

湖南体育职业学院2022级 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	2022年6月	
主要参与制定 人员情况	姓名	职称	工作单位	承担的任务	备注
	魏华祝	副教授	湖南体育职业学院	培养目标、规格、课程设计等	
	刘锡梅	教授	湖南体育职业学院	宏观指导	
	刘 羿	助教	湖南体育职业学院	收集整理分析课程数据信息	
	谢 凯	技术总监	湖南乐健盟体育产业发展有限公司	收集整理分析市场调研数据	
专业建设委员会意见	<p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">同意。</p> <p>负责人 签字（盖章）： 魏华祝</p> <p>2022年6月30日</p>				
系（院）审核意见	<p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">同意</p> <p>负责人 签字（盖章）：</p> <p>2022年7月15日</p>				
教务处审核意见	<p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">同意。</p> <p>负责人 签字（盖章）：</p> <p>2022年8月23日</p>				
学术委员会意见	<p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">同意</p> <p>负责人 签字（盖章）：</p> <p>2022年8月24日</p>				
党委会意见	<p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">同意</p> <p>院领导 签字（盖章）：</p> <p>2022年8月30日</p>				

牵头制订全国健身指导与管理专业教学标准
2021年湖南省高等职业学校专业人才培养方案“优秀”等级



湖南體育職業學院

健身指导与管理专业人才培养方案
(2022级)

社会体育系

2022年7月12日

目 录

一、专业基本信息	1
(一) 专业名称	1
(二) 专业代码	1
(三) 隶属专业群	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	7
七、教学进程及安排	49
(一) 教学进程安排表	49
(二) 教学学时分配	53
八、实施保障	53
(一) 师资队伍	53
(二) 教学设施	54
(三) 教学资源	58
(四) 教学方法	59
(五) 学习评价	60
(六) 质量管理	60
九、毕业要求	61
(一) 课程学分要求	61
(二) 培养目标与培养规格要求	61
(三) 毕业设计专业技能抽查考核要求	62
(四) 证书要求	62
十、附录	63
(一) 专业人才培养方案修订组织机构	63
(二) 教学计划变更审批表	64

湖南體育職業學院

社會體育系2022級健身指導與管理專業人才培養方案

一、專業基本信息

（一）專業名稱

健身指導與管理。

（二）專業代碼

570307。

（三）隸屬專業群

社會體育專業群。

二、入學要求

高中階段教育畢業生、中等職業學校畢業生或具有同等學力者。

三、學制及學歷

（一）學制

標準學制3年；彈性學制為3-5年。

（二）學歷

大專。

四、職業面向

（一）職業發展路徑

健身指導與管理專業畢業生職業發展路徑如表1 所示。

表1 健身指導與管理專業畢業生職業發展路徑

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）青少年体适能教练、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：初级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：初级急救员CPR

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、健身客户服务与管理、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。

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. 掌握健康篩查與運動風險評估的基本理論和相關知識。

K4. 掌握健康體適能測評、功能篩查和體態評估的基本理論和相關知識。

K5. 掌握運動營養評估與指導的基本理論和相關知識。

K6. 掌握健身場所（俱樂部）常規健身器材的安全檢查和維護的基本理論和相關知識。

K7. 掌握器械健身教練的教學與訓練、諮詢與指導、服務與管理、健身計劃制訂與實施的基本理論和相關知識。

K8. 掌握團操健身教練的健身課程教學計劃制訂與實施、展示團操健身技術動作、教學方法與技巧實施的基本理論和相關知識。

K9. 掌握運動損傷與防護與健身指導等的基本理論和相關知識。

K10. 熟悉健身場所（俱樂部）健身客戶的服務管理與開發維護、日常運營等基本理論和相關知識。

3. 能力要求

A1. 具有好學勤學善學的学习能力，審問慎思明辨的思維能力，愛勞精技篤行的踐行能力，競爭合作立人的競合能力，樂業精業敬業的創業能力。

A2. 具有良好的語言、文字表達能力和沟通能力以及探究學習、獨立思考、邏輯推理、終身學習、分析問題和解決問題的能力。

A3. 具有健康篩查與運動風險評估的能力；能對不同健身人群進行健康篩查與運動風險評估，並給出科學、合理的健身運動建議。

A4. 具有健康體適能測評、功能篩查和體態評估的能力；能對不同健身人群進行健康體適能測量與評價、運動功能篩查與分析、體態評估與分析，並給出科學、合理的健身運動建議。

A5. 具有運動營養評估與指導能力；能對不同健身人群制訂科學、合理的運動營養方案並實施。

A6. 具有對健身器材進行安全檢查和維護的能力；能熟練按照器械操作規範要求和流程對不同健身人群進行安全、科學、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. 基本具备健身客户服务与管理的能力；基本能对健身场所（俱乐部）健身客户的管理与开发维护、日常运营等方面进行较科学和有效的管理。

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、功能性训练、器械健身指导等
	健康体适能测评、功能筛查和体态评估	Q3、Q8、Q10, K2-4、K7、K9, A1-4、A7、A9	健身教练、功能性训练、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	功能性训练、器械健身指导、青少年体适能等
	健身器械的安全检查与维护	Q1-9, K1-2、K6-K7, A1-4	健身教练、器械健身指导等
	运动损伤与防护	Q2-4、Q10, K7、K9, A1-7、A9	运动损伤与防护、运动解剖、运动生理等
	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、功能性训练、器械健身指导、青少年体适能等
	器械健身客户的管理与维护	Q1-4、Q10, K8-K10, A1-2、A7、A9-11	实用体育管理、健身俱乐部经营与管理、功能性训练、健身教练、器械健身指导、器械健身指导教学等
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、功能性训练、健身操舞等
	健康体适能测评、功	Q3、Q8、Q10, K2-4、K7、K9,	健身教练、功能性训练、

工作岗位	典型工作任务	对应培养规格	对应主要专业课程
	能筛查	A1-4、A7、A9	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
	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、健身操舞、瑜伽等
	运动损伤与防护	Q2-4、Q10, K8-K9, A1-5、A8-A9	运动损伤与防护、运动解剖、运动生理等
	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、健身操舞、瑜伽、功能性训练等
	团操健身客户的管理与维护	Q1-4、Q10, K8-K10, A1-2、A8-11	健美操、健身操舞、瑜伽、实用体育管理、健身俱乐部经营与管理、功能性训练、团操健身指导教学等

(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、大学生职业生涯规划、军事理论、军事技能、入学教育、劳动教育、劳动实践、国家安全教育、形势与政策、大学生心理健康教育、大学英语、信息技术、毛泽东思想和中国特色社会主义理论概论、习近平新时代中国特色社会主义思想概论、创业基础、大学生就业指导
	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(普通话/社交与礼仪/体育文化三选一)
	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(任选一)
专业(技能)课程	专业基础课程	运动解剖、健美操、健身教练、体操、田径、运动生理、实用体育管理、运动处方、动感单车
	专业核心课程	功能性训练, 运动营养, 健身俱乐部经营与管理, 运动损伤与防护; 第一专业选修课程: 器械健身指导、青少年体适能、健身操舞, 瑜伽等(四选二)
	专业选修课程	第二专项选修课程: 器械健身指导2、青少年体适能2、自由搏击、普拉提、健身小工具、健身精准拉伸、健身操舞2、瑜伽2、街舞、有氧搏击操、啦啦操(十一选二) 职业模块选修课程: 器械健身指导教学、团操健身指导教学等(任选一)
	专业实训课程	认识实习、职业实训、岗位实习、素质拓展活动、毕业设计

(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、大学生职业生涯规划、军事理论、军事技能、入学教育、劳动教育、劳动实践、国家安全教育、形势与政策、大学生心理健康教育、大学英语、信息技术、毛泽东思想和中国特色社会主义理论概论、习近平新时代中国特色社会主义思想概论、创业基础、大学生就业指导等16门课程，共670学时，35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；	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%。

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	(6) 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) 具有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) 能够运用职业生涯规划理论进行自我认知、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。	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、	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)

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	分类与发展及对现代作战的影响； (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作用于战斗； (2) 能够学会射击基本动作作用于射击； (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；	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

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	(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。		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。	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。

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
国家安全教育	<p>I 素质目标</p> <p>(1) 具备履行维护中国公民国家安全义务的意识;</p> <p>(2) 具备强烈社会责任意识;</p> <p>(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;</p> <p>(4) 具备自我保护防范意识与法律维权意识。</p> <p>II 知识目标</p> <p>(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;</p> <p>(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;</p> <p>(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;</p> <p>(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;</p> <p>(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;</p> <p>(6) 了解大学生激情犯罪、涉赌涉毒的主要特征;</p> <p>(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;</p> <p>(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。</p> <p>III 能力目标</p> <p>(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;</p> <p>(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;</p> <p>(3) 具备预防校园盗窃、识别校园诈骗、拒绝传销的能力;</p> <p>(4) 具备应对交通事故中的自救、急救能力。能够认清网络不</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<p>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。</p> <p>本课程的考核评价采用过程性评价与终结性评价相结合的形式, 其中过程性评价占50%, 主要是平时成绩占20%, 实践成绩(课堂参与、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。</p>

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	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； (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。	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	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。

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	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。		
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;	Reading and Writing Topics: (1)Hello! Hi! (2)Sorry and Thank you! (3)How Can I Get There! (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	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。

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	(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; (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。	(6)Phoning (7)Making a Schedule (8)Making Reservations (9)Checking in a Hotel (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、图表分析等操作; (3) 掌握Power Point2010的演示文稿制作、动画设计、	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拟	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。

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	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。		
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、为实现中国民族伟大复兴而奋斗的行动自觉和责任感。 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	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。

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	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。		
习近平新时代中国特色社会主义思想概论	<p>I 素质目标</p> <p>(1) 养成理论思维习惯；</p> <p>(2) 实现从学理认知到信念生成的转化，具有使命担当；</p> <p>(3) 具有树牢“四个意识”，坚定“四个自信”，做到“两个维护”的意识，具有增强建设社会主义现代化强国和实现中华民族伟大复兴中国梦的使命感。</p> <p>II 知识目标</p> <p>(1) 全面把握习近平新时代中国特色社会主义思想的理论体系、内在逻辑、精神实质和重大意义；</p> <p>(2) 深入理解习近平新时代中国特色社会主义思想蕴含和体现的马克思主义基本立场、观点和方法；</p> <p>(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。</p> <p>III 能力目标</p> <p>增进对习近平新时代中国特色社会主义思想科学性系统性的把握，提高学习和运用的自觉性。</p>	1、习近平新时代中国特色社会主义思想的核心要义、理论与实践贡献、方法论、理论品格、历史地位	<p>本课程主要采用讲授法、提问法、分组讨论法、活动体验法、任务驱动法、案例教学法和专题式教学法等教学方法。增强学生坚定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；不断提高思想理论水平，自觉投身于中国特色社会主义现代化国家的伟大实践，为实现中华民族伟大复兴作出应有的贡献。</p> <p>本课程采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式，其中过程性评价占50%，主要是平时成绩占20%，实践成绩（课堂参与、随堂作业、课后作业）占30%；终结性考核占50%，主要是期末考试卷面成绩。</p>
创业基础	<p>I 素质目标</p> <p>(1) 具备创新创业意识；</p> <p>(2) 具备善于思考、勇于探索的精神；</p> <p>(3) 具备敢于承担风险、敢于挑战自我的进取精神；</p> <p>(4) 具备善于合作，诚实守信，回报社会的责任感。</p> <p>II 知识目标</p> <p>(1) 了解当前创业形势和创业政策；</p> <p>(2) 了解创新创业的基本内涵、创业活动特殊性；</p> <p>(3) 熟悉创业素质、创业流程的相关知识。</p> <p>III 能力目标</p> <p>(1) 能够在创业过程运用财务知识进行计算和分析；</p>	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念 7、企业创办及管理 8、项目路演	<p>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。</p> <p>本课程的考核评价采用过程性评价与终结性评价相结合的形式，其中过程性评价占50%，主要是平时成绩占20%，实践成绩（课堂提问、课堂讨论、实践作业）占30%；终结性考核占50%，主要是创业计划书撰写及路演考核。</p>

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	(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。		
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; (4) 能够适应职业角色、社会环境, 具备适应社会的能力。	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%。

(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(普通话/社交与礼仪/体育文化三选一)等7门课程, 共156学时, 8.5学分。

公共基础任选课程主要为职业健康教育、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，任选1门课程，共32学时，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。	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%。
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

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
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; (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。	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	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%。 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(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、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

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	(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。		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 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50% (上课表现和作业), 终结性评价占50%。
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;	1、应用写作概述 2、办公用文书	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、

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	<p>(2) 具备规范的良好习惯和严谨细致的处事态度；</p> <p>(3) 具备合作、法治、竞争、平等意识。</p> <p>II 知识目标</p> <p>(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；</p> <p>(2) 熟悉常见应用文的写作要求；</p> <p>(3) 掌握20余种常见应用文的写作方法与技巧。</p> <p>III 能力目标</p> <p>(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；</p> <p>(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；</p> <p>(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；</p> <p>(4) 能够运用多种思维方法发现问题、分析问题和解决问题。</p>	<p>3、求职文书</p> <p>4、学业文书</p> <p>5、礼仪用文书</p> <p>6、诉讼用文书</p> <p>7、经济用文书</p> <p>8、策划用文书</p>	<p>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。</p> <p>本课程采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式，其中过程性评价占50%，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%。</p>
文学欣赏	<p>I 素质目标</p> <p>(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；</p> <p>(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；</p> <p>(3) 具备良好的人文素养及文化认同和文化自信。</p> <p>II 知识目标</p> <p>(1) 了解文学欣赏的概念、特点、规律；</p> <p>(2) 掌握并学会运用欣赏文学作品常用的方法；</p> <p>(3) 学会理解文学作品所表达的思想感情，学会领会主旨、分析所蕴含的哲理。</p> <p>III 能力目标</p> <p>(1) 能够运用欣赏文学作品常用的方法去深入赏析文学作品，理解内涵主旨、哲理情感；</p> <p>(2) 能够掌握诗歌常用手法，具有诗歌欣赏能力；</p> <p>(3) 能够掌握散文常用手法，具有散文欣赏能力；</p>	<p>1、文学欣赏概论</p> <p>2、中国古典诗歌欣赏</p> <p>3、中外现当代诗歌欣赏</p> <p>4、中外现当代小说欣赏</p> <p>5、中国古代散文欣赏</p> <p>6、中外散文佳作赏析</p> <p>7、中国戏曲欣赏</p> <p>8、中国话剧、歌剧欣赏</p> <p>9、外国戏剧欣赏</p> <p>10、品味戏剧文学中的百态人生</p>	<p>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。</p> <p>本课程采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式，其中过程性评价占50%（包括考勤、小组活动和作业）；终结性评价占50%。</p>

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	(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。		
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； (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。	1、《易经》与易学 2、阴阳五行学说 3、法家学说 4、先秦儒学 5、诸子学说 6、儒家经学 7、老子道学 8、庄子道学 9、道家学说 10、佛教禅学 11、唯识学	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文化遗产意识。 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	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

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
思维智慧	(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	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%。
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。
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；	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	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自谦、敬人、守信、正直、诚实等

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	(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。	8、中国传统礼仪习俗	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； (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	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 11、体育文化与现代化	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，积极引导學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。

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	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。		
演讲与口才	I 素质目标 (1) 具备自主学习、勇于表达意识； (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。	1、演讲与口才概论 2、自我介绍与心理素质训练一 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	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；	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。

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	(2) 熟悉新媒体各平台特点; (3) 掌握新媒体营销与运营方法。 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。		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%。
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) 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。	1、西方经济学绪论 2、需求与供给 3、消费者行为理论	本课程是智慧树平台的网络课程, 本课程为非经济学专业学习者而设计, 通过情景剧、动画、访谈等多种方式通俗易懂

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
奇妙世界	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。	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	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; (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; (2) 能够在工作与决策中学以致用。	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 5、互联网营销中的伦理问题	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%。

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
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; (2) 具备跨文化沟通能力与交际能力。	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 (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	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	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%。

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	过程; (2) 能够从全球化角度探讨文明的整合问题。	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	
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) 准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

主要有运动解剖、健美操、健身教练、体操、田径、运动生理、实用体育管理、运动处方、动感单车等9门课程, 共268学时, 16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
运动解剖	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 在熟悉正常人体的形态结构的基础上, 掌握运动对人体形态结构和生长发	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	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。 本课程采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式, 其中过程性评价占

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	育的影响。 III 能力目标 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。		60% (包括平时考核占30%, 综合能力项目考核占30%), 期末考试成绩40%。
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、组合与队形创编的原理与方法; (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%)。
健身教练	I 素质目标 (1) 养成安全科学健身、强身健体、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、相互帮助的优良品质。 II 知识目标 (1) 掌握健身基础理论知识; (2) 掌握健康体能测评的基本理论和身体素质训练; (3) 掌握常见抗阻力量训练、有氧运动、伸展练习等基本技术和操作规范; (4) 基本掌握增肌、减脂健身训练计划的制订及实施。	1、健身基础理论知识 2、健康体能测评和身体素质训练 3、常见抗阻力量训练、有氧运动、伸展练习等动作的基本技术 4、增肌、减脂健身	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。 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) 能对健身人群进行健康体适能测评和身体素质训练; (2) 能对健身人群进行抗阻训练、有氧运动、伸展练习等动作指导与保护帮助; (3) 能对健身人群进行增肌、减脂的健身训练计划的制订及实施。	训练计划的制订及实施	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%)。
体操	I 素质目标 (1) 爱党爱国、遵纪守法、爱岗敬业; (2) 体魄强健、心理健全、行为规范; (3) 具有安全意识, 竞争意识, 规则意识, 合作意识和自主学习意识。 II 知识目标 (1) 了解体操运动的基本理论; (2) 了解体操运动的技术特点及身体素质训练方法。 III 能力目标 (1) 具备队列队形、广播体操、大众蹦床等技能与保护帮助的基本技能; (2) 具备运用所学体操相关知识进行安全、科学、有效的训练。	1、体操运动基本理论 2、体操运动队列队形、广播体操、大众蹦床等主要项目技术技能 3、体操课堂教学与业余训练	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% (期末技能考核占30%; 理论考核占20%)。
田径	I 素质目标 (1) 具备吃苦耐劳、顽强拼搏意志品质; (2) 具备高度的责任心和团队合作的意识。 II 知识目标 (1) 了解田径运动的基本理论和主要项目的技术特点; (2) 掌握中长跑 (男子1000米跑、女子800米跑)、引体向上、仰卧起坐、立定跳远、实心球、跳绳等长沙市中考体育主要项目的基本技术动作要领。 III 能力目标 (1) 学生能做到会做、会讲、会教长沙市中考体育主要项目的基本技术动作, 能胜任长沙市中考体育主要项目运动教学与训练任务; (2) 能运用所学田径相关知识指导青少年进行安全、科学、有效的训练。	1、田径的基本理论 2、田径运动跑跳投主要项目技术技能 3、田径课堂教学与业余训练	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% (期末技能考核占30%; 理论考核占20%)。
运动生理	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、运动与能量代谢 2、运动与氧运输系统	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

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	(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) 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。 (2) 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。 (2) 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。	3、运动与其他系统 4、身体素质测评 5、运动过程中人体机能的变化规律	台，采用线上线下相结合的教学手段。 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%（包括平时考核占30%，综合能力项目考核占20%），期末考试成绩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) 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。	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。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%）。
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、运动处方的基本理论知识 2、提高有氧适能、肌适能、柔韧适能的运动处方	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

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	(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。	3、普通人群、老年人、儿童、女性特殊时期、身体塑形、常见慢性疾病的运动处方	础理论知识,结合健康体适能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%)。
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; (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。	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乐剪辑。	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。 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%)。

(2) 专业核心课程

专业核心课程主要有功能性训练,运动营养,健身俱乐部经营与管理,运动损伤与防护;第一专项选修课程:器械健身指导、青少年体适能、健身操舞,瑜伽等4选2,共6门课程,320学时,20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
功能性训练	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) 了解功能性训练的基本理论知识； (2) 掌握功能性动作筛查和测试方法和手段； (3) 掌握功能性训练的基本方法和手段； (4) 掌握功能性训练计划的制订。 III 能力目标 (1) 具备功能性动作筛查和测试的能力； (2) 具备从事功能性训练的基本技术和技能指导； (3) 具备制订功能性训练计划的能力。	1、功能性训练的基本理论知识 2、功能性动作筛查和测试等 3、基础动作模式 4、功能性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功能性训练计划等	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。掌握功能性训练的专业知识，培养和提高健身指导能力，能根据功能筛查等制订功能性训练计划并实施。 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营养。	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%）。
健身俱乐部经营与管理	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；	1、健身俱乐部从业人员基础知识 2、健身俱乐部客户管理及日常	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

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
理	(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开发维护方法、营销管理及健身俱乐部的其它管理工作等知识内容; (3) 了解健身俱乐部日常经营与管理的内容、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, 从而实现盈利的有效模式。 III 能力目标 (1) 具备对健身俱乐部客户的管理与维护、日常运营管理的能力; (2) 基本具备健身俱乐部的营销管理能力; (3) 基本具备健身俱乐部的其它管理能力。	运营管理 3、健身俱乐部的营销管理 4、健身俱乐部的其它管理工作	上线下相结合的教学手段。掌握健身俱乐部经营与管理的专业知识, 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, 保障自我与防护他人的安全。 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; (2) 能够熟练掌握静态姿势评估, 从体态姿势和动作模式的角度对	1、运动损伤防护介绍与执业范围 2、改善常见不良体态姿势预防运动损伤 3、中轴部位损伤防护与恢复策略 4、上肢运动损伤防护与恢复策略 5、下肢运动损伤防护与恢复策略 6、运动损伤后的重建计划 7、急救处理 8、肌肉效贴的扎贴技术	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%)。

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	健身损伤进行预防； (3) 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； (4) 能正确进行心肺复苏和自动体外除颤仪及其他急救技术； (5) 能针对不同肌肉损伤症状进行肌内效贴扎贴防护。		
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) 掌握健身测试与评估的方法； (3) 掌握健身器械的使用与教学； (4) 基本掌握常见慢性病和亚健康人群健身训练计划制订与实施。 III 能力目标 (1) 能规范使用健身器械进行教学指导； (2) 能针对不同健身人群的健康状况进行监测与评价； (3) 能针对特殊人群健身制订并实施健身训练计划。	1、器械健身的基本理论知识 2、健康问卷调查、运动风险定级、基础指标评测、健康体适能评测、动态评估、柔韧性与关节灵活度评估 3、常见慢性病和亚健康人群的特征，并掌握其健身训练计划的制订与实施	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%）。
青少年体适能	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) 掌握青少年体适能训练与指导的基本理论知识； (2) 掌握青少年体适能训练过程中的指导方法； (3) 掌握青少年体适能训练计划的制订与实施； (4) 掌握青少年体适能游戏的创编与实施。 III 能力目标	1、建立评估：需求评估、动作评估、运动表现能力评估 2、青少年体适能训练前的动作准备：自我筋膜放松、稳定与灵活性、动作整合、神经肌肉激活 3、青少年体适能训练课程的设计元素与指导技巧 4、青少年各项素质发展的敏感期及训练方法，注意事项	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，对青少年体适能训练者进行科学、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

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	(1) 能对青少年体适能训练人群进行安全、有效的科学指导; (2) 能制订青少年体适能训练计划和实施; (3) 能创编青少年体适能游戏和实施; (4) 能对青少年体适能训练过程中的强度进行安全监控及调整。	5、青少年体适能游戏的创编	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; (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。	1、健身操舞概述 2、健身操舞基本动作技术 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	本课程采用讲授法、练习法、情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。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) 具备良好的学习习惯、终身体育锻炼意识和审美意识; (4) 具备瑜伽教练的人格品质。 II 知识目标 (1) 掌握瘦腿瑜伽、提臀瑜伽、细腰瑜伽、纤体瑜伽概念与特点, 瑜伽教学技巧的内容、各功能性组合编排的原则与方法; (2) 熟记48个体式的呼吸、路线、动作技术要领; (3) 掌握练习瑜伽体式的禁忌, 能从专业角度分析体式的要点与健身原理;	1、瘦腿瑜伽12个体式动作技术、俱乐部情景模拟教学、瘦腿瑜伽组合的编排 2、提臀瑜伽12个体式动作技术、俱乐部情景模拟教学、瘦腿瑜伽组合的编排 3、细腰瑜伽12个体式动作技术、俱乐部情景模拟教学、瘦腿瑜伽组合的编排 4、纤体瑜伽12个体式动作技术、俱乐部情景模拟教学、瘦腿瑜伽组合的编排	本课程采用讲解法、示范法、练习法、纠错法、角色扮演和合作探究提高动作技术与教学指导技能, 此外还依托学习通平台、3Dbody软件等信息化手段, 开展线上线下教学。 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%)。

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	(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) 能准确完成各体式的动作技术; (2) 能每一个体式进行口令引导与手法辅助; (3) 能很好的进行教学技巧的运用; (4) 能对人群的不同需求编排瑜伽组合与瑜伽健身指导。		

(3) 专业选修课程

①第二专项选修课程主要有器械健身指导2，青少年体适能2，自由搏击，普拉提，健身小工具，健身精准拉伸，健身操舞2，瑜伽2，街舞，有氧搏击操，啦啦操等，要求学生从第二专项选修课程中限选2门，共128学时，8学分。

②职业模块选修课程主要有器械健身指导教学、团操健身指导教学等，要求学生限选1门，共48学时，3学分。

表9 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
器械健身指导2	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) 掌握健身测试与评估的方法; (3) 掌握健身器械的使用与教学; (4) 基本掌握常见慢性病和亚健康人群健身训练计划制订与实施。 III 能力目标 (1) 能规范使用健身器械进行教学指导;	1、器械健身的基本理论知识 2、健康问卷调查、运动风险定级、基础指标评测、健康体适能评测、动态评估、柔韧性与关节灵活度评估 3、常见慢性病和亚健康人群的特征，并掌握其健身训练计划的制订与实施	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，其中学习过程考核占50%（平时考核占30%，综合能力项

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	(2) 能针对不同健身人群的健康状况进行监测与评价; (3) 能针对特殊人群健身制订并实施健身训练计划。		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%)。
青少年体适能2	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) 掌握青少年体适能训练与指导的基本理论知识; (2) 掌握青少年体适能训练过程中的指导方法; (3) 掌握青少年体适能训练计划的制订与实施; (4) 掌握青少年体适能游戏的创编与实施。 III 能力目标 (1) 能对青少年体适能训练人群进行安全、有效的科学指导; (2) 能制订青少年体适能训练计划和实施; (3) 能创编青少年体适能游戏和实施; (4) 能对青少年体适能训练过程中的强度进行安全监控及调整。	1、建立评估: 需求评估、动作评估、运动表现能力评估 2、青少年体适能训练前的动作准备: 自我筋膜放松、稳定与灵活性、动作整合、神经肌肉激活 3、青少年体适能训练课程的设计元素与指导技巧 4、青少年各项素质发展的敏感期及训练方法, 注意事项 5、青少年体适能游戏的创编	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, 对青少年体适能训练者进行科学、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%)。
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%)。

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
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%)。
健身小工具	I素质目标 (1) 具备的终身体育意识; (2) 具备坚持不懈、勇敢顽强的意志品质; (3) 具备团结友爱的行为准则; (4) 具备热枕服务、尽职尽责的职业道德。 II知识目标 (1) 形成良好的体育锻炼习惯; (2) 掌握健身小工具的起源、发展及使用特点; (3) 掌握健身小工具的使用方式; (4) 掌握健身小工具的训练计划制订要点。 III 能力目标 (1) 能规范使用健身小工具; (2) 能进行小工具训练动作教学指导; (3) 能根据会员身体状况设计健身小工具训练; (4) 能规避健身小工具的使用禁忌。	1、健身小工具的基本理论知识 2、小工具的起源、训练特征、适用人群 3、药球、弹力带、VIPR、牛角包、壶铃、TRX训练 4、杠铃地雷、战绳、波速球、瑞士球、能量包训练	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。掌握健身小工具指导的专业知识, 提高学生的健身指导能力, 培养学生热枕服务、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%)。
健身精	I素质目标	1、精准拉伸的基本理论知识	本课程采用讲授法、演示法、提问

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
准拉伸	(1) 具备的坚持锻炼的生活习惯; (2) 具备坚韧顽强、专心致志的意志品质; (3) 具备安全至上的行为准则; (4) 具备钻研业务、勤于进取的职业道德。 II知识目标 (1) 掌握全身大肌群的运动解剖学、运动生物力学相关知识; (2) 掌握影响柔韧性提升的要素; (3) 掌握拉伸的基本操作流程; (4) 掌握不同类型的拉伸方式。 III 能力目标 (1) 能规范进行肌肉拉伸操作; (2) 能对大肌肉群采取不同的拉伸方式; (3) 能根据会员身体状况设计合理的拉伸动作; (4) 能规避不同拉伸方式的使用禁忌。	2、牵张反射与拉伸原理 3、静力性拉伸与PNF拉伸的操作流程 4、根据拉伸原理结合会员实际情况设计合理的拉伸动作	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。掌握精准拉伸的专业知识,提高学生的健身指导能力,培养学生热忱服务、客户至上的思维,对健身客户进行专业的拉伸操作并达到提升柔韧性的目的。 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2	I素质目标 (1) 具备正确的审美意识; (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。	1、健身操舞概述 2、健身操舞基本动作技术 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	本课程采用讲授法、练习法、情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。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2	I 素质目标	1、瘦腿瑜伽12个体式动作技	本课程采用讲解法、示范法、练习

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	<p>(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;</p> <p>(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;</p> <p>(3) 具备良好的学习习惯、终身体育锻炼意识和审美意识;</p> <p>(4) 具备瑜伽教练的人格品质。</p> <p>II 知识目标</p> <p>(1) 掌握瘦腿瑜伽、提臀瑜伽、细腰瑜伽、纤体瑜伽概念与特点,瑜伽教学技巧的内容、各功能性组合编排的原则与方法;</p> <p>(2) 熟记48个体式的呼吸、路线、动作技术要领;</p> <p>(3) 掌握练习瑜伽体式的禁忌,能从专业角度分析体式的要点与健身原理;</p> <p>(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。</p> <p>III 能力目标</p> <p>(1) 能准确完成各体式的动作技术;</p> <p>(2) 能每一个体式进行口令引导与手法辅助;</p> <p>(3) 能很好的进行教学技巧的运用;</p> <p>(4) 能对人群的不同需求编排瑜伽组合与瑜伽健身指导。</p>	<p>术、俱乐部情景模拟教学、瘦腿瑜伽组合的编排</p> <p>2、提臀瑜伽12个体式动作技术、俱乐部情景模拟教学、瘦腿瑜伽组合的编排</p> <p>3、细腰瑜伽12个体式动作技术、俱乐部情景模拟教学、瘦腿瑜伽组合的编排</p> <p>4、纤体瑜伽12个体式动作技术、俱乐部情景模拟教学、瘦腿瑜伽组合的编排</p>	<p>法、纠错法、角色扮演和合作探究提高动作技术与教学指导技能,此外还依托学习通平台、3Dbody软件等信息化手段,开展线上线下教学。</p> <p>本课程采用过程性与终结性评价相结合的考核方式,其中学习过程考核占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%)。</p>
街舞	<p>I 素质目标</p> <p>(1) 具备高尚的审美情趣和良好的职业道德意识;</p> <p>(2) 具备团队协作素养;</p> <p>(3) 具备客户至上思维。</p> <p>II 知识目标</p> <p>(1) 了解街舞项目的基本理论知识;</p> <p>(2) 熟悉街舞课程的教学流程;</p> <p>(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;</p> <p>(4) 掌握街舞课程教学的方法与技巧。</p> <p>III 能力目标</p>	<p>1、街舞概述</p> <p>2、街舞基本动作技术</p> <p>3、街舞教学的方法与技巧</p> <p>4、街舞的创编</p>	<p>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。</p> <p>本课程采用过程性与终结性评价相结合的考核方式,其中学习过程考核占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%)。</p>

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。		
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,能对成套动作进行队形编排; (3) 能有效运用教学技巧、方法进行俱乐部有氧搏击操课程的教学。	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%)。
啦啦操	I 素质目标 (1) 爱党爱国、遵纪守法、爱岗敬业; (2) 体魄强健、心理健全、行为规范; (3) 具有环保意识、安全意识、竞争意识、规则意识、合作意识、自主学习、创新意识。 II 知识目标 (1) 熟悉啦啦操的基本理论; (2) 熟悉啦啦操竞赛规则和裁判法; (3) 熟悉啦啦操项目的技术特点。 III 能力目标	1、啦啦操运动基本知识 2、啦啦操运动技术原理 3、啦啦操业余训练方法 4、啦啦操竞赛的组织与裁判法 5、啦啦操教学方法 6、啦啦操基本手位、校园啦啦操示范套路(小学、大学)、街舞啦啦操、技巧啦啦操、自编啦啦操等基本技术技能 7、啦啦操专项身体素质训练	本课程将立德树人贯穿于啦啦操课堂全过程,将啦啦操运动所蕴含的乐观、阳光、积极进取、团结协作、顽强拼搏等项目特点融入到教育教学中。激励学生将个人职业理想融入到本职工作当中。 通过讲授法、示范法、提问法、分组练习法、案例教学法和项目教学法等教学方法,让学生针对啦啦操项目的教学、训练与竞赛,会讲、会写、会做、

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	(1) 具备良好的啦啦操基本手位、校园啦啦操示范套路(小学、大学)、街舞啦啦操、技巧啦啦操、自编啦啦操等基本技术技能,达到国家啦啦操三级运动员水平; (2) 具备组织啦啦操课堂学、练、赛、评的综合教学能力; (3) 具备组织啦啦操项目基层业余训练和比赛的综合能力; (4) 具备啦啦操比赛的执裁能力,达到三级裁判要求。		会教、会训、会赛。 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%)。
器械健身指导教学	I 素质目标 (1) 具备对器械健身指导工作的正确认识,坚定的教学指导信念; (2) 具备乐于奉献,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; (3) 具备爱心、责任心、耐心和细心,做身体健康管理的引路人; (4) 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。 II 知识目标 (1) 掌握运动人体科学基础理论知识; (2) 掌握健康体适能测评、功能筛查和体态评估的基本理论知识; (3) 掌握运动营养评估与指导、运动损伤与防护、健身客户的管理与维护的基本理论和相关知识; (4) 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、基本动作技术和技能; (5) 掌握器械健身指导私教课程教学的基本原则和方法、授课流程、组织方式和注意事项等。 III 能力目标 (1) 具备运用基本理论分析器械健身指导中的问题,并能指导实践; (2) 具有健康筛查与运动风险评估、健康体适能测评、功能筛查和体态评估的能力; (3) 具有运动营养评估与指导、运动损伤与防护的能力; (4) 具有对健身器材进行安全检查和维护、制订与实施器械健身课	1、运动人体科学基础理论知识; 2、健康体适能测评、功能筛查和体态评估 3、运动营养评估与指导、运动损伤与防护、健身客户的管理与维护 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、器械健身指导私教课程教学	本课程采取职业导向的模块化教学,充分运用校内和校外实践基地,通过教师引导和学生实践,培养懂健身、会设计与实施器械健身指导私教的器械健身教练。 本课程采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式,具体考核成绩评定办法如下:学习过程考核成绩占20%;课程实践考核成绩占50%;期末考试成绩占30%。

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	程健身计划的能力； (5) 基本具备对健身场所（俱乐部）健身客户的管理与维护、日常运营等方面进行较科学的管理和高效的经营的能力。		
团操健身指导教学	<p>I 素质目标</p> (1) 具备对团操健身指导工作的正确认识，坚定的教学指导信念； (2) 具备乐于奉献，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； (3) 具备爱心、责任心、耐心和细心，做身体健康管理的引路人； (4) 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。 <p>II 知识目标</p> (1) 掌握健康体适能测评、功能筛查和体态评估的基本理论知识； (2) 掌握运动营养评估与指导、运动损伤与防护、健身客户的管理与维护的基本理论和相关知识； (3) 掌握团操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、基本动作技术和技能； (4) 掌握团操健身指导私教课程教学的基本原则和方法、授课流程、组织方式和注意事项等。 <p>III 能力目标</p> (1) 具备运用基本理论分析团操健身指导中的问题，并能指导实践； (2) 具有健康筛查与运动评估、健康体适能测评、功能筛查和体态评估的能力； (3) 具有运动营养评估与指导、运动损伤与防护的能力； (4) 具有制订与实施团操健身课程教学计划的能力； (5) 基本具备对健身场所（俱乐部）健身客户的管理与维护、日常运营等方面进行较科学的管理和高效的经营的能力。	1、健康体适能测评、功能筛查和体态评估 2、运动营养评估与指导、运动损伤与防护、健身客户的管理与维护 3、团操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 4、团操健身指导私教课程教学	<p>本课程采取职业导向的模块化教学，充分运用校内和校外实践基地，通过教师引导和学生实践，培养懂健身、会设计与实施器械健身指导私教的器械健身教练。</p> <p>本课程采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式，具体考核成绩评定办法如下：学习过程考核成绩占 20%；课程实践考核成绩占 50%；期末考试成绩占 30%。</p>

(4) 专业实训课程

主要有认识实习、职业实训、岗位实习、素质拓展活动、毕业设计等5门课程，共898学时，31.5学分。

表 11 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
认识实习	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识实习 2、团操健身教练方向的岗位认识实习	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识实习过程进行评价。教师根据学生认识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。
职业实训	I 素质目标 (1) 具备质量意识、环保意识、安全意识； (2) 具备较强的集体意识和团队合作精神； (3) 具备自我管理能力、职业生涯规划的意识。 II 知识目标 (1) 明确职业实训的目的和意义； (2) 熟悉健身俱乐部各岗位工作内容、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并管理客户； (4) 基本能制订并实施健身训练计划。	1、健康筛查与运动风险评估 2、健康体适能测评、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、健身运动的损伤与防护 7、健身场所（俱乐部）健身客户的管理与维护、日常运营等	本课程通过任务驱动法、案例分析法等方法，使学生可以快速地适应职业实训的工作任务，达到职业实训的要求。 课程考核包括学习过程考核、企业考核和教师考核三部分，教师根据学生参与职业实训的情况进行等级评定，评定等级分为优秀、良好、合格、不及格。
岗位实习	I 素质目标	1、健康筛查与运动风险评估	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、管理自我、规划职业发展的意识。 II知识目标 (1) 明确岗位实习的目的和意义; (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) 能够独立指导健身客户; (3) 能制订并实施健身训练计划; (4) 能够对健身场所(俱乐部)健身客户的管理与维护、日常运营等。	2、健康体适能测评、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、健身运动的损伤与防护 7、健身场所(俱乐部)健身客户的管理与维护、日常运营等	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岗位实习过程进行评价。教师根据学生岗位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。
素质拓展活动	I 素质目标 (1) 具备良好的职业道德和创新意识, 精益求精的工匠精神; (2) 具备一定的人文素养和审美意识; (3) 具有勇于走向社会, 积极服务社会的意识。 II 知识目标 (1) 了解相应的自然科学和人文社会科学知识; (2) 了解器械健身教练和团操健身教练教学指导的方法和手段; (3) 了解素质拓展活动的主要内容和方法。 III 能力目标 (1) 具有较好的创新思维能力; (2) 具有较强的实践动手能力; (3) 具备较好的独立研究和自主学习能力。	1、求真的格物致知活动 2、求善的文明修身活动 3、求美的文体艺术活动 4、求实的社会实践活动 5、求创的就业创业活动	本课程通过任务驱动法、案例分析法、讨论法等方法, 培养学生职业核心素养和职业核心能力, 达到素质拓展活动的要求。 学生在校期间必须修满2学分, 才算合格。素质拓展活动的考核的具体办法参见《湖南体育职业学院“五环相扣”第二课堂活动教育学分管理实施办法(试行)》文件要求。
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、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	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

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	(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、作品等项目的内容与形式的要求； (4) 掌握健康体适能测评、功能筛查和体态评估、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。	6、毕业设计答辩	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%。

七、教學進程及安排

(一) 教學進程安排表

表12 教學進程安排表

專業名稱： 健身指導與管理 (2022級)

學年	學期	教學進程周次																			課堂教學周數	開學準備周數	實踐教學周數						機動周數	考試周數	學期教學總周數	寒暑假周數
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19			20	軍訓	入學安全勞動教育	認識實習	職業實訓	崗位實習				
第一學年	一	○ #	#	# ↑	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	⊙	16	0.5	2	0.5						1	20	5
	二	○	& △	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	⊙	⊙	16	1			0.5				0.5	2	20
第二學年	三	○	&	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	⊙	⊙	16	1							1	2	20	5
	四	○	&	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	⊙	⊙	16	1							1	2	20
第三學年	五	○	○ &	&	£	£	£	£	£	£	£	£	◇	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲		1.5				8	8	1	1.5		20	5
	六	○	&	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	◇	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	&		1					16	1	2		20	
		總計																			64	6	2	0.5	0.5	8	24	2	6	7	120	29
說明	1、三年6學期教學總周數共120周。 2、認識實習原則上在專業核心課開始時安排；職業實訓根據專業教學進度安排；崗位實習一般為6個月。 3、○開學準備 ↑入學、安全、勞動教育 #軍訓 *課堂教學 ⊙考試 △認識實習 £職業實訓 ▲崗位實習 ◇畢業設計 &機動 ...放假。																															

1.公共基础课程教学计划表

表13 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	8	1	4	4	*							
		4230001182A	劳动教育	※	1	16	1	16	0	2							
		4230001182B	劳动实践		1-5	0	1	0	0	*	*	*	*	*			
		4230002061	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	32	2	24	8		2						
		4230002062	习近平新时代中国特色社会主义思想概论	※	2	48	3	32	16		4						
		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						670	35	388	282	20	14	*	4	*	*	
	限选课	4230002060	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）	※	5	18	1	9	9				2				
		4230000138	美育类 (3选1)	艺术鉴赏	※	2	28	1.5	16	12		2					
		4230000118		书法鉴赏	※	2	28	1.5	16	12		2					
		4230000119		舞蹈鉴赏	※	2	28	1.5	16	12		2					
		4230001004	语言文化类(2选1)	应用文写作	※	3	28	1.5	16	12			2				
		4230000073		文学欣赏	※	3	28	1.5	16	12			2				
		4230000203	中国优秀传统文化(3选1)	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				
4230001047		职业素养类(3选1)	普通话	※	2	28	1.5	16	12			2					
4230001039			社交与礼仪	※	2	28	1.5	16	12			2					
4230002052			体育文化	※	2	28	1.5	16	12			2					
小计：7门						156	8.5	93	63	0	2	8	4	0	0		
任	4230000216	职业健康教育	※	3	32	2	20	12			2						

选课	4230002055	演讲与口才	※	3	32	2	24	12			2		
	4230000211	海洋的前世今生	※	3	32	2	20	12			2		
	4230000212	人类与生态文明	※	3	32	2	20	12			2		
	4230000213	西方经济学的奇妙世界	※	3	32	2	20	12			2		
	4230002054	新媒体概述	※	4	32	2	20	12			2		
	4230000214	走进航空航天	※	4	32	2	20	12			2		
	4230000215	商业伦理与企业社会责任	※	4	32	2	20	12			2		
	4230000201	中国历史地理概况	※	4	32	2	20	12			2		
	4230000204	文化差异与跨文化交际	※	5	32	2	20	12			2		
	4230000206	西方文明史导论	※	5	32	2	20	12			2		
	4230000207	古希腊文明	※	5	32	2	20	12			2		
	任选: 1门					32	2	20	12				
公共基础课程合计: 24门					858	45.5	501	357					

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；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。劳动教育实践活动围绕绿色校园创建，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》、《健身教练》、《体操》、《田径》、《功能性训练》等专业课程。

2.专业（技能）课程教学计划表

表14 专业（技能）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 20	二 20	三 20	四 20	五 20	六 20	
专业基础课程	必修课	3141014041	运动解剖	※	1	54	3	36	18	4×14						
		3141014028	健美操	※	1	32	2	2	30	2×16						
		3141014066	●健身教练	※	1	32	2	2	30	2×16						
		3141014043	田径	※	1	32	2	2	30	2×16						
		3141014042	体操	※	2	32	2	2	30		2×16					
		3141014044	运动生理	※	2	32	2	20	12		2×16					
		3140012099	实用体育管理	※	2	18	1	12	6		2×9					
		3140012091	运动处方	※	3	18	1	12	6			2×9				
		3140012120	动感单车	※	3	18	1	12	6			2×9				
		小计: 9门						268	16	100	168					
专业核心课程	必修课	3141014068	功能性训练	※	2	48	3	6	42		4×12					
		3140012B86	●运动营养	※	2	48	3	36	12		4×12					
		3140012029	健身俱乐部经营与管理	※	3	48	3	36	12			4×12				
		3141014302	●运动损伤与防护	※	3	48	3	6	42			4×12				
		3141014B09	第一专项选修 (4选2)	器械健身指导	※	3	64	4	6	58			4×16			
		3141014047		青少年体适能	※	3	64	4	6	58			4×16			
		3142014074		健身操舞	※	3	64	4	6	58			4×16			
		3142014089		瑜伽	※	3	64	4	6	58			4×16			
		小计: 6门						320	20	96	224					
专业必修课程合计: 15门						588	36	196	392							
专	限	3141014069	第二 器械健身指导2	※	4	64	4	6	58				4×16			

业 选 修 课 程	选 课	3141014070	专项选修 (11选2)	青少年体适能2	※	4	64	4	6	58				4×16		
		3143014029		自由搏击	※	4	64	4	6	58				4×16		
		3141014144		普拉提	※	4	64	4	6	58				4×16		
		3141014071		健身小工具	※	4	64	4	6	58				4×16		
		3141014072		健身精准拉伸	※	4	64	4	6	58				4×16		
		3141014073		健身操舞2	※	4	64	4	6	58				4×16		
		3141014074		瑜伽2	※	4	64	4	6	58				4×16		
		3142014A12		街舞	※	4	64	4	6	58				4×16		
		3141014030		有氧搏击操	※	4	64	4	6	58				4×16		
		3141014075		啦啦操	※	4	64	4	6	58				4×16		
		第二专项选修课程小计：2门（11选2）						128	8	12	116					
限 选 课	职业 模块 (2选1)	3141014045	器械健身指导 教学	器械健身指导	※	4	48	3	6	42				4×12		
		3141014046		团操健身指导	※	4	48	3	6	42				4×12		
		职业模块选修课程小计：1门（2选1）						48	3	6	42					
专业选修课程合计：3门						176	11	18	158							
专 业 实 训 课 程	必 修 课	3020046A18	认识实习			2	14	0.5	0	14		14				
		3020046015	职业实训			5	224	8	0	224				8×28		
		3020046016	岗位实习			5-6	576	20	0	576				8×24	16×24	
		3020046014	素质拓展活动			1-6	56	2	0	56	*	*	*	*	*	*
		3020046013	毕业设计	※		5-6	28	1	0	28				*14	*14	
		专业实训课程小计：5门						898	31.5	0	898					
专业（技能）课程总计：23门						1662	78.5	214	1448							
<p>注：1.“※”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。</p> <p>2.第二专项选修课程不能与第一专项选修相同。</p> <p>3.在达到毕业要求的前提下，鼓励学生在校期间参加学校各种特长代表队进行训练，每周3次，每次1.5学时，总计288学时，完成者计学分，相当于第二课堂，并记录为第三专修。</p> <p>4.第五学期前8周开展职业实训课程，后8周进行岗位实习。</p> <p>5.素质拓展活动根据《湖南体育职业学院“五环相扣”第二课堂活动教育学分管理实施办法》文件要求进行考核。</p>																

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	认识实习	考查	2	14		14										
	职业实训	考查	5	224					224							
	岗位实习	考查	5、6	576					192	384						
	素质拓展活动	考查	1-6	56												
	毕业设计	考核	5、6	28					14	14						
综合素质养成	军事技能	考查	1	112	112											
	入学教育	考查	1	8	8											
	劳动实践	考核	1-5													
	思政课实践	考核	1、2													
小计				1018	120	14	0	0	430	398						
<p>注：1. 劳动实践活动安排在课外校外时间进行。</p> <p>2. 根据教育部《新时代高校思政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。</p>																

(二) 教学学时分配

总课时为2520学时，理论总课时715学时，实践总课时1805学时，总学分124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	388	282	670	42.09	26.59
		公共基础选修课程	限选课	7	8.5	93	63	156	40.38	
			任选课	1	2	20	12	32	37.50	
2	专业(技能)课程	专业选修课程	限选课	3	11	18	158	176	89.77	14.44
		专业基础课程	必修课	9	16	100	168	268	62.69	
		专业核心课程	必修课	6	20	96	224	320	70.00	
		专业实训课程	必修课	5	31.5	0	898	898	100	
总计				47	124	715	1805	2520	71.63	100
总学时数为 2520，其中： <ul style="list-style-type: none"> (1) 理论教学学时数为 715，占总学时比例为 28.37%； (2) 实践性教学学时数为 1805，占总学时比例为 71.63%； (3) 公共基础课程学时数为 858，占总学时比例为 34.05%； (4) 选修课程学时数为 364，占总学时比例为 14.44%。 										

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20:1，双师素质教师占专业教师比不低于80%，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	20:1				
专兼职比	3:1				
双师比	80%				
年齡	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、功能性训练等的实训教学。

(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），用于青少年体适能、功能性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）运动损伤与防护实训室

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、健身俱乐部经营与管理实训室等，用于运动营养、健身俱乐部经营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；健康体适能测评、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等。	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、功能性训练等	80-100
2	体能实训室	体适能评估；体适能训练前的动作准备；体适能训练课程的设计元素与指导技巧；青少年体适能游戏的创编等。	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。	功能性训练、青少年体适能等	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、团操健身指导教学、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	运动损伤与防护实训室	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。	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	健身俱乐部经营与管理实训室	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。	健身俱乐部经营与管理、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) 健康体适能测评、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、日常运营等。	30-40
2	长沙百城健身投资管理有限公司(连锁)		10-20
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)		50-60
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120-150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	湖南乐健萌体育产业发展有限公司	(1) 健康筛查与运动风险评估；	50-60
2	威康健身管理咨询（上海）有限公司	(2) 健康体适能测评、功能筛查和体	30-40
3	上海一兆韦德健身管理有限公司	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	20-30
6	湖南中体健身发展有限公司	询与指导、服务与管理、健身计划制订	5-10
7	湖南菲特尼斯体育健康发展有限公司	与实施；	5-10
8	徐州斯必德体育健身有限公司	(5) 团操健身教练的健身课程教学计	20-30
9	湖南凯伽体育文化有限公司	划制订与实施、展示团操健身技术动	5-10
10	中健健身集团有限公司	作、教学方法与技巧实施；	10-20
11	长沙星盈健身服务有限公司	(6) 健身场所（俱乐部）常规健身器	10-20
12	北京中体健身投资管理有限公司	材的安全检查和维护；	5-10
13	湖南龙之源教育产业有限公司	(7) 健身运动的损伤与防护；	20-30
14	嘿哈猫网络科技有限公司	(8) 健身场所（俱乐部）客户的管理	30-40
15	苏州迈博健身俱乐部	与维护、日常运营等。	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	≥400	≥50	≥2	≥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。

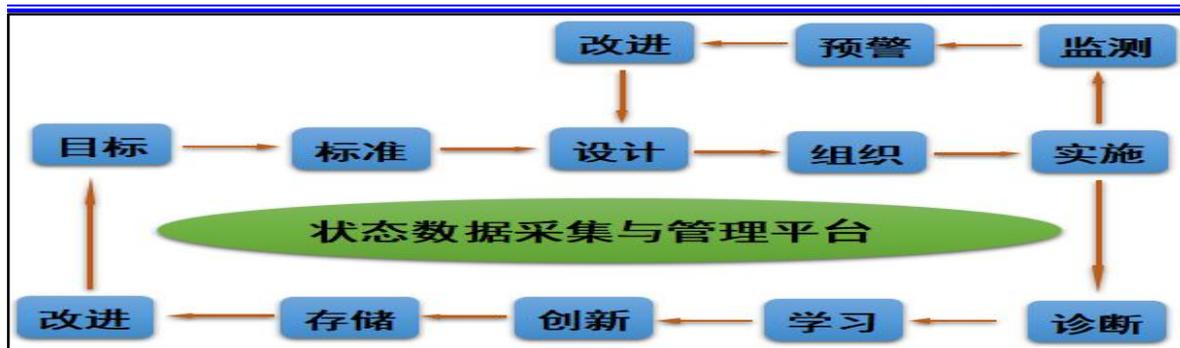


图1 质量改进八字螺旋图

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（45.5学分）、专业（技能）课程（78.5学分）的课程学习，成绩合格，达124学分。其中含集中实践教学31.5学分。专业必修课程、职业实训、岗位实习、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）畢業設計與專業技能抽查考核要求

畢業設計考核與專業技能考核均為合格。另外，學生必須參加在第3-6學期舉辦的學生健身、體能、運動技能達標賽，且需要三個項目達標，方可畢業。

（四）證書要求

1.原則上至少取得一個或以上與本專業相關的職業資格證書或職業技能等級證書（即初級健身教練職業能力等級證書或初級運動營養諮詢與指導證書）。

2.取得人文素質測試證書如普通話證書或大學英語等級證書或湖南省高職計算機应用能力考試證書等。

十、附录

(一) 专业人才培养方案修订组织机构

2022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、刘 羿、黄威昊、陈 伟、王一蓉、郭 剑、陈 轲、祝 彩、
田滨玮、刘 行、周露林、周梦佳

企业、行业专家：

谢 凯（湖南乐健盟体育产业发展有限公司、技术总监，湖南省技术能手）

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）

李姝莹（美国运动委员会ACE中国区官方讲师）

伍 骥（湖南涉外经济学院、副教授）

优秀毕业生：

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，湖南体育职业学院、体能教师）

(二) 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。