

运动训练专业人才培养方案

1 概述

为适应科技发展、技术进步对行业生产、建设、管理、服务等领域带来的新变化，顺应运动训练领域优化升级需要，对接教育领域数字化、网络化、智能化发展的新趋势，对接新产业、新业态、新模式下运动训练等岗位（群）的新要求，不断满足休闲领域高质量发展对高素质技能人才的需求，推动职业教育专业升级和数字化改造，提高人才培养质量，遵循推进现代职业教育高质量发展的总体要求，参照国家相关标准编制要求，制订本方案。

2 专业名称（专业代码）

运动训练（770303）

3 入学基本要求

初中毕业生或具有同等学力者。

4 基本修业年限

三年

5 职业面向

运动训练专业主要培养武术专业人才，毕业生主要面向各武术专业单位，从事武术专业运动员、武术专业课教师、武警、特警、影视表演等工作，也可升入各大体育院校再深造。

表 4-1 职业面向

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)	职业技能 等级证书	职业资格证书	继续学习专业
教育与体育 大类 (77)	体育类 (7703)	(89)	教练员 2-09-07-01 裁判员 2-09-07-02 运动员 2-09-07-03	社会体育 指导员 证书	社会体育指导 员(滑雪、潜 水、攀岩等高 危险性体育项 目的社会体育 指导员)、游泳 救生员	高职专科专业举 例: 运动训练、 体能训练、健身 指导与管理高职 本科专业举例: 体能训练普通本 科专业举例: 运 动训练

6 培养目标

本专业立足重庆、面向全国，培养能够贯彻党的体育方针和“立德树人”总要求，适应“体育强国”和“健康中国”建设的重大战略需求和政策化导向的德、智、体、美、劳全面发展，具有良好的职业道德，较强的专项运动技能、运动训练指导、竞赛组织、创新精神和实践能力，能够在各级运动队、学校代表队、体育俱乐部等相关领域，从事教练、竞赛组织、俱乐部经营管理等工作的应用型体育人才。

7 培养规格

本专业毕业生应在素质、知识和能力等方面达到以下要求：

(1) 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；

(2) 掌握与本专业对应职业活动相关的国家法律、行业规定，掌握绿色生产、环境保护、安全防护、质量管理等相关知识

与技能，了解相关行业文化，具有爱岗敬业的职业精神，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；

（3）掌握支撑本专业学习和可持续发展必备的语文、历史、数学、外语（英语等）、信息技术等文化基础知识，具有良好的人文素养与科学素养，具备职业生涯规划能力；

（4）具有良好的语言表达能力、文字表达能力、沟通合作能力，具有较强的集体意识和团队合作意识，学习 1 门外语并结合本专业加以运用；

（5）具有一定武术专项技能能力。

（6）能系统地掌握专业基础理论知识和较高的专项运动训练技能水平；

（7）熟悉我国现代竞技体育、运动竞赛等方面方针、政策和法规，了解一般运动训练和专项运动训练的发展态势；

（8）具有课内实践、课外实训、顶岗实习的专业技能能力；

（9）具有从事专项运动实训教学、实训设计和裁判等工作能力；

（10）具有业余运动健身咨询、指导的能力；

（11）掌握身体运动的基本知识和至少 1 项体育运动技能，养成良好的运动习惯、卫生习惯和行为习惯；具备一定的心理调适能力；

（12）掌握必备的美育知识，具有一定的文化修养、审美能力，形成至少 1 项艺术特长或爱好；

(13) 树立正确的劳动观，尊重劳动，热爱劳动，具备与本专业职业发展相适应的劳动素养，弘扬劳模精神、劳动精神、工匠精神，弘扬劳动光荣、技能宝贵、创造伟大的时代风尚。

8 课程设置及学时安排

本专业课程设置分为公共基础课、专业核心课和专业技能课。

8.1 课程设置

8.1.1 公共基础课程

公共基础课包括思想政治（中国特色社会主义、心理健康与职业生涯、职业道德与法治、哲学与人生）、语文、数学、英语、信息技术、体育与健康、艺术、历史、普通话口语训练、中华优秀传统文化与武术文化、写字等。

公共基础课课程内容与要求

序号	课程名称	主要教学内容和要求	参考学时
1	军事训练和国防教育	依据《高级中学学生军事训练教学大纲》开设，该大纲适用于各类中等职业学校。通过接受国防教育、军事训练，掌握基本军事知识和技能，增强国防观念和国家安全意识，强化爱国主义、集体主义和革命英雄主义观念，加强组织性和纪律性，培养学生的习惯和艰苦奋斗的作风、促进学生综合素质的提高。	36
2	安全教育	通过校园、网络、交通、饮食、消防、突发公共安全事件、日常生活和自然灾害等方面的安全防范知识学习，培养学生的社会安全责任感，使学生形成安全意识，掌握必要的安全行为的知识和技能，了解相关的法律法规常识，养成在日常生活和突发安全事件中正确应对的习惯，牢固树立“珍爱生命，安全第一，遵纪守法，和谐共处”的意识，具备自救自护的素养和能力。	18

序号	课程名称	主要教学内容和要求	参考学时
3	中国特色社会主义	依据《中等职业学校思想政治课程标准(2020年版)》开设。以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,阐释中国特色社会主义的开创与发展,明确中国特色社会主义进入新时代的历史方位,阐明中国特色社会主义建设“五位一体”总体布局的基本内容,引导学生树立对马克思主义的信仰、对中国特色社会主义的信念、对中华民族伟大复兴中国梦的信心,坚定中国特色社会主义道路自信、理论自信、制度自信、文化自信,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事业、建设社会主义现代化强国、实现中华民族伟大复兴的奋斗之中。	36
4	心理健康与职业生涯	依据《中等职业学校思想政治课程标准(2020年版)》开设。通过阐释心理健康知识,引导学生树立心理健康意识,掌握心理调适和职业生涯规划的方法,帮助学生正确处理生活、学习、成长和求职就业中遇到的问题,培育自立自强、敬业乐群的心理品质和自尊自信、理性平和、积极向上的良好心态,根据社会发展需要和学生心理特点进行职业生涯指导,为职业生涯发展奠定基础。	36
5	哲学与人生	依据《中等职业学校思想政治课程标准(2020年版)》开设。通过阐明马克思主义哲学是科学的世界观和方法论,讲述辩证唯物主义和历史唯物主义基本观点及其对人生成长的意义;阐述社会生活及个人成长中进行正确价值判断和行为选择的意义;引导学生弘扬和践行社会主义核心价值观,为学生成长奠定正确的世界观、人生观和价值观基础。	36
6	职业道德与法治	依据《中等职业学校思想政治课程标准(2020年版)》开设。通过学习,提高学生的职业道德素质和法治素养,对学生进行职业道德和法治教育。帮助学生理解全面依法治国的总目标和基本要求,了解职业道德和法律规范,增强职业道德和法治意识,养成爱岗敬业、依法办事的思维方式和行为习惯。	36

序号	课程名称	主要教学内容和要求	参考学时
7	语文	依据《中等职业学校语文课程标准(2020年版)》开设。通过阅读与欣赏、表达与交流及语文综合等活动,提高学生在语言理解与运用、思维发展与提升、审美发现与鉴赏、文化传承与参与等方面都获得持续发展,自觉弘扬社会主义核心价值观,坚定文化自信,树立正确的人生理想;注重培养学生日常生活和职业岗位需要的现代文阅读、写作、口语交际能力、初步的文学作品欣赏能力等在本专业中的应用力。	216
8	历史	依据《中等职业学校历史课程标准(2020年版)》开设。通过学习,使学生掌握必备的历史知识,形成历史学科核心素养,树立正确的历史观、民族观、国家观和文化观,增强历史使命感和社会责任感,进一步弘扬以爱国主义为核心的民族精神和以改革创新为核心的民族精神,培育和践行社会主义核心价值观。	72
9	数学	依据《中等职业学校数学课程标准》开设。通过职业发展所必需的数学知识、数学技能、数学方法、数学思想等学习,学生具备中等职业学校数学学科素养,形成在继续学习和未来工作中运用数学知识和经验发现问题的意识、运用数学的思想方法和工具解决问题的能力,养成理性思维、敢于质疑、善于思考的科学精神和精益求精的工匠精神。	234
10	英语	依据《中等职业学校英语课程标准》开设。通过听、说、读、写活动,帮助学生掌握良好的语言学习方法,发展英语学科核心素养,能在职场运用所学语言知识,拓宽学生的知识面,认识文化的多样性,形成开放包容的态度,理解思维差异,增强国际理解,坚定文化自信,促进文化传播。	252
11	信息技术	依据《中等职业学校信息技术课程标准》开设。通过对信息技术基础知识与技能的学习,增强学生信息意识、发展计算思维,提高数字化学习与创新能力,掌握信息化环境中生产、生活与学习技能,树立正确的信息社会价值观和责任感,培养符合时代要求的信息素养与适应职业发展的信息能力。	108

序号	课程名称	主要教学内容和要求	参考学时
12	体育与健康	依据《中等职业学校体育与健康课程标准》开设。通过体育与健康的知识、技能和方法学习，提高学生的体育运动能力，培养运动爱好和专长，使学生养成终身体育锻炼的习惯，形成健康的行为与生活方式，健全人格，强健体魄，发扬体育精神。	144
13	劳动教育	通过劳动教育、生活劳动、农业种植劳动、生产劳动、志愿者服务劳动等，实践学时不小于总学时 50%，培养学生树立马克思主义劳动观，铸造崇高个人品德，助益学生锻炼劳动技能，促进学生体会劳动创造美好生活，积累劳动经验，培养劳动习惯，培养勤俭、奋斗、创新、奉献的劳动精神，增强学生职业荣誉感，提高职业技能水平，培育学生劳动品质、劳模精神和工匠精神。	90
14	艺术	依据《中等职业学校艺术课程标准》开设。通过学习，提高学生的审美和人文素养，引导学生主动参与艺术实践，培养学生感受美、鉴赏美、表现美、创造美的能力，帮助学生塑造美好心灵，健全人格，厚植民族情感，增进文化认同，尊重文化多样性，坚定文化自信。	36

8.1.2 专业技能课程

(二) 专业课课程设置

1. 课程设置原则

(1) 基础性与前瞻性

课程设置坚持以武术为特色，文化为基础，武术比赛为引领，服务就业为导向，贯彻“武术为根、文化为魂、育人为本”的方针，既体现中等教育的基础性，同时又体现运动训练的专业特征。立足现在，放眼未来，既贴近就业市场需要，又着眼于未来发展的需要，强身健体、历练意志，使学生基本构建起适应终身学习的教育观念和能力，为以后的可持续发展奠定基础。

（1）专业性与侧重性

以武术教育、武术文化、健康服务、强身健体为全体学生的发展方向，主攻散打、套路、拳击、跆拳道项目。

2. 课程结构

运动训练专业所学课程由专业理论课、专业实训课和顶岗实习三部分组成。

（1）专业理论课：中华武术素养、运动训练学、传统套路教程、中国武术史、武术礼仪、运动心理学、运动医学、健康教育等。

（2）专业实训课：主要是连环拳、小洪拳、阴手棍、达摩剑、大通背、连环枪等套路专项的动作要领；直拳、摆拳、正蹬腿、鞭腿、过肩摔等散打动作要领及实战对抗演练；平勾拳、上勾拳等拳击动作要领及实战对抗演练；前踢、下劈、单双腿连环踢等跆拳道的动作要领及实战对抗演练；辅以泰拳和综合格斗、武术表演等专项的实训演练。

8.1.4 相关要求

1. 专业实训课：

武术运动训练专业开设散打、套路、跆拳道、拳击四个专项。

（1）通过教学，使学生了解中国武术的基本理念知识，掌握一定的武术基本技术及武术基本理论知识，学会基本的攻防技术，培养学生练习武术的兴趣，较好的掌握技术中的重点和难点内容，具备基本的教学和示范能力。养成良好健身习惯，树立“终身体育”“健康体育”的观念。

(2) 增强学生体质，培养学生的综合素质，促进学生身心和谐发展。

(3) 以人为本，促进学生自主学习的能力，培养学生学习武术的兴趣，在训练中充分贯彻快乐训练学习观。

(4) 使学生达到会讲、会做、会教，具有分析和解决问题的能力，能够胜任初级武术专业的教学工作和指导业余训练能力。

(5) 培养良好的道德品质，坚强的意志力，永不服输的拼搏精神，有较好的武德修养，有健康的身心体魄，适应社会发展需要，为学生今后走向工作岗位打下坚实的基础。

8.2 学时安排

课程类别	序号	课程名称	课程性质	学时分配			学期与周学时分配						理论考试	实操考试	考查	
				总学时	理论教学	实践教学	1 18周	2 18周	3 18周	4 18周	5 18周	6 19周				
公共基础课	1	思想政治	中国特色社会主义	必修	36	36		2								✓
			心理健康与职业生涯	必修	36	36			2							✓
			职业道德与法治	必修	36	36					2					✓
			哲学与人生	必修	36	36				2						✓
	2	语文	必修	288	288		4	3	3	3	3	3		✓		
	3	数学	必修	270	270		3	3	3	3	3	3		✓		
	4	英语	必修	270	270		3	3	3	3	3	3		✓		
	5	信息技术	必修	144	90	54	2	2	2	2				✓	✓	
	6	体育与健康	必修	36	36			1		1						✓
	7	艺术	必修	18	18					1						✓
	8	历史	必修	90	90		2	2	1					✓		
	9	普通话口语训练	选修	18	9	9	1									✓
	10	中华优秀传统文化与武术文化	选修	18	9	9				1						✓
	11	写字	选修	18	9	9		1								✓
小计				1314	1233	81	17	17	15	15	9					

专业课教学进程总体安排

每 16 学时计 1 学分

类别	课程内容	教学内容	课程性质	学时	学时学分	实践教学学时	学时学分	考核方式
对抗	散打	武术基本功	专业必修	480	30	368	23	演练
		散打基本技术	专业必修	276	36			演练
		散打实践技术	实践必修	576	36			实战
		实训	实践选修	128	8			实战
套路	套路	武术基本功	专业必修	464	29	352	22	演练
		套路基本技术	专业必修	592	37			演练
		套路实践技术	实践必修	592	37			演练
		实训	实践选修	128	8			演练
对抗	拳击	武术基本功	专业必修	496	31	304	19	演练
		拳击基本技术	专业必修	592	37			演练
		拳击实践技术	实践必修	592	37			实战
		实训	实践选修	144	9			实战
	跆拳道	武术基本功	专业必修	496	31	320	20	演练
		跆拳道基本技术	专业必修	592	37			演练
		跆拳道实践技术	实践必修	592	37			实战
		实训	实践选修	128	8			实战
对抗	泰拳	武术基本功	专业必修	496	31	304	19	演练
		泰拳基本技术	专业必修	592	37			演练
		泰拳实践技术	实践必修	592	37			实战
		实训	实践选修	144	9			实战
综合格斗	综合格斗	武术基本功	专业必修	480	30	336	21	演练
		综合格斗基本技术	专业必修	592	37			演练
		综合格斗实践技术	实践必修	592	37			实战
		实训	实践选修	128	8			实战
套路	武术表演	武术基本功	专业必修	496	31	304	19	演练
		武术表演基本技术	专业必修	592	37			演练
		武术表演实践技术	实践必修	592	37			演练
		实训	实践选修	144	9			演练

专业课教学进程总体安排注：每 16 学时计 1 学分

9 教师队伍

按照“四有好老师”“四个相统一”“四个引路人”的要求建设专业教师队伍，将师德师风作为教师队伍建设的第一标准。

9.1 队伍结构

我校师资队伍专兼结合、学历层次达标，是一个较为科学、合理的教学团队。目前有教职工 324 人，其中专任教师 276 人、行政管理及后勤服务 38 人。在专任教师中，研究生学历 30 人，本科 246 人，具有中、高级职称的教师 128 人，“双师型”教师 55 人。同时与河南大学体育学院、郑州大学体育学院、河南省体育局各项目中心密切联系，为运动训练专业提供充足的兼职教师资源，保证运动训练专业的教学需求。

9.2 专业带头人

本专业带头人应具有副高及以上职称，具有先进的职教理念、扎实的理论功底、熟练的实践技能、丰富的表达方式，教学水平高，教学内容、课程体系改革力度大，能够较好地把握运动训练、专业发展，能广泛联系行业企业，了解行业企业对本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，在本区域或本领域具有一定的专业影响力。

9.3 专任教师

应具有教师资格和社会体育指导员领域有关证书；有理想信念、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心；具有体育运动服务、

体育运动心理学、运动解剖学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。

9.4 兼职教师

与河南大学体育学院、郑州大学体育学院、河南省体育局各项目中心密切联系，为运动训练专业提供充足的兼职教师资源，保证运动训练专业的教学需求并能承担《散打实操》、《体育心理学》、《套路实操》等专业课程教学、休闲体育训练操作等岗位实习实训指导和学生职业发展规划指导等教学任务。

10 教学条件

10.1 教学设施

学校占地面积 20.01 万 m^2 ，建筑面积 11.6454 万 m^2 ，建有实训基地 5 处，专业课训练房 6 座，公共基础课教师 108 个，多媒体教室 2 个，微机室 6 个、语音室 2 个、5 层综合训练房 1 个，图书馆 1 个。力量训练房 1 个。

10.1.1 教学资源

多媒体教学设备 110 台，教学演示课件上千套，实训基地和练功场 LED 照明设备 280 套，计算机 1296 台，教室和学生公寓空调 456 台，监控设备 280 套，图书 30 万册，力量训练器材上千套，比赛擂台几十个，训练器械、护具人手一套。

10.1.2 校内实训室

校内实训室基本要求

校内实训室的基本要求为：生均教学科研仪器设备不低于3000元，校内实训基地(室)场所及设备、器材种类和数量应能满足专业理论课程实训、普修项目、专项与辅项、专业拓展项目技术教学与实训及专业技能综合实训的需要。

(1) 篮球实训场(棚、馆)

篮球实训场(棚、馆)应配备篮球架与球网、篮球、球车、记分牌(或移动电子记分系统)、秒表、白板、桌子、凳子、标志桶、推水器、多媒体教学仪器；用于篮球基本技术与战术教学，篮球技术教学与训练指导实训，竞赛实训以及篮球裁判临场实操。

(2) 足球实训场

足球实训场应配备足球球门、门球网、足球、秒表、记分牌、白板、三色三角小旗、桌子、凳子、雪糕筒、角标、竹竿、多媒体教学仪器等器材；用于足球基本技术与战术实训、足球技术教学与训练指导实训、竞赛实训，以及足球裁判实操。

(3) 跆拳道实训场(馆)

跆拳道实训场(馆)应配备跆拳道垫、脚靶、手靶、沙袋、白板、记分牌、桌子、凳子、体育场馆标准照明灯具、多媒体教学仪器等器材；用于跆拳道技术教学、跆拳道技术教学与训练指导实训、跆拳道裁判实操。

（4）体能训练方法实训室

体能训练方法实训室应配备各种组合力量练习器、卧推架、跑步机、体能训练包、平衡球、力量棒、杠铃、哑铃、各级别药球、弹力带；用于体能训练方法理论教学与实操、核心力量练习实操、上下肢力量训练实操。

10.1.3 校外实训基地

学校有固定的校外实训基地，如哈啰功夫文化传播（北京）有限公司签订了校外实训基地建设运行方案，供学生实习实训所用。

10.2 教学资源

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所需的教材、图书文献及数字教学资源等。

1. 教材选用基本要求

按照国家规定，经过规范程序选用的教材，优先选用国家规划教材、统编教材和国家优秀教材。专业课程教材体现本行业新技术、新规范、新标准、新形态，并通过数字教材、活页式教材等多种方式进行动态更新。

2. 图书文献配备基本要求

学校现有图书馆一个，图书约30万册方便师生查询、借阅。专业类图书文献主要包括：行业政策法规资料、有关职业标准，有关运动训练技术、标准、教学与训练方法、教学与训练操作规范，以及教学或训练实例类图书等。

3. 数字教学资源配置基本要求

建设、配备与本专业有关的课程思政案例、学生参赛活动优质课、优秀教学案例活动实录、大型赛事的典型案例等相关音频素材、教学课件、数字化教学案例库、虚拟仿真软件等专业教学资源库，种类丰富、形式多样、使用便捷、动态更新、满足教学。

11 质量保障和毕业要求

11.1 质量保障

学校制订了《教学工作制度》等一系列教学管理制度，成立了由教学主管校长为组长，教研处和教学处等多部门成员组成教学质量督导检查组，形成了教学质量督导检查组、班级学习委员、教学监控组三个层次的教学常规检查、量化考核及评比机制。

教学质量管理工作是在学校的领导下，实行武教处与文教处共同负责制。质量管理主要通过以下形式进行：

1. 为提高本专业的教学质量和教学效果，竞赛处和教研室在学期初要组织教练及各科教师一起制定出教学和科研计划及学期听、评课活动方案；配合学校制定的相应政策，鼓励教练员和教师发表与教学内容、中职教育改革密切相关的高质量、高水平的专业性学术论文，以此促进专业成长。

2. 建立教学管理组织协调机构，竞赛处和教研室分别配合竞训处、文教处对日常课堂教学及教学建设工作进行管理和监控，及时解决教学中出现的问题。

3. 建立教师评价系统，有竞训处、文教处领导及下设的竞赛处和教研室、同级、同科其他教练、教师及任课班级学生评定，保证评定结果的客观、公正。

4. 武教处、文教处在每学期对教师进行综合质量评定时，应填写相应的评估表和反馈表，对所有任课教练、教师的教学效果和质量进行评价，评定结果经学校审核后，存入教学工作档案，作为职称评定、职称晋级、评优评先的重要依据，

11.2 毕业要求

1. 思想品德评价及操行评定合格；
2. 修满教学计划规定的全部课程且成绩全部合格，或修满规定学分；
3. 顶岗实习鉴定合格；
4. 取得中国武术少林拳三段及以上的武术段位证。

登封少林中等专业学校

2025年11月