

长治幼儿师范高等专科学校
体能训练专业(三年制)人才培养方案

2022年7月

体能训练三年制专业人才培养方案

一、专业名称及代码

专业名称：体能训练

专业代码：570310

二、入学要求

高中阶段教育毕业生或具有同等学力者

三、修业年限

基本修业年限：三年

四、职业面向

本专业名称为体能训练，专业代码 570310。本专业主要面向竞技体育、大众健身、运动伤害防护等领域，从事体能训练及相关管理、咨询等工作。

1. 获得普通话二级乙等以上证书、教师资格证、三笔字考核合格证后可从事高端幼儿园、儿童教育培训机构体育教学教师与教育教学管理等工作。

2. 获得计算机等级证书、体适能教练员等相关职业资格证书后可从事少儿体适能、健身房体能训练等工作。

3. 通过专升本继续深造，可报考体育专业。

五、培养目标与培养规格

（一）培养目标

体能训练专业培养德、智、体，美，劳全面发展，具有较高的科学和文化素养，具备相应的现代化、数字化体能训练理念和科学研究能力，系统地掌握体能训练专业的基本理论、基本知识、基本技能和相关运动医学知识富有创新精神和现代训练理念，能够从事竞技体育行业、大众健康促进领域、特殊人群（行业）体能训练专业教学、训练，科学研究及管理的“一专多能”应用型人才。

（二）培养规格

1. 素质要求

(1) 弘扬爱国主义精神，树立坚定的理想信念和民族精神，树立正确的世界观、人生观和价值观；

(2) 树立遵纪守法、遵章守纪的法制观念；

(3) 树立诚信意识和责任意识，有良好的社会责任感和使命感；

(4) 具有良好职业道德和敬业精神，拥有吃苦耐劳、踏实肯干、认真负责、勇于奉献的工作精神；

(5) 具有良好的社会实践能力、社会适应能力、一定的人际交往、沟通协作能力、较强的学习能力和创新能力；

(6) 具有较强的安全和环保意识；

(7) 有良好的团队意识；热爱生活，朴素自然，待人真诚，处事平和大方；

(8) 身心健康，具有良好的心理调控能力，具有积极的情感、意志、性格，良好的体验感觉，正确地对待成功与挫折，平和、理智、坚韧的待人处事生活态度；

(9) 具有健康的生活方式和良好的卫生及生活习惯。

2. 知识要求

(1) 掌握与本专业相关文化基础和人文社会科学、英语、计算机、体育与健康等知识；

(2) 掌握文献查阅的基本知识；

(3) 具有人体解剖学、运动生理学、生物力学、营养学、心理学和统计学的基础专业知识；

(4) 掌握训练学的基本理论；

(5) 掌握典型人体对运动负荷适应的基本规律；

(6) 掌握热身和整理的基本方法与原理、熟悉发展力量、速度、爆发、柔韧、灵敏、耐力等素质所涉及的训练方法；

(7) 掌握健身场所与身训房的设计、安排布局、日常维护与管理等综合知识。

3. 能力要求

【通用能力】

- (1) 具备基本的计算机操作与办公软件应用能力；
- (2) 具备较好的英语交流沟通能力；
- (3) 具备较好的写作以及口头表达能力；
- (4) 具备较好的团队合作能力；
- (5) 熟悉身体训练中的安全规程等；
- (6) 具备较好的自主学习能力。

【专门能力】

- (1) 具有客户咨询与目标设定的能力；
- (2) 具有健康风险筛查与分级的能力；
- (3) 具有正确选择和使用体能测试方法和设备的能力；
- (4) 具有对常用阻力训练设备、有氧训练设备进行调试、维护与使用的能力；
- (5) 具有周期训练计划设计的能力；
- (6) 具有对特殊人群的运动适用征与禁忌症的判别能力；
- (7) 具有营养状态评估的基本能力；
- (8) 熟悉运动前、中、后营养与水、电解质的补充手段；
- (9) 具有针对不同客户实施心理资源调控的能力；
- (10) 具有对常见运动伤病实施康复训练的能力；
- (11) 具有对健身房合理布局的能力；
- (12) 具有对健身房日常维护与管理的能力。

【方法能力】

- (1) 具有获取分析、使用信息的能力；
- (2) 具有对知识的抽象、概括及判断能力；
- (3) 具有科学分析和解决问题的能力；
- (4) 具有终身学习和岗位迁移能力等。

【拓展能力】

- (1) 具有对人体功能动作链的测试与矫正能力；
- (2) 具有对常见运动项目进行需求分析的初级能力。

六、课程设置及要求

（一）公共必修课

1. 思想道德与法治 学分 3 学时 54

课程目标：以新时代大学生理想信念教育为核心，以爱国主义教育为重点，以思想道德建设为基础，以大学生全面发展为目标，帮助大学生树立正确的人生观、价值观、道德观和法制观，提高大学生思想、政治、道德、法律素质，培养德智体美劳全面发展的社会主义合格建设者和可靠接班人。

主要内容：包括适应大学生活、理想信念、爱国主义、人生观、集体主义、文明礼仪、品德养成、择业观和法治观等教育教学内容。

教学要求：通过教学，增强学生的社会主义道德意识，提高思想道德素质，加强廉洁教育和弘扬廉洁文化，建立人与自然、人与社会的和谐发展关系；增强学生的民主法制观念和法律意识，提高法律素质，增强遵守和捍卫社会主义法制的自觉性；促进学生完善和优化自身的知识结构，以更好地适应社会主义现代化建设的需要，从而更好地推进依法治国与以德治国相结合的和谐社会的发展进程。

2. 毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论 学分 2 学时 36

课程目标：本课程旨在通过教学，使学生掌握和领会毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观以及习近平新时代中国特色社会主义思想的历史必然性、历史地位及对中国革命、中国社会主义建设和改革事业的指导意义。

主要内容：毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表重要思想”、科学发展观、习近平新时代中国特色社会主义思想。

教学要求：通过教学，使学生把握毛泽东思想、邓小平理论和“三个代表”重要思想以及习近平新时代中国特色社会主义思想及其科学体系，深刻理解习近平新时代中国特色社会主义思想基本内容，从理论和实践结合上把握中国化马克思主义的活的灵魂；通过教学，使学生了解当代中国社会主义建设和改革的一系列重大基本问题，掌握中国化马克思主义观察世界、分析国情的思维方法，提高政治理论素养，通过本课程的学习，帮助学生坚定马克思主义信念，进一步树立正确的世界观、人生观和价值观，增强掌握和执行党的基本理论、基本路线、基本纲领、基本经验的自觉性，承担起历史使命，把学生培养成为中国特色社会主义的建设者和接班人。

3. 习近平新时代中国特色社会主义思想 学分 3 学时 54

教学目标：通过本课程学习，旨在让同学们了解学习掌握马克思主义中国化最新理论成果，坚定坚持和发展中国特色社会主义的历史必然性和科学真理性，树立马克思主义信仰，坚定中国特色社会主义四个自信。同时，用习近平新时代中国特色社会主义思想铸魂育人，厚植爱国主义情怀，引导同学们形成正确的人生观、价值观、世界观，培养担当民族复兴大任的新人！

教学内容：2022年习近平新时代中国特色社会主义思想课程充分体现“八个明确”“十四个坚持”的核心内容，系统阐述关于新时代坚持和发展中国特色社会主义的总目标、总任务、总体布局、战略布局和发展方向、发展方式、发展动力、战略步骤、外部条件、政治保证等基本观点，全面介绍习近平总书记对经济、政治、法治、科技、文化、教育、民生、民族、宗教、社会、生态文明、国家安全、国防和军队、“一国两制”和祖国统一、统一战线、外交、党的建设等方面作出的理论概括和战略指引。

教学要求：大专大学阶段重在形成理论思维，实现从学理认知到信念生成的转化，增强使命担当。主要以系统学习和理论阐释的方式，运用理论与实践、历史与现实相结合的方法，引导学生全面深入地理解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，理解其蕴含和体现的马克思主义基本立场、观点和方法，增进对其科学性系统性的把握，提高学习和运用的自觉性，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。

4. 形势与政策 学分 1 学时 20

课程目标：紧密结合国内外形势和大学的思想实际，通过适时地进行形势政策、世界政治经济与国际关系基本知识的教育，帮助学生开阔视野，及时了解和正确对待国内外重大时事，使大学生在改革开放的环境下有坚定的立场、有较强的分析能力、判断能力和适应能力。

主要内容：政党制度与中国共产党建设、世界经济与我国经济形势与政策、中国文化与国防、中外关系及发展、世界热点问题、国际组织及作用。

教学要求：引导和帮助学生掌握认识形势与政策问题的基本理论和基础知识，学会正确的形势与政策分析方法，特别是要增强对我国的基本国情、国内外重大

事件、社会热点与难点等问题的思考、分析和判断能力，使之能科学预测和准确把握形势与政策发展的客观规律，形成正确的政治观。

5. 大学语文 学分 4 学时 72

课程目标：融思、想、识、趣，听、说、读、写为一体，教学相长，寓教于乐。在较深层面上切入当代大学生的精神和情感世界，进而拓宽其视野、启蒙其心智、引导其人格；贴近语言和修辞本身，从而增强学生的阅读、表达和写作能力及人文素养，并给学生带来心灵上的滋润和生存上的审美享受。

主要内容：中国古代诗词、散文、小说、戏曲，中国现当代诗歌、小说、散文、戏曲。

教学要求：通过教学将学生的审美训练和人文素质教育和谐地统一在一起，力争做到既向学生展示汉语言文学的生命力，又给学生以广阔的想象空间，感受优秀文化传统、高尚情操的感染和启迪，从而培养学生健康的审美情趣、高尚的思想品质，提高学生的人文综合素质。能够运用所学的应用文写作知识和技能技巧正确地表情达意，提高学生的写作能力。

6. 大学英语 学分 4 学时 72

课程目标：培养学生的综合应用能力，使他们在今后工作和社会交往中能用英语有效地进行口头和书面的信息交流，同时提高他们的自主学习的能力和综合文化素养，使他们在学习、生活、社会交往和未来工作中能够有效地使用英语，以适应我国社会发展的需要和国际交流的需要。

主要内容：以外语教学理论为指导，以英语语言知识与应用技能、跨文化交际和学习策略为主要内容。重点突出听、说、读、写、译基本技能的培养和语言基本知识的学习。

教学要求：在教学中应给学生创造更多了解生活、了解社会的机会，使学生能结合社会实际使用英语进行涉外交际。能够基本满足日常生活、学习和未来工作中与自身密切相关的信息交流的需要；能够基本正确地运用英语语音、词汇及篇章结构等语言知识，在高中阶段应掌握的词汇基础上增加约 2000 个单词，其中 400 个单词为与专业学习或未来工作相关的词汇；能够基本理解语言难度中等、涉及常见的个人和社会交流题材的口头或书面材料；能够就熟悉的主题或话题进行简单的口头和书面交流；能够借助网络资源、工具书或他人的帮助，对中等语

言难度的信息进行处理和加工，理解主旨思想和重要细节，表达基本达意；能够使用有限的学习策略；与来自不同文化的人交流时，能够观察到彼此之间的文化和价值观差异，并能根据交际需要运用有限的交际策略。

7. 计算机基础 学分 4 学时 72

课程目标：通过学习，学生能够熟悉计算机的基本结构，工作原理，掌握 Windows、Word、Excel、PowerPoint 及 Internet 的基本操作，了解多媒体的应用和网络的基本知识，以及数据库和程序设计的基本方法。

主要内容：计算机基础知识、计算机系统、操作系统概述，文字处理软件，电子表格软件，演示文稿制作软件，计算机网络与网络安全，数据库基础，程序设计基础。

教学要求：通过教学使学生了解计算机系统的基本组成及其工作原理，掌握计算机中的数制与编码，掌握 Windows 操作系统的基本使用，熟练掌握 Word 文档的建立、编辑和排版等基本操作，熟练掌握 Excel 工作薄的创建、编辑和数据分析等基本操作，熟练掌握 PowerPoint 演示文稿的制作方法，了解多媒体技术的基本概念和基本应用，了解网络的基本概念，熟练掌握 Internet 的基本知识和相关操作，了解数据库的基本概念和简单应用，了解程序设计的思想和基本方法。

8. 大学生就业指导与创业指导 学分 1 学时 20

课程目标：树立职业生涯发展的自主意识，树立积极正确的人生观、价值观和就业观念，把个人发展和国家需要、社会发展相结合，确立职业的概念和意识，愿意为个人的生涯发展和社会发展主动付出积极的努力；基本了解职业发展的阶段特点，较为清晰地认识自己的特性、职业的特性以及社会环境；了解就业形势与政策法规；掌握基本的职业分类知识以及创业的基本知识；掌握自我探索技能、信息搜索与管理技能、生涯决策技能、求职技能等，还应该通过课程提高学生的各种通用技能。

主要内容：新生专业教育，建立生涯与职业意识，自我认识与职业生涯设计，职业素质要求与自我提高，求职过程指导，职业适应与发展，就业形势政策剖析，毕业生自主创业，如何成功创业。

教学要求：教育要适合学生需要，满足学生要求，解决学生实际。针对他们

的学习、生活、理想、做人、创业、求职和就业等问题，并根据他们的生理、心理特点进行有的放矢的指导。根据学生学习和成长的进程，不同时期的需要和困惑，分别进行指导。就业指导注重学生的主体地位，调动学生积极性，理论联系实际。

9. 大学生心理健康教育 学分 1 学时 20

课程目标：引导大学生树立心理健康发展的自主意识以及积极、正确的人生观、价值观和心理健康观。明确心理健康的标准及现实意义，了解自身的心理特点和性格特点。使大学生掌握各种心理健康基本概念，了解大学时期心理的发展特征、发展规律以及异常表现，掌握自我调适的基本知识及方法。使大学生掌握自我探索的技能，心理自我判别与调适的技能及各种通用技能，如学习技能、环境适应技能、沟通技能、问题解决技能、自我管理技能、人际交往技能和生涯规划技能等，树立正确的健康观。

主要内容：大学生心理健康导论，大学生心理咨询，大学生心理困惑及异常心理，大学生生命教育，大学生的自我意识与培养，大学生人格发展与心理健康，大学生生涯规划及能力发展，大学生学习心理，大学生情绪管理、压力管理与挫折应对，大学生人际关系，大学生性心理及恋爱心理。

教学要求：大学生心理健康教育课程是集知识、体验和训练为一体的综合课程。可操作性是该课程教学目标的核心，应注意学生实际操作技能的掌握。

在教学中，应当充分发挥师生双方在教学中的主动性和创造性。教师要引导学生认识到心理调适的重要性，了解心理调适的方法。学生也主动按照引导进行自我了解与分析，尝试使用各种方式进行自我调适，找到适合自己的心理调节方法，实现自助与助人的目的。

课程应采用理论与体验教学相结合、教授与训练相结合的方式。教学可采用课堂讲授、典型案例分析、情境模拟训练、心理测试、心理游戏、小组讨论、角色扮演、情景剧、校外体验等方式进行。

在教学过程中，要充分利用各种资源，利用相关的图书资料、影视资料、心理测评工具等。也可以调动社会资源，如聘请有关专家，用专题讲座等各类活动补充教学形式和内容。

10. 军事理论与训练 学分 4 学时 148

课程目标：让学生了解掌握军事基础知识和基本军事技能，增强国防观念、国家安全意识和忧患危机意识，弘扬爱国主义精神、传承红色基因、提高学生综合国防素质。

主要内容：军事课由《军事理论》《军事技能》两部分组成。军事理论包括中国国防，国家安全，军事思想，现代战争，信息化装备。军事技能包括共同条令教育与训练，射击与战术训练，防卫技能与战时防护训练，战备基础与应用训练。

教学要求：坚持课堂教学和教师面授在军事课教学中的主渠道作用，重视信息技术和慕课、微课、视频公开课等在线课程在教学中的应用和管理。

军事理论教学进入正常授课课堂，严禁以集中讲座等形式替代课堂教学。军事技能训练应坚持按纲施训、依法治训原则，积极推广仿真训练和模拟训练，严禁违规开展商业化运营和市场化运作。

11. 入学教育 学分 0.5 学时 9

课程目标：帮助大学新生树立远大理想，明确奋斗目标，科学规划大学生生活和职业生涯，使其尽快转换角色，适应大学生活，养成良好的学习、生活习惯，充分利用大学优越的学习条件，把自己塑造成德智体美劳全面发展的合格大学生。

主要内容：爱国主义、集体主义教育，学籍管理规定及校纪校规教育，开展以专业思想教育、学业发展规划教育和职业生涯规划教育为主的发展规划教育，帮助新生树立正确的发展观和成才观，步入科学的发展轨道。文明行为、健康成长教育。语言文字规范意识教育，图书馆入馆教育，开学典礼。

教学要求：帮助学生了解上党地区环境、学校软硬件环境，熟悉在校生活的各项规则，尽快熟悉和适应环境，以便能够安心在校学习。通过对本专业课程体系、专业特点、人才培养目标的介绍，帮助学生了解专业学习特点，明确专业发展方向和目标，强化专业思想，建立学好专业的信心。让学生了解《学生学籍管理规定》，了解学校的学生奖励规定和各项奖学金、助学金等资助规定、学生违纪处分的规定等。帮助学生树立人身和财物安全防范意识，学会自我保护，学会如何求助。使学生学会如何调适情绪，解决心理矛盾，保持心理健康等心理学知识，优化学生心理素质。引导学生加强礼仪修养，使学生养成良好的行为习惯，展现文明大学生的良好形象从而形成良好的校园文化氛围。

12. 安全教育 学分 1 学时 20

课程目标：通过教学使学生树立安全第一的意识，树立积极正确的安全观，把安全问题与个人发展和国家需要、社会发展相结合，为构筑平安人生主动付出积极的努力；通过安全教育使大学生了解安全基本知识，掌握与安全问题相关的法律法规、校纪校规和安全保障的基本知识；具备安全防范技能、防灾避险能力、安全信息搜索与安全管理技能；掌握以安全为前提的自我保护技能、沟通技能、问题解决技能等。

主要内容：大学生安全教育概述、生活安全教育、防火知识、消防安全、物品保管、财产安全、防诈骗、防传销、珍惜生命、人身安全、饮食卫生、食品安全、出行平安、交通安全、心理健康、人际交往及就业安全、保密知识与国家安全、预防大学生违法犯罪、应急知识、公共安全。

教学要求：教师应重视师生双方在教学中的互动，教师要引导学生认识到安全教育的重要性；通过教师的讲解和引导，学生要按照课程内容，积极开展问题分析、安全演练、社会实践与调查、小组讨论等活动，提高对自我、校园和社会安全环境的认识，为全面、安全地发展打下坚实基础。课程应采用理论与实践相结合、讲授与训练相结合的方式进行。教学可采用课堂讲授、典型案例分析、安全技能训练、小组讨论、社会调查等方法。充分利用各种资源，可采取与外聘专家专题讲座和座谈相结合的方法，丰富教学内容，提高教学质量。

（二）专业（技能）课程

1. 运动生理学 学分 4 学时 72

课程目标：能较好地掌握人体正常生理机能变化规律和运动训练对人体各种生理机能的影响，同时用来指导运动训练实践。同时也为学习其他后续课程和毕业后从事运动训练指导打下必要的生理学基础。

主要内容：主要阐述学生理性、人体生理学、运动生理学的基本理论、基本概念，运动生理学与健身、竞技的关系，运动生理学的现状和发展。

教学要求：在教学中注意理论知识与运动训练实践相结合，培养学生正确的科学思维能力，具有利用所学知识分析问题、解决问题和指导运动训练的能力、技能，并初步具备进行科学研究的能力。

2. 运动心理学 学分 2 学时 36

课程目标：本课程的教学目标是使学生系统掌握运动心理学的基本知识和方法，了解运动中的心理学问题，具备综合运用运动心理学的基本理论和方法解决体育运动实践的基本能力，培养对运动心理学课程学习的兴趣，提高体育人文素养，培养体育人文精神与科学精神。

主要内容：认知与体育运动，情感、意志与体育运动，个性与体育运动，青少年学生和运动员的心理特点，运动技能形成过程的心理分析，运动训练心理，运动竞赛心理，运动员的心理技能训练，体育运动中的社会心理学问题，运动心理学的研究方法与科研论文撰写规范等。

教学要求：了解运动心理学发展的历史进程，了解中国运动心理科学当前的工作领域。

3. 体能训练方法 学分：4 学时：72

课程目标：本课程的教学，旨在提高学生对自身行为活动特点的认识与了解，培养学生运动技能学习与控制的理论与知识来解决教学和训练实践中的问题，为学生今后的学习与工作打下坚实的基础。

主要内容：通过学习本课程，学生可以了解到运动技能的学科发展、运动技能的种类特点、技能控制过程的信息加工机制、技能学习的效果评价、练习的组织等基础理论知识和科研实践方法。

教学要求：了解竞技体育形成与发展，理解竞技体育特点与社会价值。掌握运动训练的任务及内容，了解项群得科学意义，理解项群理论的应用，掌握各项基本特征等。

4. 运动解剖学 学分 4 学时 72

课程目标：培养学生掌握人体解剖学基础理论、基本知识，以及运用人体解剖学的基础理论知识分析问题、解决问题的能力，以指导体育教学、运动训练及社会体育等工作。

主要内容：了解人体解剖学的研究对象、目的、任务，掌握人体解剖学的基本术语。

教学要求：了解人体组织的基本结构功能和分布情况，掌握运动六大关节及脊柱的骨骼肌位置、起点、止点和功能，体育运动对骨骼肌的影响。

5. 体操 学分 4 学时 72

课程目标：使学生掌握体操的基本理论知识、基本技术和基本技能，初步掌握体操的教学规律；使学生熟练掌握技巧、单杠、双杠和支撑跳跃的基

本动作，较规范地掌握基本体操中的队列队形、徒手体操练习，培养良好的基本姿态；使学生较好地掌握体操教学基本技能，具有指挥队列等组织教学能力。

主要内容：本课程教学内容主要分为理论部分、实践技术部分和实践能力部分三方面。理论部分主要包括体操绪论、保护与帮助以及教学实习的准备实施；实践技术部分主要分为基本体操和竞技体操两部分，其中基本体操有原地队列练习、行进间队列练习、队形练习、徒手操，技术部分有技巧、双杠、单杠、支撑跳跃；实践能力部分有以徒手操的创编与教学为主的教学实习、保护与帮助。

教学要求：了解体操运动的基本特征，掌握体操运动的动作技术要领，提高学生综合体育运动的能力。

6. 田径 学分 4 学时 72

课程目标：以传授体育知识和技能，锻炼身体，促进人的身心发展。

主要内容：针对当前学生现状，社会对毕业生知识结构的需求、实际教学运用情况，设置课程内容，主要包括：田径运动概述，田径运动中的技能培养、田径运动竞赛组织与裁判工作、田径运动场地基础知识、跑、跳、投、趣味田径运动等进行教学。

教学要求：掌握运用体操手段科学地锻炼身体，引导学生不断发现身体锻炼的形式与方法。

七、教学进程总体安排

课程体系以“平台+模块”的模式建构，包括公共基础课程、专业基础课程、实习实践课程，教学活动 2697 学时，140.5 学分。三年总学时、学分分配及所占比例如下表：

表 1：公共基础教育平台

课程模块	课程代码	课程名称	课程性质	学分	教学时数			各学期周学时/学分分配						考核方式		责任单位	备注	
					合计	讲授	实验或实践	一	二	三	四	五	六	考试	考查			
公共必修课程	0101	思想道德修养与法治	必修	3	54	36	18	2/2	1/1						√		思政教学部	
	0102	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论	必修	2	36	27	9					2/2			√		思政教学部	
	0103	习近平新时代中国特色社会主义思想	必修	3	54	36	18				3/3				√		思政教学部	
	0104	形势与政策	必修	1	40	40	0	√	√	√	√	√				√	思政教学部	每学期 8 学时
	0105	大学语文	必修	4	72	60	12	2/2	2/2						√		中文教学部	中文类专业不修
	0107	大学英语	必修	8	144	90	54	2/2	2/2	2/2	2/2				√		外语教学部	英语类专业不修
	0108	信息技术	必修	4	72	36	36	2/2	2/2							√	信息技术教学部	
	0109	职业发展与就业指导	必修	1	18	18	0						1/1			√	自科教学部	
	0110	创新创业指导	必修	1	18	18	0						1/1			√	自科教学部	
	0111	职业素养	必修	2	36	36	0					2/2				√	自科教学部	
	0112	大学生心理健康教育	必修	1	18	18	0			1/1						√	学前教育系	
	0113	大学生军事理论与训练	必修	4	148	36	112	2								√	思政教学部	实践部分军训期间实施
	0114	入学教育	必修	0.5	9	9	0									√	学生处	

	0115	大学生安全教育	必修	1	20	20	0							√	学生处	班会期间隔周进行
	0116	大学生劳动教育	必修	1	18	8	10		√					√	思政教学部	理论与形势政策共用1课时。实践以劳动教育项目清单实施
	0117	音乐欣赏	必修	1	18	6	12	1							音乐系	音乐类专业不修
	0118	美术欣赏	必修	1	18	6	12		1						美术系	美术类专业不修
				38.5	793	500	293	12/12	10/10	6/6	7/7	3/3				
公共选修课程	0201	公共礼仪	选修	2	36	36	0					2/2		√	自科教学部	
	0202	中华优秀传统文化	选修	2	36	36	0			2/2				√	思政教学部	语文教育专业不修
	0203	中共党史	选修	2	36	36	0				2/2			√	思政教学部	四史任选一门
	0204	新中国史	选修	2	36	36	0				2/2			√	思政教学部	
	0205	改革开放史	选修	2	36	36	0				2/2			√	思政教学部	
	0206	社会主义发展史	选修	2	36	36	0				2/2			√	思政教学部	
	0207	趣味数学与数学文化	选修	2	36	36	0		2/2					√	数学教学部	
	0208	大学生健康教育	选修	2	36	27	9			2/2				√	自科教学部	
	0209	国家安全教育	选修	2	36	27	9			2/2				√	保卫处	
	0210	上党文化	选修	2	36	36	0		2/2					√	思政教学部	
	0211	艺术活动与审美体验	选修	2	36	36	0		2/2					√	美术系	
	0212	哲学伦理与人道情怀	选修	2	36	36	0		2/2					√	思政教学部	
	0213	科技发展与科学精神	选修	2	36	36	0					2/2		√	自科教学部	

	0214	政治法律与公民意识	选修	2	36	36	0		2/2					√	思政教学部	
	0215	中外文化与世界视野	选修	2	36	36	0					2/2		√	中文教学部	
	0216	社会人生与生存智慧	选修	2	36	36	0					2/2		√	思政教学部	
	须修满 5 门课程，10 个学分，180 个课时。															
	小计			10	180	180	0		2/2	2/2	2/2	4/4				
合计				48.5	973	680	293	12/12	12/12	8/8	9/9	7/7				不计入大学体育与健康

表 2：专业基础教育平台

课程模块	课程代码	课程名称	课程性质	学分	教学时数			各学期周学时/学分分配						考核方式		责任单位	备注	
					合计	讲授	实验或 实践	一	二	三	四	五	六	考试	考查			
专业基础课	310101	体育概论	必修	2	36	36	0	2/2							√		体育教学部	
	310102	大众健康体能训练 理论与方法	必修	4	72	72	0			2/2	2/2				√		体育教学部	
	310103	青少年体能训练	必修	2	36	36	0					2/2			√		体育教学部	
	310104	运动心理学	必修	2	36	36	0					2/2			√		学前教育系	
	310105	基本体操与技巧	必修	4	72	12	60			2/2	2/2				√		体育教学部	
	310106	篮球	必修	4	72	12	60	2/2	2/2						√		体育教学部	
	310107	田径	必修	4	72	12	60			2/2	2/2				√		体育教学部	22级已上完
	310108	武术	必修	4	72	12	60			2/2	2/2				√		体育教学部	
专业基础课程小计				26	468	228	240	4	2	8	8	4						
专业核心	310201	体能训练方法	必修	4	72	72	0	2/2	2/2						√		体育教学部	
	310202	运动解剖学	必修	4	72	72	0	2/2	2/2						√		自然科学部	
	310203	运动生理学	必修	4	72	36	36			2/2	2/2				√		自然教学部	
	310204	运动技能学习与控制	必修	2	36	18	18					2/2			√		体育教学部	

课程模块	课程代码	课程名称	课程性质	学分	教学时数			各学期周学时/学分分配						考核方式		责任单位	备注		
					合计	讲授	实验或实践	一	二	三	四	五	六	考试	考查				
课	310205	自重训练	必修	4	72	36	36			2/2	2/2				√		体育教学部		
	310206	运动损伤防护与急救	必修	2	36	18	18					2/2			√		学前教育系		
	310207	专项训练 1 (花样跳绳)	必修	4	72	0	72	2/2	2/2						√		体育教学部		
	310208	专项训练 2 (啦啦操)	必修	4	72	0	72	2/2	2/2						√		体育教学部		
专业核心课程小计				28	504	252	252	8	8	4	4	4							
专业选修课	310301	排球	选修	2	36	0	36			2/2					√		体育教学部		
	310302	乒乓球	选修	2	36	0	36					2/2			√		体育教学部		
	310303	羽毛球	选修	2	36	0	36			2/2					√		体育教学部		
	310304	网球	选修	2	36	0	36		2/2						√		体育教学部		
	310305	瑜伽	选修	2	36	0	36			2/2					√		体育教学部		
	310306	跆拳道	选修	2	36	0	36				2/2				√		体育教学部		
	310307	体育舞蹈	选修	2	36	0	36					2/2			√		体育教学部		
	310308	运动营养学	选修	2	36	36	0		2/2						√		学前教育学		
	310309	体育保健学	选修	2	36	18	18				2/2				√		学前教育学		
	310310	体育游戏	选修	2	36	18	18					2/2			√		体育教学部		
<p style="text-align: center;">限选 2 门，任选 3 门，必须修满 5 门课程，10 个学分，180 个课时。</p>																			

课程模块	课程代码	课程名称	课程性质	学分	教学时数			各学期周学时/学分分配						考核方式		责任单位	备注
					合计	讲授	实验或实践	一	二	三	四	五	六	考试	考查		
专业选修课程小计				10	180	40	140	0	2	4	2	2					
专业基础教育平台课程合计				64	1152	520	632	12	12	16	14	10					
合计				112.5	2125	1200	925	24	24	24	23	17					

表 3：实习实训平台

课程模块	课程代码	课程名称	课程性质	学分	教学时数			各学期周学时/学分分配						考核方式		备注
					合计	讲授	实验或实践	一	二	三	四	五	六	考试	考查	
专业实践	专业见习			4	104				1周	1周	1周	1周			√	
	专业实习			14	364								14周		√	
社会实践	劳动			2				1天	1天	1天	1天	1天			√	
	社区公益			1											√	
	志愿服务			1											√	
	社会调查			1											√	
	勤工俭学			1											√	

职业技能	证书考试	普通话等级证书	必考	1										√		
		计算机等级证书	必考	1											√	
		裁判员资格证书	选考	2											√	
		社会体育指导员资格证书	选考	2											√	
		教师资格证书	选考	2											√	
技能竞赛	职业技能大赛		1											√		
创新能力	发表文章作品			1										√		
	参与项目研究			1										√		
	策划组织活动			1										√		
	自主创业			1										√		
论文设计	毕业设计		4	104							4周		√			
实习实训平台课程最低学分要求 28 学分，其中必修 26 学分，选修不少于 2 学分。																
小计				28	572		572									
总计				140.5	2697	1200	1497	24	24	24	23	18				

最低学分要求：140.5 学分 （其中必修：92.5 学分 选修：20 学分 集中实践：28 学分）

表 4 课程体系结构及学分比例表格

平台	课程模块	学时数	占总学时数%	学分数	占总学分比例%	学分总数	占总学分比例%
公共基础教育平台	公共必修课	793	29.4%	38.5	27.4%	48.5	35%
	公共选修课	180	6.7%	10	7%		
专业基础教育平台	专业基础课	468	17.4%	26	18.5%	64	45%
	专业核心课	504	18.7%	28	19.9%		
	专业选修课	180	6.7%	10	7%		
实习实践实训平台	专业实践	468	17.5%	18	13%	28	20%
	社会实践			2	1.4%		
	职业技能			2	1.4%		
	创新能力			2	1.4%		
	论文设计	104	3.9%	4	2.8%		
合 计		2697	100%	140.5	100%	140.5	100%

表 5 公共基础课教学学时统计

类别	课程名称	学时	占总学时比%
公共基础课	思想道德修养与法治	54	36.1%
	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论	36	
	习近平新时代中国特色社会主义思想	54	
	形势与政策	40	
	大学语文	72	
	大学英语	144	
	信息技术	72	
	职业发展与就业指导	18	
	创新创业指导	18	
	职业素养	36	
	大学生心理健康教育	18	
	大学生军事理论与训练	148	
	入学教育	9	
	大学生安全教育	20	
	大学生劳动教育	18	
	美术欣赏	18	
	音乐欣赏	18	
	选修 1	36	
	选修 2	36	
	选修 3	36	
选修 4	36		
选修 5	36		

表 6 选修课教学学时统计

类别	课程名称	学时	占总学时比%
公共选修课	公共礼仪	36	6.7%
	中华优秀传统文化	36	
	中共党史	36	
	新中国史	36	
	改革开放史	36	
	社会主义发展史	36	
	趣味数学与数学文化	36	
	大学生健康教育	36	
	国家安全教育	36	
	上党文化	36	
	艺术活动与审美体验	36	
	哲学伦理与人道情怀	36	
	科技发展与科学精神	36	
	政治法律与公民意识	36	
	中外文化与世界视野	36	
社会人生与生存智慧	36		
专业选修课	排球	36	6.7%
	乒乓球	36	
	羽毛球	36	
	网球	36	
	瑜伽	36	
	跆拳道	36	
	体育舞蹈	36	
	运动营养学	36	
	体育保健学	36	
	体育游戏	36	
合 计		360	13.4%

表 7 实践性教学学时统计

类别	课程名称	学时	占总学时比%
公共 基础 教育 平台	思想道德修养与法治	18	11%
	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论	9	
	习近平新时代中国特色社会主义思想	9	
	大学语文	12	
	大学体育与健康	108	
	信息技术	36	
	大学生军事理论与训练	112	
	大学生劳动教育	10	
	音乐欣赏	12	
	美术欣赏	12	
专业 基础 教育 平台	基础体操与技巧	60	18%
	篮球	60	
	田径	60	
	武术	60	
	自重训练	36	
	运动技能学习与控制	18	
	体能训练方法	36	
	运动损伤防护与急救	18	
	专项训练 1（花样跳绳）	72	
	专项训练 2（啦啦操）	72	
实习实践 实训平台	专业见习	104	21%
	专业实习	364	
	毕业论文设计	104	
合 计		1348	50%

八、实施保障

（一）师资队伍

依据高校教师师生比例不低于 1: 18 的要求，结合本专业计划招生规模年 40 生，共 120 学生的实际，再根据本专业专业课与公共课的公共比 5:3 左右，开设本专业预计需要专任教师 18 人左右，其中专业课教师 18 人左右，公共课教师 10 人左右。考虑教师病假、事假、婚假、丧假、产假等特殊情况，本专业需储备教

师 26 人左右。

依据师范院校基本办学条件指标，具有研究生学位教师占专任教师 15%，预计需要研究生 6 人；具有高级职务教师占专任教师 20%，预计需要副教授 6 人；双师型教师 2 人，兼职教师 3 人。

（二）教学设施

序号	主要教学设备名称（限 10 项内）	型 号 规 格	台(件)	购 入 时 间
1	卧推训练器	SH-6853	1	2019
2	五人力量训练架	BL-705A	1	2019
3	史密斯训练架	MF-G5	1	2019
4	多功能运转机	CYBEX	2	2019
5	测试训练跑台	COMOS	1	2019
6	划船机	90068	2	2019
7	体能训练室	500 平方米	2	2019

注：若为医学类专业应附医疗仪器设备清单。

（三）教学资源

教材选用要求：依据本专业的特色及学科要求，选用人民教育出版社、高等教育出版社、复旦大学出版社、华东师范大学出版社、北京师范大学出版社等经教育部审定，质量高、专业性强的国家规定教材，以保证教学质量。

图书资源要求：依据师范院校基本办学条件指标，生均图书 80 册，本专业预计需要 48000 册图书。

数字资源配备：各类电子图书资源，音视频教学资源 5000 小时，不少于 500GB。

（四）教学方法

教学方法，是教学过程中教师与学生为实现教学目的和教学任务要求，在

教学活动中所采取的行为方式的总称。教学方法体现了特定的教育和教学的价值观念，它指向实现特定的教学目标要求。教学方法包括教师教的方法和学生学的方法，应辩证统一，在教学过程中做到以教师为主导，以学生为主体，通过多种教学方法的融合使用，达到师生共同完成教学活动的目的，促进学生学习的参与性和积极性。

体育教学法的内容，包括以下几个主要方面：1. 体育教学的任务：研究任务的确定和依据、体育在全面发展教育中的地位和作用，探讨正确处理锻炼身体、增强体质、掌握体育知识技能、进行思想品德教育三者之间的关系。2. 体育教学过程的特点：根据体育的固有特点和体育教学任务，研究体育教学过程中学生身体机能活动能力的变化、形成和提高动作技能的特点与规律。3. 体育教学原则：除研究一般教学原则在体育教学中的运用以外，着重阐述体育教学特有的原则，如身体全面发展、合理运用运动负荷等原则的依据和实施方法。4. 体育教学的内容：研究教材的编选原则、教学大纲的结构体系、各类教材的意义和特点以及教法要求等。“研究《国家体育锻炼标准》项目内容及在体育教学中的实施”。5. 体育教学的方法：研究完整法与分解法、讲解法与示范法、练习法（重复法、变换法等）、游戏法与比赛法、预防和纠正动作错误法等常用的体育教学方法，以及这些教学方法的运用；并研究如何运用现代科学技术成就，以探讨新的教学方法。6. 体育教学的组织形式：研究体育课的结构、类型、分组教学、密度、运动负荷、课的准备和进行等，研究体育课外作业的形式和实施方法。7. 体育教学工作的计划和考核：包括制订教学工作计划的方法与要求，教学质量检查与评定，考查和考试的内容、方法等。

（五）学习评价

根据不同教学阶段教学内容、教学目标、学生基础科学设计学生评价计划，健全多元化考核评价体系，合理采用各种评价方法和工具，对学生学习进行全面的、多元的、动态的评价，充分发挥学习评价的测量、诊断、反馈、调节、激励与导向功能，使学习评价成为测量学生知识技能的掌握、诊断学习困难、激励学生兴趣、改进调节学生学习和教师教学的有效手段，最终确保教学目标达成，改善教学和学习效果。

学生学习评价，应特别重视以下几个方面：1. 重视发挥学生学习评价的主体

作用；2. 重视对学习过程的形成性评价；3. 重视评价内容的多维性；4. 强调评价方法的适当性。

根据体育教育课程性质和课程特点，理论与实践知识的比重，对学生学习的过程评价和终结评价比重，可作适当调整，加大过程考核、实践技能考核成绩在课程总成绩中的比重，扩大学生学习参与度，以激发学生学习兴趣。

（六）质量管理

科学完善的质量管理体系，是提高人才培养质量的有力保障。我们高度重视质量管理体系的建设，构建了以培养高素质人才为目标，以组织机构和教学资源管理为保障，以教学过程管理体系、教学质量监控体系为手段，以评价体系与调控机制为信息渠道的质量管理体系，并运用整套运行机制对质量管理职责、教学资源、教学输入、教学过程、教学输出、教学质量测量进行严格管理，以达成预期的质量管理目标，实现质量管理的全面化、全员化、全程化、规范化、动态化。并不断改进完善质量管理体系，创新管理办法，促使管理质量不断提升。

未来我们将制订相关的条例和制度，作为新校管理、新专业建设的支持材料，如教学工作指导委员会工作条例，教育教学质量保障与监控体系，教学质量评价与监控体系，教学督导组工作条例，教学评价学生反馈，教学评价专家反馈，课堂教学管理办法，教学管理规范，领导干部听课制度，课程设计管理规定，课程设计过程管理手册，实习工作条例，毕业设计（论文）工作规定，考试管理办法，教学计划管理办法，专业建设管理办法，课程建设管理办法，教师教学工作规范。

九、毕业要求

（一）主要职业能力

1. 获得本专业人才培养方案规定之职业资格证书（体适能等级证书）或社会公认相关技能证书。
2. 至少获得计算机应用能力一级证书。
3. 按照学校教育体系要求参与相关活动，修满人才培养方案中相应的教育学分并获取相关证书。

（二）学分要求

学生需按相关规定修完本专业教学计划所规定的全部内容且合格，修满

135.5 学分，其中必修课 103.5 学分，选修课 32 学分，集中实践课 28 学分。