学技巧、教学方法进行街舞课程的教学。		20%), 终结性考核占50%(即期末技能考核占50%)。
普拉提	I 素质目标 (1) 具备吃苦耐劳、顽强拼搏的意志品质; (2) 具备相互沟通和人际交往能力, 用户至上思维; (3) 具备评估、操作、独立思考并解决问题的能力。 II 知识目标 (1) 了解普拉提的基本要素; (2) 熟悉普拉提训练原则和术语; (3) 熟悉人体的主要肌肉结构和普拉提的动作指导; (4) 掌握普拉提课程设计和教学实施。 III 能力目标 (1) 能对客户进行普拉提的专业评估、训练前的身体激活和训练; 够培养学生正确体态, 良好的审美观念; (2) 能制订普拉提教学训练方案和实施。	(1) 普拉提理论概述。 (2) 普拉提训练评估和激活。 (3) 普拉提初、中、高级训练方法与手段。 (4) 普拉提教学和课程设计。	本课程采用讲解示范法、口令法、提示法、随机纠错法、提问法等教学方法。同时利用超星学习通网络平台, 采用线上线下相结合的教学手段。 本课程采用过程性与终结性评价相结合的考核方式, 其中学习过程考核占50%(平时考核占30%, 综合能力项目考核占20%), 终结性考核占50%(即期末技能考核占50%)。
动感单车	I 素质目标 (1) 具有较强的语言表达及沟通交流能力; (2) 具有一定的审美及音乐表现力; (3) 具有终身体育锻炼的意识。 II 知识目标 (1) 了解动感单车基本理论知识及结构;	1、动感单车基本理论及安全防护; 2、动感单车教练必备知识; 3、莱美动感单车套路; 4、花式动感单车套路; 5、动感单车套路的编排及音	本课程主要采用讲授法、示范法、练习法、纠错法以及角色扮演的教学手段。同时利用超星学习通网络平台, 采用线上线下相结合的教学手段。 本课程采用过程性与终结

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	(2) 了解编排动感单车课程的基本原则; (3) 熟悉动感单车运动的注意事项及安全知识; (4) 掌握动感单车教练的必备知识。 III 能力目标 (1) 能够独立完成动感单车的基本动作; (2) 能够熟练掌握动感单车课程基本的授课技能; (3) 能够编排一节基本的动感单车课; (4) 能够合理地选取动感单车音乐并进行剪辑。	乐剪辑。	性评价相结合的考核方式,其中学习过程考核占50%(平时考核占30%,综合能力项目考核占20%),终结性考核占50%(即期末技能考核占50%)。
统计学应用	I 素质目标 (1) 具备严于律己意识和良好的学习习惯; (2) 具备严谨的思维习惯和求真务实的工作作风; (3) 具备团队意识和团结协作精神; (4) 具备热爱科学、独立思考、勇于探索、追求真理的精神。 II 知识目标 (1) 了解统计学发展史; (2) 理解统计学基本概念、统计指标的定义及计算公式; (3) 掌握统计表与统计图的结构与种类; (4) 理解相关系数、相关与回归分析的概念。 III 能力目标 (1) 掌握统计调查方法,学会制定统计调查方案; (2) 能够规范、科学设计统计表; (3) 能够运用Excel进行频数统计、绘制统计图、计算统计指标、进行相关分析和回归分析。	1、课程概述与基本概念 2、频数统计与统计图表理论与实践操作 3、集中位置量数定义与计算 4、离中位置量数定义与计算 5、相关与回归分析理论与实践操作	本课程采用讲授、任务驱动等方法,从已知到未知,从简单到复杂,引导学生理解统计学基本概念、各统计指标的定义,推导其计算公式,并运用Excel对数据进行整理与分析。同时利用超星学习通网络平台,采用线上线下相结合的教学手段。 本课程采用过程性与终结性评价相结合的考核方式,其中学习过程考核占50%(平时考核占30%,综合能力项目考核占20%),终结性考核占50%(即理论考核占50%)。

4. 专业实训课程

主要有认知实习、跟岗实习、顶岗实习、毕业设计等4门课程,共27学分。

表 7 专业实训课程设置表

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
认知实习	I 素质目标 (1) 具备永无止境的探索精神; (2) 具备耐心、虚心学习的品质; (3) 具备客户至上的服务意识。 II 知识目标 (1) 明确认识实习的目的和意义; (2) 了解健身场馆各岗位工作内容、工作流程及相关理论知识。 III 能力目标 (1) 能对岗位工作内容、工作流程有所认知; (2) 能尝试与客户开展沟通交流。	1、器械健身教练方向的岗位 认知实习 2、团操健身教练方向的岗位 认知实习	本课程通过讲授法、案例法、提问法,让学生能够明确岗位的工作内容,以及需要匹配的专业知识与技能。 课程考核以过程考核为主,校内和企业实习指导老师对认知实习过程进行评价。教师根据学生认知实习表现进行等级评定,评定等级分为优秀、良好、合格、不合格。
跟岗实习	I 素质目标 (1) 培养学生团队协作意识; (2) 培养学生自我管理、职业生涯规划的意识。 II 知识目标 (1) 明确跟岗实习的目的和意义; (2) 熟悉健身场馆各岗位工作内容、工作流程及相关理论知识。 III 能力目标 (1) 能够基本按照操作规范和要求进行技能操作; (2) 能够和客户进行较为有效的交流; (3) 能够清楚的向客户介绍各运动项目课程。	1、器械健身教练方向的岗位 跟岗实习 2、团操健身教练方向的岗位 跟岗实习	本课程通过讲授法、案例法、示范法,让学生能够明确岗位的技能操作规范和要求,并能熟练进行操作; 课程考核以过程考核为主,校内和企业实习指导老师对跟岗实习过程进行评价。教师根据学生跟岗实习表现进行等级评定,评定等级分为优秀、良好、合格、不合格。
顶岗实习	I 素质目标	1、器械健身教练方向的岗位	本课程通过讲授法、案例

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	(1) 具备团队协作意识; (2) 具备质量意识、环保意识、安全意识、工匠精神、创新思维; (3) 具备勇于奋斗、乐观向上的精神和自我管理、规划职业发展的意识。 II 知识目标 (1) 明确顶岗实习的目的和意义; (2) 掌握健身场馆各岗位工作内容、工作流程及相关理论知识。 III 能力目标 (1) 能够按操作规范和要求, 熟练进行技能操作; (2) 能够独立服务客户; (3) 能够熟悉健身场馆的运营模式;	顶岗实习 2、团操健身教练方向的岗位 顶岗实习	法、示范法, 让学生能够明确岗位的技能操作规范和要求, 并能独立熟练进行操作; 课程考核以过程考核为主, 校内和企业实习指导老师对顶岗实习过程进行评价。教师根据学生顶岗实习表现进行等级评定, 评定等级分为优秀、良好、合格、不合格。
毕业设计	I 素质目标 (1) 具备严谨求实、理论联系实际的工作作风; (2) 具备严肃认真、一丝不苟的科学态度; (3) 具备客户至上的服务意识及永无止境的探索、学习精神。 II 知识目标 (1) 了解毕业设计对课程及就业的重要意义; (2) 理解毕业设计前的调查研究及其内容、要求; (3) 掌握毕业设计题目选定和毕业设计作品等项目的内容与形式的要求; (4) 掌握健康筛查、身体机能测试和体态评估、膳食营养指导、运动损伤与防护等的理论知识和操作规范; (5) 掌握器械健身指导、团操健身指导常用的基础知识及技能操作; (6) 熟悉文献检索、资料查询的基本知识及操作规范。 III 能力目标 (1) 能够独立完成对健身案例的评估分析、方案的设计及实施, 团操课程创	1、毕业设计选题及计划 2、毕业设计任务书撰写 3、调查研究 4、毕业设计作品撰写 5、毕业设计作品修改与完善 6、毕业设计答辩	本课程是专业实践课程, 应根据学生的学习程度、专业背景选择相应的教学内容、案例和教学情境。 通过项目驱动法, 让学生掌握保健、康复领域的工作流程、工作内容以及操作规范要求。 课程考核采取过程考核和结果考核相结合的形式。其中过程考核占20%; 结果考核占80%, 结果考核中毕业设计作品及任务书评价占50%, 现场答辩占30%。

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	编及教学； (2) 能够根据健身效果，不断优化方案、提高教学水平； (3) 能够独立通过咨询、查阅文献等方式，进行知识和技能的学习； (4) 能够利用计算机进行信息处理； (5) 能够采用合格的书面表达方式完成毕业设计并进行答辩。		

5. 专业选修课程

主要有国民体质测量与评价、教育学、运动员选材、学校体育学、教育心理学、运动训练学、人力资源管理、健身健美竞赛、体育赛事策划与组织、功能解剖、羽毛球、篮球、花式跳绳、形体、社交舞、体育游戏等，要求学生从专业选修课程中任选5门，10学分。

表 8 专业选修课程设置表

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
国民体质测量与评价	I 素质目标 (1) 具备自主学习意识； (2) 具备测量数据化的思维； (3) 具备现有手段进行测验的编制。 II 知识目标 (1) 掌握体育测量与评价的理论知识； (2) 了解体育测量的科学性，熟悉身体形态测量、身体机能测量、身体素质测量中常用的方法以及评价标准； (3) 掌握不同人群体质测量的要点。 III 能力目标	1、体育测量与评价概论 2、体育测量的科学性 3、评价的基本理论 4、身体形态的测量与评价 5、身体机能的测量与评价 6、身体素质的测量与评价 7、体质测量与评价 8、检验的编制与实施	本课程采用案例和教学情境等教学方法。同时利用超星学习通网络平台，采用线上线下相结合的教学手段。 本课程采用过程性与终结性评价相结合的考核方式，其中学习过程考核占50%（平时考核占30%，综合能力项目考核占20%），终结性考核占50%（即理论考核占50%）。

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	能够用指导使用体质测量设备进行体质测量并进行评价。		
教育学	I 素质目标 (1) 具有对教育工作的正确认识, 对教育事业的事业心和责任感, 坚定的教育信念; (2) 具有科学的教育观、学生观、教师观和良好的教育教学素养, 教书育人、为人师表; (3) 具备参与基础教育教学改革意识, 研究教育教学的兴趣; (4) 具备良好的学习习惯、创新意识、团结协作和互帮互助的精神; (5) 具有在小学教育中注重学生兴趣培养和心灵培育, 因材施教, 促进学生全面发展的意识。 II 知识目标 (1) 了解教育的发展和教育的功能、教育评价等知识; (2) 掌握教育学的基本概念、原理、规律、教育教学工作的基本原则、方法等。 III 能力目标 (1) 具有用教育学相关理论分析解决小学教育教学实践中出现问题的能力; (2) 具有运用基础的教育研究方法研究教育问题的能力; (3) 具备运用基本的教育理论进行教学设计和说课的能力, 具有一定的教育实践操作能力。	1、教育概述 2、教育与社会 3、教育与人 4、教育目的 5、教育制度 6、小学教育及其学校组织 7、小学教师和学生 8、课程 9、教学 10、课堂教学分析与教学设计 11、教学评价 12、教育科研方法	本课程采用讲授、启发性教学、案例教学、讨论等教学方法。同时利用超星学习通网络平台, 采用线上线下相结合的教学手段。 本课程采用过程性与终结性评价相结合的考核方式, 其中学习过程考核占 50% (平时考核占 30%, 综合能力项目考核占 20%), 终结性考核占 50% (即理论考核占 50%)。
运动员选材	I 素质目标 (1) 具备学生高尚的审美情趣和良好的职业道德; (2) 具备团队协作精神; (3) 具备主动学习的思维; (4) 具备自信心及表达能力。	1、青少年科学选材的定义与意义 2、运动员科学选材的主要任务 3、运动员科学选材的发展历程 4、青少年科学选材的由来与发展 5、科学选材研究的现状与理论基	本课程是采用讲授法、观察法、讨论法等教学方法。 本课程采用过程性与终结性评价相结合的考核方式, 其中学习过程考核占 50% (平

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	II 知识目标 (1) 掌握如何运用科学选材和已知的科学理论和较为先进的方法与手段; (2) 培养自学能力及基础教学能力; (3) 了解选材任务和时间的先后, 主要形态指标特征的遗传度。 III 能力目标 (1) 能够研究各运动项目高水平运动员的模型特征; (2) 能够调查组成运动能力各因素在群体、个体中的平均值、最高值及变动范围; (3) 能够正确把握各因素之间的有机联系, 形成综合评定体系。	础 6、影响运动员成才率的主要因素 7、专项特征和优秀运动员竞技能力结构模式 8、青少年选材时间和对象的确定 9、现实状态诊断与预测未来的关系 10、青少年选材率和成才率	时考核占30%, 综合能力项目考核占20%), 终结性考核占50% (即理论考核占50%)。
学校体育学	I 素质目标 (1) 热爱教育事业, 贯彻党和国家教育方针政策, 遵守教育法律法规, 依法执教, 具有良好的职业道德修养, 教书育人、为人师表; (2) 具有自我管理能力、职业生涯规划的意识, 有较强的集体意识和团队合作精神; (3) 具有一定的人文素养、科学素养、良好的教育教学素养和良好的学习习惯; 具有在小学教育中注重学生兴趣培养和心灵培育, 因材施教, 促进学生全面发展的意识。 II 知识目标 (1) 了解学校体育发展历程、体育教师的地位、工作特点及应具备的基本素养; (2) 了解体育课程的内涵及如何开发体育课程; (3) 掌握体育课堂教学设计概念和内容, 体育课堂教学目标、体育课堂教学方法、过程与原则、教学实施、教学常规及教学组织等知识; (4) 掌握体育教学工作评价的内涵、类型及方法, 掌握教学质量及学生学	1、学校体育的产生与发展 2、现代社会与学校体育 3、体育教师与学生心理 4、学校体育的机构、功能与目标 5、体育课程 6、体育教学目标 7、体育教学方法与组织 8、体育教学过程与原则 9、体育教学设计与实施 10、教案书写 11、教学实践 (无生教学) 12、体育教学评价 13、小学体育竞赛与管理	本课程采用讲解、启发式教学, 案例分析、混合式教学等教学方法。同时利用超星学习通网络平台, 采用线上线下相结合的教学手段。 本课程采用过程性与终结性评价相结合的考核方式, 其中学习过程考核占50% (平时考核占30%, 综合能力项目考核占20%), 终结性考核占50% (即理论考核占50%)。

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	习评价的要求； (5) 掌握课余体育锻炼的组织及方法、小学体育竞赛的组织要求。 III 能力目标 (1) 具备能结合小学生个体与集体的学习实际制定教育教学计划的能力； (2) 具备能遵循少年儿童身心发展规律和学习特点实施体育教学和卫生教学的能力，初步具备从事小学体育工作的科学研究能力； (3) 具备按照新课程标准分析评价学生的能力； (4) 具有组织小学学校运动竞赛和体育活动的综合能力。		
教育心理学	I 素质目标 (1) 具备从体育心理学角度出发，激发学生学习体育及相关知识的兴趣，培养学生积极向上的心态的素质； (2) 具备团结协作、耐心用心、勇于实践和探索的精神品质； (3) 具备结合教学进行爱国主义、共产主义思想品德教育和专业思想教育素养。 II 知识目标 (1) 了解体育心理学的研究对象、任务、方法和发展概况； (2) 了解人们参加体育活动时的心理现象和心理活动规律； (3) 掌握体育心理训练的基本知识和方法，以便能更好地进行体育教学、训练和比赛工作。 III 能力目标 (1) 具备运用体育心理学知识结合体育专业知识来设计教学、分析和解决体育教学过程中的遇到的突发或偶发事件和问题的能力； (2) 具备根据学生兴趣，调动学生学习积极性、主动性和创新性的能力； (3) 具备运用情感评价的方法，培养学生一种高尚的精神和正确的生活态	1、体育心理学概述 2、参加体育活动的心理动力 3、体育活动与认知过程 4、体育活动与意志、情感 5、体育活动与个性 6、体育教学心理 7、体育比赛心理 8、体育活动与心理健康	本课程采用任务驱动、模块化教学、情景教学、案例教学等教学方法。同时利用超星学习通网络平台，采用线上线下相结合的教学手段。 本课程采用过程性与终结性评价相结合的考核方式，其中学习过程考核占50%（平时考核占30%，综合能力项目考核占20%），终结性考核占50%（即理论考核占50%）。

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	度，让学生具备一定的社会适应的能力。		
运动训练学	I 素质目标 (1) 加强体育专业思想教育； (2) 培养学生认真学习，积极向上的精神品质； (3) 培养学生团结合作的意识。 II 知识目标 (1) 了解运动训练的目的、任务，掌握运动训练的基本概念和基本内容，理解运动员运动训练的基本原理与方法，掌握年度和周、课训练计划的制订方法； (2) 明确体育运动训练的基本原理与方法； (3) 使学生掌握较为完整的训练理论知识以及具有指导运动训练的能力。 III 能力目标 (1) 掌握各科目训练方法与技巧； (2) 具有一定的组织教学、专业操作的能力及人员管理和活动组织能力； (3) 提高发现和解决问题的能力，培养学员较强的“四会”（会讲、会做、会教、会做思想工作）教学能力。	1、竞技体育与运动训练 2、项群训练理论 3、运动成绩与竞技能力 4、运动训练的基本原则 5、运动训练方法与手段 6、运动员体能及其训练 7、运动员技术能力及其训练 8、运动员战术能力及其训练 9、运动员心理能力与运动智能及其训练 10、运动员多年训练计划与组织 11、运动员年度训练计划与组织 12、周课的训练计划与组织 13、运动员队伍的管理	本课程采用“讲授+实操”的教学手段进行，根据授课内容的不同，灵活实施教学方式（自学、讨论、课后思考题等）。 本课程采用过程性与终结性评价相结合的考核方式，其中学习过程考核占 50%（平时考核占 30%，综合能力项目考核占 20%），终结性考核占 50%（即理论考核占 50%）。
人力资源管理	I 素质目标 (1) 具备团队合作能力和服务意识； (2) 具备安全责任意识和创新意识。 II 知识目标 (1) 了解人力资源的基本概念、内涵、工作分析的方法等； (2) 了解人力资源中的劳动关系，薪酬福利管理内容和方法等； (3) 基本掌握人力资源的开发与培训，绩效考核的内容与方法。 III 能力目标	1、人力资源管理导论 2、人力资源规划 3、工作分析 4、人力资源的获取 5、人力资源开发与培训 6、绩效考核； 7、薪酬福利管理 8、劳动关系管理	本课程采用多媒体教学、案例教学、仿真模拟教学、全真实战演练教学等现代教学方法体系。 本课程采用过程性与终结性评价相结合的考核方式，其中学习过程考核占 50%（平时考核占 30%，综合能力项目

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	(1) 基本能够运用人力资源管理理论知识, 借鉴和运用国内外先进经验来分析和解决企业人力资源管理的实际问题; (2) 基本能够通过案例分析和模拟场景的演练提高学生自身适应人力资源管理相关岗位的能力。	9、职业生涯规划	考核占20%), 终结性考核占50%(即理论考核占50%)。
健身健美竞赛	I 素质目标 (1) 培养学生分析问题、解决问题的能力; (2) 培养学生自主学习与团结协作能力; (3) 培养学生良好的职业道德。 II 知识目标 (1) 了解健身健美竞赛的内容、特点、发展趋势; (2) 基本掌握健身健美运动项目的竞赛编排原则、要求、竞赛规则与执裁要素; (3) 基本掌握健身健美运动开展的竞赛形式与方法, 及组织与实施的程序; (4) 基本掌握编写健身健美竞赛规程与策划方案的要求和基本要求。 III 能力目标 (1) 基本能运用健身健美竞赛的组织与管理的规律、竞赛项目特点制定竞赛组织策划方案、与竞赛规程。 (2) 基本能根据健身健美运动项目特点、赛制与竞赛规模编排竞赛日程、进行竞赛分组。 (3) 基本能够根据健身健美项目的竞赛规则和裁判法掌握临场的评分要点与方法。	1、健身健美运动的基本理论知识 2、健身健美竞赛的形式、方法、组织与实施 3、撰写健身健美竞赛策划方案和编排等 4、体育竞赛裁判简述	本课程采用理论讲授、举例分析等教学方法, 讲解健身健美赛事策划与组织的竞赛形式与方法, 组织与实施。同时利用超星学习通网络平台, 采用线上线下相结合的教学手段。 本课程采用过程性与终结性评价相结合的考核方式, 其中学习过程考核占50%(平时考核占30%, 综合能力项目考核占20%), 终结性考核占50%(即期末技能考核占50%)。
体育赛事策划与组织	I 素质目标 (1) 培养学生分析问题、解决问题、公关能力、自主学习与团结协作能力; (2) 培养学生良好的职业道德, 提升学生的信息素养;	1、常见体育赛事的基本理论知识。 2、常见体育赛事竞赛的形式、方	本课程采用理论讲授、举例分析等教学方法。同时利用超星学习通网络平台, 采用线

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	(3) 培养学生终身锻炼意识。 II 知识目标 (1) 掌握常见体育赛事的内容、特点、发展趋势。 (2) 掌握相关运动项目的竞赛编排原则、要求、竞赛规则与执裁要素。 (3) 掌握常见体育赛事开展的竞赛形式与方法，及组织与实施的程序。 (4) 掌握体育赛事工作者的培养途径和模式、体育赛事工作者应具备的基本素质和要求。 (5) 掌握编写常见体育赛事竞赛规程与策划方案的要求和基本内容。 III 能力目标 能运用体育竞赛的组织与管理的规律、竞赛项目特点制定竞赛组织策划方案、与竞赛规程； (2) 能够根据不同人群的需求组织、策划常见体育赛事活动； (3) 能根据运动项目特点、赛制与竞赛规模编排竞赛日程、进行竞赛分组； (4) 能够根据项目的竞赛规则和裁判法掌握临场的判罚要点与方法。	法、组织与实施。 3、体育赛事工作者的培养与管理。 4、撰写健身俱乐部体育活动策划方案。 5、体育竞赛裁判简述。 6、球类竞赛编排、裁判组织及执裁要素（羽毛球、篮球等）。 7、表现类项目竞赛编排、裁判组织及执裁要素（健美操、啦啦操、健身健美等）	上线下相结合的教学手段。 本课程采用过程性与终结性评价相结合的考核方式，其中学习过程考核占50%（平时考核占30%，综合能力项目考核占20%），终结性考核占50%（即理论考核占50%）。
羽毛球	I 素质目标 (1) 具备自主学习的意识； (2) 具备团队合作，服务至上的意识； (3) 具备独立思考，细心踏实的品质。 II 知识目标 (1) 了解羽毛球基本规则； (2) 掌握羽毛球裁判基本规则； (3) 了解羽毛球基本教学方法。 III 能力目标 (1) 基本掌握羽毛球基本技术并运用；	1、羽毛球基本规则 2、羽毛球基本裁判规则 3、羽毛球教学技能 4、羽毛球基本技术 5、羽毛球基本战术	本课程采用讲授法、示范法、情景教学法，案例分析法，分组讨论法，项目驱动法等教学方法。同时利用超星学习通网络平台，采用线上线下相结合的教学手段。 本课程采用过程性与终结性评价相结合的考核方式，其中学习过程考核占50%（平时考核占30%，综合能力项目

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	(2) 基本掌握羽毛球基本战术并运用; (3) 基本能对常见大小赛事进行编排及执裁。		考核占20%), 终结性考核占50%(即期末技能考核占50%)。
篮球	I 素质目标 (1) 培养学生吃苦耐劳的意志品质; (2) 培养学生团队合作的精神; (3) 培养学生终生锻炼的意识。 II 知识目标 (1) 了解现代篮球发展趋势, 掌握一定的篮球基础理论知识; (2) 掌握篮球的基本动作技术、基本步法和基本战术以及裁判规则的运用。 III 能力目标 (1) 基本能够科学指导各类人士进行健康、有效的篮球训练; (2) 基本能运用所学的专业技能对健身者进行篮球健身指导; (3) 基本能策划、组织篮球比赛。	1、篮球基本规则 2、篮球基本裁判规则 3、篮球教学 4、篮球基本技术 5、篮球基本战术	本课程采用讲授法、演示法、提问法、练习法、预防与纠错法等教学方法。同时利用超星学习通网络平台, 采用线上线下相结合的教学手段。 本课程采用过程性与终结性评价相结合的考核方式, 其中学习过程考核占50%(平时考核占30%, 综合能力项目考核占20%), 终结性考核占50%(即期末技能考核占50%)。
功能解剖	I 素质目标 (1) 树立正确的人生观、价值观、世界观; (2) 培养分析与实践意识, 能够将知识应用于实际操作; (3) 培养严谨和科学的学习态度, 具备安全意识; (4) 培养团队意识, 能够与人良好沟通交流的能力。 II 知识目标 (1) 从运动功能的角度, 掌握支撑肌肉训练的功能解剖学, 以及如何运用这些知识增强安全有效的肌肉训练计划的设计和和实施; (2) 了解各关节处的肌肉功能性, 能够熟练列出肌肉训练原则并知道如何将这这些基础概念应用于计划设计; (3) 掌握功能性、动作和负荷/速度评估的结果, 并能根据评估结果安排肌	1、功能解剖学基础 2、功能性评估与筛查 3、功能性运动计划的实施 4、身体功能性训练	本课程采用讲授法、练习法、分组讨论法、案例教学法、角色扮演法、项目教学法等教学方法。同时利用超星学习通网络平台, 采用线上线下相结合的教学手段。同时利用超星学习通网络平台, 采用线上线下相结合的教学手段。 本课程采用过程性与终结性评价相结合的考核方式, 其中学习过程考核占50%(平

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	肉训练； （4）确定如何以个性化的方式与客户讨论肌肉功能训练与评估的结果。 III 能力目标 （1）基本具备掌握各关节处肌肉功能性的能力； （2）基本具备从功能性出发安全有效得指导客户的能力； （3）基本具备评估身体功能性、动作和负荷/速度的能力； （4）基本具备根据功能评估结果制定训练计划的能力。		时考核占30%，综合能力项目考核占20%，终结性考核占50%（即期末技能考核占50%）。
花式跳绳	I 素质目标 （1）具有吃苦耐劳的意志品质； （2）具备团队合作的精神； （3）具有终生锻炼的意识。 II 知识目标 （1）了解花式跳绳发展趋势，掌握一定的花式跳绳基础理论知识； （2）掌握花式跳绳基本动作技术、基本步法和基本战术以及裁判规则运用。 III 能力目标 （1）基本能够科学指导各类人士进行健康、有效的花式跳绳训练； （2）基本能运用所学的专业技能对健身者进行花式跳绳健身指导； （3）基本能策划、组织花式跳绳比赛。	1、花式跳绳基本规则 2、花式跳绳基本裁判规则 3、花式跳绳教学 4、花式跳绳基本技术 5、花式跳绳基本战术	本课程采用讲授法、演示法、提问法、讨论法、讲解示范法、练习法、预防与纠错法、项目教学法等教学方法。 本课程采用过程性与终结性评价相结合的考核方式，其中学习过程考核占50%（平时考核占30%，综合能力项目考核占20%），终结性考核占50%（即期末技能考核占50%）。
形体	I 素质目标 （1）具备刻苦、勤奋、团结互助的品质； （2）具备较高审美情趣。 II 知识目标 （1）了解形体基本理论知识和技巧； （2）熟悉形体基本姿态和舞姿造型；	1、形体舞蹈基础理论 2、形体练习手段与方法 3、形体舞蹈组合的创编 4、形体矫正的手段与方法	本课程采用讲解示范法、口令法、提示法、随机纠错法、提问法、情景演示法等教学方法。 本课程采用过程性与终结性评价相结合的考核方式，

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	(3) 掌握形体相关知识及教学方法。 III 能力目标 (1) 能使學生訓練出良好的身體姿態; (2) 能做到舞感、乐感、审美感三方面协调; (3) 能运用所学动作进行组合创编以及舞蹈组合队形变化。		其中学习过程考核占50%（平时考核占30%，综合能力项目考核占20%），终结性考核占50%（即期末技能考核占50%）。
社交舞	I 素质目标 (1) 具备社交能力，提高社交意识; (2) 具备刻苦、勤奋、团结互助的品质; (3) 具备美好的艺术情操。 II 知识目标 (1) 了解社交舞的舞蹈风格特点; (2) 熟悉社交舞基础舞步; (3) 掌握基本的社交礼仪常识; (4) 掌握社交舞教学方法。 III 能力目标 (1) 能使學生訓練出高雅的氣質風度; (2) 能參加一般的社交舞會; (3) 能运用所学动作进行组合创编以及舞蹈组合队形变化; (4) 能有较强审美能力和自我表现力。	1、社交舞的发展历史，舞种及起源 2、专项理论 社交舞蹈各舞种的特点及鉴赏 社交舞蹈基本知识点 A、介绍舞程线、方位、角度及基本术语 B、握持的标准舞姿 C、组织舞会及参加舞会的基本礼仪 3、慢三、伦巴舞、平四、吉特巴 四种舞蹈基本动作及组合	本课程采用讲解示范法、口令法、练习法、随机纠错法、提问法、情景演示法等教学方法。同时利用超星学习通网络平台，采用线上线下相结合的教学手段。 本课程采用过程性与终结性评价相结合的考核方式，其中学习过程考核占50%（平时考核占30%，综合能力项目考核占20%），终结性考核占50%（即期末技能考核占50%）。
体育游戏	I 素质目标 (1) 培养学生创新思维与创造能力; (2) 让学生具有健康的体魄、和高尚的道德情操; (3) 让学生具备团结协作的精神和良好的职业道德素养。 II 知识目标	1、体育游戏的概述 2、球类体育游戏 3、跑跳类体育游戏 4、接力类体育游戏 5、户外体育游戏	本课程采用讲解示范法、口令法、练习法、角色扮演法等教学方法。同时利用超星学习通网络平台，采用线上线下相结合的教学手段。

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	(1) 了解体育游戏的性质和分类等方面的基本理论与基本知识，扩大视野，开阔思路； (2) 掌握编写体育游戏教学案列的方法； (3) 掌握体育游戏的教学特点。 III 能力目标 (1) 能运用所学知识组织游戏； (2) 能设计有效的体育教学游戏； (3) 能编写体育游戏教案。		本课程采用过程性与终结性评价相结合的考核方式，其中学习过程考核占50%（平时考核占30%，综合能力项目考核占20%），终结性考核占50%（即期末技能考核占50%）。

七、教学进程及安排

(一) 教学进程安排表

1. 公共基础课程教学计划表

表9 公共基础课程教学计划表

课程类型	课程性质	课程编码	课程名称	考核形式	开设学期	总学时	总学分	理论学时	实践学时	各学期周数和周学时					
										一	二	三	四	五	六
										20	20	20	20	20	20
公共基础课程	必修课	4230001002	思想道德修养与法律基础	※	1	48	3	32	16	4					
		4230001007	大学生职业生涯规划	※	1	18	1	12	6	1					
		4230001169	军事理论	※	1	36	2	36	0	2					
		4230001116	军事技能		1	112	2	0	112	*					
		4230001182A	劳动教育	※	1	16	1	16	0	1					
		4230001182B	劳动实践		1-5	0	1	0	0	*	*	*	*	*	
		4230001170	入学教育		1	28	1	14	14	*					
		4230001117	大学生安全教育	※	1	18	1	18	0	1					
		4230001005	形势与政策		1-6	48	1	48	0	*	*	*	*	*	*
		4230001006	大学生心理健康教育	※	1、2	36	2	24	12	1	1				
		4230001A07	大学英语	※	1、2	108	6	60	48	4	2				
		4230001001	计算机应用基础	※	1、2	72	4	36	36	2	2				
		4230001003	毛泽东思想和中国特色社会主义理论概论	※	2	64	4	48	16		4				
		4230001047	普通话	※	2	28	1.5	12	16		2				
		4230001039	社交与礼仪	※	3	36	2	24	12			2			
		4230001004	应用文写作	※	3	36	2	24	12			2			
		4230002050	创业基础	※	4	32	2	22	10				2		
		4230002051	大学生就业指导	※	5	18	1	12	6					1	
		4230002052	体育文化（校本课程）	※	5	36	2	24	12					2	
小计：19门						790	39.5	462	328	16	11	4	2	3	
公共基础课程	任选课	4230000073	文学欣赏	※	2	36	2	24	12		2				
		4230000138	艺术鉴赏	※	4	36	2	24	12				2		
		4230000118	书法鉴赏	※	4	36	2	24	12				2		
		4230000119	舞蹈鉴赏	※	5	36	2	24	12					2	
		4230000201	中国历史地理概况	※	3	36	2	24	12			2			
		4230000202	走进故宫	※	4	36	2	24	12				2		
		4230000203	中华国学	※	3	36	2	24	12			2			
		4230000204	文化差异与跨文化交际	※	4	36	2	24	12				2		

课程类型	课程性质	课程编码	课程名称	考核形式	开设学期	总学时	总学分	理论学时	实践学时	各学期周数和周学时					
										一	二	三	四	五	六
										20	20	20	20	20	20
		4230000205	孙子兵法中的思维智慧	※	3	36	2	24	12			2			
		4230000206	西方文明史导论	※	4	36	2	24	12				2		
		4230000207	古希腊文明	※	4	36	2	24	12				2		
		4230000208	党国史	※	5	36	2	24	12					2	
		任选3门				108	6	72	36						

注：“※”为考核课程，其余为考查课程；*为集中开设。理论课理论学时与实践学时一般为2:1。大学体育课融入专业课教学中，具体课程为《健美操》、《有氧搏击操》、《健身教练基础》、《普拉提》、《身体运动功能训练》等专业课程。形势与政策为每学期8课时。

2. 专业（技能）课程教学计划表

表10-1 器械健身教练方向专业必修课程教学计划表

课程类型	课程性质	课程编码	课程名称	考核形式	开设学期	总学时	总学分	理论学时	实践学时	各学期周数和周学时					
										一	二	三	四	五	六
										20	20	20	20	20	20
专业基础课程	必修课	3141014028	●健美操	※	1	72	4	4	68	4					
		3140012125	运动解剖生理	※	1、2	108	6	88	20	4	4				
		3141014B08	●健身教练基础	※	2	72	4	12	60		4				
		3140012055	体育保健康复	※	3	36	2	24	12			2			
		3140012099	实用体育管理	※	3	36	2	24	12			2			
		3140012091	运动处方	※	5	36	2	28	8				2		
		小计：6门				360	20	180	180	8	8	4	2	0	0
专业核心课程	必修课	3141014B07	●身体运动功能训练	※	3	72	4	12	60			4			
		3140012B86	●运动营养	※	4	54	3	36	18				4		
		3140012029	健身俱乐部营运与管理	※	4	54	3	36	18				4		
		3141014302	运动损伤与防护	※	4	72	4	12	60				4		
		3141014B09	●器械健身指导	※	4、5	126	7	12	114				4	6	
		3141014112	体能训练与指导	※	4、5	126	7	12	114				4	6	
		小计：6门				504	28	120	384	0	0	4	20	12	0
专业拓展课程	必修课	3141014030	有氧搏击操	※	2	72	4	4	68		4				
		3143014029	自由搏击	※	3	72	4	4	68			4			
		3141014144	普拉提	※	3	54	3	4	50			4			
		3140012068	统计学应用	※	4	18	1	9	9				2		
		3140012120	动感单车	※	5	36	2	2	34					4	
		小计：5门				252	14	23	229	0	4	8	2	4	0
专业实训课程	必修课	3020046A18	认知实习		1	14	0.5	0	14	*					
		3020046B18	跟岗实习		4	42	1.5	0	42				*		
		3020046012	顶岗实习		5、6	480	24	0	480					6个月	
		3020046013	毕业设计	※	5、6	28	1	0	28					*	*
		小计：4门				564	27	0	564						
合计：21门						1680	89	323	1357	8	12	16	24	16	0

注：“※”为考核课程，其余为考查课程；*为集中开设；“●”职业资格或职业技能等级证书相关课程，其中《运动营养》课程为教育部1+X职业技能等级考证试点课程。

表10-2 团操健身教练方向专业必修课程教学计划表

课程类型	课程性质	课程编码	课程名称	考核形式	开设学期	总学时	总学分	理论学时	实践学时	各学期周数和周学时					
										一	二	三	四	五	六
										20	20	20	20	20	20
专业基础课程	必修课	3141014028	●健美操	※	1	72	4	4	68	4					
		3140012125	运动解剖生理	※	1、2	108	6	88	20	4	4				
		3141014B08	●健身教练基础	※	2	72	4	12	60		4				
		3140012055	体育保健康复	※	3	36	2	24	12			2			
		3140012099	实用体育管理	※	3	36	2	24	12			2			
		3140012091	运动处方	※	5	36	2	28	8				2		
		小计：6门					360	20	180	180	8	8	4	2	0
专业核心课程	必修课	3141014B07	●身体运动功能训练	※	3	72	4	12	60			4			
		3140012B86	●运动营养	※	4	54	3	36	18				4		
		3140012029	健身俱乐部营运与管理	※	4	54	3	36	18				4		
		3141014302	运动损伤与防护	※	4	126	7	12	114				4	6	
		3142014074	●健身操舞	※	4	72	4	4	68				4		
		3142014089	●瑜伽	※	4、5	126	7	12	114				4	6	
		小计：6门					504	28	120	384	0	0	4	20	12
专业拓展课程	必修课	3141014030	有氧搏击操	※	2	72	4	4	68		4				
		3142014A12	街舞	※	3	72	4	4	68			4			
		3141014144	普拉提	※	3	54	3	4	50			4			
		3140012068	统计学应用	※	4	18	1	9	9				2		
		3140012120	动感单车	※	5	36	2	2	34					4	
		小计：5门					252	14	23	229	0	4	8	2	4
专业实训课程	必修课	3020046A18	认知实习		1	14	0.5	0	14	*					
		3020046B18	跟岗实习		4	42	1.5	0	42				*		
		3020046012	顶岗实习		5、6	480	24	0	480					6个月	
		3020046013	毕业设计	※	5、6	28	1	0	28					*	*
		小计：4门					564	27	0	564					
合计：21门						1680	89	323	1357	8	12	16	24	16	0

注：“※”为考核课程，其余为考查课程；*为集中开设；“●”职业资格或职业技能等级证书相关课程，其中《运动营养》课程为教育部1+X职业技能等级考证试点课程。

表11 专业选修课程教学计划表

课程类型		课程性质	课程编码	课程名称	考核形式	开设学期	总学时	总学分	理论学时	实践学时	各学期周数和周学时					
											一	二	三	四	五	六
											20	20	20	20	20	20
专业选修课程	理论选修课程	任选课	4230000056	国民体质测量与评价	※	2	36	2	24	12		2				
			4230000106	教育学	※	3	36	2	24	12		2				
			4230000094	运动员选材	※	3	36	2	24	12			2			
			4230000078	学校体育学	※	4	36	2	24	12			2			
			4230000F10	教育心理学	※	4	36	2	24	12				2		
			4230000095	运动训练学	※	4	36	2	24	12				2		
			4230000315	人力资源与管理	※	5	36	2	24	12					4	
			4230000317	体育赛事策划与组织	※	5	36	2	12	24					4	
	任选2门						72	4	48	24						
	技能选修课程	任选课	4230000090	羽毛球	※	2	36	2	12	24		2				
			4230000065	体育游戏	※	3	36	2	12	24		2				
			4230000318	功能解剖	※	3	36	2	12	24			2			
			4230000038	篮球	※	3	36	2	12	24			2			
			3032014310	花式跳绳	※	3	36	2	12	24			2			
			4230000077	形体	※	4	36	2	12	24				2		
			4230000114	社交舞	※	4	36	2	12	24				2		
			4230000316	健身健美竞赛	※	5	36	2	12	24					4	
			任选3门						108	6	36	72				
合计：5门						180	10	84	96							

注：“※”为考核课程，其余为考查课程。

3. 集中实践教学环节教学计划表

表12 集中实践教学环节教学计划表

类别	项目名称	考核形式	开课学期	总学时	学期/教学周数/学时数						备注
					一	二	三	四	五	六	
					20	20	20	20	20	20	
专业实训课程	认知实习	考查	1	14	14						
	跟岗实习	考查	4	42				42			
	顶岗实习	考查	5、6	480					140	340	
	毕业设计	考核	5、6	28					8	20	
综合素质养成	军事技能	考查	1	112	112						
	入学教育	考查	1	28	28						
	劳动实践	考核	1-5								
小计				704	154	0	0	42	148	360	

注：劳动实践活动安排在课外校外时间进行。

(二) 教学学时分配

总课时为2758学时，理论总课时941学时，实践总课时1817学时，总学分144.5学分。

表13 健身指导与管理专业教学总学时分配表

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	公共基础必修课程	必修课	19	39.5	462	328	790	41.52	28.64
2		公共基础选修课程	任选课	3	6	72	36	108	33.33	3.92
3	专业（技能）课程	专业基础课程	必修课	6	20	180	180	360	50.00	13.05
4		专业核心课程	必修课	6	28	120	384	504	76.19	18.27
5		专业拓展课程	必修课	5	14	23	229	252	90.87	9.14
6		专业实训课程	必修课	4	27	0	564	564	100.0	20.45
7		专业选修课程	任选课	5	10	84	96	180	53.33	6.53
总 计				48	144.5	941	1817	2758	65.88	100

总学时数为 2758，其中：

- (1) 理论教学学时数为 941，占总学时比例为 34.12%；
- (2) 实践性教学学时数为 1817，占总学时比例为 65.88%；
- (3) 公共基础课程学时数为 898，占总学时比例为 32.56%；
- (4) 选修课程学时数为 288，占总学时比例为 10.44%。

八、实施保障

（一）师资队伍

1. 队伍结构

学生数与本专业专任教师数比例为24:1，双师素质教师占专业教师比不低于75%，专任教师队伍考虑职称、年龄，形成合理的梯队结构。

2. 专任教师

具有高校教师资格和健身领域有关证书；有理想信念、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心；具有运动人体科学、运动训练等相关专业本科及以上学历；具有职业社会体育指导员（健身教练、团操教练）等相关国家职业资格认证；具有扎实的健身指导与管理专业相关理论功底和器械健身教练、团操健身教练实践教学指导能力；具有较强的信息化教学能力，能够开展课程教学改革和科学研究；每5年累计不少于6个月的企业实践经历。

3. 专业带头人

本专业带头人原则上具有副教授及以上职称或同时具备讲师职称与硕士以上学历，并从事本专业教学三年以上，能主讲1-2门专业核心课程；能够较好地把握国内外健身行业及专业发展动态，能广泛联系健身行业企业，了解健身行业企业对健身指导与管理专业人才的需求实际，教学设计、专业研究能力强，组织开展教科研工作能力强，在本领域具有一定的专业影响。

4. 兼职教师

主要从健身行业企业聘任技术与管理人员，具备良好的思想政治素质、职业道德和工匠精神，具备扎实的运动人体科学、运动训练等专业的理论知识和丰富的器械健身教练、团操健身教练实际工作经验，具有中级及以上职业社会体育指导员（健身教练、团操教练）职业资格证书等，能承担器械健身指导、健身操舞等专业课程教学、实习实训指导和

学生职业发展规划指导等教学任务。

表14 专业教学团队配置与要求

生师比	24:1				
专兼职比	3:1				
双师比	75%				
年龄	20-30岁 (%)	30-40岁 (%)	40-50岁 (%)	50-60岁 (%)	
	25	40	20	15	
学历学位	本科 (%)	硕士 (%)	博士 (%)		
	15	75	10		
职称	见习 (%)	助教(同等职称) (%)	讲师(同等职称) (%)	副教授(同等职称) (%)	教授(同等职称) (%)
	5	15	55	20	5

(二) 教学设施

主要包括能够满足正常的课程教学、实习实训所需的专业教室、实训室和实训基地。

1. 教室基本条件

多媒体教室3-4间，配备电子白板或纳米黑板、激光投影设备、多媒体计算机、高清摄像与音响设备，互联网接入或WiFi环境，并具有网络安全防护措施。高清网络中控可对教室所有设备进行统一管理，一键上课，一键下课，并且可远程操作教室设备；配备可视化综合管理平台，可实现远程教学监控观摩、查看教室动态、进行设备管理与教学转播等功能。计算机教室1-2间，语音室1间。教学场所安装应急照明装置并保持良好状态，符合紧急疏散要求、标志明显、保持逃生通道畅通无阻。

表15 教学场地、设施配置及功能

序号	教学场地	设施配置	功能
1	多媒体教室 3-4间	激光工程投影机、幕布、65寸触控一体机、触控一体机支架、主音箱功放、主音箱、辅助音箱功放、调音台、无线话筒、电源时序器、摄像设备、台式电脑、高清网络中控、多媒体讲桌，课移动课桌椅50-60套/间、WiFi等。	理论教学，容纳50-60人
2	计算机教室 2间	纳米黑板、激光投影仪、录播系统、音响功放系统、摄像设备、台式电脑50-60台/间、多媒体讲桌，电脑桌、椅50-60套/间，WiFi、柜式空调2台等。	信息化教学，容纳50-60人
3	语音室1间	投影仪、幕布、台式电脑50-60台/间，耳机50-60个/间、电脑桌、椅50-60套/间、柜式空调2台等。	理论教学，容纳50-60人

2. 校内实训基本要求

（1）器械健身实训室

应配备多媒体计算机、投影、白板、wifi覆盖、人体骨骼模型、肌肉模型、关节模型、跑步机、椭圆仪、登山机、哑铃、壶铃、杠铃、TRX训练架、框式深蹲架、卧推架、大飞鸟综合训练器、核心综合训练器、背部综合训练器、腿部综合训练器等设备（设施），用于器械健身指导、健身教练基础、运动解剖生理、身体运动功能训练等的实训教学。

（2）体能实训室

应配备多媒体计算机、投影、白板、wifi覆盖、体能训练器材（综合体能训练架、体能训练包、药球、敏捷梯、小栏架、标志筒、平衡垫、核心训练炮筒、阻力伞等）等设备（设施），用于体能训练与指导、身体运动功能训练等课程的实训教学。

（3）健美操实训室

应配备多媒体计算机、投影、白板、wifi覆盖、音响、踏板、杠铃（团操专用）、瑜伽垫、瑜伽球等设备（设施），用于健美操、有氧搏击操、健身操舞等课程的实训教学。

（4）瑜伽（普拉提）实训室

应配备多媒体计算机、投影、白板、wifi覆盖、音响、瑜伽垫、瑜伽球、普拉提和瑜伽悬挂系统等设备（设施），用于瑜伽、普拉提等课程的实训教学。

（5）体育保健与康复实训室

应配备多媒体计算机、投影、白板、wifi覆盖、心肺复苏模拟人、人体模型、治疗床、急救器材、运动护具、肌效内贴、筋膜枪等设备（设施），用于体育保健与康复、运动损伤与防护等课程的实训教学。

（6）其他实训室

其他实训室应包括运动营养实训室、体育运营与管理实训室、运动解剖实训室、运动生理实训室、动感单车实训室、国民体质监测实训室、

田径场、篮球场等，用于运动营养、健身俱乐部的营运与管理、运动解剖生理、动感单车等课程实训教学。

表16 校内实训基地（室）配置与要求

序号	实验实训基地（室）名称	功能（实训实习项目）	面积、设备名称及台套数要求	适用课程	容量（一次性容纳人数）
1	器械健身实训室	健身器械的使用；个性化健身训练计划的制定与实施；健身俱乐部各种器械的维护及修理。	1000m ² ；跑步机、椭圆仪、登山机、哑铃、壶铃、杠铃、深蹲架、卧推架、大飞鸟综合训练器、背部综合训练器、腿部综合训练器等；多媒体教学仪器1套。	器械健身指导、健身教练基础、身体运动功能训练等	80-100
2	体能实训室	体能训练与指导。	800m ² ；综合体能训练架、体能训练包、药球、敏捷梯、小栏架、标志筒、平衡垫、核心训练炮筒、阻力伞等；多媒体教学仪器1套。	身体运动功能训练、体能训练与指导	30-40
3	健美操实训室	健身操舞等团操健身教练专项技术；团操课训练与教学指导方法等。	500m ² ；音响、踏板、杠铃（团操专用）、瑜伽垫、瑜伽球等；多媒体教学仪器1套。	健美操、有氧搏击、街舞、健身操舞等	60-80
4	瑜伽（普拉提）实训室	瑜伽（普拉提）训练与教学指导方法。	300m ² ；普拉提和瑜伽悬吊系统、镜子、音响、空调、把杆等；多媒体教学仪器1套。	普拉提、瑜伽等	30-35
5	体育保健与康复实训室	常见运动损伤的预防与急救；常见运动性伤病的诊断与初步处理。	300m ² ；心肺复苏模拟人、人体模型、治疗床、急救器材、运动护具、肌效内贴、筋膜枪等；多媒体教学仪器1套。	体育保健康复、运动损伤与防护等	50-60
6	运动营养实训室	营养状况评估；SOAP全流程营养咨询与指导；营养配餐。	300m ² ；软尺，体成分仪，电子血压计，食物交换份模型，食物称；厨房用具；厨房餐具；厨房炊具等；多媒体教学仪器1套。	运动营养、器械健身指导等	50-60
7	体育运营与管理实训室	商务洽谈、健身俱乐部管理平台等	150m ² ，会籍谈单、体验课、管理平台使用；多媒体教学仪器1套。	健身场所的营运与管理、实用体育管理等	50-60
8	运动解剖实训室	搭建人体骨架；展示关节的各种运动形式；展示肌肉的锻炼方法。	120m ² ；人体骨骼模型、人体肌肉模型、各人体组织器官模型等；多媒体教学仪器1套。	运动解剖生理、功能解剖	50-60
9	运动生理实训室	血压、脉搏、肌肉力量、血乳酸和血糖的测量等。	120m ² ；尿液分析仪、血乳酸测定仪、掌上血糖测定仪、血压计，等；多媒体教学仪器1套。	运动解剖生理	50-60
10	动感单车实训室	动感单车骑行技术指导。	300m ² ；动感单车36台、音响灯光、镜子、空调，多媒体教学仪器1套。	动感单车	30-35
11	国民体质监测实训室	身高体重；身体成分测定；坐位体前屈；纵跳；肺活量；台阶试验等。	200m ² ；国民体质检测仪系统、国民体质管理系统、身体成份分析仪等；多媒体教学仪器1套。	身体运动功能训练、器械健身指导、国民体质监测等	50-60
12	田径场、篮球场	学生平时课余体育运动等。	1片400m标准塑胶田径场 3-4片标准篮球场等	体能训练与指导等	50+

3. 校外实训基地基本要求

具有稳定的校外实训基地。能够提供开展器械健身教练指导、团操健身教练指导等职业岗位的实训活动，实训设施齐备，实训岗位、实训指导教师确定，实训管理及实施规章制度齐全。

表17 校外实训基地表（部分）

序号	企业名称（长沙区域）	实训项目	实训人数
1	奇迹麦瑞可(北京)健身服务有限公司(连锁)	(1) 健身房器械区域巡场； (2) 健康筛查； (3) 身体机能测试和体态评估； (4) 膳食营养指导； (5) 健身训练计划制订与实施； (6) 组织团操课程教学； (7) 团操课程内容创编； (8) 运动损伤与防护； (9) 健身俱乐部营运与管理 (10) 健身项目和课程的介绍与推广。	60-80
2	长沙百城健身投资管理有限公司(连锁)		40-60
3	湖南中体健身发展有限公司		5-10
4	湖南菲特尼斯体育健康发展有限公司(连锁)		10-20
5	湖南凯伽体育文化有限公司(连锁)		10-20
6	中健健身集团有限公司(连锁)		10-20
7	NINA健身俱乐部(连锁)		10-20
8	嘿哈猫网络科技有限公司(连锁)		30-40

4. 学生实习基地基本要求

联系稳定的校外实习基地10-15 家，包括知名健身连锁企业和健身俱乐部，学生所在单位同步纳入实习基地管理。能提供器械健身教练、团操健身教练、健身俱乐部经理助理等岗位（群）或技术领域相关实习岗位，能涵盖当前健身产业发展的主流技术，有专门的教学管理部分，有实习实训管理制度和专门管理人员；能满足150-180名学生的顶岗实习安排，能够配备相应数量的指导教师对学生实习进行指导和管理；有保证实习生日常工作、学习、生活的规章制度，有安全、健康、住宿、保险保障。严格执行《高等职业学校普通护理专业顶岗实习标准》（教育部 2017年8月发布）相关要求内容。

表18 学生实习基地表（部分）

序号	企业名称	顶岗实习项目	实习人数
1	北京中体健身投资管理有限公司	(1) 健身房器械区域的巡场； (2) 健康筛查； (3) 身体机能测试和体态评估； (4) 膳食营养指导； (5) 健身训练计划的制订与实施；	30-40
2	威廉健身管理咨询（上海）有限公司		30-40
3	上海一兆韦德健身管理有限公司		30-40
4	奇迹麦瑞可（北京）健身服务有限公司		30-40
5	长沙百城健身投资管理有限公司		20-30

6	湖南中体健身发展有限公司	(6) 组织团操课程教学;	5-10
7	湖南菲特尼斯体育健康发展有限公司	(7) 团操课程内容创编;	5-10
8	徐州斯必德体育健身有限公司	(8) 运动损伤与防护;	20-30
9	湖南凯伽体育文化有限公司	(9) 健身俱乐部营运与管理	5-10
10	中健健身集团有限公司	(10) 健身项目和课程的介绍与推广。	10-20
11	NINA健身俱乐部		10-20
12	嘿哈猫网络科技有限公司		30-40
13	珠海铁库全民健身俱乐部		5-10
14	苏州迈博健身俱乐部		5-10
15	陕西山脉健身俱乐部		5-10

5. 支持信息化教学方面的基本要求

本专业利用数字化教学资源库、超星一平三端学习软件、知网查询等信息化条件，引导鼓励教师开发并利用在线课程、信息化教学资源、教学平台，创新教学方法、提升教学效果。

《运动解剖生理》课程已立项为湖南省精品在线开放课程和5门院级精品课程，其他大部分课程均利用超星学习通网络平台建课，确保线上线下混合式教学有效开展。

(三) 教学资源

主要包括能够满足学生专业学习、教师专业教学研究和教学实施需要的教材、图书及数字资源等。

1. 教材选用基本要求

按照国家规定选用优质教材，禁止不合格的教材进入课堂，严格按照教育部发布的《职业院校教材选用管理办法》执行。建立由专业教师、行业专家和教研人员等参与的教材选用机构，完善教材选用制度，经过规范程序择优选用教材。

2. 图书文献配备基本要求

图书文献配备能满足人才培养、专业建设、教科研等工作的需要，方便师生查询、借阅。专业类图书文献主要包括：健身行业政策法规资料、职业社会体育指导员（健身教练、团操教练等）的职业标准、健身运动技术、标准、教学与训练方法、教学与训练操作规范以及教学与训练案例类图书或期刊等。《社会体育指导员国家职业资格培训教材》、

《体育科学》、《北京体育大学学报》、《中国运动医学杂志》、《肌肉功能与测试全书》、《功能性训练》、《解剖列车》、《健与美》、《体能训练概论》、《运动防护指南》等。

3. 数字资源配备基本要求

建设、配备与健身指导与管理专业有关的音视频素材、教学课件、数字化教学案例库、虚拟仿真软件、数字教材等专业教学资源库，种类丰富、形式多样、使用便捷、动态更新、满足教学。

表19 数字资源配备情况

音视频素材 (G)	教学课件 (个)	数字化教学案例 (个)	虚拟仿真软件 (个)	数字教材 (本)
200	160	88	4	2

（四）教学方法

积极推行“学知识、研技术、训技能、赛素养、接产业”五环相扣人才培养模式；积极推行理实一体教学、混合式教学、工作过程导向教学、模块化教学等教学模式，推进项目教学、案例教学、情景教学等教学方法；推动大数据、人工智能、虚拟仿真等现代信息技术在教育教学中运用。

1. 理论教学方面，注重学生创新能力、获取信息能力、分析问题、解决问题能力的培养，改变传统的以灌输理论知识为主的教学方法；在教学方式上强化现代化教学手段的应用，充分利用多媒体资源。主要采取“以工作流程为导向”引导启发式、讨论式、范例式、项目式等多种教学方法，激发学生学习的积极性和参与性，使学生由被动学习转变为主动学习等，具有明显的高职教学特色。

2. 实践教学方面，注重学生实际技能的训练，改变传统的验证式实验和实训的实践教学方式，对实训项目和实训课程进行分门别类，构建了具有不同课程和不同项目特点的多种实训教学方法，强化了学生的实践动手能力，提高了学生学习的积极性和实训效果，培养了学生吃苦耐劳、热爱本职工作的职业素养。

（五）学习评价

对学生的学业考核评价内容兼顾认知、技能、情感等方面，体现评价标准、评价主体、评价方式、评价过程的多元化，如观察、口试、笔试、顶岗操作、职业技能大赛、职业资格鉴定等评价方式。

针对学生的评学，建立过程+结果、理论+实践、多形式相结合的考核评价体系。部分术科课程的考核参照职业社会体育指导员的考核内容和标准进行，其技术部分采取“以赛代考”的方式，指导技能部分则采取“角色扮演”的方式进行，同时邀请行业企业专家对学生的期末考核进行评分，引入第三方评价，重点考核学生的运动技术和健身指导技能。

（六）质量管理

1、建立专业建设和教学质量诊断与改进机制，健全专业教学质量监控管理制度，完善课堂教学、教学评价、实习实训、毕业设计以及专业调研、人才培养方案更新、资源建设等方面质量标准建设，通过教学实施、过程监控、质量评价和持续改进，达成人才培养规格。质量改进八字螺旋图1。

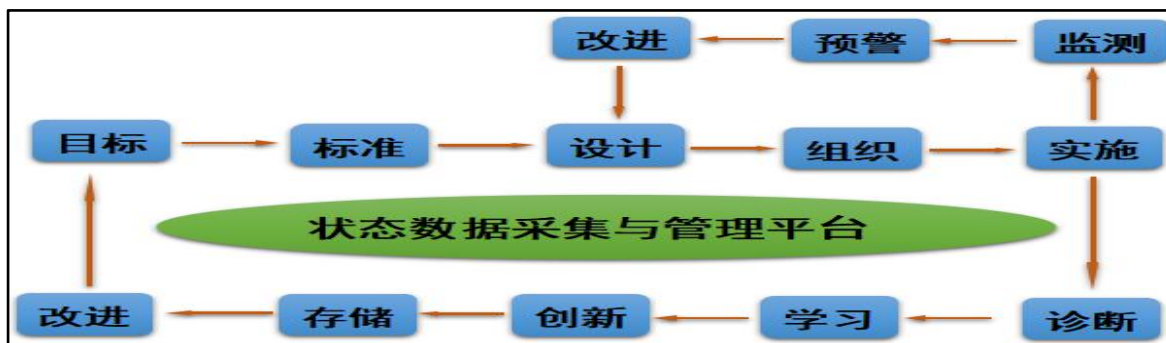


图1 质量改进八字螺旋图

2. 完善教学管理机制，加强日常教学组织运行与管理，定期开展课程建设水平和教学质量诊断与改进，建立健全巡课、听课、评教、评学等制度，建立与企业联动的实践教学环节督导制度，严明教学纪律，强化教学组织功能，定期开展公开课、示范课等教研活动。

3. 建立毕业生跟踪反馈机制及社会评价机制，并对生源情况、在校学业水平、毕业生就业情况等进行分析，定期评价人才培养质量和培

养目标达成情况。

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

九、毕业要求

学生在规定年限内，遵守国家法律法规和校纪校规，无纪律处分或已解除，符合学院学籍管理、学生管理等其他制度规定的毕业要求，德、智、体、美、劳全面发展，同时达到以下要求，准予毕业。

（一）课程学分要求

本专业毕业生需修完规定的所有课程（含实践教学环节），完成公共基础课程（45.5学分）、专业（技能）课程（99学分）的课程学习，成绩合格，达144.5学分。其中含集中实践教学31学分。专业必修课程、顶岗实习、劳动教育、毕业设计为不可替代学分。

（二）培养目标与培养规格要求

达到本专业人才培养目标和培养规格相对应的职业素养、知识、能力的要求。

（三）毕业设计与专业技能抽查考核要求

毕业设计考核与专业技能考核均为合格。

（四）证书要求

1.原则上至少取得一个或以上与本专业相关的职业资格证书或职业技能等级证书。

2.取得人文素质测试证书如普通话证书或大学英语等级证书或湖南省高职计算机应用能力考试证书等。

十、附录

(一) 教学进程安排表

表20 教学进程安排表

专业名称: 健身指导与管理 (2020级)

学年	学期	教学进程周次																				课堂 教学 周数	开学 准备 周数	实践教学周数						机动 周数	考试 周数	学期 教学 总周 数	寒暑 假周 数
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1 1	1 2	1 3	1 4	1 5	1 6	1 7	1 8	1 9	2 0			军训	入学 安全 劳动 教育	认知 实习	跟岗 实习	顶岗 实习	毕业 设计				
第一 学年	一	○	#	#	↑	※	※	※ △	※ △	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	⊙	14	1	2	1	1				1	20	5	
	二	○	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	⊙	18	1						1	20	7		
第二 学年	三	○	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	⊙	18	1						1	20	5		
	四	○	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	⊙	18	1				▲2周 (假期)		1	20	7		
第三 学年	五	○	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※ ■	⊙	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	10.5	1					7	0.5	1	20	5	
	六	○	■	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	&	0	1					17	1	1		20		
总计																						78.5	6	2	1	1		24	1.5	1	5	120	29
说明	1、三年6学期教学总周数共120周。 2、认知实习原则上在专业课开始时安排;跟岗实习根据专业教学进度安排;顶岗实习一般为6个月。 3、○开学准备 ↑入学、安全、劳动教育 #军训 ※课堂教学 ⊙考试 △认知实习 ▲跟岗实习 ◇顶岗实习 ■毕业设计 &机动 …放假。																																

（二）专业人才培养方案修订组织机构

2020级健身指导与管理专业人才培养方案修订组织机构

建设单位：湖南体育职业学院社会体育系

系主任：刘锡梅

专业带头人：魏华祝

主要撰写人：魏华祝

参与编写人员：

校内教师：

刘锡梅、王一蓉、郭 剑、王建平、陈 轲、祝 彩、黄威昊
田滨玮、刘 行、周露林、周梦佳

企业、行业专家：

韩 涛（北京中体健身投资管理有限公司、技术总监）
盛 楠（上海市健美协会、秘书长）
曹礼华（湖南省健身协会、秘书长）
王 楠（湖南省体能训练协会、主席）
黄 森（湖南省体育科学研究所、副所长）
刘 弈（美国运动委员会ACE中国区官方讲师）

优秀毕业生：

章 庆（湖南菲特尼斯体育健康发展有限公司、董事长）
周 磊（湖南凯伽国际健身发展有限公司、董事长）
付伟强（湖南菲特健身发展有限公司、总经理）
皮 涛（湖南省女子足球队、体能教练）

(三) 教学计划变更审批表

湖南体育职业学院 健身指导与管理 专业

教学计划变更审批表

专业所在部门		变更时间		变更年级	
调整课程名称					
变更内容	变更前		变更后		
调整原因 (可另附变更 论证报告)					
系(院)意见	负责人 签字(盖章): 年 月 日				
教务处意见	负责人 签字(盖章): 年 月 日				
主管院领导 意见	院领导 签字(盖章): 年 月 日				
学术委员会 意见	负责人 签字(盖章): 年 月 日				

说明: 1. 此表一式两份, 其中教务处一份, 提出变更的系部(院)保存一份。

2. 教学培养方案一经制定签发必须保持相对稳定, 确需变更的须在前一学期的前十周申报。