



湖南體育職業學院

健身指導與管理專業人才培養方案

(2021級)



社會體育系

2021年7月12日

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	2021年7月	
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、实施保障等	
	刘锡梅	教授	湖南体育职业学院	宏观指导	
	郭剑	副教授	湖南体育职业学院	收集整理分析课程数据信息	
	姚军	董事长	湖南木威健身有限公司	收集整理分析市场调研数据	
	章庆	董事长	长沙菲特体育健身有限公司	收集整理分析市场调研数据	
专业建设委员会意见	同意 负责人 签字（盖章）：魏华祝 2021年7月20日				
系（院）审核意见	同意 负责人 签字（盖章）：刘锡梅 2021年7月21日				
教务处审核意见	同意 负责人 签字（盖章）：陆皎燕 2021年8月24日				
学术委员会意见	同意 负责人 签字（盖章）：18088 2021年8月24日				
党委会意见	同意 院领导 签字（盖章）：同 2021年8月31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
(一) 职业发展路径	1
(二) 职业面向	2
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) 职业能力分析	5
(二) 课程设置表	6
(三) 课程描述	6
七、教学进程及安排	59
(一) 教学进程安排表	59
(二) 教学学时分配	63
八、实施保障	64
(一) 师资队伍	64
(二) 教学设施	65
(三) 教学资源	69
(四) 教学方法	70
(五) 学习评价	71
(六) 质量管理	71
九、毕业要求	72
(一) 课程学分要求	72
(二) 培养目标与培养规格要求	72
(三) 毕业设计 with 专业技能抽查考核要求	72
(四) 证书要求	72
十、附录	74
(一) 教学进程安排表	74
(二) 专业人才培养方案修订组织机构	75
(三) 教学计划变更审批表	76

湖南体育职业学院

社会体育系2021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

570307。

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

（一）职业发展路径

健身指导与管理专业毕业生职业发展路径如表1 所示。

表1 健身指导与管理专业毕业生职业发展路径

岗位类型	岗位名称
目标岗位	健身场所（俱乐部）器械健身教练、团操健身教练等。
发展岗位	健身场所（俱乐部）教练部经理助理或经理、健身培训师、总经理等。
迁移岗位	健身场所（俱乐部）体能教练、瑜伽教练、功能训练师、运动防护师、运动营养师等。

（二）职业面向

健身指导与管理专业职业面向如表2所示。

表2 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	职业资格证书和职业技能 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)	器械健身教练、 团操健身教练等	职业技能等级证书：健身 教练职业能力等级证书； 1+X证书：初级运动营养咨 询与指导； 行业证书：CBBA健身教练， 体能训练师，健美操教练、 瑜伽教练等。

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；具有鲜明国格、聪颖智格、健康体格、健全人格、卓越匠格；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，面向体育行业的健身场所（俱乐部）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、健身计划制订与实施、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）教练部经理助理或经理、健身培训师、总经理等。

（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. 素质要求

Q1. 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。

Q2. 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。

Q3. 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。

Q4. 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。

Q5. 具有强健的体魄、健康的心理和健全的人格，养成良好的健身与卫生习惯。

Q6. 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。

Q7. 具有大健康观，树立每个人是健康第一责任人意识，养成良好的行为习惯。

Q8. 养成自觉健身、热爱全民健身事业，传播全民健身与健康理念，指导科学健身的良好习惯。

Q9. 具有努力追求自我发展和自我完善、有求知欲和终身学习的精神，诚实守信、谦逊正直。

Q10. 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. 知识要求

K1. 掌握必备的政治理论、科学文化基础知识和中华优秀传统文化知识。

K2. 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。

K3. 掌握健康筛查与运动风险评估的基本理论和相关知识。

K4. 掌握体质测评、功能筛查和体态评估的基本理论和相关知识。

K5. 掌握运动营养评估与指导的基本理论和相关知识。

K6. 掌握健身场所（俱乐部）常规健身器材的安全检查和维护的基本理论和相关知识。

K7. 掌握器械健身教练的教学与训练、咨询与指导、服务与管理、健身计划制订与实施的基本理论和相关知识。

K8. 掌握团操健身教练的健身课程教学计划制订与实施、展示团操健身技术动作、教学方法与技巧实施的基本理论和相关知识。

K9. 掌握运动损伤与防护与健身指导等的基本理论和相关知识。

K10. 熟悉健身场所（俱乐部）健身客户的管理与维护、日常运营、人力资源开发等基本理论和相关知识。

3. 能力要求

A1. 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。

A2. 具有良好的语言、文字表达能力和沟通能力以及探究学习、独立思考、逻辑推理、终身学习、分析问题和解决问题的能力。

A3. 具有健康筛查与运动风险评估的能力；能对不同健身人群进行健康筛查与运动风险评估，并给出科学、合理的健身运动建议。

A4. 具有体质测评、功能筛查和体态评估的能力；能对不同健身人群进行体质测量与评价、运动功能筛查与分析、体态评估与分析，并给出科学、合理的健身运动建议。

A5. 具有运动营养评估与指导能力；能对不同健身人群制订科学、合理的运动营养方案并实施。

A6. 具有对健身器材进行安全检查和维护的能力；能熟练按照器械操作规范要求 and 流程对不同健身人群进行安全、科学、有效的健身指导。

A7. 具有制订与实施器械健身课程健身计划的能力；能对不同健身人群进行器械健身教学与训练、咨询与指导、服务与管理过程中的问题给予专业解答并实施。

A8. 具有制订与实施团操健身课程教学计划的能力；能对不同健身人群较好的制订健身俱乐部团操课程教学计划，并能较好的展示团操健身技术动作，合理运用各种教学方法与技巧实施教学。

A9. 具有运动损伤与防护的能力；能对不同健身人群运动前的损伤预防、运动中的损伤处理以及运动损伤后的康复锻炼。

A10. 基本具备日常运营管理的能力；基本能对健身场所（俱乐部）健身客户的管理与维护、日常运营、人力资源开发等方面进行较科学的管理和高效的经营。

A11. 具有将所学知识运用于社会实践、推行健康生活方式、服务全民健身事业、推崇科学健身知识的能力。

六、课程设置及要求

（一）职业能力分析

表3 典型工作任务与职业能力分析表

工作岗位	典型工作任务	对应培养规格	对应主要专业课程
器械健身教练	健康筛查与运动风险评估	Q3、Q8、Q10, K2-3、K7, A1-3	健身教练基础、身体运动功能训练、器械健身指导等
	体质测评、功能筛查和体态评估	Q3、Q8、Q10, K2-4、K7、K9, A1-4、A7、A9	健身教练基础、身体运动功能训练、器械健身指导、运动损伤与防护等
	运动营养评估与指导	Q3、Q5、Q8, K1-2、K5, A1-2, A5、A9	运动营养、运动处方、运动损伤与防护等
	器械健身训练计划的制订与实施	Q1-10, K1-7, K9-10, A1-7、A9	身体运动功能训练、器械健身指导、体能训练与指导等
	健身器械的安全检查与维护	Q1-9, K1-2、K6-K7, A1-4	健身教练基础、器械健身指导等
	运动损伤与防护	Q2-4、Q10, K7、K9, A1-7、A9	体育保健康复、运动损伤与防护等
	器械健身项目和课程介绍与推广	Q1-10, K7、K9, A1-5、A7、A9-A10	健身教练基础、身体运动功能训练、器械健身指导、体能训练与指导等
	器械健身客户的管理与维护	Q1-4、Q10, K8-K10, A1-2、A7、A9-11	体育管理、健身俱乐部营运与管理、身体运动功能训练、健身教练基础、器械健身指导、自由搏击等
团操健身教练	健康筛查与运动风险评估	Q3、Q8、Q10, K2-3、K7, A2-3	健身教练基础、身体运动功能训练、健身操舞等
	体质测评、功能筛查	Q3、Q8、Q10, K2-4、K7、K9, A1-4、A7、A9	健身教练基础、身体运动功能训练、运动损伤与防护等
	运动营养评估与	Q3、Q5、Q8, K1-2、K5,	运动营养、运动处方、运动损伤与防护等

工作岗位	典型工作任务	对应培养规格	对应主要专业课程
	指导	A1-2, A5、A9	
	团操课程教学内容创编与实施	Q1-10, K1-5, K8-10, A1-5、A8、A9	健美操、有氧搏击操、健身操舞、瑜伽等
	运动损伤与防护	Q2-4、Q10、K8-K9、A1-5、A8-A9	体育保健康复、运动损伤与防护等
	团操健身项目和课程介绍与推广	Q1-10, K8-K9, A1-5、A8-A10	健美操、有氧搏击操、健身操舞、瑜伽、街舞、身体运动功能训练等
	团操健身客户的管理与维护	Q1-4、Q10, K8-K10, A1-2、A8-11	健美操、有氧搏击操、健身操舞、瑜伽、街舞、体育管理、健身俱乐部营运与管理、身体运动功能训练等

(二) 课程设置表

表4 课程设置表

课程模块名称	课程类型	主要课程
公共基础课程	必修课	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、形势与政策、大学生心理健康教育、大学英语、普通话、信息技术、劳动教育、劳动实践、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、国家安全教育
	限选课	中共党史、马克思主义理论、数学(统计学应用)、美育类课程(艺术鉴赏/书法鉴赏/舞蹈鉴赏三选一)、语言文化类课程(应用文写作/文学欣赏二选一)、中国优秀传统文化类课程(中华国学/走进故宫/孙子兵法中的思维智慧三选一)、职业素养类课程(社交与礼仪/体育文化二选一)
	任选课	演讲与口才、新媒体概述、海洋的前世今生、人类与生态文明、西方经济学的奇妙世界、走进航空航天、商业伦理与企业社会责、中国历史地理概况、文化差异与跨文化交际、西方文明史导论、古希腊文明
专业(技能)课程	专业基础课程	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
	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,健身场所营运与管理,运动损伤与防护,器械健身指导,体能训练与指导; ★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,健身场所营运与管理,运动损伤与防护,健身操舞、瑜伽。
	专业拓展课程	自由搏击、街舞、有氧搏击操、普拉提、动感单车
	专业实训课程	认知实习、跟岗实习、顶岗实习、毕业设计
	专业选修课程	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、人力资源与管理、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

(三) 课程描述

1. 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、形势与政策、大学生心理健康教育、大学英语、普通话、信息技术、劳动教育、劳动实践、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、国家安全教育等16

门课程，共35.5学分。

表5 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
思想道德与法治	I 素质目标 (1) 具备良好的思想政治素质; (2) 具备良好的道德素质; (3) 具有良好的法治素养。 II 知识目标 (1) 了解正确的人生观、道德观、法治观的基本理论; (2) 掌握解决人生问题的科学方法、道德修养的正确方法、培养法治思维的途径; (3) 熟悉社会主义核心价值观、中国特色社会主义法律体系、法治体系、法治道路。 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; (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。	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、尊法学法守法用法	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, 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, 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。 课程考核包括学习过程考核、实践项目考核和期末考试三部分; 平时成绩占30%, 实践项目考核成绩占20%, 期末理论考试成绩占50%。
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) 具有正确的就业观和价值观、职业观。 II 知识目标	1、认识当前就业形式 2、生涯规划的基本概念与理论 3、自我认知 4、社会认知 5、职业生涯规划决策	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

	(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、合理规划路径; (2) 能够客观地进行自我评估; (3) 能够运用相关资讯平台有效搜索信息,对社会大环境合理评估; (4) 具备对职业特征的客观认知; (5) 能够撰写学业及生涯规划书。	6、职业能力提升	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) 具备正确的国防观和爱国热情及国防意识; (2) 具备弘扬爱国主义精神、传承红色基因、提高综合国防水平的素质; (3) 具备树立打赢信息化战争的信心和努力拼搏,学习高科技、报效祖国的意识。 II 知识目标 (1) 了解国防、国家安全、武装力量等内涵; (2) 了解我国国防历史、国防体制、国防战略、国防政策、国防法规以及国防成就; (3) 了解军事思想、现代战争、信息化战争的要求; (4) 了解战争内涵、特点、发展的历程,信息化装备的内涵、分类与发展及对现代作战的影响;	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)

	(5) 了解世界主要国家信息化装备的发展情况。I III 能力目标 (1) 具备理解中国国防战略思想的能力； (2) 能够用所学知识分析理解新军事革命的内涵和发展演变； (3) 具备理解军事思想、并参与现代战争与信息化战争的能力。		
军事技能	I 素质目标 (1) 具备国防观念、国家安全意识和忧患危机的意识； (2) 具备弘扬爱国主义精神、传承红色基因、提高综合国防的素质； (3) 具备树立打赢信息化战争的信心与努力拼搏，学习高科技、报效祖国的素质。 II 知识目标 (1) 熟悉队列动作的基本要领与三大条令的主要内容； (2) 了解战斗班组攻防的基本动作和战术原则； (3) 了解轻武器的战斗性能； (4) 熟悉卫生、救护基本要领； (5) 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。 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； (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。	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。
入学教	I 素质目标	1、学院发展历史与各系部状况	本课程主要采用实地参观、开展讲座、观

育	(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,并具稳固的专业思想; (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,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。	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	看影片、组织宣讲会等形式进行教学,初步培养学生对学校 and 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) 具备严谨、求实、开拓、创新意识及谦虚、勤奋、自立、自强的品质,具备正确的劳动价值观; (2) 具备勤于思考、做事认真、勇于创新、敬业乐业、实事求是的良好作风,具备技术革新和技能创新意识; (3) 具备热爱祖国、热爱人民、热爱社会主义,为社会主义现代化事业、中国梦的实现奉献的精神品质; II 知识目标 (1) 掌握马克思主义劳动思想、十八大以来习近平总书记关于	1、劳动与劳动观 2、劳动精神 3、劳模精神 4、工匠精神 5、实践劳动能力培养 6、劳动安全与大学生劳动权益保护	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,普及与学生未来职业发展密切相关的通用劳动科学知识,培养学生把握马克思主义、习近平新时代劳动思想,使学生树立正确的劳动观点和劳动态度,热爱劳动和劳动人民,养成劳动习惯。 本课程采用过程性评价与终结性评价相

	劳动和劳动教育的重要论述，劳动精神、工匠精神、劳模精神、以及文明生产、环境保护、安全消防等知识； (2) 掌握相关劳动法律法规的条例知识； (3) 掌握专业技能操作基本知识、劳动安全知识。 III 能力目标 (1) 具备按照文明生产、环境保护、安全消防要求从事劳动生产的能力； (2) 具备运用《劳动法》相关内容维护劳动者合法权益的能力； (3) 具备一定的专业劳动技能和劳动创新能力，能从事相关专业领域的基础岗位。		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%，主要为综合测试成绩。
国家安全教育	I 素质目标 (1) 具备履行维护中国公民国家安全义务的意识； (2) 具备强烈社会责任意识； (3) 具备自觉遵纪守法、自爱自强、诚实劳动、友善助人的良好品德； (4) 具备自我保护防范意识与法律维权意识。 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) 了解公共卫生安全的概念，危害，掌握正确应对公共卫生安全的方法； (3) 了解校园盗窃、校园诈骗、传销的概念及危害，掌握正确应对盗窃、诈骗、传销的方法； (4) 了解交通事故造成的严重人身伤害，掌握交通事故的防范措施和应急处置方法，掌握交通法、民法典基础知识； (5) 了解常见的社交活动陷阱和网络诈骗的主要手段，掌握互联网背景下新型安全问题的分辨方法； (6) 了解大学生激情犯罪、涉赌涉毒的主要特征；	1、国家安全 2、公共卫生安全 3、财产安全 4、学习安全 5、网络安全 6、消防安全 7、社会活动安全 8、灾害自救	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) 了解火灾的基本常识,火灾的预防方法,掌握火灾逃生与自救、灭火器的使用方法; (8) 了解自然灾害的形成原因,掌握预防灾害、灾害自救及安全救护基本常识。 III 能力目标 (1) 能够辨别危害国家安全的行为。具备预防、区分邪教的能力; (2) 能够养成讲究公共卫生的良好习惯,具备应对突发性公共卫生安全事件的基本技能; (3) 具备预防校园盗窃、识别校园诈骗、拒绝传销的能力; (4) 具备应对交通事故中的自救、急救能力。能够认清网络不良信息,并在网络环境中保护自己; (5) 能够针对侵财犯罪和奸情犯罪,采取防范措施,防止犯罪; (6) 能够察觉并指出引发火灾的危险元素,具备全面感知、实时预警、正确救助能力; (7) 能够面对突发、危急情况,冷静思考并快速反应和妥善处置,能自救互救并确保自身安全。		
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) 具备正确的世情观、国情观和党情观; (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) 掌握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;	依据教育部社会科学司关于高校“形势与政策”教育教学要点,围绕党和国家推出的重大战略决策和当代国际、国内形势的热点、焦点问题以及当前大学生就业创业等实际情况来确定。	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

	(3) 了解中国特色社会主义的政策体系。 III 能力目标 (1) 能运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。		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。
大学生心理健康教育	I 素质目标 (1) 通过知识学习, 心理活动参与和体验, 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) 具备较高适应环境变化的心理素质。 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) 具备运用英语语言知识和语言技能, 比较准确地理解和表达信息、观点、情感, 进行有效口头沟通和书面沟通等职场涉外沟通的核心素养; (2) 具备理解、尊重世界多元文化的开放胸怀和国际视	Reading and Writing Topics: (1)Hello! Hi! (2)Sorry and Thank you! (3)How Can I Get There!	通过讨论法, 让学生以小组为单位围绕主题进行探索及延展交流; 通过讲授法, 让学生掌握与主题相关的词汇、句型、语法等知识并具备相应的语言应用能力; 通过任务驱动法, 让学生查阅资料并对知识进行系统

野，具有文化自信以及中华民族共同体意识和人类命运共同体意识；具备在日常生活和职场中能够用英语传播中华文化、有效进行跨文化交际和多元文化交流的价值取向的核心素养； （3）具备理解英语使用者或英语本族语者的思维方式和思维特点、具有一定的逻辑、思辨和创新思维水平的核心素养； （4）具备自我管理的自觉和良好的自主学习习惯，具有多渠道获取学习资源，自主、有效地开展学习的意识和能力的核心素养。 II 知识目标 （1）掌握2300-2600个左右单词以及由这些词构成的常用词组； 了解信息社会下的新工作、新词汇的英语表述方法； （2）掌握注册表、贺卡、名片、个人信息、便条、海报、通知、信件等日常应用文的英文写作方法； （3）掌握时间顺序、感谢、歉意和祝贺、询问路线、指路、预订交通工具、天气情况、邀约、病症描述、就医等的英语词汇、短语、句式、句型； （4）掌握英语句子结构、时态、语态等语法知识； （5）掌握不同文化内涵的语篇结构形式和语言特征； （6）掌握简单的中英文翻译方法和技巧。 III 能力目标 （1）能够使用2300-2600个英语单词以及由这些词构成的常用词组；	(4)Be on Time and in Time. (5)What a Fine Day! (6)Come on! Go! Go! Go!! (7)Let's Throw a Party! (8)Keep Fit, Not Fat! Modules: (1)Talking Face to Face (2)Being All Ears (3)Trying Your Hand (4)Maintaining a Sharp Eye (5)Appreciating Chinese Culture Listening and Speaking Topics: (1)Greeting and Farewell (2)Thanks , Congratulations and Apologies (3) Self-introduction (4)Introducing People (5)Meeting and Seeing off People (6)Phoning (7)Making a Schedule (8)Making Reservations (9)Checking in a Hotel	整理；通过自主学习法，让学生拓展视野、培养学生的学习习惯和自主学习能力；通过实践练习，让学生巩固知识、运用知识，形成技能技巧。 课程思政目标为对比中西方文化，传播中华优秀传统文化，将社会主义核心价值观融入英语语言课程的教学内容，将知识传授与能力培养、思辨能力培养结合起来，教会学生如何学习、如何做人、如何做事；在拓宽国际视野的同时，增强国家认同，坚定本民族文化自信，树立中华民族共同体意识和人类命运共同体意识，增强学生的民族自豪感和文化自信心。 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。
---	---	--

	(2) 能够书写英文注册表、贺卡、名片、个人信息、便条、海报、通知、信件等日常应用文; (3) 能够听懂题材熟悉、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; (4) 具备用英语就介绍、感谢、歉意和祝贺、询问路线、指路、预订交通工具、天气情况、邀约、病症描述、就医等进行交际与沟通的能力; (5) 具备读懂350单词左右不同文化内涵的文章的能力; (6) 具备80-100词的一般性话题短文的写作能力; (7) 具备翻译简单的中英文句子或短文的能力。	(10)Entertaining Guests (11)Shopping (12)At the Hospital (13)Entertaining Activities (14)Sightseeing and Traveling (15)Asking for directions (16)At the Bank Modules: (1)Let's Get Ready (2)Find Out the English (3)Listen and Respond (4)Listen and Report (5)Listen and Interpret (6)Listen for Fun	
信息技术	I 素质目标 (1) 具备对信息的敏感度以及对信息价值的判断力; (2) 具备科学的计算思维; (3) 具备数字化创新与发展的能力; (4) 树立正确的信息社会价值观和责任感; (5) 具备团队协作意识和职业精神; (6) 具备自主学习、独立思考和主动探究意识。 II 知识目标 (1) 掌握Word 2010的基本编辑、图片插入和编辑、表格插入和编辑等操作; (2) 掌握Excel 2010的工作表、工作簿、公式和函数、	1、文字处理软件Word 2010的操作与应用 2、电子表格Excel 2010的操作与应用 3、演示文档Power Point2010的操作与应用 4、新一代信息技术概论 5、信息检索 6、信息素养与社会责任 7、计算机信息安全 8、高职计算机考试应用模	本课程采用任务驱动法、案例教学法等教学方法,提升学生信息技术技能以及解决生活、学习中实际问题的能力。 课程思政目标为加强对大学生社会责任的教育,力求学生在纷繁复杂的信息社会中站稳立场、明辨是非、行为自律、知晓责任。 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%,分别为平时成绩占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。

	图表分析等操作； (3) 掌握Power Point2010的演示文稿制作、动画设计、母版制作和使用等操作； (4) 掌握搜索引擎的应用； (5) 了解新一代信息技术及其主要代表技术的典型应用； (6) 掌握信息伦理知识，了解相关法律法规与职业行为自律的要求； (7) 理解信息安全技术，了解计算机病毒、木马、拒绝服务攻击等信息安全常见威胁以及对应的防御措施。 III 能力目标 (1) 能够用Word文字处理软件完成对毕业论文、简章、简报等文件编辑工作； (2) 能够用Excel电子表格软件进行数据处理和分析； (3) 能够制作并放映Power Point演示文稿； (4) 能够在网页、社交媒体等不同平台进行信息检索； (5) 具备较强的信息安全意识与防御能力，有效辨别网络虚假信息。	拟	
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) 养成理论思维习惯； (2) 具备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) 具有爱国主义情怀，具有坚持和发展中国特色社会主义、建设社会主义现代化强国、为实现中华民族伟大复兴而奋斗的行动自觉和责任感。 II 知识目标	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、建设社会主义现代化强国、实现中华民族伟大复兴奋斗之中。

	(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。		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； (3) 能够达到人才培养方案规定的普通话等级标准。	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—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。
创业基础	I 素质目标 (1) 具备创新创业意识；	1、创新思维 2、创业者的素质和能力	本课程通过讲授法、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

	(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) 了解当前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) 能够在创业过程运用财务知识进行计算和分析; (2) 能够完成一份完整的创业计划书; (2) 能够面对问题提出问题解决方法; (3) 能够识别市场机会, 并快速资源整合, 组建团队。	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	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; (3) 具备正确的择业观、就业观、价值观; 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) 能够在就业心理问题上进行自我调适; (2) 能够制作求职简历, 并利用求职技巧求职; (3) 能够运用相关法律知识维护自己就业权益;	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	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。坚持立德树人, 在教学中融入职业素养教育、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: 考勤占20%, 课堂互动及课后作业占30%, 简历撰写、模拟面试占50%。

(4) 能够适应职业角色、社会环境, 具备适应社会的能力。

(2) 公共基础选修课程

公共基础限选课程主要为中共党史、马克思主义理论、数学(统计学应用)、美育类课程(艺术鉴赏/书法鉴赏/舞蹈鉴赏三选一)、语言文化类课程(应用文写作/文学欣赏二选一)、中国优秀传统文化类课程(中华国学/走进故宫/孙子兵法中的思维智慧三选一)、职业素养类课程(社交与礼仪/体育文化二选一)等7门课程, 共10学分。

公共基础任选课程主要为演讲与口才、新媒体概述、海洋的前世今生、人类与生态文明、西方经济学的奇妙世界、走进航空航天、商业伦理与企业社会责任、中国历史地理概况、文化差异与跨文化交际、西方文明史导论、古希腊文明, 任选1门课程, 共2学分。

表6 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
中共党史	I 素质目标 (1) 确立辩证唯物主义历史观; (2) 树牢“四个意识”, 坚定“四个自信”, 做到“两个维护”; (3) 传承中国共产党人的红色基因。 II 知识目标 (1) 了解中共党史的重大事件、重要会议、重要人物和重要文献; (2) 熟悉中国共产党100年的奋斗史和中国共产党人的精神谱系; (3) 掌握党的理想信念、初心使命、历史成就和历史经验。 III 能力目标 (1) 能够历史地、辩证地分析历史事件和历史人物, 汲取历史经	1、新民主主义革命的历史 2、社会主义革命和建设的历史 3、改革开放的历史 4、新时代中国特色社会主义的历史	本课程采用专题教学, 以讲授法为主, 辅之以案例分析、分组讨论、播放视频等多种教学方法, 增强教学的互动性、生动性和吸引力、感染力, 确保良好的教学效果。 本课程采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式, 其中课堂作业、课堂表现、课堂考勤占30%; 学生参观红色教育基地撰写观后感占20%; 期末闭卷考试占50%。

	验教训，把握历史规律； (2) 能够做到学史明理、学史增信、学史崇德、学史力行。		
马克思主义理论	I 素质目标 (1) 形成正确的马克思主义的世界观和方法论； (2) 具备科学地思维方式； (3) 具备坚定的共产主义信仰。 II 知识目标 (1) 了解马克思主义的内涵、产生、和发展； (2) 掌握马克思主义的鲜明特征； (3) 认识马克思主义的当代价值。 III 能力目标 (1) 能够运用有关马克思主义基本原理观察、分析、解决问题； (2) 能够运用马克思方法论认识世界、改变世界。	1、马克思主义政治经济学 2、马克思主义哲学 3、社会科学与社会科学方法论 4、马克思主义社会科学方法论	本课程采用专题教学，以讲授法为主，辅之以案例分析、分组讨论、播放视频等多种教学方法，使学生了解马克思主义的基本立场、观点和方法，形成正确的世界观和方法论，培养科学的思维方式，增强学生分析问题和解决现实问题的能力；树立科学的“三观”、树立科学的信仰，坚定共产主义信念，提升大学生马克思主义理论素养和实践能力。 本课程采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式，其中课堂作业、课堂表现、课堂考勤占30%；实践项目考核成绩（撰写学习感受）占20%；期末闭卷考试占50%。
数学（统计学应用）	I 素质目标 (1) 具备严于律己的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) 能规范、科学设计统计表；	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	本课程主要为学生未来从事管理类岗位提供收集、整理、分析数据的方法，使学生养成良好的学习习惯、严谨的思维习惯和求真务实的工作作风；培养学生热爱科学、独立思考、勇于探索、追求真理的精神和团结协作精神。 通过理论讲授、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。 本课程考核采用过程与结果相结合、理论与实践相结合的考核方式，考勤与作业

	(3) 能运用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。		(过程考核) 占20%，考察学生的学习态度和素质目标达成情况；理论考核(过程考核) 占30%，考察学生基本概念、原理与方法的掌握情况；实践考核(结果考核) 占50%，考察学生运用理论指导实践的能力。
艺术鉴赏	I 素质目标 (1) 具有发展广泛艺术爱好的意识； (2) 具有较好的审美意识。 II 知识目标 (1) 了解各艺术领域典型代表作品； (2) 掌握感悟艺术作品要表达的情感真谛的方法； III 能力目标 (1) 能够欣赏各类音乐、影视剧和艺术作品； (2) 能够通过对作品的分析，准确理解作品所传达的情感。	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的能力，形成正确的审美观念。 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50%（小组活动和作业），终结性评价占50%。
书法鉴赏	I 素质目标 (1) 具有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) 具有爱国主义情怀与民族自豪感。 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) 能够识别不同书法形式； (2) 能够对各历史阶段典型书法作品进行初步鉴赏。	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	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50%（上课表现和作业），终结性评价占50%。

		11、行书 12、草书 13、魏碑	
舞蹈鉴赏	I 素质目标 (1) 具备独立辩证的舞蹈鉴赏态度; (2) 具备团队协作意识; (3) 具备创新精神。 II 知识目标 (1) 了解舞蹈的形成与发展; (2) 熟悉其舞蹈艺术特征、种类; (3) 熟练掌握各类风格舞蹈作品的赏析方法。 III 能力目标 (1) 具备基本的评析能力, 能解释该舞蹈的特性与风格; (2) 掌握一定的鉴赏技巧, 能够简略地完成舞蹈作品的鉴赏。	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50% (小组活动和作品), 终结性评价占50%。
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。 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;	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能力的目的。 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50%, 具体为: 考勤占10%、课堂表现占10%、课后实训占30%; 终结性考核期末考试占50%。

	(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。		
文学欣赏	I 素质目标 (1) 具备自觉传承优秀文化的意识, 具有热爱祖国语言文字的深厚情感; (2) 具备对经典诗歌、小说、散文、戏剧作品的热爱之情, 具有广泛的阅读兴趣和良好的阅读习惯; (3) 具备良好的人文素养及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。	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50% (包括考勤、小组活动和作业); 终结性评价占50%。
中华国学	I 素质目标 (1) 具有较好的人文素养和道德修养, 有良好的情操;	1、《易经》与易学 2、阴阳五行学说	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

	(2) 具有积极向上道德观念，增强民族自信心和爱国主义。 II 知识目标 (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 (1) 能够用中华传统智慧理性分析、解决问题； (2) 能够积极主动传承、传播中国优秀传统文化。	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	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%。
走进故宫	I 素质目标 (1) 具有感知文物生命的意识； (2) 具有培育民族自豪和传统文化自信； (3) 具备留住历史根脉的传承意识。 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 能够把握故宫文物为代表的古代文物内涵和研究的意义。	1、故宫是一个文化整体 2、辉煌的紫禁城 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、清官藏传佛教的故事 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	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%。
孙子兵法中的思维智	I 素质目标 (1) 具有创新思维与竞争意识；	1、对战争问题的整体概述和战略指导思想	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

慧	(2) 具有孙子兵法的智慧思维。 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 (1) 能够积极建立孙子兵法与实际生活的联系； (2) 能够尝试用孙子兵法中的智慧解决心理、思维困境。	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	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%。
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) 具备良好的职业礼仪素养； (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，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50%，终结性考核占50%，具体为实践考核占30%；理论考核占20%。
体育文化	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；	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	本门课程通过讲授法、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

	(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; (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義和策略; (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。	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 11、体育文化与现代性	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。
演讲与口才	I 素质目标 (1) 具备自主学习、勇于表达意识;	1、演讲与口才概论 2、自我介绍与心理素质训练	本课程主要采取项目教学法和任务驱动法设计课程框架; 在课堂设计上, 本课程

	(2) 具有团队协作、合作探究精神; (3) 具有言语表达的自信心、美感。 II 知识目标 (1) 掌握语音训练内容, 掌握演讲的身体语言, 掌握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, 了解营销活动中语言的特点, 掌握营销活动的语言技巧, 掌握谈判活动中的策略与语言技巧。 III 能力目标 (1) 能在演讲时熟练运用肢体语言, 能够采用科学方法训练自己的口才; (2) 能够熟练运用表达技巧, 在实际生活中进行演讲和辩论; (3) 能够得体恰当的待人接物, 在生活中熟练的沟通表达; (4) 能够熟练运用求职面试语言技巧, 在求职面试中表现良好; (5) 能够掌握营销谈判口才要点, 高效开展相应活动。	一 3、心理素质训练二与演讲口才及技巧 4、思维素质训练 5、朗读技巧及发音训练 6、品诗赏文 诵读人生——班级朗诵比赛 7、演讲稿的写作技巧 8、演讲稿的写作实操及点评 9、社交口才技巧及实训 10、应聘求职口才技巧及实训 11、营销及谈判口才技巧及实训 12、辩论口才技巧及实训	主要采用混合式教学法, 其中还用到讲授法、分组讨论法、案例教学法、情景演绎等教学方法。 考核评价方式: 采用过程性评价与终结性评价相结合, 过程性评价中的平时成绩(出勤、课堂表现等)占20%、实践考核成绩(教学模块的项目测试成绩等)占30%, 期末考核成绩(理论测试、综合技能测试等)占50%。
新媒体概述	I 素质目标 (1) 具备新媒体营销思维; (2) 具备新媒体运营思维; (3) 具备互联网的法治意识。 II 知识目标 (1) 了解常见新媒体平台和新媒体发展趋势; (2) 熟悉新媒体各平台特点; (3) 掌握新媒体营销与运营方法。	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, 培养学生的新媒体营销思维、新媒体运营思维和互联网法治意识。 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60%

	III 能力目标 (1) 能够合理选择新媒体平台开展营销; (2) 能够针对不同新媒体平台开展运营。		(小组活动和作业), 终结性评价占40%。
海洋的前世今生	I 素质目标 (1) 具备保护海洋生态的环保意识; (2) 具备海洋生态文明重要性的意识; (3) 具备海洋科学的基本认知。 II 知识目标 (1) 了解海洋的形成过程; (2) 了解五洲四洋格局的演变和形成过程; (3) 了解海洋生态系统、海洋生态文明。 III 能力目标 (1) 能够从海洋科学的角度理解历史变迁; (2) 能够运用海洋科学知识力所能及保护海洋生态环境。	1、海洋的形成 2、海陆变迁 3、海洋生物学的发展 4、海洋化学的发展 5、当前的海洋地质学	本课程是智慧树平台的网络课程, 通过普及海洋科学基本知识, 引导学生知海、爱海。 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%。
人类与生态文明	I 素质目标 (1) 具备珍爱地球的环保意识; (2) 具备生态文明观。 II 知识目标 (1) 了解人类生态系统的基本理论; (2) 了解人类文明与支撑文明的环境的关系; (3) 掌握生态文明建设的基本原则和主要内容。 III 能力目标 (1) 能够用生态文明观适应环境, 调节好与环境的关系; (2) 能够做到生物生态适应和文化生态适。	1、地球、环境与人 2、人类对环境的适应 3、环境对人类文化的影响 4、文化、文明对地球的影响 5、持续文明的生态学机制 6、生态文明建设	本课程是智慧树平台的网络课程, 以生态文明为核心, 以人类起源、进化和发展为线索, 以人类文化、文明与环境的生态关系为切入点, 跨学科、多角度论述人与环境的辩证统一关系。 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%。
西方经济学的	I 素质目标	1、西方经济学绪论	本课程是智慧树平台的网络课程, 本课

奇妙世界	(1) 具有评价西方经济学的辩证思维; (2) 具有国家资源利用对个人资源配置重要性的认同感。 II 知识目标 (1) 掌握西方经济学的基本概念; (2) 了解西方经济学的基本原理; III 能力目标 (1) 能运用经济学理论理解各种各样经济现象和经济问题; (2) 能运用经济学理论解决学习、工作、生活中各种经济问题; (3) 能够正确理解、应用、评价、判断西方经济学。	2、需求与供给 3、消费者行为理论 4、生产与成本分析 5、市场理论 6、GDP 7、失业和通货膨胀 8、宏观经济政策 9、对西方经济学的总体评价	程为非经济专业学习者而设计,通过情景剧、动画、访谈等多种方式通俗易懂的讲解西方经济学基本原理,同时通过引用马克思主义政治经济学对比评价西方经济学的局限,引导学生正确理解、应用、评价、判断西方经济学。 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%。
走进航空航天	I 素质目标 (1) 具有探索航天科学奥秘的好奇心; (2) 具有对我国航天事业发展的自豪感。 II 知识目标 (1) 了解我国航空航天的发展史; (2) 了解飞行器的相关工作原理; (3) 了解前沿航天技术。 III 能力目标 能够自主了解和读懂航天航空领域的前沿技术,具备对科学地探索能力。	1、航空航天的发展 2、飞机飞行原理 3、航空器 4、飞机构造 5、航天技术	本课程是智慧树平台的网络课程,以知识讲解为主,辅以身边的航空航天实例,培养学生的兴趣爱好,增强学生对科学的探索能力,以及对大国重器的自豪感。 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%。
商业伦理与企业社会责任	I 素质目标 (1) 具有开展商业活动的社会责任感; (2) 具有良好的伦理观和企业责任观。 II 知识目标 (1) 了解商业伦理学的基本概念和理论框架;	1、商业伦理导论 2、道德哲学与伦理决策 3、企业社会责任理论与实践 4、跨国企业经营中的伦理问题	本课程是智慧树平台的网络课程,以知识讲解为主,辅以访谈互动,传递商业前沿信息,通过情境模拟、案例分析交互式呈现,寓商业伦理价值观教育于课程中。 本课程考核采取过程性评价与终结性

	(2) 了解企业社会责任思想的起源与发展; (3) 掌握前沿的商业思想体系。 III 能力目标 (1) 能够运用伦理学理论开展决策分析和判断; (3) 能够在工作与决策中学以致用。	5、互联网营销中的伦理问题	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%。
中国历史地理概况	I 素质目标 (1) 具备历史唯物主义辩证观 (2) 具备大国自信与爱国情怀。 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) 能够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,结合学科背景和运用前景,促进自我未来发展。	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,从时间和空间上解读历史地理;注重培养学生在历史地图的基础上,解析历史地理与当今地理的关系,跨越学科界限,开阔视野,开拓思路;引导学生归纳总结,深化观念,提高综合创新能力。 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%。
文化差异与跨文化交际	I 素质目标 (1) 具有跨文化交际意识; (2) 具有国际视野; (3) 具有较好的人文素养、文化修养与品味。 II 知识目标 (1) 了解中西方文化交流中常见的问题; (2) 掌握一定的沟通技巧、社交礼仪和跨文化交际原则及策略。 III 能力目标 (1) 具备主动发现差异、分析差异的能力;	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%。

	(2) 具备跨文化沟通能力与交际能力。		
西方文明史导论	I 素质目标 (1) 具有较好的人文素养; (2) 具有求同存异, 尊重其他种族、类型文化的意识; (3) 具有人类命运共同体的认知。 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) 能够运用东方眼光分析、透视西方文明各个阶段的特点和发展过程; (2) 能够从全球化角度探讨文明的整合问题。	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 6、为什么欧洲最早进入近代社会 7、文明的启示 8、文艺复兴-欧洲由衰及兴的转折点 9、全球文化研究中的几个问题	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) 具有对古希腊文明的探索兴趣; (2) 具有好学求知、创新创造的热情, 追求自由思想的学术境界。 II 知识目标 (1) 正确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) 了解古希腊文明中所蕴含的“希腊精神”。 III 能力目标 能够把握古希腊文明的特点与社会发展的联系。	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%。

2. 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7 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。 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。	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 5、健美操队形编排 6、健美操教学方法与技巧	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学手段。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,提高学生健美操教学指导能力,培养学生团结协作的精神以及创新意识。 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。	1、人体的结构基础 2、运动与骨 3、运动与骨连接	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

	(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。 (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。	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	星学习通网络平台, 采用线上线下相结合的教学手段。掌握运动解剖生理的基础理论知识, 运用运动系统等相关知识对健身客户进行动作指导及原理分析问题。 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%)。
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) 掌握掌握健身场所 (俱乐部) 常规健身器材的安全检查和维护的基本理论和相关知识; (3) 掌握健康筛查、运动风险评估和体质测评的基本理论;	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、健康筛查、运动风险评估和体质测评 6、增肌、减脂的健	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。掌握健身教练基础基本理论和技术技能, 并对健身客户进行科学、安全、有效的常规健身指导。

	(4) 掌握常见健身训练动作的基本技术和设计原理; (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、伸展练习等动作的基本要领和操作规范。 III 能力目标 (1) 能针对增肌、减脂人群设计健身训练计划。 (2) 能完成所设计的训练动作教学指导; (3) 能完成健康筛查、运动风险评估和体质测评; (4) 能完成一对一动作教学并做好安全保护与帮助; (5) 能对健身器材进行安全检查和维护。	身训练计划的制订及实施	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。 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;	1、运动与环境 2、不同人群的体育卫生要求 3、运动性疲劳 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	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,强调理论联系实际,逐渐引导学生学会体育保健康复知识与技能。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。掌握体育保健康复的基本理论知识和运动损伤危急情况的现场救治并实施,能对常见慢性疾病和常见运动损伤设计康复方案并指导实施。 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%),

	(4) 能对常见慢性疾病设计体育康复方案并指导实施。		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； (2) 能利用各种仪器，评价受试者体适能情况； (3) 能根据测试结果，为锻炼者制定恰当的、适合的、科学的运动处方。	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 9、身体塑形的运动处方 10、常见慢性疾病的运动处方	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。掌握运动处方的基础理论知识，结合体质测评等情况制订科学的运动处方。 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%）。
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、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	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

	(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) 能用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) 能胜任体育管理工作的良好业务素质 and 身心素质。	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	段。掌握体育管理学的基本理论知识，并用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。 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30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30学分。

表8 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、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	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。掌握身

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	(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和手段; (3) 掌握一般热身、动态牵拉、基础动作模式等; (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。	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	体运动功能训练的专业知识,培养和提 高健身指导能力,能根据功能筛查等制 订身体运动功能训练计划并实施。 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。 III 能力目标 (1) 能对个人及群体营养状况进行评价、管理和指导的能力; (2) 能开展与营养相关的常见慢性病的饮食营养指导工作; (3) 能从事社区营养咨询、营养宣教和健康教育工作等。	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); 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	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。掌握运 动营养的专业知识,能对健身人群进行 营养状况的 评价、管理和指导等。 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%)。

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
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健身客户的管理与维护、人力资源开发与管理、日常运营管理、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) 具备健身俱乐部的健身客户的管理与维护、日常运营管理能力; (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。	营养。 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。掌握健身俱乐部营运与管理的专业知识, 培养学生对健身俱乐部的健身客户进行科学高效的管理与维护及健身俱乐部的日常运营管理等。 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%)。
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; (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, 保障自我与防护他人的安全。	1、运动损伤防护介绍与执业范围 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	本课程采用讲授法、举例法、提问法、分组讨论法、案例教学法、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。掌握运动损伤与防护的专业知识, 提高学生的安全防护

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	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。	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	意识, 对常见运动损伤进行专业的处理。 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) 具备健身客户至上的思维。 II 知识目标 (1) 掌握器械健身指导的基本理论知识; (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。	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。掌握器械健身指导的专业知识, 提高学生的高效健身指导能力, 培养学生健身客户至上的思维, 对健身客户进行专业的健身指导并达到健身目标。 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

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	III 能力目标 (1) 能针对不同健身人群的体质、体态进行监测与评价; (2) 能针对不同类型的健身人群制订相应的健身训练计划并实施; (3) 能进行训练动作教学指导; (4) 能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。		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。掌握体能训练的专业知识, 结合运动项目特点, 强化训练效果, 对体能训练者进行科学、安全、有效的科学指导。 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	I 素质目标 (1) 具备正确的审美意识; (2) 具备团队协作素养;	1、健身操舞概述 2、健身操舞基本动作技术	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

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	(3) 具备客户至上思维。 II 知识目标 (1) 了解俱乐部团操课程的基本理论知识; (2) 熟悉俱乐部团操课程的教学流程; (3) 掌握俱乐部不同类别团操课程的基本动作技术、成套预制套路; (4) 掌握俱乐部团操课程的教学领带方法与技巧。 III 能力目标 (1) 能将所学的各类俱乐部团操课程动作、预制套路进行展示; (2) 能有效运用教学技巧、教学方法进行俱乐部团操课程的教学。	3、健身操舞成套组合动作 4、音乐剪辑与制作 5、健身操舞的创编 6、健身操舞的领带教学	下相结合的教学手段。掌握健身操舞的专业技术技能, 及俱乐部团操课程的教学领带方法与技巧, 提高学生团操课程的创编和教学指导能力, 培养学生热爱健身操舞, 积极传播全民健身的健康理念。 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) 掌握瑜伽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。 III 能力目标 (1) 能对所学瑜伽体式及成套组合动作进行展示;	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。掌握瑜伽102个体式的动作技术要领及瑜伽教学技巧, 提高学生的瑜伽教学指导能力, 培养学生精益求精、诲人不倦的职业态度。 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) 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。		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、动感单车等4门课程,共12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、动感单车等4门课程,共12学分。

表9 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) 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	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,旨在提高学生的技术水平以及教学能力,培养学生吃苦耐劳的意志品质以及创新思维。 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%)。

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	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。		
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) 能将所学的自由搏击基本技术、套路进行展示，具备一定实战能力； (2) 初步具备自由搏击教学与指导的能力。	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；有效提升学生的自由搏击动作技术水平及基本教学能力，培养学生勇敢顽强的意志品质和合作精神。 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。 III 能力目标	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形式，全面提高学生的街舞技术水平以及教学能力，培养学生良好的审美情趣以及创新意识。 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

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	(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。		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%)。
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;旨在提高学生的普拉提的动作指导能力,培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的意志品质。 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; (2) 了解编排动感单车课程的基本原则;	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	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;提升学生专业技能和授课技能,培养学生音乐感知力及审美;塑造学生科学运动理念。

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	(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) 能将所学的动感单车的基本技术、套路进行展示 (2) 能合理地选取动感单车音乐并进行剪辑; (3) 具备编排一节基本的动感单车课程设计方案及实施的能力。	音乐剪辑。	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%)。

(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 10 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。	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	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

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	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。	跟岗实习	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) 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) 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;	1、器械健身教练方向的岗位顶岗实习 2、团操健身教练方向的岗位顶岗实习	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;	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、

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

(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 11 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;	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	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

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	(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) 基本掌握不同人群体质测量的要点。 III 能力目标 能使用体质测量设备进行体质测量并进行评价。	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	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%)。
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;	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%)。

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	(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。		
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。 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) 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) 能对各运动项目高水平运动员的模型特征进行分析; (2) 能对组成运动能力各因素在群体、个体中的平均值、最高值及变动范围进行分析; (3) 能正确把握各因素之间的有机联系,形成综合评定体系。	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	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、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	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

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	(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无生教学的能力, 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。	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	考核占20%), 终结性考核占50%(即理论考核占50%)。
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、	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

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	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度，让学生具备一定的社会适应的能力。		50%（即理论考核占50%）。
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) 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) 具备各科目训练方法与技巧的能力； (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) 具备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%）。
人力资源与管	I 素质目标 (1) 具备团队合作能力和服务意识；	1、人力资源管理导论 2、人力资源规划	本课程采用多媒体教学、案例教学、仿真模拟教学、全

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
理	(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) 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。	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 9、职业生涯规划	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、	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%)。

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	进行竞赛分组。 (3) 基本能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。		
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; (3) 培养学生终身锻炼意识。 II 知识目标 (1) 了解常见体育赛事的内容、特点、发展趋势。 (2) 基本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) 基本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) 基本掌握体育赛事工作者的的培养途径和模式、体育赛事工作者应具备的基本素质和要求。 (5) 基本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 (1) 基本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) 基本能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) 基本能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。	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)	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。	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	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

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	II 知识目标 (1) 了解羽毛球基本规则和基本教学方法; (2) 了解羽毛球的发展, 掌握一定的篮球基础理论知识; (3) 基本掌握羽毛球的基本动作技术、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、有效的羽毛球训练; (2) 基本能运用所学的羽毛球专业技能对羽毛球练习者进行教学指导; (3) 基本能策划、组织小规模羽毛球比赛。	5、羽毛球基本战术	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%)。
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) 基本掌握篮球的基本动作技术、步法和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、组织小规模的篮球比赛。	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;	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

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	(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。		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) 基本掌握花式跳绳基本动作技术、步法和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) 基本能运用所学的花式跳绳专业技能对练习者进行教学指导;	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%)。

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	(3) 基本能策划、组织小规模的花式跳绳比赛。		
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; (3) 基本掌握形体相关知识及教学方法。 III 能力目标 基本能运用所学动作进行组合创编。	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,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) 了解基本的社交舞礼仪常识; III 能力目标 (1) 能运用所学动作进行进行简单的组合创编; (2) 具有较强的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 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、体育游戏的概述	本课程采用讲解示范法、

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	(1) 培养学生创新思维与创造能力; (2) 具有健康的体魄、和高尚的道德情操; (3) 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) 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) 基本掌握编写体育游戏教学案列的方法; (3) 基本掌握体育游戏的教学特点。 III 能力目标 (1) 基本能运用所学知识组织游戏; (2) 基本能设计有效的体育教学游戏; (3) 基本能编写体育游戏教案。	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	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。 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12 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	思想道德与法治	※	1	48	3	32	16	4						
		4230001007	大学生职业生涯规划	※	1	18	1	12	6	2						
		4230001169	军事理论	※	1	36	2	36	0	2						
		4230001181	军事技能		1	112	2	0	112	*						
		4230001170	入学教育		1	28	1	14	14	*						
		4230001182A	劳动教育	※	1	16	1	16	0	2						
		4230001182B	劳动实践		1-5	0	1	0	0	*	*	*	*	*		
		4230001117	国家安全教育	※	1	18	1	18	0	2						
		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	2	2					
		4230001A07	大学英语	※	1、2	128	8	72	56	4	4					
		4230001001	信息技术	※	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					
		4230002050	创业基础	※	4	32	2	22	10				2			
		4230002051	大学生就业指导	※	5	18	1	12	6					2		
		小计：16门						702	35.5	402	300	20	14	*	2	2
	限选课	4230000208	中共党史	※	3	18	1	12	6				2			
		4230000209	马克思主义理论	※	3	18	1	12	6				2			
		4230000210	数学（统计学应用）	※	4	18	1	9	9					2		
		4230000138	美育类 （三选一）	艺术鉴赏	※	2	36	2	24	12			2			
		4230000118		书法鉴赏	※	2	36	2	24	12			2			
		4230000119		舞蹈鉴赏	※	2	36	2	24	12			2			
		4230001004	语言文化类 （二选一）	应用文写作	※	3	36	2	24	12				2		
		4230000073		文学欣赏	※	3	36	2	24	12				2		
		4230000203	中国优秀传 统文化类 （三选一）	中华国学	※	4	18	1	12	6					2	
		4230000202		走进故宫	※	4	18	1	12	6					2	
		4230000205		孙子兵法中的思维智慧	※	4	18	1	12	6					2	
		4230001039	职业素养类 （二选一）	社交与礼仪	※	3	36	2	24	12				2		
		4230002052		体育文化	※	3	36	2	24	12				2		
		小计：7门						180	10	117	63	0	2	6	4	0
	任选课	4230002055	演讲与口才	※	3	36	2	24	12				2			
		4230002054	新媒体概述	※	4	36	2	24	12					2		
		4230000211	海洋的前世今生	※	3	36	2	24	12					2		
		4230000212	人类与生态文明	※	3	36	2	24	12					2		
		4230000213	西方经济学的奇妙世界	※	3	36	2	24	12					2		
		4230000214	走进航空航天	※	4	36	2	24	12						2	
		4230000215	商业伦理与企业社会责任	※	4	36	2	24	12						2	
		4230000201	中国历史地理概况	※	4	36	2	24	12						2	
		4230000204	文化差异与跨文化交际	※	5	36	2	24	12							2
		4230000206	西方文明史导论	※	5	36	2	24	12							2
		4230000207	古希腊文明	※	5	36	2	24	12							2
		任选1门						36	2	24	12					

注：“※”为考核课程，其余为考查课程；*为集中开设课程。理论课理论学时与实践学时一般为2:1；

形势与政策为每学期8课时，第六学期纳入毕业教育中开展。劳动教育实践活动安排在课余时间进行。

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13-1 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	12	4	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	72	4	12	60				4		
		3141014B09	●器械健身指导	※	4、5	144	8	12	132			4	4		
		3141014112	体能训练与指导	※	4、5	144	8	12	132			4	4		
		小计：6门					540	30	120	420	0	4	8	20	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	36	2	2	34			2			
		3140012120	动感单车	※	5	36	2	2	34					4	
		小计：4门					216	12	12	204	0	4	6	0	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	312	1368	12	12	18	22	4	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13-2 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	72	4	12	60				4		
		3142014074	●健身操舞	※	4、5	126	8	12	132			4	4		
		3142014089	●瑜伽	※	4、5	126	8	12	132			4	4		
		小计：6门					540	30	120	420	0	4	8	20	0
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	36	2	2	34			2			
		3140012120	动感单车	※	5	36	2	2	34					4	
		小计：4门					216	12	12	204	0	4	6	0	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	312	1368	12	12	18	22	4	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14 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15 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	0							
	思政课实践	考核	1、2	0							
小计				704	154	0	0	42	148	360	

注：1. 劳动实践活动安排在课外校外时间进行。2. 根据教育部《新时代高校思想政治理论课教学工作基本要求》教社科(2018)2号文件，严格落实学时、学分，从专科思政课现有学分中划出1学分开展思政课实践教学。现从《思想道德与法治》和《毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论》各划0.5学分，思政课实践活动为1学分。

(二) 教学学时分配

总课时为2778学时，理论总课时939学时，实践总课时1839学时，总学分146.5学分。

表16 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	16	35.5	402	300	702	42.74	25.27
2		公共基础选修课程	限选课	7	10	117	63	180	34.72	7.77
			任选课	1	2	24	12	36		
3	专业（技能）课程	专业基础课程	必修课	6	20	180	180	360	50	12.96
4		专业核心课程	必修课	6	30	120	420	540	77.78	19.44
5		专业拓展课程	必修课	4	12	12	204	216	94.44	7.78
6		专业实训课程	必修课	4	27	0	564	564	100	20.30
7		专业选修课程	任选课	5	10	84	96	180	53.33	6.48
总 计				49	146.5	939	1839	2778	66.20	100

总学时数为 2778，其中：

- (1) 理论教学学时数为 939，占总学时比例为 33.80%；
- (2) 实践性教学学时数为 1839，占总学时比例为 66.20%；
- (3) 公共基础课程学时数为 918，占总学时比例为 33.05%；
- (4) 选修课程学时数为 396，占总学时比例为 14.25%。

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；具有国家职业资格认证或职业技能等级认证（健身教练、体能训练师等）或1+X运动营养咨询与指导培训师、考评员证书；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门本专业核心课程；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，具有国家职业资格认证或职业技能等级认证（健身教练、体能训练师等）或1+X运动营养咨询与指导培训师、考评员等，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17 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18 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、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等，用于运动营养、健身俱乐部营运与管理等课程实训教学。

表19 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	健康筛查与运动风险评估； 体质测评、功能筛查和体态评估； 器械健身教练的教学与训练、咨询与指导、服务与管理、健身计划制订与实施； 健身场所（俱乐部）常规健身器材的安全检查和维护。	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、体能训练与指导等	30-40
3	健美操实训室	团操健身教练的健身课程教学计划制订与实施、展示团操健身技术动作、教学方法与技巧实施	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	健身运动的损伤与防护。	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	运动营养评估与指导；营养配餐等。	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	健身场所（俱乐部）健身客户的管理与维护、日常运营、人力资源开发等	150m ² ，会籍谈单、体验课、管理平台使用；多媒体教学仪器1套。	健身俱乐部营运与管理、实用体育管理等	50-60

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20 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) 健康筛查与运动风险评估； (2) 体质测评、功能筛查和体态评估； (3) 运动营养评估与指导； (4) 器械健身教练的教学与训练、咨询与指导、服务与管理、健身计划制订与实施； (5) 团操健身教练的健身课程教学计划制订与实施、展示团操健身技术动作、教学方法与技巧实施； (6) 健身场所（俱乐部）常规健身器材的安全检查和维护； (7) 健身运动的损伤与防护； (8) 健身场所（俱乐部）健身客户的管理与维护、日常运营、人力资源开发等。	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	长沙星盈健身服务有限公司(连锁)		10-20
8	湖南乐健萌体育产业发展有限公司(连锁)		30-40
9	湖南龙之源教育产业有限公司（连锁、先趣运动少儿艺体馆）		10-20
10	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21 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) 健康筛查与运动风险评估；	30-40
2	威康健身管理咨询（上海）有限公司		30-40

3	上海一兆韦德健身管理有限公司	(2) 体质测评、功能筛查和体态评估;	30-40
4	奇迹麦瑞可(北京)健身服务有限公司	(3) 运动营养评估与指导;	30-40
5	长沙百城健身投资管理有限公司	(4) 器械健身教练的教学与训练、咨询与指导、服务与管理、健身计划制订与实施;	20-30
6	湖南中体健身发展有限公司	(5) 团操健身教练的健身课程教学计划制订与实施、展示团操健身技术动作、教学方法与技巧实施;	5-10
7	湖南菲特尼斯体育健康发展有限公司	(6) 健身场所(俱乐部)常规健身器材的安全检查和维护;	5-10
8	徐州斯必德体育健身有限公司	(7) 健身运动的损伤与防护;	20-30
9	湖南凯伽体育文化有限公司	(8) 健身场所(俱乐部)健身客户的管理与维护、日常运营、人力资源开发等。	5-10
10	中健健身集团有限公司		5-10
11	长沙星盈健身服务有限公司		10-20
12	湖南乐健萌体育产业发展有限公司		10-20
13	湖南龙之源教育产业有限公司		
14	嘿哈猫网络科技有限公司		30-40
15	苏州迈博健身俱乐部		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》、《健美操》、《健身教练》等3门课程已立项为湖南省精品在线开放课程和8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、原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22 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的运用。

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。

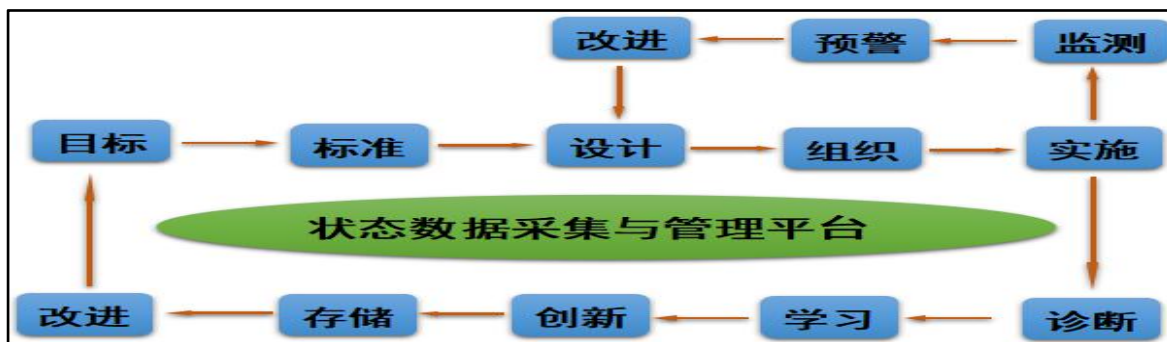


图1 质量改进八字螺旋图

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（47.5学分）、专业（技能）课程（99学分）的课程学习，成绩合格，达146.5学分，其中含集中实践教学32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23 教学进程安排表

专业名称: 健身指导与管理 (2021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

2021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、魏华祝、郭 剑、龙 辉、陈 轲、祝 彩、
黄威昊、刘 羿、田滨玮、刘 行、周露林、周梦佳

企业、行业专家：

姚 军（湖南木威健身有限公司、董事长）
韩 涛（北京中体健身投资管理有限公司、技术总监）
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）
李姝莹（美国运动委员会ACE中国区官方讲师）

优秀毕业生：

章 庆（长沙菲特体育健身有限公司、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（湖南菲特健身培训学院、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。