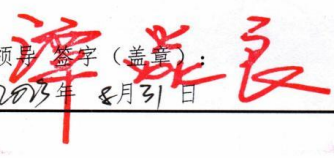


湖南体育职业学院 运动训练（三二分段制） 专业

人才培养方案审核表

专业所在 部门	省体校	专业名称	运动训练（中、高 职专业名称相同）	专业带头人	郭世彬
执笔人	陈胤		制定时间	2023年8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
	郭世彬	教授	湖南体育职业学院	方案修订指导	
	李牧林	党委书记	湖南体育职业学院	市场调研、课程 建设、方案撰写	
	连娅	讲师	湖南体育职业学院	市场调研、课程 建设、方案撰写	
	史赛君	讲师	湖南体育职业学院	市场调研、课程 建设、方案撰写	
	蒋洁莹	教师	湖南体育职业学院	市场调研、课程 建设、方案撰写	
	瞿海滨	馆长	瞿海滨攀岩运动馆	人培目标定位与 课程建设指导	
	王卫华	主席	湖南省跆拳道运动 协会	人培目标定位与 课程建设指导	
教学单位 审核意见	 同意。 郭世彬 签字（盖章） 2023年8月18日				
教务处 审核意见	同意。 负责人 签字（盖章）： 2023年8月18日 				
教学工作 委员会意 见	同意。 负责人 签字（盖章）： 2023年8月27日 				
党委会 意见	 院领导 签字（盖章）： 2023年8月31日 				



湖南體育職業學院

运动训练专业（五年制）人才培养方案 (2023 级)

湖南省体育运动学校

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	73
(一) 教学计划表	73
(二) 教学学时分配表	80
八、 实施保障	81
(一) 师资队伍	81
(二) 教学设施	84
(三) 教学资源	86
(四) 教学方法	87
(五) 学习评价	88
(六) 质量管理	88
九、 毕业要求	89
(一) 课程学分要求	89
(二) 培养目标与培养规格要求	89
(三) 毕业设计 with 专业技能考核要求	89
(四) 证书要求	89
十、 附录	89
(一) 教学进程安排表	89
(二) 运动训练专业 (五年制) 人才培养方案修订组织机构	91
(三) 人才培养方案变更审批表	92

湖南体育职业学院

2023 级运动训练专业（五年制）人才培养方案

一、专业基本信息

（一）专业名称

运动训练

（二）专业代码

570303

（三）隶属专业群

运动训练专业群

二、入学要求

具有初中毕业证或具有同等学力者。

三、学制与学历

（一）学制

标准学制 5 年。

（二）学历

大专

四、职业面向

（一）职业发展路径

运动训练专业毕业生职业发展路径如表 1 所示。

表 1 运动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	国家二级运动员、教练员、裁判员
发展岗位	国家一级运动员、教练员主管、赛事组织管理人员、骨干裁判
迁移岗位	小学体育教师；俱乐部、运动队管理人员；社会体育指导员

（二）职业面向

运动训练专业（五年制）职业面向如表 2 所示。

表 2 职业面向表

所属专业大类 (代码)	所属专业类 (代码)	对应行业 (代码)	主要职业类别 (代码)	主要岗位群或技术领域举例	职业资格证书和职业技能等级证书举例
教育与体育 大类 (57)	体育类 (5703)	体育 (89) 教育 (83)	2-09-07-03	运动员（篮球、足球、跆拳道、羽毛球、拳击、举重、高尔夫、攀岩、轮滑、柔道、田径、国际式摔跤）	运动员等级证书：国家二级运动员证，国家一级运动员证。
			2-09-07-01	教练员（篮球、足球、跆拳道、羽毛球）	职业等级证书：教练员等级证书（篮球、足球E级教练员证书；跆拳道、羽毛球、初级教练员证书）； 1+X 证书：运动营养咨询与指导
			2-09-07-02	裁判员（篮球、足球、跆拳道、羽毛球）	行业证书：裁判员等级证书（篮球、足球、跆拳道、羽毛球、国家二级裁判证书）

五、培养目标与培养规格

（一）培养目标

运动训练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，精益求精的体育工匠精神，较强的就业能力和可持续发展的能力；具备参加各级各类体育赛事、进行运动训练教学指导、组织各类赛事和临场执裁的能力；具有鲜明国格、聪颖智格、健康体格、健全人格、卓越匠格；掌握运动训练专业知识和技术技能，面向体育、教育等行业，达到国家二级运动员水

平，能够从事体育教学、训练、赛事组织管理与裁判等工作的高素质复合型技术技能人才。未来 5 年达到国家一级运动员水平，能够胜任教练员主管、赛事组织管理人员、骨干裁判等工作岗位。

（二）培养规格

运动训练专业毕业生应在素质、知识和能力方面达到以下要求。

1. 素质要求

Q1. 具有深厚的爱国情感和中华民族自豪感，坚定拥护中国共产党领导和我国社会主义制度，在习近平新时代中国特色社会主义思想概论思想指引下，践行社会主义核心价值观；

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

Q3. 具有从事体育运动的安全意识；

Q4. 具有勇于探索，大胆革新的体育训练创新精神；

Q5. 具有民主精神，在训练，学习、生活中一身正气、以身作则、关爱队员；

Q6. 具有集体主义精神和团队协助意识；

Q7. 具有体育工匠精神，爱岗敬业，热爱教练员和裁判员工作岗位；

Q8. 具有吃苦耐劳的品质，稳定、自信、抗压能力强；

Q9. 具有较强的社会适应能力，善于沟通、乐于交流；

Q10. 具备坚持原则的精神，执裁严肃认真，公平公正。

2. 知识要求

K1. 掌握必备的思想政治理论、科学文化基础知识和中华优秀传统文化知识；

K2. 具备相应的人文知识，以及艺术与审美知识；

K3. 掌握先进的现代教育手段知识；

K4. 具备一定的心理健康知识；

K5. 熟悉相关的体育法律法规，体育行业、专业技术标准等相关知识；

K6. 掌握运动训练专业相关的运动人体科学、运动训练理论与实践、运

动防护、体育运动心理理论与运用、运动竞赛等基础理论知识；

K7. 掌握运动训练、体育教学及运动竞赛的组织与管理的基本知识；

K8. 掌握篮球、足球、羽毛球、跆拳道等运动项目的基本技战术原理及基本理论知识；

K9. 掌握运动训练专业运动项目专项竞赛规则和裁判法。

3. 能力要求

A1. 具备良好的逻辑能力和撰写能力，具备较强的现场操作处理能力，具备独立完成工作任务能力；

A2. 具备良好的语言、文字表达能力和沟通能力；

A3. 具备运动训练运动项目专项运动技能，并能运用到比赛当中；

A4. 具备制定运动训练运动项目训练计划的能力。能合理设计一堂完整的体育训练课，能准确定位一堂专项训练课的训练目标，提炼一堂专项训练课的重点难点，运用所学专项知识和掌握的专项技能，完成专项技战术训练内容合理组合；

A5. 具备对运动训练专业运动项目的训练指导处理能力。能在规定时间内运用标准的普通话，正确的口令、口哨、专项术语，标准的动作示范，合理采用各种训练方法指导教学；

A6. 具备较强的观察能力。在训练过程中能及时发现问题、及时纠正错误动作；

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

A8. 具备裁判记录工作能力。能正确填写比赛记录表准备部分内容，及时且准确记录比赛中得分、暂停、换人和裁判员判罚的犯规等情况，正确记录比赛记录表结束部分的内容；

A9. 具备临场执裁能力。准确辨别犯规和违例等情况，及时且正确做出停表、犯规或者违例性质的裁判手势，正确做出犯规或违例所带来的罚则；

A10. 具备基本的运动损伤预防与处理能力。对伤者伤情进行初步判断，对导致伤病原因、动作进行分析，对伤病进行确诊，准备相关医疗器材或

药品，做好相关处理准备工作，布置医疗处理现场，熟练操作相关器械，进行治疗与康复，手法动作正确，部位准确；

A11. 具备健康意识引导的能力，能针对受伤部位提出恢复性训练建议。

六、课程设置及要求

（一）职业能力分析

表 3 典型工作任务与职业能力分析表

工作岗位	典型工作任务	对应培养规格	对应课程
运动员	1. 进行专项运动训练	Q1-Q4、Q6、Q8、K6、K8、K9、A2、A6、A10	运动项目训练课程(篮球/足球/羽毛球/跆拳道/拳击/举重/高尔夫/攀岩/轮滑/柔道/田径/国际式摔跤)
	2. 参加各级各类比赛	Q1-Q4、Q6、Q8、K6、K8、K9、A6、A10	运动项目训练课程(篮球/足球/羽毛球/跆拳道/拳击/举重/高尔夫/攀岩/轮滑/柔道/田径/国际式摔跤)
教练员	1. 训练计划制定	Q1-Q4、Q7、K1-K8、A1、A3、A4	运动训练理论与实践、运动解剖基础、运动生理基础、专业方向课程(篮球实务/足球实务/羽毛球实务/跆拳道实务)、田径、体能训练理论与实践
	2. 教学训练指导	Q1-Q9、K1-K8、A1、A2、A3、A5、A6	运动训练理论与实践、运动解剖基础、运动生理基础、体操、体育运动心理理论与运用、体能训练理论与实践、专业方向课程(篮球实务/足球实务/羽毛球实务/跆拳道实务)
	3. 竞赛指导	Q1-Q9、K1-K9、A1、A2、A3、A6	运动竞赛组织与实践、运动训练学、运动解剖基础、运动生理基础、体能训练理论与实践、专业方向课程(篮球实务/足球实务/羽毛球实务/跆拳道实务)
	4. 专项素质训练指导	Q1-Q9、K1-K8、A1、A2、A3、A4、A5、A6	运动训练理论与实践、运动解剖基础、运动生理基础、体育运动心理理论与运用、运动营养学、体能训练理论与实践、专业方向课程(篮球实务/足球实务/羽毛球实务/跆拳道实务)
	5. 运动防护	Q1-Q3、Q6-Q9、K1、K6、A1、A2、A10、A11	运动解剖基础、运动生理基础、运动防护与急救、运动营养学
裁判员	1. 赛事编排	Q1-Q3、Q7、Q10、K1、K3、K5、K8、K9、A1、A3、A7	运动竞赛组织与实践、专业方向课程(篮球实务/足球实务/羽毛球实务/跆拳道实务)
	2. 裁判记录	Q1、Q2、Q6、Q7、Q8、Q10、K1、K5、K9、A1、A3、A8、A9	运动竞赛组织与实践、专业方向课程(篮球实务/足球实务/羽毛球实务/跆拳道实务)
	3. 裁判实训	Q1-Q3、Q6-Q10、K1、K2、K3、K5、K8、K9、A1、A2、A3、A8、A8、A9	运动竞赛组织与实践、专业方向课程(篮球实务/足球实务/羽毛球实务/跆拳道实务)

工作岗位	典型工作任务	对应培养规格	对应课程
			拳道实务)
	4. 赛事组织与策划	Q1-Q3、Q7、Q10、K1、K3、K5、K8、K9、A1、A3、A7	运动竞赛组织与实践、体育活动策划与组织、专业方向课程(篮球实务/足球实务/羽毛球实务/跆拳道实务)、实用体育管理、体育新媒体运营

(二) 课程设置表

表 4 课程设置表

课程模块名称	课程类型	主要课程
公共基础课程	必修课	思想道德与法治、语文、数学、英语、计算机、哲学与人生、职业道德与法治、中国特色社会主义、历史、心理健康与职业生涯规划、公共艺术、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体系概论、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、美育类课程(艺术鉴赏/书法鉴赏二选一)、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)。
	选修课	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、田径、体操、运动营养学、体育概论、运动生理基础、体育绘图
	专业核心课程	运动项目训练课程(1—4 学期)或专业方向课程(5—8 学期)、青少年运动员选材、体能训练理论与实践、运动竞赛组织与实践、运动训练学、体育运动心理理论与运用、运动损伤与急救。
	专业选修课程	理论选修课程:学校体育学、体育保健学、体育市场营销、体育活动策划和组织、实用体育管理、体育新媒体运营、体育教学训练与指导共 7 门, 任选 4 门。 技能选修课程:羽毛球、篮球、武术、足球、排球、跆拳道、青少年体适能共 7 门, 任选 3 门。
	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

主要有语文、数学、英语、计算机、哲学与人生、职业道德与法治、中国特色社会主义、历史、心理健康与职业生涯规划、公共艺术、军事理论、军事技能、入学教育、大学生职业生涯规划、思想道德与法治、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体系概论、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 27 门课程，共 102.5 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
语文	I 素质目标 (1) 具备理解文化的意愿和学习汉字、汉语与中华优秀传统文化的兴趣； (2) 形成正确的审美意识、健康向上的审美情趣与鉴赏品位，提升审美境界，在生活、工作情境中运用口语和书面语，表现美、创造美； (3) 初步具备对中华文化的理解吸收、传承和发展的意识，继承和弘扬中华优秀传统文化、革命文化、社会主义先进文化，吸收人类文化知识积累和创新成果，培育劳动精神，弘扬劳模精神、工匠精神，增强文化自觉和文化自信。 II 知识目标 (1) 熟悉《通用规范汉字表》一级字表中的汉字，了解汉字特点； (2) 掌握学习必需的语文基础知识，掌握职业岗位需要的现代文阅读方法、写作方法、口语交际要求； (3) 初步掌握文学作品欣赏方法和浅易文言文阅读方法，积累文学作品相关的文学常识； (4) 掌握基本听、说、读、写的方法； (5) 逐步认识和掌握祖国语言文字运用的基本规律。 III 能力目标 (1) 具备整体感知和领会文本的能力，理解文本思想内容、写作手法及语言表现力，阅读总量不低于 100 万字； (2) 具备根据学习、生活和职业工作需要表达与交流的能力。能进行介绍、交谈、即席发言，写作条据、书信、总结等应用文，语言表达清晰通顺。能在真实的语言运用情境中，开展积极的言语实践活动； (3) 具备对语文课程涉及的文化常识、文化现象进行梳理的能力，背诵、	1. 语言习得、整本书与跨媒介阅读与交流、职场应用写作、微写作、思辨性阅读与表达、实用性阅读与交流 2. 中外文学作品、古代诗文、中国革命传统作品、社会主义先进文化作品、劳模精神工匠精神作品、科普作品、古代科技著述选读 3. 进行口语交际、写作、语文综合实践活动的相关训练	本课程全面贯彻落实党的教育方针，落实立德树人的根本任务。学生在完成九年义务教育基础上，通过本课程的学习，进一步掌握必需的语文基础知识，掌握日常生活和职业岗位需要的现代文阅读能力、写作能力、口语交际能力；具有初步的文学作品欣赏能力和浅易文言文阅读能力；掌握基本的语文学习方法，养成自学和运用语文的良好习惯；能够重视语言的积累和感悟，接受优秀文化的熏，提高思想品德修养和审美情趣，形成良好的个性、健全的人格，在语言理解与运用、思维发展与提升、审美发现与鉴赏、文化传承与创新等语文核心素养方面获得持续发展。 本课程采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式，其中过程性评价占 40%（考勤、课堂纪律占 20%；课堂参与、随堂作业、课后作业占 20%）；终结性考核（期末考试卷面成绩）占 60%。

	默写课本中的名句、名段、名篇，写出自己的阅读感受； (4) 具备感受和理解文本中蕴含的不同时代和地域的文化的文化的能力，增加文化积累。		
数学	I 素质目标 (1) 初步形成运用图形和空间想象分析问题与解决问题的思维品质； (2) 基本形成条理清楚的思维能力和表达能力，养成敢于质疑、善于思考的科学精神和精益求精的工匠精神； (3) 养成在日常学习和工作中抽象思维的习惯； (4) 初步具备一丝不苟、勤于反思、勇于探索、实事求是的品格。 II 知识目标 (1) 了解集合的含义以及充分条件、必要条件的概念； (2) 了解一元二次不等式与相应函数、方程的联系； (3) 了解平面向量的线性运算性质及其几何意义； (4) 理解函数概念，指数函数和对数函数以及三角函数的图像和性质； (5) 理解空间点、直线、平面的位置关系； (6) 掌握等差数列和等比数列的知识解决有关实际问题； (7) 掌握直线与方程、圆与方程、圆锥曲线与方程的关系； (8) 掌握数据收集和整理的方法、用排列组合解决概率的计算问题。 III 能力目标 (1) 具备根据概念、法则、公式进行数、式、方程的运算和变形的能力； (2) 具备使用一般的函数型计算器进行运算的能力； (3) 具备依据文字描述想象出相应的空间图形，并运用图形语言进行交流与推理论证的能力； (4) 具备在基本图形中找出基本元素及其位置关系的能力； (5) 具备依据所学的数学知识对工作和生活中的简单数学问题作出分析与评价的能力； (6) 具备建立简单的数学模型并求解的能力。	1. 集合的概念与表示、集合的基本关系、集合的基本运算、充要条件 2. 一元二次不等式与含有绝对值的不等式 3. 函数概念与性质，幂函数、指数函数、对数函数、三角函数，函数的应用 4. 数列的概念、等差数列、等比数列 5. 平面向量及其应用、复数、立体几何 6. 直线与方程、圆与方程、圆锥曲线与方程 7. 计数原理、概率与统计	本课堂根据数学学科特点、学生认知规律和专业特点，采用启发式、探究式、合作式参与式及社会实践等多种教学方式，采用低起点、重衔接、小梯度的教学策略，增强学生数学学习的自信心； 将信息技术与数学课程深度融合，有效实施信息化教学，充分利用微课，依托超星在线教学平台，实施线上线下混合式教学模式，提高教学效果； 本课程采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式，其中过程性评价占 40%（考勤、课堂纪律占 20%；课堂参与、随堂作业、课后作业占 20%）；终结性考核（期末考试卷面成绩）占 60%。

英语	I 素质目标 (1) 具有正确的世界观、人生观和价值观； (2) 具有国际视野和跨文化交际意识，正确认识和对待外国文化，吸收中外文化精华；坚定文化自信，增进文化认同，自觉传播和弘扬中国特色社会主义文化； (3) 具有正确的英语学习观，具有持久的语言学习积极性和良好的语言学习习惯，坚定学好英语的自信心。 II 知识目标 (1) 了解不同文化背景下思维方式的多样性，理解中西思维方式的差异； (2) 了解世界文化的多样性，了解中外文化及中外企业文化知识，理解中外文化内涵，比较中外文化异同； (3) 了解“元认知策略、认知策略、交际策略、情感策略”等语言学习策略以及“理解、表达、交互”三种语言技能发展策略； (4) 熟悉国际音标和英语拼读规则； (5) 掌握义务教育基础上更高层次的词汇、语法、语篇和语用等语言基础知识； (6) 掌握情境活动中英语交际的听、说、读、写、译等各项基本技能。 III 能力目标 (1) 具备用正确表达方式进行英语语言交际，用英语学习思维进行价值判断的能力； (2) 具备正确认识和对待文化差异的能力； (3) 具备合理使用语言学习策略和语言技能发展策略规划和发展自主学习的能力； (4) 具备根据拼读规则正确拼读生词的能力； (5) 具备灵活运用所学语言基础知识并在真实情境中开展语言实践活动的能力； (6) 具备围绕主题任务进行基本的沟通和交流的能力，阅读并理解与经济、	1. 国际音标及其拼读规则，重音、意群的读音 2. 2490 个常用词汇以及由这些词构成的常用词组在英语交际中的正确运用 3. 词汇、构词法以及句法等语法知识的理解与运用 4. 人物传记、校园生活、社区生活等语篇的阅读和理解 5. 常见标识的识别和点餐、购物、致谢、致歉等情景下的语言交际 6. 公告、海报、简讯、信函、电子邮件等应用文的写作； 7. 基于语篇的文化知识的理解 8. 职业情境下英语文本的理解和翻译	本课程应具有基础性，应帮助学生打好语言功底，使他们具备基本的英语交际才能，同时提升他们利用英语获取信息、处理信息、交流信息的综合语言运用能力，以适应职业生涯开展的需要，并为升学及终身学习创造条件。应提供多样选择，满足不同需求；应改变学生被动学习、机械学习的状况，倡导自主、合作的学习方式，激发学生学习英语的兴趣和潜能，进步学生的成就感和自信心，帮助他们形成有效的学习策略，提高英语学习能力和学习效果。 本课程采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式，其中过程性评价占 40%（考勤、课堂纪律占 20%；课堂参与、随堂作业、课后作业占 20%）；终结性考核（期末考试卷面成绩）占 60%。
----	--	--	--

	社会和文化相关的英语语篇，翻译与专业相关的英语文献，根据提示完成应用文写作任务。		
计算机	I 素质目标 (1) 具有正确的世界观、人生观和社会主义核心价值观； (2) 具有规范操作、主动探索、创新发展的意识和精益求精的工匠精神； (3) 具有在信息社会数字化生存、发展的本领。 II 知识目标 (1) 了解计算机的基本工作原理、计算机网络、人工智能的基础知识； (2) 熟悉信息安全的基本知识； (3) 熟悉计算机硬件与软件系统的组成及作用； (4) 掌握数据与信息概念及数据在计算机中的表示和处理过程； (5) 掌握计算机的基本维护方法及操作系统，办公应用软件、硬件的基本知识。 III 能力目标 (1) 具备一定的文稿录入能力，熟悉常用文稿的排版格式； (2) 具备常见软、硬件故障诊断及排除的基本技能； (3) 具备 Office (Word、Excel、PowerPoint) 软件的基本操作及综合应用技能； (4) 具备小型网络的搭建、设置及维护能力； (5) 具备常用音视频处理软件的基本操作能力。	1. 网络应用（基础） 2. 图文编辑（基础），数据处理（基础） 3. 数字媒体技术应用（基础） 4. 人工智能初步（基础） 5. 计算机与移动终端维护（拓展） 6. 小型网络系统搭建（拓展） 7. 数据报表编制（拓展） 8. 演示文稿制作（拓展）	本课程主要采用情境教学法、项目驱动教学法、角色扮演法、头脑风暴法、思维导图法等教学方法，因材施教、按需施教，利用线上线下、课内课外、理实一体等混合式教学，在学中做，在做中学，将信息技术与行业应用有机结合，助推学生专业成长； 本课程采用过程性考核（占 40%）与终结性考核（占 60%）相结合的考核方式。其中，平时成绩（考勤、作业、课堂表现）占 40%，终结性考核（期末上机操作考试成绩）占 60%。
哲学与人生	I 素质目标 (1) 能够坚持从客观实际出发，用辩证的观点看问题，树立积极的人生态度，脚踏实地走好人生路； (2) 树立远大的人生理想，积极在社会中发展自我，创造人生价值。 II 知识目标 (1) 初步掌握辩证唯物主义和历史唯物主义基本原理；	阐明马克思主义哲学是科学的世界观和方法论，讲述辩证唯物主义和历史唯物主义基本观点及其对人生成长的意义 阐述社会生活及个人成长	本课程结合案例和实际问题，引导学生进行思考和讨论；运用互动式教学方法，鼓励学生积极参与课堂讨论和辩论；利用多媒体技术，呈现哲学思想家的思想和相关文献。组织学生进行小组讨论和合作项目，促进学生的合作与交流；设计课堂辩论环节，培养学生的辩证思

	(2) 运用马克思主义立场、观点和方法,观察分析经济、政治、文化、社会、生态文明等现象,对社会现实和人生问题进行正确价值判断和行为选择。 III 能力目标 (1) 能够正确认识自我,正确处理个人与他人、个人与社会的关系,确立符合社会需要和自身实际的积极生活目标,选择正确的人生发展道路; (2) 能够适应环境、应对挫折、把握机遇、勇于创新,正确处理在生活、成长、学习和求职就业过程中出现的心理和行为问题,增强调控情绪、自主自助和积极适应社会发展变化的能力。	中进行正确价值判断和行为选择的意义 引导学生弘扬和践行社会主义核心价值观,为学生成长奠定正确的世界观、人生观和价值观基础	维和口头表达能力;布置个人或团队研究项目,鼓励学生独立思考和深入探索。 本课程采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式,其中过程性评价占 40%(考勤、课堂纪律占 20%;课堂参与、随堂作业、课后作业占 20%);终结性考核(期末考试卷面成绩)占 60%。
职业道德与法治	I 素质目标 (1) 具备文明礼仪素养; (2) 具备职业道德意识和良好的职业道德行为习惯; (3) 树立法治观念,具有法律意识,成为懂法守法,用法的公民。 II 知识目标 (1) 掌握马克思主义立场、观点和方法; (2) 了解现代经济政治与社会发展方向和理论研究前沿动态; (3) 了解个人礼仪,交往礼仪,职业礼仪的基本要求,理解礼仪蕴含的道德意义。 III 能力目标 具备运用马克思主义立场、观点和方法分析问题和解决问题的能力。	1. 习礼仪,讲文明 2. 知荣辱,有道德 3. 弘扬法治精神,当好国家公民 4. 自觉依法律己,避免违法犯罪 5. 依法从事经济活动,维护公平正义	本课程每个模块的学习都应以中职德育课所需的相关知识作为活动的载体,设计相应的教学活动,增加实践教学环节。在教学过程中,应通过情景模拟、典型案例、小组讨论等多种形式组织教学,给学生提供丰富的实践机会,促进知识的迁移,提高知识应用的能力。 本课程采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式,其中过程性评价占 40%(考勤、课堂纪律占 20%;课堂参与、随堂作业、课后作业占 20%);终结性考核(期末考试卷面成绩)占 60%。
中国特色社会主义	I 素质目标 (1) 具备培育和践行社会主义核心价值观、树立远大理想信念; (2) 具备坚定政治方向、树立“四个自信”使命感; (3) 具备正确职业理想、职业理念、职业道德和职业行为,具备理性、批判质疑、勇于探究的科学精神; (4) 具备自立自强、敬业乐群的心理品质和心智带宽、胆大心细、快乐阳	1. 中国特色社会主义的创立、发展和完善,经济、政治、文化、社会、生态文明建设 2. 时代导航、生涯筑梦,认识自我、健康成长,立足专	本课程运用情境教学、辩论会、实地考察等方法,通过开展志愿服务、社会调查、专题访谈、实习实训以及各种职业体验等实践活动,培养学生的实践能力和创新精神;借助信息技术优化整合课堂教学。 本课程采用过程性考核(占 40%)与终结性

	光、自信自立、全局观念； (5) 具备遵守社会规则和公共道德，有序参与公共事务；树立乐于为人民服务，勇于担当社会责任意识； (6) 具备社会主义法治观念、正确的权利义务观念。 II 知识目标 (1) 了解与日常生活和职业活动密切相关的法律知识，理解法治是党领导人民治理国家的基本方式； (2) 理解正确的职业理想对国家以及人生发展的作用，明确职业生涯规划对实现职业理想的重要性； (3) 理解习近平新时代中国特色社会主义思想是党和国家必须长期坚持的指导思想； (4) 理解广泛的公共参与，彰显人民主体地位，是公民行使知情权、参与权、表达权、监督权的表现。 III 能力目标 (1) 具备初步运用马克思主义立场、观点和方法，观察分析经济、政治、文化、社会、生态文明等现象，对现实社会和人生问题进行正确价值判断和行为选择的能力； (2) 具备根据自身特点进行职业生涯规划，正确处理人生发展过程中遇到的问题的能力，养成良好职业习惯； (3) 具备从法的角度认识和理解社会的能力，养成依法行使权利、履行法定义务的思维方式 and 行为习惯； (4) 具备自我调节和管理情绪的能力，做到自立自强、坚韧乐观，提高心理健康水平和职业心理素质。	业、学会学习、树立人生理想、放飞理想 3. 践行职业道德基本规范，提升职业道德境界、坚持全面依法治国，维护宪法尊严、遵循法律规范	考核（占 60%）相结合的考核方式。其中，平时成绩（考勤、作业、小论文等）占 40%，终结性考核（期末考试卷面成绩）占 60%。
	I 素质目标 (1) 具备运用科学的立场、观点和方法，全面、客观、正确认识世界的唯物主义历史观； (2) 具备在特定的时空框架中对史事进行准确判断和理解的时空观念；	1. 中国古代史、中国近代史和中国现代史 2. 世界古代史、世界近代史和世界现代史	本课程要渗透爱国主义教育，增强学生的爱国情感，弘扬和培育以爱国主义为核心的伟大民族精神。爱国主义教育历史课程的教学目标和核心内容。在这方面，中国古代史的教学

历史	(3) 具备对伟大祖国、中华民族、中华文化、中国共产党与中国特色社会主义认同的家国情怀； (4) 具备理解和尊重世界各国、各民族的文化传统的正确文化观； (5) 具备爱岗敬业、诚信公道、精益求精、协作创新的正确劳动观； (6) 具备判断民族立场，国际关系，人生抉择的正确是非观。 II 知识目标 (1) 了解唯物史观的基本观点和方法，初步形成正确的历史观； (2) 了解中华民族多元一体的历史发展进程，认识中华文明的历史价值和现实意义，了解并认同中华优秀传统文化、革命文化、社会主义先进文化； (3) 了解世界历史发展的基本进程，理解和尊重世界各国、各民族的文化传统； (4) 了解特定的史事是与特定的时间和空间相联系的； (5) 知道划分历史时间与空间的多种方式，懂得史料的类型及作用。 III 能力目标 (1) 具备运用唯物史观学习和探究历史，将唯物史观作为认识 and 解决现实问题的指导思想的能力；在认识现实社会或职业问题时，能将认识的对象置于具体的时空条件下进行考察； (2) 具备尝试搜集、整理、运用可信的史料作为历史论述的证据的能力； (3) 具备以实证精神对待现实问题，依据史实与史料对史事表达自己的看法的能力； (4) 具备对同一史事的不同解释加以评析，客观地评价历史人物，实事求是地认识和评判现实社会与职业发展中的问题的能力。	3. 职业教育与社会发展 4. 历史上的著名工匠	学具有重要的功能，要使学生通过学习，了解祖国历史的延绵不断，了解我国优秀的文化传统，了解历史上杰出人物为祖国发展做出的贡献，从而增强爱国主义的情感和信念。 本课程采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式，其中过程性评价占 40%（考勤、课堂纪律占 20%；课堂参与、随堂作业、课后作业占 20%）；终结性考核（期末考试卷面成绩）占 60%。
心理健康与职业生涯规划	I 素质目标 (1) 初步形成正确的职业理想，基本形成正确的职业价值取向，形成关注自己的职业生涯规划及未来职业发展的态度。 (2) 树立行行出状元、中职生能成才的信念，形成正确的职业价值取向。 (3) 形成制定职业生涯规划必须实事求是的观念，确立“适合自己的发展	1. 时代导航，生涯筑梦 2. 认识自我，健康成长 3. 立足专业，谋划发展 4. 和谐交往，快乐生活 5. 学会学习，终身受益	本课程采用基于行动导向的项目式教学，以职业活动的工作过程为依据，以生产线各站功能为载体，开展教学活动；教师应发挥主观能动性，充分开发事业有成的毕业生、用人单位、企业家、劳动模范和先进人物等德育资源，

划	目标是最好的目标”的发展理念，形成脚踏实地实现发展目标的态度。 II 知识目标 (1) 了解职业生涯规划以及中职生职业生涯规划的特点，了解职业、职业生涯、职业理想的内涵。 (2) 理解职业理想对人生发展的作用，理解职业生涯规划对实现职业理想的重要性。 (3) 了解所学专业及其对应职业群和相关行业，了解职业资格与职业生涯发展的关系，了解不同职业对从业者的个性要求和自己的个性特点。 (4) 理解职业对从业者的素质要求，理解“兴趣能培养、性格能调适、能力能提高”对职业生涯发展的重要意义。 III 能力目标 (1) 能够区分中职生职业生涯规划与其他人群职业生涯规划的不同。 (2) 能够分析所学专业应达到的职业资格标准，分析本人发展条件，了解本专业的社会需要。 (3) 能够根据本人实际和经济社会发展需要，确立职业生涯发展目标、构建发展台阶、制定发展措施。	6. 规划生涯，放飞理想	充分利用电视、报刊、网络等媒体，重视现代教学手段的使用和开发。 本课程采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式，其中过程性评价占 40%（考勤、课堂纪律占 20%；课堂参与、随堂作业、课后作业占 20%）；终结性考核（期末考试卷面成绩）占 60%。
公共艺术	I 素质目标 (1) 具备科学的艺术观； (2) 具备初步的艺术修养； (3) 具备审美情趣。 II 知识目标 (1) 了解艺术的种类和门类之间的关系； (2) 了解各门艺术的创作及其发展规律； (3) 了解艺术作品的审美和鉴赏规律。 III 能力目标 (1) 基本具备观察艺术文化现象的能力； (2) 具备一定的艺术鉴赏能力；	1. 本课程以马克思主义为理论指导，通过学习，让学生了解公共艺术作为一门课的主要框架结构 2. 知道公共艺术作为一门课程所要研究的对象和采用的研究方法，以及学习的意义	本课程以课堂讲授为主，同时尽可能地多赏析（或了解）一些近点的各类艺术作品；依据每节课内容采取主题讨论、辩论的方式，调动学生的积极性、参与感；某些课时，为增强学生的感性认知，多采用多媒体。 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、课堂表现），终结性评价采用线上理论考试方式进行，占 50%。

	(3) 基本具备分析艺术发展规律、评价具体艺术品的能力。		
军事理论	I 素质目标 (1) 具备正确的国防观和爱国热情及国防意识; (2) 具备弘扬爱国主义精神、传承红色基因、提高综合国防水平的素质; (3) 具备树立打赢信息化战争的信心和努力拼搏,学习高科技、报效祖国的意识。 II 知识目标 (1) 了解国防、国家安全、武装力量等内涵; (2) 了解我国国防历史、国防体制、国防战略、国防政策、国防法规以及国防成就; (3) 了解军事思想、现代战争、信息化战争的要求; (4) 了解战争内涵、特点、发展的历程,信息化装备的内涵、分类与发展及对现代作战的影响; (5) 了解世界主要国家信息化装备的发展情况。I III 能力目标 (1) 具备理解中国国防战略思想的能力; (2) 能够用所学知识分析理解新军事革命的内涵和发展演变; (3) 具备理解军事思想、并参与现代战争与信息化战争的能力。	1. 中国国防 2. 国家安全 3. 军事思想 4. 现代战争 5. 信息化装备	本课程以线上线下相结合的方式,采用讲授法、案例教学法等教学方法进行教学,使学生树立正确的国防观,激发学生的爱国热情,增强学生国防意识。 本课程采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式,其中过程性评价占 50% (出勤、任务点学习、课堂参与、章节测试);终结性考核占 50% (期末综合测试)。
军事技能	I 素质目标 (1) 具备国防观念、国家安全意识和忧患危机的意识; (2) 具备弘扬爱国主义精神、传承红色基因、提高综合国防的素质; (3) 具备树立打赢信息化战争的信心与努力拼搏,学习高科技、报效祖国的素质。 II 知识目标 (1) 熟悉队列动作的基本要领与三大条令的主要内容; (2) 了解战斗班组攻防的基本动作和战术原则;	1. 共同条令教育与训练 2. 射击与战术训练 3. 防卫技能与战时防护训练 4. 战备基础与应用训练	本课程主要以实践教学为主,通过集中训练、分组练习等,全面提升综合军事素质与军事技能,激发学生献身国防事业。 本课程的考核由学校 and 承训教官共同组织实施,成绩分优秀、良好、及格和不及格四个等级。根据学生参训时间 (占 30%)、现实表现 (占 20%)、掌握程度 (占 50%) 综合评定。

	(3) 了解轻武器的战斗性能; (4) 熟悉卫生、救护基本要领; (5) 了解战备规定、紧急集合、徒步行军、野外生存的基本要求、方法和注意事项。 III 能力目标 (1) 能够运用单兵战术基础动作作用于战斗; (2) 能够学会射击基本动作作用于射击; (3) 能够运用战场自救互救的技能; (4) 能够运用识图用图、电磁频谱监测的基本技能。		
入学教育	I 素质目标 (1) 具备规矩意识,能够做到遵纪守法,自觉遵守各项校纪校规; (2) 具有对所学专业的认同感,热爱专业,并具有稳固的专业思想; (3) 具有安全意识; (4) 具备热爱学校,尊敬师长,团结友爱的品质; (5) 具有珍爱生命,积极乐观,身心健康的状态。 II 知识目标 (1) 了解学院发展历史、系部状况及各项校纪校规; (2) 了解专业培养目标、职业面向与培养规格; (3) 掌握确保身心健康、人身与财产安全的基本知识。 III 能力目标 (1) 能够做好自我管理,建立良好的人际关系,尽快适应大学生活; (2) 能够对照专业培养规格,提升自我完善的能力; (3) 能够珍惜关爱生命,确保身心健康及自身人身与财产安全。	1. 学院发展历史与各系部状况 2. 各项校纪校规教育 3. 专业教育 4. 安全教育 5. 生命健康与心理健康教育	本课程主要采用实地参观、开展讲座、观看影片、组织宣讲会等形式进行教学,初步培养学生对学校 and 专业的认同感。 本课程考核方式以考查为主,考查学生对学院历史、专业、学生管理制度等方面的了解程度。
大学生职业生	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。	1. 认识当前就业形势 2. 生涯规划的基本概念与理论	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,

涯规划	II 知识目标 (1) 了解当前就业形势; (2) 熟悉职业生涯规划相关理论; (3) 掌握基本的劳动力市场信息、相关的职业分类知识。 III 能力目标 (1) 能够运用职业生涯理论进行自我认知、确定生涯目标、合理规划路径; (2) 能够客观地进行自我评估; (3) 能够运用相关资讯平台有效搜索信息, 对社会大环境合理评估; (4) 具备对职业特征的客观认知; (5) 能够撰写学业及生涯规划书。	3. 自我认知 4. 社会认知 5. 职业生涯决策 6. 职业能力提升	使学生进行初步的职业定位, 对未来职业进行合理规划, 拓展学生思路, 为各专业实现其人才培养目标, 达到未来工作岗位素质要求, 为企业、社会、国家培养合格的劳动者。 本课程采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式, 其中过程性评价占 50% (考勤、课堂纪律占 20%; 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) 。
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% (考勤、课堂纪律占 30%; 课堂参与、随堂作业、课后作业占 30%) ; 终结性考核 (期末考试卷面成绩) 占 40%。

劳动教育	I 素质目标 (1) 具备严谨、求实、开拓、创新意识及谦虚、勤奋、自立、自强的品质，具备正确的劳动价值观； (2) 具备勤于思考、做事认真、勇于创新、敬业乐业、实事求是的良好作风，具备技术革新和技能创新意识； (3) 具备热爱祖国、热爱人民、热爱社会主义，为社会主义现代化事业、中国梦的实现奉献的精神品质； II 知识目标 (1) 掌握马克思主义劳动思想、十八大以来习近平总书记关于劳动和劳动教育的重要论述，劳动精神、工匠精神、劳模精神、以及文明生产、环境保护、安全消防等知识； (2) 掌握相关劳动法律法规的条例知识； (3) 掌握专业技能操作基本知识、劳动安全知识。 III 能力目标 (1) 具备按照文明生产、环境保护、安全消防要求从事劳动生产的能力； (2) 具备运用《劳动法》相关内容维护劳动者合法权益的能力； (3) 具备一定的专业劳动技能和劳动创新能力，能从事相关专业领域的基础岗位。	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	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，普及与学生未来职业发展密切相关的通用劳动科学知识，培养学生把握马克思主义、习近平新时代劳动思想，使学生树立正确的劳动观点和劳动态度，热爱劳动和劳动人民，养成劳动习惯。 本课程采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式，其中过程性评价占 50%（考勤、课堂纪律占 20%；课堂参与、随堂作业、课后作业占 30%）；终结性考核（期末考试卷面成绩）占 50%。
国家安全教育	I 素质目标 (1) 具备履行维护中国公民国家安全义务的意识； (2) 具备强烈社会责任意识； (3) 具备自觉遵纪守法、自爱自强、诚实劳动、友善助人的良好品德； (4) 具备自我保护防范意识与法律维权意识。 II 知识目标 (1) 了解当前国家安全和高校安全预防政治问题及案件工作面临的严峻形势； (2) 了解公共卫生安全的概念，危害，掌握正确应对公共卫生安全的方法；	1. 国家安全 2. 公共卫生安全 3. 财产安全 4. 学习安全 5. 网络安全 6. 消防安全 7. 社会活动安全 8. 灾害自救	本课程主要以“案例教学”为主要教学手段，通过集中授课、分组讨论等方式进行教学。使学生树立生命至上、安全第一的意识和正确的安全观，培养学生的爱国热情和社会主义核心价值观，使其遵纪守法，诚实劳动、主动担当、积极承担安全责任。 本课程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%（考勤、课堂纪律占 20%；课堂参与、随堂作业、课后作

	(3) 了解校园盗窃、校园诈骗、传销的概念及危害，掌握正确应对盗窃、诈骗、传销的方法； (4) 了解交通事故造成的严重人身伤害，掌握交通事故的防范措施和应急处置方法，掌握交通法、民法典基础知识； (5) 了解常见的社交活动陷阱和网络诈骗的主要手段，掌握互联网背景下新型安全问题的分辨方法； (6) 了解大学生激情犯罪、涉赌涉毒的主要特征； (7) 了解火灾的基本常识，火灾的预防方法，掌握火灾逃生与自救、灭火器的使用方法； (8) 了解自然灾害的形成原因，掌握预防灾害、灾害自救及安全救护基本常识。 III 能力目标 (1) 能够辨别危害国家安全的行为，具备预防、区分邪教的能力； (2) 能够养成讲究公共卫生的良好习惯，具备应对突发性公共卫生安全事件的基本技能； (3) 具备预防校园盗窃、识别校园诈骗、拒绝传销的能力； (4) 具备应对交通事故中的自救、急救能力，能够认清网络不良信息，并在网络环境中保护自己； (5) 能够针对侵财犯罪和奸情犯罪，采取防范措施，防止犯罪； (6) 能够察觉并指出引发火灾的危险元素，具备全面感知、实时预警、正确救助能力； (7) 能够面对突发、危急情况，冷静思考并快速反应和妥善处置，能自救互救并确保自身安全。		业占 30%) ；终结性考核（撰写一篇小论文）占 50%。
	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。	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	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

形势与政策	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。	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。	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,热爱并积极推广普通话。 II 知识目标 (1) 了解普通话水平测试的有关要求,熟悉应试技巧; (2) 掌握普通话声、韵、调及语流音变的基本原理和发音要领; (3) 掌握普通话朗读和命题说话的基本理论知识及相关技巧。 III 能力目标 (1) 能够结合方言进行声、韵、调及语流音变的辨正练习,具备一定的方音辨正能力; (2) 能够使用准确或较准确的普通话朗读一般作品和进行口语交际; (3) 能够达到人才培养方案规定的普通话等级标准。	1. 普通话水平测试简介 2. 普通话声母、韵母、声调、语流音变的辩证发音 3. 测试用作品朗读训练 4. 说话训练	本课程通过分层教学与合作学习、语音图示与示范一模仿等方法,结合专业特点,选择训练内容,强化训练效果,使学生热爱并积极推广普通话。充分挖掘、弘扬教学内容中的中华优秀传统文化、红色革命文化和社会主义先进文化,使学生树立民族自信和文化自信,培养爱国情怀。 本课程采取过程性评价(50%)和终结性评价(50%)相结合的考核方式。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%)。
	I 素质目标 (1) 具备正确的价值观和健全的人格; (2) 具备自尊自信、理性平和、积极向上的健康心态;	1. 大学生心理健康概述 2. 大学生自我意识与培养 3. 大学生心理适应与压力	本课程采用讲授法、案例教学法、分组讨论法、角色扮演法、团体辅导训练法、心理测验法等方法进行教学,促进学生身心健康发展。

大学生心理健康教育	(3) 具备较好的心理健康素质和精益求精的体育工匠精神。 II 知识目标 (1) 了解健康心理学的基本概念和基本理论; (2) 明确心理健康的标准及意义; (3) 熟悉大学阶段人的心理发展特征及异常表现; (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。 III 能力目标 (1) 能够提升自我探索技能; (2) 能够提升心理调适技能; (3) 能够提升心理发展技能。	应对 4. 大学生情绪管理与调试 5. 大学生人格发展与心理健康 6. 大学生学习心理与自我完善 7. 大学生人际交往 8. 大学生恋爱心理与性心理 9. 大学生生命教育与危机干预	本课程采用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%, (考勤、课堂纪律占 20%; 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。
大学英语	I 素质目标 (1) 具备运用英语语言知识和语言技能, 比较准确地理解和表达信息、观点、情感, 进行有效口头沟通和书面沟通等职场涉外沟通的核心素养; (2) 具备理解、尊重世界多元文化的开放胸怀和国际视野, 具有文化自信以及中华民族共同体意识和人类命运共同体意识; 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。 (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; (4) 具备自我管理的自觉和良好的自主学习习惯, 具有多渠道获取学习资源, 自主、有效地开展学习的意识和能力的核心素养。 II 知识目标 (1) 掌握 2300-2600 个左右单词以及由这些词构成的常用词组, 了解信息社会下的新工作、新词汇的英语表述方法; (2) 掌握注册表、贺卡、名片、个人信息、便条、海报、通知、信件等日	Reading and Writing Topics: 1. Hello! Hi! 2. Sorry and Thank you! 3. How Can I Get There! 4. Be on Time and in Time. 5. What a Fine Day! 6. Come on! Go! Go! Go!! 7. Let's Throw a Party! 8. Keep Fit, Not Fat! Modules: 1. Talking Face to Face 2. Being All Ears 3. Trying Your Hand 4. Maintaining a Sharp Eye	通过讨论法, 让学生以小组为单位围绕主题进行探索及延展交流; 通过讲授法, 让学生掌握与主题相关的词汇、句型、语法等知识并具备相应的语言应用能力; 通过任务驱动法, 让学生查阅资料并对知识进行系统整理; 通过自主学习法, 让学生拓展视野、培养学生的学习习惯和自主学习能力; 通过实践练习, 让学生巩固知识、运用知识, 形成技能技巧。 课程思政目标为对比中西方文化, 传播中华优秀传统文化, 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。

常应用文的英文写作方法； (3) 掌握时间顺序、感谢、歉意和祝贺、询问路线、指路、预订交通工具、天气情况、邀约、病症描述、就医等的英语词汇、短语、句式、句型； (4) 掌握英语句子结构、时态、语态等语法知识； (5) 掌握不同文化内涵的语篇结构形式和语言特征； (6) 掌握简单的中英文翻译方法和技巧。 III 能力目标 (1) 能够使用 2300-2600 个单词以及由这些词构成的常用词组； (2) 能够书写英文注册表、贺卡、名片、个人信息、便条、海报、通知、信件等日常应用文； (3) 能够听懂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； (4) 具备用英语就介绍、感谢、歉意和祝贺、询问路线、指路、预订交通工具、天气情况、邀约、病症描述、就医等进行交际与沟通的能力； (5) 具备读懂 350 个单词左右不同文化内涵的文章的能力； (6) 具备 80-100 个单词的一般性话题的短文写作能力； (7) 具备翻译简单的中英文句子或短文的能力。	5. Appreciating Chinese Culture Listening and Speaking Topics: 1. Greeting and Farewell 2. Thanks , Congratulations and Apologies 3. Self-introduction 4. Introducing People 5. Meeting and Seeing off People 6. Phoning 7. Making a Schedule 8. Making Reservations 9. Checking in a Hotel 10. Entertaining Guests 11. Shopping 12. At the Hospital 13. Entertaining Activities 14. Sightseeing and Traveling 15. Asking for directions 16. At the Bank Modules: 1. Let' s Get Ready 2. Find Out the English	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%（考勤、课堂纪律占 20%；课堂参与、随堂作业、课后作业占 30%）；终结性考核（期末考试卷面成绩）占 50%。
--	--	--

		3.Listen and Respond 4.Listen and Report 5.Listen and Interpret 6.Listen for Fun	
信息技术	I 素质目标 (1) 具备对信息的敏感度以及对信息价值的判断力; (2) 具备科学的计算思维; (3) 具备数字化创新与发展的能力; (4) 树立正确的信息社会价值观和责任感; (5) 具备团队协作意识和职业精神; (6) 具备自主学习、独立思考和主动探究意识。 II 知识目标 (1) 掌握 Word 2016 的基本编辑、图片插入和编辑、表格插入和编辑等操作; (2) 掌握 Excel 2016 的工作表、工作簿、公式和函数、图表分析等操作; (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; (4) 掌握搜索引擎的应用; (5) 了解新一代信息技术及其主要代表技术的典型应用; (6) 掌握信息伦理知识,了解相关法律法规与职业行为自律的要求; (7) 理解信息安全技术,了解计算机病毒、木马、拒绝服务攻击等信息安全常见威胁以及对应的防御措施。 III 能力目标 (1) 能够用 Word 文字处理软件完成对毕业论文、简章、简报等文件编辑工作; (2) 能够用 Excel 电子表格软件进行数据处理和分析;	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. 演示文稿 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	本课程采用任务驱动法、案例教学法等教学方法,提升学生信息技术技能以及解决生活、学习中实际问题的能力。 课程思政目标为加强对学生社会责任的教育,力求学生在纷繁复杂的信息社会中站稳立场、明辨是非、行为自律、知晓责任。 本课程采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式,其中过程性评价占 50% (考勤、课堂纪律占 20%; 课堂参与、随堂作业、课后作业占 30%) ; 终结性考核(上机操作考试成绩)占 50%。

	(3) 能够制作并放映 Power Point 演示文稿; (4) 能够在网页、社交媒体等不同平台进行信息检索; (5) 具备较强的信息安全意识与防御能力,有效辨别网络虚假信息。		
毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论	I 素质目标 (1) 具备实事求是、尊重自然规律的科学态度; (2) 具备脚踏实地、实事求是的作风; (3) 具备关注国家大事、关心国家发展前途的思想政治素养; (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; (5) 具备爱国主义精神和社会责任感。 II 知识目标 (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; (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; (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。 III 能力目标 (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; (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; (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。	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 2. 毛泽东思想形成和发展、历史地位、主要内容、指导意义 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	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。 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%(考勤、作业占 20%;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 40%);终结性考核(期末考试卷面成绩)占 40%。
习近平新时代中国特色社会主义思想	I 素质目标 (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;	1. 马克思主义中国化新的飞跃	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

中国特色社会主义思想概论	(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。 II 知识目标 (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； (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； (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。 III 能力目标 (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； (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。	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	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。 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 60%（考勤、作业占 30%；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%。
	I 素质目标 (1) 具备创新创业意识； (2) 具备善于思考、勇于探索的精神；	1. 创新思维 2. 创业者的素质和能力 3. 创业团队的组建	本课程通过讲授法、案例教学法和任务驱动法等教学方法，掌握就业创业知识，提高就业创业实践能力，培养学生诚实守信、团结协

创业基础	(3) 具备敢于承担风险、敢于挑战自我的进取精神； (4) 具备善于合作，诚实守信，回报社会的责任感。 II 知识目标 (1) 了解当前创业形势和创业政策； (2) 了解创新创业的基本内涵、创业活动特殊性； (3) 熟悉创业素质、创业流程的相关知识。 III 能力目标 (1) 能够在创业过程运用财务知识进行计算和分析； (2) 能够完成一份完整的创业计划书； (2) 能够面对问题提出问题解决方	4. 创业机会的识别与开发 5. 创业资源的整合 6. 创业计划书及商业模式概论 7. 企业创办及管理 8. 项目路演	作的优良品质和立足体育、服务社会的责任感。 本课程的考核评价采用过程性评价与终结性评价相结合的形式，其中过程性评价占 50%（考勤、课堂纪律占 20%；课堂提问、课堂讨论、实践作业占 30%）；终结性考核占 50%，主要是创业计划书撰写及路演考核。
大学生就业指导	I 素质目标 (1) 具备积极主动、善于学习、善于思考的态度； (2) 具备良好的就业心理素质； (3) 具备正确的择业观、就业观、价值观； II 知识目标 (1) 了解当前就业形势和就业政策； (2) 了解就业、择业过程中的法律知识； (3) 熟悉就业流程及规定； (4) 掌握简历书写知识、求职面试知识及技巧。 III 能力目标 (1) 能够在就业心理问题上进行自我调适； (2) 能够制作求职简历，并利用求职技巧求职； (3) 能够运用相关法律知识维护自己就业权益； (4) 能够适应职业角色、社会环境，具备适应社会的能力。	1. 择业准备 2. 简历制作 3. 求职技巧指导 4. 就业权益维护 5. 适应职场	本课程主要采取讲授法、案例教学法和任务驱动法等教学方法，提高就业竞争力。坚持立德树人，在教学中融入职业素养教育、社会主义核心价值观教育等，让学生有职业认同感、遵守礼仪道德、树立正确的人生观、价值观、世界观和科学的择业观、就业观。 本课程以过程评价加结果性评价相结合的形式，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。其中过程性评价（考勤、作业、课堂表现）占 60%；终结性考核（求职信撰写、求职简历制作）占 40%。

(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/书法鉴赏二选一）、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、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4门课程，共8学分。

表 6 公共基础选修课程设置表

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
中共党史	I 素质目标 (1) 确立辩证唯物主义历史观； (2) 树牢“四个意识”，坚定“四个自信”，做到“两个维护”； (3) 传承中国共产党人的红色基因。 II 知识目标 (1) 了解中共党史的重大事件、重要会议、重要人物和重要文献； (2) 熟悉中国共产党 100 年的奋斗史和中国共产党人的精神谱系； (3) 掌握党的理想信念、初心使命、历史成就和历史经验。 III 能力目标 (1) 能够历史地、辩证地分析历史事件和历史人物，汲取历史经验教训，把握历史规律； (2) 能够做到学史明理、学史增信、学史崇德、学史力行。	1. 新民主主义革命的历史 2. 社会主义革命和建设的历史 3. 改革开放的历史 4. 习近平新时代中国特色社会主义思想的历史	本课程采用专题教学,以讲授法为主,辅之以案例分析、分组讨论、播放视频等多种教学方法,增强教学的互动性、生动性和吸引力、感染力,确保良好的教学效果。 本课程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。

艺术鉴赏	I 素质目标 (1) 具有发展广泛艺术爱好的意识; (2) 具有较好的审美意识。 II 知识目标 (1) 了解各艺术领域典型代表作品; (2) 掌握感悟艺术作品要表达的情感真谛的方法。 III 能力目标 (1) 能够欣赏各类音乐、影视剧和艺术作品; (2) 能够通过对作品的分析, 准确理解作品所传达的情感。	1. 美术作品鉴赏 2. 音乐作品鉴赏 3. 舞蹈作品鉴赏 4. 戏剧作品鉴赏 5. 影视作品鉴赏	本课程主要采用讲授法、案例教学、讨论法等教学方法达成教学目标, 提升学生的艺术素养和欣赏各类音乐、影视剧和艺术作品的能力, 形成正确的审美观念。 本课程考核采取过程性评价与终结性评价相结合的方法, 其中过程性评价占 50% (课后作业、考勤、课堂表现), 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) 具有创新精神与审美意识; (2) 具备高雅的审美品位与审美情趣; (3) 具有爱国主义情怀与民族自豪感。 II 知识目标 (1) 了解书法鉴赏的基本理论与方法; (2) 了解不同书法形式的特点与技巧。 III 能力目标 (1) 能够识别不同书法形式; (2) 能够对各历史阶段典型书法作品进行初步鉴赏。	1. 书法鉴赏简介 2. 甲骨文的欣赏 3. 浑厚典雅的金文 4. 散氏盘 5. 石鼓文 6. 篆书的演变 7. 两汉隶书的兴盛 8. 唐楷的繁荣 9. 柳公权玄秘塔碑文与简单注释 10. 书法欣赏总论 11. 行书 12. 草书 13. 魏碑	本课程主要以理论讲解与实践操作为主, 帮助学生了解书法鉴赏的要求与方法, 能够在实际操作中提升自身审美能力, 培养高雅的审美品位与审美情趣, 增强爱国主义精神与民族自豪感。 本课程考核采取过程性评价与终结性评价相结合的方法, 其中过程性评价占 30% (上课表现、出勤、作业), 实践练习和终结性评价 (一幅多字楷书书法作品) 占 70%。
应用文写作	I 素质目标 (1) 具备理论指导实践的科学态度; (2) 具备规范的良好习惯和严谨细致的处事态度;	1. 应用写作概述 2. 办公用文书 3. 求职文书	本课程采用讲授法、讨论法、情景模拟法、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

	(3) 具备合作、法治、竞争、平等意识。 II 知识目标 (1) 了解 20 余种常见应用文的概念、作用及特点； (2) 熟悉常见应用文的写作要求； (3) 掌握 20 余种常见应用文的写作方法与技巧。 III 能力目标 (1) 能够运用常用应用文的基本知识阅读、分析常用应用文章； (2) 能够运用常见应用文的写作方法与技巧写出基本规范的相应文种的文章； (3) 能够运用文献查阅、网络查找等方法收集处理写作所需信息； (4) 能够运用多种思维方法发现问题、分析问题和解决问题。	4. 学业文书 5. 礼仪用文书 6. 诉讼用文书 7. 经济适用文书 8. 策划用文书	元素，最终达到培养学生的自主学习、信息分析、解决问题和思维创新的能力的目的。 本课程采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式，其中过程性评价占 50%，具体为：考勤占 10%、课堂表现占 10%、课后实训占 30%；终结性考核期末考试占 50%。
文学欣赏	I 素质目标 (1) 具备自觉传承优秀文化的意识，具有热爱祖国语言文字的深厚情感； (2) 具备对经典诗歌、小说、散文、戏剧作品的热爱之情，具有广泛的阅读兴趣和良好的阅读习惯； (3) 具备良好的人文素养及文化认同和文化自信。 II 知识目标 (1) 了解文学欣赏的概念、特点、规律； (2) 掌握并学会运用欣赏文学作品常用的方法； (3) 学会理解文学作品所表达的思想感情，学会领会主旨、分析所蕴含的哲理。 III 能力目标 (1) 能够运用欣赏文学作品常用的方法去深入赏析文学作品，理解内涵主旨、哲理情感； (2) 能够掌握诗歌常用手法，具有诗歌欣赏能力； (3) 能够掌握散文常用手法，具有散文欣赏能力； (4) 能够分析小说的人物形象、主题、结构、语言和表现手法；	1. 文学欣赏概论 2. 中国古典诗歌欣赏 3. 中外现当代诗歌欣赏 4. 中外现当代小说欣赏 5. 中国古代散文欣赏 6. 中外散文佳作赏析 7. 中国戏曲欣赏 8. 中国话剧、歌剧欣赏 9. 外国戏剧欣赏 10. 品味戏剧文学中的百态人生	本课程采用讲授法、讨论法、表演法等教学方法，取得思想启迪、道德熏陶、文学修养、审美陶冶、写作借鉴等人文教育方面的综合效应。通过学习鉴赏中国优秀文学作品，增进学生的文化自信。通过深入赏析中外相关佳作加强社会主义核心价值观教育、德育、美育及感恩、节俭等行为养成教育，全面提升学生的文学素养和文化修养。 本课程采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式，其中过程性评价占 50%（包括考勤、小组活动和作业）；终结性评价为三份书面作业，占 50%。

	(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。		
中华 国学	I 素质目标 (1) 具有较好的人文素养和道德修养，有良好的情操； (2) 具有积极向上道德观念，增强民族自信心和爱国主义。 II 知识目标 (1) 了解先贤哲人的思想和古代社会的道德体系； (2) 掌握中国文化的基本知识。 III 能力目标 (1) 能够用中华传统智慧理性分析、解决问题； (2) 能够积极主动传承、传播中华优秀传统文化。	1. 《易经》与易学 2. 阴阳五行学说 3. 法家学说 4. 先秦儒学 5. 诸子学说 6. 儒家经学 7. 老子道学 8. 庄子道学 9. 道家学说 10. 佛教禅学 11. 唯识学	本课程是智慧树平台的网络课程，主要采用讲授法、案例教学法等教学方法进行教学，提高学生的人文素养，完善道德修养，提升精神境界；培养道德意识，增强民族自信心和爱国情怀。 本课程考核采取过程性评价与终结性评价相结合的考核方式，过程性评价占 60%（包括学习进度 5%、学习行为 25%、章节测试 10%；见面课 20%）；期末考试成绩 40%。
走进 故宫	I 素质目标 (1) 具有感知文物生命的意识； (2) 具有培育民族自豪和传统文化自信； (3) 具备留住历史根脉的传承意识。 II 知识目标 (1) 了解故宫历史； (2) 了解故宫宝藏和故宫图书； (3) 了解故宫文物修复。 III 能力目标 能够把握故宫文物为代表的古代文物内涵和研究的意义。	1. 故宫是一个文化整体 2. 辉煌的紫禁城 3. 故宫永藏 4. 我想和你说话 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. 逛故宫文物医院 11. 清廷西洋科技的历史变迁 12. 故宫文物南迁记忆	本课程是智慧树平台的网络课程，主要采用讲授法、案例教学法等教学方法进行教学。培育学生的民族自豪感，建立文化自信。 本课程采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式，过程性评价占 60%（包括学习进度 5%、学习行为 25%、章节测试 10%；见面课 20%）；期末考试成绩 40%。

孙子兵法中的思维智慧	I 素质目标 (1) 具有创新思维与竞争意识; (2) 具有孙子兵法的智慧思维。 II 知识目标 了解孙子兵法中的理论思想及应用。 III 能力目标 (1) 能够积极建立孙子兵法与实际生活的联系; (2) 能够尝试用孙子兵法中的智慧解决心理、思维困境。	1. 对战争问题的整体概述和战略指导思想 2. 攻守、奇正与虚实 3. 《孙子兵法》的战争心理学思想 4. 《孙子兵法》中的军事地理 5. 《孙子兵法》中的用间思想	本课程是智慧树平台的网络课程, 主要采用讲授法、案例教学法等教学方法进行教学, 培养学生创新思维与竞争意识, 提高道德教养和人文素质。 本课程采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式, 过程性评价占 60%(包括学习进度 5%、学习行为 25%、章节测试 10%; 见面课 20%); 期末考试成绩 40%。
社交与礼仪	I 素质目标 (1) 具备知礼、懂礼、守礼等良好的思想品质; (2) 具备良好的职业礼仪素养; (3) 具备中国传统文化自信。 II 知识目标 (1) 了解礼仪的基本概念、特点与原则; (2) 熟悉中国传统礼仪习俗; (3) 掌握学习、生活与工作中必要的社交礼仪知识; (4) 掌握一定的言谈技巧与求职就业相关知识。 III 能力目标 (1) 能够运用相关礼仪知识塑造良好的个人形象、表现规范的言谈举止; (2) 能够运用相关的礼仪知识的进行得体的接待、拜访; (3) 能够在求职择业时准备得体的着装和相关佐证材料, 并在面试过程中得体的表达。	1. 礼仪概述 2. 仪容仪表礼仪 3. 举止礼仪 4. 交往礼仪 5. 待客与拜访礼仪 6. 宴请礼仪 7. 职场礼仪 8. 中国传统礼仪习俗	本课程以培养学生的个人修养为出发点, 本课程以培养学生的个人修养为出发点, 以学生的生活、学习、工作中的人际交往活动为主线, 充分利用网络优质教学资源, 采用讲授法、演示法、情景模拟法、案例教学法等教学方法, 将中华民族自古以来自谦、敬人、守信、正直、诚实等优良品德融入课堂教学, 重视学生的礼仪知识的实际应用, 最终影响学生内在改变。 本课程采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式, 其中平时成绩占 50%, 终结性考核占 50%, 具体为实践考核占 30%; 理论考核占 20%。
体育文化	I 素质目标 (1) 具有正确的体育文化观, 形成弘扬和发展体育文化的自觉性和责任感; (2) 具有热爱体育事业, 爱岗敬业的道德品质; (3) 具有感悟和领会中华传统体育文化的博大精深的精神; (4) 具有中华民族文化自信和文化自觉;	1. 体育文化概述 2. 体育文化的产生与发展 3. 体育文化的价值 4. 体育文化模式 5. 体育文化的基本类型	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

	(5) 具有爱国主义道德情感。 II 知识目标 (1) 了解体育文化的内涵及属性； (2) 认识和掌握体育文化的发展演进历程及功能价值； (3) 认识和理解中西方体育文化模式的差异； (4) 认识和掌握不同体育文化类型和表现形式的划分依据及特点； (5) 理解体育文化交流与传播的意义，认识体育文化交流与传播的方式及冲突； (6) 认识和理解体育文化与其他文化的相互影响和联系； (7) 了解和掌握中国体育文化遗产传承与保护的意义和策略； (8) 认识和掌握体育文化现代化的发展态势和现实路径。 III 能力目标 (1) 能够提升对体育文化的敏感度，具有一定认知、介绍体育的文化背景和文化内涵的意识和能力； (2) 能够利用体育文化相关知识观察、分析、判断体育实践中存在的问题，并提出一定合理化建议； (3) 能够领会和吸收中华体育文化的精髓，积极关注并参与中华体育文化遗产的传承和推广； (4) 能够在体育服务与实践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。	6. 体育文化的表现形式 7. 体育文化的交流与传播 8. 体育文化与人文社会 9. 体育文化与自然地理环境 10. 体育文化遗产的传承与保护 11. 体育文化与现代性	文化。 本课程采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式，其中过程性评价占 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%。
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；	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，提高和培养的职业健康与安全意识，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，自觉尊法守纪。

	(3) 了解相关职业病成因及防护方法。 III 能力目标 (1) 具备防范安全事故、职业病的能力; (2) 具备形成健康、安全的职业工作习惯的能力; (3) 具备避免职业危害的能力。		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%(考勤、课堂纪律占 20%;课堂参与、随堂作业、课后作业实践成绩占 30%);终结性考核占 50%,主要为综合测试成绩。
演讲与口才	I 素质目标 (1) 具备自主学习、勇于表达意识; (2) 具有团队协作、合作探究精神; (3) 具有言语表达的自信心、美感。 II 知识目标 (1) 掌握语音训练内容,掌握演讲的身体语言,掌握常用的口才训练方法; (2) 掌握各种情境下的表达技巧、演讲应用技巧、辩论应用技巧; (3) 掌握在生活中如何待人接物,掌握生活中常用的沟通表达技巧; (4) 理解求职交谈要点和相关技巧,了解营销活动中语言的特点,掌握营销活动的语言技巧,掌握谈判活动中的策略与语言技巧。 III 能力目标 (1) 能在演讲时熟练运用肢体语言,能够采用科学方法训练自己的口才; (2) 能够熟练运用表达技巧,在实际生活中进行演讲和辩论; (3) 能够得体恰当的待人接物,在生活中熟练的沟通表达; (4) 能够熟练运用求职面试语言技巧,在求职面试中表现良好; (5) 能够掌握营销谈判口才要点,高效开展相应活动。	1. 演讲与口才概论 2. 自我介绍与心理素质训练一 3. 心理素质训练二与演讲口才及技巧 4. 思维素质训练 5. 朗读技巧及发音训练 6. 品诗赏文 诵读人生——班级朗诵比赛 7. 演讲稿的写作技巧 8. 演讲稿写作实操及点评 9. 社交口才技巧及实训 10. 应聘求职口才技巧及实训 11. 营销及谈判口才技巧及实训 12. 辩论口才技巧及实训	本课程主要采取项目教学法和任务驱动法设计课程框架;在课堂设计上,本课程主要采用混合式教学法,其中还用到讲授法、分组讨论法、案例教学法、情景演绎等教学方法。 考核评价方式:采用过程性评价与终结性评价相结合,其中过程性评价其中过程性评价占 50%(考勤、课堂纪律占 20%;课堂参与、随堂作业、课后作业实践成绩占 30%),期末考核成绩(理论测试、综合技能测试等)占 50%。
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;	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

	(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。		节测试 10%; 见面课 20%); 终结性评价(期末考试卷面成绩) 占 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%); 终结性评价(期末考试卷面成绩) 占 40%。
西方经济学的奇妙世界	I 素质目标 (1) 具有评价西方经济学的辩证思维; (2) 具有国家资源利用对个人资源配置重要性的认同感。 II 知识目标 (1) 掌握西方经济学的基本概念; (2) 了解西方经济学的基本原理; III 能力目标 (1) 能运用经济学理论理解各种各样经济现象和经济问题; (2) 能运用经济学理论解决学习、工作、生活中各种经济问题; (3) 能够正确理解、应用、评价、判断西方经济学。	1. 西方经济学绪论 2. 需求与供给 3. 消费者行为理论 4. 生产与成本分析 5. 市场理论 6. GDP 7. 失业和通货膨胀 8. 宏观经济政策 9. 对西方经济学的总体评价	本课程是智慧树平台的网络课程, 本课程为非经济专业学习者而设计, 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。 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%); 终结性评价(期

			末考试卷面成绩) 占 40%。
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、情景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)。
走进航空航天	I 素质目标 (1) 具有探索航天科学奥秘的好奇心; (2) 具有对我国航天事业发展的自豪感。 II 知识目标 (1) 了解我国航空航天的发展史; (2) 了解飞行器的相关工作原理; (3) 了解前沿航天技术。 III 能力目标 能够自主了解和读懂航天航空领域的前沿技术, 具备对科学的探索能力。	1. 航空航天的发展 2. 飞机飞行原理 3. 航空器 4. 飞机构造 5. 航天技术	本课程是智慧树平台的网络课程, 以知识讲解为主, 辅以身边的航空航天实例, 培养学生的兴趣爱好, 增强学生对科学的探索能力, 以及对大国重器的自豪感。 本课程考核采取过程性评价与终结性评价相结合的考核方式, 过程性评价占 60% (包括学习进度 5%、学习行为 25%、章节测试 10%; 见面课 20%); 终结性评价 (期末考试卷面成绩) 占 40%。

商业伦理与企业社会责任	I 素质目标 (1) 具有开展商业活动的社会责任感； (2) 具有良好的伦理观和企业责任观。 II 知识目标 (1) 了解商业伦理学的基本概念和理论框架； (2) 了解企业社会责任思想的起源与发展； (3) 掌握前沿的商业思想体系。 III 能力目标 (1) 能够运用伦理学理论开展决策分析和判断； (2) 能够在工作与决策中学以致用。	1. 商业伦理导论 2. 道德哲学与伦理决策 3. 企业社会责任理论与实践 4. 跨国企业经营中的伦理问题 5. 互联网营销中的伦理问题	本课程是智慧树平台的网络课程，以知识讲解为主，辅以访谈互动，传递商业前沿信息，通过情景模拟、案例分析交互式呈现，寓商业伦理价值观教育于课程中。 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%）；终结性评价（期末考试卷面成绩）占40%。
中国历史地理概况	I 素质目标 (1) 具备历史唯物主义辩证观； (2) 具备大国自信与爱国情怀。 II 知识目标 了解中国历史时期的疆域、政区、人口、民族、经济、文化、地貌、水文、气候、植被等方面的基本状况。 III 能力目标 (1) 能够理解历史规律和人与自然的的关系； (2) 能够在历史地图的基础上，解析历史地理与当今地理的关系； (3) 能够确立历史空间概念和人地关系概念，结合学科背景和运用前景，促进自我未来发展。	1. 中国的疆域 2. 历代政区 3. 首都的变迁 4. 城市与交通 5. 长城运河 6. 人口 7. 民族 8. 农业 9. 文化 10. 沧海桑田 11. 人间几度凉热	本课程是智慧树平台的网络课程，从时间和空间上解读历史地理；注重培养学生在历史地图的基础上，解析历史地理与当今地理的关系，跨越学科界限，开阔视野，拓展思路；引导学生归纳总结，深化观念，提高综合创新能力。 本课程考核采取过程性评价与终结性评价相结合的考核方式，过程性评价占60%（包括学习进度5%、学习行为25%、章节测试10%；见面课20%）；终结性评价（期末考试卷面成绩）占40%。
文化差异与跨文化交际	I 素质目标 (1) 具有跨文化交际意识； (2) 具有国际视野； (3) 具有较好的人文素养、文化修养与品味。 II 知识目标	1. 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	本课程是智慧树平台的网络课程，主要采用讲授法、案例教学法等教学方法进行教学，培养学生的跨文化交际意识和国际视野。 本课程采用过程性评价与终结性评价

	(1) 了解中西方文化交流中常见的问题; (2) 掌握一定的沟通技巧、社交礼仪和跨文化交际原则及策略。 III 能力目标 (1) 具备主动发现差异、分析差异的能力; (2) 具备跨文化沟通能力与交际能力。	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	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%); 终结性评价(期末考试卷面成绩)占 40%。
西方文明史导论	I 素质目标 (1) 具有较好的人文素养; (2) 具有求同存异,尊重其他种族、类型文化的意识; (3) 具有人类命运共同体的认知。 II 知识目标 了解西方文明发展的各个阶段和发展过程。 III 能力目标 (1) 能够运用东方眼光分析、透视西方文明各个阶段的特点和发展过程; (2) 能够从全球化角度探讨文明的整合问题。	1. 希腊文化的意境与希腊文化 2. 古代希腊的英雄主义 3. 罗马文明的兴衰 4. 罗马文化的元素 5. 中世纪的欧洲贵族 6. 为什么欧洲最早进入近代社会 7. 文明的启示 8. 文艺复兴—欧洲由衰及兴的转折点 9. 全球文化研究中的几个问题	本课程是智慧树平台的网络课程,主要采用讲授法、案例教学法等教学方法进行教学。通过对比中西方文明,激发学生的民族自豪感和文化自信。 本课程采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式,过程性评价占 60%(包括学习进度 5%、学习行为 25%、章节测试 10%; 见面课 20%); 终结性评价(期末考试卷面成绩)占 40%。
古希腊文明	I 素质目标 (1) 具有对古希腊文明的探索兴趣; (2) 具有好学求知、创新创造的热情,追求自由思想的学术境界。 II 知识目标 (1) 准确认识古希腊文明的灿烂成就; (2) 了解古希腊文明对现代西方文明的影响; (3) 了解古希腊文明中所蕴含的希腊精神。 III 能力目标 能够把握古希腊文明的特点与社会发展的联系。	1. 希腊的神话传说与爱琴文明 2. 古风时代—城邦文明的奠基 3. 古典时代—城邦文明的兴盛 4. 希腊化时代的文明	本课程是智慧树平台的网络课程,主要采用讲授法、案例教学法等教学方法进行教学。通过对比古希腊文明和中华五千年文明,激发学生的民族自豪感和文化自信。 本课程采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式,过程性评价占 60%(包括学习进度 5%、学习行为 25%、章节测试 10%; 见面课 20%); 终结性评价(期末考试卷面成绩)占 40%。

2. 专业（技能）课程

（1）专业基础课程

主要有运动解剖基础、体育概论、田径、体操、体育绘图、运动营养学、运动生理基础等 7 门课程，共 20 学分。

表 7 专业课程设置表

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
运动解剖基础	I 素质目标 （1）具备团队合作意识与沟通交流意识； （2）具备自主学习意识； （3）具备主动发现问题、解决问题的思维。 II 知识目标 （1）了解及认识正常人体的形态结构及其生理功能；了解常见运动性病症的原因及机理；了解常见运动损伤的原因及征象； （2）熟悉体育锻炼或运动训练的基本生理学原理；熟悉常见运动损伤的处理原则； （3）掌握体育运动对身体主要器官系统形态结构和生理功能的影响。 III 能力目标 （1）具备基础的理论知识，能够对体育技术动作和常用的身体练习进行简单的分析； （2）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； （3）具备常见运动性病症的基本知识，能够在运动损伤的危急情况	1. 人体组成的结构基础 2. 上、下肢的结构与运动 3. 躯干和颅的结构与运动 4. 体育动作的解剖学分析与应用 5. 消化系统 6. 呼吸系统 7. 脉管系统 8. 神经系统 9. 感觉器官 10. 常见运动性病症	本课程运用“导、传、训、赛、评”的课堂教学模式，通过讲授法、举例法、提问法、实验法、任务驱动法、案例教学法、角色扮演法、实践法等教学方法，培养学生“三懂、四会、五能”的体育教学和教练员及从事体育培训的职业能力。贯彻“课程思政”的教学模式，在不断提高教学质量的同时，日渐推动思政教育进程，引导学生养成良好的学习习惯，培养学生自立创新、顽强拼搏、团结协作精神，培养学生敬畏生命的价值观，激发学生的爱国热情，提升职业道德素质，从而为本职工作的发展培养合格的高素质专业技术人才奠定良好基础。。 本课程评价方式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。

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

	III 能力目标 (1) 具备队列队形、广播操、武术操、口令口哨、体操技巧、大众蹦床、跳绳等技能与保护帮助的基本技能; (2) 具备组织体操课堂教学的基本能力(助教); (3) 具备体操业余训练的基本能力(助理教练); (4) 具备体操比赛基本执裁能力(助理裁判)。		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。
运动营养学	I 素质目标 (1) 具备认真踏实、实事求是的工作态度; (2) 具备团队合作意识和与客户沟通交流的良好素养。 II 知识目标 (1) 掌握七大营养素的基本概念、生理功能和主要食物来源; (2) 熟悉七大营养素缺乏症的辨别和改善措施; (3) 了解运动员和慢病人群的运动营养; (4) 掌握大众健身人群(增肌、减脂)的运动营养; (5) 熟悉食谱编制方法。 III 能力目标 (1) 能够对个人及群体营养状况进行评价、管理和指导; (2) 能够开展与营养相关的常见慢性病的饮食营养指导工作; (3) 能够从事社区营养咨询、营养宣教和健康教育工作。	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。 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。 本课程采用过程性评价与终结性评价相结合方式进行。过程性评价占 50%, 主要包括平时成绩、平时测试(理论和技能测试)。终结性考核占 50%, 为课程学习结束时的期末考试或综合技能考核。
体育概论	I 素质目标 (1) 具备自主学习意识和创新思维; (2) 具备体育文化理念; (3) 具备奥林匹克精神和合作意识。 II 知识目标 (1) 了解体育的基本概念以及发展史; (2) 理解体育功能、体育目的、体育手段、体育文化等体育基本理论; (3) 了解我国体育成就以及改革发展趋势。	1. 引论 2. 体育概念 3. 体育功能 4. 体育目的 5. 体育手段 6. 体育文化 7. 体育体制	将体育强国、奥林匹克精神、体育文化理念融入到教育教学全过程,实现立德树人。 本课程将采用讲授法、情景教学法、提问法、分组讨论法、案例教学法、发现法等方法,使学生能够比较全面了解体育的本质及发展规律,培养学生的体育文化理念。 本课程采用过程性评价与终结性评价相结合方

	III 能力目标 (1) 能够运用正确的观点观察和解释体育现象; (2) 能够运用基础理论知识辩证分析体育有关问题; (3) 能够理解体育本质、规律及未来的发展趋势。	8. 体育科学 9. 体育发展趋势	式进行。过程性评价占 50%, 主要包括平时成绩、平时测试(理论和技能测试)。终结性考核占 50%, 为课程学习结束时的期末考试或综合技能考核。
运动生理基础	I 素质目标 (1) 具备严谨求实的科学的工作态度; (2) 树立正确的世界观、人生观和价值观; (3) 具备自主学习意识。 II 知识目标 (1) 掌握身体活动对机体各个系统和器官功能的影响以及基本机理; (2) 掌握不同人群的生理特点以及身体活动的影响; (3) 掌握科学性与实用性的体育运动训练方法与手段。 III 能力目标 (1) 掌握运动时人体机能变化的规律、运动中能量代谢的基本规律、不同人群科学训练的方法、促进恢复的手段等; (2) 掌握评定人体主要身体功能的基本方法。	1. 运动与骨骼 2. 运动时的物质与能量代谢 3. 运动与氧摄取和运输 4. 肌肉运动的调节 5. 有氧无氧工作能力 6. 身体素质 7. 运动过程中人体机能变化规律 8. 特殊环境与运动 9. 运动技能 10. 运动与身体成分控制	本课程运用“导、传、训、赛、评”的课堂教学模式,通过讲授法、举例法、提问法、实验法、任务驱动法、案例教学法等教学方法,培养学生“三懂、四会、五能”的体育教学和教练员及从事体育培训的职业能力。采用“讲授+实操”的教学手段进行,灵活实施教学方式(自学、讨论、课后思考题等)。落实立德树人根本任务,结合本课程内容和特点,培养学生健康的生活方式、工匠精神等,树立正确的思想观念、道德规范、政治观点。能够运用本课程基本理论和方法,指导和评价体育教学、运动训练以及体育锻炼,并初步掌握评定人体主要身体功能的基本方法。 本课程评价方式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。
体育绘图	I 素质目标 (1) 具备对体育事件、器材、人物等的敏锐洞察力,形成良好的观察习惯; (2) 具备团队合作意识和与客户沟通交流的良好素养; (3) 具有严谨的学习、工作态度。 II 知识目标 (1) 了解体育绘图的理论知识; (2) 了解体育绘图科学发展趋势; (3) 掌握绘图手段。	1. 绘图用具 2. 基本线条练习 3. 了解人体解剖体质的表现方法 4. 掌握正投影的应用 5. 掌握成套徒手体操单线图的基本要求 6. 了解透视概念、点线的透视特点	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。 从体育绘图发展史全面了解体育绘图,明确学习掌握体育绘图的必要性及重要意义;在运动人体图的分类及特点的学习中掌握每种画法的规律和特点;了解体育绘图工具的选择和使用方法 本课程采用过程性评价与终结性评价相结合方式进行。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%,

	III 能力目标 (1) 具有高度的形象表达能力; (2) 具备速记、速画、文图并茂, 思维活跃的能力; (3) 能够利用简图对各体育运动项目进行技术分析。 (3) 具有体育绘图技能;	7. 掌握人体三线轴及平行透视特点及应用 8. 三线格的应用、各部位动作图的画法 9. 侧视图线条特征、绘图程序、运动技术单线图表现原则 10. 曲线图画法画出体操技术单线图, 球类及田径等技术图	为课程学习结束时的期末考试或综合技能考核。
--	---	---	-----------------------

(2) 专业核心课程

运动项目训练课程(1—4 学期)或职业方向模块课程(5—8 学期)、青少年运动员选材、体能训练理论与实践、运动竞赛组织与实践、运动训练学、体育运动心理理论与运用、运动损伤与急救等 7 门课程, 共 68 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
运动项目训练课程(篮球)	I 素质目标 (1) 具备爱国主义情怀、安全意识、竞争意识、规则意识; (2) 具备篮球运动员职业素养、追求卓越的工匠精神; (3) 具备良好的团队合作意识、吃苦耐劳的品质、积极向上的精神。 II 知识目标 (1) 了解篮球运动发展和篮球运动文化知识;	1. 篮球基础理论知识 2. 篮球文化 3. 篮球技术动作训练 4. 篮球基础配合训练 5. 篮球战术训练 6. 篮球专项身体素质训练	课程思政要求: 培养学生爱国主义情怀, 增强学生民族责任心和自豪感; 培养学生认真观察、善于思考、勇于创新的良好品质; 培养学生竞争意识、规则意识、团队意识。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。 本课程是理论和实训相结合的课程。以学生为主

	(2) 掌握篮球基本技术、基本战术、基本理论知识、专项素质理论知识; (3) 掌握基础的篮球训练方法,能够在课堂和赛场主动运用。 III 能力目标 (1) 掌握正确的篮球技术动作,能够在实践攻防战术中灵活运用; (2) 掌握篮球训练方法,能够运用所学的篮球训练方法自主完成训练; (3) 具备良好的篮球竞赛能力,能够以主力队员的身份参加市级及以上的篮球比赛。		体,以实训为主导,在训练方法上,主要采用:分解训练法、完整训练法、重复训练法、持续训练法、变换训练法、比赛训练法等训练方法,在教学方法上,主要采用讲授法、情境教学法、讨论法、任务驱动法等教学方法。 考核要求:本课程采用综合性考核方式,篮球理论知识、篮球动作技术实践考核、专项体能考核、比赛4个模块综合考核。其中篮球理论知识考核20%;篮球动作技术实践考核30%;篮球专项体能考核20%,篮球比赛30%。同时以证代考:获得篮球二级运动员及以上证书,免考,考核优秀;以赛代考:能成为主力队员参加省级比赛并获前三名(国家级前8名)的,予以免考,考核结果为优秀。
运动项目训练课程(足球)	I 素质目标 (1) 具备良好的团队合作意识、吃苦耐劳的品质; (2) 具备处事公平公正、敢于担当的素养; (3) 具备认真学习、积极向上的精神品质。 II 知识目标 (1) 了解足球运动的基本技术、基本战术、基本理论知识、专项素质训练理论方法; (2) 熟悉足球训练与组织的相关知识; III 能力目标 (1) 能够在足球比赛中合理运用足球基本技术、战术; (2) 能够运用足球基础理论知识和基本技战术,进行足球训练; (3) 具备自主学习能力。	1. 足球个人技术 2. 小组进攻战术 3. 小组防守战术 4. 进攻阵型 5. 防守阵型 6. 足球专项身体素质	课程思政要求:培养学生爱国主义情怀,增强学生民族责任心和自豪感;培养学生认真观察、善于思考、勇于创新的良好品质;培养学生竞争意识、规则意识、团队意识。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。 本课程是理论和实训相结合的课程。以学生为主体,以实训为主导,在训练方法上,主要采用:分解训练法、完整训练法、重复训练法、持续训练法、变换训练法、比赛训练法等训练方法,在教学方法上,主要采用讲授法、情境教学法、讨论法、任务驱动法等教学方法。 考核要求:本课程采用综合性考核方式,篮球理论知识、篮球动作技术实践考核、专项体能考核、比赛4个模块综合考核。其中篮球理论知识考核20%;

			篮球动作技术实践考核 30%；篮球专项体能考核 20%，篮球比赛 30%。同时以证代考：获得篮球二级运动员及以上证书，免考，考核优秀；以赛代考：做为主力队员参加省级比赛前三名（国家级前 8 名），免考，考核优秀。
运动项目训练课程（羽毛球）	I 素质目标 （1）具备爱国主义情怀、安全意识、竞争意识、规则意识； （2）具备羽毛球运动员职业素养、追求卓越的工匠精神； （3）具备良好的团队合作意识、吃苦耐劳的品质、积极向上的精神。 II 知识目标 （1）了解羽毛球运动发展和羽毛球运动文化知识； （2）掌握羽毛球基本技术、基本战术、基本理论知识、专项素质理论知识； （3）掌握基础的羽毛球训练方法，能够在课堂和赛场主动运用。 III 能力目标 （3）掌握正确的羽毛球技术动作，能够在实践攻防战术中灵活运用； （4）掌握羽毛球训练方法，能够运用所学的羽毛球训练方法自主完成训练； （3）具备良好的羽毛球竞技能力，做为主力队员，能够参加市级及以上的羽毛球比赛。	1. 羽毛球基础理论知识 2. 羽毛球礼仪 3. 羽毛球技术动作训练 4. 羽毛球战术训练 5. 羽毛球专项身体素质训练	课程思政要求：培养学生爱国主义情怀，增强学生民族责任心和自豪感；培养学生认真观察、善于思考、勇于创新的良好品质；培养学生竞争意识、规则意识、团队意识。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。 本课程是理论和实训相结合的课程。以学生为主体，以实训为主导，在训练方法上，主要采用：分解训练法、完整训练法、重复训练法、变换训练法、比赛训练法等训练方法，教学上采用示范法、讲解法、分解练习法、小组练习法、纠错法、以赛代练法等教学方法进行练习。 考核要求：本课程采用综合性考核方式，羽毛球理论知识、羽毛球动作技术实践考核、专项体能考核、比赛 4 个模块综合考核。其中羽毛球理论知识考核 20%；羽毛球动作技术实践考核 30%；羽毛球专项体能考核 20%，羽毛球比赛 30%。同时以证代考：获得羽毛球二级运动员及以上证书，免考，考核优秀；以赛代考：做为主力队员参加省级比赛前三名（国家级前 8 名），免考，考核优秀。

运动项目训练课程 (跆拳道)	I 素质目标 (1) 具备礼义廉耻, 忍耐力, 百折不屈的跆拳道精神; (2) 具备处事公平公正、敢于担当的作风; (3) 具备团队合作, 诚实守信认真负责的人生态度。 II 知识目标 (1) 了解跆拳道运动发展历史与发展趋势; (2) 熟悉跆拳道教学与训练组织的相关知识; (3) 掌握跆拳道运动的基本技术、基本战术、基本理论知识、专项素质训练理论方法。 III 能力目标 (1) 具备跆拳道技战术运用能力, 能参加县级及以上跆拳道的比赛; (2) 具备自主学习能力, 能够独立完成跆拳道训练计划的撰写; (3) 能够运用跆拳道专项素质和理论方法, 完成高考或专升本考试。	1. 跆拳道基础理论知识 2. 跆拳道竞技基本技术 3. 跆拳道竞技基本战术 4. 跆拳道品势基本技术 5. 跆拳道特技技能	课程思政要求: 培养学生爱国主义情怀, 增强学生民族责任心和自豪感; 发挥跆拳道项目特点, 深入凸显跆拳道“礼义廉耻忍耐力百折不屈”项目精神, 让每一名练习者拥有较高思想觉悟, 在学习中做到积极努力, 敢于拼搏, 不怕辛苦, 在生活中乐观自信, 尊敬长者, 做一名有深度有内涵的传道人。 教学方法: 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。 考核要求: 本课程采用综合性考核方式, 从平时表现, 理论, 技能, 实践操作 4 个方面综合考核。其中平时课堂表现 10%; 跆拳道理论考核 20%; 跆拳道技能考核 20%; 跆拳道试讲试教实践操作 30%, 其中获得跆拳道黑带一段 30%, 免考技能考试;
运动项目训练课程 (拳击)	I 素质目标 (1) 具备永不放弃、迎难而上, 勇往直前的拳击精神; (2) 具备处事公平公正、敢于担当的作风; (3) 具备团队合作, 诚实守信认真负责的人生态度。 II 知识目标 (1) 掌握拳击运动的理论知识; (2) 掌握拳击运动的基本技术、基本战术和专项素质训练理论方法; (3) 掌握拳击竞赛尺度标准, 更好的赢得比赛。 III 能力目标 (1) 能够参加省级以上拳击比赛, 并有取得二级运动员证书的能力;	1. 拳击基础理论知识 2. 拳击基本技术 3. 拳击基本战术 4. 拳击技术和战术的结合 5. 拳击专项体能的训练 6. 拳击运动员心理能力提升	课程思政要求: 应培养学生爱国主义情怀, 增强学生民族责任心和自豪感; 应发挥拳击项目特点, 凸显不怕苦不怕累的项目精神, 让每一名练习者拥有较高思想觉悟, 在学习中做到积极努力, 敢于拼搏, 不怕辛苦。 教学方法: 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、小组合作训练法、讨论法、纠错法、演示法等教学方法。理论课教学方法要采用讲授法、情景教学法、讨论法、任务驱动法等教学方法。

	(2) 掌握拳击训练中进攻和防守的基本技术, 基本战术, 在比赛中灵活运用; (3) 掌握拳击训练方法, 能够运用所学的拳击训练方法自主完成训练。		本课程采用期末成绩考核和比赛成绩考核方式进行, 期末成绩考核: 其中拳击理论知识考核 20%; 攀岩专业技术考核 30%, 拳击专项体能考核 20%, 拳击比赛 30%。同时以证代考: 获得拳击二级运动员及以上证书, 免考、考核记为优秀;
运动项目训练课程(举重)	I 素质目标 (1) 具备良好抗压能力和良好的心理素质; (2) 具备训练理论与训练方法的创新思维; (3) 具备吃苦耐劳、顽强拼搏意志品质。 II 知识目标 (1) 了解举重运动训练的目的、任务, 掌握运动训练的基本概念和基本内容, 了解举重训练的基本素质与核心; (2) 明确举重运动训练的基础知识与根据比赛要求完成专项技术; (3) 掌握较为完整的举重训练理论知识以及技术动作的灵活运用。 III 能力目标 (1) 能够运用举重训练基本理论与基本内容, 熟悉专项(抓举, 挺举)技术目训练方法与技术动作; (2) 能够运用运动训练的基本原理与方法, 完成整个技术动作和力量训练; (3) 具备良好的心理素质, 完成专项技术动作, 能够在训练和比赛中完成专项技术发挥。	1. 举重的基础理论知识。 2. 举重项目训练理论 3. 训练力量与专项技术能力 6. 素质和专项组合训练 7. 举重运动员专项技术训练的规范动作(抓举、挺举) 8. 举重运动员核心能力的训练 9. 举重运动员心理能力提升	课程思政要求: 培养学生竞争意识、规则意识、团队意识。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。 本课程是理论和实训相结合的课程。以学生为主体, 以实训为主导, 在训练方法上, 主要采用: 分解训练法、完整训练法、重复训练法、持续训练法、变换训练法、比赛训练法等训练方法, 在教学方法上, 主要采用讲授法、讨论法、任务驱动法等教学方法。 考核要求: 本课程采用综合性考核方式, 举重理论知识、举重动作技术实践考核、专项体能考核、比赛 4 个模块综合考核。其中举重理论知识考核 10%; 举重素质体能考核 30%; 举重专项考核 30%, 举重比赛 30% 同时以证代考: 获得举重一级运动员及以上证书, 免考, 考核优秀;
运动项目训练课程(高尔夫)	I 素质目标 (1) 具备诚信、自律、为他人着想的高尔夫精神; (2) 具备吃苦耐劳、坚持到底、永不放弃的职业素养; (3) 具备良好抗压能力和良好的心理素质。 II 知识目标 (1) 掌握高尔夫运动的基础理论知识与礼仪;	1. 高尔夫技术基本礼仪与要求 2. 基本站姿与握杆 3. 挥杆技术 4. 推杆技术 5. 切杆技术	本课程采用讲授法、示范法、提问法、练习法、任务驱动法、分组讨论法、案例教学法等教学方法。培养学生具有爱劳精技笃行的践行能力, 具备高尔夫球运动的技术训练、体能训练和竞赛指导能力, 具备运用高尔夫球规则处理相关问题的能力。 本课程的考核采取过程性评价和终结性评价相

球)	(2) 掌握高尔夫运动技术动作要领; (3) 掌握高尔夫运动各项技术的特点与运用; (4) 掌握高尔夫动作模式测试与评价、系统体能评测、高尔夫体能训练动作要领、功能性伸展、筋膜手法等训练手段。 III 能力目标 (1) 能够合理运用高尔夫运动的各项技术; (2) 具备良好的高尔夫球运动员竞赛心理和技术能力,能够参加省级及以上的高尔夫球比赛; (3) 能够合理运用体能训练手段、方法改善自身的身体素质和运动机能表现。	6. 木杆技术 7. 特殊球位技术 8. 高尔夫功能性体能训练 9. 高尔夫损伤预防与康复	结合的考核方式,过程性考核中的平时成绩(出勤、训练表现等)占 20%、实践考核成绩(训练模块的项目测试成绩等)占 50%、期末考核成绩(技能实战测试以及参考年度省比赛成绩等)30%。
运动项目训练课程(攀岩)	I 素质目标 (1) 具备勇于向上攀登的精神和挑战意识; (2) 具备终生锻炼的意识; (3) 具备挑战自我,不断进取的精神。 II 知识目标 (1) 了解攀岩训练目的,掌握基础攀爬能力; (2) 掌握攀岩训练方法,能够在赛场主动运用; (3) 掌握攀岩基本技术、基本理论知识、专项素质理论知识。 III 能力目标 (1) 掌握正确的攀岩技术动作,能够在实践到比赛攀爬中灵活运用; (2) 掌握攀岩训练方法,能够运用所学的攀岩的训练方法自主完成训练; (3) 具备良好的攀爬能力,作为重点运动员,能够参加省级及以上的攀岩比赛。	1. 攀岩运动的定义和起源地 2. 攀岩的安全知识和装备 3. 攀岩的基本技巧和姿势 5. 攀岩基础技术训练 6. 攀岩技巧提升训练 7. 攀岩身体素质训练 8. 运动员战术能力及其训练 9. 运动员心理能力训练	课程是理论和实训相结合的课程。以学生为主体,以实训为主导,在训练方法上,主要采用: 1、比赛训练法:增强学生见识,从心理为学生建立自信心。 2、情境教学法:培养学生的集体荣誉感进移意识,提高学生的认知感情和道德情操。 3、任务驱动法:使学生其从内心感受自己的进步建立自信。 考核要求:本课程采用综合性考核方式,攀岩理论知识、攀岩速度实践考核、专项体能考核、比赛等4个模块综合考核。其中攀岩理论知识考核 20%;攀岩速度赛实践考核 30%;攀岩专项体能考核 20%,攀岩比赛 30%。同时以证代考:获得攀岩一级运动员及以上证书,免考、考核优秀;
运动项目	I 素质目标 (1) 具备良好的团队合作意识;	1. 轮滑运动现状及发展趋势 2. 速度轮滑技术动作训练	课程思政要求:培养学生认真观察、善于思考、勇于创新的良好品质,培养学生互帮互助的优良品

训练课程 (轮滑)	(2) 具备处事公平公正、敢于担当的素养; (3) 具备认真学习、积极向上、吃苦耐劳的精神; II 知识目标 (1) 了解不同轮滑的基本理论知识; (2) 掌握各项轮滑的基本技术、基本战术、专项素质训练方法; (3) 掌握各项轮滑技术灵活运用的方法。 III 能力目标 (1) 能够运用所学的轮滑训练方法自主完成训练; (2) 具备良好的心理素质,能够在比赛中完成各项轮滑或滑板的专项技术动作; (3) 具备良好的轮滑技术,能够参加全国、省、市级及以上的轮滑比赛。	3. 速度轮滑专项技战术训练 4. 自由式轮滑技术动作训练 5. 自由式轮滑专项技战术训练 6. 滑板技术动作训练 7. 滑板专项技战术训练 8. 轮滑专项身体素质训练	质,加强抗挫折能力教育。 教学方法:本课程是理论和实训相结合的课程。以学生为主体,在教学方法上,实训课教学方法要采用示范法、讲解法、小组合作学习法、讨论法、纠错法、演示法等教学方法。理论课教学方法要采用讲授法、情景教学法、讨论法、任务驱动法等教学方法。 本课程考核要求:本课程采用综合性考核方式,平时课堂表现 10%,轮滑理论考核 20%,轮滑技能考核 40%,轮滑体能考核 30%。获得轮滑二级运动员及以上证书免考实操,考核记为优秀
运动项目训练课程 (柔道)	I 素质目标 (1) 具备爱国主义情怀、安全意识、竞争意识、规则意识; (2) 具备柔道运动员职业素养、柔道精神,精力善用,自他共荣; (3) 具备良好的团队合作意识、吃苦耐劳、敢打敢拼的精神。 II 知识目标 (1) 了解柔道项目的发展和柔道运动文化知识以及柔道的历史文化。 (2) 掌握柔道基本功、基本技术、基本战术、基本理论知识、专项素质理论知识; (3) 掌握基础的柔道训练方法,能够在课堂和赛场主动运用。 III 能力目标 (1) 掌握正确的柔道技术动作模式,能够在实践攻防战术中灵活运用; (2) 掌握柔道训练方法,能够运用所学的柔道训练方法自主完成训练; (3) 具备良好的顽强拼搏精神,重点级别重点队员,能够参加市级及以上的柔道比赛。	1. 柔道运动的定义和起源 2. 柔道的安全知识和礼节 3. 柔道的基本技巧和姿势 4. 柔道基本功训练 5. 柔道基本技术提升训练 6. 柔道身体素质训练 7. 柔道比赛场上战术运用能力 8. 运动员心理能力训练	课程思政要求:培养学生爱国主义情怀,增强学生民族责任心和自豪感,加强抗挫折能力教育,培养榜样意识。 本课程是理论和实训相结合的课程。以学生为主体,以实训为主导,在训练方法上,主要采用:分解训练法、完整训练法、重复训练法、间歇训练法、持续训练法、变换训练法、循环训练法、比赛训练法等,在教学方法上,主要采用讲授法、情境教学法、讨论法、任务驱动法等教学方法。 考核要求:本课程采用综合性考核方式,柔道理论知识、柔道动作技术实践考核、专项体能考核、比赛 4 个模块综合考核。其中柔道理论知识考核 20%;柔道动作技术实践考核 30%;柔道专项体能考核 20%,柔道比赛 30%。同时以证代考:获得柔道二级运动员及以上证书、考核优秀;以赛代考:重点级别重点队员参加全

			国赛前 3 名，免考，考核优秀。
运动项目训练课程（田径）	I 素质目标 (1) 具备从事体育运动的安全意识； (2) 具备坚定的理想信念、深厚的爱国情感和中华民族自豪感； (3) 具备勇于超越的意志品质和奋勇争先、爱国奉献的体育精神。 II 知识目标 (1) 了解基本的田径理论知识； (2) 熟悉田径训练的基本原理和方法； (3) 掌握田径各项技能，包括跑、跳、投、抛等基本技能。 III 能力目标 (1) 能够运用田赛与径赛基础理论知识和基本技术进行训练、比赛； (2) 能够根据田赛与径赛的不同项目特点提高身体素质的训练方法； (3) 能够自主制定田径训练计划，更好地提高自己的田径运动能力。	1. 田径运动起源与发展 2. 田径运动的概念与分类 3. 田径的运动特点与功能 4. 田径的技能与战术训练 5. 赛前心理调节能力 6. 田径身体素质训练方法	本课程本着循序渐进的原则培养学生自我挑战的意识,培养学生团结协作精神、吃苦耐劳精神和创新精神。通过理论学习,让学生掌握通过田径运动锻炼身体的方法和手段,全面提高身体素质,养成体育锻炼的习惯,采用讲解法、完整示范法、分组教学法、纠正错误动作、个别指导法、激励法,充分调动学生学习的积极性和主动性,发挥其主体作用; 本课程考试成绩可以采用达标和技评相结合的考核方法,每个小项结束时可以随堂进行达标和技评。技评、达标成绩各占 60%和 40%。
运动项目训练课程（国际式摔跤）	I 素质目标 (1) 具备较强的上进心，树立正确的人生观和价值观； (2) 具备良好的沟通能力、创新能力和团队意识； (3) 具备吃苦耐劳、顽强拼搏的意志品质。 II 知识目标 (1) 了解国际式摔跤运动训练目的、任务，掌握摔跤训练的基本概念和基本内容，理解摔跤训练的基本原理与方法； (2) 掌握国际式摔跤项目基本技术、基本技战术、基本理论知识、专项素质理论和知识，具备训练理论与训练方法的创新思维； (3) 掌握较为完整的国际式摔跤训练理论知识以及熟悉国际式摔跤项目比赛规则以及裁判员判罚尺度能够在实战比赛中灵活运用。 III 能力目标 (1) 能够运用国际式摔跤运动训练基本理论与基本内容，熟悉摔跤训	1. 国际式摔跤基础理论知识 2. 国际式摔跤运动发展史 3. 国际式摔跤基本功技术训练 4. 国际式摔跤专项技术训练 5. 国际式摔跤技战术演练 6. 基础体能训练 7. 国际式摔跤专项体能训练	本课程采用“讲授+实操”的教学手段进行，根据授课内容的不同，灵活实施教学方式（灵活配对反复练习、研究讨论、观看大赛视频及课后反思等）。培养学生认真观察、敢于实践、善于思考、勇于创新的优良品质，具有勇于探索，大胆革新的体育训练创新精神，具有一定的教学训练、管理和活动组织能力。 本课程是理论与实训相结合的课程。以学生为主体，以实训为主导，在训练方法上，主要采用：分解训练法、完整训练法、重复训练法、阶段训练法、变换训练法、比赛训练法等训练方法，在教学方法上，主要采用讲授法、示范教学法、模拟实战教学法、讨论法等教学方法 本课程采用期末成绩考核和比赛成绩考核方式进行，期末成绩考核：专项体能测试考核占 30%、专

	练方法与技巧； （2）能够运用国际式摔跤运动训练基本原理与方法，熟练的掌握国际式摔跤实战技战术能力； （3）具备良好的国际式摔跤比赛心理素质，作为运动员能参加省级及以下的国际式摔跤比赛。		项技术熟练度考核 30%、省级比赛前三名占 30%，国家级比赛前八名占 10%。
专业方向课程（篮球运动实务）	I 素质目标 （1）具备爱国主义情怀、良好的团队合作意识、安全意识、竞争意识、规则意识； （2）具备勇于挑战、甘于奉献的篮球教练员职业道德素养； （3）具备公平公正、敢于担当的篮球裁判员职业道德素养。 II 知识目标 （1）熟悉篮球文化知识，掌握篮球运动基本规律； （2）熟悉篮球基础理论知识，并能运用到篮球教学和训练指导方面； （3）熟悉篮球裁判法基础知识，能在裁判实践当中灵活运用。 III 能力目标 （1）具备一定的篮球运动能力，能够在比赛中灵活运用； （2）具备一定的篮球教学与训练的组织能力，能够从事篮球教学、训练指导比赛的工作； （3）具备一定的篮球赛事组织能力，能够从事篮球临场执裁工作、赛事编排和记录台工作。	1. 篮球基础理论知识模块（篮球技术知识、篮球战术知识、；篮球比赛知识） 2. 篮球基础训练（篮球基本技术训练、篮球基本战术训练、篮球专项素质训练） 3. 篮球教练员模块（篮球训练计划的制定、篮球教案的撰写、篮球技战术教学与训练方法指导） 4. 篮球裁判模块（篮球裁判法、篮球裁判记录台、篮球裁判实训）	课程思政要求：培养学生爱国主义情怀，培养学生认真观察、善于思考、勇于创新的良好品质；培养学生竞争意识、规则意识、团队意识。 本课程以岗位能力培养为目标，训练上主要采用：分解训练法、完整训练法、重复训练法、间隙训练法、持续训练法等训练方法，教学上采用示范法、讲解法、分解练习法、小组练习法、纠错法等教学方法进行练习。 本课程运用学生自评、小组互评、教师评价等多元评价方式，采用定量评价与定性评价相结合的考核评价方法，具体考核模块成绩评定如下：篮球基础理论知识 20%；篮球技术技能测试 30%；篮球试讲试教 30%，篮球裁判 20%，为课程学习结束时的期末考试和实践操作。期末考试 20%、试讲试教实践操作 30%，实行以证代考，其中获得初级教练员证及以上，免考篮球技术技能测试和篮球试讲试教模块。获得篮球二级裁判证书免考篮球裁判模块，获得篮球二级运动员及以上证书免考篮球基础理论知识和篮球技术技能模块。

专业方向课程 (足球运动实务)	I 素质目标 (1) 具备良好的团队合作意识、吃苦耐劳的品质; (2) 具备处事公平公正、敢于担当的素养; (3) 具备足球教练员、裁判员的职业道德素养。 II 知识目标 (1) 了解足球运动的基本理论知识和教学理论方法; (2) 掌握足球教练员训练组织、教法等相关知识; (3) 掌握足球裁判法知识和赛事编排相关知识。 III 能力目标 (1) 能够合理运用足球基本技战术; (2) 能够组织小型赛事,有临场执裁能力; (3) 能够从事足球指导教学工作,有训练指导比赛的能力。	1. 足球基本理论 2. 足球小组攻防战术 3. 足球的进攻和防守阵型 4. 足球专项身体素质训练方法 5. 足球裁判法 6. 足球教学与训练指导	课程思政要求:培养学生爱国主义情怀,培养学生认真观察、善于思考、勇于创新的良好品质;培养学生竞争意识、规则意识、团队意识。 本课程以岗位能力培养为目标,训练上主要采用:分解训练法、完整训练法、重复训练法、变换训练法、比赛训练法等训练方法,在教学方法上,主要采用讲授法、情境教学法、讨论法、任务驱动法等教学方法。 本课程运用学生自评、小组互评、教师评价等多元评价方式,采用定量评价与定性评价相结合的考核评价方法,具体考核模块成绩评定如下:羽毛球基础理论知识 20%;羽毛球技术技能测试 30%;羽毛球试讲试教 30%,羽毛球裁判 20%,为课程学习结束时的期末考试和实践操作。期末考试 20%、试讲试教实践操作 30%,实行以证代考,其中获得大众 C 级教练员证及以上,免考羽毛球技术技能测试和羽毛球试讲试教模块。获得羽毛球二级裁判员证书免考羽毛球裁判模块,获得羽毛球二级运动员及以上证书免考羽毛球基础理论知识和羽毛球技术技能模块。
专业方向课程 (羽毛球运动实务)	I 素质目标 (1) 具备爱国主义情怀、良好的团队合作意识、安全意识、竞争意识、规则意识; (2) 具备勇于挑战、甘于奉献的羽毛球教练员职业道德素养; (3) 具备公平公正、敢于担当的羽毛球裁判员职业道德素养。 II 知识目标 (1) 熟悉羽毛球文化知识,掌握羽毛球运动基本规律; (2) 熟悉羽毛球基础理论知识,并能运用到羽毛球教学和训练指导方	1. 羽毛球基础理论知识模块(羽毛球技术知识、羽毛球战术知识、;羽毛球竞赛知识) 2. 羽毛球基础训练(羽毛球基本技术训练、羽毛球基本战术训练、羽毛球专项素质训练)	课程思政要求:培养学生爱国主义情怀,培养学生认真观察、善于思考、勇于创新的良好品质;培养学生竞争意识、规则意识、团队意识。 本课程以岗位能力培养为目标,训练上主要采用:分解训练法、完整训练法、重复训练法、变换训练法、比赛训练法等训练方法,在教学方法上,主要采用讲授法、情境教学法、讨论法、任务驱动法等教学方法。

	面； (3) 熟悉羽毛球裁判法基础知识，能在裁判实践当中灵活运用。 III 能力目标 (1) 具备一定的羽毛球运动能力，能够在比赛中灵活运用； (2) 具备一定的羽毛球教学与训练的组织能力，能够从事羽毛球教学、训练指导比赛的工作； (3) 具备一定的羽毛球赛事组织能力，能够从事羽毛球临场执裁工作、赛事编排和记录台工作。	3. 羽毛球教练员模块（羽毛球训练计划的制定、羽毛球教案的撰写、羽毛球技战术教学与训练方法指导） 4. 羽毛球裁判模块（羽毛球裁判法、羽毛球裁判实训）	本课程运用学生自评、小组互评、教师评价等多元评价方式，采用定量评价与定性评价相结合的考核评价方法，具体考核模块成绩评定如下：羽毛球基础理论知识 20%；羽毛球技术技能测试 30%；羽毛球试讲试教 30%，羽毛球裁判 20%，为课程学习结束时的期末考试和实践操作。期末考试 20%、试讲试教实践操作 30%，实行以证代考，其中获得大众 C 级教练员证及以上，免考羽毛球技术技能测试和羽毛球试讲试教模块。获得羽毛球二级裁判员证书免考羽毛球裁判模块，获得羽毛球二级运动员及以上证书免考羽毛球基础理论知识和羽毛球技术技能模块。
专业方向课程（跆拳道运动实务）	I 素质目标 (1) 具备礼义廉耻，忍耐力己，百折不屈的跆拳道精神； (2) 具备科学的训练方法与全面的训练理论； (3) 具备吃苦耐劳、顽强拼搏意志品质。 II 知识目标 (1) 了解跆拳道课程教学发展趋势和跆拳道基础理论知识； (2) 熟悉相关的技战术的运用及临场执教方法； (3) 掌握跆拳道技术的原理，教学演练的方法，裁判规则的运用。 III 能力目标 (1) 能够达到跆拳道黑带三段的技术水平； (2) 能够组织小型赛事，有临场执裁能力； (3) 能够运用专业的跆拳道技能组织教学。	1. 跆拳道基础理论知识 2. 跆拳道竞技腿法及运用 3. 跆拳道竞技心理学 4. 跆拳道竞技技战术 7. 跆拳道竞赛规则 8. 跆拳道品势 9. 跆拳道训练及场上指导能力	本课程以培养学生成材为目标，采用示范法、讲解法、分解练习法、小组练习法、纠错法等教学方法进行练习。 本课程运用学生自评、小组互评、教师评价等多元评价方式，采用定量评价与定性评价相结合的考核评价方法，具体考核成绩评定如下：过程性评价占 50%，主要包括平时成绩 20%；平时技术技能测试 30%；终结性考核占 50%，为课程学习结束时的期末考试和实践操作。期末考试 20%、试讲试教实践操作 30%，实行以证代考，其中获得初级教练员证，免考实践操作，获实践操作 100% 的分数

青少年运动员选材	I 素质目标 (1) 具备高尚的审美观和良好的职业道德; (2) 具备良好的团队协作意识; (3) 具备自主、合作、探究学习意识; (4) 具备较强的自信心和良好的语言表达能力。 II 知识目标 (1) 掌握如何运用科学选材和已知的科学理论和较为先进的方法与手段; (2) 了解选材任务和时间的先后, 主要形态指标特征的遗传度; (3) 结合专项分析, 掌握运动员选材不同阶段的特点。 III 能力目标 (1) 能够研究各运动项目高水平运动员的模型特征; (2) 能够调查组成运动能力各因素在群体、个体中的平均值、最高值及变动范围; (3) 能够正确把握各因素之间的有机联系, 形成综合评定体系。	1. 青少年科学选材的定义与意义 2. 运动员科学选材的主要任务 3. 运动员科学选材的发展历程 4. 青少年科学选材的由来与发展 5. 科学选材研究的现状与理论基础 6. 影响运动员成才率的主要因素 7. 专项特征和优秀运动员竞技能力结构模式 8. 青少年选材时间和对象的确定 9. 现实状态诊断与预测未来的关系 10. 青少年选材率和成才率 11. 青少年选材过程中青少年心理发育的情况及特点 12. 如何帮助在训的青少年树立正确的思想观、价值观和人事观	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, 实训课教学方法采用以学生为主体, 运用观察法、讨论法、小组合作学习法等。理论课教学方法采用以学生为主体, 通过信息化教学手段, 运用讲授法、讨论法等教学方法。帮助学生树立正确的国情观、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。 本课程采用过程性评价与终结性评价相结合方式进行。过程性评价占 50%, 主要包括平时成绩、平时测试(理论和技能测试)。终结性考核占 50%, 为课程学习结束时的期末考试或综合技能考核。
----------	--	--	---

体能训练理论与实践	I 素质目标 (1) 具备高尚的审美情趣和良好的职业道德; (2) 具备自主学习意识和创新思维; (3) 具备吃苦耐劳、顽强拼搏的意志品质。 II 知识目标 (1) 了解如何提升个人身体素质; (2) 熟悉体能训练营养元素补充; (3) 掌握体能训练的基本概念。 III 能力目标 (1) 能够运用基本的理论知识、技术和技能,应用与指导体能训练和相关工作; (2) 具备基本的体能训练能力,能够胜任不同项目运动的身体形态、技能及各项素质的训练任务。	1. 体能训练概念及现状 2. 有氧与无氧的训练生理适应 3. 阻力运动与年龄、性别差异 4. 最大化运动表现的营养策略 5. 测试选择与管理的原则 6. 有氧计划设计 7. 阻力计划设计 8. 速度与灵敏性设计 9. 柔韧与准备活动设计 10. 移动式举重与器械训练技巧 11. 替代模式与非传统操作方法的运动技巧	本课程注重理论与实践相结合,建议采用讲授法、问答法、分组讨论法、典型案例分析法等方法进行授课。培养学生深厚的爱国情感和中华民族自豪感,坚定拥护中国共产党领导和我国社会主义制度,在习近平新时代中国特色社会主义思想概论思想指引下,践行社会主义核心价值观。能够运用运动素质训练的基本原理及方法进行体能训练教学。 本课程采用过程性评价与终结性评价相结合方式进行。过程性评价占 50%,主要包括平时成绩、平时测试(理论和技能测试)。终结性考核占 50%,为课程学习结束时的期末考试或综合技能考核。
------------------	--	--	---

运动 竞赛 组织 与实 践	I 素质目标 (1) 具备公平、公正的规则意识； (2) 具备缜密的思维； (3) 具备认真细致的工匠精神。 II 知识目标 (1) 了解运动竞赛的基本概念； (2) 熟悉运动竞赛常用赛制； (3) 掌握小型赛事规程制定和竞赛组织、编排的方法。 III 能力目标 (1) 能够运用运动竞赛学的理论知识，在从事相关的工作中正确使用运动竞赛专业术语； (2) 能够依据实际需求，为小型赛事选择适当的赛制； (3) 具备竞赛编排的能力，能够为小型赛事制定竞赛规程，完成竞赛编排与组织实施。	1. 运动竞赛基本概念 2. 运动竞赛的规程 3. 运动竞赛常用赛制 4. 运动竞赛的编排与组织 5. 小型赛事策划、组织实践	本课程是一门理论与实践并重的课程，教学方法主要采用讲授法、案例教学法、任务驱动法和项目教学法等。应在保证学生能够制定方案的前提下，强调在院系活动、模拟赛事等真实或模拟条件下的实施效果。 本课程以体育强国精神以及规则意识为德育主线，在知识传授、能力培养的同时，弘扬社会主义核心价值观，传播体育精神中蕴含的爱国、爱党、拼搏、积极向上的正能量。同时也通过课堂内外实践活动培养学生在竞赛组织工作中的遵守规则、认真细致等职业品质。 本课程采用过程性评价与终结性评价相结合方式进行。过程性评价占 50%，主要包括平时成绩、平时测试（理论和技能测试）。终结性考核占 50%，为课程学习结束时的期末考试或综合技能考核。
---------------------------	--	--	--

运动 训练 学	I 素质目标 (1) 具备科学训练的意识; (2) 具备训练理论与训练方法的创新思维; (3) 具备吃苦耐劳、顽强拼搏意志品质。 II 知识目标 (1) 了解运动训练的目的、任务,掌握运动训练的基本概念和基本内容,理解运动员运动训练的基本原理与方法,掌握年度和周、课训练计划的制订方法; (2) 明确体育运动训练的基本原理与方法; (3) 掌握较为完整的训练理论知识以。 III 能力目标 (1) 具备运用运动训练基本理论、基本内容、各科目训练方法与技巧来指导运动训练的能力; (2) 能够运用运动训练的基本原理与方法,制订所在岗位的训练计划; (3) 具备组织教学、专业操作训练的技巧,能够在教学与训练中发现问题和解决问题。	1. 竞技体育与运动训练 2. 项群训练理论 3. 运动成绩与竞技能力 4. 运动训练的基本原则 5. 运动训练方法与手段 6. 运动员体能及其训练 7. 运动员技术能力及其训练 8. 运动员战术能力及其训练 9. 运动员心理能力与运动智能及其训练 10. 运动员多年训练的计划与组织 11. 运动员年度训练的计划与组织 12. 周课的训练计划与组织 13. 运动员队伍的管理	本课程采用“讲授+实操”的教学手段进行,根据授课内容的不同,灵活实施教学方式(自学、讨论、课后思考题等)。培养学生认真观察、善于思考、勇于创新的优良品质,具有勇于探索,大胆革新的体育训练创新精神,具有一定的教学训练、管理和活动组织能力。 本课程采用过程性评价与终结性评价相结合方式进行。过程性评价占 50%,主要包括平时成绩、平时测试(理论和技能测试)。终结性考核占 50%,为课程学习结束时的期末考试或综合技能考核。
---------------	--	--	---

体育运动心理理论与运用	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) 掌握体育运动心理理论与运用研究的主要领域, 如体育运动心理理论与运用动机、运动组织心理等; (3) 掌握运动员心理技能训练的方法。 III 能力目标 (1) 具备未来从事体育教学、运动训练、群众体育指导等方面的心理技能; (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。	1. 体育运动心理理论与运用的性质与任务 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 8. 运动活动的动机 9. 唤醒、焦虑与运动表现 10. 运动活动的思维过程 11. 运动活动的归因 12. 比赛的心理准备和心理调节 13. 运动损伤的心理分析 14. 心理技能训练	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、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。
--------------------	--	---	--

运动 防护 与急救	I 素质目标 (1) 具备团队合作的意识与良好的沟通交流能力; (2) 具备观察与动手意识, 能够在学习后主动实操练习; (3) 具备分析与实践意识, 将所学知识运用到实际应用中; (4) 具备安全意识, 保障自我与防护他人的安全。 II 知识目标 (1) 了解运动损伤基本知识、防护模式以及实施过程; (2) 熟悉运动损伤的康复知识与技术原理; (3) 了解常见运动损伤的相关的病理知识。 III 能力目标 (1) 能够运用运动前的热身和整理放松技术, 进行教学、训练工作; (2) 能够运用运动防护与急救的知识, 针对常见的运动损伤设计合理的方案与一般康复训练技术。 (3) 能正确进行心肺复苏和自动体外除颤以及其他急救技术。	1. 运动防护模式与实施过程 2. 运动损伤及其处理原则与方法 3. 热身与整理活动技术 4. 运动护具与贴扎的知识与使用方法 5. 运动损伤的康复知识与技术 6. 常见运动损伤的防护 7. 急救处理	课程思政要求: 培养学生将思想政治教育要素充分体现在课堂教学组织和方法中, 充分调动学生的学习主动性和积极性, 用多样化的教学方法提高运动防护与急救教学的应用性, 趣味性, 和有效性, 对学生起到教育, 陶冶, 感染, 影响作用。培养学生的爱国, 拼搏, 将压力转变为动力等体现体育精神的思政元素。 教学方法: 本课程是理论和实操相结合的课程。以学生为主体, 在教学方法上, 实训课教学方法要采用示范法、讲解法、小组合作学习法、讨论法、纠错法、演示法等教学方法。理论课教学方法要采用讲授法、情景教学法、讨论法等教学方法。 本课程采用过程性评价与终结性评价相结合方式进行。过程性评价占 50%, 主要包括平时成绩、平时测试 (理论和技能测试)。终结性考核占 50%, 为课程学习结束时的期末考试或综合技能考核。
-----------------	---	---	---

(3) 专业实训课程

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

表 9 专业实训课程设置表

课程 名称	课程目标	主要内容	教学要求
认识 实习	I 素质目标 (1) 具备质量意识、环保意识、安全意识; (2) 具备较强的集体意识和团队合作精神;	1. 认识教练员岗位的特点和工作职责 2. 认识教练员岗位的训	通过任务驱动法、案例分析法和现场观摩等方法, 使学生可以快速地了解认识实习的工作任务, 熟悉认识实习的岗位知识。

	(3) 具备自我管理能力、职业生涯规划的意识。 II 知识目标 (1) 了解教练员、裁判员的基本情况； (2) 熟悉教练员、裁判员必备知识及发展前景。 III 能力目标 (1) 能够达到认识实习合格的要求； (2) 能够良好地完成认知实习的工作任务； (3) 能够运用实习中所了解的岗位特点和 workflows 指导学生就业定位。	练手段与流程 3. 配合主教练完成课程教学	本课程以考察为主，学生提交学习心得，教师根据学生完成情况进行等级评定，评定等级分为优秀、良好、合格、不合格。
职业实训	I 素质目标 (1) 具备耐心、虚心学习的品质； (2) 具备较强的集体意识和团队合作精神； (3) 具备爱岗敬业、细心踏实、思维敏锐的职业精神。 II 知识目标 (1) 了解教练员、裁判员工作岗位的现状； (2) 掌握教练员、裁判员岗位的知识。 III 能力目标 (1) 能将理论与实际相结合，加深对所学知识的理解，为后续专业课的学习提供认识； (2) 能够通过职业实训，让学生认识社会，适应社会，锻炼职责技能； (3) 具有良好的语言组织与沟通能力，能够清晰地清晰地与学员进行沟通交流。	1. 篮球、足球、羽毛球、跆拳道项目教练员岗位的 职业实训 2. 篮球、足球、羽毛球、跆拳道教练员行业的发展现状 3. 明确篮球、足球、羽毛球、跆拳道教练员的岗位工作任务	职业实训是学生岗位实习的前置课程，是实习就业的预演，是学生踏入工作岗位前的实训。将立德树人融入到全过程，引导学生了解职业道德和遵守教练员行为准则。 通过任务驱动法、案例分析法等方法，使学生可以快速地适应职业实训的工作任务，达到职业实训的要求。 课程考核包括学习过程考核、企业考核和教师考核三部分，教师根据学生参与职业实习的情况进行等级评定，评定等级分为优秀、良好、合格、不及格。
岗位实习	I 素质目标 (1) 具备质量意识、环保意识、安全意识； (2) 具备客户至上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。	1. 篮球、足球、羽毛球、跆拳道项目教练员岗位的 岗位实习 2. 明确篮球、足球、羽毛球	岗位实习是为学生就业奠定基础，是学生步入社会岗位重要的一个环节，是就业岗位检验专业技能的综合实践。将立德树人融入到全过程，引导学生热爱教练员工作岗位，了解职业道德规范和遵守

	II 知识目标 (1) 明确岗位实习的目的、意义与职责； (2) 了解教练员、裁判员岗位的职责范围和工作内容、工作规范； (3) 掌握教练员、裁判员岗位的业务流程及相关理论知识。 III 能力目标 (1) 能够通过岗位实习，帮助学生全面地了解俱乐部和学校、了解社会，树立理论联系实际、实事求是的工作作风和踏踏实实的工作态度； (2) 能够用课堂所学的理论知识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。	球、跆拳道教练员岗位的 职责与发展方向 3. 篮球、足球、羽毛球、 跆拳道教练员岗位的工作 规范、职责范围和素质要 求	职业行为准则。 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岗位实习的工作任务，达到岗位实习的要求。 课程考核包括平时成绩考核（平时成绩由每日签到、实习周报、实习月报3部分组成）、企业考核、教师考核和学生自评四部分，具体考核成绩评定办法如下：平时成绩考核成绩：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) 具备较好的创新意识； (2) 具备较为高雅的审美情趣； (3) 具有主动思考、积极探索的精神； (4) 具有勇于走向社会，积极服务社会的意识。 II 知识目标 (1) 了解相应的自然科学和人文社会科学知识； (2) 了解小学体育教育科学研究的方法知识； (3) 了解社会工作的主要内容和方法； (4) 了解大学生创新与创业的基本知识。 III 能力目标 (1) 具有较好的创新思维能力； (2) 具有较强的实践动手能力； (3) 具备良好的独立研究能力； (4) 具备较好的自主学习能力。	1. 求真的格物致知活动 2. 求善的文明修身活动 3. 求美的文体艺术活动 4. 求实的社会实践活动 5. 求创的就业创业活动	素质拓展活动是以育人为核心、以培养学生课外学习能力和综合素质为目标、在学校课程培养计划之外开展的开放式教育活动和实践活动的综合，主要涵盖求真的格物致知活动、求善的文明修身活动、求美的文体艺术活动、求实的社会实践活动、求创的就业创业活动等五个方面，是对课程教学第一课堂的延伸和拓展 通过任务驱动法、案例分析法、讨论法等方法，培养学生职业核心素养和职业核心能力，达到素质拓展活动的要求。 学生在校期间必须修满2学分，才算合格。素质拓展活动的考核的具体办法参见《湖南体育职业学院“五环相扣”第二课堂活动教育学分管理实施办法（试行）》文件要求。

毕业 设计	I 素质目标 (1) 具备较强的逻辑思维和语言表达能力; (2) 具备严肃认真、一丝不苟的科学态度; (3) 具备独立思考、科学创新的工匠精神。 II 知识目标 (1) 了解毕业设计课程与工作岗位的重要意义; (2) 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

理论选修课程主要有学校体育学、体育保健学、体育市场营销、体育活动策划和组织、实用体育管理、体育新媒体运营、体育教学训练与指导共7门,任选4门,修满8学分;技能选修课程主要有羽毛球、篮球、武术、足球、排球、跆拳道、青少年体适能共7门,任选3门,修满6学分。共计14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
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、职业生涯规划的意识,有较强的集体意识和团队合作精神; (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。 II 知识目标 (1) 了解学校体育发展历程和学校体育的管理体制; (2) 掌握体育教师的标准与资格制度;体育教师的教育和发展;学生的身心特点等知识; (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; (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; (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。 III 能力目标 (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; (2) 具备能遵循少年儿童身心发展规律和学习特点实施体育教学和无生教学的能力,初步具备从事小学体育工作的科研能力; (3) 具备按照新课程标准分析评价学生的能力; (4) 具备组织小学学校运动竞赛和体育活动的的能力。	1. 学校体育学总论 2. 体育教学基础理论 3. 体育实践教学 4. 课外体育活动	本课程是选修课程,采用讲解示范法、分组讨论法、案例分析法、演示法和探究学习等教学方法,对部分操作性的知识如教案撰写,教学的实施等内容安排学生进行模拟练习,观看中小学教师上课,组织课外体育活动和锻炼,并与之沟通交流。培养学生吃苦耐劳、积极向上的精神品质,能够应用所学知识组织小学学校运动竞赛和体育活动。 本课程采用过程性评价与终结性评价相结合方式进行。过程性评价占 50%,主要是学习平时成绩占 20%,实践项目考核成绩占 30%;终结性考核占 50%,为课程学习结束时的期末考试或综合技能考核。

体育保健学	I 素质目标 (1) 具备实事求是的教育素质和健全个性人格; (2) 具备良好的团队合作意识、吃苦耐劳的品质; (3) 具备独立思考, 细心踏实的品质。 II 知识目标 (1) 掌握基本概念如健康、运动性疲劳等; (2) 掌握基本手法的理论部分, 如体格检查的顺序和要领, 按摩手法的禁忌和要领等; (3) 掌握常见运动损伤的症状和处理原则等。 III 能力目标 (1) 能够运用保健学的基础知识对运动参加者进行简单的医务监督; (2) 能够运用保健学的基础知识和原理, 使运动参与者尽量避免和预防运动损伤; (3) 能够运用基本的手法等, 对运动损伤或运动性病症进行及时有效的处理。	1. 运动与环境 2. 不同人群的体育卫生要求 3. 运动性疲劳 4. 医务监督 5. 常见运动性病症的处理 6. 常见运动损伤的处理 7. 医疗体育	本课程是选修课程, 采用启发式教学, 混合式教学法, 模块化教学, 团体训练及角色扮演等方式方法。采用讲授和教学实验、社会实践相结合的教学方法, 注重理论联系实践, 加强师生、学生之间的互帮互学、突出学生实践动手能力、应用能力, 探究和创新精神的培养。 本课程采用过程性评价与终结性评价相结合方式进行。过程性评价占 50%, 主要是学习平时成绩占 20%, 实践项目考核成绩占 30%; 终结性考核占 50%, 为课程学习结束时的期末考试或综合技能考核。
体育市场营销	I 素质目标 (1) 具有良好的自主学习习惯, 严谨的科学思维习惯; (2) 具有团队协作意识; (3) 具有一定的创新思维; (4) 具有一定的法律常识。 II 知识目标 (1) 掌握体育市场营销基本理论及相关概念; (2) 熟悉体育市场营销基本过程; 掌握体育市场营销战略三要素(STP); (3) 掌握体育市场营销 4Ps 策略的知识, 形成营销组合策略方案; (4) 了解体育市场营销实践中体育服务营销、体育赞助营销相关策略;	1. 市场营销概论 2. 体育市场营销概述 3. 体育市场分析 4. 体育市场产品策略 5. 体育市场定价策略 6. 体育市场渠道策略 7. 体育市场促销策略 8. 体育服务营销策略 9. 体育赞助营销策	本课程是选修课程, 教师根据学生的学习程度和专业背景, 利用理论讲授、案例教学、情景教学等方式教授体育市场营销的基本原理、策略与方法, 引导学生对体育市场营销知识进行系统化的了解、理解和应用, 并在体育营销实践中不断提升专业能力与职业素养, 培养学生的爱国主义情怀。 本课程采用过程性评价与终结性评价相结合方式进行。过程性评价占 50%, 主要是学习平时成绩占 20%, 实践项目考核成绩

	(5) 了解体育服务营销、体育赞助营销过程中的新领域和新概念。 III 能力目标 (1) 能分析体育企业的体育市场营销环境,分析和解释体育市场营销环境的影响因素,并制定相应对策; (2) 能对体育企业进行市场细分、目标市场选择和市场定位,会针对体育企业实力和市场进行市场定位分析; (3) 能识别体育市场竞争者,会针对不同的竞争者采取不同的体育市场产品策略;能对不同的体育产品采取不同的体育市场营销策略; (4) 能分析影响体育市场定价的因素,掌握体育市场价格制定与调整; (5) 能分析体育市场销售渠道的类型、主要影响因素,会进行体育市场渠道设计与管理; (6) 能分析研究体育市场促销组合策略,进行促销策略的选择; (7) 能实施体育服务营销、体育赞助营销相关策略。		占 30%; 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。
体育活动策划与组织	I 素质目标 (1) 具有社会责任感和社会参与意识,崇尚宪法、遵法守纪、崇德向善、诚实守信、尊重生命、热爱劳动,履行道德准则和行为规范; (2) 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; (3) 具有集体主义精神和团队协助意识;善于沟通,乐于交流,有较强的社会适应能力。 II 知识目标 (1) 掌握体育活动,策划与组织相关的基本理论与基本知识; (2) 通过对体育活动策划与组织的相关概念起源意义特征管理和基本原理的介绍,结合我国体育活动的现状以及发展趋势,使学生正确认识体育活动的功能; (3) 掌握体育活动策划与组织的运作程序方法和手段。 III 能力目标	1. 体育活动概述 2. 体育活动主题及活动内容选择 3. 体育活动的资金管理 4. 体育活动的人力资源管理 5. 体育活动的外部资源及其管理 6. 体育活动的风险管理 7. 体育活动策划的文案撰写 8. 体育活动的筹备 9. 体育活动的实施 10. 体育活动的收尾	本课程是选修课程,采用理论讲授结合实践教学,在教学方法上,理论课使用案例法、讲授法、讨论法等教学方法,选取有代表性、容易让学生接受的案例,引导学生进行分析;实践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,模拟体育活动策划专题等,激发学生学习的兴趣,培养学生爱国主义思想,善于沟通,乐于交流,有较强的社会适应能力。 本课程采用过程性评价与终结性评价相结合方式进行。过程性评价占 50%,主要是学习平时成绩占 20%,实践项目考核成绩占 30%;终结性考核占 50%,为课程学习结

	(1) 能够运用体育活动策划的基本理论知识,进行体育活动策划的方案撰写; (2) 具备良好的语言、文字表达能力和沟通能力,进行体育活动的组织的能力; (3) 具备体育活动管理的意识和能力。		束时的期末考试或综合技能考核。
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) 识记体育管理的基本概念、属性、管理系统的构成、分类;计划的类型;组织结构的构成与形式,领导的有关概念; (2) 理解管理对象的构成与环境;管理者的素质要求;管理者的基本职能; (3) 掌握决策的分类、程序及方法;组织结构设计的基本原则。 III 能力目标 (1) 能分析和解决体育管理现象和问题; (2) 能根据特定的环境制订完善的计划; (3) 能用决策相关知识科学运用决策方法,充分利用已理解的信息,制订正确的决策; (4) 能够充分地进行团队分工、协作,团队完成任务质量高。	1. 体育管理的理论与方法 2. 体育管理决策职能的相关概念及其应用 3. 体育管理组织职能的相关概念及其应用 4. 体育管理领导职能的相关概念及其应用 5. 体育管理控制职能的相关概念及其应用 6. 体育管理创新职能的相关概念及其应用 7. 体育管理的激励方法与理论 8. 有效沟通在学习、生活、工作中的应用	本课程根据不同的教学内容采用讲授法、提问法、分组讨论法、案例教学法和项目教学法等教学方法,培养学生的团队意识和团结协作精神,提高学生分析问题、解决问题的能力。 本课程采用过程性评价与终结性评价相结合方式进行。过程性评价占 50%,主要包括平时成绩、平时测试(理论和技能测试)。终结性考核占 50%,为课程学习结束时的期末考试或综合技能考核。
体育 新媒体 运营	I 素质目标 (1) 具备不断提升自己新媒体运营能力的意识; (2) 具备对新媒体运营相关活动的探索意识; (3) 具备互联网的探索及创新精神; (4) 具备分析问题和解决问题的能力。 II 知识目标 (1) 了解新媒体运营概念;	1. 新媒体运营概述 2. 微信公众号运营 3. 用户运营概念及核心工作 4. 产品运营概念、基本方法 5. 内容运营的概念、规划设计 6. 活动运营的概念、方法 微博运营	本课程采取主要采取项目教学法和任务驱动法设计课程框架;在课堂设计上,本课程主要利用在线课程,采用混合式教学法,其中还用到讲授法、分组讨论法、案例教学法等教学方法。以塑造学生鲜明国格和传承体育文化为德育主线,确立了“让社会主义新闻价值观入脑入心;让讲

	(2) 了解用户运营具体工作内容; (3) 了解产品运营概念、运营策略等概念,掌握产品运营基本方法; (4) 了解内容运营的概念,掌握创新新媒体内容方法; (5) 了解活动运营的概念,掌握活动设计规划具体方法。 III 能力目标 (1) 具备自主学习的能力,能够独立进行新媒体运营策划及效果评估工作; (2) 能够运用新媒体活动运营的知识与方法有效地运用开展新媒体运营相关活动; (3) 能够针对遇到的问题作出一定的应对措施。	7. 短视频平台运营	好中国体育故事,传播好中国体育声音成为常态”的课程思政建设方向和重点。 本课程采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式,过程性评价占 50%,主要是学习平时成绩占 20%,由平时课堂表现和考勤构成,实践项目考核成绩占 30%,以理论配合课堂教学案例与实战训练进行学习,提高学生在消化完理论知识后对新媒体营销与运营的动手能力;终结性考核占 50%,以策划并开展营销与运营活动进行,监测活动运营情况并进行分析,提高学生实际运营项目的能力。
体育教学训练与指导	I 素质目标 (1) 具备良好的教师职业道德素养; (2) 具备自主学习意识; (3) 具备主动发现问题、解决问题的思维。 II 知识目标 (1) 了解体育教学与训练相关方法知识; (2) 熟悉体育教学的原理、理论和方法; (3) 掌握体育教学与训练组织、教法、学法相关知识以及具备体育教学的能力。 III 能力目标 (1) 能够运用体育教学基本规律和体育教学方法的知识,在指导体育教学实践中具备基本的教学技能; (2) 具备自主学习与课堂教学把控能力,胜任组织课堂教学与训练的能力。	1. 体育教学目标 2. 体育教学主体 3. 体育教学内容 4. 体育教学设计 5. 体育教学环境 6. 体育教学方法 7. 体育教学评价	本课程是运动训练专业的专业拓展课,担负起传授体育教学原理、理论,培养体育教学与训练人才的重任。教师应根据学生的教学背景、专业背景选择适应的教学内容、案例和教学情境。将价值导向与知识传授相融合,在知识传授、能力培养中,弘扬社会主义核心价值观,传播爱党、爱国、积极向上的正能量,培养科学精神、工匠精神等,将正确的价值引领贯穿课程标准、教学、设计、备课授课、教学评价等教育教学全过程,指明立德树人作为教育之本。 由于本课程注重理论与实践相结合,主要采用讲授法、问答法、分组讨论法、典型案例分析法等方法进行授课。 本课程采用过程性评价与终结性评价相结合方式进行。过程性评价占 50%,主要

			包括平时成绩、平时测试（理论和技能测试）。终结性考核占 50%，为课程学习结束时的期末考试或综合技能考核。
羽毛球	I 素质目标 (1) 具备良好的团队合作意识、吃苦耐劳的品质、积极向上的精神； (2) 具备勇于探索，大胆革新的体育训练创新精神； (3) 具备羽毛球教练员、裁判员的职业道德素养。 II 知识目标 (1) 了解并强化学生掌握羽毛球运动的基本理论知识和基本技术、基本战术、专项素质训练的理论方法； (2) 熟悉羽毛球竞赛规则和裁判法以及竞赛组织与编排的相关知识； (3) 掌握羽毛球教学与训练组织、教法、学法的相关知识。 III 能力目标 (1) 能够熟练地运用羽毛球基本技、战术，进行比赛和教学实践； (2) 能够运用羽毛球基本理论知识和基本技、战术进行羽毛球训练组织、指导教学工作； (3) 能够运用羽毛球竞赛规则执裁业余羽毛球比赛。	1. 羽毛球运动概述 2. 羽毛球基本技术 3. 羽毛球基本战术 4. 羽毛球竞赛规则和裁判法 5. 羽毛球竞赛编排与组织 6. 羽毛球临场执裁实践	本课程是选修课程，属于理论和实训相结合的课程。采用语言法、直观法、完整法与分解法、预防和纠正错误法、情景教学法、探究法等教学方法，使学生就基本掌握羽毛球技术、战术及其教学训练方法，激发学生学习的兴趣，培养学生坚强不屈，顽强拼搏的精神品质，具有稳定、自信、抗压能力强的心理素质，引导学生自主设计羽毛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 40%，其中学习平时成绩占 10%，技术能力考核成绩占 30%；终结性考核占 60%，期中期末理论成绩 20%，教学指导成绩 40%。
篮球	I 素质目标 (1) 具备良好的团队合作意识、吃苦耐劳的品质、积极向上的精神； (2) 具备良好的锻炼习惯，培养学生篮球兴趣； (3) 具备良好的审美观，具有观赏，评价篮球比赛的能力。 II 知识目标 (1) 了解篮球运动发展和篮球运动文化知识； (2) 掌握篮球基本功基础知识； (3) 掌握篮球基本规则。 III 能力目标	1. 篮球运动发展 2. 篮球基本技术—脚步移动 3. 篮球基本技术—传接球 4. 篮球基本技术—运球 5. 篮球基本技术—投篮 6. 篮球基本规则 7. 篮球记录台工作	本课程是选修课程，属于理论和实训相结合的课程。提倡自主、合作、探究的学习方法，根据教学的进度和教学内容的要求，培养学生的创新能力、应用能力；激发学生篮球的兴趣，培养为国争光的爱国主义思想；引导学生自主设计篮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，过程性评价占 40%，其

	(1) 能够在比赛和教学实践中合理运用篮球基本技术; (2) 能自主设计篮球基本功的练习方法; (3) 能够运用篮球的竞赛规则执裁校级以上篮球比赛。		中学习平时成绩占 10%, 技术能力考核成绩占 30%; 终结性考核占 60%, 期中期末理论成绩 20%, 教学指导成绩 40%。
武术散打	I 素质目标 (1) 具备爱国主义情怀、良好的团队合作意识、安全意识、竞争意识、规则意识; (2) 具备散打教学与训练的创新思维; (3) 具备认真观察、善于思考、互帮互助的良好品质; (4) 具备公平公正、敢于担当的散打裁判员职业道德素养。 II 知识目标 (1) 了解武术发展和武术文化知识, 熟悉散打的基本技术、基本战术、基本理论知识、专项素质训练理论方法; (2) 熟悉散打裁判法知识和赛事编排相关知识; (3) 掌握散打教学与训练组织、教法、学法相关知识。 III 能力目标 (1) 具备自主学习能力, 能独立完成散打训练计划的撰写; (2) 具备散打训练组织、指导教学、指导比赛的能力, 能够从事散打教学与训练工作; (3) 具备散打临场执裁能力和赛事组织编排能力, 能够从事散打临场执裁工作。	1. 散打基本理论知识 2. 散打拳法、腿法、摔法基本技术 3. 散打拳腿摔组合技术 4. 散打进攻与防守战术 5. 散打竞赛规则和裁判法 6. 散打教学与训练指导	本课程是选修课程, 理论和实训相结合的课程。以学生为主体, 在教学方法上, 采用示范法、讲解法、小组合作学习法、讨论法、纠错法、尝试法、比赛法等教学方法, 使学生掌握散打拳腿摔的基本技术与战术, 组合技术, 激发学生学习的兴趣, 培养爱国主义情怀、良好的团队合作意识; 引导学生自主设计散打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, 过程性评价占 40%, 其中学习平时成绩占 10%, 技术能力考核成绩占 30%; 终结性考核占 60%, 期中期末理论成绩 20%, 教学指导成绩 40%。
足球	I 素质目标 (1) 具备较强的自信心、勇敢顽强的优良作风; (2) 具备积极乐观的心态, 严谨认真的责任心以及良好的团队合作意识; (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。	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、	本课程是选修课程, 理论和实训相结合的课程。灵活运用研讨式、启发式、探究式、参与式教学方法, 合理使用教学手段(如黑板、多媒体投影仪、挂图、网络等教学用具)进行教学。使学生掌握足球基本技术与战术, 激发学生学习的兴趣,

	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) 掌握运球、传接球、射门等基本技、战术; (3) 熟悉足球竞赛规则和裁判法。 III 能力目标 (1) 能够熟练地运用足球基本技、战术, 进行比赛和教学实践; (2) 能够运用足球的基本理论知识和基本技、战术, 进行足球教学、训练指导工作; (3) 能够应用足球的竞赛规则和裁判法进行比赛及临场裁判执裁。	脚背外侧、脚背正面踢球 5. 头顶球技术 6. 掷界外球技术 7. 个人攻防基本技、战术 8. 足球竞赛规则和裁判法	培养为国争光的爱国主义思想; 引导学生自主设计足球基本功教学练习方法。注重学生应用能力的培养与训练, 为学生全面发展奠定基础。 本课程采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式, 过程性评价占 40%, 其中学习平时成绩占 10%, 技术能力考核成绩占 30%; 终结性考核占 60%, 期中期末理论成绩 20%, 教学指导成绩 40%。
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 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) 能够在比赛和教学实践中合理运用排球的基本技术; (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 40%, 其中学习平时成绩占 10%, 技术能力考核成绩占 30%; 终结性考核占 60%, 期中期末理论成绩 20%, 教学指导成绩 40%。
跆拳道	I 素质目标 (1) 具有良好的团队合作意识、吃苦耐劳的品质; (2) 具备处事公平公正、敢于担当的作风; (3) 具备认真学习、积极向上的精神品质, 提高学生职业素养; (4) 具备跆拳道教练员职业道德素养。	1. 跆拳道基础理论知识 2. 跆拳道基本技术 3. 跆拳道基本技、战术 4. 跆拳道竞赛规则	本课程是选修课程, 理论和实训相结合的课程。采用示范教学法、讲解法、辅导练习法、小组合作学习法、讨论法、纠错法、失误教学法等教学方法, 培养学生

	II 知识目标 (1) 掌握跆拳道运动的基本技术、基本战术、基本理论知识、专项素质训练理论方法; (2) 熟悉跆拳道教学与训练组织、教法、学法相关知识; (3) 了解跆拳道裁判法和赛事编排相关知识。 III 能力目标 (1) 熟练掌握跆拳道基本技术,能在比赛和教学实践中运用; (2) 具备跆拳道训练组织、指导教学、指导比赛的能力,能胜任跆拳道教学、训练指导工作。 (3) 能够运用跆拳道的竞赛规则执裁校级以上比赛。	5. 跆拳道品势	坚强不屈的意志品质、良好的心理素质,培养学生设计跆拳道基本功教学的能力。 本课程采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式,过程性评价占 40%,其中学习平时成绩占 10%,技术能力考核成绩占 30%;终结性考核占 60%,期中期末理论成绩 20%,教学指导成绩 40%。
青少年体能	I 素质目标 (1) 树立“健康第一”教育理念,正确认识体育与健康教育相融合,体能训练与学生体质健康的关系,立志为青少年体质健康促进事业服务; (2) 培养学生的科学训练意识、安全意识和奉献精神; (3) 关注学生个体差异,具备爱心、责任心、耐心和细心,做学生健康成长的引路人; (4) 具有良好的行为习惯,善于沟通,亲和力强; (5) 具有终身学习和求实创新的职业思维。 II 知识目标 (1) 掌握青少年体质健康测试的基本理论与方法; (2) 掌握不同年龄阶段青少年体质健康促进的基本理论、动作技能和训练方法; (3) 掌握不同年龄阶段青少年学校体育应试项目体能训练的基本动作技能和训练方法。 III 能力目标 (1) 具备青少年体质健康测试与评估的能力; (2) 具备运用体能训练理论与方法指导青少年科学训练,促进健康成	1. 青少年体质健康测试的基本理论与方法 2. 青少年身体素质训练的基本理论.基本动作与训练方法 3. 中小学《体育与健康》课程水平一至水平四体能模块课程的基本理论.基本动作和训练方法 4. 青少年学校体育应试项目体能训练的基本理论、基本动作和训练方法; 5. 青少年体能赛事策划与组织的基本理论与方法。	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到课程教学过程中。使学生掌握青少年校园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。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。

	长的能力； (3) 具备运用体能训练理论与方法指导青少年学校体育应试项目成绩提升的能力。		
--	---	--	--

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 11 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	七	八	九	十
										20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
公共基础课程	必修课程	中职课程	204006001	语文	※	1—4	288	16	260	28	4	4	4	4					
			204006002	数学	※	1—4	288	16	260	28	4	4	4	4					
			204006003	英语	※	1—4	288	16	260	28	4	4	4	4					
			204006004	计算机	※	3、4	72	4	10	62			2	2					
			204006005	哲学与人生	※	3	36	2	30	6			2						
			204006006	职业道德与法治	※	4	36	2	30	6				2					
			204006007	中国特色社会主义	※	1	36	2	30	6	2								
			204006008	历史	※	3、4	72	4	64	8			2	2					
			204006009	心理健康与职业生涯规划	※	2	36	2	32	4		2							
			204006011	公共艺术	※	1	36	2	30	6	2								
			4230001169	军事理论	※	1	36	2	36	0	2								
			4230001181	军事技能		1	112	2	0	112	*								

高 职 课 程	4230001170	入学教育		1	8	1	4	4	*									
	4230001011	大学生职业生涯规划	※	5	18	1	12	6					2					
	4230001002	思想道德与法治	※	5	48	3	42	6					4					
	4230001182A	劳动教育	※	5	16	1	11	5					2					
	4230001182B	劳动实践		1-10	20	1	0	20										
	4230002061	国家安全教育	※	5	18	1	18	0					2					
	4230001013	形势与政策		5-10	48	1	48	0					讲座					
	4230001047	普通话	※	6	28	1.5	12	16						2				
	4230001014	大学生心理健康教育	※	5、6	36	2	24	12					2	2				
	4230001A07	大学英语	※	5、6	128	8	72	56					4	4				
	4230001012	信息技术	※	5、6	72	4	36	36					2	2				
	4230001003	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论	※	6	32	2	28	4						4				
	4230002062	习近平新时代中国特色社会主义思想概论	※	7	48	3	42	6							4			
	4230002050	创业基础	※	8	32	2	18	14								2		
	4230002051	大学生就业指导	※	8	18	1	12	6								2		
	小计：27 门				1906	102.5	1421	485	18	14	18	18	20	14	4	4		
限 选 课	4230002060	中共党史	※	6	16	1	16	0						4				
	4230000138	美育类 (二选一)	艺术鉴赏	※	6	28	1.5	12	16					2				
	4230000118		书法鉴赏	※	6	28	1.5	12	16					2				
	4230001004	语言文化类(二选一)	应用文写作	※	7	28	1.5	16	12						2			
	4230000073		文学欣赏	※	7	28	1.5	16	12						2			
	4230000203	中华优秀传统文化类(三选一)	中华国学	※	8	18	1	12	6							2		
	4230000202		走进故宫	※	8	18	1	12	6							2		

任 选 课	4230000205	职业素养类（二选一）	孙子兵法中的思维智慧	※	8	18	1	12	6							2			
	4230001039		社交与礼仪	※	6	28	1.5	16	12					2					
	4230002052		体育文化	※	6	28	1.5	16	12					2					
	小计：5 门					108	6.5	72	36										
	4230000216	职业健康教育			※	7	36	2	24	12						2			
	4230002055	演讲与口才			※	6	36	2	24	12					2				
	4230000211	海洋的前世今生			※	8	36	2	24	12						2			
	4230000212	人类与生态文明			※	7	36	2	24	12						2			
	4230000213	西方经济学的奇妙世界			※	7	36	2	24	12						2			
	4230002054	新媒体概述			※	7	36	2	24	12						2			
	4230000214	走进航空航天			※	8	36	2	24	12							2		
	4230000215	商业伦理与企业社会责任			※	8	36	2	24	12							2		
	4230000201	中国历史地理概况			※	8	36	2	24	12							2		
	4230000204	文化差异与跨文化交际			※	9	36	2	24	12								2	
4230000206	西方文明史导论			※	9	36	2	24	12								2		
4230000207	古希腊文明			※	9	36	2	24	12								2		
任选：4 门					144	8	96	48											

注：1、“※”为考核课程，其余为考查课程；*为集中开设；

2、理论课理论学时与实践学时一般为 2:1；

3、第 5—10 学期，形势与政策为每学期 8 课时，第 10 学期纳入毕业教育中开展；

4、劳动教育实践活动安排在课外校外时间进行。

2. 专业（技能）课程教学计划表

表 12 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										授课方式
										一	二	三	四	五	六	七	八	九	十	
										20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	
专业基础课程	必修课程	3020042608	运动解剖基础	※	5、6	72	4	60	12					2	2					理论授课+课内实践
		3020042067	●田径	※	5、6	72	4	10	62					2	2					理论授课+课内实践
		3020042532	●体操	※	6、7	72	4	10	62						2	2				理论授课+课内实践
		3020000C86	●运动营养学	※	7	36	2	28	8							2				理论授课+课内实践
		3020042531	体育概论	※	7	36	2	28	8							2				理论授课+课内实践
		3020042609	运动生理基础	※	8	36	2	8	28							2	2			理论授课+课内实践
		3020042534	体育绘图	※	8	36	2	18	18								2			理论授课+课内实践
		小计：7 门				360	20	162	198					4	6	8	4			
专业核心课程	限选课程	中职课程	204006010	运动项目训练课程（任选 1 门）	篮球	※	1-4	720	40	40	680	10	10	10	10					
			204006011		足球															
			204006012		羽毛球															
			204006013		跆拳道															
			204006014		拳击															
			204006015		举重															
			204006016		高尔夫															
			204006017		攀岩															
			204006018		轮滑															

[illegible]

注：1.“※”为考核课程，其余为考查课程；*为集中开设；“●”职业资格或职业技能等级证书相关课程；

2.《运动营养学》课程为教育部 1+X 职业技能等级考证试点课程;

3.第9学期前8周开展职业实训课程,后9周进行岗位实习;

4.素质拓展活动根据《湖南体育职业学院“五环相扣”第二课堂活动教育学分管理实施办法（试行）》文件要求进行考核；

表 13 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										授课方式
											一	二	三	四	五	六	七	八	九	十	
											20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	
专业选修课程	理论选修课程	任选课	3020042538	学校体育学	※	8	36	2	28	8							2				理论授课
			3040012054	体育保健	※	8	36	2	28	8							2				理论授课
			3050014A03	体育市场营销	※	8	36	2	28	8								2			理论授课
			3030012145	体育活动策划与组织	※	8	36	2	28	8								2			理论授课
			3020012060	实用体育管理	※	8	36	2	28	8							2				理论授课
			3050012363	体育新媒体运营	※	8	36	2	28	8							2				理论授课
			3080042A19	体育教学训练与指导	※	8	36	2	28	8								2			理论授课+课内实践
			任选 4 门					144	8	112	32										
	技能选修课程	任选课	4230000090	羽毛球	※	8	36	2	6	30							2				理论授课+课内实践
			4230000038	篮球	※	8	36	2	6	30							2				理论授课+课内实践
			4230000077	武术（散打）	※	8	36	2	6	30						2					理论授课+课内实践
			4230000099	足球	※	8	36	2	6	30						2					理论授课+课内实践
			4230000045	排球	※	8	36	2	6	30							2				理论授课+课内实践
			4230000052	跆拳道	※	8	36	2	6	30								2			理论授课+课内实践
			3020042540	青少年体适能	※	8	36	2	6	30								2			理论授课+课内外实
			任选 3 门					108	6	18	90										
小计						252	14	130	122												

注：“※”为考核课程。技能选修与专修不能重叠；鼓励学生在校期间参加学校各种特长代表队进行训练，但参与的运动队与专修不能重叠，要求每周训练 3 次，每次 1.5 学时，总计学时 288，完成者计入 16 学分，训练时间为下午 4:00-6:00，同时计入第三专修，由教练给予成绩评分。

3. 集中实践教学环节教学计划表

表 14 集中实践环节教学计划安排表

类别	项目名称	考核形式	开课学期	总学时	学期/教学周数/学时数										备注
					一	二	三	四	五	六	七	八	九	十	
					20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	
专业实训课程	认识实习	考查	5	8					8						
	职业实训	考查	9	224									224		
	岗位实习	考查	9、10	576									192	384	
	素质拓展活动	考查	5-10	56											
	毕业设计	考核	9、10	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	5-9												
	思政课实践	考核	5—7												
小计				1012					128				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) 教学学时分配表

总课时为 4886 学时,理论总课时 2069 学时,实践总课时 2817 学时,总学分 250.5。

表 15 教学总学时分配表

序号	课程类型		课程性质	课程门数	数学课时				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	27	102.5	1421	485	1906	25.45	39.01
2		公共基础选修课程	限选课	5	6.5	72	36	108	33.33	2.21
			任选课	4	8	96	48	144	33.33	2.95
3	专业（技能）课程	专业基础课程	必修课	7	20	162	198	360	55.00	7.37
4		专业核心课程	必修课	6	16	132	84	216	38.89	4.42
			限选课	1	56	56	952	1008	94.44	20.63
5		专业实训课程	必修课	5	31.5	0	892	892	100	18.25
6		专业选修课程	任选课	7	14	130	122	252	48.41	5.16
总 计				62	250.5	2069	2817	4886	57.65	100
总学时数为 4886，其中：										
（1）理论教学学时数为 2069，占总学时比例为 42.35%；										
（2）实践性教学学时数为 2817，占总学时比例为 57.54%										
（3）公共基础课程学时数为 2158，占总学时比例为 44.16%；										
（4）选修课程学时数为 504，占总学时比例为 10.32%。										

八、实施保障

（一）师资队伍

1. 专业带头人要求

专业带头人应具有综合性的高素质,才是真正意义上的复合型人才。

（1）专业理论知识和业务能力

专业带头人首先必须是专业学术上的带头人,具有较强的专业理论知识和过硬的运动训练专业业务能力。在运动训练专业业务和学术领域,他应该具有较强的学术水平和学术影响,具有过硬的或较好的专业背景,为对口专业或相关专业的硕士及以上学位获得者,具有运动训练专业或相关专业副高职级以上专业技术职务等。或者在运动训练专业领域有丰富的实践经验和工作业绩,如果专业带头人是运动训练专业领域的知名专家,具有广泛的学术和社会影响,自然更有利于专业的建设和发展,也有利于专业市场的开拓,有利于运动训练专业毕业生就业工作的顺利进行。

（2）教学设计和组织管理能力

专业带头人要在学院教务管理部门指导下,具体负责运动训练专业教学计划(人才培养方案)的设计,课程和教学内容的安排,并将教学计划和人才培养方案组织实施。这就要求专业带头人不仅要懂得运动训练专业知识和理论,而且要求专业带头人必须懂得教育、教学规律,熟悉教学管理,成为教学管理方面的行家。

（3）学生组织和班级管理能力的

一个优秀的专业带头人,一般也要求负责学生专业思想的巩固,负责学生就业指导和教育,负责毕业教育。每一个学期,每一个教学阶段,负责安排学生的实习、实践、实训。因此,了解学生,熟悉学生、带领学生、指导学生、培育学生也是其职责之一。

（4）外部市场预测和开拓能力

因为高职教学必须以就业为导向,这必须正确面对市场、了解市场,

必须适应市场形势变化、开拓新的市场，必须建设一支以第一线专家和业务骨干为主体的兼职教师队伍，必须建立一定数量的就业、实践基地，满足毕业生就业市场发展需要的校企合作网络。即使是人才培养方案的设计，也需要在大量市场信息调研的基础上才能形成。因此，市场开拓能力是专业带头人重要的素质和能力要求。

(5) 专业教研室内部的凝聚力和横向协调能力

一个专业就有一个专业团队，专业带头人要真正把专业建设好，把运动训练专业毕业生的就业工作做好，必须在提升自我、完善自我的同时，用有效的激励机制，以率先垂范的方法凝聚和调动运动训练专业全体教师的力量，推进运动训练专业团队素质的提高。与此同时，要加强校内横向协调，主动争取人事、教务、学生、财务、设备、招生就业部门以及系部和教研室的支持与协作，这就对专业带头人提出了更高的要求。

(6) 专兼结合教学团队的设计和组织能力

一个专业，必须有一个专兼结合的教学团队，而且应该是互补共享共建的有机共同体，正因如此，专业带头人，不仅要管好内部，更要研究外部，组织教学指导委员会，组织兼职教师，聘请行业企业专家等，而专业带头人，则是一个总指挥、总策划。

2. 骨干教师要求

骨干教师不超过 45 岁，具有讲师以上职称，在运动训练专业从事教学工作五年以上；具有坚实的专业理论基础和实践能力，能讲授两门以上专业课程或专业基础课程；熟悉运动训练专业的领域与现状发展趋势，具有较好的科研能力及创新意识。能在运动训练专业课程教学进行富有成效的教学改革，教学水平较高，具有较好的团队合作精神和组织管理能力。近五年内满足下列条件之一：在国家级学术刊物上发表论文一篇或省级学术刊物发表论文两篇；主编或参编统编教材一部以上，或出版专著一部以上；主持或者参与院级以上科研、教研课题；教书育人突出，获得院级及以上教学优秀奖或优秀教学成果奖。

3. 双师教师要求

努力提高中、青年教师的专业理论水平和实践能力，扩大“双师”比例，提高“双师”素质。计划未来三年内，使“双师素质”教师比例达到 100%。具体做法是：

(1) 选派教师到教育部认可的双师型教师培训基地学习培训，取得双师资格证，并加强实践技能培训，对青年教师按照就业岗位技能标准要求逐步进行培训，提高专业师资队伍的实践能力和技术水平。

(2) 组织教师参加相关培训，并取得专业技能考评员资格或相关专业资格证书。

(3) 选送教师到企（行）业进行为期半年的顶岗实践，提高专任教师中具有企业生产一线工作经历的比例，现有教师均应取得相应专业中级及以上技能证书，以保持教学内容的先进性和实践性。

4. 兼职教师条件

由兼职教师担任专业课程教学或学生顶岗实训指导，建立相对稳定的兼职教师资源库，使兼职教师人数在 10 人以上。加强兼职教师的规范管理，同时让企（行）业兼职教师参与人才培养模式改革和课程体系建设，从而实现校企共育高技能人才的目标，进一步提高教育教学质量。开展优质课评比，组织教师教学能力和专业技能培训。

表 16 专业教学团队配置与要求

生师比	18:1				
专兼职比	4:1				
双师比	80%				
年龄	20-30 岁 (%)	30-40 岁 (%)	40-50 岁 (%)	50-60 岁 (%)	
	15%	40%	30%	15%	
学历学位	本科 (%)	硕士 (%)		博士 (%)	
	25%	60%		15%	
职称	实习 (%)	助教(同等职称) (%)	讲师(同等职称) (%)	副教授(同等职 称) (%)	教授(同等职称) (%)
		20%	35%	30%	15%

（二）教学设施

主要包括能够满足正常的课程教学、实习实训所需的专业教室、实训室和实训基地。

1. 专业教室基本条件

6 间智慧教室，配备电子白板或纳米黑板、激光投影设备、多媒体计算机、高清摄像设备与音响设备，互联网接入或 WiFi 环境，并具有网络安全防护措施。高清网络中控可对教室所有设备进行统一管理，一键上课，一键下课，并且可远程操作教室设备；配备可视化综合管理平台，可实现远程教学监控观摩、查看教室动态、进行设备管理与教学转播等功能。理论课精品录播室 1 间，配备教师场景/跟踪双目摄像机、学生场景/跟踪双目摄像机、板书场景摄像机、导播控制电脑、监听耳机、导播控制台等设备。教学场所安装应急照明装置并保持良好状态，符合紧急疏散要求、标志明显、保持逃生通道畅通无阻。

2. 校内实训基本要求

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

表 17 校内实训基地（室）配置与要求

序号	实验实训 基地（室）名称	功能 （实训实习项目）	面积、设备名称及台套数要求	容量一次 性容纳人 数
1	运动解剖基础实验室	搭建人体骨架；展示关节的各种运动形式；展示肌肉的锻炼方法。	50 m ² ，人体骨骼模型、人体肌肉模型、各人体组织器官模型等。	50
2	运动生理基础实验室	安静状态和运动后血压和脉搏的变化；肌肉力量的测量；血乳酸和血糖的测量。	50 m ² ，尿液分析仪、血乳酸测定仪、掌上学堂测定仪、血压计等	50
3	体育体育运动心理理论与运用理论与运用实验室	身心症状测评；心理适应性和适应能力测量；自卑心理测量。	50 m ² ，动觉方位辨别仪 3 台、速度知觉测试仪 3 台、时间知觉测试仪 3 台、学习迁移测试仪 3 台、空间知觉测试仪 3 台、注意分配实验仪 3 台、深度知觉仪 1 台、动作稳定器 3 台、反应式运动时测试仪 1 台、注意力集中能力测试仪	50

			等 3 台	
4	运动康复实训室	常见运动损伤的预防与急救；常见运动性伤病的诊断与处理。	120 m ² ，急救模型 2 个，运动康复设备 10 台	50
5	运动营养实训室	人体营养的评估，运动营养处方的制订。	50 m ² ，人体成分分析仪，营养评估表，运动营养制订软件系统	50
6	国民体质监测实训室	身高体重；身体成分测定；坐位体前屈；纵跳；闭目单足；肺活量；台阶试验，等	50 m ² ；国民体质检测仪系统、国民体质管理系统、身体成分分析仪，等	50
7	武术馆	武术教学、比赛、执裁	1000 m ² ，海绵垫 2 床、武术垫 6 床	200
8	室内跆拳道馆 1 个	跆拳道教学、训练、比赛、执裁。	400 m ² ，配备跆拳道垫、脚靶、手靶 40 套，沙袋 8 个，记分牌、白板 1 套，桌子、凳子 10 个，多媒体教学仪器 1 套。	60
9	田径场	田径教学、比赛、执裁	2 片 400m 塑胶操场等	200
10	室内篮球馆 1 个	篮球教学、训练、比赛、执裁等。	1000 m 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，多媒体教学仪器。	60
11	1 片 11 人制足球场	足球教学、训练、比赛、执裁等。	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，多媒体教学仪器等器材等。	100
12	室内体能训练室 1 个	体能训练方法理论教学与实操、核心力量 练习实操、上下肢力量训练实操。	800 m 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 40 个。	60
13	羽毛球馆 1 个	羽毛球教学、训练、比赛、执裁等。	12 片羽毛球场地，配备标准的场地的胶，球网，羽毛球训练拍 100 副，羽毛球若干，多媒体仪器等器材。	100
14	室内排球馆 1 个	排球教学、训练、比赛、执裁等。	1000 m ² ，配备排球架与球网各 3 套，排球 100 个，球车 5 个，记分牌 1 套，标志桶 50 个、标志杆 50 个，多媒体教学仪器。	60
15	乒乓球馆	乒乓球教学、训练、比赛、执裁等。	600 m ² ，10 张乒乓球台，配备标准的场地的胶，乒乓球球网架、球网 12 副，乒乓球训练拍 100 副，乒乓球若干，多媒体仪器等器材。	100

3. 学生实习基地、实训教学基地基本要求

按 150 名学生的规模，立足长沙市区，重点辐射邵阳和衡阳、常德

等地区，按照专业所需，结合实际情况，运动系按照互补性原则、示范性原则和稳定性原则，通过严格的遴选，需分批建成 11 个实习、实训基地。真正体现了层次多、地域广的特点，能提供教练员、裁判员、运动员等相关实习岗位，能涵盖当前体育产业发展的主流技术。每个基地配备了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、保险保障。

表 18 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	省羽毛球、乒乓球运动管理中心	羽毛球	20 人
2	省、摔、柔跆拳道运动管理中心	国际式摔跤、跆拳道	30 人
3	省举重运动管理中心	举重	15 人
4	省田径运动管理中心	田径	15 人
6	阳光健身俱乐部	健美、健身教练、销售岗位	20 人
7	怀化市体校	业余体育教练	10 人
8	星宇跆拳道俱乐部	跆拳道教练、销售岗位	10 人
9	衡阳市跆拳道俱乐部	跆拳道教练、销售岗位	10 人
10	株洲市体校	业余体育教练	10 人
11	岳麓区业余体校	业余体育教练	10 人
合计			150 人

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，运动训练项目实践课录播室 1 个；依托超星一平三端教学平台，建设运动训练专业教学资源库，创新教学方法、提升教学效果；开通中国知网，方便文献资料、创新教学方法、提升教学效果。

（三）教学资源

主要包括能够满足学生专业学习、教师专业教学研究和教学实施需要的教材、图书及数字资源等。

1. 教材选用基本要求

按照国家规定，经过规范程序选用教材，优先选用国家规划和获奖

教材。专业课程教材应体现本行业新技术、新规范、新标准、新形态。

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。满足本专业需要，应涉及到国内外该行业领域及企业主要标准、规范、技术、文化、案例等。及时配置新经济、新技术、新场馆、新设备、新管理方式、新服务方式等相关图书文献。

3. 数字资源配备基本要求

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

表 19 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)
200-300	200-300	350	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，在教学过程中针对不同课型采用对应的教学方法。

1. 理论课教学方法要求

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

2. 实践（实训）课教学方法要求

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

术的实际运用能力。

（五）学习评价

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

学生课程成绩一般采用多元评价主体（行、企、社、师、生），多维度评价指标，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教练员、裁判员等级证书的考核内容和标准进行，其技术部分采取“以证代考、以赛促评”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、行业专家等对学生考核进行评分，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. 运动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

（一）课程学分要求

最低修满 4886 学时，250.5 学分，方可毕业。

专业必修课程、岗位实习、劳动教育、毕业设计为不可替代学分。

（二）培养目标与培养规格要求

达到运动训练专业人才培养目标和培养规格相应的职业素养、知识、能力的要求。

（三）毕业设计与专业技能考核要求

毕业设计考核与专业技能考核均为合格。

（四）证书要求

1. 原则上至少取得一个或与运动训练专业相关的职业资格证书或职业技能等级证书。

2. 取得人文素质测试证书如普通话证书或大学英语等级证书或湖南省高职计算机应用能力考试证书等。

十、附录

（一）教学进程安排表

表 20 教学进程安排表
专业名称 运动训练（五年制） （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	毕 业 设 计				
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	○	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	⊙	18	1							1	20	5	
	六	○	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	⊙	18	1							1	20	7	
第四 学年	七	○	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	⊙	18	1							1	20	5	
	八	○	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	⊙	18	1							1	20	7	
第五 学年	九	○	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	■	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	&	&	0	1				8	8	1	2		20	5
	十	○	■	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	&	&	0	1				16	1	2		20	-		
总计																						141	10	3		周末	10	24	2	4	8	200	47
说 明	1、五年 10 学期教学总周数共 200 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) 运动训练专业（五年制）人才培养方案修订组织机构

2023 级运动训练专业（五年制）人才培养方案修订组织机构

建设单位：湖南体育职业学院省体校

专业带头人：郭世彬

主要撰写人：陈胤

参与编写人员：

校内教师：李牧林 连 娅 成征涛 茅愿坚

付元利 史赛君 蒋洁莹

企业、行业专家：

湖南省跆拳道运动协会主席：王卫华

长沙市雅礼中学：杨伯群

长沙市篮球协会：钟 斌

长沙市天马俱乐部：郭 刚

优秀毕业生：

庞倩玉 国家国际式摔跤队运动员

邓丽娟 国家攀岩队运动员

瞿海滨 瞿海滨攀岩运动馆馆长

(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。