

运动训练专业中高职“3+2”分段制 人才培养方案

一、专业名称信息

专业名称及代码：

中职阶段：运动训练（770303）

高职阶段：民族传统体育（570304）

二、入学要求

中职阶段：初中毕业生

高职阶段：中高职分段制高等职业教育“3+2”试点班，转段考核合格的中职学校相应专业的正式学籍学生

三、基本学制

中职阶段：学制三年

高职阶段：学制二年

四、职业面向

中职阶段：

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	主要岗位群举例
教育与体育	体育类	运动训练	社会体育指导员 体育专业人员 健身和娱乐场所	专业用动员 社会体育指导员 健身休闲专业人员

77	03	03	管理服务人员	武术教练员
----	----	----	--------	-------

高职阶段：

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)	主要岗位类别(或技术领域)	职业资格证书或技能等级证书举例
教育与体育大类(57)	体育类(5703)	教育(83) 体育(89)	体育专业人员(2-09-07); 健身和娱乐场所服务人员(4-13-04);	民族传统体育教练员; 民族传统体育裁判员; 民族传统体育运动员; 社会体育指导员(武术、健身气功);	教练员资格证; 裁判员资格证; 社会体育指导员职业证书; 教师资格证; 传统武术教练员等级证书;

五、培养目标

(一) 总体目标

本专业培养德、智、体、美、劳全面发展，面向全国体育事业的高素质、高技能复合型技术技能人才。

(二) 分段培养目标

1、中职阶段培养目标：文武兼修，全面发展，培养适应经济发展需要的专业人才。培养具有良好思想道德品质、现代教育理念和运动训练素养，具备竞技体育基本理论、知识和较强的专

项技能，能在体校和学校代表队、体育俱乐部等部门从事训练、教学、竞赛、管理等方面工作的应用型专门人才。

2、高职阶段培养目标：本专业培养德智体美劳全面发展，掌握扎实的科学文化基础和民族传统体育专业等知识，具备民族传统体育项目教学与培训、活动组织与管理、表演与创编等能力，具有工匠精神和信息素养，能够从事民族传统体育项目指导、教学与培训、活动与赛事组织管理、表演创编等工作的高素质技术技能人才。

六、人才培养规格

中职阶段人才培养规格：

本专业学生除学习国家规定公共基础课程外，主要学习少林武术方面的基本理论和基本知识，接受少林武术训练、竞赛、表演和教学方面的基本训练，具备从事武术训练与教学、竞赛组织与裁判方面的基本能力。通过三年的学习，毕业生应达到以下要求：

1.职业素养

热爱祖国，拥护中国共产党，遵纪守法。具有发扬传统和改革创新意识，具有国际竞争意识，具有奉献精神和团队精神，具备正确的人生观和价值观，养成良好的道德情操和个人行为

规范，认真践行社会主义核心价值观，牢固树立公平竞争的精神。

2. 专业知识和技能

(1) 掌握少林武术及有关运动训练的表演、比赛、教学、管理的基本理论与方法。

(2) 熟练掌握少林武术的基本原理和技能及训练、教学方法。

(3) 具有从事武术及相关运动训练与教学、赛事组织与裁判、体育管理的基本能力和实际工作能力。

(4) 了解国内外有关竞技体育的方针、政策和法规。

(5) 了解少林武术的起源、发展及今后武术的发展方向，了解运动训练、竞赛和管理的相关理论。

(6) 具有初步的运动训练领域的科学研究能力。

(7) 具有较强的社会适应能力，能够很快适应其它行业的普通工作的能力。

(8) 具有分析及解决问题能力。

(9) 具备专项运动训练与比赛的能力，体育竞赛组织与管理能力。

(10) 具备体育教学的知识与技能。

(11) 具备体能指导、体能训练、运动康复的基本知识与技能。

(12) 具备志愿服务的精神和能力。

高职阶段人才培养规格：

本专业学生应在系统学习本专业知识并完成有关实习实训基础上，全面提升素质、知识、能力，掌握并实际运用岗位(群)需要的专业核心技术技能，总体上须达到以下要求：

坚定拥护中国共产党领导和中国特色社会主义制度，以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，践行社会主义核心价值观，具有坚定的理想信念、深厚的爱国情感和中华民族自豪感；

能够熟练掌握与本专业从事职业活动相关的国家法律、行业规定，掌握全民健身项目安全指导等相关知识与技能，了解社会体育行业文化，遵守职业道德准则和行为规范，具备社会责任感和担当精神；

掌握支撑本专业学习和可持续发展必备的政治理论、科学文化基础知识、中华优秀传统文化、语文、信息技术、健康教育、心理健康等文化基础知识，具有良好的科学素养与人文素养，具备职业生涯规划能力；

具有开展民族传统体育项目的教学与培训的能力；

具有民族传统体育活动与赛事策划、组织和实施的能力；

具有进行民族传统体育项目表演与创编的能力；

具有开展民族传统体育项目的社会指导的能力；

具有推广传播民族传统体育、弘扬中华优秀传统文化的能力；

具有指导民族传统体育项目安全防护的能力；

具有适应民族传统体育行业数字化发展需求的基本数字化应用的能力；

具有探究学习、终身学习和可持续发展的能力。

七、课程设置

中职阶段课程设置：

(一)公共基础课程

1.语文

课程目标：提高新时期中等职业学校学生的思想道德水平、语文知识素养和语文能力。

主要内容：阅读与欣赏、表达与交流、语文综合实践和应用。

教学要求：(1)帮助学生理解和把握学习目标及内容与要求；(2)围绕阅读方法指导学生进行阅读，提高学生的阅读能力；(3)根据口语交际写作案例，提高学生的写作能力；(4)激发学生学习的求知欲与主动性；(5)体现以学生为主体，以能力为本位的教学理念；(6)提供完善的教师培训、备课资料及学生学习资料并按照相应模块进行教学，使学生的各方面能力得到综合提升。

2.数学

课程目标:满足中等职业学校学生对数学基础知识的学习要求,使学生具备一定的数学素养,为今后从事各类工作奠定基础,同时为继续深造的学生搭建好数学基础知识平台。

主要内容:集合、不等式、函数、数列、三角函数、平面向量、直线与圆的方程、空间点线面等

教学要求:(1)落实教学大纲对计算器使用的要求,要与计算器的使用相结合;(2)落实教学大纲对计算机软件的使用,提高学生对数学的理解;(3)使学生能利用数学知识解决生活中的实际问题,体验数学知识的应用;(4)使学生具备一定的数学素养,为今后从事各类工作奠定基础。

3.英语

课程目标:帮助学生打好语言基础,重点提高听说读写等应用能力,培养学生语言能力和跨文化能力;循序渐进,学用结合。

主要内容:包含综合阅读、语言学习、听力训练、语法和写作学习等。

教学要求:(1)让学生掌握基础的日常用语,对英语语法的理解,积累充足的单词量并培养学生的简单英语写作能力;(2)使学生的听说读写能力有所提高。

4.信息技术(计算机应用基础)

课程目标：使学生掌握必备的计算机应用基础知识和基本技能，培养学生应用计算机解决生活中的实际问题。

主要内容：windows7 的基本操作技巧和常用办公软件的使用方法。

教学要求：（1）使学生初步具有应用计算机学习的能力，为其职业生涯发展和终身学习奠定基础；（2）提升学生的信息素养，成为一名信息社会的合格公民；（3）有可供计算机教学的计算机室及相应的立体化教材，使教师能用符合实际的案例教学等。

5.思想政治

课程目标：（1）使学生了解我国的经济、政治与社会发生的重大变化；（2）突出培养学生的情感态度观念以及运用道德和法律知识解决问题的能力；（3）培养学生能正确的规划自己的职业生涯；（4）提高学生的思想道德水平，科学文化素养和职业能力；（5）加强就业指导和就业服务，扩宽毕业生就业渠道。

主要内容：职业生涯规划、职业道德与法律，经济政治与社会、哲学与人生，就业指导与创业教育。

教学要求：（1）使学生认真学习马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观，深刻领会习近平新时代中国特色社会主义思想。（2）使中等职业学

校学生的思想道德水平、科学文化素养和职业能力得到提高。(3) 对提高教育教学质量起到积极的推动作用。(4) 使学生了解国家的就业形势与政策，掌握基本的就业方法和创业途径，顺利就业。

6.历史

课程目标：培养学生历史意识，提高学生的内涵素质，丰富人生内容，了解人类发展的进程，明确中华民族的来龙去脉，理清中国历史发展脉络，培养学生爱国主义情感和健康健全的人格。

主要内容：中国古代、近代、现代历史和世界发展简史，中国优秀传统文化，包括科技、宗教、艺术等方面文化成就的历史，增强民族自豪感。

教学要求：(1)帮助学生理解和把握学习目标及内容与要求；(2)围绕中国历史指导学生进行学习，提高学生的历史意识；(3)激发学生的民族自豪感；(4)体现以学生为主体，以能力为本位的教学理念；(5)提供完善的教师培训、备课资料及学生学习资料并按照相应模块进行教学，使学生的各方面能力得到综合提升。

7.体育与健康

课程目标：全面提高学生身体素质，发展身体基本活动能力，增进学生身心健康，培养学生从事未来职业所必需的体能

和社会适应能力。通过体育教学，进行爱国主义、集体主义和职业道德与行为规范教育，提高学生社会责任感。

主要内容：运动参与、运动技能、身体健康、心理健康、社会适应。

教学要求：使学生掌握必要的体育与卫生保健基础知识和运动技能，增强体育锻炼与保健知识，了解一定的科学锻炼和娱乐休闲方法；注重学生个性与体育特长的发展，提高自主锻炼、自我保健、自我评价和自我调控的能力，为学生终身锻炼、继续学习与创业立业奠定基础。

（二）专业（技能）课程

1.专业理论课程：

（1）《运动人体科学概论》

课程目标：了解人体基本结构，增强运动训练科学性、自觉性，为培养社会体育专门人才奠定理论基础。

主要内容：包括学生对人体基本形态结构、生理功能特点和运动伤病等基本知识的学习，了解人体基本组成、运动员营养和运动按摩等知识及社会体育学基础。

教学要求：使学生对运动训练的身体素质有所了解；使学生对人体机能变化规律和运动代谢有正确的认识；使学生对社会体育学中的实际技能有所掌握。

（2）《运动训练学基础》

课程目标：引导学生学会总结和归纳运动训练的基本规律。掌握运动训练的原则、方法、内容以及组织与控制。

主要内容：运动训练的基本理论、运动训练的原则、运动训练的方法、运动训练的内容、运动训练的组织与控制。

教学要求：通过学习使学生对基础知识有所了解，并对教学内容的研究产生兴趣，同时把运动训练知识运用到实践当中去解决问题。

（3）《运动生理基础》

课程目标：掌握三大供能系统、心血管/呼吸系统运动适应、肌肉工作原理等核心知识点。理解不同运动（如100米跑、立定跳远、原地推铅球）的生理机制，知晓运动后恢复的基本原理。学会监测运动中基础生理指标（如心率），能制定简易运动后恢复方案。树立科学运动意识，避免盲目运动或过度训练，养成健康运动习惯。

主要内容：学习基础导论，人体基本生理功能与运动的关系。了解ATP-CP系统、糖酵解系统、有氧氧化系统，结合运动案例分析供能特点。学习生理系统适应，包含心血管-、呼吸、肌肉等与运动相关的知识。使学生掌握运动后恢复：运动疲劳原因，恢复关键，不同运动的恢复方案设计。

教学要求：教师以“理论+实践”为主，通过视频、现场体验（如10秒冲刺、1分钟慢跑）帮助理解抽象知识，布置简

易课后任务（记录运动心率、设计恢复食谱），关注学生差异，分层指导。学生要积极参与课堂实践和讨论，结合自身运动经历理解知识，按时完成课后任务，主动运用所学监测运动状态、制定恢复方案。树立安全运动意识，避免因不懂生理规律导致运动损伤。

（4）武德礼仪

课程目标：通过学习使学生了解习武的品德以及日常生活中的基本礼仪常识和人际交往的一般礼仪规则、职业礼仪的基本规范，了解社会、企业对礼仪素质的要求。

主要内容：武术品德，职业礼仪。

教学要求：通过课堂教学、专题训练及坐席员岗位实习、社会活动实践，提高学生的武德修养、职业礼仪素质和职业核心竞争能力，使学生在未来职场进入、职业发展中成为具有较高职业素养和礼仪技能、较高综合素质的合格职业人。

2.专业实践课程：

套路

课程目标：训练学生的基本身体素质，提高学生的体能，为进一步学习武术打下坚实基础。

主要内容：马步冲拳、侧冲拳、弓步斜行、三卧枕、四方步掏打、四方步盘肘、铁砂掌、少林双手刀、石锁功、大红拳二路、技击梅花桩等。

散打

课程目标：教会学生基本的散打技巧，科学训练，持之以恒。

主要内容：五种步型，四种腿法，三种手型，散打的礼节和得分标准，散打格斗式，左右直拳，套路五步拳。打反应靶，喂招，小鞭腿后直拳，踹腿或正蹬腿，前摆拳，下前摔，摔法与反摔，防守反击，空击组合，夹脖，挑腿，接踹腿，压摔，打实战，科学减体重，散打力量训练，面对不同对手选择不同打法，两人实战技巧。

教学要求：通过散打学习使学生掌握基本的散打技巧，学习相应的实战经验，为今后的就业和防身自卫打下坚实基础。

少林武术（以健身和表演为主）

课程目标：掌握少林武术的基本方法和技能，科学进行训练，持之以恒，提高自己的武术水平，掌握一般跌打损伤的处置方法。

主要内容：单刀进枪，空手对练，九节鞭表演，对砍刀，集体表演，集体拳术，集体器械，器械对练，拳术对练等。

教学要求：使学生了解少林武术学习的目标，技能和方法，掌握武术运动基础知识、卫生保健知识和青春期自我保护知识，学会锻炼身体的技能与方法，掌握少林武术的基本功法，促进学生能力的发展，能够进行自我调控，自我检测， 自我评价。

高职阶段课程设置：

(一) 公共基础课程

按照国家有关规定开齐开足公共基础课程。应将思想政治理论、军事理论与军训、心理健康教育、劳动教育课程列为公共基础必修课程。将党史、新中国史、改革开放史、社会主义发展史、中华优秀传统文化、应用文写作、公共外语、国家安全教育、信息技术、艺术、职业发展与就业指导、创新创业教育等列为必修课程或选修课程。学校根据实际情况可开设具有地方特色的校本课程。

(二) 专业课程

包括专业基础课程、专业核心课程、专业拓展课程，并涵盖实训等有关实践性教学环节。

(1) 专业基础课程

包括：运动解剖基础、运动生理基础、运动损伤与防护、民族传统体育文化、运动训练理论与方法、社会体育指导员公共理论。

(2) 专业核心课程

包括：武术套路、器械与对练、传统体育养生、区域民族传统体育特色项目专项训练、民族传统体育项目表演与创编、民族传统体育项目竞赛组织与管理。

(3) 实习实训

对接真实职业场景或工作情境，在校内外进行民族传统体育培训、民族传统体育项目社会指导、民族传统体育赛事活动策划与组织等实训。在民族传统体育俱乐部、行业协会或相关企业等单位进行岗位实习。

(三)专业核心课程教学内容及要求如下表所示：

职业核心能力课程	主要教学内容与教学要求	教学建议与说明
武术散打	包含散打运动的起源演变、发展趋势、价值和作用等，让学生了解散打运动的历史背景与重要意义。讲解散打各技术的特点和结构，例如拳法、腿法、摔法等技术动作的基本原理和力学运用。介绍各种战术的运用方式，以及不同类型选手所适用的战术，如对付擅长重拳者、重心低擅长摔抱者等的应对策略。详细讲解散打竞赛的组织、竞赛制度、比赛成绩计算方法，以及裁判的判罚尺度和规则细节，使学生熟悉比赛流程和规则要求。	通过此课程的教学，培养学生勇敢顽强、坚韧不拔的意志品质，在面对困难和挑战时能够保持积极的心态，勇于拼搏，克服困难，注重武德教育，强调尊师重道、团结友爱、遵守规则、尊重对手等品德修养，培养学生良好的道德风范和体育精神。
武术套路	介绍武术的起源、发展历程、流派及特点等，让学生了解武术的深厚文化底蕴和丰富内涵，如讲述少林、武当等不同流派的风格差异、讲解长拳、太极拳、南拳等不同类型的武术套路的特点和风格，以及它们在动作形态、节奏、发力方式等方面的区别。介绍武术套路比赛的组织形式、竞赛项目、评分标准、裁判职责等，让学生了解比赛的流程和规则，为参与竞赛或观赏比赛提供基础。	通过长期的武术套路训练，使学生的身体素质得到全面提升，包括力量、速度、耐力、柔韧性、灵敏性等方面。例如，具备较强的腿部力量以完成各种跳跃、踢腿动作，良好的柔韧性以保证动作的舒展和到位，以及灵敏的反应能力以适应套路中快速的动作转换和变化。

职业核心能力课程	主要教学内容与教学要求	教学建议与说明
民族传统体育项目竞赛组织与管理	介绍民族传统体育竞赛的管理体制,包括政府机构、社会组织在其中的作用和职责。讲解竞赛的不同分类方式,如按项目数量可分为综合性运动会和单项竞赛;按竞赛目的可分为锦标赛、冠军赛、联赛等;按参赛者组织系统可分为区域性竞赛、行业系统性竞赛等。指导学生如何进行赛事的策划,包括确定竞赛的目标、规模、时间、地点等要素。教授赛事筹备工作的具体内容,如制定预算、安排场地设备、准备器材物资、招募工作人员和志愿者等。	培养学生的责任心和敬业精神,使他们在竞赛组织与管理工作中认真负责、严谨细致,确保每一个环节都不出差错,以高度的敬业态度对待赛事组织工作。注重培养学生的团队合作精神,因为赛事组织是一个涉及多部门、多人员的系统工程,需要学生能够与团队成员密切配合、相互支持,共同完成赛事组织任务。
体能训练专项训练与指导	深入剖析不同专项运动对体能的特定要求,如篮球运动需要出色的弹跳、快速的移动和较强的上肢力量;足球运动则强调耐力、速度以及身体的对抗性等,使学生明确各专项体能的关键要素,讲解专项体能训练应遵循的原则,如循序渐进、超负荷、针对性等原则,并介绍各种训练方法,包括重复训练法、间歇训练法、循环训练法等,以及如何根据专项特点和训练阶段选择合适的方法。	培养学生对体能训练工作的热爱和敬业精神,使其具备认真负责、耐心细致、严谨科学的工作态度,能够全身心地投入到专项训练与指导工作中,为提高学生或运动员的体能素质贡献自己的力量。
武术短兵	介绍短兵的起源、发展历程、文化渊源以及在武术中的地位等,让学生了解短兵运动的历史背景和文化内涵,如短兵起源于中国古代的击剑运动,是传统刀、剑、鞭杆等短兵器格斗技法的现代延续,强调短兵训练和比赛中的安全注意事项,如正确佩戴护具、使用器械的规范、避免危险动作等,培养学生的自我保护	教师要根据教学内容和学生的实际情况,选择合适的教学方法,如讲解示范法、分解练习法、游戏竞赛法等,激发学生的学习兴趣,提高教学效果。

职业核心能力课程	主要教学内容与教学要求	教学建议与说明
	意识和安全责任感，防止意外受伤。	
舞龙舞狮	介绍舞龙舞狮的起源、发展历程、文化内涵以及在不同地区和民族中的特色与寓意，让学生了解其在中国传统文化中的重要地位。讲解舞龙舞狮竞赛的规则，包括比赛场地、器材规格、参赛人数、动作规格、评分标准等，以及裁判的职责和评判方法，使学生对舞龙舞狮的竞赛体系有初步认识。	强调舞龙过程中队员之间的默契配合，如龙头与龙尾的呼应、龙身的连贯协调等。通过各种练习和游戏，培养学生的团队意识和沟通能力，使他们能够在舞龙时保持整体的一致性和节奏感，各种复杂的动作和造型。
健美操专项训练与指导	介绍健美操的起源、发展历程、特点、分类及锻炼价值等，让学生对健美操有全面的认识，例如了解竞技健美操与大众健美操的区别。讲解健美操竞赛的规则，包括动作的规格、完成质量的评判标准、场地要求、服装规定等，以及裁判的职责和评分方法，使学生熟悉竞赛流程和评判依据。	在教学实践中，要注重培养自己的教学能力和应变能力，能够及时发现和解决教学中出现的问题，激发学生的学习兴趣 and 积极性，提高教学效果和质量。通过教学实习和实践活动，不断总结经验教训，改进教学方法和手段，逐步形成自己独特的教学风格和教学模式。
运动专项体能训练	通过各种简单或复杂的反应时测试与训练方法，如听口令起跑、视觉反应训练等，缩短运动员对各种刺激的反应时间，提高在专项运动中对比赛信号、对手动作等的快速反应能力。针对专项技术动作，进行分解和重复练习，如短跑运动员的起跑加速、途中跑的摆臂和抬	根据不同专项运动的特点和运动员的个体差异，制定个性化的体能训练计划。充分考虑专项运动对各项体能素质的需求权重，以及运动员的身体条件、运动水平、训练阶

职业核心能力课程	主要教学内容与教学要求	教学建议与说明
	腿动作等，强调动作的频率和节奏感，通过快速的动作重复，提高肌肉的收缩速度和动作的转换速度。	段等因素，确保训练内容和强度与专项要求紧密结合，最大程度地提高训练效果。
休闲运动专项训练	介绍各种休闲运动方式，如瑜伽、游泳、羽毛球、骑自行车、高尔夫球等，讲解各类休闲运动所需要注意的运动事项，实施策略，运动技巧等。为学生们讲解如何科学的进行休闲运动。	学生要深入理解休闲运动的相关知识，包括休闲运动规则、礼仪等，不仅要知道如何科学进行休闲运动，还要了解休闲运动的文化内涵和精神，遵守休闲运动的各项规定，体现出良好的修养和素质。
运动项目专项训练	包括专项技术训练，如田径的起跑、跑步姿势，篮球的传球、投篮等；专项战术训练，像足球的进攻防守战术等；专项身体素质训练，涉及力量、速度、耐力等素质训练；还有竞赛规则与裁判法学习，以及相关理论知识教学。	学生要熟练掌握专项技术动作并能灵活运用，理解和运用战术配合，具备良好的专项身体素质，培养团队协作精神、竞赛意识和良好的体育道德，同时要了解并遵守竞赛规则，能够进行自我裁判和相互裁判等。

(四) 文化艺术特色课程

包括：体育俱乐部经营与管理、交际语言与社交礼仪、演讲与口才、休闲体育旅游、体育摄影、体育大数据分析、新媒体应用技术及游泳与救护等。

有条件的专业，可结合教学改革实际，探索重构课程体系，如按项目式、模块化教学需要，将专业基础课程内容、专业核心课程内容、专业拓展课程内容和实践性教学环节有机重组为相应课程。

八、课程体系

中职阶段课程体系：

（一）公共基础课程

课程类别	课程名称	课程类型	总学时	各学期周数与学时分配						考核方式
				1	2	3	4	5	6	
公共基础课	职业生涯规划	必修	20	✓						理论
	职业道德与法律	必修	20		✓					理论
	经济政治与社会	必修	20			✓				理论
	哲学与人生	必修	20				✓			理论
	语文	必修	258	✓	✓	✓	✓	✓		理论
	数学	必修	258	✓	✓	✓	✓	✓		理论
	英语	必修	258	✓	✓	✓	✓	✓		理论

	信息技术	必修	100	✓	✓	✓	✓			理论
	体育与健康	必修	40	✓	✓	✓	✓			理论
	历史	必修	80	✓	✓	✓	✓			理论
	礼仪	选修	20	✓	✓					理论
	普通话	选修	20	✓	✓					理论
	书法	选修	20			✓	✓			实践
	音乐	选修	20			✓	✓			理论
	小结		1154							

(二) 专业技能课

课程类别	课程名称	课程类型	总学时	各学期周数与学时分配						考核方式
				1	2	3	4	5	6	
	运动人体科学概论	必修	68	✓	✓					理论
	运动训练学基础	必修	68			✓	✓			理论
	运动生理基础	必修	68	✓	✓					理论
	武德礼仪	必修	170	✓	✓	✓	✓	✓		理论
	套路	必修	400	✓	✓					理论加实践
	散打	必修	600			✓	✓	✓		理论加实践
	少林武术	必修	750	✓	✓	✓	✓	✓		理论加实践
专业选修课	跆拳道	选修	60					20		考查
	摔跤	选修						20		考查
	实战技能	选修						20		考查
	小结		2184							

(三) 教学学时及比例表

课程类别	学时数	占总学时比例(%)
------	-----	-----------

必修课	公共必修课	1074	32.2%
	专业必修课	2124	63.6%
选修课	公共选修课	80	2.4%
	专业选修课	60	1.8%
专业实践教学		1750	52.4%
专业理论教学		306	9.2%
		3338	
说明： 1.实践教学包括： 专业实训课、跟岗、职业资格证书培训； 专业必修课包括： 专业基础课和专业实训课； 2.专业理论教学为专业基础课。 第六学期为顶岗实习阶段。			

高职阶段课程体系：

（一）二年制教学安排总表

二年制教学安排总表见表一。

表一：二年制教学安排总表(单位：周)

注：“其它”一项合计2周时间为学期间国庆放假时间。											
学 年	学期		课 内 教学	集中实践教学				期 末 考 试	其 它	合 计	备 注
				军 事 技 能 训 练	岗 位 实 习	毕 业 综 合 实 训	其 它 集 中 实 践				
一	一		1 4	2			2	1	1	20	
	二		1 7				2	1		20	

		暑期职场体验					10			
二	一		16				211			20
	二	岗位实习			20					20
		毕业综合实训				5				5
合计			47	2	20	5	16	3	2	95

(二) 教学进度安排

教学进度安排表。

民族传统体育专业教学进程表

专业名称：民族传统体育 专业代码：570304

学制：二年 专业编码：0903

课程类别	序	课	课程名称	学分 课程性质	学时分配	考核方式	学期课程安排时数 (周学时)	课程归属
------	---	---	------	------------	------	------	-------------------	------

		号	程 代 码				学 总 时	理 论 教 学	实 践 教 学	考 试	考查							
												一	二	三	四	五	六	
												18	19	18				
公共课	必修课	1	6312 001	思想道德 与法治	●	3	54	36	18	✓		2/1						S
		2	6312 002	毛泽东思 想和中国 特色社会 主义理论 体系概论	●	2	36	36		✓		2						S
		3	6312 003	习近平新 时代中国 特色社会 主义思想 概论	●	3	54	54		✓			3					S
		4	6312 004	形势与政 策Ⅰ	●	0.25	8	8			✓	★						S
		5	6312 005	形势与政 策Ⅱ	●	0.25	8	8			✓		★					S
		6	6312 006	形势与政 策Ⅲ	●	0.25	8	8			✓			★				S
		7	6312 201	大学语文	●	2	32	32		✓		2						W
		8	6312 501	大学英语Ⅰ	●	2	32	32		✓		2						W
		9	6312	大学英语	●	2	32	32		✓			2					W

			502	II													
	10	6312 503	大学英语 III	●	2	32	32		✓				2				W
	11	6312 008	国防教育 (军事理论)	●	2	32	32			✓	★						S
	12	6312 018	大学生心 理健康教育	●	2	32	32			✓		2					W
	13	6312 204	中华优秀 传统文化	●	2	32	32			✓		2					W
	14	6312 301	艺术导论	●	1	16	16			✓	2(1- 8)						J
	15	6312 009	职业发展 与就业指导 I	●	0.5	10	10			✓	★						Z+J

		16	6312010	职业发展与就业指导 II	●	0.5	9	9			✓		★					Z+J
		17	6312011	职业发展与就业指导 III	●	0.5	10	10			✓			★				Z+J
		18	6312013	劳动教育 I	●	0.25	4	1	3		✓	★						X+J
		19	6312014	劳动教育 II	●	0.25	4	1	3		✓		★					X+J
		20	6312015	劳动教育 III	●	0.25	4	1	3		✓			★				X+J
		21	6312901	信息技术	●	2	32	12	20	✓			2					C
		22	6312017	创新创业教育	●	2	32	18	14		✓			2				Z+J
			小计				30	513	452	61			7	10	7			
	限定选修	1	6312101	党史	○	0.5	4	4			✓	★						S
		2	6312102	国史	○	0.5	4	4			✓		★					S
		3	6312402	社交礼仪	○	2	32	4	28		✓	2						J
		4	6312103	大学生安全教育 I	○	1	18	18			✓	★						X+J
		5	6312104	大学生安全教育 II	●	1	18	18			✓		★					X+J
			小计				5	76	48	28			2	0	0			
能课程专业基本技		1	0903001	运动解剖学	●	2	36	36		✓			2					
		2	0903002	运动生理学	●	2	36	36		✓			2					
		3	0903003	运动心理基础	●	2	36	36		✓			2					
		4	0903004	运动损伤与防护	●	2	36	36		✓			2					
		小计				8	144	144					4	4	0			
专业核心技能课程	必修课程	1	0903101	武术散打	●	4	72		72	✓			2	2				
		2	0903102	武术套路	●	4	72		72	✓			2	2				
		3	0903106	民族传统体育项目竞赛组织与管理	●	2	36	36		✓			2					
		4	0903108	体能训练专项训练与指导	●	2	36	36		✓			2					

		5	0903109	武术短兵		4	72	72	✓			4				
		6	0903113	舞龙舞狮		2	36	36	✓			2				
			小计				18	756	180	576		6	4	8		
	选修课程 M 选 1)	1	0903201	健美操专项训练与指导	○	4	72	72	✓			4				
			0903202	运动专项体能训练	○	4	72	72	✓			4				
			0903203	休闲运动专项训练	○	4	72	72	✓			4				
0903204			运动项目专项训练	○	4	72	72	✓								
		小计				4	72	72			0	0	4			
文化艺术特色课程	必修	1	0101401	文化艺术通识 I	●	1	18	18		✓	(9-16)					J
	选修	1	0101501	大学美育	●	1	18	18		✓	(1-8)	2				
		2	尔雅通识课			○	4	★	★							
			小计				6	36	36		✓	2	2	0		
周学时							71	159	860			21	20	19		
课内实践总学时									737			85	273	379		
集中实践教学(见表三)							28		744			142	60	60	480	
总计							99	234	148			227	333	439	480	
								1	1							

注：1.表中●代表必修课；表中○代表选修课；★不占课时。2.学时分配中的实践教学一栏指课内实践教学。3.集中实践教学课程填写表四。4.《艺术导论》课程，第1-8周开设，《文化艺术通识 I》第9-16周开设，两门课程串连。5.课程归属编码：S代表思政部、W代表文化教育部、Z代表招生就业处、J代表教务处、X代表学生处、A代表艺术系、B代表经

济管理系、C 代表信息工程系、D 代表汽车工程系。6.尔雅通识课四个学期须修够四个学分，采取线上选课，不占学时。

(三) 集中实践教学安排

集中实践教学安排

民族传统体育专业集中实践教学进程表

专业名称：民族传统体育 专业代码：570304 学制：二年 专业编码：0903

课程类别	序号	课程代码	课程名称	学时	学分	考核方式		学期课程安排时数 (周学时)								备注
						考试	考查	一	二		三	四	五	六		
									暑	期						
															2周	
实践环节		0101301	入学教育				✓	✓								
		0101302	防教育(军事技能训练)	112	2		✓	12							-2周	
		0101303	创新创业	32	2		✓				✓					

	3	教育·												
	0	暑												
	101305	期岗位实践	0	0		✓								
	0	民												
	0903301	族体育专项训练	60	4		✓				30				7-18周
	0	武												
	0903302	术套路综合实训	60	4		✓				30				7-18周
	0	毕												
	101307	业实习	300	10		✓					60			10周
	0	业												
	101308	设计(论文、社会调查)	180	6		✓					30			6周
合			7	2			1	6		6	4			
计			44	8			42	0		0	80			

注：1.暑期职场体验、暑期岗位体验课时不计算在总课时之内。2.备注里请注明上课的具体周次。

3.国防教育分为军事理论和军事技能训练，共4学分。

(四) 各类课程学时学分分布比例

各类课程学时学分分布比例。

各类课程学时学分分布比例

课程类别	学时分布	所占比例	学分分布	
			学分分布	本专业学分
公共必修课	513	21.91%	30	99
公共选修课	76	3.25%	5	
专业基本技能课	144	6.15%	8	
专业核心技能课	756	32.29%	18	
专业选修课	72	3.08%	4	
文化艺术特色课	36	1.54%	6	
集中实践课	744	31.78%	28	
总学时数	理论课程		实践课程	
2952	学时数	占总学时比例	学时数	占总学时比例
	860	36.74%	1481	63.26%

说明：1.理论课程学时=课内讲课周学时*教学周数。2.实践课程学时=课内实践教学学时+课外集中实践教学学时。3.本专业学分包含所有环节学分。

九、实施保障

中职阶段实施保障：

(一) 师资队伍

学校有专任教师 128 人，其中高级教师 23 人，兼任教师 23 人，基础课教师全部拥有教师资格证，专业课教练全部拥有高级段位证或者社会体育指导员证。

(二) 教学设施和教学资源

学校拥有占地面积 86383 平方米，建筑面积 62297.9 平方米，拥有办公楼、教学楼、宿舍楼、实训楼、图书楼、餐厅楼、综合楼、传统文化展厅等建筑设施，拥有图书 62160 册，教学计算机 310 台，教学一体机 42 台，校内实训基地 5 个，同时配置了标准的塑胶跑道、篮球场、羽毛球场、乒乓球、田径赛场等设施。

高职阶段实施保障：

(一) 师资队伍

1.队伍结构

本专业专任教师 29 人，其中副高以上职称 6 人，“双师型教师” 6 人，具有硕士研究生学位 16 人，兼职教师 2 人。

2.专任教师

本专业教师应具有高校教师资格和本专业领域有关证书；有理想信念、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心；具有体育相关专业本科及以上学历；具有扎实的本专业相关理论功底和实践能力；具有较强的教学能力，能够开展课程教学改革和科学研究。

3.兼职教师

本专业兼职教师主要从相关行业企业聘任，具备良好的思想政治素质、职业道德和工匠精神，具有扎实的专业知识和丰富的实际工作经验，具有本科及以上学历，能承担专业

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。

（二）教学设施

1.专业教室

体育专业教室配备了黑板、多媒体一体机、音响设备，互联网接入，并具有网络安全防护措施。安装了应急照明装置保持良好状态，符合紧急疏散要求、标志明显、保持逃生通道畅通无阻。

2.校内场地设施

本专业目前配备的场地主要有：400 米田径场、篮球场 9 块、羽毛球场 1 块、乒乓球桌 30 个、排球场 2 块、网球场 2 块、五人制足球球场 2 块、跆拳道训练房、健身房、舞蹈教室等专业训练场地。

（三）教学资源

1.教材选用

本专业按照国家规定选用优质教材，禁止不合格的教材进入课堂。本专业由专业教师、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学校图书馆配备健身指导与管理专业书籍、文献、杂志。

3.数字教学资源

学校采购万方数据库， 为学生提供专业网络文献参考。

十、质量保障

中职阶段质量保障：

学校建立质量监控体系，校长是第一责任人，教学副校长具体抓好质量管理工作，下设教务处，武教处学科教研组，具体负责学科教学、考务组织及质量分析等工作。具体要求：

建立学科教研制度，落实教研组长的职责，搞好教学研究，指导学科教学。设立公共基础课学科教研组，运动训练专业课学科教研组。

建立质量考核奖惩制度，对考试、考核、专业竞赛等结果进行量化考核实施奖惩。

建立考试(核) 后总结制度，分析教与学中存在的问题，改进教学工作。

严格落实学校实训与顶岗实习的制度和计划，把好学生出路关。

高职阶段质量保障：

(一) 健全健身指导与管理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。

(二) 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。

(三) 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。

(四) 专业教研组织应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。

十一、毕业要求

中职阶段毕业要求：

- 1.热爱社会主义祖国，热爱中国共产党，拥护社会主义制度，热爱运动训练和武术事业。
- 2.文化课学习成绩达到毕业要求。
- 3.武术技能达到毕业要求。
- 4.具备正常的社会交往能力和工作能力。

高职阶段毕业要求：

(一) 课程要求

所修课程(包括实践教学) 的成绩全部及格：

参半年以上的岗位实习并成绩合格：

学生应修满规定学分。

(二) 职业技能要求

- 1.普通话二级乙等以上证书；
- 2.学会 1-2 项体育技能；
- 3.鼓励学生取得教练员资格证、裁判员资格证、社会体育指导员职业证书、教师资格证等。(不强制要求)

十二、转段考试

转段考试课程为中职所学课程，所有转段考试在中职学段第六学期完成。