



衡阳幼儿师范高等专科学校

运动训练专业人才培养方案

专业代码 : 570303

专业名称 : 运动训练专业

生源类别 : 普通高招

适用年级 : 2025 级

系 部 : 小学教育系

专业负责人 : 屈清华

制 订 时 间 : 2025 年 7 月

编制说明

专业人才培养方案是落实党和国家关于技术人才总体要求，组织开展教学活动、安排教学任务的规范性文件，是实施专业建设、专业人才培养和开展质量评价的基本依据。

本方案以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，深入贯彻党的二十大精神，按照全国教育大会部署，落实立德树人根本任务，坚持面向区域经济发展，服务体育行业、促进更充分更高质量就业的人才培养理念。

本方案体现专业教学标准规定的各要素和人才培养的主要环节要求，主要由专业名称及代码、入学要求、修业年限、职业面向、培养目标与培养规格、课程设置、学时安排、教学进程总体安排、实施保障、毕业要求、附录等内容组成，适用于全日制三年制高职大专运动训练专业。经规划、调研、分析、起草、修改、审定、发布等制定程序，将在 2025 级运动训练专业实施。

主要编制人

序号	姓名	单位	职务	职称
1	屈清华	衡阳幼儿师范高等专科学校	党支部书记	副教授
3	张诤诤	衡阳幼儿师范高等专科学校	专业主任	讲师
4	唐旭佩	衡阳幼儿师范高等专科学校	副主任	副教授
5	陈瑶	衡阳幼儿师范高等专科学校	专业主任	讲师

系（部）审核人

序号	姓名	单位	职务	职称
1	吴爱莲	衡阳幼儿师范高等专科学校	系主任	副教授
2	钟叶	衡阳幼儿师范高等专科学校	副主任	讲师

教务处审核人

序号	姓名	单位	职务	职称
1	刘东航	衡阳幼儿师范高等专科学校	教务处处长	副教授
2	王文慧	衡阳幼儿师范高等专科学校	教务处副处长	讲师

2025 级运动训练专业人才培养方案（三年制）

一、专业名称及代码

专业名称：运动训练

专业代码：570303

创办时间：本专业创办于 2024 年

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

标准学制 3 年

四、职业面向

表 1 运动训练专业主要职业面向

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)	主要岗位类别 或技术领域	职业技术等级证书
教育与体育大类 (57)	体育类 (5703)	体育(89) 教育(83)	教练员 (2-09-07-01) 裁判员 (2-09-07-02)	训练指导、 竞赛指导、 体育竞赛组织 与裁判	职业等级证书：教练员等级证书（篮球、足球 E 级教练员证书；跆拳道、羽毛球、乒乓球、排球球初级教练员证书）； 1+X 证书：运动营养咨询与指导； 行业证书：裁判员等级证书（篮球、足球、跆拳道、羽毛球、乒乓球、排球国家级二级裁判证书）

2. 职业岗位核心能力分析

依据企业调查分析数据，本专业人才培养定位在教练员、裁判员。

各岗位应具备的核心职业岗位能力和课程对应情况如表 2 所示：

表 2 职业岗位能力与课程对应表

序号	职业岗位名称	岗位类别		对应的典型工作任务	岗位能力要求	课程名称
		初始岗位	发展岗位			
1	教练员	■		1. 制定训练计划 2. 教学训练指导 3. 竞赛指导 4. 专项素质训练指导 5. 运动防护	1. 具有扎实的专业知识和技能: 体育教练员应具备扎实的专业知识和技能, 包括人体生理机能、运动负荷与恢复等基本知识。 2. 具备教学实践能力: 体育教练员需要具备较强的教学实践能力, 能够运用训练教学方法和手段, 完成体育项目基础性训练和比赛任务的实际能力。 3. 具有沟通能力和亲和力: 教练员需要具备良好的语言表达能力, 普通话标准, 以及较强的语言沟通能力, 能够有效地传达训练要求和指导运动员。 4. 具有组织和管理能力: 体育教练员应具备较强的组织能力、沟通能力和严格执行力, 能够保障训练安全, 并具备处理各种突发情况的能力。 5. 具有持续学习和创新的能力: 体育教练员应具备持续学习和创新的能力, 不断探索新的训练方法和手段, 提高自己的教学方法, 适应体育训练领域的发展趋势。	运动解剖基础、运动生理基础、运动营养、运动训练理论与方法、体育运动心理理论与运用、体能训练方法、运动损伤与防护、田径、体操
2	裁判员	■		1. 赛事编排 2. 裁判记录 3. 裁判实训 4. 赛事组织与策划	1. 具有高尚的道德品质: 裁判员应具备高尚的道德品质, 作风正派, 坚持原则, 公正无私, 严肃认真, 对所有运动员一视同仁。这是确保比赛公平、公正进行的基础。 2. 掌握比赛规程和规则: 裁判员需要精通所从事项目的比赛规程和规则, 能够将这些规则精神运用到比赛中。 3. 具有良好的身体素质: 裁判员需要在比赛中保持长时间的站立和走动, 因此具备良好的身体素质和身高是必要的, 以确保能够胜任长时间的工作。 4. 具有扎实的专业技术基础和理论知识: 裁判员需要具备扎实的专业技术基础和理论知识, 以便在比赛中做出正确的判罚。 5. 需精通竞赛规则与流程, 具备统筹协调、跨方沟通、应急处理能力, 秉持公平公正, 且能持续学习适应新规与技术。	运动项目专项训练与裁判理论、体育管理学、体育赛事组织与管理、田径

五、培养目标与培养规格

（一）培养目标

本专业立足衡阳、面向湖南、辐射全国，培养能够践行社会主义核心价值观，传承技能文明，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、科学素养、数字素养、职业道德、创新意识、爱岗敬业的职业精神和顽强拼搏的体育精神，较强的就业创业能力和可持续发展的能力，掌握本专业知识和技术技能，具备职业综合素质和行动能力，面向体育和教育行业的教练员、裁判员等职业，能够从事训练指导、竞赛指导、体育竞赛组织与裁判等工作的高技能人才。

（二）中期培养目标

培养具备扎实运动训练理论与技能，能胜任基层体育教学、青少年运动指导及赛事组织的应用型人才。掌握专项运动训练方法，具备运动损伤预防与康复基础能力，熟悉体育产业运营基本规范，形成良好职业素养与创新意识，能在中小学、体育俱乐部、社区健身机构等领域独立开展训练指导与管理工作。

（三）培养规格

本专业学生在毕业时应在素质、知识、能力方面达到以下要求。

1.素质要求

（1）坚定拥护中国共产党领导，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）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；

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

(5) 具有健康的体魄、心理和健全的人格，掌握基本运动知识和1-2项运动技能，养成良好的健身与卫生习惯，以及良好的行为习惯；

(6) 具有一定的审美和人文素养，能够形成1-2项艺术特长或爱好。

2. 知识要求

(1) 掌握必备的思想政治理论、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运动场馆环境保护、运动场馆安全消防等知识；

(3) 掌握与运动训练专业相关的基本理论、体育教学的基本理论知识；

(4) 掌握1-2门专业运动项目的基本技术原理及基本知识；

(5) 掌握运动训练、体育教学及运动竞赛的组织与管理的基本知识。

3. 能力要求

(1) 具有探究学习、终身学习、分析问题和解决问题的能力；

(2) 具有良好的语言、文字表达能力和沟通能力；

(3) 具有制订运动训练计划、体育教学教案的能力；

(4) 具有对所学运动项目进行训练指导、教学和管理的能力；

(5) 具有体育活动组织与指导能力，以及体育赛事组织与管理能力；

(6) 具有一定竞赛临场指导能力。

表3 素质、知识和能力培养规格表

规格分类	一级指标	二级指标	指标点	教练员	裁判员
			三级指标		
素质要求	1. 思想政治素质	1. 1 拥护中国共产党的领导，爱党，爱祖国，爱人民		√	√
		1. 2 自觉践行社会主义核心价值观，不断增强“四个意识”，坚定“四个自信”，做到“两个维护”		√	√

规格分类	一级指标	指标点		教练员	裁判员
		二级指标	三级指标		
知识要求	2. 文化素质	1. 3 传承工匠精神、职业精神和新时代创新精神，有正确的人生观、价值观和社会观，有强烈的家国情怀		√	√
		2. 1 具有良好的人文社会科学素养		√	√
		2. 2 具有良好的生活和行为习惯，有较强的时间管理和自我管理意识		√	√
		2. 3 具有一定的审美视角和能力		√	√
	3. 职业素质	3. 1 具备团队合作和组织协调的意识		√	√
		3. 2 具有不怕苦、不怕累、精益求精的工匠精神和“两路”精神		√	√
		3. 3 具有安全生产和环保意识		√	√
	4. 身心素质	4. 1 养成坚持体育锻炼的习惯，达到《国家大学生体质健康》标准		√	√
		4. 2 有良好的心理素质和过硬的身体素质		√	√
能力要求	5. 公共基础知识	5. 1 掌握马克思主义、毛泽东思想、邓小平理论、中国特色社会主义理论等基本理论知识和中华优秀传统文化知识，掌握系统的知识结构；		√	√
		5. 2 具有一定的人文社会科学知识；		√	√
		5. 3 掌握本专业相关的法律基础知识以及环境保护、消防安全等知识；		√	√
		5. 4 掌握计算机、现代信息技术等基础知识；		√	√
	6. 专业知识	6. 1 掌握人体骨骼、关节、肌肉等结构的形态特征、相互关系及其在运动中的作用。		√	√
		6. 2 掌握运动员选材、体能与技能训练、恢复与再生等训练实践技能		√	√
		6. 3 具有营养学基础、运动与营养的关系、运动补剂的应用等知识，掌握运动员营养评估、膳食设计与调整技能。		√	√
		6. 4 掌握训练原则、训练方法、训练周期安排、运动负荷控制等训练学基本理论，掌握体能与技能训练、恢复与再生等训练实践技能。		√	
能力要求	7. 通用能力	7. 1 具备运用正确的人生观、价值观、世界观以及科学的方法论来分析、解决问题的能力；		√	√
		7. 2 具有较强的口头表达和书面表达能力、良好的沟通协调能力以及团队合作能力；		√	√
		7. 3 具有一定的计算机应用以及信息采集、分析和利用的能力；		√	√
	8. 专业能力	8. 1 具有制定运动训练计划、体育教学教案的能力	8. 1. 1 掌握与运动训练和体育教学相关的基本理论知识。	√	√
		8. 1. 2 具有办公软件、多媒体软件的使用能力。		√	√
		8. 1. 3 掌握训练计划和教学教案的制定方法。		√	√
		8. 2 具有对所学运动项目进行训练指导、教学和管理的能力；	8. 2. 1 能够制定科学合理的长期训练规划与短期训练计划。	√	√
			8. 2. 2 能够准确示范技术动作，清晰讲解动作要领。	√	√
			8. 2. 3 具备运动损伤预防意识，能够在训练中采取有效措施减少伤害风险。	√	√

规格分类	一级指标	二级指标	指标点		教练员	裁判员
			三级指标			
		8.3 具有体育活动组织与指导能力, 以及体育赛事组织与管理能力;	8.3.1 具有运动训练、体育教学及运动竞赛的组织与管理的基本知识。		√	√
			8.3.2 能够制定参赛者报名与选拔流程, 设置观众入场与退场通道, 维护现场秩序, 提供必要的服务与指引。		√	√
			8.3.3 能够制定公平、公正的竞赛规则, 并确保规则得到有效执行		√	√
	9.发展能力	9.1 具备科研创新能力			√	√
		9.2 具备信息技术应用能力			√	√
		9.3 具备终身学习能力			√	√

六、课程设置及要求

运动训练专业课程设置分为公共基础课程和专业（技能）课程两大模块，其中公共基础课程分为公共必修课程、限定选修和任选课程，专业（技能）课程分为专业基础课程（含专业平台课程）、专业核心课程、专业拓展课程（含群互选课程）、专业实践课程。注重理论与实践有机结合，知识与能力同步发展，职业道德与职业素养协调提高，使学生学得扎实，全面发展、学有专长。课程体系、实践教学体系如图 1、图 2 所示。



图 1 课程体系

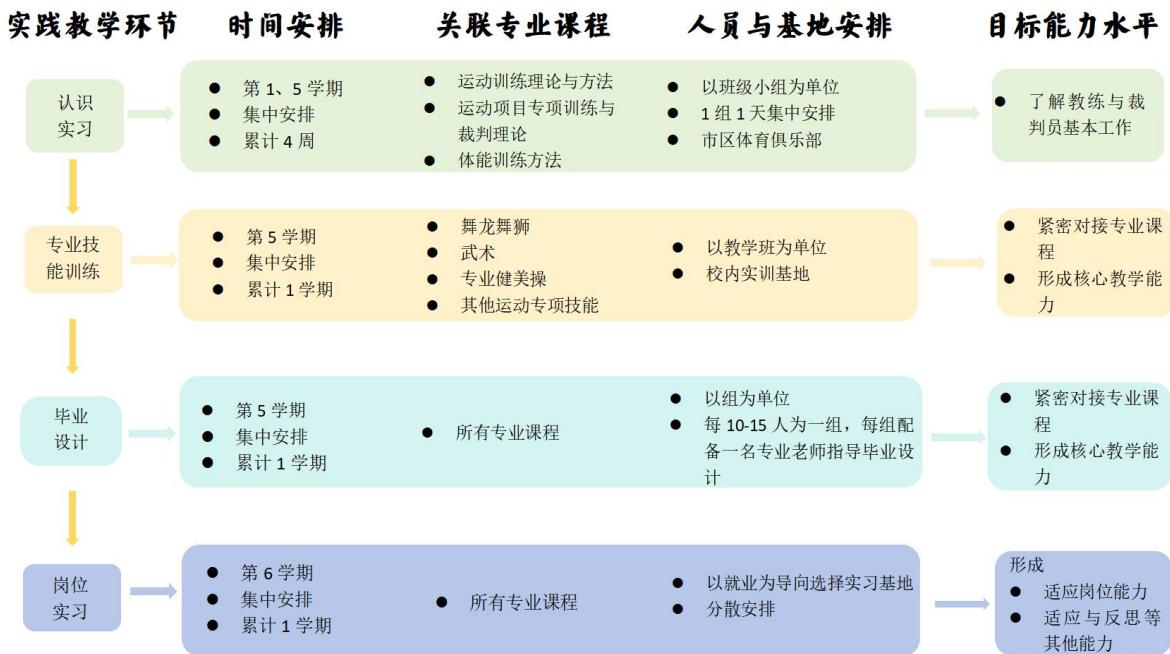


图 2 实践教学体系

(一) 公共基础课程

1. 公共必修课程

本专业开设的公共必修课程有思想道德与法治、毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论、习近平新时代中国特色社会主义思想概论、形势与政策、职业发展规划、就业指导、创新创业教育、大学生心理健康教育、社会实践、劳动教育、军事理论、军事技能等课程共计 21 学分。

2. 公共选修课程

本专业开设的公共选修课程分为公共限定选修课程和公共任选课程。公共限定选修课程开设有中国共产党党史、英语、语文、信息技术、职业素养、安全教育、大学美育、中华优秀传统文化等，共计 19.5 学分。公共任选课程主要开设有人文社科类、科学技术类、健康生活类、体育艺术类共四类课程，任选 2 门，共计 4 学分。

（二）专业（技能）课程

1. 专业基础课程

本专业基础课程设置为 6 门，包括：体育概论、运动解剖基础、运动生理基础、运动营养、舞龙舞狮、基本体操与技巧，共计 12 学分。

2. 专业核心课程

专业核心课程一般设置 8 门，包括：运动训练理论与方法、体育运动心理理论与运用、运动项目专项训练、体能训练、运动损伤与防护、体育赛事组织与管理、少儿体适能指导与管理、青少年运动员选材，共计 32 学分。

3. 专业拓展课程

本专业开设的专业拓展课程有运动专项训练、专项运动、运动处方设计与实施、健身指导、体育活动设计与实施、小学教师资格证考试务实、小学教师资格面试指导、学校体育学、俱乐部运营与管理、体育教练员高效沟通，共计 16 学分。

4. 专业实践课程

本专业开设的专业实践课程有专业技能考核、认识实习、毕业设计、岗位实习等课程，共计 38 学分。

（三）课证融通

本专业实行“课证融通与学分转换”制度，鼓励学生在获得学历证书的同时，积极获取职业资格证书和若干职业技能等级证书。与本专业相关的职业资格（技能等级）证书可参照学校《学分认定与置换管理办法》折算成相应学分，同时可置换相关课程，具体规定如下：

职业资格证书、职业技能证书转换课程学分表

序号	职业资格（技能等级）证书类型	职业资格（技能等级）证书及可转换的学分		职业资格（技能等级）证书可置换的课程
		等级	可折算学分	
1	教师资格证合格证书	合格	4	
2	普通话等级证书	二级乙等	1	
3	大学英语等级证书	四级	4	英语类课程
		三级	2	
4	全国计算机等级证书（NCRE）	二级及以上	2	信息技术
5	裁判员证书	一级	1.5	专业课模块中的1门任选课程
6	教练员证、社会指导员	五级及以上	1.5	专业课模块中的1门任选课程
7	少儿体适能教练员证	初级及以上	2	专业课模块中的1门任选课程

说明：

1. 具体置换方式为：由学生在获得证书的学期末或下一学期初向学院提出申请，由学院集中审批；
2. 可根据获得职业技能等级证书的等级所转换的学分，对等置换该学期或上学期考核未通过的课程学分；或者在毕业学期集中提出申请置换在校期间考核未通过的课程学分；
3. 如若出现所获得的一个证书学分多于该门课程的实际学分，则多余学分置换某一门课程的学分后自动清零，不能累加；
4. 所有证书在置换学分后不能再次置换；
5. 职业资格（技能等级）证书学分置换累计不能超过10分。

(四) 课程与支撑能力

课程与能力矩阵表

表 4 课程与能力矩阵表

模块	课程名称	能力要求														
		7.通用能力			8.专业能力									9.发展能力		
		7.1	7.2	7.3	8.1	8.1	8.1	8.2	8.2	8.2	8.3	8.3	8.3	9.1	9.2	9.3
公共必修	思想道德与法治	H														
	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论	H														
	习近平新时代中国特色社会主义思想概论	M														
	形势与政策	M														
	大学语文（一）		H													
	大学英语（二）															
	信息技术					H										H
	大学生心理健康教育	H														
	社会实践															
	劳动教育															
限定选修	入学教育与军事理论															
	军事技能															
	马克思主义基本原理	M														
	中国共产党党史	M														
	职业发展规划	M														
	就业指导	M														
	创新创业教育	M														
	职业素养	H														
	国防安全教育	M														

模块	课程名称	能力要求													
		7.通用能力			8.专业能力								9.发展能力		
		7.1	7.2	7.3	8.1	8.1	8.1	8.2	8.2	8.2	8.3	8.3	9.1	9.2	9.3
公共任选	人文社科	M													
	科学技术			L											
	健康生活														
	美育艺术														
专业基础课	舞龙舞狮							M							
	基本体操与技巧														
	体育概论			M							M				
	运动解剖基础									H					
	运动生理基础			M											
	运动营养			M											
专业核心课	运动训练理论与方法			H	M	H	H		H	H			H		H
	体育运动心理理论与运用			H	H		M				L		H	H	H
	运动项目专项训练与裁判理论			H		H	H	H	H	H	H	H	H		H
	体能训练方法			H		H	H	H		H			H		H
	运动损伤与防护			H			H	H	H	L	M				H
	体育赛事组织与管理								H	H	H	H	H	H	H
	少儿体适能指导与管理			H		M	H	H		H	L				
	青少年运动员选材			M						H				H	

模块	课程名称	能力要求													
		7.通用能力			8.专业能力								9.发展能力		
		7.1	7.2	7.3	8.1	8.1	8.1	8.2	8.2	8.2	8.3	8.3	9.1	9.2	9.3
专业拓展课	运动专项				H		H	H	H	H			H		H
	体育教练高效沟通教程					H							H	H	
	运动处方设计与实施						H	H	H	H					
	健身指导					H		H	H		H			H	
	体育活动设计与实施				H	H	H								
	武术				H	H	H							H	
	专业健美操				H			M	M	M		M	M		
	小学教师资格证考试实务				M	H						L	L	H	H
	小学教师资格证面试指导									H					
	学校体育学						M							M	
专业实践课	俱乐部运营与管理				M										
	认识实习（一）	M									M		L		
	认识实习（二）	L		M											
	专业技能考核				H		H	H		H					
	岗位实习														
	毕业设计														

说明：课程对培养目标和能力达成的支撑度由高到低分别用 H、M、L 表示。

（表 4 中的能力要求 7、8、9 分别对应表 3 中 7. 通用能力、8. 专业能力、9. 发展能力；模块是指公共必修、公共选修、专业基础、专业核心、专业拓展、专业实践，其中公共选修含限定选修和公共任选课，专业基础课含专业平台课，专业拓展含专业群互选课）。

(五) 课程概述

附件 1——《三年制运动训练专业课程描述》。

七、教学进程总体安排

(一) 课程模块学分设置表

课程类别		课程性质	学分		占总学分		学时	占总学时比例	理论学时	占总学时比例	实践学时	占总学时比例
公共基础课程	公共必修课程模块	必修	21	44.5	14.74%	31.23%	444	17.24%	268	10.40%	176	6.83%
	公共选修课程模块	限选	19.5		13.68%		328	12.73%	250	9.70%	78	3.03%
		任选	4		2.81%		64	2.48%	40	1.55%	24	0.93%
专业(技能)课程	专业基础课程模块	必修	12	8.42%		204	7.92%	140	5.43%	64	2.48%	
	专业核心课程模块	必修	32	22.45%		532	20.65%	254	9.86%	278	10.79%	
	专业拓展课程模块	选修	16	11.23%		264	10.25%	102	3.96%	162	6.29%	
	专业实践课程模块	必修	38	26.67%		740	28.73%	0	0	740	28.73%	
合计			142.5	100		2576	100	1054	40.92%	1522	59.08%	

说明：本专业总学时为 2576 学时，总学分为 142.5 学分，其中公共基础课程学时 836，学分占比 32.45%；实践性教学总学时 1522，学时占比 59.08%，选修课程总学时 656，学时占比 25.47%。

(二) 教学时间分配表

序号	教育教学活动			各学期时间分配(周)						合计
				一	二	三	四	五	六	
1	教学活动时间 (105周)	理论教学、实践教学、技能鉴定、资格认证培训等		16	18	18	16	15	0	83
2		认识实习、岗位实习					2	3	18	23
3	其它教育活动 时间(15周)	考核			1	1	1	1	1	6
4		社会实践、劳动教育			1	1	1	1	1	6
5		入学教育、军训			2					2
合计				20	20	20	20	20	20	120

（三）课程设置与教学进程表

附件2——《三年制运动训练专业课程设置与教学进程表》。

八、实施保障

（一）师资队伍

学校现有教师500人，其中专任教师418人，生师比为17.5:1。运动训练专业体育教师26人（体育专任教师20人，兼职体育教师6人），其中高级职称9人，硕士研究生学历11人，体育学科带头人2人，体育双师型教师17人。

1.专业带头人要求

除具备教师基本任职资格外，专业带头人还应具备如下任职条件：

（1）拥护党的路线、方针、政策，具有良好的思想政治素质和道德修养。热爱教育事业，具有丰富的理论和实训教学经验，为人师表、教书育人，教学效果测评优秀。

（2）具有副教授及以上职称，或具有博士学位及一年以上高校（科研机构）工作经历，或具有硕士学位及五年以上高校（科研机构）工作经历。独立系统地讲授过两门及以上专业课或专业基础课，教学效果良好。

（3）具有扎实的专业基础和宽广的专业视野，能掌握本专业及相关专业的最新技术动态和发展趋势。能对高职教育特点有较深刻的理解，熟悉本专业的各教学环节，具有组织制定本专业教学文件的能力。具有较强的组织管理能力和团队合作精神，具有带领本专业教学团队做好教研、教改及专业建设工作的能力。

（4）具有在相关企业工作的经历或到相关企业进行技术服务的经历，具有较强的科技创新、科技服务能力过硬的实践技能。在实训基地建设及指导实践教学当中成绩显著。

(5) 在本专业理论和实践领域中，教学改革和科研成果突出。

2. 骨干老师的要求

(1) 熟悉高职教育的基本理论和服装专业的前沿知识。

(2) 能胜任本专业相关理论课和实践课的教学工作。

(3) 具备“双师型”教师素质，具有相应的职业资格证书。

(二) 教学设施

1. 教室要求

专业教室一般配备黑（白）板、多媒体计算机、投影设备、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。

2. 校内实训室

根据运动训练专业人才培养方案开课体系课程教学实践的需要，配备有：

(1) 400 米标准田径场 1 块；田径、足球器材室 5 间；高脚马、板鞋、铁环、毽球、竹竿、顶杆、橡皮筋、沙包等民族传统体育器材若干；

(2) 综合体育馆 1 栋（共两层），一层设有：①乒乓球馆，有乒乓球桌 25 张；②设有篮球场 1 个，排球场地 2 个，羽毛球场地 4 块；③武术馆 1 间，有刀、枪、棍、剑若干，垫子一块，镜子一块；④力量健身房 1 间；⑤运动人体科学相关课程教学实践的实验室 3 间；二层设有：⑥体操馆二间，有高、低单杠各 2 付、双杠 4 付，跳马、跳箱各 2 只，体操垫、肋木、体操凳、力量器械等器械若干；⑦健美操室 1 间，有专业垫子一整块，镜子一块，把杆若干；⑧跆拳道室一间，有镜子一块，脚靶若干，沙袋 2 个，护具若干。

- (3) 室外篮球场 8 块、排球场 6 块, 羽毛球场 8 块;
- (4) 电脑机房、微格教室、语音室、书法室等教室。所有功能场馆消防安全都符合国家相关规定。

校内实习实训基地(室) 配置与要求

序号	实验实训基地(室)名称	功能(实训项目)	支撑课程	面积、设备名称及台套数要求	容量(一次容纳)
1	微格教室	片段教学说课训练	各学科教法课、班级管理、技能训练	1. 微格教室: 24 间; 2. 电脑 1 台, 黑板或电子板, 录播设备 1 个, 桌椅 8 套 3. 安装空调	6~8 人
2	电脑实训室	课件制作和微课制作	多媒体课件制作、PPT 课件美化与高级应用、数学微课设计与制作、数学建模等	约 80 平方米, 高配置 PB 机、多功能电脑操作台、互联网(48 套)共 3 间	约 50 人
3	语言技能实训室	普通话、英语口语、英语听力、英语交际	教师口语、英语口语、英语听力等	约 70 平方米, 配备有多媒体、课桌、椅、语音设备共 2 间	约 50 人
4	直播课堂室	信息技术、网络教学、教育教学研究	学科课程与教学、教育教学研究课程等	约 70 平方米, 配备有录播设备, 活动桌椅约 100 套, 教学电脑、黑板或电子白板、消音设备共 2 间	约 100 人
5	书法实训室	书法课堂、毕业设计等	教师书法、毕业设计等	约 80 平方米、黑板、多媒体、桌椅等	约 35 人
6	室内篮球馆	篮球等体育教学	篮球、游戏等体育课程	篮球、篮球架、计时与计分器; 多媒体、椅等	约 30 人
7	室内排球场	排球等体育教学	排球、游戏等体育课程	排球、排球架、计时与计分器; 多媒体、椅等	约 30 人
8	体操房	体操等体育教学	体操、游戏等体育课程	单、双杠、跳马、跳箱、山羊、体操垫、平衡木、肋木、体操凳、力量器械等器械	约 30 人
9	乒乓球房	乒乓球等体育教学	乒乓球、游戏等体育课程	乒乓球桌、计分牌、椅等	约 40 人
10	武术房	武术等体育教学	武术等体育课程	刀、棒、枪、剑、垫子、凳子等武术器械	约 30 人
11	室内羽毛球馆	羽毛球等体育教学	羽毛球等体育课程	羽毛球场、羽毛球架、椅、计分本等	约 30 人
12	室外运动场地	学生课后巩固提高运动技术技能	田径、体操、武术、篮球、排球、足球、羽毛球等体育课程	篮球场地 8 块、排球场地 4 块、羽毛球场地 4 块、田径场 1 个、足球场 1 个; 体操器材若干;	约 500 人

3. 校外实习基地要求

学校与行业、企业紧密结合，遵照校企共建、互惠互利的原则，建成校企资源互补、资源共享的校外实习基地。

校外实习基地一览表

序号	基地名称	地点（区、县）
1	跃奇国家级青少年体育俱乐部	衡阳市
2	浩丰（国际）教育机构	全国多地
3	源枫篮球俱乐部	全国多地
4	五环健身俱乐部	衡阳市
5	天行健健身会所	衡阳市
6	火烈鸟健身	衡阳市
7	UONE 健身	衡阳市
8	北极星幼儿园	衡阳市
9	七彩童年幼儿园	衡阳市
10	蓝天宝贝幼儿园	衡阳市
11	衡阳市新苗幼儿园	衡阳市
12	自然树（蒙特梭利）幼儿园	衡阳市
13	雁峰区丁丁体育幼儿园	衡阳市
14	文英小学	衡阳市
15	耒阳师范附属小学	耒阳市
16	衡阳市实验小学	衡阳市
17	成龙成章实验学校	衡阳市
18	衡阳市极限体育文化有限公司	衡阳市
19	雁峰区白沙实验学校	衡阳市
20	石鼓区都司街小学	衡阳市

（三）教学资源

1. 教材选用要求

按照国家规定选用优质教材，禁止不合格的教材进入课堂。学校应

建立专业教师、行业专家和教研人员等参与的教材选用机构，完善教材选用制度，经过规范程序择优选用教材。

2. 图书文献配备要求

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，方便师生查询、借阅。专业类图书文献主要包括：纺织服装行业政策法规、有关纺织服装职业标准，服装生产工艺标准、服装设计师手册、服装流行资讯等服装设计师必备手册资料，以及两种以上服装专业学术期刊和有关服装设计实务案例类图书。

3. 数字资源配备要求

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

教学有法，教无定法，贵在得法。坚持以任务为导向、教师为主导、学生为主体的原则，实施“讲—演—练—评”四位一体的一体化教学实践教学模式。第一步，教师讲解技能操作要点；第二步，教师进行演示；第三步，学生根据要求进行练习，教师巡回辅导；第四步，教师根据学生练习中出现的问题进行点评。专业技能教学通过实施一对一的操作、手把手的校正和反反复复的技能训练，保障实践教学效果。

（五）学习评价

教学评价应实现评价主体、方式和过程的多元化，积极引入行业企业参与，融合校内与校外评价，结合职业技能鉴定与学业考核，综合教师评价、学生互评与自我评价，兼顾过程性与结果性评价。

在考评内容方面，应突出核心知识与技能，体现其在职业活动中的

关键作用。过程性评价贯穿于实践教学中，既检验学习成效，也促进知识再生产与能力提升，占总评的 50%。内容选取应少而精，对应教学主体部分，避免边缘知识，以真正反映学生的能力发展。

在考评组织方面，职业教育应强调知识应用而非记忆储存，以真实职业任务和工作流程为依据，注重学生解决实际问题的能力及职业素质的养成。评价方法可包括典型职业活动完成情况、作业质量、操作规范及期末考核等，通过实操、口试、项目作业等形式实施，并制定清晰的评分标准。结果评价同样占总评的 50%，以全面增强学生的岗位适应力和就业竞争力。

（六）质量管理

1.学校应建立专业建设和教学质量诊断与改进机制，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、毕业设计以及专业调研、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、在校生学业水平、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。

4.专业教研组织应充分利用评价分析结果有效改进专业教学，持续提高人才培养质量。

九、毕业要求

（一）学分要求

学生在规定的修业年限内，政治思想行为表现合格，修满本专业教育教学计划所规定的 142.5 学分方可毕业。

（二）学业要求

按要求完成相应的见习和实习任务，且成绩合格。

（三）素质要求

综合素质测评合格、专业技能考核合格、毕业设计考核合格。

（四）证书要求

- 1.获得专业相关的“1+X”证书，裁判员和教练员等级证书；二级社会体育指导员证书（一个项目）；
- 2.鼓励获得普通话等级证书、大学英语等级证书、全国计算机等级证书、小学教师资格证（成绩合格证明）等。

（五）其他要求

- 1.无纪律处分或已解除；
- 2.符合学校学生学籍管理相关要求；
- 3.毕业设计合格。

十、附录

附件 1——《三年制运动训练专业课程描述》

附件 2——《三年制运动训练专业课程设置与教学进程表》

附件 3——《2025 级运动训练专业人才培养方案课程变更一览表》

附件 4——《2025 级专业人才培养方案制订审核表》

附件 1《三年制运动训练专业课程描述》

本专业开设有公共基础必修课、公共限选课程、专业基础课、专业核心课、专业拓展课、专业实践课程六类课程。

(一) 主要公共基础课程描述

序号	课程名称	主要内容、课程目标、教学要求及考核要求，落实国家有关规定和要求
1	思想道德与法治	<p>《思想道德与法治》是中宣部、教育部规定在全国高校各专业都开设的公共必修课，是一门融思想性、政治性、科学性、理论性、实践性于一体的思想政治理论课。</p> <p>本课程运用辩证唯物主义和历史唯物主义世界观和方法论，以社会主义核心价值观为主线，针对大学生成长过程中面临的思想道德与法治问题，开展马克思主义的世界观、人生观、价值观、道德观和法治观教育，帮助大学生提升思想道德素质和法治素养，成长为自觉担当民族复兴大任的时代新人。</p> <p>本课程注重理论与实践的结合，通过开展丰富的校园实践和社会调研活动，比如思享会、微视频拍摄、研究性学习等，培养学生的思维能力，提高学生的思想道德与法治素养。</p> <p>本课程实行多元化复合型的考评形式，过程性考核占比 50%，终结性考核占比 50%。</p>
2	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论	<p>本课程是大学生学习与掌握毛泽东思想、中国特色社会主义理论体系知识的主阵地和主渠道，是落实立德树人，坚持社会主义办学方向，巩固马克思主义在高校意识形态领域指导地位的核心课程。</p> <p>本课程以马克思主义中国化时代化的历史进程为主线，以中国化时代化的马克思主义为主题，揭示了中国共产党将马克思主义基本原理与中国具体实际、中华优秀传统文化相结合的历史进程，准确阐述了毛泽东思想、中国特色社会主义理论体系的主要内容、精神实质、历史地位和指导意义。</p> <p>本课程旨在帮助大学生深刻把握马克思主义理论与中国革命、建设、改革实践的与时俱进的统一，树立正确历史观，增强历史自觉，坚定“四个自信”，坚持中国共产党的领导，结合专业与自身实际，为全面建设社会主义现代化国家和实现中华民族伟大复兴贡献力量。</p> <p>本课程实行多元化复合型的考评形式。一是过程性评价与终结性评价相结合。过程性考核占比 50%，终结性考核占比 50%；二是教师评价与学生互评相结合；三是考试方式的多样化和考核内容的实践化。</p>

序号	课程名称	主要内容、课程目标、教学要求及考核要求，落实国家有关规定和要求
3	习近平新时代中国特色社会主义思想概论	<p>本课程是党中央、国务院及《教育强国建设规划纲要(2024—2035年)》明确规定开好讲好的思政核心课，是坚持不懈用习近平新时代中国特色社会主义思想铸魂育人，推进党的创新理论武装头脑的主干渠道和核心课程。</p> <p>本课程通过系统讲授习近平新时代中国特色社会主义思想的科学体系、核心要义、基本方略、实践要求，结合习近平新时代中国特色社会主义思想在中华大地的生动实践，全面解读党在新时代的基本理论、基本路线、基本方略，帮助学生全面认识习近平新时代中国特色社会主义思想的时代意义、理论意义、实践意义、世界意义，深刻把握贯穿其中的马克思主义立场观点方法，进一步增强“四个意识”，坚定“四个自信”，做到“两个维护”，努力成长为担当民族复兴大任的时代新人。</p> <p>本课程注重理论与实践的结合，除专题式理论授课外，还需开展丰富的课内外实践活动，通过丰富多元的教学方式方法，在沉浸式体验中培养学生的思维能力，提高学生的理论与政治素养，增强学生的使命与担当。</p> <p>本课程实行多元化复合型的考评形式。一是过程性评价与终结性评价相结合。过程性考核占比50%，注重学生在学思用、知信行方面的具体表现，终结性考核占比50%，注重学生的理论水平；二是教师评价与学生互评相结合；三是考试方式的多样化和考核内容的实践化。</p>
4	形势与政策	<p>《形势与政策》是理论武装时效性、释疑解惑针对性、教育引导综合性都很强的一门高校思想政治理论课，是各类专业大学生的公共必修基础课。</p> <p>本课程是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历史性成就、发生历史性变革、面临历史性挑战和机遇的核心课程。课程具有政治性、综合性和时效性特征，紧密结合形势最新发展变化，紧扣时事热点，帮助大学生深刻理解党和国家方针政策，在推进党的创新理论进教材进课堂进学生头脑方面发挥重要作用。</p> <p>按照教育部相关文件要求，本课程教学内容依据教育部每学期印发的《高校“形势与政策”课教学要点》进行安排。根据形势发展要求和学生特点有针对性地设置教学内容，及时回应学生关注的热点问题。本课程实行多元化复合型的考评形式，平时考核占比50%，期末考核占比50%。</p>

序号	课程名称	主要内容、课程目标、教学要求及考核要求，落实国家有关规定和要求
5	大学生心理健康教育	<p>本课程是依据国家相关要求开设的高等学校公共基础必修课程，旨在普及心理健康知识，提升大学生心理素养，促进其身心和谐发展。</p> <p>课程系统介绍大学生心理健康的基本概念、发展特点及常见问题，重点涵盖自我认知、情绪管理、人际交往、压力应对、学习心理、恋爱与性心理、生命教育、危机预防与干预等核心主题。教学立足新版教材优势，融合课程思政理念，采用线上线下混合式教学模式，结合理论讲授、案例研讨、心理测评、团体辅导、情景模拟、体验活动等多种形式。注重引导学生树立科学的心理健康观念，掌握维护心理健康的技能与方法，培育自尊自信、理性平和、积极向上的健康心态，增强社会适应能力，提升生命价值认知，塑造健全人格。</p> <p>本课程实行多元化、发展性的考评体系。一是过程性评价（占比 50%）与终结性评价（占比 50%）相结合。过程性评价关注课堂参与、活动表现、实践作业（如心理成长报告、案例分析、方案设计等）；终结性评价侧重知识掌握与应用能力。二是注重学生自我反思与成长性评价。三是考核方式灵活多样（如开卷考试、课程论文、实践报告、情景模拟表现等），考核内容强调知识理解、技能运用与价值观念引导的统一，全面评估学生的心灵素养提升与积极心理品质培养成效，切实发挥心理健康教育的育人功能，护航学生青春成长。</p>
6	劳动教育	<p>本课程是教育部规定的高等学校学生综合素养培养的核心课程，是各专业大学生的公共基础必修课程。</p> <p>课程系统阐释了劳动的本质内涵、价值意义、历史演变以及新时代劳动教育的目标要求等。教学采用线上线下混合式模式，理实结合，构建“学校、家庭、社会”三位一体的实践教学体系，通过劳动技能培训、校园劳动实践、社会劳动体验等多元形式，引导学生主动树立正确的劳动观念，提升基本劳动技能和实践创新能力，厚植崇尚劳动、尊重劳动的情感，培育劳动精神和工匠精神。</p> <p>本课程实行多元化复合型的考评形式。一是线上评价与线下实践相结合，线上考核占比 30%，线下实践考核占比 70%；二是日常劳动实践、社会公益服务、校园文化生活相结合的实践考核；三是考核方式的多样化和考核内容的实践化，全面检验学生劳动素养与实践应用能力，切实提升劳动育人实效。</p>
7	军事理论与军事技能	<p>本课程是高职高专公共基础必修课程，是各类专业大学生必修的军事理论课。</p> <p>教学内容依据教育部、中央军委国防动员部联合印发《普通高等学校军事课教学大纲》开设。教学采用线上线下、军事理论学习和技能训练混合式模式，理实结合，构建“课堂、实践为一体”的教学体系，以国防教育为主线，通过军事理论、军事训练等多元形式，引导学生主动关注国家发展战略，提升学生国防意识和军事素养，厚植学生爱党爱国情怀，筑牢理想信念根基，为实施军民融合发展战略和建设国防后备力量服务。</p> <p>本课程实行军事理论考试和军事技能考核的考评形式，两者占比各 50%，从而全面检验学生军事素养与军事技能能力。</p>

序号	课程名称	主要内容、课程目标、教学要求及考核要求，落实国家有关规定和要求
8	大学生职业生涯规划	<p>本课程是公共基础必修课程，依据教育部《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》中“一年级侧重生涯启蒙”的定位，聚焦职业发展前瞻性规划。</p> <p>主要内容：职业认知与产业趋势，重点解读国家“制造强国”“乡村振兴”等战略下的新兴职业图谱（如智能制造、现代服务业），分析区域经济与本校专业对应行业的发展路径（对接《职业教育专业简介》岗位要求）；自我探索与职业锚定，运用职业价值观测评等工具，引导学生建立“职业倾向-专业学习-未来岗位”三维联结；生涯规划与动态调整，设计“3年学业+5年职业”分阶段目标（融入1+X证书、技能竞赛等成长节点），建立职业档案袋（持续记录能力提升轨迹，呼应“终身职业发展”要求）。</p> <p>课程目标：使学生理解职业生涯发展规律，认知国家战略与个人发展的关系（落实“立德树人”根本任务）；掌握SWOT分析、生涯决策平衡单等规划工具，具备动态调整职业路径的能力；培育工匠精神与职业使命感，树立“服务国家需求”的择业观。</p> <p>教学要求：本课程贯彻“课程思政”要求，将思想政治教育融入案例教学，采用“理论+实践+案例”教学模式，指导学生完成个人职业测评报告与生涯规划书，提升实操能力。</p> <p>考核要求：本课程落实教育部“强化过程评价”精神，构建多元化考核体系。过程性评价占70%：包括课堂参与度、职业测评分析报告、生涯规划书质量等；成果性评价占30%：包括模拟政策应用、职业生涯规划答辩等。</p>
9	就业指导	<p>本课程是教育部规定的公共基础必修课，严格依据教育部《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》及国家关于促进高校毕业生就业创业工作的系列文件精神开设。</p> <p>主要内容：国家就业形势与政策解读（含基层就业、创新创业等导向）；职业信息搜集与有效利用；求职材料制作（简历、求职信撰写技巧）；求职技能实训（面试技巧、职场礼仪）；就业权益保障；求职心理调适；职业适应与发展。</p> <p>课程目标：旨在帮助学生了解当前就业市场形势及国家就业政策；掌握有效的求职策略与技能（信息搜集、简历制作、面试应对）；树立正确的职业价值观、就业观，增强就业自信心、社会责任感，提升就业竞争力与职场适应力。</p> <p>教学要求：采用理论与实践相结合、线上线下混合式的教学模式。强调案例教学、情景模拟、小组讨论、企业人士讲座、工作坊等互动形式，注重学生参与和实践操作。教师需熟悉国家最新就业政策与法规，具备丰富的就业指导经验。</p> <p>考核要求：过程性与结果性相结合。过程性考核占70%，包括课堂参与度与表现、求职材料（简历、求职信）制作质量、模拟面试表现等。结果性考核占30%，包括升级版简历、学习心得等。</p>

序号	课程名称	主要内容、课程目标、教学要求及考核要求，落实国家有关规定和要求
10	创新创业教育	<p>本课程是教育部规定的创新创业核心课程，面向全校各专业学生开设的公共基础必修课。</p> <p>主要内容：以培养学生的创新意识、创新精神和创业能力为目标，通过系统讲授创业基础知识与理论，帮助学生掌握创业基本流程与方法，了解相关法律法规和政策。课程采用理论与实践相结合的教学模式，注重激发学生的创业意识，培养社会责任感，提升创新创业能力，为学生未来的职业发展或自主创业奠定坚实基础。</p> <p>课程目标：掌握创新创业的基本概念、理论和方法，熟悉创业流程及相关政策法规；培养创新思维、市场分析、团队协作及创业实践能力，能够独立或团队完成创业项目设计；增强社会责任感，树立正确的创业价值观，形成积极进取、勇于创新的精神品质。</p> <p>教学要求：课程采用多元化的教学方法，包括理论讲授、实践训练、项目实践等。系统讲解创新创业基本理论和方法，通过案例分析、分组讨论、头脑风暴、创业沙龙等形式激发创新思维，同时组织创业模拟、商业计划书撰写、路演答辩等活动。</p> <p>考核要求：过程性与结果性相结合。过程性考核占 70%：包括课堂表现、实践作业、项目路演等；终结性考核占 30%：包括创业计划书、市场调研报告、创业方案评审等。</p>
11	中国共产党党史	<p>本课程依据中共中央宣传部、教育部《新时代学校思想政治理论课改革创新实施方案》（教材〔2020〕6号）规定：开设本科及高等职业学校专科选择性必修课程，确保学生至少从“四史”中选修1门课程，及教育部办公厅《关于在思政课中加强以党史教育为重点的“四史”教育的通知》（教社科厅函〔2021〕8号）进行开设。</p> <p>本课程介绍了中国共产党团结带领中国人民进行革命、建设、改革的历史进程等内容，通过线上线下混合式教学，引导学生深刻领会历史和人民选择马克思主义，选择中国共产党，选择社会主义道路，选择改革开放的必然性，认清只有在中国共产党的领导下，坚持社会主义道路，才能救中国和发展中国。</p> <p>本课程实行多元化复合型的考评形式，过程性考核占比 50%，终结性考核占比 50%。</p>
12	大学语文	<p>大学语文是面向全校各专业专科生的公共基础限选课程。</p> <p>本课程以提升文学素养与审美能力、培育人文精神为根基，强化中华优秀传统文化认同与文化自信，同步培养职场语文实践能力。教学内容涵盖三大维度：</p> <p>经典鉴赏：精读先秦至现当代代表性文学经典；</p> <p>文化传承：系统研习家训、对联、敬谦辞礼仪及姓氏等传统文化精粹；</p> <p>职场应用：开展职业情境化语文实践活动，强化沟通与写作能力。</p> <p>本课程采用教材与慕课相结合的线上线下混合教学模式，实行多元评价体系。其中，形成性考核占比 50%（涵盖课堂表现、实践作业），终结性考核占比 40%（包含文学常识、阅读理解、应用文写作），课外活动加分占比 10%（涉及各类比赛、作品发表）。</p>

序号	课程名称	主要内容、课程目标、教学要求及考核要求，落实国家有关规定和要求
13	大学英语	<p>本课程是高职专科教育的一门公共基础限选课程，依据《高等职业教育专科英语课程标准（2021 版）》设置，聚焦职业与生活场景的英语沟通能力培养，旨在培养学生的英语应用能力，增强跨文化交际意识，服务专业学习和职业发展需求，同步提升跨文化素养与终身学习能力。</p> <p>课程采用“线上+线下”混合教学模式，分阶段推进学习：</p> <p>基础英语阶段（52 学时）：强化听、说、读、写、译等核心语言技能，夯实英语基础，提升日常交流和通用职场沟通能力。</p> <p>进阶英语阶段（72 学时）：结合职业情境和行业英语内容，侧重职业场景应用能力培养，同时融入升学英语（如大学英语三/四级）应试策略，满足学生职业发展与升学需求。</p> <p>通过任务驱动、项目教学等模式，强化语言实践，助力学生适应国际化、信息化背景下的综合职业素养要求。</p> <p>本课程采用过程性与终结性评价结合的考评方式，其中过程性评价占比 50%，涵盖课堂表现、作业及线上学习进度；终结性评价占比 50%，采用笔试与口语测试结合方式，全面考察语言应用能力。课程鼓励学生积极参加大学英语三级或四级考试，通过者可申请学分认定，免修本课程相应阶段内容。</p>
14	信息技术	<p>本课程是各专业学生必修或限定选修的公共基础课程，以培养学生信息意识、计算思维、数字化创新能力、信息社会责任四大核心素养为核心目标，支撑其在信息社会的职业发展、终身学习与服务能力。</p> <p>课程内容覆盖文档处理（专业编辑/协同办公）、电子表格处理（数据计算/图表分析）、演示文稿制作（多媒体交互）、信息检索（学术与工程资源获取）、新一代信息技术概述（人工智能/物联网/区块链）、信息素养与社会责任（法律法规/信息安全）。</p> <p>教学采用“任务驱动五步法”（任务描述→技术分析→示例演示→任务实现→能力拓展），融入企业真实案例；构建数字化学习平台支持混合式教学；贯穿课程思政，强化信息伦理、网络安全及知识产权保护教育。</p> <p>考核评价分为：过程性评价占比 50%，通过实验报告、项目作业、课堂实操监测核心素养发展进程；终结性评价占比 50%，以综合技能测试或项目成果答辩考核技术应用能力、创新思维及信息社会责任践行水平。</p>
15	安全教育	<p>本课程是各类专业大学生的公共基础必修课程，旨在增强大学生的国家安全意识、引导学生树立总体国家安全观、让学生系统掌握国家安全基础知识、引导学生将国家安全意识转化为自觉行动、通过国家安全教育，弘扬爱国主义精神，传承红色基因。</p> <p>课程内容涵盖了总体国家安全观、传统安全领域、非传统安全领域、新型领域安全等重点领域。包括：政治、经济、军事、科技、文化、社会等多方面。</p> <p>本课程面向全校大一学生开设，理论与实践相结合：结合实际案例和实践活动，增强学生对国家安全问题的理解和应对能力；课程内容系统化：按照从导论到各重点领域的逻辑顺序，系统讲解国家安全知识，确保教学内容的完整性和连贯性。课程采取过程性评价与终结性评价相结合，过程性考核占比 50%，终结性考核占比 50%。</p>

(二) 专业核心课程描述

序号	课程名称	主要内容、课程目标、教学要求及考核要求，落实国家有关规定和要求
1	体育运动心理理论与运用	<p>教学内容包括：体育心理学研究人在体育活动过程中的心理现象发生、发展及其规律。教学内容包括：本课程主要讲授运动员的认知过程，运动员的心理健康，运动员的社会互动等。本课程的学习将有助于学生全面地认识运动训练和体育竞赛的心理特点，了解体育运动为什么可以成为人的心理发展和自我完善的重要形式。素质目标：通过教学和讨论，培养学生的辩证唯物主义观点和求实的科学精神。知识目标：通过本课程的学习，使学生较全面系统地掌握体育运动心理学的基本理论、基础知识及有关的科学的研究方法。能力目标：</p> <p>能够运用体育运动心理学理论、方法指导体育运动训练、体育锻炼、大众健身等工作。要求：掌握运动心理学的基本理论和基本知识，了解体育教学、大众健身和运动训练竞赛中的心理现象、规律及其原理，并以此来指导实践；掌握有关的实验、心理测量、心理训练的操作方法，培养能力。</p> <p>课程考核方式：该门课程期末考核成绩以课堂表现、平时作业、期中测试、期末考试四项作为课程考核方式，总评成绩=课堂表现 20%+理论考试 80%。</p>
2	运动项目专项训练	<p>教学内容：运动训练项目的技能和理论知识。素质目标：通过教学和训练不断提升学生的专业素质和理论知识。知识目标：通过本课程的学习，深入了解各项运动的规则和裁判知识。能力目标：掌握各项运动基本技能，训练方法、手段和赛制组织。要求：掌握所选专项运动的基本原理，教学训练的理论、专项技术战术、教学训练技能，训练安排、赛事指导、教学组织与竞赛组织，专项运动的训练、教学、竞赛组织管理与裁判工作。</p> <p>课程考核方式：该门课程期末考核成绩以课堂表现、平时作业、期中测试、期末考试四项作为课程考核方式，总评成绩=平时成绩×20%+技术考试×60%+理论考试×20%。</p>
3	体能训练方法	<p>教学内容包括：人体基本构造、身体各部位肌肉训练方法、成人、青少年、幼儿不同阶段身体素质训练手段。素质目标：全面提高运动员的身体素质能力，运动成绩及指导能力。能力目标：提高心肺功能，增加身体对长时间运动的适应能力。提高神经系统对快速动作反应能力，增加肌肉爆发和肌纤维收缩能力。</p> <p>知识目标：体能训练的人体运动科学原理，体能训练的基本技术和方法，体能测试与评价的基本理论与技术，参与体能训练的运动风险，体能训练计划的编制和实施。要求：本部分属于实践领域，但其中仍有许多学生不熟悉的概念和原理，需要学生向老师请教，并利用网络等多种工具学好本门课程；强化理论联系实际，要善于运用所学知识，结合体育教学、运动训练和健身指导实际，实现理实一体。</p> <p>课程考核方式：该门课程期末考核成绩以课堂表现、平时作业、期中测试、期末考试四项作为课程考核方式，总评成绩=课堂表现 20%+平时作业 30%+期中测试 20%+期末考试 30%</p>

序号	课程名称	主要内容、课程目标、教学要求及考核要求, 落实国家有关规定和要求
4	运动损伤与防护	<p>教学内容及要求: 运动防护理念、急救与处理、运动损伤康复, 以及头颈部、肩肘手部、躯干部、下肢等的知识, 运动风险管理技能、损伤预防技术和技术诊断与分析方法, 及时、准确、有效地预防和处理运动损伤, 常见运动损伤和突发事故处理, 预防和减少运动损伤的发生。素质目标: 知道运动损伤与防护是运动训练知识体系的组成部分。正确的组织运动训练和减少受伤损伤。能力目标: 掌握运动系统及其相关系统的组织结构; 掌握体育锻炼及课余运动训练的解剖学原理及运动效果。知识目标: 熟练掌握运动损伤与防护的相关知识, 并运用到平常的学习与工作中。要求: 需掌握运动解剖、运动生理与训练学相结合, 提高了对学生的整体素质要求。</p> <p>课程考核方式: 该门课程期末考核成绩以课堂表现、平时作业、期中测试、期末考试四项作为课程考核方式, 总评成绩=课堂表现 20%+平时作业 20%+期中测试 20%+期末考试 40%</p>
5	运动训练理论与方法	<p>教学内容: 运动训练的原则、特点、内容, 运动训练的方法与手段, 训练计划制订、组织实施和管理, 在学校、运动队、社区等领域相关部门的教学训练和管理工作实践中灵活运用运动训练理论与方法。素质目标: 提高学员的身心素养和爱国主义情怀, 更好的掌握运动训练理论知识。能力目标: 提高运动训练员的体能、技能、心理素养、战术执行能力、智力等综合能力。知识目标: 让运动员具备关于训练过程和运动项目理论的知识可以提高运动员决策能力以及增加其对训练过程的关注, 让教练员和运动员更好地制定出训练目标。要求: 通过系统学习和实践训练, 培养学生掌握运动训练的基本理论和技术, 具备科学开展运动训练工作的能力, 以满足社会对运动训练人才的需求。</p> <p>考核方式: 该门课程期末考核成绩以课堂表现、平时作业、期中测试、期末考试四项作为课程考核方式, 总评成绩=课堂表现 20%+理论考试 80%</p>
6	少儿体适能指导与管理	<p>教学内容: 本课程旨在通过科学的方法与趣味性的活动, 全面提升少儿的身体适能水平, 包括心肺耐力、肌肉力量、柔韧性和协调性等方面。同时, 注重培养少儿的运动兴趣、自信心、社交技能及良好的生活习惯。素质目标: 通过心理辅导、情绪管理教育等活动, 帮助少儿建立积极的心态, 学会面对挫折和挑战, 培养其自信心、自我认知能力和情绪调节能力。能力目标: 通过系统科学的体能训练, 增强少儿的心肺功能、肌肉力量、柔韧性和协调性, 提升整体体适能水平。知识目标: 结合营养学、运动生理学等相关知识, 向少儿传授健康饮食、科学运动等健康生活方式, 培养其形成良好的生活习惯。</p> <p>课程考核方式: 该门课程期末考核成绩以课堂表现、平时作业、期中测试、期末考试四项作为课程考核方式, 总评成绩=平时成绩×20%+技术考试×60%+理论考试×20%。</p>

附件 2:

三年制运动训练专业课程设置与教学进程表

课程模块及 课程代码	课程名称	学分	学时分配			学期/周数/课内教学周/周学时						课程 性质	考核 考试	开课部门
			一	二	三	四	五	六						
			学时 合计	理论 学时	实践 学时	20	20	20	20	20	20			
公共 基础 课 程	GB000001	思想道德与法治（一）	1	16	16	0	2*8					必修	考试	思想道德与法治教研室
	GB000002	思想道德与法治（二）	2	32	26	6		2*16				必修	考试	思想道德与法治教研室
	GB000046	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论	2	32	28	4			2*16			必修	考试	概论教研室
	GB000045	习近平新时代中国特色社会主义思想概论	3	48	42	6				4*12		必修	考试	概论教研室
	GB000005	形势与政策	1	40	40	0	2*4	2*4	2*4	2*4		必修	考查	形势与政策教研室
	GB000013	体育与健康（一）	1	16	2	14	2*8					必修	考查	体育教研室
	GB000014	体育与健康（二）	2	32	2	30		2*16				必修	考查	体育教研室
	GB000015	体育与健康（三）	2	32	2	30			2*16			必修	考查	体育教研室
	GB000016	体育与健康（四）	2	28	2	26				2*16		必修	考查	体育教研室
	GB000017	大学生心理健康教育	2	32	24	8	2*8	2*8				必修	考查	心理健康教研室
	GB000019	社会实践	1	16	0	16	2*1	4*1	4*1	3*1	3*1	必修	考查	学工处、各系
	GB000020	劳动教育	1	16	8	8	4*1	4*1	4*1	2*1	2*1	必修	考查	职业素养与劳动技能教研室
	GB000021	军事理论	2	36	36	0						必修	考查	国防与军事教研室
	GB000022	军事技能	2	112	0	112	2周					必修	考查	国防与军事教研室
	GB000056	职业发展规划	1	16	12	4	4*4					必修	考查	就业与创业教研室
	GB000055	就业指导	1	16	12	4					4*4		必修	考查

课程模块及 课程代码		课程名称	学分	学时分配			学期/周数/课内教学周/周学时						课程 性质	考核 考试	开课部门	
							一	二	三	四	五	六				
				学时 合计	理论 学时	实践 学时	20	20	20	20	20	20				
		GB000054	创新创业教育	2	32	24	8		4*8					必修	考查	就业与创业教研室
		小计		21	444	268	176	4	7	4	5	0	0			
公共 限 选 课 程	GX000027	中国共产党党史	1	16	16	0	2*8							限选	考查	思想道德与法治教研室
	GX000017	大学语文（一）	2	32	26	6	2*16							限选	考试	大学语文教研室
	GX000018	大学语文（二）	2	36	28	8		2*18						限选	考试	大学语文教研室
	GX000020	大学英语（一）	4	64	52	12	4*16							限选	考试	大学英语教研室
	GX000021	大学英语（二）	4	72	56	16		4*18						限选	考试	大学英语教研室
	GX000004	大学美育	1	16	10	6		2*8						限选	考试	
	GX00003	中华优秀传统文化	1	16	10	6	2*8							限选	考试	不同专业开设学期不同,具体见表后说明
	GX000022	信息技术（一）	1	16	10	6	2*8							限选	考查	现代教育技术教研室
	GX000023	信息技术（二）	2	36	24	12		2*18						限选	考查	现代教育技术教研室
	GX000012	职业素养	0.5	8	6	2		2*4						限选	考查	职业素养与劳动技能教研室
	GX000030	安全教育	1	16	12	4	2*4	2*4						限选	考查	卫生与安全教研室
	小计		19.5	328	250	78	9	10	0	0	0	0				
任 选 课 程	具体课程 由教务处 每学期更 新、公布	人文社科	2	32	20	12								选修	考查	教务处
		科学技术	2	32	20	12								选修	考查	教务处
		健康生活	2	32	20	12								选修	考查	教务处
		美育艺术	2	32	20	12								选修	考查	教务处
	小计（任选2门）		4	64	40	24										
	公共基础课程合计			44.5	836	558	278	13	17	4	5	0	0			

课程模块及课程代码		课程名称	学分	学时分配			学期/周数/课内教学周/周学时						课程性质	考核考试	开课部门
							一	二	三	四	五	六			
				学时 合计	理论 学时	实践 学时	20	20	20	20	20	20			
专业基础课程	ZJ0311001	☆舞龙舞狮	2	32		32	2						必修	考查	运动训练教研室
	ZJ0311002	基本体操与技巧	2	32		32	2						必修	考查	运动训练教研室
	ZJ0311003	体育概论	2	36	36			2					必修	考试	运动训练教研室
	ZJ0311004	☆运动解剖基础	2	32	32		2						必修	考试	运动训练教研室
	ZJ0311005	☆运动生理基础	2	36	36			2					必修	考试	运动训练教研室
	ZJ0311006	☆运动营养	2	36	36			2					必修	考试	运动训练教研室
	专业基础课程小计 (6 门)		12	204	140	64	6	6	0	1	0	0			
专业技能课程	ZH0311001	运动训练理论与方法	2	32	32	0	2						必修	考试	运动训练教研室
	ZH0311002	体育运动心理理论与运用	2	36	26	10			2				必修	考试	运动训练教研室
	ZH0311003	☆运动项目专项训练与裁判理论 (一)	4	64	16	48	4						必修	考查	运动训练教研室
	ZH0311020	☆运动项目专项训练与裁判理论 (二)	4	72	16	56		4					必修	考查	运动训练教研室
	ZH0311021	☆运动项目专项训练与裁判理论 (三)	4	72	16	56			4				必修	考查	运动训练教研室
	ZH0311022	☆运动项目专项训练与裁判理论 (四)	4	64	16	48				4			必修	考查	运动训练教研室
	ZH0311023	☆运动项目专项训练与裁判理论 (五)	2	26	10	16					2		必修	考查	运动训练教研室
	ZH0311004	体能训练方法	2	36	36			2					必修	考试	运动训练教研室
	ZH0311005	☆运动损伤与防护	2	36	28	8		2					必修	考试	运动训练教研室
	ZH0311006	☆体育赛事组织与管理	2	26	22	4					2		必修	考试	运动训练教研室
	ZH0311007	少儿体适能指导与管理	4	68	36	32			2	2			必修	考查	运动训练教研室
	专业核心课程小计 (7 门)		32	532	254	278	6	8	8	6	4	0			

课程模块及课程代码		课程名称	学分	学时分配			学期/周数/课内教学周/周学时						课程性质	考核考试	开课部门	
							一	二	三	四	五	六				
				学时合计	理论学时	实践学时	20	20	20	20	20	20				
专业拓展课程	运动专项训练选修(7选1)	ZT0311001 ZT0311002 ZT0311003	篮球 排球 足球 乒乓球 羽毛球 跆拳道 啦啦操	6	104	14	90	2	2	2		选修	考查	运动训练教研室		
	赛教融合课程(六选三)	ZT0311011	☆体育教练高效沟通教程 ☆运动处方设计与实施 ☆健身指导 ☆体育活动设计与实施 ☆武术 ☆专业健美操	2	36	10	26			2			选修	考查	运动训练教研室	
		ZT0311012		2	36	10	26			2			选修	考查	运动训练教研室	
		ZT0311003		2	36	10	26		2				选修	考查	运动训练教研室	
		ZT0311004		2	36	10	26		2				选修	考查	运动训练教研室	
		ZT0311015		2	26	6	20				2					运动训练教研室
		ZT0311016		2	26	6	20				2					运动训练教研室
		ZT0311015		2	36	36		2					选修	考查	小学教育教研室	
	理论选修课(四选二)	ZT0311016	小学教师资格证面试指导 学校体育学 ☆俱乐部运营与管理	2	36	36		2					选修	考查	运动训练教研室	
		ZT0311017		2	26	26					2		选修	考查	小学教育教研室	
		ZT0311018		2	26	26					2		选修	考查	运动训练教研室	

课程模块及 课程代码		课程名称	学分	学时分配			学期/周数/课内教学周/周学时						课程 性质	考核 考试	开课部门			
							一	二	三	四	五	六						
				学时 合计	理论 学时	实践 学时	20	20	20	20	20	20						
专业 实 践 课 程	专业拓展课程小计 (6 门)		16	264	102	162	0	6	4	2	4							
	ZS0311001	认识实习 (一)	1	25	0	25				2 周						教务处、各系部		
	ZS0311002	认识实习 (二)	3	75	0	75					3 周					教务处、各系部		
	ZS0311005	专业技能考核	2	50	0	50					2 周					教务处、各系部		
	ZS0311006	岗位实习	30	540	0	540						18 周				教务处、各系部		
	ZS0311007	毕业设计	2	50	0	50					2 周					教务处、各系部		
	小计		38	740	0	740	0	0	0	0	6	20						
专业 (技能) 课程合计			98	1740	496	1244	12	20	12	11	14	20						
总计			142.5	2576	1054	1522												

注意：1 个学分对应课时为 16-18 学时，认识实习和岗位实习每周算 25 学时，计 1 学分。

1. 公共限选课程“中华优秀传统文化”为 16 学时，只开一学期。美术教育、运动训练、健身指导与管理、服装与服饰设计、视觉传达设计、音乐表演、舞蹈表演、现代流行音乐、社区管理与服务、智慧健康养老服务与管理专业（共 10 个）第一学期开设，音乐教育、体育运营与管理、美容美体艺术、钢琴调律、影视动画、融媒体技术与运营、数字影像档案技术、虚拟现实技术应用、婴幼儿托育服务与管理专业（共 9 个）第二学期开

附件 3：

2025 级运动训练专业人才培养方案课程变更一览表

调整形式	专业基础课	专业核心课	专业拓展课	群互选课	专业实践课	小计（门数）
增加 课程名称	舞龙舞狮	/	/	/	/	1
整合 课程名称	/	/	/	/	/	/
删减 课程名称	花样跳绳	青少年运动选材	/	/	/	2
更改 课程名称	/	/	/	/	/	/
调整后结构 (门数)	6	7	6	/	5	24

注：与 2024 级专业人才培养方案比较

附件 4:

衡阳幼儿师范高等专科学校
2025 级专业人才培养方案制订审核表

专业名称	运动训练		专业代码	570303
专业带头人	总学时		总学分	
屈清华	2576		142.5	
系部论证会意见	<p>经邀请企业行业专家：曹立彬，校内一线教师：丁妍、汤辉、陈瑶、任昭青，毕业生代表：李远思、段超进行论证研讨，我系初审，本年度制订的人才培养方案符合行业发展趋势及企业用人需求，课程开设符合教学标准和专业简介，同意执行。</p> <p style="text-align: center;"><i>曹立彬 汤辉 李远思 段超</i></p> <p>签字（盖章）：<i>张净净 丁妍 陈瑶</i> 2025年6月9日</p>			
专业建设指导委员会意见	<p>本专业通过对行业企业、同类学校的认真调研分析，严格依照国家政策和学校规定制定，专业培养目标科学合理，知识、能力、素质要求清晰科学；课程体系完善，各类型课程何止符合专业需求，体现了前瞻性、实用性、科学性、完整性。教学进程安排合理，考核评价方式全面，能够有效保障教学目标的实现。</p> <p style="text-align: center;"><i>屈清华 陈瑶 张净净</i></p> <p>签字：<i>屈清华 陈瑶 张净净</i> 2025年8月4日</p>			
教务处审核意见	<p>经审查，该人才培养方案达到了《教育部关于职业院校专业人才培养方案制定与实施工作的指导意见》（教职成[2019]13号）文件相关要求，同意提交学校审批。</p> <p style="text-align: center;"><i>教务处</i></p> <p>签字（盖章）：<i>刘长红</i> 2025年8月7日</p>			
学术委员会意见	<p>人才培养目标与规格明晰，课程体系和教学进程科学合理，实施保障较完善，同意实施。</p> <p style="text-align: center;"><i>663年左</i></p> <p>签字：<i>663年左</i> 2025年8月25日</p>			
学校党委会意见	<p>同意实施该人才培养方案。</p> <p style="text-align: center;"><i>党委章</i></p> <p>签字：（党委章） 2025年8月30日</p>			



43040710024377