

运动训练专业 人才培养方案

登封林峰少林武术中等专业学校

2025 年 8 月

登封林峰少林武术中等专业学校

运动训练专业人才培养方案

一、专业名称及代码

专业名称：运动训练

专业代码：770303

二、入学要求

经过系统运动训练，初中及初中以上学历。

三、修业年限

全日制三年

四、职业面向

运动 训练 15010 0	序号	对应的行业	职业类别	岗位类别	职业技能证书
	1	高等院校运动训练民族传统体育	教育	大学本科及专科学习深造	段位证书 竞赛获奖证书
	2	军队、公安	部队、武警	特警、特种兵	同上
	3	中小学武术教育	教育	教师	同上
	4	体育俱乐部	服务	指导教师	同上
	5	企事业单位	服务	安保	同上
	6	表演团队	演艺	表演队员	同上

五、培养目标与培养规格

(一) 培养目标

- 1、文武兼修，全面发展，培养适应经济发展需要的专业人才。
- 2、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。

(二) 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。

六、课程设置及要求

(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：1、使学生对运动训练的身体素质有所了解；2、使学生对人体机能变化规律和运动代谢有正确的认识；3、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、四方步掬打、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，端腿或正蹬腿，前摆拳，下前摔，摔法与反摔，防守反击，空击组合，夹脖，挑腿，接端腿，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。

(1) 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。

七、教学进程总体安排

(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。			

八、实施保障

(一) 师资队伍

根据国家教育部关于中职学校教师设置标准，师生比为 1：20，专任教师中高级职称不低于 20%，专业课教师不低于专任教师的 50%，结合民办武术学校实际，确保教育教学质量，拟出专任教师的数量、结构、素质等有关要求。

1.公共基础课教师队伍。

具有大学本科及以上学历，拥有教师资格证。

配备思想政治、语文、数学、英语、历史、信息技术、体育与健康等学科专业教师。

数量上满足实际教学需求(依据学生的数量、部颁教师工作量及民办武术学校实情核定各学科专业教师数量)。

选聘学校所在地公办高中、中专退休优秀中高级教师到校任教，学校高级职称人数达专任教师总数 20%。

2.专业技术课教师。

具有大学专科及以上学历，拥有教练证、段位证。

配备武术套路、散打、少林武术、运动人体科学概论、运动训练学基础、武德礼仪等学科专业教师。

数量上满足实际教学的需要(依据学生数量和民办武术学校实情核定各学科专业教师数量)

选聘高等院校和公办中学的运动训练专业，离退休人才任教。

(二) 教学设施和教学资源

1.能满足公共基础课教学和专业课教学所需的教室、课内外训练场馆。消除大班额教学。

2.图书馆存书量保证最低标准，生均 30 册，杂志，报刊种类 80 种以上，教师阅览(资料)室和学生阅览室的座位数量分别按不低于专任教师总数的 20%和学生总数的 10%配备。

3.有和本专业相适应的校内训练地和校外实习基地，满足学生实习，实训需要。

4.选用经上级教育主管部门核定的国家正规公共基础课教材和学校自编为主的专业课教材。

5.建立数字化校园。有满足信息技术课需求的计算机教室，学校计算机拥有数量不少于每百生 15 台，文化课教室装有多媒体教学设施，教师拥有足够办公备课用的计算机。

6.按运动训练专业需要，配备足量的武术训练用器材，常用的 18 种刀枪棍棒类和其它训练器材。

(三) 教学方法

1.建立以学科教研组为主的教学研究阵地，研究切实可行的适合民办武术学校运动训练专业的教学方法。

2.倡导用启发式、探究式、讨论式、讲练结合等行之有效的教学方法，调动学生学习训练积极性。

(四) 学习评价

每学期至少开展两次学生学业水平测试，及时掌握学生对知识的掌握情况并作出评价，以便帮助学生进行更好的学习。每学期末对学生进行一次德智体能全面考核评价，记入学生学业档案。

评价对象	内容	功能
教师教学效果评价	1.教学准备工作 (课程教学标准、课程教学计划、教案等) 2.教学过程监控(常规检查、推门听课) 3.教师专业能力比赛 (优质课评讲活动)	1.教学诊断功能 2.反馈调节功能 3.激励功能 4.规范化、科学化
学生学习效果评价	1.理论考核 2.实践考核 3.全员化技能考核 4.个性化活动考核	1.学习诊断功能 2.反馈调节功能 3.激励功能 4.学习导向功能 5.教学改进功能

(五) 质量管理

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。

九、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。

十、附录

方案编制依据

本方案根据《教育部关于职业院校专业人才培养方案制订与实施工作的指导意见》(教职成〔2019〕13号)和《教育部职业教育与成人教育司关于组织做好职业院校专业人才培养方案制订与实施工作的通知》(职成司函〔2019〕61号)的要求制订。

登封林峰少林武术中等专业学校

2025 年 5 月