

湖南体育职业学院 健身指导与管理 专业 人才培养方案审核表

专业所在部门	体育健身与健康促进学院	专业名称	健身指导与管理	专业带头人	祝彩
执笔人	祝彩		制定时间	2023年7月	
参与制定人员情况	姓名	职称/职务	工作单位	承担的任务	备注
	王一蓉	教授/二级学院院长	湖南体育职业学院	宏观指导	
	魏华祝	副教授/二级学院党总支书记	湖南体育职业学院	市场调研、培养目标、培养规格等	
	祝彩	副教授/二级学院党总支副书记	湖南体育职业学院	数据整理与分析、课程设计、实施保障等	
	刘羿	讲师/教师	湖南体育职业学院	课程大纲撰写	
	陈轲	讲师/教师	湖南体育职业学院	课程大纲撰写	
	章卓然	讲师/教师	湖南体育职业学院	课程大纲撰写	
	黄威昊	助教/教师	湖南体育职业学院	课程大纲撰写	
教学单位审核意见	<p>同意</p> <p>负责人 签字 (盖章)  2023年8月11日</p>				
教务处审核意见	<p>同意。</p> <p>负责人 签字 (盖章)  2023年8月18日</p>				
教学工作委员会意见	<p>同意</p> <p>负责人 签字 (盖章)  2023年8月27日</p>				
党委会意见	<p>同意</p> <p>院领导 签字 (盖章)  2023年8月30日</p>				

牵头制订全国健身指导与管理专业教学标准

2021年湖南省高等职业学校专业人才培养方案“优秀”等级



湖南體育職業學院

健身指导与管理专业人才培养方案 (2023级)

体育健身与健康促进学院

2023年7月12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、学制及学历	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.....	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.....	7
七、教学进度总体安排	57
(一) 教学计划表.....	57
(二) 教学学时分配.....	60
八、实施保障	60
(一) 师资队伍.....	60
(二) 教学设施.....	61
(三) 教学资源.....	65
(四) 教学方法.....	66
(五) 学习评价.....	67
(六) 质量管理.....	67
九、毕业要求	68
(一) 课程学分要求.....	68
(二) 培养目标与培养规格要求.....	68
(三) 毕业设计专业技能抽查考核要求.....	69
(四) 证书要求.....	69
十、附录	70
(一) 教学进程安排表.....	70
(二) 专业人才培养方案修订组织机构.....	71
(三) 教学计划变更审批表.....	72

湖南体育职业学院

体育健身与健康促进学院2023级健身指导与管理专业 人才培养方案

一、专业基本信息

(一) 专业名称

健身指导与管理

(二) 专业代码

570307

(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、学制及学历

(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

健身指导与管理专业毕业生职业发展路径如表1 所示。

表1 健身指导与管理专业毕业生职业发展路径

岗位类型	岗位名称
目标岗位	健身场所（俱乐部）健身教练。
发展岗位	健身场所（俱乐部）教练部经理助理或经理、健身培训师、总经理等。
迁移岗位	健身场所（俱乐部）青少年体适能教练、普拉提教练、功能训练师、运动防护师、运动营养师等。

（二）职业面向

健身指导与管理专业职业面向如表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)	体育专业人员 (2-09-07) 体育健身和娱乐场所服务人员 (4-14-05)	健身教练	职业技能等级证书：初级健身教练职业能力等级证书； 1+X证书：初级运动营养咨询与指导； 行业证书：初级急救员CPR

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；掌握健身和健康相关的教学与训练、咨询与指导、服务与管理等方面理论知识和技术技能，面向体育行业的健身场所（俱乐部）等职业群，能够从事运动功能筛查与教学、运动营养评估与指导、运动损伤与防护、健身咨询与指导、健身计划制订与实施、健身客户服务与管理、科学健身知识普及与传播等工作的高素质复合型技术技能人才。毕业3-5年后能胜任健身场所（俱乐部）教练部经理助理或经理、健身培训师、总经理等工作岗位。

（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. 具有强健的体魄、健康的心理和健全的人格，养成良好的健身与卫生习惯。

Q6. 具有一定的人文素养、良好的学习习惯、养成终身健身锻炼意识和健康美的审美意识，能够形成一两项艺术特长或爱好。

Q7. 具有大健康观，树立每个人是健康第一责任人意识，养成良好的行为习惯。

Q8. 养成自觉健身、热爱全民健身事业，传播全民健身与健康理念，指导科学健身的良好习惯。

Q9. 具有努力追求自我发展和自我完善、有求知欲和终身学习的精神，诚实守信、谦逊正直。

Q10. 具有乐于奉献，热忱服务、尽职尽责、坚持科学、讲究文明、钻研业务、勤于进取、突破自我、互相尊重、团结协作的职业道德素质。

2.知识要求

K1. 掌握必备的思想政理论、科学文化基础知识和中华优秀传统文化知识。

K2. 熟悉与本专业相关的法律法规以及环境保护、安全消防等相关知识。

K3. 掌握健康筛查与运动风险评估的基本理论和相关知识。

K4. 掌握健康体适能测评、功能筛查和体态评估的基本理论和相关知识。

K5. 掌握运动营养评估与指导的基本理论和相关知识。

K6. 掌握健身场所（俱乐部）常规健身器材的安全检查和维护的基本理论和相关知识。

K7. 掌握器械健身教练的教学与训练、咨询与指导、服务与管理、健身计划制订与实施的基本理论和相关知识。

K8. 掌握团操健身教练的健身课程教学计划制订与实施、展示团操健身技术动作、教学方法与技巧实施的基本理论和相关知识。

K9. 掌握运动损伤与防护与健身指导等的基本理论和相关知识。

K10. 熟悉健身场所（俱乐部）健身客户的服务管理与开发维护、日常运营等基本理论和相关知识。

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，竞争合作立人的竞合能力，乐业精业敬业的创业能力。

A2. 具有良好的语言、文字表达能力和沟通能力以及探究学习、独立思考、逻辑推理、终身学习、分析问题和解决问题的能力。

A3. 具有健康筛查与运动风险评估的能力；能对不同健身人群进行健康筛查与运动风险评估，并给出科学、合理的健身运动建议。

A4. 具有健康体适能测评、功能筛查和体态评估的能力；能对不同健身人群进行健康体适能测量与评价、运动功能筛查与分析、体态评估与分析，并给出科学、合理的健身运动建议。

A5. 具有运动营养评估与指导能力；能对不同健身人群制订科学、合理的运动营养方案并实施。

A6. 具有对健身器材进行安全检查和维护的能力；能熟练按照器械操作规范要求和流程对不同健身人群进行安全、科学、有效的健身指导。

A7. 具有制订与实施器械健身课程健身计划的能力；能对不同健身人群进行器械健身教学与训练、咨询与指导、服务与管理过程中的问题给予专业解答并实施。

A8. 具有制订与实施团操健身课程教学计划的能力；能对不同健身人群较好的制订健身俱乐部团操课程教学计划，并能较好的展示团操健身技术动作，合理运用各种教学方法与技巧实施教学。

A9. 具有运动损伤与防护的能力；能对不同健身人群运动前的损伤预防、运动中的损伤处理以及运动损伤后的康复锻炼。

A10. 基本具备健身客户服务与管理的能力；基本能对健身场所（俱乐部）健身客户的管理与开发维护、日常运营等方面进行较科学和有效的管理。

A11. 具有将所学知识运用于社会实践、推行健康生活方式、服务全民健身事业、推崇科学健身知识的能力。

六、课程设置及要求

（一）职业能力分析

表3 典型工作任务与职业能力分析表

工作岗位	典型工作任务	对应培养规格	对应主要专业课程
健身教练	健康筛查与运动风险评估	Q3.Q8.Q10, K2-3.K7, A1-3	健身教练基础、身体功能训练、器械健身指导等
	健康体适能测评、功能筛查和体态评估	Q3.Q8.Q10, K2-4.K7.K9, A1-4.A7.A9	健身教练基础、身体功能训练、器械健身指导、体态评估与纠正、运动损伤与防护等
	运动营养评估与指导	Q3.Q5.Q8, K1-2.K5, A1-2, A5.A9	运动营养、运动处方、运动损伤与防护等
	健身训练计划的制订与实施	Q1-10, K1-7, K9-10, A1-7.A9	身体功能训练、器械健身指导、团操健身指导、体态评估与纠正等
	健身器材的安全检查与维护	Q1-9, K1-2.K6-K7, A1-4	健身教练基础、器械健身指导等
	运动损伤与防护	Q2-4.Q10, K7.K9, A1-7.A9	运动损伤与防护、体态评估与纠正等

工作岗位	典型工作任务	对应培养规格	对应主要专业课程
	健身项目和课程介绍与推广	Q1-10, K7.K9, A1-5.A7.A9-A10	健身教练基础、身体功能训练、器械健身指导、团操健身指导等
	健身客户的管理与维护	Q1-4.Q10, K8-K10, A1-2.A7.A9-11	实用体育管理、健身俱乐部经营与管理、身体功能训练、健身教练基础、器械健身指导、团操健身指导等

(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、大学生职业生涯规划、军事理论、军事技能、入学教育、劳动教育、劳动实践、国家安全教育、形势与政策、普通话、大学生心理健康教育、大学英语、信息技术、毛泽东思想和中国特色社会主义理论概论、习近平新时代中国特色社会主义思想概论、创业基础、大学生就业指导
	限选课	中共党史、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)、中华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(社交与礼仪/体育文化二选一)
	任选课	职业健康教育、演讲与口才、海洋的前世今生、人类与生态文明、西方经济学的奇妙世界、新媒体概述、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	运动解剖基础、健身教练基础、体操、田径、运动生理基础、实用体育管理、健美操、运动处方
	专业核心课程	身体功能训练、健身俱乐部经营与管理、体态评估与纠正、器械健身指导、运动损伤与防护、运动营养、团操健身指导 职业模块课程:健身房健身指导、工作室健身指导(任选一)
	专业拓展课程	普拉提、健身小工具、自由搏击、健身精准拉伸、瑜伽等课程(限选二)
	专业选修课程	专业任选课:国民体质测量与评价、学校体育学、教育心理学、体育赛事策划与组织、羽毛球、功能解剖、篮球、啦啦操(任选二)
	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

(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、大学生职业生涯规划、军事理论、军事技能、入学教育、劳动教育、劳动实践、国家安全教育、形势与政策、普通话、大学生心理健康教育、大学英语、信息技术、毛泽东思想和中国特色社会主义理论概论、习近平新时代中国特色社会主义思想概论、创业基础、大学生就业指导等17门课程，共698学时，37.5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	<p>I 素质目标</p> <p>(1) 具备良好的思想政治素质；</p> <p>(2) 具备良好的道德素质；</p> <p>(3) 具有良好的法治素养。</p> <p>II 知识目标</p> <p>(1) 了解正确的人生观、道德观、法治观的基本理论；</p> <p>(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；</p> <p>(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。</p> <p>III 能力目标</p> <p>(1) 能用正确的人生观指导和约束自己言行；</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<p>本课程采用讲授法、案例分析法、分组讨论法、专题教学法、项目教学法等教学方法进行教学，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。</p> <p>本课程采用过程性考核（占60%）与终结性考核（占40%）相结合的考核方式。其中，平时成绩（考勤、作业等）占30%，实践成绩（课堂表现、课前小组探究及其成果展示、课堂交流与提问、课堂笔记、课程竞</p>

	(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。		赛等) 占30%; 终结性考核(期末考试卷面成绩) 占40%。
大学生职业生涯规划	<p>I 素质目标</p> (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。 <p>II 知识目标</p> (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。 <p>III 能力目标</p> (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.认识当前就业形势 2.生涯规划的基本概念与理论 3.自我认知 4.社会认知 5.职业生涯决策 6.职业能力提升	<p>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。</p> <p>本课程采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式, 其中过程性评价占50%, 主要是平时成绩(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)。</p>

军事理论	<p>I 素质目标</p> <p>(1) 具备正确的国防观和爱国热情及国防意识;</p> <p>(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;</p> <p>(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。</p> <p>II 知识目标</p> <p>(1) 了解国防、国家安全、武装力量等内涵;</p> <p>(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;</p> <p>(3) 了解军事思想、现代战争、信息化战争的要求;</p> <p>(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;</p> <p>(5) 了解世界主要国家信息化装备的发展情况。I</p> <p>III 能力目标</p> <p>(1) 具备理解中国国防战略思想的能力;</p> <p>(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;</p> <p>(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。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<p>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。</p> <p>本课程采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式,其中过程性评价占50%(出勤、任务点学习、课堂参与、章节测试);终结性考核占50%(期末综合测试)。</p>
军事技能	<p>I 素质目标</p> <p>(1) 具备国防观念、国家安全意识和忧患危机的意识;</p> <p>(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;</p> <p>(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、报效祖国的素质。</p> <p>II 知识目标</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<p>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。</p> <p>本课程的考核由学校 and 承训教官共同组织实施,成绩分优秀、良好、及格和不及格四个等级。根据学生参训时间(占30%)、现实表现(占20%)、掌握程度(占50%)</p>

	<p>(1) 熟悉队列动作的基本要领与三大条令的主要内容;</p> <p>(2) 了解战斗班组攻防的基本动作和战术原则;</p> <p>(3) 了解轻武器的战斗性能;</p> <p>(4) 熟悉卫生、救护基本要领;</p> <p>(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。</p> <p>III 能力目标</p> <p>(1) 能够运用单兵战术基础动作用于战斗;</p> <p>(2) 能够学会射击基本动作用于射击;</p> <p>(3) 能够运用战场自救互救的技能;</p> <p>(4) 能够运用识图用图、电磁频谱监测的基本技能。</p>		综合评定。
入学教育	<p>I 素质目标</p> <p>(1) 具备规矩意识, 能够做到遵纪守法, 自觉遵守各项校纪校规;</p> <p>(2) 具有对所专业的认同感, 热爱专业, 并具有稳固的专业思想;</p> <p>(3) 具有安全意识;</p> <p>(4) 具备热爱学校, 尊敬师长, 团结友爱的品质;</p> <p>(5) 具有珍爱生命, 积极乐观, 身心健康的状态。</p> <p>II 知识目标</p> <p>(1) 了解学院发展历史、系部状况及各项校纪校规;</p> <p>(2) 了解专业培养目标、职业面向与培养规格;</p> <p>(3) 掌握确保身心健康、人身与财产安全的基本知识。</p> <p>III 能力目标</p> <p>(1) 能够做好自我管理, 建立良好的人际关系, 尽快适应大学</p>	<p>1.学院发展历史与各系部状况</p> <p>2.各项校纪校规教育</p> <p>3.专业教育</p> <p>4.安全教育</p> <p>5.生命健康与心理健康教育</p>	<p>本课程主要采用实地参观、开展讲座、观看影片、组织宣讲会等形式进行教学, 初步培养学生对学校 and 专业的认同感。</p> <p>本课程考核方式以考查为主, 考查学生对学院历史、专业、学生管理制度等方面的了解程度。</p>

	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。		
劳动教育	<p>I 素质目标</p> (1) 具备严谨、求实、开拓、创新意识及谦虚、勤奋、自立、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； <p>II 知识目标</p> (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。 <p>III 能力目标</p> (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。	1.劳动与劳动观 2.劳动精神 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	<p>本课程通过理论学习与实践教学相结合的方式，通过劳动教育理论课程的学习，结合专业特点安排日常生活劳动、生产性劳动以及服务型劳动的实践活动，普及与学生未来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。</p> <p>本课程采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式，其中过程性评价占50%，主要是平时成绩（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。</p>
	<p>I 素质目标</p> (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	1.国家安全 2.公共卫生安全 3.财产安全	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

国家 安全 教育	<p>好品德； （4）具备自我保护防范意识与法律维权意识。</p> <p>II 知识目标</p> <p>（1）了解当前国家安全和高校安全预防政治问题及案件工作面临的严峻形势； （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； （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。</p> <p>III 能力目标</p> <p>（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</p>	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	<p>和正确的安全观，培养学生的爱国热情和社会主义核心价值观，使其遵纪守法，诚实劳动、主动担当、积极承担安全责任。</p> <p>本课程的考核评价采用过程性评价与终结性评价相结合的形式，其中过程性评价占50%，主要是平时成绩占20%，实践成绩（课堂参与、随堂作业、课后作业）占30%；终结性考核占50%。</p>
----------------	---	--	--

	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； (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。	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。 本课程考核采取过程性评价与终结性评价相结合的方法。以撰写一篇小论文的方式进行考核，教师根据学生完成的质量（占40%）以及平时成绩（占60%）进行等级评定，评定等级分为优秀、良好、中等、合格、不合格。
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，热爱并积极推动普通话。 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。	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。其中，

	<p>III 能力目标</p> <p>(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；</p> <p>(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；</p> <p>(3) 能够达到人才培养方案规定的普通话等级标准。</p>		<p>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%）。</p>
<p>大学生心理健康教育</p>	<p>I 素质目标</p> <p>(1) 具备正确的价值观和健全的人格；</p> <p>(2) 具备自尊自信、理性平和、积极向上的健康心态；</p> <p>(3) 具备较好的心理健康素质和精益求精的体育工匠精神。</p> <p>II 知识目标</p> <p>(1) 了解健康心理学的基本概念和基本理论；</p> <p>(2) 明确心理健康的标准及意义；</p> <p>(3) 熟悉大学阶段人的心理发展特征及异常表现；</p> <p>(4) 掌握自我调适的基本知识、大学生常见的心理危机及其干预知识。</p> <p>III 能力目标</p> <p>(1) 能够提升自我探索技能；</p> <p>(2) 能够提升心理调适技能；</p> <p>(3) 能够提升心理发展技能。</p>	<p>1.大学生心理健康概述 2.大学生常见心理问题识别 3.大学生自我意识与培养 4.大学生人格发展 5.大学生学习心理与生涯发展 6.大学生情绪管理与调试 7.大学生压力与挫折应对 8.大学生人际交往 9.大学生恋爱心理与性心理 10.大学生生命教育与危机干预</p>	<p>本课程采用讲授法、案例分析法、分组讨论法、角色扮演法、团体辅导训练法、心理测验法等方法进行教学，促进学生身心健康发展。</p> <p>本课程采用过程性评价与终结性评价相结合的形式，其中过程性评价占60%，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40%；终结性考核占40%，主要包括自我成长报告与期末考试卷面成绩。</p>
<p>大学英语</p>	<p>I 素质目标</p> <p>(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</p>	<p>Listening and Speaking Topics:</p> <p>(1)Greeting and Farewell</p>	<p>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</p>

<p>职场涉外沟通的核心素养；</p> <p>(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；坚持中国立场，具有国际视野，能用英语讲述中国故事、传播中华文化；掌握必要的跨文化知识，具备跨文化技能。</p> <p>(3) 具备辨别中英两种语言思维方式异同的能力，具有一定的逻辑、思辨和创新思维水平的核心素养；</p> <p>(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。</p> <p>II 知识目标</p> <p>(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；</p> <p>(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；</p> <p>(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；</p> <p>(4) 掌握英语句子结构、时态、语态等语法知识；</p> <p>(5) 掌握不同文化内涵的语篇结构形式和语言特征；</p> <p>(6) 掌握简单的中英文翻译方法和技巧。</p> <p>III 能力目标</p> <p>(1) 能够使用2300-2600个单词以及由这些词构成的常用词组；</p> <p>(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；</p>	<p>(2)Thanks , Congratulations and Apologies</p> <p>(3) Self-introduction</p> <p>(4)Introducing People</p> <p>(5)Meeting and Seeing off People</p> <p>(6)Phoning</p> <p>(7)Making a Schedule</p> <p>(8)Making Reservations</p> <p>(9)Checking in a Hotel</p> <p>(10)Entertaining Guests</p> <p>(11)Shopping</p> <p>(12)At the Hospital</p> <p>(13)Entertaining Activities</p> <p>(14)Sightseeing and Traveling</p> <p>(15)Asking for directions</p> <p>(16)At the Bank</p> <p>Modules:</p> <p>(1)Getting Ready</p> <p>(2)Finding Out the English</p> <p>(3)Listening and Responding</p> <p>(4)Listening and Reporting</p> <p>Reading and Writing</p> <p>Topics:</p> <p>(1>Hello! Hi!</p>	<p>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。</p> <p>课程思政目标为对比中西方文化，传播中华优秀传统文化，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。</p> <p>本课程采用过程性评价与终结性评价相结合的评价方式，其中过程性评价占50%，主要是平时成绩（占20%）和实践成绩（占30%，包括课堂参与、随堂作业、课后作业等）；终结性评价占50%，主要是期末口试成绩（占25%）和期末笔试成绩（占25%，闭卷）。</p>
---	--	--

	<p>(3) 能够听懂一般语速的日常生活语篇和职场话题语篇, 获取关键信息, 较好地理解说话者的观点和意图;</p> <p>(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;</p> <p>(5) 具备读懂350个单词左右不同文化内涵的文章的能力;</p> <p>(6) 具备80-100个单词的一般性话题的短文写作能力;</p> <p>(7) 具备翻译简单的中英文句子或短文的能力。</p>	<p>(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: (1)Talking Face to Face (2)Being All Ears (3)Trying Your Hand (4)Maintaining a Sharp Eye (5)Appreciating Chinese Culture</p>	
<p>信息技术</p>	<p>I 素质目标</p> <p>(1) 具备对信息的敏感度以及对信息价值的判断力;</p> <p>(2) 具备科学的计算思维;</p> <p>(3) 具备数字化创新与发展的能力;</p> <p>(4) 树立正确的信息社会价值观和责任感;</p> <p>(5) 具备团队协作意识和职业精神;</p> <p>(6) 具备自主学习、独立思考和主动探究意识。</p> <p>II 知识目标</p> <p>(1) 掌握Word 2016的基本编辑、图片插入和编辑、表格插入和编辑等操作;</p> <p>(2) 掌握Excel 2016的工作表、工作簿、公式和函数、图表</p>	<p>1.文字处理软件Word 2016的操作与应用 2.电子表格Excel 2016的操作与应用 3.演示文档Power Point2016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</p>	<p>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。</p> <p>课程思政目标为加强对大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。</p> <p>本课程考核与评价包括三种方式: 过程性考核成绩与期末终结性考试成绩, 为使学生重视平时的操作训练和知识积累, 形成良好的学习习惯, 本课程的考核比例为: 总成绩(100分)=过程性考核成绩(50分)+期末终结性考试成绩(50分)。</p>

	<p>分析等操作；</p> <p>(3) 掌握Power Point2016的演示文稿制作、动画设计、母版制作和使用等操作；</p> <p>(4) 掌握搜索引擎的应用；</p> <p>(5) 了解新一代信息技术及其主要代表技术的典型应用；</p> <p>(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；</p> <p>(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。</p> <p>III 能力目标</p> <p>(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；</p> <p>(2) 能够用Excel电子表格软件进行数据处理和分析；</p> <p>(3) 能够制作并放映Power Point演示文稿；</p> <p>(4) 能够在网页、社交媒体等不同平台进行信息检索；</p> <p>(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。</p>		
毛泽东思想和中国特色社会主义理论	<p>I 素质目标</p> <p>(1) 具备实事求是、尊重自然规律的科学态度；</p> <p>(2) 具备脚踏实地、实事求是的作风；</p> <p>(3) 具备关注国家大事、关心国家发展前途的政治素养；</p> <p>(4) 具备马克思主义、共产主义的信仰，中国特色社会主义的信念和实现中华民族伟大复兴的信心；</p> <p>(5) 具备爱国主义精神和社会责任感。</p>	<p>1.马克思主义中国化时代化的历史进程和理论成果，马克思主义中国化的精髓</p> <p>2.毛泽东思想形成和发展、历史地位、主要内容、指导意义</p> <p>3.邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观形成和发展、历史地位、主要内容</p>	<p>本课程主要采用讲授法、提问法、分组讨论法、活动体验法、任务驱动法、案例教学法和专题式教学法等教学方法。增强学生对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；厚植家国情怀，把爱国情、强国志、报国行自觉融入坚持和发展中国特色社会主义、建设社会主义现代化强国、实现中华民族伟大复兴奋斗之中。</p>

体系 概论	<p>II 知识目标</p> <p>(1) 了解中国共产党领导人民革命、建设、改革的历史进程、历史变革、历史成就；</p> <p>(2) 理解中国共产党坚持把马克思主义基本原理同中国具体实际相结合、同中华优秀传统文化相结合，不断推进马克思主义中国化时代化；</p> <p>(3) 掌握马克思主义中国化时代化进程中形成的理论成果，深刻理解中国共产党为什么能、马克思主义为什么行、中国特色社会主义为什么好。</p> <p>III 能力目标</p> <p>(1) 能运用马克思主义的基本原理、观点、方法分析、发现和解决社会现实问题，具有社会适应能力；</p> <p>(2) 能适应中国特色社会主义建设需要，把握经济发展态势、参政议政、文化判断力等核心竞争力；</p> <p>(3) 能以爱国主义热情思索祖国统一问题和以国际视野理性面对中国和平崛起的国际环境。</p>		<p>本课程采用过程性考核（占60%）与终结性考核（占40%）相结合的考核方式。其中，平时成绩（考勤、作业等）占30%，实践成绩（课堂表现、课前小组探究及其成果展示、课堂交流与提问、课堂笔记、课程竞赛等）占30%；终结性考核（期末考试卷面成绩）占40%。</p>
----------	--	--	---

习近平新时代中国特色社会主义思想概论	<p>I 素质目标</p> <p>(1) 具备中国特色社会主义道路自信、理论自信、制度自信、文化自信；</p> <p>(2) 具备实现中华民族伟大复兴中国梦的信心、决心，作为中国特色社会主义事业接班人的责任感和使命感。</p> <p>II 知识目标</p> <p>(1) 了解当代中国发展新的历史方位，深入领会习近平新时代中国特色社会主义思想的核心要义、精神实质、丰富内涵和实践要求；</p> <p>(2) 了解习近平新时代中国特色社会主义思想是当代中国马克思主义、是中华文化和中国精神的时代精华，是马克思主义中国化新的飞跃；</p> <p>(3) 掌握中国特色社会主义事业“五位一体”总体布局、中国特色社会主义“四个全面”战略布局提出的历史背景、形成过程、战略部署、重大举措及其重大意义。</p> <p>III 能力目标</p> <p>(1) 能运用贯穿“习近平新时代中国特色社会主义思想”中的马克思主义的立场、观点和方法认识、分析国情，具有初步的分析、研判和解决问题的能力；</p> <p>(2) 能理性、辩证地看待、分析社会发展进程中出现的各种问题。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.马克思主义中国化新的飞跃 2.坚持和发展中国特色社会主义的总任务 3.坚持党的全面领导 4.坚持以人民为中心 5.以新发展理念引领高质量发展 6.发展全过程人民民主 7.建设社会主义文化强国 8.加强以民生为重点的社会建设 9.建设社会主义生态文明 10.全面深化改革 11.全面从严治党 12.全面依法治国 13.建设巩固国防和强大人民军队 14.全面贯彻落实总体国家安全观 15.坚持“一国两制”和推进祖国和平统一 16.推动构建人类命运共同体 17.在新征程中勇当开路先锋 	<p>本课程主要采用讲授法、任务驱动法、小组合作法、情境教学法、任务驱动法、案例法和游戏法等教学方法。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。</p> <p>本课程采用过程性考核（占60%）与终结性考核（占40%）相结合的考核方式。其中，平时成绩（考勤、作业等）占30%，实践成绩（课堂表现、课前小组探究及其成果展示、课堂交流与提问、课堂笔记、课程竞赛等）占30%；终结性考核（期末考试卷面成绩）占40%。</p>
创业基础	<p>I 素质目标</p> <p>(1) 具备创新创业意识；</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.创新思维 2.创业者的素质和能力 	<p>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</p>

	<p>(2) 具备善于思考、勇于探索的精神;</p> <p>(3) 具备敢于承担风险、敢于挑战自我的进取精神;</p> <p>(4) 具备善于合作, 诚实守信, 回报社会的责任感。</p> <p>II 知识目标</p> <p>(1) 了解当前创业形势和创业政策;</p> <p>(2) 了解创新创业的基本内涵、创业活动特殊性;</p> <p>(3) 熟悉创业素质、创业流程的相关知识。</p> <p>III 能力目标</p> <p>(1) 能够在创业过程运用财务知识进行计算和分析;</p> <p>(2) 能够完成一份完整的创业计划书;</p> <p>(2) 能够面对问题提出问题解决方法;</p> <p>(3) 能够识别市场机会, 并快速资源整合, 组建团队。</p>	<p>3.创业团队的组建</p> <p>4.创业机会的识别与开发</p> <p>5.创业资源的整合</p> <p>6.创业计划书及商业模式概论</p> <p>7.企业创办及管理</p> <p>8.项目路演</p>	<p>高就业创业实践能力, 培养学生诚实守信、团结协作的优良品质和立足体育、服务社会的责任感。</p> <p>本课程的考核评价采用过程性评价与终结性评价相结合的形式, 其中过程性评价占50%, 主要是平时成绩(考勤、课堂纪律)占20%, 实践成绩(课堂提问、课堂讨论、实践作业)占30%; 终结性考核占50%, 主要是创业计划书撰写及路演考核。</p>
大学生就业指导	<p>I 素质目标</p> <p>(1) 具备积极主动、善于学习、善于思考的态度;</p> <p>(2) 具备良好的就业心理素质;</p> <p>(3) 具备正确的择业观、就业观、价值观;</p> <p>II 知识目标</p> <p>(1) 了解当前就业形势和就业政策;</p> <p>(2) 了解就业、择业过程中的法律知识;</p> <p>(3) 熟悉就业流程及规定;</p> <p>(4) 掌握简历书写知识、求职面试知识及技巧。</p> <p>III 能力目标</p> <p>(1) 能够在就业心理问题上进行自我调适;</p> <p>(2) 能够制作求职简历, 并利用求职技巧求职;</p> <p>(3) 能够运用相关法律知识维护自己就业权益;</p>	<p>1.择业准备</p> <p>2.简历制作</p> <p>3.求职技巧指导</p> <p>4.就业权益维护</p> <p>5.适应职场</p>	<p>本课程主要采取讲授法、案例教学法和任务驱动法等教学方法, 提高就业竞争力。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。</p> <p>本课程以过程加结果评价相结合模式进行考核, 突出过程与模块评价, 结合课堂提问、课堂讨论、实践作业等手段, 加强平时过程性评价、积分, 最终予以综合评分。其中: 平时考核20%, 理论考核30%(不低于3次课后作业), 实践考核50%(求职信撰写、求职简历制作)</p>

(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、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）、中华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（社交与礼仪/体育文化二选一）等6门课程，共136学时，7.5学分。

公共基础任选课程主要为职业健康教育、演讲与口才、海洋的前世今生、人类与生态文明、西方经济学的奇妙世界、新媒体概述、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36学时，2学分。

表6 公共基础选修课程设置表

<p>中共党史</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>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</p>	<p>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。</p> <p>本课程考核采取过程性评价与终结性评价相结合的方法。出勤、课堂表现占60%, 终结性考核为撰写一篇小论文, 占40%), 评定等级分为优秀、良好、中等、合格、不合格。</p>
<p>数学(统计学应用)</p>	<p>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。</p> <p>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。</p>	<p>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.高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</p>	<p>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。</p> <p>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。</p>

	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, 考勤与课程音视频作业(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40%, 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40%, 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) 具备基本的艺术审美素养; (3) 具有对各类艺术作品良好的审美意识和审美思维。 II 知识目标 (1) 了解各艺术类别典型代表作者及作品; (2) 掌握各艺术类别的特征及鉴赏要求; (3) 掌握对艺术作品基本的鉴赏和评价能力。 III 能力目标 (1) 能够辨别艺术的不同类别; (2) 能够以更加全面的眼光来鉴赏不同类别的艺术作品; (3) 能够通过对艺术作品的分析, 准确理解作品所传达的情感价值。	1. 鉴赏的概论及基本方法 2. 美术作品鉴赏 3. 音乐作品鉴赏 4. 舞蹈作品鉴赏 5. 戏剧作品鉴赏 6. 影视作品鉴赏	本课程主要采用讲授法、案例分析法、讨论法、问答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、美术、舞蹈、戏剧、影视作品的的能力, 形成正确的审美观念。 教师应根据学生的学习程度、专业背景选择相应的教学内容、案例和教学情境。 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%(课后作业、考勤), 终结性评价采用线上理论考试方式进行, 占50%。
书法鉴赏	I 素质目标 (1) 具备传统文化的认同感和自豪感。 (2) 具备高雅的审美品位与审美情趣;	1. 毛笔书法常识; 2. 书法史与书家; 3. 欧楷的特点与写法;	本课程主要以理论讲解与实践操作为主, 帮助学生达成书法鉴赏的要求与目标, 能够在实际操作中提升自身审

	<p>(3) 具有爱国主义情怀与民族自豪感。</p> <p>II 知识目标</p> <p>(1) 了解书法艺术的性质、特点；</p> <p>(2) 了解书法历史概况；了解主要书体的艺术特点和书写技法；</p> <p>(3) 掌握书法美学的理论基础，鉴赏书法作品的一般原则和方法。</p> <p>III 能力目标</p> <p>(1) 掌握书法的学习方法和毛笔的书写技巧；</p> <p>(2) 能够书写出规范、工整的毛笔字；</p> <p>(3) 能够识别不同书法形式；能够对各历史阶段典型书法作品进行初步鉴赏。</p>	<p>4.毛笔楷书入门与偏旁与例字的书写；</p> <p>5.作品欣赏、作品书写</p>	<p>美能力，培养高雅的审美品位与审美情趣，增强爱国主义精神与民族自豪感。</p> <p>本课程考核采取过程性评价与终结性评价相结合的方法，其中过程性评价占 30%（上课表现和作业），实践练习和终结性评价（一幅多字楷书书法作品）占 70%。</p>
<p>舞蹈鉴赏</p>	<p>I 素质目标</p> <p>(1) 具备独立辩证的舞蹈鉴赏态度；</p> <p>(2) 具备团队协作意识；</p> <p>(3) 具备创新精神。</p> <p>II 知识目标</p> <p>(1) 了解舞蹈的形成与发展；</p> <p>(2) 熟悉其舞蹈艺术特征、种类；</p> <p>(3) 熟练掌握各类风格舞蹈作品的赏析方法。</p> <p>III 能力目标</p> <p>(1) 具备基本的评析能力，能解释该舞蹈的特性与风格；</p> <p>(2) 掌握一定的鉴赏技巧，能够简略地完成舞蹈作品的鉴赏。</p>	<p>1.舞蹈的形成与发展</p> <p>2.舞蹈艺术特征</p> <p>3.舞蹈的种类</p> <p>4.舞蹈作品鉴赏</p>	<p>本课程主要采用讲授法、榜样示范法、情境教学法、案例教学法和练习法等教学方法，提高学生的舞蹈鉴赏水平。培养学生的审美能力、团队协作意识、创新精神和吃苦耐劳的意志品质。</p> <p>本课程采用过程性评价与终结性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（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%；终结性考核为期末理论考试，占 50%。</p>
<p>应用文写作</p>	<p>I 素质目标</p>	<p>1.应用文概述</p>	<p>本课程采用讲授法、讨论法、情境模</p>

	<p>(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。</p> <p>II 知识目标</p> <p>(1) 了解计划、总结、求职信等15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15余种常见应用文的写作方法与技巧。</p> <p>III 能力目标</p> <p>(1) 能够运用常用应用文的基本知识阅读、分析常用应用文章； (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。</p>	<p>2.办公用文书 3.求职用文书 4.礼仪用文书 5.事务文书</p>	<p>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。</p> <p>本课程采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式,其中过程性评价占60%,具体为:考勤占10%、课堂表现占20%、课后实训占30%;终结性考核为期末考试占40%。</p>
文学欣赏	<p>I 素质目标</p> <p>(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。</p> <p>II 知识目标</p> <p>(1) 了解文学欣赏的概念、特点、规律;</p>	<p>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</p>	<p>本课程采用讲授法、讨论法、表演法等教学方法,取得思想启迪、道德熏陶、文学修养、审美陶冶、写作借鉴等人文教育方面的综合效应。通过学习鉴赏中国优秀文学作品,增进学生的文化自信。通过深入赏析中外相关佳作加强社会主义核心价值观教育、德育、美育及感恩、节俭等行为养成教育,全面提升学生的文学素</p>

	<p>(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。</p> <p>III 能力目标</p> <p>(1) 能够运用欣赏文学作品常用的方法去深入赏析文学作品，理解内涵主旨、哲理情感； (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。</p>	<p>9.外国戏剧欣赏 10.品味戏剧文学中的百态人生</p>	<p>养和文化修养。</p> <p>本课程采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式，其中过程性评价占50%（包括考勤、小组活动和作业）；终结性评价为三份书面作业，占50%。</p>
<p>中华国学</p>	<p>I 素质目标</p> <p>(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。</p> <p>II 知识目标</p> <p>(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。</p> <p>III 能力目标</p> <p>(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、传播中华优秀传统文化。</p>	<p>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</p>	<p>本课程是智慧树平台的网络课程，主要采用讲授法、案例教学法等教学方法进行教学，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。</p> <p>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%。</p>

走进故宫	<p>I 素质目标</p> <p>(1) 具有感知文物生命的意识;</p> <p>(2) 具有培育民族自豪和传统文化自信;</p> <p>(3) 具备留住历史根脉的传承意识。</p> <p>II 知识目标</p> <p>(1) 了解故宫历史;</p> <p>(2) 了解故宫宝藏和故宫图书;</p> <p>(3) 了解故宫文物修复。</p> <p>III 能力目标</p> <p>能够把握故宫文物为代表的古代文物内涵和研究的意义。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<p>本课程是智慧树平台的网络课程,主要采用讲授法、案例教学法等教学方法进行教学。培育学生的民族自豪感,建立文化自信。</p> <p>本课程采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式,过程性评价占60% (包括学习进度5%、学习行为25%、章节测试10%; 见面课20%); 期末考试成绩40%。</p>
孙子兵法中的思维智慧	<p>I 素质目标</p> <p>(1) 具有创新思维与竞争意识;</p> <p>(2) 具有孙子兵法的智慧思维。</p> <p>II 知识目标</p> <p>(1) 了解孙子兵法中的理论思想及应用。</p> <p>III 能力目标</p> <p>(1) 能够积极建立孙子兵法与实际生活的联系;</p> <p>(2) 能够尝试用孙子兵法中的智慧解决心理、思维困境。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<p>本课程是智慧树平台的网络课程,主要采用讲授法、案例教学法等教学方法进行教学,培养学生创新思维与竞争意识,提高道德教养和人文素质。</p> <p>本课程采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式,过程性评价占60% (包括学习进度5%、学习行为25%、章节测试10%; 见面课20%); 期末考试成绩40%。</p>
	<p>I 素质目标</p> <p>(1) 具备知礼、懂礼、守礼等良好的思想品质;</p> <p>(2) 具备良好的职业礼仪素养;</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.礼仪概述 2.仪容仪表礼仪 3.举止礼仪 	<p>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</p>

社交与礼仪	<p>(3) 具备中国传统文化自信。</p> <p>II 知识目标</p> <p>(1) 了解礼仪的基本概念、特点与原则；</p> <p>(2) 熟悉中国传统礼仪习俗；</p> <p>(3) 掌握学习、生活与工作中必要的社交礼仪知识；</p> <p>(4) 掌握一定的言谈技巧与求职就业相关知识。</p> <p>III 能力目标</p> <p>(1) 能够运用相关的礼仪知识塑造良好的个人形象、表现规范的言谈举止；</p> <p>(2) 能够运用相关的礼仪知识的进行得体的接待、拜访；</p> <p>(3) 能够在求职择业时准备得体的着装和相关佐证材料，并在面试过程中得体的表达。</p>	<p>4.交往礼仪</p> <p>5.待客与拜访礼仪</p> <p>6.宴请礼仪</p> <p>7.中国传统礼仪习俗</p>	<p>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。</p> <p>本课程采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式，其中过程性评价占60%，具体为：考勤与课堂表现占15%、课后作业占15%、实践考核占30%；终结性考核为期末考试占40%。</p>
体育文化	<p>I 素质目标</p> <p>(1) 具有正确的体育文化观，形成弘扬和发展体育文化的自觉性和责任感；</p> <p>(2) 具有热爱体育事业，爱岗敬业的道德品质；</p> <p>(3) 具有感悟和领会中华传统体育文化的博大精深的精神；</p> <p>(4) 具有中华民族文化自信和文化自觉；</p> <p>(5) 具有爱国主义道德情感。</p> <p>II 知识目标</p> <p>(1) 了解体育文化的内涵及属性；</p> <p>(2) 认识和掌握体育文化的发展演进历程及功能价值；</p> <p>(3) 认识和理解中西方体育文化模式的差异；</p> <p>(4) 认识和掌握不同体育文化类型和表现形式的划分依据</p>	<p>1.体育文化概述</p> <p>2.体育文化的产生与发展</p> <p>3.体育文化的价值</p> <p>4.体育文化模式</p> <p>5.体育文化的基本类型</p> <p>6.体育文化的表现形式</p> <p>7.体育文化的交流与传播</p> <p>8.体育文化与人文社会</p> <p>9.体育文化与自然地理环境</p> <p>10.体育文化遗产的传承与保护</p> <p>11.体育文化与现代化</p>	<p>本门课程通过讲授法、案例教学法，讨论法等教学方法，提升学生对体育文化内涵的理解，积极引导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。</p> <p>本课程采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式，其中过程性评价占60%，具体为：考勤与课堂表现占15%、实践考核占30%；终结性考核为期末理论考试，占50%。</p>

	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義和策略； (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。		
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. 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 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

	(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。		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	<p>I 素质目标</p> (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。 <p>II 知识目标</p> (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) 理解职场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。 <p>III 能力目标</p> (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) 能够熟练运用职场语言技巧, 在职场交际中表现良好;	1.演讲与口才概论 2.自我介绍与心理素质训练 3.朗读技巧及发音训练 4.体育朗读者——诗文朗读活动 5.体育讲述者——体育故事讲述 6.思维素质训练 7.深度思维拓展技巧及演讲准备 8.实用演讲稿的写作及训练 9.体育演说家——主题演讲活动 10.社交口才一: 介绍、倾听、拜访、交谈 12.社交口才二: 沟通、赞美、批评、拒绝 13.应聘求职口才技巧及实训 14.营销及谈判口才技巧及实训 15.辩论口才技巧及辩论稿撰写 16.体育辩论赛——辩体育论点	<p>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。</p> <p>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、作业等)占40%、实践考核成绩(在教学中分阶段结合教学要点开展小组活动并予以不同场景口才模拟实训考核, 该考核记入学生成绩)占60%。</p>

	(5) 能够掌握营销谈判口才要点, 高效开展相应活动。		
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。 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。	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	<p>I 素质目标</p> <p>(1) 具有评价西方经济学的辩证思维；</p> <p>(2) 具有国家资源利用对个人资源配置重要性的认同感。</p> <p>II 知识目标</p> <p>(1) 掌握西方经济学的基本概念；</p> <p>(2) 了解西方经济学的基本原理。</p> <p>III 能力目标</p> <p>(1) 能运用经济学理论理解各种各样经济现象和经济问题；</p> <p>(2) 能运用经济学理论解决学习、工作、生活中各种经济问题；</p> <p>(3) 能够正确理解、应用、评价、判断西方经济学。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<p>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。</p> <p>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%。</p>
新媒体概述	<p>I 素质目标</p> <p>(1) 具备新媒体营销思维;</p> <p>(2) 具备新媒体运营思维;</p> <p>(3) 具备互联网的法治意识。</p> <p>II 知识目标</p> <p>(1) 了解常见新媒体平台和新媒体发展趋势;</p> <p>(2) 熟悉新媒体各平台特点;</p> <p>(3) 掌握新媒体营销与运营方法。</p> <p>III 能力目标</p> <p>(1) 能够合理选择新媒体平台开展营销;</p> <p>(2) 能够针对不同新媒体平台开展运营。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<p>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。</p> <p>本课程采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式,其中过程性评价占60% (小组活动和作业), 终结性评价占40% (一份作品)。</p>

走进航空航 天	<p>I 素质目标</p> <p>(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。</p> <p>II 知识目标</p> <p>(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。</p> <p>III 能力目标</p> <p>(1) 能够自主了解和读懂航天航空领域的前沿技术，具备对科学的探索能力。</p>	<p>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</p>	<p>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。</p> <p>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%。</p>
商业伦理与 企业社会 责任	<p>I 素质目标</p> <p>(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。</p> <p>II 知识目标</p> <p>(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。</p> <p>III 能力目标</p> <p>(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。</p>	<p>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</p>	<p>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。</p> <p>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%。</p>

中国历史地理概况	<p>I 素质目标</p> <p>(1) 具备历史唯物主义辩证观； (2) 具备大国自信与爱国情怀。</p> <p>II 知识目标</p> <p>(1) 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。</p> <p>III 能力目标</p> <p>(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。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<p>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。</p> <p>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%。</p>
文化差异与跨文化交际	<p>I 素质目标</p> <p>(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。</p> <p>II 知识目标</p> <p>(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。</p> <p>III 能力目标</p> <p>(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。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<p>本课程是智慧树平台的网络课程，主要采用讲授法、案例教学法等教学方法进行教学，培养学生的跨文化交际意识和国际视野。</p> <p>本课程采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式，过程性评价占60%（包括学习进度5%、学习行为25%、章节测试10%；见面课20%）；期末考试成绩40%。</p>

西方文明史 导论	<p>I 素质目标</p> <p>(1) 具有较好的人文素养;</p> <p>(2) 具有求同存异, 尊重其他种族、类型文化的意识;</p> <p>(3) 具有人类命运共同体的认知。</p> <p>II 知识目标</p> <p>(1) 了解西方文明发展的各个阶段和发展过程。</p> <p>III 能力目标</p> <p>(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;</p> <p>(2) 能够从全球化角度探讨文明的整合问题。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<p>本课程是智慧树平台的网络课程, 主要采用讲授法、案例教学法等教学方法进行教学。通过对比中西方文明, 激发学生的民族自豪感和文化自信。</p> <p>本课程采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式, 过程性评价占60% (包括学习进度5%、学习行为25%、章节测试10%; 见面课20%); 期末考试成绩40%。</p>
古希腊文明	<p>I 素质目标</p> <p>(1) 具有对古希腊文明的探索兴趣;</p> <p>(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。</p> <p>II 知识目标</p> <p>(1) 正确认识古希腊文明的灿烂成就;</p> <p>(2) 了解古希腊文明对现代西方文明的影响;</p> <p>(3) 了解古希腊文明中所蕴含的“希腊精神”。</p> <p>III 能力目标</p> <p>(1) 能够把握古希腊文明的特点与社会发展的联系。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 希腊的神话传说与爱琴文明 2. 古风时代-城邦文明的奠基 3. 古典时代-城邦文明的兴盛 4. 希腊化时代的文明 	<p>本课程是智慧树平台的网络课程, 主要采用讲授法、案例教学法等教学方法进行教学。通过对比古希腊文明和中华五千年文明, 激发学生的民族自豪感和文化自信。</p> <p>本课程采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式, 过程性评价占60% (包括学习进度5%、学习行为25%、章节测试10%; 见面课20%); 期末考试成绩40%。</p>

2. 专业 (技能) 课程

(1) 专业基础课程

主要有运动解剖基础、健身教练基础、体操、田径、运动生理基础、实用体育管理、健美操、运动处方等8门课

程，共324学时，18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
运动解剖基础	<p>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意识。</p> <p>II 知识目标 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。</p> <p>III 能力目标 能对体育技术动作和常用身体练习方法进行简单分析，为俱乐部健身教练及运动项目教练将来具备运动损伤诊断定位能力、身体形态测量定位能力、动作创编能力、健身指导能力、运动专项技能指导能力等打下坚实的理论基础。</p>	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	<p>本课程采用讲授法、提问法、分组讨论法、案例教学法和项目教学法等教学方法；同时利用超星学习通网络平台，采用线上线下相结合的教学手段。</p> <p>本课程采用过程性评价与终结性相结合的考核方式，其中过程性评价占60%（包括平时考核占30%，综合能力项目考核占30%），期末考试成绩40%。</p>
健身教练基础	<p>I 素质目标 (1) 养成安全科学健身、强身健体、热心指导的习惯； (2) 具备克服困难、勇敢顽强、自强不息的健身精神； (3) 具备团结合作、相互帮助的优良品质。</p> <p>II 知识目标 (1) 掌握健身基础理论知识； (2) 掌握健康体适能测评的基本理论和身体素质训练； (3) 掌握常见抗阻力量训练、有氧运动、伸展练习等基本技术和操作规范； (4) 基本掌握增肌、减脂健身训练计划的制订及实施。</p> <p>III 能力目标 (1) 能对健身人群进行健康体适能测评和身体素质训练； (2) 能对健身人群进行抗阻训练、有氧运动、伸展练习等动作指导与保护帮助； (3) 能对健身人群进行增肌、减脂的健身训练计划的制订及实施。</p>	1.健身基础理论知识 2.健康体适能测评和身体素质训练 3.常见抗阻力量训练、有氧运动、伸展练习等动作的基本技术 4.增肌、减脂健身训练计划的制订及实施	<p>本课程采用采用讲解示范法、角色扮演法、提问法、讨论法、练习法、预防与纠错法、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。掌握健身教练基本理论和技术技能，并对健身客户进行科学、安全、有效的常规健身指导。</p> <p>本课程采用过程性与终结性评价相结合的考核方式，其中学习过程考核占50%（平时考核占30%，综合能力项目考核占20%），终结性考核占50%（期末技能考核占30%；理论考核占20%）。</p>

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
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; (2) 了解体操运动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、广播体操、大众蹦床等技能与保护帮助的基本技能; (2) 具备能运用所学体操相关知识进行安全、科学、有效的训练的能力。	1. 体操运动基本理论 2. 体操运动队列队形、广播体操、大众蹦床等主要项目技术技能 3. 体操课堂教学与业余训练	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。 本课程采用过程性与终结性评价相结合的考核方式, 其中学习过程考核占50% (平时考核占30%, 综合能力项目考核占20%), 终结性考核占50% (期末技能考核占30%; 理论考核占20%)。
田径	I 素质目标 (1) 具备吃苦耐劳、顽强拼搏意志品质; (2) 具备高度的责任心和团队合作的意识。 II 知识目标 (1) 了解田径运动的基本理论和主要项目的技术特点; (2) 掌握中长跑 (男子1000米跑、女子800米跑)、引体向上、仰卧起坐、立定跳远、实心球、跳绳等长沙市中考体育主要项目的基本技术动作要领。 III 能力目标 (1) 学生能做到会做、会讲、会教长沙市中考体育主要项目的基本技术动作, 能胜任长沙市中考体育主要项目运动教学与训练任务; (2) 能运用所学田径相关知识指导青少年进行安全、科学、有效的训练。	1. 田径的基本理论 2. 田径运动跑跳投主要项目技术技能 3. 田径课堂教学与业余训练	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。 本课程采用过程性与终结性评价相结合的考核方式, 其中学习过程考核占50% (平时考核占30%, 综合能力项目考核占20%), 终结性考核占50% (期末技能考核占30%; 理论考核占20%)。
运动生理基础	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意识。 II 知识目标 (1) 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; (2) 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。	1. 运动与能量代谢 2. 运动与氧运输系统 3. 运动与其他系统 4. 身体素质测评 5. 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评价相结合的考核方式, 其中过程性评价占50% (包括平时考核占30%, 综合能力项目考核占20%), 期末考试成绩50%。

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	III 能力目标 (1) 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; (2) 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。		
实用体育管理	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; (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) 能用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) 能胜任体育管理工作的良好业务素质能力和身心素质能力。	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 4. 我国目前体育管理体制和内外体育管理环境分析	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。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。掌握体育管理学的基本理论知识, 并用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。 本课程采用过程性与终结性评价相结合的考核方式, 其中学习过程考核占50% (平时考核占30%, 综合能力项目考核占20%), 终结性考核占50% (即理论考核占50%)。
健美操	I 素质目标 (1) 具备创新意识; (2) 具备团结协作的精神和良好的职业道德素养; (3) 具备会员至上的服务意识。 II 知识目标 (1) 了解健美操的基本理论知识, 懂得音乐基本结构, 熟悉音乐风格特点; (2) 熟悉健美操基本动作的专业术语及课程教学流程; (3) 掌握健美操基本动作技术、成套动作、组合与队形创编的原理与方法; (4) 领会健美操课程教学指导技巧。 III 能力目标 (1) 能熟练的展示所学健美操完整套路;	1. 健美操概述 2. 健美操基本动作技术 3. 健美操成套动作 4. 健美操组合创编 5. 健美操队形编排 6. 健美操教学方法与技巧	本课程采用讲授法、以赛代练、角色扮演等教学方法。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。掌握健美操基本动作技术、成套动作以及健美操组合与队形创编原理与方法, 提高学生健美操教学指导能力, 培养学生团结协作的精神以及创新意识。 本课程采用过程性与终结性评价相结合的考核方式, 其中学习过程考核占50% (平时考核占30%, 综合能力项

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	(2) 能运用健美操创编原理与方法对基本动作进行成套创编及队形编排; (3) 能灵活运用健美操教学指导技巧和方法进行俱乐部健美操课程教学; (4) 能及时解决俱乐部会员在练习健美操过程中提出的各种实际问题。		目考核占20%), 终结性考核占50%(期末技能考核占30%; 理论考核占20%)。
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服务意识; (3) 具备制定恰当的、适合的、科学的运动处方的操作意识。 II知识目标 (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 (1) 能运用运动负荷试验、健康体适能评价结果进行相对应的数据分析; (2) 能利用各种仪器, 评价受试者体适能情况; (3) 能根据测试结果, 为锻炼者制定恰当的、适合的、科学的运动处方。	1.运动处方的基本理论知识 2.提高有氧适能、肌适能、柔韧适能的运动处方 3.普通人群、老年人、儿童、女性特殊时期、身体塑形、常见慢性疾病的运动处方	本课程采用讲授法、提问法、分组讨论法、实验法、案例教学法、项目教学法、以考带教法等教学方法。同时利用超星学习通网络平台, 采用线上线下相结合的教学手段。掌握运动处方的基础理论知识, 结合健康体适能测评等情况制订科学的运动处方。 本课程采用过程性与终结性评价相结合的考核方式, 其中学习过程考核占50%(平时考核占30%, 综合能力项目考核占20%), 终结性考核占50%(即理论考核占50%)。

(2) 专业核心课程

专业核心课程主要有身体功能训练、健身俱乐部经营与管理、体态评估与纠正、器械健身指导、团操健身指导、运动损伤与防护、运动营养, 职业模块课程(健身房健身指导、工作室健身指导, 要求学生限选1门)等8门课程, 474学时, 27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
身体功能训练	I素质目标 (1) 具备敏锐观察、缜密分析、实事求是的科学态度; (2) 具备吃苦耐劳、持之以恒、终生锻炼的意志品质; (3) 具备团队合作、与人沟通交流、独立思考并解决问题的意识等。	1.身体功能训练的基本理论知识 2.动作准备理论与实践 3.身体功能评估与激活训练	本课程采用讲授法、角色扮演法、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。同时利用超星学习通网络平台, 采

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	<p>II知识目标</p> <p>(1) 了解身体功能训练的基本理论知识;</p> <p>(2) 掌握动作准备理论与实践(一般热身、肌肉激活和动态拉伸等);</p> <p>(3) 掌握身体功能评估与激活训练(呼吸、核心、胸椎、肩关节、髋关节、踝关节等);</p> <p>(4) 掌握FMS功能性动作筛查和测试(过顶深蹲、跨栏架步、直线分腿蹲、肩部灵活性、主动抬腿、躯干稳定性俯卧撑、身体旋转稳定性等);</p> <p>(5) 掌握功能动作模式理论与实践(基础动作模式、力量训练、快速伸缩复合训练、身体恢复与再生等);</p> <p>(6) 掌握常见身体功能训练计划的制订与实施。</p> <p>III 能力目标</p> <p>(1) 能够对动作准备理论与实践进行教学与指导;</p> <p>(2) 能够对身体功能评估与激活训练进行教学与指导;</p> <p>(3) 能够对FMS功能性动作筛查和测试进行教学与指导;</p> <p>(4) 能够对功能动作模式理论与实践进行教学与指导;</p> <p>(5) 能够制订身体功能训练计划并进行实施。</p>	<p>4.功能性动作筛查和测试</p> <p>5.功能动作模式理论与实践</p> <p>6.常见身体功能训练计划的制订与实施</p>	<p>用线上线下相结合的教学手段。掌握身体功能训练的专业知识,培养和提高健身指导能力,能根据功能性动作筛查和测试等制订身体功能训练计划并实施。</p> <p>本课程采用过程性与终结性评价相结合的考核方式,其中学习过程考核占50%(理论考核与学习通学习占15%,综合能力项目考核占35%),终结性考核占50%(期末技术技能考核占50%)。</p>
健身俱乐部经营与管理	<p>I素质目标</p> <p>(1) 具备正确的人生观、价值观与世界观;</p> <p>(2) 具备团队合作,服务至上的意识;</p> <p>(3) 具备诚实守信的品质和爱岗敬业的精神;</p> <p>(4) 具备独立思考,细心踏实的品质。</p> <p>II知识目标</p> <p>(1) 掌握健身俱乐部从业人员经营与管理的基础知识;</p> <p>(2) 初步掌握健身俱乐部健身客户的管理与开发维护方法、营销管理及健身俱乐部的其它管理工作等知识内容;</p> <p>(3) 了解健身俱乐部日常经营与管理的内容、程序及步骤;</p> <p>(4) 了解健身俱乐部经营与管理的相关知识并合理运用所学知识对健身俱乐部进行科学、有效的管理,从而实现盈利的有效模式。</p>	<p>1.健身俱乐部从业人员基础知识</p> <p>2.健身俱乐部客户管理及日常运营管理</p> <p>3.健身俱乐部的营销管理</p> <p>4.健身俱乐部的其它管理工作</p>	<p>本课程采用讲授法、提问法、讨论法、练习法、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。掌握健身俱乐部经营与管理的专业知识,培养学生对健身俱乐部的健身客户进行科学高效的管理与维护及健身俱乐部的日常运营管理等。</p> <p>本课程采用过程性与终结性评价相结合的考核方式,其中学习过程考核占50%(平时考核占30%,综合能力项目考核占20%),终结性考核占50%(即</p>

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	III 能力目标 (1) 能够对健身俱乐部客户进行管理与维护、日常运营管理; (2) 能够对健身俱乐部进行营销管理。		理论考核占50%)。
体态评估与纠正	I 素质目标 (1) 具备理论联系实际的思维; (2) 具备团队意识,能够与人良好沟通交流的意识; (3) 具备用户至上、爱岗敬业、严于律己的职业精神。 II 知识目标 (1) 了解体态姿势异常的相关基础概念; (2) 掌握人体常用功能背后的运作机制; (3) 掌握经典训练动作的功能性解剖原理及训练价值。 III 能力目标 (1) 能够正确执行评估流程,并准确评估结果数据; (2) 能够独立分析体态异常关键成因; (3) 能够根据数据评估结果,准确指导客户教学与训练。	1. 体态评估与纠正的解剖学基础 2. 躯干姿势异常的评估与纠正 3. 上肢姿势异常的评估与纠正 4. 下肢姿势异常的评估与纠正	本课程采用讲授法、分组讨论法、案例教学法、行动导向教学法、启发式教学法、话题式教学法、项目教学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。掌握体态评估与纠正的相关理论基础知识,并能够熟练地评估常见的姿势偏差,科学得制定纠正训练方案。 本课程采用过程性与终结性评价相结合的考核方式,其中学习过程考核占50%(平时考核占30%,综合能力项目考核占20%),终结性考核占50%(期末技能考核占30%;理论考核占20%)。
器械健身指导	I 素质目标 (1) 具备终身体育,热爱健身运动的兴趣; (2) 具备克服困难、勇敢顽强、自强不息的精神; (3) 具备团结协作的精神和良好的职业道德素养; (4) 具备健身客户至上的思维。 II 知识目标 (1) 掌握器械健身指导的基本理论知识; (2) 掌握健身测试与评估的方法; (3) 掌握健身器械的使用与教学; (4) 基本掌握常见慢性病和亚健康人群健身训练计划制订与实施。 III 能力目标 (1) 能规范使用健身器械进行教学指导;	1. 器械健身的基本理论知识 2. 健康问卷调查、运动风险定级、基础指标评测、健康体适能评测、动态评估、柔韧性与关节灵活度评估 3. 常见慢性病和亚健康人群的特征,并掌握其健身训练计划的制订与实施	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。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。掌握器械健身指导的专业知识,提高学生的高效健身指导能力,培养学生健身客户至上的思维,对健身客户进行专业的健身指导并达到健身目标。 本课程采用过程性与终结性评价相结合的考核方式,其中学习过程考核占50%(平时考核占30%,综合能力项

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	(2) 能针对不同健身人群的健康状况进行监测与评价; (3) 能针对特殊人群健身制订并实施健身训练计划。		目考核占20%), 终结性考核占50%(期末技能考核占40%; 理论考核占10%)。
团操健身指导	I素质目标 (1) 具备正确的审美意识; (2) 具备团队协作素养; (3) 具备客户至上思维。 II知识目标 (1) 了解俱乐部团操课程的基本理论知识; (2) 熟悉俱乐部团操课程的教学流程; (3) 掌握俱乐部不同类别团操课程的基本动作技术、成套预制套路; (4) 掌握俱乐部团操课程的教学领带方法与技巧。 III 能力目标 (1) 能将所学的各类俱乐部团操课程动作、预制套路进行展示; (2) 能有效运用教学技巧、教学方法进行俱乐部团操课程的教学。	1.健身操舞概述 2.健身操舞基本动作技术 3.健身操舞成套组合动作 4.音乐剪辑与制作 5.健身操舞的创编 6.健身操舞的领带教学	本课程采用讲授法、练习法、情境演示法等教学方法。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。掌握健身操舞的专业技术技能及俱乐部团操课程的教学领带方法与技巧, 提高学生团操课程的创编和教学指导能力, 培养学生热爱健身操舞积极传播全民健身的健康理念。 本课程采用过程性与终结性评价相结合的考核方式, 其中学习过程考核占50%(平时考核占30%, 综合能力项目考核占20%), 终结性考核占50%(期末技能考核占40%; 理论考核占10%)。
运动损伤与防护	I素质目标 (1) 具备团队合作的意识, 与人良好沟通交流的意识; (2) 具备角色意识, 充分认知个人在团队与环境中的不同角色; (3) 具备观察与动手意识, 能够在学习后主动实操练习; (4) 具备分析与实践意识, 将所学知识运用到实际应用中; (5) 具备安全意识, 保障自我与防护他人的安全。 II知识目标 (1) 掌握运动损伤的概念与分类以及私人教练在运动损伤与防护中所起的作用与执业范围; (2) 了解身体各部位所出现的急性与慢性损伤, 掌握如何预防, 以及损伤后如何进行身体功能恢复以及体能调整等; (3) 基本掌握针对不同健身人群制订科学合理的运动防护方案。 III 能力目标 (1) 能对中轴、上肢、下肢部位的损伤进行准确的应急处理以及制	1.运动损伤防护介绍与执业范围 2.中轴部位损伤防护与恢复策略 3.上肢运动损伤防护与恢复策略 4.下肢运动损伤防护与恢复策略 5.运动损伤后的重建计划 6.急救处理 7.肌肉效贴的扎贴技术	本课程采用讲授法、举例法、提问法、分组讨论法、案例教学法、项目教学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。掌握运动损伤与防护的专业知识, 提高学生的安全防护意识, 对常见运动损伤进行专业的处理。 本课程采用过程性与终结性评价相结合的考核方式, 其中学习过程考核占50%(平时考核占30%, 综合能力项目考核占20%), 终结性考核占50%(期末技能考核占30%; 理论考核占20%)。

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	订身体功能恢复方案； (2) 能够准确制订重建时期的灵活性、稳定性、柔韧度、肌肉适能、心肺适能恢复训练方案； (3) 能正确开展心肺复苏和自动体外除颤及其他急救技术； (4) 能针对不同肌肉损伤症状进行肌内效贴扎贴防护。		
运动营养	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。 III 能力目标 (1) 能对个人及群体营养状况进行评价、管理和指导； (2) 能开展与营养相关的常见慢性病的饮食营养指导工作； (3) 能从事社区营养咨询、营养宣教和健康教育工作等。	1. 能量的意义、来源和去路 2. 七大营养素（碳水化合物、脂肪、蛋白质、维生素、矿物质、水和膳食纤维）的基本概念、功能、食物来源、缺乏症及改善措施 3. 常见食物的营养价值 4. 中国居民膳食指南和膳食宝塔（2016版） 5. 运动员营养 6. 健身运动人群的合理营养 7. 常见慢性病患者的运动营养	本课程采用讲授法、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。掌握运动营养的专业知识，能对健身人群进行营养状况的评价、管理和指导等。 本课程采用过程性与终结性评价相结合的考核方式，其中学习过程考核占50%（平时考核占30%，综合能力项目考核占20%），终结性考核占50%（即理论考核占50%）。
健身房健身指导	I 素质目标 (1) 具备对健身房健身指导工作的正确认识，坚定的教学指导信念； (2) 具备乐于奉献，热忱服务、尽职尽责、坚持科学、讲究文明、钻研业务、勤于进取、突破自我、互相尊重、团结协作的职业道德素质； (3) 具备爱心、责任心、耐心和细心，做身体健康管理的引路人； (4) 养成自觉健身、热爱全民健身事业，传播全民健身与健康理念，指导科学健身的良好习惯。 II 知识目标 (1) 掌握运动人体科学基础理论知识； (2) 掌握健康体适能测评、功能筛查和体态评估的基本理论知识；	1. 运动人体科学基础理论知识 2. 健康体适能测评、功能筛查和体态评估 3. 运动营养评估与指导、运动损伤与防护 4. 健身客户的管理与维护 5. 健身房器械健身指导的教学与训练、咨询与指导、服务与管理、健身计划制订与实施 6. 器械健身指导巡场课程和私教课程教学	本课程采取职业导向的模块化教学，充分运用校内和校外实践基地，通过教师引导和学生实践，培养懂健身、会设计与实施器械健身指导私教课的器械健身教练。 本课程采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式，具体考核成绩评定办法如下：学习过程考核成绩占20%；课程实践考核成绩占50%；期末考试成绩占30%。

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	<p>(3) 掌握运动营养评估与指导、运动损伤与防护、健身客户的管理与维护的基本理论和相关知识；</p> <p>(4) 掌握健身房客户的教学与训练、咨询与指导、服务与管理、健身计划制订与实施的基本理论、基本动作技术和技能、基本原则和方法，授课流程、组织方式和注意事项等。</p> <p>III 能力目标</p> <p>(1) 能够运用基本理论分析健身指导中的问题，并能指导实践；</p> <p>(2) 能够进行健康筛查与运动风险评估、健康体适能测评、功能筛查和体态评估；</p> <p>(3) 能够对运动营养进行评估与指导、运动损伤与防护；</p> <p>(4) 能对健身器材进行安全检查和维修、制订并实施器械健身课程健身计划；</p> <p>(5) 能对健身房客户的管理与维护、日常运营等方面进行较科学的管理和高效的经营。</p>		
工作室 健身指 导	<p>I 素质目标</p> <p>(1) 具备对健身工作室健身指导工作的正确认识，坚定的教学指导信念；</p> <p>(2) 具备乐于奉献，热忱服务、尽职尽责、坚持科学、讲究文明、钻研业务、勤于进取、突破自我、互相尊重、团结协作的职业道德素质；</p> <p>(3) 具备爱心、责任心、耐心和细心，做身体健康管理的引路人；</p> <p>(4) 养成自觉健身、热爱全民健身事业，传播全民健身与健康理念，指导科学健身的良好习惯。</p> <p>II 知识目标</p> <p>(1) 掌握运动人体科学基础理论知识；</p> <p>(2) 掌握健康体适能测评、功能筛查和体态评估的基本理论知识；</p> <p>(3) 掌握运动营养评估与指导、运动损伤与防护、健身客户的管理与维护的基本理论和相关知识；</p> <p>(4) 掌握健身工作室客户的教学与训练、咨询与指导、服务与管理、</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 运动人体科学基础理论知识； 2. 健康体适能测评、功能筛查和体态评估 3. 运动营养评估与指导、运动损伤与防护 4. 健身客户的管理与维护 5. 健身工作室器械健身指导的教学与训练、咨询与指导、服务与管理、健身计划制订与实施 6. 器械健身指导私教课程教学 	<p>本课程采取职业导向的模块化教学，充分运用校内和校外实践基地，通过教师引导和学生实践，培养懂健身、会设计与实施器械健身指导私教课的器械健身教练。</p> <p>本课程采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式，具体考核成绩评定办法如下：学习过程考核成绩占 20%；课程实践考核成绩占 50%；期末考试成绩占 30%。</p>

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	健身计划制订与实施的基本理论、基本动作技术和技能、基本原则和方法，授课流程、组织方式和注意事项等。 III 能力目标 (1) 能运用基本理论分析健身指导中的问题，并进行指导实践； (2) 能够进行健康筛查与运动风险评估、健康体适能测评、功能筛查和体态评估； (3) 能够进行运动营养评估与指导、运动损伤与防护； (4) 能对健身器材进行安全检查和维护、制订并实施器械健身课程健身计划； (5) 能对健身工作室客户的管理与维护、日常运营等方面进行较科学的管理和高效的经营。		

(3) 专业拓展课程

专业拓展课程要求学生从普拉提、健身小工具、自由搏击、健身精准拉伸、瑜伽课程中限选2门，共108学时，6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
普拉提	I 素质目标 (1) 具备吃苦耐劳、顽强拼搏的意志品质； (2) 具备相互沟通和人际交往意识与服务思维； (3) 具备评估、操作、独立思考并解决问题的意识。 II 知识目标 (1) 了解普拉提的基本要素； (2) 熟悉普拉提训练原则和术语； (3) 熟悉人体的主要肌肉结构和普拉提的动作指导； (4) 掌握普拉提课程设计和教学实施。 III 能力目标 (1) 能对客户进行普拉提的专业评估、训练前的身体激活和训练；	1. 普拉提理论概述 2. 普拉提训练评估和激活 3. 普拉提初、中、高级训练方法与手段 4. 普拉提教学和课程设计	本课程采用讲解示范法、口令法、提示法、随机纠错法、提问法等教学方法。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；旨在提高学生的普拉提的动作指导能力，培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的意志品质。 本课程采用过程性与终结性评价相结合的考核方式，其中学习过程考核占50%（平时考核占30%，综合能力项目考核占20%），终结性考核占50%（即期末技能考核占50%）。

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	(2) 能制订普拉提教学训练方案, 并准确指导学员教学与训练。		
健身小工具	I素质目标 (1) 具备的终身体育意识; (2) 具备坚持不懈、勇敢顽强的意志品质; (3) 具备团结友爱的行为准则; (4) 具备热忱服务、尽职尽责的职业道德。 II知识目标 (1) 形成良好的体育锻炼习惯; (2) 掌握健身小工具的起源、发展及使用特点; (3) 掌握健身小工具的使用方式; (4) 掌握健身小工具的训练计划制订要点。 III 能力目标 (1) 能规范使用健身小工具; (2) 能进行小工具训练动作教学指导; (3) 能根据会员身体状况设计健身小工具训练; (4) 能规避健身小工具的使用禁忌。	1.健身小工具的基本理论知识 2.小工具的起源、训练特征、适用人群 3.药球、弹力带、VIPR、牛角包、壶铃、TRX训练 4.杠铃地雷、战绳、波速球、瑞士球、能量包训练	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。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。掌握健身小工具指导的专业知识,提高学生的健身指导能力,培养学生热忱服务、客户至上的思维,对健身客户进行专业的健身指导并达到健身目标。 本课程采用过程性与终结性评价相结合的考核方式,其中学习过程考核占50%(平时考核占30%,综合能力项目考核占20%),终结性考核占50%(期末技能考核占40%;理论考核占10%)。
自由搏击	I素质目标 (1) 具备热爱健身行业和自由搏击教练事业,积极传播全民健身的健康理念; (2) 具备勇敢顽强的意志品质、合作精神和为教育事业献身的无私奉献精神,使学生养成终身锻炼的良好习惯。 II知识目标 (1) 了解自由搏击运动的起源、发展及其特点; (2) 了解自由搏击运动的基本知识,基本技能; (3) 掌握系统的自由搏击教学手段,教学方法。 III 能力目标 (1) 能将所学的自由搏击基本技术、套路进行展示,具备一定实战能力; (2) 能够对自由搏击进行教学与指导。	1.自由搏击基本理论知识 2.自由搏击基本动作技术(拳法、腿法、膝法、拳腿膝组合、进攻与防守等)和教学与训练指导 3.自由搏击专项身体素质 4.自由搏击竞赛规则和裁判法	本课程采用讲授法、练习法、情境演示法、分组讨论法等教学方法。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;有效提升学生的自由搏击动作技术水平及基本教学能力,培养学生勇敢顽强的意志品质和合作精神。 本课程采用过程性与终结性评价相结合的考核方式,其中学习过程考核占50%(平时考核占30%,综合能力项目考核占20%),终结性考核占50%(即期末技能考核占50%)。

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
健身精准拉伸	I 素质目标 (1) 具备的坚持锻炼的生活习惯; (2) 具备坚韧顽强、专心致志的意志品质; (3) 具备安全至上的行为准则; (4) 具备钻研业务、勤于进取的职业道德。 II 知识目标 (1) 掌握全身大肌群的运动解剖学、运动生物力学相关知识; (2) 掌握影响柔韧性提升的要素; (3) 掌握拉伸的基本操作流程; (4) 掌握不同类型的拉伸方式。 III 能力目标 (1) 能规范进行肌肉拉伸操作; (2) 能对大肌肉群采取不同的拉伸方式; (3) 能根据会员身体状况设计合理的拉伸动作; (4) 能规避不同拉伸方式的使用禁忌。	1. 精准拉伸的基本理论知识 2. 牵张反射与拉伸原理 3. 静力性拉伸与PNF拉伸的操作流程 4. 根据拉伸原理结合会员实际情况设计合理的拉伸动作	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。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。掌握精准拉伸的专业知识,提高学生的健身指导能力,培养学生热忱服务、客户至上的思维,对健身客户进行专业的拉伸操作并达到提升柔韧性的目的。 本课程采用过程性与终结性评价相结合的考核方式,其中学习过程考核占50%(平时考核占30%,综合能力项目考核占20%),终结性考核占50%(期末技能考核占40%;理论考核占10%)。
瑜伽	I 素质目标 (1) 热爱瑜伽行业和瑜伽教练事业,积极传播全民健身的健康理念; (2) 具备艰苦奋斗、突破自我的意志品质和团结协作意识与创新意识; (3) 具备良好的学习习惯、终身体育锻炼意识和审美意识; (4) 具备瑜伽教练的人格品质。 II 知识目标 (1) 掌握瘦腿瑜伽、提臀瑜伽、细腰瑜伽、纤体瑜伽概念与特点,瑜伽教学技巧的内容、各功能性组合编排的原则与方法; (2) 熟记48个体式的呼吸、路线、动作技术要领; (3) 掌握练习瑜伽体式的禁忌,能从专业角度分析体式的要点与健身原理; III 能力目标 (1) 能准确完成各体式的动作技术;	1、瘦腿瑜伽12个体式动作技术、俱乐部情景模拟教学、瘦腿瑜伽组合的编排 2、提臀瑜伽12个体式动作技术、俱乐部情景模拟教学、瘦腿瑜伽组合的编排 3、细腰瑜伽12个体式动作技术、俱乐部情景模拟教学、瘦腿瑜伽组合的编排 4、纤体瑜伽12个体式动作技术、俱乐部情景模拟教学、瘦腿瑜伽组合的编排	本课程采用讲解法、示范法、练习法、纠错法、角色扮演和合作探究提高动作技术与教学指导技能,此外还依托学习通平台、3Dbody软件等信息化手段,开展线上线下教学。 本课程采用过程性与终结性评价相结合的考核方式,其中学习过程考核占50%(平时考核占20%,综合能力项目考核占30%),终结性考核占50%(期末技能考核占40%;理论考核占10%)。

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	(2) 能每一个体式进行口令引导与手法辅助; (3) 能很好的进行教学技巧的运用; (4) 能对人群的不同需求编排瑜伽组合与瑜伽健身指导。		

(4) 专业选修课程

专业任选课程主要有国民体质测量与评价、学校体育学、教育心理学、体育赛事策划与组织、羽毛球、功能解剖、篮球、啦啦操等理专业选修中任选2门，共72学时，4学分。

表10 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
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; (3) 具备现有手段进行测验的编制。 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) 基本掌握不同人群体质测量的要点。 III 能力目标 能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	本课程采用案例和教学情境等教学方法。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。 本课程采用过程性与终结性评价相结合的考核方式, 其中学习过程考核占50% (平时考核占30%, 综合能力项目考核占20%), 终结性考核占50% (即理论考核占50%)。
学校体育学	I素质目标 (1) 热爱教育事业, 贯彻党和国家教育方针政策, 遵守教育法律法规, 依法执教, 具有良好的职业道德修养, 教书育人、为人师表; (2) 具有自我管理能力和、职业生涯规划的意识, 有较强的集体意识	1.学校体育的产生与发展 2.现代社会与学校体育 3.体育教师与学生心理 4.学校体育的机构、功能与目	本课程采用讲解、启发式教学, 案例分析、混合式教学等教学方法。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。

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	<p>和团队合作精神；</p> <p>(3) 具有一定的人文素养、科学素养、良好的教育教学素养和良好的学习习惯;具有在小学教育中注重学生兴趣培养和心灵培育，因材施教，促进学生全面发展的意识。</p> <p>II知识目标</p> <p>(1) 了解学校体育发展历程、体育教师的地位、工作特点及应具备的基本素养；</p> <p>(2) 了解体育课程的内涵及如何开发体育课程；</p> <p>(3) 掌握体育课堂教学设计概念和内容，体育课堂教学目标、体育课堂教学方法、过程与原则、教学实施、教学常规及教学组织等知识；</p> <p>(4) 掌握体育教学工作评价的内涵、类型及方法，掌握教学质量及学生学习评价的要求；</p> <p>(5) 掌握课余体育锻炼的组织及方法、小学体育竞赛的组织要求。</p> <p>III 能力目标</p> <p>(1) 能结合小学生个体与集体的学习实际制定教育教学计划；</p> <p>(2) 能遵循少年儿童身心发展规律和学习特点实施体育教学和无生教学，能从事小学体育工作的科学研究；</p> <p>(3) 能按照新课程标准分析并评价学生；</p> <p>(4) 能组织小学学校运动竞赛和体育活动的综合能力。</p>	<p>标</p> <p>5.体育课程</p> <p>6.体育教学目标</p> <p>7.体育教学方法与组织</p> <p>8.体育教学过程与原则</p> <p>9.体育教学设计与实施</p> <p>10.教案书写</p> <p>11.教学实践（无生教学）</p> <p>12.体育教学评价</p> <p>13.小学体育竞赛与管理</p>	<p>本课程采用过程性与终结性评价相结合的考核方式，其中学习过程考核占50%（平时考核占30%，综合能力项目考核占20%），终结性考核占50%（即理论考核占50%）。</p>
教育心理学	<p>I 素质目标</p> <p>(1) 具备从体育心理学角度出发，激发学生学习体育及相关知识的兴趣，培养学生积极向上的心态的素质；</p> <p>(2) 具备团结协作、耐心用心、勇于实践和探索的精神品质；</p>	<p>1.体育心理学概述</p> <p>2.参加体育活动的心理动力</p> <p>3.体育活动与认知过程</p> <p>4.体育活动与意志、情感</p>	<p>本课程采用任务驱动、模块化教学、情景教学、案例教学等教学方法。同时利用超星学习通网络平台，采用线上线下相结合的教学手段。</p>

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	<p>(3) 具备结合教学进行爱国主义、共产主义思想品德教育和专业思想教育素养。</p> <p>II 知识目标</p> <p>(1) 了解体育心理学的研究对象、任务、方法和发展概况；</p> <p>(2) 了解人们参加体育活动时的心理现象和心理活动规律；</p> <p>(3) 掌握体育心理训练的基本知识和方法，以便能更好地进行体育教学、训练和比赛工作。</p> <p>III 能力目标</p> <p>(1) 能运用体育心理学知识结合体育专业知识来设计教学、分析和解决体育教学过程中的遇到的突发或偶发事件和问题；</p> <p>(2) 能根据学生兴趣，调动学生学习积极性、主动性和创新性；</p> <p>(3) 能运用情感评价的方法，培养学生一种高尚的精神和正确的生活态度，让学生具备一定的社会适应的能力。</p>	5.体育活动与个性 6.体育教学心理 7.体育比赛心理 8.体育活动与心理健康	本课程采用过程性与终结性评价相结合的考核方式，其中学习过程考核占50%（平时考核占30%，综合能力项目考核占20%），终结性考核占50%（即理论考核占50%）。
体育赛事策划与组织	<p>I 素质目标</p> <p>(1) 具备分析与解决问题、公关意识、自主学习与团结协作意识；</p> <p>(2) 具备良好的职业道德，提升学生的信息素养；</p> <p>(3) 具备终身锻炼意识。</p> <p>II 知识目标</p> <p>(1) 了解常见体育赛事的内容、特点、发展趋势；</p> <p>(2) 基本掌握相关运动项目的竞赛编排原则、要求、竞赛规则与执裁要素；</p> <p>(3) 基本掌握常见体育赛事开展的竞赛形式与方法及组织与实施的程序</p> <p>(4) 基本掌握体育赛事工作者的的培养途径和模式、体育赛事工作</p>	1.常见体育赛事的基本理论知识 2.常见体育赛事竞赛的形式、方法、组织与实施 3.体育赛事工作者的培养与管理 4.撰写健身俱乐部体育活动策划方案 5.体育竞赛裁判简述 6.球类竞赛编排、裁判组织及执裁要素（羽毛球、篮球等）	本课程采用理论讲授、举例分析等教学方法。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。 本课程采用过程性与终结性评价相结合的考核方式，其中学习过程考核占50%（平时考核占30%，综合能力项目考核占20%），终结性考核占50%（即理论考核占50%）。

課程名稱	課程目標	主要內容	教學要求
	者應具備的基本素質和 要求 (5) 基本掌握編寫常見體育賽事競賽規程與策劃方案的要求和基本內容。 III 能力目標 (1) 能運用體育競賽的組織與管理的規律、競賽項目特點制定競賽組織策劃方案、與競賽規程； (2) 基本能根據不同人群的需求組織、策劃常見體育賽事活動； (3) 能根據運動項目特點、賽制與競賽規模編排競賽日程、進行競賽分組； (4) 基本能根據項目的競賽規則和裁判法掌握臨場的判罰要點與方法。	7. 表現類項目競賽編排、裁判組織及執裁要素（健美操、啦啦操、健身健美等）	
羽毛球	I 素質目標 (1) 具備自主學習的意識； (2) 具備團隊合作，服務至上的意識； (3) 具備獨立思考，細心踏實的品质。 II 知識目標 (1) 了解羽毛球基本規則和基本教學方法； (2) 了解羽毛球的发展，掌握一定的籃球基礎理論知識； (3) 基本掌握羽毛球的基本動作技術、基本步法和基本戰術以及裁判規則的運用。 III 能力目標 (1) 基本能夠科學指導各類人士進行健康、有效的羽毛球訓練； (2) 基本能運用所學的羽毛球專業技能對羽毛球練習者進行教學指導；	1. 羽毛球基本規則 2. 羽毛球基本裁判規則 3. 羽毛球教學技能 4. 羽毛球基本技術 5. 羽毛球基本戰術	本課程採用講授法、示範法、情景教學法，案例分析法，分組討論法，項目驅動法等教學方法。同時利用超星學習通網絡平台，採用線上線下相結合的教學手段。 本課程採用過程性與終結性評價相結合的考核方式，其中學習過程考核占50%（平時考核占30%，綜合能力項目考核占20%），終結性考核占50%（即期末技能考核占50%）。

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	(3) 基本能策划、组织小规模羽毛球比赛。		
功能解剖	<p>I 素质目标</p> <p>(1) 树立正确的人生观、价值观、世界观；</p> <p>(2) 具备理论联系实践的意识；</p> <p>(3) 具备严谨和科学的学习态度，具备安全意识；</p> <p>(4) 具备团队意识。</p> <p>II 知识目标</p> <p>(1) 从运动功能的角度，掌握支撑肌肉训练的功能解剖学，以及如何运用这些知识增强安全有效的肌肉训练计划的设计和和实施；</p> <p>(2) 了解各关节处的肌肉功能性，能够熟练列出肌肉训练原则并知道如何将这些基础概念应用于计划设计；</p> <p>(3) 掌握功能性、动作和负荷/速度评估的结果，并能根据评估结果安排肌肉训练；</p> <p>(4) 确定如何以个性化的方式与客户讨论肌肉功能训练与评估的结果。</p> <p>III 能力目标</p> <p>(1) 能掌握各关节处肌肉功能性；</p> <p>(2) 能从功能性出发安全有效的指导客户；</p> <p>(3) 能评估身体功能性、动作和负荷/速度；</p> <p>(4) 能根据功能评估结果制定训练计划。</p>	<p>1. 功能解剖学基础</p> <p>2. 功能性评估与筛查</p> <p>3. 功能性运动计划的实施</p> <p>4. 身体功能性训练</p>	<p>本课程采用讲授法、练习法、分组讨论法、案例教学法、角色扮演法、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。同时利用超星学习通网络平台，采用线上线下相结合的教学手段。</p> <p>本课程采用过程性与终结性评价相结合的考核方式，其中学习过程考核占50%（平时考核占30%，综合能力项目考核占20%），终结性考核占50%（即期末技能考核占50%）。</p>
篮球	<p>I 素质目标</p> <p>(1) 培养学生吃苦耐劳的意志品质；</p> <p>(2) 培养学生团队合作的精神；</p> <p>(3) 培养学生终生锻炼的意识。</p>	<p>1. 篮球基本规则</p> <p>2. 篮球基本裁判规则</p> <p>3. 篮球教学</p> <p>4. 篮球基本技术</p>	<p>本课程采用讲授法、演示法、提问法、练习法、预防与纠错法等教学方法。同时利用超星学习通网络平台，采用线上线下相结合的教学手段。</p>

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	II 知识目标 (1) 了解现代篮球发展趋势, 掌握一定的篮球基础理论知识; (2) 基本掌握篮球的基本动作技术、步法和战术以及裁判规则的运用。 III 能力目标 (1) 基本能够科学指导各类人士进行健康、有效的篮球训练; (2) 基本能运用所学的专业技能对健身者进行篮球健身指导; (3) 基本能策划、组织小规模的篮球比赛。	5. 篮球基本战术	本课程采用过程性与终结性评价相结合的考核方式, 其中学习过程考核占50% (平时考核占30%, 综合能力项目考核占20%), 终结性考核占50% (即期末技能考核占50%)。
啦啦操	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、自主学习、创新意识。 II 知识目标 (1) 熟悉啦啦操的基本理论; (2) 熟悉啦啦操竞赛规则和裁判法; (3) 熟悉啦啦操项目的技术特点。 III 能力目标 (1) 能掌握啦啦操基本手位、校园啦啦操示范套路 (小学、大学)、街舞啦啦操、技巧啦啦操、自编啦啦操等基本技术技能, 达到国家啦啦操三级运动员水平; (2) 能组织啦啦操课堂学、练、赛、评的综合教学; (3) 能组织啦啦操项目基层业余训练和比赛; (4) 能进行啦啦操比赛的执裁, 达到三级裁判要求。	1. 啦啦操运动基本知识 2. 啦啦操运动技术原理 3. 啦啦操业余训练方法 4. 啦啦操竞赛的组织与裁判法 5. 啦啦操教学方法 6. 啦啦操基本手位、校园啦啦操示范套路 (小学、大学)、街舞啦啦操、技巧啦啦操、自编啦啦操等基本技术技能 7. 啦啦操专项身体素质训练	本课程将立德树人贯穿于啦啦操课堂全过程, 将啦啦操运动所蕴含的乐观、阳光、积极进取、团结协作、顽强拼搏等项目特点融入到教育教学中。激励学生将个人职业理想融入到本职工作当中。 通过讲授法、示范法、提问法、分组练习法、案例教学法和项目教学法等教学方法, 让学生针对啦啦操项目的教学、训练与竞赛, 会讲、会写、会做、会教、会训、会赛。 本课程采用过程性与终结性评价相结合的考核方式, 其中学习过程考核占50% (平时考核占30%, 综合能力项目考核占20%), 终结性考核占50% (即期末技能考核占50%)。

(5) 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892学时, 31.5学分。

表 11 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.器械健身教练方向的岗位认识实习 2.团操健身教练方向的岗位认识实习	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。 课程考核以过程考核为主,校内和企业实习指导老师对认识实习过程进行评价。教师根据学生认识实习表现进行等级评定,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) 具备自我管理意识、职业生涯规划的意识。 II 知识目标 (1) 明确职业实训的目的和意义; (2) 熟悉健身俱乐部各岗位工作内容、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技能操作; (2) 能够和客户进行较为有效的交流; (3) 能够清楚的向客户介绍各运动项目课程并管理客户; (4) 基本能制订并实施健身训练计划。	1.健康筛查与运动风险评估 2.健康体适能测评、功能筛查和体态评估 3.运动营养评估与指导 4.器械健身教练的教学与训练、咨询与指导、服务与管理、健身计划制订与实施 5.团操健身教练的健身课程教学计划制订与实施、展示团操健身技术动作、教学方法与技巧实施 6.健身运动的损伤与防护 7.健身场所(俱乐部)健身客户的管理与维护、日常运营等	本课程通过任务驱动法、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,教师根据学生参与职业实训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、管理自我、规划职业发展的意识。	1.健康筛查与运动风险评估 2.健康体适能测评、功能筛查和体态评估 3.运动营养评估与指导	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,并能独立熟练进行操作;

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	II 知识目标 (1) 明确岗位实习的目的和意义; (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) 能够按操作规范和要求, 熟练进行技能操作; (2) 能够独立指导健身客户; (3) 能制订并实施健身训练计划; (4) 能够对健身场所(俱乐部)健身客户的管理与维护、日常运营等。	4.器械健身教练的教学与训练、咨询与指导、服务与管理、健身计划制订与实施 5.团操健身教练的健身课程教学计划制订与实施、展示团操健身技术动作、教学方法与技巧实施 6.健身运动的损伤与防护 7.健身场所(俱乐部)健身客户的管理与维护、日常运营等	课程考核以过程考核为主, 校内和企业实习指导老师对岗位实习过程进行评价。教师根据学生岗位实习表现进行等级评定, 评定等级分为优秀、良好、合格、不合格。
素质拓展活动	I 素质目标 (1) 具备一定团队意识; (2) 具备集体意识和团队合作精神; (3) 具备善于思考、勇于战胜困难的意志和品质; (4) 具备“真、善、美、实、创”的意识。 II 知识目标 (1) 熟悉各种素质拓展活动的报名方法、目的与意义; (2) 掌握各种素质拓展活动的达标要求。 III 能力目标 (1) 具备学习研究、科学研究能力; (2) 具备赛事策划、服务、执裁等多项赛事组织服务能力; (3) 具备就业创业的能力; (4) 具备各种社会实践活动的能力。	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	本课程为“五环相扣”第二课堂活动教育。学生在校学习期间, 必须修满本办法规定的最低学分45学分方可毕业, 学生所获学分及相关经历将在第二课堂成绩档案中予以记载, 学分不达标者将不能通过毕业资格。 该活动教育具体包括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五大方面, 并按《湖南体育职业学院“五环相扣”活动教育项目及积分设置表》审核认定学分。学生所获最高学分(或积分)不作限定, 修满70学分或以上为优秀。
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;	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	本课程是专业实践课程, 应根据学生的学习程度、专业背景选择相应的教学内容、案例和教

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	<p>(3) 具备客户至上的服务意识及永无止境的探索、学习精神。</p> <p>II 知识目标</p> <p>(1) 了解毕业设计对课程及就业的重要意义；</p> <p>(2) 理解毕业设计前的调查研究及其内容、要求；</p> <p>(3) 掌握毕业设计题目选定、作品等项目的内容与形式的要求；</p> <p>(4) 掌握健康体适能测评、功能筛查和体态评估、运动营养指导、运动损伤与防护等的理论知识和操作规范；</p> <p>(5) 掌握器械健身指导、团操健身指导常用的基础知识及技能操作；</p> <p>(6) 熟悉文献检索、资料查询的基本知识及操作规范。</p> <p>III 能力目标</p> <p>(1) 能独立完成对健身案例的评估分析、方案的设计及实施，团操课程创编及教学实施；</p> <p>(2) 能根据健身效果，不断优化方案、提高教学水平；</p> <p>(3) 能独立通过咨询、查阅文献等方式，进行知识和技能的学习；</p> <p>(4) 能利用计算机进行信息处理；</p> <p>(5) 能采用合格的书面表达方式完成毕业设计并进行答辩。</p>	<p>4. 毕业设计作品撰写</p> <p>5. 毕业设计作品修改与完善</p> <p>6. 毕业设计答辩</p>	<p>学情境。</p> <p>通过项目驱动法，让学生掌握保健、康复领域的工作流程、工作内容以及操作规范要求。</p> <p>课程考核采取过程考核和结果考核相结合的形式。其中过程考核占20%；结果考核占80%，结果考核中毕业设计作品及任务书评价占50%，现场答辩占30%。</p>

七、教学进度总体安排

(一) 教学计划表

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	42	6	4×12							
		4230001007	大学生职业生涯规划	※	1	18	1	12	6	2×9							
		4230001169	军事理论	※	1	36	2	36	0	2×18							
		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	11	5	2×8							
		4230001182B	劳动实践		1-5	0	1	0	0	*	*	*	*	*			
		4230002061	国家安全教育	※	1	18	1	18	0	2×9							
		4230001005	形势与政策		1-6	48	1	48	0	讲座							
		4230001047	普通话	※	2	28	1.5	12	16		2×14						
		4230001006	大学生心理健康教育	※	1.2	36	2	24	12	2×9	2×9						
		4230001A07	大学英语	※	1.2	128	8	72	56	4×16	4×16						
		4230001001	信息技术	※	1.2	72	4	36	36	2×18	2×18						
		4230001003	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论	※	2	32	2	28	4		4×8						
		4230002062	习近平新时代中国特色社会主义思想概论	※	3	48	3	42	6			4×12					
		4230002050	创业基础	※	4	32	2	18	14					2×16			
		4230002051	大学生就业指导	※	4	18	1	12	6					2×9			
	小计：17门						698	37.5	415	273	20	14	4	4		*	
	限选课	4230002060	中共党史	※	2	16	1	16	0		4×6						
		4230000210	数学(统计学应用)	※	4	18	1	12	6				2×9				
4230000138		美育类 (三选一)	艺术鉴赏	※	2	28	1.5	12	16		2×14						
4230000118			书法鉴赏	※	2	28	1.5	12	16		2×14						
4230000119			舞蹈鉴赏	※	2	28	1.5	12	16		2×14						
4230001004		语言文化类 (二选一)	应用文写作	※	3	28	1.5	16	12			2×14					
4230000073			文学欣赏	※	3	28	1.5	16	12			2×14					
4230000203		中华优秀传统文化类 (三选一)	中华国学	※	4	18	1	12	6				2×9				
4230000202			走进故宫	※	4	18	1	12	6				2×9				
4230000205			孙子兵法中的思维智慧	※	4	18	1	12	6				2×9				

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		
任选课		4230001039	职业素养类 (二选一)	社交与礼仪	※	2	28	1.5	16	12		2×14					
		4230002052		体育文化	※	2	28	1.5	16	12		2×14					
	小计: 6门						136	7.5	84	52		8	2	4			
		4230000216	职业健康教育	※	3	36	2	24	12			2×18					
		4230002055	演讲与口才	※	2	36	2	24	12		2×18						
		4230000211	海洋的前世今生	※	3	36	2	24	12			2×18					
		4230000212	人类与生态文明	※	3	36	2	24	12			2×18					
		4230000213	西方经济学的奇妙世界	※	3	36	2	24	12			2×18					
		4230002054	新媒体概述	※	4	36	2	24	12				2×18				
		4230000214	走进航空航天	※	4	36	2	24	12				2×18				
		4230000215	商业伦理与企业社会责任	※	4	36	2	24	12				2×18				
		4230000201	中国历史地理概况	※	4	36	2	24	12				2×18				
		4230000204	文化差异与跨文化交际	※	5	36	2	24	12					2×18			
		4230000206	西方文明史导论	※	5	36	2	24	12					2×18			
		4230000207	古希腊文明	※	5	36	2	24	12					2×18			
		任选: 1门						36	2	24	12						
	公共基础课程课程总计: 24门						870	47	523	337							

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。体育课融入专业课教学中，具体课程为《田径》《体操》《健美操》《健身教练基础》等课程。

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	3141014041	运动解剖基础	※	1	54	3	36	18	4×14						
		3141014066	●健身教练基础	※	1	54	3	2	52	4×14						
		3141014042	体操	※	1	36	2	2	34	2×18						
		3141014043	田径	※	2	36	2	2	34		2×18					
		3141014044	运动生理基础	※	2	36	2	26	10		2×18					
		3140012099	实用体育管理	※	2	36	2	24	12		2×18					
		3141014028	健美操	※	2	36	2	2	34		2×18					
		3140012091	运动处方	※	3	36	2	30	6			2×18				
小计: 8门						324	18	124	200	10	8	2				
专业核心课程	必修课	3141014076	●身体功能训练	※	2	54	3	8	46		4×14					
		3140012029	健身俱乐部经营与管理	※	3	54	3	32	22			4×14				
		3141014080	体态评估与纠正	※	3	54	3	24	30			4×14				
		3141014B09	●器械健身指导	※	3	68	4	12	56			4×17				
		3141014079	团操健身指导	※	3	68	4	2	66			4×17				
		3141014302	●运动损伤与防护	※	4	54	3	28	26				4×14			
		3140012B86	●运动营养	※	4	54	3	38	16				4×14			
		3141014081	职业 健身房健身指导	※	4	68	4	6	62				4×17			

	3141014082	模块 (2选1)	工作室健身指导	※	4	68	4	6	62				4×17		
	小计：8门					474	27	150	312		4	16	12		
	专业必修课程合计：16门					798	45	274	512	10	12	18	12		
专业拓展课	3141014144		普拉提	※	4	54	3	4	50				4×14		
	3141014071		健身小工具	※	4	54	3	4	50				4×14		
	3143014029		自由搏击	※	4	54	3	4	50				4×14		
	3141014072		健身精准拉伸	※	4	54	3	4	50				4×14		
	3142014089		瑜伽	※	4	54	3	4	50				4×14		
	小计：2门（5选2）						108	6	8	100				8	
专业选修课	4230000056		国民体质测量与评价	※	4	36	2	24	12				2×18		
	4230000078		学校体育学	※	4	36	2	24	12				2×18		
	4230000F10		教育心理学	※	4	36	2	24	12				2×18		
	4230000317		体育赛事策划与组织	※	4	36	2	24	12				2×18		
	理论选修任选1门						36	2	24	12				2	
	4230000090		羽毛球	※	4	36	2	2	34				2×18		
	4230000318		功能解剖	※	4	36	2	2	34				2×18		
	4230000038		篮球	※	4	36	2	2	34				2×18		
	3141014075		啦啦操	※	4	36	2	2	34				2×18		
	术科选修任选1门						36	2	2	34				2	
专业选修课程小计：2门						72	4	26	46				4		
专业实训课程	3020046A18		认识实习	※	2	8	0.5	0	8		8				
	3020046015		职业实训	※	5	224	8	0	224					8×28	
	3020046016		岗位实习	※	5-6	576	20	0	576					8×24	16×24
	3020046014		素质拓展活动	※	1-6	56	2	0	56	*	*	*	*	*	*
	3020046013		毕业设计	※	5-6	28	1	0	28					*14	*14
	专业实训课程小计：5门						892	31.5	0	892					
专业（技能）课程总计：25门						1870	86.5	308	1562						
<p>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；其中《运动营养》课程为教育部1+X职业技能等级考证试点课程。</p> <p>2.在达到毕业要求的前提下，鼓励学生在校期间参加学校各种特长代表队进行训练，每周3次，每次1.5学时，总计288学时，完成者计学分，相当于第二课堂，并记录为第三专修。</p> <p>3.第五学期前8周开展职业实训课程，后8周进行岗位实习。</p> <p>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》文件要求进行考核。</p>															

3.集中实践教学环节教学计划表

表14 集中实践教学环节教学计划表

类别	项目名称	考核形式	开课学期	总学时	学期/教学周数/学时数						备注
					一	二	三	四	五	六	
					20	20	20	20	20	20	
专业实训课程	认识实习	考查	2	8		8					
	职业实训	考查	5	224					224		
	岗位实习	考查	5.6	576					192	384	
	素质拓展活动	考查	1-6	56							
	毕业设计	考核	5.6	28					14	14	
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		1012	120	8	0	0	430	398	
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》《毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论》和《习近平新时代中国特色社会主义思想概论》三门课中完成。									

(二) 教学学时分配

总课时为2740学时，理论总课时831学时，实践总课时1899学时，总学分133.5学分。

表15 健身指导与管理专业教学总学时分配表

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	17	37.5	415	273	698	39.11	25.47
		公共基础选修课程	限选课	6	7.5	84	52	136	37.21	6.28
			任选课	1	2	24	12	36		
2	专业(技能)课程	专业基础课程	必修课	8	18	124	200	324	61.72	11.83
		专业核心课程	必修课	8	27	150	324	474	68.35	17.30
		专业拓展课程	限选课	2	6	8	100	108	92.59	3.94
		专业选修课程	任选课	2	4	26	46	72	63.88	2.63
		专业实训课程	必修课	5	31.5	0	892	892	100.00	32.55
总计				49	133.5	831	1899	2740	69.28	100
总学时数为 2740，其中： <ul style="list-style-type: none"> (1) 理论教学学时数为 831，占总学时比例为30.32%； (2) 实践性教学学时数为 1899，占总学时比例为69.30%； (3) 公共基础课程学时数为 870，占总学时比例为 31.75%； (4) 选修课程学时数为312，占总学时比例为 12.85%。 										

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不低于80%，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健身领域有关证书；有理想信念、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心；具有运动人体科学、运动训练等相关专业本

科及以上学历；具有国家职业资格认证或职业技能等级认证（健身教练、体能训练师等）或1+X运动营养咨询与指导培训师、考评员证书；具有扎实的健身指导与管理专业相关理论功底和器械健身教练、团操健身教练实践教学指导能力；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

本专业带头人原则上具有副教授职称与硕士以上学历，并从事本专业教学三年以上，能主讲1-2门本专业核心课程；能够较好地把握国内外健身行业及专业发展动态，能广泛联系健身行业企业，了解健身行业企业对健身指导与管理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，在本领域具有一定的专业影响。

4.兼职教师

主要从健身行业企业聘任技术与管理人员，具备良好思想政治素质、职业道德和工匠精神，具备扎实的运动人体科学、运动训练等专业的理论知识和丰富的器械健身教练实际工作经验，具有国家职业资格认证或职业技能等级认证（健身教练、体能训练师等）或1+X运动营养咨询与指导培训师、考评员等，能承担器械健身指导、健身操舞等专业课程教学、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				
专兼职比	3:1				
双师比	80%				
年龄	20-30岁（%）	30-40岁（%）	40-50岁（%）	50-60岁（%）	
	25	40	20	15	
学历学位	本科（%）	硕士（%）	博士（%）		
	15	75	10		
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	15	55	20	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

多媒体教室3-4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。计算机教室1-2间，语音室1间。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。

表17 教学场地、设施配置及功能

序号	教学场地	设施配置	功能
1	多媒体教室 3-4间	激光工程投影机、幕布、65寸触控一体机、触控一体机支架、主音箱功放、主音箱、辅助音箱功放、调音台、无线话筒、电源时序器、摄像设备、台式电脑、高清网络中控、多媒体讲桌，课移动课桌椅50-60套/间、WiFi等。	理论教学，容纳50-60人
2	计算机教室 2间	纳米黑板、激光投影仪、录播系统、音响功放系统、摄像设备、台式电脑50-60台/间、多媒体讲桌，电脑桌、椅50-60套/间，WiFi、柜式空调2台等。	信息化教学，容纳50-60人
3	语音室1间	投影仪、幕布、台式电脑50-60台/间，耳机50-60个/间、电脑桌、椅50-60套/间、柜式空调2台等。	理论教学，容纳50-60人

2. 校内实训基本要求

(1) 器械健身实训室

应配备多媒体计算机、投影、白板、wifi覆盖、人体骨骼模型、肌肉模型、关节模型、跑步机、椭圆仪、登山机、哑铃、壶铃、杠铃、TRX训练架、框式深蹲架、卧推架、大飞鸟综合训练器、核心综合训练器、背部综合训练器、腿部综合训练器等设备（设施），用于器械健身指导、健身教练基础、身体功能训练等的实训教学。

(2) 体能实训室

应配备多媒体计算机、投影、白板、wifi覆盖、体能训练器材（综合体能训练架、体能训练包、药球、敏捷梯、小栏架、标志筒、平衡垫、

核心训练炮筒、阻力伞等)等设备(设施),用于身体功能训练等课程的实训教学。

(3) 健美操实训室

应配备多媒体计算机、投影、白板、wifi覆盖、音响、踏板、杠铃(团操专用)、瑜伽垫、瑜伽球等设备(设施),用于健美操、团操健身指导等课程的实训教学。

(4) 普拉提(瑜伽)实训室

应配备多媒体计算机、投影、白板、wifi覆盖、音响、瑜伽垫、瑜伽球、普拉提和瑜伽悬挂系统等设备(设施),用于普拉提、瑜伽等课程的实训教学。

(5) 运动损伤与防护实训室

应配备多媒体计算机、投影、白板、wifi覆盖、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、筋膜枪等设备(设施),用于运动损伤与防护、体态评估与纠正等课程的实训教学。

(6) 其他实训室

其他实训室应包括运动营养实训室、健身俱乐部经营与管理实训室等,用于运动营养、健身俱乐部经营与管理等课程实训教学。

表18 校内实训基地(室)配置与要求

序号	实训基地(室)名称	功能(实训实习项目)	面积、设备名称及台套数要求	适用课程	容量(一次性容纳人数)
1	器械健身实训室	健康筛查与运动风险评估; 健康体适能测评、功能筛查和体态评估; 器械健身教练的教学与训练、咨询与指导、服务与管理、健身计划制订与实施等。	1000m ² ;跑步机、椭圆仪、登山机、哑铃、壶铃、杠铃、深蹲架、卧推架、大飞鸟综合训练器、背部综合训练器、腿部综合训练器等;多媒体教学仪器1套。	器械健身指导、健身教练基础、身体功能训练等	80-100
2	体能实训室	体适能评估;体适能训练前的动作准备; 体适能训练课程的设计元素与指导技巧; 青少年体适能游戏的创编等。	800m ² ;综合体能训练架、体能训练包、药球、敏捷梯、小栏架、标志筒、平衡垫、核心训练炮筒、阻力伞等;多媒体教学仪器1套。	身体功能训练等	30-40
3	健美操实训室	团操健身教练的健身课程教学计划制订与实施、展示团操健身	500m ² ;音响、踏板、杠铃(团操专用)、瑜伽垫、瑜伽球等;多媒体教学仪器1套。	健美操、团操健身指导教学等	60-80

		技术动作、教学方法与技巧实施			
4	普拉提(瑜伽)实训室	普拉提(瑜伽)训练与教学指导方法。	300m ² ; 普拉提和瑜伽悬吊系统、镜子、音响、空调、把杆等; 多媒体教学仪器1套。	普拉提、瑜伽等	30-35
5	运动损伤与防护实训室	健身运动的损伤与防护、体态评估与纠正。	300m 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; 多媒体教学仪器1套。	运动损伤与防护、体态评估与纠正等	50-60
6	运动营养实训室	运动营养评估与指导; 营养配餐等。	300m ² ; 软尺, 体成分仪, 电子血压计, 食物交换份模型, 食物称; 厨房用具; 厨房餐具; 厨房炊具等; 多媒体教学仪器1套。	运动营养、器械健身指导等	50-60
7	健身俱乐部经营与管理实训室	健身场所(俱乐部)健身客户的管理与维护、日常运营等	150m ² , 会籍谈单、体验课、管理平台使用; 多媒体教学仪器1套。	健身俱乐部经营与管理、实用体育管理等	50-60

3.校外实训基地基本要求

具有稳定的校外实训基地。能够提供开展私人健身教练等职业岗位的实训活动, 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19 校外实训基地表(部分)

序号	企业名称(长沙区域)	实训项目	实训人数
1	奇迹麦瑞可(北京)健身服务有限公司(连锁)	(1) 健康筛查与运动风险评估;	30-40
2	长沙百城健身投资管理有限公司(连锁)	(2) 健康体检能测评、功能筛查和体态评估;	10-20
3	湖南中体健身发展有限公司	(3) 运动营养评估与指导;	5-10
4	湖南菲特尼斯体育健康发展有限公司(连锁)	(4) 私人健身教练的教学与训练、咨询与指导、服务与管理、健身计划制订与实施;	10-20
5	湖南凯伽体育文化有限公司(连锁)	(5) 健身场所(俱乐部)常规健身器材的安全检查和维护;	10-20
6	中健健身集团有限公司(连锁)	(6) 健身运动的损伤与防护;	10-20
7	长沙星盈健身服务有限公司(连锁)	(7) 健身场所(俱乐部)健身客户的管理与维护、日常运营等。	50-60
8	湖南乐健萌体育产业发展有限公司(连锁)		10-20
9	湖南龙之源教育产业有限公司(连锁、先趣运动少儿艺体馆)		10-20
10	嘿哈猫网络科技有限公司(连锁)		30-40

4.学生实习基地基本要求

联系稳定的校外实习基地10-15家, 包括知名健身连锁企业和健身俱乐部, 学生所在单位同步纳入实习基地管理。能提供私人健身教练、健

身俱乐部经理助理等岗位（群）或技术领域相关实习岗位，能涵盖当前健身产业发展的主流技术，有专门的教学管理部分，有实习实训管理制度和专门管理人员；能满足120-150名学生的顶岗实习安排，能够配备相应数量的指导教师对学生实习进行指导和管理；有保证实习生日常工作、学习、生活的规章制度，有安全、健康、住宿、保险保障。严格执行《高等职业学校普通护理专业顶岗实习标准》（教育部 2017年8月发布）相关要求内容。

表20 学生实习基地表（部分）

序号	企业名称	顶岗实习项目	实习人数
1	湖南乐健萌体育产业发展有限公司	(1) 健康筛查与运动风险评估； (2) 健康体适能测评、功能筛查和体态评估； (3) 运动营养评估与指导； (4) 私人健身教练的教学与训练、咨询与指导、服务与管理、健身计划制订与实施； (5) 健身场所（俱乐部）常规健身器材的安全检查和维护； (6) 健身运动的损伤与防护； (7) 健身场所（俱乐部）客户的管理与维护、日常运营等。	50-60
2	威廉健身管理咨询（上海）有限公司		30-40
3	上海一兆韦德健身管理有限公司		30-40
4	奇迹麦瑞可（北京）健身服务有限公司		30-40
5	长沙百城健身投资管理有限公司		20-30
6	湖南中体健身发展有限公司		5-10
7	湖南菲特尼斯体育健康发展有限公司		5-10
8	徐州斯必德体育健身有限公司		20-30
9	湖南凯伽体育文化有限公司		5-10
10	中健健身集团有限公司		10-20
11	长沙星盈健身服务有限公司		10-20
12	北京中体健身投资管理有限公司		5-10
13	湖南龙之源教育产业有限公司		20-30
14	嘿哈猫网络科技有限公司		30-40
15	苏州迈博健身俱乐部		5-10

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、超星一平三端学习软件、知网查询等信息化条件，引导鼓励教师开发并利用在线课程、信息化教学资源、教学平台，创新教学方法、提升教学效果。

《运动解剖生理》《健美操》《健身教练》等3门课程已立项为湖南省精品在线开放课程和8门院级精品课程，其他大部分课程均利用超星学习通网络平台建课，确保线上线下混合式教学有效开展。

（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，严格按照教育部发布的《职业院校教材选用管理办法》执行。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：健身行业政策法规资料，社会体育指导员（健身教练、团操教练等）的职业技能等级标准，健身运动技术、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案例类图书或期刊等。《社会体育指导员国家职业资格培训教材》《北京体育大学学报》《肌肉功能与测试全书》《身体功能训练》《解剖列车》《健与美》《体能训练概论》《运动防护指南》等。

3.数字资源配备基本要求

建设、配备与健身指导与管理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21 数字资源配备情况

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	≥400	≥50	≥2	≥2

(四) 教学方法

积极推行“学知识、研技术、训技能、赛素养、融产业”五环相扣人才培养模式；积极推行理实一体教学、混合式教学、工作过程导向教学、模块化教学、“导、传、训、赛、评”等教学模式，推进项目教学、案例教学、情景教学等教学方法；推动大数据、人工智能、虚拟仿真等现代信息技术在教育教学中的运用。

1.理论教学方面，注重学生创新能力、获取信息能力、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”引导启发式、讨论式、范例式、项目式等多种教学方法，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，具有明显的高职教学特色。

2.实践教学方面，注重学生实际技能的训练，改变传统的验证式实验和实训的实践教学方式，对实训项目和实训课程进行分门别类，构建了具有不同课程和不同项目特点的多种实训教学方法，强化了学生的实践动手能力，提高了学生学习的积极性和实训效果，培养了学生吃苦耐劳、热爱本职工作的职业素养。

（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。部分术科课程的考核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。

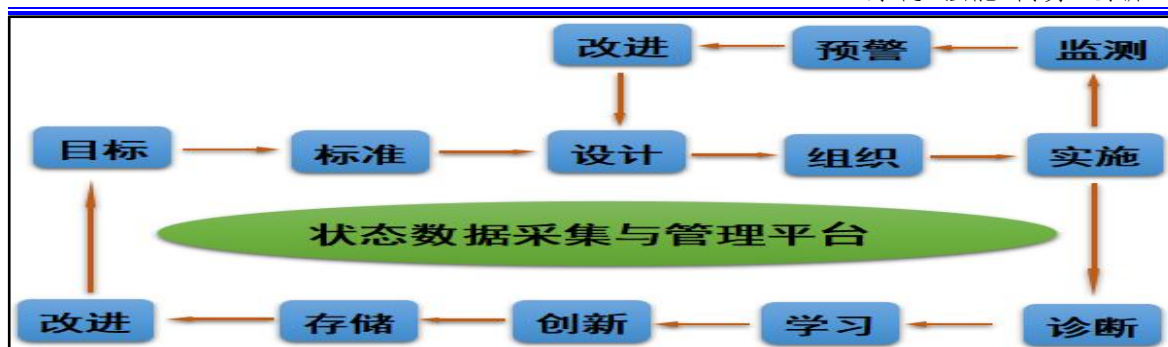


图1 质量改进八字螺旋图

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（47学分）、专业（技能）课程（86.5学分）的课程学习，成绩合格，达133.5学分。其中含集中实践教学31.5学分。专业必修课程、职业实训、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对应的职业素养、知识、能

力的要求。

（三）畢業設計與專業技能抽查考核要求

畢業設計考核與專業技能考核均為合格。另外，學生必須參加在第3-6學期舉辦的學生健身、體能、運動技能達標賽，且需要三個項目達標，方可畢業。

（四）證書要求

1.原則上取得一個或以上與本專業相關的職業資格證書或職業技能等級證書（即初級健身教練職業能力等級證書或初級運動營養諮詢與指導證書）。

2.取得人文素質測試證書如普通話證書或大學英語等級證書或湖南省高職計算機应用能力考試證書等。

十、附录

(一) 教学进程安排表

表22 教学进程安排表

专业名称: 健身指导与管理 (2023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				
第一 学年	一	○	#	#	# ↑	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	⊙	15	1	3						1	20	5	
	二	○	※ △	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	⊙	18	1			周末				1	20	7	
第二 学年	三	○	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	⊙	18	1							1	20	5		
	四	○	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	⊙	18	1							1	20	7		
第三 学年	五	○	£	£	£	£	£	£	£	◇	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	&	&		1				8	8	1	2		20	5	
	六	○	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	◇	▲	▲	▲	▲	▲	▲	&	&		1					16	1	2		20		
总计																					69	6	3		周末	8	24	2	4	4	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核心课开始时安排；职业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 £职业实训 ▲岗位实习 ◇毕业设计 &机动 ...放假。																															

(二) 专业人才培养方案修订组织机构

2023级健身指导与管理专业人才培养方案修订组织机构

建设单位：湖南体育职业学院体育健身与健康促进学院

二级学院院长：王一蓉

专业带头人：祝彩

主要撰写人：祝彩

参与编写人员：

校内教师：

王一蓉、魏华祝、刘志武、陈 轲、刘 羿、黄威昊、章卓然、刘 行、
陈 伟、周梦佳

企业、行业专家：

谢 凯（湖南乐健盟体育产业发展有限公司、技术总监，湖南省技术能手）

曹礼华（湖南省健身协会、秘书长）

王 楠（湖南省体能训练协会、主席）

李姝莹（美国运动委员会ACE中国区官方讲师）

伍 骥（湖南涉外经济学院、副教授）

优秀毕业生：

付伟强（湖南菲特健身培训学院、总经理）

皮 涛（湖南省女子足球队、体能教练）

(三) 教学计划变更审批表

湖南体育职业学院 健身指导与管理 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)					
教学部门意见	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				
教学工作 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。