

湖南體育職業學院 體能訓練 專業
 人才培養方案審核表

專業所在部門	體育健身與健康促進學院	專業名稱	體能訓練	專業帶頭人	劉志武
執筆人	劉志武		制定時間	2023年7月	
參與制定人員情況	姓名	職稱/職務	工作單位	承擔的任務	備註
	王一蓉	教授/二級學院院長	湖南體育職業學院	宏觀指導	
	劉志武	副教授/二級學院副院長	湖南體育職業學院	市場調研、培養目標、培養規格、課程設計	
	陳軻	講師/教師	湖南體育職業學院	課程大綱撰寫	
	章卓然	講師/教師	湖南體育職業學院	課程大綱撰寫	
	肖雅雯	講師/教師	湖南體育職業學院	課程大綱撰寫	
	王智慧	助教/教師	湖南體育職業學院	課程大綱撰寫	
教學單位審核意見	同意 負責人 簽字 (蓋章) 體育健身與健康促進學院 2023年8月11日				
教務處審核意見	同意 教務處 負責人 簽字 (蓋章) : 陸曉燕 2023年8月18日				
教學工作委員會意見	同意 負責人 簽字 (蓋章) : 2023年8月27日				
黨委會意見	同意 院領導 簽字 (蓋章) : 2023年8月30日				



湖南體育職業學院

体能训练专业人才培养方案

(2023级)

体育健身与健康促进学院

2023年7月

目 录

一、专业基本信息	1
(一) 专业名称.....	1
(二) 专业代码.....	1
(三) 隶属专业群.....	1
二、入学要求	1
三、学制与学历	1
(一) 学制.....	1
(二) 学历.....	1
四、职业面向	1
(一) 职业发展路径.....	1
(二) 职业面向.....	2
五、培养目标与培养规格	2
(一) 培养目标.....	2
(二) 培养规格.....	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.....	6
七、教学进程总体安排	59
(一) 教学计划表.....	59
(二) 教学学时分配表.....	63
八、实施保障	64
(一) 师资队伍.....	64
(二) 教学设施.....	65
(三) 教学资源.....	67
(四) 教学方法.....	68
(五) 学习评价.....	69
(六) 质量管理.....	69
九、毕业要求	70
(一) 课程学分要求.....	70
(二) 培养目标与培养规格要求.....	70
(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) 体能训练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

2023级体能训练专业人才培养方案

一、专业基本信息

(一) 专业名称

体能训练。

(二) 专业代码

570310。

(三) 隶属专业群

运动训练专业群。

二、入学要求

高中阶段教育毕业生、中等职业学校毕业生或具有同等学力者。

三、学制与学历

(一) 学制

标准学制3年，弹性学制为3-5年。

(二) 学历

大专。

四、职业面向

(一) 职业发展路径

体能训练专业毕业生职业发展路径如表1所示。

表1 体能训练专业毕业生职业发展路径

岗位类型	岗位名称
目标岗位	儿童青少年体能训练机构体能教练、体育俱乐部体能教练
发展岗位	儿童青少年体能训练机构部门主管、体育俱乐部部门主管
迁移岗位	儿童青少年体能训练机构经营与管理、体育俱乐部经营与管理、体能训练培训师、高水平运动队体能教练、小学体育教师

(二) 职业面向

体能训练专业职业面向如表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)	儿童青少年体能训练机构体能训练指导、体育俱乐部体能训练指导	职业资格证书： 儿童青少年体适能教练 1+X证书： 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，能够践行社会主义核心价值观，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、科学素养、职业道德和创新意识，精益求精的工匠精神，较强的就业创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；掌握本专业知识和技术技能，面向体育行业的体育专业人员、体育健身和娱乐场所服务人员，能够从事儿童青少年体能训练指导、体育俱乐部体能训练教学指导工作的高素质技术技能人才。工作3-5年后能够胜任儿童青少年体能训练机构部门主管和体育俱乐部部门主管等工作。

（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. 坚定拥护中国共产党领导和中国特色社会主义制度，以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，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. 遵法守纪、诚实守信、热爱劳动，履行社会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、信息素养和工匠精神。

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

Q5. 具有健康的体魄、心理和健全的人格，良好的体育锻炼与卫生习惯，良好的行为习惯。

Q6. 具有一定的审美和人文素养，能够形成一两项艺术特长或爱好。

Q7. 具有吃苦耐劳、精益求精、拼搏进取的体育匠才意志品质。

Q8. 具有较强的社会适应能力，善于沟通、乐于交流。

Q9. 具有独立思考、终身学习、求实创新的职业思维。

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、文明生产等相关知识。

K3. 掌握运动人体科学、运动训练理论、体育运动心理方面的基础理论知识。

K4. 掌握健康筛查与运动风险评估的基本理论和方法。

K5. 掌握基础体能测评、专项体能测评、功能性动作筛查的基本

理论与方法。

K6. 掌握运动营养评估与指导的基本理论和方法。

K7. 掌握一定运动项目的基本原理、技术动作、训练方法和竞赛规则。

K8. 掌握体能训练计划制订与实施的基本理论、技术动作、训练方法和相关知识。

K9. 掌握运动防护的基础理论和操作方法。

K10. 掌握运用现代信息技术手段进行体能训练指导与推广的相关知识。

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. 具备良好的执行力、心理调适能力及处理突发事件的能力。

A3. 具有探究学习、终身学习和可持续发展的能力，具有整合知识和综合运用知识分析问题和解决问题的能力。

A4. 具有健康筛查与运动风险评估的能力，能对不同人群进行健康筛查与运动风险评估，并给出科学、合理的训练建议。

A5. 具有基础体能测评、专项体能测评和功能性动作筛查的能力。能根据不同人群、不同运动项目的需要进行体能测试与评估、功能性动作筛查与评估，并给出科学、合理的训练建议。

A6. 具有运动营养评估与指导的能力，能对不同人群制订科学、合理的运动营养方案并实施。

A7. 掌握体能训练基本技术技能，具备正确示范动作、讲解动作要领及纠正错误动作的实践能力。

A8. 掌握准备活动与恢复再生训练技术技能，具备指导准备活动与恢复再生训练的实践能力。

A9. 掌握儿童青少年体能训练机构、体育俱乐部各类产品化课程教学的技术技能，具备产品化课程教学的实践能力。

A10. 掌握儿童青少年体能训练机构、体育俱乐部各类个性化课程设计与实施技术技能具有个性化课程设计与实施的基本实践能力。

A11. 具有运动防护的能力，具备体能训练前的运动损伤预防、运动中的损伤处理与急救、运动损伤后的康复锻炼的能力。

A12. 具有运用现代信息技术手段进行体能训练指导与课程推广的能力。

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	对应课程
体能教练员	1. 体能测试与评估	Q2-5. Q7-9 K2-3. K5 A1-2. A4-5. A9-10	运动解剖基础、运动生理基础、运动心理基础、体能训练理论与方法、评估技术与数字化应用
	2. 功能性动作筛查与评估	Q3. Q7-9 K2-5. K9 A1-2. A4-5. A9-10	运动生物力学基础、功能性动作筛查与训练
	3. 体能训练计划制订	Q2-4. Q7-9 K1-9 A1-5. A7-11	运动营养实务、准备活动与恢复再生技术、体能训练设计与实施
	4. 体能训练教学指导	Q1-9 K1-10 A1-12	运动心理基础、体能训练理论与方法、田径、体操、运动项目专项训练（篮球）、功能性动作筛查与训练、准备活动与恢复再生技术、体能训练技术基础、体能训练技术与应用、儿童基本运动技能教学指导
	5. 运动损伤防护	Q1-5. Q7-9 K1-3. K9 A1-3. A11	运动解剖基础、运动防护

(二) 課程設置表

表4 課程設置表

課程模塊名稱	課程類型	主要課程
公共基礎課程	必修課	思想道德與法治、大學生職業生涯規劃、軍事理論、軍事技能、入學教育、勞動教育、勞動實踐、國家安全教育、形勢與政策、普通話、大學生心理健康教育、大學英語、信息技術、毛澤東思想和中國特色社會主義理論概論、習近平新時代中國特色社會主義思想概論、創業基礎、大學生就業指導
	限選課	中共黨史、美育類課程（藝術鑒賞/書法鑒賞/舞蹈鑒賞三選一）、語言文化類課程（應用文寫作/文學欣賞二選一）、中華優秀傳統文化類課程（中華國學/走進故宮/孫子兵法中的思維智慧三選一）、職業素養類課程（社交與禮儀/體育文化二選一）
	選修課	職業健康教育、演講與口才、新媒體概述、海洋的前世今生、人類與生態文明、西方經濟學的奇妙世界、走進航空航天、商業倫理與企業社會責任、中國歷史地理概況、文化差異與跨文化交際、西方文明史導論、古希臘文明（任選一）
專業（技能）課程	專業基礎課	運動解剖基礎、運動生理基礎、運動生物力學基礎、運動心理基礎、運動營養實務、體能訓練理論與方法、田徑、體操、體能訓練技術基礎
	專業核心課	評估技術與數字化應用、準備活動與恢復再生技術、體能訓練設計與實施、運動防護、運動項目專項訓練（籃球）、功能性動作篩查與訓練、專項技能課程（體能訓練技術與應用/兒童基本運動技能教學指導二選一）、職業模塊課程（運動項目體能訓練指導/兒童青少年體適能訓練指導二選一）
	專業拓展課	體育遊戲、客戶關係管理實務
	專業實訓課	認識實習、職業實習、崗位實習、素質拓展活動、畢業設計
	專業選修課	特殊人群體能訓練、特种行業體能訓練、體態評估與糾正、運動康復指導、籃球、足球、排球、舉重（任選二）

(三) 課程描述

1. 公共基礎課程

(1) 公共基礎必修課程

主要有思想道德與法治、大學生職業生涯規劃、軍事理論、軍事技能、入學教育、勞動教育、勞動實踐、國家安全教育、形勢與政策、普通話、大學生心理健康教育、大學英語、信息技術、毛澤東思想和中國特色社會主義理論概論、習近平新時代中國特色社會主義思想概論、創業基礎、大學生就業指導等17門課程，共36.5學分。

表5 公共基础必修课程设置表

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
思想道德与法治	I 素质目标 (1) 具备良好的思想政治素质; (2) 具备良好的道德素质; (3) 具有良好的法治素养。 II 知识目标 (1) 了解正确的人生观、道德观、法治观的基本理论; (2) 掌握解决人生问题的科学方法、道德修养的正确方法、培养法治思维的途径; (3) 熟悉社会主义核心价值观、中国特色社会主义法律体系、法治体系、法治道路。 III 能力目标 (1) 能用正确的人生观指导和约束自己言行; (2) 能坚定理想信念并自觉践行; (3) 能自觉弘扬中国精神,坚持理性爱国和改革创新; (4) 能自觉弘扬和践行社会主义核心价值观; (5) 能自觉遵守社会各领域道德规范,加强道德修养; (6) 能用法治思维分析、解决问题,依法行使权利和履行义务。	1. 新时代大学生的历史使命 2. 树立正确的人生观 3. 坚定理想信念 4. 弘扬中国精神 5. 践行社会主义核心价值观 6. 明大德守公德严私德 7. 尊法学法守法用法	本课程采用讲授法、案例分析法、分组讨论法、专题教学法、项目教学法等教学方法进行教学,根据学生的学习程度、专业背景选择相应的教学内容、案例和教学情境,引导学生树立正确的人生观、崇高的理想信念;培养学生的法治素养、高尚道德品格、爱国主义精神。 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%。
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. 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	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

<p>(1) 了解当前就业形势；</p> <p>(2) 熟悉职业生涯规划相关理论；</p> <p>(3) 掌握基本的劳动力市场信息、相关的职业分类知识。</p> <p>III 能力目标</p> <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；</p> <p>(2) 能够客观地进行自我评估；</p> <p>(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；</p> <p>(4) 具备对职业特征的客观认知；</p> <p>(5) 能够撰写学业及生涯规划书。</p>	<p>6. 职业能力提升</p>	<p>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%)综合</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>		<p>评定。</p>
<p>入学教育</p>	<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 (含劳动实践)	<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性劳动的实践活动，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。</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>

国家 安全 教育	<p>I 素质目标</p> <p>(1) 具备履行维护中国公民国家安全义务的意识;</p> <p>(2) 具备强烈社会责任意识;</p> <p>(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;</p> <p>(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;</p> <p>(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;</p> <p>(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;</p> <p>(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;</p> <p>(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;</p> <p>(6) 了解大学生激情犯罪、涉赌涉毒的主要特征;</p> <p>(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;</p> <p>(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;</p> <p>(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;</p> <p>(3) 具备预防校园盗窃、识别校园诈骗、拒绝传销的能力;</p> <p>(4) 具备应对交通事故中的自救、急救能力, 能够认清网络不</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 国家安全 2. 公共卫生安全 3. 财产安全 4. 学习安全 5. 网络安全 6. 消防安全 7. 社会活动安全 8. 灾害自救 	<p>本课程主要以“案例教学”为主要教学手段, 通过集中授课、分组讨论等方式进行教学。使学生树立生命至上、安全第一的意识和正确的安全观, 培养学生的爱国热情和社会主义核心价值观, 使其遵纪守法, 诚实劳动、主动担当、积极承担安全责任。</p> <p>本课程的考核评价采用过程性评价与终结性评价相结合的形式, 其中过程性评价占50%, 主要是平时成绩占20%, 实践成绩(课堂参与、随堂作业、课后作业)占30%; 终结性考核占50%。</p>
----------------	---	--	--

	良信息，并在网络环境中保护自己； (5) 能够针对侵财犯罪和奸情犯罪，采取防范措施，防止犯罪； (6) 能够察觉并指出引发火灾的危险元素，具备全面感知、实时预警、正确救助能力； (7) 能够面对突发、危急情况，冷静思考并快速反应和妥善处置，能自救互救并确保自身安全。		
形势与政策	I 素质目标 (1) 具备开阔的视野和理性分析能力； (2) 具备正确的世情观、国情观和党情观； (3) 具备爱国主义热情、民族自信心和社会责任感。 II 知识目标 (1) 掌握马克思主义的形势与政策观、形势与政策的方法论、形势发展变化的规律、政策的本质和特征等基础知识； (2) 熟悉党的最新路线方针政策的基本内容； (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. 普通话水平测试简介 2. 普通话声母、韵母、声调、语流音变的辩证发音 3. 测试用作品朗读训练 4. 说话训练	本课程通过分层教学与合作学习、语音图示与示范一模仿等方法，结合专业特点，选择训练内容，强化训练效果，使学生热爱并积极推广普通话。充分挖掘、弘扬教学内容中的中华优秀传统文化、红色革命文化和社会主义先进文化，使学生树立民族自信和

	<p>(1) 了解普通话水平测试的有关要求,熟悉应试技巧;</p> <p>(2) 掌握普通话声、韵、调及语流音变的基本原理和发音要领;</p> <p>(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。</p> <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>文化自信,培养爱国情怀。</p> <p>本课程采取过程性评价(50%)和终结性评价(50%)相结合的考核方式。其中,过程性评价包括出勤、课堂提问、课堂纪律、课堂练习四个方面。对积极参与课堂活动,自觉遵守课堂纪律的学生酌情加分。终结性评价包括职业能力训练项目考核(30%)和湖南省普通话水平测试成绩(20%)。</p>
大学生心理健康教育	<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>	<ol style="list-style-type: none"> 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>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>I 素质目标</p>	<p>Listening and Speaking</p>	<p>通过讨论法,让学生以小组为单位围绕</p>

<p>大学 英语</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>Topics:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Greeting and Farewell 2. Thanks , Congratulations and Apologies 3. Self-introduction 4. Introducing People 5. Meeting and Seeing off People 6. Phoning 7. Making a Schedule 8. Making Reservations 9. Checking in a Hotel 10. Entertaining Guests 11. Shopping 12. At the Hospital 13. Entertaining Activities 14. Sightseeing and Traveling 15. Asking for directions 16. At the Bank <p>Modules:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Getting Ready 2. Finding Out the English 3. Listening and Responding 4. Listening and Reporting 	<p>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, 让学生拓宽视野、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>(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>(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>Reading and Writing</p> <p>Topics:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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! <p>Modules:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Talking Face to Face 2.Being All Ears 3.Trying Your Hand 4.Maintaining a Sharp Eye 5.Appreciating Chinese Culture 	
<p>信息技术</p>	<p>I 素质目标</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 具备对信息的敏感度以及对信息价值的判断力； (2) 具备科学的计算思维； (3) 具备数字化创新与发展的能力； (4) 树立正确的信息社会价值观和责任感； (5) 具备团队协作意识和职业精神； (6) 具备自主学习、独立思考和主动探究意识。 	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<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</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>	<p>5. 信息检索</p> <p>6. 信息素养与社会责任</p> <p>7. 计算机信息安全</p> <p>8. 高职计算机考试应用模拟</p>	<p>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>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思想政治素养；</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</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、</p>

<p>毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论</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>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有更加准确的把握；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>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>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> <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>
	<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>

创业基础	<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、树立正确的世界观、人生观、价值观和科学的择业观、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、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5门课程，共6.5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、古希腊文明共12门课程，任选1门，共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>艺术鉴赏</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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;</p>	<p>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</p>	<p>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。</p> <p>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。</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</p>

	(3) 能够通过艺术作品的分析, 准确理解作品所传达的情感价值。		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	<p>I 素质目标</p> <p>(1) 具备传统文化的认同感和自豪感。</p> <p>(2) 具备高雅的审美品位与审美情趣;</p> <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>1. 毛笔书法常识</p> <p>2. 书法史与书家</p> <p>3. 欧楷的特点与写法</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>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>
舞蹈鉴赏	<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>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</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。		论考试, 占50%。
应用文写作	<p>I 素质目标</p> <p>(1) 具备理论指导实践的科学态度;</p> <p>(2) 具备规范的良好习惯和严谨细致的处事态度;</p> <p>(3) 具备合作、法治、竞争、平等意识。</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;</p> <p>(2) 熟悉常见应用文的写作要求;</p> <p>(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;</p> <p>(2) 能够运用常见应用文的写作方法与技巧写出基本规范的相应文种的文章;</p> <p>(3) 能够运用文献查阅、网络查找等方法收集处理写作所需信息;</p> <p>(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>1. 应用文概述</p> <p>2. 办公用文书</p> <p>3. 求职用文书</p> <p>4. 礼仪用文书</p> <p>5. 事务文书</p>	<p>本课程采用讲授法、讨论法、情境模拟法、案例教学法等教学方法, 融入求真、务实、敬业、积极进取、公平公正等思政元素, 最终达到培养学生的自主学习、信息分析、解决问题和思维创新的能力的目的。</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>
	<p>I 素质目标</p> <p>(1) 具备自觉传承优秀传统文化的意识, 具有热爱祖国语言文字的深厚情感;</p> <p>(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;</p>	<p>1. 文学欣赏概论</p> <p>2. 中国古典诗歌欣赏</p> <p>3. 中外现当代诗歌欣赏</p> <p>4. 中外现当代小说欣赏</p> <p>5. 中国古代散文欣赏</p>	<p>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作品, 增进学生的文化自信。通过</p>

<p>文学欣赏</p>	<p>(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>(2) 掌握并学会运用欣赏文学作品常用的方法；</p> <p>(3) 学会理解文学作品所表达的思想感情，学会领会主旨、分析所蕴含的哲理。</p> <p>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；</p> <p>(2) 能够掌握诗歌常用手法，具有诗歌欣赏能力；</p> <p>(3) 能够掌握散文常用手法，具有散文欣赏能力；</p> <p>(4) 能够分析小说的人物形象、主题、结构、语言和表现手法；</p> <p>(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>6. 中外散文佳作赏析</p> <p>7. 中国戏曲欣赏</p> <p>8. 中国话剧、歌剧欣赏</p> <p>9. 外国戏剧欣赏</p> <p>10. 品味戏剧文学中的百态人生</p>	<p>深入赏析中外相关佳作加强社会主义核心价值观教育、德育、美育及感恩、节俭等行为养成教育，全面提升学生的文学素养和文化修养。</p> <p>本课程采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式，其中过程性评价占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；</p> <p>(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；</p> <p>(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；</p> <p>(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</p> <p>2. 阴阳五行学说</p> <p>3. 法家学说</p> <p>4. 先秦儒学</p> <p>5. 诸子学说</p> <p>6. 儒家经学</p> <p>7. 老子道学</p> <p>8. 庄子道学</p> <p>9. 道家学说</p> <p>10. 佛教禅学</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文化遗产意识。</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>	11. 唯识学 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>	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>	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地表达。</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>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. 体育文化与现代性</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%、课后作业占15%、实践考核占30%；终结性考核为期末理论考试占40%。</p>

	<p>(4) 认识和掌握不同体育文化类型和表现形式的划分依据及特点;</p> <p>(5) 理解体育文化交流与传播的意义,认识体育文化交流与传播的方式及冲突;</p> <p>(6) 认识和理解体育文化与其他文化的相互影响和联系;</p> <p>(7) 了解和掌握中国体育文化遗产传承与保护的意義和策略;</p> <p>(8) 认识和掌握体育文化现代化的发展态势和现实路径。</p> <p>III 能力目标</p> <p>(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;</p> <p>(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;</p> <p>(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;</p> <p>(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。</p>		
<p>职业健康教育</p>	<p>I 素质目标</p> <p>(1) 具备遵纪守法意识;</p> <p>(2) 具备健康第一、安全第一的职业健康意识;</p> <p>(3) 具备职业病健康风险防范意识。</p> <p>II 知识目标</p> <p>(1) 了解职业健康安全政策、法律法规;</p> <p>(2) 掌握安全生产知识;</p> <p>(3) 了解相关职业病成因及防护方法。</p>	<p>1. 思想教育和相关法律法规</p> <p>2. 安全生产知识</p> <p>3. 职业病的种类与防护</p>	<p>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。</p> <p>本课程采用过程性评价与终结性评</p>

	<p>III 能力目标</p> <p>(1) 具备防范安全事故、职业病的能力；</p> <p>(2) 具备形成健康、安全地职业工作习惯的能力；</p> <p>(3) 具备避免职业危害的能力。</p>		<p>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>演讲与口才</p>	<p>I 素质目标</p> <p>(1) 具备自主学习、勇于表达意识;</p> <p>(2) 具有团队协作、合作探究精神;</p> <p>(3) 具有言语表达的自信心、美感。</p> <p>II 知识目标</p> <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;</p> <p>(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;</p> <p>(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;</p> <p>(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> <p>III 能力目标</p> <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;</p> <p>(2) 能够熟练运用表达技巧,在实际生活中进行演讲和辩论;</p> <p>(3) 能够得体恰当地待人接物,在生活中熟练地沟通表达;</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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>本课程考核评价方式: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>

	(4) 能够熟练运用职场语言技巧, 在职场交际中表现良好; (5) 能够掌握营销谈判口才要点, 高效开展相应活动。		
新媒体概述	I 素质目标 (1) 具备新媒体营销思维; (2) 具备新媒体运营思维; (3) 具备互联网的法治意识。 II 知识目标 (1) 了解常见新媒体平台和新媒体发展趋势; (2) 熟悉新媒体各平台特点; (3) 掌握新媒体营销与运营方法。 III 能力目标 (1) 能够合理选择新媒体平台开展营销; (2) 能够针对不同新媒体平台开展运营。	1. 新媒体概述 2. 微信营销与运营 3. 微博营销与运营 4. 抖音营销与运营	本课程利用超星学习通平台开展混合式教学, 采用项目驱动法、讲授法、案例教学法、情境模拟法等教学手段帮助学生了解新媒体, 并能够运用新媒体开展营销活动, 培养学生的新媒体营销思维、新媒体运营思维和互联网法治意识。 本课程采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式, 其中过程性评价占60% (小组活动和作业), 终结性评价占40% (一份作品)。

海洋的前世今生	<p>I 素质目标</p> <p>(1) 具备保护海洋生态的环保意识;</p> <p>(2) 具备海洋生态文明重要性的意识;</p> <p>(3) 具备海洋科学的基本认知。</p> <p>II 知识目标</p> <p>(1) 了解海洋的形成过程;</p> <p>(2) 了解五洲四洋格局的演变和形成过程;</p> <p>(3) 了解海洋生态系统、海洋生态文明。</p> <p>III 能力目标</p> <p>(1) 能够从海洋科学的角度理解历史变迁;</p> <p>(2) 能够运用海洋科学知识力所能及保护海洋生态环境。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<p>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。</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>
人类与生态文明	<p>I 素质目标</p> <p>(1) 具备珍爱地球的环保意识;</p> <p>(2) 具备生态文明观。</p> <p>II 知识目标</p> <p>(1) 了解人类生态系统的基本理论;</p> <p>(2) 了解人类文明与支撑文明的环境的关系;</p> <p>(3) 掌握生态文明建设的基本原则和主要内容。</p> <p>III 能力目标</p> <p>(1) 能够用生态文明观适应环境,调节好与环境的关系;</p> <p>(2) 能够做到生物生态适应和文化生态适应。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<p>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。</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>

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地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>
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；</p> <p>(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；</p> <p>(2) 了解飞行器的相关工作原理；</p> <p>(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>	<ol style="list-style-type: none"> 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>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；</p> <p>(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；</p> <p>(2) 了解企业社会责任思想的起源与发展；</p> <p>(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；</p> <p>(2) 能够在工作与决策中学以致用。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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>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,通过情景模拟、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;</p> <p>(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、行政区、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;</p> <p>(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;</p> <p>(3) 能够确立历史空间概念和人的关系概念,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,拓展思路;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;</p> <p>(2) 具有国际视野;</p> <p>(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;</p> <p>(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;</p> <p>(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) 准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、运动生理基础、运动生物力学基础、运动心理基础、运动营养实务、体能训练理论与方法、田径、体操、体能训练技术基础等9门课程, 共19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</p> <p>(1) 具备感恩之心, 尊重医学, 敬畏生命, 具备社会责任感和社会参与意识;</p> <p>(2) 具备“以人为本”的职业精神;</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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>本课程主要采用讲授法、模型直观教学、举例法、提问法、演示法、任务驱动法、分组讨论法、实践教学法、实验法等教学方法。一方面, 通过联系日常生活、体育运动、热点新闻等, 从教学内容</p>

	<p>(3) 具备较强的集体意识和团队合作意识； (4) 具备健康的体魄、心理和健全的人格。</p> <p>II 知识目标</p> <p>(1) 了解及认识正常人体的形态结构； (2) 熟悉体育锻炼或运动训练的对系统结构的影响； (3) 掌握体育运动对身体主要器官系统形态的影响和机理。</p> <p>III 能力目标</p> <p>(1) 能够利用所学理论知识支撑后续课程的学习，辅助运动损伤及疾病的诊断，并科学地进行或指导体育锻炼、运动康复等； (2) 能够学会人体常用形态结构测试方法，并初步运用于实践； (3) 能够合理运用相关原理及方法，进行或指导体育锻炼、运动训练实践。</p>		<p>上直接融入思政元素；另一方面，采用“导、学、训、赛、评”的教学模式以培养学生的职业素养和职业道德。同时，这些思政元素也被纳入考核评价环节，用量化指标鞭策学生达到本课程的素质目标。</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%；其中学生考勤占15%，课堂互动及作业占15%，过程实践考核占20%；终结性考核占50%，其中实践考核项目占比20%，理论考核占比30%。</p>
运动生理基础	<p>I 素质目标</p> <p>(1) 具备感恩之心，尊重医学，敬畏生命，具备社会责任感和社会参与意识； (2) 具备“以人为本”的职业精神； (3) 具备较强的集体意识和团队合作意识； (4) 具备健康的体魄、心理和健全的人格。</p> <p>II 知识目标</p> <p>(1) 了解及认识正常人体各系统生理功能； (2) 熟悉体育锻炼或运动训练的生理学原理； (3) 掌握体育运动对身体主要器官系统生理功能的影响和机理。</p> <p>III 能力目标</p> <p>(1) 能够利用所学理论知识支撑后续课程的学习，辅助运动损伤及疾病的诊断，并科学地进行或指导体育锻炼、运动康复等；</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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. 身体素质及其测评 5. 运动过程中人体机能变化规律 	<p>本课程主要采用讲授法、模型直观教学、举例法、提问法、演示法、任务驱动法、分组讨论法、实践教学法、实验法等教学方法。</p> <p>一方面，通过联系日常生活、体育运动、热点新闻等，从教学内容上直接融入思政元素；另一方面，采用“导、学、训、赛、评”的教学模式以培养学生的职业素养和职业道德。同时，这些思政元素也被纳入考核评价环节，用量化指标鞭策学生达到本课程的素质目标。</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%；其中学生考勤占15%，课堂互动及作业占15%，过程实践考核占20%；终结性考核占50%，其中实践考核项目占比20%，理</p>

	(2) 能够学会人体生理功能相关指标的测试方法, 并初步运用于实践; (3) 能够合理运用相关原理及方法, 进行或指导体育锻炼、运动训练实践。		论考核占比30%。
运动生物力学基础	I 素质目标 (1) 具备探索人体运动力学原理的兴趣; (2) 具备精益求精的钻研精神; (3) 具备善于思考、勇于创新的职业精神。 II 知识目标 (1) 了解体育运动中人体(或器械)复杂的运动形式及变化规律; (2) 熟悉力学与生物学的原理, 对体育运动中人体复杂的运动进行研究; (3) 掌握人体或生物体在外力和内部受控的肌力作用下的运动规律。 III 能力目标 (1) 能够运用运动生物力学知识改进运动技术; (2) 能够运用运动生物力学知识改善训练手段; (3) 能够运用运动生物力学知识预防运动损伤; (4) 能够运用运动生物力学知识促进运动康复与健康促进。	1. 运动生物力学的研究方法 2. 运动生物力学概论 3. 人体运动实用力学基础 4. 骨、关节、肌肉及人体基本活动的生物力学 5. 人体运动数据采集和处理 6. 动作技术的生物力学分析	本课程是理论性较强的一门课, 不仅要对力学有一定的理论基础还要对生物学有一定的了解, 并结合所学知识进一步分析人体复杂的运动。 教学方式主要以理论教学和实践教学两种形式为主。理论部分主要采用讲授和实验的方法。并在实验部分可以让学生作为受试者和测试者, 教师对学生的表现进行评价本课程采用过程性评价与终结性相结合的考核方式, 其中过程性评价占50%, 终结性评价占50%。
运动心理基础	I 素质目标 (1) 具备良好的心理品质和健全的人格; (2) 具备良好的团队合作意识; (3) 具备较强的社会适应能力和抗压、抗挫能力。 II 知识目标 (1) 掌握心理学中的基本概念, 如心理过程和个性心理等; (2) 掌握运动心理基础研究的主要领域, 如运动心理动机、运动组织心理等;	1. 运动心理基础的性质与任务 2. 运动活动的感知过程 3. 运动活动的记忆过程 4. 运动活动的注意状态 5. 运动员的自信 6. 运动员的智力 7. 运动员的人格	本课程是采用理论讲授和实训相结合的课程。在教学方法上, 实训课教学方法以学生为主体, 采用观察法、讨论法、小组合作学习法等, 理论课使用案例法、讲授法、讨论法等教学方法。培养学生的创新能力、应用能力; 培养学生互帮互助的优良品质, 加强抗挫折能力教育, 培养榜样意识。 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、

	<p>(3) 掌握运动员心理技能训练的方法。</p> <p>III 能力目标</p> <p>(1) 具备未来从事体育教学、体能训练、群众体育指导等方面的心理技能；</p> <p>(2) 能够运用相应的手段及方法激发自身和他人的运动动机、减少运动焦虑、培养并提高其自信。</p>	<p>8. 运动活动的动机</p> <p>9. 唤醒、焦虑与运动表现</p> <p>10. 运动活动的思维过程</p> <p>11. 运动活动的归因</p> <p>12. 比赛的心理准备和心理调节</p> <p>13. 运动损伤的心理分析</p> <p>14. 心理技能训练</p>	<p>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。</p>
运动 营养 实务	<p>I 素质目标</p> <p>(1) 具备认真踏实、实事求是的工作态度；</p> <p>(2) 具备团队合作意识和与客户沟通交流的良好素养。</p> <p>II 知识目标</p> <p>(1) 掌握七大营养素的基本概念、生理功能和主要食物来源；</p> <p>(2) 熟悉七大营养素缺乏症的辨别和改善措施；</p> <p>(3) 了解运动员和慢病人群的运动营养；</p> <p>(4) 掌握体重控制的运动营养；</p> <p>(5) 熟悉食谱编制方法。</p> <p>III 能力目标</p> <p>(1) 能够对个人及群体营养状况进行评价、管理和指导；</p> <p>(2) 能够开展与营养相关的常见慢性病的饮食营养指导工作；</p> <p>(3) 能够从事社区营养咨询、营养宣教和健康教育工作。</p>	<p>1. 能量的意义、来源和去路</p> <p>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</p> <p>3. 常见食物的营养价值</p> <p>4. 中国居民膳食指南和膳食宝塔（2016版）</p> <p>5. 运动员营养</p> <p>6. 运动人群的合理营养</p> <p>7. 常见慢性病患者的运动营养</p>	<p>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。</p> <p>从营养学发展史、袁隆平等名人事迹、抗疫故事、食品安全等时事热点营养师的职业素养等方面深入挖掘思政资源。通过引导、讨论、讲授、演示、练习、项目驱动、角色扮演、评优分享、社会实践活动等方法融入思政元素，实现素质目标。</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%；其中学生考勤占15%，课堂互动及作业占15%，过程实践考核占20%；终结性考核占50%，其中实践考核项目占比20%，理论考核占比30%。</p>

体能训练理论与方法	<p>I 素质目标</p> <p>(1) 具备高尚的审美情趣和良好的职业道德修养;</p> <p>(2) 具备团队协作精神;</p> <p>(3) 具备工作、学习地主动性。</p> <p>II 知识目标</p> <p>(1) 掌握体能训练与指导的基本理论知识;</p> <p>(2) 掌握体能训练过程中的指导方法;</p> <p>(3) 掌握体能训练计划的制订与实施。</p> <p>III 能力目标</p> <p>(1) 能对不同体能训练人群进行安全、有效地科学指导;</p> <p>(2) 能制订体能训练计划和实施;</p> <p>(3) 能对体能训练过程中的强度进行安全监控及调整。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 体能与体适能的概念及运动与健康、营养的重要性 2. 身体六大素质的介绍以及青少年身体素质的独特性 3. 身体素质的训练方法及如何制订不同人群的训练计划 4. 通过训练计划对力量、灵敏、耐力、柔韧性、速度和协调性素质进行实践 5. 青少年各项素质发展的敏感期及训练方法, 注意事项 	<p>本课程采用讲解法、动作示范法、纠错法、分解练习法、完整练习法、循环练习法、情境教学法等教学方法。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。掌握体能训练的专业知识, 结合运动项目特点, 强化训练效果, 对体能训练者进行科学、安全、有效地科学指导。</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% (即理论考核占50%)。</p>
田径	<p>I 素质目标</p> <p>(1) 具备吃苦耐劳、顽强拼搏意志品质;</p> <p>(2) 具备高度的责任心和团队合作的意识。</p> <p>II 知识目标</p> <p>(1) 了解田径运动的基本理论和主要项目的技术特点;</p> <p>(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。</p> <p>III 能力目标</p> <p>(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;</p> <p>(2) 能运用所学的田径的相关知识指导青少年进行安全、科学、有</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<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。终结性考核占50%, 为课程学习结束时的综合技能考核。</p>

	效地进行训练。		
体操	<p>I 素质目标</p> <p>(1) 爱党爱国、遵纪守法、爱岗敬业；</p> <p>(2) 体魄强健、心理健全、行为规范；</p> <p>(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。</p> <p>II 知识目标</p> <p>(1) 了解体操运动的基本理论；</p> <p>(2) 了解体操运动的技术特点及身体素质训练方法。</p> <p>III 能力目标</p> <p>(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；</p> <p>(2) 具备组织体操课堂教学的基本能力。</p>	<p>1. 体操运动基本理论</p> <p>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</p> <p>3. 体操课堂教学与业余训练</p>	<p>本课程采用讲授法、提问法、分组讨论法、案例教学法和项目教学法等教学方法；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。终结性考核占50%，为课程学习结束时的综合技能考核。</p>
体能训练技术基础	<p>I 素质目标</p> <p>(1) 具备科学运动、热心指导的习惯；</p> <p>(2) 具备克服困难、勇敢顽强、自强不息的健身精神；</p> <p>(3) 具备团结合作、相互关爱的优良品质。</p> <p>II 知识目标</p> <p>(1) 掌握力量训练的相关概念及发展趋势；</p> <p>(2) 掌握力量训练的基础理论、训练计划制订、动作技术及训练方法；</p> <p>(3) 掌握力量训练教学指导的基本理论知识。</p> <p>III 能力目标</p> <p>(1) 能运用力量训练技术指导不同群体建立正确的动作模式；</p> <p>(2) 能运用力量训练的基础理论、技术动作和训练方法，安全、有效地组织与实施训练；</p> <p>(3) 能开展力量训练指导和教学，做到会讲授、能示范、善组织。</p>	<p>1. 力量训练的基本概念及发展趋势</p> <p>2. 力量训练的基本技术和方法</p> <p>3. 力量训练的安全监测</p> <p>4. 力量训练的组织与实施</p>	<p>本课程采用讲解法、动作示范法、纠错法、分解练习法、完整练习法、循环练习法、情境教学法、游戏法等教学方法。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。掌握力量训练的基本理论、动作技术与训练方法，强调正确动作模式的建立，注重训练计划实施的安全监测，对训练者进行科学、安全、有效地科学指导。</p> <p>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。终结性考核占50%，为课程学习结束时的综合技能考核。</p>

(2) 专业核心课程

主要有评估技术与数字化应用、准备活动与恢复再生技术、体能训练设计与实施、运动防护、运动项目专项训练（篮球）、功能性动作筛查与训练、体能训练技术与应用（或儿童基本运动技能教学指导）、运动项目体能训练指导（或儿童青少年体适能训练指导）等8门课程，共24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
评估技术与数字化应用	<p>I 素质目标</p> <p>(1) 具有认真学习，积极向上的精神品质；</p> <p>(2) 具有独立思考、分析问题的意识；</p> <p>(3) 具有实事求是、精益求精的工匠精神。</p> <p>II 知识目标</p> <p>(1) 了解体能测试与评估的目的、任务及概念，理解相关的基础理论知识；</p> <p>(2) 掌握体能测试的方法、手段；</p> <p>(3) 掌握体能测试数据与结果的分析与评价方法。</p> <p>III 能力目标</p> <p>(1) 能够针对运动项目特点进行科学合理的体能测试设计与实操；</p> <p>(2) 能够分析、判断体能测试指标与测试数值，并给出正确的测试结论；</p> <p>(3) 具备发现和解决问题的能力。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 身体成分测试与数据分析 2. 心率和血压测试与数据分析 3. 新陈代谢率测试与数据分析 4. 有氧功率测试与数据分析 5. 乳酸阈测试与数据分析 6. 肌肉力量测试与数据分析 7. 肌肉耐力测试与数据分析 8. 速度与灵敏测试与数据分析 	<p>本课程是理论与实践结合课程，不仅要掌握体能测试评估与方法，还要会测试数据与结果的分析与评价，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。</p> <p>教学方式主要以理论教学和实践教学两种形式为主。理论教学采用启发式、答疑式、自学式等互动的教学方法。学生应熟悉体能测试评估与方法课教学内容与体能评价的相关知识与方法，并在实践部分让学生独立完成体能测试，并对测试结果进行评估。</p> <p>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。</p>

		9. 灵活性测试与数据分析 10. 平衡和稳定性测试与数据分析	
准备活动与恢复再生技术	<p>I 素质目标</p> <p>(1) 具有深厚的爱国情感和民族自豪感；</p> <p>(2) 具有社会责任感和社会参与意识，有较强的集体意识和团队协作精神；</p> <p>(3) 具有独立思考、求实创新的职业思维。</p> <p>II 知识目标</p> <p>(1) 掌握准备活动和恢复再生的概念及基础原理；</p> <p>(2) 掌握准备活动和恢复再生的常用方法和科技手段；</p> <p>(3) 掌握专项运动项目准备活动和恢复再生的技术和方法；</p> <p>(4) 掌握重大比赛赛前、赛中运动恢复计划的制订。</p> <p>III 能力目标</p> <p>(1) 能根据运动项目特点和体能训练课时内容合理设计准备活动和恢复再生计划；</p> <p>(2) 能有效组织实施准备活动和恢复再生训练，评估准备活动和恢复再生的效果；</p> <p>(3) 能指导体育赛事赛前、赛中运动恢复计划的制订和实施。</p>	1. 准备活动和恢复再生的概念及基础原理 2. 准备活动和恢复再生的常用方法和科技手段 3. 准备活动中热身、核心激活、动态伸展、神经激活、关节活动度训练等的技术动作 4. 静态拉伸技术动作 5. 专项运动项目的准备活动和恢复再生的技术和方法 6. 重大比赛赛前、赛中运动恢复计划的制订	<p>本课程采用讲解法、动作示范法、纠错法、分解练习法、完整练习法、循环练习法、情境教学法、游戏法等教学方法。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。掌握准备活动和恢复再生的基本理论、动作技术与训练方法，强调准备活动和恢复再生的有效性，注重训练效果的监测，对训练者进行科学、安全、有效地科学指导。</p> <p>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。终结性考核占50%，为课程学习结束时的综合技能考核。</p>
体能训练设计与实施	<p>I 素质目标</p> <p>(1) 具备坚定的理想信念、深厚的爱国情怀和中华民族自豪感；</p> <p>(2) 具备对体能教练工作的正确认识和坚定的执教信念；</p> <p>(3) 具备科学地训练观、尊重队员人格，具有良好的教练职业素养；</p> <p>(4) 具有良好的社会适应能力，善于沟通、乐于交流。</p> <p>II 知识目标</p> <p>(1) 掌握体能训练计划制订的基本原则、基本原理和方法；</p>	1. 基础体能训练计划制订的基本原理和方法 2. 篮球、足球专项体能训练计划的制订 3. 周期体能训练制订的基本原理和方法 4. 体能训练课堂组织与教	<p>本课程采用讲解法、动作示范法、纠错法、分解练习法、完整练习法、循环练习法、情境教学法、游戏法等教学方法。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。掌握基础体能训练的基本理论和训练方法的使用，能够根据专项特征进行个性化体能训练设计与实施，同时根据项目备赛要</p>

	<p>(2) 掌握各专项体能训练制订的基本原理和方法;</p> <p>(3) 掌握各专项体能训练计划实施的组织流程、教学方法和注意事项;</p> <p>(4) 掌握周期训练在赛季中的特点与应用;</p> <p>(5) 掌握周期训练计划制订的基本原理和方法;</p> <p>(6) 掌握各专项体能周期训练的特点与应用。</p> <p>III 能力目标</p> <p>(1) 能够根据人的身体系统的结构与功能、运动训练的生物学特点, 进行力量、速度、耐力、灵敏基础体能训练的设计与实施;</p> <p>(2) 能够将基础体能训练知识与专项体能训练相结合, 根据专项特点进行体能训练计划的设计, 并能进行指导实施;</p> <p>(3) 能够根据项目赛季特点, 进行针对性地周期训练计划设计与实施;</p> <p>(4) 能够应对自觉防范训练损伤风险和进行风险应急处理。</p>	学指导	<p>求, 设计出相应的周期训练计划, 对训练者进行科学、安全、有效的科学指导。</p> <p>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。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。</p>
运动防护	<p>I 素质目标</p> <p>(1) 具备团队合作的意识, 与人良好沟通交流的能力;</p> <p>(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;</p> <p>(3) 具备观察与动手意识, 能够在学习后主动实操练习;</p> <p>(4) 具备分析与实践意识, 将所学知识运用到实际应用中;</p> <p>(5) 具备安全意识, 保障自我与防护他人的安全。</p> <p>II 知识目标</p> <p>(1) 掌握运动损伤的概念与分类以及体能教练员在运动防护中所起的作用与执业范围;</p> <p>(2) 基本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;</p> <p>(3) 基本掌握针对不同运动人群制订科学合理的运动防护方案。</p> <p>III 能力目标</p> <p>(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订</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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. 其他常见身体状况的处理策略 	<p>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。掌握运动防护的专业知识, 增强学生的安全防护意识, 对常见运动损伤进行专业的处理。</p> <p>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。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。</p>

	身体功能恢复方案；能正确利用护具规避运动损伤； (2) 能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) 能正确进行心肺复苏和自动体外除颤仪及其他急救技术。		
运动项目专项训练（篮球）	I 素质目标 (1) 具有健康的生活方式和终身体育的意识与习惯； (2) 具有吃苦耐劳、勇敢顽强的意志品德和为人师表的品格； (3) 具有团结协作的意识和集体主义精神，热爱教育事业，具有良好的职业道德修养，具备工匠精神和创新思维。 II 知识目标 (1) 了解篮球运动的发展、基本竞赛规则及裁判法； (2) 熟悉掌握篮球技术、战术的知识要领； (3) 掌握篮球教学、训练和竞赛组织方法。 III 能力目标 (1) 能够正确做出各种篮球基本技术动作； (2) 能够合理运用篮球基本战术方法； (3) 能够运用篮球竞赛规则判断是否违规； (4) 具备一定的篮球课堂教学能力。	1. 篮球运动概况 2. 篮球基本技术 3. 篮球进攻、防守基本战术 4. 篮球基本教学能力 5. 篮球基本竞赛规则	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、情境教学法、讨论法、任务驱动法等教学方法。 本课程采用过程性评价与终结性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。终结性考核占50%，为课程学习结束时的综合技能考核。
功能性动作筛查与训练	I 素质目标 (1) 具有细心观察、独立思考的思维意识； (2) 具有吃苦耐劳、团队合作、协同创新的意志品质； (3) 具有终身锻炼的意识。 II 知识目标 (1) 掌握功能性训练的基本理论和动作技术； (2) 掌握不同运动人群的功能性动作筛查与评估的基本理论和动作技	1. 功能性训练的基本理论、技术技能等 2. 不同运动人群的功能性动作筛查与评估等 3. 根据不同运动人群制订科学合理的运动功能训练计划设计，并进行科学指	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、情境教学法、讨论法、任务驱动法等教学方法。 本课程采用过程性评价与终结性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、

	术； (3) 掌握指导不同运动人群进行功能性训练的基本理论和动作技术。 III 能力目标 (1) 能对不同个体进行功能性动作筛查与评估； (2) 能根据筛查与评估结果制订改善功能性的训练计划，并进行科学指导； (3) 具备终身学习能力，能及时更新功能性训练前沿理论与技术。	导实施	平时测试。终结性考核占50%，为课程学习结束时的综合技能考核。
体能训练技术与应用	I 素质目标 (1) 热爱祖国、忠诚党的教育事业和社会主义体育事业； (2) 具备吃苦耐劳的精神，顽强拼搏的作风； (3) 具备高尚的道德情操和良好的心理素质。 II 知识目标 (1) 掌握体能训练的相关概念及发展趋势； (2) 全面、系统地掌握体能训练的基础理论、动作技术与训练方法； (3) 掌握体能训练指导和教学的基本理论知识。 III 能力目标 (1) 能运用体能训练技术指导不同群体建立正确的动作模式； (2) 能运用体能训练的基础理论、技术动作和训练方法，安全、有效地组织与实施体能训练； (3) 能开展体能训练指导和教学，做到会讲授、能示范、善组织。	1. 体能训练概述、人体生长基本规律与特点、人体运动供能特点 2. 身体素质发展的敏感期 3. 人体运动基本动作模式的建立 4. 身体素质训练的技术和方法 5. 体能训练的安全监测 6. 体能训练的组织与实施	本课程采用讲解法、动作示范法、纠错法、分解练习法、完整练习法、循环练习法、情境教学法、游戏法等教学方法。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。掌握体能训练的基本理论、动作技术与训练方法，强调正确动作模式的建立和身体素质发展窗口期的训练方法，注重训练计划实施的安全监测，对训练者进行科学、安全、有效的科学指导。 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。终结性考核占50%，为课程学习结束时的综合技能考核。
	I 素质目标 (1) 具备吃苦耐劳、顽强拼搏的意志品质； (2) 具备自主学习意识和高度的责任心； (3) 具备相互沟通和人际交往能力； (4) 具备艰苦奋斗、热爱劳动、爱岗敬业和良好的团队合作精神。	1. 儿童基本运动技能的基础理论概述 2. 儿童基本运动技能教学指导动作技能教学方法 3. 儿童基本运动技能教学	本课程为专业课程，思路是坚持以职业岗位为课程目标，以职业能力为课程核心，以职业标准为课程内容，以学生为主体，以教师为引导。通过本课程教学，使学生了解儿童基本运动技能的基础理论概述、掌握儿童基本运动技能的教学方法，能够形成教、学、

儿童基本运动技能教学指导	<p>II 知识目标</p> <p>(1) 掌握儿童基本运动技能的概念、目的和原则等概述性内容；</p> <p>(2) 掌握儿童基本运动技能的教学方法；</p> <p>(3) 了解儿童基本运动技能内容和要求，学生掌握学习中的技能指导和方法；</p> <p>(4) 了解市场、产业与客户需要的职业标准。</p> <p>III 能力目标</p> <p>(1) 能够培养学生学习过程的领悟能力，培养良好的学习能力；</p> <p>(2) 能够促进学生个性发展；</p> <p>(3) 能够掌握具备儿童基本运动技能课程的教学指导能力。</p>	指导操控性技能教学方法 4. 儿童基本运动技能教学指导教学设计与实施	做一体化的课程，以情景教学过程为导向，并为学生日后从事体能教学训练和技能指导奠定基础。也为学生后续课程的顺利学习提供条件。 教学内容主要采用讲解法、动作示范法、纠错法、分解练习法、完整练习法、循环练习法、情境教学法、运动竞赛法现代教学技术手段的应用等教学方法，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。终结性考核占50%，为课程学习结束时的综合技能考核。
运动项目体能训练指导	<p>I 素质目标</p> <p>(1) 具备对体能教练工作的正确认识和坚定的执教信念；</p> <p>(2) 具备科学地训练观、尊重队员人格，具有良好的教练职业素养；</p> <p>(3) 具有良好的社会适应能力，善于沟通、乐于交流；</p> <p>(4) 具有独立思考、求实创新的职业思维。</p> <p>II 知识目标</p> <p>(1) 掌握运动项目专项体能训练的相关概念及发展趋势；</p> <p>(2) 全面、系统地掌握运动项目专项体能训练的基础理论、动作技术与训练方法；</p> <p>(3) 掌握不同年龄阶段青少年的运动项目体能测试与评估方法；</p> <p>(4) 掌握不同年龄阶段青少年的运动项目专项体能训练计划的制订与实施；</p> <p>(5) 掌握体育俱乐部项目运用与管理的基础知识。</p> <p>III 能力目标</p>	1. 运动项目专项体能训练概述及运动供能特点 2. 运动项目专项体能训练身体素质发展的敏感期 3. 不同年龄阶段青少年的运动项目体能测试与评估 4. 不同年龄段运动项目专项体能训练计划的制订 5. 运动项目专项体能训练的准备活动与整理放松技术 6. 运动项目专项体能训练的组织与实施 7. 体育俱乐部项目运营与	本课程采用讲解法、动作示范法、纠错法、分解练习法、完整练习法、循环练习法、情境教学法、游戏法等教学方法。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。掌握运动项目专项体能训练的基本理论、动作技术与训练方法，强调正确动作模式的建立和青少年专项运动项目身体素质发展窗口期的训练方法，注重训练计划实施的安全监测，对训练者进行科学、安全、有效的科学指导。 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。终结性考核占50%，为课程学习结束时的综合技能考核。

	(1) 具备运动项目专项体能测试与评价的能力; (2) 能够运用运动项目专项体能训练技术指导练习者建立正确的动作模式; (3) 能够对不同年龄阶段青少年的运动项目进行体能测试与评估; (4) 能够运用运动项目专项体能训练的基础理论、技术动作和训练方法制订不同年龄阶段青少年专项体能训练计划并科学实施; (5) 具备运动项目专项体能训练教学的能力。	管理	
儿童青少年体能训练指导	<p>I 素质目标</p> (1) 具备高尚的审美情趣和良好的职业道德修养; (2) 具备团队协作的精神; (3) 具备工作、学习的主动性。 <p>II 知识目标</p> (1) 掌握儿童青少年体适能训练与指导的基本理论知识; (2) 掌握儿童青少年体适能训练过程中的指导方法; (3) 掌握儿童青少年体适能训练计划的制订与实施; (4) 掌握儿童青少年体适能游戏的创编与实施; (5) 掌握儿童青少年体能训练机构项目运营与管理的基础知识。 <p>III 能力目标</p> (1) 能对儿童青少年体适能训练人群进行安全、有效的科学指导; (2) 能制订儿童青少年体适能训练计划和实施; (3) 能创编儿童青少年体适能游戏和实施; (4) 能对儿童青少年体适能训练过程中的强度进行安全监控及调整。	1. 建立评估: 需求评估、动作评估、运动表现能力评估 2. 儿童青少年体适能训练前的动作准备: 自我筋膜放松、稳定与灵活性、动作整合、神经肌肉激活 3. 儿童青少年体适能训练课程的设计元素与指导技巧 4. 儿童青少年各项素质发展的敏感期及训练方法, 注意事项 5. 儿童青少年体适能游戏的创编 6. 儿童青少年体能训练机构项目运营与管理	<p>本课程采用讲解法、动作示范法、纠错法、分解练习法、完整练习法、循环练习法、情境教学法等教学方法。同时利用超星学习通网络平台, 采用线上线下的教学手段。掌握体能训练的专业知识, 结合运动项目特点, 强化训练效果, 对儿童青少年体适能训练者进行科学、安全、有效的科学指导。</p> <p>本课程采用过程性评价与终结性评价相结合的方式进行。其中过程性评价占50%, 主要包括平时成绩、平时测试。终结性考核占50%, 为课程学习结束时的综合技能考核。</p>

(3) 专业拓展课程

主要有体育游戏、客户关系管理实务等2门课程，共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
体育游戏	I 素质目标 (1) 具备创新思维与创造力; (2) 具有健康的体魄和高尚的道德情操; (3) 具备团结协作的精神和良好的职业道德素养。 II 知识目标 (1) 了解体育游戏的性质和分类等方面的基本理论与基本知识, 扩大视野, 开阔思路; (2) 基本掌握编写体育游戏教学案例的方法; (3) 基本掌握体育游戏的教学特点。 III 能力目标 (1) 基本能运用所学知识组织游戏; (2) 基本能设计有效的体育教学游戏; (3) 基本能编写体育游戏教案。	1. 体育游戏的概述 2. 球类体育游戏 3. 跑跳类体育游戏 4. 接力类体育游戏 5. 户外体育游戏	本课程采用讲解示范法、口令法、练习法、角色扮演法等教学方法。同时利用超星学习通网络平台, 采用线上线下相结合的教学手段。 本课程采用过程性评价与终结性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。终结性考核占50%, 为课程学习结束时的综合技能考核。
客户关系管理实务	I 素质目标 (1) 具有强烈的社会责任感、良好的职业道德; (2) 具有健康的体魄、良好的体能和健全的心理; (3) 具有正确的从业心态, 包括工作严谨、刻苦钻研、好学上进、敢于攻坚克难等工作作风; (4) 具有艰苦奋斗、热爱劳动、爱岗敬业和良好的团队合作精神。 II 知识目标	1. 客户关系管理实务导论 2. 客户关系的建立 3. 客户的开发 4. 客户关系的维护 5. 客户数据库的挖掘 6. 客户关系的挽救	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。 本课程设计的总体思路是坚持以职业岗位为课程目标, 以职业能力为课程核心, 以职业标准为课程内容, 以学生为主体, 以教师为引导。在教学设计中

<p>(1) 掌握客户关系管理实务的概念、目的和原则等概述性内容；</p> <p>(2) 掌握客户调查、电话联系、上门拜访、服务展示和公关活动的方法；</p> <p>(3) 掌握客户价值分析的方法，了解客户维护的方法；</p> <p>(4) 了解客户关系管理实务与客户经营的职业标准；</p> <p>(5) 了解售后服务的内容和要求，掌握客户管理与客户经营质量管理的方法和标准。</p> <p>III 能力目标</p> <p>(1) 具有调查客户信息、电话联系、邮寄资料获得客户的需求信息的能力，具有根据自己公司的实力确认是否继续跟进客户促成订单或寻找新的客户资源的能力；</p> <p>(2) 具有对已成为稳定期客户的售后服务的能力；</p> <p>(3) 具有合理分配时间在开发新客户和维护老客户的能力，具有分析是否有意义需要投入时间金钱继续维护客户的能力；</p> <p>(4) 具有在限量的客户资源库里快而准地寻找目标客户的能力，具有快速通过技术各种手段实现稳定客户的形成的能力。</p>		<p>以青少年体育培训机构的客户管理与客户服务项目为设计目标，进行基于工作过程、行动导向的课程设计，形成“教、学、做”一体化的课程，以工作过程为导向，开展任务驱动型教学。</p> <p>本课程采用过程性评价与终结性相结合的考核方式，其中过程性评价占70%（包括平时考核占30%，综合能力项目考核占40%），期末考试成绩30%。</p>
---	--	---

(4) 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
	<p>I 素质目标</p> <p>(1) 具备依法规范自己行为的意识和习惯；</p>	<p>1. 认识体能训练相关企业发展基本情况，如企业发</p>	<p>根据不同的教学模块采用小组讨论法、讲授法、案例教学法、情境教学法等教学方法。事先由教师布</p>

认识实习	<p>(2) 具备较强的集体意识和团队合作精神;</p> <p>(3) 具备爱岗敬业的精神和强烈的法律意识。</p> <p>II 知识目标</p> <p>(1) 了解体能训练相关企业发展的基本情况;</p> <p>(2) 了解体能训练相关企业文化及发展前景;</p> <p>(3) 了解体能训练相关企业业务范畴及岗位基本工作程序。</p> <p>III 能力目标</p> <p>(1) 能够用认识实习中所了解的岗位工作流程来指导学生进行就业定位与岗位选择;</p> <p>(2) 能够用认识实习的所见、所闻来指导专业理论和专业技术学习。</p>	<p>展历史、定位、主要经营范围、企业规模、组织结构、岗位设置和市场竞争状况等</p> <p>2. 体能训练相关企业文化及发展前景</p> <p>3. 体能教练员岗位的业务特点、基本工作程序</p>	<p>置任务, 学生在专业教师的指导下完成各项任务。</p> <p>为了更全面考核学生的学习情况, 课程考核包括学习过程考核、企业考核和教师考核三部分, 教师根据学生参与认知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。</p>
职业实训	<p>I 素质目标</p> <p>(1) 具备较强的质量意识、安全意识、服务意识;</p> <p>(2) 具备高度的责任感和事业心;</p> <p>(3) 具备语言表达、团队协作、社会交往等综合职业素养;</p> <p>(4) 具有求实创新的职业思维。</p> <p>II 知识目标</p> <p>(1) 了解体育行业、体能训练相关企业的现况;</p> <p>(2) 熟悉体能教练员岗位特点及工作流程, 掌握一定的体能训练咨询与指导、体能测试与评估、功能性动作筛查与评估、体能训练计划制订与实施、运动防护等工作项目的实际操作技能;</p> <p>(3) 掌握一定的体能训练相关企业的产品营销、运营管理和服务的知识。</p> <p>III 能力目标</p> <p>(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帮助;</p>	<p>1. 体育行业及体能训练相关企业的现状</p> <p>2. 体能训练相关企业体能教练部门运营状况, 如体能教练岗位定位、工作职责、工作流程和考核要求等</p> <p>3. 体能训练相关企业体能教练员的体能咨询与指导、体能测试与评估、功能性筛查与教学、体能训练计划制订与实施、运动防护等工作项目的实际操作</p> <p>4. 体能训练理念的传播和</p>	<p>根据不同的实践内容, 采用小组讨论法、讲授法、案例教学法、情境教学法、现场实操等教学方法。事先由教师布置任务, 学生在专业教师与企业导师的指导下完成各项任务。</p> <p>为了更全面考核学生的学习情况, 课程考核包括学习过程考核、企业考核和教师考核三部分, 教师根据学生参与的情况进行等级评定, 评定等级分为优秀、良好、合格、不及格。</p>

	(2) 能用体能测评知识进行体能测试评估和体能需求分析; (3) 能用身体功能训练知识进行动作功能筛查与教学; (4) 能用所学专业知知识进行体能训练计划制订与教学指导; (5) 能用所学知识进行体能训练理念传播和课程推广。	课程的推广	
岗位实习	I 素质目标 (1) 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。 (2) 具有主动的服务意识及永无止境的探索、学习精神; (3) 具备良好的语言表达、团队协作、社会交往等综合职业素养。 II 知识目标 (1) 熟悉与本专业相关的法律法规以及环境保护、安全消防、文明生产等相关知识; (2) 明确岗位实习的目的、意义与职责; (2) 了解体能教练员岗位的职责范围、工作内容和规范; (3) 掌握体能教练员岗位的业务流程及相关理论知识。 III 能力目标 (1) 通过岗位实习,全面了解体能训练相关企业,接受并融入企业文化,厘清职业发展路线和能力要求,建立正确的职业思维能力和规则意识; (2) 能够用课堂所学的理论知识和技术技能指导在实习中的实际工作; (3) 能够按岗位要求熟练地开展工作并完成任务。	1. 体能教练员岗位的岗位实习; 2. 明确体能教练员岗位的职责与发展方向; 3. 体能教练员岗位的工作规范、职责范围和素质要求。	岗位实习是学生就业奠定基础,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顶岗实习的工作任务,达到岗位实习的岗位要求。 课程考核包括平时成绩考核(平时成绩由每日签到、实习月报2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:平时成绩考核成绩:30%;企业考核成绩:30%;教师考核成绩:30%;学生自评成绩:10%;教师最终进行等级评定,评定等级分为优秀、良好、合格、不及格。
素质拓展活动	I 素质目标 (1) 具备集体意识和团队合作精神; (2) 具备善于思考、勇于战胜困难的意志和品质; (3) 具备“真、善、美、实、创”的意识。 II 知识目标	1. 求“真”的格物致知活动 2. 求“善”的文明修身活动 3. 求“美”的体育艺术活	本课程为“五环相扣”第二课堂活动教育,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

	(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。	动 4. 求“实”的社会实践活动 5. 求“创”的就业创业活动	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) 熟悉毕业设计的选题范围、任务内容、文本格式等要求； (3) 明确毕业设计作品的主题思想； (4) 掌握专业核心课程的主要知识点。 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) 能够流畅地运用口头、书面表达方式进行毕业答辩。	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。 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%，主要指课堂及网上指导的考勤； 毕业设计任务书评价成绩：20%，其中选题质量占5%，任务书的规范性占5%，任务书的逻辑性占5%，任务书的可操作程度占5%。作品考核成绩：60%，从科学性、规范性、完整性、实用性四个方面进行评价。

(4) 专业选修课程

专业选修课程主要有特殊人群体能训练、特种行业体能训练、体态评估与纠正、运动康复指导、篮球、足球、排球、举重等8门课程，任选2门，共8学分。

表11 专业选修课程设置表

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
特殊人群体能训练	<p>I 素质目标</p> <p>(1) 具备遵守职业道德准则和行为规范，具备责任感和担当精神；</p> <p>(2) 具备体能教练工作的正确认识和坚定的执教信念；</p> <p>(3) 具备科学训练意识、安全意识和奉献的精神；</p> <p>(4) 具有良好的行为习惯，善于沟通，亲和力强；</p> <p>(5) 具有终身学习和求实创新的职业思维。</p> <p>II 知识目标</p> <p>(1) 掌握青少年、老人、女性等不同人群体能训练的基本理论与方法；</p> <p>(2) 掌握青少年、老人、女性等不同人群体能训练的特点，动作技能和训练方法的选取；</p> <p>(3) 掌握青少年、老人、女性等不同人群不同年龄段体能训练的区别和设计原则；</p> <p>(4) 掌握青少年、老人、女性等不同人群体能训练设计要素、注意事项和实施办法。</p> <p>III 能力目标</p> <p>(1) 具备不同人群体能训练测试与评估的能力；</p> <p>(2) 具备运用体能训练理论与方法指导青少年、老人、女性等不同人群进行科学训练，促进其健康或运动能力；</p>	<p>1. 青少年、老人、女性等不同人群基本理论、基本动作和训练方法</p> <p>2. 青少年、老人、女性等不同人群体质健康测试的基本理论与方法</p> <p>3. 青少年、老人、女性等不同人群身体素质训练的基本理论、基本动作与训练方法</p> <p>4. 青少年、老人、女性等不同人群体能训练计划的制订与实施</p>	<p>以立德树人为根本，把思想政治工作贯穿体能指导全过程，将社会主义核心价值观培养、北京冬奥精神培育、楚怡精神塑造、职业素养养成等融入课程教学过程中。使学生掌握青少年、老人、女性等不同人群体能训练基本理论、动作技术与训练方法，强调正确动作模式的建立和不同人群训练方法的选取，注重训练计划实施的安全监测，对训练者进行科学、安全、有效的科学指导。</p> <p>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。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。</p>

	(3) 具备运用体能训练理论与方法指导青少年、老人、女性等不同人群提升其健康。		
特种行业体能训练	<p>I 素质目标</p> (1) 树立“科学训练”训练原则，正确认识体育与特种行业体育的融合，体能训练与特种行业技能科目的关系，立志为特种行业体能训练促进事业服务； (2) 具备体能教练工作的正确认识和坚定的执教信念； (3) 具有良好的行为习惯，善于沟通，亲和力强； (4) 具有终身学习和求实创新的职业思维。 <p>II 知识目标</p> (1) 掌握特种行业体能训练的基本理论与方法； (2) 掌握不同特种行业体能训练基本理论、动作技能和训练方法； (3) 掌握不同特种行业体能训练的基本动作技能和训练方法； (4) 掌握不同特种行业体能训练计划设计原则、方法和注意事项。 <p>III 能力目标</p> (1) 具备不同特种行业体能训练测试与评估的能力； (2) 具备运用体能训练理论与方法不同特种行业体能训练，提高其运动能够表现能力； (3) 具备运用体能训练理论与方法指导不同特种行业应试项目成绩提升的能力； (4) 具备不同特种行业体能训练计划设计与实施的能力。	1. 不同特种行业体能训练基本理论、基本动作和训练方法 2. 不同特种行业体能训练测试的基本理论与方法 3. 不同特种行业体能训练身体素质训练的基本理论、基本动作与训练方法 4. 不同特种行业体能训练计划的制订与实施	以立德树人为根本，把思想政治工作贯穿体能指导全过程，将社会主义核心价值观培养、北京冬奥精神培育、楚怡精神塑造、职业素养养成等融入课程教学过程中。使学生掌握消防员、海军、陆军、空军等特种行业体能训练的基本理论、动作技术与训练方法，强调科学训练、系统训练和针对性训练的训练原则，注重训练计划实施的安全监测，对训练者进行科学、安全、有效的科学指导。 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。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。
体态评估与纠正	<p>I 素质目标</p> (1) 具备高尚的审美情趣和良好的职业道德； (2) 具备团队协作精神； (3) 具备工作、学习的主动性； (4) 具备自信心及表达能力。 <p>II 知识目标</p>	1. 体态评估与矫正基本原理 2. 健康风险评估 3. 静态姿势评估 4. 动作评估 5. 关节活动度评估	本课程是理实一体相结合的课程。以学生为主体，以理论学习为基础，实践练习强应用，以有效训练方法与手段解决身体功能障碍问题。理论课采用讲授法、情境教学法、讨论法、任务驱动法等教学方法。实训课采用示范法、讲解法、小组合作学习法、讨论法、纠错法、演示法等教学方法进行教学。

	<p>(1) 了解体态评估与纠正的目的、任务；</p> <p>(2) 掌握常见身体功能障碍的基础知识；</p> <p>(3) 掌握体态评估与纠正基本原理；</p> <p>(4) 掌握动作障碍原理及纠正方法。</p> <p>III 能力目标</p> <p>(1) 具备身体形态评估的能力；</p> <p>(2) 具备纠正体态问题的能力；</p> <p>(3) 具备终身学习的能力。</p>	<p>6. 力量评估</p> <p>7. 抑制技术：自我筋膜放松</p> <p>8. 拉长技术</p> <p>9. 激活与整合技术</p> <p>10. 足踝损伤矫正策略</p> <p>11. 膝盖损伤矫正策略</p> <p>12. 腰-骨盆-髌损伤矫正策略</p> <p>13. 肩、肘和腕损伤矫正策略</p> <p>14. 颈椎损伤矫正策略</p>	<p>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。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。</p>
<p>运动 康复 指导</p>	<p>I 素质目标</p> <p>(1) 养成规律的运动习惯和健康的体魄；</p> <p>(2) 具备团队协作、自主学习意识；</p> <p>(3) 具备规范操作，精益求精的工匠精神；</p> <p>(4) 树立与时俱进，终身学习的意识。</p> <p>II 知识目标</p> <p>(1) 了解运动康复技术的整体框架构成；</p> <p>(2) 掌握各项运动康复技术的概念、分类、作用、禁忌症以及注意事项等；</p> <p>(3) 理解和掌握各项运动康复技术的操作原理以及应用思路。</p> <p>III 能力目标</p> <p>(1) 能够熟练地展示关节活动训练技术、关节松动技术、肌肉力量康复技术、核心区稳定性训练、平衡协调功能的康复技术、本体感觉神经肌肉易化技术与渐进性功能训练等运动康复技术的具体操作与应用方法；</p>	<p>1. 运动康复基本知识</p> <p>2. 关节活动范围训练技术</p> <p>3. 关节松动术</p> <p>4. 肌肉力量康复训练</p> <p>5. 平衡与协调功能训练</p> <p>6. 本体感觉神经肌肉易化技术</p> <p>7. 心肺功能训练</p> <p>8. 渐进性功能训练</p>	<p>本课程主要采用讲授法、示范法、情境教学法，案例分析法，分组讨论法，项目驱动法等教学方法，强调理论联系实际，逐渐引导学生学会康复评定相关的知识点与技能点。</p> <p>通过运动康复名家、优秀运动员等人文榜样，以及时事热点、技术创新等方面深入挖掘思政资源，融入教学内容。通过引导、讨论、讲授、演示、练习、项目驱动、角色扮演、评优分享、社会实践活动等方法融入思政元素，实现素质目标。</p> <p>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。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。</p>

	(2) 能够针对常见的运动功能障碍设计运动康复方案; (3) 能够合理地将各种运动康复技术运用到相应的运动损伤的康复计划制订过程中。		
篮球	I 素质目标 (1) 具备吃苦耐劳的意志品质; (2) 具备团队合作的精神; (3) 具备终身锻炼的意识。 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运动人群进行篮球体能训练指导; (3) 基本能策划、组织小规模篮球比赛。	1. 篮球基本规则 2. 篮球基本裁判规则 3. 篮球教学 4. 篮球基本技术 5. 篮球基本战术	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。 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。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。
足球	I 素质目标 (1) 具备勇敢顽强的优良作风; (2) 具有积极乐观的心态, 严谨认真的责任心以及良好的团队合作精神; (3) 具备善于思考、勇于战胜困难的意志和品质; (4) 具备与专业特点相适应的体育素养, 具备终身体育的意识。 II 知识目标 (1) 了解足球运动的起源、特点、发展趋势和基本的理论知识; (2) 熟悉足球竞赛规则和裁判法; (3) 掌握运球、传接球、射门及个人攻防等基本技术、战术。 III 能力目标 (1) 能够具备终身锻炼的技能;	1. 足球运动的起源与发展 2. 运球技术: 脚背正面、脚内侧、脚背外侧运球 3. 停球技术: 脚底、脚内侧、脚背正面、大腿、胸部停球 4. 踢球技术: 脚内侧、脚背内侧、脚背外侧、脚背正面踢球 5. 头顶球技术 6. 掷界外球技术 7. 足球竞赛规则和裁判法	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。 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%)

	(2) 能够欣赏足球比赛; (3) 能够熟练地应用足球的竞赛规则进行比赛及裁判执裁; (4) 能够理解和运用足球的理论知识,做到“会做、会讲、会教”。	8. 个人攻防基本技术、战术	
排球	I 素质目标 (1) 具备坚毅的意志品质、良好的心理素质和终身体育的意识; (2) 具备体育竞技意识,顽强、拼搏、奋斗和永不放弃的体育精神; (3) 具备排球教练员、裁判员的职业道德素养。 II 知识目标 (1) 了解排球运动发展和排球运动文化知识; (2) 掌握排球运动的基本动作、动作要领; (3) 熟悉排球的裁判规则和裁判法。 III 能力目标 (1) 掌握排球的基本技术,能在比赛和教学实践中合理运用; (2) 具备排球训练组织、指导教学的能力,能从事排球教学、训练指导工作; (3) 能够运用排球的竞赛规则执裁校级以上的排球比赛。	1. 排球理论基本知识 2. 排球基本技术动作 3. 排球基本战术 4. 排球教学与活动组织 5. 排球专项身体训练方法 6. 排球竞赛规则和裁判法	本课程是选修课程,理论和实训相结合的课程。通过讲解示范法、完整分解法、预防纠错法、比赛法等方法,使学生能将所学的排球知识运用到自身的锻炼实践中,培养为国争光,顽强拼搏,永不放弃的体育精神;引导学生自主设计排球基本功教学练习方法。 本课程采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式,其中过程性评价占50%,其中学习平时成绩占20%,技术能力考核成绩占30%;终结性考核占50%,其中期末理论成绩20%,教学指导成绩30%。
举重	I 素质目标 (1) 具备正确的世界观、人生观和价值观,增强开展举重教学的事业心和责任心; (2) 具备勇敢顽强、坚忍不拔、勇于战胜困难的意志品质与优良作风; (3) 具备良好的组织纪律性,能够有团队合作和互帮互助的合作精神。 II 知识目标 (1) 了解举重运动概述、规则与裁判法; (2) 掌握抓举、挺举的基本理论和技术; (3) 掌握抓举、挺举的教学方法。	1. 举重运动概述 2. 举重技术原理与规则 3. 抓举基本技术 4. 挺举基本技术	本课程是选修课程,采用讲解法、动作示范法、纠错法、分解练习法、完整练习法、循环练习法、情境教学法等教学方法。掌握举重的基本理论与动作技术,强调抓举和挺举动作技术学习,注重学生教学能力的培养,对训练者进行科学、安全、有效的训练指导。 考核要求:本课程考核方式,采用过程性评价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%),

<p>III 能力目标</p> <p>(1) 了解举重运动的发展概况及裁判法，初步具备举重技术评判的能力；</p> <p>(2) 具备结合举重项目特点，发展学生力量、爆发、协调等身体素质的能力；</p> <p>(3) 具备以举重技术为手段，进行教学、健身的基本能力。</p>		<p>终结性考核占50%（即期末技能考核占50%）。</p>
--	--	--------------------------------

七、教学进程总体安排

(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	12×4							
		4230001007	大学生职业生涯规划	※	1	18	1	12	6	9×2							
		4230001169	军事理论	※	1	36	2	36	0	18×2							
		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	11	5	8×2							
		4230001182B	劳动实践		1-5	0	1	0	0	*	*	*	*	*			
		4230002061	国家安全教育	※	1	18	1	18	0	9×2							
		4230001005	形势与政策		1-6	48	1	48	0	讲座							
		4230001047	普通话	※	2	28	1.5	12	16		14×2						
		4230001006	大学生心理健康教育	※	1.2	36	2	24	12	9×2	9×2						
		4230001A07	大学英语	※	1.2	128	8	72	56	16×4	16×4						
		4230001001	信息技术	※	1.2	72	4	36	36	18×2	18×2						
		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		8×4						
		4230002062	习近平新时代中国特色社会主义思想概论	※	3	48	3	42	6			12×4					
		4230002050	创业基础	※	4	32	2	18	14				16×2				
		4230002051	大学生就业指导	※	4	18	1	12	6				9×2				
	小计：17 门						698	36.5	415	283	20	14	4	4		*	
	限选课	4230002060	中共党史		※	2	16	1	16	0		4×4					
		4230000138	美育类 (三选一)	艺术鉴赏	※	2	28	1.5	12	16		14×2					
4230000118		书法鉴赏		※	2	28	1.5	12	16		14×2						
4230000119		舞蹈鉴赏		※	2	28	1.5	12	16		14×2						
4230001004		语言文化类 (二选一)	应用文写作	※	3	28	1.5	16	12			14×2					
4230000073			文学欣赏	※	3	28	1.5	16	12			14×2					
4230000203		中华优秀传统文化类 (三选一)	中华国学	※	4	18	1	12	6				9×2				
4230000202			走进故宫	※	4	18	1	12	6				9×2				
4230000205	孙子兵法中的思维智慧		※	4	18	1	12	6				9×2					

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		
任选课		4230001039	职业素养类 (二选一)	社交与礼仪	※	2	28	1.5	16	12		14×2					
		4230002052		体育文化	※	2	28	1.5	16	12		14×2					
		小计：5门						118	6.5	72	46	0	8	2	2		
		4230000216	职业健康教育		※	3	36	2	24	12			18×2				
		4230002055	演讲与口才		※	2	36	2	24	12		18×2					
		4230000211	海洋的前世今生		※	3	36	2	24	12			18×2				
		4230000212	人类与生态文明		※	3	36	2	24	12			18×2				
		4230000213	西方经济学的奇妙世界		※	3	36	2	24	12			18×2				
		4230002054	新媒体概述		※	4	36	2	24	12				18×2			
		4230000214	走进航空航天		※	4	36	2	24	12				18×2			
		4230000215	商业伦理与企业社会责任		※	4	36	2	24	12				18×2			
		4230000201	中国历史地理概况		※	4	36	2	24	12				18×2			
		4230000204	文化差异与跨文化交际		※	5	36	2	24	12					18×2		
		4230000206	西方文明史导论		※	5	36	2	24	12					18×2		
		4230000207	古希腊文明		※	5	36	2	24	12					18×2		
任选：1门						36	2	24	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。体育课融入专业课教学中，具体课程为《田径》《体操》《体能训练技术基础》《运动项目专项训练（篮球）》《功能性动作筛查与训练》等课程。

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	3040014216	运动解剖基础	※	1	54	3	36	18	14×4					
		3040014217	运动生理基础	※	2	36	2	26	10		18×2				
		3100020002	运动生物力学基础	※	2	36	2	32	4			18×2			
		3100020055	运动心理基础	※	3	36	2	28	8			18×2			
		3100020039	运动营养实务	※	3	36	2	18	18			18×2			
		3100020009	体能训练理论与方法	※	2	36	2	30	6		18×2				
		3100020032	田径	※	1	36	2	4	32	18×2					
		3100020033	体操	※	2	36	2	4	32		18×2				
		3100020112	体能训练技术基础	※	1	36	2	4	32	18×2					
		小计：9门						342	19	182	160	8	6	6	
专业核心课程	必修课	3100020503	●评估技术与数字化应用	※	2	36	2	26	10			18×2			
		3100020042	●准备活动与恢复再生技术	※	1	36	2	8	28	18×2					
		3100020043	●体能训练设计与实施	※	3	36	2	12	24			18×2			
		3100020045	●运动防护	※	3	36	2	10	26			18×2			
		3100020038	运动项目专项训练（篮球）	※	3	72	4	8	64			18×4			
		3100020041	●功能性动作筛查与训练	※	3	72	4	12	60			18×4			
	限选课	3100020044	专项技能课程（2选1）	●体能训练技术与应用	※	3	72	4	8	64		18×4			
		3100020504	●儿童基本运动技能教学指导	※	3	72	4	8	64		18×4				
		3100020062	职业模块课程（2选1）	●运动项目体能训练指导	※	4	72	4	20	52			18×4		
		3100020063	●儿童青少年体适能训练指导	※	4	72	4	20	52			18×4			
小计：8门						432	24	104	328	2	4	14	4		

专业拓展课程	必修课	4230000065	体育游戏	※	4	36	2	12	24				18×2		
		3100020505	客户关系管理 实务	※	4	36	2	28	8				18×2		
	小计：2门						72	4	40	32			4		
专业实训课程	必修课	3100020018 01	认识实习		1	8	0.5	0	8	*					
		3100020058	职业实训		5	224	8	0	224					2个月	
		3100020059	岗位实习		5.6	576	20	0	576					6个月	
		3100020060	素质拓展活动		1-6	56	2	0	56						
		3100020019	毕业设计		5.6	28	1	0	28					*	*
		小计：5门						892	31.5	0	892				

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. 第五学期前8周开展职业实训课程，后10周进行岗位实习。3. 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。

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
专业选修课程	任选课	3100020046	特殊人群体能训练	※	4	72	4	20	52				18×4		
		3100020061	特种行业体能训练	※	4	72	4	20	52				18×4		
		3100020048	体态评估与纠正	※	4	72	4	20	52				18×4		
		3100020049	运动康复指导	※	4	72	4	20	52				18×4		
		3100020028	篮球	※	4	72	4	20	52				18×4		
		3100020029	足球	※	4	72	4	20	52				18×4		
		3100020027	排球	※	4	72	4	20	52				18×4		
		3100020050	举重	※	4	72	4	20	52				18×4		
		任选2门，小计：2门						144	8	40	104				8

注：“※”为考核课程，其余为考查课程。

3. 集中实践教学环节教学计划表

表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	8	8							
	职业实训	考查	5	224					224			
	岗位实习	考查	5.6	576					240	336		
	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	128	0	0	0	478	350	

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) 教学学时分配表

总课时为2734学时，理论总课时877学时，实践总课时1857学时，总学分131.5。

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(%)	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	36.5	415	283	698	40.54	25.53
2		公共基础选修课程	限选课	5	6.5	72	46	118	38.98	4.32
			任选课	1	2	24	12	36	33.33	1.31
3	专业(技能)课程	专业基础课程	必修课	9	19	182	160	342	46.78	12.51
4		专业核心课程	必修课	6	16	76	212	288	73.61	10.53
5			限选课	2	8	28	116	144	80.56	5.27
6		专业拓展课	必修课	2	4	40	32	72	44.44	2.63
7		专业实训课程	必修课	5	31.5	0	892	892	100	32.63
8		专业选修课程	任选课	2	8	40	104	144	72.22	5.27
总计				49	131.5	877	1857	2734	67.92	100

总学时数为2734，其中：

- (1) 理论教学学时数为877，占总学时比例为32.08%；
- (2) 实践性教学学时数为1857，占总学时比例为67.92%；
- (3) 公共基础课程学时数为852，占总学时比例为31.16%；
- (4) 选修课程学时数为298，占总学时比例为10.90%。

八、实施保障

(一) 师资队伍

1. 队伍结构要求

学生数与本专业专任教师数比例为18:1，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、学历，形成合理的梯队结构。

2. 专任教师要求

具有高校教师资格和专业领域有关证书；有理想信念、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心；具有运动人体科学、体育教育、体能训练、运动训练、运动营养、运动防护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（体能训练师证、运动营养师证、运动防护师证等）；具有扎实的体能训练专业相关理论功底、技术水平和体能教练员实践教学指导能力；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个月的运动队训练指导或企业实践经历。

3. 专业带头人要求

本专业带头人具有副教授及以上职称，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体能训练行业及专业发展动态，能广泛联系体能训练行业企业、各级训练队，了解用人单位对本专业人才的需求实际，教学设计、专业研究能力强，组织开展教科研工作能力强，在本区域本领域具有一定的专业影响。

4. 兼职教师要求

具有本科以上学历或中级以上职称，从事体能训练行业相关工作3年及以上。在体能训练行业担任技术骨干或管理人员，具备良好的思想政

治素质、职业道德和工匠精神，具备扎实的体能训练、运动营养、运动损伤防护等相关专业知识和丰富的体能训练执教实际工作经验，能承担专业课程教学、实习实训指导和学生职业发展规划指导等教学任务。

表17 专业教学团队配置与要求

生师比	18:1				
专兼职比	3:1				
双师比	80%				
年龄	20-30 (%)	30-40 (%)	40-50 (%)	50-60岁 (%)	
	36	30	24	10	
学历学位	本科 (%)	硕士 (%)	博士 (%)	/	
	25	70	5	/	
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) (%)
	/	15	55	25	5

(二) 教学设施

主要包括能够满足正常的课程教学、实习实训所需的专业教室、实训室和实训基地。

1. 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18 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，配备激光工程投影机、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，可移动课桌椅50-60套/间、WiFi等。	理论教学，容纳50-60人

2	计算机教室	2间, 配备纳米黑板、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, 配备投影仪、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

具有稳定的校内实训基地。能够提供开展运动人体科学实验、运动营养实训、体能测试与评估实训、运动损伤防护实训等专业理论课程实训; 能够开展基础体能训练、专项体能训练等专业技能课程实训的需求。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	体能训练实训馆	力量素质训练实验和运动实践指导; 速度素质训练实验和运动实践指导; 灵敏素质训练实验和运动实践指导; 耐力素质训练实验和运动实践指导; 柔韧素质训练实验和运动实践指导; 平衡素质训练实验和运动实践指导	1个, 1000m ² ; 配备各种组合力量练习器2个, 卧推架、跑步机5台, 功率自行车、动感单车5台, 体能训练包20个, 平衡球10个, 力量棒20根, 杠铃4套, 1.5Kg哑铃4套, 各级别药球、弹力带、瑞士球50个	200
2	体能测评实训室	身体成分测试; 新陈代谢测试; 有氧功率测试; 乳酸阈测试; 肌肉力量与耐力测试; 速度和灵敏测试; 灵活性测试; 平衡和稳定测试; 功能性筛查	1间, 150m ² ; 配备Balance-check动态平衡测试系统1套、Mobee全身关节活动度测试系统1套、POWERMAX-VIII功率自行车1台、Ergoline有氧功率自行车1台、Just Jump跳跃测试系统1套、心率遥测仪30台、人体成分分析仪1台、红外线速度测试仪1台、FMS功能性运动测试仪2套等。	50-60
3	室内篮球馆	篮球教学、训练、比赛、执裁等	1个, 800m ² ; 配备篮球架与球网1套, 篮球100个, 球车5个, 记分牌1套, 移动电子记分系统1套, 标志桶50个、标志杆50个	30
4	足球场	足球教学、训练、比赛、执裁等	十一人制标准足球场1个; 配备11人制、7人制、5人制足球球门、门球网1套, 足球100个、三色三角小旗2套, 雪糕筒、角标、竹竿50个	50
5	体育保健与康复实训室	常见运动损伤的预防与急救; 常见运动性伤病的诊断与处理	1间, 60m ² ; 心肺复苏模拟人、人体模型、治疗床、急救器材、运动护具、肌效内贴、筋膜枪等	25-35
6	运动营养实训室	运动营养评估与指导; 营养配餐等	1间, 50m ² ; 软尺, 体成分仪, 电子血压计, 食物交换份模型, 食	50-60

			物称；厨房用具；厨房餐具；厨房炊具等；多媒体教学仪器1套	
7	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	1间，50m ² ；人体骨骼模型、人体肌肉模型、各人体组织器官模型等	50-60
8	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	1间，50m ² ；尿液分析仪、血乳酸测定仪、掌上血糖测定仪、血压计等	50-60

3. 校外实习实训基地基本要求

具有稳定的校外实习实训基地。能够提供开展体能教练员职业岗位的实习实训活动，实习实训设施齐备，实习实训岗位、实习实训指导教师确定，实习实训管理及实施规章制度齐全，有安全、保险保障。

表20 校外实习实训基地表（部分）

序号	实习、实训基地（室）名称	功能（实训项目）	容量（一次性容纳人数）
1	长沙旭阳体适能运动成长中心	(1) 健康筛查与运动风险评估；	20-50
2	湖南省苗苗青少年体育俱乐部	(2) 体能测试与评估；	
3	长沙健硕体育训练中心	(3) 功能性筛查； (4) 青少年体能训练的教学与训练、服务与管理、 体能训练计划制订与实施； (5) 运动防护。	20-50

4. 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，体能训练项目实践课录播室1个；利用超星一平三端教学平台、知网查询等信息化条件，引导鼓励教师开发并利用信息化教学资源、教学平台，创新教学方法、提升教学效果。

《身体素质训练理论与实践》课程已经立项为湖南省精品在线开放建设课程，其他大部分课程将利用超星一平三端教学平台建课，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包括：体育行业政策法规资料、专业职业资格鉴定标准，有关体能训练的技术、标准、教学与训练方法、操作规范要求以及实践案例，运动人体科学，健康管理，运动损伤防护类图书或期刊等。

3. 数字资源配备基本要求

建设、配备与体能训练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	≥400	≥50	≥1	≥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；采用理实一体教学、混合式教学、工作过程导向教学、模块化教学、“导、学、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. 理论课教学方法要求

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，改变传统地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（实训）课教学方法要求

注重学生实际技能的训练，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。以学生为主体，通过示范法、讲解法、任务驱动法等教学方法，实现做中学、学中做，最终形成知识、技能、态度有效融合的教学组织形式，强化学生的实践动手能力，提高学生学习的积极性和实训效果，培养学生吃苦耐劳、热爱本职工作的职业素养。

（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。

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体能训练师等级证书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，重点考核学生的动作技术和体能训练指导技能。

（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. 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. 体能训练专业建设委员会充分利用评价分析结果有效改进专业教学，持续提高人才培养质量。

九、毕业要求

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

（一）课程学分要求

本专业毕业生需修完规定的所有课程（含实践教学环节），完成公共基础课程（45学分）、专业（技能）课程（86.5学分）的课程学习，成绩合格，达131.5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应的职业素养、知识、能力的要求。

(三) 畢業設計與專業技能考核要求

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學期舉辦的學生體能、運動技能達標賽，且需要兩個項目達標，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（即初級體能訓練師等級證書或初級體適能教練員等級證書）。
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 体能训练 (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				
第一 学年	一	○	#	#	# ↑	※	※	※	※	※ △	※ △	※	※	※	※	※	※	※	※	⊙	15	1	3		周末				1	20	5
	二	○	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	⊙	18	1						1	20	7	
第二 学年	三	○	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	⊙	18	1						1	20	5		
	四	○	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	⊙	18	1						1	20	7		
第三 学年	五	○	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	■	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	0	1				8	10	1		20	5	
	六	○	■	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	&	&	&	&	0	1					14	1	4		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）体能训练专业人才培养方案修订组织机构

2023级体能训练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

院长：王一蓉

专业带头人：刘志武

主要撰写人：刘志武

参与编写人员：

校内教师：

刘志武、王一蓉、陈轲、周梦佳、章卓然、魏华祝、王勍、肖雅雯、
王智慧

企业、行业专家：

黄森（湖南省体育科学研究所副所长）

范勇（长沙旭阳健康管理有限公司总经理）

钟斌（长沙市篮球协会秘书长）

段正梁（长沙健硕体育文化有限公司教练部总监）

皮涛（湖南千能体育俱乐部体能教练）

(三) 人才培养方案变更审批表

湖南体育职业学院 _____ 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. 人才培养方案一经制订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。