

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	祝彩		制定时间	2022 年 8 月	
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	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	收集整理分析课程数据信息	
	韩金仑	董事长	湖南金仑跆拳道连锁道馆	收集整理分析市场调研数据	
	刘有志	董事长	湖南龙之源教育产业有限公司	收集整理分析市场调研数据	
专业建设委员会意见	负责人 签字（盖章）： 2022 年 7 月 29 日				
系（统）审核意见	负责人 签字（盖章）： 2022 年 7 月 29 日				
教务处审核意见	同意。 负责人 签字（盖章）： 2022 年 8 月 23 日				
学术委员会意见	同意 负责人 签字（盖章）： 2022 年 8 月 24 日				
党委会意见	同意 负责人 签字（盖章）： 2022 年 8 月 30 日				



湖南體育職業學院

社会体育专业人才培养方案

(2022级)

社会体育系

2022年7月11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
(一) 职业发展路径	1
(二) 职业面向	2
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) 职业能力分析	4
(二) 课程设置表	5
(三) 课程描述	5
七、教学进程及安排	47
(一) 教学进程安排表	47
(二) 教学学时分配表	50
八、实施保障	51
(一) 师资队伍	51
(二) 教学设施	52
(三) 教学资源	55
(四) 教学方法	56
(五) 学习评价	56
(六) 质量管理	57
九、毕业要求	58
(一) 课程学分要求	58
(二) 培养目标与培养规格要求	58
(三) 毕业设计 with 专业技能考核要求	58
(四) 证书要求	58
十、附录	59
(一) 教学进程安排表	59
(二) 社会体育专业人才培养方案修订组织机构	60
(三) 人才培养方案变更审批表	61

湖南体育职业学院

2022级社会体育专业人才培养方案

一、专业基本信息

（一）专业名称

社会体育

（二）专业代码

570301

（三）隶属专业群

社会体育专业群

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

（一）职业发展路径

社会体育专业毕业生职业发展路径如表1 所示。

表1 社会体育专业毕业生职业发展路径

岗位类型	岗位名称
目标岗位	网球、跆拳道、羽毛球、户外运动、围棋项目社会体育指导员
发展岗位	网球、跆拳道、羽毛球、户外运动、围棋健身场所部门主管
迁移岗位	健身场所运营与管理

（二）职业面向

社会体育专业职业面向如表2所示。

表2 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 (57)	体育类 (5703)	体育 (89)	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、户外运动、围棋五大运动项目)	职业资格证书: 社会体育指导员证 1+X证书: 运动营养咨询与指导 行业证书: 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，具有鲜明国格、聪颖智格、健康体格、健全人格、卓越匠格；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或组织小型体育赛事的基本能力，面向体育行业的健身和娱乐场所服务人员等职业群，能够胜任国民体质测量与评价、运动项目健身指导、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年后能胜任各运动项目俱乐部、体育健身场馆的运营与管理岗位。

（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

Q1. 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。

Q2. 崇尚宪法、遵法守纪、崇德向善、诚实守信、尊重生命、热爱劳动，履行道德准则和行为规范，具有社会责任感和社会参与意识。

Q3. 具有质量意识、环保意识、安全意识、信息素养、工匠精神和创新思维。

Q4. 勇于奋斗、乐观向上，具有自我管理能力、职业生涯规划的意识，有较强的集体意识和团队合作精神。

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

Q6. 具有一定的审美和人文素养，能够形成一两项艺术特长或爱好。

Q7. 具有吃苦耐劳、精益求精、拼搏进取的体育匠才意志品质。

Q8. 具有创新求实、以身作则、诲人不倦的运动教练职业精神。

2. 知识要求

K1. 掌握必备的思想政治理论、科学文化基础知识和中华优秀传统文化知识。

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

K3. 掌握社会体育学、运动人体科学、教育学的基本理论知识。

K4. 掌握人体测量与评价相关的理论知识。

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

K6. 掌握网球、跆拳道、羽毛球、户外运动、围棋项目以及社区常见运动项目（包括气排球、篮球、广场舞、健身武术、花绳、轮滑）的基础理论，包括技术原理、技术规则、训练方法等。

K7. 掌握大众体育健身咨询指导的基本理论与方法。

K8. 掌握社会体育活动和赛事策划、组织和管理的基本理论与方法。

K9. 熟悉各运动项目健身场馆管理与营运的理论与方法。

3. 能力要求

A1. 具有好学勤学善学的学习能力，审问慎思明辨的思维能力，爱劳精技笃行的践行能力，竞争合作立人的竞合能力，乐业精业敬业的创业能力。

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

A3. 具有开具运动处方的能力，能根据不同年龄层次和不同身体状况的会员，按照体质测评结果，制定个性化的阶段运动处方和课次运动处方。

A4. 具有网球、跆拳道、羽毛球、户外运动、围棋项目以及社区常见运动项目（包括气排球、篮球、广场舞、健身武术、花绳、轮滑）的运动技能及其健身指导能力，能够对社会大众健身人群进行科学健身指导。

A5. 具有以上各运动项目的执裁能力，能够执裁某项运动赛事。

A6. 具有基本的运动损伤处理能力，能对常见运动损伤进行简单处理。

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

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

A9. 基本具有健身场馆的管理与营运能力，能够参与健身场馆的管理与运营。

六、课程设置及要求

（一）职业能力分析

表3 典型工作任务、培养规格与专业课程对应表

工作岗位	典型工作任务	对应培养规格	对应专业课程
社会体育指导员	国民体质测量与评价	Q1-6、K1-3、K4、A1、A2	运动解剖生理学、国民体质测量与评价
	运动处方的制定	Q1-6、K1-3、K5、A1、A3	运动处方
	运动项目健身指导组织与实施	Q1-8、K1-3、K6、A1、A4-6	田径、体操、网球、跆拳道、羽毛球、户外运动、围棋、体育游戏、广场舞、健身武术、气排球、篮球、花绳、轮滑
	体育科学知识传播	Q1-6、K1-3、K7、A1、A7	运动解剖生理学、运动营养学、运动防护与急救、锻炼心理学
	社会体育活动策划与组织	Q1-6、K1-3、K8-9、A1、A8-9	实用体育管理学、社会体育活动策划与组织、经营性场所健身指导、公益性场所健身指导

（二）课程设置表

表4 课程设置表

课程模块名称	课程类型	主要课程
公共基础课程	必修课	思想道德与法治、毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论、习近平新时代中国特色社会主义思想概论、形势与政策、大学生心理健康教育、大学英语、信息技术、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、国家安全教育
	限选课	中共党史、马克思主义理论、数学（统计学应用）、美育类课程（艺术鉴赏/书法鉴赏/舞蹈鉴赏三选一）、语言文化类课程（应用文写作/文学欣赏二选一）、中国优秀传统文化类课程（中华国学/走进故宫/孙子兵法中的思维智慧三选一）、职业素养类课程（普通话/社交与礼仪/体育文化三选一）
	任选课	职业健康教育、演讲与口才、新媒体概述、海洋的前世今生、人类与生态文明、西方经济学的奇妙世界、走进航空航天、商业伦理与企业社会责、中国历史地理概况、文化差异与跨文化交际、西方文明史导论、古希腊文明
专业（技能）课程	专业基础课程	运动解剖生理学、田径、体操、运动防护与急救、运动营养学、锻炼心理学
	专业核心课程	实用体育管理学、国民体质测量与评价、运动处方、社会体育活动策划与组织、体育游戏、第一专修（网球/跆拳道/羽毛球/户外运动/围棋五选一）
	专业实训课程	认识实习、职业实训、岗位实习、素质拓展活动、毕业设计
	专业选修课程	第二专修（气排球/篮球/广场舞/健身武术/花绳/轮滑六选一）、职业模块课程（运动项目指导/体育休闲指导二选一）

（三）课程描述

主要包括公共基础课程和专业（技能）课程。

1. 公共基础课程

（1）公共基础必修课程

主要有思想道德与法治、毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论、习近平新时代中国特色社会主义思想概论、形势与政策、大学生心理健康教育、大学英语、信息技术、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、国家安全教育等16门课程，共35学分。

表5 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
思想道德与法治	I 素质目标 (1) 具备良好的思想政治素质; (2) 具备良好的道德素质; (3) 具有良好的法治素养。 II 知识目标 (1) 了解正确的人生观、道德观、法治观的基本理论; (2) 掌握解决人生问题的科学方法、道德修养的正确方法、培养法治思维的途径; (3) 熟悉社会主义核心价值观、中国特色社会主义法律体系、法治体系、法治道路。 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; (3) 能自觉弘扬中国精神,坚持理性爱国和改革创新; (4) 能自觉弘扬和践行社会主义核心价值观; (5) 能自觉遵守社会各领域道德规范,加强道德修养; (6) 能用法治思维分析、解决问题,依法行使权利和履行义务。	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、尊法学法守法用法	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,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,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。 课程考核包括学习过程考核、实践项目考核和期末考试三部分;平时成绩占30%,实践项目考核成绩占20%,期末理论考试成绩占50%。
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) 具有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。 III 能力目标	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

	(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、合理规划路径； (2) 能够客观地进行自我评估； (3) 能够运用相关资讯平台有效搜索信息，对社会大环境合理评估； (4) 具备对职业特征的客观认知； (5) 能够撰写学业及生涯规划书。		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) 具备正确的国防观和爱国热情及国防意识； (2) 具备弘扬爱国主义精神、传承红色基因、提高综合国防水平的素质； (3) 具备树立打赢信息化战争的信心和努力拼搏，学习高科技、报效祖国的意识。 II 知识目标 (1) 了解国防、国家安全、武装力量等内涵； (2) 了解我国国防历史、国防体制、国防战略、国防政策、国防法规以及国防成就； (3) 了解军事思想、现代战争、信息化战争的要求； (4) 了解战争内涵、特点、发展的历程，信息化装备的内涵、分类与发展及对现代作战的影响； (5) 了解世界主要国家信息化装备的发展情况。I III 能力目标 (1) 具备理解中国国防战略思想的能力； (2) 能够用所学知识分析理解新军事革命的内涵和发展演变； (3) 具备理解军事思想、并参与现代战争与信息化战争的能力。	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）
军事技能	I 素质目标 (1) 具备国防观念、国家安全意识和忧患危机的意识； (2) 具备弘扬爱国主义精神、传承红色基因、提高综合国防的素质； (3) 具备树立打赢信息化战争的信心和努力拼搏，学习高科技、	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 and 承训教官共同组织实施，成绩分优秀、良好、及格和不及格

	报效祖国的素质。 II 知识目标 (1) 熟悉队列动作的基本要领与三大条令的主要内容； (2) 了解战斗班组攻防的基本动作和战术原则； (3) 了解轻武器的战斗性能； (4) 熟悉卫生、救护基本要领； (5) 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。 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。		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，能做到遵纪守法，自觉遵守各项校纪校规； (2) 具有对所学专业的认同感，热爱专业，并具稳固专业思想； (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，尽快适应大学生活； (2) 能够对照专业培养规格，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，初步培养学生对学校 and 专业的认同感。 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) 具备严谨、求实、开拓、创新意识及谦虚、勤奋、自立、	1、劳动与劳动观 2、劳动精神	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

	自强的品质，具备正确的劳动价值观； (2) 具备勤于思考、做事认真、勇于创新、敬业乐业、实事求是的良好作风，具备技术革新和技能创新意识； (3) 具备热爱祖国、热爱人民、热爱社会主义，为社会主义现代化事业、中国梦的实现奉献的精神品质； II 知识目标 (1) 掌握马克思主义劳动思想、十八大以来习近平总书记关于劳动和劳动教育的重要论述，劳动精神、工匠精神、劳模精神、以及文明生产、环境保护、安全消防等知识； (2) 掌握相关劳动法律法规的条例知识； (3) 掌握专业技能操作基本知识、劳动安全知识。 III 能力目标 (1) 具备按照文明生产、环境保护、安全消防要求从事劳动生产的能力； (2) 具备运用《劳动法》相关内容维护劳动者合法权益的能力； (3) 具备一定的专业劳动技能和劳动创新能力，能从事相关专业领域的基础岗位。	3、劳模精神 4、工匠精神 5、实践劳动能力培养 6、劳动安全与大学生劳动权益保护	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，普及与学生未来职业发展密切相关的通用劳动科学知识，培养学生把握马克思主义、习近平新时代劳动思想，使学生树立正确的劳动观点和劳动态度，热爱劳动和劳动人民，养成劳动习惯。 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%，主要为综合测试成绩。
国家安全教育	I 素质目标 (1) 具备履行维护中国公民国家安全义务的意识； (2) 具备强烈社会责任意识； (3) 具备自觉遵纪守法、自爱自强、诚实劳动、友善助人的良好品德； (4) 具备自我保护防范意识与法律维权意识。 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) 了解公共卫生安全的概念，危害，掌握正确应对公共卫生安全的方法； (3) 了解校园盗窃、校园诈骗、传销的概念及危害，掌握正确应对盗窃、诈骗、传销的方法；	1、国家安全 2、公共卫生安全 3、财产安全 4、学习安全 5、网络安全 6、消防安全 7、社会活动安全 8、灾害自救	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。 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。

	(4) 了解交通事故造成的严重人身伤害,掌握交通事故的防范措施和应急处置方法,掌握交通法、民法典基础知识; (5) 了解常见的社交活动陷阱和网络诈骗的主要手段,掌握互联网背景下新型安全问题的分辨方法; (6) 了解大学生激情犯罪、涉赌涉毒的主要特征; (7) 了解火灾的基本常识,火灾的预防方法,掌握火灾逃生与自救、灭火器的使用方法; (8) 了解自然灾害的形成原因,掌握预防灾害、灾害自救及安全救护基本常识。 III 能力目标 (1) 能够辨别危害国家安全的行为。具备预防、区分邪教的能力; (2) 能够养成讲究公共卫生的良好习惯,具备应对突发性公共卫生安全事件的基本技能; (3) 具备预防校园盗窃、识别校园诈骗、拒绝传销的能力; (4) 具备应对交通事故中的自救、急救能力。能够认清网络不良信息,并在网络环境中保护自己; (5) 能够针对侵财犯罪和奸情犯罪,采取防范措施,防止犯罪; (6) 能够察觉并指出引发火灾的危险元素,具备全面感知、实时预警、正确救助能力; (7) 能够面对突发、危急情况,冷静思考并快速反应和妥善处置,能自救互救并确保自身安全。		
形势与政策	I 素质目标 (1) 具备开阔的视野和理性分析能力; (2) 具备正确的世情观、国情观和党情观; (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) 掌握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;	依据教育部社会科学司关于高校“形势与政策”教育教学要点,围绕党和国家推出的重大战略决策和当代国际、国内形势的热点、焦点问题以及当前大学生就业创业等实际情况来确定。	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

	(3) 了解中国特色社会主义的政策体系。 III 能力目标 (1) 能运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。		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) 通过知识学习，心理活动参与和体验，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) 具备较高适应环境变化的心理素质。 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) 具备运用英语语言知识和语言技能，比较准确地理解和表达信息、观点、情感，进行有效口头沟通和书面沟通等职场涉外沟通的核心素养； (2) 具备理解、尊重世界多元文化的开放胸怀和国际视野，具有文化自信以及中华民族共同体意识和人类命运共同体意识；具备在日常生活和职场中能够用英语传播中华文化、有效进行跨文化交际和多元文化交流的价值取向的核心素养； (3) 具备理解英语使用者或英语本族语者的思维方式和思	Reading and Writing Topics: (1)Hello! Hi! (2)Sorry and Thank you! (3)How Can I Get There! (4)Be on Time and in Time. (5)What a Fine Day! (6)Come on! Go! Go! Go!! (7)Let's Throw a Party! (8)Keep Fit, Not Fat! Modules:	通过讨论法，让学生以小组为单位围绕主题进行探索及延展交流；通过讲授法，让学生掌握与主题相关的词汇、句型、语法等知识并具备相应的语言应用能力；通过任务驱动法，让学生查阅资料并对知识进行系统整理；通过自主学习法，让学生拓展视野、培养学生的学习习惯和自主学习能力；通过实践练习，让学生巩固知识、运用知识，形成技能技巧。 课程思政目标为对比中西方文化，传播

	维特点、具有一定的逻辑、思辨和创新思维水平的核心素养； (4) 具备自我管理的自觉和良好的自主学习习惯，具有多渠道获取学习资源，自主、有效地开展学习的意识和能力的核心素养。 II 知识目标 (1) 掌握2300-2600个左右单词以及由这些词构成的常用词组；了解信息社会下的新工作、新词汇的英语表述方法； (2) 掌握注册表、贺卡、名片、个人信息、便条、海报、通知、信件等日常应用文的英文写作方法； (3) 掌握时间顺序、感谢、歉意和祝贺、询问路线、指路、预订交通工具、天气情况、邀约、病症描述、就医等的英语词汇、短语、句式、句型； (4) 掌握英语句子结构、时态、语态等语法知识； (5) 掌握不同文化内涵的语篇结构形式和语言特征； (6) 掌握简单的中英文翻译方法和技巧。 III 能力目标 (1) 能够使用2300-2600个英语单词以及由这些词构成的常用词组； (2) 能够书写英文注册表、贺卡、名片、个人信息、便条、海报、通知、信件等日常应用文； (3) 能够听懂题材熟悉、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； (4) 具备用英语就介绍、感谢、歉意和祝贺、询问路线、指路、预订交通工具、天气情况、邀约、病症描述、就医等进行交际与沟通的能力； (5) 具备读懂350单词左右不同文化内涵的文章的能力； (6) 具备80-100词的一般性话题短文的写作能力； (7) 具备翻译简单的中英文句子或短文的能力。	(1) Talking Face to Face (2) Being All Ears (3) Trying Your Hand (4) Maintaining a Sharp Eye (5) Appreciating Chinese Culture Listening and Speaking Topics: (1) Greeting and Farewell (2) Thanks, Congratulations and Apologies (3) Self-introduction (4) Introducing People (5) Meeting and Seeing off People (6) Phoning (7) Making a Schedule (8) Making Reservations (9) Checking in a Hotel (10) Entertaining Guests (11) Shopping (12) At the Hospital (13) Entertaining Activities (14) Sightseeing and Traveling (15) Asking for directions (16) At the Bank Modules: (1) Let's Get Ready (2) Find Out the English (3) Listen and Respond (4) Listen and Report (5) Listen and Interpret (6) Listen for Fun	中华优秀传统文化，将社会主义核心价值观融入英语语言课程的教学内容，将知识传授与能力培养、思辨能力培养结合起来，教会学生如何学习、如何做人、如何做事；在拓宽国际视野的同时，增强国家认同，坚定本民族文化自信，树立中华民族共同体意识和人类命运共同体意识，增强学生的民族自豪感和文化自信心。 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。
--	---	---	--

信息技术	I 素质目标 (1) 具备对信息的敏感度以及对信息价值的判断力; (2) 具备科学的计算思维; (3) 具备数字化创新与发展的能力; (4) 树立正确的信息社会价值观和责任感; (5) 具备团队协作意识和职业精神; (6) 具备自主学习、独立思考和主动探究意识。 II 知识目标 (1) 掌握Word 2010的基本编辑、图片插入和编辑、表格插入和编辑等操作; (2) 掌握Excel 2010的工作表、工作簿、公式和函数、图表分析等操作; (3) 掌握Power Point2010的演示文稿制作、动画设计、母版制作和使用等操作; (4) 掌握搜索引擎的应用; (5) 了解新一代信息技术及其主要代表技术的典型应用; (6) 掌握信息伦理知识, 了解相关法律法规与职业行为自律的要求; (7) 理解信息安全技术, 了解计算机病毒、木马、拒绝服务攻击等信息安全常见威胁以及对应的防御措施。 III 能力目标 (1) 能够用Word文字处理软件完成对毕业论文、简章、简报等文件编辑工作; (2) 能够用Excel电子表格软件进行数据处理和分析; (3) 能够制作并放映Power Point演示文稿; (4) 能够在网页、社交媒体等不同平台进行信息检索; (5) 具备较强的信息安全意识与防御能力, 有效辨别网络虚假信息。	1、文字处理软件Word 2010的操作与应用 2、电子表格Excel 2010的操作与应用 3、演示文档Power Point2010的操作与应用 4、新一代信息技术概论 5、信息检索 6、信息素养与社会责任 7、计算机信息安全 8、高职计算机考试应用模拟	本课程采用任务驱动法、案例教学法等教学方法, 提升学生信息技术技能以及解决生活、学习中实际问题的能力。 课程思政目标为加强对学生社会责任的教育, 力求学生在纷繁复杂的信息社会中站稳立场、明辨是非、行为自律、知晓责任。 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%, 分别为平时成绩占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。
毛泽东思	I 素质目标 (1) 养成理论思维习惯;	1、毛泽东思想 2、邓小平理论、“三个代表”	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

想和 中国 特色 社会 主义 理论 体系 概论	(2) 具备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) 具有爱国主义情怀，具有坚持和发展中国特色社会主义、建设社会主义现代化强国、为实现中国民族伟大复兴而奋斗的行动自觉和责任感。 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； (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。	重要思想、科学发展观	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。 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。
习近 平新 时代 中国 特色 社会 主义 思想 概论	I 素质目标 (1) 养成理论思维习惯； (2) 实现从学理认知到信念生成的转化，具有使命担当； (3) 具有树牢“四个意识”，坚定“四个自信”，做到“两个维护”的意识，具有增强建设社会主义现代化强国和实现中华民族伟大复兴中国梦的使命感。 II 知识目标 (1) 全面把握习近平新时代中国特色社会主义思想的理论体系、内在逻辑、精神实质和重大意义； (2) 深入理解习近平新时代中国特色社会主义思想蕴含和体现的马克思主义基本立场、观点和方法； (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。	习近平新时代中国特色 社会主义思想的核心要 义、理论与实践贡献 、方法论、理论品格、历 史地位。	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。增强学生坚定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；不断提高思想理论水平，自觉投身于中国特色社会主义现代化国家的伟大实践，为实现中华民族伟大复兴作出应有的贡献。 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。

	III 能力目标 增进对习近平新时代中国特色社会主义思想科学性系统性的把握，提高学习和运用的自觉性。		
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) 了解当前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) 能够在创业过程运用财务知识进行计算和分析； (2) 能够完成一份完整的创业计划书； (3) 能够面对问题提出问题解决方法； (4) 能够识别市场机会，并快速资源整合，组建团队。	1、创新思维 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。 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) 能够在就业心理问题上进行自我调适；	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。坚持立德树人，在教学中融入职业素养教育、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。 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：考勤占20%，课堂互动及课后作业占30%，简历撰写、模拟面试占50%。

	(2) 能够制作求职简历，并利用求职技巧求职； (3) 能够运用相关法律知识维护自己就业权益； (4) 能够适应职业角色、社会环境，具备适应社会的能力。		
--	--	--	--

(2) 公共基础选修课程

公共基础限选课程主要为中共党史、马克思主义理论、数学（统计学应用）、美育类课程（艺术鉴赏/书法鉴赏/舞蹈鉴赏三选一）、语言文化类课程（应用文写作/文学欣赏二选一）、中国优秀传统文化类课程（中华国学/走进故宫/孙子兵法中的思维智慧三选一）、职业素养类课程（普通话/社交与礼仪/体育文化三选一）等7门课程，共8.5学分。

公共基础任选课程主要为职业健康教育、演讲与口才、新媒体概述、海洋的前世今生、人类与生态文明、西方经济学的奇妙世界、走进航空航天、商业伦理与企业社会责任、中国历史地理概况、文化差异与跨文化交际、西方文明史导论、古希腊文明，任选1门课程，共2学分。

表6 公共基础选修课程设置表

中共党史	I 素质目标 (1) 确立辩证唯物主义历史观； (2) 树牢“四个意识”，坚定“四个自信”，做到“两个维护”； (3) 传承中国共产党人的红色基因。 II 知识目标 (1) 了解中共党史的重大事件、重要会议、重要人物和重要文献； (2) 熟悉中国共产党100年的奋斗史和中国共产党人的精神谱系；	1、新民主主义革命的历史 2、社会主义革命和建设的历史 3、改革开放的历史 4、新时代中国特色社会主义的历史	本课程采用专题教学，以讲授法为主，辅之以案例分析、分组讨论、播放视频等多种教学方法，增强教学的互动性、生动性和吸引力、感染力，确保良好的教学效果。 本课程采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式，其中课堂作业、课堂表现、课堂考勤占30%；学生参观红色教育基地撰写观后感占20%；期末闭卷考试占50%。
------	---	---	--

	(3) 掌握党的理想信念、初心使命、历史成就和历史经验。 III 能力目标 (1) 能够历史地、辩证地分析历史事件和历史人物,汲取历史经验教训,把握历史规律; (2) 能够做到学史明理、学史增信、学史崇德、学史力行。		
马克思主义理论	I 素质目标 (1) 形成正确的马克思主义的世界观和方法论; (2) 具备科学地思维方式; (3) 具备坚定的共产主义信仰。 II 知识目标 (1) 了解马克思主义的内涵、产生、和发展; (2) 掌握马克思主义的鲜明特征; (3) 认识马克思主义的当代价值。 III 能力目标 (1) 能够运用有关马克思主义基本原理观察、分析、解决问题; (2) 能够运用马克思方法论认识世界、改变世界。	1、马克思主义政治经济学 2、马克思主义哲学 3、社会科学与社会科学方法论 4、马克思主义社会科学方法论	本课程采用专题教学,以讲授法为主,辅之以案例分析、分组讨论、播放视频等多种教学方法,使学生了解马克思主义的基本立场、观点和方法,形成正确的世界观和方法论,培养科学的思维方式,增强学生分析问题和解决现实问题的能力;树立科学的“三观”、树立科学的信仰,坚定共产主义信念,提升大学生马克思主义理论素养和实践能力。 本课程采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式,其中课堂作业、课堂表现、课堂考勤占30%;实践项目考核成绩(撰写学习感受)占20%;期末闭卷考试占50%。
数学(统计学应用)	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。	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	本课程主要为学生未来从事管理类岗位提供收集、整理、分析数据的方法,使学生养成良好的学习习惯、严谨的思维习惯和求真务实的工作作风;培养学生热爱科学、独立思考、勇于探索、追求真理的精神和团结协作精神。 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。

	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) 能规范、科学设计统计表; (3) 能运用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。		本课程考核采用过程与结果相结合、理论与实践相结合的考核方式, 考勤与作业(过程考核)占20%, 考察学生的学习态度和素质目标达成情况; 理论考核(过程考核)占30%, 考察学生基本概念、原理与方法的掌握情况; 实践考核(结果考核)占50%, 考察学生运用理论指导实践的能力。
艺术鉴赏	I 素质目标 (1) 具有发展广泛艺术爱好的意识; (2) 具有较好的审美意识。 II 知识目标 (1) 了解各艺术领域典型代表作品; (2) 掌握感悟艺术作品要表达的情感真谛的方法。 III 能力目标 (1) 能够欣赏各类音乐、影视剧和艺术作品; (2) 能够通过对作品的分析, 准确理解作品所传达的情感。	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能力, 形成正确的审美观念。 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50%(小组活动和作业), 终结性评价占50%。
书法鉴赏	I 素质目标 (1) 具有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) 具有爱国主义情怀与民族自豪感。 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) 能够识别不同书法形式; (2) 能够对各历史阶段典型书法作品进行初步鉴赏。	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, 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。 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50%(上课表现和作业), 终结性评价占50%。

舞蹈鉴赏	I 素质目标 (1) 具备独立辩证的舞蹈鉴赏态度; (2) 具备团队协作意识; (3) 具备创新精神。 II 知识目标 (1) 了解舞蹈的形成与发展; (2) 熟悉其舞蹈艺术特征、种类; (3) 熟练掌握各类风格舞蹈作品的赏析方法。 III 能力目标 (1) 具备基本的评析能力, 能解释该舞蹈的特性与风格; (2) 掌握一定的鉴赏技巧, 能够简略地完成舞蹈作品的鉴赏。	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。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。 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% (小组活动和作品), 终结性评价占50%。
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; (4) 能够运用多种思维方法发现问题、分析问题和解决问题。	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能力的目的。 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%, 具体为: 考勤占10%、课堂表现占10%、课后实训占30%; 终结性考核期末考试占50%。

文学欣赏	I 素质目标 (1) 具备自觉传承优秀文化的意识, 具有热爱祖国语言文字的深厚情感; (2) 具备对经典诗歌、小说、散文、戏剧作品的热爱之情, 具有广泛的阅读兴趣和良好的阅读习惯; (3) 具备良好的人文素养及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; (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。	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。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。 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% (包括考勤、小组活动和作业); 终结性评价占50%。
中华国学	I 素质目标 (1) 具有较好的人文素养和道德修养, 有良好的情操; (2) 具有积极向上道德观念, 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。 III 能力目标 (1) 能够用中华传统智慧理性分析、解决问题; (2) 能够积极主动传承、传播中国优秀传统文化。	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 9、道家学说 10、佛教禅学	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%、章节测试10%; 见面课20%); 期末考试成绩40%。

		11、唯识学	
走进故宫	I 素质目标 (1) 具有感知文物生命的意识; (2) 具有培育民族自豪和传统文化自信; (3) 具备留住历史根脉的传承意识。 II 知识目标 (1) 了解故宫历史; (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 能够把握故宫文物为代表的古代文物内涵和研究的意义。	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 6、瓷器人生—清官瓷器藏品 7、皇家藏书与图书馆 8、清官档案 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	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。 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%。
孙子兵法中的思维智慧	I 素质目标 (1) 具有创新思维与竞争意识; (2) 具有孙子兵法的智慧思维。 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 (1) 能够积极建立孙子兵法与实际生活的联系; (2) 能够尝试用孙子兵法中的智慧解决心理、思维困境。	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%。
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;	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,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

	(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。		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。 其中,过程性评价包括出勤、课堂提问、课堂纪律、课堂练习四个方面。对积极参与课堂活动,自觉遵守课堂纪律的学生酌情加分。终结性评价包括职业能力训练项目考核(30%)和湖南省普通话水平测试成绩(20%)。
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) 具备良好的职业礼仪素养; (3) 具备中国传统文化自信。 II 知识目标 (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。	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 6、宴请礼仪 7、职场礼仪 8、中国传统礼仪习俗	本课程以培养学生的个人修养为出发点,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。 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50%,终结性考核占50%,具体为实践考核占30%;理论考核占20%。
体育文化	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;	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	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 学生明白保护中国

	(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。	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	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。 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。
职业健康教育	I 素质目标 (1) 具备遵纪守法意识； (2) 具备健康第一、安全第一的职业健康意识	1、思想教育和相关法律法规 2、安全生产知识 3、职业病的种类与防护	本课程通过理论学习与实践教学相结合的方式开展职业健康与安全教育，建立学生的安全技术水平和防范事故的能力，

	(3) 具备职业病健康风险防范意识。 II 知识目标 (1) 了解职业健康安全政策、法律法规； (2) 掌握安全生产知识； (3) 了解相关职业病成因及防护方法。 III 能力目标 (1) 具备防范安全事故、职业病的能力； (2) 具备形成健康、安全的职业工作习惯的能力； (3) 具备避免职业危害的能力。		提高和培养学生的职业健康与安全意识 and 自我保护能力,并通过相关法规的学习了解职工在劳动安全卫生方面的权利和义务,自觉遵法守纪。 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%,主要为综合测试成绩。
演讲与口才	I 素质目标 (1) 具备自主学习、勇于表达意识; (2) 具有团队协作、合作探究精神; (3) 具有言语表达的自信心、美感。 II 知识目标 (1) 掌握语音训练内容,掌握演讲的身体语言,掌握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,了解营销活动中语言的特点,掌握营销活动的语言技巧,掌握谈判活动中的策略与语言技巧。 III 能力目标 (1) 能在演讲时熟练运用肢体语言,能够采用科学方法训练自己的口才; (2) 能够熟练运用表达技巧,在实际生活中进行演讲和辩	1、演讲与口才概论 2、自我介绍与心理素质训练一 3、心理素质训练二与演讲口才及技巧 4、思维素质训练 5、朗读技巧及发音训练 6、品诗赏文 诵读人生——班级朗诵比赛 7、演讲稿的写作技巧 8、演讲稿的写作实操及点评 9、社交口才技巧及实训 10、应聘求职口才技巧及实训 11、营销及谈判口才技巧及实训 12、辩论口才技巧及实训	本课程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、情景演绎等教学方法。 考核评价方式:采用过程性评价与终结性评价相结合,过程性评价中的平时成绩(出勤、课堂表现等)占20%、实践考核成绩(教学模块的项目测试成绩等)占30%,期末考核成绩(理论测试、综合技能测试等)占50%。

	论； (3)能够得体恰当的待人接物，在生活中熟练的沟通表达； (4)能够熟练运用求职面试语言技巧，在求职面试中表现良好； (5)能够掌握营销谈判口才要点，高效开展相应活动。		
新媒体概述	I 素质目标 (1)具备新媒体营销思维； (2)具备新媒体运营思维； (3)具备互联网的法治意识。 II 知识目标 (1)了解常见新媒体平台和新媒体发展趋势； (2)熟悉新媒体各平台特点； (3)掌握新媒体营销与运营方法。 III 能力目标 (1)能够合理选择新媒体平台开展营销； (2)能够针对不同新媒体平台开展运营。	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销活动，培养学生的新媒体营销思维、新媒体运营思维和互联网法治意识。 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60%（小组活动和作业），终结性评价占40%。
海洋的前世今生	I 素质目标 (1)具备保护海洋生态的环保意识； (2)具备海洋生态文明重要性的意识； (3)具备海洋科学的基本认知。 II 知识目标 (1)了解海洋的形成过程； (2)了解五洲四洋格局的演变和形成过程； (3)了解海洋生态系统、海洋生态文明。 III 能力目标 (1)能够从海洋科学的角度理解历史变迁； (2)能够运用海洋科学知识力所能及保护海洋生态环境。	1、海洋的形成 2、海陆变迁 3、海洋生物学的发展 4、海洋化学的发展 5、当前的海洋地质学	本课程是智慧树平台的网络课程，通过普及海洋科学基本知识，引导学生知海、爱海。 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%。
人类与生态文明	I 素质目标 (1)具备珍爱地球的环保意识； (2)具备生态文明观。	1、地球、环境与人 2、人类对环境的适应 3、环境对人类文化的影响	本课程是智慧树平台的网络课程，以生态文明为核心，以人类起源、进化和发展为线索，以人类文化、文明与环境的生

	II 知识目标 (1) 了解人类生态系统的基本理论; (2) 了解人类文明与支撑文明的环境的关系; (3) 掌握生态文明建设的基本原则和主要内容。 III 能力目标 (1) 能够用生态文明观适应环境, 调节好与环境的关系; (2) 能够做到生物生态适应和文化生态适。	4、文化、文明对地球的影响 5、持续文明的生态学机制 6、生态文明建设	态关系为切入点, 跨学科、多角度论述人与环境的辩证统一关系。 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%。
西方经济学的奇妙世界	I 素质目标 (1) 具有评价西方经济学的辩证思维; (2) 具有国家资源利用对个人资源配置重要性的认同感。 II 知识目标 (1) 掌握西方经济学的基本概念; (2) 了解西方经济学的基本原理; III 能力目标 (1) 能运用经济学理论理解各种各样经济现象和经济问题; (2) 能运用经济学理论解决学习、工作、生活中各种经济问题; (3) 能够正确理解、应用、评价、判断西方经济学。	1、西方经济学绪论 2、需求与供给 3、消费者行为理论 4、生产与成本分析 5、市场理论 6、GDP 7、失业和通货膨胀 8、宏观经济政策 9、对西方经济学的总体评价	本课程是智慧树平台的网络课程, 本课程为非经济学专业学习者而设计, 通过情景剧、动画、访谈等多种方式通俗易懂的讲解西方经济学基本原理, 同时通过引用马克思主义政治经济学对比评价西方经济学的局限, 引导学生正确理解、应用、评价、判断西方经济学。 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%。
走进航空航天	I 素质目标 (1) 具有探索航天科学奥秘的好奇心; (2) 具有对我国航天事业发展的自豪感。 II 知识目标 (1) 了解我国航空航天的发展史; (2) 了解飞行器的相关工作原理; (3) 了解前沿航天技术。 III 能力目标 能够自主了解和读懂航天航空领域的前沿技术, 具备对科学地探索能力。	1、航空航天的发展 2、飞机飞行原理 3、航空器 4、飞机构造 5、航天技术	本课程是智慧树平台的网络课程, 以知识讲解为主, 辅以身边的航空航天实例, 培养学生的兴趣爱好, 增强学生对科学的探索能力, 以及对大国重器的自豪感。 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%。
商业伦理与	I 素质目标	1、商业伦理导论	本课程是智慧树平台的网络课程, 以

企业社会责任	(1) 具有开展商业活动的社会责任感; (2) 具有良好的伦理观和企业责任观。 II 知识目标 (1) 了解商业伦理学的基本概念和理论框架; (2) 了解企业社会责任思想的起源与发展; (3) 掌握前沿的商业思想体系。 III 能力目标 (1) 能够运用伦理学理论开展决策分析和判断; (3) 能够在工作与决策中学以致用。	2、道德哲学与伦理决策 3、企业社会责任理论与实践 4、跨国企业经营中的伦理问题 5、互联网营销中的伦理问题	知识讲解为主,辅以访谈互动,传递商业前沿信息,通过情境模拟、案例分析交互式呈现,寓商业伦理价值观教育于课程中。 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%。
中国历史地理概况	I 素质目标 (1) 具备历史唯物主义辩证观 (2) 具备大国自信与爱国情怀。 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) 能够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,结合学科背景和运用前景,促进自我未来发展。	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,从时间和空间上解读历史地理;注重培养学生在历史地图的基础上,解析历史地理与当今地理的关系,跨越学科界限,开阔视野,开拓思路;引导学生归纳总结,深化观念,提高综合创新能力。 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%。
文化差异与跨文化交际	I 素质目标 (1) 具有跨文化交际意识; (2) 具有国际视野; (3) 具有较好的人文素养、文化修养与品味。 II 知识目标 (1) 了解中西方文化交流中常见的问题; (2) 掌握一定的沟通技巧、社交礼仪和跨文化交际原则及策略。 III 能力目标	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,培养学生的跨文化交际意识和国际视野。 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%。

	(1) 具备主动发现差异、分析差异的能力; (2) 具备跨文化沟通能力与交际能力。		
西方文明史 导论	I 素质目标 (1) 具有较好的人文素养; (2) 具有求同存异, 尊重其他种族、类型文化的意识; (3) 具有人类命运共同体的认知。 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) 能够运用东方眼光分析、透视西方文明各个阶段的特点和发展过程; (2) 能够从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、文明的启示 8、文艺复兴-欧洲由衰及兴的转折点 9、全球文化研究中的几个问题	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。 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%。
古希腊文明	I 素质目标 (1) 具有对古希腊文明的探索兴趣; (2) 具有好学求知、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) 了解古希腊文明中所蕴含的“希腊精神”。 III 能力目标 能够把握古希腊文明的特点与社会发展的联系。	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。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。 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%。

2. 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、运动防护与急救、锻炼心理学、田径、体操等6门课程, 共12学分。

表7 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
------	------	------	------

运动解剖生理学	I 素质目标 (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。 II 知识目标 (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。 III 能力目标 (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。	1、人体的结构基础 2、运动与骨 3、运动与骨连接 4、运动与骨骼肌 5、运动与能量代谢 6、运动与氧运输系统 7、运动与其他系统 8、身体素质测评 9、运动过程中人体机能的变化规律	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。 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%。
运动营养学	I 素质目标 (1) 具备认真踏实、实事求是的工作态度； (2) 具备团队合作意识和与客户沟通交流的良好素养。 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) 了解运动员和慢病人群的运动营养； (4) 掌握大众健身人群（增肌、减脂）的运动营养； (5) 熟悉食谱编制方法。	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	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%，实践项目考核占30%），期末考试成绩40%。

	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; (2) 能够开展与营养相关的常见慢性病饮食营养指导; (3) 能够从事社区营养咨询、营养宣教和健康教育工作。	7、常见慢性病患者的运动营养	
运动防护与急救	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; (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; (3) 能对常见运动性病症采取有效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指导实施。	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。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% (包括线上自学20%、平时表现20%、技能抽查20%), 期末考试成绩40%。
锻炼心理学	I 素质目标 (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。 II 知识目标	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。

	(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。 III 能力目标 能够应用锻炼心理学相关知识科学指导个体和团体通过锻炼改善身心状态。		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	I 素质目标 (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。 II 知识目标 (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; (3) 掌握田径裁判相关知识。 III 能力目标 (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。	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%。
体操	I 素质目标 (1) 具备健康的生活方式和积极进取且充满活力的人生态度; (2) 具备坚毅的意志品质、良好的心理素质和终身体育的意识;	1. 体操理论基本知识 2. 基本体操动作 3. 体操成套动作 4. 体操教学与活动组织 5. 体操身体素质训练	引导学生学习体操运动员在奥运会上奋力向前、为国拼搏的体育精神,激励学生将个人职业理想融入到本职工作当中。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

	(3) 具备健康的生活方式和积极进取且充满活力的人生态度;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和创新思维。 II 知识目标 (1) 掌握体操运动的基本动作要领,学会创编方法; (2) 掌握体操比赛的竞赛规则、竞赛组织和执裁的方法; (3) 掌握体操技术教法及身体素质训练方法。 III 能力目标 (1) 掌握队列队形、广播操、武术操、口令口哨、自编操、体操技巧、单杠、双杠、跳马等技能与保护帮助等技能,并进行教学的能力; (2) 具备组织校园体操比赛和执裁能力; (3) 具备小学体操教学和业余体育训练的能力。		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。 本课程采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式,课程考核包括平时表现考核(学生出勤,学习态度,组织纪律)、课程实践考核(广播体操,队列队形,体操教学和创编,成套动作)和期末考试三部分,具体考核成绩评定办法如下:平时考核成绩:20%;实践考核成绩:50%;理论考核成绩:30%。
--	---	--	---

(2) 专业核心课程

主要有实用体育管理学、社会体育活动策划与组织、体育游戏、国民体质测量与评价、运动处方、第一专修(网球、跆拳道、羽毛球、户外、围棋)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、围棋五大运动项目内五选一,共28学分。

表8 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
实用体育管理学	I 素质目标 (1) 具备良好的团队协作精神和自我管理意识; (2) 具备一定的事业心和高度的责任感; (3) 具备坚定的意志和创新思维。 II 知识目标 (1) 了解体育管理的涵义; (2) 熟悉体育管理学所涉及的核心概念和理论;	1、体育管理学的基本原理、理论和研究方法 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 3、体育管理职能和方法的综合实践运用	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。 本课程采用过程性评价与终结性相

	(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。 III 能力目标 (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； (2) 能够胜任体育管理工作良好业务素质 and 身心素质。	4、我国目前体育管理体制和内外体育管理环境分析	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%。
社会体育活动策划与组织	I 素质目标 (1) 具备自主学习与团结协作意识； (2) 具备互联网思维； (3) 具备良好的职业素养； (4) 具备终身体育锻炼意识。 II 知识目标 (1) 了解社会体育活动内容、特点、发展趋势； (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； (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； (4) 掌握社会体育工作者的培养途径和模式、社会体育工作者应具备的基本素质和要求； (5) 掌握编写体育活动竞赛规程与策划方案的要求； (6) 掌握编制一本体育竞赛秩序册的基本内容。 III 能力目标 (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； (2) 能够根据不同人群的需求组织、策划社会体育活动； (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； (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。	1、社会体育活动概述 2、全民健身项目介绍 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 4、不同区域社区体育概述 5、体育活动策划的基本程序与撰写社区体育活动策划方案 6、趣味运动会的设计与活动规程撰写 7、体育竞赛裁判简述 8、田径竞赛编排、裁判组织及执裁要素 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、） 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） 11、赛事的组织与策划	本课程主要培养学生热爱全民健身事业，养成终身体育锻炼意识，做全民健身的宣传者、科学健身的指导者、群众活动的组织者、场地设施的维护者、健康生活的引领者。同时采用线上线下混合式教学为主的教学模式，主要有语言法、直观法、游戏与竞赛法、多媒体课件、微课视频、案例分析、角色扮演等方法与手段 为达到教学效果，需要信息化教室一间，信息化实训教学场地一个，趣味健身设施若干。 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%。
体育游戏	I 素质目标	1、体育游戏的概述	本课程主要采用讲解示范法、口令

	(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。 II 知识目标 (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; (2) 掌握编写体育游戏教学案列的方法; (3) 掌握体育游戏的教学特点。 III 能力目标 (1) 能运用所学知识组织游戏; (2) 能设计有效的体育教学游戏; (3) 能编写体育游戏教案。	2、球类体育游戏 3、跑跳类体育游戏 4、接力类体育游戏 5、户外体育游戏	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%。
国民体质测量与评价	I 素质目标 (1) 具备自主学习意识; (2) 具备测量数据化的思维。 II 知识目标 (1) 掌握体育测量与评价的理论知识; (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; (3) 掌握不同人群体质测量的要点。 III 能力目标 能够正确使用体质测量设备进行体质测量并进行评价。	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、身体机能的测量与评价 6、身体素质的测量与评价 7、体质测量与评价 8、检验的编制与实施	本课程要求学生具备健康审美观及为会员或客户提供优质服务意识。通过案例法、任务驱动法的教学方法及情景教学、实践教学的教学手段掌握体育测量学相关知识, 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。 本课程是一门理实一体化的课程, 需要一间正规的国民体质监测室, 包括身高坐高计、纵跳仪、肺活量计等国民体质测试设备。 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%。
运动处方	I 素质目标 (1) 具备自主学习的意识; (2) 具备实验操作及测量数据化的思维和能力。 II 知识目标	1、运动处方概述 2、运动与体质健康 3、有氧适能的评估与运动处方 4、提高肌适能的运动处方	运动处方“课程思政”遵循求真性原则、一体化原则、协同性原则。以“立德树人”为价值旨归, 通过挖掘、提炼课程内蕴的家国情怀、社会责任、伦理规范、

	(1) 了解和掌握运动处方的基本概念和内容; (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; (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。 III 能力目标 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。	5、提高柔韧适能的运动处方 6、健康体适能 7、普通人群的运动处方 8、老年人、儿童、女性特殊时期的运动处方 9、身体塑形的运动处方 10、常见慢性疾病的运动处方	科学和人文精神等思想政治教育资源,实现知识传授与价值引领的有机统一。同时采用“超星学习通+微课”教学法、翻转课堂、线上线下混合式教学法。 教学条件方面,本课程需用多媒体教室、国民体质监测实训室。 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%。
网球	I 素质目标 (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。 II 知识目标 (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。 III 能力目标 (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。	1、网球基本技术 2、网球基本步伐 3、网球基本战术 4、网球裁判、竞赛 5、网球教学能力	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。教学过程中,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。 教学条件方面,网球课程必备专业网球场馆及相关专业配套设施和器材。 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	I 素质目标 (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。 II 知识目标 (1) 了解现代跆拳道发展趋势,掌握一定的大众跆拳道理论	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	通过本课程学习,培养礼义廉耻、忍耐克己、百折不屈的跆拳道精神理念。尊重对手,永不言败,有正确的政治思想,强烈的责任心,并且爱岗敬业。 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

	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。 III 能力目标 (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。		目驱动法。同时结合超星学习通以及参加社会服务锻炼，强化专业能力。以赛促学，以赛代练的考核方式，提高学生学习的氛围，积极性。 教学场馆方面，跆拳道训练场地需要面积1000平左右、专业跆拳道道垫，通风透气。目前的训练场地不符合课程训练场馆要求。 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	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) 了解羽毛球基本规则； (2) 掌握羽毛球裁判基本规则； (3) 掌握羽毛球基本教学方法。 III 能力目标 (1) 能科学指导大众健身人群进行羽毛球训练； (2) 能对中小型羽毛球赛事进行编排及执裁； (3) 能灵活设计羽毛球教学课程并独立完成。	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 4、羽毛球基本技术 5、羽毛球基本战术	本课程采用集中授课，单独纠错的模式进行课程教学。通过讲授法、纠错法、直观演示法、练习法等进行线下教学，同时通过观看高水平运动员视频进行线上学习。 教学场馆设施方面，要求有单独、封闭的羽毛球场地，尽可能每4人一片场地，每节课至少保证每人1至2个新球。 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%。
户外运动 (之攀岩)	I 素质目标 (1) 具备终身体育，热爱攀岩运动的体育兴趣； (2) 具备克服困难、勇敢顽强、自强不息的精神； (3) 具备团结合作、相互关爱的优良品质。 II 知识目标 (1) 了解攀岩运动的基本理论知识；	1、攀岩基本理论 2、攀爬技术 3、保护技术 4、绳索技术 5、调整技术 6、攀岩训练及比赛	在课程教学中全程贯穿爱国敬业、求真务实的职业精神；在课后训练中培养艰苦朴素、吃苦耐劳的攀登精神；在攀岩比赛实训中弘扬勇攀高峰、独立创新的奋斗精神。同时，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、

	(2) 熟悉攀岩装备及使用方法、竞赛规则和裁判方法; (3) 熟悉攀岩专项训练的过程和方法; (4) 基本掌握攀岩的健身价值和指导方法; (5) 掌握绳索技术的基本方法; (6) 熟练掌握攀爬与保护的基本要领。 III 能力目标 (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; (2) 能够进行攀爬保护和基本攀爬技术教学指导; (3) 能够指导学员进行安全带和头盔等攀岩装备的穿戴; (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。		预防与纠错法、项目教学法等教学方法。充分利用学习通、视频反馈等多媒体教学手段进行教学。 教学条件方面, 要求具备符合安全规范的攀岩墙及相关辅助性器材。 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%。
户外运动 (之定向越野)	I 素质目标 (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。 II 知识目标 (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; III 能力目标 (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	本课程主要培养学生树立自信、独立分析和综合解决问题的能力, 提高学生心理抗压能力和决策能力。同时, 本课程采用现场观摩、小组讨论、实地考察的教学手段以及直观演示法、练习指导法、情景教学法、自主学习法、任务驱动法等教学方法。 教学场地方面, 开展定向越野需要在开阔的室外场地进行, 如校园、公园等。器材需要定向越野的专项打卡器、图纸、电脑、指北针。 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)	I 素质目标 (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。	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	通过本课程的学习, 要求学生具备良好的体育道德和合作精神, 能正确处理竞争和合作的关系, 培养自立自强、勇敢面

	II 知识目标 (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; III 能力目标 (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。	4、拓展活动的策划与制定	对困难战胜困难的决心,体验成功并懂得与人分享。同时,本课程采用现场观摩、小组讨论、实地考察的教学手段以及直观演示法、练习指导法、情景教学法、自主学习法、任务驱动法等教学方法。 教学场地方面,场地拓展可以在室内外场地进行,每个项目的相关拓展教具。 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%。
围棋	I 素质目标 (1) 具备自主学习意识; (2) 具备将所学内容与生活常识相融合和有趣表达的思维。 II 知识目标 (1) 棋力达到一段水平; (2) 熟悉教学大纲,根据大纲制作教案,并流畅展示,公开课合格; III 能力目标 (1) 熟练掌握围棋基本技能; (2) 对围棋几个阶段涉及的问题有整体认识; (3) 良好的沟通能力和控堂能力; (4) 知识点儿话能力;	1、学会规则; 2、具备吃子能力; 3、把棋下完,并能判断胜负;; 4、吃子技巧; 5、空的概念; 6、围棋的几个阶段及面临的问题; 7、公开课; 8、出死活手筋题; 9、话术与教案; 10、组织比赛;	本课程要求学生具备良好的世界观,人生观,应用教练技术法,通过学习的技艺与生活常识相结合,积极引导他人,以德服人。实现知识传递的同时进行价值引导。 通过对局和做题做为主要技能学习手段,通过知识点儿话做为应用能力考核。实现技艺和品德相结合。 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%。

(3) 专业实训课程

主要有认识实习、职业实训、岗位实习、素质拓展活动、毕业设计等5门课程,共31.5学分。

表 10 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
------	------	------	------

认识实习	I 素质目标 (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。 II 知识目标 (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。 III 能力目标 (1) 能对健身岗位工作内容、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、围棋五大运动项目教练岗位认识实习 2、五大运动项目健身场馆前台及销售岗位认识实习 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识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。
职业实训	I 素质目标 (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。 II 知识目标 (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。 III 能力目标 (1) 能够基本按照操作规范和要求进行各运动项目健身指导技能操作; (2) 能够与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。	1、网球、跆拳道、羽毛球、户外、围棋五大运动项目教练岗位职业实训 2、五大运动项目健身场馆前台及销售岗位职业实训 3、社会体育活动和赛事的策划、组织与管理 4、公益性健身场所进行体育健身指导	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职业实训过程进行等级评定,评定等级分为优秀、良好、合格、不合格。
岗位实习	I 素质目标 (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。 II 知识目标 (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。	1、网球、跆拳道、羽毛球、户外、围棋五大运动项目教练岗位的岗位实习 2、五大运动项目健身场馆前台及销售岗位岗位实习 3、社会体育活动和赛事的策划、组织与管理 4、公益性健身场所进行体育健身指导及国民体质监	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岗位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。

	III 能力目标 (1) 能够按操作规范和要求, 熟练进行各运动项目健身指导技能操作; (2) 能够独立服务客户; (3) 能够熟悉健身场馆的运营模式。	测	
素质拓展活动	I 素质目标 (1) 具备勤学苦练、反躬自省、精益求精的精神; (2) 具备认真踏实、实事求是、善始善终的态度; (2) 树立别具匠心、创新展美、推陈出新的素养。 II 知识目标 (1) 了解第二课堂活动教育学分的重要性; (2) 掌握“真、善、美、实、创”五环相扣活动教育的内容; (3) 明确第二课堂教育项目累加计算的办法和评定的方法。 III 能力目标 (1) 能按要求完成各类理论政治学习研究活动; (2) 能够参加一项系级及以上文体活动或创新创业大赛活动并获取名次。 (3) 能按要求完成相应的社会志愿服务和各类公益活动; (4) 能考取一个专业领域的国家职业资格证书; (5) 能按要求完成英语、普通话、计算机等级证书; (6) 能考取两个运动项目的国家二级裁判证书和一个运动项目的国家一级裁判证书;	1、求“真”的格物致知活动 2、求“善”的文明修身活动 3、求“美”的体育艺术活动 4、求“实”的社会实践活动 5、求“创”的就业创业活动	本课程通过项目驱动法, 让学生掌握社会体育指导员的职业核心素养和职业核心能力。 为了更全面的考核学生的素质拓展活动, 第二课堂的考核成绩主要采用“易班”网络平台系统记录的累加办法, 前4学期内修满45学分为合格。
毕业设计	I 素质目标 (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; (3) 具备客户至上的服务意识及永无止境的探索、学习精神。 II 知识目标 (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、围棋等专业核心课程的主要知识技能点。 III 能力目标 (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。		
--	---	--	--

(4) 专业选修课程

主要有第二专修(气排球/篮球/广场舞/健身武术/花绳/轮滑六选一)和职业模块课程(运动项目指导/体育休闲指导二选一),要求学生从第二专修和职业模块课程中各选一门,共计2门,8学分。

表 11 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
气排球	I 素质目标 (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。 II 知识目标 (1) 了解气排球发展趋势,掌握一定的气排球基础理论知识; (2) 掌握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; (3) 掌握气排球的教学方法。 III 能力目标 (1) 能运用所学的专业技能对健身者进行气排球健身指导; (2) 能策划、组织气排球比赛; (3) 能打、会教、会看。	1、气排球基本技术 2、气排球基本战术 3、气排球教学 4、气排球基本裁判规则	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%。
篮球	I 素质目标	1、篮球基本技术	本课程采用讲授法、演示法、提问法、讨

	(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。 II 知识目标 (1) 了解现代篮球的发展趋势, 掌握一定的篮球基础理论知识; (2) 掌握篮球的基本动作技术、基本步法和基本战术以及裁判规则的运用; (3) 掌握篮球的教学方法。 III 能力目标 (1) 能运用所学的专业技能对健身者进行篮球健身指导; (2) 能策划、组织篮球比赛; (3) 能打、会教、会看。	2、篮球基本战术 3、篮球教学 4、篮球基本裁判规则	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%。
广场舞	I 素质目标 (1) 具备科学锻炼的意识; (2) 具备一定的舞蹈欣赏水平。 II 知识目标 (1) 了解健身操舞的相关理论知识; (2) 熟悉健身舞蹈的锻炼方法; (3) 掌握一定的舞蹈编排原则。 III 能力目标 (1) 能够简单编排健身操舞; (2) 能够独立完成健身操舞教学指导。	1、广场舞 2、健排舞 3、大众健美操 4、健身球操 5、爵士舞	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。 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%。
健身武术	I 素质目标 (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。 II 知识目标 (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;	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%。

	(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。 III 能力目标 (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。		
花绳	I 素质目标 (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。 II 知识目标 (1) 了解现代花式跳绳发展趋势, 掌握一定的花式跳绳基础理论知识; (2) 掌握花式跳绳的基本动作技术、基本步法和基本战术以及裁判规则的运用; (3) 掌握花式跳绳的教学方法。 III 能力目标 (1) 能运用所学的专业技能对健身者进行花式跳绳健身指导; (2) 能策划、组织花式跳绳比赛。	1、花绳基本技术 2、花绳教学 3、花绳基本裁判规则	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%。
轮滑	I 素质目标 (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。 II 知识目标 (1) 了解轮滑发展趋势, 掌握一定的轮滑基础理论知识; (2) 掌握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; (3) 掌握轮滑的教学方法。	1、轮滑基本技术 2、轮滑基本战术 3、轮滑教学 4、轮滑基本裁判规则	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%。

	III 能力目标 (1) 能运用所学的专业技能对健身者进行轮滑健身指导; (2) 能策划、组织轮滑比赛。		
运动项目指导	I 素质目标 (1) 树立正确的人生观、价值观与世界观; (2) 培养学生善于思考、勇于探索的精神; (3) 培养诚实守信的品质和爱岗敬业精神; (4) 提高抗挫折能力和团队合作意识。 II 知识目标 (1) 掌握初级社会体育指导员应具备的基本理论知识; (2) 掌握运动项目健身场所从业人员经营与管理的基础知识; (3) 掌握运动项目健身场所日常运营管理、如何成为成功的会籍顾问、私人运动项目教练,运动项目健身场所管理系统等五个方面的知识内容; (4) 了解运动项目健身场所的软硬件环境和俱乐部的经营与管理的内容、程序及步骤; (5) 了解运动项目健身场所经营与管理的相关知识并合理运用所学知识对运动项目健身场所进行科学、有效的管理,从而达到运动项目健身场所运营过程中的盈利模式。 III 能力目标 (1) 具备运动项目的健身指导能力; (1) 具备运动项目健身场所日常运营管理的能力; (2) 具备运动项目健身场所会员管理系统操作能力。	1、职业性社会体育指导员考核内容 2、运动项目健身场所营运与管理的基本理论知识 3、运动项目健身场所(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 4、根据不同运动项目健身场所制定科学合理地营运与管理方案	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。 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%。
体育休闲指导	I 素质目标 (1) 树立全民健身服务意识; (2) 具备良好的职业素养; (3) 提高抗挫折能力和团队合作意识。 II 知识目标 (1) 社区健身中心(文化站)、社区体育管理的基本理论知识; (2) 掌握运动项目技能传授、健身咨询、组织管理的基本理论知	1、维护社区居民的关系 2、科学简答健身群众的健身需求 3、传授体育项目动作技能 4、开展社区趣味运动会 5、开展社区国民体质监	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%。

	识； (3) 掌握社会体育管理工作的法律法规、内容、方法和管理机构； (4) 掌握体育休闲指导基本理论知识； (5) 掌握各运动项目的教学方法。 III 能力目标 (1) 具备体育休闲项目的健身指导与咨询能力； (2) 具备开展社区运动会的能力； (3) 具备开展国民体质监测的能力。	测	
--	---	---	--

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 12 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	必修课程	4230001002	思想道德与法治	※	1	48	3	32	16	4					
		4230001007	大学生职业生涯规划	※	1	18	1	12	6	2					
		4230001169	军事理论	※	1	36	2	36	0	2					
		4230001181	军事技能		1	112	2	0	112	*					
		4230001170	入学教育		1	8	1	4	4	*					
		4230001182A	劳动教育	※	1	16	1	16	0	2					
		4230001182B	劳动实践		1-5	0	1	0	0	*	*	*	*	*	
		4230002061	国家安全教育	※	1	18	1	18	0	2					
		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	2	2				
		4230001A07	大学英语	※	1、2	128	8	72	56	4	4				
		4230001001	信息技术	※	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	32	2	24	8		2				
		4230002062	习近平新时代中国特色社会主义思想概论	※	2	48	3	32	16		4				
		4230002050	创业基础	※	4	32	2	22	10				2		
		4230002051	大学生就业指导	※	5	18	1	12	6					2	
		小计：16门				670	35	388	282	20	14	*	2	2	*
	限选课程	4230002060	中共党史	※	3	18	1	12	6			2			
		4230000209	马克思主义理论	※	3	18	1	12	6			2			
		4230000210	数学（统计学应用）	※	5	18	1	9	9					2	
		4230000138	美育类（三选一）	艺术鉴赏	※	2	28	1.5	16	12		2			
		4230000118		书法鉴赏	※	2	28	1.5	16	12		2			
		4230000119		舞蹈鉴赏	※	2	28	1.5	16	12		2			
		4230001004	语言文化类（二选一）	应用文写作	※	3	28	1.5	16	12			2		
		4230000073		文学欣赏	※	3	28	1.5	16	12			2		
		4230000203	中国优秀	中华国学	※	4	18	1	12	6				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	
		4230000202	传统文化类（三选一）	走进故宫	※	4	18	1	12	6				2			
		4230000205		孙子兵法中的思维智慧	※	4	18	1	12	6				2			
		4230001047	职业素养类（三选一）	普通话	※	2	28	1.5	16	12		2					
		4230001039		社交与礼仪	※	2	28	1.5	16	12			2				
		4230002052		体育文化	※	2	28	1.5	16	12			2				
		小计：7门						156	8.5	93	63	0	2	8	2	2	0
	任选课	4230000216	职业健康教育			※	3	32	2	20	12			2			
		4230002055	演讲与口才			※	3	32	2	20	12			2			
		4230002054	新媒体概述			※	4	32	2	20	12				2		
		4230000211	海洋的前世今生			※	3	32	2	20	12			2			
		4230000212	人类与生态文明			※	3	32	2	20	12			2			
		4230000213	西方经济学的奇妙世界			※	3	32	2	20	12			2			
		4230000214	走进航空航天			※	4	32	2	20	12				2		
		4230000215	商业伦理与企业社会责任			※	4	32	2	20	12				2		
		4230000201	中国历史地理概况			※	4	32	2	20	12				2		
		4230000204	文化差异与跨文化交际			※	5	32	2	20	12					2	
		4230000206	西方文明史导论			※	5	32	2	20	12					2	
		4230000207	古希腊文明			※	5	32	2	20	12					2	
		任选：1门						32	2	20	12						

注：“※”为考核课程，其余为考查课程；*为集中开设；理论课理论学时与实践学时一般为2:1；
 形势与政策为每学期8课时，第六学期纳入毕业教育中开展。劳动教育实践活动围绕绿色校园创建，安排在课余时间进行。

2. 专业（技能）课程教学计划表

表13 专业（技能）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	3030012125A	运动解剖生理学	※	1	32	2	24	8	2						
		3030012112	田径	※	1	32	2	2	30	2						
		3030012122	体操	※	3	32	2	2	30			2				
		3030012B86	运动营养学	※	3	32	2	28	4			2				
		3030012055	运动防护与急救	※	4	32	2	28	4				2			
		3030012D11	锻炼心理学	※	4	32	2	26	6				2			
	小计： 6门					192	12	110	82	4	0	4	4			
专业核心课程	必修课	3030012301	实用体育管理学	※	2	32	2	24	8		2					
		3030012302	国民体质测量与评价	※	2	32	2	22	10		2					
		3030012145	社会体育活动策划与组织	※	3	32	2	24	8			2				
		3030012091	运动处方	※	3	32	2	26	6			2				
		3030012313	体育游戏	※	4	32	2	10	22				2			
	限选课	3030014A72	第一专修（五选一）	● 网球	※	1-3	288	18	16	272	6	6	6			
		3030014A52		● 跆拳道	※	1-3	288	18	16	272	6	6	6			
		3030014090		● 羽毛球	※	1-3	288	18	16	272	6	6	6			
		3038014A27		● 户外运动	※	1-3	288	18	16	272	6	6	6			
		3038014A30		● 围棋	※	1-3	288	18	16	272	6	6	6			
	小计：6门					448	28	122	326	6	10	10	2			
专业实训课程	必修课	3030016A18	认识实习		1	14	0.5	0	14							
		3030016B18	职业实训		5	224	8	0	224					2个月		
		3030016012	岗位实习		5、6	576	20	0	576					6个月		
		3030016014	素质拓展活动		1-6	56	2	0	56							
		3030016013	毕业设计		5、6	28	1	0	28					*	*	
	小计：5门					898	31.5	0	898							
专业选修课	限选课	3032014A45	第二专修（六选一）	气排球	※	4	64	4	2	62				4		
		3032014B38		篮球	※	4	64	4	2	62				4		
		3032014A35		广场舞	※	4	64	4	2	62				4		
		3032014A30		健身武术	※	4	64	4	2	62				4		
		3032014310		花绳	※	4	64	4	2	62				4		
		3032014311		轮滑	※	4	64	4	2	62				4		
	限选课	303814A37	职业模块（二选一）	●运动项目指导	※	4	64	4	30	34				4		
		303814A47		●体育休闲指导	※	4	64	4	30	34				4		
	小计：2门					128	8	32	96				8			

注：1. “※”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；2. 《运动营养学》课程为教育部1+X职业技能等级考证试点课程；3. 第五学期前8周开展职业实训课程，后12周进行岗位实习；4. 素质拓展活动根据《湖南体育职业学院“五环相扣”第二课堂活动教育学分管理实施办法（试行）》文件要求进行考核；5. 学生在校期间必须参加一个学校体育代表队，但参与的运动队与专修不能重叠，要求每周训练3次，训练时间为下午4:00-6:00，参与训练一年以上，获得等同第二课堂的学分，同时计入第三专修，由教练给予成绩评分。

3. 集中实践教学环节教学计划表

表14 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	认识实习	考查	1	14	14						
	职业实训	考查	5	224					224		
	岗位实习	考查	5、6	576					288	288	
	素质拓展活动	考查	1-6	56							
	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	8	8						
	劳动实践	考核	1-5								
	思政课实践	考核	1、2								
小计				1018	134	0	0	0	520	308	

注：1. 劳动实践活动安排在课外校外时间进行。2. 根据教育部《新时代高校思想政治理论课教学工作基本要求》教社科(2018)2号文件，严格落实学时、学分，从专科思政课现有学分中划出1学分开展思政课实践教学。现从《思想道德与法治》和《毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论》各划0.5学分，思政课实践活动为1学分。

(二) 教学学时分配表

总课时为2524学时，理论总课时765学时，实践总课时 1759学时，总学分 125分。

表15 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	16	35	388	282	670	42.09%	26.55%
2		公共基础选修课程	限选课	7	8.5	93	63	156	39.89%	7.45%
			任选课	1	2	20	12	32		
3	专业（技能）课程	专业基础课程	必修课	6	12	110	82	192	42.71%	7.61%
4		专业核心课程	必修课	5	10	106	54	160	72.77%	17.75%
			限选课	1	1	18	16	272		
5		专业实训课程	必修课	5	31.5	0	898	898	100.00%	35.58%
6		专业选修课程	限选课	2	8	32	96	128	75.00%	5.07%
总 计				43	125	765	1759	2524	69.69%	100.00%
总学时数为 2524，其中：										
（1）理论教学学时数为 765，占总学时比例为 30.31%；										
（2）实践性教学学时数为 1759，占总学时比例为 69.69%；										
（3）公共基础课程学时数为858，占总学时比例为 33.99%；										
（4）选修课程学时数为604，占总学时比例为 23.93%。										

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16 专业教学团队配置与要求

生师比	20:1				
专兼职位	3:1				
双师比例	75%				
年龄	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、围棋五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17 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 ² ；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 ² ；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 ² ；羽毛球、羽毛球拍，等	30-40
4	户外实训场	攀岩、定向越野、场地拓展技术战术；户外项目教学指导及裁判规则	1000m ² ；攀岩墙、指北针、打卡器、高空拓展器材等	30-40
5	围棋实训馆	围棋技术战术、围棋教学指导、围棋裁判规则	50m ² ；计算机、专业围棋软件，等	20-30
6	体能训练实训室	体能训练与教学指导	200m ² ；悬吊康复训练系统，等	20-30
7	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 ² ；花式跳绳、滑轮，等	150
8	排球实训馆	气排球技术战术；气排球教学指导；裁判规则	200m ² ；排球、气排球，等	30-40
9	篮球实训馆	篮球技术战术；篮球教学指导；裁判规则	200m ² ；篮球，篮筐等	30-40
10	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 ² ；脚靶、地垫、太极剑、木兰扇，等	30-40
11	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 ² ；音响、踏板、杠铃（团操专用）、瑜伽垫、瑜伽球等	60-80
12	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 ² ；瑜伽砖、跳绳、珠行万里、滚滚向前等	30-40
13	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 ² ；人体骨骼模型、人体肌肉模型、各人体组织器官模型，等	50-60
14	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；血乳酸和血糖的测量，等	50m ² ；尿液分析仪、血乳酸测定仪、掌上血糖测定仪、血压计，等	50-60
15	国民体质监测实验室	身高体重；身体成分测定；坐位体前屈；纵跳；闭目单足；肺活量；台阶试验，等	50m ² ；国民体质检测仪系统、国民体质管理系统、身体成份分析仪，等	50-60
16	体育保健与康复实训室	常见运动损伤的预防与急救；常见运动性伤病的诊断与初步处理	60m ² ；心肺复苏模拟人、人体模型、治疗床、急救器材、运动护具、肌效内贴、筋膜枪等	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、围棋五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18 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	长沙围棋实战教室	围棋项目技术指导、教学方法指导；围棋项目裁判；围棋俱乐部的经营及管理工作实训	20-30
6	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
7	长沙市圭塘社区		10-20
8	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、围棋五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19 校外实习基地表（部分）

序号	实习基地（室）名称	功能 （实习项目）	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	湖南多艺猴艺术体育培训有限公司		20-30
3	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
4	江苏娄东网球俱乐部		10-20
5	广东爱动网球俱乐部		10-20
6	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
7	长沙金鹰飞翔羽毛球俱乐部		10-20
8	长沙御峰户外登山俱乐部	攀岩、定向越野、户外拓展技术指导、教学方法指导；户外拓展裁判；相关俱乐部的经营及管理工作实训	10-20
9	湖南康派斯体育发展有限公司		10-20
10	长沙围棋实战教室	围棋项目技术指导、教学方法指导；围棋项目裁判；围棋俱乐部的经营及管理工作实训	20-30
11	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
12	长沙市圭塘社区		10-20
13	长沙市体院路社区		10-20

5. 支持信息化教学方面的基本要求

本专业利用数字化教学资源库、文献资料、常见问题解答等的信息化条件。引导鼓励教师开发并利用信息化教学资源、教学平台，创新教学方法、提升教学效果。

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

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。专业类图书文献主要包括：社会体育相关政策法规，职业社会体育指导员鉴定标准，有关运动项目技术、标准、教学与训练方法、操作规范要求以及案例，健康管理，体育管理，运动人体科学类图书或期刊等，如《社会体育指导员国家职业资格培训教材》、《体

育科学》、《北京体育大学学报》、《中国运动医学杂志》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20 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。

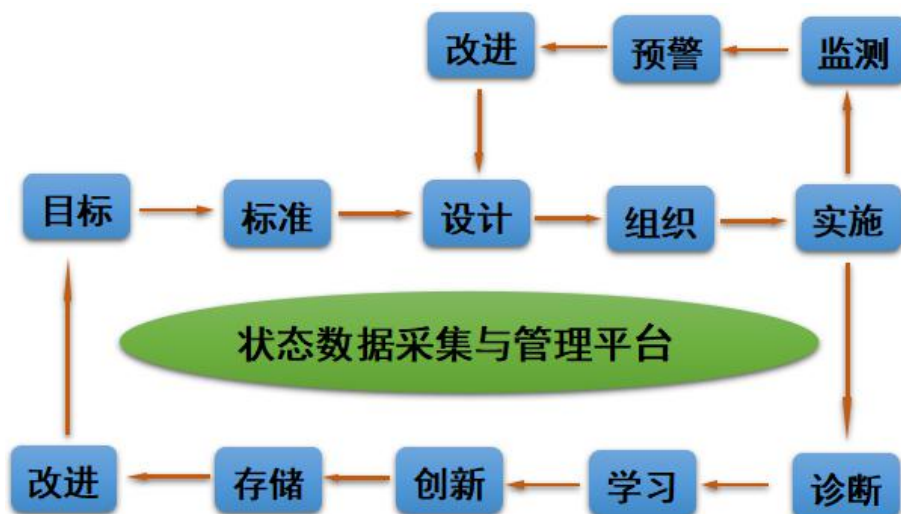


图1 质量改进八字螺旋图

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（79.5学分）的课程学习，成绩合格，达125学分。其中集中实践教学为31.5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）毕业设计与专业技能考核要求

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21 教学进程安排表

专业名称 _____ 社会体育 _____ (2022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	认识实习	职业实训					岗位实习
第一年	一	○	○	#	#↑	※	※	※△	※△	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	○	○	14	2	2	1	1				2	20	5
	二	○	○	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	○	○	16	2							2	20	7
第二年	三	○	○	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	○	○	16	2							2	20	5
	四	○	○	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	○	○	16	2							2	20	7
第三年	五	○	○	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	■	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	0	2				8	9	1		20	5
	六	○	○	■	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	&	&	0	2					15	1	2		20	
总计																					62	12	2	1	1	8	24	2	2	8	120	29
说明	1、三年6学期教学总周数共120周。 2、认识实习原则上在专业课开始时安排；职业实训实习根据专业教学进度安排；岗位实习一般为6个月。 3、○开学准备 ↑入学、安全、劳动教育 #军训 ※课堂教学 ○考试 △认识实习 ▲职业实训 ◇岗位实习 ■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

2022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（湖南龙之源教育产业有限公司、总经理）

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) 人才培养方案变更审批表

湖南体育职业学院 社会体育 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。