湖南体育职业学院 民族传统体育 专业

人才培养方案审核表

<table>
<tr><td>专业所在部门</td><td colspan="2">运动系</td><td>专业名称</td><td>民族传统体育</td><td>专业带头人</td><td>何佳</td></tr>
<tr><td>执笔人</td><td colspan="3">何佳</td><td>制定时间</td><td colspan="2">2022.7</td></tr>
<tr><td rowspan="6">参与制定人员情况</td><td>姓名</td><td colspan="2">职称</td><td>工作单位</td><td>承担的任务</td><td>备注</td></tr>
<tr><td>何佳</td><td colspan="2">讲师</td><td>湖南体育职业学院</td><td>培养目标、规格、课程设计、实践保障</td><td></td></tr>
<tr><td>马锐</td><td colspan="2">讲师</td><td>湖南体育职业学院</td><td>宏观指导</td><td></td></tr>
<tr><td>刘险峰</td><td colspan="2">高级教练</td><td>湖南体育职业学院</td><td>教学进程总体安排、附录等</td><td></td></tr>
<tr><td>郭文溯</td><td colspan="2">董事长</td><td>湖南省宝宝功夫文化传播有限公司</td><td>课程设计、毕业要求等</td><td></td></tr>
<tr><td>专业建设委员会意见</td><td colspan="6">同意
负责人 签字（盖章）：何佳
2022年7月21日</td></tr>
<tr><td>系（院）审核意见</td><td colspan="6">同意
负责人 签字（盖章）
2022年7月21日</td></tr>
<tr><td>教务处审核意见</td><td colspan="6">同意。
负责人 签字（盖章）：
2022年8月23日</td></tr>
<tr><td>学术委员会意见</td><td colspan="6">同意
负责人 签字（盖章）：
2022年8月24日</td></tr>
<tr><td>党委会意见</td><td colspan="6">同意
院领导 签字（盖章）：
2022年8月30日</td></tr>
</table>

湖南體育職業學院

民族传统体育专业人才培养方案

（2022级）

运动系

2022年6月20日

目 录

一、专业基本信息 1
（一）专业名称 1
（二）专业代码（570304） 1
二、入学要求 1
三、学制与学历 1
（一）学制 1
（二）学历 1
四、 职业面向 1
五、 培养目标与培养规格 2
（一）培养目标 2
（二）培养规格 3
六、课程设置及要求 5
（一）职业能力分析 5
（二）课程设置表 6
（三）课程描述 9
七、教学进程及安排 58
（一）教学进程安排表 58
（二）教学学时分配表 61
八、实施保障 62
（一）师资队伍 62
（二）教学设施 64
（三）教学资源 66
（四）教学方法 67
（五）学习评价 68
（六）质量管理 69
九、毕业要求 70
（一）课程学分要求 70
（二）培养目标与培养规格要求 71
（三）毕业设计与专业技能考核要求 71
（四）证书要求 71
十、附录 72
（一）教学进程安排表 72
（二）民族传统体育专业人才培养方案修订组织机构 73
（三）人才培养方案变更审批表 74

湖南体育职业学院

2022级民族传统体育专业人才培养方案

一、 专业基本信息

（一）专业名称

民族传统体育

（二）专业代码

570304

（三）隶属专业群

运动训练与教育专业群

二、入学要求

高中阶段教育毕业生、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

1.职业发展路径

民族传统体育专业毕业生职业发展路径如表1 所示。

表1 民族传统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	初级教练员；初级裁判员；
发展岗位	裁判长；馆长；省、市级比赛裁判员；
迁移岗位	培训机构基本管理岗位；体育教师；社会体育指导员；

2.职业面向

民族传统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） 教育（83）	体育专业人员（2-09-07）	武术套路、散打教练员 武术套路、散打裁判员	职业技能等级证书：教练员等级证书、裁判员等级证书、段位证书

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的能力；具有鲜明国格、聪颖智格、健康体格、健全人格、卓越匠格；具备训练教学指导、赛事组织、临场执裁能力。掌握本专业知识和技术技能，面向体育、教育等行业，能够从事民族传统体育教学、训练、赛事组织管理与裁判等工作的高素质复合型技术技能人才。未来3-5年能够担任武术套路、散打等运动项目总教练和馆长等工作。

（二）培养规格

本专业毕业生应在素质、知识和能力方面达到以下要求：

1.素质要求

Q1.具有深厚的爱国情感和中华民族自豪感，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；

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

Q3.具有注重培养民族传统体育情感、品德、运动能力与习惯的能力；

Q4.具有崇高的敬业精神，不断提高其专业训练水平，热爱工作岗位树立终身为体育事业奉献的精神；

Q5.具有习武之德、传承文化精义与厚德载物的民族精神；

Q6.具有积极健康的个性品质，有着正确的自我意识、自我约束、自我激励、自我评价、耐心、成熟、平衡、稳定、自信以及面对心理矛盾、心理冲突、心理压力时的自我调控能力；

Q7.具有民族传统体育专业应有的集体意识和团队合作精神、乐观向上与职业生涯规划的意识；

Q8.具有正确的民族传统体育的审美能力和人文素养，能基本掌握一到两项艺术特长或爱好；

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、专业技术标准等相关知识；

K3.掌握民族传统体育专业相关的运动人体科学、运动训练学、运动防护等基础理论知识；

K4.掌握民族传统体育、体育教学的基本知识；

K5.掌握本专业运动项目专项基本技战术原理及基本理论知识；

K6.了解本专业运动项目专项裁判法知识，掌握裁判规则；

K7.了解本专业运动项目发展趋势及行业需求；

K8.了解民族传统体育专业其他相关专业拓展知识；

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；乐业、精业、敬业的创业能力；

A2. 具备良好的语言、文字表达能力和沟通能力；

A3.具备武术套路、散打专项运动技能，并能运用到实践当中；

A4.具备制定训练计划的能力。能设计一堂完整的体育训练课，并准确定位训练目标，提炼重点难点，运用所学理论与技能知识设置专项技、战术训练内容的科学组合；

A5.具备训练指导、教学和管理能力。能合理运用正确的口令、专项术语，标准的动作示范，合理采用多种训练方法指导教学；

A6.具备较强的观察能力。在指导过程中及时发现问题、纠正错误；

A7.具备体育活动指导和体育赛事组织与管理能力。能运用所学专项知识编写秩序册，并考虑赛事时间、赛事公平合理，正确编排竞赛日程表、对阵图等；

A8.具备裁判记录工作能力。能规范填写比赛记录表，正确记录比赛全程；

A9.具备临场执裁能力。能及时辨别赛场情况，且正确做出相应规则的手势与判罚；

A10.具备基本的运动损伤预防与处理能力。对伤病员进行初期预估，掌握基本的伤病处置操作方法及运动医疗器材和药品的使用；

A11.具备健康意识引导的能力。能针对受伤部位提出恢复性训练建议；

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	对应课程
教练员	1：训练计划制定	Q1.Q2.Q3.Q6.Q8 K1.K2.K4.K6.K7.K8 A1.A2.A4.A5.A7	信息技术、体育文化、思想道德与法治、体育文化、运动训练学、运动解剖生理、体育教学训练与指导、武术套路、散打、应用文写作。
	2：教学训练指导	Q1.Q2.Q3.Q4.Q5.Q6.Q7.Q8 K1.K2.K3.K4.K5.K6.K7.K8 A1.A2.A3.A4.A5.A6.A10.A11	武术套路基、散打、舞龙舞狮、梅山武术、民族民间体育、健身气功、运动训练学、运动损伤与防护、体育教学训练与指导、民族传统体育概论。
	3：运动防护	Q1.Q2.Q6. K1.K3.K7. A1.A10.A11	运动解剖生理、运动损伤与防护、运动训练学。
裁判员	1：临场执裁	Q1.Q2.Q4.Q5.Q6.Q7 K1.K2.K5.K6.K7 A1.A2.A8.A9.A10.	武术套路、散打、民族传统体育概论。
	2：赛事组织	Q1.Q2.Q3.Q4.Q6.Q8 K1.K2.K5.K6.K7.K8 A2.A7.A11	运动训练学、体育教学训练与指导、中国武术史。
	3：赛事编排	Q1.Q2.Q3.Q5.Q8 K1.K2.K4.K5.K7.K8 A1.A2.A3.A5.A6.A7.A8	武术套路、散打、民族民间体育、信息技术、体育新媒体运营。

（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、形势与政策、习近平新时代中国特色社会主义思想概论、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）
	选修课	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（任选一）
专业（技能）课程	专业基础课程	中国武术史、运动损伤与防护、田径、体操、 运动训练学、运动解剖生理、民族传统体育概论
	专业核心课程	武术套路、散打、高脚马、陀螺、健身气功、民族民间体育
	职业模块选修课程	体育新媒体运营、体育教学训练与指导
	专业实训课程	认识实习、岗位实习、职业实训、素质拓展活动、毕业设计
	专业选修课程	空手道、羽毛球、梅山武术、篮球、足球、舞龙舞狮、排球、跆拳道、体育教学训练与指导、体育新媒体运营

（三）课程描述

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；	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%。

	（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。		
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）能够运用职业生涯理论进行自我认知、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。	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书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	1、中国国防 2、国家安全 3、军事思想	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

	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。	4、现代战争 5、信息化装备	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与努力拼搏，学习高科技、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；	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）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。		
入学教育	**Ⅰ 素质目标** （1）具备规矩意识，能够做到遵纪守法，自觉遵守各项校纪校规； （2）具有对所学专业的认同感，热爱专业，并具稳固的专业思想； （3）具有安全意识； （4）具备热爱学校，尊敬师长，团结友爱的品质； （5）具有珍爱生命，积极乐观，身心健康的状态。 **Ⅱ 知识目标** （1）了解学院发展历史、系部状况及各项校纪校规； （2）了解专业培养目标、职业面向与培养规格； （3）掌握确保身心健康、人身与财产安全的基本知识。 **Ⅲ 能力目标** （1）能够做好自我管理，建立良好的人际关系，尽快适应大学生活； （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和专业的认同感。 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、自强	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

	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； （4）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	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，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。
大学生安全教育	**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	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	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。

	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； （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；	8、灾害自救	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。
形势与政	**Ⅰ 素质目标** （1）具备开阔的视野和理性分析能力；	依据教育部社会科学司关于高校“形势与政策”教育教	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

策	（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； （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。	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；	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。

	（2）能够提升心理调适技能； （3）能够提升心理发展技能。		
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；	**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! **M**odules： (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	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，传播中华民族优秀传统文化，将社会主义核心价值融入英语语言课程的教学内容，将知识传授与能力培养、思辩能力培养结合起来，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%；

	（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。	(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	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；	1、文字处理软件Word 2010的操作与应用 2、电子表格Excel 2010的操	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

	（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、工作薄、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。	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	任的教育，力求学生在纷繁负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。

毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论	**Ⅰ 素质目标** （1）养成理论思维习惯； （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。	1、毛泽东思想 2、邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观	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。 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	**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	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。

社会主义思想概论	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。 **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。		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。
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； （2）能够面对问题提出问题解决方法； （3）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	**Ⅰ 素质目标**	1、择业准备	本课程主要采取讲授法、案例教学法

生就业指导	（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； （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、简历制作 3、求职技巧指导 4、就业权益维护 5、适应职场	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%。

（1）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/体育文化二选一）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

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
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； （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。	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%。
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。 **Ⅲ 能力目标** （1）能运用统计调查方法制定统计调查方案； （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。	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。 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；	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

	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。		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）具备团队协助意识； （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。	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%。

	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）能运用鉴赏技巧简略地完成舞蹈作品的鉴赏。		
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；	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	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

	（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。	9、外国戏剧欣赏 10、品味戏剧文学中的百态人生	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 11、唯识学	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%。

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文化传承意识。 **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—清宫瓷器藏品 7、皇家藏书与图书馆 8、清宫档案 国家记忆 9、清宫藏传佛教的故事 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； （2）掌握普通话声、韵、调及语流音变的基本原理和发音要领； （3）掌握普通话朗读和命题说话的基本理论知识及相关技巧。 **Ⅲ 能力目标** （1）能够结合方言进行声、韵、调及语流音变的辨正练习，具备一定的方音辨正能力； （2）能够使用准确或较准确的普通话朗读一般作品和进行口语交际； （3）能够达到人才培养方案规定的普通话等级标准。	1、普通话水平测试简介 2、普通话声母、韵母、声调、语流音变的辩证发音 3、测试用作品朗读训练 4、说话训练	本课程通过分层教学与合作学习、语音图示与示范—模仿等方法，结合专业特点，选择训练内容，强化训练效果，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	**Ⅰ 素质目标** （2）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、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。

	（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。		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； （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，	1、体育文化概述 2、体育文化的产生与发展 3、体育文化的价值 4、体育文化模式 5、体育文化的基本类型 6、体育文化的表现形式 7、体育文化的交流与传播 8、体育文化与人文社会 9、体育文化与自然地理环境 10、体育文化遗产的传承与保护 11、体育文化与现代化	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。

	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。		
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 （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。	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，提高和培养学生的职业健康与安全意识和自我保护能力，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；	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	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

	（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。	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	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%。
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	**Ⅰ 素质目标** （1）具备保护海洋生态的环保意识；	1、海洋的形成 2、海陆变迁	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

生	（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。	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	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。 **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； （3）能够做到生物生态适应和文化生态适。	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 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	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；	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	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、

	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。	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	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%。

商业伦理与企业社会责任	**Ⅰ 素质目标** （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； （2）能够在工作与决策中学以致用。	1、商业伦理导论 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	本课程是智慧树平台的网络课程，以知识讲解为主，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）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。	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%。
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、运动训练学、中国武术史、运动损伤与防护、田径、体操、民族传统体育概论共7门课程，共14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	Ⅰ 素质目标 （1）具备团队合作意识与沟通交流意识；	1、人体的结构基础 2、运动与骨 3、运动与骨连接	本课程贯彻"课程思政"的教学模式，在不断提高教学质量的同时，日渐推动思政教育进程，引导学生养成良好的学习习惯，培养学生自立创新、顽强拼搏、团结协作精神，培

	（2）具备自主学习意识； （3）具备主动发现问题、解决问题的思维。 **Ⅱ 知识目标** （1）了解及认识正常人体的形态结构及其生理功能；了解常见运动损伤的原因及征象； （2）熟悉体育锻炼或运动训练的生理学原理、常见运动损伤的处理原则。 **Ⅲ 能力目标** （1）运用相关原理及方法，能够在运动训练实践中对体育技术动作和常用的身体练习进行简单的分析； （2）具备常见运动性病症的基本知识，能够在运动损伤的危急情况进行初期的判断，并及时采取相应的现场急救措施。	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、身体素质测定 8、常见运动性病症 9、常见运动性伤害的现场急救	养学生敬畏生命的价值观，激发学生的爱国热情，提升职业道德素质，从而为体育事业的发展培养合格的高素质专业技术人才奠定良好基础。 采用过程性评价与终结性评价相结合方式进行。过程性评价占50%，主要包括平时成绩、平时测试（理论和技能测试）；终结性考核占50%(期末考试或综合技能考核)。
运动训练学	**Ⅰ 素质目标** （1）加强体育专业思想教育； （2）培养学生认真学习，积极向上的精神品质； （3）培养学生团结合作的意识。 **Ⅱ知识目标** （1）了解运动训练的目的、任务，掌握	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	课程思政：在教学组织过程中充分发挥学生主体地位，提高学生学习的兴趣，掌握运动训练的原则、方法，并结合实际应用，做到一切从实际出发，提高训练效果。有效性， 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）。 采用过程性评价与终结性评价相结合方式进行。过程性评价占50%，主要包括平时成绩、平时测试（理论和技能测

	运动训练的基本概念和基本内容； （2）了解较为完整的训练理论知识以及具有指导运动训练的能力。 **Ⅲ 能力目标** （1）运用运动训练基本理论与基本内容，能够胜任各科目训练方法与技巧； （2）具备组织教学、专业操作训练的技巧；能够在教学与训练中发现和解决问题的能力； （3）运用运动训练的基本原理与方法，能够胜任所在岗位的训练计划制订能力。	练 8、运动员技战术能力及其训练 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	试）；终结性考核占50%(期末考试或综合技能考核)。
运动损伤与防护	**Ⅰ 素质目标** （1）具备自主学习的意识； （2）具备团队合作的意识； （3）与人沟通交流的素养。 **Ⅱ知识目标** （1）了解运动损伤基本知识、防护模式以及实施过程； （2）熟悉运动损伤的康复知识与技术原理； （3）了解常见运动损伤的相关的病理知识。 **Ⅲ 能力目标** （1）运用运动前的热身和整理放松技术，能够在训练、教学过程中合理应用能力； （2）运用运动损伤与防护的知识，能够针对常见的运动损伤设计合理的方案与一般康复训练技术及其应用。	1、运动防护模式与实施过程 2、运动损伤及其处理原则与方法 3、热身与整理活动技术 4、运动护具与贴扎的知识与使用方法 5、运动损伤的康复知识与技术 6、常见运动损伤的防护	课程思政要求：培养学生将思想政治教育要素充分体现在课堂教学组织和方法中 ，充分调动学生的学习主动性和积极性， 用多样化的教学方法提高运动损伤与防护教学的应用性，趣味性，和有效性，对学生起到教育，陶冶，感染，影响作用。培养学生的爱国，拼搏，将压力转变为动力等体现体育精神的思政元素。 教学方法：本课程是理论和实操相结合的课程。以学生为主体，在教学方法上，实训课教学方法要采用示范法、讲解法、小组合作学习法、讨论法、纠错法、演示法等教学方法。理论课教学方法要采用讲授法、情景教学法、讨论法等教学方法。 采用过程性评价与终结性评价相结合方式进行。过程性评价占50%，主要包括平时成绩、平时测试（理论和技能测试）；终结性考核占50%(期末考试或综合技能考核)。

田径	**Ⅰ 素质目标** （1）具有健康的体魄，心理和健全的人格； （2）具备参加体育锻炼的意识和习惯。 （3）具备吃苦耐劳、顽强拼搏意志品质； （4）具备高度的责任心和团队合作的意识。 **Ⅱ 知识目标** （1）了解田径运动的定义、地位与作用； （2）熟悉田径运动的竞赛组织和裁判法； （3）掌握田径教学与训练的理论与方法。 **Ⅲ 技能目标** （1）能够运用田径竞赛组织的知识，组织基层田径运动会； （2）能够运用田径竞赛组织和裁判法知识，担任田径运动竞赛裁判工作； （3）能够运用田径的基础知识，进行田径运动教学与训练。	1、田径运动基本知识 2、田径运动各项技术 3、田径教学与训练 4、田径竞赛的组织与裁判法	课程思政要求：本课程通过教学中引入体育名人传记，树立学生积极健康的价值观，激发学生的爱国情怀，建立对自我、群体和社会的责任感；培养学生良好的体育道德、集体主义、社会主义和爱国主义精神。 教学方法：主要以实践教学为主，通过示范，分解动作练习，辅助练习，再进行完整动作练习。辅以教学视频，使学生能较好地掌握各项田径小项技术。课程中每个项目的教学中穿插讲授各个项目的规则，并在技术教学完成时模拟比赛，让学生实践裁判工作。 考核要求：本课程采用综合性考核方式，平时课堂表现10%，田径理论线上考核20%，田径技能考核20%，田径试讲试教实践操作30%，田径二级裁判一以证代考20%。
体操	**Ⅰ 素质目标** （1）爱党爱国、遵纪守法、爱岗敬业； （2）体魄强健、心理健全、行为规范； （3）具有环保意识，安全意识，竞争意识，规则意识，合作意识和自主学习意识。 **Ⅱ 知识目标** （1）了解体操运动的基本理论；	1、体操运动基本理论 2、体操运动队列队形、广播操、体操技巧、大众蹦床、跳绳等主要项目技术技能 3、体操课堂教学与业余训练 4、体操竞赛的组织与裁判	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。 注重实操能力培养，通过采用课堂讲解、示范、提问、分组讨论、案例教学、练习、比赛、课后作业等理论与实践相结合的方法，使学生基本能够承担组织体操项目的教学、训练与竞赛任务。

	（2）了解体操运动竞赛规则和裁判法； （3）了解体操项目的技术特点及身体素质训练方法。 **Ⅲ 能力目标** （1）具备队列队形、广播操、武术操、口令口哨、体操技巧、大众蹦床、跳绳等技能与保护帮助的基本技能； （2）具备组织体操课堂教学的基本能力（助教）； （3）具备体操业余训练的基本能力（助理教练）； （4）具备体操比赛基本执裁能力（助理裁判）。	法	本课程采用过程性评价与终结性评价相结合方式进行。其中过程性评价占50%，主要包括平时成绩、平时测试（理论和技能测试）。终结性考核占 50%，为课程学习结束时的期末考试或综合技能考核。
中国武术史	**Ⅰ 素质目标** （1）培养学生具有武术所推崇的传统美德—内敛、不怕吃苦、好学、努力拼搏等； （2）积极参与课堂讨论与活动，意识到武术不但是点到为止的技击动作，而且蕴含着博得的文化内涵； （3）培养学生不仅会教武术技法还会说武术文化； **Ⅱ 知识目标** （1）了解武术的相关概念； （2）理解武术的发展正是一个时代的发展的缩影；	1、史前传说至三代时期武术的源起 2、春秋战国时期武术的初兴 3、秦汉至南北朝时期武术 4、隋唐时期武术的丰富 5、宋元时期武术的兴衰 6、明清时期古代武术走向鼎盛 7、20世纪武术运动的完善 8、主要拳种与器械发展史举要	本课程是针对民传专业学生开设的必修课程，共36课时。《中国武术史》以时间为轴，介绍了武术的起源、本质；军事战争中的各类兵器；武术的民间传播以及武术理论的发展等等。体现中国武术历史悠久，内容丰富精深，呈现出浓艳的传统文化特色。 以学生为主体，通过案例教学、信息化教学手段，运用讲授法、情景教学法、讨论法等教学方法。 平时成绩（考勤+上课表现）20%+随堂练习30%+期末考试50%。

	（3）掌握武术在不同历史时期，不同的名称背后的真正内涵； **Ⅲ能力目标** （1）通过本课程，使学生能够在以后的学习中，遵循武术的历史发展规律，系统掌握理论知识。 （2） 能够清晰的意识到武术的发展与时代背景、经济发展、文化氛围密不可分。 （3）积极参与小组合作，根据自己对武术的理解，在课堂中积极分享个人观点。		
民族传统体育概论	**Ⅰ素质目标** （1）具备分辨民族体育和现代体育两者体育项目、功能的能力； （2）具备民族传统体育项目技术动作创新思维； （3）具备对传统体育文化、体育项目资料的挖掘和整理能力； **Ⅱ 知识目标** （1）了解民族传统体育的起源、基本概念、发展历程、历史发展； （2）了解我国民族传统体育的思想基础、本质特征和历史演变的规律； （3）了解不同民族传统体育项目的技术动作，例如：龙舟、舞龙舞狮、枪花炮、陀螺、木球等。 **Ⅲ 能力目标** （1）运用民族传统体育理论知识，能具有理解不同民族风俗特点、体育项目、体	1、研究民族传统体育的必要性 2、民族传统体育的起源和发展历程 3、民族传统体育的内容与分类 4、民族传统体育的特点、价值和功能	以学生为主体，通过案例教学、信息化教学手段，运用讲授法、情景教学法、讨论法、等教学方法。 采用过程性评价与终结性评价相结合方式进行。过程性评价占50%，主要包括平时成绩、平时测试（理论和技能测试）；终结性考核占50%(期末考试或综合技能考核)。

	育项目发展的理解能力； （2）具备一定的鉴赏能力，能够对少数民族传统体育项目的分析能力；		

（2）专业核心课程

主要有武术套路、散打、高脚马、陀螺、健身气功、民族民间体育6门课程，共62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
武术套路	**Ⅰ 素质目标** （1）具备爱国主义情怀、良好的团队合作意识、安全意识、竞争意识、规则意识、团队意识； （2）具备武术套路教学与训练的创新思维； （3）具备一切为了队员，为了队员一切的武术套路教练员职业道德素养； （4）具备认真观察、善于思考、互帮互助新的良好品质； （5）具有爱国主义情怀。 （6）具备公平公正、敢于担当的武术套路裁判员职业道德素养。	1、武术理论常识 2、武术基础技能 3、武术基础拳术 4、自选类拳术（器械） 5、传统类拳术 6、专项身体素质	本课程是理论和实训相结合的课程。以学生为主体，在教学方法上，实训课教学方法要采用示范法、讲解法、小组合作学习法、讨论法、纠错法、演示法、比赛法等教学方法。理论课教学方法要采用讲授法、情景教学法、讨论法、任务驱动法等教学方法。 课程考核方式采用综合性考核。从平时表现、理论、技能、教学实践操作等模块综合考核。其中平时课堂表现10%；理论考核20%；技能考核30%；试讲试教实践操作40%。（获得教练员等级证书、裁判员等级证书、段位证书等职业技能等级证书的占比在20-30%）

	Ⅱ 知识目标 （1）了解武术发展和武术文化知识，熟悉武术套路的基本技术、基本战术、基本理论知识、专项素质训练理论方法； （2）熟悉武术套路裁判法知识和赛事编排相关知识； （3）掌握武术套路教学与训练组织、教法、学法相关知识。 **Ⅲ 能力目标** （1）具备武术套路技战术运用能力，能够参加区县级及以上武术套路比赛； （2）具备武术套路临场执裁能力和赛事组织编排能力，能够从事武术套路临场执裁工作； （3）具备武术套路训练组织、指导教学、指导比赛的能力，能够从事武术套路教学与训练工作； （4）具备自主学习能力，能单独完成武术套路训练计划的撰写。		
散打	**Ⅰ 素质目标** （1）具备爱国主义情怀、良好的团队合作意识、安全意识、竞争意识、规则意识、团队意识； （2）具备散打教学与训练的创新思维； （3）具备一切为了队员，为了队员一切的散打教练员职业道德素养； （4）具备认真观察、善于思考、互帮互助新	1、散打基本理论知识 2、散打拳法、腿法、摔法基本技术 3、散打拳腿摔组合技术 4、散打专项身体素质 5、散打进攻与防守战术 6、散打竞赛规则	本课程是理论和实训相结合的课程。以学生为主体，在教学方法上，实训课教学方法要采用示范法、讲解法、小组合作学习法、讨论法、纠错法、演示法、比赛法等教学方法。理论课教学方法要采用讲授法、情景教学法、讨论法、任务驱动法等教学方法。 课程考核方式采用综合性考核。从平时表现、理论、技能、教学实践操作等模块综合考核。其中平时

	的良好品质； （5）具有爱国主义情怀； （6）具备公平公正、敢于担当的散打裁判员职业道德素养。 **Ⅱ 知识目标** （1）了解武术发展和武术文化知识，熟悉散打的基本技术、基本战术、基本理论知识、专项素质训练理论方法； （2）熟悉散打裁判法知识和赛事编排相关知识； （3）掌握散打教学与训练组织、教法、学法相关知识。 **Ⅲ 能力目标** （1）具备散打技战术运用能力，作为队员能够参加区县级及以上散打比赛； （2）具备散打临场执裁能力和赛事组织编排能力，能够从事散打临场执裁工作； （3）具备散打训练组织、指导教学、指导比赛的能力，能够从事散打教学与训练工作； （4）具备自主学习能力，能单独完成散打训练计划的撰写。	7、散打竞赛裁判法 8、散打教学与训练指导	课堂表现10%；理论考核20%；技能考核30%；试讲试教实践操作40%。（获得教练员等级证书、裁判员等级证书、段位证书等职业技能等级证书的占比在20-30%）
陀螺	**Ⅰ 素质目标** （1）具备自主、合作、探究的学习意识； （2）具备集体主义精神以及团结协作、吃苦耐劳、顽强拼搏、奋发进取等优良品德及作风；	1、陀螺运动概述、陀螺运动运动基本技术分析 2、陀螺运动竞赛规则与裁判法 3、陀螺的基本姿势、步	本课程为专业核心课程，属于理论和实训相结合的课程。重视教学的系统性、科学性和实用性；提倡自主、合作、探究的学习方法，根据教学的进度和教学内容的要求，培养学生综合实践能力；组织分组讨论，培养学生发现、分析和纠正技术动作的能力。灵

	（3）具备传承与弘扬民族传统体育文化意识。 **Ⅱ 知识目标** （1）了解陀螺运动文化精髓，发展中国陀螺运动文化精神，传授陀螺运动的基础理论知识； （2）学习陀螺运动的各类基本动作、技术、技能、方法； （3）熟悉陀螺运动的竞赛规则和裁判法。 **Ⅲ能力目标** （1）能够运用陀螺运动的各类基本动作、技术、技能、方法等，从事相关教学训练指导工作； （2）能够运用陀螺的基本技术动作的特点和规格进行竞技比赛； （3）能够运用陀螺运动竞赛规则与裁判法进行临场裁判执裁。	法、攻击法 4、陀螺的基本技术动作：陀螺绕线、放陀动作、击陀动作、攻防细节处理	活运用研讨式、启发式、探究式、参与式、想象式等教学方法，合理使用先进的教学手段（如微课、慕课、多媒体投影仪、图片、网络等教学用具）进行教学。 本课程采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式，过程性评价占40%，其中学习平时成绩占10%，技术能力考核成绩占30%；终结性考核占60%，其中期末理论成绩20%，教学指导成绩40%。
健身气功	**Ⅰ 素质目标** （1）具备良好的团队合作意识、安全意识、环保意识； （2）具备健身气功八段锦创新思维； （3）具备动静相兼、身心俱健、德为健康之根的意识。 **Ⅱ 知识目标** （1）了解民族传统体育的特点和独特健身效果，继承和弘扬传统健身气功理论和方法。 （2）熟悉八段锦的功法源流、功法特点、习	1、了解八段锦的功法源流、功法特点、习练要领 2、学习八段锦的呼吸方式、手型与步型 3、学习八段锦的动作要领	实践课教学以学生为主体，运用示范法、讲解法、小组合作学习法、讨论法、纠错法、演示法等教学方法。理论课教学以学生为主体，通过案例教学、信息化教学手段，运用讲授法、情景教学法、讨论法、等教学方法。 课程考核方式采用综合性考核。从平时表现、理论、技能、教学实践操作等模块综合考核。其中平时课堂表现10%；理论考核20%；技能考核30%；试讲试教

	练要领； （3）掌握八段锦的基本手型、步型、基本功法动作； **Ⅲ 能力目标** （1）具备健身气功八段锦的教学能力，能够从事一般的业余教学工作； （2）具备一定的鉴赏能力，能够从事健身气功相关比赛的记录工作。		实践操作40%。（获得教练员等级证书、裁判员等级证书、段位证书等职业技能等级证书的占比在20-30%）
民族民间体育	**Ⅰ 素质目标** （1）培养学生吃苦耐劳的意志品质和团结协作精神； （2）培养学生认真学习、积极向上的精神品质，提高对民族传统体育文化的传承实践能力； （3）培养学生传承与弘扬民族传统体育文化意识，树立正确的民族民间体育文化科学发展观； （4）培养学生锻炼兴趣和习惯，提高自身力量、耐力、协调、灵敏等身体素质，达到强健身心的目的。 **Ⅱ 知识目标** （1）了解民族民间体育的基本技战术、基本理论知识和专项素质训练理论方法； （2）学习民族民间体育项目的裁判、赛事编排的知识； （3）熟悉民族民间体育项目的教学与训练组织，以及教法、学法的相关知识。	1、我国民族传统体育的形成与发展 2、民族传统体育项目组成与分类 3、民族传统体育的运动特点与锻炼价值 4、民族传统体育项目竞赛规则及裁判知识 5、科学锻炼的知识和方法 6、各项目的基础知识的基本技术 7、各项目的专项身体素质 8、各项目竞赛规则 9、各项目裁判法与竞赛组织管理	实训课教学以学生为主体，通过项目导向、实践操作等教学手段，运用示范法、讲解法、小组合作学习法、讨论法、纠错法、演示法等教学方法。理论课教学以学生为主体，通过案例教学、信息化教学手段，运用讲授法、情景教学法、讨论法、任务驱动法等教学方法。 采用过程性评价与终结性评价相结合方式进行。过程性评价占50%，主要包括平时成绩、平时测试（理论和技能测试）；终结性考核占50%(期末考试或综合技能考核)。

	Ⅲ 能力目标 （1）具备多个民族传统体育项目的技战术运用能力，并能胜任训练、教学、比赛、制裁的任务； （2）运用专项技能学习能力和适应能力，能灵活指导民族民间体育的养生及健身方法。		
高脚马	**Ⅰ 素质目标** （1）具备自主、合作、探究的学习意识； （2）具备集体主义精神以及团结协作、吃苦耐劳、顽强拼搏、奋发进取等优良品德及作风； （3）具备传承与弘扬民族传统体育文化意识。 **Ⅱ 知识目标** （1）了解高脚马文化精髓，发展中国文化精神，传授高脚马运动的基础理论知识； （2）学习高脚马的各类基本动作、技术、技能、方法； （3）熟悉高脚马的竞赛规则和裁判法。 **Ⅲ能力目标** （1）能够运用高脚马的各类基本动作、技术、技能、方法等，从事高脚马教学训练指导工作； （2）能够运用高脚马的基本技术动作的特点和规格进行竞技比赛；	1、高脚马运动概述、高脚马运动基本技术分析 2、高脚马运动竞赛规则与裁判法 3、高脚马的基本上法、步法、对抗法 4、高脚马的基本技术动作：高脚马竞速、高脚马对抗、高脚马团队对抗、高脚马团队配合技术	本课程为专业核心课程内容，是理论和实训相结合的课程。重视教学的系统性、科学性和实用性；提倡自主、合作、探究的学习方法，根据教学的进度和教学内容的要求，培养学生综合实践能力；组织分组讨论，培养学生发现、分析和纠正技术动作的能力。灵活运用研讨式、启发式、探究式、参与式、想象式等教学方法，合理使用先进的教学手段（如微课、慕课、多媒体投影仪、图片、网络等教学用具）进行教学。 本课程采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式，过程性评价占40%，其中学习平时成绩占10%，技术能力考核成绩占30%；终结性考核占60%，其中期末理论成绩20%，教学指导成绩40%。

	（3）能够运用高脚马运动竞赛规则与裁判法进行临场裁判执裁。		

（3） 职业模块选修课程

主要有体育教学训练与指导、新媒体运营实务等2门课程，选1门，修满4学分。

表9 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
体育教学训练与指导	**Ⅰ 素质目标** (1) 培养学生热爱体育教学训练与指导工作，具备教师职业道德素养； (2) 具备自主学习意识； (3) 具备主动发现问题、解决问题的思维。 **Ⅱ 知识目标** (1) 了解体育教学训练与指导相关方法知识； (2) 熟悉体育教学的原理、理论和方法； (3) 掌握体育教学训练与指导组织、教法、学法相关知识以及具备体育教学的能力； **Ⅲ 能力目标** （1）运用体育教学基本规律和体育教学方法的知识，能够在指导体育教学实践中具备基本的教学技能能力； （2）具备自主学习与课堂教学把控能力，胜任	1、体育教学目标 2、体育教学主体 3、体育教学内容 4、体育教学设计 5、体育教学环境 6、体育教学方法 7、体育教学评价	本课程是运动训练专业的专业拓展课，担负起传授体育教学原理、理论，培养体育教学训练与指导人才的重任。教师应根据学生的教学背景、专业背景选择适应的教学内容、案例和教学情境。将价值导向与知识传授相融合，在知识传授、能力培养中，弘扬社会主义核心价值观，传播爱党、爱国、积极向上的正能量，培养科学精神、工匠精神等，将正确的价值引领贯穿课程标准、教学、设计、备课授课、教学评价等教育教学全过程，指明立德树人为教育之本。 由于本课程注重理论与实践相结合，主要采用讲授法、问答法、分组讨论法、典型案例分析法等方法进行授课。 采用过程性评价与终结性评价相结合方式进行。过程性评价占50%，主要包括平时成绩、平时测试（理论和技能测试）；终结性考核占50%(期末考试或综合技能考核)。

	组织课堂教学与训练的能力。		
新媒体运营实务	**Ⅰ 素质目标** （1）具备不断提升自己新媒体运营能力的意识； （2）具备对新媒体运营相关活动的探索意识； （3）具备互联网的探索及创新精神； （4）具备分析问题和解决问题的能力。 **Ⅱ 知识目标** （1）了解新媒体运营概念； （2）了解用户运营具体工作内容； （3）了解产品运营概念、运营策略等概念，掌握产品运营基本方法； （4）了解内容运营的概念，掌握创新新媒体内容方法； （5）了解活动运营的概念，掌握活动设计规划具体方法。 **Ⅲ 能力目标** （1）具备自主学习的能力，能够独立进行新媒体运营策划及效果评估工作； （2）能够运用新媒体活动运营的知识与方法有效地运用开展新媒体运营相关活动； （3）能够针对遇到的问题作出一定的应对措施。	1、新媒体运营概述 2、微信公众号运营 3、用户运营概念及核心工作 4、产品运营概念、基本方法 5、内容运营的概念、规划设计 6、活动运营的概念、方法 微博运营 7、短视频平台运营	本课程采取主要采取项目教学法和任务驱动法设计课程框架;在课堂设计上,本课程主要利用在线课程,采用混合式教学法，其中还用到讲授法、分组讨论法、案例教学法等教学方法。以塑造学生鲜明国格和传承体育文化为德育主线，确立了“让社会主义新闻价值观入脑入心；让讲好中国体育故事，传播好中国体育声音成为常态”的课程思政建设方向和重点。 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50%,主要是学习平时成绩占20%,由平时课堂表现和考勤构成，实践项目考核成绩占30%，以理论配合课堂教学案例与实战训练进行学习，提高学生在消化完理论知识点后对新媒体营销与运营的动手能力；终结性考核占50%，以策划并开展营销与运营活动进行，监测活动运营情况并进行分析，提高学生实际运营项目的能力。

（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）具备质量意识、环保意识、安全意识； （2）具备较强的集体意识和团队合作精神； （3）具备自我管理能力、职业生涯规划的意识。 **Ⅱ 知识目标** （1）了解认识实习的职责； （2）熟悉认识实习岗位的必备知识。 **Ⅲ 能力目标** （1）能够达到认识实习合格的要求； （2）能够良好地完成认识实习的工作任务； （3）能够按时、按量完成认识实习。	1. 武术、散打项目教练员岗位的认识实习； 2. 认知教练员岗位的特点和工作职责； 3. 武术、散打项目教练员的训练手段与流程。	通过任务驱动法、案例分析法和现场观摩等方法，使学生可以快速地了解认识实习的工作任务，熟悉认识实习的岗位知识。 本课程以考察为主，教师根据学生表现进行等级评定，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）具备耐心、虚心学习的品质； （2）具备较强的集体意识和团队合作精神； （3）具备爱岗敬业、细心踏实、思维敏锐的职业精神。 **Ⅱ 知识目标** （1）了解教练员、裁判员工作岗位的现状； （2）掌握教练员、裁判员岗位的知识。 **Ⅲ 能力目标** （1）能将理论与实际相结合，加深对所学知识的理解，为后续专业课的学习提供认识； （2）能够通过职业实训，让学生认识社会，适应社会，锻炼职责技能； （3）具有良好的语言组织与沟通能力，能够清晰的与学员进行 沟通交流。	1.武术、散打教练员岗位的职业实训； 2.武术、散打教练员行业的发展现状； 3.明确武术、散打教练员的岗位工作任务。	职业实训是学生岗位实习的前置课程，是实习就业的预演，是学生踏入工作岗位的实训。将立德树人融入到全过程，引导学生了解职业道德和遵守教师行为准则。 通过任务驱动法、案例分析法等方法，使学生可以快速地适应职业实训的工作任务，达到职业实训的要求。 课程考核包括学习过程考核、企业考核和教师考核三部分，教师根据学生参与跟岗实习的情况进行等级评定，评定等级分为优秀、良好、合格、不及格。
岗位实习	**Ⅰ 素质目标** （1）具备质量意识、环保意识、安全意识； （2）具备耐心、虚心学习的品质； （3）具备自我管理能力和团队合作精神； （4）具备勇于奋斗、乐观向上和职业生涯规划的意识。 **Ⅱ 知识目标** （1）明确岗位实习的目的和意义； （2）熟悉岗位实习相关理论知识及岗位任务； （3）掌握岗位的工作任务与流程及相关理论知识。 **Ⅲ 能力目标** （1）能够清晰的与学员交流沟通。 （2）能够按岗位要求熟练的开展工作并完成任务；	1.武术、散打项目教练员的岗位实习； 2.明确武术、散打教练员行业的发展现状及岗位的职责与发展方向； 3.武术、散打教练员的岗位工作任务以及工作规范、职责范围和素质要求。	岗位实习是为学生就业奠定基础，是学生步入社会岗位重要的一个环节，是就业岗位检验专业技能的综合实践。将立德树人融入到全过程，引导学生热爱党的教育事业、了解职业道德和遵守教师行为准则。 通过任务驱动法、案例分析法等方法，使学生可以快速地适应实习的工作任务，达到岗位实习的岗位要求。 本课程以考察为主，教师根据学生表现进行等级评定，评定等级分为优秀、良好、合格、不合格。

	（3）能够达到岗位实习合格的要求，了解培训机构的运营模式；		
素质拓展活动	Ⅰ 素质目标 （1）具备较好的创新意识； （2）具备较为高雅的审美情趣； （3）具有主动思考、积极探索的精神； （4）具有勇于走向社会，积极服务社会的意识。 Ⅱ 知识目标 （1）了解相应的自然科学和人文社会科学知识； （2）了解小学体育教育科学研究的方法知识； （3）了解社会工作的主要内容和方法； （4）了解大学生创新与创业的基本知识。 Ⅲ 能力目标 （1）具有较好的创新思维能力； （2）具有较强的实践动手能力； （3）具备良好的独立研究能力； （4）具备较好的自主学习能力。	1、求真的格物致知活动 2、求善的文明修身活动 3、求美的文体艺术活动 4、求实的社会实践活动 5、求创的就业创业活动	素质拓展活动是以育人为核心、以培养学生课外学习能力和综合素质为目标、在学校课程培养计划之外开展的开放式教育活动和实践活动的综合，主要涵盖求真的格物致知活动、求善的文明修身活动、求美的文体艺术活动、求实的社会实践活动、求创的就业创业活动等五个方面，是对课程教学第一课堂的延伸和拓展 通过任务驱动法、案例分析法、讨论法等方法，培养学生职业核心素养和职业核心能力，达到素质拓展活动的要求。 学生在校期间必须修满2学分，才算合格。素质拓展活动的考核的具体办法参见《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。
毕业设计	**Ⅰ 素质目标** （1）具备较强的逻辑思维和语言表达能力； （2）具备严肃认真、一丝不苟的科学态度； （3）具备独立思考、科学创新的工匠精神。 **Ⅱ 知识目标** （1）了解毕业设计课程与工作岗位的重要意义； （2）明确毕业设计的选题范围、任务内容、文本格式等	1. 毕业设计题目的确定 2. 毕业设计任务书撰写 3. 查阅相关文献资料 4. 毕业设计作品撰写 5. 毕业设计作品终稿 6. 毕业答辩	毕业设计是检验学生专业课程学习的综合考核。在指导的全过程践行立德树人，引导学生践行精益求精的工匠精神。 通过启发式教学、任务驱动教学、案例分析教学等方法，使学生可以较好地理解毕业设计的目的与意义，让学生主动地进入毕业设计创作，并完成毕业设计任务。

	要求； （3）掌握武术、散打等专业核心课程的主要知识点； （4）掌握毕业设计作品的主题思想。 **Ⅲ 能力目标** （1）能够进行专业训练教学方案的合理设计，达到毕业设计的合格要求； （2）能够独立完成相关知识、技能标准的文献查找与收集； （3）能够熟练运用计算机的文字编辑软件按时、按量完成毕业设计任务； （4）能够流畅的运用口头、书面表达方式进行毕业答辩。		本课程考核包括学习过程考核和结果考核2部分，具体考核成绩评定办法如下：学习过程考核成绩（课堂及网上指导的考勤）20%，毕业设计任务书成绩（选题质量5%，任务书规范性5%，任务书逻辑性5%，任务书可操作性5%）20%，作品考核成绩60%。

（5） 专业选修课程

主要有中国兵道、空手道、梅山武术、舞龙舞狮、篮球、羽毛球等6门专业技能选修课程，任选1门，共计32学时，2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
中国兵道	**Ⅰ 知识目标** （1）了解中国兵道发生、发展的历史过程； （2）了解礼仪与格斗密不可分的关系； （3）深知中国兵道理论与技术相互关联知识； **Ⅱ 能力目标** （1）通过技术运用提升攻守进退的实战能力与	1、中国兵道运动礼仪 2、中国兵道运动基本动作 3、中国兵道运动进攻与防守技术 4、中国兵道实战 5、中国兵道套路	本课程是民族传统体育武术专业的支撑课程之一，选用的教材是武汉体育学院校本教材。本课程应根据学生的学习程度、专业背景选择相应的教学内容和教学方法。突显中国传统礼仪与格斗相结合以此提升武德精神，以中国兵道套路为辅的多形式教学模式贯穿始终。以求达到最好的教学效果，尽可能培养学生会教、会练、会打的教学目

	谦虚好学的能力； （2）基本掌握理论与技术的相结合性； （3）通过中国兵道格斗实战提升自律克己能力； （4）具备中国兵道运动执裁能力； **Ⅲ 素质目标** （1）善用专业理论运用各学科知识，认识、分析和解决现实问题； （2）提升综合素质，感受真实的自我； （3）提高职业素养与武德精神。	6、中国兵道运动发展与演变	标。 课程教学模式采用集中授课模式，以学生为主体，通过案例教学、信息化教学手段，运用集体练习法、比赛教学法、讨论法、角色互换等教学方法，激发学生学习的积极性和主动性。 为了更全面考核学生的学习情况，课程考核包括技术评定、实战评定、出勤评定三部分；具体考核成绩评定办法如下：课堂考勤占20%（上课纪律、教学互动、课堂讨论等）；技术占40%（礼仪、进攻、防守）；实战占40%（两人对抗）。
空手道	**Ⅰ 素质目标** （1）具有良好的团队合作意识、吃苦耐劳的品质； （2）具备处事公平公正、敢于担当的作风； （3）具备认真学习、积极向上的精神品质，提高学生职业素养； （4）具备空手道教练员、裁判员职业道德素养。 **Ⅱ 知识目标** （1）了解空手道运动的基本技术、基本战术、基本理论知识、专项素质训练理论方法； （2）熟悉空手道教学与训练组织、教法、学法相关知识； （3）了解空手道裁判法和赛事编排相关知识。 **Ⅲ 能力目标** （1）熟练掌握空手道基本技术，能在比赛和教学实践中运用；	1、空手道运动概述、空手道运动基本技术 2、空手道运动竞赛规则与裁判法 3、空手道组手的基本技术（基本站姿、步法、拳法、腿法、摔法） 4、空手道型的基本技术（手型、足型、站立、基本手技、步法）	本课程是选修课程，理论和实训相结合的课程。采用示范教学法、讲解法、辅导练习法、小组合作学习法、讨论法、纠错法、试误教学法等教学方法，培养学生坚强不屈的意志品质、良好的心理素质，培养学生设计空手道基本功教学的能力。 本课程采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式，过程性评价占40%，其中学习平时成绩占10%，技术能力考核成绩占30%；终结性考核占60%，其中期末理论成绩20%，教学指导成绩40%。

	（2）具备空手道训练组织、指导教学、指导比赛的能力，能胜任空手道教学、训练指导工作。 （3）能够运用空手道运动竞赛规则与裁判法进行临场裁判执裁。		
篮球	**Ⅰ 素质目标** (1）具备爱国主义情怀、良好的团队合作意识、安全意识、竞争意识、规则意识、团队意识； （2）具备篮球教学与训练的创新思维； （3）具备一切为了队员，为了队员一切的篮球教练员职业道德素养； （4）具备公平公正、敢于担当的篮球裁判员职业道德素养。 **Ⅱ 知识目标** （1）了解篮球运动发展和篮球运动文化知识，熟悉篮球运动的基本技术、基本战术、基本理论知识、专项素质训练理论方法； （2)熟悉篮球裁判法知识和赛事编排相关知识； （3）掌握篮球教学与训练组织、教法、学法相关知识。 **Ⅲ 能力目标** （1）具备篮球技战术运用能力，作为球员能够参加区县级及以上篮球比赛； （2）具备自主学习能力，能单独完成篮球训练计划的撰写。	1、篮球基础理论知识 2、篮球进攻与防守技术 3、篮球进攻与防守战术 4、篮球专项身体素质 5、篮球规则 6、篮球裁判法 7、篮球临场执裁与记录台工作 8、篮球赛事策划 9、篮球教学与训练指导	本课程是理论和实训相结合的课程。以学生为主体，在教学方法上，实训课教学方法要采用示范法、讲解法、小组合作学习法、讨论法、纠错法、演示法、比赛法等教学方法。理论课教学方法要采用讲授法、情景教学法、讨论法、任务驱动法等教学方法。 课程考核方式采用综合性考核。从平时表现、理论、技能、教学实践操作等模块综合考核。其中平时课堂表现10%；理论考核20%；技能考核30%；试讲试教实践操作40%。

羽毛球	**Ⅰ 素质目标** （1）具备良好的团队合作意识、吃苦耐劳的品质、积极向上的精神； （2）具备处事公平公正、敢于担当的作风； （3）具备认真学习、积极向上的精神品质，提高学生职业素养； （4）具备羽毛球教练员、裁判员的职业道德素养。 **Ⅱ 知识目标** （1）了解并强化学生掌握羽毛球运动的基本理论知识和基本技术、基本战术、专项素质训练的理论方法； （2）熟悉羽毛球竞赛规则和裁判法以及竞赛组织与编排的相关知识； （3）掌握羽毛球教学与训练组织、教法、学法的相关知识。 **Ⅲ 能力目标** （1）能够全面地运用羽毛基本技战术，拥有较强的比赛实战能力，形成羽毛球项目运动技能方面的专项特长； （2）能够进行羽毛球训练组织、指导教学、指导比赛。	1、羽毛球运动概述 2、羽毛球技术及其教学训练 3、羽毛球战术及其教学训练 4、羽毛球专项身体素质训练 5、羽毛球竞赛规则和裁判法 6、羽毛球竞赛编排与组织 7、羽毛球临场执裁实践 8、羽毛球教学、训练及比赛指导	本课程是理论和实训相结合的课程。以学生为主体，在教学方法上，实训课教学方法要采用示范法、讲解法、小组合作学习法、讨论法、纠错法、演示法等教学方法。理论课教学方法要采用讲授法、情景教学法、讨论法、任务驱动法等教学方法。 课程考核方式采用综合性考核。从平时表现、理论、技能、教学实践操作等模块综合考核。其中平时课堂表现10%；理论考核20%；技能考核30%；试讲试教实践操作40%。

舞龙舞狮	**Ⅰ 素质目标** （1）增强学生的自信心，培养学生自主、合作、探究的学习意识； （2）通过教学，对学生进行品德教育、专业思想教育，并结合舞龙运动的特点，培养集体主义精神以及团结协作、吃苦耐劳、顽强拼搏、奋发进取等优良品德及作风。 **Ⅱ 知识目标** （1）了解龙狮文化精髓，发展中国龙狮文化精神，传授舞龙舞狮运动的基础理论知识； （2）学习舞龙舞狮的各类基本动作、技术、技能、方法； （3）熟悉舞龙舞狮的竞赛规则和裁判法。 **Ⅲ 能力目标** （1）发展舞龙舞狮专项身体素质，丰富健康知识，促进全民健身的进一步发展 （2）培养学生的审美观，提高观赏，评价舞龙舞狮表演、比赛的能力； （3）培养学生的民族自豪感和开展民族民间体育活动的基本能力； （4）学习并掌握舞龙舞狮运动方法，培养发现问题、解决问题的能力。	1、舞龙舞狮运动概述、舞龙舞狮运动基本技术分析 2、舞龙舞狮运动竞赛规则与裁判法 3、舞龙的基本姿势、步型、步法 4、舞龙的基本技术动作：8字舞龙动作游龙动作、穿腾动作、翻滚动作、组图造型动作 5、舞狮基本姿势、狮头狮尾的握法、基本步型步法 6、舞狮基本动作 7、舞龙舞狮套路编排	本课程应用理论讲授与技术指导相结合。重视教学的系统性、科学性和实用性；提倡自主、合作、探究的学习方法，根据教学的进度和教学内容的要求，培养学生综合实践能力；组织分组讨论，培养学生发现、分析和纠正技术动作的能力。 灵活运用研讨式、启发式、探究式、参与式、想象式等教学方法，合理使用先进的教学手段（如微课、慕课、多媒体投影仪、图片、网络等教学用具）进行教学。 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%（平时成绩10%，技术能力考核30%）；终结性考核占60%（理论成绩20%，教学指导40%）。

梅山武术	**Ⅰ 素质目标** （1）具备爱国主义情怀、良好的团队合作意识、安全意识、竞争意识、规则意识、团队意识； （2）具备武术套路教学与训练的创新思维； （3）具备一切为了队员，为了队员一切的武术套路教练员职业道德素养； （4）具备认真观察、善于思考、互帮互助新的良好品质； （5）具有爱国主义情怀。 （6）具备公平公正、敢于担当的武术套路裁判员职业道德素养。 **Ⅱ 知识目标** （1）了解梅山武术发展和文化知识，熟悉梅山拳术套路的基本技术、基本战术、基本理论知识、专项素质训练理论方法； （2）熟悉梅山拳术套路裁判法知识和赛事编排相关知识； （3）掌握梅山拳术套路教学与训练组织、教法、学法相关知识。 **Ⅲ 能力目标** （1）具备自主学习能力，能单独完成武术套路训练计划的撰写。 （2）具备梅山拳术套路训练组织、指导教学、指导比赛的能力，能够从事武术套路教学与训练工作；	1、梅山武术基本理论知识 2、梅山拳基本手型、手法 3、梅山拳基本步型、步法 4、梅山拳基本身法 5、梅山拳基本腿法 6、梅山拳基本擒拿法 7、梅山拳基本摔跌法 8、梅山拳套路 9、专项身体素质	通过梅山武术发展和文化讲解、观赏梅山中国武术套路和优秀武术家案例增强学生民族责任心和自豪感，培养学生爱国主义情怀。要通过多样化的教学方式培养学生认真观察、善于思考、勇于创新的良好品质。要通过多样化的比赛形式对学生进行抗挫折能力教育，培养学生竞争意识、规则意识、团队意识。要通过“典型示范”式的思想政治教育，在学生中树立榜样，培养学生互帮互助的优良品质。本课程是理论和实训相结合的课程。以学生为主体，在教学方法上，实训课教学方法要采用示范法、讲解法、小组合作学习法、讨论法、纠错法、演示法、比赛法等教学方法。理论课教学方法要采用讲授法、情景教学法、讨论法、任务驱动法等教学方法。 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%（平时成绩10%，技术能力考核30%）；终结性考核占60%（理论成绩20%，教学指导40%）。

	（3）具备梅山拳术套路临场执裁能力和赛事组织编排能力，能够从事武术套路临场执裁工作；		

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	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	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	应用文写作	※	3	28	1.5	16	12			2			

课程类型	课程性质	课程编码	课程名称		考核形式	开设学期	总学时	总学分	理论学时	实践学时	各学期周数和周学时					
											一	二	三	四	五	六
											20	20	20	20	20	20
		4230000073	类（二选一）	文学欣赏	※	3	28	1.5	16	12			2			
		4230000203	中国优秀传统文化类（三选一）	中华国学	※	4	18	1	12	6				2		
		4230000202		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	3020042125	运动解剖生理	※	1	32	2	24	8	2					
		3020012095	运动训练学	※	2	32	2	24	8		2				
		3020042877	中国武术史	※	3	16	2	12	4			2			
		3020042150	运动损伤与防护	※	4	32	2	24	8				2		
		3020042067	●田径	※	1	32	2	4	28	2					
		3020042522	●体操		2	32	2	4	28		2				
		3020042876	民族传统体育概论	※	3	16	2	12	4			2			
		小计：7门				192	14	104	88						
专业核心课程	必修课	3020042501	●武术套路	※	1-4	316	32	20	296	6	6	4	2		
		3020042502	●散打	※	1-4	128	8	10	118	2	2	2	2		
		3020042523	高脚马	※	3	16	8	2	14			2			
		3020042524	陀螺	※	3	16	8	2	14			2			
		3020042504	健身气功	※	2	32	2	2	30		2				
		3080042197	民族民间体育	※	4	32	4	4	28				2		
		小计：6门				540	62	40	500						
专业实训课程	必修课	3030016A18	认识实习		1	14	0.5	0	14						
		3020042525	职业实训		5	224	8	0	224					2个月	
		3020042526	岗位实习		5、6	576	20	0	576					6个月	
		3020042527	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						

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.常设运动队训练，每周下午训练3次，运动队队员参与训练一年以上，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。

表14 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	技能选修课程	任选课	3020042528	空手道	※	5	32	2	6	26					2	
			3020042529	中国兵道	※	4	32	2	6	26				2		
			4230000097	梅山武术	※	4	32	2	6	26				2		
			4230000089	舞龙舞狮	※	4	32	2	6	26				2		
			4230000090	羽毛球	※	5	32	2	6	26					2	
			4230000038	篮球	※	4	32	2	6	26					2	
			任选1门				**32**	**2**	**6**	**26**				**2**	**2**	
	职业模块选修课程	任选课	3020042530	体育教学训练与指导	※	4	64	4	12	52				4		
			3050012363	体育新媒体运营	※	4	64	4	12	52				4		
			任选1门				**64**	**4**	**12**	**52**				**4**		
			小计				**96**	**6**	**18**	**78**						

注：“※”为考核课程，其余为考查课程。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15 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				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《新时代高校思政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 2584 学时，理论教学总学时 663学时，实践教学总学时1921学时，总学分159分。

表16 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（%）	占总课时比例（%）
					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	25.92
		公共基础选修课程	限选课	7	8.5	93	63	156	40.38	6.03
2			任选课	1	2	20	12	32	37.5	1.23
3	专业（技能）课程	专业基础课程	必修课	7	14	104	88	192	45.8	7.43
4		专业核心课程	必修课	6	62	40	500	540	92.5	20.90
6		专业实训课程	必修课	5	31.5	0	898	898	100	34.76
7		专业选修课程	任选课	2	6	18	78	96	81.25	3.73
总　　计				44	159	663	1921	2584	74.34	100

总学时数为 2584学时，其中：
（1）理论教学学时数为 663，占总学时比例为 25.6%；
（2）实践性教学学时数为 1921，占总学时比例为 74.3%；
（3）公共基础课程学时数为 858，占总学时比例为 33.2%；
（4）选修课程学时数为 284，占总学时比例为 10.9%。

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是20:1，双师素质教师占专业教师比不低于70%，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；有理想信念、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心；具有体育教育、民族传统体育项目、体育管理、运动防护、运动心理等相关学科的本科及以上学历；具有扎实

的武术套路、散打、健身气功及民族传统体育专业理论功底和实践能力；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个月的学校带队训练管理或者体育俱乐部、体育公司等部门实践经历。

3.专业带头人

具有副高及以上职称或同时具备中级职称和研究生学历，政治意识、服务意识、责任意识强，在本省民族传统体育专业领域有一定影响力。能够较好地把握国内外体育行业、民族传统体育专业发展，能广泛联系国内体育行业企业，了解体育行业企业对民族传统体育人才的需求实际，教学设计、民族传统体育专业研究能力、体育科研能力强，组织开展教科研工作能力强。

4.兼职教师

主要从民族传统体育行业企业聘任，具备良好的思想政治素质、职业道德和工匠精神，具备具有扎实的专业知识和丰富的实际工作经验，在相应民族传统体育项目教练员岗位、裁判员岗位或者教师岗位具有中级及以上相关专业职称，能承担专业课程教学、实习实训指导和学生职业发展规划指导等教学任务。

表17 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	70%				
年龄	20-30岁（%）	30-40岁（%）	40-50岁（%）	50-60岁（%）	
	35%	30%	20%	15%	
学历学位	本科（%）	硕士（%）	博士（%）		
	25%	60%	15%		
职称	实习（%）	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）（%）
	0	20%	40%	30%	10%

（二）教学设施

主要包括能够满足正常的课程教学、实习实训所需的专业教室、实训室和实训基地。

1.专业教室基本条件

两间智慧教室，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.校内实训基地基本要求

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

表18 校内实训基地（室）配置与要求

序号	实验实训基地（室）名称	功能（实训实习项目）	面积、设备名称及台套数要求	容量(一次性容纳人数)
1	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。	50㎡，人体骨骼模型、人体肌肉模型、各人体组织器官模型等。	50
2	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。	50㎡，尿液分析仪、血乳酸测定仪、掌上血糖测定仪、血压计等	50
3	运动心理实验室	身心症状测评；心理适应性和适应能力测量；自卑心理测量。	50㎡，动觉方位辨别仪3台、速度知觉测试仪3台、时间	50

序号	实验实训基地（室）名称	功能（实训实习项目）	面积、设备名称及台套数要求	容量(一次性容纳人数)
			知觉测试仪3台、学习迁移测试仪3台、空间知觉测试仪3台、注意分配实验仪3台、深度知觉仪1台、动作稳定器3台、反应时运动时测试仪1台、注意力集中能力测试仪等3台	
4	运动康复实训室	常见运动损伤的预防与急救；常见运动性伤病的诊断与处理。	120㎡，急救模型2个，运动康复设备10台	50
5	运动营养实训室	人体营养的评估，运动营养处方的制订。	50㎡，人体成分分析仪，营养评估表，运动营养制订软件系统	50
6	国民体质监测实训室	身高体重；身体成分测定；坐位体前屈；纵跳；闭目单足；肺活量；台阶试验，等	50㎡；国民体质检测仪系统、国民体质管理系统、身体成分分析仪，等	50
7	武术馆	武术教学、比赛、执裁	1000㎡，海绵垫2床、武术垫6床	200
8	散打馆	散打教学、比赛、执裁	1000㎡，40套护具、40脚靶等	200
9	田径场	田径教学、比赛、执裁	2片400m塑胶操场等	200

3.校外实训基地基本要求

具有稳定的校外实训基地。能提供武术、散打项目的教练员、裁判员等相关实训岗位，能涵盖当前体育产业发展的主流技术。实训设施齐备，实训岗位需配备相应数量的指导教师对学生实训进行指导和管理，实训管理及规章制度齐全。

4.学生实习基地基本要求

按200名学生的规模，实习基地以长沙市区为中心，向周边省市地区辐射设置，根据专业所需，结合实际情况，按照互补性原则、示范性原则和稳定性原则，通过严格的遴选，分批建成多个实习、实训基地，体现多层次、地域广的特点。校外实训基地需具有稳定性条件，能提供教练员、裁判员等相关实习岗位，且涵盖当前体育产业发展的主流技术。

每个基地需配备相应数量的指导教师对学生实习进行指导和管理，具有齐全的规章制度和管理人员，以及安全、保险、住宿保障。

表19 校外实习基地表（部分）

序号	基地名称	实习实训项目	容量（一次性容纳人数）
1	湖南省宝宝功夫传播有限公司	武术认识实习、岗位实习；教学训练、裁判员实践	10-20人
2	王者体育培训有限公司	武术认识实习、岗位实习；教学训练、裁判员实践	10-20人
3	武林盟文化传播有限公司	散打认识实习、岗位实习；教学训练、裁判员实践	10-20人
4	“壹比壹”新引擎教育集团	武术认识实习、岗位实习；教学训练、裁判员实践	10-20人
5	湖南金鹰飞翔体育发展有限公司	武术认识实习、岗位实习；教学训练、裁判员实践	10-20人

5.支持信息化教学方面的基本要求

本专业需具备理论课录播室1个，民族传统体育项目实践课录播室1个；依托学习通教学平台，建设民族传统体育专业教学资源库，创新教学方法、提升教学效果；开通中国知网，方便文献资料、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。完善教材选用制度，经过规范程序择优选用教材。本专业教材选用按照规划教材、职业教育规定教材、校本教材三级模式选用教材。

2.图书文献配备基本要求

图书文献配备能满足人才培养、专业建设、教科研等工作的需要，

方便师生查询、借阅。本专业需要专业类图书主要包括：行业政策法规资料、有关职业标准，有关民族传统体育的技术、标准、教学与训练方法、教学与训练操作规范以及教学与训练实例类图书等。

3.数字资源配备基本要求

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

表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）
≥200	≥150	≥100	≥2	≥4

（四）教学方法

积极推行“学知识、研技术、训技能、赛素养、接产业”五环相扣的教学模式。采用讲解法、示范法、分组练习法、纠错法等进行教学；同时结合网络教学平台等现代信息技术手段进行教学。

1.理论课教学方法要求

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

2.实践（实训）课教学方法要求

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

（五）学习评价

加强对教学过程的质量监控，改革教学评价的标准和方法。对教师教学、学生学习评价的方式方法提出建议。对学生的学业考核评价内容兼顾认知、技能、情感等方面，体现评价标准、评价主体、评价方式、评价过程的多元化，如观察、口试、笔试、顶岗操作、职业技能大赛、职业资格鉴定等评价、评定方式。

学生课程成绩一般采用“过程性评价+终结性评价”的方式进行，根据各类课程特点设定各自占比。

1.公共基础课

采用过程性评价与终结性评价相结合的形式考核。过程性评价占50-60%（勤率、作业、课堂参与、平时考核等组成)；终结性考核占40-50%(闭卷考试与实践运用)。

2.专业理论课程

采用过程性评价与终结性评价相结合方式进行。过程性评价占50%，主要包括平时成绩、平时测试(理论和技能测试)；终结性考核占50%(期末考试或综合技能考核)。

3.专业实践课程

课程考核方式采用综合性考核。从平时表现、理论、技能、教学实

践操作等模块综合考核。其中平时课堂表现 10%；理论考核 20%；技能考核 30%；试讲试教实践操作 40%。（获得教练员等级证书、裁判员等级证书、段位证书等职业技能等级证书的占比在 20-30%）

4.专业选修理论课程

采用过程性评价与终结性评价相结合方式进行。其中过程性评价占 50%（平时成绩占 20%，实践项目考核占 30%）；终结性考核占 50%（期末考试或综合技能考核）。

5.专业选修实践课程

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%（平时成绩 10%，技术能力考核 30%）；终结性考核占 60%（理论成绩 20%，教学指导 40%）。

6.实习考核

包括平时成绩考核（每日签到、实习周报、实习月报 3 部分组成）、企业考核、教师考核和学生自评四部分，具体考核成绩评定办法如下：平时考核成绩 30%；企业考核成绩 30%；教师考核成绩 30%；学生自评成绩 10%。（最终进行等级评定，评定等级为优秀、良好、合格、不及格）

7.毕业设计

课程考核包括学习过程考核和结果考核两部分。学习过程考核成绩 20%（现场及线上指导考勤等）； 毕业设计任务书评价成绩 20%（选题质量 5%，任务书的规范性 5%,任务书的逻辑性 5%，任务书的可行性 5%）；毕业设计作品占比 60%，从科学性、规范性、完整性、实用性四个方面进行评价。

（六）质量管理

1.建立教学质量评价与监测机制

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

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.民族传统体育专业建设委员会充分利用评价分析结果有效改进专业教学，持续提高人才培养质量。

九、毕业要求

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

（一）课程学分要求

本专业毕业生需修完规定的所有课程（含实践教学环节），完成公共基础课程（45.5学分）、专业（技能）课程（113.5学分）的课程学习，成绩合格，达159学分，其中含集中实践教学31.5学分。专业必修课程、岗位实习、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或以上与本专业相关的职业资格证书或职业技能等级证书。

2.取得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 民族传统体育 (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	认识实习	职业实训	岗位实习	毕业设计				
第一学年	一	○	#	#	↑	※△	※△	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	⊙	14	1	2	1	1					1	20	5
	二	○	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	⊙	18	1							1	2	20	7
第二学年	三	○	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	⊙	18	1							1	2	20	5
	四	○	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	⊙	17	1							1	2	20	7
第三学年	五	○	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	■	◇	◇	⊙	◇	◇	◇	◇	◇		1				10	8	1			20	5
	六	◇	■	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	&	&	0	1					16	1	2		20	–
总计																						79	6	2	1	1	10	24	2	5	7	120	29
说明	1.三年6学期总周数共120周。 2.认识实习原则上在专业课开始时安排；岗位实训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 ▲职业实习 ◇岗位实习 ■毕业设计 &机动 …放假。																																

（二）民族传统体育专业人才培养方案修订组织机构

2022级民族传统体育专业人才培养方案修订组织机构

建 设 单 位：湖南体育职业学院运动系

系　主　任：郭世彬

专业带头人：何佳

主要撰写人：何佳

校内教师：马 锐　刘险峰　蒋洪波　刘　飞　夏　东

孙丽娜　伍　瑛　乐宏辉　高远平　胡涵滔

企业、行业专家：

游亮东（湖南省武术协会秘书长；湖南省武术队总教练）

曹庆荣（湖南农业大学体育学院院长）

马景卫（中南林业科技大学；国家级裁判员）

陆　辉（深圳市武林盟文化传播有限公司 董事长）

郭文溯 （湖南省宝宝功夫文化传播有限公司 董事长）

优秀毕业生：

何建钦　汪　淼

（三）人才培养方案变更审批表

湖南体育职业学院 民族传统体育 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。