

## 湖南体育职业学院 社会体育 专业

### 人才培养方案审核表

专业所在部门	社会体育系	专业名称	社会体育	专业带头人	王一蓉
执笔人	王一蓉		制定时间	2020.6	
参与制定人员情况	姓名	职称	工作单位	承担的任务	备注
	王一蓉	副教授	湖南体育职业学院	培养目标、规格、课程设计、实施保障	
	刘锡梅	教授	湖南体育职业学院	宏观指导	
	祝彩	讲师	湖南体育职业学院	收集课程信息	
	韩金仑		长沙金仑跆拳道连锁道馆	收集整理市场调研数据	
	刘有志		湖南龙之源教育产业有限公司	收集整理市场调研数据	
专业建设委员会意见	<p style="text-align: center;">同意</p> <p style="text-align: right;">负责人 签字（盖章）： 2020年7月16日 王一蓉</p>				
系（院）审核意见	<p style="text-align: center;">同意</p> <p style="text-align: right;">负责人 签字（盖章）： 2020年7月16日 刘锡梅</p>				
教务处审核意见	<p style="text-align: center;">同意</p> <p style="text-align: right;">负责人 签字（盖章）： 2020年7月17日 陆晓燕</p>				
学术委员会意见	<p style="text-align: center;">同意</p> <p style="text-align: right;">负责人 签字（盖章）： 2020年7月20日 谭森良</p>				
党委会意见	<p style="text-align: center;">同意</p> <p style="text-align: right;">院领导 签字（盖章）： 2020年7月24日</p>				



湖南體育職業學院

# 社会体育专业人才培养方案

(2020级)

社会体育系

2020年7月16日

# 目 录

<b>专业基本信息</b> .....	1
(一) 专业名称 .....	1
(二) 专业代码 .....	1
<b>二、入学要求</b> .....	1
<b>三、学制与学历</b> .....	1
(一) 学制 .....	1
(二) 学历 .....	1
<b>四、职业面向</b> .....	1
<b>五、培养目标与培养规格</b> .....	2
(一) 培养目标 .....	2
(二) 培养规格 .....	2
<b>六、课程设置及要求</b> .....	4
(一) 公共基础课程 .....	4
(二) 专业(技能)课程 .....	19
<b>七、教学进程及安排</b> .....	58
(一) 教学进程安排表 .....	58
(二) 教学学时分配表 .....	60
<b>八、实施保障</b> .....	61
(一) 师资队伍 .....	61
(二) 教学设施 .....	62
(三) 教学资源 .....	66
(四) 教学方法 .....	67
(五) 学习评价 .....	68
(六) 质量管理 .....	68
<b>九、毕业要求</b> .....	69
(一) 课程学分要求 .....	69
(二) 培养目标与培养规格要求 .....	69
(三) 毕业设计(论文)与专业技能考核要求 .....	69
(四) 证书要求 .....	69
<b>十、附录</b> .....	71
(一) 教学进程安排表 .....	71
(二) 社会体育专业人才培养方案修订组织机构 .....	72
(三) 人才培养方案变更审批表 .....	73

# 湖南体育职业学院

## 2020级社会体育专业人才培养方案

### 专业基本信息

#### (一) 专业名称

社会体育

#### (二) 专业代码

670403

### 二、入学要求

高中阶段教育毕业生，中等职业学校毕业生或具有同等学力者。

### 三、学制与学历

#### (一) 学制

标准学制3年，弹性学制为3-5年。

#### (二) 学历

大专。

### 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) 教育 (83)	健身与娱乐场所服务 人员 (4-13-04)	社会体育指导员 (网球、 跆拳道、羽毛球、户外四 大运动项目)	<b>职业资格证书:</b> 社会体育 指导员证 <b>1+X证书:</b> 运动营养咨 询与指导 <b>行业证书:</b> 裁判员技能 等级证

## 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，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，较强的就业能力和可持续发展能力，具有健康体格、聪颖智格、健全人格、高尚品格和鲜明国格；系统掌握社会体育学、运动人体科学、教育学等基础知识以及运动项目技术技能，具备对健身人群进行科学健身指导并开展社会体育活动的基本能力，面向体育行业的健身和娱乐场所服务人员等职业群，能够胜任体质监测与评价、体育健身指导、体育科学知识传播、社会体育活动策划与组织等工作的高素质复合型技术技能人才。工作 3-5 年后能胜任各健身俱乐部、体育健身场馆的管理岗位。

### （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

（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。

（3）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。

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

（5）具有健康的体魄、心理和健全的人格，养成良好的健身与

卫生习惯，良好的行为习惯。

(6) 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。

(7) 具有健康的体魄、心理和健全的人格。

(8) 养成良好的健身与卫生习惯，良好的行为习惯。

(9) 具有顽强拼搏、吃苦耐劳的意志品质。

## 2. 知识要求

(1) 掌握必备的思想政理论、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) 掌握社会体育学、运动人体科学、教育学的基本理论知识。

(4) 掌握人体测量与评价相关的理论知识。

(5) 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。

(6) 掌握网球、跆拳道、羽毛球、户外运动项目以及社区常见运动项目（包括健身操舞、健身武术、健身大球、特色健身）的基础理论，包括技术原理、技术规则、训练方法等。

(7) 掌握大众体育健身咨询指导的基本理论与方法。

(8) 掌握社会体育活动和赛事策划、组织和管理的理论与方法。

## 3. 能力要求

(1) 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，乐业敬业敬业的创业能力。

(2) 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。

(3) 具有开具运动处方的能力，能够根据国民体质监测结果，制定切实可行的运动处方。

(4) 具有网球、跆拳道、羽毛球、户外运动项目以及社区常见运动项目（包括健身操舞、健身武术、健身大球、特色健身）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。

(5) 具有以上各运动项目的执裁能力，能够执裁某项运动赛事。

(6) 具有大众体育活动策划与组织的能力，能够策划、组织并实施大众社会体育活动或体育赛事。

(7) 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。

(8) 具有基本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

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、劳动教育、劳动实践、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、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	<p><b>I 素质目标</b></p> <p>(1) 具有正确的人生观;</p> <p>(2) 具有崇高的理想信念;</p> <p>(3) 具有爱国主义精神和改革创新精神;</p> <p>(4) 具有价值观自信;</p> <p>(5) 具有高尚道德品格;</p> <p>(6) 具有法治素养。</p> <p><b>II 知识目标</b></p> <p>(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;</p> <p>(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;</p> <p>(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。</p> <p><b>III 能力目标</b></p> <p>(1) 能用正确的人生观指导和约束自己言行;</p> <p>(2) 能坚定理想信念并自觉践行;</p> <p>(4) 能自觉弘扬中国精神, 坚持理性爱国和改革创新;</p> <p>(5) 能自觉弘扬和践行社会主义核心价值观;</p> <p>(6) 能自觉遵守社会各领域道德规范, 加强道德修养;</p>	<p>1、新时代大学生的历史使命</p> <p>2、树立正确的人生观</p> <p>3、坚定理想信念</p> <p>4、弘扬中国精神</p> <p>5、践行社会主义核心价值观</p> <p>6、明大德守公德严私德</p> <p>7、遵法学法守法用法</p>	<p>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, 引导学生树立正确的人生观、崇高的理想信念; 培养学生的法治素养、高尚道德品格、爱国主义精神。</p> <p>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。</p>

	(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	<b>I 素质目标</b> (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。 <b>II 知识目标</b> (1) 了解当前就业形势; (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。 <b>III 能力目标</b> (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、认识当前就业形势 2、生涯规划的基本概念与理论 3、自我认知 4、社会认知 5、职业生涯规划决策 6、职业能力提升	本课程采用案例分析、职业人物访谈、团体生涯辅导、情景模拟、职业素质测评、活动体验、问题导向、优秀人物报告等教学方法, 使学生进行初步的职业定位, 对未来职业进行合理规划, 拓展学生思路, 为各专业实现其人才培养目标, 达到未来工作岗位素质要求, 为企业、社会、国家培养合格的劳动者。 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	<b>I 素质目标</b> (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。 <b>II 知识目标</b> (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	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, 使学生树立正确的国防观, 激发学生的爱国热情, 增强学生国防意识。 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)。

	安全环境； (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。 <b>III 能力目标</b> (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	<b>I 素质目标</b> (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。 <b>II 知识目标</b> (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； <b>III 能力目标</b> (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；	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与军事技能，激发学生献身国防事业。 本课程的考核由学校和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。

	(4) 能够运用识图用图、电磁频谱监测的基本技能。		
入学教育	<p><b>I 素质目标</b></p> <p>(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;</p> <p>(2) 具有对所专业的认同感,热爱专业,建立稳固的专业思想;</p> <p>(3) 具有安全意识;</p> <p>(4) 具备热爱学校,尊敬师长,团结友爱的品质;</p> <p>(5) 具有珍爱生命,积极乐观,身心健康的状态。</p> <p><b>II 知识目标</b></p> <p>(1) 了解学院发展历史、系部状况及各项校纪校规;</p> <p>(2) 了解专业培养目标、职业面向与培养规格;</p> <p>(3) 掌握确保身心健康、人身与财产安全的基本知识。</p> <p><b>III 能力目标</b></p> <p>(1) 能够做好自我管理,建立良好的人际关系,尽快适应大学生活;</p> <p>(2) 能够对照专业培养规格,不断提升自我完善的能力;</p> <p>(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。</p>	<p>1、学院发展历史与各系部状况</p> <p>2、各项校纪校规教育</p> <p>3、专业教育</p> <p>4、安全教育</p> <p>5、生命健康与心理健康教育</p>	<p>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,初步培养学生对学校和专业的认同感。</p> <p>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。</p>
劳动教育	<p><b>I 素质目标</b></p> <p>(1) 具备正确的劳动意识,树立热爱劳动和生活的观念;</p> <p>(2) 具有良好的劳动习惯和品质;</p> <p>(3) 具备积极向上的劳动精神和认真负责的劳动态度;</p> <p>(4) 具有职业意识、职业认同、社会责任感以及创新创业精神。</p> <p><b>II 知识目标</b></p> <p>(1) 正确理解劳动的意义和价值、劳模精神和工匠精神;</p> <p>(2) 掌握基本的劳动知识和技能;</p> <p>(3) 掌握适应时代发展所需要的技术素养。</p>	<p>1、日常生活劳动</p> <p>学生宿舍日常卫生</p> <p>教学楼卫生清扫</p> <p>图书馆卫生保洁</p> <p>图书资料整理</p> <p>公共区卫生清扫保洁</p> <p>实训室工具维护与保洁</p> <p>2、生产性劳动</p> <p>校内外志愿者服务活动</p>	<p>本课程通过理论学习与实践教学相结合的方式,通过劳动教育理论课程的学习,结合专业特点安排日常生活劳动、生产性劳动以及服务型劳动的实践活动,培养学生的劳动精神、劳模精神、工匠精神和创新精神,提升职业道德和劳动技能。</p> <p>本课程以过程考核为主,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。</p>

	<p><b>III 能力目标</b></p> <p>(1) 正确使用常见劳动工具，增强体力、智力和创造力；</p> <p>(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；</p> <p>(3) 具备初步的技术创新意识和劳模精神、工匠精神的践行能力；</p> <p>(4) 具备自立、自强的主体意识和积极的生活态度。</p>	<p>各专业实践活动</p> <p>3、服务性劳动 社区公益实践活动</p> <p>4、劳动教育</p>	
大学 生安 全教 育	<p><b>I 素质目标</b></p> <p>(1) 具备正确的三观，爱国爱校，遵纪守法的意识；</p> <p>(2) 具备安全防范意识；</p> <p>(3) 具备面对互联网下新型安全问题的分辨能力；</p> <p>(4) 具备面临突发事件应急处置能力。</p> <p><b>II 知识目标</b></p> <p>(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；</p> <p>(2) 了解人身伤害造成的严重后果、重视人身安全；</p> <p>(3) 了解大学生被骗的常见类型和网络诈骗的主要手段；</p> <p>(4) 了解大学生激情犯罪、涉赌涉毒的主要特征；</p> <p>(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；</p> <p>(6) 熟悉发生交通事故的根本原因和现实危害；</p> <p>(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；</p> <p>(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；</p> <p>(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</p>	<p>1、国家安全和邪教组织</p> <p>2、人身安全</p> <p>3、财产安全</p> <p>4、网络犯罪、诈骗、非法传销</p> <p>5、消防安全</p> <p>6、交通安全</p> <p>7、激情犯罪、涉赌涉毒</p> <p>8、预防侵财犯罪、防止奸情犯罪</p>	<p>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。使学生树立生命至上、安全第一的意识和正确的安全观，培养学生的爱国热情和社会主义核心价值观，使其遵纪守法，诚实劳动、主动担当、积极承担安全责任。</p> <p>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。</p>

	方法。 <b>III 能力目标</b> (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	<b>I 素质目标</b> (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。 <b>II 知识目标</b> (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。 <b>III 能力目标</b> (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。通过党的最新路线、方针政策的解读, 提高学生理性分析能力, 树立正确的国情观、世情观和党情观, 培养学生爱国主义热情、民族自信心和社会责任感。 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 心 理 健 康 教 育	<p><b>I 素质目标</b></p> <p>(1) 具备心理保健意识和心理危机预防意识;</p> <p>(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;</p> <p>(3) 具备较高的心理素质。</p> <p><b>II 知识目标</b></p> <p>(1) 了解健康心理学的基本概念和基本理论;</p> <p>(2) 熟悉大学阶段人的心理发展特征及异常表现;</p> <p>(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。</p> <p><b>III 能力目标</b></p> <p>(1) 能够提升自我探索技能;</p> <p>(2) 能够提升心理调适技能;</p> <p>(3) 能够提升心理发展技能。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1、大学生心理健康概述</li> <li>2、大学生自我意识与培养</li> <li>3、大学生心理适应与压力应对</li> <li>4、大学生情绪管理与调试</li> <li>5、大学生人格发展与心理健康</li> <li>6、大学生学习心理与自我完善</li> <li>7、大学生人际交往</li> <li>8、大学生恋爱心理与性心理</li> <li>9、大学生生命教育与危机干预</li> </ol>	<p>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。</p> <p>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。</p>
大 学 英 语	<p><b>I 素质目标</b></p> <p>(1) 具备英语文化和批判性思维;</p> <p>(2) 具备跨文化交际意识;</p> <p>(3) 具备国际视野和职场沟通核心素养;</p> <p>(4) 具备推介中国传统文化的意识;</p> <p>(5) 具备体育行业英语应用意识。</p> <p><b>II 知识目标</b></p> <p>(1) 掌握2000个左右单词以及由这些词构成的常用词组;</p> <p>(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;</p> <p>(3) 了解中西方文化的差异，熟悉介绍爱好、介绍假日、介绍科</p>	<p><b>Reading and Writing Topics:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)Going to College;</li> <li>(2)Learning a Lesson from Unusual Stories;</li> <li>(3)Science and Technology</li> <li>(4)I Love This Game;</li> <li>(5)Celebration of Holidays;</li> <li>(6)New Jobs Today;</li> <li>(7)Gender Differences.</li> </ol> <p><b>Modules:</b></p>	<p>本课程采用讨论法、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。利用U校园和学习通平台等信息化教学手段，创设日常情境对话，结合体育项目场景进行教学。对比西方文化，弘扬中华民族包容、优秀、儒家文化和社会主义核心价值观，培养学生思辨能力，教会学生如何学习、如何做人、如何做事，提升学生的民族自信和文化自信。</p> <p>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</p>

	<p>技、介绍体育专业的句型；</p> <p>(4) 了解信息社会下的新词汇、新工作；</p> <p>(5) 掌握简单的翻译技巧；</p> <p>(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。</p> <p><b>III 能力目标</b></p> <p>(1) 提高在语篇水平上运用语法知识的能力；</p> <p>(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；</p> <p>(3) 能读懂500词数的篇章，并进行分析和概括；</p> <p>(4) 能在半小时内写出80-100词的一般性话题短文；</p> <p>(5) 能进行简单的英语语言交际与沟通；</p> <p>(6) 能对体育项目的场地、装备、规则、赛事进行简单交流；</p> <p>(7) 能借助词典翻译简单的英文句子。</p>	<p>(1)Leading-in;</p> <p>(2)Exploring;</p> <p>(3)Reading;</p> <p>(4)Translating;</p> <p>(5)Writing.</p> <p><b>Listening and Speaking Topics:</b></p> <p>(1)Greetings and introductions;</p> <p>(2)Personal Information;</p> <p>(3)Thanks and Responses;</p> <p>(4)Asking for and Giving advice;</p> <p>(5)Offering Help;</p> <p>(6)Agreeing and Disagreeing;</p> <p>(7)Asking the Way and Directions;</p> <p>(8)Taking Leave;</p> <p>(9)Making apologies;</p> <p>(10)Asking for and Giving permission.</p> <p><b>Modules:</b></p> <p>(1)Telling Apart;</p> <p>(2)Testing Your Ears;</p> <p>(3)Opening Your Mouth;</p> <p>(4)Talking Together;</p>	<p>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。</p>
--	--	---	---

		(5)Enjoying Yourself. <b>Sports English</b> <b>Topics:</b> (1)Soccer (2)Basketball (3)Golf (4)Table tennis (5)Tennis (6)Volleyball	
计算机应用基础	<p><b>I 素质目标</b></p> (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。 <p><b>II 知识目标</b></p> (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。 <p><b>III 能力目标</b></p>	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	<p>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，培养学生的信息素养和计算机应用能力。</p> <p>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。</p>

	<p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p>		
<p>毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论</p>	<p><b>I 素质目标</b></p> <p>(1) 具备理论思维习惯;</p> <p>(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;</p> <p>(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、实现中国民族伟大复兴奋斗之中。</p> <p><b>II 知识目标</b></p> <p>(1) 准确把握马克思主义中国化进程中的理论成果;</p> <p>(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;</p>	<p>1、毛泽东思想</p> <p>2、邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观</p> <p>3、习近平新时代中国特色社会主义思想</p>	<p>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。增强学生的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;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、实现中国民族伟大复兴奋斗之中。</p> <p>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、</p>

	(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。 <b>III 能力目标</b> 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。		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。
普通 话	<b>I 素质目标</b> (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。 <b>II 知识目标</b> (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。 <b>III 能力目标</b> (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、语音图示与示范一模仿等方法,结合专业特点,选择训练内容,强化训练效果,使学生热爱并积极推广普通话。充分挖掘、弘扬教学内容中的中华优秀传统文化、红色革命文化和社会主义先进文化,使学生树立民族自信和文化自信,培养爱国情怀。 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	<b>I 素质目标</b> (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。 <b>II 知识目标</b>	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	本课程以培养学生的个人修养为出发点,以学生的生活、学习、工作中的人际交往活动为主线,充分利用网络优质教学资源,采用讲授法、演示法、情境模拟法、案例教学法等教学方法,将中华民族自古以来的自

	<p>(1) 了解礼仪的基本概念、特点与原则；</p> <p>(2) 熟悉中国传统礼仪习俗；</p> <p>(3) 掌握学习、生活与工作中必要的社交礼仪知识；</p> <p>(4) 掌握一定的言谈技巧与求职就业相关知识。</p> <p><b>III 能力目标</b></p> <p>(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；</p> <p>(2) 能够运用相关的礼仪知识的进行得体的接待、拜访；</p> <p>(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。</p>	<p>6、宴请礼仪</p> <p>7、职场礼仪</p> <p>8、中国传统礼仪习俗</p>	<p>谦、敬人、守信、正直、诚实等优良品德融入课堂教学，重视学生的礼仪知识的实际应用，最终影响学生内在改变。</p> <p>本课程采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式，其中平时成绩占40%，终结性考核占60%，具体为实践考核占30%；理论考核占30%。</p>
应用文写作	<p><b>I 素质目标</b></p> <p>(1) 具备理论指导实践的科学态度；</p> <p>(2) 具备规范的良好习惯和严谨细致的处事态度；</p> <p>(3) 具备合作、法治、竞争、平等等意识。</p> <p><b>II 知识目标</b></p> <p>(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；</p> <p>(2) 熟悉常见应用文的写作要求；</p> <p>(3) 掌握20余种常见应用文的写作方法与技巧。</p> <p><b>III 能力目标</b></p> <p>(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；</p> <p>(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；</p> <p>(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；</p>	<p>1、应用写作概述</p> <p>2、办公用文书</p> <p>3、求职文书</p> <p>4、学业文书</p> <p>5、礼仪用文书</p> <p>6、诉讼用文书</p> <p>7、经济用文书</p> <p>8、策划用文书</p>	<p>本课程采用讲授法、讨论法、情境模拟法、案例教学法等教学方法，融入求真、务实、敬业、积极进取、公平公正等思政元素，最终达到培养学生的自主学习、信息分析、解决问题和思维创新的目的。</p> <p>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%，具体为：考勤占10%、课堂表现占20%、课后实训占30%；终结性考核期末考试占40%。</p>

	(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	<p><b>I 素质目标</b></p> <p>(1) 具备创新创业意识;</p> <p>(2) 具备善于思考、勇于探索的精神;</p> <p>(3) 具备敢于承担风险、敢于挑战自我的进取精神;</p> <p>(4) 具备善于合作, 诚实守信, 回报社会的责任感。</p> <p><b>II 知识目标</b></p> <p>(1) 了解当业创业形势和创业政策;</p> <p>(2) 了解创新创业的基本内涵、创业活动特殊性;</p> <p>(3) 熟悉创业素质、创业流程的相关知识。</p> <p><b>III 能力目标</b></p> <p>(1) 培养创新思维、锻炼创新能力;</p> <p>(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。</p> <p>(3) 具有识别机会、快速行动、善于解决问题的能力。</p>	<p>1、创新思维</p> <p>2、创业者的素质和能力</p> <p>3、创业团队的组建</p> <p>4、创业机会的识别与开发</p> <p>5、创业资源的整合</p> <p>6、创业计划书及商业模式概论</p> <p>7、企业创办及管理</p> <p>8、项目路演</p>	<p>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, 培养学生诚实守信、团结协作的优良品质和立足体育、服务社会的责任感。</p> <p>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。</p>
大学生就业指导	<p><b>I 素质目标</b></p> <p>(1) 具备积极主动、善于学习、善于思考的态度;</p> <p>(2) 具备良好的就业心理素质;</p> <p>(3) 具备正确的人生观、价值观、世界观;</p> <p>(4) 树立科学的择业观、就业观。</p> <p><b>II 知识目标</b></p> <p>(1) 了解当前就业形势和就业政策;</p> <p>(2) 了解就业、择业过程中的法律知识;</p> <p>(3) 熟悉就业流程及规定;</p> <p>(4) 掌握简历书写知识、求职面试知识及技巧。</p>	<p>1、择业准备</p> <p>2、简历制作</p> <p>3、求职技巧指导</p> <p>4、就业权益维护</p> <p>5、适应职场</p>	<p>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。在教学中融入中华优秀传统文化教育、职业素养教育、社会主义核心价值观教育等, 让学生有职业认同感、遵守礼仪道德、树立正确的人生观、价值观、世界观和科学的择业观、就业观。</p> <p>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、</p>

	<p><b>III 能力目标</b></p> <p>(1) 掌握就业心理问题自我调适的方法和技巧;</p> <p>(2) 掌握求职技巧及书写能力;</p> <p>(3) 提高人际交往能力、沟通能力、团队合作等能力;</p> <p>(4) 具有运用相关法律知识维护自己就业权益的能力。</p> <p>(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。</p>		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。
体育文化 (校本课程)	<p><b>I 素质目标</b></p> <p>(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;</p> <p>(2) 具有热爱体育事业,爱岗敬业的道德品质;</p> <p>(3) 具有感悟和领会中华传统体育文化的博大精深的精神;</p> <p>(4) 具有中华民族文化自信和文化自觉;</p> <p>(5) 具有爱国主义道德情感。</p> <p><b>II 知识目标</b></p> <p>(1) 了解体育文化的内涵及属性;</p> <p>(2) 认识和掌握体育文化的发展演进历程及功能价值;</p> <p>(3) 认识和理解中西方体育文化模式的差异;</p> <p>(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;</p> <p>(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;</p> <p>(6) 认识和理解体育文化与其他文化的相互影响和联系;</p> <p>(7) 了解和掌握中国体育文化遗产传承与保护的意義和策略;</p> <p>(8) 认识和掌握体育文化现代化的发展态势和现实路径。</p> <p><b>III 能力目标</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1、体育文化概述</li> <li>2、体育文化的产生与发展</li> <li>3、体育文化的价值</li> <li>4、体育文化模式</li> <li>5、体育文化的基本类型</li> <li>6、体育文化的表现形式</li> <li>7、体育文化的交流与传播</li> <li>8、体育文化与人文社会</li> <li>9、体育文化与自然地理环境</li> <li>10、体育文化遗产的传承与保护</li> <li>11、体育文化与现代性</li> </ol>	<p>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,积极引导學生明白保护中国体育文化遗产的意义,培养学生的体育文化素养,激励学生弘扬中国传统民族体育文化。</p> <p>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。</p>

	(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

主要有党史国史、文学欣赏、演讲与口才、书法鉴赏、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、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、舞蹈鉴赏等课程,任选3门课程,共6学分。

表3 公共基础选修课程设置表

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
党史国史	<b>I 素质目标</b> (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。 <b>II 知识目标</b> (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;	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 8、人民战争的凯歌 9、开国大典	本课程采用专题教学法,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,培养学生的辩证唯物主义历史观,激发学生坚定理想信念,担当历史使命,牢牢树立“四个意识”,坚定“四个自信”,做到“两个维护”。

	<p>(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；</p> <p>(3)掌握党的理想信念、初心使命、历史成就、奋斗经验。</p> <p><b>III 能力目标</b></p> <p>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。</p>	<p>10、中国改革的起点</p> <p>11、中国梦</p>	<p>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。</p>
<p>文学欣赏</p>	<p><b>I 素质目标</b></p> <p>(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;</p> <p>(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;</p> <p>(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。</p> <p><b>II 知识目标</b></p> <p>(1)了解文学欣赏的概念、特点、规律;</p> <p>(2)掌握并学会运用欣赏文学作品常用的方法;</p> <p>(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。</p> <p><b>III 能力目标</b></p> <p>(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;</p> <p>(2)能够掌握诗歌常用手法,具有诗歌欣赏能力;</p> <p>(3)能够掌握散文常用手法,具有散文欣赏能力;</p>	<p>1、文学欣赏概论</p> <p>2、中国古典诗歌欣赏</p> <p>3、中外现当代诗歌欣赏</p> <p>4、中外现当代小说欣赏</p> <p>5、中国古代散文欣赏</p> <p>6、中外散文佳作赏析</p> <p>7、中国戏曲欣赏</p> <p>8、中国话剧、歌剧欣赏</p> <p>9、外国戏剧欣赏</p> <p>10、品味戏剧文学中的百态人生</p>	<p>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。通过学习鉴赏中国优秀文学作品,增进学生的文化自信。通过深入赏析中外相关佳作加强社会主义核心价值观教育、德育、美育及感恩、节俭等行为养成教育,全面提升学生的文学素养和文化修养。</p> <p>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40%(包括考勤、小组活动和作业);终结性评价占60%。</p>

	(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	<p><b>I 素质目标</b></p> (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。 <p><b>II 知识目标</b></p> (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。 <p><b>III 能力目标</b></p> (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; (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;	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	<p>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。培养学生的言语表达能力, 加强自信教育、合作教育, 并通过主题演讲、辩论来提升思想修养水平, 引领树立正确的三观, 从而加强社会主义核心价值观教育、德育、美育等, 通过语言讲述并传递真善美。</p> <p>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40%(包括考勤、学习态度和作业), 终结性评价占60%。</p>

	(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	<b>I 素质目标</b> 增强文化自信，激发爱国主义。 <b>II 知识目标</b> 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。 <b>III 能力目标</b> (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，增强学生的文化自信，激发爱国主义。 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	<b>I 素质目标</b> (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情怀。 <b>II 知识目标</b> (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。 <b>III 能力目标</b> 培养学生分析问题的能力。	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 7、老子道学 8、庄子道学	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，提高学生的人文素养，完善道德修养，提升精神境界；培养道德意识，增强民族自信心和爱国情怀。 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

		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	<b>I 素质目标</b> 培养学生创新思维与竞争意识，提高道德教养和人文素质。 <b>II 知识目标</b> 了解孙子兵法中的理论思想及应用。 <b>III 能力目标</b> 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，培养学生创新思维与竞争意识，提高道德教养和人文素质。 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	<b>I 素质目标</b> 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。 <b>II 知识目标</b> (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。 <b>III 能力目标</b> (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，准确掌握音乐节奏，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，提升学生的艺术素养和欣赏各类音乐、影视剧和艺术作品的的能力。 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%（小组活动和作业），终结性评价占40%。
新媒体概述	<b>I 素质目标</b> (1) 具备营销思维； (2) 具备互联网思维； (3) 具备新媒体思维。	1、新媒体概述 2、微信营销与运营 3、微博营销与运营 4、抖音营销与运营	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生了解新媒体，并能够运用新媒体开展营

	<p><b>II 知识目标</b> 了解新媒体，熟悉新媒体，学会使用新媒体。</p> <p><b>III 能力目标</b> 能够结合所学体育专业，具备使用新媒体的能力。</p>		<p>销活动，培养学生的营销思维、互联网思维和新媒体思维。</p> <p>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%。</p>
书法鉴赏	<p><b>I 素质目标</b> (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。</p> <p><b>II 知识目标</b> (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。</p> <p><b>III 能力目标</b> (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。</p>	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	<p>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，培养高雅的审美品位与审美情趣，增强爱国主义精神与民族自豪感。</p> <p>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%。</p>
走进故宫	<p><b>I 素质目标</b> (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。</p> <p><b>II 知识目标</b> (1) 了解故宫历史；</p>	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	<p>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。培育学生的民族自豪感，建立文化自信。</p> <p>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%</p>

	<p>(2) 了解故宫宝藏和故宫图书;</p> <p>(3) 了解故宫文物修复。</p> <p><b>III 能力目标</b></p> <p>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。</p>	<p>6、瓷器人生—清宫瓷器藏品</p> <p>7、皇家藏书与图书馆</p> <p>8、清宫档案 国家记忆</p> <p>9、清官藏传佛教的故事</p> <p>10、逛逛故宫文物医院</p> <p>11、清廷西洋科技的历史变迁</p> <p>12、故宫文物南迁记忆</p>	<p>(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%。</p>
文化差异与跨文化交际	<p><b>I 素质目标</b></p> <p>(1) 培养学生的跨文化交际意识;</p> <p>(2) 具有国际视野。</p> <p><b>II 知识目标</b></p> <p>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。</p> <p><b>III 能力目标</b></p> <p>(1) 具备跨文化沟通能力与交际能力;</p> <p>(2) 具备跨文化交际能力。</p>	<p>1、中西方文化交流</p> <p>2、中西方文化差异</p> <p>3、交际与跨文化交际</p> <p>4、语言交际差异</p> <p>5、非语言交际差异</p> <p>6、跨文化交际障碍</p> <p>7、跨文化交际实践</p> <p>8、跨文化交际之旅</p> <p>9、跨文化交际经验分享</p>	<p>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,培养学生的跨文化交际意识和国际视野。</p> <p>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%。</p>
西方文明史导论	<p><b>I 素质目标</b></p> <p>提升人文精神。</p> <p><b>II 知识目标</b></p> <p>了解西方文明发展的各个阶段和发展过程。</p> <p><b>III 能力目标</b></p> <p>(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;</p> <p>(2) 能够全球化角度探讨文明的整合问题。</p>	<p>1、希腊文化的意境与希腊文化</p> <p>2、古代希腊的英雄主义</p> <p>3、罗马文明的兴衰</p> <p>4、罗马文化的元素</p> <p>5、中世纪的欧洲贵族</p> <p>6、为什么欧洲最早进入近代社会</p> <p>7、西方的传统:基督教</p> <p>8、宗教改革与德国的近代化</p> <p>9、文明的启示</p>	<p>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。通过对比中西方文明,激发学生的民族自豪感和文化自信。</p> <p>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%。</p>

		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	<p><b>I 素质目标</b></p> <p>(1) 激发学生对于古代文明的探索兴趣；</p> <p>(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。</p> <p><b>II 知识目标</b></p> <p>(1) 准确了解和认识古希腊文明的灿烂成就；</p> <p>(2) 了解古希腊文明对现代西方文明的影响；</p> <p>(3) 学习古希腊文明中所蕴含的“希腊精神”。</p> <p><b>III 能力目标</b></p> <p>能够对西方文明有更深刻的认识。</p>	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	<p>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。通过对比古希腊文明和中华五千年文明，激发学生的民族自豪感和文化自信。</p> <p>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%。</p>

<p>舞蹈鉴赏</p>	<p><b>I 素质目标</b>                  (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。</p> <p><b>II 知识目标</b>                  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。</p> <p><b>III 能力目标</b>                  (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。</p>	<p>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</p>	<p>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。培养学生的审美能力、团队协作意识、创新精神和吃苦耐劳的意志品质。</p> <p>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%。</p>
-------------	---	--	---

## (二) 专业 (技能) 课程

### 1. 专业基础课程

主要有运动解剖生理学、运动营养学、体育保健康复、社会体育导论、锻炼心理学、田径与体能训练、网球基础 (或跆拳道基础、羽毛球基础、户外基础) 等7门课程, 共20学分。学生根据兴趣爱好从网球基础、跆拳道基础、羽毛球基础、户外基础四门课程中选择其一。

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
------	------	------	------

<p>运动解剖生理学</p>	<p><b>I 素质目标</b>                  (1) 具备辩证唯物主义观点和实事求是的科学态度，为今后从事教学、训练以及开展科学研究奠定初步基础。                  (2) 具备观察、操作、独立思考并解决问题的能力。</p> <p><b>II 知识目标</b>                  (1) 在熟悉正常人体的形态结构的基础上，掌握运动对人体形态结构和生长发育的影响。                  (2) 熟悉正常人体各器官的生理功能活动规律及其调节机理；掌握体育锻炼对机体各器官系统功能的影响及基本机理。                  (3) 掌握评定和监控运动人体的机能状态和水平的若干指标和操作方法。</p> <p><b>III 能力目标</b>                  (1) 能对体育技术动作和常用身体练习方法进行简单分析，为俱乐部团操课教练、私人健身教练和巡场教练及运动项目教练将来具备运动损伤诊断定位能力、身体形态测量定位能力、动作创编能力、器械健身指导能力、运动专项技能指导能力等打下坚实的理论基础。                  (2) 能合理运用运动生理学原理以及身体素质的生理学评价，指导体育教学、运动训练实践以及健身运动。                  (3) 能合理运用运动生理和运动生化相关指标初步评定和监控运动人体的机能状态和水平，从而科学地指导体育锻炼和运动训练。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1、人体的结构基础</li> <li>2、运动与骨</li> <li>3、运动与骨连接</li> <li>4、运动与骨骼肌</li> <li>5、运动与能量代谢</li> <li>6、运动与氧运输系统</li> <li>7、运动与其他系统</li> <li>8、身体素质测评</li> <li>9、运动过程中人体机能的变化规律</li> </ol>	<p>本课程采用讲授法、提问法、分组讨论法、案例教学法和项目教学法等教学方法；同时利用超星学习通网络平台，采用线上线下相结合的教学手段。</p> <p>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%（包括平时考核占30%，综合能力项目考核占30%），期末考试成绩40%。</p>
<p>运动营养学</p>	<p><b>I 素质目标</b>                  (1) 具备认真踏实、实事求是的工作态度；</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1、能量的意义、来源和去路</li> <li>2、七大营养素（碳水化合物、脂肪、</li> </ol>	<p>本课程采用讲授法、举例法、提问法、分组讨论法和角色扮演法等教学方法；同</p>

	<p>(2) 具备团队合作意识和与客户沟通交流的良好素养。<b>II 知识目标</b></p> <p>(1) 掌握七大营养素的基本概念、生理功能和主要食物来源;</p> <p>(2) 熟悉七大营养素缺乏症的辨别和改善措施;</p> <p>(3) 了解运动员和慢病人群的运动营养;</p> <p>(4) 掌握大众健身人群(增肌、减脂)的运动营养;</p> <p>(5) 熟悉食谱编制方法;</p> <p><b>III 能力目标</b></p> <p>(1) 能够对个人及群体营养状况进行评价、管理和指导;</p> <p>(2) 能够开展与营养相关的常见慢性病饮食营养指导;</p> <p>(3) 能够从事社区营养咨询、营养宣教和健康教育工作。</p>	<p>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</p> <p>3、常见食物的营养价值</p> <p>4、中国居民膳食指南和膳食宝塔(2016版)</p> <p>5、运动员营养</p> <p>6、健身运动人群的合理营养</p> <p>7、常见慢性病患者的运动营养</p>	<p>时利用超星学习通网络平台,采用线上线下相结合的教学手段。</p> <p>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%(包括平时考核占30%,实践项目考核占30%),期末考试成绩40%。</p>
<p>体育保健 康复</p>	<p><b>I 素质目标</b></p> <p>(1) 具备自主学习的意识;</p> <p>(2) 具备团队合作,服务至上的意识;</p> <p>(3) 具备独立思考,细心踏实的品质。</p> <p><b>II 知识目标</b></p> <p>(1) 了解常见运动损伤的原因及征象;</p> <p>(2) 掌握常见运动损伤的处理原则、方法及预防措施;</p> <p>(3) 掌握运动损伤危急情况的现场救治措施;</p> <p>(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;</p> <p>(5) 掌握体育康复的评定和治疗方法;</p> <p>(6) 掌握常见慢性伤病的体育康复方法;</p> <p>(7) 掌握常用穴位,熟练按摩的基本手法以及在运动损伤</p>	<p>1、运动与环境</p> <p>2、不同人群的的体育卫生要求</p> <p>3、运动性疲劳</p> <p>4、医务监督</p> <p>5、常见运动性病症的处理</p> <p>6、常见运动损伤的处理</p> <p>7、医疗体育</p>	<p>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。同时利用超星学习通网络平台,采用线上线下相结合的教学手段。</p> <p>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%(包括线上自学20%、平时表现20%、技能抽查20%),期末考试成绩40%。</p>

	<p>中的应用。</p> <p><b>III 能力目标</b></p> <p>(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;</p> <p>(2) 能对常见的运动损伤进行正确的处理及康复指导,并能采取有效的预防措施;</p> <p>(3) 能对常见运动性病症采取有效的处理措施及预防措施;</p> <p>(4) 能对常见慢性疾病设计体育康复方案并指导实施。</p>		
<p>社会体育 导论</p>	<p><b>I 素质目标</b></p> <p>(1) 具备以人为本、科学求实的思想;</p> <p>(2) 养成科学健身、热心指导的习惯;</p> <p>(3) 树立辩证思考、客观公正的意识;</p> <p>(4) 树立终生学习、不断进取的理念。</p> <p><b>II 知识目标</b></p> <p>(1) 熟悉社会体育概念、目的、任务、地位和功能;</p> <p>(2) 了解社会体育参与、发展现状及其影响因素;</p> <p>(3) 掌握社会体育活动开展与指导的内容、方法和要求;</p> <p>(4) 了解社会体育管理的内容、方法和机构。</p> <p><b>III 能力目标</b></p> <p>(1) 能够运用发散思维和聚敛思维理解社会体育基本原理;</p> <p>(2) 能够运用纵向研究和横向研究的方法分析社会体育发展和现状;</p> <p>(3) 能够结合体育运动项目综合运用社会体育活动指导</p>	<p>1、社会体育概述</p> <p>2、社会体育与社会进步</p> <p>3、社会体育的目的与任务以及地位与功能</p> <p>4、社会体育参与及影响其发展的因素</p> <p>5、社会体育活动原则、内容、方法和分类指导</p> <p>6、社会体育管理的内容、方法和机构</p>	<p>本课程实行启发式教学,突出重点,培养和提高学生的分析问题和解决问题的能力。坚持开展课后拓展与实践,引导学生自觉阅读社会体育领域相关资料,强化社会体育活动开展与指导的实用性和有效性,学会用社会体育的理论知识指导群众体育实践活动的开展。</p> <p>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%(包括学习课堂考勤、课堂表现、课后实训),期末考试成绩40%。</p>

	方法和训练方法； (4) 能够运用社会体育管理基本方法组织小型社会体育活动。		
锻炼心理学	<b>I 素质目标</b> (1) 具备自主学习意识； (2) 具备用户至上思维； (3) 具备利用互联网思维。 <b>II 知识目标</b> (1) 了解身体锻炼的心理效益，包括身体锻炼对认知、情绪、人格、自我概念及生活质量的影响； (2) 熟悉身体锻炼行为心理机制； (3) 掌握老年人、女性、肥胖和残疾人群的锻炼心理； (4) 掌握个体、团体锻炼的心理学指导和干预策略。 <b>III 能力目标</b> 能够应用锻炼心理学相关理论知识科学指导个体和团体通过锻炼改善身心状态。	1、锻炼心理学概况 2、锻炼的心理效益 3、锻炼行为的心理机制 4、锻炼行为指导	本课程坚持理论联系实际，坚持启发式，力求少而精。主要采用讲解法、谈话法、讨论法、练习法、案例教学法、自习法等教学方法；同时利用超星学习通网络平台，采用线上线下相结合的教学手段。 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%（包括平时考核占30%，实践考核占30%），期末考试成绩40%。
田径与体能训练	<b>I 素质目标</b> (1) 具备吃苦耐劳、顽强拼搏意志品质； (2) 具备高度的责任心； (3) 具备团队合作的意识； (4) 具备参加体育锻炼的意识和习惯。 <b>II 知识目标</b> (1) 掌握短跑、挺身式、原地双手前投实心球等田径基本技术动作要领； (2) 掌握讲解、示范、纠错等体育教学方法；	1、田径运动概述 2、田径运动竞赛 3、田径短跑项目的学习 4、田径跳远项目的学习 5、原地前投实心球的学习	本课程主要采用讲解示范法、练习法、“1帮1”教学法、现代教学技术手段的应用等教学方法。 本课程考核分为三个部分：平时成绩、专业理论考核、技术技能考核。平时成绩占20%，专业理论考核占30%，技术技能考核占50%。

	(3) 掌握田径裁判相关知识。 <b>III 能力目标</b> (1) 能组织基层田径运动会; (2) 能胜任田径运动竞赛裁判工作; (3) 学生能做到会教、会讲、会示范, 能胜任一般田径运动教学与训练任务; (4) 能运用所学的田径知识科学的指导健身人群进行安全、健康、有效的健身锻炼。		
网球基础	<b>I 素质目标</b> (1) 具备吃苦耐劳的意志品质; (2) 具备团队合作的精神; (3) 具备终生锻炼的意识。 <b>II 知识目标</b> (1) 了解现代网球发展趋势, 掌握一定的网球基础理论知识; (2) 掌握网球的基本动作技术、基本步法和基本战术; (3) 掌握网球的教學方法。 <b>III 能力目标</b> (1) 能够科学指导各类人士进行健康、有效的网球训练; (2) 能运用所学的专业技能对健身者进行网球健身指导; (3) 能策划、组织网球比赛; (3) 能打、会教、会看。	1、球感练习 2、网球基本技术 3、网球基本步伐 4、网球裁判	本课程主要采用讲授法、示范法、练习法、观察法、纠错法、较色扮演法、项目驱动法。 本课程考核分为三个部分: 平时成绩、专业理论考核、技术技能考核。平时成绩占20%, 专业理论考核占40%, 技术技能考核占40%。
跆拳道基础	<b>I 素质目标</b> (1) 具备礼仪廉耻, 忍耐克己, 百折不屈的跆拳道精神; (2) 具备团队合作, 诚实守信认真负责的人生态度;	1、跆拳道大理论知识教学 2、基本腿法技术, 品势 3、跆拳道基本裁判规则, 执裁能力	本课程主要采用讲授法、示范法、练习法、观察法、纠错法、较色扮演法、项目驱动法。

	<p>(3) 具备自强不息，精益求精的态度。</p> <p><b>II 知识目标</b></p> <p>(1) 了解跆拳道基本理论知识，掌握一定的现代跆拳道发展趋势；</p> <p>(2) 了解跆拳道基本技术动作，基本步法，掌握基本技术动作要领；</p> <p>(3) 了解跆拳道基本教学原理，掌握一定的教学方法；</p> <p>(4) 了解基本裁判规则，掌握一定的执裁方法。</p> <p><b>III 能力目标</b></p> <p>(1) 能正确运用跆拳道基本技术对会员进健身指导；</p> <p>(2) 能基本运用裁判规则进行执裁工作。</p>		<p>本课程考核分为三个部分：平时成绩、专业理论考核、技术技能考核。平时成绩占20%，专业理论考核占40%，技术技能考核占40%。</p>
羽毛球基础	<p><b>I 素质目标</b></p> <p>(1) 具备自主学习的意识；</p> <p>(2) 具备团队合作，服务至上的意识；</p> <p>(3) 具备独立思考，细心踏实的品质。</p> <p><b>II 知识目标</b></p> <p>(1) 了解羽毛球基本规则；</p> <p>(2) 掌握羽毛球裁判基本规则；</p> <p>(3) 掌握羽毛球基本教学方法。</p> <p><b>III 能力目标</b></p> <p>(1) 掌握羽毛球基本技术并熟练运用；</p> <p>(2) 掌握羽毛球基本战术并熟练运用；</p> <p>(3) 能对常见大小赛事进行编排及制裁；</p> <p>(4) 能灵活设计羽毛球教学课程并独立完成。</p>	<p>1、羽毛球球感练习</p> <p>2、羽毛球基本步伐</p> <p>3、羽毛球基本技术</p>	<p>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。</p> <p>本课程考核分为三个部分：平时成绩、专业理论考核、技术技能考核。平时成绩占20%，专业理论考核占40%，技术技能考核占40%。</p>
户外基础	<p><b>I 素质目标</b></p>	<p>1、户外运动概述</p>	<p>本课程采用讲授法、提问法、讨论法、</p>

	<p>(1) 具备对户外运动的兴趣和爱好；                  (2) 具备环境的保护意识和绿色生活的生活习惯；                  (3) 具备克服困难、勇于探索、自强不息的精神。</p> <p><b>II 知识目标</b></p> <p>(1) 了解户外运动的基本理论知识、项目特征和竞赛规则；                  (2) 熟悉常见户外项目的技术原理和装备使用方法；                  (3) 掌握户外常见运动损伤的防范与急救知识。</p> <p><b>III 能力目标</b></p> <p>(1) 能够观看户外运动视频及电影，具备户外运动鉴赏能力；                  (2) 能够运用所学的运动知识和技能，参与和组织户外节事活动；                  (3) 能够合理运用户外理论知识，科学地指导自己或他人进行户外运动锻炼。</p>	<p>2、登山运动起源与发展                  3、攀岩运动体验与学习                  4、常见野外生存技能                  5、定向越野体验与学习                  6、拓展训练体验与学习                  7、户外安全方法与急救</p>	<p>示范法、练习法、预防与纠错法等教学方法，体验式教学形式，从实践中发现问题并解决问题。</p> <p>本课程考核分为三个部分：平时成绩、专业理论考核、技术技能考核。平时成绩占20%，专业理论考核占30%，技术技能考核占50%。</p>
--	--	--	---

## 2. 专业核心课程

主要有国民体质测量与评价、运动处方、身体功能训练、实用体育管理学、社会体育活动策划与组织、网球（或跆拳道、羽毛球、户外）等6门课程，要求学生根据自身兴趣爱好，从网球、羽毛球、跆拳道、户外四大运动项目内四选一，共32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
国民体质测量与评价	<p><b>I 素质目标</b></p> <p>(1) 具备自主学习意识；                      (2) 具备测量数据化的思维。</p>	<p>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</p>	<p>教师根据学生的学习基础、专业背景选择相应的教学内容、案例和教学情境。可根据不同的教和实训实操等教学方法。</p>

	<p><b>II 知识目标</b></p> <p>(1) 掌握体育测量与评价的理论知识;</p> <p>(2) 了解体育测量的科学性,熟悉身体形态测量、身体机能测量、身体素质测量中常用的方法以及评价标准;</p> <p>(3) 掌握不同人群体质测量的要点。</p> <p><b>III 能力目标</b></p> <p>能够正确使用体质测量设备进行体质测量并进行评价。</p>	<p>4、身体形态的测量与评价</p> <p>5、身体机能的测量与评价</p> <p>6、身体素质的测量与评价</p> <p>7、体质测量与评价</p> <p>8、检验的编制与实施</p>	<p>同时利用超星学习通网络平台,采用线上线下相结合的教学手段。</p> <p>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70%(包括学习实操考核占30%,课程小组考核占40%),期末考试成绩30%。</p>
<p>运动处方</p>	<p><b>I 素质目标</b></p> <p>(1) 具备自主学习的意识;</p> <p>(2) 具备实验操作及测量数据化的思维和能力。</p> <p><b>II 知识目标</b></p> <p>(1) 了解和掌握运动处方的基本概念和内容;</p> <p>(2) 熟悉肌肉力量的分类、肌肉收缩的形式、力量练习的分类等基本理论和各个肌群器械、徒手力量、柔韧性的各种练习方法;</p> <p>(3) 掌握运动处方的基本格式、健康体适能、心肺耐力素质、肌肉力量耐力素质、柔韧性素质、身体成分等的评价标准。</p> <p><b>III 能力目标</b></p> <p>能够运用运动负荷试验、健康体适能评价结果,并利用各种仪器,评价受试者体适能情况,根据测试结果,为锻炼者制定恰当、适合的、科学的运动处方。</p>	<p>1、运动处方概述</p> <p>2、运动与体质健康</p> <p>3、有氧适能的评估与运动处方</p> <p>4、提高肌适能的运动处方</p> <p>5、提高柔韧适能的运动处方</p> <p>6、健康体适能</p> <p>7、普通人群的运动处方</p> <p>8、老年人、儿童、女性特殊时期的运动处方</p> <p>9、身体塑形的运动处方</p> <p>10、常见慢性疾病的运动处方</p>	<p>本课程采用讲授法、提问法、分组讨论法、实验法、案例教学法、项目教学法、以考带教法等教学方法。同时利用超星学习通网络平台,采用线上线下相结合的教学手段。</p> <p>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%(包括平时考核占30%,实践考核占30%),期末考试成绩40%。</p>
<p>身体功能训练</p>	<p><b>I 素质目标</b></p> <p>(1) 具备观察、操作、独立思考并解决问题的能力;</p> <p>(2) 具备吃苦耐劳、团队合作的意识,与人沟通交流的能力;</p> <p>(3) 具备终生锻炼的意识。</p>	<p>1、身体运动功能训练的基本理论、技术技能等;</p> <p>2、不同健身人群的功能性动作筛查和测试等;</p>	<p>本课程采用讲授法、提问法、分组讨论法、案例教学法和项目教学法等教学方法。</p>

	<p><b>II 知识目标</b></p> <p>(1) 掌握身体运动功能训练的基本理论、技术技能等；</p> <p>(2) 掌握不同健身人群的功能性动作筛查和测试等。</p> <p><b>III 能力目标</b></p> <p>能根据不同个体或人群体质状况，制定切实可行的改善身体运动功能的训练计划，并进行科学指导。</p>	<p>3、根据不同健身人群制定科学合理的运动功能训练计划设计等。</p>	<p>本课程考核分为三个部分：平时成绩、专业理论考核、技术技能考核。平时成绩占20%，专业理论考核占30%，技术技能考核占50%。</p>
实用体育管理学	<p><b>I 素质目标</b></p> <p>(1) 具备良好的团队协作精神和自我管理意识；</p> <p>(2) 具备一定的事业心和高度的责任感；</p> <p>(3) 具备坚定的意志和创新思维。</p> <p><b>II 知识目标</b></p> <p>(1) 了解体育管理的涵义；</p> <p>(2) 熟悉体育管理学所涉及的核心概念和理论；</p> <p>(3) 掌握体育管理几大职能即计划、组织、领导、控制、创新等的基本原则、内容及技术方法。</p> <p><b>III 能力目标</b></p> <p>(1) 具有体育管理方面的市场竞争意识，分析判断能力，开拓创新能力和科学决策能力；</p> <p>(2) 能够胜任体育管理工作的良好业务素质和身心素质。</p>	<p>1、体育管理学的基本原理、理论和研究方法</p> <p>2、计划、组织、领导、控制、创新等体育管理职能的基本原则、内容及技术方法</p> <p>3、体育管理职能和方法的综合实践运用</p> <p>4、我国目前体育管理体制和内外外部体育管理环境分析</p>	<p>本课程采用讲授法、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，逐渐引导学生运用体育管理理论和知识解决实际问题。同时利用超星学习通网络平台，采用线上线下相结合的教学手段。</p> <p>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%（包括平时考核占30%，实践考核占20%），期末考试成绩50%。</p>
社会体育活动策划与组织	<p><b>I 素质目标</b></p> <p>(1) 具备自主学习与团结协作意识；</p> <p>(2) 具备互联网思维；</p> <p>(3) 具备良好的职业素养；</p> <p>(4) 具备终身体育锻炼意识。</p> <p><b>II 知识目标</b></p>	<p>1、社会体育活动概述</p> <p>2、全民健身项目介绍</p> <p>3、社会体育活动组织与实施、及社会体育工作者的培养与管理</p> <p>4、不同区域社区体育概述</p> <p>5、体育活动策划的基本程序与</p>	<p>本课程采用讲授法、项目驱动法、案例分析法、分组讨论法、情景教学法，强调理论练习实际，逐渐引导学生运用社会体育活动策划与组织理论和知识解决实际问题。同时利用超星学习通网络平台，采用线上线下相结合的教学手段。</p>

	<p>(1) 了解社会体育活动的內容、特点、发展趋势；</p> <p>(2) 熟悉相关运动项目的竞赛编排原则、要求、竞赛规则与执裁要素；</p> <p>(3) 掌握社会体育活动开展的竞赛形式与方法，及组织与实施的程序；</p> <p>(4) 掌握社会体育工作者的的培养途径和模式、社会体育工作者应具备的基本素质和要求；</p> <p>(5) 掌握编写体育活动竞赛规程与策划方案的要求；</p> <p>(6) 掌握编制一本体育竞赛秩序册的基本內容。</p> <p><b>III 能力目标</b></p> <p>(1) 能运用体育竞赛的组织与管理的规律、竞赛项目特点制定竞赛组织策划方案、与竞赛规程；</p> <p>(2) 能够根据不同人群的需求组织、策划社会体育活动；</p> <p>(3) 能根据运动项目特点、赛制与竞赛规模编排竞赛日程、进行竞赛分组；</p> <p>(4) 能够根据项目的竞赛规则和裁判法掌握临场的判罚要点与方法。</p>	<p>撰写社区体育活动策划方案</p> <p>6、趣味运动会的设计与活动规程撰写</p> <p>7、体育竞赛裁判简述</p> <p>8、田径竞赛编排、裁判组织及执裁要素</p> <p>9、球类竞赛编排、裁判组织及执裁要素（篮球、排球、足球、网球、乒乓球、羽毛球、）</p> <p>10、表现类项目竞赛编排、裁判组织及执裁要素（健美操、武术、跆拳道）</p> <p>11、赛事的组织与策划</p>	<p>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%（包括平时考核占20%，实践考核占40%），期末考试成绩40%。</p>
网球	<p><b>I 素质目标</b></p> <p>(1) 具备吃苦耐劳的意志品质；</p> <p>(2) 具备团队合作的精神；</p> <p>(3) 具备终生锻炼的意识。</p> <p><b>II 知识目标</b></p> <p>(1) 了解现代网球发展趋势，掌握一定的网球基础理论知识；</p> <p>(2) 掌握网球的基本动作技术、基本步法和基本战术；</p> <p>(3) 掌握网球的教學方法。</p>	<p>1、网球基本技术</p> <p>2、网球基本步伐</p> <p>3、网球基本战术</p> <p>4、网球裁判、竞赛</p> <p>5、网球教学能力</p>	<p>网球课程根据项目特点，培养学生尊重自己、尊重他人、追求公平公正的品质，养成遵守规则和公共秩序的良好习惯。对教学条件，网球课程必备专业网球场馆及其他相关的专业配套设施和器材。教学过程中，本课程除采用讲授示范法、练习法、观察法、纠错法等常规教学方法外，本课程尽可能发挥电子设备的作用，一方面引</p>

	<b>III 能力目标</b> (1) 能科学指导大众健身人群进行网球训练; (2) 能策划、组织网球比赛; (3) 能打、会教、会看。		导学生观看经典网球视频影像,另一方面给自己的技术动作拍摄视频。 本课程考核分为三个部分:平时成绩、专业理论考核、技术技能考核。平时成绩占20%,专业理论考核占30%,技术技能考核占50%。
跆拳道	<b>I 素质目标</b> (1) 具备礼仪廉耻, 忍耐克己, 百折不屈的跆拳道精神; (2) 具备团队合作, 诚实守信和认真负责的人生态度; (3) 具备自强不息, 精益求精的高尚品格。 <b>II 知识目标</b> (1) 了解现代跆拳道发展趋势, 掌握一定的大众跆拳道理论知识; (2) 了解跆拳道手和腿的技术原理, 掌握腿法技术, 品势演练的教学方法以及裁判规则的运用; (3) 了解大众跆拳道俱乐部教练的地位工作特点及应具备的基本素质。 <b>III 能力目标</b> (1) 能针对不同健身人群制定跆拳道训练方案; (2) 能通过中国跆拳道协会黑带一段考核, 并能考取全国大众跆拳道一级裁判员及社会指导员(初级)证书; (3) 能策划、组织跆拳道比赛。	1、跆拳道大理论知识教学 2、基本腿法技术, 品势 3、实战理论, 战术 4、跆拳道裁判规则, 执裁能力 5、社会指导员(初级)考核内容	本课程主要采用讲授法、示范法、练习法、观察法、纠错法、角色扮演法、项目驱动法。 本课程考核分为三个部分: 平时成绩、专业理论考核、技术技能考核。平时成绩占20%, 专业理论考核占30%, 技术技能考核占50%。
羽毛球	<b>I 素质目标</b> (1) 具备自主学习的意识; (2) 具备团队合作, 服务至上的意识;	1、羽毛球基本规则 2、羽毛球基本裁判规则 3、羽毛球教学技能	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。

	<p>(3) 具备独立思考, 细心踏实的品质。</p> <p><b>II 知识目标</b></p> <p>(1) 了解羽毛球基本规则;</p> <p>(2) 掌握羽毛球裁判基本规则;</p> <p>(3) 掌握羽毛球基本教学方法。</p> <p><b>III 能力目标</b></p> <p>(1) 能科学指导大众健身人群进行羽毛球训练;</p> <p>(2) 能对常见羽毛球赛事进行编排及执裁;</p> <p>(3) 能灵活设计羽毛球教学课程并独立完成。</p>	<p>4、羽毛球基本技术</p> <p>5、羽毛球基本战术</p>	<p>本课程考核分为三个部分: 平时成绩、专业理论考核、技术技能考核。平时成绩占20%, 专业理论考核占30%, 技术技能考核占50%。</p>
<p>户外运动 (之攀岩)</p>	<p><b>I 素质目标</b></p> <p>(1) 具备终身体育, 热爱攀岩运动的体育兴趣;</p> <p>(2) 具备克服困难、勇敢顽强、自强不息的精神;</p> <p>(3) 具备团结合作、相互关爱的优良品质。</p> <p><b>II 知识目标</b></p> <p>(1) 了解攀岩运动的基本理论知识;</p> <p>(2) 熟悉攀岩装备及使用方法、竞赛规则和裁判方法;</p> <p>(3) 熟悉攀岩专项训练的过程和方法;</p> <p>(4) 基本掌握攀岩的健身价值和指导方法;</p> <p>(5) 掌握绳索技术的基本方法;</p> <p>(6) 熟练掌握攀爬与保护的基本要领。</p> <p><b>III 能力目标</b></p> <p>(1) 能够运动攀岩赛事组织和实施的相关知识, 进行攀岩裁判工作;</p> <p>(2) 能够进行攀爬保护和基本攀爬技术教学指导;</p> <p>(3) 能够指导学员进行安全带和头盔等攀岩装备的穿戴;</p>	<p>1、攀岩基本理论</p> <p>2、攀爬技术</p> <p>3、保护技术</p> <p>4、绳索技术</p> <p>5、调整技术</p> <p>6、攀岩训练及比赛</p>	<p>本课程采用讲授法、演示法、提问法、讨论法、讲解示范法、练习法、预防与纠错法、项目教学法等教学方法。</p> <p>本课程考核分为三个部分: 平时成绩、专业理论考核、技术技能考核。平时成绩占20%, 专业理论考核占20%, 技术技能考核占60%。</p>

	(4) 能够独立搭建攀岩保护站; (5) 能够进行攀岩训练计划设计与实施。		
户外运动 (之定向越野)	<b>I 素质目标</b> (1) 具备克服困难、勇敢顽强、自强不息的精神; (2) 具备团结合作、相互关爱的优良品质。 <b>II 知识目标</b> (1) 了解定向越野运动的基本理论知识; (2) 熟悉指北针的使用方法; (3) 熟悉定向越野识别图例的过程和方法; (4) 基本掌握定向越野不同比赛的规则及方法; (5) 掌握制图技术的基本方法; <b>III 能力目标</b> (1) 能够进行定向越野的运动指导; (2) 能够指导学生完成公园赛和短距离赛; (3) 能够用电脑完成简单路线制图。	1、定向越野的基本理论 2、指北针的使用 3、校园赛 4、短距离赛 5、电脑制图 6、定向越野训练及比赛	本课程采用讲授法、演示法、提问法、讨论法、练习法、项目教学法等教学方法。 本课程考核分为三个部分：平时成绩、专业理论考核、技术技能考核。平时成绩占10%，专业理论考核占60%，技术技能考核占30%。
户外运动 (之场地拓展)	<b>I 素质目标</b> (1) 具备克服困难、勇敢顽强、自强不息的精神; (2) 具备团结合作、相互关爱的优良品质。 <b>II 知识目标</b> (1) 了解场地拓展运动的基本理论知识; (2) 掌握场地拓展不同项目的操作流程和方法; <b>III 能力目标</b> (1) 能够进行场地拓展活动指导; (2) 提升随机应变以及语言表达的能力。	1、场地拓展的基本理论 2、个人挑战项目的操作流程 3、团队项目的操作流程 4、拓展活动的策划与制定	本课程采用讲授法、演示法、提问法、讨论法、练习法、项目教学法等教学方法。 本课程考核分为三个部分：平时成绩、专业理论考核、技术技能考核。平时成绩占10%，专业理论考核占30%，技术技能考核占60%。

### 3. 专业拓展课程

主要有健身场馆经营管理、统计学应用、健身操舞（包括广场舞、健身球操）、健身武术（包括太极拳、易筋经）、健身大球（包括篮球，气排球）、特色健身类（花式跳绳、轮滑）等4门课程，要求学生根据兴趣爱好，从健身操舞类、健身武术类、健身大球类、特色健身类四大类课程选择其一，共11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
健身场馆经营管理	<p><b>I 素质目标</b></p> <p>(1) 树立正确的人生观、价值观与世界观；</p> <p>(2) 培养学生善于思考、勇于探索的精神；</p> <p>(3) 培养诚实守信的品质和爱岗敬业精神；</p> <p>(4) 提高抗挫折能力和团队合作意识。</p> <p><b>II 知识目标</b></p> <p>(1) 掌握健身俱乐部从业人员经营与管理的基础知识；</p> <p>(2) 掌握健身俱乐部日常运营管理、如何成为成功的会籍顾问、私人健身教练，健身俱乐部会员管理系统等五个方面的知识内容；</p> <p>(3) 了解健身俱乐部的软硬件环境和俱乐部的经营与管理的内容、程序及步骤；</p> <p>(4) 了解健身俱乐部经营与管理的相关知识并合理运用所学知识对健身俱乐部进行科学、有效的管理，从而达到俱乐部运营过程中的盈利模式。</p> <p><b>III 能力目标</b></p> <p>(1) 具备健身俱乐部日常运营管理能力；</p>	<p>1、健身场所营运与管理的基本理论知识</p> <p>2、健身场所（前台、销售、教练及管理人员等）工作流程、岗位职责及操作规范的日常营运与管理</p> <p>3、根据不同健身场所制定科学合理地营运与管理方案</p>	<p>本课程采用讲授法、提问法、分组讨论法、案例教学法和项目教学法等教学方法。</p> <p>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50%（包括平时考核占20%，实践考核占30%），期末考试成绩50%。</p>

	(2) 具备健身俱乐部会员管理系统操作能力。		
统计学应用	<p><b>I 素质目标</b></p> <p>(1) 具备严于律己的意识和良好的学习习惯；</p> <p>(2) 具备严谨的思维习惯和求真务实的工作作风；</p> <p>(3) 具备团队意识和团结协作精神；</p> <p>(4) 具备热爱科学、独立思考、勇于探索、追求真理的精神。</p> <p><b>II 知识目标</b></p> <p>(1) 了解统计学发展史；</p> <p>(2) 理解统计学基本概念、统计指标的定义及计算公式；</p> <p>(3) 掌握统计表与统计图的结构与种类；</p> <p>(4) 理解相关系数、相关与回归分析的概念。</p> <p><b>III 能力目标</b></p> <p>(1) 掌握统计调查方法，学会制定统计调查方案；</p> <p>(2) 能够规范、科学设计统计表；</p> <p>(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。</p>	<p>1、课程概述与基本概念</p> <p>2、频数统计与统计图表理论与实践操作</p> <p>3、集中位置量数定义与计算</p> <p>4、离中位置量数定义与计算</p> <p>5、相关与回归分析理论与实践操作</p>	<p>本课程采用讲授、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。</p> <p>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%（包括平时考核占20%，实践考核占40%），期末考试成绩40%。</p>
健身操舞	<p><b>I 素质目标</b></p> <p>(1) 具备科学锻炼的意识；</p> <p>(2) 具备一定的舞蹈欣赏水平。</p> <p><b>II 知识目标</b></p> <p>(1) 了解健身操舞的相关理论知识；</p> <p>(2) 熟悉健身舞蹈的锻炼方法；</p> <p>(3) 掌握一定的舞蹈编排原则。</p>	<p>1、广场舞</p> <p>2、健排舞</p> <p>3、大众健美操</p> <p>4、健身球操</p> <p>5、爵士舞</p>	<p>本课程主要采用讲授法、示范法、练习法、观察法、纠错法、角色扮演法等教学方法。</p> <p>本课程考核分为三个部分：平时成绩、技术技能考核。平时成绩占30%，技术技能考核占70%。</p>

	<b>III 能力目标</b> (1) 能够掌握健身操舞的基本动作技术; (2) 能够简单编排健身操舞; (3) 能够基本教学指导健身操舞。		
健身武术	<b>I 素质目标</b> (1) 培养学生尚武崇德的气质; (2) 强身健体, 输送武术后备人才; (3) 提升对中华优秀传统文化的认同, 培养艰苦奋斗、顽强拼搏的武术精神。 <b>II 知识目标</b> (1) 掌握武术运动的重点理论知识, 了解武术运动的现状、特点、规律和发展趋势; (2) 掌握武术基本技术动作、基本技战术; (3) 掌握武术教学基本方法和运动训练理论。 <b>III 能力目标</b> (1) 能够运用所学的武术技能进行自身体育锻炼, 成为终身体育的一项技能; (2) 能指导初学者进行武术练习; (3) 能观赏武术比赛; (4) 具有对意外情况的应变自卫能力。	1、武术发展历史及基本理论知识 2、基本手型步型和腿法 3、五步拳、初段位拳 4、八段锦、五禽戏 5、4式和42式太极拳 6、段位制教程的初段位123段拳	本课程采用讲授法、演示法、提问法、讨论法、讲解示范法、练习法、预防与纠错法、项目教学法等教学方法。 本课程考核分为三个部分: 平时成绩、专业理论考核、技术技能考核。平时成绩占20%, 专业理论考核占20%, 技术技能考核占60%。
健身大球	<b>I 素质目标</b> (1) 培养学生吃苦耐劳的意志品质; (2) 培养学生团队合作的精神; (3) 培养学生终生锻炼的意识。 <b>II 知识目标</b>	1、篮球、气排球基本规则 2、篮球、气排球基本裁判规则 3、篮球、气排球教学 4、篮球、气排球基本技术 5、篮球、气排球基本战术	本课程采用讲授法、演示法、提问法、讨论法、讲解示范法、练习法、预防与纠错法、项目教学法等教学方法。 本课程考核分为三个部分: 平时成绩、专业理论考核、技术技能考核。平时成绩占

	<p>(1) 了解现代篮球、气排球发展趋势，掌握一定的篮球、气排球基础理论知识；</p> <p>(2) 掌握篮球、气排球的基本动作技术、基本步法和基本战术以及裁判规则的运用；</p> <p>(3) 掌握篮球、气排球的教学方法。</p> <p><b>III 能力目标</b></p> <p>(1) 能够科学指导各类人士进行健康、有效的篮球、气排球训练；</p> <p>(2) 能运用所学的专业技能对健身者进行篮球、气排球健身指导；</p> <p>(3) 能策划、组织篮球、气排球比赛；</p> <p>(3) 能打、会教、会看。</p>		20%，专业理论考核占20%，技术技能考核占60%。
特色健身	<p><b>I 素质目标</b></p> <p>(1) 培养学生吃苦耐劳的意志品质；</p> <p>(2) 培养学生团队合作的精神；</p> <p>(3) 培养学生终生锻炼的意识。</p> <p><b>II 知识目标</b></p> <p>(1) 了解现代花式跳绳、轮滑发展趋势，掌握一定的花式跳绳、轮滑基础理论知识；</p> <p>(2) 掌握花式跳绳、轮滑的基本动作技术、基本步法和基本战术以及裁判规则的运用；</p> <p>(3) 掌握花式跳绳、轮滑的教学方法。</p> <p><b>III 能力目标</b></p> <p>(1) 能够科学指导各类人士进行健康、有效的花式跳绳、轮滑训练；</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1、花式跳绳、轮滑基本规则</li> <li>2、花式跳绳、轮滑基本裁判规则</li> <li>3、花式跳绳、轮滑教学</li> <li>4、花式跳绳、轮滑基本技术</li> <li>5、花式跳绳、轮滑基本战术</li> </ol>	<p>本课程采用讲授法、演示法、提问法、讨论法、讲解示范法、练习法、预防与纠错法、项目教学法等教学方法。</p> <p>本课程考核分为三个部分：平时成绩、专业理论考核、技术技能考核。平时成绩占20%，专业理论考核占20%，技术技能考核占60%。</p>

	(2) 能运用所学的专业技能对健身者进行花式跳绳、轮滑健身指导； (3) 能策划、组织花式跳绳、轮滑比赛。		
--	--	--	--

#### 4. 专业实训课程

主要有认知实习、跟岗实习、顶岗实习、毕业设计等4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	<b>I 素质目标</b> (1) 具备永无止境的探索精神； (2) 具备耐心、虚心学习的品质； (3) 具备客户至上的服务意识。 <b>II 知识目标</b> (1) 明确认识实习的目的和意义； (2) 了解健身场馆各岗位工作内容、工作流程及相关理论知识。 <b>III 能力目标</b> (1) 能对岗位工作内容、工作流程有所认知； (2) 能尝试与客户开展沟通交流。	1、网球、跆拳道、羽毛球、户外四大运动项目教练岗位认知实习 2、四大运动项目健身场馆前台及销售岗位认知实习 3、公益性健身场所进行体育科学知识传播	本课程通过讲授法、案例法、提问法，让学生能够明确岗位的工作内容，以及需要匹配的专业知识与技能。 本课程以考查为主，校内和企业实习指导老师根据学生认知实习过程进行等级评定，评定等级分为优秀、良好、合格、不合格。
跟岗实习	<b>I 素质目标</b> (1) 培养学生团队协作意识； (2) 培养学生自我管理、职业生涯规划的意识。 <b>II 知识目标</b> (1) 明确跟岗实习的目的和意义； (2) 熟悉健身场馆各岗位工作内容、工作流程及相关理论知识。	1、网球、跆拳道、羽毛球、户外四大运动项目教练岗位跟岗实习 2、四大运动项目健身场馆前台及销售岗位跟岗实习 3、社会体育活动和赛事的	本课程通过讲授法、案例法、示范法，让学生能够明确岗位的技能操作规范和要求，并能熟练操作； 本课程以考查为主，校内和企业实习指导老师根据学生认知实习过程进行等级评定，评定等级分为优秀、良好、合格、不合格。

	<b>III 能力目标</b> (1) 能够基本按照操作规范和要求进行技能操作; (2) 能够和客户进行较为有效的交流; (3) 能够清楚的向客户介绍各运动项目课程。	策划、组织与管理 3、公益性健身场所进行体育健身指导	
顶岗实习	<b>I 素质目标</b> (1) 具备团队协作意识; (2) 具备质量意识、环保意识、安全意识、工匠精神、创新思维; (3) 具备勇于奋斗、乐观向上的精神和自我管理、规划职业发展的意识。 <b>II 知识目标</b> (1) 明确顶岗实习的目的和意义; (2) 掌握健身场馆各岗位工作内容、工作流程及相关理论知识。 <b>III 能力目标</b> (1) 能够按操作规范和要求, 熟练进行技能操作; (2) 能够独立服务客户; (3) 能够熟悉健身场馆的运营模式;	1、网球、跆拳道、羽毛球、户外四大运动项目教练岗位顶岗实习 2、四大运动项目健身场馆前台及销售岗位顶岗实习 3、社会体育活动和赛事的策划、组织与管理 3、公益性健身场所进行体育健身指导及国民体质监测	本课程通过讲授法、案例法、示范法, 让学生能够明确岗位的技能操作规范和要求, 并能独立熟练进行操作; 本课程以考查为主, 校内和企业实习指导老师根据学生认知实习过程进行等级评定, 评定等级分为优秀、良好、合格、不合格。
毕业设计	<b>I 素质目标</b> (1) 具备严谨求实、理论联系实际的工作作风; (2) 具备严肃认真、一丝不苟的科学态度; 具备客户至上的服务意识及永无止境的探索、学习精神。 <b>II 知识目标</b> (1) 了解毕业设计对课程及就业的重要意义。 (2) 理解毕业设计前的调查研究及其内容、要求。 (3) 掌握毕业设计题目选定和毕业设计作品等项目的内容与形	1、毕业设计选题及计划 2、毕业设计任务书撰写 3、调查研究 4、毕业设计作品撰写 5、毕业设计作品修改与完善 6、毕业设计答辩	本课程通过项目驱动法, 让学生掌握职业社会体育指导员的工作流程、工作内容以及操作规范要求。 为了更全面考核学生的毕业设计情况, 课程考核采取过程考核和终结性考核相结合的形式。其中过程性考核成绩占20%, 成果评阅成绩占50%, 答辩成绩占30%。

	式的要求。 (4) 掌握国民体质监测、运动处方、社会体育活动策划与组织、网球、跆拳道、羽毛球、户外运动等专业核心课程的主要知识点。 <b>III 能力目标</b> (1) 能够设计出完整有效的针对某特定人群的运动项目训练方案或者社会体育活动赛事策划方案。 (2) 能够利用计算机或其他现代化设备, 进行查找和搜索资料。		
--	---	--	--

### 5. 专业选修课程

主要有教育学、运动员选材、学校体育学、教育心理学、运动训练学、国际象棋、健身教练、有氧搏击操、街舞、普拉提、形体、足球、体育游戏、社交舞、瑜伽等课程, 要求学生从理论选修课中任选2门, 从技能选修课中任选3门, 共计5门, 10学分。

表 8 专业选修课程设置表

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
教育学	<b>I 素质目标</b> (1) 具有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) 具有科学的教育观、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;	1、教育概述 2、教育与社会 3、教育与人 4、教育目的 5、教育制度 6、小学教育及其学校组织 7、小学教师和学生 8、课程	本课程通过采用讲授、启发性教学, 使学生掌握教育学原理基本理论和基础知识, 理解教育学在教育教学中的重要性; 通过小组合作、案例教学、讨论等方法, 促进学生学习的积极性, 并培养学生团结协作的精神和自主学习的能力。同时利用超星学习通网络平台, 采用线上教学手段。  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% (包括平

	<p>(5) 具有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。</p> <p><b>II 知识目标</b></p> <p>(1) 了解教育的发展和教育的功能、教育评价等知识；</p> <p>(2) 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。</p> <p><b>III 能力目标</b></p> <p>(1) 具有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的能力；</p> <p>(2) 具有运用基础的教育研究方法研究教育问题的能力；</p> <p>(3) 具备运用基本的教育理论进行教学设计和说课的能力，具有一定的教育实践操作能力。</p>	<p>9、教学</p> <p>10、课堂教学分析与教学设计</p> <p>11、教学评价</p> <p>12、教育科研方法</p>	<p>时考核占 20%，作业完成情况占 40%)，期末考试成绩 40%。</p>
<p>运动员选材</p>	<p><b>I 素质目标</b></p> <p>(1) 具备学生高尚的审美情趣和良好的职业道德；</p> <p>(2) 具备团队协作精神；</p> <p>(3) 具备主动学习的思维；</p> <p>(4) 具备自信心及表达能力。</p> <p><b>II 知识目标</b></p> <p>(1) 掌握如何运用科学选材和已知的科学理论和较为先进的方法与手段；</p> <p>(2) 培养自学能力及基础教学能力；</p> <p>(3) 了解选材任务和时间的先后，主要形态指标特征的遗传度。</p> <p><b>III 能力目标</b></p> <p>(1) 能够研究各运动项目高水平运动员的模型特征；</p> <p>(2) 能够调查组成运动能力各因素在群体、个体中的平均值、</p>	<p>1、青少年科学选材的定义与意义</p> <p>2、运动员科学选材的主要任务</p> <p>3、运动员科学选材的发展历程</p> <p>4、青少年科学选材的由来与发展</p> <p>5、科学选材研究的现状与理论基础</p> <p>6、影响运动员成才率的主要因素</p> <p>7、专项特征和优秀运动</p>	<p>本课程主要采用观察法、案例法、讨论法、小组合作学习法等教学方法。同时利用超星学习通网络平台，采用线上教学手段。</p> <p>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%（包括平时考核占20%，实践考核占40%），期末考试成绩40%。</p>

	最高值及变动范围； (3) 能够正确把握各因素之间的有机联系，形成综合评定体系。	员竞技能力结构模式 8、青少年选材时间和对象的确定 9、现实状态诊断与预测未来的关系 10、青少年选材率和成才率	
学校体育学	<p><b>I 素质目标</b></p> <p>(1) 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，具有良好的职业道德修养，教书育人、为人师表；</p> <p>(2) 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；</p> <p>(3) 具有一定的人文素养、科学素养、良好的教育教学素养和良好的学习习惯；具有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。</p> <p><b>II 知识目标</b></p> <p>(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；</p> <p>(2) 了解体育课程的内涵及如何开发体育课程；</p> <p>(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；</p> <p>(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；</p>	1、学校体育的产生与发展 2、现代社会与学校体育 3、体育教师与学生心理 4、学校体育的机构、功能与目标 5、体育课程 6、体育教学目标 7、体育教学方法与组织 8、体育教学过程与原则 9、体育教学设计与实施 10、教案书写 11、教学实践（无生教学） 12、体育教学评价 13、小学体育竞赛与管理	<p>本课程主要采用观察法、案例法、讨论法、小组合作学习法等教学方法。同时利用超星学习通网络平台，采用线上教学手段。</p> <p>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%（包括平时考核占20%，实践考核占40%），期末考试成绩40%。</p>

	<p>(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。</p> <p><b>III 能力目标</b></p> <p>(1) 具备能结合小学生个体与集体的学习实际制定教育教学计划的能力；</p> <p>(2) 具备能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的能力，初步具备从事小学体育工作的科学研究能力；</p> <p>(3) 具备按照新课程标准分析评价学生的能力；</p> <p>(4) 具有组织小学学校运动竞赛和体育活动的综合能力。</p>		
教育心理学	<p><b>I 素质目标</b></p> <p>(1) 具备从体育心理学角度出发，激发学生学习体育及相关知识的兴趣，培养学生积极向上的心态的素质；</p> <p>(2) 具备团结协作、耐心用心、勇于实践和探索的精神品质；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思想教育的素养。</p> <p><b>II 知识目标</b></p> <p>(1) 了解体育心理学的研究对象、任务、方法和发展概况；</p> <p>(2) 了解人们参加体育活动时的心理现象和心理活动规律。</p> <p><b>III 能力目标</b></p> <p>(1) 应用体育心理训练的基本知识和方法，能够进行体育教学、训练和比赛工作；</p> <p>(2) 具备运用体育心理学知识结合体育专业知识来设计教学、分析和解决体育教学过程中的遇到的突发或偶发事件和问题的能力；</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1、体育心理学概述</li> <li>2、参加体育活动的心理动力</li> <li>3、体育活动与认知过程</li> <li>4、体育活动与意志、情感</li> <li>5、体育活动与个性</li> <li>6、体育教学心理</li> <li>7、体育比赛心理</li> <li>8、体育活动与心理健康</li> </ol>	<p>本课程通过任务驱动、模块化教学，让学生掌握今后从事体育教学、学校运动训练、竞赛活动的心理学依据；通过情景教学、案例教学，提高学生分析和解决问题的能力，加深学生对理论知识的理解。同时利用超星学习通网络平台，采用线上教学手段。</p> <p>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%（包括平时考核占20%，作业完成情况占40%），期末考试成绩40%。</p>

	(3) 具备根据学生兴趣, 调动学生学习积极性、主动性和创新性的能力; (4) 具备运用情感评价的方法, 培养学生一种高尚的精神和正确的生活态度, 让学生具备一定的社会适应的能力。		
运动训练学	<b>I 素质目标</b> (1) 具有吃苦耐劳的意志品质; (2) 具备认真学习, 积极向上的精神品质; (3) 具有团结合作的意识。 <b>II 知识目标</b> (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, 了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) 掌握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。 <b>III 能力目标</b> (1) 具有一定的组织教学、专业操作训练的能力及人员管理和活动组织能力; (2) 提高发现和解决问题的能力, 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。	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、运动员体战术能力及其训练 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与组织 11、运动员年度训练的计划与组织 12、周课的训练计划与组织 13、运动员队伍的管理	本课程采用“讲授+实操”的教学手段进行, 根据授课内容的不同, 灵活实施教学方式(自学、讨论、课后思考题等)。同时利用超星学习通网络平台, 采用线上教学手段。  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%(包括平时考核占 20%, 实践考核占 40%), 期末考试成绩 40%。
国际象棋	<b>I 素质目标</b> (1) 训练学生逻辑思维、超前思维能力;	1、国际象棋的发展历史 2、各棋子的走法及吃子	通过本课程教学, 使学生掌握国际象棋的组成、玩法及基本技战术, 能够与玩家博

	<p>(2) 培养学生的集中力、计算力、记忆力、创造力；                  (3) 锻炼耐心，接受挫折教育，完善和提高学生心理素质；                  (4) 帮助理解国外文化。</p> <p><b>II 知识目标</b></p> <p>(1) 了解国际象棋的发展历史及学习国际象棋的意义；                  (2) 认识棋盘，了解一些简单的国际象棋术语；                  (2) 掌握各棋子的走法及吃子方法等基本规则；                  (3) 掌握国际象棋的技战术；                  (4) 熟悉国际象棋裁判规则。</p> <p><b>III 能力目标</b></p> <p>能够看懂博弈规格并与玩家进行国际象棋博弈。</p>	<p>方法等基本规则                  3、国际象棋的技战术                  4、国际象棋裁判规则</p>	<p>弈。教学内容主要采用讲解示范法、练习法等教学方法。                  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40%（包括平时考核占20%，作业完成情况占20%），期末实践考核60%。</p>
<p>健身教练</p>	<p><b>I 素质目标</b></p> <p>(1) 具备终身体育，热爱健身运动的兴趣。                  (2) 具备克服困难、勇敢顽强、自强不息的精神；                  (3) 具备团结协作的精神和良好的职业道德素养；                  (4) 具备会员至上的思维。</p> <p><b>II 知识目标</b></p> <p>(1) 掌握器械健身指导的基本理论知识；                  (2) 掌握健身训练过程中的指导方法；                  (3) 掌握不同类型健身人群的特征及训练方法并制定相对应的健身训练计划并实施。</p> <p><b>III 能力目标</b></p> <p>(1) 能够针对不同类型的健身人群实际情况制定相应的健身训练计划设计与实施。                  (2) 能够进行训练动作教学指导；</p>	<p>1、器械健身指导的基本理论知识                  2、亚健康健身人群的健身训练计划制定和实施                  3、体质、体态异常人群健身训练计划制定和实施                  4、产前备孕、产后康复健身训练计划制定和实施</p>	<p>本课程采用讲授法、演示法、提问法、讨论法、讲解示范法、练习法、预防与纠错法、项目教学法等教学方法。                  本课程考核分为三个部分：平时成绩、专业理论考核、技术技能考核。平时成绩占20%，专业理论考核占30%，技术技能考核占50%。</p>

	(3) 能够指导学员科学有效的训练并提供安全防护与训练强度监控。		
有氧搏击操	<p><b>I 素质目标</b></p> <p>(1) 具备高尚的审美情趣和良好的职业道德意识;</p> <p>(2) 具备团队协作素养;</p> <p>(3) 具备客户至上思维。</p> <p><b>II 知识目标</b></p> <p>(1) 了解有氧搏击操的基本理论知识;</p> <p>(2) 熟悉俱乐部有氧搏击操课程的教学流程;</p> <p>(3) 掌握有氧搏击操的基本动作技术、成套预制套路以及搏击操动作与队形创编的原理与方法;</p> <p>(4) 掌握俱乐部有氧搏击操课程的教学领带方法与技巧。</p> <p><b>III 能力目标</b></p> <p>(1) 能将所学的有氧搏击操动作、预制套路进行展示;</p> <p>(2) 能运用所学的有氧搏击操基本动作进行组合以及成套动作的创编, 能对成套动作进行队形编排;</p> <p>(3) 能有效运用教学技巧、教学方法进行俱乐部有氧搏击操课程的教学。</p>	<p>1、有氧搏击操概述</p> <p>2、有氧搏击操基本动作技术</p> <p>3、有氧搏击操教学的方法与技巧</p> <p>4、有氧搏击操的创编</p>	<p>本课程主要以讲授法、练习法、情境演示法、分组讨论法等, 目的是培养学生的技能以及提高教学能力。</p> <p>本课程考核分为三个部分: 平时成绩、专业理论考核、技术技能考核。平时成绩占20%, 专业理论考核占30%, 技术技能考核占50%。</p>
街舞	<p><b>I 素质目标</b></p> <p>(1) 具备高尚的审美情趣和良好的职业道德意识;</p> <p>(2) 具备团队协作素养;</p> <p>(3) 具备客户至上思维。</p> <p><b>II 知识目标</b></p> <p>(1) 了解街舞项目的基本理论知识;</p> <p>(2) 熟悉街舞课程的教学流程;</p>	<p>1、街舞概述</p> <p>2、街舞 (hiphop、jazz) 基本动作技术</p> <p>3、街舞教学的方法与技巧</p> <p>4、街舞的创编</p>	<p>本课程主要以讲授法、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。</p> <p>本课程考核分为三个部分: 平时成绩、专业理论考核、技术技能考核。平时成绩占20%, 专业理论考核占30%, 技术技能考核占50%。</p>

	(3) 掌握街舞 (hiphop) 的基本动作技术、成套动作以及动作与队形创编的原理与方法; (4) 掌握街舞课程教学的方法与技巧。 <b>III 能力目标</b> (1) 能将所学的街舞基本动作技术、套路动作进行展示; (2) 能运用所学的街舞基本动作进行组合以及成套动作的创编,能对成套动作进行队形编排; (3) 能有效运用教学技巧、教学方法进行街舞课程的教学。		
普拉提	<b>I 素质目标</b> (1) 具备吃苦耐劳、顽强拼搏的意志品质; (2) 具备相互沟通和人际交往能力,用户至上思维; (3) 具备评估、操作、独立思考并解决问题的能力。 <b>II 知识目标</b> (1) 了解普拉提的基本要素; (2) 熟悉普拉提训练原则和术语; (3) 熟悉人体的主要肌肉结构和普拉提的动作指导; (4) 掌握普拉提课程设计和教学实施。 <b>III 能力目标</b> (1) 能对客户进行普拉提的专业评估、训练前的身体激活和训练;够培养学生正确体态,良好的审美观念; (2) 能制订普拉提教学训练方案和实施。	1、普拉提理论概述 2、普拉提训练评估和激活 3、普拉提初、中、高级训练方法与手段 4、普拉提教学和课程设计	本课程主要采用讲解示范法、口令法、提示法、随机纠错法、提问法、情景演示法等教学方法。 本课程考核分为三个部分:平时成绩、专业理论考核、技术技能考核。平时成绩占20%,专业理论考核占30%,技术技能考核占50%。
形体	<b>I 素质目标</b> (1) 具备刻苦、勤奋、团结互助的品质; (2) 具备较高审美情趣。 <b>II 知识目标</b>	1、形体舞蹈基础理论 2、形体练习手段与方法 3、形体舞蹈组合的创编 4、形体矫正的手段与方	本课程主要采用讲解示范法、口令法、提示法、随机纠错法、提问法、情景演示法等教学方法。 本课程考核分为三个部分:平时成绩、

	(1) 了解形体基本理论知识和技巧; (2) 熟悉形体基本姿态和舞姿造型; (3) 掌握形体相关知识及教学方法; <b>III 能力目标</b> (1) 能使学生训练出良好的身体姿态; (2) 能做到舞感、乐感、审美感三方面协调; (3) 能运用所学动作进行组合创编以及舞蹈组合队形变化。	法	专业理论考核、技术技能考核。平时成绩占20%，专业理论考核占30%，技术技能考核占50%。
足球	<b>I 素质目标</b> (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。 <b>II 知识目标</b> (1) 了解足球最基本技术动作相关知识及教学方法; (2) 了解足球最基本战术相关知识及教学方法; (3) 了解足球基本规则，懂得欣赏足球比赛。 <b>III 能力目标</b> (1) 具备基础的足球技术; (2) 具备一定的小学足球教学技能; (3) 具备一定的小学足球竞赛组织和裁判能力。	1、概述 2、竞赛规则 3、踢球技术 4、接球技术 5、头顶球技术 6、运球技术 7、局部战术	本课程主要采用讲解示范法、口令法、提示法、随机纠错法、提问法、情景演示法等教学方法。 本课程考核分为三个部分：平时成绩、专业理论考核、技术技能考核。平时成绩占20%，专业理论考核占30%，技术技能考核占50%。
体育游戏	<b>I 素质目标</b> (1) 培养学生创新思维与创造能力; (2) 让学生具有健康的体魄、和高尚的道德情操; (3) 让学生具备团结协作的精神和良好的职业道德素养。	1、体育游戏的概述 2、球类体育游戏 3、跑跳类体育游戏 4、接力类体育游戏	本课程主要采用讲解示范法、口令法、提示法、随机纠错法、提问法、情景演示法等教学方法。 本课程考核分为三个部分：平时成绩、

	<p><b>II 知识目标</b></p> <p>(1) 了解体育游戏的性质和分类等方面的基本理论与基本知识, 扩大视野, 开阔思路;</p> <p>(2) 掌握编写体育游戏教学案列的方法;</p> <p>(3) 掌握体育游戏的教学特点。</p> <p><b>III 能力目标</b></p> <p>(1) 能运用所学知识组织游戏;</p> <p>(2) 能设计有效的体育教学游戏;</p> <p>(3) 能编写体育游戏教案。</p>	<p>5、户外体育游戏</p>	<p>专业理论考核、技术技能考核。平时成绩占20%，专业理论考核占30%，技术技能考核占50%。</p>
<p>社交舞</p>	<p><b>I 素质目标</b></p> <p>(1) 具备社交能力, 提高社交意识;</p> <p>(2) 具备刻苦、勤奋、团结互助的品质;</p> <p>(3) 具备美好的艺术情操。</p> <p><b>II 知识目标</b></p> <p>(1) 了解社交舞的舞蹈风格特点;</p> <p>(2) 熟悉社交舞基础舞步;</p> <p>(3) 掌握基本的社交礼仪常识;</p> <p>(4) 掌握社交舞教学方法。</p> <p><b>III 能力目标</b></p> <p>(1) 能使学生训练出高雅的气质风度;</p> <p>(2) 能参加一般的社交舞会;</p> <p>(3) 能运用所学动作进行组合创编以及舞蹈组合队形变化;</p> <p>(4) 能有较强审美能力和自我表现力。</p>	<p>1、社交舞的发展历史, 舞种及起源</p> <p>2、专项理论</p> <p>社交舞蹈各舞种的特点及鉴赏</p> <p>社交舞蹈基本知识点</p> <p>A、介绍舞程线、方位、角度及基本术语</p> <p>B、握持的标准舞姿</p> <p>C、组织舞会及参加舞会的基本礼仪</p> <p>3、慢三、伦巴舞、平四、吉特巴四种舞蹈基本动作及组合</p>	<p>本课程主要采用讲解示范法、口令法、提示法、随机纠错法、提问法、情景演示法等教学方法。</p> <p>本课程考核分为三个部分：平时成绩、专业理论考核、技术技能考核。平时成绩占20%，专业理论考核占30%，技术技能考核占50%。</p>

<p>瑜伽</p>	<p><b>I 素质目标</b>                  (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。</p> <p><b>II 知识目标</b>                  (1) 了解瑜伽基本理论，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) 掌握瑜伽体位禁忌，及各体式的健身原理；                  (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。</p> <p><b>III 能力目标</b>                  (1) 能从运动解剖生理学的角度对每一个体式进行呼吸、路线、要点和功能的描述；                  (2) 能很好的进行教学技巧的运用；                  (3) 能对不同类型的瑜伽组合进行创编。</p>	<p>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</p>	<p>本课程主要采用讲解示范法、口令法、提示法、随机纠错法、提问法、情景演示法等教学方法。</p> <p>本课程考核分为三个部分：平时成绩、专业理论考核、技术技能考核。平时成绩占20%，专业理论考核占30%，技术技能考核占50%。</p>
-----------	---	--	---

## 七、教學進程及安排

### (一) 教學進程安排表

#### 1. 公共基礎課程教學計劃表

表9 公共基礎課程教學計劃表

課程類型	課程性質	課程編碼	課程名稱	考核形式	開設學期	總學時	總學分	理論學時	實踐學時	各學期周數和周學時							
										一	二	三	四	五	六		
										20	20	20	20	20	20		
公共基礎課程	必修課	4230001002	思想道德修養與法律基礎	※	1	48	3	32	16	4							
		4230001007	大學生職業生涯規劃	※	1	18	1	12	6	1							
		4230001169	軍事理論	※	1	36	2	36	0	2							
		4230001181	軍事技能		1	112	2	0	112	*							
		4230001170	入學教育		1	28	1	14	14	*							
		4230001182A	勞動教育	※	1	16	1	16	0	1							
		4230001182B	勞動實踐		1-5	0	1	0	0	*	*	*	*	*			
		4230001117	大學生安全教育	※	1	18	1	18	0	1							
		4230001005	形勢與政策		1-6	48	1	48	0	*	*	*	*	*	*		
		4230001006	大學生心理健康教育	※	1、2	36	2	24	12	1	1						
		4230001A07	大學英語	※	1、2	108	6	60	48	4	2						
		4230001001	計算機應用基礎	※	1、2	72	4	36	36	2	2						
		4230001003	毛澤東思想和中國特色社會主義理論概論	※	2	64	4	48	16		4						
		4230001047	普通話	※	2	28	1.5	12	16		2						
		4230001039	社交與禮儀	※	3	36	2	24	12			2					
		4230001004	應用文寫作	※	3	36	2	24	12			2					
		4230002050	創業基礎	※	4	32	2	22	10				2				
	4230002051	大學生就業指導	※	5	18	1	12	6						2			
	4230002052	體育文化(校本課程)	※	5	36	2	24	12						4			
	小計: 19門						790	39.5	462	328	16	11	4	2	6	0	
	任選課	4230000073	文學欣賞	※	2	36	2	24	12		2						
		4230002055	演講與口才	※	3	36	2	24	12			2					
		4230000138	藝術鑒賞	※	4	36	2	24	12				2				
		4230002054	新媒體概述	※	4	36	2	24	12				2				
		4230000118	書法鑒賞	※	4	36	2	24	12				2				
		4230000119	舞蹈鑒賞	※	5	36	2	24	12					4			
		4230000201	中國歷史地理概況	※	3	36	2	24	12			2					
		4230000202	走進故宮	※	4	36	2	24	12				2				
4230000203		中華國學	※	3	36	2	24	12			2						
4230000204		文化差異與跨文化交際	※	4	36	2	24	12				2					
4230000205		孫子兵法中的思維智慧	※	3	36	2	24	12			2						
4230000206	西方文明史導論	※	4	36	2	24	12				2						
4230000207	古希臘文明	※	4	36	2	24	12				2						
4230000208	黨史國史	※	5	36	2	24	12						4				
任選3門						108	6	72	36								

注：“※”為考核課程，其餘為考查課程；\*為集中開設。理論課理論學時與實踐學時一般為2:1。體育課融入專業課教學中，具體課程為《網球》、《跆拳道》、《羽毛球》、《戶外》等專業核心課程。形勢與政策為每學期8課時，第六學期納入畢業教育中開展。

## 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	3030012125	运动解剖生理学	※	1、2	72	4	52	20	2	2					
		3030012051	社会体育导论	※	1	36	2	32	4	2						
		3030012112	田径与体能训练	※	1	36	2	2	34	2						
		3030012B86	运动营养学	※	3	36	2	30	6			2				
		3030012055	体育保健康复学	※	5	36	2	24	12					4		
		3030012D11	锻炼心理学	※	4	36	2	28	8				2			
		3030012310	网球基础	※	1	108	6	10	98	6						
		3030012311	跆拳道基础	※	1	108	6	10	98	6						
		3030012312	羽毛球基础	※	1	108	6	10	98	6						
		3038014A2700	户外基础	※	1	108	6	10	98	6						
		小计：7门（要求学生从《网球基础》、《跆拳道基础》、《羽毛球基础》、《户外基础》中四选一）						360	20	178	182	12	2	2	2	4
专业核心课程	必修课	3030012301	实用体育管理学	※	2	36	2	24	12		2					
		3030012302	国民体质测量与评价	※	3	36	2	24	12			2				
		3030012091	运动处方	※	4	36	2	28	8				2			
		3030012145	社会体育活动组织与策划	※	3、4	72	4	52	20				2	2		
		3030012313	身体功能训练	※	5	36	2	12	24						4	
		3030014A72	● 网球	※	2-5	360	20	20	340		6	6	6	6	4	
		3030014A52	● 跆拳道	※	2-5	360	20	20	340		6	6	6	6	4	
		3030014090	● 羽毛球	※	2-5	360	20	20	340		6	6	6	6	4	
		3038014A27	● 户外	※	2-5	360	20	20	340		6	6	6	6	4	
小计：6门（要求学生从《网球》、《跆拳道》、《羽毛球》、《户外》中四选一）						576	32	160	416	0	8	10	10	8	0	
专业拓展课程	必修课	3030012029	健身场所经营管理	※	5	36	2	28	8						4	
		3030012068	统计学应用	※	4	18	1	9	9				2			
		3032014A35	健身操舞1—广场舞	※	3	72	4	4	68				4			
		3032014B35	健身操舞2—健身球操	※	4	72	4	4	68					4		
		3032014A30	健身武术1—太极拳	※	3	72	4	4	68				4			
		3032014B30	健身武术2—易筋经	※	4	72	4	4	68					4		
		3032014A45	健身大球1—气排球	※	3	72	4	4	68				4			
		3032014B38	健身大球2—篮球	※	4	72	4	4	68					4		
		3032014310	特色健身1—花式跳绳	※	3	72	4	4	68				4			
		3032014311	特色健身2—轮滑	※	4	72	4	4	68					4		
小计：4门（要求学生从健身操舞类、健身武术类、健身大球类、特色健身类中四选一）						198	11	45	153	0	0	4	6	4	0	
专业实训课程	必修课	3030016A18	认知实习		1	14	0.5	0	14	*						
		3030016B18	跟岗实习		4	42	1.5	0	42				*			
		3030016012	顶岗实习		5、6	480	24	0	480						6个月	
		3030016013	毕业设计		5、6	28	1	0	28					*	*	
		小计：4门					564	27	0	564						

注：“※”为考核课程，其余为考查课程；\*为集中开设；“●”职业资格或职业技能等级证书相关课程，其中《运动营养》课程为教育部1+X职业技能等级考证试点课程。

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	理论选修课程	4230000106	教育学	※	3	36	2	24	12			2					
		4230000094	运动员选材	※	3	36	2	24	12			2					
		4230000078	学校体育学	※	4	36	2	24	12				2				
		4230000F10	教育心理学	※	4	36	2	24	12				2				
		4230000095	运动训练学	※	2	36	2	24	12		2						
		任选2门					72	4	48	24							
	技能选修课程	任选课	4230000310	国际象棋	※	2	36	2	12	24		2					
			4230000311	健身教练	※	2	36	2	12	24		2					
			4230000312	有氧搏击操	※	2	36	2	12	24		2					
			4230000313	街舞	※	3	36	2	12	24			2				
			4230000314	普拉提	※	3	36	2	12	24			2				
			4230000077	形体	※	4	36	2	12	24				2			
			4230000099	足球	※	4	36	2	12	24				2			
			4230000065	体育游戏	※	4	36	2	12	24				2			
			4230000114	社交舞	※	4	36	2	12	24				2			
			4230000089	瑜伽	※	5	36	2	12	24					4		
				任选3门					108	6	36	72					

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 集中实践环节教学计划安排表

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	42			42				
	顶岗实习	考查	5、6	480					140	340	
	毕业设计	考核	5、6	28					8	20	
综合素质养成	军事技能	考查	1	112	112						
	入学教育	考查	1	28	28						
	劳动实践	考核	1-5								
小计				704	154	0	0	42	148	360	

注：劳动实践活动安排在课外校外时间进行。

## (二) 教学学时分配表

总课时为 2776 学时，理论总课时 1001 学时，实践总课时 1775 学时，总学分 145.5 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	41.52	28.46
2		公共基础选修课程	选修课	3	6	72	36	108	33.33	3.89
3	专业(技能)课程	专业基础课程	必修课	7	20	178	182	360	50.56	12.97
4		专业核心课程	必修课	6	32	160	416	576	72.22	20.75
5		专业拓展课程	必修课	4	11	45	153	198	77.27	7.13
6		专业实训课程	必修课	4	27	0	564	564	100.00	20.32
7		专业选修课程	选修课	5	10	84	96	180	53.33	6.48
总计				47	145.5	1001	1775	2776	63.94	100.00

总学时数为 2776，其中：

(1) 理论教学学时数为 1001，占总学时比例为 36.06%；

(2) 实践性教学学时数为 1775，占总学时比例为 63.94%；

(3) 公共基础课程学时数为 898，占总学时比例为 32.35%；

(4) 选修课程学时数为 288，占总学时比例为 10.37%。

## 八、实施保障

### (一) 师资队伍

#### 1. 队伍结构

学生数与本专业专任教师数比例为20:1，双师素质教师占专业教师比为75%，专任教师队伍考虑职称、年龄，形成合理的梯队结构。

#### 2. 专任教师

具有高校教师资格和本专业领域有关证书（包括社会体育指导员证、运动营养师证、健康管理师证、裁判员等级证等，以上证书四选一）；有理想信念、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心；具有社会体育、运动训练、体育教育、运动医学等相关专业本科及以上学历；具有扎实的社会体育、运动人体科学、教育学的理论功底和健身指导、开展社会体育活动竞赛的实践能力；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个月的企业实践经历。

#### 3. 专业带头人

本专业带头人具有副教授及以上职称或同时具备讲师职称与硕士以

上学历，并从事本专业教学三年以上。能够较好地把握国内外体育健身行业及专业发展动态，能广泛联系体育健身行业企业，了解体育健身行业企业对体育专业人才的需求实际，教学设计、专业研究能力强，组织开展教科研工作能力强，在本区域本领域具有一定的专业影响。

#### 4. 兼职教师

具有本科以上学历或中级以上职称，从事健身行业相关工作3年及以上，在体育健身行业企业担任技术骨干或高管，具备良好的思想政治素质、职业道德和工匠精神，具备扎实的社会体育、运动训练、体育教育、运动医学等相关专业知识和丰富的健身指导和开展社会体育活动竞赛的工作经验，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 专业教学团队配置与要求

生师比	20:1				
专兼职比	3:1				
双师比例	75%				
年齡	20-30岁 (%)	30-40岁 (%)	40-50岁 (%)	50-60岁 (%)	
	25	50	5	20	
学历学位	本科 (%)	硕士 (%)	博士 (%)		
	35	60	5		
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	30	45	15	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. 教室基本条件

智慧教室2-3间，配备电子白板或纳米黑板、激光投影设备、多媒体计算机、高清摄像设备与音响设备，互联网接入或WiFi环境，并具有网络安全防护措施。高清网络中控可对教室所有设备进行统一管理，一键上课，一键下课，并且可远程操作教室设备；配备可视化综合管理平台，可实现远程教学监控观摩、查看教室动态、进行设备管理与教学转

播等功能。理论课精品录播室一间，配备了教师场景/跟踪双目摄像机、学生场景/跟踪双目摄像机、板书场景摄像机、导播控制电脑、监听耳机、导播控制台等设备。教学场所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. 校内实训基本要求

具有稳定的校内实训基地。能够提供开展运动人体科学实验，国民体质监测实训，网球、跆拳道、羽毛球、户外四大运动项目健身指导，社会体育活动策划与组织等实训活动，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15 校内实训基地（室）配置与要求

序号	实训基地（室）名称	功能（实训项目）	面积、设备要求	容量（一次性容纳人数）
1	跆拳道实训馆	跆拳道技术战术；跆拳道教学指导；裁判规则	200m <sup>2</sup> ；镜子、专业地垫、脚靶，等	30-40
2	网球实训场	网球技术战术；网球教学指导；裁判规则	500m <sup>2</sup> ；网球、网球拍，等	20-30
3	羽毛球实训馆	羽毛球技术战术；羽毛球教学指导；裁判规则	500m <sup>2</sup> ；羽毛球、羽毛球拍，等	30-40
4	户外实训场	攀岩、定向越野、场地拓展等技术战术；户外项目教学指导及裁判规则	1000m <sup>2</sup> ；攀岩墙、指北针、打卡器、高空拓展器材等	30-40
5	体能训练实训室	体能训练与教学指导	200m <sup>2</sup> ；悬吊康复训练系统，等	20-30
6	田径场	花式跳绳、轮滑技术战术；花式跳绳、轮滑教学指导；裁判规则	1000m <sup>2</sup> ；花式跳绳、滑轮，等	150
7	排球实训馆	气排球技术战术；气排球教学指导；裁判规则	200m <sup>2</sup> ；排球、气排球，等	30-40
8	篮球实训馆	篮球技术战术；篮球教学指导；裁判规则	200m <sup>2</sup> ；篮球，篮筐等	30-40
9	武术实训馆	健身武术技术战术；健身武术教学指导；裁判规则	200m <sup>2</sup> ；脚靶、地垫、太极剑、木兰扇，等	30-40
10	健美操实训室	大众健身舞蹈专项技术；大众健身舞蹈教学指导；音乐选配与编辑	500m <sup>2</sup> ；音响、踏板、杠铃（团操专用）、瑜伽垫、瑜伽球等	60-80
11	社会体育活动策划与组织实训室	社会体育活动或赛事策划、组织与管理	200m <sup>2</sup> ；瑜伽砖、跳绳、珠行万里、滚滚向前等	30-40
12	运动解剖实验室	搭建人体骨架；展示关节的各种运动形式；展示肌肉的锻炼方法	50m <sup>2</sup> ；人体骨骼模型、人体肌肉模型、各人体组织器官模型，等	50-60
13	运动生理实验室	安静状态和运动后血压和脉搏的变化；肌肉力量的测量；血乳酸	50m <sup>2</sup> ；尿液分析仪、血乳酸测定仪、掌上血糖测定仪、血压	50-60

		和血糖的測量，等	計，等	
14	國民體質監測實驗室	身高體重；身體成分測定；坐位體前屈；縱跳；閉目單足；肺活量；階梯試驗，等	50m <sup>2</sup> ；國民體質檢測儀系統、國民體質管理系統、身體成份分析儀，等	50-60
15	體育保健與康復實驗室	常見運動損傷的預防與急救；常見運動性傷病的診斷與初步處理	60m <sup>2</sup> ；心肺復蘇模擬人、人體模型、治療床、急救器材、運動護具、肌效內貼、筋膜槍等	25-35

### 3. 校外实训基地基本要求

具有稳定校外实训基地。能提供开展国民体质监测与评价、运动处方制订、网球、跆拳道、羽毛球、户外四大运动项目健身指导、社会体育活动策划与组织等实训活动。实训设施齐备，实训岗位、实训指导教师确定，实训管理及规章制度齐全。

表16 校外实训基地表（部分）

序号	实训基地（室）名称	功能（实训项目）	容量（一次性容纳人数）
1	长沙金仑跆拳道俱乐部	跆拳道技术指导、教学方法指导；跆拳道裁判；跆拳道馆或跆拳道俱乐部的经营及管理工作实训	20-30
2	长沙多乐网球俱乐部	网球技术指导、教学方法指导；网球裁判；网球场或网球俱乐部经营及管理工作实训	10-20
3	长沙育航羽毛球俱乐部	羽毛球技术指导、教学方法指导；羽毛球裁判；羽毛球俱乐部的经营及管理工作实训	10-20
4	长沙御峰户外登山俱乐部	户外项目技术指导、教学方法指导；户外项目裁判；相关俱乐部的经营及管理工作实训	10-20
5	湖南省体育局社区	大众常见运动项目健身指导工作实训	20-30
6	长沙市圭塘社区		10-20
7	长沙市体院路社区		10-20

### 4. 学生实习基地基本要求

具有稳定的校外实习基地，满足学生的顶岗实习安排，包括各运动项目健身场馆、俱乐部等盈利性健身场所以及社区等非盈利性健身场所，能同时容纳100-150名学生实习。有网球、跆拳道、羽毛球、户外四大运动项目训练场地和体育健身设施设备，能提供国民体质监测与评价、运动处方制订、健身指导、社会体育活动策划与组织等相关实习岗位，且涵盖当前社会体育专业（产业）发展的主流业务。有保证实习生日常工作、学习、生活的规章制度和专门管理人员，且配备相应数量的指导教师对学生实习进行业务指导。有安全、保险、住宿保障。



表17 校外實習基地表（部分）

序 號	實習基地（室）名稱	功 能 （實習項目）	容 量（一次 性容 納人數）
1	長沙金仝跆拳道俱樂部	跆拳道技術指導、教學方法指導；跆拳道裁 判；跆拳道館或跆拳道俱樂部的經營及管理 工作實習	20-30
2	湖南多藝猴藝術體育培訓有 限公司		20-30
3	長沙多樂網球俱樂部	網球技術指導、教學方法指導；網球裁判； 網球場或網球俱樂部經營及管理 工作實習	10-20
4	江蘇婁東網球俱樂部		10-20
5	廣東愛動網球俱樂部		10-20
6	長沙育航羽毛球俱樂部	羽毛球技術指導、教學方法指導；羽毛球裁 判；羽毛球俱樂部的經營及管理 工作實習	10-20
7	長沙金鷹飛翔羽毛球俱樂部		10-20
8	長沙御峰戶外登山俱樂部	攀岩、定向越野、戶外拓展技術指導、教學 方法指導；戶外拓展裁判；相關俱樂部 的經營及管理 工作實習	10-20
9	湖南康派斯體育發展有限公 司		10-20
10	湖南省體育局社區	大眾常見運動項目健身指導工作實習	20-30
11	長沙市圭塘社區		10-20
12	長沙市體院路社區		10-20

### 5. 支持信息化教學方面的基本要求

本專業利用數字化教學資源庫、文獻資料、常見問題解答等的信息化條件。引導鼓勵教師開發並利用信息化教學資源、教學平台，創新教學方法、提升教學效果。

### （三）教學資源

主要包括能夠滿足學生專業學習、教師專業教學研究和教學實施需要的教材、圖書及數字資源等。

#### 1. 教材選用基本要求

按照國家規定選用優質教材，禁止不合格的教材進入課堂。建立由專業教師、行業專家和教研人員等參與的教材選用機構，完善教材選用制度，經過規範程序擇優選用教材。

#### 2. 圖書文獻配備基本要求

圖書文獻配備能滿足人才培養、專業建設、教科研等工作的需要，方便師生查詢、借閱。專業類圖書文獻主要包括：社會體育相關政策法規，職業社會體育指導員鑑定標準，有關運動項目技術、標準、教學與訓練方法、操作规范要求以及案例，健康管理，體育管理，運動人體科學類圖書或期刊等，如《社會體育指導員國家職業資格培訓教材》、《體育科學》、《北京體育大學學報》、《中國運動醫學雜誌》等。

### 3. 数字资源配备基本要求

建设、配备与社会体育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18 数字资源配备要求表

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)
300+	200+	200+	2	2

#### (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；采用讲解法、示范法、练习法、纠错法、分组讨论法等教学方法；同时利用网络教学平台推动大数据、人工智能、虚拟现实等现代信息技术在教育教学中的运用。

1. 理论教学方面，依托超星集团开发的数字化教学平台——学习通平台。注重学生创新能力、获取信息的能力、分析问题、解决问题能力的培养，改变传统的以灌输理论知识为主的教学方法；在教学方式上强化现代化教学手段的应用，充分利用多媒体资源。主要采取“以工作流程为导向”，运用讲授法、练习法、分组讨论法、项目驱动法、情境模拟等多种教学方法，激发学生学习的积极性和参与性，使学生由被动学习转变为主动学习等，具有明显高职特色。

2. 实践教学方面，注重学生实际技能的训练，改变传统的验证性实验加生产实习的实践教学方式，依托校内外实习实训基地，模拟俱乐部、培训机构场景设置学习情境，以师生之间、学生之间“教练和学员角色互换”的方式，通过示范法、讲解法、任务驱动法等教学方法，实现做中学、学中做，最终形成知识、技能、态度有效融合的教学组织形式，强化学生的实践动手能力。

## （五）学习评价

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方式。

针对学生的评学，建立过程+结果、理论+实践、多形式相结合的考核评价体系。术科课程的考核完全参照职业社会体育指导员的考核内容和标准进行，其技术部分采取“以赛代考”的方式，指导技能部分则采取“角色扮演”的方式进行，同时邀请行业企业专家对学生的期末考核进行评分，引入第三方评价，重点考核学生的运动技术和健身指导技能。

## （六）质量管理

1、建立专业建设和教学质量诊断与改进机制，健全专业教学质量监控管理制度，完善课堂教学、教学评价、实习实训、毕业设计以及专业调研、人才培养方案更新、资源建设等方面质量标准建设，通过教学实施、过程监控、质量评价和持续改进，达成人才培养规格。质量改进八字螺旋图1。

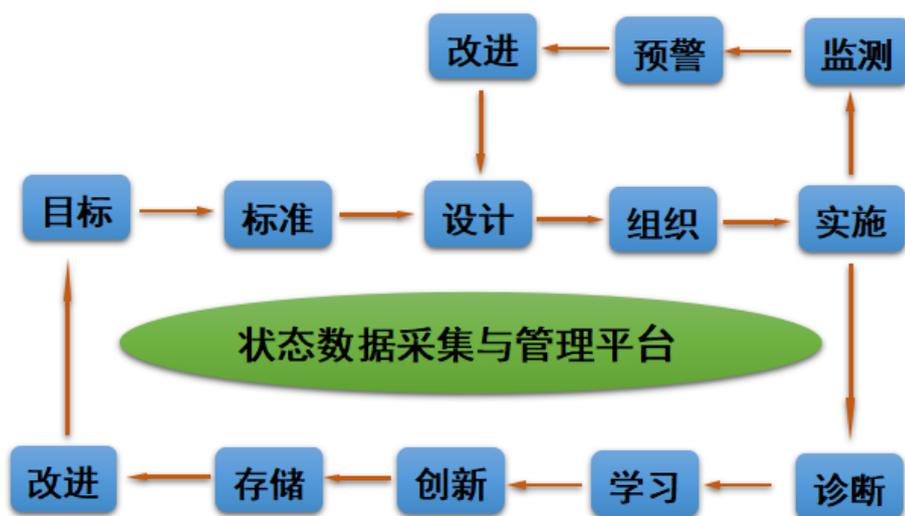


图1 质量改进八字螺旋图

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、建立毕业生跟踪反馈机制及社会评价机制，并对生源情况、在校学业水平、毕业生就业情况等进行分析，定期评价人才培养质量和培养目标达成情况。

4、专业教研组织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（100 学分）的课程学习，成绩合格，达145.5学分。其中集中实践教学为31学分，专业必修课程、顶岗实习、劳动教育、毕业设计为不可替代学分。

### （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）毕业设计专业技能考核要求

毕业设计考核与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如社会体育指导员证、运动营养师证、裁判员技能等级证等相关职业资格证书或职业技能等级证书。

2. 取得人文素质测试证书如普通话证书或大学英语等级证书或湖南

省高职计算机应用能力考试证书等。

十、附录

(一) 教学进程安排表

表19 教学进程安排表

专业名称 社会体育 (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	○	#	#	↑	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	◎	14	1	2	1	1				1	20	5		
	二	○	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	◎	18	1							1	20	7		
第二 学年	三	○	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	◎	18	1							1	20	5			
	四	○	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	◎	18	1			▲2周 (假期)				1	20	7			
第三 学年	五	○	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	◎	◇	◇	◇	◇	◇	◇	10.5	1					7	0.5	1	20	5			
	六	○	■	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	&	0	1					17	1	1	20					
		总计																				78.5	6	2	1	1		24	1.5	1	5	120	29
说明	1、三年6学期教学总周数共120周。 2、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) 社会体育专业人才培养方案修订组织机构

### 2020级社会体育专业人才培养方案修订组织机构

**建设单位：**湖南体育职业学院社会体育系

**系主任：**刘锡梅

**专业带头人：**王一蓉

**主要撰写人：**王一蓉

**校内教师：**

刘锡梅、祝彩、唐晓敏、刘杨、孟丝雨、贺升

**企业、行业专家：**

韩金仑（长沙金仑跆拳道连锁道馆、董事长）

刘有志（上海市健美协会、秘书长）

**优秀毕业生：**

周云豪（长沙金仑跆拳道连锁道馆、馆长）

陈宇（江苏娄东网球俱乐部、总经理）

## (三) 人才培養方案變更審批表

## 湖南體育職業學院 社會體育 專業 教學計劃變更審批表

專業所在部門		變更時間		變更年級	
調整課程名稱					
變更內容	變更前			變更後	
調整原因 (可另附變更 論證報告)					
系(院)意見	負責人 簽字(蓋章): 年 月 日				
教務處意見	負責人 簽字(蓋章): 年 月 日				
主管院領導 意見	院領導 簽字(蓋章): 年 月 日				
學術委員會 意見	負責人 簽字(蓋章): 年 月 日				

說明: 1. 此表一式兩份, 其中教務處一份, 提出變更的系部(院)保存一份。

2. 教學培養方案一旦制定簽發必須保持相對穩定, 確需變更的須在前一學期的前十周申報。