岳阳现代服务职业学院

社会体育专业

人才培养方案

（2026 级）

专业代码：570301

专 业 负 责 人 ： 黄　阵

健 康 管 理 学 院

二 0 二 六 年 六 月

目　录

一、专业名称与专业代码
二、入学要求
三、修业年限
四、职业面向和职业证书
五、培养目标与培养规格
（一）培养目标
（二）培养规格
六、课程设置及要求
（一）课程体系
（二）课程教学要求
七、教学进程总体安排
八、实施保障
（一）师资队伍
（二）教学设施
（三）教学资源
（四）教学方法
（五）学习评价
（六）质量管理
九、毕业要求
十、附录
附录 1：教学进程安排表
附录 2：人才培养方案变更审批表
附录 3：专业人才培养方案审核意见
附录 4：教学计划变更审批表

一、专业名称及专业代码

（一）专业名称：社会体育

（二）专业代码：570301

二、入学要求

普通高级中学毕业、中等职业学校毕业或具备同等学力者。

三、修业年限

标准学制 3 年；弹性学制为 3-5 年。

四、职业面向和职业证书

（一）职业面向

1.职业发展路径

毕业生职业发展路径如表 1 所示。

表 1　毕业生职业发展路径

岗位类型	岗位名称
目标岗位	健身、体能、飞盘、气排球项目社会指导员
发展岗位	体能、健身、飞盘、舞蹈、健身场所部门主管
迁移岗位	健身场所运营与管理

2.职业面向

职业面向如表 2 所示。

表 2　职业面向一览表

所属专业大类及代码	所属专业类及代码	对应行业及代码	主要职业类别及代码	主要岗位类别/技术领域	职业技能等级证书、社会认可度高的行业企业标准和证书举例
教育与体育大类（57）	体育类（5703）	体育（89）	体育专业人员（2-09-07）、体育健身和娱乐场所服务人员（4-14-05）	1. 健身教练、健身俱乐部经理、店长 2. 体能教练、运动防护师、运动营养等师、少儿体适能教练、瑜伽/健美操教练等	社会体育指导员（健身教练）职业技能等级证书；运动营养师；体能训练师；健身教练证书、各项目裁判员证书。

（二）职业证书

1.通用证书

表 3　　通用证书一览表

证书名称	颁证单位	建议等级	融通课程
高等学校英语应用能力考试证书	高等学校英语应用能力考试委员会	A 级及以上	大学英语
全国计算机等级证书	教育部考试中心	一级以上	信息素养
普通话水平测试等级证书	湖南省语言文字工作委员会	三级甲等以上	大学语文 普通话

2.职业资格证书/职业技能等级证书/执业资格证书

表 4　职业技能等级证/职业资格证/执业资格证书一览表

证书名称	颁证单位	建议等级	融通课程
社会体育指导员证书	国家体育总局	初级	社会体育指导
健身教练证书	中国健美协会	初级	健身指导
各项目裁判员证书	各项目协会	三级	田径、足球、篮球、气排球、羽毛球、网球等课程

五、培养目标与培养规格

（一）培养目标

本专业面向蓬勃发展的体育健身产业，培养德智体美劳全面发展，掌握扎实的科学文化基础和全民健身指导专业知识和技术技能等知识，具备体育项目教学与指导、体育活动策划与组织、健身健康咨询与管理以及体育场馆设施运营等核心能力，能够胜任各类体育健身俱乐部、社区体育服务机构、企事业单位及相关体育产业从事全民健身体育项目指导与培训、社会体育活动的组织管理、国民体质监测服务等工作的高素质技术技能人才。

（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.素质要求

Q1.坚决拥护中国共产党领导和我国社会主义制度，在习近平新时代中国特色社会主义思想指引下，践行社会主义核心价值观，具有深厚的爱国情感和中华民族自豪感。

Q2.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。

Q3.具有质量意识、环保意识、安全意识、信息素养、工匠精神 和创新思维。

Q4.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。

Q5.具有健康的体魄、心理和健全的人格，养成良好的健身与卫生习惯，良好的行为习惯。

Q6.具有一定的审美和人文素养，能够形成一两项艺术特长或爱好。

Q7.具有吃苦耐劳、精益求精、拼搏进取的体育匠才意志品质。

Q8.具有创新求实、以身作则、诲人不倦的运动教练职业精神。

2.知识要求

K1.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。

K2.熟悉与本专业相关的法律法规以及环境保护、安全消防、文明生产等相关知识。

K3.掌握社会体育学、运动人体科学、教育学的基本理论知识。

K4.掌握人体测量与评价相关的理论知识。

K5.掌握健身运动处方、康复运动处方、常见慢性疾病运动处方的制定原则和方法。

K6.掌握网球、飞盘、羽毛球、健身项目以及社区常见运动项目（气排球、篮球、等） 的基础理论，包括技术原理、技术规则、训练方法等。

K7.掌握大众体育健身咨询指导的基本理论与方法。

K8.掌握社会体育活动和赛事策划、组织和管理的基本理论与方法。

K9.熟悉各运动项目健身场馆管理与营运的理论与方法。

3.能力要求

A1.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。

A2.具有良好的体质测评与分析能力，能够对各人群或个人进行 国民体质测量，并正确分析与评价其结果。

A3.具有开具运动处方的能力，能根据不同年龄层次和不同身体状况的会员，按

照体质测评结果，制定个性化的阶段运动处方和课次 运动处方。

A4.具有田径、篮球项目以及社区常见运动项目（包括气排球、篮球、健身、羽毛球、乒乓球等）的运动技能及其健身指导能力，能够对社会大众健身人群进行科学健身指导。

A5.具有以上各运动项目的执裁能力，能够执裁至少 1 项（第一专选或第二专选）运动赛事。

A6.具有基本的运动损伤处理能力，能对常见运动损伤进行简单处理。

A7.具备传播体育科学知识的能力，能正确传播全民健身政策法规、运动营养、运动损伤预防与处理、运动心理等体育科学知识。

A8.具有大众体育活动策划与组织的能力，能够策划、组织、实施小型社会体育活动或体育赛事；并能对社会体育活动进行常规组织和管理。

A9.基本具有健身场馆的管理与营运能力，能够参与健身场馆的管理与运营。

六、课程设置及要求

（一）课程设置

1.职业岗位典型工作任务与职业能力分析

通过专业市场调研，分析社会体育专业职业岗位中的典型工作任务，并梳理出每个典型工作任务所需要的职业能力（素质、知识和能力）要求，以及与之对应的专业（技能）课程（如表 5 所示）。

表 5　职业岗位典型工作任务与职业能力分析一览表

职业岗位名称	典型工作任务	职业能力要求	对应课程名称
健身教练、少儿体适能教练、游泳救生员	体质测量与评价	Q1-6.K1-3.K4.A1.A2	运动解剖生理学、体育社会学、体育概论
	运动处方的制定	Q1-6.K1-3.K5.A1.A3	运动解剖生理学、运动训练学运动防护与急救、运动营养学锻炼心理学、精准拉伸、体能
社会体育指导员、体育新媒体 场馆运营专员 体育用品零售管理	体育科学知识传播	Q1-6.K1-3.K7.A1.A7	社会体育指导、运动解剖生理学、运动营养学、运动防护与急救、锻炼心理学
	社会体育活动策划与组织	Q1-6.K1-3.K8-9.A1.A8-9	运动专项体能训练、运动项目专项训练、社会体育活动策划与组织、第一专修、第二专修、第三专修

赛事活动执行、团操教练、店员、户外拓展教练、运营、康养休闲顾问	运动项目健身指导组织与实施	Q1-8.K1-3.K6.A1.A4-6	俱乐部经营与管理田径、排球、羽毛球、网球、乒乓球、篮球、飞盘运动、足球、体育舞蹈、健身、体育游戏

2.课程体系

本专业课程有公共基础必修课、公共基础选修课、专业基础必修课、专业核心必修课、专业拓展选修课和专业实践环节，具体课程设置见表6。

表6　课程设置一览表

序号	课程模块	课程门数	学分小计	主要课程或实践环节
1	公共基础必修课程	12	27	军事理论、军事技能、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、形势与政策、国家安全教育、劳动教育、心理健康教育、大学英语、信息技术、人工智能
2	公共基础选修课程	9	12	限选课程：大学语文、应用数学、中国共产党党史教育、中华优秀传统文化、创业与就业指导、大学美育、职业素养、健康教育、湖湘文化
		3	3	任选课程：网络课程一（4选1）；网络课程二（4选1）；网络课程三（4选1）
3	专业基础必修课程	11	22	运动解剖生理学、田径、运动训练学、体育社会学、运动防护与急救、运动营养学、锻炼心理学、俱乐部经营与管理、体育概论、精准拉伸、体能
4	专业核心必修课程	6	24	社会体育指导、体质测量与评价、体育游戏、社会体育活动活动与管理、运动项目专项训练、运动专项体能训练
5	专业拓展选修课程	8	16	普选课程：足球、篮球、排球、羽毛球、乒乓球、网球、飞盘运动、户外运动、体育舞蹈、匹克球、气排球、健身
		2	8	专选课程：足球、篮球、羽毛球、排球、乒乓球、网球
6	专业实践必修环节	4	37	专业综合训练、岗位实习、毕业设计与答辩、毕业教育与毕业考试
7	其它		9	社会实践活动（5学分）；职业技能等级证/职业资格证（2学分）；图书馆自修（2学分）
合　计		**55**	**158**	

（二）课程教学要求

主要包括公共基础必修课和限选课、专业基础必修课、专业核心必修课、专业拓展选修课和专业实践环节。

1.公共基础课程

表7　公共基础必修课程与限定选修课程教学要求

序号	课程名称	教学要求	
1	军事理论（32）	课程目标	【素质目标】树立国防观念和国家安全意识，坚定为建设强大国防贡献力量的理想信念；形成国家安全底线思维，将国家安全意识转化为生活、学习、工作的自觉行动。 【知识目标】了解我国国防建设现状、人民武装力量的性质、任务和军队建设的指导思想；了解我国安全环境、国际战略格局和信息化战争的特点；知道军事高技术、信息化装备对现代战争的影响。 【能力目标】能自觉履行国防义务；会运用战略理论知识分析我国周边环境；能运用信息化战争知识，分析高技术对现代战争的影响；能在和平时期积极投身国家现代化建设，战时需要能成为国家主权和领土完整的坚定捍卫者。
		主要内容	【模块一】认识中国国防 【模块二】领会我党我国的军事思想 【模块三】分析我国战略环境 【模块四】认识高精尖技术在军队装备中的应用 【模块五】分析现代信息化战争特点
		教学要求	【课程育人】充分挖掘爱国核心思想，培育学生爱党、爱国、爱家情怀。 【教学模式】线上线下结合、情景模拟、学习报告式、辅导答辩结合。 【教学方法】参与体验（文献资料查询分析） 【教学平台】学堂在线、智慧教室、超星等 【考核评价】过程性考核与终结性考核相结合的方式进行考核评价。
2	军事技能(112)	课程目标	【素质目标】树立爱国主义和革命英雄主义观念，养成良好的军事素养和战斗素养；形成令行禁止、团结奋进、顽强拼搏的过硬作风，全面提升综合军事素质；确立国防观念、国防意识和捍卫国家领土完整国家利益的坚强意志， 【知识目标】了解人民解放军三大条令和校纪校规的内容；知道格斗、防护的基本知识和战备规定、紧急集合、徒步行军、野外生存的基本常识；掌握队列动作、单兵战术、卫生和救护基本要领。 【能力目标】能运用格斗、防护的基本知识和基本技能独立开展基本的个人防护、卫生救护工作；具备一定的个人军事素养、国防能力，成为国防后备力量，成为保障国家安全、社会稳定的有生力量。
		主要内容	【模块一】国家法纪与解放军条令（含普法教育、校纪校规教育、共同条令教育和训练） 【模块二】队列训练 【模块三】展示项目训练 【模块四】战场医疗救护与爱国主义教育等。
		教学要求	【课程育人】确立爱国和国家安全思想 【教学模式】训练模式 【教学方法】教官与教师联合指导、演示、分组训练 【教学平台】学堂在线 【考核评价】以过程考核为主，分合格与不合格
3	思想道德与法治（32）	课程目标	【素质目标】树立正确的世界观、人生观、价值观、道德观和法治观，坚定马克思主义信仰；弘扬爱国主义精神，格守基本道德规范；认同社会主义法治思想。 【知识目标】了解理想信念的含义特征及对大学生成长成才的重要意义；了解爱国主义的优良传统和时代价值；准确把握社会主义核心价值体系的科学内涵；理解新时期爱国主义的内涵；理解中国特色社会主义法治道路的丰富内涵；掌握世界观、人生观、价值观、道德观、法治观的主要内容。 【能力目标】能用马克思主义基本观点和社会主义核心价值观对待学习、生

			活；能按基本道德规范正确判断是非、善恶、美丑、形成良好道德行为尤其是职业道德行为；能按照法律的思维方式，评判周围事物，约束自己行为，遵纪守法。
		主要内容	【模块一】大学生思想素质的修养； 【模块二】大学生道德品格的修养； 【模块三】当代大学生法治思想的修养。 【模块四】学法守法用法
		教学要求	【课程育人】将社会主义核心价值观转变为日常生活的自觉行动 【教学模式】线上线下教学结合；课堂讲授与课后学习辅导结合；理论讲授与课内外实践相结合 【教学方法】主要采用启发式、探究式、讨论式、参与式、案例式等方法，并运用智慧课堂等信息化教学手段探索智慧课堂 【教学平台】学堂在线、超星课堂、智慧教室。 【考核评价】过程性考核 60%+终结性考核（开卷考试）40%的方式进行考核。
4	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论（32）	课程目标	【素质目标】坚定马克思主义信仰；坚定中国特色社会主义“四个自信”；树立历史观点、世界视野、国情意识，将爱国激情转化为建设强大国家面努力奋斗的自觉行为。 【知识目标】领会党的三大理论成果的深刻内涵和精神实质，完整把握基本原理、基本观点和基本知识；从整体上把握马克思主义中国化的理论成果的科学内涵、理论体系，掌握习近平新时代中国特色社会主义思想的基本内容。 【能力目标】能运用马克思主义理论的立场、观点和方法，全面、客观地认识和分析中国走社会主义道路的历史必然性；能正确认识和分析当今中国的实际、时代特征和当前所遇到的各种问题，具有独立思考和解决问题的能力。
		主要内容	【模块一】领会毛泽东思想的深刻内涵和精神实质 【模块一】领会邓小平理论的深刻内涵和精神实质 【模块一】领会“三个代表”重要思想的深刻内涵和精神实质 【模块一】领会科学发展观的深刻内涵和精神实质 【模块一】习近平新时代中国特色社会主义思想的深刻内涵和精神实质
		教学要求	【课程育人】帮助大学生牢固树立“四个意识”、坚定“四个自信”，自觉做到“两个维护” 【教学模式】集中讲授基本理论，组织课堂讨论、观看视频教学录像、指导撰写专题论文或调查报告并进行交流、开展实践教学、线上教学等模式。 【教学方法】多媒体教学、理论与实际相结合教学、讨论式教学、实践教学； 【教学平台】学堂在线、超星课堂、智慧教室 【考核评价】过程性考核 60%+终结性考核（开卷考试）40%的方式进行考核。
5	习近平新时代中国特色社会主义思想（48）	课程目标	【素质目标】认同这一思想是马克思主义中国化的理论成果，是一脉相承的统一的科学思想体系，更加坚定自觉地用这一思想指导解决实际问题。坚定“四个自信”，厚植爱国主义情怀，把爱国情、强国志、报国行自觉融入建设社会主义现代化强国，立志为实现中华民族伟大复兴的奋斗之。 【知识目标】理解和把握习近平新时代中国特色社会主义思想的时代背景、核心要义、精神实质、科学内涵、历史地位和实践要求；理解其蕴含的马克思主义原理。 【能力目标】能够自觉用习近平新时代中国特色社会主义思想武装头脑、指导学习 和实践，能体悟习近平新时代中国特色社会主义思想的真理力量，能运用习近平新时代中国特色社会主义思想分析问题和解决问题
		主要内容	【模块一】领会习近平新时代中国特色社会主义思想的核心要义 【模块二】领会习近平新时代中国特色社会主义思想的理论与实践贡献 【模块三】领会习近平新时代中国特色社会主义思想的方法论

			【模块四】领会“五位一体”、四个全面”的战略布局 【模块五】习近平新时代中国特色社会主义思想的历史地位
		教学要求	【课程育人】引导学生坚定马克思主义信仰，坚定“四个自信”，立志听党话、跟党走。 【教学模式】集中讲授基本理论，组织课堂讨论、观看视频教学录像、指导撰写专题论文或调查报告并进行交流、开展实践教学、线上教学等模式。 【教学方法】线上线下结合、理论与实践相结合、课内课外相结合 【教学平台】学堂在线、超星课堂 【考核评价】过程性考核 60%+终结性考核（开卷考试）40%的方式进行考核。
6	形势与政策（16）	课程目标	【素质目标】引导学生养成关心国际国内形势的行为习惯。认同和拥护党中央、国务院应对纷繁复杂的国际国内局势所作出的英明决策，树立“四个意识、坚定“四个自信”，做到“两个维护” 【知识目标】了解我国的基本国情、党和政府的基本治国方略；理解国际国内形势和国家时事政策。 【能力目标】能运用马克思主义的基本立场、观点和方法分析和判断政治、经济、文化、历史以及社会等多领域的关切问题。具备较高的政治敏锐性和是非判断能力
		主要内容	依据中宣部每学期印发的《高校“形势与政策”课教学要点》（时事报告大学生版）》安排教学。重点讲授党的理论创新最新成果和新时代中国特色社会主义的生动实践，及时回应学生关注的热点问题
		教学要求	【课程育人】让学生认识到实现中国特色社会主义现代化的艰巨性和重要性，增强实现中华民族伟大复兴的信心和历史责任感 【教学模式】线上线下结合、专家讲座、智慧教室、超星在线课堂 【教学方法】运用图片、音频、视频等内容,广泛调动视觉、听觉、触觉等多种感知方式,丰富课堂信息 【教学平台】学堂在线、超星课堂 【考核评价】过程性考核与终结性考核相结合的方式进行考核评价。
7	国家安全教育（16）	课程目标	【素质目标】形成牢固的国家安全意识，将维护国家安全转化为日常生活、学习、工作的自觉行动。 【知识目标】了解国家安全的基本常识；掌握总体国家安全观的内涵和精神实质；理解中国特色国家安全体系。 【能力目标】能够运用所学的安全防范等技能进行自我保护、沟通和安全管理。
		主要内容	【模块一】做一个国家政治安全、 经济安全、文化安全、社会安全的守护者 【模块二】勇于承担维护国土安全、 军事安全、海外利益安全历责任 【模块三】维护国家科技安全、网络安全从我做起 【模块三】维护生态安全、 资源安全、核安全人人有责。
		教学要求	【课程育人】引导学生牢固树立国家利益至高无上的观念。 【教学模式】以讲座为主，线上线下结合。 【教学方法】采取参与式、 体验式教学模式，采用课堂讲授、案例分析、情景模拟、小组 讨论等方法实施教学。 【教学平台】学堂在线、超星课堂 【考核评价】采取过程性考核与终结性考核相结合的方式进行考核评价。
8	劳动教育（16）	课程目标	【素质目标】树立劳动意识，崇尚劳动光荣，养成劳动习惯；领会劳动的价值，弘扬劳模精神，锤练不怕困难、不怕吃苦的思想品格。 【知识目标】了解劳动的含义及其发展史；理解劳动精神、劳模精神、工匠精神、职业道德的内涵与意义；了解劳动法律法规、劳动安全保护。 【能力目标】能运用所学的劳动知识和技能独立完成一定劳动任务；能运用

			劳模精神，调动团队的力量组织从事劳动实践，完成一定的劳动任务；会运用劳动法律法规解决一些常见的劳动争议。
		主要内容	【模块一】劳动创造幸福——树立劳动观念，培育劳动品质 【模块二】传承劳动美德，提升劳动能力 【模块三】崇尚劳动实践，增强劳动素养 【模块四】提高维权意识，保障劳动权益
		教学要求	【课程育人】引导学生崇尚科学尊重劳动，尊敬劳动人民，积极投身新时代中国特色社会主义建设事业。 【教学模式】课堂理论教学和劳动实践结合 【教学方法】主要采取启发式、案例教学法、情景教学法社会实践等，运用学习通平台进行线上线下混合式教学。 【教学平台】学习通在线开放课程；大学生思想政治教育实践教学基地等。 【考核评价】过程性考核与终结性考核相结合的方式进行考核评价。
9	心理健康教育（32）	课程目标	【素质目标】树立心理健康发展的自主意识；形成耐心、精细、意志坚定的职业品质；确立专业和终身职业思想，形成健全的人格和积极向上的人生态度。 **【知识目标】**了解心理学的有关理论和基本概念；知道心理健康的标准及意义；了解大学阶段人的心理发展特征及异常表现，掌握自我调适的基本知识。了解自身的心理特点和性格特征。 **【能力目标】**具备心理调适技能及心理发展技能。如学习发展技能、环境适应技能、压力管理技能、沟通技能、问题解决技能、自我管理技能、人际交往技能和生涯规划技能等。能将各种心理调适技能运用到需要帮助的其他同学及其患者身上。能够对自己的身体条件、心理状况、行为能力等进行客观评价，在遇到心理问题时能够进行自我调适或寻求帮助，能探索适合自己并适应社会的生活状态。
		主要内容	【模块一】体验心理健康测试（含心理健康概述） 【模块二】心理健康的维护（含情绪调控、自我意识、人格培养、学习心理等） 【模块三】我爱交往（含人际交往艺术、恋爱心理） 【模块四】识别心魔（常见心理障碍防治、心理咨询） 【模块五】危机干预（生命教育与危机干预、压力管理与挫折应对）
		教学要求	【课程育人】培养学生坚定的理想信念，建立友善和谐的人际关系，勇于面应对压力与挫折的奋斗精神和积极乐观的生态度活。 【教学模式】上线下混合式教学；线下以班级授课教学为主，课后以个别心理辅导和特殊群体心理辅导为辅。 【教学方法】体验式教学法、任务驱动法、讲授法、案例分析、主题实践、观看录像等方法 【教学平台】在线开放课程、学堂在线、超星课堂等 【考核评价】采取形成性考核（60%）+终结性考核（40%）形式进行
10	大学英语（128）	课程目标	【素质目标】树立正确的英语学习观，树立中华民族共同体和人类命运共同体意识，形成正确的世界观、人生观、价值观；通过文化比较加深对中华文化的理解，确立中华文化自信；秉持平等、包容、开放态度，尊重他国文化，追求国际视野。 【知识目标】掌握英语日常交流中的常用词汇、句型、语法和办公文件写作技巧；知道中西文化差异和社交礼仪。 【能力目标】能听懂日常英语对话；能阅读日常英语短文；能读懂、看懂职场中的书面或视频英文资料，能仿写职场常用的应用文，语句正确、表达清楚、格式恰当；能采取恰当的方式方法，运用英语进行终身学习。

		主要内容	【模块一】职场职业篇 【模块二】短文阅读写作篇 【模块三】语言会话篇 【模块四】礼仪文化篇 【模块五】职业技能篇（不同专业可适当补充拓展内容，如：职业安全、求职面试、参访接待、商务谈判、商务会议、公司介绍、产品说明、产品推介、安全生产、商务信函等）。 【模块六】学习策略篇
		教学要求	【课程育人】落实立德树人根本任务。感悟中外优秀文化的内涵，坚定四个自信，引导学生践行社会主义核心价值观。 【教学模式】线下教学为主，线上学习为辅 【教学方法】采用角色扮演法、情景教学法、案例法等 【教学平台】超星网络平台、学堂在线等 【考核评价】采取形成性考核（60%）+终结性考核（40%）形式进行
11	信息技术（32）	课程目标	【素质目标】具备团队意识和职业素养；具备独立思考和主动探究能力，为职业能力的持续发展奠定基础。 【知识目标】了解信息技术知识及发展应用，信息伦理知识及法规、职业行为要求；熟悉操作系统基本操作；熟练运用办公软件处理日常事务；掌握网络应用及信息检索方法；了解大数据、人工智能、云计算等新兴信息技术。 【能力目标】能够在日常生活、学习和工作中综合运用信息技术解决问题。
		主要内容	【模块一】初识信息技术 【模块二】操作系统 【模块三】文档处理 【模块四】电子表格处理 【模块五】演示文稿制作 【模块六】信息检索与信息安全 【模块七】新一代信息技术
		教学要求	【课程育人】以立德树人为核心目标，融合信息技术、智慧财经行业的实践案例，致力于培育科学思维与职业素养。 【教学模式】线上线下混合式教学，突出核心内容，强化应用导向。 【教学方式】主要采用任务驱动、案例教学、分组讨论等多种教学方法。 【教学平台】依托多媒体教室、超星学习通平台精品在线开放课程。 【考核方式】采用过程性考核与结果性考核相结合的方式，其中过程性考核（含线上学习、作业、测验、模块任务）占比 60%，结果性考核占比 40%，确保评价的全面性和公正性。
12	人工智能（16）	课程目标	【素质目标】发现身边的人工智能应用，锻炼观察事物的能力；学习人工智能的基础知识，加强对新技术的了解，增强探究意识；理解人工智能技术的社会影响，树立正确的伦理观，关注隐私保护、算法公平性等议题；培养对 AI 技术发展的好奇心，鼓励探索跨学科应用场景（如医疗、教育、环保等）；认识 AI 技术可能带来的偏见、安全风险，形成技术向善的职业责任感；通过项目实践培养沟通能力，理解多元角色（如工程师、产品经理、伦理专家）的合作价值。 【知识目标】了解人工智能的定义、发展历程、主要分支；理解生成式 AI 技术原理，认知主流 AI 工具矩阵，识别 AI 在垂直领域的应用；掌握人工智能的基础应用如何生成文本、图像、音频、视频及高效办公；了解 AI 在智能驾驶、医疗诊断、金融风控等场景中的实际应用案例。 【能力目标】能使用相关工具进行多模态生成文本→图像→视频的跨模态转换，语音克隆与音色定制化；能够具备将人工智能工具和办公软件高效结合，

			以解决实际问题的能力；能够使用专门的智能办公工具解决实际问题；能在实际应用中根据实际情况运用人工智能工具解决问题。
		主要内容	【模块一】人工智能概述 【模块二】人工智能应用（AI 赋能文本、图像处理） 【模块三】人工智能应用（AI 赋能视频处理） 【模块四】人工智能应用（AI 赋能声音处理） 【模块五】人工智能应用（AI 智能办公） 【模块六】人工智能应用实战
		教学要求	【课程育人】落实立德树人根本任务，开展以爱国主义教育为核心的人工智能教育科技创新教育。 【教学模式】采用线上教学和线下混合教学模式，突出实践教学。 【教学方法】理论与实践一体化安排教学、运用项目任务教学法、讨论教学法、发现式教学法等多种教学方法。 【教学平台】理实一体化教学机房、超星平台、学堂在线 【考核评价】采取综合考核+过程考核分别占 40%和 60%权重比的形式进行课程考核与评价。
13	大学语文（16）	课程目标	【素质目标】养成阅读中华经典文学书籍的习惯，塑造良好的个性、健全的人格、高尚的道德情操和健康向上的审美观念；养成良好的语言文字运用习惯。 【知识目标】掌握从常见类型的语言文字材料中获取核心观点、搜集有效信息的方法；掌握常用类型应用文的写作格式和写作要求；熟悉常用交际活动的语言运用技巧。 【能力目标】能运用所学的知识和方法，解决生活和工作中所遇到的实际问题。
		主要内容	【模块一】中华经典阅读鉴赏 【模块二】常见应用文写作技巧 【模块三】职场口语交际
		教学要求	【课程育人】落实立德树人的根本任务，坚定四个自信 【教学模式】采用线上线下混合式教学 【教学方法】讨论式、头脑风暴法、任务驱动式 【教学平台】学堂在线、智慧职教、超星在线 【考核评价】过程性考核 60%+终结性考核 40%的方式进行考核评价
14	应用数学（16）	课程目标	【素质目标】树立严谨求实、精益求精的科学精神；结合医卫、服务领域中的数学应用案例，增强学生职业认同感与社会责任感。 【知识目标】掌握行列式、矩阵及线性方程组的基本概念与运算法则；理解概率的基本原理；能够运用统计方法进行初步数据分析。 【能力目标】能运用矩阵与线性方程组解决专业中的简单建模问题；能应用概率与统计方法进行基础数据分析与推断；具备逻辑思维及运用数学工具解决实际问题的初步能力。
		主要内容	【模块一】行列式、矩阵与线性方程组（12 课时） 【模块二】概率初步（4 课时）
		教学要求	【课程育人】落实立德树人根本任务，结合医卫、服务领域实际案例，培养科学思维与职业素养。 【教学模式】线上线下混合式教学，突出核心内容，强化应用导向。 【教学方式】案例教学法、任务驱动法、讲练结合。 【教学平台】依托学堂在线、超星学习通平台省级精品在线开放课程。 【考核方式】过程性考核 60%（含线上学习、作业、测验、模块任务）+终结性考核 40%。

15	中国共产党党史教育（16）	课程目标	【素质目标】把握中国共产党历史发展脉络，了解中国共产党百年奋斗重大历史成就与历史经验；了解中国共产党是如何团结带领中国人民克服千难万险，创造了一个又一个彪炳史册的人间奇迹；了解一代又一代优秀中国共产党人的为民情怀与高尚情操。 【知识目标】深刻领会“四大选择”，即历史和人民怎样选择了马克思主义、怎样选择了中国共产党、怎样选择了社会主义道路、选择了改革开放；历史和人民怎样经过艰辛曲折的社会主义建设道路的探索，进一步增强拥护中国共产党的领导和接受马克思主义指导的自觉性。通过课堂教学，运用参与式教学方法， 鼓励学生开展自主性学习、合作性学习，帮助学生提高解决问题的能力，要求他们理论联系实际，尝试探索现实社会遇到的各种问题。 【能力目标】理解中国特色社会主义进入新时代的发展历程和时代特点。了解改革开放以来，我们寻找到了中国特色社会主义道路，形成了中国特色社会 主义理论体系，并在中国特色社会主义理论体系指引下振兴中华民族的历程，从 而自觉地继承和发扬近代以来中国共产党人的优秀品质，进一步增强民族自尊心、自信心和自豪感，坚定对马克思主义的信仰、对中国共产党的信任、对社会主义 的信心。促进学生政治素质和思想道德素质的提高，充分理解实行改革开放和实 现中华民族伟大复兴中国梦的重大历史意义。
		主要内容	【模块一】开天辟地的大事变 【模块二】轰轰烈烈的大革命 【模块三】中国革命的新道路 【模块四】抗日战争的中流砥柱 【模块五】为新中国而奋斗 【模块六】历史和人民的选择 【模块七】在探索中曲折发展 【模块八】建设有中国特色的社会主义 【模块九】中国特色社会主义接续发展 【模块十】中国特色社会主义进入新时代
		教学要求	【课程育人】认识党史、国情，紧密结合中国共产党的历史实际，通过对有关历史进程、事件和人物的分析，使学生进一步明确中国共产党的历史的主题、主线和主流、本质。深刻领会“四个选择”的历史必然性，提高运用科学的历史观和方法论分析和评价历史问题、辨别历史是非和社会发展方向的能力。使学生弄清当今中国所处的历史方位和自己所应担负的历史责任，在课堂与实际生活中践行党史精神，真正做到“学史明理、学史增信、学史崇德、学史力行”。 【教学模式】线上线下混合式教学 【教学方式】读书与教师讲授相结合，校内教育与德育基地教育相结合；书本知识学习与社会实践相结合；传统教学手段与现代教学手段相结合；课程基本知识的学习与文化素质教育相结合。 【教学平台】学堂在线、超星学习通平台省级精品在线开放课程 【考核方式】过程性考核与终结性考核相结合的方式进行考核评价。
16	中华优秀传统文化（16）	课程目标	【素质目标】 从传统文化中汲取精神力量和经验智慧，重视和热爱祖国优秀的文化传统；增强对中国优秀传统文化认同感，提升民族白豪感，增强民族凝聚力，树立文化自信，厚植家国情怀；认同中华传统文化核心价值理念，树立正确的人生观、世界观和价值观；确立良好的审美情趣和高尚的道德情操，追求高尚的人格；坚定的职业信念，认同匠人精神。 【知识目标】 了解中国传统文化的基本面貌、基本特征和主体品格；了解中国传统文化中

			的哲学、伦理、教育、文学、艺术和非物质文化遗产等文化传统的发展历程；知道中国传统文化发展进程中，起关键作用的人物、流派和他们的主要贡献；掌握中华传统文化的主要特征和根本精神；掌握中国传统文化发展的历史脉络和逻辑进程。 【能力目标】 能将中国传统文化精神运用于新时代社会生活；能准确地叙述中华传统文化特征；能够用文化的视野观察、分析、解读当代社会的种种现象；能在生活实践中体悟、弘扬中国优秀传统文化精神。
		主要内容	【模块一】中国古代哲学思想 【模块二】中国古代文学与古代艺术 【模块三】中国古代教育与古代科技 【模块四】中国传统节日与古代礼仪 【模块五】非遗传承、湖湘文化与岳阳名胜古迹
		教学要求	【课程育人】落实立德树人根本任务，培养学生的文化自信，培育爱国情操、厚植家国情怀。 【教学模式】线上线下混合式教学 【教学方式】启发式教学法、任务教学法、项目教学法、现场教学法、体验式教学法、角色扮演法等； 【教学平台】超星学习通平台； 【考核方式】过程性考核 60%+终结性考核 40%。
17	创业与就业指导(64)	课程目标	【素质目标】点燃学生对生涯规划的热忱，提升学生职业认知度，培养学生安全意识、团队协作精神、持续学习与创新思维、自我反思与调整的能力。 【知识目标】了解产业发展趋势与岗位图谱，熟悉个人职业发展路径、职业核心能力构成要素、职业素养要求；熟知性格、兴趣、价值观等个体特质对职业选择的影响，明晰职业信息收集、行业发展趋势研判以及生涯决策制定的要点，为构建个人职业发展蓝图筑牢知识根基。 【能力目标】引导学生分析职业岗位图谱、企业真实场景与项目案例、竞赛成果和剖析自我，能精准定位适配职业方向；指导学生参加技能和创新创业大赛、职业资格证和技能等级证考试，学生团队参与企业技改或外包项目、运营企业店铺或创办企业，增强学生就业竞争力与创新创业能力。
		主要内容	【第一篇】智能制造专业群：智造未来，匠心筑梦 【第二篇】数字经济专业群：数智赋能，创变未来 【第三篇】汽车工程专业群：智驱出行，绿动未来 【第四篇】健康管理专业群：健康中国，服务未来 【第五篇】信息工程专业群：智联世界，代码未来
		教学要求	【思政育人】秉持立德树人理念，塑造学生正确的世界观、人生观、价值观与职业观，厚植家国情怀，激发学生将个人职业理想与社会发展紧密相连。 【教学模式】线上线下混合式教学 【教学方式】采用“案例教学+项目驱动+小组研讨+企业导师进课堂”教学 【教学平台】学堂在线、超星课堂、智慧教室 【考核方式】过程性评价（实践任务完成度）50%+终结性评价（项目报告或创业计划书）50%。
18	大学美育(16)	课程目标	【素质目标】树立正确的审美观，形成高尚健康的审美理想和审美情趣；塑造审美的人生境界，养成和谐完美的人格。 【知识目标】了解马克思主义美学的基本原理，知道美育的基本方法与和途径。 【能力目标】能够对美的事物有感受力、鉴赏力和创造力；能在审美欣赏活动和创造活动中陶冶情操、完善人格，进行自我教育。

		主要内容	【模块一】美学导论 【模块二】美术之美 【模块三】诗歌之美 【模块四】戏剧之美 【模块五】人生之美
		教学要求	【课程育人】陶冶学生情操，形成健康向上的人格。 【教学模式】线上线下混合式。 【教学方法】讲授法、案例教学、情境教学任务驱动等课内课外相结合的教学方法。 【教学平台】学堂在线、爱课程、超星等平台。 【考核评价】过程考核性评价 60%、终结考核性评价 30%、增值考核性评价 10%相结合。
19	健康教育(16)	课程目标	【素质目标】形成认真、科学、严谨、求实的工作作风；追求健康的心理素质、身体素质；养成自主学习和终身学习习惯。 【知识目标】掌握健康自我管理、生理卫生保健、心理卫生保健、常见疾病预防、自我安全防范、传承中医药文化基础理论、基本知识；熟悉健康教育评价与反馈。 【能力目标】能运用所学的知识，促进自我健康成长并做好健康教育科普；能从健康的生活方式、健康的行为与社交、健康的习惯培养等方面进行健康自我管理。
		主要内容	【模块一】健康自我管理 【模块二】生理卫生保健 【模块三】心理卫生保健 【模块四】常见疾病预防 【模块五】自我安全防范 【模块六】传承中医药文化 【模块七】健康教育评价与反馈。
		教学要求	【课程育人】落实立德树人的根本任务，培养科学、严谨、求实的工作作风和良的生活习惯。 【教学模式】线上线下混合式。 【教学方法】讲授法、案例教学、问题导向、讨论法等。 【教学平台】超星等平台。 【考核评价】过程性考核评价 60%+终结考核性评 40%。
20	职业素养（16）	课程目标	【素质目标】培养和提高学生职业基本素养，包括职业认知、职业意识、职业道德、职场适应、职业沟通、职业价值、职业道德、职业工匠、职业健康、职场法律、职场情绪管理和情商培养等。 【知识目标】了解和掌握职业素养的涵义、特点、分类、载体和功能，了解和掌握职业要素。 【能力目标】培养学生运用职业素养的基本知识、基本理念、基本思维、基本方法，判断和分析职业人在职业活动中常见问题和困难的能力，发现、分析和解决自己在作好职业准备过程中常见问题和困难的能力。
		主要内容	【模块一】职业认知和职业素养 【模块二】职业意识和职业心态 【模块三】职业理想和职业精神 【模块四】职业道德和诚信意识 【模块五】职业形象和职业礼仪 【模块六】职场适应和文化融合 【模块七】职业沟通和团队合作

			【模块八】职业发展和自我管理 【模块九】质量意识和环保理念 【模块十】职场法律和劳动权益 【模块十一】职场情绪管理和情商培养
		教学要求	【课程育人】提升学生个人素质、引导学生形成正确的价值观，促进学生全面发展、提升职业竞争力。 【教学模式】采用线上线下混合式教学 【教学方法】启发式教学法、体验式教学法等、讲授法、案例教学法等 【教学平台】超星学习通平台、省级精品在线开放课程 【考核评价】过程性考核评价 60%+终结考核性评 40%。
21	湖湘文化（16）	课程目标	【素质目标】培育学生人文底蕴，厚植家国情怀，坚定文化自信，传承湖湘优秀精神品格，树立正确历史观与文化观，提升学生综合人文素养。 【知识目标】了解和掌握湖湘文化的源流发展、精神内核、代表人物、红色文化、民俗非遗、传统艺术，了解新时代湖湘文化传承创新与文旅产业发展相关知识。 【能力目标】培养学生运用湖湘文化基本知识、理念解读湖湘人文现象的能力，能够辨析湖湘地域文化特色，开展文化研学实践，分析解决文化传播、文旅实践当中常见问题的能力。
		主要内容	【模块一】湖湘文化的起源与发展脉络 【模块二】湖湘文化精神内核与代表人物 【模块三】湖湘红色革命文化与革命先辈 【模块四】湖南民俗风情与非物质文化遗产 【模块五】湖湘传统文学书画与建筑艺术 【模块六】湖湘文化的当代价值与文旅发展 【模块七】湖湘文化实践研学与成果创作 【模块八】实践研学模块
		教学要求	【课程育人】厚植学生家国情怀，引导学生传承弘扬中华优秀地方文化，增强文化自信，促进学生人文素养全面发展。 【教学模式】采用线上线下混合式教学 【教学方法】讲授法、案例教学法、体验式教学法、研讨式教学法等 【教学平台】超星学习通平台、省级精品在线开放课程资源 【考核评价】过程性考核评价 60%+终结性考核评价 40%。

2.专业基础课程

表 8　专业基础必修课程教学要求

序号	课程名称	专业基础课程教学要求	
1	运动解剖生理学（32）	课程目标	【素质目标】：系统掌握人体运动解剖与生理核心知识，深刻理解运动系统、能量代谢及神经调控在运动中的协同机制，并能将理论与不同人群的生理特点及健康需求相关联，建立起科学指导运动的专业思维框架。 【知识目标】：具备识别主要运动结构、分析动作原理及解读生理指标的实操能力，能运用相关知识为不同人群设计安全有效的运动方案，并针对常见运动问题与损伤进行初步分析与恢复指导。 【能力目标】：塑造严谨求实的职业态度，养成以服务对象为中心、基

			于客观数据与生理依据进行科学指导的习惯；树立安全责任意识，并具备持续学习以应对行业需求变化的专业素养，最终实现理论知识与岗位实践的有效融合。
		主要内容	【模块一】运动解剖学基础 【模块二】运动生理学核心 【模块三】运动与健康应用 【模块四】职业场景实践
		教学要求	【课程育人】构建“知识筑基、能力培育、价值塑造”三位一体育人体系，通过岗位任务化教学与典型案例融入，夯实运动科学基础，培养职业能力与严谨务实、关爱服务的职业品格。 【教学模式】推行“岗课赛证融合、三阶递进、场景闭环”三维教学模式，以岗位需求为导向，通过认知—技能—职业三阶段训练，实现“学—练—用—改”能力转化闭环。 【教学方法】综合运用实操演示、案例分析、情境模拟、双导师指导与项目驱动等多元方法，强化理论与职业实践的深度结合，提升学生知识应用与问题解决能力。 【教学平台】依托“解剖生理实训室+校内体育场地+校外实践基地”线下平台，结合在线课程与资源库等数字化支持，构建虚实融合、课内外联动的实践教学环境。 【考核评价】采用“学业能力（70%）+职业素养（30%）”综合评价体系，突出过程表现与实践能力考核，融入职业意识与安全服务理念评价，全面衡量学生综合素质。
2	田径 （32）	课程目标	【素质目标】养成科学严谨、安全第一的职业态度，培育坚韧意志与团队协作精神，树立以服务对象为中心的人文关怀理念，并建立关注行业趋势、结合本地需求创新服务的终身发展思维。 【知识目标】系统掌握田径项目分类、核心规则与技术原理，理解其与人体健康的科学关联，并熟悉基层田径活动的组织流程与安全风险防控要点。 【能力目标】具备规范的项目示范与教学指导能力，能针对不同人群设计并调整锻炼方案；同时掌握基层田径活动的组织管理与风险应对能力，能完成活动执行与常见运动损伤的初步处理。
		主要内容	【模块一】健身基础理论认知 【模块二】健身动作规范与安全 【模块三】中小学田径教学组织 【模块四】课余田径训练与计划设计 【模块五】田径竞赛组织与裁判实务 【模块六】田径场地设计与基层应用
		教学要求	【课程育人】构建以“知识筑基、能力培育、价值塑造”为核心的三位一体育人体系，通过八大模块系统培养学生田径专业基础与基层体育服务能力，同时融入体育精神、安全责任与人文关怀的职业价值观。 【教学模式】实施“岗课赛证融合、三阶递进、场景闭环”三维教学模式，以岗位任务驱动八大模块教学，通过认知-技能-职业三阶段训练，形成“学-练-用-改”的能力培养闭环。 【教学方法】综合运用实操示范、案例分析、情境模拟、项目驱动及双导师指导等多元方法，将八大模块知识与基层体育服务场景深度结合，强化学生实践应用与问题解决能力。 【教学平台】构建“田径实训场地+基层实践基地”的线下实操平台，结合在线课程与资源库等数字化支持，形成虚实融合、课内外联动的立体化

			教学环境。 【考核评价】采用“综合能力（70%）+职业素养（30%）”的二元评价体系，注重过程表现与实践能力考核，同时评估知识应用、安全责任与服务意识等职业素养维度。
3	运动防护与急救 （32）	课程目标	【素质目标】 掌握常见运动损伤的成因与预防原则，理解不同运动的针对性防护要点；熟知心肺复苏、PRICE 原则等急救流程与器材使用规范；了解特殊人群防护差异及中暑、低血糖等突发状况的识别与应对知识。 【知识目标】 具备排查场地隐患、识别早期损伤风险的能力，能指导规范的热身与放松活动；能独立完成拉伤/扭伤的 PRICE 处理、心肺复苏模拟及骨折固定等急救操作；能快速应对突发状况，并在急救过程中有效沟通与协同。 【能力目标】 塑造“预防优先、安全第一”的责任意识，养成科学严谨的操作习惯；在应急情况下保持冷静判断、高效行动与团队协作；在指导与施救中体现人文关怀，尊重个体差异，展现专业服务素养。
		主要内容	【模块一】运动防护基础认知 【模块二】专项运动防护要点 【模块三】运动损伤预防实操 【模块四】急救基础与器材使用 【模块五】常见损伤急救实操 【模块六】心肺复苏与突发状况应对 【模块七】应急协同与职业素养
		教学要求	【课程育人】构建“知识-能力-价值”三维育人体系，以 7 大模块为载体夯实防护急救知识基础，培养基层应急实操能力，塑造“预防优先、科学施救、生命至上”的职业价值观。 【教学模式】采用“岗课赛证融合+三阶递进+场景闭环”模式，以岗位任务为导向，通过认知-技能-适配三阶段训练，实现从知识掌握到应急实战的能力转化。 【教学方法】综合运用实操演示、情境模拟、案例分析及双导师指导等方法，在真实场景中训练隐患排查、损伤处理与心肺复苏等核心急救技能。 【教学平台】依托“急救实训室+社区实践基地”的线下实体平台，结合线上学习资源与互动社区，构建虚实结合的沉浸式教学环境。 【考核评价】建立“过程性(30%)+实践性(40%)+素养性(30%)”三维评价体系，全面考核知识掌握、技能操作与安全责任意识，评价结果与证书获取、岗位推荐直接挂钩。
4	运动营养学 （32）	课程目标	【素质目标】秉持科学严谨的职业态度，坚守“健康优先”原则；树立以服务对象为中心的人文关怀理念，并养成关注行业前沿、结合地方特色持续学习的专业发展观。 【知识目标】系统掌握运动营养的基础理论与不同场景下的应用知识，理解营养素与运动表现的关系，熟悉各类人群的营养需求特点与方案设计原则。 【能力目标】具备分析个体营养需求、设计与调整个性化饮食方案的能力，能够有效开展营养指导、纠正误区，并监测和优化方案效果。
		主要内容	【模块一】运动营养基础理论认知 【模块二】不同运动类型的营养需求 【模块三】特殊人群的运动营养要点

			【模块四】特殊人群的运动营养要点 【模块五】运动营养需求分析能力训练 【模块六】个性化方案设计与指导 【模块七】运动营养监测与职业素养
		教学要求	【课程育人】构建“知识-能力-价值”三维育人体系，系统传授运动营养科学原理，培养个性化方案设计与指导能力，塑造“科学严谨、健康优先、服务为本”的职业价值观。 【教学模式】采用“岗课赛证融合+三阶递进”教学模式，以营养指导岗位任务为驱动，通过认知建构、技能训练到应用创新的递进培养，实现理论与实践的深度融合。 【教学方法】综合运用案例分析、实操训练、情境模拟及双导师指导等多元方法，在真实服务场景中训练营养评估、方案设计与效果监测等核心职业能力。 【教学平台】搭建“营养实训室+社区服务点”线下平台，结合数字资源库与互动学习社区，形成虚实结合、课内外联动的实践教学环境。 【考核评价】建立“过程考核(30%)+实践能力(40%)+职业素养(30%)”综合评价体系，全面评估知识应用、方案设计与服务伦理，结果与职业资格认证衔接。
5	锻炼心理学（32）	课程目标	【素质目标】掌握锻炼心理学核心概念及经典理论在锻炼行为中的应用。熟悉锻炼对心理状态的积极影响及不同类型运动的效益差异，了解影响锻炼行为的心理与环境因素。知晓青少年、中老年等特殊群体的锻炼心理特点，掌握锻炼动机激发、行为改变技术及心理辅导的基础流程。 【知识目标】能够识别不同人群的锻炼心理需求，运用基础工具评估心理状态。能够设计动机激发方案，运用反馈技巧引导锻炼行为。能够对常见心理问题实施基础干预，协助锻炼者调整心理状态。能够制定个性化心理辅导方案，并跟踪优化干预效果。 【能力目标】具备将锻炼心理学理论转化为基层体育服务的实践能力。能够针对社区、学校等不同场景，独立开展锻炼心理需求调研，设计并执行符合群众特点的心理支持方案。能够运用心理学方法提升服务对象的锻炼参与度与坚持性，切实解决"不愿练""难坚持"等实际问题，体现社会体育专业服务的实用价值。
		主要内容	【模块一】锻炼心理学导论与理论基础 【模块二】锻炼行为的心理前因与动力机制 【模块三】锻炼过程中的心理体验与效益 【模块四】特殊人群的锻炼心理特征 【模块五】锻炼心理的测评与方法 【模块六】锻炼心理干预与行为促进 【模块七】锻炼心理学实践应用与职业伦理
		教学要求	【课程育人】构建“理论-技能-素养”三层育人体系，通过系统知识传授、实践能力训练与职业价值观塑造，培养具备心理学专业素养的基层体育指导人才。 【教学模式】实施“岗课赛证融合+三阶递进”教学模式，以岗位任务为导向，通过认知建立、技能训练到岗位适配的递进培养，实现学岗无缝对接。 【教学方法】综合运用案例分析、情境模拟、实操训练及双导师指导等多元方法，在真实服务场景中培养学生心理评估、干预方案设计与沟通引导等核心能力。 【教学平台】搭建“心理实训室+社区实践基地”线下平台，结合线上学习

			资源与互动社区，构建课内外联动的立体化教学环境。 【考核评价】建立“过程考核(30%)+实践评估(40%)+素养评价(30%)”三维评价体系，全面考查知识掌握、技能应用与职业素养，评价结果与职业发展直接衔接。
6	体育概论（32）	课程目标	【素质目标】掌握体育本质内涵与基本分类；理解体育核心功能（健身、教育、社交、文化、经济），能结合实例解析其价值。了解体育起源（劳动、军事、宗教）与中外发展历程，熟悉当代趋势及政策导向。掌握群众体育、学校体育、竞技体育与体育产业的基本构成与运行逻辑。了解体育与多学科的交叉关系，能区分易混淆概念，建立系统、规范的体育认知体系。 【知识目标】能运用体育理论分析现象，如社区健身点增多与全民健身政策的关系；能结合本地案例（如洞庭湖马拉松）分析功能与趋势。能够通过调研识别基层体育需求（如中老年健身指导不足），并提出初步解决方案。具备收集、整理政策与行业信息的能力，能将其转化为实践素材，如设计社区体育活动方案。能够通俗讲解体育知识，参与策划推广活动，提升群众参与热情。 【能力目标】养成基于理论、结合实际的专业认知习惯，避免主观片面，体现理性思维。形成服务基层的意识，关注全民健身，切实回应群众体育需求。保持开放视野，关注行业新趋势，结合地方特色探索体育创新。具备团队协作能力，在调研、活动组织中有效分工配合，倾听多方意见，提升合作效能。
		主要内容	【模块一】体育本质与分类认知 【模块二】体育功能与价值解析 【模块三】体育发展历程与趋势 【模块四】体育体系核心构成 【模块五】体育学科关联与术语规范 【模块六】体育分析与实践应用 【模块七】体育专业素养培育
		教学要求	【课程育人】构建“知识—能力—价值”三维育人体系，系统培养学生体育认知与服务能力。知识层面，掌握体育本质、分类、体系与发展规律，夯实理论根基；能力层面，训练体育现象分析、需求调研与活动策划等岗位核心技能；价值层面，融入服务基层、专业严谨、开放协同的职业素养，塑造能理论、懂实践、有责任的基层体育服务人才。 【教学模式】推行“岗课赛证融通、三阶递进培养”模式。以社区体育指导等岗位任务为导向，将“社会体育指导员”等证书标准融入教学；通过“认知建立（1-2 周）—技能训练（3-8 周）—实践适配（9-12 周）”三阶段，实现从理论认知到场景实践的递进培养，形成“目标—学习—实操—反馈—验证”教学闭环。 【教学方法】综合运用案例教学、情境模拟、项目实践与实地调研。以岳阳本地体育案例引导学生分析功能与政策；通过角色扮演模拟真实服务场景；分组完成社区体育服务项目，整合知识、提升综合能力；组织走访基层体育站点，促进理论联系实际，并由校内外双导师协同指导。 【教学平台】建设“线下+线上”融合教学环境。线下依托理论教室、方案设计工坊及社区/学校实践基地开展教学与实操；线上通过学习平台提供微课、案例库与测试，利用互动工具支持研讨交流，并链接各级体育资源平台，拓展学习与实践资源。 【考核评价】实施“过程+实践+素养”三维综合评价。过程评价（30%）关

			注学习参与与阶段作业；实践评价（40%）侧重校内外实操成果与岗位能力；素养评价（30%）考查理论应用、创新思维、问题解决及职业价值观。考核结果作为评优、实习与证书推荐的重要依据。
7	运动训练学（32）	课程目标	【素质目标】树立科学、系统的现代训练观。培养吃苦耐劳、挑战自我的顽强意志。形成公平竞争、团队协作的体育精神 【知识目标】掌握运动训练学的基本概念与核心原理。熟悉体能、技能、战术等竞技能力的构成与训练方法。了解训练计划（周、课计划）的结构与制定流程。 【能力目标】能够对基本体能和运动技术进行初步诊断与分析。能够设计并组织实施基础的周、课训练计划。学会监控训练负荷，并能进行必要的调整与恢复。
		主要内容	【模块一】运动训练学导论 【模块二】运动训练的基本原则 【模块三】运动员竞技能力及其训练（上）：体能训练 【模块四】运动员竞技能力及其训练（下）：技能、战术与心智训练 【模块五】运动训练方法与手段 【模块六】运动训练过程的计划与组织 【模块七】运动训练的科学管理与评价
		教学要求	【课程育人】将工匠精神、体育精神与职业道德有机融入教学，引导学生树立终身体育观念，培养懂理论、会技术、善组织的基层体育指导人才。 【教学模式】采用理论-实践一体化与任务驱动双模式，通过“课堂讲授→案例分析→方案设计→实操验证”的闭环教学，以真实训练计划设计贯穿全程，实现学用结合。 【教学方法】综合运用案例教学、小组合作、模拟实践与现场教学等方法，在真实场景中培养学生训练设计、组织执行与团队协作能力。 【教学平台】构建“多媒体教室+体能实训室+运动场馆”线下实体平台，结合在线课程平台与实践基地，形成立体化教学支持体系。 【考核评价】采用形成性与终结性相结合的评价方式，课堂参与、模块作业与阶段性实操占 50%，期末综合实践项目与理论考试占 50%，全面评估学生知识、能力与素养。
8	体育社会学（32）	课程目标	【素质目标】树立“健康第一、终身参与”的现代体育价值观，深刻理解体育在促进人的全面发展和构建和谐社会中的重要作用。培养服务社会、奉献社会的责任意识，以及组织协调与团队协作精神。激发在社会体育指导、活动组织与体育产业领域的创新思维与创业潜能。 【知识目标】掌握社会体育学的基本概念、性质、功能及其与社会发展的关系。熟悉我国社会体育的管理体制、核心政策法规（如《全民健身条例》）及运行机制。了解不同社会群体（如儿童青少年、职工、老年人、残疾人）的身心特点与体育需求。掌握社会体育指导员职责、社区体育活动组织、国民体质监测及体育设施管理等核心工作内容的知识。 【能力目标】具备对社区或特定人群的体育现状、需求与设施进行初步调研与分析的能力。 能够独立或协作完成基层体育活动的方案策划、宣传组织与效果评估。掌握指导不同人群科学健身、开具简单运动处方及进行基础体质测试的能力。学会管理与利用公共体育设施，并具备对体育服务与活动进行有效宣传营销的初步能力。
		主要内容	【模块一】社会体育学导论 【模块二】我国社会体育的管理体制与法规政策

			【模块三】社会体育的参与主体：不同人群的体育 【模块四】社会体育的核心载体：社区体育与职工体育 【模块五】社会体育的指导与评价：社会体育指导员与国民体质监测 【模块六】社会体育的资源保障：场地设施与经营管理 【模块七】社会体育的发展前沿：体育休闲产业与志愿服务
		教学要求	【课程育人】深化服务“全民健身”战略的使命感，培养兼具公共服务精神与“懂法规、善组织、能指导、会服务”职业素养的基层体育人才。 【教学模式】采用任务驱动与“校-社”协同育人模式，将学习任务与社会体育核心工作对接，通过课堂延伸至社区一线的实践机制强化岗位能力。 【教学方法】综合运用案例教学、角色扮演、小组项目与现场教学等方法，在真实场景中培养学生的问题解决、组织协调与团队协作能力。 【教学平台】构建“智慧教室+校内实训基地+校外实践基地”的实体平台，依托线上课程资源库，形成“理实一体、校社联动”的教学环境。 【考核评价】采用“过程性考核（60%）+终结性考核（40%）”综合评价体系，突出实践作业与技能操作，理论考试侧重应用分析，全面衡量学生知识、能力与素养。
9	俱乐部经营与管理（32）	课程目标	【素质目标】树立恪守诚信、依法经营、服务至上的职业操守，塑造勇于创新、善于捕捉商机的企业家精神，并具备卓越的团队协作与客户沟通能力。 【知识目标】系统掌握体育俱乐部的运营模式、核心管理模块（会员、营销、人力、财务）的理论知识，熟悉设施管理、服务标准及行业政策法规。 【能力目标】具备俱乐部日常运营执行、营销方案设计与推广、基础财务分析、客户关系维护及运营方案策划与撰写的综合职业能力。
		主要内容	【模块一】体育俱乐部概述与经营环境分析 【模块二】俱乐部战略规划与商业模式设计 【模块三】俱乐部会员管理与客户服务体系建设 【模块四】俱乐部市场营销与品牌管理 【模块五】俱乐部人力资源管理与团队建设 【模块六】俱乐部财务预算与成本控制 【模块七】俱乐部设施运营与安全管理
		教学要求	【课程育人】融入诚信守法、服务为本的职业精神，培育学生在体育产业中的创新思维与创业担当，塑造兼具职业操守与企业家精神的复合型人才。 【教学模式】采用“模拟公司”项目驱动与校企协同实践双模式，以完成《俱乐部创业计划书》等核心任务贯穿教学，实现理论教学与岗位实践的深度融合。 【教学方法】综合运用案例教学、角色扮演、小组项目与任务驱动等方法，在模拟及真实工作场景中训练学生的运营决策、客户沟通与团队协作能力。 【教学平台】构建“智慧教室+仿真实训室+校企实践基地”的线下平台，结合数字化教学资源库，形成理实一体、线上线下联动的教学环境。 【考核评价】采用“过程性考核（60%）+终结性考核（40%）”体系，突出模块实践作业与技能实操，期末以综合项目报告形式全面考查知识整合与方案策划能力。
10	精准拉伸（32）	课程目标	【素质目标】树立科学拉伸与安全防护的职业意识，培养严谨、负责的工作态度。培育运动健康促进的服务精神，增强与客户（学员）的沟通意识与人文关怀素养。

			【知识目标】掌握人体主要关节、肌肉的解剖学结构与功能基础。理解精准拉伸的作用原理、适应症、禁忌症及注意事项。熟记常用静态、动态及 PNF（本体感觉神经肌肉促进法）等主流拉伸技术的方法与要领。 【能力目标】具备独立、规范地指导他人或自我完成主要肌群精准拉伸的操作能力。能够根据不同的锻炼目标（如热身、整理放松、改善柔韧性）或特定人群，初步制定个性化的拉伸方案。能对常见的错误拉伸动作进行识别与纠正，确保练习的安全性与有效性。
		主要内容	【模块一】拉伸科学基础与运动原理 【模块二】关键肌群解剖与功能分析 【模块三】静态与动态拉伸技术实训 【模块四】PNF 进阶拉伸技术实训 【模块五】个性化拉伸方案制定 【模块六】拉伸风险防范与安全管理 【模块七】拉伸技术的综合应用与实践
		教学要求	【课程育人】秉承“健康第一、服务为本”的理念，在知识传授与技能训练中，培养学生严谨科学的职业操守、安全风险意识和关爱服务对象的人文情怀。 【教学模式】采用“理论精讲 + 技能实训 + 情景模拟”三位一体的理实一体化教学模式，突出学生主体，在做中学、在学中做。 【教学方法】综合运用任务驱动法、案例分析法、小组合作练习法及角色扮演法，强化实操技能与解决实际问题的能力。 【教学平台】依托校内运动人体科学实训室、健身房/实训基地，并引入超星学习通等在线教学平台，构建线上线下混合式教学环境。 【考核评价】采用“过程性考核 + 终结性考核”相结合的方式。过程性考核侧重课堂实操、方案设计等技能表现；终结性考核为标准化技能实操考试。
11	体能（32）	课程目标	【素质目标】拥护全民健身国家战略，树立健康第一理念，具备服务大众健康的职业责任感。恪守体育行业职业道德，坚守科学严谨、安全至上的职业操守，尊重服务对象个体差异。具备良好的服务沟通素养、工匠精神与终身学习意识，践行健康生活方式，发挥正向示范作用。 【知识目标】掌握体能核心训练原理、配套运动基础理论，明确体能训练对大众健康促进的核心作用。掌握全年龄段核心服务人群的体能发展规律、训练适配原则，熟悉大众体能测评、方案设计的规范方法。掌握健身安全防控、运动损伤预防基础知识，了解全民健身相关行业标准与政策要求。 【能力目标】具备标准体能动作示范、教学指导与常见错误动作纠正能力；具备大众体能测评、数据解读，及个性化体能训练方案设计与动态优化能力；具备健身全流程风险管控、突发情况应急处置，及社体核心场景体能服务适配能力。
		主要内容	【模块一】体能训练科学基础与运动原理 【模块二】关键肌群解剖与体能训练功能分析 【模块三】基础与核心体能训练技术实训 【模块四】功能性与专项进阶体能训练技术实训 【模块五】个性化体能训练方案制定 【模块六】体能训练风险防范与安全管理 【模块七】体能训练技术的综合应用与实践
		教学要求	【课程育人】思政引领：融入健康中国、全民健身国家战略，厚植学生服务大众健康的职业理想与社会责任感，树立“健康第一”核心理念。

			【教学模式】理实一体化模式：以实操实训为核心，理论精讲与技能训练深度融合，实现“学、练、教、用”一体化，突出高职技能培养核心。 【教学方法】示范讲解法：标准化动作示范+核心原理精讲，直观传递动作要领、发力逻辑与安全要点，筑牢技能基础。 【教学平台】线上教学平台：国家职业教育智慧教育平台、体育行业官方在线课程资源，配套精品慕课、教学视频、电子教案等核心资源；超星/泛雅学习通等平台，完成签到、预习、作业、考核、互动答疑等全流程教学管理。 【考核评价】 采用过程性考核为主、终结性考核为辅、职业素养贯穿全程的多元评价体系，总分 100 分，全面考核学生的知识、技能与职业素养，其中过程性考核（60%），涵盖课堂出勤、实操训练表现、阶段性技能测评、小组任务成果、个性化体能方案设计等环节，重点考核日常学习态度与技能掌握进度。

3.专业核心课程

表 9　专业核心必修课程教学要求

序号	课程名称	专业核心课程教学要求	
1	社会体育指导（48）	课程目标	【素质目标】能独立完成普通人群的基础健康评估（如体质测试数据解读、运动风险筛查），并制定简易运动指导方案。 【知识目标】能熟练开展常见健身项目（如快走、广场舞、基础力量训练）的现场指导，包括动作示范、错误纠正、强度调整。 【能力目标】能参与组织小型社会体育活动（如社区趣味运动会、健身知识讲座），完成方案协助设计、现场执行与效果反馈。
		主要内容	【模块一】社会体育指导基础认知 【模块二】不同人群运动需求与指导要点 【模块三】基础健康评估与指导方案设计 【模块四】现场指导技能与实操演练 【模块五】社会体育活动组织与协助执行 【模块六】社会体育指导员职业能力提升
		教学要求	【课程育人】培养职业发展思维，主动关注社会体育行业动态，具备持续学习与适应岗位变化的能力。 【教学模式】线上线下结合、情景模拟、学习报告式、辅导答辩结合。 【教学方法】项目驱动法、问卷调查法、案例教学法 【教学平台】学堂在线、智慧教室、超星、钉钉、腾讯云 【考核评价】过程性考核与终结性考核相结合的方式进行考核评价。
2	体质测量与评价（32）	课程目标	【素质目标】培养学生科学严谨态度，确保测量准确、评价可靠；树立良好职业道德，公正公平对待测量对象；增强团队协作精神，有效沟通分工完成复杂任务；激发创新思维意识，探索新测量评价模式；强化社会责任感，认识到工作对体育事业和全民健康的意义，积极投身实践，为体育测量与评价行业发展贡献力量，成为有担当的专业人才。 【知识目标】使学生扎实掌握体育测量与评价基础理论，为学习筑牢根基；精通身体测量指标、方法与标准，准确评估人体状况；系统把握体质综合测量评价知识，制定改善方案；了解心理健康与社会适应测量评价内容，评估个体状态；掌握青少年运动员选材知识，提供科学依据；熟悉社会体育综合评价方法，依目的对象选合适方法分析，构建完整知识体系。 【能力目标】学生具备熟练测量操作能力，准确规范获取数据；掌握数据

			分析方法与软件，从数据提取信息；能撰写规范评价报告，为决策提供参考；可运用知识解决测量评价问题，提高工作效率；将知识应用于学校、社区等实际场景，制定并实施方案；拥有良好沟通表达能力，与各方有效交流，不断完善工作，成为具备多种实践能力的专业人才。
		主要内容	【模块一】体育测量与评价的基础理论 【模块二】身体测量与评价 【模块三】体质综合测量与评价 【模块四】心理健康与社会适应能力测量与评价 【模块五】青少年运动员选材测量与评价 【模块六】社会体育常用综合评价方法
		教学要求	【课程育人】全面掌握体质测量与评价的专业知识与技能；在身体、体质、心理等多方面测量评价上形成系统认知，能依据不同场景精准开展工作；培养学生运用知识解决实际问题的能力，使其既具备扎实的专业功底，又有良好的综合素质与创新能力，从而成为契合社会需求，能为体育事业发展提供专业支持与服务的优秀人才。 【教学模式】“理论 - 实践 - 反思”一体化模式、项目驱动模式、分层递进模式 【教学方法】案例分析法、小组合作学习法、模拟实践法、问题导向教学法 【教学平台】智慧职教、爱课程、超星、钉钉、腾讯云等 【考核评价】过程性考核评价、终结性考核评价与增值性考核评价相结合进行考核评价。
3	体育游戏（32）	课程目标	【素质目标】树立“安全第一”的职业意识，具备高度的责任心与服务意识；提升沟通表达与团队协作能力，能与参与者、合作方高效配合；培养创新思维，能结合热点（如民俗文化、运动潮流）设计新颖的体育游戏。 【知识目标】掌握体育游戏的定义、分类、设计原则（趣味性、安全性、针对性）及不同人群的生理心理需求特点；熟悉体育游戏开展的安全规范（场地检查、器材选用、应急处理流程）与评估方法（参与度、满意度、目标达成率）。 【能力目标】能独立完成单一场景体育游戏方案设计（含目标设定、流程规划、器材清单、安全预案）；能熟练组织实施 10 人以上规模的体育游戏活动，解决现场突发问题（如人员受伤、参与度低）；能针对青少年、中老年群体设计差异化体育游戏，并完成活动效果评估与总结。
		主要内容	【模块一】体育游戏基础认知 【模块二】体育游戏设计 【模块三】体育游戏组织实施 【模块四】专项场景体育游戏 【模块五】体育游戏综合应用 【模块六】课程综合考核
		教学要求	【课程育人】充分挖掘本课程思政元素，将社会主义核心价值观融入教学全过程，使学生在思考、辨析、解决问题的过程中，能站稳立场、明辨是非、行为自律、知晓责任。 【教学模式】线上线下结合、情景模拟、学习报告式、辅导答辩结合。 【教学方法】参与体验（文献资料查询分析） 【教学平台】学堂在线、智慧教室、超星等 【考核评价】过程性考核与终结性考核相结合的方式进行考核评价。
4	社会体	课程	【素质目标】思想道德上，树立正确价值观与社会责任感，遵循道德法律，

	育活动 活动与 管理 （64）	目标	保障活动公正有序；团队协作方面，借小组项目与实践，增强合作意识与沟通能力，发挥团队优势；创新精神培养上，鼓励突破传统，提出新颖创意，适应市场需求；心理承受方面，通过模拟实战与案例分析，锻炼面对困难挫折时的冷静应对与解决能力，确保在复杂活动场景中保持良好心态。 【知识目标】基础理论层面，深入理解社会体育活动组织管理基础理论，为实践筑牢根基；管理知识上，掌握体育活动全面管理要点，涵盖规划、调配、人员与风险管理等；文案撰写方面，熟悉策划文案规范技巧，精准表达各要素；活动流程知识上，清晰了解筹备、实施与收尾各环节流程，明确工作重点与注意事项，保障活动有序推进。 【能力目标】通过课程学习过程中，能依据不同需求和群体，独立策划针对性强、富有创新的体育活动方案；组织协调能力方面，可合理安排人员分工，协调资源，应对突发状况，保障活动顺利开展；文案撰写能力上，熟练撰写各类活动文案，内容完整、逻辑清晰、富有吸引力；评估总结能力上，能对活动效果进行全面评估，总结经验教训，为后续活动提供改进依据 。
		主要 内容	【模块一】社会体育活动组织与管理的基础理论 【模块二】体育活动的管理 【模块三】体育活动策划的文案撰写 【模块四】体育活动的筹备、实施与收尾
		教学 要求	【课程育人】旨在让学生全方位掌握社会体育活动组织管理知识技能；不仅熟悉理论体系，更能将知识灵活运用到实际活动策划、组织、实施与评估中；通过培养，使学生具备创新思维，能根据不同场景和需求设计新颖活动；拥有良好团队协作能力，与各方高效合作；具备社会责任感，保障活动合法合规开展，最终成为适应社会体育发展需求，能独立胜任相关工作的高素质专业人才。 【教学模式】“理论 - 实践 - 反思”一体化模式、项目驱动模式、分层递进模式 【教学方法】案例分析法、小组合作学习法、模拟实践法、问题导向教学法 【教学平台】智慧职教、爱课程、超星、钉钉、腾讯云等 【考核评价】过程性考核评价、终结性考核评价与增值性考核评价相结合进行考核评价。
5	运动项 目专项 训练 （32）	课程 目标	【素质目标】树立“安全第一”的训练意识，杜绝违规训练导致的运动损伤。培养耐心、负责的教学态度，能根据学员差异调整训练方法。强化团队协作素养，在模拟赛事指导中展现良好的沟通与协调能力。 【知识目标】掌握篮球专项训练的核心理论：训练周期（准备期、竞赛期、调整期）规划、技战术（进攻战术、防守战术）设计原理、体能（力量、耐力、灵敏性）训练方法。了解篮球项目常见运动损伤（如脚踝扭伤、肌肉拉伤）的预防与初步处理知识。熟悉社会体育领域篮球训练的行业规范（如学员安全管理、训练方案备案要求）。 【能力目标】实操能力：能规范示范篮球核心技术（运球、传球、投篮、防守），并精准纠正学员错误动作。方案设计能力：能根据学员年龄（如青少年、成人）、水平（基础、提高）设计 8-12 课时的专项训练方案。教学组织能力：能独立组织 15 人以内的篮球训练课，包含热身、技术训练、战术演练、放松环节，时长不少于 90 分钟。
		主要 内容	【模块一】篮球专项训练理论基础 【模块二】篮球专项技能训练拆解 【模块三】专项训练综合应用

		教学要求	【课程育人】通过理论学习与实践训练，使学生成为“懂理论、精技能、能教学”的篮球专项训练从业者。 【教学模式】采用“岗课赛证”融合模式：将岗位需求（如训练方案设计）、课程内容（如技能拆解）、赛事实践（如 3V3 指导）、职业证书（如社会体育指导员证）要求结合，实现“学完就能用、用会就能考。 【教学方法】案例教学法、分组合作法、反馈改进法 【教学平台】音视频素材、教学课件、数字化教学案例、虚拟仿真软件、数字教材等教学资源 【考核评价】过程性考核与终结性考核相结合的方式进行考核评价。
6	运动专项体能训练（32）	课程目标	【素质目标】培养学生的运动兴趣和爱好，提高学生的体育素养和健康意识；培养学生的团队合作精神和竞争意识，提高学生的社会适应能力；培养学生的创新精神和实践能力，提高学生的职业素养和综合能力。 【知识目标】掌握运动专项体能训练的基本概念、原理和方法；了解不同运动专项的体能特点和需求；熟悉体能训练计划的制定原则和方法；掌握体能训练的监测与评价方法。 【能力目标】能够根据不同运动专项的体能需求，制定科学合理的体能训练计划；能够熟练运用各种体能训练方法和手段，组织实施有效的体能训练；能够对体能训练过程进行监测和调整，确保训练效果；具备分析和解决体能训练中实际问题的能力。
		主要内容	【模块一】绪论 【模块二】运动专项体能训练基本理论 【模块三】专项力量训练 【模块四】专项速度与灵敏训练 【模块五】专项耐力训练 【模块六】专项柔韧与平衡训练 【模块七】专项体能训练方案设计与评估 【模块八】复习与考试
		教学要求	【课程育人】该课程是体育教育专业课程体系的关键组成部分，为学生后续从事专项教学、训练指导及运动竞赛服务奠定核心基础，也是培养具备科学体能训练能力的体育教育人才的重要途径。 【教学模式】理论与实践相结合、掌握“课内外一体化”教学模式，运用数字化教学资源（如体质测试仪、运动表现分析系统），开展分组训练、情景模拟等实践教学。 【教学方法】讲授法、图示法、模仿法、游戏法、分解与完整练习法等 【教学平台】智慧职教、爱课程、超星、钉钉、腾讯云、学习通等 【考核评价】采用过程性考核评价、终结性考核评价相结合的形式，过程性考核主要包括课前线上学习、课中出勤与课堂参与度以及课后作业任务完成度等；终结性考核包括期末理论考试、专业技能考核或作品考核。

4.专业拓展课程

表 10　专业拓展选修课程教学要求

序号	课程名称	专业拓展课程教学要求	
1	体育基础运动-气排	课程目标	【素质目标】培养尊重规则、责任担当与坚韧拼搏的体育品德，树立“健康第一”的生活理念，并在团队协作中提升沟通包容、换位思考的人文素养。

	球（32）		【知识目标】掌握气排球运动的基础理论、核心规则与技术原理，理解基础战术原则，并了解常见运动损伤的预防与处理方法。 【能力目标】具备规范运用各项技术、执行基础战术配合的实战能力，能够组织小型赛事并进行分析总结，实现自我提升与团队协作。
		主要内容	【模块一】气排球运动认知与基础规则 【模块二】基础技术（一）—— 垫球与传球 【模块三】基础技术（二）—— 发球与简单防守 【模块四】进阶技术 —— 扣球与拦网 【模块五】基础战术 —— 攻防阵型与配合 【模块六】小型赛事组织与规则应用 【模块七】综合实战与课程总结
		教学要求	【课程育人】课程坚持立德树人根本任务，通过规则辩论、道德评选等活动培育契约精神和责任意识；结合运动监测与健康指导，帮助学生养成科学锻炼习惯；借助团队协作与角色轮换，强化沟通能力和集体荣誉感，实现品德育人、健康育人、协作育人的有机统一。 【教学模式】采用"理论奠基-技术掌握-实战提升"三阶递进模式。理论阶段注重认知理解与应用；技术阶段通过分解整合强化技能；实战阶段以战术训练和赛事组织实现深度融合，形成循序渐进的能力培养路径。 【教学方法】综合运用示范讲解、分组合作、情境教学和个性化指导。通过多模态示范确保技术要点掌握；采用异质分组促进团队互学；创设真实场景强化规则应用；利用视频分析实现精准辅导，满足差异化学习需求。 【教学平台】构建"线下实操+线上互动"双轨平台。线下以标准场地和多媒体设施保障技能训练与理论教学；线上通过课程群组和学习平台实现资源分享、作业管理和互动答疑，延伸学习时空。 【考核评价】建立过程性考核（60%）与结果性考核（40%）相结合的评价体系。过程考核涵盖技术练习、理论掌握和实践能力；结果考核包括技术达标测试和结业赛事表现。实施双向反馈机制，通过个性化评价报告促进教学相长。
2	体育基础运动-羽毛球（32）	课程目标	【素质目标】培养尊重规则、服从裁判的体育道德，在双打配合中强化责任意识和团队精神；引导学生认识羽毛球运动的健康价值，养成科学锻炼习惯，树立终身运动理念；通过角色轮换和团队协作，提升换位思考能力和人际交往素养。 【知识目标】掌握羽毛球起源发展、规则标准和场地规格等基础知识；理解正反手击球、发球技术和步法移动等核心技术原理；熟悉单双打战术原则及应用场景，了解常见运动损伤的预防处理方法。 【能力目标】具备规范完成各项技术动作并灵活运用于实战的能力；掌握基础战术执行与临场应变技能，能与队友有效配合；能够组织小型赛事、判罚违例情况，具备自我技术分析与改进提升的综合实践能力。
		主要内容	【模块一】羽毛球运动认知与基础规则 【模块二】基础技术（一）—— 握拍与正手击球 【模块三】基础技术（二）—— 反手击球与基础步法 【模块四】基础技术（三）—— 发球与接发球 【模块五】进阶技术 —— 杀球、挑球与网前小球 【模块六】基础战术 —— 单打与双打战术应用 【模块七】综合实战与课程总结
		教学要求	【课程育人】课程坚持立德树人根本任务，通过规则判罚模拟和道德风尚评选，培养学生尊重规则、公平竞争的体育品德；结合运动负荷监测

			和健康习惯指导，树立科学锻炼理念；借助角色轮换和团队协作，强化责任意识和适应能力，实现品德育人、健康育人、协作育人的有机统一。 【教学模式】采用"认知-技术-战术-实战"四阶递进模式。通过感知理解建立规则认知，借助分解整合掌握核心技术，依托模拟训练提升战术素养，最终以实战赛事检验学习成效，形成螺旋上升的能力培养路径。 【教学方法】综合运用示范讲解、分组合作、情境教学和个性化指导。通过多模态示范确保技术要点掌握；采用异质分组促进团队互学；创设真实场景强化规则应用；建立个人成长档案实现精准辅导，满足差异化学习需求。 【教学平台】构建"线下实操+线上互动"双轨平台。标准羽毛球场馆保障技能训练，多媒体教室支持理论教学；线上平台实现资源推送、作业管理和互动答疑，延伸学习时空，营造互助学习氛围。 【考核评价】建立过程性考核（60%）与结果性考核（40%）相结合的评价体系。过程考核涵盖技术练习、理论掌握和实践能力；结果考核包括技术达标测试和赛事综合表现。实施双向反馈机制，通过个性化评价报告促进教学相长。
3	体育基础运动-网球（32）	课程目标	【素质目标】培养尊重规则、服从裁判的体育品德，在胜负中锤炼坚韧意志与团队责任感。引导学生掌握科学健身方法，树立终身运动理念，并通过角色轮换与场景切换，提升协作沟通与快速适应能力。 【知识目标】掌握羽网球运动的起源、规则（场地、得分、违例）及与羽毛球、网球的核心差异。理解握拍、击球、发球、步法等技术原理，以及单双打基本战术原则与运动损伤防护知识。 【能力目标】能规范完成各项技术动作，并在对抗中灵活运用。具备基础比赛局势识别与战术执行能力，能与队友实现协同配合。能够组织小型赛事，判罚违例，分析自身技术短板并制定改进计划，具备良好的临场应变能力。
		主要内容	【模块一】羽网球运动认知与基础规则 【模块二】基础技术（一）—— 握拍与正手击球 【模块三】基础技术（二）—— 反手击球与基础步法 【模块四】基础技术（三）—— 发球、接发球与网前小球 【模块五】进阶技术与基础战术应用（杀球、挑球及单双打战术） 【模块六】综合实战与课程总结（赛事组织、实战检验与成果梳理）
		教学要求	【课程育人】通过规则教育、健康引导与团队协作，培养学生公平竞争意识、科学运动习惯及协作沟通能力。 【教学模式】采用“认知-技术-战术-实战”四阶递进模式，从理论学习到实战应用，系统提升学生综合运动素养。 【教学方法】综合运用示范讲解、分组合作、情境教学与个性指导，突破技术难点，强化规则应用与团队配合。 【教学平台】依托线下球场与多媒体教室，结合线上学习群与课程平台，构建融合训导、分析与互动的教学环境。 【考核评价】实行“过程性（60%）+结果性（40%）”综合评价，注重技术、协作与赛事表现，并通过个性化报告持续优化教学。
4	体育基础运动-匹克球（32）	课程目标	【素质目标】培养科学运动的习惯与团队协作精神，强化规则意识与坚韧意志，树立终身锻炼的健康理念，促进身心全面发展。 【知识目标】掌握匹克球的文化背景、竞赛规则、技术原理与基础战术，理解运动安全与损伤预防的相关知识。 【能力目标】具备规范的技术运用、基础的实战对抗与赛事参与能力，能够进行自主学习和基础指导，并掌握小型赛事的组织流程。

		主要内容	【模块一】匹克球运动认知与基础准备 【模块二】基本技术（握拍、发球、接发球） 【模块三】核心技术（击球、移动步法） 【模块四】基础战术（单打 / 双打战术入门） 【模块五】赛事规则与判罚实践 【模块六】综合对抗与赛事组织
		教学要求	【课程育人】将规则意识、意志品质与团队精神培育贯穿教学全程，引导学生树立终身锻炼理念，培养服务全民健身的社会责任感。 【教学模式】构建“理论-实操-实战-实践”四位一体递进模式，通过学、练、赛、用相结合，实现知识、技能与素养的螺旋式提升。 【教学方法】融合分层教学、比赛情境、小组合作与任务驱动等多元方法，兼顾个体差异与团队协作，在真实场景中激发学习主动性。 【教学平台】整合校内标准场馆、在线课程平台及社区实践基地，形成“教学-训练-服务”三阶支撑的立体化教学环境。 【考核评价】采用“学习过程（30%）+技能水平（40%）+实战应用（30%）”三维评价体系，注重技术规范、实战能力与实践成果的综合考评。
5	体育基础运动-体育舞蹈（32）	课程目标	【素质目标】 培养学生良好的体育素养、艺术审美与团队礼仪，树立健康向上、服务大众的体育职业价值观。 【知识目标】 掌握体育舞蹈基础理论、核心舞种技术规范、竞赛礼仪及大众健身教学与安全防护相关专业知识。 【能力目标】 具备规范完成体育舞蹈基础成套动作、大众舞蹈教学指导、活动组织及安全应急处置的综合实践能力。
		主要内容	【模块一】体育舞蹈基础理论与素养模块 本模块讲授体育舞蹈基础理论、文化分类、礼仪规范、职业素养与科学健身知识，为技术学习与岗位实践筑牢理论根基。 【模块二】形体基础与基本功训练模块 本模块开展体态控制、柔韧协调、节奏律动与基础力量训练，矫正不良体态，提升学生舞蹈专项身体基础能力。 【模块三】拉丁舞基础技术与组合模块 本模块主攻伦巴、恰恰拉丁舞核心技术，通过分解与组合训练，培养学生专项展示与大众普及教学能力。 【模块四】摩登舞基础技术与组合模块 本模块教授华尔兹摩登舞基础体态、步法与流畅律动，训练学生优雅舞姿形态，掌握摩登舞基础成套组合与双人配合技巧。 【模块五】体育舞蹈编排与展演实训模块 本模块教授体育舞蹈简易成套动作编排、队形设计与舞台展演技巧，提升学生文体活动实操应用能力。 【模块六】赛事规则与岗位实践模块 本模块讲解体育舞蹈竞赛规则、裁判基础与大众健身指导岗位实操，对接社会体育服务职业岗位需求。
		教学要求	【课程育人】 依托舞蹈实训与团队协作训练，渗透礼仪教育、美育教育与志愿服务精神，培育学生德技并修的职业素养。 【教学模式】

			采用“理论精讲+实操示范+分组实训+岗位模拟”理实一体化教学模式，贴合专科技能型人才培养特点。 【教学方法】 综合运用示范教学法、分解组合法、分组练习法、纠错指导法和情景模拟法，提升课堂教学实效。 【教学平台】 依托舞蹈实训室、多媒体教学平台、线上学习资源平台，实现线上预习复盘与线下实操训练相结合。 【考核评价】 采用过程性考核+终结性考核相结合的综合评价方式，综合评定学生课堂表现、技能实操与综合应用能力。
6	体育基础运动-篮球（32）	课程目标	【素质目标】培养坚韧不拔的意志品质与团队协作精神，塑造遵守规则、尊重对手的体育道德，树立健康管理意识与终身锻炼习惯。 【知识目标】掌握篮球运动的起源、规则与竞赛流程，理解技术动作原理与战术逻辑，熟悉营养搭配、损伤预防等健康管理知识。 【能力目标】具备规范运用篮球核心技术的能力，能根据比赛局势执行基础战术配合，具备实战竞赛能力及初步的指导与分析能力。
		主要内容	【模块一】篮球运动基础认知与热身训练 【模块二】篮球核心技术（运球、传球）专项训练 【模块三】篮球核心技术（投篮、防守）专项训练 【模块四】篮球基础战术（进攻战术）实践应用 【模块五】篮球基础战术（防守战术）实践应用 【模块六】篮球综合竞赛与技术战术复盘
		教学要求	【课程育人】以篮球运动为载体，培育学生体育精神与团队责任感，深化其对篮球社会功能的理解，培养服务基层的奉献精神与组织能力。 【教学模式】采用“技术—战术—教学—赛事”四维融合模式，在同步提升个人技能与教学组织能力中，实现从运动员到教练员、裁判员、组织者的多重角色塑造。 【教学方法】综合运用分层训练、比赛情境、角色扮演与项目驱动等社会体育指导方法，在模拟与实践场景中培养学生的分析解决问题能力及岗位实操技能。 【教学平台】构建“校内场馆+数字资源+社会服务”立体化平台，为学生提供从技能训练、案例学习到校外实习的全链条实践支持。 【考核评价】建立以“岗位胜任力”为核心的多元评价体系，过程性考核（50%）关注专业技能与教学组织能力，终结性考核（50%）以综合实践报告评估岗位综合应用能力。
7	体育基础运动-飞盘运动（32）	课程目标	【素质目标】培养坚韧不拔的体育精神和团队协作意识，树立科学锻炼习惯与运动安全理念，激发对新兴体育的兴趣，塑造阳光健康的生活态度。 【知识目标】掌握飞盘运动的起源、规则与项目特点，理解技术动作原理与战术逻辑，熟悉安全防护、器材选择等系统知识。 【能力目标】具备规范完成传接技术、执行基础战术配合的能力，拥有赛场判断与应变能力，掌握自主训练方法及基础裁判技能。
		主要内容	【模块一】飞盘运动基础认知与安全防护 【模块二】飞盘核心传接技术教学与练习 【模块三】飞盘基础投掷技术精进训练 【模块四】飞盘简单战术配合与应用 【模块五】飞盘实战对抗与战术优化

			【模块六】飞盘赛事组织与裁判实践
		教学要求	【课程育人】以飞盘运动“尊重、诚信、包容”的核心理念为载体，培养学生自律精神、沟通能力与责任感，树立运用新兴体育项目服务大众的职业使命感。 【教学模式】采用“技能—规则—赛事—教学”四阶一体模式，从基础技能到规则内化，最终实现独立组织赛事与教学推广的综合能力培养。 【教学方法】运用游戏化教学、情景模拟、项目式学习及同伴教学等方法，在趣味与实践场景中深化技能掌握、规则理解及教学组织能力。 【教学平台】整合校内运动场地、数字资源平台及社会合作基地，构建“技能训练-资源学习-社会实践”三级支撑的推广实践平台。 【考核评价】采用过程性考核（60%）与终结性项目实践（40%）相结合方式，全面评估技能素养、组织能力及推广实践成效。
8	体育基础运动-足球（32）	课程目标	【素质目标】培养坚韧不拔的意志品质与团队协作精神，恪守规则、尊重对手的体育道德，树立科学健身理念与终身锻炼习惯，激发体育热情与集体荣誉感。 【知识目标】系统掌握足球运动的起源、规则与战术理论，理解技术动作原理，熟悉运动损伤预防与科学训练方法。 【能力目标】具备规范运用个人技术与执行基础战术的能力，能在比赛中合理完成攻防任务，并具备初步的指导与分析能力。
		主要内容	【模块一】足球运动基础认知与热身训练 【模块二】足球基本技术（传、接、射、带）专项训练 【模块三】足球基础战术（个人、局部配合）演练 【模块四】足球综合战术（整体阵型攻防）实训 【模块五】足球竞赛规则与裁判实践 【模块六】足球赛事组织与实战对抗
		教学要求	【课程育人】以足球运动为载体，强化团队精神、规则意识与社会责任感，引导学生运用专业技能服务基层体育推广，树立奉献精神与服务意识。 【教学模式】采用“基础训练—战术应用—教学实践—赛事组织”四段式教学模式，实现从个人技术到教学组织能力的全面培养。 【教学方法】综合运用分层训练、实战情境、角色轮换与项目驱动等方法，在差异化教学与真实任务中提升学生技术、战术及组织能力。 【教学平台】整合校内场地、数字资源平台及社会实践基地，构建“技能训练-战术学习-基层服务”一体化的教学实践环境。 【考核评价】采用过程性考核（60%）与终结性实践报告（40%）相结合的方式，全面评估学生技能掌握、战术应用及活动组织能力。
9	体育基础运动-健身（32）	课程目标	【素质目标】树立科学健身与终身锻炼意识，培养自律自强、团队协作的意志品质，塑造积极心态与健康体魄，强化规则意识与安全素养。 【知识目标】掌握运动解剖生理基础、常见健身项目原理与营养知识，熟悉运动损伤预防、处理及健身计划设计的系统理论。 【能力目标】具备规范完成健身动作、制定个性化计划及使用主流器材的能力，掌握损伤识别处理、效果评估优化及知识传播的实用技能。
		主要内容	【模块一】健身基础理论与身体评估 【模块二】力量训练技术与方法 【模块三】有氧运动项目实践 【模块四】柔韧性与核心稳定性训练 【模块五】运动营养与损伤防护 【模块六】个性化健身计划制定与实施

		教学要求	【课程育人】以“健康第一、服务社会”为核心理念，培养学生科学健身的职业素养与人文关怀精神，树立推动全民健康的责任意识。 【教学模式】采用“理论奠基—技能实操—方案设计—现场指导”四段递进模式，实现从基础知识到真实场景指导的综合能力培养。 【教学方法】综合运用模块化教学、案例分析、情景模拟与项目驱动等方法，在系统训练与实践任务中提升学生评估、规划与指导能力。 【教学平台】依托校内健身实训室、数字教学资源库及社会合作基地，构建“技能训练-资源支持-实践检验”三位一体的教学环境。 【考核评价】采用过程考核（60%）与终结考核（40%）相结合方式，重点评估技能掌握、方案设计能力及真实场景的健身指导实践水平。
10	体育基础运动-乒乓球（32）	课程目标	【素质目标】培养乒乓球运动兴趣与终身锻炼习惯，塑造顽强拼搏的体育精神与礼仪修养，促进心理健康与团队协作意识。 【知识目标】了解乒乓球文化、规则与礼仪，掌握技术动作原理与基础战术理论，熟悉安全锻炼与损伤预防知识。 【能力目标】具备规范完成推挡、攻球等核心技术的能力，能在实战中初步应用，掌握小型赛事组织与裁判技能，形成自我学习与锻炼能力。
		主要内容	【模块一】乒乓球运动概述与基础理论 【模块二】握拍、站位与基本步法 【模块三】核心击球技术：攻球与推挡 【模块四】核心击球技术：搓球与发球/接发球 【模块五】组合技术与战术意识启蒙 【模块六】教学比赛与裁判法实践 【模块七】身体素质训练与运动安全
		教学要求	【课程育人】构建“课内外一体化”与“分层递进”相结合的教学模式，通过课堂与俱乐部联动、差异化教学，培养学生运动兴趣与体育精神，实现因材施教与全面发展。 【教学模式】以“分层递进”为核心，根据学生基础差异设计教学任务与评价标准，确保每位学生在原有基础上获得有效提升。 【教学方法】综合运用分解与完整教学、多球练习、游戏比赛及同伴互助等方法，在技术训练与实战应用中提升学生技能水平与学习主动性。 【教学平台】依托乒乓球场馆、多媒体教学区及线上课程平台，构建“实操训练-理论学习-资源支持”三位一体的教学环境。 【考核评价】采用“过程性考核（60%）+终结性考核（40%）”综合评价体系，注重学习态度、技能进步与实战表现，弱化竞技结果，强调参与和成长。
11	体育基础运动-排球（32）	课程目标	【素质目标】培养团队协作与顽强拼搏的体育精神，树立遵守规则、尊重他人的道德风尚，提升自信表达与沟通能力。 【知识目标】了解排球文化、规则与轮转秩序，掌握垫、传、扣、发等技术原理与基础战术概念，熟悉运动安全知识。 【能力目标】具备规范完成发、垫、传等核心技术的能力，能在实战中初步应用，掌握基础裁判与比赛组织技能，形成终身体育锻炼基础。
		主要内容	【模块一】排球运动导论与竞赛规则 【模块二】准备姿势、移动步法与球感练习 【模块三】核心基础技术：垫球 【模块四】核心基础技术：传球与发球 【模块五】核心基础技术：扣球与拦网（简介） 【模块六】基本战术阵型与团队配合 【模块七】教学比赛组织与裁判法实践

		教学要求	【课程育人】强化团队协作与集体主义观念，锤炼顽强拼搏的意志品质，树立遵守规则、公平竞赛的体育精神。 【教学模式】采用“技术-战术-比赛”一体化模式与团队合作学习模式，在实战应用中掌握技能，通过固定小组制强化团队默契与共同进步。 【教学方法】综合运用分层教学、游戏竞赛、合作探究及多媒体辅助，兼顾个体差异与团队协作，在趣味与探究中提升技术应用与战术意识。 【教学平台】依托排球场地、多媒体教室、体能训练区及线上平台，构建“技术训练-理论学习-体能强化-资源支持”多维教学环境。 【考核评价】采用“过程性考核（60%）+终结性考核（40%）”体系，注重学习态度、团队表现与技术进步，技能技评与团队实战表现并重，全面评估个人成长与团队协作能力。
12	体育基础运动-户外运动 （32）	课程目标	【素质目标】塑造坚韧不拔的意志品质与积极心态，培养团队协作与信任精神，树立安全防范意识，深化环境保护与可持续发展观念。 【知识目标】掌握户外运动概论与安全风险管理知识，理解徒步、露营等专项技能理论与装备使用，了解野外生存与急救常识。 【能力目标】具备基础户外技能操作与活动策划组织能力，掌握野外环境适应与生存基础，具有良好的团队沟通与协作执行力。
		主要内容	【模块一】户外运动概论与“无痕山林”环保理念 【模块二】户外风险识别、防范与安全管理 【模块三】户外装备知识与使用技能（背包、帐篷、炊具等） 【模块四】野外定向与识图能力（地图与指北针） 【模块五】野外露营与营地建设技能 【模块六】野外生存基础（水源寻找、简易庇护所、野外用火） 【模块七】户外团队活动策划与综合实践
		教学要求	【课程育人】以“安全第一、团队协作、环保责任”为核心育人理念，培养学生严谨的安全意识、集体主义精神及可持续发展的公民责任感。 【教学模式】采用“理论-模拟-实践”三段式与“项目导向”相结合的教学模式，通过校内学习与户外实践，实现知识掌握向综合应用的能力转化。 【教学方法】综合运用情景模拟、任务驱动、实地教学及案例分析等方法，在模拟与真实环境中强化学生的风险应对、技能操作与安全决策能力。 【教学平台】依托多媒体教室、校内实训区、合作户外基地及线上平台，构建“理论学习-技能模拟-野外实践-资源支持”的全链条教学环境。 【考核评价】实行“过程性考核（50%）+终结性考核（50%）”综合评价，严格执行安全一票否决制，重点评估安全环保意识、技能实操、活动策划及野外实践综合表现。
		课程目标	【素质目标】 培养学生顽强拼搏、团结协作、遵守规则的体育精神与职业素养，树立立德树人、科学执教的体育服务理念。 【知识目标】 系统掌握足球运动基本理论、技术战术原理、竞赛规则、裁判法及校园与大众足球教学训练相关专业知识。 【能力目标】 具备熟练的足球专项技术运用、战术配合、课堂教学、训练组织、赛事执裁与校园足球活动开展的综合实践能力。
		主要内容	【模块一】足球基础理论与安全模块 讲解足球运动发展概况、运动特点、健身价值、训练原则及足球运动损伤预防与安全防护基础知识。

13	体育专业运动-足球（64）		【模块二】足球无球与基本技术模块 开展跑位、急停、变向等无球技术及传、接、运、射、顶、抢等基础有球技术规范化训练。 【模块三】足球专项技术组合训练模块 进行技术衔接、组合串联、一对一攻防、突破射门等专项组合练习，提升学生实战技术运用能力。 【模块四】足球基础战术配合模块 学习传切、二过一、掩护配合、攻防阵型、局部攻防战术，掌握基础团队战术配合方法。 【模块五】足球裁判与赛事组织模块 熟悉足球竞赛规则与判罚尺度，学习裁判手势、跑位方法，掌握小型足球赛事编排与组织流程。 【模块六】校园足球教学实训模块 开展足球课堂教学设计、训练方案制定、动作纠错、分层教学模拟，对接中小学及社会足球教学岗位。
		教学要求	【课程育人】 依托足球团队训练与竞技对抗，锤炼学生意志品质，培养规则意识、集体荣誉感与体育育人责任感。 【教学模式】 采用“理论讲授+技术示范+分组实训+实战对抗+岗位模拟”的理实一体化专项教学模式。 【教学方法】 综合运用示范讲解法、分层训练法、游戏竞赛法、纠错指导法、实战模拟法开展专项教学。 【教学平台】 依托室外足球场、多媒体设备、线上教学资源与赛事视频平台，实现理论与实操融合教学。 【考核评价】 实行过程性表现、专项技术、战术实战、教学实训与期末考核相结合的综合性课程评价体系。
14	体育专业运动-篮球（64）	课程目标	【素质目标】 培养学生团结拼搏、遵规守纪的体育精神与良好职业素养。 【知识目标】 熟练掌握篮球运动基础理论、技术战术原理、竞赛规则、裁判方法及校园篮球教学训练专业知识。 【能力目标】 具备篮球专项技术运用、战术配合、教学指导、训练组织、赛事执裁与校园篮球活动策划的综合实践能力。
		主要内容	【模块一】篮球基础理论与安全模块 讲解篮球运动发展历程、项目特点、健身价值、训练原则及篮球训练常见损伤预防与安全保障知识。 【模块二】篮球无球与基础技术模块 开展基本站立、移动、滑步、侧身跑等无球技术与运球、传球、投篮、抢篮板、突破等基础有球技术训练。 【模块三】篮球技术组合实训模块 进行传运投组合、突破分球、急停跳投、一对一攻防等组合技术训练，提升学生实战技术运用水平。 【模块四】篮球基础战术配合模块

			学习传切、掩护、突分、策应等基础配合及人盯人、区域联防等攻防战术，掌握基础团队战术运用方法。 【模块五】篮球裁判与赛事组织模块 掌握篮球最新竞赛规则、裁判手势、判罚要点与临场跑位，具备小型篮球赛事组织、编排与执裁能力。 【模块六】校园篮球教学实训模块 开展篮球教学设计、训练计划制定、动作纠错、分层教学模拟，适配中小学及大众篮球教学岗位需求。
		教学要求	【课程育人】 依托篮球对抗训练与团队竞赛，锤炼学生意志品质，培养规则意识、团队精神与积极向上的体育育人情怀。 【教学模式】 采用“理论讲解+技术示范+分组实训+实战对抗+岗位模拟”的理实一体化专项教学模式。 【教学方法】 综合运用示范讲解法、分层练习法、竞赛激励法、正误对比法、实战模拟法开展课堂教学。 【教学平台】 依托室内外篮球场、多媒体教学设备、线上学习平台与篮球赛事资源，实现线上线下融合教学。 【考核评价】 采用过程性考核与终结性考核相结合的方式，综合评价学生技术水平、实战能力与教学实训素养。
15	体育专业运动-排球（64）	课程目标	【课程育人】 依托篮球对抗训练与团队竞赛，锤炼学生意志品质，培养规则意识、团队精神与积极向上的体育育人情怀。 【教学模式】 采用“理论讲解+技术示范+分组实训+实战对抗+岗位模拟”的理实一体化专项教学模式。 【教学方法】 综合运用示范讲解法、分层练习法、竞赛激励法、正误对比法、实战模拟法开展课堂教学。 【教学平台】 依托室内外篮球场、多媒体教学设备、线上学习平台与篮球赛事资源，实现线上线下融合教学。 【考核评价】 采用过程性考核与终结性考核相结合的方式，综合评价学生技术水平、实战能力与教学实训素养。
		主要内容	【课程育人】 依托篮球对抗训练与团队竞赛，锤炼学生意志品质，培养规则意识、团队精神与积极向上的体育育人情怀。 【教学模式】 采用“理论讲解+技术示范+分组实训+实战对抗+岗位模拟”的理实一体化专项教学模式。 【教学方法】 综合运用示范讲解法、分层练习法、竞赛激励法、正误对比法、实战模拟法开展课堂教学。

			【教学平台】 依托室内外篮球场、多媒体教学设备、线上学习平台与篮球赛事资源，实现线上线下融合教学。 【考核评价】 采用过程性考核与终结性考核相结合的方式，综合评价学生技术水平、实战能力与教学实训素养。
		教学要求	【课程育人】 依托篮球对抗训练与团队竞赛，锤炼学生意志品质，培养规则意识、团队精神与积极向上的体育育人情怀。 【教学模式】 采用“理论讲解+技术示范+分组实训+实战对抗+岗位模拟”的理实一体化专项教学模式。 【教学方法】 综合运用示范讲解法、分层练习法、竞赛激励法、正误对比法、实战模拟法开展课堂教学。 【教学平台】 依托室内外篮球场、多媒体教学设备、线上学习平台与篮球赛事资源，实现线上线下融合教学。 【考核评价】 采用过程性考核与终结性考核相结合的方式，综合评价学生技术水平、实战能力与教学实训素养。
16	体育专业运动-羽毛球（64）	课程目标	【课程育人】 依托篮球对抗训练与团队竞赛，锤炼学生意志品质，培养规则意识、团队精神与积极向上的体育育人情怀。 【教学模式】 采用“理论讲解+技术示范+分组实训+实战对抗+岗位模拟”的理实一体化专项教学模式。 【教学方法】 综合运用示范讲解法、分层练习法、竞赛激励法、正误对比法、实战模拟法开展课堂教学。 【教学平台】 依托室内外篮球场、多媒体教学设备、线上学习平台与篮球赛事资源，实现线上线下融合教学。 【考核评价】 采用过程性考核与终结性考核相结合的方式，综合评价学生技术水平、实战能力与教学实训素养。
		主要内容	【课程育人】 依托篮球对抗训练与团队竞赛，锤炼学生意志品质，培养规则意识、团队精神与积极向上的体育育人情怀。 【教学模式】 采用“理论讲解+技术示范+分组实训+实战对抗+岗位模拟”的理实一体化专项教学模式。 【教学方法】 综合运用示范讲解法、分层练习法、竞赛激励法、正误对比法、实战模拟法开展课堂教学。

			【教学平台】 依托室内外篮球场、多媒体教学设备、线上学习平台与篮球赛事资源，实现线上线下融合教学。 【考核评价】 采用过程性考核与终结性考核相结合的方式，综合评价学生技术水平、实战能力与教学实训素养。
		教学要求	【课程育人】 依托篮球对抗训练与团队竞赛，锤炼学生意志品质，培养规则意识、团队精神与积极向上的体育育人情怀。 【教学模式】 采用“理论讲解+技术示范+分组实训+实战对抗+岗位模拟”的理实一体化专项教学模式。 【教学方法】 综合运用示范讲解法、分层练习法、竞赛激励法、正误对比法、实战模拟法开展课堂教学。 【教学平台】 依托室内外篮球场、多媒体教学设备、线上学习平台与篮球赛事资源，实现线上线下融合教学。 【考核评价】 采用过程性考核与终结性考核相结合的方式，综合评价学生技术水平、实战能力与教学实训素养。
17	体育专业运动-乒乓球（64）	课程目标	【素质目标】 培养学生沉着冷静、顽强拼搏、团结协作的体育精神与职业素养。 【知识目标】 掌握乒乓球基础理论、技战术要领、竞赛规则与大众教学指导知识。 【能力目标】 具备乒乓球技术运用、战术配合、教学指导、赛事组织与临场执裁能力。
		主要内容	【模块一】乒乓球基础理论与安全模块 学习乒乓球运动基础常识，掌握专项训练规律与运动损伤预防知识。 【模块二】乒乓球基础技术模块 训练基本站姿、步法、推挡、搓球、发球、攻球、拉球等核心基础技术。 【模块三】乒乓球技术组合实训模块 开展正反手衔接、步法配合、多球连续训练，提升专项实战应用能力。 【模块四】乒乓球基础战术模块 学习单双打基础攻防战术，掌握落点控制、快慢结合、攻防转换等战术思路。 【模块五】乒乓球裁判与赛事组织模块 熟悉乒乓球竞赛规则与判罚标准，具备小型乒乓球赛事组织与执裁能力。 【模块六】校园乒乓球教学实训模块 开展乒乓球教学设计、动作纠错与分层训练，适配校园体育与大众健身教学岗位。
		教学要求	【课程育人】 通过专项训练与竞技比拼，培养学生抗压韧性、规则意识与团队协作精神。 【教学模式】

			采用理论精讲、示范实训、分组练习、多球实战、岗位模拟的理实一体模式。 【教学方法】 运用示范讲解、分层实训、纠错指导、竞赛模拟等方法开展课堂教学。 【教学平台】 依托乒乓球场馆、多媒体设备及线上资源，实施线上线下融合教学。 【考核评价】 结合过程性考核与终结性考核，综合评定学生专项技能与教学实践水平。
18	体育专业运动-网球（64）	课程目标	【素质目标】 培养学生坚韧自律、敢打敢拼、协作进取的体育精神与职业素养。 【知识目标】 掌握网球基础理论、技战术要点、竞赛规则与大众网球教学基础知识。 【能力目标】 具备网球技术运用、战术配合、教学指导、赛事组织与临场执裁能力。
		主要内容	【模块一】网球基础理论与安全模块 学习网球运动基础常识，掌握专项训练规律与运动损伤预防技巧。 【模块二】网球基础技术模块 训练握拍、步法、正反手击球、发球、截击、高压球等核心基础技术。 【模块三】网球技术组合实训模块 开展步法手法衔接、攻防衔接、多球训练，提升网球实战应用能力。 【模块四】网球基础战术模块 学习单双打基础攻防战术，掌握底线相持、网前封堵、攻防转换等战术思路。 【模块五】网球裁判与赛事组织模块 熟悉网球竞赛规则与判罚标准，具备小型网球赛事组织与临场执裁能力。 【模块六】校园网球教学实训模块 开展网球教学设计、动作纠错与分层训练，适配校园及大众健身教学岗位。
		教学要求	【课程育人】 通过专项训练与竞技对抗，培养学生抗压能力、规则意识与团队协作精神。 【教学模式】 采用理论精讲、示范实训、分组练习、实战对抗、岗位模拟的理实一体模式。 【教学方法】 运用示范讲解、分层实训、纠错指导、竞赛模拟等方法开展课堂教学。 【教学平台】 依托网球场地、多媒体设备及线上资源，实施线上线下融合教学。 【考核评价】 结合过程性考核与终结性考核，综合评定学生专项技能与教学实践水平。

5.专业实践环节

表 11　综合实践环节教学要求

序号	课程名称	专业实践环节教学要求	
1	岗位实习	课程目标	【素质目标】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；具备健康的审美情趣，努力追求真善美的人

	（528）		生境界；树立崇尚科学精神，坚定求真、求实和创新的科学态度。 【知识目标】了解健身俱乐部运营的基本流程，知晓会籍顾问、教练及前台等岗位的工作职责和要求；掌握器械健身教练及团操健身教练的基本技能及教学方法；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。 【能力目标】能够向顾客介绍讲解俱乐部内相关部门及设施的基本情况；能够开展器械及团操健身指导；能够用基本的礼仪接待顾客及对会员进行服务。
		主要内容	【模块一】健身指导原则 【模块二】健身与健身指导的评价 【模块三】运动营养学基础知识 【模块四】器械健身指导基础技能与方法 【模块五】团操健身指导基础技能与方法 【模块六】销售周期和技巧 【模块七】体验式销售 【模块八】会员售后服务与营销
		教学要求	【课程育人】以立德树人为根本，通过职场情境模拟与案例分析，培养学生"客户第一"的服务意识、严谨规范的操作习惯及诚信守责的职业操守。 【教学模式】采用岗位导向的集中实训模式，将职业道德与职业精神培养贯穿教学全程，强化学生岗位适应能力与综合素质。 【教学方法】综合运用角色扮演、案例分析、任务驱动及小组互评等方法，在仿真情境中提升学生的职业技能与问题解决能力。 【教学平台】构建"校内仿真实训室+数字资源平台+校企合作基地"三位一体的实践教学平台，支撑理实一体化教学。 【考核评价】采用过程性考核（60%）与终结性考核（40%）相结合方式，重点评估岗位模拟任务完成质量及综合技能实操水平。
2	毕业设计与答辩（132）	课程目标	【素质目标】具备不畏困难、实事求是的职业道德素养；具备崇尚科学、求实创新的科学态度；培养坚强的意志，精益求精的学习态度。 【知识目标】了解器械类毕业设计的选题及设计；了解团操类毕业设计的选题及设计；掌握本专业毕业设计的表现形式及具体要求。 【能力目标】掌握器械类或团操类毕业设计的选题及设计；具备健身方案的设计与实施技能。
		主要内容	【模块一】设计的目的及意义 【模块二】身体数据分析 【模块三】健身目标 【模块四】训练方案 【模块五】饮食方案 【模块六】健身方案实施效果 【模块七】动作解析
		教学要求	【课程育人】以毕业设计为载体，培养学生不畏困难、实事求是的科研精神，以及科学、求实、创新的学术品格，奠定坚实的职业道德基础。 【教学模式】采用“选题引导—过程管控—成果产出”全程项目化教学模式，实施分阶段、模块化指导与质量监控，确保作品的科学性、规范性与应用性。 【教学方法】综合运用案例引导、工作坊研讨、一对一辅导及模拟答辩等方法，强化过程指导，提升学生的研究设计能力与学术规范性。 【教学平台】依托学术资源库、数据分析平台、数字化设计工具及实践

			验证基地，构建全方位、多层次的毕业设计支持体系。 【考核评价】采用过程性考核（50%）与终结性考核（50%）相结合方式，全面评估阶段成果、学习态度及毕业设计作品的综合质量。
3	专业综合实训（132）	课程目标	【素质目标】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；具备健康的审美情趣，努力追求真善美的人生境界；树立崇尚科学精神，坚定求真、求实和创新的科学态度。 【知识目标】了解健身俱乐部运营的基本流程，知晓会籍顾问、教练及前台等岗位的工作职责和要求；掌握器械健身教练及团操健身教练的基本技能及教学方法；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。 【能力目标】能够向顾客介绍讲解俱乐部内相关部门及设施的基本情况；能够开展器械及团操健身指导；能够用基本的礼仪接待顾客及对会员进行服务。
		主要内容	【模块一】职业认知与客户服务 【模块二】健康体适能评估与分析 【模块三】运动处方与私教课程设计 【模块四】器械训练指导与实践 【模块五】团操课程指导与实践 【模块六】运动营养与体重管理 【模块七】销售实战与俱乐部见习
		教学要求	【课程育人】融入职业道德与工匠精神教育，通过真实案例与实战任务，培养学生诚信服务的职业操守与服务“健康中国”的使命感。 【教学模式】采用“模块化教学、轮岗实训、实战考核”的三位一体模式。 【教学方法】综合运用模拟教学、案例分析、角色扮演、任务驱动等实操性教学方法。 【教学平台】依托校内仿真实训平台、数字学习平台及校企合作实践平台开展教学。 【考核评价】过程性考核（60%）：模块技能考核（40%）、学习与实践态度（20%）。 终结性考核（40%）：综合实战考核（模拟或真实客户服务全流程）。 （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，坚定求真、求实和创新的科学态度。

七、教学进程总体安排

（一）教学进程安排表

教学总周数 120 周，每学期 20 周。另外，利用寒暑假、周六周日等课余时间开展社会实践活动 5 周（课余劳动教育实践 1 周、寒暑假专业服务实践 1 周、创新创业实践 1 周、公益服务实践 2 周），参加职业技能等级证/职业资格证考试并获证。

课程教学 67 周，军事技能 2 周，教学准备 5 周，考试 5 周，专业综合实训 6 周，岗位实习 24 周，毕业设计与答辩 6 周，毕业教育 1 周，机动 4 周，具体教学周数安排见表 12 。

表 12　　教学周数安排一览表

教学活动	总周数（周）	学期周数（周）					
		一	二	三	四	五	六
课程教学	67	16	17	17	17		
军事技能	2	2					
教学准备	5	1	1	1	1	1	
考试/考查/考核	5	1	1	1	1	1	
专业综合实训	6					6	
岗位实习	24					7	17
毕业设计与答辩	6					4	2
毕业教育与毕业考试	1						1
机　　动	4		1	1	1	1	
合计	**120**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**

表 13　　2026 级教学进程安排表

课程类别		课程性质	课程名称	课程代码	学分	课时分配			学期课程安排/周课时数						考核方式
									第一学年		第二学年		第三学年		
						总课时	理论课时	实践课时	一	二	三	四	五	六	
									20	20	20	20	20	20	
公共基础课程	公共基础必修课程	必修课	军事理论（网课）	0726001	2	32	32	0	2*16						考查
			军事技能	0725005	2	112	0	112	(2W)						考核
			思想道德与法治	0726101	2	32	20	12	2*16						考试
			毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论	0725103	2	32	32	0		2*16					考试
			习近平新时代中国特色社会主义思想一	0725104	2	32	20	12			2*16				考试
			习近平新时代中国特色社会主义思想二	0725105	1	16	8	8				2*8			考试
			形势与政策一	0725106	1	16	16	0	2*2						考查
			形势与政策二	0725107						2*2					考查
			形势与政策三	0725108							2*2				考查
			形势与政策四	0725109								2*2			考查
			国家安全教育（网课）	0726011	1	16	16	0		2*8					考查
			劳动教育（网课）	0726211	1	16	16	0	2*8						考查
			心理健康教育一	0726206	2	32	32	0	2*4						考查
			心理健康教育二	0726207						2*4					考查
			心理健康教育三	0726208							2*4				考查
			心理健康教育四	0726209								2*4			考查
			大学英语一	0726507	2	32	28	4	2*16						考查
			大学英语二	0726508	2	32	28	4		2*16					考查

课程类别		课程性质	课程名称	课程代码	学分	课时分配			学期课程安排/周课时数						考核方式
									第一学年		第二学年		第三学年		
						总课时	理论课时	实践课时	一	二	三	四	五	六	
									20	20	20	20	20	20	
			大学英语三（16 节网课）	0726509	2	32	28	4			2*16				考查
			大学英语四（16 节网课）	0726510	2	32	28	4				2*16			考查
			信息技术	0726401	2	32	16	16	2*16						考核
			人工智能	0726403	1	16	8	8	2*8						考核
		小计			27	512	328	184	10	5	4	3	0	0	
	公共基础选修课程	限选课	大学语文	0726509	1	16	12	4		2*8					考查
			湖湘文化	0726114	1	16	12	4		2*8					考查
			应用数学	0726701	1	16	16	0		2*8					考查
			中国共产党党史教育（网课）	0726113	1	16	16	0			2*8				考查
			中华优秀传统文化	0726510	1	16	16	0	2*8						考查
			创业与就业指导一	0726301	1	16	12	4		2*8					考查
			创业与就业指导二	0726302	2	32	24	8			2*16				考查
			创业与就业指导三	0726303	1	16	8	8				2*8			考查
			大学美育	0726601	1	16	12	4	2*8						考查
			健康教育（网课）	0726221	1	16	12	4			2*8				考查
			职业素养（网课）	0726801	1	16	12	4				2*8			考查
		小计			12	192	152	40	2	4	4	2	0	0	
		任选课	网络课程一（4 选 1）		1					2*8					考查
			网络课程二（4 选 1）		1						2*8				考查
			网络课程三（4 选 1）		1							2*8			考查
		小计			3					1	1	1			
	公共基础课合计/课时				42	704	480	224	12	9	8	5	0	0	

课程类别		课程性质	课程名称	课程代码	学分	课时分配			学期课程安排/周课时数						考核方式
									第一学年		第二学年		第三学年		
						总课时	理论课时	实践课时	一	二	三	四	五	六	
									20	20	20	20	20	20	
专业(技能)课程	专业基础课程	必修课	运动解剖生理学	0326901	2	32	24	8	2*16						考试
			田径	0326902	2	32	8	24	2*16						考核
			运动训练学	0326903	2	32	24	8				2*16			考试
			社会体育学	0326904	2	32	24	8			2*16				考试
			运动防护与急救	0326905	2	32	24	8		2*16					考试
			运动营养学	0326906	2	32	24	8		2*16					考试
			锻炼心理学	0326907	2	32	24	8		2*16					考试
			俱乐部经营与管理	0326908	2	32	24	8			2*16				考查
			体育概论	0326909	2	32	24	8			2*16				考查
			精准拉伸	0326910	2	32	8	24				2*16			考查
			体能	0326911	2	32	8	24	2*16						考核
		小计			22	352	216	136	6	6	6	4	0	0	
	专业核心课程	必修课	社会体育指导	0326920	4	64	48	16	4*16						考试
			体质测量与评价	0326921	4	64	32	32		4*16					考试
			体育游戏	0326922	4	64	16	48			4*16				考核
			社会体育活动组织与管理	0326923	4	64	48	16				4*16			考核
			运动项目专项训练	0326924	4	64	16	48				4*16			考核
			运动专项体能训练	0326925	4	64	16	48		4*16					考核
		小计			24	384	176	208	4	8	4	8	0	0	
		任选一	体育基础运动一（12 选 1）	0326930	2	32	8	24	2*16						考核
			体育基础运动二（12 选 1）	0326931	2	32	8	24	2*16						考核
			体育基础运动三（12 选 1）	0326932	2	32	8	24	2*16						考核
			体育基础运动四（12 选 1）	0326933	2	32	8	24		2*16					考核

课程类别		课程性质	课程名称	课程代码	学分	课时分配			学期课程安排/周课时数						考核方式
									第一学年		第二学年		第三学年		
						总课时	理论课时	实践课时	一	二	三	四	五	六	
									20	20	20	20	20	20	
			体育基础运动五（12 选 1）	0326934	2	32	8	24		2*16					考核
			体育基础运动六（12 选 1）	0326935	2	32	8	24		2*16					考核
			体育基础运动七（12 选 1）	0326936	2	32	4	28			2*16				考核
			体育基础运动八（12 选 1）	0326937	2	32	4	28				2*16			考核
		任选二	体育专业运动一（6 选 1）	0326938	4	64	8	56			4*16				考核
			体育专业运动一（6 选 1）	0326939	4	64	8	56				4*16			考核
		小计			24	384	72	312	6	6	6	6	0	0	
	专业实践环节	必修课	专业综合实训	0023901	6	132	0	132					6W		考核
			岗位实习一	0023902	7	154	0	154					7W		考核
			岗位实习二	0023903	17	374	0	374						17W	考核
			毕业设计与答辩一	0023904	4	88	22	66					4W		考核
			毕业设计与答辩二	0023905	2	44	0	44						2W	考核
			毕业教育与毕业考试	0023906	1									1W	考试
		小计			37	792	22	770	0	0	0	0	17W	20W	
	专业技能课合计/课时				107	1912	486	1426	16	20	16	18	22	22	
其它	社会实践活动	劳动教育实践（课余）			1				1W						考核
		专业服务实践（假期）			1							1W			考核
		创新创业实践（假期）			1						1W				考核
		公益服务实践（假期）			2					1W	1W				考核
	职业技能等级证/职业资格证考试并获证（课余）				2									2W	考试
	图书馆自修（课余）				2										考核

课程类别	课程性质	课程名称	课程代码	学分	课时分配			学期课程安排/周课时数						考核方式
								第一学年		第二学年		第三学年		
					总课时	理论课时	实践课时	一	二	三	四	五	六	
								20	20	20	20	20	20	
总学分/总课时/周课时				**158**	**2616**	**966**	**1650**	**28**	**29**	**24**	**23**	**22**	**22**	

学分说明：

（1）课程每 16-18 课时计 1 学分；实践环节每周按照 22 课时计算，计 1 学分。

（2）课程学分的最小计量单元为 0.5 学分。

（3）军事技能：112 课时计 2 学分（教育部规定军事技能不少 112 课时，训练时间不少于 2 周）。

（4）大学体育课：108 课时计 4 学分（教育规定不少于 108 课时）。

（5）取得 1 个职业技能等级证/职业资格证书计 1 学分，最多计算 2 学分。

（6）图书馆自修：共计 2 个学分，具体学分计算按图书馆自修管理办法执行。

（7）利用寒暑假和课余时间开展社会实践活动 5 周，每周计 1 学分，共计 5 个学分。其中课余开展劳动教育实践 1 周计 1 学分、寒暑假开展专业服务实践 1 周计 1 学分、创新创业实践 1 周计 1 学分、公益服务实践 2 周计 2 学分）。

（二）课时学分比例

1.课时比例

表 14　课时比例一览表

课程类别	课程性质	课时（节）			占总课时比例（%）
		小计	理论	实践	
公共基础课程	公共基础必修课程	512	328	184	19.6
	公共基础选修课程	192	152	40	7.3
专业（技能）课程	专业基础必修课程	352	216	136	13.5
	专业核心必修课程	384	176	208	14.7
	专业拓展课程选修	384	72	312	14.7
	专业实践必修环节	792	22	770	30.3
合计		**2616**	**966**	**1650**	**100**
总课时为 2616 课时，其中公共基础课程 704 课时，占总课时比例为 26.9%；实践性教学 1650 课时，占总课时比例为 63%；选修课程 576 课时，占总课时比例为 22.02%。					

2.学分构成

表 15　学分构成一览表

学分构成			学分（个）	比例（%）
必修课	公共基础课课程		27	17.09
	专业（技能）课程	专业基础课程	22	52.53
		专业核心课程	24	
		专业实践环节	37	
选修课	任选课（一）	公共基础课程	12	24.7

		专业拓展课程	16	
	任选课（二）	公共基础课程	3	
		专业拓展课程	8	
其它	社会实践		5	5.7
	职业技能等级证/职业资格证		2	
	图书馆自修		2	
合计			**158**	**100**
总学分为 158 学分，其中公共基础课程 27 学分，占总学分比例 17.09%；选修课程学分 39，占总学分 24.7%；专业实践环节 37 学分，占总学分 23.4%。				

（四）选修课程开设情况

公共限选课、公共任选课、专业限选课、专业任选课开设情况见表 16-表 19。

表 16　各学期公共限选课程一览表

序号	开设学期	课程名称	课程代码	学分	课时	承担院部
1	第 2 学期	大学语文	0726509	1	16	通识教育学院
2	第 2 学期	湖湘文化	0726114	1	16	
3	第 2 学期	应用数学	0726702	1	16	
4	第 3 学期	中国共产党党史教育	0726113	1	16	
5	第 1 学期	中华优秀传统文化	0726510	1	16	
6	第 2 学期	创业与就业教育一	0726301	1	16	
7	第 3 学期	创业与就业教育二	0726302	2	32	
8	第 4 学期	创业与就业教育三	0726303	1	16	
9	第 1 学期	大学美育	0726601	1	16	
10	第 4 学期	职业素养	0726801	1	16	
11	第 1 学期	健康教育	0726221	1	16	健康管理学院
合计				**12**	**192**	

表 17　各学期公共任选课程一览表

序号	开设学期	课程名称	课程代码	学分	课时	承担院部	备注
1	第二学期	红色旅游与文化传承	0825121	1	16	网络课程	学生 4 选 1
2		生态文明——撑起美丽中国梦	0825122				
3		宪法与法律	0825123				
4		犯罪与文明	0825721				
5	第三学期	趣修经济学——微观篇	0825721	1	16		学生 4 选 1
6		人工智能与信息社会	0824822				
7		形象管理	0825823				

8		文献信息检索与利用	0825723				
9	第四学期	物理与人类生活	0824722	1	16		学生4选1
10		环境保护那些事儿	0825826				
11		人力资源管理：基于创新创业视角	0825727				
12		沟通的艺术	0825530				
合计				**3**	**48**		

表 18　各学期专业任选课程一览表

序号	开设学期	课程名称	课程代码	学分	课时	承担院部	备注
1	第 1 学期	体育基础运动一（12选1）	0326930	2	32	智慧康养学院	12选1
2	第 1 学期	体育基础运动二（12选1）	0326931	2	32	智慧康养学院	12选1
3	第 1 学期	体育基础运动三（12选1）	0326932	2	32	智慧康养学院	12选1
4	第 2 学期	体育基础运动四（12选1）	0326933	2	32	智慧康养学院	12选1
5	第 2 学期	体育基础运动五（12选1）	0326934	2	32	智慧康养学院	12选1
6	第 2 学期	体育基础运动六（12选1）	0326935	2	32	智慧康养学院	12选1
7	第 3 学期	体育基础运动七（12选1）	0326936	2	32	智慧康养学院	12选1
8	第 4 学期	体育基础运动八（12选1）	0326937	2	32	智慧康养学院	12选1
9	第 3 学期	体育专业运动一（6选1）	0326938	4	64	智慧康养学院	6选1
10	第 4 学期	体育专业运动一（6选1）	0326939	4	64	智慧康养学院	6选1
合计				**24**	**384**		

八、实施保障

（一）师资队伍

（要求：以下内容请各专业参照国家专业教学标准进行描述）

1.队伍结构

组建由专任教师和兼职教师构成的双师型教学团队，兼职教师比例不高于 25%；生师比不高于 18：1；学生与专任专业教师比不高于 25:1，双师素质教师占比达到 50%以上；副高以上职称占比 30%以上；硕士以上教师占比 15%以上；教师的职称、年龄、学历等方面梯队结构合理（表 20）

表 19　专业教师队伍结构一览表

分类		比例（%）
职称	教授	5
	副教授	25
	讲师	40
	助教	30
年龄	小于 40 岁	25
	40-49 岁	35
	50-59	25
	60-65	15
学历	硕士及以上	15
	大学本科	85

2.专业带头人

专业带头人具有高校教师资格和社会体育专业领域相关职业资格证书；具有副高及以上职称和本专业本科及以上学历；掌握国内外先进的社会体育理论知识，能较好地把握国内外社会体育行业和本专业发展方向；能广泛联系行业企业，了解行业企业对本专业人才的需求，具有一定的行业影响力；具有良好的政治和思想素质，能潜心教书育人、关心爱护学生；具有较强的信息化教学、教学改革、科学研究和指导青年教师的能力；具有企业工作经历或每 5 年累计不少于 6 个月的企业实践经历。

3.专任教师

具有高校教师资格和社会体育专业或相关专业本科及以上学历；有理想信念，能传播优秀文化、潜心教书育人、关心爱护学生、坚持言行雅正；具有扎实的社会体育理论功底和实践能力；具有较强的信息化教学能力、毕业设计及创业创新指导能力；具有专业及相关课程的科学研究、教学改革能力；具有本专业相关的职业资格证或企业工作经历或每 5 年累计不少于 6 个月的企业实践经历。

4.兼职教师

兼职教师主要从社会企业或体育公司聘任。具备良好的思想政治素质、职业道德和工匠精神；具有扎实的社会体育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，能担任专业课程教学、实习实训指导等教学工作，能承担学生创业创新、职业发展规划指导等任务。

（二）教学设施

1.专业教室基本条件

专业教室配备黑（白）板、多媒体计算机、投影设备、音响设备，互联网接入或WiFi环境，并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.校内实训室基本要求

校内实训室配置与要求如表21所示。

表20　校内实训室建设一览表

序号	实训室名称	面积（㎡）	工位（个）	主要设备名称	数量（台/套）	主要实训项目
1	人体科学实验室	1000	30	人体整体模型（可拆分）	8	关节的各种运动形式;展示肌肉的锻炼方法安静状态和运动后血压和脉的变化;肌肉力量的测量血乳酸和血糖的测量等
				全身可拆分骨架	7	
				局部解剖模型	2	
				人体躯干模型	2	
				简易上肢功能评价器	2	
				手持式电子肌力测定仪	8	
				脊椎模型	8	
				颅骨模型	8	
				心脏模型	8	
				血压计及听诊器	8	
				肺活动测量仪	1	
				标准乳牙模型	5	
				人体整体模型（可拆分）	8	
2	国民体质监测技能实训室	826	30	身高体重	2	身体成分测定
				肺活量	2	
				立定跳远	2	
				引体向上	2	
				坐位体前屈	2	
				仰卧起坐	2	

				50 米	16 台	
3	运动项目专项实训室	2895	30	羽毛球场	4 片	羽毛球教学、裁判规则
				乒乓球场	6 片	乒乓球教学、裁判规则
				网球场	1 片	网球教学、裁判规则
				篮球场	13 片	篮球教学、裁判规则
				足球场	1 片	足球教学、裁判规则
				排球场	2 片	排球教学、裁判规则
				田径场	1 片	田径教学、裁判规则
				啦啦操	1 片	啦啦操教学、裁判规则
4	体能训练理实一体化实训室	1302	30	龙门架	1	分析开链与闭链运动在龙门架训练中的体现（如踢腿是开链，伐木是闭链）；讲解阻力方向与肌肉激活的关系
				杠铃套装（杆+片）	8	详细分析卧推的“三点支撑”姿态（头、肩、臀）、肩胛骨后缩下沉的重要性、杠铃轨迹与发力效率的关系；分析胸大肌、三角肌前束、肱三头肌的协同作用。
				卧推架	4	深度分析深蹲、硬拉、推举等动作的髋膝踝联动、重心控制、脊柱中立位保持的力学原理
5	体育活动和比赛策划与组织实训室	800	50	足球球门	6	社会体育活动或赛事策划、组织与管理
				单杠	10	社会体育活动或赛事策划、组织与管理
				计时台	1	社会体育活动或赛事策划、组织与管理
				跳高垫	1	社会体育活动或赛事策划、组织与管理
合计		**6823**	**350**			

3.校外实习实训基地基本要求

具有稳定的校外实习基地，能开展认知实习、现场教学、综合实训和岗位实习，能提供社会体育等相关实习岗位，可同时接纳不少于 20 人的学生实习；实习单位有齐备的实习实训设备和充足的指导教师，有保障学生工作、学习、生活等方面规章制

度，有安全、保险保障，管理规范。校外实训基地配置与要求如表 22 所示。

表 21　校外实训基地配置与要求

序号	实训基地名称	基地规模	接纳实习学生人数	实习岗位及内容	实习类型
1	岳阳先行网球俱乐部	中型企业	20 人	教学支持、会员服务、赛事运营、日常运营、市场推广	岗位实习
2	hoomars 健身咖啡	中型企业	20 人	教学支持、会员服务、赛事运营、日常运营、市场推广	岗位实习
3	岳阳体育中心	中型企业	20 人	教学支持、会员服务、赛事运营、日常运营、市场推广	岗位实习
4	湖南奋进体育文化有限公司	大型企业	30 人	教学支持、会员服务、赛事运营、日常运营、市场推广	岗位实习
5	康海琪少儿体适能训练中心	中型企业	20 人	教学支持、会员服务、赛事运营、日常运营、市场推广	岗位实习

4. 支持信息化教学方面的基本要求

具有一定网络软硬件条件及终端，能够提供数字化教学资源库线上学习、文献资料查阅、常见问题解答等信息化条件。鼓励专业教师开发并利用数字化教学资源和智慧职教、爱课程、超星、钉钉、腾讯云等教学平台，创新教学方法，引导学生利用信息化教学条件自主学习，提升教学效果。

（三）教学资源

1.教材选用基本要求

按照教育部和省教育厅指定的教材目录，从中选用近 3-4 年内出版的教材，优先使用国家规划教材、全国百强出版社教材、省级规划教材；建立由专业教师、行业专家和教研人员等参与的教材选用机构，完善教材选用制度，经过规范程序择优选用教材，禁止不合格教材进入课堂；鼓励校企合作开发活页式、工作手册式新型教材。

2.图书文献配备基本要求

根据实际的教学要求，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：社会体育行业政策法规、行业标准、行业规范，社会体育专业理论、技术、工具和实务操作、案例等专业书籍，以及专业期刊杂志等。

3.数字教学资源配置基本要求

建设和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、数字教材等形成专业教学资源库，库内资源种类丰富、形式多样、使用便捷、动态更新、满足教学。

（四）教学方法

教师应依据专业培养目标、课程教学要求和学生实际情况，选择适当的教学方法。可采用讲授法、讨论法、任务驱动法、案例分析法等教学方法。以下提供几种教学方法以供参考。

1.案例教学法。通过教师出示具体案例来组织教学，目的是让学生开动脑筋思考案例中的问题，参加讨论，挖掘学生的创造潜能和创新意识，增强学生学习的主动性、积极性和学习兴趣，有效地促进教学相长和师生互动；能有效地解决理论知识和实际相结合的问题，提高学生分析问题和解决问题的能力。

2.体验式教学法。一般是指使学生亲身介入实践活动或一定的情境，通过认知、体验和感悟，在实践或亲历过程中获得新的知识、技能、态度的方法。常见的体验式教学方法有“情景模拟”、“参观调查”、“角色扮演”、“实验制作”、“实践亲历”等等。

3.实践探究法。这种方法以活动为载体，以学生的经验和日常生活为背景，强调学生通过实践，增强探究和创新的意识，学习科学研究的方法，发展综合运用知识的能力；在活动和探究中，演绎教材内容，补充和生成超越教材知识的内容，培养学生的创新精神、实践能力和探究能力。

（五）学习评价

学习评价以教师、企业导师、学生、督导、社会为评价主体，采用形程性考核评价、终结性考核评价和增值性考核评价相结合的方式；通过自评、互评、点评，结合云课堂，形成课前、课中、课后全过程考核评价。

1.课程学习。学生成绩的考核与评定由平时考核成绩、终结考试成绩和增值考核成绩三部分组成，具体比例根据课程特点确定。

平时考核成绩：学生在课前、课中、课后三个环节的学习情况，包括在线平台学习与测试、出勤、课堂参与、技能操作、实训报告、课后作业、作品（成果）等，占课程成绩比例为60%左右。

终结考核成绩：根据课程特点选择理论考试（开卷或闭卷）、技能考核或作品等

形式；评价主体为教师、督导等，占课程成绩比例为30%左右。

增值考核成绩：学生在学完规定的学习任务后，获得的荣誉，竞赛获得的奖项，开发的产品、项目、专利，发表的论文等成果，占课程成绩比例为10%左右。亦可以转化成学分，替换相关课程或环节部分学分。

2. 综合实训，评价主体为教师、学生、企业导师等。成绩评定由出勤、实训任务完成情况、实训作品（成果）以及实训报告等组成。其中出勤和实训任务完成情况占课程成绩比例为30%；实训作品（成果）以及实训报告占课程成绩比例为30%。

3.岗位实习。评价主体为学校指导老师、企业带教老师和企业实习部门。成绩评定由出勤、实习日志、实习总结、指导教师评价、企业评价等组成。其中出勤、实习日志、实习总结占课程成绩比例为10%；指导教师评价、企业评价占课程成绩比例为15%。

4.毕业设计。毕业设计的成绩评定由作品综合评价和现场答辩组成。作品综合评价包括选题、任务实施、作品质量三个部分，占总成绩的70%；现场答辩包括现场陈述、回答问题二个部分，占总成绩的30%。成绩按照优、良、合格、不合格进行等级评定。成绩评价由专业指导老师、企业指导老师、答辩委员会等多元主体参与。

（六）质量管理

1.建立教学质量诊断与改进机制。制定课堂教学、实习实训、毕业设计以及市场调研、人才培养方案制订与更新、资源建设等人才培养环节的“教学、管理、评价”三类标准，明确质控点、目标值和预警值。通过教学实施、过程监控、质量评价和实时整改，达成人才培养目标，形成教学质量持续诊断与改进常态机制。

2.建立教学过程监控与管理机制。坚持“日巡视、周督查、月讲评、期考核”制度。每天安排专人巡查，检查教学和学习情况；每周进行听课评课，督促教师精心备课、精心上课、精心批改作业和耐心辅导学生；每月收集学生对教学情况的反馈意见，汇总巡查情况，对教学工作情况开展集中讲评，对出现的问题及时整改，并跟踪督查；每学期对教师教学工作进行考核评价，考核结果进入教师业务档案，与绩效、评先评优和职称晋升挂钩，严明教学工作纪律，规范教师教学行为。定期举行公开课、示范课等教研活动，引导教师因材施教，进行教学反思与改进，提升教育教学能力，提高人才培养质量。

3.建立多元参与的教学质量评价机制。定期开展校企对话、用人单位回访、毕业生跟踪调查、新生素质调研、质量抽查、成果展示和第三方评价，跟踪与分析区域产业发展趋势、人才需求状况以及产业新业态、新岗位、新标准、新技术对人才培养的新要求，实时修正人才培养质量标准与评价标准质控点、目标值和预警值，优化人才培养方案和课程标准，形成学校、企业、用人单位、毕业生、家长、社会和第三方评价机构等多元参与的教学质量评价机制。

九、毕业要求

1.修完规定的公共基础课、专业基础课、专业核心课、专业拓展课和专业实践环节课程，成绩合格并获得相应学分；参加社会实践活动并获得规定的学分，总学分147学分。

2.专业技能考核合格，毕业设计考核合格。

3.取得一个或以上与本专业相关的如社会体育指导员（健身教练）、运动营养师、体能训练师等职业技能等级或资格证书。

4.无纪律处分或已解除；符合学院其他制度规定的毕业要求。

十、附录

1.教学进程安排表

2.专业人才培养方案专家论证意见

3.专业人才培养方案审核意见

4.专业人才培养方案变更审批表

附件 1：教学进程安排表

教学进程安排表

学年	学期	教学进程周次																				课程教学周数	教学准备周数	机动周数	考试周数	实践教学周数						教学总周数
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20					军事技能	课程实训	专业综合实训	毕业设计	岗位实习	毕业教育	
第一	一	#	※	※	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	@	*	16	1		1	2						20
	二	#	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	@	*	17	1	1	1							20
第二	三	#	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	@	*	17	1	1	1							20
	四	#	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	@	*	17	1	1	1							20
第三	五	#	&	&	&	&	&	&	□	□	□	□	@	*	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎		1	1	1			6	4	7		20
	六	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	□	□	*								2	17	1	20
总计																						**67**	**5**	**4**	**5**	**2**	**0**	**6**	**6**	**24**	**1**	**120**

说明：※表示军事技能；◎岗位实习；□表示毕业设计与答辩；＃表示教学准备周；＊表示考试；*表示毕业教育与毕业考试；＆表示专业综合实训；√表示理论教学；@表示机动；θ表示停课实训。

附件 2：专业人才培养方案论证意见

2026 级社会体育专业人才培养方案论证意见

论证意见：

2026 年 6 月 10 日，**社会体育**专业建设指导委员会专家一行 9 人，根据《教育部关于职业院校专业人才培养方案制订与实施工作的指导意见》（教职成[2019]13 号）、《职业教育专业简介（2025 年修订）》、《高等职业学校专业教学标准》《职业院校专业实训条件建设标准》《高等职业学校专业教学标准》，教育部职业教育与成人教育司《关于组织做好职业院校专业人才培养方案制订与实施工作的通知》（教职成司函[2019]61 号）、国家专业教学标准，岳阳现代服务职业学院《关于制订 2026 级人才培养方案原则意见》，结合**社会体育**专业人才培养要求，对 2026 级社会体育专业人才培养方案进行论证审核。

该专业人才培养方案符合教育部相关文件精神，紧跟**社会体育**专业发展的趋势，符合企业对**社会体育**人才培养的需求，方案设计基本合理，目标定位准确，培养规格与培养目标等吻合具有鲜明的专业特色。课程体系设置科学，教学内容全面，教学进程合理，教学方法得当，教学资源丰富，对学生评价全面，教学实施有力。专家一致认为该方案可实施。

姓名	职称	单位	备注
凌伯勋	教授	岳阳现代服务职业学院	二级学院院长
黄阵	副教授	岳阳现代服务职业学院	社会体育专业带头人
邱志军	教授	岳阳职业技术学院	职业教育专家
谭进	教授	湘潭医卫职业技术学院	职业教育专家
鲁慧慧	主任医师	岳阳现代服务职业学院	专业骨干教师
刘爱国	副教授	岳阳现代服务职业学院	专业骨干教师
张鹏程	副主任医师	岳阳市中医院	企业专家
卢翊军	副主任医师	临湘市中医医院	企业专家
刘宇赤	教授	岳阳现代服务职业学院	马克思主义学院院长

签名（论证日期）：

2026 年 6 月 10 日

附件 3：专业人才培养方案审核意见

2026 级社会体育专业人才培养方案审核表

二级学院：智慧康养学院

专业名称	社会体育专业		专业带头人	黄阵	
执笔人	黄阵		制定时间	2026 年 6 月	
参与制订人员情况	姓名	职称	工作单位	承担的任务	备注
	黄　阵	副教授	岳阳现代服务职业学院	课程体系顶层设计	专业带头人
	徐应磊	讲师	岳阳现代服务职业学院	培养目标与规格定位	骨干教师
	王惟一	助教	岳阳现代服务职业学院	专业课程设置	骨干教师
	魏　青	副教授	湖南奋进体育文化有限公司	实践课程设置	企业专家
	任先大	教授	岳阳现代服务职业学院	公共课程设置	公共课教师
专业建设指导委员会意见	经审议，委员会认为本专业人才培养目标与规格紧扣区域经济发展需求，课程体系构建逻辑清晰，专业核心课程设置扎实，实践教学环节保障有力，公共课程安排规范合理，整体方案具有较好的科学性、可行性与前瞻性。 主任委员（签字）：　　年 6 月 15 日				
二级学院审核意见	二级学院院长（签字并盖章）：　　年 6 月 15 日				
教务处审核意见	处长（签字并盖章）：　　2026 年 6 月 15 日				
学校学术委员会意见	主任委员（签字）：　　2026 年 6 月 16 日				
学校党委会或行政会议审批意见	学院领导（签字）：　　2026 年 6 月 30 日				
备注					

说明：

附件 4：教学计划变更审批表

教学计划变更审批表

申请单位（盖章）：　　专业：

<table>
<tr><td>班级名称</td><td></td><td>班级类型</td><td></td></tr>
<tr><td>调整课程名称</td><td colspan="3"></td></tr>
<tr><td>调整内容</td><td>原计划：</td><td colspan="2">调整后计划：</td></tr>
<tr><td colspan="4">申请调整原因（可附页）</td></tr>
<tr><td colspan="4"></td></tr>
<tr><td colspan="2">二级学院审议意见

二级学院院长签名：
年　月　日</td><td colspan="2">教务处审核意见：

签名：
年　月　日</td></tr>
<tr><td colspan="2">主管校领导审批意见：

签名：
年　月　日</td><td colspan="2">学校学术委员会审批意见：

签名：
年　月　日</td></tr>
</table>

说明：1.本表一式两份，一份存二级学院，一份存教务处。

2.调整内容在6课时以内，由二级学院审批，报教务处备案；6-10课时，报分管教学的校领导审批；10课时以上，报学校学术委员会审批。