

运动训练专业人才培养方案

一、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，参照国家相关标准的编制要求，制订本方案。

二、专业名称（专业代码）

运动训练（770303）

三、入学基本要求

初中毕业生或具有同等学历者。

四、基本修业年限

三年

五、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(15)	运动训练专业(770303)	体校及体育培训(8392)	教练员2-11-01-01 裁判员2-11-01-02 运动员2-11-01-03	社会体育指导员证书	社会体育指导员、国家运动员	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

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。

六、培养目标与培养规格

（一）培养目标

本专业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导向，德、智、体、美、劳全面发展的，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应用型体育人才。

（二）培养规格

（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。
- (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、岗位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。

七、课程设置及学时安排

本专业课程设置有公共基础课和专业课，其中公共基础课程按照课程性质划分为必修与选修；专业课设专业基础课、专

业核心课、专业拓展课，按性质分为必修或选修课程；另设置必要的实践教学活动和其他教学活动来提升学生的运动训练指导、竞赛组织实施、裁判规则执裁、基层体育服务能力，强化岗位对接适配性和社会实践应用能力。

（一）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
1	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。
2	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。
3	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。

序号	课程名称	主要教学内容和要求
4	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。
5	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能力。
6	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时代精神，培育和践行社会主义核心价值观。
7	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。
8	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。
9	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。

序号	课程名称	主要教学内容和要求
10	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，使学生养成长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。
11	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，实践学时不少于总学时 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
12	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。

基础选修课

1	中华优秀传统文化	本课程以帮助学生深入了解中华民族文化的主要精神，理解和认识中国传统文化的优秀要素和传统思维方式，引导学生自觉传承传统文化，增强学生民族自信心、自尊心自豪感，启迪学生热爱祖国、热爱民族文化为总体目标。
2	书法	本课程主要任务是让学生了解书法艺术的性质特点；了解书法历史概括，了解主要书体的艺术特点和书写技法；掌握书法美学的基础理论，鉴赏书法作品的一般原则和方法。以培养感受书法美的敏感，提高书法审美水平。
3	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。
4	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。

(二) 专业课程

专业课分为专业基础课、专业核心课、专业拓展课及实践性教学活动，其中实践性教学活动包括：综合实训、认知实习、跟岗实习、岗位实习。

1. 专业基础课程：

序号	课程名称	课程目标	主要教学内容和要求	学时
1	运动生理基础	通过本课程学习，使学生系统掌握人体基本生理结构与功能，重点掌握肌肉、心血管、呼吸系统的组成及工作原理。掌握运动时人体的生理变化规律。了解不同运动类型的生理机制。能使用简单工具测量运动中的基础生理指标。能根据生理知识判断简单的运动合理性。能将生理知识应用于基础训练设计。培养“以生理知识指导训练”的科学观念，理解“科学训练更高效、更安全”。提升自我健康管理意识，能根据自身生理状态调整运动强度。树立团队协作意识，在模拟训练场景中，能与同学配合记录生理数据、分析训练效果，为未来从事基层教练、训练辅助等工作打基础。	讲解3大能量系统、运动疲劳信号与恢复原理，以及青少年、女性运动生理特点。训练应用与安全：结合生理知识设计基础训练，识别过度训练信号，掌握热身、冷身及特殊环境运动调整方法。理解核心生理功能，能对应“运动类型-生理变化”，区分正常反应与危险信号。会用工具测心率、血压，能分析训练强度合理性，设计简单训练片段。树立科学训练与安全意识，主动用生理知识指导训练，具备基础团队协作能力。	36
2	基础体操	掌握基础体操核心内容，理解队列队形、徒手体操、简单器械体操的动作名称与规范要求。知晓安全要点，明确体操动作中的保护帮助方法、常见损伤预防措施。能规范完成动作，独立完成队列指挥、大众广播体操，以及垫上基础动作，动作连贯、姿态标准。	掌握立正、稍息、齐步走、跑步走等基本动作，学会口令指挥与队列变换。学习3-5套大众广播体操，掌握动作衔接与节奏把控，能编排简单热身、放松操。规范完成前滚翻、后滚翻、跪跳起，学会动作保护与帮助方法。明确动作规范与安全要点，知晓保护	36

序号	课程名称	课程目标	主要教学内容和要求	学时
2	基础体操	具备基础教学辅助能力，会喊口令、示范简单动作，能纠正常见错误。强化规范与安全意识，养成按标准做动作的习惯，避免因动作不规范受伤，能主动提醒他人注意安全。培养团队与职业意识，在集体练习中配合完成队列、协作保护，理解“示范引领”对后续专项训练、基层教学的意义。	帮助的核心位置。能独立完成队列指挥、大众广播体操，可纠正类常见错误。养成功动作规范习惯，主动规避安全风险，在集体练习中配合完成保护与协作。	
3	田径	掌握田径核心项目，包括短跑、中长跑、跳远、跳高、铅球的基础技术要点及其衔接逻辑。熟悉田径训练的基础原理，了解不同项目的训练强度控制与组间休息时间设定；明确器材使用及运动损伤预防的基本常识。能够独立完成100米短跑、立定跳远、原地推铅球等动作，保持标准姿态、连贯节奏，误差控制在基础教学要求范围内。具备基础教学辅助能力：熟练喊出田径项目口令、示范标准动作，并能纠正常见错误。能够组织简单训练，并准确记录训练成绩。	掌握100米蹲踞式起跑和加速跑技术，熟悉中长跑的呼吸节奏；掌握跳远中“助跑-一起跳-落地”的衔接技巧，掌握铅球握法及原地推球动作。学习简易训练设计，熟练进行器材检查及损伤预防。明确各项技术的关键要点，了解器材使用规范和安全禁忌。能够规范完成100米跑、立定跳远等动作，熟练喊出起跑口令，并能纠正摆臂不足、落地不稳等常见错误。通过中长跑训练，培养耐力和抗挫折能力，养成训练前检查器材的安全习惯。	36
4	运动解剖基础	掌握与运动直接相关的人体结构知识：明确骨骼、肌肉、关节的基础形态及位置；理解肌肉附着点、关节活动方向与运动动作之间的关联；知晓运动中易受力的解剖部位。能够识别关键解剖结构，通过体表观察或模型，指出运动相关的核心结构；能够分析简单运动中的肌肉参与情况；会运用基础方法判断关节活动度是	了解与训练直接相关的骨骼，明确其形态、位置及功能；讲解常用运动肌肉的附着点、纤维走向及功能分类。结合深蹲、跑步、推铅球等基础动作，拆解参与运动的骨骼联动和肌肉收缩类型，分析结构特点对运动幅度和发力效率的影响。探讨损伤预防的解剖学依据，明确运动中易损伤部位的解剖薄弱点，以及不规范动	36

序号	课程名称	课程目标	主要教学内容和要求	学时
4	运动解剖基础	否正常。树立“解剖知识指导训练”的意识，避免因动作违背解剖原理而导致的损伤；培养自我保护及辅助他人的意识，在训练中能够提醒同伴规避损伤风险；具备基础职业素养，为后续的专项训练和基层教学中的动作发力讲解奠定基础。	作对结构的破坏原理。理解核心骨骼、肌肉的结构与运动功能的关联，掌握动作解剖分析的基本逻辑，无需记忆复杂解剖术语。能通过体表观察或模型识别核心解剖结构，独立分析基础运动的肌肉参与情况，可简单绘制肌肉附着与动作关联示意图。树立“以解剖知识指导安全训练”的意识，能预判不规范动作对解剖结构的损伤风险。	

2. 专业核心课程：

序号	课程名称	课程目标	主要教学内容和要求	学时
1	运动项目专项训练	使学生掌握专项训练理论知识和训练方法；初步掌握专项竞赛组织和裁判方法，及竞赛场地、器材和设备的有关知识。培养学生具有较高水平的专项运动技能和从事专项运动训练实践的能力；具备一定的辅助指导专项运动训练的能力；初步具有从事专项运动竞赛的能力；达到国家二级裁判员水平。培养学生具有良好的思想政治素质，拥护中国共产党领导，热爱祖国、热爱人民、遵纪守法，具有吃苦耐劳、团结协作和拼搏向上的精神。	篮球、足球、田径、啦啦操专项为主。主要内容：专项项目特点与发展趋势、专项核心技术规格、专项基础体能、专项技术训练设计、专项战术基础训练、专项训练计划制定、专项实战应用、专项安全防护等。 要求：掌握专项的核心技术动作要领、易错点及纠正逻辑，理解专项技术与体能、战术的关联；理解专项训练的基本方法，明确不同训练方法的适用场景；了解专项训练的特点，掌握适配的训练计划设计原则。能演示专项核心技术，清晰展示动作细节；能组织专项基础训练，并及时纠正学员错误动作；能根据训练对象制定简易专项训练计划，明确训练目标、内容与负荷；能协助指导小型专项竞赛，提供基础战术与技术建议。	720

序号	课程名称	课程目标	主要教学内容和要求	学时
2	基础体能训练	全面发展运动员的力量、耐力、速度、灵敏、协调和柔韧等运动素质，提高运动员各个器官系统的机能，使运动员身体得到均衡地发展。同时，通过一般体能训练，提高运动员的健康水平。	体能训练课程主要包括力量、速度、柔韧性、协调性、敏捷性和耐力。提高运动员的健康水平。使运动员已获得的体能直接为提高运动成绩服务。1. 合理安排一般体能训练和专项体能训练。2. 体能训练体现专项特征。3. 合理安排体能训练负荷。4. 重视运动素质发展敏感期	168
3	运动训练学基础	了解运动训练学基础的基本知识和成为一名优秀运动员所必须具备的条件。初步掌握运动训练的基本原则和竞技训练的作用、意义。掌握运动训练的主要方法、手段和基本要点，女子运动员的训练特点，训练日记、训练总结的内容、方法及要求。培养学生运用所学到的知识指导和总结运动训练的能力；正确认识和理解训练计划、训练意图的能力；观察问题、分析问题、解决问题和自我监控的能力。	掌握竞技体育与运动训练的关系概念和基本内容，具备甄别优秀运动员的能力，掌握运动训练的基本原则，了解少年运动员的特征，掌握力量、耐力、速度、柔韧、灵敏等专项素质的训练要求和方法。了解女子运动员的训练特点，具备制定训练计划，总结训练成果的能力。	72
4	运动心理学基础	了解心理活动的一般特点和规律，掌握与运动训练相关的运动心理学基础知识。使学生初步具备自我调节心理的能力，具备一定的分析问题、解决问题的能力，提高学生理论与实践相结合的能力。培养运动员拼搏进取、为国争光的精神，培养运动员良好的体育职业道德。	掌握运动心理学的研究方法和发展历史，对运动中的知觉、记忆和思维有一定的认知，掌握运动中调节情绪的知识与方法，明确运动动机的理论和培养激发的方法，具备在体育团体中增强团队凝聚力和领导团队的能力。	72

序号	课程名称	课程目标	主要教学内容和要求	学时
5	体育赛事组织与管理	掌握体育赛事的基本类型，校园赛事、社区赛事、专项竞技赛事的核心流程，策划筹备、执行实施、收尾总结，明确各环节的关键任务。理解赛事基础要素的设计逻辑，包括赛程编排规则；了解赛事安全与后勤保障的核心知识，如应急预案、物资管理、人员协调。	通过教学使学生掌握体育赛事组织管理的基本理论知识，包括体育管理系统、基本原理，了解赛事规程、规则的内容与制订方法，掌握竞赛编排方法，能够胜任竞赛组织与编排等工作。掌握竞赛的规则与裁判法知识，具备临场记录、执裁等能力。熟悉场地器材安全检查工作，掌握应急方案的制订与实施，具备安全保障与紧急事故等工作的协调能力	30
6	运动损伤与防护	掌握常见运动损伤的类型、成因、典型症状及高发项目、场景；理解运动损伤预防的核心原理，以及急救基础理论；了解运动损伤后康复的基本流程，以及常见康复手段；能在训练、竞赛前开展针对性预防工作；能快速识别常见运动损伤，准确判断损伤严重程度；能独立完成轻度损伤的现场处置；能配合专业医护人员开展损伤后辅助工作。	了解运动损伤的概念、分类与发生的原因，掌握运动损伤预防、康复锻炼的原则和方法。掌握一般运动损伤的症状及病理知识和检查手段，能够对一般运动损伤进行初步的判断和检查。掌握常见运动损伤的一般疗法，能够对运动损伤及疾病进行紧急处理。掌握常见运动损伤康复训练技能。	30

3. 专业拓展课程：

序号	课程名称	课程目标	主要教学内容和要求	学时
1	体育产业与经营	通过对体育产业的分析和对其发展趋势的预测，使学生了解体育服务业各业态经营管理工作历程、基本状况及发展规律，掌握体育服务业各业态经营管理的过程和特点，尤其是掌握体育服务业经营管理流程、策划与设计、投资与运营、风险管理等，提高学习者对体育服务业各业态经营管理的实际操作能力，从而能够独立地开展体育服务业的经营管理活动。	本课程以体育服务业各业态为主体，在介绍体育产业经营管理工作历程、职能和内外部环境的基础上，重点分析体育赛事、体育俱乐部、体育场馆、体育培训、体育旅游、体育彩票、体育经纪、体育广告和体育用品等业态经营管理的流程、策划与设计、投资与运营、风险管理等，面对面帮您提高体育产业经营管理能力，手把手教您成为一名优秀的体育产业经营管理者。	48

序号	课程名称	课程目标	主要教学内容和要求	学时
2	创新创业指导	掌握运动训练领域常见创新创业方向及掌握运动训练领域常见创新创业方向及运营逻辑,如青少年体育培训、校园体育课后服务、小型社区赛事策划、体育器材租赁与维护等,明确各方向的核心需求和运营逻辑,明确各方向的核心需求;理解创新创业基础流程,包括市场调研、简易项目规划、基础风险评估;理解创新创业基础流程,包括市场调研、简易项目规划、基础风险评估;树立“需求导向”的创新意识,培养“务实落地”的创业思维,提升“解决问题”的责任意识。	了解运动训练相关创业方向拆解、青少年运动培训需求、调研学校课后服务缺口,明确创业切入点。了解创新创业基础逻辑、本地扶持政策、低成本资源获取。设计青少年体育培训项目、小型赛事运营项目、体育服务延伸项目。了解低成本宣传推广、现场运营与执行、基础收支与优化。掌握运动训练相关创业方向的核心逻辑,理解小成本创业的“需求定位、成本控制、风险预判”三大核心要点,明确运动训练类项目与其他创业项目的差异,了解本地校园、社区的创业资源对接渠道及基础政策。	48
3	体育礼仪	掌握体育礼仪的核心概念、起源与发展脉络,明确运动训练领域礼仪的独特价值。熟知运动员、教练员、裁判员在竞赛、教学、交流等场景的礼仪规范。了解国内外主流体育项目的专项礼仪差异。能在训练教学、赛事参与、职业交流中规范运用体态礼仪与语言礼仪。具备处理礼仪突发情况的能力。能指导青少年运动员掌握基础体育礼仪,形成礼仪传播能力。树立尊重对手、遵守规则的体育道德,培养职业敬畏心。	体育礼仪基础认知,体育礼仪的定义、分类与历史演变运动训练领域礼仪的核心原则,礼仪与体育职业发展的关联。个人仪态与沟通礼仪,体态礼仪,标准站姿、走姿、蹲姿;握手、鞠躬、举手致意的规范,训练指导中的文明用语、鼓励话术;与裁判、对手的沟通技巧;拒绝不文明言行的方法,运动服装的选择与搭配;妆容、发型的职业要求。	48
4	运动康复	掌握运动领域常见运动损伤的类型、诱因及早期症状;理解运动疲劳的生理机制与恢复原理;知晓基础康复手段的适用场景与禁忌。掌握“损伤恢复阶段”对应的训练调整原则。具备损伤识别与基础处理能力;具备疲劳管理与辅助康复能力树立“安全优先”的康复意识。	了解常见运动损伤,聚焦肌肉拉伤、关节扭伤、肌腱炎等高频损伤,讲解症状、诱因,及急性期、恢复期判定标准。基础康复手段,教授冷敷、热敷、静态拉伸、泡沫轴放松等实操方法,以及按摩球、弹力带辅助的简单康复训练。康复与训练衔接,明确损伤恢复三阶段对应的训练调整原则。	60

序号	课程名称	课程目标	主要教学内容和要求	学时
5	运动营养	<p>掌握运动相关核心营养知识，明确碳水化合物、蛋白质、脂肪的生理功能及在运动中的作用；知晓维生素、矿物质与运动能力的关联；理解水分代谢规律。</p> <p>熟悉场景化营养需求，掌握不同运动类型的营养侧重、训练周期的营养要点，以及青少年、成人运动人群的营养差异。具备基础营养分析与方案设计能力，能根据训练者的运动项目，计算每日基础碳水、蛋白质摄入量；会设计简单的训练日饮食方案。</p>	<p>了解核心营养素与运动的关系，详细讲解碳水化合物、蛋白质、脂肪的功能及其在运动中的摄入量；明确水分代谢、维生素和矿物质的关键作用。区分力量训练和耐力训练的营养侧重，梳理赛前、赛中、赛后的营养要点；关注青少年运动人群的特殊营养需求。掌握不同场景下的营养要点，能够根据运动项目计算基础营养素的摄入量，设计训练日的简易饮食方案，并指导运动后的补水方法。树立“营养助力训练”的观念，能够结合个人饮食偏好调整营养方案，以满足基层指导的实际需求。</p>	66

(三) 教学实践活动

1. 认知实习

学期与时长：第一学期末，1周（30学时）实习内容：组织学生前往青少年体育培训、健身指导等机构，观察训练前准备、训练中教学、训练后反馈等流程，了解教练、助教等岗位的日常工作；邀请体育培训机构技术负责人、资深教练，体育教师等，开展关于运动训练行业现状、发展趋势、岗位需求以及职业素养要求的讲座或介绍；学生结合观察和自身疑问，与行业人员进行互动交流，了解职业发展路径、工作中常见问题及解决方法、专业学习重点等内容。

实习要求：严格遵守实习单位的规章制度和安全管理要求，服从学校指导教师和实习单位工作人员的统一安排，不擅自脱离队伍或违规操作；在实习期间认真观察各岗位工作流程

和行业人员的工作方法，积极思考所学知识与实际工作的联系，主动记录关键信息；按要求每日完成实习日志，记录所见所闻和心得体会，内容真实、条理清晰；实习结束后，每人按时提交一份认知实习报告，总结实习收获、对行业和职业的认知以及对未来学习的初步规划；保持良好的精神面貌和学习态度，尊重实习单位工作人员和行业人员，展现中职运动训练专业学生的良好形象。

实习目的：了解训练计划执行、队员状态监测、团队管理等环节，帮助学生直观了解运动训练、体育培训及相关行业的工作环境、技术应用和岗位设置，建立对未来职业的感性认识；通过接触行业真实训练项目和工作场景，激发学生的学习兴趣和内在动力，明确专业学习的方向和目标；将第一学年所学的专业基础知识与行业实际应用进行初步对接，理解课程学习的意义；初步感受职业氛围，了解运动训练领域的职业道德、团队协作和基本职业规范，为后续的专业学习和实习实践奠定基础。

2. 跟岗实习

学期与时长：跟岗实习安排在第三学期和第五学期，共计2周，每周按30学时开展。

实习内容：全程跟随带教导师，细致观察其每日工作流程与任务，涵盖专项训练前的计划细化，根据学员水平调整训练内容、确定负荷、准备器材并进行安全检查；训练过程中的教学实施，包括动作示范、分层指导、学员状态监测与调整、纪律管理等方面；训练后的学员反馈环节，与学员沟通进步点，

向家长同步训练情况，记录训练档案并衔接次日计划。此外，还需完成 1-2 项与当前岗位工作相关的辅助性任务，协助带教导师制定一份针对青少年的基础训练片段，并在导师指导下进行修改优化；辅助进行训练动作纠错，针对基础动作如深蹲、传球姿势，在导师指导下提醒学员调整；整理训练器材，归档学员训练档案。

实习要求：严格遵守实习单位的劳动纪律，恪守行业规范，对学员个人信息、训练计划等内部资料严格保密；专注观察带教导师的工作方法，遇到疑问及时与导师沟通，理解岗位工作逻辑与技术要点；认真完成带教导师布置的限定性实践任务，不得擅自更改任务内容；每日撰写实习日志，重点记录岗位工作流程、观察心得及任务执行过程；实习结束后 3 日内，提交一份简要的跟岗实习报告，内容需包含对所跟岗位的职责、技能要求、工作压力的深入认知，以及个人实践中的不足与改进方向。

实习目的：通过固定岗位的跟岗实践，跳出“泛泛观察”的层面，形成对特定运动训练岗位的具体认知，明确该岗位所需的核心技能与职业素养；在真实训练场景中，深入掌握运动训练的标准化流程、学员档案管理规范及团队协作方式；通过完成辅助性实战任务，实现从“被动观察”到“主动参与”的跨越，避免“纸上谈兵”积累真实训练场景的应对经验；通过跟岗熟悉岗位工作节奏与要求，发现自身专业短板，有针对性地明确后续学习方向，为后续岗位实习建立信心与心理准备。

3. 综合实训

综合实训是教学实践环节中至关重要的必修内容，实训周期为 2 周，共计 60 学时。该实训聚焦于基层教练和体育指导员岗位的核心技能，以“模拟真实训练场景，强化实操能力”为发展理念。通过基础体能训练指导、专项技能训练设计、校内体育赛事组织等多元化实训项目，旨在提升学生的综合实践技能。学生将能够独立完成基础训练计划的执行、动作指导、赛事组织及问题应对，具备基层运动训练岗位的初步履职能。同时，该实训也有助于提升学生的团队协作能力和职业素养。

具体实训项目如下：

序号	实训项目	主要内容和实训要求	学时
1	基础体能训练指导	内容：体能训练动作示范与纠错、训练负荷监控与调整。 要求：选取深蹲、硬拉、平板支撑、高抬腿、折返跑 5 项基础体能动作，学习标准动作要领、常见错误及纠正方法；分组模拟“教练-学员”场景，进行动作讲解与示范。	20
2	专项技能训练设计	内容：篮球、足球、啦啦操专项技能训练计划设计、技能训练实操与效果反馈。 要求：根据实训对象的技能水平，确定训练目标；设计 3 天专项训练计划，包含训练内容、时长、方法及评价标准。	20
3	校内体育赛事组织	内容：班级趣味体育赛事策划、赛事现场执行与总结。 要求：确定赛事主题、项目、规则、赛程及人员分工；制定安全预案。	20
总计			60

4. 岗位实习

学期与时长：第六学期，共计 12 周（360 学时）

实习内容：全面参与体育培训机构、健身机构、青少年体育俱乐部等对口单位的真实训练教学与活动组织流程。在指定

运动训练岗位上，独立或作为主要成员承担具体工作任务，深入学习并严格遵守实习单位的训练管理规范、质量把控标准、档案管理要求及团队协作机制，完整体验从任务接收、方案设计、过程实施、质量检查到成果交付的全流程工作。

实习要求：严格遵守国家体育行业相关法规、实习单位规章制度及劳动纪律，服从岗位工作安排；对学员个人信息、实习单位的核心训练体系、内部管理流程等商业及隐私信息严格保密。勤奋刻苦，主动承担岗位核心任务，不推诿敷衍；虚心向企业导师及同事请教教学难点，定期总结不足，针对性提升专业技能。每周向学校指导教师提交《岗位实习周志》，每月向企业导师与学校教师同步《实习月志》；实习结束后1周内，提交内容详实的《岗位实习总结报告》；配合实习单位完成《实习鉴定表》填写，由单位从“工作态度、任务完成度、专业素养”三方面给出鉴定意见。实习目的：使学生将在校所学的专业知识，与真实岗位的训练教学、学员管理、活动组织等核心技能深度融合，完成“理论知识→实践应用”的关键转化，熟练掌握岗位核心工作流程。通过深入参与单位日常运营，切身体验体育行业企业文化，培养爱岗敬业的职业态度、精益求精的工匠精神；增强安全意识、效率意识、团队协作意识及沟通解决问题能力，形成符合行业要求的职业道德与社会责任感。提前适应体育行业职场环境，精准了解行业发展趋势与岗位核心需求；通过12周实战，清晰定位个人职业发展方向，显著提升就业竞争力，为实现从“学生”到“职业体育从业者”的无缝对接、达成高质量就业奠定坚实基础。

八、教学进程总体安排

本专业教学共 3624 学时，其中理论学时 1768 学时，实践学时（含课内实践）1856 学时；按照每学年 40 周、每学期 20 周、每周 32 学时进行教学活动安排；课程教学每学时 45 分钟，16-18 学时为 1 学分，实习实训等教学活动按每周 30 学时、每周 1 学分计算。

（一）教学时间分配表

学期	入学教育与军训	课程教学	认知实习	跟岗实习	综合实训	岗位实习	成绩考核	毕业教育	合计
第一学期	2	18	1				1		22
第二学期		18			1		1		20
第三学期		18		1			1		20
第四学期		18			1		1		20
第五学期		18		1			1		20
第六学期		6				12	1	1	20

（二）教学进程安排表（教学计划表）

课程结构	序号	课程名称	学分	学时			学期与周学时分配						考核方式
				总学时	理论学时	实践学时	1	2	3	4	5	6	
							18周	18周	18周	18周	6周	12周	
公共必修课	1	语文	14	264	248	16	4	4	2	2	2	2	考试
	2	数学	14	264	264		4	4	2	2	2	2	考试
	3	英语	14	264	264		4	4	2	2	2	2	考试
	4	思想政治	8	144	136	8	2	2	2	2			考试
	5	历史	4	72	68	4	2	2					考试
	6	体育与健康	8	144	28	116	2	2	2	2			考查
	7	信息技术	8	144	36	108	4	4					考试
	8	艺术	2	36	36				1	1			考查
	9	劳动教育	4	72	8	64	1	1	1	1			考查
公共基础课	1	党史国史	1	18	14	4	1						考查
	2	国家安全教育	2	36	28	8		1	1				考查
	3	中华优秀传统文化	2	36	36				1	1			考查
	4	创新创业教育	1	18	14	4				1			考查
		小计	82	1512	1180	332	24	24	14	14	6	6	

课程结构		序号	课程名称	学分	学时			学期与周学时分配						考核方式	
					总学时	理论学时	实践学时	1	2	3	4	5	6		
								18周	18周	18周	18周	18周	6周	12周	
专业课程	专业基础课必修	1	运动生理基础	2	36	34	2			1	1				考试
		2	基础体操	2	36		36			1	1				考试
		3	田径	2	36		36			1	1				考试
		4	运动解剖基础	2	36	34	2			1	1				考试
			小计	8	144	68	76			4	4				
	专业核心课必修	1	运动项目专项训练	40	720		720	8	8	8	8	6	6	实习	考试
		2	基础体能训练	9	168		168			2	2	4	4		考试
		3	运动训练学基础	4	72	68	4			2	2				考试
		4	运动心理学基础	4	72	68	4			2	2				考试
		5	体育赛事组织与管理	4	30	30						1	2		考试
		6	运动损伤与防护	4	30	30						1	2		考试
			小计	65	1092	196	896	8	8	14	14	12	14		
	专业拓展课选修	1	体育产业与经营	2	48	48						2	2	实习	考查
		2	创新创业指导	1	48	48						2	2		考查
		3	体育礼仪	1	48	44	4					2	2	实习	考查
		4	运动康复	2	66	58	8					3	2		考查
		5	运动营养	2	66	66						3	2		考查
			小计	8	276	264	12					12	10		
实践教学活动必修	实践教学活动必修	1	认知实习	1	30	30		1周							
		2	跟岗实习	2	60		60			1周		1周			
		3	综合实训	2	60	30	30		1周		1周				
		4	岗位实习	12	360		360						12周		
			小计	17	510	60	450	1周	1周	1周	1周	1周	12周		
其他教学活动	1	入学教育(含军训)	2	60		60	2周								
	2	毕业教育	1	30		30							1周		
必修			小计	3	90		90	2周						1周	
总计				183	3624	1768	1856	32	32	32	32	30	30		

(三) 教学学时统计表

统计项目		学时统计		
		合计	理论	实践
课程教学	公共基础必修课程	1404	1088	316
	公共基础选修课程	108	92	16
	专业基础课程（必修）	144	68	76
	专业核心课程（必修）	1092	196	896
	专业拓展课程（选修）	276	264	12
实践教学活动	认知实习	30	30	0
	跟岗实习	60	0	60
	综合实训	60	30	30
	岗位实习	360	0	360
其他教学活动	入学教育（含军训）	60	0	60
	毕业教育	30	0	30
合计		3624	1768	1856
关键统计	公共基础课程总学时	1512		
	专业课程总学时	1512		
	选修课程（含公共选修和专业选修）总学时	384		
	实践教学总学时	1856		
	总学时	3624		
关键比例	公共基础课程（含必修与选修）占总学时比例	41.7%		
	选修课程（含公共选修和专业选修）占总学时比例	10.5%		
	实践教学占总学时比例	51.2%		

九、实施保障

主要包括师资队伍、教学设施、教学资源、教学方法、学习评价、质量管理等方面。

(一) 师资队伍

1. 师资结构

根据教育部颁布的《中等职业学校教师专业标准》及《中等职业学校设置标准》等有关规定，合理配置教师资源，构建符合本专业教学要求的“双师”结构专兼职师资队伍，教师数

与学生数之比应大于 1: 20，专业带头人原则上应具有副高以上职称，“双师型”教师应不低于 50%。本专业现有教师 13 人，师生比 1: 17，“双师型”教师 9 人，比例达到 70%。初级职称 5 人，中级职称 5 人，副高以上职称 3 人。专业带头人具有副高级职称，是河南省优秀辅导教师，河南省优秀教练员。

2. 专任教师

专任教师具有高中、中职教师资格；具有运动训练、体育教育等相关专业本科及以上学历；具有一定年限的相应工作经历或者实践经验，达到相应的技术技能水平；具有本专业理论和实践能力；能够落实课程思政要求，挖掘专业课程中的思政教育元素和资源；能够运用信息技术开展混合式教学等教法改革；能够跟踪新经济、新技术发展前沿，开展技术研发与社会服务；专业教师每年至少 1 个月在企业或生产性实训基地锻炼，每 5 年累计不少于 6 个月的企业实践经历。

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，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。其中行业企业兼职教师不少于 20%，兼职专业教师具有相关职业资格证或中级以上职称，从事与本专业相关的实践工作。

十、教学条件

（一）教学设施

学校占地面积 20.01 万 m²，建筑面积 11.6454 万 m²，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。

（二）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。

（三）教学设施

1. 专业教室

专业教室配备有黑（白）板、智慧显示屏、音响设备，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。每个专业教室内均能实现使用网络教学平台进行建课、授课、反馈、指导、考试等信息化教学功能，并能以硬件设备实现师生教学信息采集和可视化统计。

2. 校内实训室

校内实训室应按照以下配置建设，在满足专业实训教学需要的同时，安全可靠、有良好的采光、通风、疏散的条件。

（1）篮球实训场

配备篮球架与球网、篮球、球车、记分牌、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，用于篮球技术、战术教学与训练指导和竞赛组织及临场裁判等实训教学。

序号	实训室名称	主要工具和设施设备	
		名称	数量
1	篮球实训场	室外标准篮球场	20 块
		室内标准篮球场	2 块
		篮球架	22 个
		球网	22 个
		篮球	200 个
		球车	4 个
		记分牌	4 个
		移动电子记分系统	1 套
		秒表	10 个
		白板	2 块
		桌椅	5 套
		标志桶	若干
		推水器	1 个
		多媒体教学仪器	1 台

(2) 足球实训场

序号	实训室名称	主要工具和设施设备	
		名称	数量
2	足球实训场	标准足球场	2 块
		球网	4 张
		足球	200 个
		秒表	20 个
		记分牌	4 个
		白板	2 个
		三色三角小旗	4 套
		桌椅	2 套
		雪糕筒	5 套
		角标	若干
		竹竿	5 个
		多媒体教学仪器等器材	1 台
		球车	1 个
		标志桶	若干

(3) 田径实训场

配备起跑器、跨栏架、秒表、皮尺、跳远沙池、沙耙、铅球、标枪、跳高架、跳高杆、接力棒、白板、桌子、凳子、跳箱、多媒体教学仪器等器材，用于短跑、接力跑与跨栏、跳远与跳高、铅球与标枪技术及田径比赛与裁判等实训教学。

序号	实训室名称	主要工具和设施设备	
		名称	数量
3	田径实训场	标准田径场	2 块
		起跑器	10 个
		跨栏架	50 个
		秒表	20 块
		皮尺	4 个
		跳远沙池	2 个
		沙耙	4 个
		铅球	50 个
		标枪	50 个
		跳高架	1 组
		跳高杆	20 个
		接力棒	10 个
		桌椅	2 套
		跳箱	1 组
		多媒体教学仪器	1 台

(4) 体能训练实训室

配备各种组合力量练习器、卧推架、跑步机、功率自行车、动感单车、体能训练包、平衡球、力量棒、杠铃、哑铃、各级别药球、弹力带、瑞士球及数字化测试与分析仪器设备等器材，用于体能训练方法理论、运动能力和动作功能诊断与分析评价等实训教学。

序号	实训室名称	主要工具和设施设备	
		名称	数量
4	体能训练实训室	力量练习器	10 组
		卧推架	6 组
		跑步机	6 个
		功率自行车	2 个
		动感单车	1 个
		体能训练包	10 组
		平衡球	10 个
		力量棒	15 个
		杠铃	5 组
		哑铃	5 组
		各级别药球	10 个
		弹力带	20 个
		瑞士球	10 个
		数字化测试与分析仪器	1 台

(5) 运动心理实训室

配备桌子、椅子、电脑、打印机、心理沙盘、团队辅导工具箱、注意分配仪、镜画仪、动作稳定器、脚踏频率计、学习迁移测试仪、心理实验平台、行为观察记录分析系统、实验室音视频记录系统、生理信号遥测系统、智能反馈型音乐放松及辅助催眠治疗系统、运动影像视频加工分析系统等硬软件设备，用于运动心理理论等实训教学。

序号	实训室名称	主要工具和设施设备	
		名称	数量
5	运动心理实训室	桌椅	40 套
		电脑	2 台
		打印机	1 台
		心理沙盘	1 个
		团队辅导工具箱	2 个
		注意分配仪	1 套

序号	实训室名称	主要工具和设施设备	
		名称	数量
5	运动心理实训室	镜画仪	1 个
		动作稳定器	1 台
		脚踏频率计	1 台
		学习迁移测试仪	1 台
		心理实验平台	1 台
		行为观察记录分析系统	1 台
		实验室音视频记录系统	1 台
		生理信号遥测系统	1 台
		智能反馈型音乐放松及辅助催眠治疗系统	1 套
		运动影像视频加工分析系统	1 套

3. 校外实训基地

序号	实训项目	主要实训内容	可实训学生数
1	基础体能训练指导	体能训练动作示范与纠错、训练负荷监控与调整	50 人
2	专项技能训练设计	篮球、足球、啦啦操专项技能训练计划设计、技能训练实操与效果反馈	50 人

4. 校外实习基地

符合《职业学校学生实习管理规定》《职业学校校企合作促进办法》等对实习单位的有关要求，经实地考察后，确定合法经营、管理规范，实习条件完备且符合产业发展实际、符合安全生产法律法规要求，与学校建立稳定合作关系的单位成为实习基地，并签署学校、学生、实习单位三方协议。

根据本专业人才培养的需要和未来就业需求，实习基地能提供训练指导、竞赛指导、竞赛组织与裁判等与专业对口的相关实习岗位，能涵盖当前相关产业发展的主流技术，可接纳一定规模的学生实习；学校和实习单位双方共同制订实习计划，

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，实习单位安排有经验的技术或管理人员担任实习指导教师，开展专业教学和职业技能训练，完成实习质量评价，做好学生实习服务和管理工作，有保证实习学生日常工作、学习、生活的规章制度，有安全、保险保障，依法依规保障学生的基本权益。基地业务涵盖青少年体育训练、专项运动俱乐部运营、赛事组织与执裁、体育场馆管理、运动康复辅助等运动训练主流领域，能匹配专业方向（如篮球、足球、田径、体操等）提供专项实习岗位，且具备同时接纳 30-50 名学生进行岗位实习的场地与岗位容量。

实习基地须配备一线实践经验丰富专业技术人员担任企业导师，具体需满足以下资质之一：①持有中级及以上专项教练员证书；②具备国家二级及以上裁判员证书且有 3 年以上赛事执裁经验；③从事青少年体育培训管理 5 年以上且持有体育社会指导员（中级及以上）证书。企业导师需与学校专业教师共同制定实习计划，按周开展实习指导（含岗位操作示范、训练方案优化、赛事流程讲解等），每月提交实习指导报告。

基地需建立规范的实习生管理制度，明确实习岗位职责、考核标准、安全操作流程，具体保障要求如下：①提供与岗位适配的劳动保护，并开展岗前安全培训；②落实安全保障措施，定期检查实习场地与器材安全，配备应急医药箱及联络专员；③统一为实习学生购买实习责任险，保险覆盖实习全周期；④按月发放实习补贴，保障学生基本实习生活需求，确保实习工作安全、有序、高效开展。

此外，基地需与学校建立长期合作机制，每学期共同修订实习大纲，每年接收不少于2批次学生实习，且配合学校完成实习考核，助力学生衔接运动训练行业岗位需求，提升职业实践能力。

（四）教学资源

具备丰富的教学资源是保障运动训练专业教学质量和实现人才培养目标的重要条件。教学资源主要包括教材、图书文献和数字资源等，应能够满足学生专业学习、教师教学研究与体育行业服务的需要。

1. 教材选用

按照国家规定，经过规范程序选用教材，优先选用国家规划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。严格执行国家和河南省关于教材选用的有关要求，健全本校教材选用制度。建立由专业带头人、骨干教师、体育行业企业专家和教研人员组成的教材选用委员会，优先选用国家规划教材、教育部体育类教学指导委员会推荐教材。鼓励选用体现体育行业新技术、新训练方法、新赛事规范的高质量教材。重点从人民体育出版社、北京体育大学出版社、高等教育出版社等国家一级体育、教育类出版社中遴选优质教材。支持教师结合本专业特色和教学实践，与体育俱乐部、赛事公司合作开发活页式、工作手册式等新型校本教材。

实训指导书，将真实训练案例、赛事执裁场景、体育职业技能等级标准、行业规范融入其中，实现教材内容与体育职业标准的紧密对接。

2. 图书文献

图书文献配备能满足人才培养、专业建设、教科研等工作的需要。专业类图书文献主要包括：体育行业政策法规、相关职业标准、运动训练相关技术与标准、运动训练方法及操作规范、相关实训操作规范、体育类期刊等。学校现有可供阅读的纸质图书 178000 册，全校人均图书 58 册，其中跟运动训练专业相关的图书有近 8000 册，人均图书 36 册。本专业图书文献配备能满足运动训练人才培养、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：《中华人民共和国体育法》《青少年体育训练管理办法》《各专项体育赛事规则（篮球/足球/田径等）》《体育教练员职业标准》《运动场地安全标准》。运动训练学、运动生理学、运动解剖学、体育心理学、专项训练教程、体育礼仪、运动损伤预防与康复等方面的经典著作和专业书籍；针对体育训练分析软件、赛事管理系统、智能训练设备（如心率监测仪）操作的系统教程和案例详解；优秀教练员训练实录、国内外重大体育赛事技术分析集、青少年体育训练典型案例库；订阅《北京体育大学学报》《体育文化导刊》《中国体育科技》《青少年体育》等 5 种以上专业相关学术期刊，保持对体育行业前沿动态的关注。

3. 数字资源配置

建设、配备与运动训练专业相关的音视频素材，各专项技术动作分解视频、赛事执裁示范视频、运动损伤康复教学视频、教学课件、教学设计、微课视频（如短跑起跑技术微课、足球传球战术微课）、训练案例库（如青少年体能训练案例、专项技能提升案例）、虚拟仿真软件（如模拟赛场执裁系统、虚拟训练场景软件）、数字教材（如交互式专项训练数字教材、体育法规数字手册）等专业教学资源库。资源应种类丰富、形式多样、使用便捷、动态更新（如及时补充最新赛事规则、新型训练方法等相关资源），满足师生线上学习、教学研究及行业服务需求。

（五）学习评价

转变评价观念，评价的目的从注重甄别转变为注重激励、诊断与反馈，转变单一评价模式。注意使用多元评价方式，使终结性评价与过程性评价相结合；个体评价与小组评价相结合；理论学习评价与实践技能评价相结合。

建立多样化评价方式。除书面考试以外，还采用观察、实践考察、技术评定等方式，进行整体性、过程性和情境性评价。有条件的课程，可与社会性评价相结合，如参加考级、资格认证等。

加强评价结果的反馈。通过及时反馈，更好地改善学生的学习，有效地促进学生发展。在反馈中要充分尊重学生，以鼓励、肯定、表扬为主。

（六）质量管理

（一）质量保障和毕业要求

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。教学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。

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) 岗位实习鉴定合格；
- (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8月