



衡阳幼儿师范高等专科学校

健身指导与管理人才培养方案

专业代码 : 570307

专业名称 : 健身指导与管理专业

生源类别 : 普通高招

适用年级 : 2025 级

专业负责人 : 屈清华

制订时间 : 2025 年 6 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，服务健身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健身指导与管理专业。经规划、调研、分析、起草、修改、审定、发布等制定程序，将在 2025 级健身指导与管理专业实施。

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	小学教育系书记	副教授
2	丁妍	衡阳幼儿师范高等专科学校	专任教师	讲师
3	刘莹	衡阳幼儿师范高等专科学校	专任教师	助理讲师
4	刘龙胜	衡阳幼儿师范高等专科学校	专任教师	助理讲师

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	小学教育系主任	副教授
2	唐旭佩	衡阳幼儿师范高等专科学校	小学教育系教学 副主任	副教授

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

三年制健身指导与管理专业人才培养方案

一、专业名称及代码

专业名称：健身指导与管理

专业代码：570307

二、招生对象

普通高级中学毕业、中等职业学校毕业或同等学力人员。

三、修业年限

全日制三年，有效修业年限3-5年。

四、职业面向

(一) 职业面向

健身指导与管理专业职业面向如表1所示。

表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)	主要岗位类别或技术领域	职业资格(职业技能等级)证书
教育与体育大类(57)	体育类(5703)	体育(89)	社会体育指导员(4-14-05-01)、康乐服务员(4-14-05-04)	器械健身教练、团操健身教练、健身会籍管理等	1. 职业资格证书：初级职业社会体育指导员（健身教练、团操教练） 2. 1+X证书：初级运动营养咨询与指导 3. 行业证书：CBBA证书，健美操、啦啦操、健身健美裁判员

(二) 职业发展路径

健身指导与管理专业毕业生职业发展路径如表2所示。

表 2 职业发展路径

岗位类型	岗位名称
目标岗位	器械健身教练、团操健身教练、健身会籍管理等
发展岗位	健身场所管理层经理、主管等
迁移岗位	健康营养师、体能教练等

(三) 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 3 所示：

表 3 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	健身教练（团操、器械）	■		1. 健康筛查 2. 运动处方制定 3. 客户管理	1. 具备健身指导知识与健身运动计划制定的能力； 2. 掌握运动训练、健身指导基本知识和专项技术； 3. 掌握健身场所器械的使用方法，具备健身运动教学、训练和编排的能力； 4. 掌握健身俱乐部经营的基本知识和基层管理技能； 5. 了解健身场所的岗位设置、健身指导工作职责。	运动解剖基础、运动生理基础、运动营养、运动损伤与防护、身体运动功能性训练、器械健身指导、团操健身指导、运动营养
2	健身会籍管理	■		1. 客户开发 2. 课程销售 3. 会员关系维护与管理 4. 数据与行政工作	1. 出色的沟通与抗压能力，能主动开拓客户。 2. 专业的销售技巧，能准确推介课程价值。 3. 强烈的服务意识，能有效维系关系、处理投诉。 4. 熟练使用办公软件，进行数据记录与档案管理。	健身俱乐部营运与管理、啦啦操、形体训练、瑜伽、跆拳道、篮球、排球、舞龙舞狮、武术、健身器械的维护与保养、健身俱乐部会籍销售

五、培养目标及规格

(一) 培养目标

本专业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，面向体育行业的体育专业人员、体育健身和娱乐场所服务人员等职业，能够从事运动功能筛查与教学、体态评估与纠正、运动营养咨询与指导、健身教学与训练、健身咨询与指导、健身客户服务与管理等工作的高技能人才，并在工作3-5年后成为体育健身等领域或行业的骨干。

(二) 培养规格

本专业毕业生应在素质、知识和能力方面达到以下要求：

1. 素质目标

(1) 坚定拥护中国共产党领导，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，具有深厚的中华民族自豪感和强烈的爱国情怀；

(2) 具有良好的职业道德和职业素养。遵守、履行道德准则和行为规范；尊重劳动、热爱劳动；崇德向善、诚实守信、爱岗敬业，具有精益求精的工匠精神；具有集体意识和团队合作精神，具有质量意识、绿色环保意识、安全意识、职业生涯规划意识等；具有从事相关职业应具备的其他职业素养要求。

(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，能够形成一项艺术特长或爱好。

(5) 具备学习和职业发展方面的知识，具有较强的接受新知识、新事物以及自主学习、终身学习的能力。

2. 知识目标

(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环境保护、安全消防等相关知识。

(3) 掌握不同健身人群功能筛查、体质监测和体态评估的基本理论和相关知识。

(4) 掌握不同健身人群运动营养补充的基本理论和相关知识。

(5) 掌握器械健身教练、团操健身教练相关的教学与训练、咨询与指导、服务与管理、运动处方制定与实施的基本理论和相关知识。

(6) 掌握运动人体科学、运动防护、运动训练与健身指导等的基本理论和相关知识。

(7) 熟悉健身场所（俱乐部）人力资源开发、日常运营、营销管理及其它管理等工作的基本理论和相关知识。

3. 能力目标

(1) 通用能力

具有好学勤学善学的学习能力，审问慎思明辨的思维能力，爱劳精技笃行的践行能力，竞争合作立人的竞合能力，乐业精业敬业的创业能力；具有探究学习、终身学习、分析问题和解决问题的能力；具

有良好的语言、文字表达能力和沟通能力。良好的心理素质，严密的组织纪律性和自律能力。

(2) 专业能力

具有功能筛查、体质监测和体态评估的能力，能对不同人群进行运动功能筛查、体质测量与评价、体态评估与分析，并给出运动建议；具有制订运动营养处方的能力，能对不同健身人群进行合理膳食营养搭配；具有器械健身教练、团操健身教练相关的教学与训练、咨询与指导、服务与管理、运动处方制定与实施的能力，能对不同人群进行健身指导；具有运动损伤的预防、处理与康复的能力，能对不同人群进行运动前的运动损伤预防、运动中的运动损伤处理以及运动损伤后的运动康复锻炼；基本具备健身场所（俱乐部）营运与管理的能力，基本能对健身场所（俱乐部）进行较科学的管理和高效的经营。

(3) 拓展能力

拓展新兴运动项目或休闲项目以及传统健身项目的技能训练指导与教学能力，需掌握如：舞蹈、棋类、台球、武术、保龄球等课程的基本技术技能。学生可持续发展，开设教育学和消费心理学课程，掌握教师和销售的基本知识。

六、课程设置及要求

(一) 课程设置

本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。

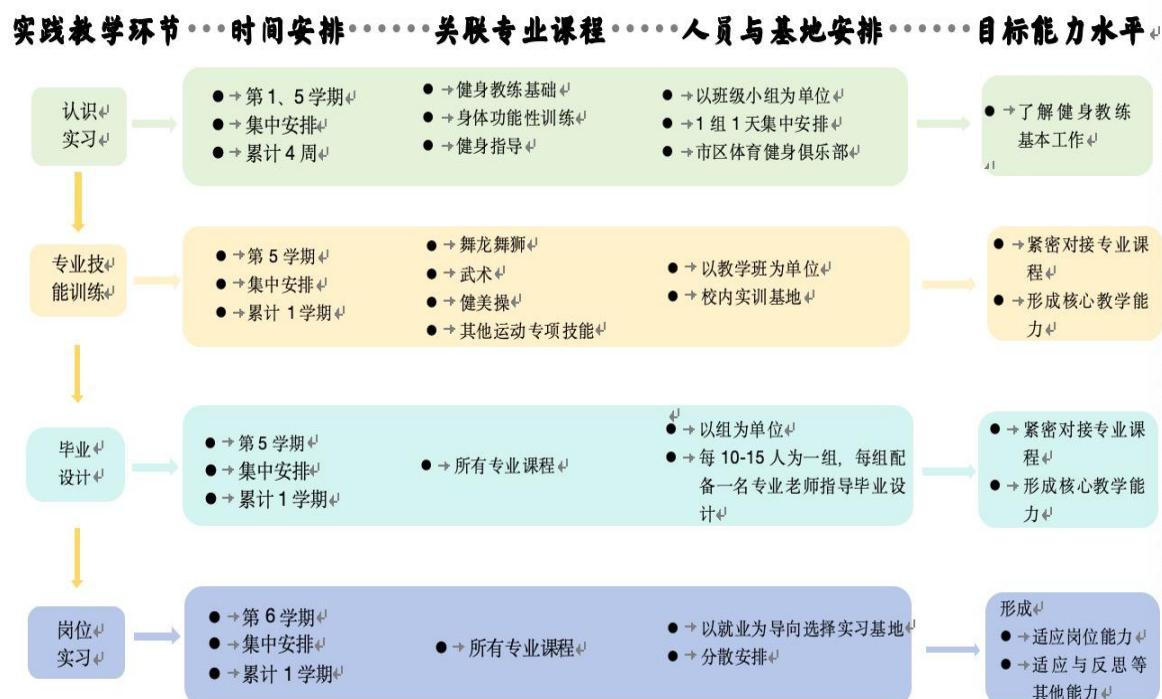


表 3 健身指导与管理专业课程设置表

项目		学分	课程
公共基础课程	必修课	21	思想道德与法治、毛泽东思想和中国特色社会主要理论体系概论、习近平新时代中国特色社会主义思想概论、形势与政策、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、职业发展规划、就业指导、创新创业教育
	限选课	19.5	中国共产党党史、大学语文、大学营养、大学美育、中华优秀传统文化、信息技术、职业素养、安全教育
	任选课	4	人文社科、科学技术、健康生活、美育艺术
专业课程	专业基础课	14	运动解剖生理学、运动生理学、健美操、运动处方、健身教练基础、实用体育管理
	专业核心课	34	运动损伤与防护、身体运动功能性训练、器械健身指导、团操健身指导、健身俱乐部营运与管理、运动营养
	专业拓展课	10	啦啦操、形体训练、瑜伽、跆拳道、篮球、排球、舞龙舞狮、武术、健身器械的维护与保养、健身俱乐部会籍销售
	专业实践课	38	认识实习、专业技能考核、岗位实习、毕业设计

(二) 课程概述与核心课程标准

附件 1——《健身指导与管理专业课程概述》

(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：

表 4 职业技能等级证书转换课程学分表

序号	职业技能等级证书	职业技能等级证书等级及可转换的学分		职业技能等级证书可置换的专业必修课程
		等级	折算学分	
1	社会体育指导员证书 (健身教练)	初级	2	体适能基础
		中级	4	体能指导
		高级	10	器械健身指导



序号	职业技能等级证书	职业技能等级证书等级及可转换的学分		职业技能等级证书可置换的专业必修课程
		等级	折算学分	
2	社会体育指导员证书 (健美操)	初级	2	健美操
		中级	4	体能指导
		高级	8	团操健身指导

备注：1. 置换课程对应的证书分别为社会体育指导员证书（健身教练、健美操）高级。
2. 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校提出申请，由学校集中审批。
3. 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。
4. 若出现所获得的一个证书学分多于该门课程的实际学分，则置换某一门课程的学分后，多余学分自动清零，不能累加。
5. 所有证书在置换学分后不能再次置换。
6. 职业资格（技能等级）证书学分置换累计不能超过 10 学分，不能累加。
5. 所有证书在置换学分后不能再次置换。
6. 职业资格（技能等级）证书学分置换累计不能超过 10 学分

表 5 职业资格证书转换学分、课程表

序号	职业资格证书名称	职业资格证书等级及可转换的学分		职业资格证书可置换的专业必修课程
		等级	折算学分	
1	游泳（瑜伽、普拉提）教练员证	初级	2	游泳（瑜伽、普拉提）

备注：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校提出申请，由学校集中审批。
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. 若出现所获得的一个证书学分多于该门课程的实际学分，则置换某一门课程的学分后，多余学分自动清零，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 学分。

七、教学进程总体安排

时间安排：

1. 三年制学时教学时间总 120 周

2. 教学时间分配如下：



(一) 教学活动周进程安排表

表 6 健身指导与管理专业教学活动周进程安排表

单位: 周

学年	学期	军训入学教育	课堂教学	认识实习	机动周	专业技能考核	岗位实习	毕业设计	合计
第一学年	一	3	16	0	1	0	0	0	20
	二	0	18	0	2	0	0	0	20
第二学年	三	0	18	0	2	0	0	0	20
	四	0	16	1	3	0	0	0	20
第三学年	五	0	13	3	0	2	0	2	20
	六	0	0	0	0	0	18	2	20

(二) 教学总学时、学分分配情况

表 7 教学总学时、学分分配表

课程模块		课程性质	学分及学时结构				占总学时比例 (%)	实践学时占总学时比例 (%)	理论学时占总学时比例 (%)
			学分	理论学时	实践学时	小计			
公共基础课	公共基础必修课	必修	21	268	176	444	17.5	6.9	10.6
	公共基础选修课	限选	19.5	250	78	328	12.9	3.1	9.8
		任选	4	40	24	64	2.5	0.9	1.6
专业(技能)课	专业基础课	必修	14	172	32	204	8.1	1.3	6.8
	专业核心课	必修	34	172	420	592	23.4	16.6	6.8
	专业拓展课	任选	10	26	136	162	6.4	5.4	1.0
	专业实践课	必修	38	0	740	740	29.2	29.2	0
合计			140.5	928	1606	2534	100	63.4	36.6

说明: 本专业总学时为 2534 学时, 理论总课时 928 学时, 实践总课时 1606 学时, 总学分为 140.5 学分, 其中公共基础课程学时 836, 占比 33.00%; 实践学时为 1606, 占比 63.4%, 选修课学时为 554, 占比为 21.9%。

(三) 课程设置与教学进程表

附件 2——《健身指导与管理专业课程设置与教学进程表》

八、实施保障

(一) 师资队伍

1. 队伍结构

本专业现有教师 20 人，其中专任教师 18 人，兼职健身、体能教师 2 人。专任教师中副教授 4 人，副教授占专任教师总数 31.25%；博士研究生学历 1 人，硕士研究生学历 13 人，硕士研究生占专任教师总数 65%。本专业双师型教师 16 人，双师型教师占专任教师总数 80%。

2. 专任教师

(1) 一般应具有相关专业本科及以上学历；具有高校教师资格证和本专业领域相关证书。

(2) 有理想信念、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心。

(3) 具有健身指导、运动训练、运动人体科学等相关专业本科及以上学历；具有扎实的健身基础理论知识和相应的专业课程知识，有较强的专业技术能力、研究能力、管理能力、创新能力和实践能力。

(4) 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。

(5) 每 5 年累计不少于 6 个月的企业实践经历。

3. 专业带头人

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。在实训基地建设和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。

4. 兼职教师

(1) 主要从相关行业企业聘任，具备良好的思想政治素质、职业道德和工匠精神。

(2) 具有扎实的专业知识和丰富的实际工作经验，具有相关专业职称或技术职称。

(3) 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。

(4) 具有 5 年以上的工作经验或 2 年以上健身行业工作经验，具有中级及以上行业相关专业技术资格，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专业教学任务。

(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

本专业每个班配备一个固定教室，这个教室除了能上一般的公共基础课外，也能上一些专业的基础理论课。这个教室都配备了黑（白）板、多媒体计算机、投影设备、音响设备，互联网有线接入或 WiFi 环境，笔记本充电插座等；具有网络安全防护措施；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

根据健身指导与管理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）器械健身实训室

配备多媒体计算机、投影、白板、wifi 覆盖、人体骨骼模型、肌肉模型、关节模型、跑步机、椭圆仪、登山机、哑铃、壶铃、杠铃、TRX 训练架、框式深蹲架、卧推架、大飞鸟综合训练器、核心综合训练器、背部综合训练器、腿部综合训练器等设备（设施），用于器械健身指导、健身教练基础、运动解剖生理、身体运动功能训练等的实训教学。

（2）健美操实训室

配备多媒体计算机、投影、白板、wifi 覆盖、音响、踏板、杠铃（团操专用）、瑜伽垫、瑜伽球等设备（设施），用于健美操、有氧搏击操、健身操舞等课程的实训教学。

（3）体能实训室

配备多媒体计算机、投影、白板、wifi 覆盖、体能训练器材（综合体能训练架、体能训练包、药球、敏捷梯、小栏架、标志筒、平衡垫、核心训练炮筒、阻力伞等）、体能监测仪器、体能评估仪器等设备（设施），



用于体能训练与指导、身体运动功能训练等课程的实训教学。

(4) 体育保健与康复实训室

配备多媒体计算机、投影、白板、wifi 覆盖、心肺复苏模拟人、人体模型、治疗床、急救器材、运动护具、肌效内贴、筋膜枪等设备（设施），用于体育保健与康复、运动损伤与防护等课程的实训教学。

(5) 其他运动项目健身实训室

其他运动项目健身实训室应包括动感单车、篮球、羽毛球实训室、田径场等，用于篮球、羽毛球等运动项目课程实训教学。

表 10 校内实训基地（室）配置与要求

序号	实验实训 基地（室） 名称	功能（实训实习 项目）	面积、设备名称及台套数要求	适用课程	容量（一 次性容纳 人数）
1	器械健身 实训室	健身器械的使用； 个性化健身训练计 划的制定与实施； 健身俱乐部各种器 械的维护及修理。	800 m ² ；跑步机、椭圆仪、登 山机、哑铃、壶铃、杠铃、深 蹲架、卧推架、大飞鸟综合训 练器、背部综合训练器、腿部 综合训练器等；多媒体教学仪 器 1 套	器械健身指 导、健身教练 基础、身体运 动功能训练 等	80-100
2	健美操实 训室	健身操舞等团操 健 身教练专项技术；团 操课训练与教学指 导方法等。	300 m ² ；音响、踏板、杠铃（团 操专用）、瑜伽垫、瑜伽球等； 多媒体教学仪器 1 套。	健美操、有氧 搏击、街舞、 健身操舞等	60-80
3	体能 实训室	体能训练与指导	600 m ² ；综合体能训练架、体 能训练包、药球、敏捷梯、小 栏架、标志筒、平衡垫、核心 训练炮筒、阻力伞等；多媒体 教学仪器 1 套。	身体运动功 能训练、体能 训练与指导	30-40
4	体育保健 与康复实 训室	常见运动损伤的预 防与急救；常见运动 性伤病的诊断与初 步处理。	300 m ² ；心肺复苏模拟人、人 体模型、治疗床、急救器材、 运动护具、肌效内贴、筋膜枪 等；多媒体教学仪器 1 套。	体育保健康 复、运动损伤 与护等	25-35
5	动感单车 实训室	动感单车骑行技术 指导	200 m ² ；动感单车、音响灯光、 镜子、空调，多媒体教学仪器 1 套。	动感单车	25-30



序号	实验实训 基地(室) 名称	功能(实训实习 项目)	面积、设备名称及台套数要求	适用课程	容量(一 次性容纳 人数)
6	瑜伽(普 拉提)实 训室	瑜伽(普拉提)训练 与教学指导方法	200 m ² ; 普拉提悬吊系统、镜子、音响、空调、把杆等; 多媒体教学仪器1套	普拉提、瑜伽等	30-35
7	运动营养 实训室	营养状况评估; SOAP 全流程营养咨询与 指导; 营养配餐。	120 m ² ; 软尺, 体成分仪, 电子血压计, 食物交换份模型, 食物称; 厨房用具; 厨房餐具; 厨房炊具等; 多媒体教学仪器1套。	运动营养、器 械健身指导等	30-35
8	运动解剖 实训室	搭建人体骨架; 展示 关节的各种运动形 式; 展示肌肉的炼方 法。	120 m ² ; 人体骨骼模型、人体 肌肉模型、各人体组织器官模 型等; 多媒体教学仪器1套。	运动解剖生 理、功能解剖	50-60
9	运动生理 实训室	血压、脉搏、肌肉力 量、血乳酸和血糖的 测量等。	120 m ² ; 尿液分析仪、血乳酸 测定仪、掌上血糖测定仪、血 压计, 等; 多媒体教学仪器1 套。	运动解剖生 理	50-60
10	国民体质 监测实训 室	身高体重; 身体成分 测定; 坐位体前屈; 纵跳; 肺活量; 台阶 试验等。	120 m ² ; 国民体质检测仪系统、 国民体质管理系统、身体成份 分析仪等; 多媒体教学仪器1 套。	身体运动功 能训练、器械 健身指导、国 民体质监测等	50-60

3. 校外实训基地基本要求

具有稳定的校外实训基地。能够提供开展器械健身教练指导、团操
健身教练指导等职业岗位的实训活动，实训设施齐备，实训岗位、实训
指导教师确定，实训管理及实施规章制度齐全。

4. 校外实习基地基本要求

提供器械健身教练、团操健身教练、体能教练等相关实习岗位，能
涵盖当前健身行业发展的主要业务，可接纳一定规模的学生实习；能够
配备相应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。校外实习实训基地一览表
见表 11。

表 11 校外实习实训基地一览表

序号	实验实训 基地（室）名称	功能 (实训实习项目)	容量（一次性 容纳人数）
1	衡阳 pt 健身	器械健身教练、团操健身教练	50
2	衡阳 uone 游泳健身	器械健身教练、团操健身教练、会籍顾问	30
3	尔克斯健身俱乐部	器械健身教练、团操健身教练、会籍顾问	30
4	一公里健身工作室	器械健身教练、团操健身教练、会籍顾问、体能教练	30
5	身材有道共享健身	械健身教练、团操健身教练、会籍顾问、体能教练	30
6	五环健身俱乐部	器械健身教练、团操健身教练	50
7	天行健健身会所	器械健身教练、团操健身教练、会籍顾问	50
8	火烈鸟健身	器械健身教练、团操健身教练、会籍顾问、体能教练	50
9	谢志梅私教健身	私教、体能教练	30
10	思迈健身	器械健身教练、团操健身教练、会籍顾问	50
11	六艺体能健身	体能教练	50
12	骑士游泳健身	器械健身教练、团操健身教练、会籍顾问	30
13	七点健身俱乐部	器械健身教练、团操健身教练、会籍顾问	30
14	解忧运动馆（健身）	体能教练	30
15	玉麒麟健身	器械健身教练、团操健身教练、会籍顾问	50
16	奥星游泳俱乐部	器械健身教练、团操健身教练、会籍顾问	30
17	湖南威民体育有限公司	体能教练	50
18	跃奇国家级青少年体育俱乐部	体能教练	50



4. 支持信息化教学方面的基本要求

利用智慧树、超星、雨课堂、职教新干线等教育平台搭建起多维、动态、活跃、自主的课程训练平台；用知网查阅文献资料；用 QQ、微信等软件进行常见问题解答；在国家虚拟仿真实验教学共享平台、在线智能实验室平台教师进行学习；引导鼓励教师开发信息化教学资源、创新教学方法、提升教学效果。

（三）教学资源

教学资源要求能够满足学生专业学习、教师专业教学研究和教学实施的需要，包括所需的教材、图书文献及数字教学资源等。

1. 教材选用基本要求

(1) 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学术委员会，完善教材选用制度，经过规范程序择优选用教材。

(2) 专业课程教材选用国家规划教材，为配合课程教学，优先选用与专业实际条件相对应的项目化教材、活页式教材，并配套相应的数字化教学资源，在满足现场教学需要的同时，为教师进行线上线下混合式教学提供资源。

2. 图书文献配备基本要求

我校图书馆现有纸质图书 41.62 万册，电子图书 89 万册。其中教育类图书 15 万册，体育专业书籍达到 2 万余册。图书文献配备能满足人才培养、专业建设、教研科研等工作的需要，方便师生查询、借阅。

3. 数字教学资源基本要求

建设、配备与健身指导与管理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，所有资源应种类丰富、形式多样、使用便捷、动态更新，满足教学要求。

（四）教学方法

本专业的课程大多数是技能课，因而在教学方法上须采用灵活多样的教学方法。根据体育专业的特点，在教学方法上，理论课程主要采用语言讲授法、案例教学法、启发式、任务驱动等教学方法，增强学生在学习中的主体地位，促进学生学习积极性的提高；专业技能课程主要采用讲解法、示范法、分层法、游戏法、竞赛法等灵活多样的教学方法，做到教学练一体化，以加深学生的感性认识，强化专业技能的掌握。

1. 理论教学方面，注重学生创新能力、获取信息能力、分析问题、解决问题能力的培养，改变传统的以灌输理论知识为主的教学方法；在教学方式上强化现代化教学手段的应用，充分利用多媒体，智慧树平台、学银在线、班级微信群等网络资源。主要采取“以工作流程和项目任务为导向”引导学生启发式、讨论式、范例式、项目式等多种教学方法，激发学生学习的积极性和参与性，使学生由被动学习转变为主动学习等，具有明显的高职教学特色。

2. 实践教学方面，注重学生实际技能的训练，改变传统的验证式实验和实训的实践教学方式，对实训项目和实训课程进行分门别类，构建了具有不同课程和不同项目特点的多种实训教学方法，强化了学生的实践动手能力，提高了学生学习的积极性和实训效果，培养了学生吃苦耐劳、热爱本职工作的职业素养。

（五）学习评价

加强对教学过程的质量监控，改革教学评价的标准和方法。对学生

学习评价的方式方法提出建议。采用过程性评价与终结性评价相结合的方式，对学生的学业考核评价内容兼顾认知、技能、情感等方面，体现评价标准、评价主体、评价方式、评价过程的多元化，如观察、口试、笔试、岗位操作、职业技能大赛、职业资格鉴定等评价、评定方式。

表 12 学生成绩评价方式表

序号	课程类型	过程性考核占比	终结性考核占比	考核方式
1	理论性课程	平时考核（20%） 实践考核（30-40%）	理论考核（40-50%）	观察、自评和互评、口试、笔试、技能测试、开（闭）卷考试
2	实践性课程	平时考核（20%） 实践考核（50-60%）	理论考核（20-30%）	观察、自评和互评、口试、笔试、技能测试、开（闭）卷考试

（六）质量管理

1. 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. 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. 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. 专业教研团队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

学生在规定年限内，遵守国家法律法规和校纪校规，无纪律处分或已解除，符合学校学籍管理、学生管理等其他制度规定的毕业要求，德、智、体、美、劳全面发展，同时达到以下要求，准予毕业。

（一）课程学分要求

本专业毕业生需修完规定的所有课程（含实践教学环节），完成公共基础课程（44.5 学分）、专业（技能）课程（96 学分）的课程学习，成绩合格，达到 140.5 学分。其中含集中实践教学环节 38 学分，专业必修课程、认识实习、岗位实习、毕业设计、专业技能考核为不可替代学分。

（二）培养目标与培养规格要求

达到本专业人才培养目标和培养规格相对应的职业素养、知识、能力的要求。

（三）毕业设计与专业技能考核要求

毕业设计考核和专业技能课程考核均为合格。另外，学生必须参加在第六学期举办的毕业生运动技能达标赛，且需要三个项目达标，方可毕业。

（四）证书要求

1. 职业技能证书：对接 1+X 证书制度改革，明确不同等级职业技能证书允许认定的学分，支持学生根据认定的学分替代相关课程，与专业非常相关的 X 证书，经系部认定，教务处审核后，可替代相关专业课程，但不与毕业证挂钩。

2. 鼓励学生在校期间获得职业资格证及若干职业技能等级证书以及普通话、英语三级等证书，但不与毕业证挂钩。

十、附件

- 附件 1. 《健身指导与管理专业课程描述》
- 附件 2. 《健身指导与管理专业课程设置与教学进程表》
- 附件 3. 《2025 级健身指导与管理专业人才培养方案课程变更一览表》
- 附件 4. 《2025 级衡阳幼儿师范高等专科学校人才培养方案审核表》

附件 1：《健身指导与管理专业课程描述》

一、课程概述

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中国国内外形势，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>
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>



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
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质培养的核心课程，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>
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>



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
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>
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《新时代学校思政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>

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
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>
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、数字化创新能力和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>



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
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	运动解剖学	<p>课程主要内容</p> <p>运动解剖学定义与研究内容：介绍运动解剖学的定义、研究内容、方法，学习运动解剖学的目的与任务，以及解剖学发展简史。</p> <p>人体基本组织：包括人体基本组织的分类、结构特征、分布与功能，以及解剖学的定位术语。</p> <p>内脏系统：涵盖消化、呼吸与泌尿三大系统的组成、功能和各系统器官的位置、分布、结构与功能。</p> <p>脉管系统：包括心血管系统组成和功能，血液循环途径；心脏位置、形态、构造及各腔结构，传导系统与血液供应；动静脉管壁构造、分支和分布，血管吻合，体肺循环及微循环；淋巴系统组成、构造、功能及与血管系关系。</p> <p>神经系统：介绍周围神经系统的概念、区分、结构及活动的基本方式；脊、脑、内脏神经概述、组成、类型、分布及分支与功能；中枢神经系统的位臵、组成、结构与功能；感觉和运动传导通路；体育运动对其影响。</p> <p>感觉器官：包括视觉器官（眼球及辅助装置，视觉产生及其传导通路）、位听器官（耳的结构，以内耳为重点，介绍听觉产生的过程及内耳平衡作用）和本体感受器（肌梭、腱梭结构与功能）。</p> <p>内分泌系统：介绍内分泌腺组成及功能，结构特点、作用方式及功能；内分泌腺概念、分布及二者区别；七种内分泌腺的位置、形态、结构、年龄特征与主要功能。</p> <p>课程目标</p> <p>掌握运动解剖学的基本概念和原理。</p> <p>熟悉人体各系统的组成、结构和功能。</p> <p>了解运动对人体解剖结构的影响。</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
		<p>培养科学思维和解决问题的能力。</p> <p>课程要求</p> <p>了解：研究内容、研究方法、目的、任务及方法及其发展史，与人体解剖学的关系；动静脉和毛细血管壁结构特点和分布规律；心传导系概念、组成和功能；淋巴系统组成和功能；中枢神经系统各组成部分的位置、外形、内部结构和功能；感受器概念、分类与分布及功能，本体感受器结构；视器和位听器组成部分位置、结构特点与功能。</p> <p>理解：人体基本组织分类；内脏体表投影；全身主要淋巴干和淋巴导管的收集部位；自主神经系统与躯干神经的主要区别；光声传导途径；内分泌腺的结构和功能。</p> <p>掌握：解剖学的定位术语教学内容；肾单位构造、肾脏功能、尿的生成与排出过程；消化、呼吸与泌尿三大系统组成、功能和各系统器官的位置、分布、结构与功能和基本概念；脾脏、淋巴结的主要结构和功能；体肺循环途径、机能和主要大血管名称与分布；心血管组成及功能；心脏位置、形态、结构与功能；中枢神经系统的传导通路，周围神经系统各组成部分的概念、结构、分支、分布特点；视野与运动关系，前庭感受器的功能。</p> <p>学习资源</p> <p>教材：李世昌编著的《运动解剖学》（高等教育出版社第二版，2006年）。</p> <p>参考书籍：其他相关的解剖学、生理学、运动科学等书籍。</p> <p>网络资源：相关的在线课程、教学视频、解剖学图谱等。</p> <p>教学方法</p> <p>课堂讲授：通过教师的讲解，使学生掌握课程的基本概念和原理。</p> <p>示范教学：通过教师的示范操作，使学生直观地了解人体解剖结构。</p> <p>讨论式教学：组织学生就相关问题进行讨论，培养学生的思维能力和表达能力。</p> <p>实践教学：通过实验、解剖实习等方式，使学生亲身体验和了解人体解剖结构。</p> <p>考核评定</p> <p>平时成绩：包括课堂表现、作业完成情况等，占总成绩的 10%。</p> <p>实验成绩：通过实验操作和实习报告来评定，占总成绩的 20%。</p> <p>期末考试成绩：闭卷考试，主要考察学生对课程内容的掌握程度，占总成绩的 60%。</p> <p>考勤：占总成绩的 10%。</p>
2	运动生理学	<p>课程主要内容</p> <p>运动生理学基础</p> <p>运动生理学概述：介绍运动生理学的基本概念、学科发展、研究内容及方法，阐述其在体育科学、运动训练、康复医学等领域的应用价值。</p> <p>人体结构与功能：解析人体各大系统（如神经系统、肌肉系统、心血管系统、呼吸系统等）的基本结构、生理功能及在运动中的适应性变化。</p> <p>能量代谢与运动：探讨运动过程中能量的来源、转换、利用及调控机</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
		<p>制，分析不同运动强度、类型对能量代谢的影响。</p> <p>运动适应与训练效果</p> <p>运动与肌肉适应：研究运动对肌肉形态、力量、耐力及协调性等方面的改善作用，探讨其分子机制。</p> <p>心血管与呼吸适应：分析运动对心血管系统、呼吸系统的积极影响，包括心率、血压、肺活量等指标的变化规律。</p> <p>内分泌与免疫调节：探讨运动对内分泌系统（如激素分泌）、免疫系统（如免疫细胞活性）的调节作用，及其对运动恢复、健康促进的意义。</p> <p>特殊环境下的运动生理</p> <p>高温、高寒与高原运动：分析不同环境条件下人体生理功能的适应性变化，提出相应的运动策略及防护措施。</p> <p>女性与老年人运动生理：探讨性别、年龄因素对运动适应性的影响，制定适合女性、老年人的运动处方。</p> <p>运动生理学应用</p> <p>运动技能学习与控制：研究运动技能的形成过程、影响因素及优化策略，提高运动表现。</p> <p>运动损伤预防与康复：结合运动生理学原理，探讨运动损伤的原因、预防方法及康复策略。</p> <p>课程目标</p> <p>理论掌握：全面理解运动生理学的基本概念、原理及人体各大系统的结构与功能。</p> <p>实践应用：能够运用运动生理学知识分析运动过程中的生理变化，制定科学的运动计划。</p> <p>问题解决：培养批判性思维，能够针对运动实践中遇到的具体问题，提出科学合理的解决方案。</p> <p>创新探索：鼓励学生关注运动生理学领域的最新研究成果，培养科研兴趣和创新能力。</p> <p>课程要求</p> <p>了解：运动生理学的基本概念、学科发展及研究内容。</p> <p>理解：人体各大系统的结构与功能、运动过程中的生理变化规律。</p> <p>掌握：运动适应的生理机制、特殊环境下的运动策略、运动技能学习与控制原理。</p> <p>应用：能够运用所学知识分析实际问题，制定个性化的运动计划。</p> <p>学习资源</p> <p>教材与参考书：选用权威的运动生理学教材，辅以国内外经典生理学、运动科学著作。</p> <p>网络资源：利用在线课程平台、学术数据库获取最新研究成果、教学视频及专家讲座。</p> <p>实践机会：参与运动队训练、体质测试、运动康复等实践活动，积累实践经验。</p> <p>教学方法</p> <p>理论讲授：结合多媒体材料，系统讲解课程理论知识。</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
		<p>案例分析：通过真实案例讨论，强化理论与实践的结合。</p> <p>实验操作：组织生理学实验，如心率监测、肺活量测定等，提高学生的动手能力。</p> <p>小组讨论：鼓励学生分组探讨特定主题，促进思维碰撞与团队协作。</p> <p>考核评定</p> <p>平时成绩（30%）：包括课堂参与度、作业提交质量、小组讨论贡献。</p> <p>实验报告（20%）：根据实验操作、数据分析及报告撰写情况评分。</p> <p>期末考试（40%）：闭卷考试，涵盖课程核心知识点，检验理论掌握程度。</p> <p>课程项目/报告（10%）：独立完成与运动生理学相关的项目或撰写研究报告，展示综合应用能力。</p>
3	健美操	<p>课程主要内容</p> <p>健美操课程主要包括以下内容：</p> <p>健美操基本知识：介绍健美操的起源、发展、分类、特点以及锻炼价值等。</p> <p>基本动作与步伐：学习健美操的基本手型、手臂动作、躯干动作、腿部动作以及低冲击力步伐、高冲击力步伐等。</p> <p>成套动作学习：学习并掌握大众健身操、啦啦操等成套动作，包括动作的组合、节奏、韵律等。</p> <p>身体素质训练：通过健美操练习，提高学生的力量、柔韧、协调、灵敏等身体素质。</p> <p>创编与实践：引导学生创编简单的健美操动作或成套动作，并进行实践展示。</p> <p>课程目标</p> <p>运动技能目标：使学生了解和掌握健美操的基本知识、基本技术和基本技能，能够按照音乐的节奏进行练习，并能创编出简单的成套动作。</p> <p>身体健康目标：通过练习，将心率控制在合理范围内，锻炼和提高学生的心肺功能，发展学生肢体力量素质，提高全身协调性、灵敏性。</p> <p>心理健康目标：在轻松愉快的教学氛围中，使学生获得快乐的情感体验，形成乐观、开朗、积极向上的心理品质。</p> <p>社会适应目标：在学练过程中，提高学生的沟通、合作及组织协调能力，培养良好的合作精神和创新意识。</p> <p>课程要求</p> <p>掌握基本知识：学生应了解健美操的起源、发展、特点以及锻炼价值，掌握基本的手型、手臂动作、躯干动作和腿部动作。</p> <p>熟练动作步伐：学生应能够熟练掌握低冲击力步伐和高冲击力步伐，以及成套动作的组合和节奏。</p> <p>提高身体素质：通过课程学习，学生的力量、柔韧、协调、灵敏等身体素质应得到显著提高。</p> <p>培养创编能力：学生应具备简单的健美操动作或成套动作的创编能力，并能够进行实践展示。</p> <p>教学资源</p> <p>教材与参考书：选用专业的健美操教材，如《健美操团体操》、《有</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
		<p>氧舞蹈》等，同时提供相关的参考书和视频资料。</p> <p>教学视频：利用教学视频展示健美操的基本动作、成套动作以及创编实践等内容，方便学生进行自主学习和复习。</p> <p>音乐与器械：提供适合健美操练习的音乐和轻器械，如哑铃、弹力带等，以丰富练习内容和形式。</p> <p>教学方法</p> <p>示范讲解：教师通过示范和讲解相结合的方式，使学生了解健美操的基本动作和成套动作的要领。</p> <p>分组练习：将学生分成小组进行练习，互相纠正动作，提高练习效果。</p> <p>个别指导：针对学生的个体差异，教师进行个别指导，帮助学生解决练习中的困难。</p> <p>创编实践：引导学生创编简单的健美操动作或成套动作，并进行实践展示，以培养学生的创新能力和实践能力。</p> <p>考核评定</p> <p>平时成绩：包括课堂表现、作业完成情况、小组练习参与度等，占总成绩的 30%左右。</p> <p>技能测试：测试学生对健美操基本动作和成套动作的掌握程度，占总成绩的 40%左右。</p> <p>创编实践：评价学生创编健美操动作或成套动作的能力和实践展示效果，占总成绩的 20%左右。</p> <p>理论考试：考察学生对健美操基本知识的掌握程度和理解深度，占总成绩的 10%左右。</p>
4	搏击操	<p>一、搏击操课程主要内容</p> <p>搏击操课程主要包含以下内容：</p> <p>搏击操基础知识：介绍搏击操的起源、发展、特点、基本规则以及搏击技巧等基础知识。</p> <p>基本动作与技巧：</p> <p>拳法：直拳、勾拳、摆拳、刺拳等。</p> <p>腿法：前踢、侧踢、后踢、跳踢、下劈等。</p> <p>肘法：抬肘、提肘、砸肘、沉肘等。</p> <p>膝法：顶膝、后踢膝等。</p> <p>防守动作：格挡、拍击等。</p> <p>组合动作与套路：将基本动作进行组合，形成连贯的搏击套路，并学习不同的搏击风格，如泰拳、拳击等。</p> <p>身体素质与体能训练：通过搏击操练习，提高学生的力量、速度、耐力、柔韧和协调性等身体素质。</p> <p>二、搏击操课程目标</p> <p>学生能够理解搏击操的基本概念、动作要领及其对健康的益处。</p> <p>学生能够熟练掌握搏击操的基本动作和技巧，并能正确运用到实践中。</p> <p>学生能够了解搏击操的运动生理原理，如心率、肌肉锻炼等，并能在练习过程中自我监测和调整。</p> <p>学生能够独立完成一套完整的搏击操动作，展现良好的身体协调性和</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
		<p>节奏感。</p> <p>学生能够具备搏击操动作的创新能力，能够根据音乐和节奏进行动作编排。</p> <p>三、搏击操课程要求及学习资源</p> <p>课程要求</p> <p>学生应认真学习搏击操的每一个动作，确保动作的准确性和连贯性。</p> <p>学生应积极参与课堂练习，不断提高自己的搏击技能和身体素质。</p> <p>学生应遵守课堂纪律，尊重教师和同学，保持良好的学习氛围。</p> <p>学习资源</p> <p>教材与参考书：提供搏击操专业教材和相关参考书，供学生查阅和学习。</p> <p>视频资料：提供搏击操教学视频和优秀运动员的比赛视频，供学生观看和学习。</p> <p>在线课程：提供搏击操在线课程，学生可以随时随地进行学习，巩固课堂所学内容。</p> <p>实践场地：提供搏击操实践场地和相关设备，供学生进行实践练习。</p> <p>四、搏击操课程教学方法</p> <p>示范讲解：教师通过示范和讲解相结合的方式，使学生了解搏击操的基本动作和技巧要领。</p> <p>分组练习：将学生分成小组进行练习，互相纠正动作，提高练习效果。同时，教师可以针对学生的情况进行个别指导。</p> <p>模拟比赛：组织学生进行模拟比赛，让学生在实践中体验搏击操的竞争性和趣味性，提高学生的搏击能力和应变能力。</p> <p>互动教学：鼓励学生提出问题和建议，与教师进行互动，共同探讨搏击操的相关知识和技巧。</p> <p>五、搏击操课程考核评定</p> <p>搏击操课程的考核评定主要包括以下几个方面：</p> <p>技能测试（占总成绩的 50%）：测试学生对搏击操基本动作和套路的掌握程度，包括动作的准确性、连贯性和节奏感等方面。</p> <p>身体素质测试（占总成绩的 30%）：通过测试学生的力量、速度、耐力等身体素质指标，评价学生的体能水平。</p> <p>课堂表现（占总成绩的 10%）：评价学生在课堂上的学习态度、参与度以及团队协作能力等方面的表现。</p> <p>理论考试（占总成绩的 10%）：考察学生对搏击操基础知识的掌握程度和理解深度。</p>
5	运动处方	<p>一、运动处方课程主要内容</p> <p>运动处方课程主要包含以下内容：</p> <p>运动处方的基本理论：介绍运动处方的概念、作用、分类、发展历史以及制定运动处方的基本原则和步骤。</p> <p>运动处方的制定：详细讲解如何根据个人的身体状况、运动目的和运动条件来制定个性化的运动处方，包括确定运动类型、运动强度、运动时</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
		<p>间和运动频率等关键要素。</p> <p>不同人群的运动处方：针对不同人群（如儿童、青少年、老年人、慢性病患者等）的特点和需求，讲解如何制定适合他们的运动处方。</p> <p>运动中的注意事项：介绍运动前的热身、运动中的安全注意事项以及运动后的放松和恢复，以避免运动损伤和提高运动效果。</p> <p>运动处方的实施与评估：讲解如何实施运动处方，并对运动效果进行评估和调整，以确保运动处方的有效性和安全性。</p> <p>二、运动处方课程目标</p> <p>学生能够理解运动处方的基本概念、作用以及制定原则。</p> <p>学生能够掌握制定个性化运动处方的方法和步骤，并能够针对不同人群制定适合他们的运动处方。</p> <p>学生能够了解运动中的注意事项，学会预防运动损伤和提高运动效果。</p> <p>学生能够具备评估和调整运动处方的能力，以确保运动处方的有效性和安全性。</p> <p>三、运动处方课程要求及学习资源</p> <p>课程要求</p> <p>学生应认真学习运动处方的基本理论，理解并掌握制定运动处方的方法和步骤。</p> <p>学生应积极参与课堂讨论和实践活动，提高自己的实际操作能力。</p> <p>学生应遵守课堂纪律，尊重教师和同学，保持良好的学习氛围。</p> <p>学习资源</p> <p>教材与参考书：提供运动处方专业教材和相关参考书，供学生查阅和学习。</p> <p>在线课程：提供运动处方在线课程，学生可以随时随地进行学习，巩固课堂所学内容。</p> <p>实践场地：提供运动处方实践场地和相关设备，供学生进行实践练习，如健身房、运动场地等。</p> <p>案例资料：提供实际案例资料，让学生了解运动处方在实践中的应用，并学习如何分析和解决问题。</p> <p>四、运动处方课程教学方法</p> <p>讲授法：教师通过讲解和示范的方式，使学生了解运动处方的基本理论和制定方法。</p> <p>案例分析法：通过分析实际案例，让学生了解运动处方在实践中的应用，并学习如何制定和调整运动处方。</p> <p>讨论法：组织学生进行课堂讨论，鼓励学生提出问题和建议，共同探讨运动处方的相关知识和技巧。</p> <p>实践操作法：提供实践机会，让学生亲自动手制定和实施运动处方，提高他们的实际操作能力。</p> <p>五、运动处方课程考核评定</p> <p>运动处方课程的考核评定主要包括以下几个方面：</p> <p>平时成绩（占总成绩的 30%）：包括课堂表现、作业完成情况以及课堂讨论参与度等。</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
		<p>实践成绩（占总成绩的 40%）：通过制定和实施运动处方来评估学生的实践操作能力。</p> <p>期末考核（占总成绩的 30%）：通过闭卷考试来评估学生对运动处方基本理论和制定方法的掌握程度。</p>
6	运动营养学	<p>一、运动营养学课程主要内容</p> <p>运动营养学课程主要包含以下内容：</p> <p>运动营养学基础：介绍运动营养学的基本概念、发展历程、人体能量代谢原理、营养素分类及其功能等基础知识。</p> <p>运动员能量需求：详细讲解运动员在不同运动项目和运动强度下的能量需求计算方法，以及能量摄入与运动表现的关系。</p> <p>运动与宏量营养素：分析碳水化合物、蛋白质、脂肪在运动中的作用、需求及合理摄入比例。</p> <p>运动与微量营养素：探讨维生素、矿物质等微量营养素对运动员健康和运动表现的影响，以及如何通过饮食补充。</p> <p>运动补水与电解质平衡：讲解运动中的水分损失、补水原则、电解质平衡的重要性及补充策略。</p> <p>特殊环境下的营养策略：如高温、低温、高原等特殊环境下的营养需求与调整。</p> <p>运动营养计划的制定与实施：根据运动员的个体情况，制定个性化的营养计划，并指导其实施与调整。</p> <p>二、运动营养学课程目标</p> <p>学生能够理解运动营养学的基本概念、原理及其在运动员训练中的作用。</p> <p>学生能够掌握运动员能量需求的计算方法，以及宏量营养素和微量营养素的合理摄入比例。</p> <p>学生能够了解运动补水与电解质平衡的重要性，学会制定个性化的运动补水计划。</p> <p>学生能够针对特殊环境下的运动员，制定适当的营养策略。</p> <p>学生能够具备制定和实施个性化运动营养计划的能力，为运动员提供科学的营养指导。</p> <p>三、运动营养学课程要求及学习资源</p> <p>课程要求</p> <p>学生应认真学习运动营养学的基础知识，理解并掌握运动员能量需求和营养素摄入的计算方法。</p> <p>学生应积极参与课堂讨论和案例分析，提高自己的分析问题和解决问题的能力。</p> <p>学生应遵守课堂纪律，尊重教师和同学，保持良好的学习氛围。</p> <p>学习资源</p> <p>教材与参考书：提供运动营养学专业教材和相关参考书，供学生查阅和学习。</p> <p>在线课程：提供运动营养学在线课程，学生可以随时随地进行学习，巩固课堂所学内容。</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
		<p>案例资料：提供实际案例资料，让学生了解运动营养学在实践中的应用，并学习如何分析和解决问题。</p> <p>专业网站与论坛：推荐相关的运动营养学专业网站和论坛，供学生查阅最新的研究成果和行业动态。</p> <p>四、运动营养学课程教学方法</p> <p>讲授法：教师通过讲解和示范的方式，使学生了解运动营养学的基础知识和原理。</p> <p>案例分析法：通过分析实际案例，让学生了解运动营养学在实践中的应用，并学习如何制定和调整营养计划。</p> <p>讨论法：组织学生进行课堂讨论，鼓励学生提出问题和建议，共同探讨运动营养学的相关知识和技巧。</p> <p>实践操作法：提供实践机会，让学生亲自动手制定和实施运动营养计划，提高他们的实际操作能力。</p> <p>五、运动营养学课程考核评定</p> <p>运动营养学课程的考核评定主要包括以下几个方面：</p> <p>平时成绩（占总成绩的 30%）：包括课堂表现、作业完成情况以及课堂讨论参与度等。</p> <p>案例分析报告（占总成绩的 30%）：学生需针对一个或多个实际案例进行分析，并提交案例分析报告，以评估其对运动营养学知识的理解和应用能力。</p> <p>期末考核（占总成绩的 40%）：通过闭卷考试来评估学生对运动营养学基础知识和原理的掌握程度，以及制定和实施个性化运动营养计划的能力。</p>
7	体适能基础	<p>一、课程主要内容</p> <p>体适能基础课程主要包括以下几个方面的训练内容：</p> <p>有氧运动：包括慢跑、游泳、骑自行车等，旨在提高心肺功能和耐力。这些活动能够增强身体的持久力，为其他训练项目打下坚实的基础。</p> <p>力量训练：使用哑铃、杠铃、阻力带等器械进行肌肉力量和耐力训练。力量训练有助于增强肌肉力量和爆发力，提高基础代谢率。</p> <p>柔韧性训练：包括弓步压腿、坐位体前屈等拉伸运动，有助于改善身体的柔韧性和协调性，预防运动伤害。</p> <p>敏捷性训练：包括反应跑练习、敏捷梯练习等，旨在提升身体的快速响应能力和灵活性。</p> <p>平衡能力训练：利用平衡木、波速球等工具进行训练，增强身体的平衡感和稳定性。</p> <p>二、课程目标</p> <p>体适能基础课程的课程目标主要包括以下几个方面：</p> <p>提升身体素质：通过全面的训练内容，提高学生的心肺耐力、肌肉力量、柔韧性、协调性和平衡能力等身体素质。</p> <p>培养健康生活习惯：引导学生树立健康第一的思想，培养终身体育意识，积极参加各种体育活动。</p> <p>掌握运动技能：使学生掌握基本的运动技能和技巧，如跑步、跳跃、</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
		<p>投掷、接球等，提高学生的运动水平。</p> <p>培养团队合作精神：通过团队游戏和体能训练，培养学生的团队合作精神和竞争意识。</p> <p>三、学习资源</p> <p>为了帮助学生更好地学习和掌握体适能基础课程的内容，可以提供以下学习资源：</p> <p>教材与参考书目：推荐相关的体育教材和参考书目，如《运动解剖学》、《运动生理学》、《健康体适能》等，供学生自主学习和查阅。</p> <p>视频教学资源：提供体适能训练相关的视频教学资源，如训练动作示范视频、教学讲解视频等，帮助学生更好地理解和掌握训练技巧和方法。</p> <p>线上学习平台：建立线上学习平台，提供课程资料、学习指导、在线测试等资源，方便学生进行自主学习和互动交流。</p> <p>四、教学方法</p> <p>体适能基础课程可以采用多种教学方法来激发学生的学习兴趣和提高教学效果，包括：</p> <p>讲解示范法：教师通过讲解和示范动作要领，帮助学生理解和掌握训练技巧和方法。</p> <p>实践练习法：学生通过实际操作和练习，不断巩固和提高运动技能。</p> <p>分组合作法：将学生分成小组进行团队游戏和体能训练，培养学生的团队合作精神和竞争意识。</p> <p>比赛激励法：通过组织比赛和竞赛活动，激发学生的学习热情和动力，提高学生的运动水平。</p> <p>反馈调整法：教师及时给予学生反馈和指导，帮助学生调整训练方法和技巧，提高训练效果。</p> <p>五、考核评定</p> <p>体适能基础课程的考核评定可以采用多种方式来进行，以全面评估学生的学习效果和身体素质。主要包括：</p> <p>体能测试：通过测试学生的心肺耐力、肌肉力量、柔韧性等身体素质指标，评估学生的训练效果。</p> <p>技能考核：对学生的运动技能进行考核，如跑步、跳跃、投掷、接球等技能的掌握情况。</p> <p>理论考试：考察学生对体适能基础知识、运动原理、训练方法等理论知识的掌握程度。</p> <p>课堂表现：评估学生在课堂上的学习态度、参与度、合作精神等方面的表现。</p> <p>关于体适能基础课程的考核评定，可以按照以下百分比进行详细说明：</p> <p>一、考核内容</p> <p>体适能基础课程的考核主要包括体能测试、技能考核、理论考试以及课堂表现四个方面。</p> <p>二、考核评定百分比</p> <p>体能测试（40%）</p> <p>体能测试是评估学生身体素质的主要手段，包括心肺耐力、肌肉力量、</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
		<p>柔韧性等多个方面。</p> <p>通过标准化的测试方法和设备，对学生的体能水平进行客观评估。</p> <p>体能测试成绩占总成绩的 40%，体现了对学生身体素质的高度重视。</p> <p>技能考核（30%）</p> <p>技能考核是对学生掌握运动技能情况的检验，包括跑步、跳跃、投掷、接球等基本技能。</p> <p>通过观察学生的动作规范性、协调性和准确性等方面进行评估。</p> <p>技能考核成绩占总成绩的 30%，反映了对学生运动技能掌握程度的要求。</p> <p>理论考试（20%）</p> <p>理论考试考察学生对体适能基础知识、运动原理、训练方法等理论知识的掌握程度。</p> <p>采用闭卷或开卷形式进行，题型包括选择题、填空题、简答题等。</p> <p>理论考试成绩占总成绩的 20%，体现了对学生理论素养的重视。</p> <p>课堂表现（10%）</p> <p>课堂表现评估学生在课堂上的学习态度、参与度、合作精神等方面的表现。</p> <p>教师根据学生的日常表现进行主观评估，包括出勤情况、课堂互动、团队合作等。</p>
8	运动损伤与保护	<p>以下是关于运动损伤与保护课程的详细内容，包括课程主要内容、课程目标、学习资源、教学方法以及考核评定：</p> <p>一、课程主要内容</p> <p>运动损伤与保护课程主要涵盖以下几个方面的内容：</p> <p>运动损伤基础知识：介绍运动损伤的定义、分类、发生原因及危险因素等。</p> <p>运动损伤预防方法：讲解如何通过合理安排训练计划、加强肌肉力量训练、改善运动环境等措施来预防运动损伤。</p> <p>运动损伤应急处理：教授止血、包扎、固定等基本的应急处理技能，以及急性运动损伤的识别、评估和处理原则。</p> <p>慢性运动损伤康复与治疗：探讨慢性运动损伤的定义、常见类型、原因及康复治疗方法等。</p> <p>二、课程目标</p> <p>运动损伤与保护课程的课程目标主要包括以下几个方面：</p> <p>掌握基础知识：使学生全面了解运动损伤的基本概念、分类及发生原因。</p> <p>提高预防能力：通过学习预防措施，使学生能够在实际运动中有效避免或减少运动损伤的发生。</p> <p>掌握应急处理技能：培养学生掌握基本的应急处理技能，能够在发生运动损伤时迅速采取正确的处理措施。</p> <p>了解康复治疗方法：使学生对慢性运动损伤的康复治疗方法有初步的了解，为未来的康复工作打下基础。</p> <p>三、学习资源</p> <p>为了帮助学生更好地学习和掌握运动损伤与保护课程的内容，可以提供以下学习资源：</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
		<p>教材与参考书目：推荐相关的体育教材和参考书目，如《运动医学》、《运动损伤与防护》等，供学生自主学习和查阅。</p> <p>视频教学资源：提供运动损伤预防、应急处理及康复治疗相关的视频教学资源，如训练动作示范视频、教学讲解视频等，帮助学生更好地理解和掌握相关技能。</p> <p>线上学习平台：建立线上学习平台，提供课程资料、学习指导、在线测试等资源，方便学生进行自主学习和互动交流。</p> <p>四、教学方法</p> <p>运动损伤与保护课程可以采用多种教学方法来激发学生的学习兴趣和提高教学效果，包括：</p> <p>讲解示范法：教师通过讲解和示范动作要领及处理方法，帮助学生理解和掌握相关技能。</p> <p>案例分析法：通过分析真实的运动损伤案例，让学生了解运动损伤处理的实际操作方法，加深对预防和处理措施的理解。</p> <p>实践练习法：通过模拟实验和实际操作，让学生亲身体验运动损伤的预防和处理过程，提高实践能力。</p> <p>小组讨论法：组织学生进行小组讨论，分享学习心得和体会，培养学生的团队协作和沟通能力。</p> <p>五、考核评定</p> <p>运动损伤与保护课程的考核评定可以按照以下百分比进行：</p> <p>理论考试（40%）</p> <p>理论考试主要考察学生对运动损伤基础知识、预防方法、应急处理及康复治疗等方面的理解程度。</p> <p>采用闭卷形式进行，题型包括选择题、填空题、简答题等。</p> <p>理论考试成绩占总成绩的 40%，体现了对学生理论素养的重视。</p> <p>实践技能考核（30%）</p> <p>实践技能考核主要考察学生在模拟实验和实际操作中的表现，包括应急处理技能的理解程度、操作规范性等。</p> <p>教师根据学生的实践表现进行主观评估。</p> <p>实践技能考核成绩占总成绩的 30%，反映了对学生实践能力的要求。</p> <p>案例分析报告（20%）</p> <p>学生需要分析一个或多个真实的运动损伤案例，撰写案例分析报告，阐述案例中的预防措施、应急处理方法及康复治疗方案等。</p> <p>教师根据学生的报告质量进行评分。</p> <p>案例分析报告成绩占总成绩的 20%，培养了学生的分析问题和解决问题的能力。</p> <p>课堂参与度与表现（10%）</p> <p>课堂参与度与表现主要评估学生在课堂上的学习态度、积极性、参与度及与教师的互动情况等。</p>

(三) 专业(技能)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	健身原理与方法	<p>主要内容：</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. 健身新概念 2. 健身的科学基础 3. 健身原则 4. 健身方法与手段 5. 体育健身效果评价 6. 科学营养与健身 7. 健身环境与装备 8. 体育健身分类指导 <p>课程目标：</p> <p>(一) 知识目标 本课程是本专业的专业核心课程，主要以运动解剖学、运动生理学、运动生物力学及运动训练为基础，结合健身运动自身规律，使学生掌握形体肌肉健身训练方法。</p> <p>(二) 能力目标 通过学习，使学生能够针对不同健身人群的体质、体态进行评估；能够针对不同类型的健身人群实际情况制定相应的健身训练计划并实施；能够进行训练动作教学指导；能够具有指导学员科学地训练并提供安全防护与训练强度监控的能力。</p> <p>(三) 素质目标 通过学习，使学生具备终身体育，热爱健身运动的兴趣；具备克服困难、勇敢顽强、自强不息的精神；具备团结协作的精神和良好的职业道德素养；具备会员至上的思维。</p> <p>要求：</p> <p>一、学习资源 教学条件是课程得以顺利实施的重要前提，本门课程的主要教学条件应该包括教材、教学网络资源、教学场地及设施设备、实践教学平台、专业的师资团队等。教材深入浅出，概念讲解透彻，习题涉及面广，并配有大量实例，适宜高职学生学习。教学网络资源应包含本门课程的微课视频、教学案例、练习题库等，适宜学生预习及巩固复习。教学场所应安静舒适，并配有多媒体播放相关的设施设备。实践教学场所应提供相应的设施设备。</p> <p>二、教学方法 1. 通过讲解法、启发式教学法，使学生系统的掌握健身的理论知识和实践知识，并能综合运用； 2. 通过案例分析、混合式教学法，使学生掌握健身的理论知识，能运用知识独立设计健身计划。 3. 通过案例分析、视频演示、合作学习、任务驱动、模拟示范、角色扮演等方法与手段，学生能综合的运用所学的健身原则、健身方法与手段、健身效果评价等知识，能独立完成健身的组织和实施； 4. 通过讲授、视频演示、实践操作，使学生掌握健身的理论知识和实践技能</p> <p>三、考核评价 成绩评定：总成绩=期末理论考试成绩（80%）+平时成绩（20%） 1、理论成绩占总成绩的 80%。期末理论成绩记分方式为百分制，满分为 100 分，考试方法为学院统考、闭卷； 2、平时成绩占总成绩的 20%。平时成绩满分 100 分，根据学生课堂出勤率（占 40%）、课堂表现（占 30%）和作业（占 30%）三部分组成；</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
2	身体运动功能训练	<p>主要内容：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 运动功能筛查与分析。2. 身体运动功能训练与指导。3. 身体运动功能训练计划的制订与实施等 <p>课程目标：</p> <p>(一) 知识目标 通过学习，使学生了解身体运动功能训练的基本概念和原理；掌握功能性动作筛查和测试方法；掌握基础动作模式；掌握身体运动功能训练的基本方法和手段；掌握身体运动功能训练计划的制订。</p> <p>(二) 能力目标 通过学习，使学生具备功能性动作筛查和测试的能力；具备从事身体运动功能训练的基本技术和技能指导；具备制订身体运动功能训练计划的能力。</p> <p>(三) 素质目标 通过学习，培养学生观察、操作、独立思考并解决问题的能力；培养学生吃苦耐劳、团队合作的意识，与人沟通交流的能力；培养学生终生锻炼的意识。</p> <p>要求：</p> <p>一、学习资源 教学条件是课程得以顺利实施的重要前提，本门课程的主要教学条件应该包括教材、教学网络资源、教学场地及设施设备、实践教学平台、专业的师资团队等。教材深入浅出，概念讲解透彻，习题涉及面广，并配有大量实例，适宜高职学生学习。教学网络资源应包含本门课程的微课视频、教学案例、练习题库等，适宜学生预习及巩固复习。教学场所应安静舒适，并配有多媒体播放相关的设施设备。实践教学场所应提供相应的设施设备。</p> <p>二、教学方法 1. 通过讲解法、启发式教学法，使学生系统的掌握健身的理论知识和实践知识，并能综合运用； 2. 通过案例分析、混合式教学法，使学生掌握健身的理论知识，能运用知识独立设计健身计划。 3. 通过案例分析、视频演示、合作学习、任务驱动、模拟示范、角色扮演等方法与手段，学生能综合的运用所学的健身原则、健身方法与手段、健身效果评价等知识，能独立完成健身的组织和实施； 4. 通过讲授、视频演示、实践操作，使学生掌握健身的理论知识和实践技能</p> <p>三、考核评价 成绩评定：总成绩=期末理论考试成绩（80%）+平时成绩（20%） 1、理论成绩占总成绩的 80%。期末理论成绩记分方式为百分制，满分为 100 分，考试方法为学院统考、闭卷； 2、平时成绩占总成绩的 20%。平时成绩满分 100 分，根据学生课堂出勤率（占 40%）、课堂表现（占 30%）和作业（占 30%）三部分组成。</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	器械健身指导	<p>主要内容：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 健身测试与评估2. 器械健身训练与指导3. 器械健身训练计划的制订与实施 <p>课程目标：</p> <p>(一) 知识目标</p> <p>掌握器械健身指导的基本理论知识；掌握不同健身人群的体质、体态监测与评价；掌握健身训练过程中的指导方法；掌握不同类型健身人群的特征及训练方法并制定健身训练计划并实施。</p> <p>(二) 能力目标</p> <p>能够针对不同健身人群的体质、体态进行监测与评价；能够针对不同类型的健身人群实际情况制定相应的健身训练计划并实施；能够进行训练动作教学指导；能够指导学员科学有效的训练并提供安全防护与训练强度监控。</p> <p>(三) 素质目标</p> <p>通过学习，使学生具备终身体育，热爱健身运动的兴趣；具备克服困难、勇敢顽强、自强不息的精神；具备团结协作的精神和良好的职业道德素养；具备会员至上的思维。</p> <p>要求：</p> <p>一、学习资源</p> <p>教学条件是课程得以顺利实施的重要前提，本门课程的主要教学条件应该包括教材、教学网络资源、教学场地及设施设备、实践教学平台、专业的师资团队等。教材深入浅出，概念讲解透彻，习题涉及面广，并配有多大量实例，适宜高职学生学习。教学网络资源应包含本门课程的微课视频、教学案例、练习题库等，适宜学生预习及巩固复习。教学场所应安静舒适，并配有多媒体播放相关的设施设备。实践教学场所应提供相应的设施设备。</p> <p>二、教学方法</p> <ol style="list-style-type: none">1. 通过讲解法、启发式教学法，使学生系统的掌握健身的理论知识和实践知识，并能综合运用；2. 通过案例分析、混合式教学法，使学生掌握健身的理论知识，能运用知识独立设计健身计划。3. 通过案例分析、视频演示、合作学习、任务驱动、模拟示范、角色扮演等方法与手段，学生能综合的运用所学的健身原则、健身方法与手段、健身效果评价等知识，能独立完成健身的组织和实施；4. 通过讲授、视频演示、实践操作，使学生掌握健身的理论知识和实践技能三、考核评价 <p>成绩评定：总成绩=期末理论考试成绩（80%）+平时成绩（20%）</p> <p>1、理论成绩占总成绩的 80%。期末理论成绩记分方式为百分制，满分为 100 分，考试方法为学院统考、闭卷；</p> <p>2、平时成绩占总成绩的 20%。平时成绩满分 100 分，根据学生课堂出勤率（占 40%）、课堂表现（占 30%）和作业（占 30%）三部分组成；</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	团操健身指导	<p>主要内容：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 团体健身操课程的音乐剪辑与运用2. 团体健身操课程动作的创编3. 团体健身操课程方案的制订与实施 <p>课程目标：</p> <p>(一) 知识目标</p> <ol style="list-style-type: none">(1) 了解不同风格的国内外流行团操项目及其操课结构；(2) 掌握爵士、拉丁等流行舞基本动作及技术；(3) 掌握健身音乐的选择、剪辑及制作方法；(4) 掌握团操课教学技巧及教学方法。 <p>(二) 能力目标</p> <ol style="list-style-type: none">(1) 掌握和运用流行健身舞的基本动作及技术；(2) 能进行团操课的音乐编排；(3) 具备团操课教学能力，能熟练进行团操课的设计、编排与实施。 <p>(三) 素质目标</p> <ol style="list-style-type: none">(1) 具备健康的审美情趣，努力追求真善美的人生境界，积极进取的人生态度；(2) 具备健全的人格，坚强的意志和团结合作的精神。 <p>要求：</p> <p>一、学习资源</p> <p>教学条件是课程得以顺利实施的重要前提，本门课程的主要教学条件应该包括教材、教学网络资源、教学场地及设施设备、实践教学平台、专业的师资团队等。教材深入浅出，概念讲解透彻，习题涉及面广，并配有大量实例，适宜高职学生学习。教学网络资源应包含本门课程的微课视频、教学案例、练习题库等，适宜学生预习及巩固复习。</p> <p>二、教学方法</p> <ol style="list-style-type: none">1. 通过讲解法、启发式教学法，使学生系统的掌握健身的理论知识和实践知识，并能综合运用；2. 通过案例分析、混合式教学法，使学生掌握健身的理论知识，能运用知识独立设计健身计划。3. 通过案例分析、视频演示、合作学习、任务驱动、模拟示范、角色扮演等方法与手段，学生能综合的运用所学的健身原则、健身方法与手段、健身效果评价等知识，能独立完成健身的组织和实施；4. 通过讲授、视频演示、实践操作，使学生掌握健身的理论知识和实践技能 <p>三、考核评价</p> <p>成绩评定：总成绩=期末理论考试成绩（80%）+平时成绩（20%）</p> <p>1、理论成绩占总成绩的 80%。期末理论成绩记分方式为百分制，满分为 100 分，考试方法为学院统考、闭卷；</p> <p>2、平时成绩占总成绩的 20%。平时成绩满分 100 分，根据学生课堂出勤率（占 40%）、课堂表现（占 30%）和作业（占 30%）三部分组成；</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	健身俱乐部运营与管理	<p>主要内容：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 健身客户服务与管理。2. 健身课程宣传与推广。3. 健身机构日常基本运营管理及宣传与推广等 <p>课程目标：</p> <p>(一) 知识目标</p> <ol style="list-style-type: none">(1) 了解健身俱乐部销售的基本方法，知晓会籍顾问、教练及前台服务人员的工作职责和要求；(2) 掌握健身俱乐部基本的服务规范及会员投诉处理的常用办法；(3) 掌握会籍顾问销售的基本技巧、会籍顾问及教练进行客户服务的基本知识及行为规范。 <p>(二) 能力目标</p> <ol style="list-style-type: none">(1) 能够向顾客介绍讲解俱乐部内相关设施的基本情况；(2) 能够运用推销的技巧和方法向顾客推销销售卡；(3) 能够用基本的礼仪接待顾客及对会员进行服务；(4) 能够及时处理顾客和会员的来电咨询及投诉问题。 <p>(三) 素质目标</p> <ol style="list-style-type: none">(1) 具备服务意识、标准化意识，培养敬业爱岗、严谨认真、精益求精的职业道德素养；(2) 具备健康的审美情趣，努力追求真善美的人生境界；(3) 树立崇尚科学精神、求实和创新的科学态度。 <p>要求：</p> <p>一、学习资源</p> <p>教学条件是课程得以顺利实施的重要前提，本门课程的主要教学条件应该包括教材、教学网络资源、教学场地及设施设备、实践教学平台、专业的师资团队等。教材深入浅出，概念讲解透彻，习题涉及面广，并配有大量实例，适宜高职学生学习。教学网络资源应包含本门课程的微课视频、教学案例、练习题库等，适宜学生预习及巩固复习。教学场所应安静舒适，并配有多媒体播放相关的设施设备。实践教学场所应提供相应的设施设备。</p> <p>二、教学方法</p> <ol style="list-style-type: none">1. 通过讲解法、启发式教学法，使学生系统的掌握健身的理论知识和实践知识，并能综合运用；2. 通过案例分析、混合式教学法，使学生掌握健身的理论知识，能运用知识独立设计健身计划。3. 通过案例分析、视频演示、合作学习、任务驱动、模拟示范、角色扮演等方法与手段，学生能综合的运用所学的健身原则、健身方法与手段、健身效果评价等知识，能独立完成健身的组织和实施；4. 通过讲授、视频演示、实践操作，使学生掌握健身的理论知识和实践技能 <p>三、考核评价</p> <p>成绩评定：总成绩=期末理论考试成绩（80%）+平时成绩（20%）</p> <ol style="list-style-type: none">1. 理论成绩占总成绩的 80%。期末理论成绩记分方式为百分制，满分为 100 分，考试方法为学院统考、闭卷；2. 平时成绩占总成绩的 20%。平时成绩满分 100 分，根据学生课堂出勤率（占 40%）、课堂表现（占 30%）和作业（占 30%）三部分组成；



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
6	体能指导	<p>主要内容：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 体能相关理论。2. 体能评估。3. 体能训练。4. 预防与康复。 <p>课程目标：</p> <p>(一) 知识目标</p> <ol style="list-style-type: none">(1) 了解体能指导发展的历史和体能指导的重要作用；(2) 掌握体能指导过程中涉及的基本概念、训练原则、训练方法及注意事项；(3) 掌握体能指导的基本研究方法。 <p>(二) 能力目标</p> <ol style="list-style-type: none">(1) 掌握体能训练中常用的基本原理和方法；(2) 能设计体能训练方案，进行体能训练的组织与实施。 <p>(三) 素质目标</p> <ol style="list-style-type: none">(1) 具备不畏困难、实事求是的职业道德素养；(2) 具备崇尚科学、遵守教学规律、求实创新的科学态度。(3) 培养坚强的意志，锻炼强健的体魄。 <p>要求：</p> <p>一、学习资源</p> <p>教学条件是课程得以顺利实施的重要前提，本门课程的主要教学条件应该包括教材、教学网络资源、教学场地及设施设备、实践教学平台、专业的师资团队等。教材深入浅出，概念讲解透彻，习题涉及面广，并配有多大量实例，适宜高职学生学习。教学网络资源应包含本门课程的微课视频、教学案例、练习题库等，适宜学生预习及巩固复习。教学场所应安静舒适，并配有多媒体播放相关的设施设备。实践教学场所应提供相应的设施设备。</p> <p>二、教学方法</p> <ol style="list-style-type: none">1. 通过讲解法、启发式教学法，使学生系统的掌握健身的理论知识和实践知识，并能综合运用；2. 通过案例分析、混合式教学法，使学生掌握健身的理论知识，能运用知识独立设计健身计划。3. 通过案例分析、视频演示、合作学习、任务驱动、模拟示范、角色扮演等方法与手段，学生能综合的运用所学的健身原则、健身方法与手段、健身效果评价等知识，能独立完成健身的组织和实施；4. 通过讲授、视频演示、实践操作，使学生掌握健身的理论知识和实践技能 <p>三、考核评价</p> <p>成绩评定：总成绩=期末理论考试成绩（80%）+平时成绩（20%）</p> <p>1、理论成绩占总成绩的 80%。期末理论成绩记分方式为百分制，满分为 100 分，考试方法为学院统考、闭卷；</p> <p>2、平时成绩占总成绩的 20%。平时成绩满分 100 分，根据学生课堂出勤率（占 40%）、课堂表现（占 30%）和作业（占 30%）三部分组成；</p>

附件 2：

健身指导与管理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	理论	实践	20	20	20	20	20	20				
公共基础必修课	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	思想道德与法治教研室
	GB000005	形势与政策	1	40	40	0	2*4	2*4	2*4	2*4	2*4			必修	考查	形势与政策教研室
	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	就业与创业教研室
	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	2	5	2	3	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			
公共限选课	GX000027	中国共产党党史	1	16	16	0	2*8							限选	考查	概论教研室
	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*18						限选	考试	
	GX000003	中华优秀传统文化	1	16	10	6	2*8							限选	考试	
	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	9	0	0	0	0				
公共任选课		人文社科	2	32	20	12			2					选修	考查	各教学部
		科学技术	2	32	20	12			2					选修	考查	各教学部
		健康生活	2	32	20	12			2					选修	考查	各教学部
		美育艺术	2	32	20	12			2					选修	考查	各教学部
	小计（任选2门）		4	64	40	24	0	0	4	0	0	0				
	公共基础课程合计			44.5	836	558	278	12	14	6	3	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			
专业基础必修课程	ZJ311004	运动解剖学	2	32	32	0	2						必修	考试	健身指导与管理教研室
	ZJ311005	运动生理基础	2	36	36	0		2					必修	考试	健身指导与管理教研室
	ZJ0322001	健美操	2	32	0	32	2						必修	考试	健身指导与管理教研室
	ZT0311012	运动处方	2	36	36	0		2					必修	考试	健身指导与管理教研室
	ZJ0322002	健身教练基础	2	36	36	0	2						必修	考试	健身指导与管理教研室
	ZJ0323001	实用体育管理	2	32	32	0				2			必修	考试	健身指导与管理教研室
	专业基础课程小计(6门)		14	204	172	32	6	4	0	2					
	ZH0311005	运动损伤与防护	2	36	36	0	2						必修	考试	健身指导与管理教研室
	ZH0322001	身体运动功能性训练	2	32	32	0	4						必修	考试	健身指导与管理教研室
	ZH0322002	器械健身指导	12	208	16	192		4	4	4			必修	考试	健身指导与管理教研室
专业技能课程	ZH0322005	团操健身指导	12	208	16	192		4	4	4			必修	考试	健身指导与管理教研室
	ZH0322008	健身俱乐部运营与管理	4	72	72	0				4			必修	考试	健身指导与管理教研室
	ZJ0311006	运动营养	2	36	0	36			2				必修	考试	健身指导与管理教研室
	专业核心课程小计(6门)		34	592	172	420	6	8	10	12					
	ZT0322001	啦啦操	2	36	0	36			2				选修	考查	健身指导与管理教研室
	ZT0322002	形体训练	2	36	0	36			2				选修	考查	健身指导与管理教研室
	ZT0322003	瑜伽	2	36	0	36		2					选修	考查	健身指导与管理教研室
专业拓展课(任选5门)	ZT0322004	跆拳道	2	36	0	36		2					选修	考查	健身指导与管理教研室
	ZT0322005	篮球	2	32	0	32				2			选修	考查	健身指导与管理教研室
	ZT0322006	排球	2	32	0	32				2			选修	考查	健身指导与管理教研室
	ZT0322007	舞龙舞狮	2	32	0	32	2						选修	考查	健身指导与管理教研室
	ZT0322008	武术	2	32	0	32	2						选修	考查	健身指导与管理教研室
	ZT0322009	健身器械的维护与保养	2	26	26	0					2		选修	考查	健身指导与管理教研室

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			
	ZT0322010	健身俱乐部会籍销售	2	26	26	0					2		选修	考查	健身指导与管理教研室
	专业拓展课程小计(5门)		10	162	26	136	2	2	2	2	2				
	ZS311001	认识实习(一)	1	25	0	25				1周			必修	考查	教务处、小学教育系
	ZS311002	认识实习(二)	3	75	0	75				3周			必修	考查	教务处、小学教育系
	ZS311005	专业技能考核	2	50	0	50				2周			必修	考查	教务处、小学教育系
	ZS311006	岗位实习	30	540	0	540					18周		必修	考查	教务处、小学教育系
	ZS311007	毕业设计	2	50	0	50				2周			必修	考查	教务处、小学教育系
	小计		38	740	0	740	0	0	0	0	4	20			
总计			140.5	2534	928	1606	26	28	18	19	8				

说明：课内教学原则上以 16--18 学时为基准折算为 1 学分（个别课程可根据其开课性质、开课方式、开课学期做适量微调），集中实践教学每周计 25 学时，1 学分。

附件 3：

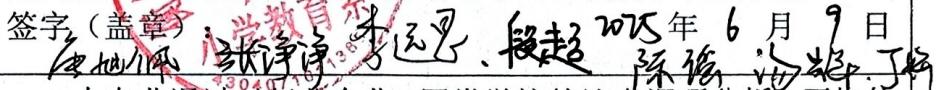
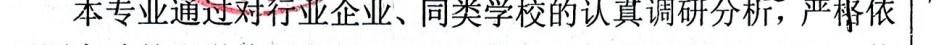
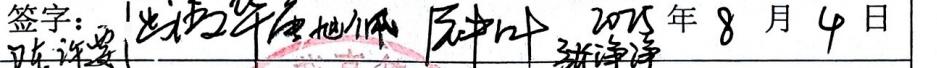
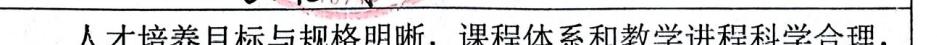
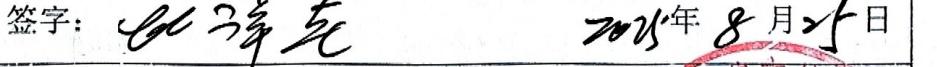
2025 级健身指导与管理专业人才培养方案课程变更一览表

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	/	/	/	/	/	/
整合 课程名称	/	/	/	/	/	/
删减 课程名称	/	/	/	/	/	/
更改 课程名称	/	/	/	/	/	/
调整后结构 (门数)	6	6	5	/	5	22

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	健身指导与管理		专业代码	570307
专业带头人	总学时		总学分	
屈清华	2534		140.5	
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：张诤诤、汤辉、陈瑶、程昭青，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>签字（盖章）： 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，严格按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>签字： 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>签字（盖章）： 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>签字： 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>签字：（党委章）  2025年8月30日 </p>			