

2023 级社会体育专业三年制人才培养实施方案

（制订单位：医学护理管理学院、绿健健身会所）

（2023 年 9 月 1 日学校党委会审议通过）

一、专业名称及代码

社会体育专业（570301）

二、入学条件

普通高级中学毕业、中等职业学校毕业或具备同等学力者。参加高职院校分类考试的中等职业教育专业毕业生应为运动训练（150100）、休闲体育服务与管理（150200）、体育设施管理与经营（150300）及各地教育部门规定的面向中职招生的相关专业。

三、学习形式、修业年限与学历

全日制三年，专科学历；采取灵活学习形式的学生，经批准可以实行弹性学习时间。

四、职业面向

本专业面向主要为福建区域（地区）的社会体育行业及全民健身产业的全民健身锻炼指导、全民健身活动组织管理、国民体质监测服务岗位。包括各级各类休闲健身等机构。全民健身产业包括：体育健身场馆、青少年体适能培训中心等机构，主要岗位职业群如表 1 所示。

表 1 社会体育专业主要职业岗位

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	职业技能等 级证书举例
教育与体育大 类 (57)	体育类 (5703)	体育业 (89)	教练员 (2-09-07-01) 运动防护师 (2-09-07-04)	社会体育指导员; 户外领队; 体验式培训师; 教练员;	1+X 运动营 养咨询与指 导技能、社 会体育指导 员、游泳救 生员

本专业接续的职业本科专业有：体育运营与经营（670408）、休闲体育（670404）、运动训练（670401）等。

五、培养目标与培养规格

（一）培养目标

本专业培养理想信念坚定，德、智、体、美、劳全面发展，具有一定的科学文化水平，良好的人文素养、职业道德和创新意识，精益求精的工匠精神，较强的就业能力和可持续发展的能力，掌握本专业知识和技术技能，面向体育健身与休闲俱乐部、体育运动培训机构、休闲度假村、体育产品生产经营企业、文化体育机构、社区体育管理与服务组织等，能在服务和管理一线从事社会体育活动指导与咨询、企业经营管理、户外运动组织与管理以及少儿健康促进。

（二）培养规格

本专业毕业生应在思想政治素质、职业素养、知识和能力等方面达到以下要求：

1、思想政治素质方面

（1）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。

（2）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。

（3）教育学生对人谦虚友善，诚实正直；对事责任心强，踏实肯干；对待学习勤奋好问，博采广览；对待困难，勇敢正视，不怕吃苦；对待生活，积极乐观，充满活力；对待自我，正确认知，善与反思。

(4) 使学生学会正确的认识论和方法论，培养学生求真务实，开拓进取的精神；培养学生的批判性思维和创新意识。

2、职业素养方面

(1) 具有质量意识、环保意识、安全意识、信息素养、工匠精神、创新思维。

(2) 勇于奋斗、乐观向上，具有自我管理能力、职业生涯规划能力，有较强的集体意识和团队合作精神。

(3) 具有健康的体魄、心理和健全的人格，掌握基本运动知识和一两项运动技能，养成良好的健身与卫生习惯，良好的行为习惯。

(4) 具有一定的审美和人文素养，能够形成一两项艺术特长或爱好。

3、知识方面

(1) 掌握必备的政治理论、科学文化基础知识和中华优秀传统文化知识。

(2) 熟悉与本专业相关的法律法规以及环境保护、安全消防等知识。

(3) 掌握休闲体育的基础理论和基础知识，了解行业的发展现状及趋势。

(4) 掌握休闲体育运动项目的训练方法与手段。

(5) 掌握休闲体育装备的使用方法，以及大型游乐设备的操作方法与流程。

(6) 掌握休闲体育安全防护与急救、突发事件的处理方法与手段。

(7) 熟悉休闲体育活动与赛事的策划、组织、管理与推广。

(8) 了解休闲体育俱乐部的经营与管理。

4、能力方面

(1) 具有全民健身锻炼指导的能力；

(2) 具有体质健康评价的能力；

(3) 具有全民健身活动的组织与管理的能力；

(4) 具有全民健身项目安全指导的能力；

(5) 具有社会体育领域数字化应用的能力；

(6) 具有整合知识和综合运用知识分析问题和解决问题的能力；

(7) 具有探究学习、终身学习和可持续发展的能力。

六、课程设置及要求

(一) 社会体育专业课程体系架构

社会体育专业的课程体系由公共基础课、专业基础课、专业核心课、专业拓展课和实践环节构成（图 1）。

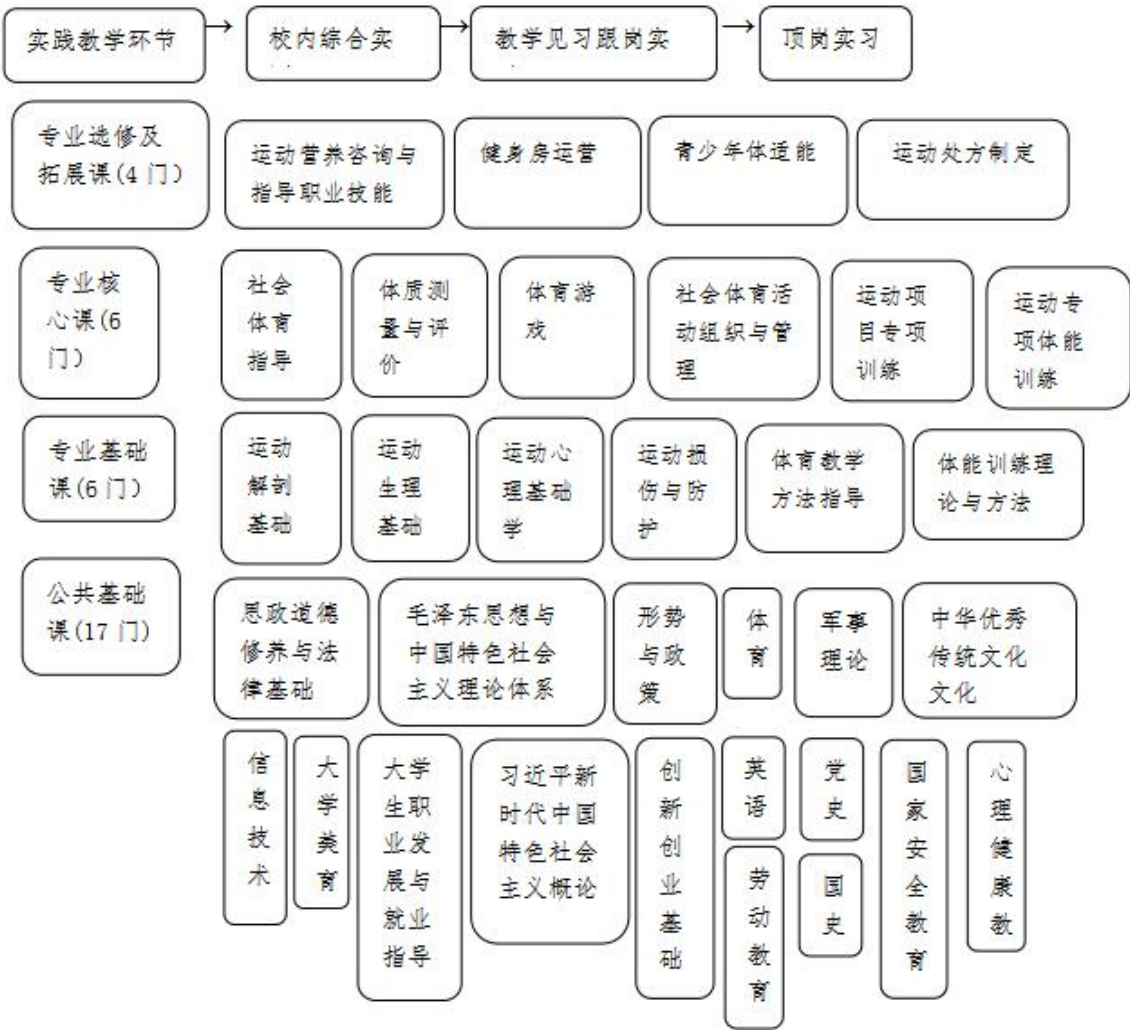


图 1 社会体育专业课程体系架构图

（二）主要公共基础课程教学内容与要求

本专业按国家及福建省相关规定开设公共必修课 13 门，限定性选修公共课 4 门，详细见表 2。

表 2 社会体育专业公共课教学内容与要求简介

序号	课程名称 及学分	课程目标	主要教学内容与要求	总学时	
				理论 学时	实践 学时
1	思想道德 与法治 (公共必 修课, 3.5 学分)	本课程的目标以马列主义、毛泽东思想、中国特色社会主义理论体系为指导, 贯彻以德治国与依法治国的战略构想, 对高职学生进行系统的马克思主义教育。针对大学生成长过程中面对的思想道德和法律问题, 有效地开展马克思主义的世界观、人生观、价值观、道德观、法制观教育, 综合运用相关学科知识, 依据大学生成长的基本规律, 教育引导大学生加强自身思想道德修养、强化法律观念和法律意识。培养学生高尚的道德情操和良好的道德品质, 教育学生学会学习, 学会做事, 学会做人, 使他们成为“有理想、有道德、有文化、有纪律”的社会建设者和接班人。 通过此课程的学习和实践体验, 帮助大学生分析大学生活的特点, 让他充分认识到大学是人生发展的重要时期, 珍惜大学美好时光, 帮助大学生树立正确的世界观、人生观、价值观, 了解我国社会主义宪法和有关法律的基本精神和主要规定, 真正做到学法、懂法、用法, 依法办事, 依法维护国家和公民个人的合法权益。使大学生认识立志、树德和做人的道理, 确立正确的、	1、担当复兴大任成就时代新人 2、领悟人生真谛把握人生方向 3、追求远大理想 坚定崇高信念 4、继承优良传统 弘扬中国精神 5、明确价值观 要求践行价值准则 6、遵守道德规范 锤炼道德品格 7、学习法治思想 提升法治素养	52	8

		世界观、人生观和价值观，牢固树立社会主义荣辱观，培养良好的思想道德素质和法律素质，培育具有创新精神和实践能力，成为德智体美劳等各方面全面发展的社会主义事业合格建设者和可靠接班人。			
2	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论 (公共必修课, 2 学分)	本课程开设的总体目标是：1、使大学生通过学习掌握马克思主义中国化的历程和理论成果，了解党的路线、方针和政策，树立正确的世界观、人生观和价值观。 2、使大学生能自觉运用马克思主义的立场、观点和方法，提高分析解决现实问题的能力。 3、使大学生确立中国特色社会主义的共同理想和信念。	1、导论马克思主义中国化的理论成果 2、毛泽东思想及其历史地位 3、新民主主义革命理论 4、社会主义改造理论 5、社会主义建设道路初步探索的理论成果 6、邓小平理论 7、“三个代表”重要思想 8、科学发展观	32	4
3	习近平新时代中国特色社会主义思想概论 (公共必修课, 3 学分)	通过本课程的学习： 1、学生应了解习近平新时代中国特色社会主义思想，是对马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观的继承和发展，是马克思主义中国化最新成果，是党和人民实践经验和集体智慧的结晶，是中国特色社会主义理论体系的重要组成部分，是全党全国人民为实现中华民族伟大复兴而奋斗的行动指南，必须长期坚持并不断发展。 2、学生应掌握习近平新时代中国特色社会主义思想的基本精神、基本内容、基本要求，坚持不懈用习近平新时代中国特色社会主义思想	1、马克思主义中国化新的历史性飞跃 2、坚持和发展中国特色社会主义总任务 3、坚持党的全面领导 4、坚持以人民为中心 5、以新发展理念引领高质量发展 6、全面深化改革 7、发展全过程人民民主 8、全面依法治国 9、建设社会主义文化强国 10、加强以民生为重点的社会建设 11、建设社会主义生态文明	44	6

		色社会主义思想武装头脑、指导实践。 3、学生应深刻把握这一思想贯穿的马克思主义立场观点方法，知其然又知其所以然，不断提高马克思主义理论水平；在知行合一、学以致用上下功夫，大力弘扬理论联系实际的优良学风，更加自觉用这一思想指导解决实际问题。	12、建设巩固国防和强大人民军队 13、全面贯彻落实总体国家安全观 14、坚持“一国两制”和推进祖国统一 15、推动构建人类命运共同体 16、全面从严治党		
4	形势与政策（公共必修课，1学分）	通过该课程学习，帮助大学生正确认识新时代国内外形势，深刻领会党的十八大以来党和国家事业取得的历史性成就、发生的历史性变革、面临的历史性机遇和挑战；第一时间推动党的理论创新成果和习近平新时代中国特色社会主义思想武装学生头脑，引导大学生准确理解党的基本理论、基本路线、基本方略。宣传党中央大政方针，牢固树立“四个意识”，坚定“四个自信”，培养担当民族复兴大任的时代新人。	1、马克思主义形势观与政策观 2、我国经济与发展形势 3、创新引领发展 4、反腐倡廉新成就 5、当前世界和平与发展。 6、当前国家安全观 7、大国外交 8、祖国完全统一与“一国两制”	40	
5	军事理论（公共必修课，2学分）	通过军事理论教学，让学生了解我国的国防历史、人民解放军发展简史；学习人民军队的英烈精神、光荣传统、优良作风和新军事革命的相关理论；熟悉信息化装备、了解信息化战争的形成及其特点，明确高技术对现代战争的影响。掌握现代党的军事理论，增强国防观念、国家安全意识和忧患危机意识，关心国家安全、领土主权和海洋权益等热点问题，弘扬爱国主义精神、	1、中国国防 2、国家安全 3、军事思想 4、现代化战争 5、信息化装备	34	2

		传承红色基因、提高学生综合国防素质，增强组织纪律观念、培养顽强拼搏和集体主义的精神，树立为国防建设服务的思想。			
6	心理健康教育（公共必修课，2学分）	通过本课程的教学，使学生了解心理学的有关理论和基本概念，明确心理健康的标准及意义，了解大学阶段人的心理发展特征及异常表现，掌握自我调适的基本知识。使学生掌握自我探索技能，心理调适技能及心理发展技能。如学习发展技能、环境适应技能、压力管理技能、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。使学生树立心理健康发展的自主意识，了解自身的心理特点和性格特征，能够对自己的身体条件、心理状况、行为能力等进行客观评价，正确认识自己、接纳自己，在遇到心理问题时能够进行自我调适或寻求帮助，积极探索适合自己并适应社会的生活状态	1、大学生心理健康导论 2、大学生心理咨询 3、大学生心理困惑及异常心理 4、大学生的自我意识与培养 5、大学生人格发展与心理健康 6、大学期间生涯规划及能力发展 7、大学生学习心理 8、大学生情绪管理 9、大学生人际交往 10、大学生性心理及恋爱心理 11、大学生压力管理与挫折 12、大学生生命教育与心理危机应对	30	6
7	大学美育（公共必修课，2学分）	本课程通过对各类艺术作品进行鉴赏分析，使学生了解大学美育，掌握不同艺术门类的基本知识、技能和原理，使学生掌握欣赏艺术作品和创作艺术作品的基本方法，学会运用有关的基本知识、技能与原理，提高学生的艺术鉴赏能力，帮助提高学生文化品位和审美素质，培育学生职业素养、创新能力与合作意识。 通过大学美育实践活动帮	（一）基础模块 1、艺术鉴赏概论 2、现代设计艺术欣赏 （二）视听艺术鉴赏模块 1、绘画艺术鉴赏 2、书法艺术鉴赏 3、摄影艺术鉴赏 4、雕塑艺术鉴赏 5、舞蹈艺术鉴赏 6、音乐艺术鉴赏	24	8

		助学习者充分了解不同的艺术门类的表现形式、审美特征和相互之间的联系与区别，培养学生艺术鉴赏能力。引导学生体会艺术与人生的密切关系，提升艺术文化修养、实现意义化生存梦想。引导学生主动发现生活中的不同艺术形态，让学生树立正确的世界观、人生观和价值观，增强文化自觉与文化自信，丰富学生人文素养与精神世界。	（三）综合艺术鉴赏模块 1、戏剧艺术鉴赏 2、影视艺术作品鉴赏		
8	大学生职业发展与就业指导（公共必修课，2学分）	通过本课程教学，使学生立足当前的就业形势，运用社会主义核心价值观引导学生探索自我、塑造自我，认知各行各业对大专人才德、智、体、美、劳、全方位素质的要求，帮助学生树立正确的就业观，教育学生充分认识个人价值和人生意义实现的途径，要将个人发展与国家和社会需要充分结合起来，正确看待求职中的竞争。引导学生树立正确的就业观，从事改项职业应具备的能力及职业发展的趋势，制定就业目标，做好职业生涯决策，确定职业生涯未来发展的方向。	1、熟悉就业制度与政策 2、规划职业生涯，探索自我、职业环境评估、生涯决策、生涯管理 3、提升就业能力，适应能力、学习能力、信息处理、表达、人际交往、团队建设等就业能力 4、准备求职面试：求职信息搜集、求职材料准备、面试技巧 5、迈好职场第一步：转换角色、定位自我 6、就业的权益与保护	24	12
9	创新创业基础（公共必修课，2学分）	本课程整体上以立德树人为根本目标，为响应国家创新驱动战略以培养适应未来的创新型复合人才，帮助学生掌握应对未来社会发展的认知、能力；更重要的是可以树立对“大众创业、万众创新”的时代价值认同，提高创造自信，引导学生用创造性的行动探索	1、初始创新与创业 2、创新与创新素养培养 3、新机会与创业风险 4、创业者与创业团队 5、创业资源与融资 6、创业计划 7、新创企业管理	36	

		与实践，注重做中学习和实践中成长，并最终成为一个具有社会责任意识和创业精神品质敢闯会创的创新型学习者。			
10	劳动教育 (公共必修课, 1 学分)	通过劳动教育必修课, 学生能够正确理解和形成马克思主义劳动观, 牢固树立劳动最光荣、劳动最崇高、劳动最伟大、劳动最美丽的劳动观念; 促进学生体会劳动创造美好生活, 体认劳动不分贵贱, 热爱劳动, 尊重普通劳动者, 培养勤俭、奋斗、创新、奉献的劳动精神; 为学生具备满足生存发展需要的基本劳动能力和形成良好劳动习惯奠定基础, 培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。	1、劳动本源与劳动教育 2、劳动分工与劳动组织 3、劳动法律与劳动权益 4、劳动素养与劳动精神 5、学校劳动实践 6、家庭劳动实践 7、社会劳动实践 8、职场劳动实践 9、弘扬职业精神 10、提升职业素养	18	
11	中华优秀传统文化 (公共必修课, 2 学分)	本课程的培养目标是帮助学生了解和认识中华优秀传统文化的优秀要素, 熟悉中国传统思维模式, 学习中国传统美德, 体悟中华民族品格; 启迪学生热爱祖国、热爱民族文化; 引导学生汲取中华民族智慧, 传承中华民族精神, 完善人格, 深化家国情怀, 增强民族自信心、自尊心、自豪感, 弘扬中国价值; 从而助推学生人文素养、职业素养和专业素养的全面发展。	1. 中华优秀传统文化绪论 2、先秦诸子思想 3、中国传统礼仪 4、中华美德 5、中国古代教育 6、中国古典文学 7、中国传统艺术 8、中国传统民俗 9、中国古代科技	30	6
12	信息技术 (公共必修课, 4 学分)	本课程通过丰富的教学内容和多样化的教学形式, 帮助学生认识信息技术对人类生产、生活的重要作用, 了解现代社会信息技术发展趋势, 理解信息社会特征并遵循信息社会规范; 使学生掌握常用的工	基础模块: 1、文档处理 2、电子表格处理 3、演示文稿制作 4、信息检索 5、新一代信息技术概述	30	36

		具软件和信息化办公技术，了解大数据、人工智能、区块链等新兴信息技术，具备支撑专业学习的能力，能在日常生活、学习和工作中综合运用信息技术解决问题；使学生拥有团队意识和职业精神，具备独立思考和主动探究能力，为学生职业能力的持续发展奠定基础。	6、信息素养与社会责任 拓展模块： 1、信息安全 2、项目管理 3、机器人流程自动化 4、程序设计基础 5、大数据 6、人工智能 7、云计算 8、现代通信技术 9、物联网 10、数字媒体 11、虚拟现实区块链		
13	体育（公共必修课，8学分）	通过该课程学习，增强体能，掌握和应用基本的体育与健康知识和运动技能；培养运动的兴趣和爱好，形成坚持锻炼的习惯，具有良好的心理品质，表现出人际交往的能力与合作精神；提高对个人健康和群体健康的责任感，形成健康的生活方式； 发扬体育精神，形成积极进取、乐观开朗的生活态度；提高与专业特点相适应的体育素养。	1、体育基础理论 2、田径 3、篮球 4、足球 5、排球 6、跆拳道 7、体育舞蹈 8、武术 9、健美操	8	130
14	大学英语（限定性选修公共课，8学分）	通过本课程学习，学生应该能够达到四项学科核心素养的发展目标。 1. 职场涉外沟通目标：学生在职场情境中能够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。2. 多元文化交流目标：学生在学习和使用英语的过程中，能够识别、理解、尊重世	1、主题类别：包括职业与个人、职业与社会和职业与环境三个方面。所有主题类别内容都应反映中外优秀文化。 2、语篇类型：指口头、书面、新媒体等多模态语篇，如文字、图示、音频、视频等，也指不同类型	132	

		界多元文化，坚定文化自信；在日常生活和职场中能够有效进行跨文化交际，用英语传播中华文化。 3. 语言思维提升目标：能够识别和理解英语使用者或英语本族语者的思维方式和思维特点，提升自身思维的逻辑性、思辨性与创新性。 4. 自主学习完善目标：学生基于英语语言学习特点，能够养成良好的自主学习习惯，自主、有效地开展学习，形成终身学习的意识和能力。	的体裁，如应用文、记叙文等，为语言学习提供素材。 3、语言知识：包括词汇、语法、语篇和语用知识。 4、文化知识：涵盖哲学、经济、科技、教育、历史、文学、艺术、社会习俗、地理概况，以及中外职场文化和企业文化等。 5、职业英语技能：指在职场中运用英语进行有效沟通的能力，包括理解技能、表达技能和互动技能。理解技能指听、读、看三种技能；表达技能指说、写、译三种技能；互动技能指对话、讨论、辩论、谈判等技能。 6、语言学习策略：包括元认知策略、认知策略、交际策略、情感策略等。		
15	国家安全教育（限定性选修公共课，1学分）	本门课程以习近平总书记总体国家安全观为主线，凸显国家安全战略、国家安全管理 and 国家安全法治等内容，有助于激发大学生的爱国主义情怀。旨在通过本门课程授课向大学生展现出一张宏伟的国家安全蓝图，激发高校学生的爱国主义情怀，增加大学生的爱国意识和国家安全意识，提高政治站位和个人鉴别能力。引	1、总体国家安全观的主要内容 2、政治安全 3、国土安全 4、军事安全 5、经济安全 6、文化安全 7、中外国家安全战略思想 8、中国国家安全战略	16	

		导新时代青年坚定理想信念，筑牢坚强有力的国家安全防线，切实维护总体国家安全。			
16	党史 (限定性 选修公共 课，1学 分)	通过本门课程学习了解党领导中国人民进行革命、建设和改革的历史经验，认识中国革命、建设和改革的发展规律。认识“没有共产党就没有新中国”“只有社会主义能够救中国”“只有中国特色社会主义才能发展中国”的真理。学习、继承和发扬党的理论联系实际、密切联系群众和批评与自我批评的优良作风和优良传统；学习、继承和发扬老一辈无产阶级革命家、革命先烈、革命人民艰苦卓绝、英勇奋斗的革命精神和崇高品质，加深对维度、光荣、正确的中国共产党的热爱，在党史学习中树立责任担当	1、中国共产党的创建和投身大革命的洪流 2、掀起土地革命的风暴 3、全民族抗日战争的中流砥柱 4、夺取新民主主义革命的全国性胜利 5、中华人民共和国成立和社会主义制度的建立 6、社会主义建设的探索和曲折发展 7、伟大历史转折和中国特色的社会主义的开创 8、把中国特色社会主义全面推向 21 世纪 9 在新形势下坚持和发展中国特色社会主义 10、中国特色社会主义进入新时代	18	
17	国史 (限定性 选修公共 课，1学 分)	通过本门课程的学习弄清楚新中国成立之后的历史进程和伟大成就，更加深刻认识新中国成立之后的历史主线是中国共产党领导中国人民进行社会主义道路探索；学明白新中国成立之后的宝贵经验和重要启示，更加自觉把握新中国成立之后的历史主题是国家的社会主义现代化建设；深化对“只有中国特色社会主义才能发展中国”的认识，树立正确历史观，更加坚定跟党走中国	1、中华人民共和国的成立和新生人民政权的巩固 2、国民经济的恢复和社会主义的改造 3、新中国各项事业的展开 4、党的八大和中国社会主义建设的良好开端 5、社会主义建设总路线和“大跃进”、人民公社化运动	18	

		特色社会主义道路的信心和决心。	6、对国民经济的全面调整和“四个现代化”目标的提出 7、十年社会主义建设的基本总结 8、开创社会主义现代化建设的新局面 9、面向 21 世纪的中国特色社会主义 10、实现中华民族伟大复兴		
--	--	-----------------	---	--	--

(三) 主要专业课程教学内容与要求

根据教育部颁布的高等职业学校社会体育专业教学标准，结合我院实际，本专业开设专业基础课 6 门，专业核心课 6 门，专业选修课 4 门，包括专业拓展课 2 门和其他选修课 2 门。各门课程主要教学内容与要求如表 3。

表 3 社会体育专业教学内容与要求简介

序号	课程名称	课程性质与类型	课程目标	主要教学内容 (知识与能力要求)	学时分配	
					理论学时	实践学时
1	运动解剖学基础 (2 学分)	专业基础课程 (B)	知识目标： 使学生掌握运动系统的组成，体育运动对人体形态结构的影响，了解体育动作的解剖学分析和肌肉训练的方法，熟知人体运动的解剖学结构 能力目标： 运用运动解剖学基本知识对体育动作进行解剖学分析；培养学生独立思考问题、分析完整运动解剖学课程问题和解决问题的能力 素养目标： 发挥学生学习的主动性和创造性，	教学内容： 1、内分泌系统 2、神经系统 3、血液系统 4、循环系统 5、呼吸系统 6 泌尿系统 能力要求： 能够熟知正常人体各部分形态、结构、位置、毗邻及结构与功能关系以及正常人体生命活动规律和生理功能。	10	20

			未来能在体育教育、运动健康领域和运动队从事教学、训练和指导等方面工作;培养学生具有实事求是的学习态度,一丝不苟的工作精神 思政目标: 培养学生尊重生命、热爱体育事业的崇高使命感和责任感			
2	体育教学方法指导 (2 学分)	专业基础课程 (A)	知识目标: 培养学生具有一定的体育课程与教学论的基本理论原理和方法 能力目标: 培养学生具有坚实的实践能力,具有改革创新意识和能力 素养目标: 培养学生具有鉴别和诠释教学思想与教学手段能力的新型体育教师 思政目标: 培养学生的公民意识,教会学生尊重他人	教学内容: 1、体育课程与教学目标 2、课程开发与教学设计的基本模式 3、教学内容与方法遴选 4、体育课程与教学的组织及过程 5、体育课程与教学评价 6、体育课程与教学资源开发及发展趋势 能力要求: 学生具有一定的体育课程与教学论的基本理论原理和方法,具有坚实的实践能力,具有改革创新意识和能力	30	
3	运动损伤与防护 (3 学分)	专业基础课程 (B 类)	知识目标: (1)掌握常见运动项目的损伤及其预防。 (2)熟悉运动损伤的基本成因和治疗原则。 (3)了解运动损伤现代诊断技术及辅助检查。 能力目标: (1)具备评估运动损伤风	教学内容: 1、自我包装 2、定位客户目标 3、市场调查 4、服务与专业 5、评估训练目的,优化训练感受 能力要求: (1)具备评估运动损伤	16	34

			险的能力。 (2)具备评估运动损伤的能力。 (3)具备较好的沟通交流能力。 (4)具备常见运动损伤预防知识的宣教能力。 素养目标：具有基本的科学常识和较好的科学素养，能运用科学知识判断、分析和解决问题； 思政目标：培养学生的身心健康，增强体质，促进身体发展	风险的能力。 (2)具备评估运动损伤的能力。 (3)具备较好的沟通交流能力。 (4)具备常见运动损伤预防知识的宣教能力。		
4	体能训练理论与方法 (2 学分)	专业基础课程 (A)	知识目标： 使学生了解体能相关理论、基本训练方法和体能能力对技能的迁移基本原理 能力目标： 掌握体能相关理论及训练方法基础上，重点领会各户外运动体能训练理论与方法，达到贯通学生所学基础和户外运动理论与训练实践的结合，为学生认识体质与运动能力关系打好基础 素养目标： 培养学生开展运动训练的实际工作能力，并为学生日后从事体育教学训练和健身指导奠定基础 思政目标：训练学生的成就感，促进学生的全面发展	教学内容： 1、体能的分类、作用及测量与评价 2、力量训练理论基础 3、速度训练理论基础 4、耐力训练理论基础 5、灵敏、协调训练理论基础 能力要求： 掌握体能相关理论及训练方法基础上，重点领会各户外运动体能训练理论与方法，达到贯通学生所学基础和户外运动理论与训练实践的结合，为学生认识体质与运动能力关系打好基础。	36	

5	运动心理学基础 (2 学分)	专业基础课程 (A)	知识目标: 使学生树立科学的运动心理观念,明确运动心理在竞技体育发展中的重要作用和价值。 能力目标: 掌握运动心理学的基础理论知识、基本技能;掌握人在运动中心理活动的特点及规律。 素养目标: 培养学生运用所掌握的运动心理学知识分析和解决体育运动实践中的心理问题的能力。 思政目标: 培养学生的身心健康,增强体质,促进身体发展	教学内容: 1、运动兴趣、动机及归因 2、体育活动的目标定向与目标设置 3、应激、唤醒、焦虑与运动表现 4、运动损伤的心理因素与康复 能力要求: 掌握人的各种心理过程、心理状态和个性品质在体育活动、教学活动影响下变化发展的规律及其在掌握体育知识、体育技能中的作用。	36	
6	运动生理学基础 (2 学分)	专业基础课程 (B)	知识目标: 使学生了解正常人体生理活动的现象、规律及其调节机理 能力目标: 掌握体育锻炼对机体各器官系统的影响及其机理,特别是青少年生理特点及体育锻炼对其功能的影响 素养目标: 掌握体育教学、体育锻炼及课余运动训练的生理学原理及常用人体生理指标测试的方法,初步运用于体育实践。 思政目标: 培养学生的身心健康,增强体质,促进身体发展	教学内容: 1、肌肉收缩 2、肌肉活动的神经调控 3、血液、呼吸、血循环与运动 4、物质代谢与能量代谢 5、内分泌、感觉与运动 身体素质与训练 能力要求: 掌握体育锻炼对机体各器官系统的影响及其机理,特别是青少年生理特点及体育锻炼对其功能的影响	24	12
7	体质测量与评价	必修专业核心课	知识目标: 使学生了解人体体质的基本内涵,	教学内容: 1、人体形态测量	24	12

	(2 学 分)	(B 类)	测量的基本方法和评价 能力目标: 掌握体质研究的基本方法及国民体质测定的主要指标, 为学生从事全民健身指导等奠定坚实理论基础。 素养目标: 通过实验课的学习, 使学生熟悉人体体质测量的基本方法和评价, 提高学生的实践技能, 为学生科学指导体育运动实践等奠定坚实的实验基础。 思政目标: 培养学生的团结协作精神, 训练学生的社会交往能力	2、人体机能测量 3、身体素质测量 4、心理素质测量 5、国民体质测定的指标与标准 能力要求: 掌握体质研究的基本方法及国民体质测定的主要指标, 为学生从事全民健身指导等奠定坚实理论基础。		
8	社会体育活动组织与管理 (2 学 分)	必修专业核心课 (B 类)	知识目标: 使学生较好的掌握会体育活动组织与策划的基本知识和基本能力 能力目标: 掌握休闲体育活动组织与策划的基本流程及实际操作能力 素养目标: 掌握不同年龄, 不同人群的不同健身方法制定出符合不同锻炼人群的体育活动 思政目标: 培养学生的团结协作精神, 训练学生的社会交往能力	教学内容: 1、国内外社会体育健身活动的组织与管理 2、社会体育活动组织与管理的理论基础 3、我国社会体育活动的管理的法规制度 4、城市社区体育活动的组织与策划 5、农村体育活动的组织与策划 能力要求: 掌握休闲体育活动组织与策划的基本流程及实际操作能力	24	12
9	社会体育指导 (2 学 分)	必修专业核心课 (A 类)	知识目标: 了解社会体育学科的基本分类, 对专业的本质问题进行适当的客观描述。注重社会体育的专业适应性, 学生要建立起学科的重要概念体系	教学内容: 1、我国社会体育目的、任务、地位、功能 2、社会体育参与 3、影响社会体育发展的因素 4、社会体育活动原	36	

			能力目标：掌握社会体育学科形成原因,对社会体育、地位与功能、原则、内容和方法等，以及分布规律及发展趋势 素养目标：理解社会体育对体育学科客观表述的和社会发展中的性质、地位，作用 思政目标：培养学生的团结协作精神，训练学生的社会交往能力	则、内容与方法 5、社会体育活动的分类指导 6、社会体育管理内容、方法 能力要求： 掌握社会体育学科形成原因,对社会体育、地位与功能、原则、内容和方法等，以及分布规律及发展趋势		
10	体育游戏 (2 学 分)	必修专业核 心课 (B 类)	知识目标：使学生系统掌握体育游戏的基础知识和教学方法 能力目标：具备根据不同年龄不同目的任务的特点创编体育游戏的能力和组织教学能力。 素养目标：掌握科学的学习方法，培养独立获取知识的能力 思政目标：掌握科学的研究问题的方法，激发学生探索和创新精神。	教学内容： 1、体育游戏的创编、体育游戏教学 2、活动性游戏 3、集中注意力游戏 4、放松游戏与室内游戏 能力要求： 具备根据不同年龄不同目的任务的特点创编体育游戏的能力和组织教学能力。	12	24
11	力量健美 (8 学 分)	必修专业核 心课 (C 类) ☆◆	知识目标：让学生掌握力量健美运动的基础理论知识 and 正确的练习方法与手段 能力目标：培养学生会有针对性的制定健美运动处方，发展肌肉，增强体能，塑身减脂 素养目标：培养学生欣赏美、追求美、创造美的能力及持之以恒，勇于挑战，战胜自我的优	教学内容： 1、力量健美运动方案的制泄 2、力量健美评鉴测量的基本方法 3、力量健美的练习动作及组合练习方法 4、体重控制与身体塑形 能力要求： 制定健美运动处方，发展肌肉，增强体能，塑		138

			秀品质，进一步使学生们养成“终身体育、终身健康”的观念。 思政目标： 培养学生的身心健康，增强体质，促进身体发展	身减脂。		
12	核心训练 (2 学 分)	必修专业核 心课 (C 类)	知识目标： 使学生全面、系统地掌握核心训练的核心肌群承担着稳定的重心、传导力量等作用，是整体发力的重要环节 能力目标： 培养学生学会有针对性的制定健美运动处方，发展肌肉，增强体能，塑身减脂 素养目标： 培养学生欣赏美、追求美、创造美的能力及持之以恒，勇于挑战，战胜自我的优秀品质，进一步使学生们养成“终身体育、终身健康”的观念。 思政目标： 培养学生的身心健康，增强体质，促进身体发展	教学内容： 1、核心力量运动方案的制泄 2、核心力量评鉴测量的基本方法 3、核心力量的练习动作及组合练习方法 4、体重控制与身体塑形 能力要求： 制定健美运动处方，发展肌肉，增强体能，塑身减脂。		36
13	健身操 (2 学 分)	必修专业核 心课 (C 类)	知识目标： 使学生较全面地了解健身操运动基本技术、及理论知识 能力目标： 掌握健身操技术练习的形式和方法；能够科学的进行体育锻炼，提高自己的运动能力；掌握常见的运动创伤的处置方法。 素养目标： 使学生能够测试和评价体质健康状况，掌握有效提高身体	教学内容： 1、健身操基本动作 2、健身操专项素质练习 3、健身操组合动作 4、健身操成套动作 5 健身操技能 能力要求： 掌握有氧健身的同时，努力提高艺术修养和审美能力，使之在以后的学习和工作中会运用有		30

			各项素质全面发展体能的知识与方法;能合理选择人体需要的健康营养食品;养成良好的行为习惯,形成健康的生活方式,不断提高身体各项素质和健康水平。 思政目标: 培养学生良好的体育道德和合作精神;使学生能够正确处理竞争与合作的关系。	氧健身的锻炼方法去塑造健美的体魄,增进健康。		
14	健美操 (6 学 分)	必修专业核 心课 (C 类) ◆	知识目标: 系统全面地学习健美操基本理论知识及相关学科基础知识,提高思维能力和创造能力。 能力目标: (1) 能系统掌握大众健美操的基本操化、组合及成套动作技术 (2) 培养学生理论结合实际的能力,达到能讲、能做、能编、能教的要求,能胜任幼儿园、小学、健身会所等健美操教学、训练、管理及健身指导等工作。 (3) 具有组织健美操比赛活动及担任裁判工作的能力。 素养目标: 培养学生刻苦努力的作风和奋发向上的意志,不断丰富知识,完善自我,树立自强、自立、团结、拼搏的良好风尚,使学生成为适应社会发展需求的体育人才。 思政目标: 要树立健康第一的教育理念,注重爱国主义教育和传统文化教育,培养学生	教学内容: 1、健美操概论 2、健美操基本手型与步伐 3、健美操组合动作 4、健美操成套动作 5、健美操专项素质练习 6、健美操创编指导 能力要求: 掌握健美操基本知识、基本技术、基本技能,熟悉健美操教学训练及健身指导方法与程序,同时能胜任健美操教学训练工作,能组织健美操规定套路和自选套路的竞赛,并能担任裁判工作,能够运用所学知识组织和实施大众健身。		108

			顽强拼搏、奋斗有我的信念，激发学生提升全民族身体素质的责任感。		
15	踏板操 (2 学分)	必修专业核心课 (C 类) ☆	知识目标：使学生较全面地了解踏板操运动基本技术、及理论知识 能力目标：掌握踏板操技术练习的形式和方法；能够科学的进行体育锻炼，提高自己的运动能力；掌握常见的运动创伤的处置方法。 素养目标：培养学生欣赏美、追求美、创造美的能力及持之以恒，勇于挑战，战胜自我的优秀品质，进一步使学生们养成“终身体育、终身健康”的观念。 思政目标：培养学生的身心健康，增强体质，促进身体发展	教学内容： 1、踏板操基本动作 2、踏板操专项素质练习 3、踏板操组合动作 4、踏板操成套动作 5 踏板操技能 能力要求： 能够正确掌握身体姿态，塑造健美体型，陶冶美的情操，掌握踏板的同时，努力提高艺术修养和审美能力，使之在以后的学习和工作中会运用踏板的锻炼方法去塑造健美的体魄，	36
16	普拉提 (2 学分)	必修专业核心课 (C 类) ☆	知识目标：让学生了解普拉提运动能改善体态及运动基本规律 能力目标：掌握普拉提的基本知识、基本技术和技能，熟悉普拉提教学与训练的基本程序与方法，为日后从事体育教学和健身指导奠定基础。 素养目标：培养学生欣赏美、追求美、创造美的能力及持之以恒，勇	教学内容： 1、普拉提的特点及体系 2、普拉提练习目的及功效 3、普拉提体式动作术语及教学法 4、普拉提健身的营养与饮食 能力要求： 能够制定普拉提运动处方，使学生通过自己的心理、生理、形态的自	36

			于挑战，战胜自我的优秀品质，进一步使学生们养成“终身体育、终身健康”的观念。 思政目标：培养学生的身心健康，增强体质，促进身体发展	调机制达到平衡状态，塑身减脂，增强体质，培养学生欣赏美，追求美。		
17	蹦床（2学分）	必修专业核心课（C类）☆	知识目标：培养学生较全面地了解蹦床运动基本技术、及理论知识 能力目标：掌握蹦床技术练习的形式和方法；能够科学的进行体育锻炼，提高自己的运动能力；掌握常见的运动创伤的处置方法。 素养目标：培养学生欣赏美、追求美、创造美的能力及持之以恒，勇于挑战，战胜自我的优秀品质，进一步使学生们养成“终身体育、终身健康”的观念。 思政目标：培养学生的身心健康，增强体质，促进身体发展	教学内容： 1、蹦床基本动作 2、蹦床专项素质练习 3、蹦床组合动作 4、蹦床成套动作 5、蹦床技能 能力要求： 能够正确掌握身体姿态，塑造健美体型，陶冶美的情操，掌握踏板的同时，努力提高艺术修养和审美能力，使之在以后的学习和工作中会运用踏板的锻炼方法去塑造健美的体魄，增进健康。		36
18	瑜伽（2学分）	必修专业核心课（C类）☆	知识目标：让学生掌握瑜伽运动的基本理论知识和正确的练习方法 能力目标：学会针对的制定瑜伽运动处方，使学生通过自己的心理、生理、形态的自调机制达到平衡状态，塑身减脂，增强体质， 素养目标：培养学生欣赏美、追求美、创造美的能力及持之以恒，勇	教学内容： 1、瑜伽的特点及体系 2、瑜伽练习目的及功效 3、瑜伽体式动作术语及教学法 4、瑜伽健身的营养与饮食 能力要求： 能够制定瑜伽运动处方，使学生通过自己的心理、生理、形态的自		36

			于挑战，战胜自我的优秀品质，进一步使学生们养成“终身体育、终身健康”的观念。 思政目标：培养学生的身心健康，增强体质，促进身体发展	调机制达到平衡状态，塑身减脂，增强体质，培养学生欣赏美，追求美。		
19	动感单车 (2 学 分)	必修专业核 心课 (C 类) ☆	知识目标：让学生掌握动感单车的基本理论和知识，基本动作和技术，发展学生的协调、力量及对音乐的运用能力 能力目标： 培养学生正确的身体姿态，塑造健美体型，陶冶美的情操，使学生掌握动感单车的同时，努力提高艺术修养和审美能力 素养目标：培养学生欣赏美、追求美、创造美的能力及持之以恒，勇于挑战，战胜自我的优秀品质，进一步使学生们养成“终身体育、终身健康”的观念。 思政目标：培养学生的身心健康，增强体质，促进身体发展	教学内容： 1、动感单车的座位调节及车头调节 2、骑行姿势 3、骑行姿势和动作组合 4、一堂完整单车课编排 能力要求： 能够掌握动感单车的同时，努力提高艺术修养和审美能力，使之在以后的学习和工作中会运用动感单车的锻炼方法去塑造健美的体魄，增进健康。		36
20	运动项目 专项训练 (10 学 分)	必修专业核 心课 (C 类) ◆	知识目标：掌握本课程的基本理论、基本技术和基本战术配合 能力目标：做到会讲、会做、会教，能胜任体育教学工作，并能组织编排竞赛规则和职裁能力。	教学内容： 1、篮球 2、排球 3、足球 4、跆拳道 5、体育舞蹈 能力要求： 做到会讲、会做、会		180

			素养目标：培养学生欣赏美、追求美、创造美的能力及持之以恒，勇于挑战，战胜自我的优秀品质，进一步使学生们养成“终身体育、终身健康”的观念。 思政目标：培养学生的身心健康，增强体质，促进身体发展	教，能胜任体育教学工作，并能组织编排竞赛规则和职裁能力。		
21	青少年体适能 (3 学分)	专业拓展课 (B) ☆	知识目标：让学生掌握体适能相关的理论及方法 能力目标：学会因人因时创编体适能练习手段，体适能训练计划。 素养目标：让学生在学中体会运动的乐趣，培养学生自我学习，自我锻炼，团队合作能力。 思政目标：培养学生的科学思维，培养学生的创新能力	教学内容： 1、期初健康体适能检测 2、改善心肺、肌肉的方法 3、运动损伤的预防与处理 4、健康体适能综合练习； 能力要求： 1、能够独立创编体适能练习手段 2、能够独立撰写体适能训练计划	16	34
22	健身房运营 (2 学分)	专业拓展课 (A 类)	知识目标：了解健身房运营的基本概念、基本知识和基本技能 能力目标：掌握健身指导的原则与方法、健身企业销售的过程、健身企业的营销拓展、健身企业的环境设计与设备、健身企业的管理与人力资源管理的经营性健身场所的服务营销与管理的基本概念和经济学原理 素养目标：了解我国体	教学内容： 1、服务质量 2、健身管理制度 3、安全保障 4、应急预案 5 健身房特色营销方案 能力要求： 能够掌握健身房管理与经营的运作程序、方法和手段，提高健身房运营的意识 and 能力，学会经营健身房的方式方法。	32	4

			育产业的发展现状和发展趋势，加强学生的市场意识，提高学生的经济学素养和实践能力，学会运用经济思维分析和解决健身场所中的实际问题。 思政目标：培养学生的良好的道德素养，增强学生的自信心			
23	运动处方制定 (2 学分)	专业选修课 (B 类)	知识目标：使学生了解运动处方的基本理论，理解运动处方课程学习意义 能力目标：掌握用处方的形式制定对患者或者健身者适合的内容、运动强度、运动时间及频率，并指出运动中注意事项。 素养目标：掌握运动处方的制定原则，并在实践中能指导处方对象进行科学的运动 思政目标：培养学生的科学思维，培养学生的创新能力	教学内容： 1、制定运动处方的科学依据 2、提高健康体适能的运动处方 3、常见慢性病运动处方 4、特殊环境的运动处方 能力要求： 能够制定对患者或者健身者适合的内容、运动强度、运动时间及频率，并指出运动中注意事项。	22	14
24	运动营养咨询与指导职业技能 (4 学分)	专业选修课 (B 类) ★	知识目标：要求学生能够掌握营养食物营养素的基本知识（营养素基本生理功用，食物合理选择等） 能力目标：培养学生根据运动专项特点，运动训练与比赛的需要，运用训练与比赛的需要，运用营养学知识合理安排膳食	教学内容： 1、细胞及人体系统 2、宏量营养素-碳水化合物、脂肪、蛋白质 3、水、矿物质、维生素与抗氧化剂、刺激性食物 4、营养素与生物供应 5、食物能量与运动 6、健身人群运动营养 7、健康改善营养方案	48	24

			素养目标： 培养学生根据体育锻炼健身的需要，运用健身营养学知识进行平衡膳食，达到调节身体成分、促进身体机能的提高等健康目的。 思政目标： 提高学生的综合素质，培养学生的生活能力	能力要求： 能够制定运动营养运动处方，发展肌肉，增强体能，塑身减脂。		
--	--	--	---	--	--	--

注：★指服务于运动营养咨询与指导职业技能 1+X 证书的课程、☆指服务于操课教练、私人教练、体能教练职业技能等级证书的课程、◆指服务于社会体育专业专项大赛的课程。

（四）社会体育专业综合实训内容与要求

根据教育部颁布的《高等职业学校社会体育专业教学标准》，结合我校实际，在各部门专业课结束后，岗位实习前利用 4 周时间进行专业综合实训，实训内容如表 4。

表 4 社会体育专业实习实训教学安排表

实训项目	实训形式	实训内容
教练员的课程 设计	实务操作	根据健身俱乐部的分布现状、经营形式、场馆面积现状、配套设施现状、课程开设现状、课程的价位收费现状、会员对俱乐部服务质量的态度现状、资格认证现状等进行设计教学活动方案并进行现场模拟教学。
户外运动组织 与策划	实务操作	根据旅游景区的位置、历史文化、饮食习惯等特点进行开展户外运动设计方案。

（五）社会体育专业岗位实习内容与要求

在校内专业综合实训结束后，到社会体育行业的企业进行为期 6 个月的顶岗实习，严格执行《职业学校学生实习管理规定》和《高等职业学校社会体育专业顶岗实习标准》，实习项目可穿插其中，岗位实习的内容与要求如表 5。

表 5 社会体育专业岗位实习内容与要求简介

生产岗位	实习项目	实习时间	工作任务	核心技能	职业素养
1	市场营销实践	6 个月	任务 1	1、健身俱乐部基本运营情况与模式	1、具有质量意识、环保意识、安全意识、信息素养、工匠精神、创新思维。
				2、了解俱乐部所有产品：会籍、私教、团操及清楚各部门：客服、市场、人事等岗位职能运作	
				3、会所外部市场拓展。包括派单和直接拜访客户。拓展过程中有良好的形象和礼仪，能向客户传播健康理念，能推广和维护俱乐部品牌形象	
			任务 2	1、健身俱乐部基础营销与服务	
				2、负责辖区市场信息的收集及竞争对手的分析	
			任务 3	1、健身俱乐部市场客群管理梳理	
				2、负责辖区市场信息的收集及市场的分析	
				3、根据市场营销计划，完成部门实习销售指标；	
				4、管理维护客户关系以及客户间的长期战略合作计划。	
			任务 4	1、健身俱乐部营销活动策划与实施	
				2、邀约、跟进客户和内场维护。需主动收集客户资料并联系约访。接待来访客户时能礼貌熟练地介绍会所流程情况	
				3、客户维护。定时致电或拜访会员，表达问候同时能从专业角度帮助客户解决健身问题(团操&私教体验课)	
2	教练员实践	6 个月	任务 1	1、健身器材的指导与训练	2、勇于奋斗、乐观向上，具有自我管理能力、职业生涯规划能
				2、熟悉所有健身房器械的使用操作规程，监督使用人员的操作方法，发现问题及时纠正	
				3、对初学本项目的会员，如要求指导，教练应给予规范服务，并对有私训意向的会员积极为其推荐私教服务。	
				4、在会员练习时，要特别注意安全，并有规范的保护、抢救的工作职责。	
			任务 2	1、有氧健身操教练员、瑜伽教练员的教學	
				2、帮助会员熟悉并且正确的使用健身器材。	
				3、指导健身者执行长期的健身计划。	

3	项目经营管理	6个月		4、定期进行训练及学习，保持良好的身体形象，提高业务水准。	力，有较强的集体意识和团队合作精神。 3、具有健康的体魄、心理和健全的人格，掌握基本运动知识和一两项运动技能，养成良好的健身与卫生习惯，良好的行为习惯。
			任务 3	1、康复营养指导与训练	
				2、帮助健身者了解和认清自身的身体状况。	
				3、以专业的知识在短时间内帮助健身者达到目标。	
				4、能够使用规范语言和动作为客人讲解和示范，并跟进来健身计划会员的情况，迅速反馈会员信息。	
			任务 4	1、熟悉幼儿体育课的教学流程	
				2、按照校区规定给学员授课以及场地指导，为学员提供优质服务	
			任务 5	1、学会儿童青少年体适能的测评	
				2、学习对教练专业理论及技能	
				3、认真履行岗位职责，遵守公司各项规章制度，培养优良体育道德作风	
			任务 1	1、能胜任儿童青少年体适能运动的教学	
				2、按时撰写教案、教学计划并实际操作	
			任务 2	1、承担对学生或培训者的相应职业技能的考核结果进行检验	
				2、对训练模式进行定时总结，努力提高教学水平	
				3、能够自主独立策划执行团建体育拓展活动	
			任务 3	1、俱乐部营销营销管理与运营	
				2、合理规划俱乐部的各个运营部门。	
				3、为所有新任部门经理提供基础培训与职责说明。	
				4、全面负责健身房管理及运作，制定月度、季度、年度销售任务	
			任务 4	1、健身项目经营管理与模式开发	
				2、组建高效的管理团队，完成总公司下达的门店经营指标	
				3、负责同行业市场的调查与分析，制定门店竞争策略	

				4、提升健身房的服务意识和销售业绩	
			任务 5	1、运动休闲项目的组织管理、咨询指导、经营开发	
				2、负责同行业市场的调查与分析，制定门店竞争策略	
				3、有良好的沟通协调能力，能妥善处理各种突发事件	
				4、参与社会活动，积极宣传俱乐部，推广俱乐部。	

七、教学活动安排及时间分配

（一）教育教学活动及周数分配

本专业全教学活动学程为 120 周。教学活动项目包括入学教育、军事训练、理论教学、实习实训、运动会、社会实践、复习考试、毕业教育、毕业答辩等内容。全学程中理论与实践教学共 103 周，详见表 6。

表 6 社会体育专业 2023 级（三年制）教育教学活动安排

教学活动项目		周数	第一学年 (2023-2024)		第二学年 (2024-2025)		第三学年 (2025-2026)	
			I	II	III	IV	V	VI
三学年在校总周数		120	20	20	20	20	20	20
在校 各类 教育 活动 周数 120 周	入学教育	0.5	0.5	-	-	-	-	-
	毕业教育与答辩	3	-	-	-	-	-	3
	军训	3	3	-	-	-	-	-
	运动会	1.5	0.5	-	0.5	-	0.5	-
	复习考试	5	1	1	1	1	1	-
	集中劳动周	3	-	1		1	1	-
	机动	1	-	-	0.5		0.5	
	教学周数	103	15	18	18	18	17	17
教学 周数 103 周	课堂教学（含实验课）		74	15	18	18	5	-
	集中 实践	综合实训（设计）	4	-	-	-	4	-
		岗位实习	25	-	-	-	8	17

（二）课程总体安排及学时分配

本专业全学程教学总学时数为 2696 学时，其中理论教学 910 学时，实践教学（含课堂实验实训）1786 学时，实践教学占总学时 66.2%。公共基础课为 804 学时，占总学时的 29.8%，选修课 378 学时，占总学时 14%，详见表 7。

表 7 社会体育专业 2023 级(三年制)教学进程计划表

课程类别	课程性质	课程编码	课程名称及课程类型	学分数	学时数	其中		第一学年		第二学年		第三学年		
						理论学时	实践学时	I	II	III	IV	V	VI	
								15	18	18	18	17	17	
公共课	必修	01003101	思想道德与法治（A）	3.5	60	52	8	4						
		01003102	毛泽东思想与中国特色社会主义理论体系概论（A）	2	36	32	4		2					
		01003103	习近平新时代中国特色社会主义思想概论（A）	3	50	44	6	2/后7W	2					
		01003104	形势与政策（A）	1	40	40		共 8	共 8	共 8	共 8	共 8		
		01003105	军事理论（A）	2	36	34	2/校外参观		2					
		01003106	心理健康教育（A）	2	36	30	6	4/前9W						
		01003107	大学美育（A）	2	32	24	8	2						
		01003108	大学生职业发展与就业指导（A）	2	36	24	12		2					
		01003109	创新创业基础（A）	2	36	36				2				
		01003110	劳动教育（A）	1	18	18					1			
		01003111	中华优秀传统文化（A）	2	36	30	6			2				
		01003201	信息技术（B）	4	66	30	36	2*	2*					
		01003301	体育（C）	8	138	8	130	2	2	2	2			
	小计	13 门	34.5	620	402	218								
	限定性选修	02003101	大学英语（A）	8	132	132		4*	4*					
		02003102	国家安全教育（A）	1	16	16		共 4	共 2	共 4	共 2	共 4		
		02003103	党史（A）	1	18	18					1			
		02003104	国史（A）	1	18	18					1			
		小计	4 门	11	184	184	0							
	公共课合计			17 门	45.5	804	586	218	18	16	6	5	0	-
公共课 804 学时，占总学时 2696 的 29.8%														
专业基础		11263101	运动解剖基础（B）	2	30	10	20	2*						
		11263102	运动心理基础（A）	2	36	36				2*				
		11263203	运动生理基础（B）	2	36	24	12		2*					

课		11263104	体育教学方法指导（A）	2	30	30		2						
		11263205	运动损伤与防护（B）	3	50	16	34					10		
		11263106	体能训练理论与方法（A）	2	36	36				2*				
专业基础课小计			（6）门	13	182	116	66	4	2	4				
专业核心课		21263201	体质测量与评价（B）	2	36	24	12			2*				
		21263202	社会体育活动组织与管理（B）	2	36	24	12				2			
		21263103	社会体育指导（A）	2	36	36					2			
		21263204	体育游戏（B）	2	36	12	24				2			
	运动专项体能训练（C）	21263301	力量健美（C）	8	138		138	2	2	2	2			
		21263302	核心训练（C）	2	36		36			2				
		21263303	健身操（C）	2	30		30	2						
		21263304	健美操（C）	6	108		108		2	2	2			
		21263305	踏板操（C）	2	36		36			2				
		21263306	普拉提（C）	2	36		36				2			
		21263307	蹦床（C）	2	36		36				2			
		21263308	瑜伽（C）	2	36		36			2				
		21263309	动感单车（C）	2	36		36				2			
	运动项目专项训练（C）	212633010	篮球、足球、排球、跆拳道、体育舞蹈、武术等项目中任选一个项目（C）	10	180		180		4	4	2			
专业核心课小计			（6）门	46	708	96	612	4	8	16	18			
专业选修课	专业拓展课	31263101	健身房运营（A）	2	36	32	4				2*			
		31263202	青少年体适能（B）	3	50	16	34					10		
		小计	2 门	5	86	42	44							
	其他选修课	31263203	运动营养咨询与指导职业技能（B）	4	72	48	24		2*	2*				
		31263204	运动处方制定（B）	2	36	22	14				2*			
		小计	2 门	6	108	70	38		2	2	4			
专业选修课小计			4 门	11	194	112	82							
专业课程学分、学时合计				70	1084	324	760	—						
全学程课程教学学时合计				115.5	1888	910	978	A 类课程 20 门 B 类课程 10 门 C 类课程 11 门 考试 10 门 考查 31 门 其中必修课 1510 学时；限定选修课和专业选修课 378 学时，占总学时的 14%						
周学时合计								26	28	28	27	20	—	

每学期开课门数						13	14	15	17	4	
课堂教学周数 74 周						15w	18W	18w	18W	5W	-
集中实践环节 32 周 (其中包含军训 3 周)	综合实训、毕业论文 4 周	6	96	-	96	-	-	-	-	4w	-
	岗位实习 25 周	37.5	600	-	600	-	-	-	-	8W	17W
	军事技能(军训) 3 周	2	112	-	112	3w	-	-	-	-	-
	小计	45.5	808	0	808	-	-	-	-	12W	17W
全学程教学活动学时、学分总计		161	2696	910	1786	其中理论教学学时 910, 占总学时的 33.8%; 实践教学学时包含实训教学学时 978 和集中实践学时 808, 共 1786, 占总学时的 66.2%					

注：1.学年栏目下的数字为每学期课堂教学和集中实践总周数。2.标注“*”号的为考试课。

(三) 社会体育专业教育教学活动学分设置

本专业实行学年学分制。课堂教学每 16-18 学时为 1 学分；专业综合实训为每周 1.5 学分；岗位实习每周为 1.5 学分；军事理论课为 2 学分，军事技能为 2 学分；其他教育活动每周为 1 学分。全学程需修完 172 学分方能毕业，详见表 8。

表 8 社会体育专业 2023 级（三年制）教育教学活动学分设置一览表

序号	教学活动项目		周数	学分数	学分计算标准
1	课堂教学		74	115.5	16-18 学时 1 学分
2	专业综合实训		4	6	每周 1.5 学分
3	岗位实习		25	37.5	每周 1.5 学分
4	军训	军事理论	-	2	教育部文件规定
		军事技能	3	2	教育部文件规定
5	劳动教育		3	3	每周 1 学分
6	体育运动会		1.5	1.5	每周 1 学分
7	入学教育		0.5	0.5	每周 1 学分

8	毕业教育与毕业答辩	3	3	每周 1 学分
9	职业技能等级证书	每证		每证 1 学分
合计	9 项	114	172	-

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不高于 25 : 1，双师素质教师占专业教师比例 66%，专任教师队伍的职称、学历、专业领域等形成合理的梯队结构，具体情况见表 9。

表 9 社会体育专业 2023 级专任教师队伍梯队情况一览表

分类情况 人数	职称（人）				学历（人）				专业领域（人）			双师 型教 师占 比 （%）
	教 授	副 教 授	讲 师	助 教	博 士	硕 士	学 士	其 他	社会体育	运动训练	体育教 育	
专任教师		2	3	2		2	5		4	2	1	66%
实训指导教师			1				1		1			
兼职教师				1			1		1			

2、专业带头人

肖美财，男，副教授，专业的带头人，学院社会体育专业的创始人之一，主持了该专业的申报全过程，主持了该专业培养方案设计和教学计划的制定和修改。具有双师素质。公开出版了《大学体育》，主编。具有把握专业发展方向，规划和制定教学改革方案的领导能力。工作十年来，他多次被评为学院““优秀教师”、“优秀共产党员”。

学习及工作简历：

学习简历：2003.9-2007.6 毕业于海南师范大学体育系运动训练专业

工作经历:2007年6月至今,一直在泉州纺织服装职业学院工作,从事体育教学工作,现为体育教研室主任。

论文:

《关于体育高职院校开展校企合作的深入思考》 独立撰写 2016年 体育时空

《交往式体育教学模式的认识与思考》 第一作者 2018年8月20日 延边教育学院学报

《关于体育教学中信息技术运用的研究》 独立撰写 2018年8月15日 佳木斯职业学院学报

《信息化手段在体育教学的应用》 独立撰写 2018年9月15日 佳木斯职业学院学报

《“体育文化能力”的表征与发展路径》 第一作者 2019年 吉林体育学院学报
获奖情况

获奖:

指导学生参加2016.9福建省《国家学生体质健康标准》项目测试赛,获省级二等奖1项,

指导学生参加2018.8福建省第十六届运动会“菲普莱杯”田径比赛,获省级一等奖2项,二等奖2项,三等奖1项

3、专任教师

专任教师应具有高校教师资格;有理想信念、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心;具有具有体育、管理、营销类等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;具有较强信息化教学能力,能够开展课程教学改革和科学研究;有每5年累计不少于6个月的企业实践经历。

4、兼职教师

兼职教师主要从本专业相关的行业企业聘任,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,具有中级及以上相关专业职称或相应行业企业中层以上管理岗位,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

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、校内实训室和校外实训基地等。

1.专业教室基本条件

专业教室一般配备黑（白）板、教学一体机，互联网接入或 Wi-Fi 环境，并实施网络安全防护措施；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。

2. 校内实训室基本要求

实践性教学环节主要包括实验、实训、实习、毕业设计、社会实践等。实验实训可在校内实验实训室、校外实训基地等开展完成；社会实践、顶岗实习、跟岗实习可由学校组织在绿箭健身及跃动体适能培训中心企业开展完成。应严格执行《职业学校学生实习管理规定》。

每个实训室配备教学一体机，实验实训仪器设备组数配置合理，设备管理规范，确保师生按照教学要求有充分的操作训练时间。

（1）休闲体育实训馆

休闲体育实训馆，应配备配有音响、多媒体设备、跑步机、动感单车、健身器械区等设备，承担力量健美、健美操、瑜伽等课程的教学实验及课程设计等课程的综合实训。

（2）羽毛球实训馆

配备羽毛球架与网、羽毛球、羽毛球拍、记分牌、白板、桌子、凳子、体育场馆标准照明灯具、多媒体教学仪器等器材。满足羽毛球技战术教学、教学训练和竞赛实训、裁判实训的需要。

（3）足球实训场

配备足球球门、门球网、足球、秒表、记分牌、白板、三色三角小旗、桌、凳、雪糕筒、角标、竹竿、多媒体教学仪器等器材。满足足球基本技术、战术实训、足球技术教学与训练指导实训、竞赛实训足球裁判实操的需要。

（4）乒乓球实训馆

配备乒乓球架与网、乒乓球拍、乒乓球、发球机、记分牌、白板、桌子、凳子、体育场馆标准照明灯具、多媒体教学仪器等器材。满足乒乓球技战术教学、教学训练和竞赛实训、裁判实训的需要。

3. 校外实习基地基本要求

具有稳定的校外实习基地。实验设置齐备，能提供社会体育等相关实习岗位，能涵盖当前社会体育行业发展的主流技术，能接纳一定规模的学生实习；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、保险保障。

4.学生实习基地基本要求

学生实习基地基本要求为：具有稳定的校外实习基地；能提供社会体育等相关实习岗位，足够容纳学生，为学生提供食宿条件及一定补助；配备足够数量的具有丰富实践经验的顶岗实习指导教师。

5.支持信息化教学方面的基本要求

支持信息化教学方面的基本要求为：具有可利用的数字化教学资源库、文献资料、常见问题解答等信息化条件；鼓励教师开发并利用信息化教学资源、教学平台，创新教学方法，引导学生利用信息化教学条件自主学习，提升教学效果。

（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、图书及数字化资源等。

1. 教材选用基本要求

按照国家规定选用优质教材。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制，完善教材选用制度。

2. 图书文献配备基本要求

图书文献配备应能满足人才培养、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：体育类工具书（手册）、词典、标准、产品大全、参考教材、著作、生产技术丛书、专业期刊、专业报刊等。

3. 数字教学资源配置基本要求

建设、配备与本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，应种类丰富、形式多样、使用便捷、动态更新，能满足教学要求。

（四）教学方法

指导教师依据专业培养目标、课程教学要求、学生能力与教学资源，采用适当的教学方法，以达成预期教学目标。倡导因材施教、因需施教，鼓励创新教学方法和策略，采用理实一体化教学、案例教学、项目教学等方法，坚持学中做、做中学。

（五）教学评价

对学生的学业考核评价内容应兼顾认知、技能、素养等方面，评价应体现评价标准、评价主体、评价方式、评价过程的多元化，如笔试、课堂表现、实训实操、顶岗操作、职业技能大赛、职业资格鉴定等评价、评定方式。要加强对教学过程的质量监控，改革教学评价的标准和方法。

（六）质量管理

1. 建立专业建设和教学过程质量监控机制，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、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。

2. 学校、各二级院部及专业应完善教学管理机制，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. 学校应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。

九、毕业要求

通过全程三年学习，学生应修满 172 学分，并达到专业教学标准要求的培养目标，方能毕业，具体要求如下：

（一）操行评定

由学生管理部门及团委负责对学生的思想品德、素质文明、劳动教育等方面进行评定，评定结果应为合格。

（二）课程成绩

- 1、完成教学规定的课程通过考核，成绩及格。
- 2、修满 161 学分。

（三）实践能力

完成本专业规定的实验实训并考核合格，具备本专业各职业有关的必备能力和技能。

（四）证书要求

- 1、通过全国计算机等级考试一级。
- 2、通过全国高等学校英语应用能力等级 B 级。
- 3、取得教育部或人社部承认的职业技能等级证书。

十、说明

1. 本人才培养方案在泉州纺织服装职业学院广大教师对本地区社会体育行业与企业进行全面调研基础上，依据教育部颁布的《高等职业学校社会体育专业教学标准》并参考其他院校专业建设经验，结合我院办学实际由学院领导和教师及部分社会体育行业专家组成的专业建设委员会讨论审核制订的，在教务处指导下，由主管老师执笔起草，由学校党委、董事会审定通过。本方案执笔人为医学护理管理学院专业教师肖美财，参与方案制定企业为绿健健身会所总经理郑福临。

2. 本专业人才培养方案执行过程中，因故需要变动课程门类和增减 10%以上的理论与实践教学学时，应履行审批手续。有专业教研室主任提出申请，二级院院长签署意见，经教务处审核。由教学副校长批准，并将审批表附于本方案之后备查（表 10）。

表 10 专业人才培养方案变动审批表

申请时间		变动的专业		变动的学期	
变动原因					
调整意见	教研室主任：年 月 日				
二级学院 意见	二级院院长签字：年 月 日				
教务处 审核意见	教务处处长签字：年 月 日				
教学副校长审批 意见	教学副校长签字：年 月 日				