

湖南体育职业学院运训训练(武警定向士官)专业

人才培养方案审核表

专业所在部门	士官学院	专业名称	运训训练(武警定向士官)	专业带头人	吴生海
执笔人	夏东		制定时间	2020.07	
参与制定人员情况	姓名	职称	工作单位	承担的任务	备注
	吴生海	副教授	湖南体育职业学院	审核	
	涂光前	教授	武警湖南总队	课程设计	
	夏东	讲师	湖南体育职业学院	编写	
	陶小平	讲师	国防科技大学	编写	
	许远志	助教	湖南体育职业学院	编写	
专业建设委员会意见	同意 负责人 签字(盖章): 夏东 2020年7月16日				
系(院)审核意见	同意 负责人 签字(盖章): 吴生海 2020年7月16日				
教务处审核意见	同意。 负责人 签字(盖章): 涂光前 2020年7月17日				
学术委员会意见	同意 负责人 签字(盖章): 谭森良 2020年7月20日				
党委会意见	同意 院领导 签字(盖章): 夏东 2020年7月24日				



湖南體育職業學院

**运动训练(武警定向士官)专业
人才培养方案
(2020级)**

2020年7月16日

目 录

一、 专业基本信息	1
(一) 专业名称	1
(二) 专业代码	1
(三) 隶属专业群	1
二、 入学要求	1
三、 学制与学历	1
(一) 学制	1
(二) 学历	1
四、 职业面向	1
五、 培养目标与培养规格	2
(一) 培养目标	2
(二) 培养规格	2
六、 课程设置及要求	4
(一) 公共基础课程	4
(二) 专业（技能）课程	28
七、 教学进程及安排	59
(一) 教学进程安排表	59
(二) 教学学时分配	62
八、 实施保障	63
(一) 师资队伍	63
(二) 教学设施	64
(三) 教学资源	67
(四) 教学方法	68
(五) 学习评价	69
(六) 质量管理	69
九、 毕业要求	70
(一) 课程学分要求	71
(二) 培养目标与培养规格要求	71
(三) 毕业设计 with 专业技能考核要求	71
(四) 证书要求	71
十、 附录	72
(一) 教学进程安排表	72
(二) 人才培养方案修订组织机构	73

湖南体育职业学院

2020 级运动训练(武警定向士官)专业人才培养方案

一、专业基本信息

(一) 专业名称

运动训练(武警定向士官)

(二) 专业代码

670401

(三) 隶属专业群

运动训练与教育专业群

二、入学要求

高中阶段教育毕业生

三、学制与学历

(一) 学制

标准学制三年

(二) 学历

专科

四、职业面向

表 1 职业面向表

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)	主要岗位群或技术领 域举例	职业资格证书和职业 技能等级证书举例
教育与体 育大类 (67)	体育类 (6704)	体育 (89)	体育专业人员 (2-09-07)	体能教员	职业资格证：“四 会”教员证、 行业证书：二级社 会体育指导员证

五、培养目标与培养规格

（一）培养目标

本专业培养理想信念坚定、军政素质过硬，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、职业道德和创新意识，精益求精的工匠精神，较强的可持续发展的能力，具有健康体格、聪颖智格、健全人格、高尚品格和鲜明国格；掌握军事体能组训、竞赛组织等军事训练理论知识和实践技能，面向武警部队从事初级指挥士官工作的高素质复合型技术技能人才，毕业 3-5 年后从事军事体能训练指战员工作。

（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

（1）坚定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；

（2）崇尚宪法、遵法守纪、崇德向善、诚实守信、尊重生命、热爱劳动，履行道德准则和行为规范，具有社会责任感和社会参与意识的新时代四有军人；

（3）具有国防意识、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；

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

（5）具有健康的体格、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；

（6）能够在从事军队初级指挥技术教员工作中应遵循的军事体能教练员基本素养准则和国防准则；

(7) 具备军队初级指挥技术人才所必须的忠党爱国，献身国防的理想信念。

(8) 具备军队初级指挥技术人才所起到的纽带作用，做好军队基层管理与科学组训工作。

2. 知识

(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、文明生产等相关知识。

(3) 掌握运动训练专业相关的基本理论、军事体育教学的基本理论知识；

(4) 掌握运动训练、军事体育教学及军人运动竞赛的组织与管理的基本知识；

(5) 熟悉体能教员岗位所必须的体能训练计划制定与评价理论与方法、体能训练理论与方法、运动人体科学的理论与方法、组训相关知识；

(6) 掌握新兵身体素质训练的基本知识，如杠铃、哑铃等器械的训练理论与方法；

(7) 掌握新兵体能测试与评价的相关理论与知识、运动损伤防护的相关知识；

(8) 掌握体能教员基本组训的理论与方法；

(9) 了解本指挥技术类士官的发展趋势及军事体能的行业需求。

3. 能力

(1) 具有好学勤学善学的学习能力，具有审问慎思明辨的思维能力，具有爱劳精技笃行的践行能力，具有竞争合作立人的竞合能力，具有乐业精业敬业的创业能力；

(2) 能够运用所学思想政治理论、科学文化基础知识和中华优

秀传统文化知识，做新兵的思想政治工作的能力；

(3) 具有观察、了解、分析部队新兵的基本情况的能力，能遵循部队新兵身心发展规律和学习特点实施教育教学，科学合理选择教育策略和方法，使学员在训练过程中具备科学分析能力，加强体能训练过程的科学化；

(4) 具备现代教育技术运用能力，能将信息技术与专业教学有机融合；

(5) 具有体能测试与评价的能力，并根据新兵的实际情况制定体能教学计划；能够进行军事体能教学反思，发现问题，分析内在原因，探索改进策略，能够从事军事体能训练工作与科学研究的能力；

(6) 具有组织军人运动竞赛与与管理的的能力；并具备终身学习能力、创新能力和资源获取与整合能力。

六、课程设置及要求

主要包括公共基础课程和专业（技能）课程。

（一）公共基础课程

1. 公共基础必修课程

主要有思想道德修养与法律基础、毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论、形势与政策、大学生心理健康教育、大学英语、应用文写作、普通话、社交与礼仪、计算机应用基础、大学生职业生涯规划、大学生就业指导、创业基础、军事理论、军事技能、入学教育、大学生安全教育、劳动教育、劳动实践、体育文化等19门课程，共39.5学分。

表 2 公共基础必修课程设置表

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
思想道德修养与法律基础	I 素质目标 (1) 具有正确的人生观; (2) 具有崇高的理想信念; (3) 具有爱国主义精神和改革创新精神; (4) 具有价值观自信; (5) 具有高尚道德品格; (6) 具有法治素养。 II 知识目标 (1) 了解人生观、道德观、法治观的基本理论,理想信念、中国精神、社会主义核心价值观的内涵及意义,社会主义法律的本质特征和运行机制; (2) 熟悉新时代爱国主义的基本要求,社会主义道德的核心和原则,社会各个领域的基本道德规范,中国特色社会主义法律体系、法治体系、法治道路的精髓,公民的法律权利和义务; (3) 掌握解决人生问题的科学方法,做忠诚爱国者的途径,道德修养的正确方法;培养法治思维的途径。 III 能力目标 (1) 能用正确的人生观指导和约束自己言行; (2) 能坚定理想信念并自觉践行; (4) 能自觉弘扬中国精神,坚持理性爱国和改革创新; (5) 能自觉弘扬和践行社会主义核心价值观; (6) 能自觉遵守社会各领域道德规范,加强道德修养;	1、新时代大学生的历史使命 2、树立正确的人生观 3、坚定理想信念 4、弘扬中国精神 5、践行社会主义核心价值观 6、明大德守公德严私德 7、遵法学法守法用法	本课程采用讲授法、案例分析法、分组讨论法、专题教学法、项目教学法等教学方法进行教学。 本课程采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式,其中过程性评价占50%,主要是学习平时成绩占20%,实践项目考核成绩占30%;终结性考核占50%,主要是期末考试成绩。

	(7) 能用法治思维分析、解决问题，依法行使权利和履行义务。		
大学生职业生涯规划	I 素质目标 (1) 具备社会责任感、自主学习意识、自我管理能力、自我剖析思维； (2) 树立正确的就业观和价值观、职业观。 II 知识目标 (1) 了解当前就业形式； (2) 熟悉职业生涯规划相关理论； (3) 掌握基本的劳动力市场信息、相关的职业分类知识。 III 能力目标 (1) 能够运用职业生涯规划理论进行自我认知、确定生涯目标、进行职业决策； (2) 能够提高各种通用技能，认识自己的特性、职业的特性以及社会环境； (3) 能够掌握信息搜索与管理技能、生涯决策技能。	1、认识当前就业形式 2、生涯规划的基本概念与理论 3、自我认知 4、社会认知 5、职业生涯决策 6、职业能力提升	本课程采用讲授法、案例教学法、任务驱动法等教学方法进行教学。 本课程采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式，其中过程性评价占50%，主要是平时成绩（考勤、课堂纪律）占20%；实践成绩（课堂参与、随堂作业、课后作业）占30%；终结性考核占50%，主要包括撰写职业规划和演说以及职业生涯规划大赛（参赛学生可以比赛成绩计为期末成绩）。
军事理论	I 素质目标 (1) 激发学生的爱国热情，增强学生国防意识； (2) 增强学生忧患意识，激发学习科学技术的热情； (3) 弘扬爱国主义精神、传承红色基因。 II 知识目标 (1) 了解我国的国防历史和现代化国防建设的现状； (2) 了解中国古代军事思想、毛泽东军事思想、习近平等领导人新时期军队建设思想； (3) 初步掌握我军军事理论的主要内容、世界军事及我国的周边环境；	1、中国国防 2、国家安全 3、军事思想 4、现代战争 5、信息化装备	本课程以线上线下相结合的方式，采用讲授法、案例教学法等教学方法进行教学。 本课程采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式，其中过程性评价占50%（出勤、任务点学习、课堂参与、章节测试）占30%；终结性考核占50%（期末综合测试）。

	(4) 掌握当代高技术战争的形成及其特点,明确高技术对现代战争的影响。 III 能力目标 (1) 培养学生认识国防、理解国防、投身国防的素养与能力;(2) 增强依法建设国防的观念; (3) 能够正确分析地缘政治格局; (4) 树立科学的战争观和方法论; (5) 培养对高科技未来发展方向分析和判断的能力。		
军事技能	I 素质目标 (1) 增强国防观念、国家安全意识和忧患危机的意识; (2) 弘扬爱国主义精神、传承红色基因; (3) 树立打赢信息化战争的信心,激发学生努力拼搏,学习高科技、报效祖国。 II 知识目标 (1) 了解战斗班组攻防的基本动作和战术原则; (2) 了解轻武器的战斗性能; (3) 了解战备规定、紧急集合、徒步行军、野外生存的基本要求、方法和注意事项。 (4) 熟悉卫生、救护基本要领; (5) 掌握队列动作的基本要领与三大条令的主要内容; III 能力目标 (1) 能够运用单兵战术基础动作用于战斗; (2) 能够学会射击基本动作用于射击; (3) 能够运用战场自救互救的技能; (4) 能够运用识图用图、电磁频谱监测的基本技能。	1、共同条令教育与训练 2、射击与战术训练 3、防卫技能与战时防护训练 4、战备基础与应用训练	本课程主要以实践教学为主,通过集中训练、分组练习等,全面提升综合军事素质。 本课程的考核由学校 and 承训教官共同组织实施,成绩分优秀、良好、及格和不及格四个等级。根据学生参训时间(占30%)、现实表现(占20%)、掌握程度(占50%)综合评定。

入学教育	I 素质目标 (1) 具备规矩意识,能够做到遵纪守法,自觉遵守各项校纪校规; (2) 具有对所专业的认同感,热爱专业,建立稳固的专业思想; (3) 具有安全意识; (4) 具备热爱学校,尊敬师长,团结友爱的品质; (5) 具有珍爱生命,积极乐观,身心健康的状态。 II 知识目标 (1) 了解学院发展历史、系部状况及各项校纪校规; (2) 了解专业培养目标、职业面向与培养规格; (3) 掌握确保身心健康、人身与财产安全的基本知识。 III 能力目标 (1) 能够做好自我管理,建立良好的人际关系,尽快适应大学生生活; (2) 能够对照专业培养规格,不断提升自我完善的能力; (3) 能够珍惜关爱生命,确保身心健康及自身人身与财产安全。	1、学院发展历史与各系部状况 2、各项校纪校规教育 3、专业教育 4、安全教育 5、生命健康与心理健康教育	本课程主要采用实地参观、开展讲座、观看影片、组织宣讲会等形式进行教学。 本课程考核方式以考查为主,考查学生对学院历史、专业、学生管理制度等方面的了解程度。
劳动教育	I 素质目标 (1) 具备正确的劳动意识,树立热爱劳动和生活的观念; (2) 具有良好的劳动习惯和品质; (3) 具备积极向上的劳动精神和认真负责的劳动态度; (4) 具有职业意识、职业认同、社会责任感以及创新创业精神。 II 知识目标 (1) 正确理解劳动的意义和价值、劳模精神和工匠精神; (2) 掌握基本的劳动知识和技能; (3) 掌握适应时代发展所需要的技术素养。 III 能力目标	1、劳动专题教育 2、劳动精神专题教育 3、工匠精神专题教育、 4、劳动组织专题教育 5、劳动安全专题教育 5、劳动法规专题教育	本课程通过线上课程,以专题方式进行劳动教育理论学习,主要采用讲授法、案例教学法等教学方法进行教学。 本课程考核采取过程性评价与终结性评价相结合的考核方式,过程性评价占 60%(包括学习进度 5%、学习行为 25%、章节测试 10%;见面课 20%);期末考试成绩 40%。

	(1) 正确使用常见劳动工具，增强体力、智力和创造力； (2) 具备完成一定劳动任务所需要的设计、操作能力及团队合作能力； (3) 具备初步的技术创新意识和技术实践能力； (4) 具备自立、自强的主体意识和积极的生活态度。		
劳动实践	I 素质目标 (1) 具备正确的劳动意识，树立热爱劳动和生活的观念； (2) 具有良好的劳动习惯和品质； (3) 具备积极向上的劳动精神和认真负责的劳动态度； (4) 具有职业意识、职业认同、社会责任感以及创新创业精神。 II 知识目标 (1) 正确理解劳动的意义和价值、劳模精神和工匠精神； (2) 掌握基本的劳动知识和技能； (3) 掌握适应时代发展所需要的技术素养。 III 能力目标 (1) 正确使用常见劳动工具，增强体力、智力和创造力； (2) 具备完成一定劳动任务所需要的设计、操作能力及团队合作能力； (3) 具备初步的技术创新意识和技术实践能力； (4) 具备自立、自强的主体意识和积极的生活态度。	1、日常生活劳动 学生宿舍日常卫生 教学楼卫生清扫 图书馆卫生保洁 图书资料整理 公共区卫生清扫保洁 实训室工具维护与保洁 2、生产性劳动 校内外志愿者服务活动 各专业实践活动 3、服务性劳动 社区公益活动	结合专业特点在课外校外实践安排日常生活劳动、生产性劳动以及服务型劳动的实践活动，增强职业荣誉感和责任感，提高职业劳动技能水平，培育积极向上的劳动精神和认真负责的劳动态度。 本课程以考查为主，教师根据学生学习和劳动情况进行等级评定，评定等级分为优秀、良好、合格、不合格。



大学生安全教育	I 素质目标 (1) 具备正确的三观，爱国爱校，遵纪守法的意识； (2) 具备安全防范意识； (3) 具备面对互联网下新型安全问题的分辨能力； (4) 具备面临突发事件应急处置能力。 II 知识目标 (1) 了解当前国家安全和高校安全预防政治问题及案件工作面临的严峻形势； (2) 了解人身伤害造成的严重后果、重视人身安全； (3) 了解大学生被骗的常见类型和网络诈骗的主要手段； (4) 了解大学生激情犯罪、涉赌涉毒的主要特征； (5) 熟悉各类生活常识、网络不良信息、诈骗等不良信息带来的严重伤害； (6) 熟悉发生交通事故的根本原因和现实危害； (7) 掌握大学生侵财犯罪和奸情犯罪的主要类型以及主要原因； (8) 掌握个别学生容易上当受骗的原因和一般的防止财务被骗的方法； (9) 掌握远离交通事故的防范措施和发生交通事故的应急处置方法。 III 能力目标 (1) 能够认清网络不良信息、诈骗等不良信息带来的严重伤害； (2) 能够认清发生火灾事故的严重危害，高度关注消防安全； (3) 能够认清发生侵财犯罪和奸情犯罪的严重危害，采取积极有效措施，防止相关犯罪的发生； (4) 能够面对突发、危急情况时的冷静思考、快速反应和妥善处	1、国家安全和邪教组织 2、人身安全 3、财产安全 4、网络犯罪、诈骗、非法传销 5、消防安全 6、交通安全 7、激情犯罪、涉赌涉毒 8、预防侵财犯罪、防止奸情犯罪	本课程主要以“案例教学”为主要教学手段，通过集中授课、分组讨论等方式进行教学。 本课程的考核评价采用过程性评价与终结性评价相结合的形式，其中过程性评价占50%，主要是平时成绩占20%，实践成绩（课堂参与、随堂作业、课后作业）占30%；终结性考核占50%，主要是完成结课作业。
---------	--	--	---

	置能力，确保自身安全； (5) 能够运用相关法律法规进行自我保护。		
形势与政策教育	I 素质目标 (1) 具备开阔的视野和理性分析能力； (2) 具备正确的国情观、世情观和党情观； (3) 具备爱国主义热情、民族自信心和社会责任感。 II 知识目标 (1) 了解马克思主义的形势与政策观、形势与政策的方法论、形势发展变化的规律、政策的产生和发展、政策的本质和特征等基础知识； (2) 熟悉党的最新路线方针政策的基本内容； (3) 掌握分析形势与政策的方法论和中国特色社会主义进程中不断完善的政策体系。 III 能力目标 (1) 能够用马克思主义方法论分析形势和理解政策； (2) 能够深入思考、理性分析和准确判断国内外重大事件、敏感问题、社会热点、难点、疑点问题。	1、党和国家推出的重大战略决策 2、当代国际、国内形势的热点、焦点问题 3、当前大学生就业创业形势	本课程主要采用专题教学的形式，采用案例分析法、分组讨论法、项目教学法等教学方法。 本课程以学生根据专题教学内容撰写一篇学习心得体会的形式进行考核，教师根据学生完成质量进行等级评定，评定等级分为优秀、良好、合格、不合格。

大学生心理健康教育	I 素质目标 (1) 具备心理保健意识和心理危机预防意识; (2) 具备培养良好自我意识、情绪与情感状态、意志品质和人格特征的思维; (3) 具备较高的心理素质。 II 知识目标 (1) 了解健康心理学的基本概念和基本理论; (2) 熟悉大学阶段人的心理发展特征及异常表现; (3) 掌握自我调适的基本知识、大学生常见的心理危机及其干预知识。 III 能力目标 (1) 能够提升自我探索技能; (2) 能够提升心理调适技能; (3) 能够提升心理发展技能。	1、大学生心理健康概述 2、大学生自我意识与培养 3、大学生心理适应与压力应对 4、大学生情绪管理与调试 5、大学生人格发展与心理健康 6、大学生学习心理与自我完善 7、大学生人际交往 8、大学生恋爱心理与性心理 9、大学生生命教育与危机干预	本课程采用讲授法、案例教学法、分组讨论法、角色扮演法、团体辅导训练法、心理测验法等方法进行教学，促进学生身心健康发展。 本课程采用过程性评价与终结性评价相结合的形式，其中过程性评价占50%，主要是平时成绩占20%，实践成绩（课堂参与、随堂作业、课后作业）占30%；终结性考核占50%，主要是期末考试卷面成绩。
大学英语	I 素质目标 (1) 具备英语文化和批判性思维; (2) 具备跨文化交际意识; (3) 具备国际视野和职场沟通核心素养; (4) 具备推介中国传统文化的意识; (5) 具备体育行业英语应用意识。 II 知识目标 (1) 掌握2000个左右单词以及由这些词构成的常用词组; (2) 掌握基本的语法知识，掌握描述大学生活、身体状况、业余生活的句型; (3) 了解中西方文化的差异，熟悉介绍爱好、介绍假日、介绍科	Reading and Writing Topics: (1)Going to College; (2)Learning a Lesson from Unusual Stories; (3)Science and Technology (4)I Love This Game; (5)Celebration of Holidays; (6)New Jobs Today; (7)Gender Differences. Modules:	本课程利用U校园和学习通平台，运用多媒体教学手段，创设日常情境对话，结合体育项目场景进行教学。 采用讨论法、讲授法、任务驱动法、自主学习法和实践练习等教学方法，提高学生英语应用能力。 本课程采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式，其中过程性评价占50%，主要是平时成绩占20%，实践成绩（课堂参与、随堂作业、课后作业）占30%；终结性考核占50%，主要是期末考试卷面成绩。

	技、介绍体育专业的句型； (4) 了解信息社会下的新词汇、新工作； (5) 掌握简单的翻译技巧； (6) 掌握填写注册表、写贺卡（名片、便条、信件、简历）等日常生活交流的表达方式。 III 能力目标 (1) 提高在语篇水平上运用语法知识的能力； (2) 能听懂题材熟悉、句子结构比较简单、基本上没有生词语速为每分钟80-100词的简单会话、谈话； (3) 能读懂500词数的篇章，并进行分析和概括； (4) 能在半小时内写出80-100词的一般性话题短文； (5) 能进行简单的英语语言交际与沟通； (6) 能对体育项目的场地、装备、规则、赛事进行简单交流； (7) 能借助词典翻译简单的英文句子。	(1)Leading-in; (2)Exploring; (3)Reading; (4)Translating; (5)Writing. Listening and Speaking Topics: (1)Greetings and introductions; (2)Personal Information; (3)Thanks and Responses; (4)Asking for and Giving advice; (5)Offering Help; (6)Agreeing and Disagreeing; (7)Asking the Way and Directions; (8)Taking Leave; (9)Making apologies; (10)Asking for and Giving permission. Modules: (1)Telling Apart; (2)Testing Your Ears; (3)Opening Your Mouth; (4)Talking Together;	
--	--	---	--

		(5)Enjoying Yourself. Sports English Topics: (1)Soccer (2)Basketball (3)Golf (4)Table tennis (5)Tennis (6)Volleyball	
计算机应用基础	I 素质目标 (1) 具备认真负责的工作态度和严谨细致和的工作作风; (2) 具备自主学习意识; (3) 具备团队、协作精神; (4) 具备诚实守信意识和职业道德; (5) 具备创新意识; (6) 具备信息化处理工作的意识和能力。 II 知识目标 (1) 了解计算机基础知识; (2) 熟悉Windows7操作系统的基本操作; (3) 掌握Word 2010、Excel2010、PowerPoint 2010的使用; (4) 熟悉掌握因特网基础的简单应用; (5) 熟悉多媒体应用。 III 能力目标	1、计算机基础知识 2、计算机网络基础与Internet的应用 3、文字处理软件Word 2010 4、电子表格软件Excel 2010 5、演示文稿软件PowerPoint 2010 6、高职计算机应用能力考试模拟	本课程主要采用任务驱动教学法、案例教学法、项目教学法、实践教学等教学方法，并配合必要的实践教案，培养学生计算机应用能力。 本课程采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式，其中过程性评价占50%，主要是平时成绩占20%，实践成绩（课堂参与、随堂作业、课后作业）占30%；终结性考核占50%，主要是期末考试卷面成绩。



	(1) 能够掌握计算机的发展史及其基本组成,可以完成计算机的组装、了解计算机病毒的基本常识,掌握微型计算机的基本操作和常用中英文输入方法。 (2) 能够熟练的应用 Windows7 操作系统和常用应用程序。可以使用 Internet 进行上网,熟练应用电子邮件。 (3) 可以使用 Word 文字处理软件应对日常的文字办公,完成对基本的文档的处理,海报的编辑,毕业论文的书写,简章,简报等文字的编辑处理工作。 (4) 可以熟练理解 Excel 电子表格的基本概念与基本功能,熟练掌握 Excel 电子表格的基本操作方法,熟练完成日常办公的表格任务。 (5) 可以熟练理解 PowerPoint 幻灯片的基本概念与基本功能,按照 PowerPoint 幻灯片的基本操作方法,制作符合要求的幻灯片。		
毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论	I 素质目标 (1) 具备理论思维习惯; (2) 增强中国特色社会主义的道路自信、理论自信、制度自信、文化自信; (3) 厚植爱国主义情怀,把爱国情、强国志、报国行自觉融入坚持和发展中国特色社会主义、建设社会主义现代化强国、实现中华民族伟大复兴奋斗之中。 II 知识目标 (1) 准确把握马克思主义中国化进程中的理论成果; (2) 深刻认识中国共产党领导人民进行的革命、建设、改革的历史进程、历史变革、历史成就;	1、毛泽东思想 2、邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观 3、习近平新时代中国特色社会主义思想	本课程主要采用讲授法、提问法、分组讨论法、活动体验法、任务驱动法、案例教学法和专题式教学法等教学方法。 本课程采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式,其中过程性评价占50%,主要是平时成绩占20%,实践成绩(课堂参与、随堂作业、课后作业)占30%;终结性考核占50%,主要是期末考试卷面成绩。

	(3) 透彻理解中国共产党在新时代坚持的基本理论、基本路线、基本方略。 III 能力目标 能够运用马克思主义立场、观点和方法认识问题、分析问题和解决问题。		
普通 话	I 素质目标 (1) 具备不怕困难、坚定信心的乐观精神； (2) 具备丰富细腻的审美情趣； (3) 具备稳定的心理素质及良好的人际交流礼仪修养； (4) 具备深厚的爱国情怀，热爱并积极推广普通话。 II 知识目标 (1) 了解普通话水平测试的有关要求，熟悉应试技巧； (2) 掌握普通话声、韵、调及语流音变的基本原理和发音要领； (3) 掌握普通话朗读和命题说话的基本理论知识及相关技巧。 III 能力目标 (1) 能够结合方言进行声、韵、调及语流音变的辨正练习，具备一定的方音辨正能力； (2) 能够使用准确或较准确的普通话朗读一般作品和进行口语交际； (3) 能够达到人才培养方案规定的普通话等级标准。	1、普通话水平测试简介 2、普通话声母、韵母、声调、语流音变的辩证发音 3、测试用作品朗读训练 4、说话训练	本课程通过分层教学与合作学习、语音图示与示范—模仿等方法，结合专业特点，选择训练内容，强化训练效果。 本课程采取过程性评价(50%)和终结性评价(50%)相结合的考核方式形式，其中，过程性评价=常规考核(10%)+职业能力训练项目考核(40%)；终结性评价以湖南省普通话测试中心组织的普通话水平测试成绩为准。
社交 与礼 仪	I 素质目标 (1) 具备知礼、懂礼、守礼等良好的思想品质； (2) 具备良好的职业素养； (3) 具备中国传统文化自信。 II 知识目标	1、礼仪概述 2、仪容仪表礼仪 3、举止礼仪 4、交往礼仪 5、待客与拜访礼仪	本课程采用讲授法、分组讨论法、案例教学法和项目教学法等教学方法。 本课程采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式，其中过程性评价占50%，主要是平时成绩占20%，实践成绩（课堂参与、

	(1) 了解礼仪的基本概念、特点与原则; (2) 熟悉中国传统礼仪习俗; (3) 掌握学习、生活与工作中必要的社交礼仪知识; (4) 掌握一定的言谈技巧与求职就业相关知识。 III 能力目标 (1) 能够运用相关的礼仪知识塑造良好的个人形象、表现规范的言谈举止; (2) 能够运用相关的礼仪知识的进行得体的接待、拜访; (3) 能够在求职择业时准备得体的着装和相关佐证材料,并在面试过程中得体的表达。	6、宴请礼仪 7、职场礼仪 8、中国传统礼仪习俗	随堂作业、课后作业)占30%;终结性考核占50%,主要是期末考试卷面成绩。
应用文写作	I 素质目标 (1) 具备理论指导实践的科学态度; (2) 具备规范的良好习惯和严谨细致的处事态度; (3) 具备合作、法治、竞争、平等意识。 II 知识目标 (1) 了解计划、总结、调查报告等20余种常见应用文的概念、作用及特点; (2) 熟悉常见应用文的写作要求; (3) 掌握20余种常见应用文的写作方法与技巧。 III 能力目标 (1) 能够运用常用应用文的基本知识阅读、分析常用应用文章; (2) 能够运用常见应用文的写作方法与技巧写出基本规范的相应文种的文章; (3) 能够运用文献查阅、网络查找等方法收集处理写作所需信息;	1、应用写作概述 2、办公用文书 3、求职文书 4、学业文书 5、礼仪用文书 6、诉讼用文书 7、经济用文书 8、策划用文书	本课程采用翻转课堂方式,通过驱动任务法、案例教学法等教学方法,提高应用文运用能力。 本课程采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式,其中过程性评价占50%,主要是平时成绩占20%,实践成绩(课堂参与、随堂作业、课后作业)占30%;终结性考核占50%,主要是期末考试卷面成绩。

	(4) 能够运用多种思维方法发现问题、分析问题和解决问题。		
创业基础	I 素质目标 (1) 具备创新创业意识; (2) 具备善于思考、勇于探索的精神; (3) 具备敢于承担风险、敢于挑战自我的进取精神; (4) 具备善于合作, 诚实守信, 回报社会的责任感。 II 知识目标 (1) 了解当业创业形势和创业政策; (2) 了解创新创业的基本内涵、创业活动特殊性; (3) 熟悉创业素质、创业流程的相关知识。 III 能力目标 (1) 培养创新思维、锻炼创新能力; (2) 具有科学的创新思维能力, 懂得创业过程中的财务计算能力和分析能力, 提高解决问题能力和自我管理能力。 (3) 具有识别机会、快速行动、善于解决问题的能力。	1、开启创业梦想 2、创业者的素质和能力 3、创业团队的组建 4、创业机会的识别与开发 5、创业资源的整合 6、创业计划书及商业模式概论 7、企业创办及管理 8、项目路演	本课程采取翻转课堂方式, 通过讲授法、案例教学法和任务驱动法等教学方法, 掌握就业创业知识, 提高就业创业实践能力。 本课程的考核评价采用过程性评价与终结性评价相结合的形式, 其中过程性评价占50%, 主要是平时成绩占20%, 实践成绩(课堂提问、课堂讨论、实践作业)占30%; 终结性考核占50%, 主要是创业计划书撰写及路演考核。
大学生就业指导	I 素质目标 (1) 具备积极主动、善于学习、善于思考的态度; (2) 具备良好的就业心理素质; (3) 具备正确的择业观、就业观、价值观。 II 知识目标 (1) 了解当前就业形势和就业政策; (2) 了解就业、择业过程中的法律知识; (3) 熟悉就业流程及规定; (4) 掌握简历书写知识、求职面试知识及技巧。 III 能力目标	1、择业准备 2、简历制作 3、求职技巧指导 4、就业权益维护 5、适应职场	本课程主要采取讲授法、案例教学法和任务驱动法等教学方法, 提高就业竞争力。 本课程采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式, 其中过程性评价占50%, 主要是平时成绩占20%, 实践成绩(课堂提问、课堂讨论、实践作业)占30%; 终结性考核占50%, 主要是简历撰写、模拟面试考核。

	(1) 掌握就业心理问题自我调适的方法和技巧; (2) 掌握求职技巧及书写能力; (3) 提高人际交往能力、沟通能力、团队合作等能力; (4) 具有运用相关法律知识维护自己就业权益的能力。 (5) 培养学生积极适应职业角色、社会环境,提升社会适应能力。		
体育文化 (校本课程)	I 素质目标 (1) 具有正确的体育文化观,形成弘扬和发展体育文化的自觉性和责任感; (2) 具有热爱体育事业,爱岗敬业的道德品质; (3) 具有感悟和领会中华传统体育文化的博大精深的精神; (4) 具有中华民族文化自信和文化自觉; (5) 具有爱国主义道德情感。 II 知识目标 (1) 了解体育文化的内涵及属性; (2) 认识和掌握体育文化的发展演进历程及功能价值; (3) 认识和理解中西方体育文化模式的差异; (4) 认识和掌握不同体育文化类型和表现形式的划分依据及特点; (5) 理解体育文化交流与传播的意义,认识体育文化交流与传播的方式及冲突; (6) 认识和理解体育文化与其他文化的相互影响和联系; (7) 了解和掌握中国体育文化遗产传承与保护的意义和策略; (8) 认识和掌握体育文化现代化的发展态势和现实路径。 III 能力目标 (1) 能够提升对体育作为文化的敏感度,具有一定认知、介绍体	1、体育文化概述 2、体育文化的产生与发展 3、体育文化的价值 4、体育文化模式 5、体育文化的基本类型 6、体育文化的表现形式 7、体育文化的交流与传播 8、体育文化与人文社会 9、体育文化与自然地理环境 10、体育文化遗产的传承与保护 11、体育文化与现代性	本门课程通过讲授法、案例教学法,讨论法等教学方法,提升学生对体育文化内涵的理解。 本课程采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式,其中过程性评价占50%;终结性考核占50%,为线上考试。

	育的文化背景和文化内涵的意识和能力； (2) 能够利用体育文化相关知识观察、分析、判断体育实践中存在的问题，并提出一定合理化建议； (3) 能够领会和吸收中华体育文化的精髓，积极关注并参与中华体育文化遗产的传承和推广； (4) 能够在体育服务与实践中自觉探索和开发符合当代体育文化发展趋势的体育文化项目和活动。		
--	---	--	--

2. 公共基础选修课程

有党史国史、文学欣赏、演讲与口才、中国历史地理概况、中华国学、孙子兵法中的思维智慧、艺术鉴赏、新媒体概述、书法鉴赏、走进故宫、文化差异与跨文化交际、西方文明史导论、古希腊文明、舞蹈鉴赏等 14 门课程，任选 3 门课程，共 6 学分。

表 3 公共基础选修课课程设置表

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
党史国史	I 素质目标 (1) 树牢“四个意识”，坚定“四个自信”，做到“两个维护”； (2) 具备辩证唯物主义历史观； (3) 坚定理想信念，担当历史使命。 II 知识目标	1、鸦片战争 2、五四运动 3、中国共产党成立 4、井冈山的艰苦奋斗 5、遵义会议与四渡赤水 6、红军过草地 7、红军会师陕北	本课程主要采用专题教学法，根据不同的教学内容辅之以案例分析法、分组讨论法、项目教学法等教学方法。 本课程采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式，其中过程性评价占 60%；终结性评价占 40%，主要为学习心得或小论文撰写。

	(1) 了解党史新中国史的重大事件、重要会议、重要文件、重要人物； (2) 熟悉中国近代以来170多年的斗争史、我们党98年的奋斗史、新中国70年的发展史； (3) 掌握党的理想信念、初心使命、历史成就、奋斗经验。 III 能力目标 能够历史地、科学地、辩证地分析历史事件和历史人物，汲取历史经验和教训，把握历史规律。	8、人民战争的凯歌 9、开国大典 10、中国改革的起点 11、中国梦	
文学欣赏	I 素质目标 (1) 具备自觉传承优秀文化的意识，培养热爱祖国语言文字的情感； (2) 具备诗歌热爱之情，有诗歌欣赏能力；具备自主学习、合作探究能力； (3) 具备领悟优秀文化，形成良好人文素养的能力；(4) 具备准确欣赏戏剧、影视文学的能力，增强文化认同和文化自信。 II 知识目标 (1) 了解文学欣赏的概念、特点、规律； (2) 掌握并学会运用欣赏文学作品常用的方法； (3) 学会理解文学作品所表达的思想感情，学会领会主旨、分析所蕴含的哲理。 III 能力目标 (1) 能够运用欣赏文学作品常用的方法去深入赏析文学作品，理解内涵主旨、哲理情感；	1、文学欣赏概论 2、中国古典诗歌欣赏 3、中外现当代诗歌欣赏 4、中外现当代小说欣赏 5、中国古代散文欣赏 6、中外散文佳作赏析 7、中国戏曲欣赏 8、中国话剧、歌剧欣赏 9、外国戏剧欣赏 10、品味戏剧文学中的百态人生	本课程采用讲授法、讨论法、表演法等教学方法，取得思想启迪、道德熏陶、文学修养、审美陶冶、写作借鉴等人文教育方面的综合效应。 本课程采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式，其中过程性评价占60%（包括小组活动和作业）；终结性评价占40%。

	(2) 能够掌握诗歌常用手法，具有诗歌欣赏能力； (3) 能够掌握散文常用手法，具有散文欣赏能力； (4) 能够分析小说的人物形象、主题、结构、语言和表现手法； (5) 能够分析鉴赏戏剧冲突、人物、语言；能够批判地分析影视文学作品。		
演讲与口才	I 素质目标 (1) 掌握口才表达规范，具有较好的口头和书面表达能力； (2) 提升学生综合素养和职业核心能力，提高职业发展潜力，为以后人生发展助力添彩；培养活泼外向、善于表达的性格，增强交际的自信心； (3) 具备自觉传承优秀文化的意识，培养热爱祖国语言文字的情感。 II 知识目标 (1) 掌握语音训练内容、演讲的身体语言、常用的口才训练方法； (2) 掌握各种情景下的表达技巧、演讲应用技巧、辩论应用技巧； (3) 掌握在生活中如何待人接物，掌握生活中常用的沟通表达技巧； (4) 理解求职交谈要点和相关技巧。 III 能力目标 (1) 能在演讲时熟练运用一些肢体语言，能够用一些方法训练自己的口才；	1、演讲与口才概论 2、心理素质训练 3、朗读技巧训练 4、口才技巧训练	本课程以理论教学为基础，重点加强实践教学，以学生听、读、说、评、练为核心，提高学生的演讲与口才水平，以应对现代社会生活、工作中的交际、求职、应聘与自我推销。 本课程考核采取过程性评价与相结合的考核方式，其中过程性评价占60%(包括小组活动和作业)，终结性评价占40%。

	(2) 能熟练掌握表达技巧，能够在实际生活中用相应技巧进行演讲和辩论； (3) 能在生活中熟练的待人接物，能够在生活中熟练的沟通表达； (4) 能够在求职面试中有良好表现，能够进行简单的营销和谈判活动； (5) 能够运用欣赏文学作品常用的方法去深入赏析文学作品，理解内涵主旨、哲理情感。		
中国历史地理概况	I 素质目标 增强文化自信，激发爱国主义。 II 知识目标 了解中国历史时期的疆域、政区、人口、民族、经济、文化、地貌、水文、气候、植被等方面的基本状况。 III 能力目标 (1) 理解历史规律和人与自然的关系； (2) 能够在历史地图的基础上，解析历史地理与当今地理的关系； (3) 能够确立历史空间概念和人地关系概念，结合本身的学科背景和运用前景，促进学生未来发展。	1、中国的疆域 2、历代政区 3、首都的变迁 4、城市与交通 5、长城运河 6、人口 7、民族 8、农业 9、文化 10、沧海桑田 11、人间几度凉热	本课程是智慧树平台的网络课程，主要采用讲授法、案例教学法等教学方法进行教学。 本课程考核采取过程性评价与终结性评价相结合的考核方式，过程性评价占60%（包括学习进度5%、学习行为25%、章节测试10%；见面课20%）；期末考试成绩40%。
中华国学	I 素质目标 (1) 提高人文素养，完善道德修养，提升精神境界； (2) 培养道德意识，增强民族自信心和爱国主义。 II 知识目标 (1) 了解先贤哲人的思想和古代社会的道德体系； (2) 掌握中国文化的基本知识。	1、《易经》与易学 2、阴阳五行学说 3、法家学说 4、先秦儒学 5、诸子学说 6、儒家经学	本课程是智慧树平台的网络课程，主要采用讲授法、案例教学法等教学方法进行教学。 本课程考核采取过程性评价与终结性评价相结合的考核方式，过程性评价占60%（包括学习进度5%、学习行为25%、章节测试10%；见面课20%）；期末考试成绩40%。

	III 能力目标 培养学生分析问题的能力。	7、老子道学 8、庄子道学 9、道家学说 10、佛教禅学 11、唯识学	节测试10%；见面课20%）；期末考试成绩40%。
孙子兵法中的思维智慧	I 素质目标 培养学生创新思维与竞争意识，提高道德教养和人文素质。 II 知识目标 了解孙子兵法中的理论思想及应用。 III 能力目标 能够建立正确的世界观和人生观，学习分析问题的方法论。	1、对战争问题的整体概述和战略指导思想 2、攻守、奇正与虚实 3、《孙子兵法》的战争心理学思想 4、《孙子兵法》中的军事地理 5、《孙子兵法》中的用间思想	本课程是智慧树平台的网络课程，主要采用讲授法、案例教学法等教学方法进行教学。 本课程采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式，过程性评价占60%（包括学习进度5%、学习行为25%、章节测试10%；见面课20%）；期末考试成绩40%。
艺术鉴赏	I 素质目标 培养广泛的兴趣爱好，逐步养成鉴赏的良好习惯，为今后比赛或教学奠定基础。 II 知识目标 （1）掌握感悟艺术作品要表达的情感真谛的方法； （2）掌握共情的能力。 III 能力目标 （1）具备欣赏各类音乐、影视剧和艺术作品的的能力； （2）具备通过对作品的分析，准确把握音乐节奏，理解作品的情感。	1、美术作品鉴赏 2、音乐作品鉴赏 3、舞蹈作品鉴赏 4、戏剧作品鉴赏 5、影视作品鉴赏	本课程主要采用讲授法、案例教学、讨论法等教学方法达成教学目标。 本课程考核采取过程性评价与终结性评价相结合的方法，其中过程性评价占60%（小组活动和作业），终结性评价占40%。
新媒体概述	I 素质目标 （1）具备营销思维； （2）具备互联网思维；	1、新媒体概述 2、微信营销与运营 3、微博营销与运营	本课程利用超星学习通平台开展混合式教学，采用项目驱动法、讲授法、案例教学法、情境模拟法等教学手段帮助学

	(3) 具备新媒体思维。 II 知识目标 了解新媒体，熟悉新媒体，学会使用新媒体。 III 能力目标 能够结合所学体育专业，具备使用新媒体的能力。	4、抖音营销与运营	生了解新媒体，并能够运用新媒体开展营销活动。 本课程采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式，其中过程性评价占60%（小组活动和作业），终结性评价占40%。
书法鉴赏	I 素质目标 (1) 树立正确的审美观念，具备创新精神与审美意识； (2) 具备高雅的审美品位与审美情趣； (3) 增强爱国主义精神与民族自豪感。 II 知识目标 (1) 了解书法鉴赏的基本理论与方法； (2) 了解不同书法形式的特点与技巧。 III 能力目标 (1) 具备一定的艺术观察力、艺术分析力； (2) 具备一定的艺术想象力、艺术表现力； (3) 提升学生审美鉴赏能力与评价能力。	1、书法鉴赏简介 2、甲骨文的欣赏 3、浑厚典雅的金文 4、散氏盘 5、石鼓文 6、篆书的演变 7、两汉隶书的兴盛 8、唐楷的繁荣 9、柳公权玄秘塔碑文与简单注释 10、书法欣赏总论 11、行书 12、草书 13、魏碑	本课程主要以理论讲解与实践操作为主，帮助学生了解书法鉴赏的要求与方法，能够在实际操作中提升自身审美能力。 本课程考核采取过程性评价与终结性评价相结合的方法，其中过程性评价占60%（上课表现和作业），终结性评价占40%。
走进故宫	I 素质目标 (1) 探索先贤智慧，感知文物生命； (2) 培育民族自豪，建立文化自信； (3) 留住历史根脉，传承中华文明。 II 知识目标 (1) 了解故宫历史；	1、故宫是一个文化整体 2、辉煌的紫禁城 3、故宫永藏 4、我想和你说说画 5、鼎力中国—关于青铜器的那些事	本课程是智慧树平台的网络课程，主要采用讲授法、案例教学法等教学方法进行教学。 本课程采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式，过程性评价占60%（包括学习进度5%、学习行为25%、章节

	(2) 了解故宫宝藏和故宫图书; (3) 了解故宫文物修复。 III 能力目标 通过多视角整合的故宫解读,带同学们理解故宫的内涵和研究的意义。	6、瓷器人生—清宫瓷器藏品 7、皇家藏书与图书馆 8、清宫档案 国家记忆 9、清官藏传佛教的故事 10、逛逛故宫文物医院 11、清廷西洋科技的历史变迁 12、故宫文物南迁记忆	测试10%;见面课20%);期末考试成绩40%。
文化差异与跨文化交际	I 素质目标 (1) 培养学生的跨文化交际意识; (2) 具有国际视野。 II 知识目标 掌握一定的沟通技巧、社交礼仪和跨文化交际原则及策略,丰富学生的人文素养,提升学生的文化修养与品味。 III 能力目标 (1) 具备跨文化沟通能力与交际能力; (2) 具备跨文化交际能力。	1、中西方文化交流 2、中西方文化差异 3、交际与跨文化交际 4、语言交际差异 5、非语言交际差异 6、跨文化交际障碍 7、跨文化交际实践 8、跨文化交际之旅 9、跨文化交际经验分享	本课程是智慧树平台的网络课程,主要采用讲授法、案例教学法等教学方法进行教学。 本课程采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式,过程性评价占60% (包括学习进度5%、学习行为25%、章节测试10%;见面课20%);期末考试成绩40%。
西方文明史导论	I 素质目标 提升人文精神。 II 知识目标 了解西方文明发展的各个阶段和发展过程。 III 能力目标 (1) 能够用中国人眼光分析、透视西方文明各个阶段的特点和发展过程; (2) 能够全球化角度探讨文明的整合问题。	1、希腊文化的意境与希腊文化 2、古代希腊的英雄主义 3、罗马文明的兴衰 4、罗马文化的元素 5、中世纪的欧洲贵族 6、为什么欧洲最早进入近代社会 7、西方的传统:基督教 8、宗教改革与德国的近代化 9、文明的启示	本课程是智慧树平台的网络课程,主要采用讲授法、案例教学法等教学方法进行教学。 本课程采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式,过程性评价占60% (包括学习进度5%、学习行为25%、章节测试10%;见面课20%);期末考试成绩40%。

		10、文艺复兴-欧洲由衰及兴的转折点 11、全球文化研究中的几个问题	
古希腊文明	I 素质目标 (1) 激发学生对于古代文明的探索兴趣; (2) 激发好学求知、创新创造的热情,追求自由思想的学术境界。 II 知识目标 (1) 准确了解和认识古希腊文明的灿烂成就; (2) 了解古希腊文明对现代西方文明的影响; (3) 学习古希腊文明中所蕴含的“希腊精神”。 III 能力目标 能够对西方文明有更深刻的认识。	1、希腊的神话传说与爱琴文明 2、古风时代-城邦文明的奠基 3、古典时代-城邦文明的兴盛 4、希腊化时代的文明	本课程是智慧树平台的网络课程,主要采用讲授法、案例教学法等教学方法进行教学。 本课程采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式,过程性评价占60%(包括学习进度5%、学习行为25%、章节测试10%;见面课20%);期末考试成绩40%。

舞蹈鉴赏	I 素质目标 (1) 具备学生独立评析的本领; (2) 具备团队协作、团队互助等意识; (3) 具备创新精神和吃苦耐劳的学习态度。 II 知识目标 了解舞蹈的形成与发展,熟悉其舞蹈艺术特征、种类,熟练掌握各类风格舞蹈作品的赏析。 III 能力目标 (1) 能够理解和掌握舞蹈鉴赏需具备的理论知识; (2) 掌握一定的鉴赏技巧,能够适度的完成舞蹈作品的鉴赏; (3) 能够具备基本的评析能力,能解释该舞蹈的特性与风格。	1、舞蹈的形成与发展 2、舞蹈艺术特征 3、舞蹈的种类 4、舞蹈作品鉴赏	本课程主要采用讲授法、榜样示范法、情境教学法、案例教学法和练习法等教学方法,提高学生的舞蹈鉴赏水平。 本课程采用过程性评价与终结性相结合的考核方式,其中过程性评价占60% (小组活动和作品),终结性评价占40%。
------	---	--	--

(二) 专业(技能)课程

1. 专业基础课程

主要有体育心理学、运动人体科学、体能测试评估与方法、运动损伤与防护、运动生物力学、武术套路、运动训练学等7门课程,共14学分。

表4 专业基础课程设置表

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
体育心理学	I 素质目标 (1) 具备激发学生学习体育心理学知识的兴趣, 培养学生积极向上心态的意识; (2) 具备培养学生团结协作、耐心用心、勇于实践和探索的素养; (3) 具备结合教学进行爱国主义、共产主义思想品德教育和专业教育的思想。 II 知识目标 (1) 了解体育心理学的研究对象、任务、方法和发展概况; (2) 熟悉人们参加体育活动时的心理现象和心理活动规律; (3) 掌握体育心理训练的基本知识和方法以及体育心理学常用的实验和测量方法, 以便能更好地进行体育教学、训练和比赛工作。 III 能力目标 (1) 能够自觉运用当前所学知识提高自己的体育运动成绩, 形成运用心理学知识为体育教学和训练服务的技能技巧; (2) 能够将心理学的基本原理与知识应用于体育运动实践中并发展学生在实践当中分析问题和解决问题的能力; (3) 能够应用情感评价的方法, 培养学生高尚的精神和正确的生活态度, 提升学生一定的社	1、绪论 2、体育活动与心理过程 3、体育活动与个体差异 4、体育教学、比赛心理 5、体育活动与心理健康	通过讲述法和案例教学法, 使学生掌握今后从事体育教学、训练比赛活动的心理学依据, 通过合作学习指导法和讨论法, 使学生了解某些心理实验和心理技能训练的方法, 把所学心理知识和技能运用到教学训练中, 不断提升自我的教学训练能力。 本课程考核学生对基本理论知识的掌握和学生运用理论分析教学训练现象的应用能力。本课程采用过程性评价与终结性相结合的考核方式, 其中过程性评价占 60%, 终结性评价占 40%

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	会适应能力。		
运动人体科学	I 素质目标 (1) 具备观察能力、理解能力和自学能力; (2) 具备语言表达、职业讲述能力以及积极进取、冷静沉着等综合素质; (3) 具备实际操作能力,运用过程中具有职业性、适用性和实用性。 II 知识目标 (1) 了解各器官形态结构功能以及人体在体育运动影响下的变化规律; (2) 熟悉人体结构与机能的基本知识和体育卫生知识,合理的体育活动手段; (3) 掌握常见的运动损伤急救知识和操作技能。 III 能力目标 (1) 能够掌握体育运动对人体各系统的作用和体质的增强原理与方法; (2) 能够针对不同人群,合理安排体育教学和训练,学会运动伤病的预防和简易急救方法; (3) 能够提升学生自身的理论知识与实际运	1、运动系统 2、内脏 3、脉管系统 4、感觉器官 5、神经系统 6、物质代谢 7、运动技能过程中人体机能变化规律 8、按摩 9、运动性伤病原因、急救、处理及预防 10、儿童少年及女性的体育卫生	本课程教学方式主要以理论教学和实践教学两种形式为主。理论教学采用启发式、答疑式、自学式等互动的教学方法。针对教学目标、基本要求,认真细致讲解基本知识、基本内容;实际操作(实操)教学则采用以学生为主体,教师为辅的教学方式进行(挂图、标本、模型等),进一步认识各器官形态结构功能,掌握运动损伤的急救知识和操作技能,由学生独立完成(实操),教师检查结果,对其能力进行评价。 本课程采用过程性评价与终结性相结合的考核方式,其中过程性评价占 60%,终结性评价占 40%。

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	用能力。		
体能测试评估与方 法	I 素质目标 (1) 具备学习体育专业学生相关知识,提升自身的能力; (2) 具备认真学习,积极向上的精神品质; (3) 具备学生思考与分析的意识以及敢于担当的作风。 II 知识目标 (1) 了解体能测试评估与方法的目的、任务,掌握体能测试评估与方法的基本概念和基本内容,理解体能测试评估与方法的基本原理与方法,掌握体能测试评估与方法的手段方法 (2) 熟悉体能测试评估与方法课教学内容与体能评价的相关知识与方法; (3) 掌握较为完整的体能测试评估与方法理论知识以及具有独自完成体能测试评估与方法的能力。 III 能力目标 (1) 能够各科目训练方法与技巧并结合相应的分析方法进行科学合理分析和评价; (2) 能够具备发现和解决问题的能力,培养学员较强的分析能力;	1、测试、数据分析与结果 2、身体成分相关分析 3、心率和血压相关分析 4、新陈代谢率相关分析 5、有氧功率相关分析 6、乳酸阈相关分析 7、肌肉力量相关分析 8、肌肉耐力相关分析 9、速度与灵敏相关分析 10、灵活性的相关分析 11、平衡和稳定性的相关分析	本课程是理论与实践结合课程,不仅要了解体能测试评估与方法,还要熟练掌握这些方法,教师应根据学生的学习程度、专业背景选择相应的教学内容、案例和教学情境。 教学方式主要以理论教学和实践教学两种形式为主。理论教学采用启发式、答疑式、自学式等互动的教学方法。学生应熟悉体能测试评估与方法课教学内容与体能评价的相关知识与方法,并在实践部分让学生独立完成体能测试,并对测试结果进行评估。 本课程采用过程性评价与终结性相结合的考核方式,其中过程性评价占 60%,终结性评价占 40%

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	(3) 能够对体能测试评价与方法的相关测试指标与测试分析数值充分了解。		
运动损伤与防护	I 素质目标 (1) 具备热爱专业的基本职业道德素养; (2) 具备团队合作精神和与人沟通交流的能力。 II 知识目标 (1) 了解运动损伤与防护相关的基本概念; (1) 熟悉运动损伤的基本防护理论知识; (2) 掌握常见运动性疾病的基本防护理论知识。 III 能力目标 (1) 能够对常见运动损伤进行防护; (2) 能够对常见运动性疾病进行防护。	1、常见运动损伤的预防 2、常见运动损伤的急救 3、常见运动损伤的手法检查 4、常见运动损伤的处理 5、常见运动损伤的康复 6、常见运动性疾病的预防与处理	本课程是理论与实践结合课程, 在了解运动解剖学和运动生理学等知识的基础上进行学习, 对损伤的病理进行分析, 并根据损伤程度开运动处方, 教师应该采用多种教学方法进行模拟分组练习。 教学方式主要以理论教学和实践教学两种形式为主。理论部分主要采用讲授的方法。并在实践部分让学生分组进行练习(处理突发情况、包扎等手段), 并对练习情况进行评估。 本课程采用过程性评价与终结性相结合的考核方式, 其中过程性评价占 60%, 终结性评价占 40%
运动生物力学	I 素质目标 (1) 具备学习运动生物力学对运动理论的研究与实践能力。 (2) 具备了解运动生物力学的发展的素质 (3) 具备为继续发展我国的运动生物力学而努力学习的意识。 II 知识目标 (1) 了解体育运动中人体(或器械)复杂的运动形式及变化规律; (2) 熟悉力学与生物学的原理, 对体育运动中	1、运动生物力学的研究方法 2、运动生物力学概论 3、人体运动实用力学基础 4、骨、关节、肌肉及人体基本活动的生物力学。 5、人体运动数据采集和处理 6、动作技术的生物力学分析	本课程是理论性较强的一门课, 不仅要对力学有一定的理论基础还要对生物学有一定的了解, 并结合所学知识进一步分析人体复杂的运动。 教学方式主要以理论教学和实践教学两种形式为主。理论部分主要采用讲授和实验的方法。并在实验部分可以让学生作为受试者和测试者, 教师对学生的表线进行评价

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	人体复杂的运动进行研究； (3) 掌握人体或生物体在外力和内部受控的肌力作用下的运动规律。 III能力目标 (1) 能够改进运动技术； (2) 能够改善训练手段； (3) 能够改革运动器材； (4) 能够预防运动损伤； (5) 能够对运动康复与健康促进。		本课程采用过程性评价与终结性相结合的考核方式，其中过程性评价占 60%，终结性评价占 40%
武术套路	I 素质目标 (1) 培养学生具有吃苦耐劳的品质、积极向上的精神； (2) 培养学生遵纪守法、敢于直面善恶，勇于担当的作风； (3) 培养学生认真学习、树立正确的人生观，提高学生职业修养与内涵。 II 知识目标 (1) 通过学习使学生了解武术基础技能中单个动作的专业理论常识，掌握动作的基本要领、技术特点的基本知识； (2) 掌握武术裁判规则知识和赛事编排相关知识； (3) 掌握武术教学与训练相关知识。 III 能力目标 (1) 专业能力：通过学习，使学生拥有扎实的武术功底，具备独立练习能力，能参加省市级武术比赛的能力，具备武术训练的组织任务、	1、武术理论常识 2、武术基础技能 3、武术基础拳术 4、传统类拳术 5、专项身体素质	武术课程是一门以学生身体练习为主要手段，以武术套路基本功、拳术为主要学习内容，以提高学生自身技术水平、临场执裁能力、训练组织能力、教学指导能力为主要目的的专业方向课程。 实训课教学方法建议：通过项目导向、实践操作等教学手段，运用示范法、讲解法、小组合作学习法、讨论法、演示法等教学方法，激发学生学习的积极性和主动性。 理论课教学方法建议：采用集中授课模式，以学生为主体，信息化教学手段，运用讲授法、讨论法等教学方法，激发学生学习的积极性和主动性。 本课程采用过程性评价与终结性相结合的考核方式，其中过程性评价占 60%，终结性评价占 40%

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	武术教学的指导能力； （2）方法能力：养成良好的行为习惯，形成健康的生活方式；具有健康的体魄。根据自己的能力设置武术学习目标；在武术训练中体验武术带来的乐趣； （3）社会能力：通过武术课程理论和实践内容的学习与掌握，大力宣扬武术文化，以武德树人，以武会友，伸张正义，维护公道，不欺压凌弱，多做对社会有利的事。		
运动训练学	I 素质目标 （1）具备科学训练的意识； （2）具备时刻学习训练理论与训练方法的素养； （3）具备训练理论与训练方法的创新思维。 II 知识目标 （1）了解运动训练的目的、任务，掌握运动训练的基本概念和基本内容，理解运动员运动训练的基本原理与方法，掌握年度和周、课训练计划的制订方法； （2）熟悉体育运动训练的基本原理与方法； （3）掌握较为完整的训练理论知识以及具有指导运动训练的能力。 III 能力目标 （1）能够掌握各科目训练方法与技巧； （2）能够进行组织教学、专业操作训练，能够进行人员管理和活动组织；	1、竞技体育与运动训练 2、项群训练理论 3、运动成绩与竞技能力 4、运动训练的基本原则 5、运动训练方法与手段 6、运动员体能及其训练 7、运动员技术能力及其训练 8、运动员战术能力及其训练 9、运动员心理能力与运动智能及其训练 10、运动员多年训练的计划和组织 11、运动员年度训练的计划和组织 12、周课的训练计划与组织 13、运动员队伍的管理	本课程是理论与实践结合课程，教师应根据学生的学习程度、专业背景选择相应的教学内容、案例和教学情境。 教学内容采用示范法、讲授法、提问法、分组讨论法、案例教学法和项目教学法等教学方法。 为了更全面考核学生的学习情况，本课程采用过程性评价与终结性相结合的考核方式，其中过程性评价占 60%，终结性评价占 40%

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	(3) 能够发现和解决问题, 培养学员较强的“四会”(会讲、会做、会教、会做思想工作)教学能力。		

2. 专业核心课程

主要有军队基层管理、身体素质训练理论与实践(耐力训练理论与实践、力量训练理论与实践、速度灵敏训练理论与实践)、军事训练、军事体操、军事体育教学法、武警勤务、散打、军队基层政治工作等 8 门课程, 共 48 学分。

表 5 专业核心课程设置表

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
军队基层管理	I 素质目标 (1) 具备将经常性的管理工作贯穿部队建设的各方面的意识; (2) 具备通过有效的管理督促部队各类人员履行职责的素养; (3) 具备条令条例、规章制度对部队惊醒管理的思维。 II 知识目标 (1) 了解军队基层管理工作是提高部队战斗力和规范部队管理的依据; (2) 熟悉武警官兵在执行公务和日常生活中的行为准则和义务; (3) 掌握战备执勤、训练、处置突发事件中的分队管理方法。 III 能力目标	1、军队基层管理工作的任务、特点和要求 2、军队基层管理工作的基本原则、重点问题和一般方法 3、基层人员管理 4、基层的日常管理 5、基层的安全管理 6、基层管理工作的组织领导	部队基层管理是一项经常性的工作, 必须注重讲授对管理方法的灵活运用; 管理工作必须与经常性的思想工作结合起来; 教学过程中可采用理论教学、示范教学和实践性教学的方法; 课程考核主要考察军人的政治素养和执行各项任务中的作风养成, 采用过程性评价与终结性相结合的考核方式, 其中过程性评价占 60%, 终结性评价占 40%。

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	(1) 能够落实正规的训练秩序; (2) 能够有规范的生活和工作秩序; (3) 能够确保达到部队的团结安全稳定;		
身体素质 训练理论 与实践	耐力训练理论与实践: I 素质目标 (1) 具备技术运用能力, 熟悉各种器械的使用及教学, 具备训练组织、指导教学、指导比赛的能力; (2) 具备有效提高耐力素质、全面发展体能的知识与方法; 养成良好的行为习惯, 形成健康的生活方式; (3) 具备对课程理论和实践内容的学习与掌握的能力, 帮助和支持学生提高身心健康标准, 能运用适宜的方法调节自身的情绪, 改善心理状态, 克服心理障碍, 同时要表现出良好的体育道德和项目的合作、协作精神, 正确处理竞争与合作的辩证关系。 II 知识目标 (1) 了解耐力、力量、速度素质的概念; (2) 了解耐力、力量、速度的分类及影响耐力提高的因素; (3) 熟悉耐力、力量、速度训练的主要手段与基本要求; (4) 掌握耐力、力量、速度训练的方法。 III 能力目标 (1) 能够对耐力、力量、速度训练计划的设计与实施; (2) 能够对耐力、力量、速度训练课堂组织与管理; (3) 能够对耐力、力量、速度训练方法与手段指导与实施。	1、耐力的概念 2、耐力的分类 3、影响耐力的因素 4、耐力训练的主要手段与基本要求 5、有氧耐力的训练理论与方法 6、无氧耐力的训练理论与方法 7、一般耐力的训练理论与方法 8、专项耐力的训练理论与方法 9、耐力训练的技术动作: 徒手练习、器械练习、组合练习 10、神经肌肉生理学 11、量训练的生物学 12、力量训练生物能效学与代谢因素 13、测试、测量与评价 14、力量训练的监控 15、力量训练的形式 16、分期训练 17、力量训练计划的制定 18、速度与敏捷性概念及其地位	教学方式主要实践教学为主。教师通过讲授法让学生分组练习, 在课程的后半段可以让学生进行实践教学, 并撰写教案和提交训练计划不仅要熟练掌握动作要领还要独立设计教案。 本课程采用过程性评价与终结性相结合的考核方式, 其中过程性评价占 60%, 终结性评价占 40%。

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
		19、速率与敏捷性机制 20、速度的神经生理基础 21、跑步速率 22、敏捷性表现与改变方向能力 23、训练计划设计	
军事训练	I 素质目标 (1) 具备从难、从严、从实战出发训练部队的意识; (2) 具备有采用不同的训练方法、提出不同的训练要求分类实施训练指导的素养; (3) 具备训练必须贴近实战, 必须提高战斗力的思维。 II 知识目标 (1) 了解组织军事训练的基本要求; (2) 熟悉按纲实训、分类指导、质量调控的训练流程; (3) 掌握遵循规律、科学实训、由易到难的原则。 III 能力目标 (1) 能够克服训练中练为看、练为考消极保安全的思想; (2) 能够规范和约束军事训练组织实施过程和训练行为; (3) 能够正确选择训练课题, 合理安排训练内容。	1、军事训练的基本要求、形式和方法 2、训练任务 3、训练准备 4、单兵训练的组织与实施 5、训练考评 6、训练保障	本课程为实践性较强的课, 教学过程中必须遵循练为战的基本原则; 主要以示范教学、模拟演练为主要教学方法, 可实时进行综合演习。 考评主要采取情况分析与处置, 重点考评对单兵训练的组织实施和方法运用; 采用过程性评价与终结性相结合的考核方式, 其中过程性评价占 60%, 终结性评价占 40%。
军事器械体操	I 素质目标 (1) 具备强军意识, 强化培养德育为先、政治坚定, 勇敢、顽强、果断的意志品质和坚韧不拔的战斗意志; (2) 具备体能优先的素养, 锻炼体魄, 发展岗位技能, 提高组训的能力;	1、器械体操基础理论知识 2、器械体操体能训练方法 3、器械体操的保护与帮助 4、器械体操的教学方法 5、器械体操的组训方法	本课程为实践性较强的课: 通过问题发现与探究指导法、合作学习指导法、练习和实践指导法、案例学习指导法, 使学员了解器械体操的组训方法, 提高科学设计、实施组训的能力;

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	(3) 具备体能至上的思维, 不断改善身体形态, 提高身体机能, 发展运动素质, 促进军事技、战术提高。 II 知识目标 (1) 了解器械体操比赛的基本规则, 提高对体操运动的审美能力; (2) 熟悉体操运动规律及在军事教学内容中地位、功用; (3) 掌握器械体操运动的基本理论知识, 能够利用自身所学的体操知识、技能进行科学组训。 III 能力目标 (1) 能够提高岗位适应力, 不断增强体能, 完善机能, 塑造与职业相关的身体技能与身体素质; (2) 能够为完成各种急、难、险、重任务提供体能保障; (3) 能够掌握为岗位任职和后续发展需要的岗位技能; (4) 能够实现实践发展体能的组训方法, 不断运用器械体操内容进行科学设计。	6、单杠 1-5 练习 7、双杠 1-5 练习 8、木马 1-3 练习	课程考核以学习过程考核为主, 重点考核单杠、双杠、木马练习内容及四会教学法作为实践成绩。本课程采用过程性评价与终结性相结合的考核方式, 其中过程性评价占 60%, 终结性评价占 40%。
军事体育	I 素质目标 (1) 具备热爱党的教育事业, 贯彻党和国家教育方针政策, 遵守教育法律法规, 依法执教, 具有良好的职业道德修养, 教书育人、为人师表; (2) 具备安全意识、工匠精神、创新思维; (3) 具备勇于奋斗、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素质; (4) 具备健康的体魄、心理和健全的人格, 掌握军事体育基本知识、基本技术、基本技能, 养成良好的健身与	1、军事体育教学的任务 2、军事体育教学过程的特点 3、军事体育教学原则 4、军事体育教学的内容 5、军事体育教学的方法 6、军事体育教学的组织形式 7、军事体育教学工作的计划和考核	本课程通过讲授法和任务驱动法, 使学生掌握军事体育教学任务、军事体育教学的原则、军事体育教学法、军事体育教学的组织、军事体育教学计划的概念; 通过任务驱动式教学让学生掌握军事体育教学计划的制定、军事体育教学的组织、军事体育教学法; 通过案例教学, 让学生掌握军事体育教学内容的分析和军事体育教学原则。通过参与式、探究式等教学方式, 积极引导学生提升职业素养, 提升学

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
教学法	卫生习惯和良好的行为意识; (5) 具备一定的审美和人文素养,了解军人的身心发展规律的思维,专业上一专多能,掌握体育学科的课程标准和教学知识; (6) 具备一定的科学素养和良好的教育教学素养,养成良好的学习习惯;具有在军事体育教学中注重学员兴趣培养和品德培育,因材施教,促进学员全面发展的意识。 II 知识目标 (1) 了解军事体育教学法的历史沿革; (2) 熟悉四会教学法的相关知识; (3) 掌握军事体育教学过程与原则、教学方法、教学实施、教学评价等。 III 能力目标 (1) 能够对军事体育教学活动进行设计与实施; (2) 能够对军事体育教学活动进行组织与管理; (3) 能够对军事比武活动进行训练指导与实施。		生的工匠精神和竞合精神。 课程考核以学习过程考核为主,重点考核四会教学法,采用过程性评价与终结性相结合的考核方式,其中过程性评价占 60%,终结性评价占 40%。
武警勤务	I 素质目标 (1) 具备维护国家安全和社会稳定、确保一方平安的意识; (2) 具备执勤工作无小事的军事素养; (3) 具备执勤就是战斗的思维。 II 知识目标 (1) 了解武警部队执勤工作的基本方法; (2) 熟悉执勤的形式多样性、执勤情况的复杂性、执	1、执勤工作的组织和指挥 2、执勤方案的制订 3、执勤情况的处置 4、执勤制度和执勤纪律 5、警卫、守卫、守护、看押、看守勤务 6、巡逻勤务 7、警戒和武器佩戴的使用	教学方法主要通过综合演练来加深学生对教学内容的理解;适时组织学员对执勤分队的参观学习以提高学员的感官意识。 本课程采用过程性评价与终结性相结合的考核方式,其中过程性评价占 60%,终结性评价占 40%。

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	勤活动的经常性； (3) 掌握执勤工作的基本原则和依法执勤、文明执勤的行为准则。 III 能力目标 (1) 能够制定执勤的方案，掌握执勤的方法和要求； (2) 能够准确掌握使用警戒武器的法律依据和原则； (3) 能够熟悉执勤情况的基本类型。		
散打	I 素质目标 (1) 具备良好的团队合作意识、安全意识、环保意识； (2) 具备良好的身体素质、培养顽强拼搏精神、提高自我保护意识； (3) 具备散打教学与训练的的创新思维； (4) 具备良好的武德精神和从事体育教育、传承武术文化的事业心与责任感。 II 知识目标 (1) 了解散打运动的基本技术、基本战术、基本理论知识、专项素质训练理论方法； (2) 熟悉散打裁判法知识和赛事编排相关知识； (3) 掌握散打教学与训练组织、教法、学法相关知识。 III 能力目标 (1) 能够熟练运用散打的基本技术，具备一定实战能力； (2) 能够自觉主动探索散打运动，积极发展与散打有关的柔韧、协调、速度、耐力、力量等专项身体素质练习； (3) 能够对散打训练组织、指导教学、散打竞赛组织与执裁，能够从事散打教学与训练工作。	1、散打基本理论知识 2、散打拳法、腿法、摔法基本技术 3、散打拳腿摔组合技术 4、散打专项身体素质 5、散打进攻与防守战术 6、散打竞赛规则 7、散打竞赛裁判法 8、散打教学与训练指导	散打课程是一门以学生身体练习为主要手段，以散打基本技战术为主要学习内容，以提高学生散打技战术水平和技战术运用能力、训练组织能力、教学指导能力为主要目的的专业核心课程。学生可以根据散打教练员岗位和散打裁判员岗位能力需求，有重点的选择主要学习内容。 以学生为主体，通过项目导向、实践操作等教学手段，运用示范法、讲解法、小组合作学习法、讨论法、纠错法、演示法等教学方法。以学生为主体，通过案例教学、信息化教学手段，运用讲授法、情景教学法、讨论法、任务驱动法等教学方法。 本课程采用过程性评价与终结性相结合的考核方式，其中过程性评价占 60%，终结性评价占 40%。
军队基层	I 素质目标	1、我军政治工作的创立和发展	本课程是陶冶军人情操、增强军人政治意

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
政治工作	(1) 具备政治工作就是我军生命线的意识; (2) 具备坚定的理想信念和政治理论素养; (3) 具备做好政治工作就是保持部队具有持久强大精神动力的思维; II 知识目标 (1) 了解军队政治工作是实现党对军队绝对领导和军队履行职能的根本保证; (2) 熟悉军队基层政治工作的发展以及地位和作用; (3) 掌握军队基层政治工作的基本环节和方法; III 能力目标 (1) 能够掌握官兵思想变化的规律; (2) 能够做好团支部、党支部的基本工作; (3) 能够充分发挥政治工作在处突、反恐、防卫作战中政治工作的作用。	2、政治任务的地位和作用 3、基层思想政治教育 4、基层经常性思想政治工作 5、基层组织工作 6、基层训练执勤和执行其他任务中的政治工作 7、基层处突、反恐和防卫作战中的政治工作 8、基层政治队伍的建设工作	识的、确保军人本色的理论实践课,教学过程必须贯彻党对军队政治工作的思想;教学过程中可采用理论教学、参观见学、实践教学的方法; 课程考核主要考察军人的服从意识、政治素养和执行各项任务中的作风养成,采用过程性评价与终结性相结合的考核方式,其中过程性评价占 60%,终结性评价占 40%。

3. 专业拓展课程

主要有射击、无人机操控、新媒体运营实务等 3 门课程,共 3 学分。

表 6 专业拓展课程设置表

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
射击	I 素质目标 (1) 具备精度射击思维; (2) 具备安全规范使用枪支意识。 II 知识目标	1、轻武器的战斗性能和基础的射击基本理论、枪支安全使用规定 2、短枪的射击基本动作 3、长枪的射击基本动作	本课程是专业拓展课程,教师应根据射击的基本要领、选择深入浅出的教学方法。可根据不同的教学内容采用讲授法、示范教学法、体验教学法等教学方法。

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	(1) 了解轻武器的战斗性能和基础的射击基本理论,了解枪支安全使用规定; (2) 熟悉手枪、步枪(统称长短枪)的射击准备和射击基本动作; (3) 掌握模拟射击教学掌握实弹射击基本程序。 III 能力目标 能够通过射击教学和模拟实弹射击训练,使学生对枪支的使用有正确的概念。		为了更全面考核学生的学习情况,本课程采用过程性评价与终结性相结合的考核方式,其中过程性评价占 60%,终结性评价占 40%
无人机操控	I 素质目标 (1) 具备对无人机的使用以及正确的意识; (2) 具备养其雷厉风行、令行禁止的作风和服从命令、听从指挥的良好素养; (3) 具备由简到繁,循序渐进,讲解示范,精讲多练的教学方法,并积极开展群众性练兵活动,提高训练效果。 II 知识目标 (1) 了解演示实际动手操作项目分析等方式,对学员进行系统教学; (2) 了解无人机技术的基本理论、由简到繁、循序渐进; (3) 掌握军事无人机用于目标鉴别、激光照射、远程数据传递的空中中继站、反潜、炮火校正和远方高空大气的测量以及对化学、细菌污染和核辐射的侦察等的技能。 III 能力目标 (1) 能够进行理论教学、地面站控制、遥控器使用、通	1、理论教学:无人机飞行手册、无人机概述、飞行原理与性能、空域和机场、航空法规术语; 2、地面站控制、遥控器、通讯设备、电池及遥控器、机体与组装、调试以及遥控试飞:飞行前调试、遥控飞行、飞行参数设定、任务飞行、航空测量、弹射器架设及使用降落伞折放。 军事应用教学内容: 3、无人机蜂群集渗透侦察、诱骗干扰、察打一体、协同作战、集群攻击; 4、侦察,生化战剂的探测,目标指示,通信中继,武器的发射; 5、大型建筑物及军事设施的内部进行监视。 6、目标鉴别、激光照射、远程数据传递的	本课程是专业拓展课程,教师应根据无人机操控的基本要领、选择深入浅出的教学方法。可根据不同的教学内容采用讲授法、示范教学法、体验教学法等教学方法。 为了更全面考核学生的学习情况,课程考核包括学习过程考核、阶段考核和期末无人机操控考核三部分,本课程采用过程性评价与终结性相结合的考核方式,其中过程性评价占 60%,终结性评价占 40%。

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	讯设备的维护和使用、电池的维护与使用、机体的组装； （2）能够进行任务飞行、航空摄影、航空测量、农业植保机操作、弹射器架设及使用、后期软件教学等； （3）能够带领学员亲自参与项目实操，强化后期处理能力。	空中中继站、反潜、炮火校正和远方高空大气的测量以及对化学、细菌污染和核辐射的侦察等。	
新媒体运营实务	I 素质目标 （1）具备不断提升自己新媒体运营能力的意识； （2）具备对新媒体运营相关活动的探索意识； （3）具备互联网的探索及创新精神； （4）具备分析问题和解决问题的能力。 II 知识目标 （1）了解新媒体运营概念； （2）了解运营具体工作内容； （3）了解运营概念、运营策略等概念，掌握产品运营基本方法； （4）了解内容运营的概念，掌握创新新媒体内容方法； （5）了解活动运营的概念，掌握活动设计规划具体方法。 III 能力目标 （1）能够独立进行新媒体运营策划及效果评估工作； （2）能够针对遇到的问题做出一定的应对措施； （3）能够有效的开展新媒体运营相关活动。	1、微信公众号运营 2、微博运营 3、短视频平台运营	本课程采取主要采取项目教学法和任务驱动法设计课程框架；在课堂设计上，本课程主要利用在线课程，采用混合式教学法，其中还用到讲授法、分组讨论法、案例教学法等教学方法。 本课程考核包括学习过程考核、实践考核和期末考试三部分，本课程采用过程性评价与终结性相结合的考核方式，其中过程性评价占 60%，终结性评价占 40%。

4. 专业实训课程

主要有认知实习、跟岗实习、顶岗实习等3门课程,共27学分。

表7 专业实训课程设置表

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
认知实习	I 素质目标 (1) 具备军人服从意识、环保意识、安全意识; (2) 具备较强的集体意识和团队合作精神; (3) 具备自我管理能力、职业生涯规划的意识。 II 知识目标 (1) 了解认知岗位的职责; (2) 熟悉认知岗位必备知识。 III 能力目标 (1) 能够达到认知实习合格的要求; (2) 能够良好的完成认知实习的工作任务; (3) 能够按时、按量完成认知实习。	1、到武警支队见习,熟悉武警基本岗位及要求 2、到省军区见习武警站岗执勤基本流程 3、到安沙武警训练基地见习,了解军事训练基本项目	本课程是学生跟岗实习的前置课程,是专业学习的重要认知实践,有利于学生确立专业发展目标与增加专业自信。 本课程采用任务驱动法、案例分析法等方法,使学生可以快速的了解认知实习的工作任务,熟悉认知实习的岗位知识。 本课程以考查为主,学生提交学习心得,教师根据学生完成情况进行等级评定,评定等级分为优秀、良好、合格、不合格。
跟岗实习	I 素质目标 (1) 具备质量意识、环保意识、安全意识; (2) 具备较强的集体意识和团队合作精神; (3) 具备自我管理能力、职业生涯规划的意识。 II 知识目标 (1) 熟悉跟岗岗位的职责; (2) 掌握跟岗岗位所需知识。 III 能力目标	1、到武警支队跟岗实习,了解武警基本岗位 2、到省军区实习,参与武警站岗执勤任务	本课程是学生顶岗实习的前置课程,是实习入伍的预演,是学生踏入部队岗位的跟岗实践。本阶段在所在学校本省份部队基地完成。 本课程考核主要由当地武警部队进行考核,根据学生实习情况进行等级评定,评定等级分为优秀、良好、合格、不合格。

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	(1) 能够达到跟岗实习合格的要求; (2) 能够良好的完成跟岗实习的工作任务; (3) 能够按时、按量完成跟岗实习。		
顶岗实习	I 素质目标 (1) 具备质量意识、环保意识、安全意识; (2) 具备较强的集体意识和团队合作精神。 II 知识目标 (1) 掌握顶岗岗位的职责; (2) 掌握顶岗岗位的知识。 III 能力目标 (1) 能够达到顶岗实习合格的要求; (2) 能够良好的完成顶岗实习的工作任务。	1、武警总队顶岗站岗执勤实习 3、武警安沙训练基地军事体能训练就阻训实习	本课程是为士官生入伍前的基础,是学生步入部队岗位重要的一环。本阶段在所在其他省份部队基地完成。 本课程考核主要由当地武警部队进行考核,根据学生实习情况进行等级评定,评定等级分为优秀、良好、合格、不合格;合格及以上等级才能分配到武警部队单位。

5. 专业选修课程

主要有从理论课程运动营养学、学校体育学、教育学、体育保健与康复、教育心理学、体育统计学、体育测量与评价等课程选 2 门,从术科课程羽毛球、啦啦操、篮球、足球、瑜伽、排球、健身气功等选 2 门,共计 4 门课程,共 12 学分。

表 8 专业选修课课程设置表

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
运动营养学	I 素质目标 (1) 具备社会责任感和社会参与意识, 尊重生命, 热爱生活。 (2) 具备团队合作精神和与客户沟通交流的良好素养。 (3) 具备质量意识、环保意识, 杜绝浪费, 兴新食尚。 II 知识目标 (1) 掌握七大营养素的基本概念、生理功能和主要食物来源; (2) 熟悉七大营养素缺乏症的辨别和改善措施; (3) 了解运动员的运动营养; (4) 掌握大众健身人群(增肌、减脂)和慢病人群的运动营养; (5) 熟悉食谱编制方法; III 能力目标 (1) 能够对个人及群体营养状况进行评价、管理和指导的能力; (2) 能够开展与营养相关的常见慢性病的饮食营养指导工作; (3) 能够从事社区营养咨询、营养宣教和健康教育工作等。	1、能量的意义、来源和去路; 2、七大营养素(碳水化合物、脂肪、蛋白质、维生素、矿物质、水和膳食纤维)的基本概念、功能、食物来源、缺乏症及改善措施; 3、常见食物的营养价值; 4、中国居民膳食指南和膳食宝塔(2016 版); 5、运动员营养; 6、健身运动人群的合理营养; 7、常见慢性病患者的运动营养。	本课程教学过程将采用讲授法、举例法、提问法、分组讨论法、和角色扮演法等教学方法。 为了更全面考核学生的学习情况, 采用过程性评价与终结性相结合的考核方式, 其中过程性评价占 60%, 主要是平时成绩占 30%, 实践成绩(课堂参与、随堂作业、课后作业)占 30%; 终结性考核占 40%, 主要是期末考试卷面成绩。

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
学校体育学	I 素质目标 (1) 具备热爱教育事业,贯彻党和国家教育方针政策,遵守教育法律法规,依法执教的品质; (2) 具备自我管理的能力、职业生涯规划的意识,有较强的集体意识和团队合作精神; (3) 具备一定的人文素养、科学素养、良好的教育教学素养和良好的学习习惯; (4) 具备在小学教育中注重学生兴趣培养和心灵培育,因材施教,促进学生全面发展的意识。 II 知识目标 (1) 了解学校体育发展历程、体育教师的地位、工作特点及应具备的基本素养; (2) 了解体育课程的内涵及如何开发体育课程; (3) 掌握体育课堂教学设计概念和内容,体育课堂教学目标、体育课堂教学方法、过程与原则、教学实施、教学常规及教学组织等知识; (4) 掌握体育教学工作评价的内涵、类型及方法,掌握教学质量及学生学习评价的要求; (5) 掌握课余体育锻炼的组织及方法、小学体育竞赛的组织要求。 III 能力目标 (1) 能够结合小学生个体与集体的学习实际制定教育教学计划;	1、学校体育总论 2、体育课程与体育教学 3、课余体育 4、学校体育管理	通过本课程的学习使学生掌握开展体育与健康课教学、课余体育活动与训练的基本理论、基本知识和基本技能。为了更好的完成教学任务,在教学过程中主要采用讲解示范法、分组讨论法、任务驱动法、案例分析法、视频演示法、合作学习法、任务驱动法等教学方法。 为了更全面考核学生的学习情况,采用过程性评价与终结性相结合的考核方式,其中过程性评价占 60%,主要是平时成绩占 30%,实践成绩(课堂参与、随堂作业、课后作业)占 30%;终结性考核占 40%,主要是期末考试卷面成绩。

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	(2) 能够遵循少年儿童身心发展规律和学习特点实施体育教学和无生教学, 有从事小学体育工作的科学研究能力; (3) 能够按照新课程标准分析评价学生; (4) 能够组织小学学校运动竞赛和体育活动。		
教育学	I 素质目标 (1) 具备对教育工作的正确认识, 对教育事业的事业心和责任感, 坚定的教育信念; (2) 具备科学的教育观、学生观、教师观和良好的教育教学素养, 教书育人、为人师表; (3) 具备参与基础教育教学改革意识, 研究教育教学的兴趣; (4) 具备良好的学习习惯、创新意识、团结协作和互帮互助的精神; (5) 具备在小学教育中注重学生兴趣培养和心灵培育, 因材施教, 促进学生全面发展的意识。 II 知识目标 (1) 了解教育的发展和教育的功能、教育评价等知识; (2) 熟悉教师应具备的专业素养和职业理念; (3) 掌握教育学的基本概念、原理、规律、教育教学工作的基本原则、方法等知识。 III 能力目标 (1) 能够运用教育学相关理论分析和解决小学教育教学实践中出现的问题;	1、教育与教育学 2、教育的规律 3、教育目的与学制 4、教育内容 5、教育途径 6、教育主体	本课程虽理论性较强, 但教师应密切联系实际, 创造条件让学生能在实践操作环节掌握教育教学的理论知识, 结合讲授法、情景教学法、小组合作法、案例教学法、实习作业法、发现法等方法使学生获得教育感性经验, 理论联系实际, 培养学生运用教育理论分析和解决实际问题的能力; 为了更全面考核学生的学习情况, 采用过程性评价与终结性相结合的考核方式, 其中过程性评价占 60%, 主要是平时成绩占 30%, 实践成绩 (课堂参与、随堂作业、课后作业) 占 30%; 终结性考核占 40%, 主要是期末考试卷面成绩。

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	(2) 能够运用科学的教育观、学生观、教师观指导教育教学实践; (3) 能够运用基本的教育理论进行教学设计和说课, 具有一定的教育实践操作能力; (4) 能够运用基础的教育研究方法研究教育问题。		
体育保健与康复	I 素质目标 (1) 具备自主学习的意识; (2) 具备团队合作, 服务至上的意识; (3) 具备独立思考, 细心踏实的品质。 II 知识目标 (1) 了解常见运动损伤的原因及征象; (2) 掌握常见运动损伤的处理原则、方法及预防措施; (3) 掌握运动损伤危急情况的现场救治措施; (4) 了解常见运动性病症的原因及机理; 掌握它们的处理及预防办法; (5) 掌握体育康复的评定和治疗方法; (6) 掌握常见慢性伤病的体育康复方法; (7) 掌握常用穴位, 熟练按摩的基本手法以及在运动损伤中的应用。 III 能力目标 (1) 能对运动损伤的危急情况进行初步的判断, 并能及时采取现场急救措施;	1、运动与环境 2、不同人群的体育卫生要求 3、运动性疲劳 4、医务监督 5、常见运动性病症的处理 6、常见运动损伤的处理 7、医疗体育	本课程主要采用讲授法、示范法、情景教学法, 案例分析法, 分组讨论法, 项目驱动法等教学方法, 强调理论联系实际, 逐渐引导学生学会体育保健与康复知识与技能。 为了更全面考核学生的学习情况, 采用过程性评价与终结性相结合的考核方式, 其中过程性评价占 60%, 主要是平时成绩占 30%, 实践成绩 (课堂参与、随堂作业、课后作业) 占 30%; 终结性考核占 40%, 主要是期末考试卷面成绩。

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	(2) 能对常见的运动损伤能进行正确的处理及康复指导, 并能采取有效的预防措施; (3) 能对常见运动性病症采取有效的处理措施及预防措施; (4) 能对常见慢性疾病设计体育康复方案并能指导实施。		
教育心理学	I 素质目标 (1) 具备运用教育心理学的应用技术和方法调节教学活动和心理活动的素养; (2) 具备加强教师自身和心理素质的培养意识; (3) 具备良好的学习习惯培养意识; (4) 具备培养学生的创新意识、团结协作和互帮互助的意识; (5) 具备培养教师职业的神圣感、使命感, 促进学生建立追求理想教师境界的意识、价值观、信念的意识。 II 知识目标 (1) 了解教育心理学理论的一般概念、原理、原则; (2) 了解学生学习过程中的各种内在差异以及在学校教育中所显示的确切意义; (3) 了解教师等外部因素与学生学习的关系; (4) 了解这些外部影响对学生学习的影响。 III 能力目标	1、绪论 2、学生心理 2、教师心理 3、学习心理 4、教学心理	本课程主要采用讲授法、示范法、情景教学法, 案例分析法, 案例法、分组讨论法等教学方法, 强调理论联系实际, 逐渐引导学生掌握教育心理学的概念和历史、过程和方法 为了更全面考核学生的学习情况, 采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式, 其中过程性评价占 60%, 主要是平时成绩占 30%, 实践成绩 (课堂参与、随堂作业、课后作业) 占 30%; 终结性考核占 40%, 主要是期末考试卷面成绩。

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	(1) 能够应用教育心理学的原理和方法去分析和理解各种现象和解决有关问题; (2) 能够站在理论的高度审视教育实践活动中的教学理念和教学行为; (3) 能够运用学习者的智力因素、非智力因素分析生理素质与学习的关系; (4) 能够利用这些因素对学生施加有效的、积极的影响。		
体育统计学	I 素质目标 (1) 具备严于律己的意识和良好的学习习惯; (2) 具备严谨的思维习惯和求真务实的工作作风; (3) 具备团队意识和团结协作精神; (4) 具备热爱科学、独立思考、勇于探索、追求真理的精神。 II 知识目标 (1) 了解统计学发展史; (2) 理解统计学基本概念、统计指标的定义及计算公式; (3) 掌握统计表与统计图的结构与种类; (4) 理解相关系数、相关与回归分析的概念。 III 能力目标 (1) 掌握统计调查方法,学会制定统计调查方案; (2) 能够规范、科学设计统计表;	1、课程概述与基本概念 2、频数统计与统计图表理论与实践操作 3、集中位置量数定义与计算 4、离中位置量数定义与计算 5、相关与回归分析理论与实践操作	通过理论讲授、任务驱动等方法,从已知到未知,从简单到复杂,引导学生理解统计学基本概念、各统计指标的定义,推导其计算公式,并运用 Excel 对数据进行整理与分析。 为了更全面考核学生的学习情况,采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式,其中过程性评价占 60%,主要是平时成绩占 30%,实践成绩(课堂参与、随堂作业、课后作业)占 30%;终结性考核占 40%,主要是期末考试卷面成绩。

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	(3)能够运用 Excel 进行频数统计、绘制统计图、计算统计指标、进行相关分析和回归分析。		
体育测量与评价	I 素质目标 (1) 具备与专业特点相适应的体育素养; (2) 具备善于思考、勇于战胜困难的意志和品质; (3) 进入行业后能熟练运用专业术语和客户进行良好的交流,能清晰告知客户评估情况。 II 知识目标 (1) 体育测量的概述、科学性; (2) 评价的基本理论; (3) 身体形态测量与评价的编制与实施; (4) 身体机能的测量与评价 的编制与实施; (5) 身体素质测量与评价 的编制与实施; (6) 以测量结果为基础,以评价参照标准为依据,通过一定的程序和方法来判断测量结果的价值。 III 能力目标 (1) 身体形态发育水平、生理功能水平、身体素质和运动能力水平、心理发育水平和适应能力的测量编制和实施; (2) 能熟练运用体质测量仪器设备; (3) 能熟练运用体质测量方法收集运动指标; (4) 能对运动指标进行评估,并给出评估结果;	1、 体育测量与评价概论 2、 体育测量的科学性 3、 评价的基本理论 4、 身体形态的测量与评价 5、 实践教学:小组实训测试 6、 身体机能的测量与评价 7、 身体素质的测量与评价 8、 实践教学:测量仪器操作及运用 9、 测验的编制与实施	通过理论讲授法、直观演示法、讨论法等方法,掌握国民体质监测和体育测量的知识与运用。 为了更全面考核学生的学习情况,采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式,其中过程性评价占 60%,主要是平时成绩占 30%,实践成绩(课堂参与、随堂作业、课后作业)占 30%;终结性考核占 40%,主要是期末考试卷面成绩。

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	(5) 独立完成部分单项和成套测验的编制、实施，对样本结果进行评价。		
羽毛球	I 素质目标 (1) 培养学生具有良好的团队合作意识、吃苦耐劳的品质、积极向上的精神。 (2) 培养学生处事公平公正、敢于担当的作风。 (3) 培养学生认真学习、积极向上的精神品质，提高学生职业素养。 (4) 培养学生羽毛球教练员、裁判员的职业道德素养。 II 知识目标 (1) 培养并强化学生掌握羽毛球运动的基本理论知识和基本技术、基本战术、专项素质训练的理论方法； (2) 熟练掌握羽毛球竞赛规则和裁判法以及竞赛组织与编排的相关知识； (3) 熟练掌握羽毛球教学与训练组织、教法、学法的相关知识。 III 能力目标 (1) 具备全面的羽毛基本技战术运用能力，拥有较强的比赛实战能力，形成羽毛球项目运动技能方面的专项特长； (2) 具备羽毛球临场执裁能力和赛事组织编排能力，裁判水平达到国家二级羽毛球裁判员的标准。 (3) 具备羽毛球训练组织、指导教学、指导比赛的能力，教学组织达到“会讲解、会示范、会纠	1、羽毛球运动概述； 2、羽毛球技术及其教学训练； 3、羽毛球战术及其教学训练； 4、羽毛球专项身体素质训练； 5、羽毛球竞赛规则和裁判法； 6、羽毛球竞赛编排与组织； 7、羽毛球临场执裁实践； 8、羽毛球教学、训练及比赛指导。	教学方法主要以讲授法、练习法、情境演示法、分组讨论法等，目的是培养学生的运动技能以及提高教学能力。 为了更全面考核学生的学习情况，采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式，其中过程性评价占 60%，主要是平时成绩占 30%，实践成绩（课堂参与、随堂作业、课后作业）占 30%；终结性考核占 40%，主要是期末专业技能综合评定。

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	错”的“三会”要求； (4) 培养学生社会适应能力，能正确处理竞争与合作的辩证关系。		
啦啦操	I 素质目标 (1) 具备正确的审美意识； (2) 具备团队协作素养； (3) 具备客户至上思维。 II 知识目标 (1) 了解啦啦操课程的基本理论知识； (2) 熟悉啦啦操的教学流程； (3) 掌握啦啦操课程的基本动作技术、成套预制套路； (4) 掌握啦啦操的教学领带方法与技巧。 III能力目标 (1) 能将所学的各类啦啦操课程动作、预制套路进行展示； (2) 能有效运用教学技巧、教学方法进行啦啦操课程的教学。	1、啦啦操概述 2、啦啦操动作技术 3、啦啦操的方法与技巧	教学方法主要以讲授法、练习法、情境演示法、分组讨论法等，目的是培养学生的运动技能以及提高教学能力。 为了更全面考核学生的学习情况，采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式，其中过程性评价占 60%，主要是平时成绩占 30%，实践成绩（课堂参与、随堂作业、课后作业）占 30%；终结性考核占 40%，主要是期末专业技能综合评定。
篮球	I 素质目标 (1) 具备健康的生活方式和积极进取的人生态度； (2) 具备坚毅的意志品质和良好的心理素质，培养终身体育的意识和习惯；	1、篮球运动概况 2、篮球基本技术 3、篮球进攻、防守基本战术 4、篮球基本教学能力 5、篮球基本竞赛规则	通过讲解示范法、情景教学法、小群体学习法、案例教学法和项目教学法等方式方法，使学生能将知识运用到自身的锻炼实践中能够利用自身所学的体操知识和体育锻炼来预防职业性疾病。

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	(3) 具备积极的情感和正确的价值观,热爱党的教育事业,具有良好的职业道德修养,具备工匠精神和创新思维。 II 知识目标 (1) 了解篮球发展现状及篮球运动的基本理论知识; (2) 熟悉篮球运动的健身价值,并掌握篮球教学的基本规律; (3) 掌握篮球竞赛的基本规则。 III 能力目标 (1) 能够掌握篮球比赛的规则; (2) 掌握基础篮球比赛的组织裁判技术; (3) 掌握运球、传球、投篮、步伐、进攻战术、防守战术、等专业技术。		为了更全面考核学生的学习情况,采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式,其中过程性评价占 60%,主要是平时成绩占 30%,实践成绩(课堂参与、随堂作业、课后作业)占 30%;终结性考核占 40%,主要是期末专业技能综合评定。
足球	I 素质目标 (1) 形成健康的生活方式和终身体育的意识与习惯; (2) 培养学生具有吃苦耐劳、勇敢顽强的意志品德和为人师表的品格; (3) 培养学生具有团结协作的意识和集体主义精神,热爱教育事业,具有良好的职业道德修养,具备工匠精神和创新思维。 II 知识目标 (1) 了解足球的发展、基本竞赛规则及裁判法; (2) 熟悉掌握足球技术、战术的知识要领;	1、概述 2、竞赛规则及裁判法 3、足球技术 4、足球战术	本课程通过讲解和示范法、纠错法、练习法、探究、演示和案例分析、游戏比赛法等方式方法,使学生全面足球的相关知识,胜任岗位职业要求。 为了更全面考核学生的学习情况,采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式,其中过程性评价占 60%,主要是平时成绩占 30%,实践成绩(课堂参与、随堂作业、课后作业)占 30%;终结性考核占 40%,主要是期末专业技能综合评定。

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	(3) 掌握足球教学、训练和竞赛组织方法。 III 能力目标 (1) 能够掌握一定的足球基础技术动作和足球基本战术方法； (2) 具备小学足球课堂教学能力和一定的小学足球比赛的执法能力。		
瑜伽	I 素质目标 (1) 热爱全民健身事业，积极传播全民健身的健康理念； (2) 具备艰苦奋斗、突破自我的意志品质和团结协作意识与创新意识； (3) 具有一定的人文素养、良好的学习习惯和终身体育锻炼意识； (4) 具备瑜伽教练的专业精神、职业精神和工匠精神。 II 知识目标 (1) 了解瑜伽基本理论，瑜伽教练应具备的知识与能力，组合创编的要求、原则、方法； (2) 掌握 102 体位法的动作技术要领； (3) 掌握练习瑜伽体位的禁忌，能从专业角度分析体式的健身原理； (4) 掌握瑜伽课程的教学特点、基本手段、教学常规及课堂组织规范。	1、瑜伽基本理论知识 2、瑜伽教练应具备的知识与能力 3、瑜伽课程编排的原则与方法 4、瑜伽呼吸法的介绍与学习 5、健身瑜伽体位标准 1-6 级基础体位法动作技术与教学指导技能的学习 6、功能性健身瑜伽组合的学习	本课程主要采用语言法、直观法、练习法、预防与纠正错误法、角色扮演和合作探究提高动作技术与教学指导技能，此外还通过学习通平台、3Dbody 软件、多媒体教学、互联网等信息化手段，提高学生的积极性和学习兴趣。 为了更全面考核学生的学习情况，采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式，其中过程性评价占 60%，主要是平时成绩占 30%，实践成绩（课堂参与、随堂作业、课后作业）占 30%；终结性考核占 40%，主要是期末专业技能综合评定。

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
排球	I 素质目标 (1) 具备坚毅的意志品质、良好的心理素质和终身体育的意识; (2) 具备体育竞技意识, 顽强、拼搏、奋斗和永不放弃的体育精神; (3) 具备积极的情感和正确的价值观、热爱党的教育事业, 具有良好的职业道德修养、工匠精神和创新思维。 II 知识目标 (1) 了解排球比赛的基本规则, 提高对排球运动的能力; (2) 熟悉排球的组织裁判方法和锻炼方法; (3) 掌握排球运动的基本动作、动作要领, 并且具有教学能力。 III 能力目标 (1) 能够掌握排球比赛的规则; (2) 掌握基础排球比赛的组织裁判技术; (3) 建立传球、垫球、扣球、发球、拦网技术表象, 说出怎样移动更快和各个环节技术的准备姿势, 掌握传球、垫球、扣球、发球、拦网等专业技术, 掌握排球个人战术和集体战术以及场上意识。	1、排球理论基本知识 2、排球六大基本技术动作 3、排球个人战术 4、排球集体战术 5、排球教学与活动组织 6、排球专项身体训练方法	通过讲解示范法、完整分解法、预防纠错法、比赛游戏法等方式方法, 使学生能将知识运用到自身的锻炼实践中能够利用自身所学的排球知识和体育锻炼来预防职业性疾病。 为了更全面考核学生的学习情况, 采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式, 其中过程性评价占 60%, 主要是平时成绩占 30%, 实践成绩 (课堂参与、随堂作业、课后作业) 占 30%; 终结性考核占 40%, 主要是期末专业技能综合评定。
健身气功	I 素质目标 (1) 使学生养成独立人格和良好的意志品质; (2) 提高学生的语言和文字表达能力;	1、二十四势简化太极拳 2、易筋经 3、八段锦	本课程教学过程将采用讲授法、示范法、视频教学法、纠错法、分组练习法、比赛法、个人演练等教学方法。

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	(3) 提高学生对中华优秀传统文化的了解; (4) 培养学生的自学能力和实践操作能力; (5) 培养学生终身体育的意识。 II 知识目标 (1) 熟练掌握二十四势简化太极拳的动作名称、方法动作; (2) 熟练掌握易筋经的动作名称、动作方法及功效; (3) 熟练掌握八段锦的动作名称、动作方法及功效; (4) 熟练掌握五禽戏的动作名称、动作方法及功效。 III 能力目标 (1) 能熟练并独立地完成二十四势简化太极拳全套动作, 并具备一定的讲授能力; (2) 能熟练并独立地完成易筋经全套动作, 并具备一定的讲授能力; (3) 能熟练并独立地完成八段锦全套动作, 并具备一定的讲授能力; (4) 能熟练并独立地完成五禽戏全套动作, 并具备一定的讲授能力。	4、五禽戏	为了更全面考核学生的学习情况, 采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式, 其中过程性评价占 60%, 主要是平时成绩占 30%, 实践成绩 (课堂参与、随堂作业、课后作业) 占 30%; 终结性考核占 40%, 主要是期末专业技能综合评定。

七、教学进程及安排

(一) 教学进程安排表

1. 公共基础课程教学计划表

表 9 公共基础课程教学计划表

课程类型	课程性质	课程编码	课程名称	考核形式	开设学期	总学时	总学分	理论学时	实践学时	各学期周数和周学时					
										一	二	三	四	五	六
										20	20	20	20	20	20
公共基础课程	必修课	4230001002	思想道德修养与法律基础	※	1	48	3	32	16	4					
		4230001007	大学生职业生涯规划	※	1	18	1	12	6	1					
		4230001169	军事理论	※	1	36	2	36	0	2					
		4230001116	军事技能		1	112	2	0	112	*					
		4230001182A	劳动教育	※	1	16	1	16	0	1					
		4230001182B	劳动实践		1-5	0	1	0	0	*	*	*	*	*	
		4230001170	入学教育		1	28	1	14	14	*					
		4230001117	大学生安全教育	※	1	18	1	18	0	1					
		4230001005	形势与政策		1-6	48	1	48	0	▲	▲	▲	▲	▲	▲
		4230001006	大学生心理健康教育	※	1、2	36	2	24	12	1	1				
		4230001A07	大学英语	※	1、2	108	6	60	48	4	2				
		4230001001	计算机应用基础	※	1、2	72	4	36	36	2	2				
		4230001003	毛泽东思想和中国特色社会主义理论概论	※	2	64	4	48	16		4				
		4230001047	普通话	※	2	28	1.5	12	16		2				
		4230001039	社交与礼仪	※	3	36	2	24	12			2			
		4230001004	应用文写作	※	3	36	2	24	12			2			
		4230002050	创业基础	※	4	32	2	22	10				2		
		4230002051	大学生就业指导	※	5	18	1	12	6					1	
		4230002052	体育文化（校本课程）	※	5	36	2	24	12					2	
		小计：19 门				790	39.5	462	328	16	11	4	2	3	
	任选课	4230000073	文学欣赏	※	2	36	2	24	12		2				
		4230002055	演讲与口才	※	3	36	2	24	12			2			
		4230000138	艺术鉴赏	※	4	36	2	24	12				2		
		4230002054	新媒体概述	※	4	36	2	24	12				2		
		4230000118	书法鉴赏	※	4	36	2	24	12				2		
		4230000119	舞蹈鉴赏	※	5	36	2	24	12					2	
		4230000201	中国历史地理概况	※	3	36	2	24	12			2			
		4230000202	走进故宫	※	4	36	2	24	12				2		

课程类型	课程性质	课程编码	课程名称	考核形式	开设学期	总学时	总学分	理论学时	实践学时	各学期周数和周学时					
										一	二	三	四	五	六
										20	20	20	20	20	20
		4230000203	中华国学	※	3	36	2	24	12			2			
公共基础课程	任选课	4230000204	文化差异与跨文化交际	※	4	36	2	24	12				2		
		4230000205	孙子兵法中的思维智慧	※	3	36	2	24	12			2			
		4230000206	西方文明史导论	※	4	36	2	24	12				2		
		4230000207	古希腊文明	※	4	36	2	24	12				2		
		4230000208	党史国史	※	5	36	2	24	12					2	
		小计：任选 3 门				108	6	72	36						

注：“※”为考核课程，其余为考查课程；*前 2 周集中开设。理论课理论学时与实践学时一般为 2:1；体育课融入专业课教学中，具体课程为《散打》、《武术》。“▲”形势与政策为每学期 8 课时。

2. 专业（技能）课程教学计划表

表 10 专业必修课程教学计划表

课程类型	课程性质	课程编码	课程名称	考核形式	开设学期	总学时	总学分	理论学时	实践学时	各学期周数和周学时					
										一	二	三	四	五	六
										20	20	20	20	20	20
专业基础课程	必修课	4010042364	运动人体科学	※	1	36	2	26	10	2					
		4010042385	武术套路	※	1	36	2	10	26	2					
		40100424120	体育心理学	※	2	36	2	36	0		2				
		4010042365	运动训练学	※	3	36	2	20	16			2			
		40100424127	运动生物力学	※	3	36	2	30	6			2			
		40100424121	运动损伤与防护	※	3	36	2	26	10			2			
		40100424123	体能测试评估与方法	※	4	36	2	12	24				2		
		小计 7 门				252	14	160	92	4	2	6	2		
专业核心课程	必修课	4010042355	军队基层管理	※	1	36	2	16	20	2					
		40100424124	身体素质训练理论与实践	※	1-5	408	23	50	358	6	6	4	4	4	
		4010042378	军事训练	※	1-2	72	4	8	64	2	2				
		4010042363	军队基层政治工作	※	2	36	2	20	16		2				
		4010042381	散打	※	2-3	108	6	10	98		2	4			
		4010042377	军事体操	※	3-4	144	8	24	120			4	4		
		4010042374	武警勤务	※	4	36	2	10	26				2		
		4010042391	军事体育教学法	※	5	24	1	14	10					2	

		小计 8 门				864	48	152	712	10	12	12	10	6	
专业拓展课	必修课	40100424125	无人机操控		2	18	1	8	10		2				
		4010042358	射击		4	18	1	2	16				2		
		40100424126	新媒体运营实务		5	24	1	24	0					2	
		小计 3 门				60	3	34	26	0	2		2	2	
专业实训课程	必修课	4010046A18	认知实习		1	14	1	0	14		*		*		
		4010046B18	跟岗实习		4-5	42	2	0	42				*	*	
		4010046012	顶岗实习		5-6	480	24	0	480					6 个月	
		4010046013	毕业设计	免											
		小计 3 门				536	27	0	536						

注：“※”为考核课程，其余为考查课程；“●”职业资格或职业技能等级证书课程。*为专业实践安排，免：定向武警士官免毕业设计

表 11 专业选修课程教学计划表

课程类型		课程性质	课程编码	课程名称	考核形式	开设学期	总学时	总学分	理论学时	实践学时	各学期周数和周学时					
											一	二	三	四	五	六
											20	20	20	20	20	20
专业选修课程	理论课程	任选课	4010000C86	运动营养学	※	3	36	2	26	10			2			
			4010000078	学校体育学	※	4	36	2	26	10				2		
			4010000094	教育学	※	3	36	2	26	10			2			
			4010000065	体育保健与康复	※	4	36	2	26	10				2		
			4010000F10	教育心理学	※	4	36	2	26	10				2		
			40100424128	统计学应用	※	4	36	2	26	10				2		
			4010000056	体育测量与评价	※	3	36	2	26	10			2			
			任选 2 门				72	4	52	20			2	2		
	术科课程	任选课	4010000090	羽毛球	※	3-4	72	4	4	68			2	2		
			4010000114	啦啦操	※	3-4	72	4	4	68			2	2		
			4010000038	篮球	※	3-4	72	4	4	68			2	2		
			4010000099	足球	※	3-4	72	4	4	68			2	2		
			4010000089	瑜伽	※	3-4	72	4	4	68			2	2		
			4010000045	排球	※	3-4	72	4	4	68			2	2		
			4010000020	健身气功	※	3-4	72	4	4	68			2	2		
			任选 2 门				144	8	8	136			4	4		
合计						216	12	60	156			6	6			

注：“※”为考核课程，其余为考查课程。

3. 集中实践教学环节教学计划表

表 12 集中实践教学环节教学计划表

类别	项目名称	考核形式	开课学期	总学时	学期/教学周数/学时数						备注
					一	二	三	四	五	六	
					20	20	20	20	20	20	
专业实训课程	认知实习	考查	1	14	14						
	跟岗实习	考查	4、5	42				14	28		
	顶岗实习	考查	5、6	480					160	320	
	毕业设计	免									
综合素质养成	军事训练	考查	1	112	112						
	入学教育	考查	1	28	28						
	劳动实践	考核	1-5								
小计				676	154			14	188	320	

注：劳动实践活动安排在课外校外时间进行。

(二) 教学学时分配

总课时为2826学时，理论总课时940学时，实践总课时1886学时，总学分149.5学分。

表 13 教学总学时分配表

序号	课程类型		课程性质	课程门数	教学课时				实践学时比例(%)	占总学时比例(%)
					总学分	理论课	实践课	总学时		
1	公共基础课程	公共基础必修课程	必修课	19	39.5	462	328	790	41.5	28
2		公共基础选修课程	任选课	3	6	72	36	108	33.3	3.8
3	专业（技能）课程	专业基础课程	必修课	7	14	160	92	252	36.5	8.9
4		专业核心课程	必修课	8	48	152	712	864	82.4	30.6
5		专业拓展课程	必修课	3	3	34	26	60	43.3	2.1
6		专业实训课程	必修课	3	27	0	536	536	100	19
7		专业选修课程	任选课	4	12	60	156	216	72.2	7.6
总 计				47	149.5	940	1886	2826	66.7	100

总学时数为 2826，其中：

- (1) 理论教学学时数为 940，占总学时比例为 33.3%；
- (2) 实践教学学时数为 1886，占总学时比例为 66.7%；
- (3) 公共基础课程学时数为 898，占总学时比例为 31.8%；
- (4) 选修课程学时数为 324，占总学时比例为 11.5%。

八、实施保障

(一) 师资队伍

1. 队伍结构要求

学生数与本专业专任教师数比例不高于 22:1，双师素质教师占专业教师比是 70%，专任教师队伍考虑职称、年龄、学历、经历，形成合理的梯队。

2. 专任教师

具有高校教师资格和运动训练及军事训练学专业领域有关证书；有理想信念、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心；具有体育教育、运动训练、军事训练等相关专业本科及以上学历；具有较强的信息化教学能力，能够开展课程教学改革和科学研究；每5年累计不少于6个月的武警训练基地实践经历。

3. 专业带头人

原则上具有副高级职称或部队服役经历及中级以上职称，政治意识、服务意识、责任意识强，在本省运动训练专业或军事训练领域有一定影响力。能够较好地把握国内外军队、武警行业及专业发展，能广泛联系基层部队，了解武警部队对本专业人才的需求实际，专业研究能力、科研能力强，组织开展教科研工作能力强。

4. 兼职教师

主要从部队退役、高水平运动队退役等人群中聘任，具备良好的思想政治素质、职业道德和工匠精神，具备具有扎实的军事训练专业知识和丰富的军事作战任务实际工作经验，具有中级及以上相关专业职称，

能承担专业课程教学、实习实训指导和学生职业发展规划指导等教学任务。

表 14 专业教学团队结构配置与要求

生师比	25:1				
专兼职比	3:1				
双师比	85%				
年龄	20-30 岁 (%)	30-40 岁 (%)	40-50 岁 (%)	50-60 岁 (%)	
	24%	16%	36%	24%	
学历学位	本科 (%)	硕士 (%)	博士 (%)		
	24%	56%	20%		
职称	见习 (%)	助教 (同等职称) (%)	讲师 (同等职称) (%)	副教授 (同等职称) (%)	教授 (同等职称) (%)
	5%	20%	45%	25%	5%

(二) 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、实训室和实训基地。

1. 专业教室基本条件

达到《普通高等学校基本办学条件指标(试行)的通知》教发(2004)2号文)所规定的标准。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)。

表 15 教学场地、设施配置及功能要求

序号	教学场地	设施配置	功能
1	普通教室 5 间	白板、黑板、投影、多媒体计算机 1 台、音响、WiFi, 每间教室能满足 55-60 人上课	理论教学
2	综合教室 1 间	白板、投影、多媒体计算机 1 台、音响、固定话筒、WiFi, 教室能满足 300 人上课	大班理论教学或讲座
3	计算机房 2 间	白板、黑板、投影、空调、多媒体计算机 55 台、音响、WiFi	信息化教学

2. 校内实训基本要求

学生人均教学科研仪器设备不低于 3000 元（《普通高等学校基本办学 条件指标（试行）的通知》教发〔2004〕2 号文）。校内实训基地（室）场所及设备、器材种类和数量应能满足专业理论课程实训、普修项目、专项与辅项、专业拓展项目技术教学与实训及专业技能综合实训的需要。

表 16 实习实训基地（室）配置与要求

序号	实验实训基地（室）名称与数量	功能（实训实习项目）	设备名称及台套数要求	容量（一次性）容纳人数
1	运动解剖实验室 1 个	骨及骨连接；骨骼肌展示等。	152 平方米；6 张试验台、60 套解剖器械、60 台显微镜等。	50-60
2	运动生理实验室 1 个	血压、最大摄氧量的测定。	163 平方米；10 个台式血压器、10 个听诊器、6 个台阶、1 个心电图机。	50-60
3	运动心理实验室 1 个	身心症状测评；心理适应性和适应能力测量；自卑心理测量。	170 平方米；3 台动觉方位辨别仪、3 台速度知觉测试仪、3 台时间知觉测试仪、3 台学习迁移测试仪、3 台空间知觉测试仪、3 台注意分配实验仪、1 台深度知觉仪、3 台动作稳定器、1 台反应时运动时测试仪、3 台注意力集中能力测试仪等。	50-60
4	体育保健实验室 1 个	台阶试验；体脂测量；二级负荷实验；体质测量与评价；运动处方的制定。	180 平方米；6 个人体成分测量仪、1 个心肺复苏仪、12 个按摩床等。	50-60
5	室内体操房 2 个	体操教学、训练、比赛、执裁。	850 平方米；配备单双杠、鞍马 4 套，记分牌、白板 1 套，桌子、凳子 10 个，多媒体教学仪器 1 套。	50
6	室内羽毛球场馆 1 个	羽毛球教学、训练、比赛、执裁。	800 平方米；配备羽毛球架与网 8 套，羽毛球 200 桶，羽毛球拍 200 个，记分牌、白板 2 套，桌子、凳子 5 套多媒体教学仪器等器材 1 套。	40
7	室外 400m 塑胶操场 1 片	田径教学、训练、比赛、执裁；部分项目体能训练与教学。	2500 平方米；配备起跑器、跨栏架 10 个，秒表 1 块、皮尺 1 个、跳远沙池、沙耙 1 个，铅球、标枪、跳高架、跳高杆、接力棒等 30 个，	100

			白板 2 块, 桌子、凳子 5 套, 多媒体教学仪器等器材 1 套。	
8	室内篮球馆 1 个	篮球教学、训练、比赛、执裁等。	1200 平方米; 配备篮球架与球网 1 套, 篮球 100 个, 球车 5 个, 记分牌 1 套, 移动电子记分系统 1 套, 秒表、白板 1 个, 桌椅 2 套, 标志桶 50 个、标志杆 50 个, 多媒体教学仪器。	30
9	1 片 11 人制足球场	足球教学、训练、比赛、执裁等。	1500 平方米; 配备 11 人制、7 人制、5 人制足球球门、门球网 1 套, 足球 100 个、秒表 1 块, 记分牌、白板、三色三角小旗 2 套, 桌、凳 5 套, 雪糕筒、角标、竹竿 50 个, 多媒体教学仪器等器材等。	50
10	室内体能训练室 4 个	体能训练方法理论教学与实操、核心力量练习实操、上下肢力量训练实操。	1000 平方米; 配备各种组合力量练习器 2 个, 卧推架、跑步机 5 台, 功率自行车、动感单车 5 台, 体能训练包 20 个, 平衡球 10 个, 力量棒 20 根, 杠铃 4 套, 1.5Kg 哑铃 4 套, 各级别药球、弹力带、瑞士球 50 个。	200

3. 校外实训基地基本要求

具有稳定的校外实训基地 7 个。能够提供开展军事集训、射击、野营拉练、现地教学、游泳等实训活动, 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。

表 17 校外实训基地一览表

序号	实训基地名称	实训项目	接受人数
1	武警湖南总队集训基地	役前实习-实弹射击-部队驻训	50-1500 人
2	长沙县白沙镇锡福村罗王山寨	野营拉练	50-500 人
3	湖南省杨开慧纪念馆	现地教学	50-300 人
4	韶山毛泽东同志纪念馆	现地教学	50-500 人
5	湖南省游泳跳水运动管理中心	游泳-武装泅渡	50-300 人
6	军魂培训基地	四会教学实训基地	300 人

7	雨花区素质教育基地	四会教学实训基地	50 人
---	-----------	----------	------

4. 学生实习基地基本

具有稳定的 2 个校外实习基地。能够提供开展体能训练等科目相关实习岗位，能涵盖当前运动训练专业发展的主要任务，可接纳大规模的士官生实习；能够配备相应数指导教官对学员实习进行指导和管理；有保证实习生日常训练、学习、生活的规章制度，有安全、保险保障。

表 18 学生实习基地一览表

序号	实习基地名称	实训项目	接受人数
1	武警湖南总队集训基地	役前实习-实弹射击-部队驻训	50-1500 人
2	武警安沙集练基地	役前实习-实弹射击-部队驻训	50-1500 人

5. 支持信息化教学方面的基本要求

本专业需具备理论课录播室 1 个，运动训练项目实践课录播室 1 个；依托超星学习通教学平台，建设运动训练专业教学资源库，创新教学方法、提升教学效果；开通中国知网，方便文献资料、常见问题解答等。

（三）教学资源

主要包括能够满足学生专业学习、教师专业教学研究和教学实施需要的教材、图书及数字资源等。

1. 教材选用基本要求

按照国家规定选用优质教材，禁止不合格的教材进入课堂。完善教材选用制度，经过规范程序择优选用教材。本专业教材选用按照规划教材、职业教育规定教材、校本教材三级模式选用教材。

2. 图书文献配备基本要求

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。本专业需要专业类图书 2000 册，电子类军事类图书 1000 册，主要包括：行业政策法规资料、有关职业标准、古典文籍、

军事名著，有关运动训练的技术、标准、教学与训练方法、教学与训练操作规范以及教学与训练实例类图书等。

3. 数字资源配备基本要求

建设运动训练专业教学资源库。配备、配齐与本专业有关的音视频素材、教学课件、数字化教学案例库、虚拟仿真软件、数字教材等专业教学资源库，种类丰富、形式多样、使用便捷、动态更新、满足教学。

表 19 数字资源配备需求表

音视频素材 (G)	教学课件 (个)	数字化教学案例 (个)	虚拟仿真软件 (个)	数字教材 (本)
1.2	150-180	350	1	1

(四) 教学方法

积极推行“学知识、研技术、训技能、赛素养、接产业”五环相扣人才培养模式。

1. 理论教学

能运用现代信息化教学方法，以学生为主体，通过案例教学、信息化教学手段，运用讲授法、情景教学法、讨论法、任务驱动法等教学方法，激发学生学习的积极性和主动性。教师在教学过程中尽量将知识点融入到案例中，让学生通过自主学习、分组讨论的形式完成教学任务。

2. 实践（实训）课教学

能采用小组分班授课方法，以学生为主体，通过项目导向、实践操作等教学手段，运用示范法、讲解法、小组合作学习法、讨论法、演示法、比赛法等教学方法，激发学生学习的积极性和主动性。教师在教学过程中设定教学目标，制定教学任务单，通过任务驱动的方式指导学生完成学习任务。让学生具备教中做、做中学的能力，强调动作技术或战

术的实际运用能力。

（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。对教师教学、学生学习评价的方式方法提出建议。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、顶岗操作、职业技能大赛、职业资格鉴定等评价、评定方式。

学生课程成绩一般采用“过程性评价考核+终结性评价考核”的方式进行，根据各类课程特点设定各自占比，但理论考核成绩占比原则不超过 40%，实践考核要求以项目形式进行，邀请同行、高年级学生、部队专家等参与；平时成绩由出勤、课堂表现、作业完成情况等组成。

教师教学评价由学生、同行、专家评价等组成。

（六）质量管理

1. 建立教学质量评价与监测机制

本着“知识和能力”与“态度和习惯”两者并重的教学理念，建立教学质量评价与监测机制。监控内容包含两个方面，一是教学过程的监控，包括备课、课堂教学、课后作业、质量分析几个环节。二是教学效果的监控，包括基础知识、基本技能、实践操作等方面。监测方式，采用集中检查与日常检查相结合、普遍检查和随机抽查相结合、检查与指导相结合、自检与互查、线上与线下相结合的方式，对学生学习和教师教学的全过程进行监测。

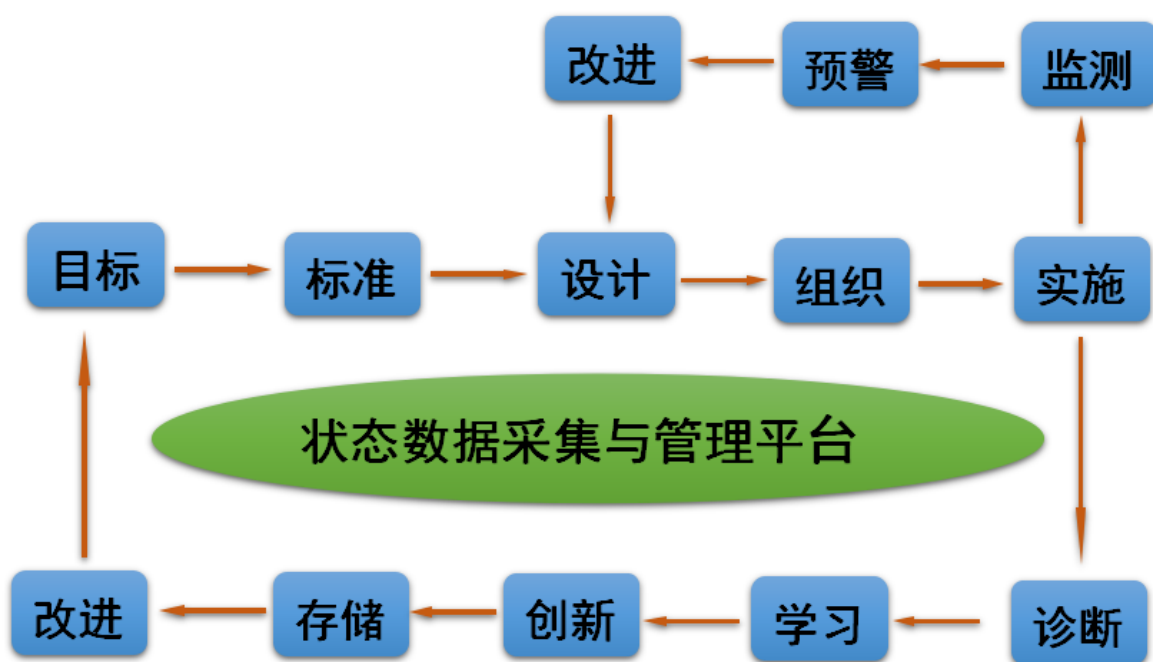


图1 质量改进八字螺旋图

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. 健全毕业生多元化评价体系，建立学校、社会、家长、教师、学生五位一体的跟踪反馈评价体系，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. 运动训练专业建设委员会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，符合学院学籍管理、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（45.5 学分）、专业（技能）课程（104 学分）的课程学习，成绩合格，达 149.5 学分，其中含集中实践教学 31 学分。专业必修课程、顶岗实习、劳动教育为不可替代学分。

（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 with 专业技能考核要求

专业技能考核均为合格。

（四）证书要求

1. 原则上至少取得一个或以上与本专业相关的职业资格证书或职业技能等级证书。

2. 取得证书如“四会教员”证或二级社会体育指导员证。

十、附录

(一) 教学进程安排表

表 20 教学进程安排表

专业名称 运动训练（武警定向士官） (2020 级)

学年	学期	教学进程周次																				课堂教学周数	开学准备周数	实践教学周数						机动周数	考试周数	学期教学总周数	寒暑假周数
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			军训	入学安全劳动教育	认知实习	跟岗实习	顶岗实习	毕业设计				
第一学年	一	○	#	#	↑ △	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	⊙	15	1	2	0.5	0.5			免		1	20	5
	二	○	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	⊙	18	1								1	20	7
第二学年	三	○	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	⊙	18	1								1	20	5
	四	○	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	⊙	18	1				2（假期）				1	20	7
第三学年	五	○	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	⊙	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	10	1				2（假期）	8			1	20	5
	六	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	&	&	&	&							16			4		20	
总计																						79	5	2	0.5	05		24		4	5	120	29
说明		1、三年6学期总周数共120周。 2、专业理论教学与实践教学总学时数比例控制为1：2左右。认知实习原则上在专业课开始时安排；跟岗实习根据专业教学进度安排；顶岗实习一般为6个月。 3、○开学准备 ↑入学、安全、劳动教育 #军训 ※课堂教学 ⊙考试 △认知实习 ▲跟岗实习 ◇顶岗实习 ■毕业设计 &机动 …放假																															

(二) 人才培养方案修订组织机构

2020 级运动训练专业武警定向士官

人才培养方案修订组织机构

建设单位：湖南体育职业学院士官学院

院长：吴生海

专业带头人：吴生海

主要撰写人：夏 东

参与编写人员：

校内教师：彭 森 胡 文 魏齐超 许远志 杨 启 王忠会
蔡卓杰 何昕旒 肖向阳 吴丹绮

企业、行业专家：

涂光前（武警湖南总队政治工作部大校）

陶小平（国防科技大学军事教育学院教员）

易志鹏（武警湖南总队训练基地主任）

伍春辉（武警湖南总队人力资源处干事）

周 君（武警湖南总队怀化支队参谋）

优秀毕业生：

林家宝（武警湖南总队机关警卫士官）

李孝来（武警西藏总队拉萨支队士官）

肖振（武警四川总队训练基地士官）

刘恒（武警新疆总队阿克苏山地教导队士官）

周方术（武警北京机动大队警卫士官）

湖南体育职业学院运动训练（武警定向士官）专业

教学计划变更审批表

专业所在部门		变更时间		变更年级	
调整课程名称					
变更内容	变更前			变更后	
调整原因 (可另附变更 论证报告)					
系（院）意见	负责人 签字（盖章）： 年 月 日				
教务处意见	负责人 签字（盖章）： 年 月 日				
主管院领导 意见	院领导 签字（盖章）： 年 月 日				
学术委员会 意见	负责人 签字（盖章）： 年 月 日				

说明：1. 此表一式两份，其中教务处一份，提出变更的系部（院）保存一份。

2. 教学培养方案一经制定签发必须保持相对稳定，确需变更的须在前一学期的前十周申报。