

## 湖南体育职业学院 健身指导与管理（三二分段制）专业

## 人才培养方案审核表

专业所在部门	怀化市精武体育艺术职业学校	专业名称	休闲体育服务与管理（中职） 健身指导与管理（高职）	专业带头人	徐泽斌（中职） 祝彩（高职）
执笔人	徐泽斌		制定时间	2024年9月	
参与制定人员情况	姓名	职称/职务	工作单位	承担的任务	备注
	王一蓉	教授/院长	湖南体育职业学院	全面统筹指导	
	魏华祝	副教授/党总支书记	湖南体育职业学院	市场调研、培养目标、培养规格等	
	祝彩	副教授/党总支副书记	湖南体育职业学院	市场调研、培养目标、培养规格等	
	徐泽斌	专业带头人	怀化市精武体育艺术职业学校	数据整理与分析、课程设计、实施保障等	
	蒲逸华	专业教师	怀化市精武体育艺术职业学校	课程大纲撰写	
	曹礼华	秘书长	湖南省健身协会	人培目标定位与课程建设指导	
	张健	总经理	怀化市康源健身管理有限公司	人培目标定位与课程建设指导	
教学单位审核意见	<p>同意</p> <p>负责人 签字（盖章）： 2024年9月1日</p>				
教务处审核意见	<p>同意。</p> <p>负责人 签字（盖章）： 2024年9月1日</p>				
教学工作委员会意见	<p>同意</p> <p>负责人 签字（盖章）： 2024年9月2日</p>				
党委会意见	<p>同意</p> <p>院领导 签字（盖章）： 2024年9月3日</p>				



湖南體育職業學院

**健身指導與管理專業（三二分段制）人才培  
養方案**  
(2024 級)

懷化市精武體育藝術職業學校

2024 年 9 月 3 日

# 目 录

一、专业基本信息 .....	1 -
(一) 专业名称 .....	1 -
(二) 专业代码 .....	1 -
(三) 隶属专业群 .....	1 -
二、入学要求 .....	1 -
三、学制及学历 .....	1 -
(一) 学制 .....	1 -
(二) 学历 .....	1 -
四、职业面向 .....	2 -
(一) 职业发展路径 .....	2 -
(二) 职业面向 .....	2 -
五、培养目标与培养规格 .....	2 -
(一) 中职阶段 .....	2 -
(二) 高职阶段 .....	4 -
六、课程设置及要求 .....	7 -
(一) 职业能力分析 .....	7 -
(二) 课程设置表 .....	7 -
(三) 课程描述 .....	8 -
七、教学进程总体安排 .....	52 -
(一) 教学计划表 .....	52 -
(二) 教学学时分配表 .....	59 -
八、实施保障 .....	60 -
(一) 师资队伍 .....	60 -
(二) 教学设施 .....	61 -
(三) 教学资源 .....	65 -
(四) 教学方法 .....	66 -
(五) 学习评价 .....	67 -
(六) 质量管理 .....	67 -
九、转段与毕业要求 .....	68 -
(一) 转段要求 .....	68 -
(二) 毕业要求 .....	68 -
十、附录 .....	70 -
(一) 教学进程安排表 .....	70 -
(二) 人才培养方案修订组织机构 .....	72 -





## 2024 级健身指导与管理专业 (三二分段制) 人才培养方案

### 一、专业基本信息

#### (一) 专业名称

健身指导与管理 (中职阶段为休闲体育服务与管理)

#### (二) 专业代码

570307 (中职阶段为休闲体育服务与管理:770302)

#### (三) 隶属专业群

社会体育专业群

### 二、入学要求

具有初中毕业证或具有同等学力者。

### 三、学制及学历

#### (一) 学制

5 年

#### (二) 培养形式

三二分段制

#### (三) 学历

大专

## 四、职业面向

### （一）职业发展路径

健身指导与管理专业毕业生职业发展路径如表1所示。

表1健身指导与管理专业毕业生职业发展路径

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

### （二）职业面向

健身指导与管理专业职业面向如表2所示。

表2职业面向表

教学阶段	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
中职	教育与体育 大类 (77)	体育类 (7703)	体育 (89)	体育专业人员 (2-09-07) 体育健身和娱乐场所服 务人员 (4-14-05)	健身教练	1. 初级社会体育指导员 2. 游泳救生员
高职	教育与体育 大类 (57)	体育类 (5703)	体育 (89)	体育专业人员 (2-09-07) 体育健身和娱乐场所服 务人员 (4-14-05)	健身教练	职业技能等级证书：初级健身教练 职业能力等级证书； 1+X证书：初级运动营养咨询与指 导； 行业证书：初级急救员CPR

## 五、培养目标与培养规格

### （一）中职阶段

#### 1.培养目标

以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，坚持党的教育方针和“立德树人”根本任务，德、智、体、美、劳全面发展，具有一定的科学文化水平和良好的人文素质、职业道德和创新意识，精益求精的工匠精神，

较强的就业能力和可持续发展的能力，掌握本专业知识和技术技能，面向体育行业的健身、儿童体适能培训机构等职业群，能够从事运动健康的教学指导、咨询策划、组织管理以及经营开发等工作的高素质技术技能人才。

## 2.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

Z1.有正确的世界观、人生观和价值观，具有爱国主义、集体主义精神，遵纪守法，诚实守信，忠于人民，志愿为人类健康而奋斗。

Z2.具有吃苦耐劳、团结协作和拼搏向上的精神。

Z3.热爱体育事业，具有较好的交流、沟通的意识与能力。尊重生命与健康，具有实事求是的工作态度、团队合作精神、自我完善意识与不断追求卓越的精神。

Z4.能够熟练运用汉语进行口语和书面的表达与交流；具备良好的传统文化底蕴，情操高尚、言谈高雅、举止端庄、作风正派。

### (2) 知识要求

J1.具有一定的政治理论知识和法律基础知识，认识中国基本国情，了解中国革命、中国共产党执政新理念新思想新战略。

J2.具有一定的人文社会学科知识，掌握应用文写作、优秀传统文化知识。

J3.具有一定的教育学科知识，掌握健康教育、计算机应用知识。

J4.具有职业规划理论知识和创新创业基础知识，树立正确的就业观念。

J5.掌握运动解剖学、运动生理学等运动人体科学知识。

### (3) 能力要求

F1.具有一定的沟通交流能力，能用中文、英文进行口语交际、日常交流。能与客户进行运动健康相关交流能力。

F2.具备计算机操作能力和利用计算机收集信息、处理信息的能力。

F3.能为需要健身指导的人群提供评估、方案制订、动作指导等技术技能。

F4.具有对个人或群体开展课程教学、语言沟通、市场策划等能力。

## (二) 高职阶段

### 1.培养目标

本专业培养理想信念坚定，德、智、体、美、劳全面发展，具有一定的科学文化水平，良好的人文素养、职业道德和创新意识，精益求精的工匠精神，较强的就业能力和可持续发展的能力；具有鲜明国格、聪颖智格、健康体格、健全人格、卓越匠格；掌握健身和健康相关的教学与训练、咨询与指导、服务与管理等方面理论知识和技术技能，面向体育行业的健身场所（俱乐部）等职业群，能够从事运动功能筛查与教学、运动营养评估与指导、运动损伤与防护、健身咨询与指导、健身计划制订与实施、健身客户服务与管理、科学健身知识普及与传播等工作的高素质复合型技术技能人才。毕业3-5年后能胜任健身场所（俱乐部）教练部经理助理或经理、健身培训师、总经理等工作岗位。

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

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

Q3.具有质量意识、环保意识、安全意识、信息素养、工匠精神和创新思维。

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

Q5.具有强健的体魄、健康的心理和健全的人格，养成良好的健身与卫生习惯。

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

Q7.具有大健康观，树立每个人是健康第一责任人意识，养成良好的行为习惯。

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

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

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

## (2) 知识要求

K1.掌握必备的思想政理论、科学文化基础知识和中华优秀传统文化知识。

K2.熟悉与本专业相关的法律法规以及环境保护、安全消防等相关知识。

K3.掌握健康筛查与运动风险评估的基本理论和相关知识。

K4.掌握健康体适能测评、功能筛查和体态评估的基本理论和相关知识。

K5.掌握运动营养评估与指导的基本理论和相关知识。

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

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

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

K9.掌握运动损伤与防护与健身指导等的基本理论和相关知识。

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

### （3）能力要求

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



A11.具有將所學知識運用於社會實踐、推行健康生活方式、服務全民健身事業、推崇科學健身知識的能力。

## 六、課程設置及要求

### (一) 職業能力分析

表3典型工作任務與職業能力分析表

工作崗位	典型工作任務	對應培養規格	對應主要專業課程
健身教練	健康篩查與運動風險評估	Z1. Z4, J1-5, F1-4 Q3. Q8. Q10, K2-3. K7, A1-3	健身教練基礎、身體功能訓練、器械健身指導等
	健康體適能測評、功能篩查和體態評估	Z1. Z4, J1-5, F1-4 Q3. Q8. Q10, K2-4. K7. K9, A1-4. A7. A9	健身教練基礎、身體功能訓練、器械健身指導、運動損傷與防護等
	運動營養評估與指導	Q3. Q5. Q8, K1-2. K5, A1-2, A5. A9	運動營養、運動處方、運動損傷與防護等
	健身訓練計劃的制訂與實施	Z1-4, J1-5, F1-4 Q1-10, K1-7, K9-10, A1-7. A9	身體功能訓練、器械健身指導、團操健身指導等
	健身器械的安全檢查與維護	Z1-4, J1-5, F2-4 Q1-9, K1-2. K6-K7, A1-4	健身教練基礎、器械健身指導等
	運動損傷與防護	Q2-4. Q10, K7. K9, A1-7. A9	運動損傷與防護等
	健身項目和課程介紹與推廣	Z1-4, J1-5, F1-4 Q1-10, K7. K9, A1-5. A7. A9-A10	健身教練基礎、身體功能訓練、器械健身指導、團操健身指導等
健身客戶的管理與維護	Z1-4, J1-5, F1-4 Q1-4. Q10, K8-K10, A1-2. A7. A9-11	實用體育管理、健身俱樂部經營與管理、身體功能訓練、健身教練基礎、器械健身指導、團操健身指導等	

### (二) 課程設置表

表4課程設置表

	課程類型	課程性質	主要課程
公共基礎課程	公共基礎必修課程	必修課	語文、數學、英語、中國特色社會主義、職業道德與法治、哲學與人生、心理健康與職業生涯、歷史、信息技術、體育與健康、公共藝術、勞動教育、軍事理論、軍事技能、入學教育、安全教育；思想道德與法治、大學生職業生涯規劃、國家安全教育、形勢與政策、大學生心理健康教育、大學英語、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、數學（統計學應用）、大學生安全教育、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）。
	公共基礎選修課程	任選課	職業健康教育、演講與口才、海洋的前世今生、人類與生態文明、西方經濟學的奇妙世界、新媒體概述、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、大學語文（任選一）。
專業（技能）課程	專業基礎課程	必修課	體操、健美操、體適能、運動解剖基礎、健身教練基礎、運動生理基礎、田徑、啦啦操、實用體育管理、運動處方
	專業核心課程	必修課	團操健身指導、器械健身指導、身體功能訓練、健身俱樂部經營與管理、運動損傷與防護、運動營養
	專業拓展課程	選修課	武術散打、游泳、高爾夫、自由搏擊、健身精準拉伸、瑜伽（任選三）



专业选修课程	选修课	专业任选课程：国民体质测量与评价、学校体育学、教育心理学、体育赛事策划与组织、羽毛球、功能解剖、篮球、动感单车（任选二）
专业实训课程	必修课	认识实习、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、中国特色社会主义、职业道德与法治、哲学与人生、心理健康与职业生涯、历史、信息技术、体育与健康、公共艺术、劳动教育、军事理论、军事技能、入学教育、安全教育、思想道德与法治、大学生职业生涯规划、国家安全教育、形势与政策、大学生心理健康教育、大学英语、毛泽东思想和中国特色社会主义理论概论、习近平新时代中国特色社会主义思想概论、创业基础、大学生就业指导等 26 门课程，共 2106 学时，117 学分。

表5公共基础课程设置表

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
语文	<p><b>I 素质目标</b></p> <p>(1) 培养学生学会自我激励,再塑自信。</p> <p>(2) 培养学生了解职业,培养对劳动的积极情感和态度。</p> <p>(3) 培养学生正确认识社会现象,树立正确的生活价值观。</p> <p>(4) 培养学生感受自然的恩泽,培养对自然的感谢之心。</p> <p>(5) 培养学生掌握认识事物的科学方法,培养良好的思维习惯。</p> <p>(6) 培养学生学习古典作品,感受优秀文化遗产的思想菁华。</p> <p>(7) 在语文学习过程中引导学生接受优秀文化熏陶,培养以良好职业素养为核心的人文精神形成积极的人生态度和正确的价值观,发展健康人格,提高文化品位和审美情趣。</p> <p>(8) 培植热爱祖国语言文字的美好情感和终身学习祖国语言文字的高雅情趣,养成语文学习的自信心和良好习惯,掌握最基本的语文学方法,能主动在实践中学习和运用语文。</p> <p><b>II 知识目标</b></p> <p>(1) 熟练认读3500个常用汉字,掌握基本的汉字字音、字形</p> <p>(2) 掌握比喻、比拟、排比、反复、双关、借代、夸张、对偶、设问、反问等常见修辞手法的运用,能够判断辞格</p> <p>(3) 能正确地遣词造句,联句成段,准确地表达意思,语言简明、连贯、得体。</p> <p>(4) 了解标点符号的基本作用能够判断常用标点符号使用的正误</p> <p>(5) 了解应用文基本格式及语言特点,了解记叙文、说明文、议论文基础知识,了解小说、诗歌、散文、戏剧等文学体裁的基本特点。</p> <p>(6) 能阅读并理解浅易的古诗文。</p> <p><b>III 能力目标</b></p> <p>(1) 能够在阅读中发现问题,并能进行分析,加以解决。</p> <p>(2) 能对信息资料进行筛选、辨别、整合和运用。</p> <p>(3) 能运用与学习、生活、就业相关的常用文体(记叙文、说明文、议论文、应用文)进行写作。</p> <p>(4) 能在真实的生活和职业情境中用口语简明、准确地表情达意。</p> <p>(5) 能借助文字、图表等设计语文综合实践活动。</p> <p>(6) 书写规范,有一定速度。</p>	<p>1. 语文基础知识与语言表达</p> <p>(1) 字音、字形</p> <p>(2) 词语、病句</p> <p>(3) 修辞、标点符号</p> <p>(4) 选用、仿用、变换句式</p> <p>(5) 扩展语句,压缩语段</p> <p>(6) 语言表达简明、连贯、得体</p> <p>(7) 文学常识、口语交际</p> <p>2. 古代诗文阅读(文言文阅读、古诗词鉴赏)</p> <p>3. 现代文阅读(说明文、议论文、小说、散文阅读)</p> <p>4. 语文综合实践活动</p> <p>5. 写作(应用文、作文)</p>	<p>本课程通过课前、课中、课后相结合的方式,积极引导参与课程学习,培养学生的兴趣和习惯,实现线上线下相结合,不断增强教学的实效性与针对性。</p> <p>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、作业等)占40%,终结性考核(期末考试卷面成绩)占60%。</p>

	(7) 能运用常用工具书和计算机网络收集、处理信息。		
数学	<p><b>I 素质目标</b></p> <p>(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；</p> <p>(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；</p> <p>(3) 养成在日常学习和工作中抽象思维的意识 and 习惯。</p> <p><b>II 知识目标</b></p> <p>(1) 了解集合的含义以及充分条件、必要条件的概念；</p> <p>(2) 了解一元二次不等式与相应函数、方程的联系；</p> <p>(3) 了解平面向量的线性运算性质及其几何意义；</p> <p>(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；</p> <p>(5) 理解空间点、直线、平面的位置关系；</p> <p>(6) 掌握等差数列和等比数列的知识解决有关实际问题；</p> <p>(7) 掌握直线与方程、圆与方程、圆锥曲线与方程的关系；</p> <p>(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。</p> <p><b>III 能力目标</b></p> <p>(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；</p> <p>(2) 具备使用一般的函数型计算器进行运算的能力；</p> <p>(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；</p> <p>(4) 具备在基本图形中找出基本元素及其位置关系的能力；</p> <p>(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；</p> <p>(6) 具备建立简单的数学模型并求解的能力。</p>	数学课程分两个模块：基础模块、拓展模块。基础模块包括基础知识、函数、几何与代数、概率与统计。拓展模块是基础模块内容的延伸和拓展，包括基础知识、函数、几何与代数、概率与统计等。 第1单元集合 第2单元不等式 第3单元函数 第4单元指数函数与对数函数 第5单元三角函数 第6单元数列 第7单元平面向量 第8单元直线和圆的方程 第9单元立体几何 第10单元概率与统计初步	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、作业等）占40%，终结性考核（期末考试卷面成绩）占60%。
英语	<p><b>I 素质目标</b></p> <p>(1) 具有正确的世界观、人生观和价值观，自觉践行社会主义价值观；</p> <p>(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；</p> <p>(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。</p> <p><b>II 知识目标</b></p> <p>(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；</p> <p>(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；</p>	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	本课程注重培养学生语言综合应用能力，依据教学目标，结合教学内容与要求，设计符合学生实际、目的明确、操作性强、丰富多样的教学活动。引导学生在完成任务的过程中，体验语言，培养技能，积极实践，提高语言综合应用的能力。同时培养学生积极的情感和态度，激发学习兴趣，鼓励学生积极尝试，勇于实践，体验成功，树立自信心。 本课程考核方式以笔试为主，分期中考试和期末考试。

	<p>(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；</p> <p>(4) 熟悉国际音标和英语拼读规则；</p> <p>(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；</p> <p>(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。</p> <p><b>III 能力目标</b></p> <p>(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；</p> <p>(2) 具备正确认识和对待文化差异的能力；</p> <p>(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；</p> <p>(4) 具备根据拼读规则正确拼读生词的能力；</p> <p>(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；</p> <p>(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、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。</p>	<p>6. 公告、海报、简讯、信函、电子邮件等应用文的写作</p> <p>7. 基于语篇的文化知识的理解</p> <p>8. 职业情境下英语文本的理解和翻译</p>	
中国特色社会主义	<p><b>I 素质目标</b></p> <p>(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；</p> <p>(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；</p> <p>(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、快乐阳光、自信自立、全局观念；</p> <p>(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；</p> <p>(6) 具备社会主义法治观念、正确的权利义务观念。</p> <p><b>II 知识目标</b></p> <p>(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；</p> <p>(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；</p> <p>(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；</p>	<p>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</p> <p>2. 时代导航、生涯筑梦，认识自我、健康成长，立足专业、学会学习、树立人生理想、放飞理想</p> <p>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</p>	<p>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。</p> <p>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、小论文等）占40%，终结性考核（期末考试卷面成绩）占60%。</p>

	<p>(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。</p> <p><b>III 能力目标</b></p> <p>(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,对社会现实和人生问题进行正确价值判断和行为选择的能力;</p> <p>(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能力,养成良好职业习惯;</p> <p>(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;</p> <p>(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。</p>		
职业道德与法治	<p><b>I 素质目标</b></p> <p>(1) 树立正确的劳动观、职业观、就业观、创业观和成才观,强化无论从事什么劳动和职业,都要有干一行、爱一行、钻一行的意识,增强职业道德意识;</p> <p>(2) 树立宪法法律至上、法律面前人人平等的法治理念,形成法治让社会更和谐、生活更美好的认知和情感;学会从法的角度去认识和理解社会,养成依法行使权利、履行法定义务的思维方式 and 行为习惯;</p> <p>(3) 遵守社会规则和公共道德,有序参与公共事务;乐于为人民服务,勇于担当社会责任。</p> <p><b>II 知识目标</b></p> <p>(1) 了解道德的特点和作用、公民道德和职业道德的作用和基本规范,懂得职业道德对职业发展和人生成长的意义;</p> <p>(2) 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,明确建设社会主义法治国家的战略目标;</p> <p>(3) 了解有关违法行为的危害以及违法要承担法律责任、犯罪的危害以及对犯罪的惩罚,理解守法的意义;</p> <p>(4) 了解相关的民事、经济法律常识,理解其意义和作用。</p> <p><b>III 能力目标</b></p> <p>(1) 能够阐释新时代对高素质劳动者职业道德素质的要求;</p> <p>(2) 能够简述我国法治建设的发展历程,能够描绘法治国家的愿景。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 习礼仪、讲文明。</li> <li>2. 知荣辱、有道德。</li> <li>3. 弘扬法治精神、当好中国公民。</li> <li>4. 自觉依法律己、避免违法犯罪。</li> <li>5. 依法从事民事经济活动、维护公平正义。</li> </ol>	<p>本课程主要采用讲授法、分组讨论法、案例分析法、合作探究法等教学方式,从学生实际出发,着眼于提高中职学生的职业道德素质和法治素养,对学生进行职业道德和法治教育。帮助学生理解全面依法治国的总目标和基本要求,了解职业道德和法律规范,增强职业道德和法治意识,养成爱岗敬业、依法办事的思维方式 and 行为习惯。</p> <p>本课程采用“综合评分法”,对学生学习情况进行考核。该方法采用百分制,包括过程考核和结果考核两部分,其中过程考核占60%、结果考核占40%。</p>
哲学与人生	<p><b>I 素质目标</b></p> <p>(1) 正视现实,自强不息,尊重规律,脚踏实地。</p> <p>(2) 尊重他人,乐观进取,正视矛盾,不怕挫折。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 坚持从客观实际出发,脚踏实地走好人生路。</li> <li>2. 用辩证的观点看问题,树立积</li> </ol>	<p>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</p>

	<p>(3) 注重实践、勇于探索,科学思维、善于总结,留心观察、是非清楚,努力学习、开拓创新。</p> <p>(4) 顺应潮流,志存高远,坚定信念,勇担责任。</p> <p><b>II 知识目标</b></p> <p>(1) 了解一切从实际出发、正确发挥自觉能动性、物质运动的规律性等辩证唯物论的基本观点;理解从实际出发、尊重客观规律是正确发挥自觉能动性进行人生选择、走好人生道路的前提和基础。</p> <p>(2) 了解事物是普遍联系和发展的,矛盾是事物开展的动力等基本观点;理解营造和谐人际关系、正确对待人生矛盾、树立积极向上的人生态度对人生开展的重要作用。</p> <p>(3) 了解实践和认识、现象和本质的辩证关系;理解明辨是非、理性思维、不断创新对提高人生发展能力的作用。</p> <p>(4) 了解社会发展规律、社会理想与个人理想以及理想信念与意志、责任之间的辩证关系,理解人生目标、人生理想和个人的社会责任等人生问题。</p> <p><b>III 能力目标</b></p> <p>(1) 把握客观规律,明确人生开展方向,做一个自强不息、勇于行动、善于行动的人。</p> <p>(2) 处理好自己与家长、老师、同学、朋友等人际关系。正确对待自身成长中的困难和挫折,解决好现阶段人生开展中遇到的矛盾。</p> <p>(3) 积极投身社会实践,在实践中不断探索、及时总结人生开展过程中成功和失败的经验教训;学会分析判断现实生活中的是与非,透过现象看本质;掌握科学思维方法,在学习和实践中不断创新。</p> <p>(4) 自觉地把个人成长纳入社会开展之中,确立正确的人生目标和人生理想。</p>	<p>极的人生态度。</p> <p>3. 坚持实践与认识的统一,提高人生发展的能力。</p> <p>4. 顺应历史潮流,树立崇高的人生理想。</p> <p>5. 在社会中发展自我,创造人生价值。</p>	<p>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。</p> <p>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、作业等)占40%,终结性考核(期末考试卷面成绩)占60%。</p>
心理健康与职业 生涯	<p><b>I 素质目标</b></p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p><b>II 知识目标</b></p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(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发</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 面向未来的职业生涯规划</li> <li>2. 职业理想的作用</li> <li>3. 发展要从所学专业起步</li> <li>4. 发展要立足本人实际</li> <li>5. 发展要善于把握机遇</li> <li>6. 确定发展目标</li> <li>7. 构建发展阶梯</li> </ol>	<p>本课程采用案例分析、情景模拟、职业素质测评、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认识和定位,对未来进行合理规划,拓展学生思路,提高学生觉悟,将行为养成与能力训练与陶冶情操及知识有机结合,做到知行统一。</p> <p>本课程考核包括学习过程考核和期末考试两部分;平时成绩占30%,期末理论考试成绩占70%。</p>

	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。 <b>III 能力目标</b> (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。		
历史	<b>I 素质目标</b> (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； (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。 <b>II 知识目标</b> (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。 <b>III 能力目标</b> (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和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。	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 3. 职业教育与社会发展 4. 历史上的著名工匠	本课程运用线上线下结合的教学方式，创设历史情境，拓展历史信息源，指导学生充分利用各种信息源，鼓励学生开展自主学习、探究学习和合作学习，在做中教，做中学，调动和发挥学生的积极性、主动性和创造性。 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、小组讨论成果等）占40%，终结性考核（期末考试卷面成绩）占60%。

信息技术	<p><b>I 素质目标</b></p> <p>(1) 具备对信息的敏感度以及对信息价值的判断力；</p> <p>(2) 具备科学的计算思维；</p> <p>(3) 具备数字化创新与发展的能力；</p> <p>(4) 树立正确的信息社会价值观和责任感；</p> <p>(5) 具备团队协作意识和职业精神；</p> <p>(6) 具备自主学习、独立思考和主动探究意识。</p> <p><b>II 知识目标</b></p> <p>(1) 掌握 Word2016 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 Excel2016 的工作表、工作簿、公式和函数、图表分析等操作；</p> <p>(3) 掌握 PowerPoint2016 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><b>III 能力目标</b></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 PowerPoint 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>1. 文字处理软件Word2016的操作与应用</p> <p>2. 电子表格Excel2016的操作与应用</p> <p>3. 演示文档PowerPoint2016的操作与应用</p> <p>4. 新一代信息技术概论</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>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；</p> <p>本课程采用“过程考核+终结考核”的方式对课程进行评价，其中过程考核占40%（平时表现10分，相关知识的综合应用10分，平时测试20分），终结考核占60%（基础模块60%，职业模块40%）。</p>
体育与健康	<p><b>I 素质目标</b></p> <p>(1) 树立健康观念，养成良好的锻炼习惯，形成健康文明的生活方式；</p> <p>(2) 具备勇敢顽强、坚忍不拔、超越自我、严谨细致、健康向上的精神风貌；</p> <p>(3) 具有责任意识、规则意识和团队意识，发扬体育精神，塑造良好的体育品格；</p> <p>(4) 具有公平公正的竞争意识，正确对待成功与失败的良好心态；</p> <p>(5) 具有平等融合、宽容对待、善于沟通、珍惜友谊的意识和良好人际关系。</p> <p><b>II 知识目标</b></p> <p>(1) 了解个人健康的基本知识和职业性疾病的知识，学会处理常见运动损伤的方法，掌握预防常见职业性疾病的知识；</p> <p>(2) 了解球类运动、田径类运动、体操类运动、水上类运动、冰雪类运动、</p>	<p>1. 体育的功能及认识，一般体能、专项体能和职业体能知识；</p> <p>2. 健康基本知识与技能，食品安全和合理营养，常见传染性和慢性非传染性疾病的预防，安全运动与应急避险，常见运动损伤的预防与处理，常见职业性疾病的预防与康复，环境、健康与体育锻炼的关系，性与生殖健康知识，心理健康和社会适应能力、反兴奋剂教育等；</p>	<p>本课程通过从课外与课内相结合的方式，积极引导學生参加身体锻炼，培养学生运动兴趣，养成良好的锻炼习惯；组织各式各样课外体育竞赛活动及体育社团活动，提高学生的实践与理论水平；在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志；利用教学软件在线教学平台开展信息化教学，实现线上与线下相结合，不断增强教学的实效性与针对性；</p> <p>本课程采取形成性考核方式进行课程考核与评价。过程性评价包括出勤状况、</p>

	<p>武术与民族民间传统体育类运动、新兴体育类运动7个运动技能系列的基础知识；</p> <p>(3) 掌握1-2项体育运动技能，并熟知所学运动项目的裁判理论知识和比赛规则；</p> <p>(4) 掌握提高体能的基本手段和主要方法。</p> <p><b>III 能力目标</b></p> <p>(1) 具备独立或合作制订和实施体能锻炼计划的能力，能准确确定锻炼方式、频率、强度和持续时间，有效提高与未来职业相关的体能；</p> <p>(2) 具备运用所学运动项目的基本知识和技术动作，按照运动规范和比赛规则参与体育活动和比赛的能力。</p>	<p>3. 球类运动、田径类运动、体操类运动、水上类运动、冰雪类运动、武术与民族民间传统体育类运动、新兴体育类运动7个运动技能系列；</p>	<p>运动参与、练习态度及团队协作情况，占40%；终结性评价，技能测试占60%。</p>
<p>公共艺术</p>	<p><b>I 素质目标</b></p> <p>(1) 具备正确的审美观念，高尚的道德情操，深厚的民族情感，丰富的想象力和创新意识；</p> <p>(2) 具备传承和弘扬中华优秀传统文化、革命文化、社会主义先进文化的思想观念，坚定文化自信；</p> <p>(3) 具备批判性思维，形成正确的价值观、文化观，从多元文化的角度审视和认识艺术，理解艺术与多元文化的关系，具有国际视野，尊重欣赏世界多元文化；</p> <p>(4) 具备提高生活品质的意识。</p> <p><b>II 知识目标</b></p> <p>(1) 了解音乐表现的丰富性和多样性，认识音乐要素，把握音乐形象，感受音乐魅力；</p> <p>(2) 理解音乐要素等在音乐表现中的作用，理解中国音乐与中华优秀传统文化革命文化和社会主义先进文化的密切关系；</p> <p>(3) 了解不同的美术门类、中国书画基础知识和技法，理解美术创作的基本方法和造型语言，熟悉中国书画的大致分类；</p> <p>(4) 了解中外重要的美术家及其代表作品，理解美术创作的基本方法和造型语言，感受中、外美术独特的表现形式、艺术风格、审美特点和文化特征；</p> <p>(5) 掌握音乐、美术鉴赏的基本方法。</p> <p><b>III 能力目标</b></p> <p>(1) 具备感知不同艺术门类的艺术语言、艺术形象的能力；</p> <p>(2) 具备对艺术作品和现实中的审美对象的审美特征进行评价和判断的能力；</p> <p>(3) 具备创造性表现艺术活动的的能力，在各种艺术实践中发挥想象力、表现力、创造力；</p>	<p>1. 音乐鉴赏与实践和美术鉴赏与实践；</p> <p>2. 声乐、器乐、舞蹈、戏剧相关理论知识及基本技能；</p> <p>3. 中国书画基础知识与技法。</p>	<p>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。</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%。</p>

	(4) 具备运用有关的基本知识、技能与原理,初步比较、分析与描述不同时代、不同地区、不同文化艺术作品的艺术特点与审美特征的能力。		
劳动教育	<p><b>I 素质目标</b></p> <p>(1) 形成马克思主义劳动观,牢固树立劳动最光荣、劳动最崇高、劳动最伟大、劳动最美丽的观念;</p> <p>(2) 体会劳动创造美好生活、劳动不分贵贱,热爱劳动,尊重普通劳动者;</p> <p>(3) 具备勤俭、奋斗、创新、奉献的劳动精神,形成良好的劳动习惯;</p> <p>(4) 具有职业荣誉感,提高职业技能水平,具备精益求精的工匠精神和爱岗敬业的劳动态度。</p> <p><b>II 知识目标</b></p> <p>(1) 了解马克思主义劳动思想、十八大以来习近平总书记对劳动和劳动教育的重要论述;</p> <p>(2) 掌握基本的农业生产知识,知道技术的一些基本要素,认识技术与科学、社会的关系;</p> <p>(3) 掌握日常生活劳动、生产劳动和服务性劳动的基本技能;</p> <p>(4) 领会劳动精神、工匠精神、劳模精神的内涵。</p> <p><b>III 能力目标</b></p> <p>(1) 具备满足生存发展需要的基本劳动能力,训练创造性的劳动思维;</p> <p>(2) 具备依据技术图样、选择工艺,完成具有一定技术含量的作品制作的能力,积极参与动手操作实践;</p> <p>(3) 具备进行技术设计活动的的能力,提出设计方案,用图样和文字正确表达设计意图。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 理解劳动的意义;</li> <li>2. 树立正确的劳动态度;</li> <li>3. 锻炼劳动能力;</li> <li>4. 尊重劳动成果。</li> </ol>	<p>本课程以学生为本,注重知行合一、教学相长,通过理论讲授+实操训练的方法,开展理实一体化教学;邀请劳动模范、技能大师进课堂,讲授劳动故事,传递劳动精神;建立以校内劳动教育实践和校外实习实训的全方位劳动教育实践基地;</p> <p>本课程采用过程性评价和成果评价相结合的方式,过程性评价包括参与意识、完成任务情况、团队协作情况,占60%;成果评价占40%。</p>
军事理论	<p><b>I 素质目标</b></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><b>II 知识目标</b></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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 中国国防</li> <li>2. 国家安全</li> <li>3. 军事思想</li> <li>4. 现代战争</li> <li>5. 信息化装备</li> </ol>	<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>

	<b>III 能力目标</b> (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。		
军事技能	<b>I 素质目标</b> (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。 <b>II 知识目标</b> (1) 熟悉队列动作的基本要领与三大条令的主要内容; (2) 了解战斗班组攻防的基本动作和战术原则; (3) 了解轻武器的战斗性能; (4) 熟悉卫生、救护基本要领; (5) 了解战备规定、紧急集合、徒步行军、野外生存的基本要求、方法和注意事项。 <b>III 能力目标</b> (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。	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。
入学教育	<b>I 素质目标</b> (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。 <b>II 知识目标</b> (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。 <b>III 能力目标</b> (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。

安全教育	<p><b>I 素质目标</b></p> <p>(1) 充分认识到安全工作的重要意义;</p> <p>(2) 了解安全无小事, 树立牢固的安全意识。</p> <p><b>II 知识目标</b></p> <p>(1) 了解生活当中常见的安全问题;</p> <p>(2) 掌握基本的安全知识和技能, 包括交通安全规则、食品安全常识、火灾逃生方法等。</p> <p><b>III 能力目标</b></p> <p>(1) 通过情景模拟和实际操作, 培养面对突发安全事件时的应急处理能力和自我保护能力;</p> <p>(2) 养成良好的安全习惯, 如遵守交通规则、不随意接触危险物品等, 从根本上预防安全事故的发生。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 人身安全</li> <li>2. 交通安全</li> <li>3. 食品安全</li> <li>4. 网络安全</li> <li>5. 自然灾害防范</li> </ol>	<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>
思想道德与法治	<p><b>I 素质目标</b></p> <p>(1) 具备良好的思想政治素质;</p> <p>(2) 具备良好的道德素质;</p> <p>(3) 具有良好的法治素养。</p> <p><b>II 知识目标</b></p> <p>(1) 了解正确的人生观、道德观、法治观的基本理论;</p> <p>(2) 掌握解决人生问题的科学方法、道德修养的正确方法、培养法治思维的途径;</p> <p>(3) 熟悉社会主义核心价值观、中国特色社会主义法律体系、法治体系、法治道路。</p> <p><b>III 能力目标</b></p> <p>(1) 能用正确的人生观指导和约束自己言行;</p> <p>(2) 能坚定理想信念并自觉践行;</p> <p>(3) 能自觉弘扬中国精神, 坚持理性爱国和改革创新;</p> <p>(4) 能自觉弘扬和践行社会主义核心价值观;</p> <p>(5) 能自觉遵守社会各领域道德规范, 加强道德修养;</p> <p>(6) 能用法治思维分析、解决问题, 依法行使权利和履行义务。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 新时代大学生的历史使命</li> <li>2. 树立正确的人生观</li> <li>3. 坚定理想信念</li> <li>4. 弘扬中国精神</li> <li>5. 践行社会主义核心价值观</li> <li>6. 明大德守公德严私德</li> <li>7. 尊法学法守法用法</li> </ol>	<p>本课程课程采用课堂讲授与课后学相结合、课堂班级授课与课下单独辅导相结合、理论讲授与课内外教学实践相结合的教学模式。在教学方法上主要采用启发式、探究式、讨论式、参与式、案例式等方法, 并运用超星学习通平台, 借助QQ、E-mail、微信等网络工具, 提升教学实效性, 引导从整体上提升思想道德素质和法律素养。</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、课堂表现等)占30%, 实践成绩占30%; 终结性考核(期末考试卷面成绩)占40%。</p>
大学生职业生涯规划	<p><b>I 素质目标</b></p> <p>(1) 具备社会责任感、自主学习意识、自我管理能力、自我剖析思维;</p> <p>(2) 具有正确的就业观和价值观、职业观。</p> <p><b>II 知识目标</b></p> <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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 认识当前就业形势</li> <li>2. 生涯规划的基本概念与理论</li> <li>3. 自我认知</li> <li>4. 社会认知</li> <li>5. 职业生涯决策</li> <li>6. 职业能力提升</li> </ol>	<p>本课程采用案例分析、职业人物访谈、团体生涯辅导、情景模拟、职业素质测评、活动体验、问题导向、优秀人物报告等教学方法, 使学生进行初步的职业定位, 对未来职业进行合理规划, 拓展学生思路, 为各专业实现其人才培养目标, 达到未来</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><b>III 能力目标</b></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计划书。</p>		<p>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>本课程采用过程性考核与终结性考核相结合的考核方式，其中过程性考核占50%，主要是平时成绩（考勤、课堂纪律）占20%；实践成绩（课堂参与、随堂作业、课后作业）占30%；终结性考核占50%，主要包括撰写职业规划书和演说以及职业生涯规划大赛（参赛学生可以比赛成绩计为期末成绩）。</p>
国家安全教育	<p><b>I 素质目标</b></p> <p>(1) 具备国家安全意识，增强忧患意识，做到居安思危、知危图安、自觉抵制他国的意识形态渗透；</p> <p>(2) 具备较高的政治觉悟，形成较高层次的理性认同，提升理性爱国的行为素养；</p> <p>(3) 具备文化自信与文化认同感，传承我国优秀传统文化；</p> <p>(4) 具备坚定中国特色社会主义理想信念，自觉树立和践行社会主义核心价值观，自觉加强思想道德修养；</p> <p>(5) 具备网络安全意识，提升自身网络安全素养；</p> <p>(6) 具备安全自护、遵纪守法意识，自觉抵制违法违纪行为；</p> <p>(7) 具备创新思维、奋发向上的团结精神，增强科技实践能力，积极参与社会主义现代化建设。</p> <p><b>II 知识目标</b></p> <p>(1) 了解我国国家安全新形势和世界发展大趋势，熟悉总体国家安全观的基本内涵，理解总体国家安全观提出的意义；</p> <p>(2) 了解总体国家安全观中的13个重点安全领域知识，了解其重要性主要内容，熟知大学生维护其安全的途径；</p> <p><b>III 能力目标</b></p> <p>(1) 掌握总体国家安全观的落实途径，能够明辨是非，识别国家安全隐患，树立国家安全底线思维，强化责任担当；</p> <p>(2) 能够识别政治安全、国土安全、经济安全、文化安全、社会安全、科技安全、网络安全、生态等面临的威胁与挑战，掌握维护的途径与方法，将意识转化为自觉行动；</p>	<p>模块一：保卫国家，人人有责</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 总体国家安全观</li> <li>2. 政治安全</li> <li>3. 国土安全</li> </ol> <p>模块二：坚定信念，明辨是非</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. 文化安全</li> <li>5. 网络安全</li> <li>6. 社会安全</li> </ol> <p>模块三：牢稳底线，创新发展</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>7. 经济安全</li> <li>8. 科技安全</li> <li>9. 生态安全（随堂测试）</li> </ol>	<p>本课程采用“问题引入—警示案例—知识学习—课堂实践—课外提高”为主要教学设计，通过集中授课、分组讨论、个人研学等方式完善教学，重点围绕理解中华民族命运与国家关系，践行总体国家安全观，使学生能够深入理解和准确把握总体国家安全观的内涵和精神实质，理解中国特色国家安全体系，树立国家安全底线思维，将国家安全意识转化为自觉行动，强化责任担当。</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70%，主要是学习态度（考勤、课堂表现）占30%，实践活动（9次课后作业）占40%；终结性考核为撰写一篇小论文，占30%。</p>
形势与政策	<p><b>I 素质目标</b></p> <p>(1) 具备开阔的视野和理性分析能力；</p>	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，	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

	(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。 <b>II 知识目标</b> (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。 <b>III 能力目标</b> (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、社会热点难点问题。	围绕党和国家推出的重大战略决策和当代国际、国内形势的热点、焦点问题以及当前大学生就业创业等实际情况来确定。	等教学方法。通过党的最新路线、方针政策的解读，提高学生理性分析能力，树立正确的国情观、世情观和党情观，培养学生爱国主义热情、民族自信心和社会责任感。 本课程采用过程性考核与终结性考核相结合的考核方式。过程性考核（出勤、课堂表现）占60%，终结性考核为撰写一篇小论文，占40%。
大学生心理健康教育	<b>I 素质目标</b> (1) 具备较强的自我心理保健意识和心理危机预防意识； (2) 具备自尊自信、理性平和、积极向上的健康心态； (3) 具备较好的心理素质和精益求精的体育工匠精神。 <b>II 知识目标</b> (1) 了解心理学（尤其是积极心理学）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及心理危机预防的基本知识。 <b>III 能力目标</b> (1) 能够提升自我探索技能； (2) 能够提升心理调适技能； (3) 能够提升心理发展技能。	1. 大学生心理健康概述 2. 大学生常见心理困惑及异常心理 3. 大学生自我意识发展与培养 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； 7. 大学生压力管理与挫折应对 8. 大学生人际交往 9. 大学生恋爱心理与性心理 10. 大学生生命教育与心理危机应对	本课程采用讲授法、案例分析法、小组讨论法、角色扮演法、团体辅导训练法、心理测验法等教学方法进行教学，提高学生心理素质，促进学生全面发展。 本课程采用过程性评价与终结性评价相结合的形式，其中过程性评价占60%，主要是平时成绩占20%，实践成绩（作业、课内外实践活动）占40%；终结性考核占40%，主要包括自我成长报告与各章节考试成绩。
大学英语	<b>I 素质目标</b> (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。	Topics: 1. Preparation for Competition 2. Booking Flight Tickets 3. At the Airport 4. Hotel Check-in 5. Hailing a Taxi 6. Dining at a Restaurant 7. At the Competition Venue 8. Congratulations 9. Sightseeing 10. Shopping	本课程通过讨论法，让学生以小组为单位围绕主题进行探索及延展交流；通过讲授法，让学生掌握与主题相关的词汇、句型、语法等知识并具备相应的语言应用能力；通过任务驱动法，让学生查阅资料并对知识进行系统整理；通过自主学习法，让学生拓展视野、培养学生的学习习惯和自主学习能力；通过实践练习，让学生巩固知识、运用知识，形成技能技巧。 课程思政目标为对比中西方文化，传播中华民族优秀传统文化，将社会主义核心价值

	<p><b>II 知识目标</b></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) 掌握备赛、订机票、在机场、入住酒店、打车、在餐馆、在赛场、祝贺、观光、购物、文化交流、在银行、在医院等的英语词汇、短语、句式、句型;</p> <p>(3) 掌握英语句子结构、时态、语态等语法知识;</p> <p>(4) 掌握不同文化内涵的语篇结构形式和语言特征;</p> <p>(5) 掌握简单的中英文翻译方法和技巧。</p> <p><b>III 能力目标</b></p> <p>(1) 能够使用2300-2600个单词以及由这些词构成的常用词组;</p> <p>(2) 能够书写英文注册表、贺卡、名片、个人信息、便条、海报、通知、信件等日常应用文;</p> <p>(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) 具备用英语就备赛、订机票、在机场、入住酒店、打车、在餐馆、在赛场、祝贺、观光、购物、文化交流、在银行、在医院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>11. Cultural Exchange</p> <p>12. At the Bank</p> <p>13. At the Hospital</p>	<p>值融入英语语言课程的教学内容,将知识传授与能力培养、思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%,主要是平时考核(如出勤、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(25%)和期末笔试成绩(25%,闭卷)。</p>
<p>毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论</p>	<p><b>I 素质目标</b></p> <p>(1) 具备实事求是、尊重自然规律的科学态度;</p> <p>(2) 具备关注国家大事、关心国家发展前途的思想政治素养;</p> <p>(3) 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><b>II 知识目标</b></p> <p>(1) 了解中国共产党领导人民革命、建设、改革的历史进程、历史变革、历史成就;</p> <p>(2) 理解中国共产党坚持把马克思主义基本原理同中国具体实际相结合、同中华优秀传统文化相结合,不断推进马克思主义中国化时代化;</p> <p>(3) 掌握马克思主义中国化时代化进程中形成的理论成果,深刻理解中国共产党为什么能、马克思主义为什么行、中国特色社会主义为什么好。</p> <p><b>III 能力目标</b></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>1. 马克思主义中国化时代化的历史进程和理论成果,马克思主义中国化的精髓</p> <p>2. 毛泽东思想形成和发展、历史地位、主要内容、指导意义</p> <p>3. 邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观形成和发展、历史地位、主要内容</p>	<p>本课程课程采用课堂讲授与课后学习相结合、课堂班级授课与课下单独辅导相结合、理论讲授与课内外教学实践相结合的教学模式。在教学方法上主要采用启发式、探究式、讨论式、参与式、案例式等方法,并运用超星学习通平台,借助QQ、E-mail、微信等网络工具,提升教学实效性,引导学生增强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,提升学生理论水平和政治素养。</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、课堂表现等)占30%,实践成绩占30%;终结性考核(期末考试卷面成绩)占40%。</p>

	(2)能运用毛泽东思想、中国特色社会主义理论正确认识和分析中国革命和建设过程中取得的成就，形成正确的价值判断。		
习近平新时代中国特色社会主义思想概论	<p><b>I 素质目标</b></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><b>II 知识目标</b></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><b>III 能力目标</b></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"> <li>1. 马克思主义中国化新的飞跃</li> <li>2. 坚持和发展中国特色社会主义的总任务</li> <li>3. 坚持党的全面领导</li> <li>4. 坚持以人民为中心</li> <li>5. 以新发展理念引领高质量发展</li> <li>6. 发展全过程人民民主</li> <li>7. 建设社会主义文化强国</li> <li>8. 加强以民生为重点的社会建设</li> <li>9. 建设社会主义生态文明</li> <li>10. 全面深化改革</li> <li>11. 全面从严治党</li> <li>12. 全面依法治国</li> <li>13. 建设巩固国防和强大人民军队</li> <li>14. 全面贯彻落实总体国家安全观</li> <li>15. 坚持“一国两制”和推进祖国和平统一</li> <li>16. 推动构建人类命运共同体</li> <li>17. 在新征程中勇当开路先锋</li> </ol>	<p>本课程主要采用讲授法、任务驱动法、小组合作法、情境教学法、任务驱动法、案例法和游戏法等教学方法。增强学生坚定中国特色社会主义的道路自信、理论自信、制度自信、文化自信；不断提高思想理论水平，自觉投身于中国特色社会主义现代化国家的伟大实践，为实现中华民族伟大复兴作出应有的贡献。</p> <p>本课程采用过程性考核（占60%）与终结性考核（占40%）相结合的考核方式。其中，平时成绩（考勤、作业等）占30%，实践成绩（课堂表现、课前小组探究及其成果展示、课堂交流与提问、课堂笔记、课程竞赛等）占30%；终结性考核（期末考试卷面成绩）占40%。</p>
创业基础	<p><b>I 素质目标</b></p> <p>(1) 具备创新创业意识；</p> <p>(2) 具备善于思考、勇于探索的精神；</p> <p>(3) 具备敢于承担风险、敢于挑战自我的进取精神；</p> <p>(4) 具备善于合作，诚实守信，回报社会的责任感。</p> <p><b>II 知识目标</b></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><b>III 能力目标</b></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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 创新思维</li> <li>2. 创业者的素质和能力</li> <li>3. 创业团队的组建</li> <li>4. 创业机会的识别与开发</li> <li>5. 创业资源的整合</li> <li>6. 创业计划书及商业模式概论</li> <li>7. 企业创办及管理</li> <li>8. 项目路演</li> </ol>	<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>本课程采用过程性考核与终结性考核相结合的考核形式，其中过程性考核占50%，主要是平时成绩（考勤、课堂纪律）占20%，实践成绩（课堂提问、课堂讨论、实践作业）占30%；终结性考核占50%，主要是创业计划书撰写及路演考核。</p>

	(2) 能够面对问题提出解决方法; (3) 能够识别市场机会, 并快速资源整合, 组建团队。		
大学生就业指导	<b>I 素质目标</b> (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; <b>II 知识目标</b> (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。 <b>III 能力目标</b> (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、树立正确的世界观、人生观与价值观和科学的择业观、就业观。 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)

## (2) 公共基础选修课程

公共基础限选课程主要为中共党史、数学(统计学应用)、大学生安全教育、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7门课程, 共156学时, 8.5学分。

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

史导论、古希腊文明、大学语文共 13 门课程，任选 1 门课程，共 36 学时，2 学分。

表6公共基础选修课程设置表

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
中共党史	<b>I 素质目标</b> (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。 <b>II 知识目标</b> (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。 <b>III 能力目标</b> (1) 能够历史地、辩证地分析历史事件和历史人物，汲取历史经验教训，把握历史规律； (2) 能够做到学史明理、学史增信、学史崇德、学史力行。	1. 新民主主义革命的历史 2. 社会主义革命和建设的历史 3. 改革开放的历史 4. 新时代中国特色社会主义的历史	本课程采用专题教学，以讲授法为主，辅之以案例分析、分组讨论、播放视频等多种教学方法，增强教学的互动性、生动性和吸引力、感染力，引导学生全面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。  本课程采用过程性考核与终结性考核相结合的考核方式。过程性考核（出勤、课堂表现）占 60%，终结性考核为撰写一篇小论文，占 40%。
数学（统计学应用）	<b>I 素质目标</b> (1) 具备严于律己的意识和良好的学习习惯； (2) 具备严谨的思维习惯和求真务实的工作作风； (3) 具备团队意识和团结协作精神； (4) 具备热爱科学、独立思考、勇于探索、追求真理的精神。 <b>II 知识目标</b> (1) 了解统计学发展史； (2) 理解统计学基本概念、统计指标的定义及计算公式； (3) 掌握统计表与统计图的结构与种类； (4) 理解相关系数、相关与回归分析的概念。 <b>III 能力目标</b> (1) 掌握统计调查方法，学会制定统计调查方案； (2) 能规范、科学设计统计表； (3) 能运用 Excel 进行频数统计、绘制统计图、计算统计指标、进行相关分析和回归分析。	1. 课程概述与基本概念 2. 频数统计与统计图表理论与实践操作 3. 集中位置量数定义与计算 4. 高中位置量数定义与计算 5. 相关与回归分析理论与实践操作	本课程主要为学生未来从事管理类岗位提供收集、整理、分析数据的方法，使学生养成良好的学习习惯、严谨的思维习惯和求真务实的工作作风；培养学生热爱科学、独立思考、勇于探索、追求真理的精神和团结协作精神。 通过理论讲授、任务驱动等方法，从已知到未知，从简单到复杂，引导学生理解统计学基本概念、各统计指标的定义，推导其计算公式，并运用 Excel 对数据进行整理与分析。  本课程考核采用过程与结果相结合、理论与实践相结合的考核方式，考勤与课程音视频作业（过程考核）占 20%，考查学生的学习态度和素质目标达成情况；理论考核（过程考核）占 40%，考查学生基

			本概念、原理与方法的掌握情况；实践考核（结果考核）占40%，考查学生运用理论指导实践的能力。
大学生安全教育	<p><b>I 素质目标</b></p> <p>(1) 具备自觉遵守纪守法、自爱自强、诚实劳动、良言善行、友善助人的良好品德；</p> <p>(2) 具备自我保护与安全防范意识，思虑在前；</p> <p>(3) 具备脚踏实地、肯吃苦的奋斗精神，打消不劳而获、钻空子、想当然等错误思维；</p> <p>(4) 具备正确安全观，用法律维权意识。</p> <p><b>II 知识目标</b></p> <p>(1) 了解大学生在校内学习、校外活动、实习实训等场景中常见的伤害事故类型，并掌握相应的预防与处置方法；</p> <p>(2) 了解大学生常见违法犯罪的主要类型与处置后果；</p> <p>(3) 了解威胁大学生身心健康的成因与陷阱，掌握正确自救的途径；</p> <p>(4) 掌握交通法、民法典基础知识；</p> <p>(5) 掌握互联网背景下新型安全问题的分辨方法；</p> <p>(6) 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知识；</p> <p>(7) 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><b>III 能力目标</b></p> <p>(1) 能够遵纪守法、遵守学校的规章制度；</p> <p>(2) 能够有效预防和处置因不法侵害带来的人身安全隐患，冷静思考并快速反应和妥善处置，能自救互救，以确保人身安全；</p> <p>(3) 能够正确调适常见的心理问题和负面情绪，避免网络成瘾，维护自身心理健康；</p> <p>(4) 能够识破常见的诈骗陷阱、盗窃套路，保护财产安全。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 学习安全</li> <li>2. 人身安全（校园霸凌、性骚扰）</li> <li>3. 心理健康</li> <li>4. 财产安全与网络成瘾</li> <li>5. 黄赌毒</li> <li>6. 交通安全</li> <li>7. 实习安全</li> <li>8. 公共卫生安全</li> <li>9. 灾难应对</li> </ol>	<p>本课程侧重“个人安全”知识教育，根据“以人为本生命至上”的理念，课堂学习遵循“引入—学习—拓展—实践”的基本逻辑编排主体内容，形成了“课前预习—知识学习—课后提高—课外实践”四大部分，以真实案例充分调动大学生的学习兴趣和主动性，对大学生实施安全教育及管理，为他们妥善处理各类安全事故提供方法指导，引导他们健康成长，使其遵纪守法、自爱自强、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70%，主要是学习态度（考勤、课堂表现）占30%，实践活动（9次课后作业）占40%；终结性考核占30%。</p>
艺术鉴赏	<p><b>I 素质目标</b></p> <p>(1) 具有发展广泛艺术爱好的意识；</p> <p>(2) 具备基本的艺术审美素养；</p> <p>(3) 具有对各类艺术作品良好的审美意识和审美思维。</p> <p><b>II 知识目标</b></p> <p>(1) 了解各艺术类别典型代表作者及作品；</p> <p>(2) 掌握各艺术类别的特征及鉴赏要求；</p> <p>(3) 掌握对艺术作品基本的鉴赏和评价能力。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 鉴赏的概论及基本方法</li> <li>2. 美术作品鉴赏</li> <li>3. 音乐作品鉴赏</li> <li>4. 舞蹈作品鉴赏</li> <li>5. 戏剧作品鉴赏</li> <li>6. 影视作品鉴赏</li> </ol>	<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考核与终结</p>

	<b>III 能力目标</b> (1) 能够辨别艺术的不同类别; (2) 能够以更加全面的眼光来鉴赏不同类别的艺术作品; (3) 能够通过艺术作品的分析, 准确理解作品所传达的情感价值。		性考核相结合的方法, 其中过程性考核占 50% (课后作业、考勤、课堂表现等), 终结性考核学生需在线上学习通提交一篇 800 字艺术作品鉴赏小作文 (鉴赏体裁类别不限), 占 50%。
书法鉴赏	<b>I 素质目标</b> (1) 具备传统文化的认同感和自豪感; (2) 具备高雅的审美品位与审美情趣; (3) 具有爱国主义情怀与民族自豪感。 <b>II 知识目标</b> (1) 了解书法艺术的性质、特点; (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; (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。 <b>III 能力目标</b> (1) 掌握书法的学习方法和毛笔的书写技巧; (2) 能够书写出规范、工整的毛笔字; (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。	1. 毛笔书法常识 2. 书法史与书家 3. 欧楷的特点与写法 4. 毛笔楷书入门与偏旁与例字的书写 5. 作品欣赏、作品书写	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。 本课程考核采取过程性考核与终结性考核相结合的方法, 其中过程性考核占 80% (考勤+实践练习), 终结性考核 (一幅多字楷书书法作品) 占 20%。
舞蹈鉴赏	<b>I 素质目标</b> (1) 具备独立辩证的舞蹈鉴赏态度; (2) 具备团队协作意识; (3) 具备创新精神。 <b>II 知识目标</b> (1) 了解舞蹈的形成与发展; (2) 熟悉其舞蹈艺术特征、种类; (3) 熟练掌握各类风格舞蹈作品的赏析方法。 <b>III 能力目标</b> (1) 具备基本的评析能力, 能解释该舞蹈的特性与风格; (2) 掌握一定的鉴赏技巧, 能够简略地完成舞蹈作品的鉴赏。	1. 舞蹈的形成与发展 2. 舞蹈艺术特征 3. 舞蹈的种类 4. 舞蹈作品鉴赏	本课程主要采用讲授法、榜样示范法、情境教学法、案例教学法和练习法等教学方法, 提高学生的舞蹈鉴赏水平。培养学生的审美能力、团队协作意识、创新精神和吃苦耐劳的意志品质。 本课程采用过程性考核与终结性考核相结合的考核方式, 其中过程性考核占 50%, 分别为平时成绩 (考勤、课堂纪律) 占 20%, 实践成绩 (课堂参与、随堂作业、课后作业) 占 30%; 终结性考核为期末理论考试, 占 50%。
应用文写作	<b>I 素质目标</b> (1) 具备理论指导实践的科学态度; (2) 具备规范的良好习惯和严谨细致的处事态度; (3) 具备合作、法治、竞争、平等意识。 <b>II 知识目标</b> (1) 了解计划、总结、求职信等 15 余种常见应用文的概念、作用及特点; (2) 熟悉常见应用文的写作要求;	1. 应用文概述 2. 办公用文书 3. 求职用文书 4. 礼仪用文书 5. 事务文书	本课程采用讲授法、讨论法、情境模拟法、案例教学法等教学方法, 融入求真、务实、敬业、积极进取、公平公正等思政元素, 最终达到培养学生的自主学习、信息分析、解决问题和思维创新的能力的目的。 本课程采用过程性考核与终结性考

	(3) 掌握 15 余种常见应用文的写作方法与技巧。 <b>III 能力目标</b> (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。		核相结合的考核方式，其中过程性考核占 60%，具体为：考勤与课堂表现占 20%、作业占 40%（包括随堂作业、课后作业）；终结性考核占 40%（期末随堂的情境写作）。
文学欣赏	<b>I 素质目标</b> (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。 <b>II 知识目标</b> (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。 <b>III 能力目标</b> (1) 能够运用欣赏文学作品常用的方法去深入赏析文学作品，理解内涵主旨、哲理情感； (2) 能够掌握诗歌常用手法，具有诗歌欣赏能力； (3) 能够掌握散文常用手法，具有散文欣赏能力； (4) 能够分析小说的人物形象、主题、结构、语言和表现手法； (5) 能够分析鉴赏戏剧冲突、人物、语言；能够批判地分析影视文学作品。	1. 文学欣赏概论 2. 中国古典诗歌欣赏 3. 中外现当代诗歌欣赏 4. 中外现当代小说欣赏 5. 中国古代散文欣赏 6. 中外散文佳作赏析 7. 中国戏曲欣赏 8. 中国话剧、歌剧欣赏 9. 外国戏剧欣赏 10. 品味戏剧文学中的百态人生	本课程采用讲授法、讨论法、表演法等教学方法，取得思想启迪、道德熏陶、文学修养、审美陶冶、写作借鉴等人文教育方面的综合效应。通过学习鉴赏中国优秀文学作品，增进学生的文化自信。通过深入赏析中外相关佳作加强社会主义核心价值观教育、德育、美育及感恩、节俭等行为养成教育，全面提升学生的文学素养和文化修养。 本课程采用过程性考核与终结性考核相结合的考核方式，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%。
中华国学	<b>I 素质目标</b> (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。 <b>II 知识目标</b> (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。 <b>III 能力目标</b> (1) 能够用中华传统智慧理性分析、解决问题； (2) 能够积极主动传承、传播中国优秀传统文化。	1. 《易经》与易学 2. 阴阳五行学说 3. 法家学说 4. 先秦儒学 5. 诸子学说 6. 儒家经学 7. 老子道学 8. 庄子道学 9. 道家学说 10. 佛教禅学 11. 唯识学	本课程是智慧树平台的网络课程，主要采用讲授法、案例教学法等教学方法进行教学，提高学生的人文素养，完善道德修养，提升精神境界；培养道德意识，增强民族自信心和爱国情怀。 本课程考核采取过程性考核与终结性考核相结合的考核方式，过程性考核占 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	<p><b>I 素质目标</b></p> <p>(1) 具有感知文物生命的意识;</p> <p>(2) 具有培育民族自豪和传统文化自信;</p> <p>(3) 具备留住历史根脉的传承意识。</p> <p><b>II 知识目标</b></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><b>III 能力目标</b></p> <p>(1) 能够把握故宫文物为代表的古代文物内涵和研究的意义。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 故宫是一个文化整体</li> <li>2. 辉煌的紫禁城</li> <li>3. 故宫永藏</li> <li>4. 我想和你说说画</li> <li>5. 鼎力中国—关于青铜器的那些事</li> <li>6. 瓷器人生—清宫瓷器藏品</li> <li>7. 皇家藏书与图书馆</li> <li>8. 清宫档案国家记忆</li> <li>9. 清宫藏传佛教的故事</li> <li>10. 逛逛故宫文物医院</li> <li>11. 清廷西洋科技的历史变迁</li> <li>12. 故宫文物南迁记忆</li> </ol>	<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>本课程采用过程性考核与终结性考核相结合的考核方式,过程性考核占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><b>I 素质目标</b></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><b>II 知识目标</b></p> <p>(1) 了解孙子兵法中的理论思想及应用。</p> <p><b>III 能力目标</b></p> <p>(1) 能够积极建立孙子兵法与实际生活的联系;</p> <p>(2) 能够尝试用孙子兵法中的智慧解决心理、思维困境。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 对战争问题的整体概述和战略指导思想</li> <li>2. 攻守、奇正与虚实</li> <li>3. 《孙子兵法》中的战争心理学思想</li> <li>4. 《孙子兵法》中的军事地理</li> <li>5. 《孙子兵法》中的用间思想</li> </ol>	<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>
社交与礼仪	<p><b>I 素质目标</b></p> <p>(1) 具备知礼、懂礼、守礼良好的思想品质;</p> <p>(2) 具备良好的职业礼仪素养;</p> <p>(3) 具备中国传统文化自信。</p> <p><b>II 知识目标</b></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><b>III 能力目标</b></p> <p>(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;</p> <p>(2) 能够运用相关礼仪知识进行得体的接待、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</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 礼仪概述</li> <li>2. 仪容仪表礼仪</li> <li>3. 举止礼仪</li> <li>4. 交往礼仪</li> <li>5. 待客与拜访礼仪</li> <li>6. 宴请礼仪</li> <li>7. 中国传统礼仪习俗</li> </ol>	<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>本课程采用过程性考核与终结性考核相结合的考核方式,其中过程性考核占40%(具体为:考勤与课堂表现占20%、课</p>

	体地表达。		后作业占 20%)，终结性考核占 60% (具体为：学生的个人展示占 30%，期末随堂情景剧表演占 30%)。
体育文化	<p><b>I 素质目标</b></p> <p>(1) 具有体育文化的认同感和自豪感进而强化对体育行业的认同感、学习体育的自豪感，自觉继承和弘扬体育文化；</p> <p>(2) 具有高尚的审美情趣和艺术修养，激发学生学习体育与学习体育专业课程兴趣；</p> <p>(3) 具有良好职业素养，强化建设体育强国使命感和责任感。</p> <p><b>II 知识目标</b></p> <p>(1) 了解体育文化的内涵及属性；</p> <p>(2) 理解掌握体育文化的思想来源，类型特点及其形成的背景和历史发展轨迹；</p> <p>(3) 理解掌握竞技体育文化、学校体育文化、群众体育文化、体育产业文化的典型类型、特点。</p> <p><b>III 能力目标</b></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>1. 体育文化概述</p> <p>2. 竞技体育文化</p> <p>3. 学校体育文化</p> <p>4. 群众体育文化</p> <p>5. 体育产业文化</p>	<p>本门课程通过讲授法、案例教学法，讨论法等教学方法，提升学生对体育文化内涵的理解，积极引导 学生明白保护中国体育文化遗产的意义，培养学生的体育文化素养，激励学生弘扬中国优秀体育文化。</p> <p>本课程采用过程性考核与终结性考核相结合的考核方式，其中过程性考核占 60%，具体为：考勤与课堂表现各占 20%、单元考核占 40%；终结性考核为实践考核，占 40%。</p>
职业健康教育	<p><b>I 素质目标</b></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><b>II 知识目标</b></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><b>III 能力目标</b></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、安全的职业工作习惯的能力；</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>本课程采用过程性考核与终结性考核相结合的考核方式，其中过程性考核占 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</p>

	(3) 具备避免职业危害的能力。		作业、课后作业)占30%;终结性考核占50%,主要为综合测试成绩。
演讲与口才	<b>I 素质目标</b> (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。 <b>II 知识目标</b> (1) 掌握语音训练内容,掌握演讲的身体语言,掌握常用的口才训练方法; (2) 掌握各种情景下的表达技巧、演讲应用技巧、辩论应用技巧; (3) 掌握在生活中如何待人接物,掌握生活中常用的沟通表达技巧; (4) 理解职场交谈要点和相关技巧,了解营销活动中语言的特点,掌握营销活动的语言技巧,掌握谈判活动中的策略与语言技巧。 <b>III 能力目标</b> (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,在生活中熟练地沟通表达; (4) 能够熟练运用职场语言技巧,在职场交际中表现良好; (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 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 11. 社交口才二:沟通、赞美、批评、拒绝 12. 应聘求职口才技巧及实训 13. 营销及谈判口才技巧及实训 14. 辩论口才技巧及辩论稿撰写 15. 体育辩论赛——辩体育论点	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。 本课程采用过程性考核与终结性考核相结合的考核方式,过程性考核中的平时成绩(出勤、课堂表现、作业等)占40%、终结性考核为实践考核成绩(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%。
新媒体概述	<b>I 素质目标</b> (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。 <b>II 知识目标</b> (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。 <b>III 能力目标</b> (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。 本课程采用过程性考核与终结性考核相结合的考核方式,其中过程性考核占60%(小组活动和作业),终结性考核占40%(一份作品)。
海洋的前世今生	<b>I 素质目标</b> (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。 <b>II 知识目标</b>	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考核与终结性考核相结合的考核方式,过程性考核占

	(1) 了解海洋的形成过程; (2) 了解五洲四洋格局的演变和形成过程; (3) 了解海洋生态系统、海洋生态文明。 <b>III 能力目标</b> (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。		60% (包括学习进度 5%、学习行为 25%、章节测试 10%; 见面课 20%); 期末考试成绩 40%。
人类与生态文明	<b>I 素质目标</b> (1) 具备珍爱地球的环保意识; (2) 具备生态文明观。 <b>II 知识目标</b> (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。 <b>III 能力目标</b> (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应。	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考核与终结性考核相结合的考核方式, 过程性考核占 60% (包括学习进度 5%、学习行为 25%、章节测试 10%; 见面课 20%); 期末考试成绩 40%。
西方经济学的奇妙世界	<b>I 素质目标</b> (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。 <b>II 知识目标</b> (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。 <b>III 能力目标</b> (1) 能运用经济学理论理解各种各样经济现象和经济问题; (2) 能运用经济学理论解决学习、工作、生活中各种经济问题; (3) 能够正确理解、应用、评价、判断西方经济学。	1. 西方经济学绪论 2. 需求与供给 3. 消费者行为理论 4. 生产与成本分析 5. 市场理论 6. GDP 7. 失业和通货膨胀 8. 宏观经济政策 9. 对西方经济学的总体评价	本课程是智慧树平台的网络课程, 本课程为非经济学专业学习者而设计, 通过情景剧、动画、访谈等多种方式通俗易懂的讲解西方经济学基本原理, 同时通过引用马克思主义政治经济学对比评价西方经济学的局限, 引导学生正确理解、应用、评价、判断西方经济学。 本课程考核采取过程性考核与终结性考核相结合的考核方式, 过程性考核占 60% (包括学习进度 5%、学习行为 25%、章节测试 10%; 见面课 20%); 期末考试成绩 40%。
走进航空航天	<b>I 素质目标</b> (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。 <b>II 知识目标</b> (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。	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考核与终结性考核相结合的考核方式, 过程性考核占

	<b>III 能力目标</b> (1) 能够自主了解和读懂航天航空领域前沿技术, 具备对科学地探索能力。		60% (包括学习进度 5%、学习行为 25%、章节测试 10%; 见面课 20%); 期末考试成绩 40%。
商业伦理与企业社会责任	<b>I 素质目标</b> (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。 <b>II 知识目标</b> (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。 <b>III 能力目标</b> (1) 能够运用伦理学理论开展决策分析和判断; (2) 能够在工作与决策中学以致用。	1. 商业伦理导论 2. 道德哲学与伦理决策 3. 企业社会责任理论与实践 4. 跨国企业经营中的伦理问题 5. 互联网营销中的伦理问题	本课程是智慧树平台的网络课程, 以知识讲解为主, 辅以访谈互动, 传递商业前沿信息, 通过情境模拟、案例分析交互式呈现, 寓商业伦理价值观教育于课程中。 本课程考核采取过程性考核与终结性考核相结合的考核方式, 过程性考核占 60% (包括学习进度 5%、学习行为 25%、章节测试 10%; 见面课 20%); 期末考试成绩 40%。
中国历史地理概况	<b>I 素质目标</b> (1) 具备历史唯物主义辩证观; (2) 具备大国自信与爱国情怀。 <b>II 知识目标</b> (1) 了解中国历史时期的疆域、政区、人口、民族、经济、文化、地貌、水文、气候、植被等方面的基本状况。 <b>III 能力目标</b> (1) 能够理解历史规律和人与自然的关系; (2) 能够在历史地图的基础上, 解析历史地理与当今地理的关系; (3) 能够确立历史空间概念和人地关系概念, 结合学科背景和运用前景, 促进自我未来发展。	1. 中国的疆域 2. 历代政区 3. 首都的变迁 4. 城市与交通 5. 长城运河 6. 人口 7. 民族 8. 农业 9. 文化 10. 沧海桑田 11. 人间几度凉热	本课程是智慧树平台的网络课程, 从时间和空间上解读历史地理; 注重培养学生历史地图的基础上, 解析历史地理与当今地理的关系, 跨越学科界限, 开阔视野, 开拓思路; 引导学生归纳总结, 深化观念, 提高综合创新能力。 本课程考核采取过程性考核与终结性考核相结合的考核方式, 过程性考核占 60% (包括学习进度 5%、学习行为 25%、章节测试 10%; 见面课 20%); 期末考试成绩 40%。
文化差异与跨文化交际	<b>I 素质目标</b> (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。 <b>II 知识目标</b> (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。 <b>III 能力目标</b> (1) 具备主动发现差异、分析差异的能力; (2) 具备跨文化沟通能力与交际能力。	1. 中西方文化交流 2. 中西方文化差异 3. 交际与跨文化交际 4. 语言交际差异 5. 非语言交际差异 6. 跨文化交际障碍 7. 跨文化交际实践 8. 跨文化交际之旅 9. 跨文化交际经验分享	本课程是智慧树平台的网络课程, 主要采用讲授法、案例教学法等教学方法进行教学, 培养学生的跨文化交际意识和国际视野。 本课程采用过程性考核与终结性考核相结合的考核方式, 过程性考核占 60% (包括学习进度 5%、学习行为 25%、章节测试 10%; 见面课 20%); 期末考试成绩 40%。
西方文明史导论	<b>I 素质目标</b>	1. 希腊文化的意境与希腊文化	本课程是智慧树平台的网络课程, 主

	(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。 <b>II 知识目标</b> (1) 了解西方文明发展的各个阶段和发展过程。 <b>III 能力目标</b> (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。	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	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。 本课程采用过程性考核与终结性考核相结合的考核方式, 过程性考核占 60% (包括学习进度 5%、学习行为 25%、章节测试 10%; 见面课 20%); 期末考试成绩 40%。
古希腊文明	<b>I 素质目标</b> (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。 <b>II 知识目标</b> (1) 正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”。 <b>III 能力目标</b> (1) 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。 本课程采用过程性考核与终结性考核相结合的考核方式, 过程性考核占 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%。
大学 语文	<b>I 素质目标</b> (1) 具备自主学习、积极背记的意识; (2) 具有坚持不懈、不断进取精神; (3) 具有善学、乐学、勤思、苦练文学文化知识的学习态度和提升人文素养的价值追求。 <b>II 知识目标</b> (1) 掌握古汉语基础知识记、理解常见的文言词语, 掌握文言文中常见的特殊语言现象及特殊句式, 准确翻译文言文; (2) 掌握文学文化常识记并掌握中国古代重要作家及其代表作品基本知识; (3) 掌握文学作品阅读技巧, 理解重要词语、概念及句子在文中的含义。 <b>III 能力目标</b> (1) 能熟练背默古诗文名篇名句; (2) 能够熟练运用阅读技巧, 分析文学作品的内容手法; 鉴赏作品形象、语言和表达技巧, 评价文章的思想内容、作者的观点态度; 多角度挖掘作品的人文价值和时代精神;	1. 《大学语文》概述 2-3. 先秦文学及重点篇目 4-5. 两汉文学及重点篇目 6-7. 魏晋南北朝文学及重点篇目 8-9. 隋唐文学之诗歌 10. 隋唐文学之散文 11. 隋唐文学之小说 12-13. 宋代文学之诗歌 14. 宋代文学之散文 15. 宋代文学之小说 16. 宋代文学之戏曲 17. 元明清文学 18. 古代文学作品赏析	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。 本课程采用过程性考核与终结性考核相结合的考核方式, 其中过程性考核占 60%, 主要是平时考勤与课堂表现 (占 20%) 和作业 (占 40%, 包括随堂作业、课后作业); 终结性考核占 40%, 是期末随堂测验。

(3) 能准确分析所给写作材料，撰写一篇立意积极向上，符合文体特征，主题明确，结构完整的作文。

## 2. 专业（技能）课程

### (1) 专业基础课程

主要有体操、健美操、体适能、运动解剖基础、健身教练基础、运动生理基础、田径、啦啦操、实用体育管理、运动处方等 10 门课程，共 900 学时，学 50 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
体操	<b>I 素质目标</b> (1) 爱党爱国、遵纪守法、爱岗敬业； (2) 体魄强健、心理健全、行为规范； (3) 具有安全意识，竞争意识，规则意识，合作意识和自主学习意识。 <b>II 知识目标</b> (1) 了解体操运动的基本理论； (2) 了解体操运动的技术特点及身体素质训练方法。 <b>III 能力目标</b> (1) 具备队列队形、广播体操等技能与保护帮助的基本技能； (2) 能正确完成健美操身体基本姿态； (3) 能运用所学体操相关知识进行安全、科学、有效的训练的能力。	1. 体操运动基本理论 2. 体操运动队列队形、广播体操、健美操基本姿态等主要项目技术技能 3. 体操课堂教学与业余训练	本课程采用讲授法、提问法、分组讨论法、案例教学法和项目教学法等教学方法；同时利用超星学习通网络平台，采用线上线下相结合的教学手段。 本课程采用过程性与终结性评价相结合的考核方式，其中学习过程考核占 50%（平时考核占 30%，综合能力项目考核占 20%），终结性考核占 50%（期末技能考核占 30%；理论考核占 20%）。
健美操	<b>I 素质目标</b> (1) 通过课堂练习，达到健身教练岗位或今后的学习所要求的形态美、体能目标和肢体控制能力，以及自身的抗压能力； (2) 具备团结协作的精神和良好的职业道德素养； <b>II 知识目标</b> (1) 了解健美操的基本理论知识，懂得音乐基本结构，熟悉健美操音乐风格	1. 健美操概述； 2. 健美操基本动作技术； 3. 健美操成套动作； 4. 健美操组合创编； 5. 健美操队形编排； 6. 健美操教学方法与技巧。	本课将采用讲解示范法、提示法、多媒体教学法等方法进行教学。 实行过程考核、目标考核、课外拓展考核有机统一的考核评价体系。根据《中职学校体育工作基本标准》有关要求并结合学校的教学实际将体能练习和健美操

	特点; (2)掌握健美操基本动作技术、成套动作以及健美操组合与队形创编原理与方法; (3)熟悉健美操基本动作的专业术语及课程教学流程; (4)领会健美操课程教学指导技巧。 <b>III 能力目标</b> (1)能熟练的展示所学健美操完整套路; (2)能运用健美操创编原理与方法对健美操基本动作进行成套创编及队形编排; (3)能灵活运用健美操教学指导技巧和方法进行俱乐部健美操课程教学; (4)能及时解决俱乐部会员在练习健美操过程中提出的各种实际问题。		基本知识、技术、技能作为教学的主要内容,将考勤、课堂表现、课后拓展、体能、技术、技能纳入考核评价内容,合理分配考核权重。
体适能	<b>I 素质目标</b> (1)通过课堂练习,达到健身教练岗位或今后的学习所要求的形态美、体能目标和肢体控制能力,以及自身的抗压能力; (2)具备团结协作的精神和良好的职业道德素养; (3)具备会员至上的思维。 <b>II 知识目标</b> (1)了解体适能的基本理论知识; (2)掌握体适能创编原理与方法; (3)熟悉体适能课程教学流程; (4)领会体适能课程教学指导技巧。 <b>III 能力目标</b> (1)能熟练的展示所学体适能完整套路; (2)能运用体适能创编原理与方法排; (3)能灵活运用健体适能教学指导技巧和方法进行俱乐部体适能课程教学; (4)能及时解决俱乐部会员在练习体适能过程中提出的各种实际问题。	1. 体适能概述; 2. 体适能基本动作技术; 3. 体适能成套动作; 4. 体适能组合创编; 5. 健美操队形编排; 6. 体适能教学方法与技巧。	本课将采用讲解示范法、提示法、多媒体教学法等方法进行教学。 实行过程考核、目标考核、课外拓展考核有机统一的考核评价体系。根据《中职学校体育工作基本标准》有关要求并结合学校的教学实际将体能练习和基本知识、技术、技能作为教学的主要内容,将考勤、课堂表现、课后拓展、体能、技术、技能纳入考核评价内容,合理分配考核权重。
运动解剖基础	<b>I 素质目标</b> (1)具备辩证唯物主义观点和实事求是的科学态度,为今后从事教学、训练以及开展科学研究奠定初步基础。 (2)具备团队意识和协作能力 (3)具备良好的职业道德素养 <b>II 知识目标</b> (1)了解运动解剖学的基本概念和基本原理; (2)掌握肌肉解剖学的基本知识,了解肌肉的构造和功能; (3)了解骨骼系统的结构和功能,并掌握常见的骨骼疾病和运动损伤的预防	1. 细胞与细胞间质 2. 基本组织 3. 体育运动的解剖学分析,八大系统。 4. 人体的发生与生长发育	本课程采用讲授法、探究法、讨论法、观察法、案例举例法、启发式、循序渐进等教学方法。 掌握人体各器官系统形态结构的基本特征和运动器官的基本工作原理;熟悉动作的形态学分析方法;了解生长发育的一般规律;了解体育运动对人体形态结构的影响及其规律。使学生能够运用解剖学知识为正确组织体育教学和指导运

	措施； (4) 了解关节的结构和运动机能，并掌握常见关节疾病的预防和治疗方法； (5) 掌握神经肌肉系统的基本知识，了解神经肌肉系统的构造和功能，并掌握常见神经肌肉疾病的预防和治疗方法 <b>III 能力目标</b> (1) 能熟练掌握各肌肉的位置以及熟记肌肉名称，掌握其功能。 (2) 能熟练掌握各骨骼的位置以及熟记骨骼名称，掌握其功能。 (3) 熟练掌握各关节特点与功能分析。 (4) 掌握人体各个器官组织系统的位置、形态与功能 (5) 能运用解剖学理论知识指导体育运动的训练能力以及教学能力。 (6) 掌握骨骼、肌肉与关节的损伤原理，掌握骨骼、肌肉、关节损伤的预防与康复。		动实践提供科学依据，教学中应重点培养学生观察、分析及解决问题的能力。 考核方式主要有：作业、案例分析、实验、平时表现、考试等。考核以课所讲述的内容为依据，考察学生对基本知识的掌握情况和学生运用所学理论进行实践的基本能力。平时表现占30%（平时课堂占15%，实验实践占15%），考试成绩占70%。
健身教练基础	<b>I 素质目标</b> (1) 养成安全科学健身、强身健体、热心指导的习惯； (2) 具备克服困难、勇敢顽强、自强不息的健身精神； (3) 具备团结合作、相互帮助的优秀品质。 <b>II 知识目标</b> (1) 掌握健身基础理论知识； (2) 掌握健康体适能测评的基本理论和身体素质训练； (3) 掌握常见抗阻力量训练、有氧运动、伸展练习等基本技术和操作规范； (4) 基本掌握增肌、减脂健身训练计划的制订及实施。 <b>III 能力目标</b> (1) 能对健身人群进行健康体适能测评和身体素质训练； (2) 能对健身人群进行抗阻训练、有氧运动、伸展练习等动作指导与保护帮助； (3) 能对健身人群进行增肌、减脂的健身训练计划的制订及实施。	1. 健身基础理论知识 2. 健康体适能测评和身体素质训练 3. 常见抗阻力量训练、有氧运动、伸展练习等动作的基本技术 4. 增肌、减脂健身训练计划的制订及实施	本课程采用采用讲解示范法、角色扮演法、提问法、讨论法、练习法、预防与纠错法、项目教学法等教学方法。同时利用超星学习通网络平台，采用线上线下相结合的教学手段。掌握健身教练基本理论和技术技能，并对健身客户进行科学、安全、有效的常规健身指导。 本课程采用过程性与终结性评价相结合的考核方式，其中学习过程考核占50%（平时考核占30%，综合能力项目考核占20%），终结性考核占50%（期末技能考核占30%；理论考核占20%）。
运动生理基础	<b>I 素质目标</b> (1) 具备辩证唯物主义观点和实事求是的科学态度，为今后从事教学、训练以及开展科学研究奠定初步基础； (2) 具备观察、操作、独立思考并解决问题的意识。 <b>II 知识目标</b> (1) 熟悉正常人体各器官的生理功能活动规律及其调节机理；掌握体育锻炼对机体各器官系统功能的影响及基本机理； (2) 掌握评定和监控运动人体的机能状态和水平的若干指标和操作方法。 <b>III 能力目标</b>	1. 运动与能量代谢 2. 运动与氧运输系统 3. 运动与其他系统 4. 身体素质测评 5. 运动过程中人体机能的变化规律	本课程采用讲授法、提问法、分组讨论法、案例教学法和项目教学法等教学方法；同时利用超星学习通网络平台，采用线上线下相结合的教学手段。 本课程采用过程性评价与终结性相结合的考核方式，其中过程性评价占50%（包括平时考核占30%，综合能力项目考核占20%），期末考试成绩50%。

	(1)能合理运用运动生理学原理以及身体素质的生理学评价,指导体育教学、运动训练实践以及健身运动; (2)能合理运用运动生理和运动生化相关指标初步评定和监控运动人体的机能状态和水平,从而科学地指导体育锻炼和运动训练。		
田径	<b>I 素质目标</b> (1) 具备吃苦耐劳、顽强拼搏意志品质; (2) 具备高度的责任心和团队合作的意识。 <b>II 知识目标</b> (1) 了解田径运动的基本理论和主要项目的技术特点; (2) 掌握中长跑(男子1000米跑、女子800米跑)、引体向上、仰卧起坐、立定跳远、实心球、跳绳等长沙市中考体育主要项目的基本技术动作要领。 <b>III 能力目标</b> (1) 学生能做到会做、会讲、会教长沙市中考体育主要项目的基本技术动作,能胜任长沙市中考体育主要项目运动教学与训练任务; (2) 能运用所学田径相关知识指导青少年进行安全、科学、有效的训练。	1. 田径的基本理论 2. 田径运动跑跳投主要项目技术技能 3. 田径课堂教学与业余训练	本课程采用讲授法、提问法、分组讨论法、案例教学法和项目教学法等教学方法;同时利用超星学习通网络平台,采用线上线下相结合的教学手段。 本课程采用过程性与终结性评价相结合的考核方式,其中学习过程考核占50%(平时考核占30%,综合能力项目考核占20%),终结性考核占50%(期末技能考核占30%;理论考核占20%)。
啦啦操	<b>I 素质目标</b> (1) 爱党爱国、遵纪守法、爱岗敬业; (2) 体魄强健、心理健全、行为规范; (3) 具有环保意识、安全意识、竞争意识、规则意识、合作意识、自主学习、创新意识。 <b>II 知识目标</b> (1) 熟悉啦啦操的基本理论; (2) 熟悉啦啦操竞赛规则和裁判法; (3) 熟悉啦啦操项目的技术特点。 <b>III 能力目标</b> (1) 能掌握啦啦操基本手位、校园啦啦操示范套路(小学、大学)、街舞啦啦操、技巧啦啦操、自编啦啦操等基本技术技能,达到国家啦啦操三级运动员水平; (2) 能组织啦啦操课堂学、练、赛、评的综合教学; (3) 能组织啦啦操项目基层业余训练和比赛;	1. 啦啦操运动基本知识 2. 啦啦操运动技术原理 3. 啦啦操业余训练方法 4. 啦啦操竞赛的组织与裁判法 5. 啦啦操教学方法 6. 啦啦操基本手位、校园啦啦操示范套路(小学、大学)、街舞啦啦操、技巧啦啦操、自编啦啦操等基本技术技能 7. 啦啦操专项身体素质训练	本课程将立德树人贯穿于啦啦操课堂全过程,将啦啦操运动所蕴含的乐观、阳光、积极进取、团结协作、顽强拼搏等项目特点融入到教育教学中。激励学生将个人职业理想融入到本职工作当中。 通过讲授法、示范法、提问法、分组练习法、案例教学法和项目教学法等教学方法,让学生针对啦啦操项目的教学、训练与竞赛,会讲、会写、会做、会教、会训、会赛。 本课程采用过程性与终结性评价相结合的考核方式,其中学习过程考核占50%(平时考核占30%,综合能力项目考核占20%),终结性考核占50%(即期末技能考核占50%)。
实用体育管理	<b>I 素质目标</b> (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。 <b>II 知识目标</b>	1. 体育管理学的基本原理 2. 计划职能、组织职能、领导职能、控制职能、创新职能 3. 体育管理职能和方法的综合实践运用	本课程采用讲授法、示范法、情景教学法,案例分析法,分组讨论法,项目驱动法等教学方法。同时利用超星学习通网络平台,采用线上线下相结合的教学手段。掌握体育管理学的基本理论知识,并

	(1) 了解体育管理的涵义; (2) 熟悉体育管理学所涉及的核心概念和理论; (3) 掌握体育管理几大职能即计划、组织、领导、控制、创新等的基本原则、内容及技术方法。 <b>III 能力目标</b> (1) 能用体育管理方面的市场竞争意识,分析判断能力,开拓创新能力和科学决策能力; (2) 能胜任体育管理工作的良好业务素质能力和身心素质能力。		用体育管理方面的市场竞争意识,分析判断能力,开拓创新能力和科学决策能力。 本课程采用过程性与终结性评价相结合的考核方式,其中学习过程考核占50%(平时考核占30%,综合能力项目考核占20%),终结性考核占50%(即理论考核占50%)。
运动处方	<b>I 素质目标</b> (1) 具备自主学习的意识; (2) 具备实验操作及测量数据化的服务意识; (3) 具备制定恰当的、适合的、科学的运动处方的操作意识。 <b>II 知识目标</b> (1) 了解和掌握运动处方的基本概念和内容; (2) 熟悉肌肉力量的分类、肌肉收缩的形式、力量练习的分类等基本理论和各个肌群器械、徒手力量、柔韧性的各种练习方法; (3) 掌握运动处方的基本格式、健康体适能、心肺耐力素质、肌肉力量耐力素质、柔韧性素质、身体成分等的评价标准。 <b>III 能力目标</b> (1) 能运用运动负荷试验、健康体适能评价结果进行相对应的数据分析; (2) 能利用各种仪器,评价受试者体适能情况; (3) 能根据测试结果,为锻炼者制定恰当的、适合的、科学的运动处方。	1. 运动处方的基本理论知识 2. 提高有氧适能、肌适能、柔韧适能的运动处方 3. 普通人群、老年人、儿童、女性特殊时期、身体塑形、常见慢性疾病的运动处方	本课程采用讲授法、提问法、分组讨论法、实验法、案例教学法、项目教学法、以考带教法等教学方法。同时利用超星学习通网络平台,采用线上线下相结合的教学手段。掌握运动处方的基础理论知识,结合健康体适能测评等情况制订科学的运动处方。 本课程采用过程性与终结性评价相结合的考核方式,其中学习过程考核占50%(平时考核占30%,综合能力项目考核占20%),终结性考核占50%(即理论考核占50%)。

## (2) 专业核心课程

主要有团操健身指导、器械健身指导、身体功能训练、健身俱乐部经营与管理、运动损伤与防护、运动营养等6门课程,共504学时,28学分。

表8专业核心课程设置表

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
团操健身指导	I 素质目标	1. 团操课程概述	本课程采用讲授法、练习法、情境

	(1) 具备正确的审美意识; (2) 具备团队协作素养; (3) 具备客户至上思维。 <b>II 知识目标</b> (1) 了解俱乐部团操课程的基本理论知识; (2) 熟悉俱乐部团操课程的教学流程; (3) 掌握俱乐部不同类别团操课程的基本动作技术、成套预制套路; (4) 掌握俱乐部团操课程的教学领带方法与技巧。 <b>III 能力目标</b> (1) 能将所学的各类俱乐部团操课程动作、预制套路进行展示; (2) 能有效运用教学技巧、教学方法进行俱乐部团操课程的教学。	2. 团操课程基本动作技术 3. 健美课程系列成套组合动作 4. 音乐剪辑与制作 5. 团操课程的创编 6. 团操课程的领带教学	演示法等教学方法。同时利用超星学习通网络平台,采用线上线下相结合的教学手段。掌握团操课程的专业技术技能及俱乐部团操课程的教学领带方法与技巧,提高学生团操课程的创编和教学指导能力,培养学生热爱团操,积极传播全民健身的健康理念。 本课程采用过程性与终结性评价相结合的考核方式,其中学习过程考核占50%(平时考核占30%,综合能力项目考核占20%),终结性考核占50%(期末技能考核占40%;理论考核占10%)。
器械健身指导教学	<b>I 素质目标</b> (1) 具备对器械健身指导工作的正确认识,坚定的教学指导信念; (2) 具备乐于奉献,热忱服务、尽职尽责、坚持科学、讲究文明、钻研业务、勤于进取、突破自我、互相尊重、团结协作的职业道德素质; (3) 具备爱心、责任心、耐心和细心,做身体健康管理的引路人; (4) 养成自觉健身、热爱全民健身事业,传播全民健身与健康理念,指导科学健身的良好习惯。 <b>II 知识目标</b> (1) 掌握运动人体科学基础理论知识; (2) 掌握健康体适能测评、功能筛查和体态评估的基本理论知识; (3) 掌握运动营养评估与指导、运动损伤与防护、健身客户的管理与维护的基本理论和相关知识; (4) 掌握器械健身教练的教学与训练、咨询与指导、服务与管理、健身计划制订与实施的基本理论、基本动作技术和技能; (5) 掌握器械健身指导私教课程教学的基本原则和方法、授课流程、组织方式和注意事项等。 <b>III 能力目标</b> (1) 具备运用基本理论分析器械健身指导中的问题,并能指导实践; (2) 具有健康筛查与运动风险评估、健康体适能测评、功能筛查和体态评估的能力; (3) 具有运动营养评估与指导、运动损伤与防护的能力; (4) 具有对健身器材进行安全检查和维护、制订与实施器械健身课程健身计划的能力;	1. 运动人体科学基础理论知识; 2. 健康体适能测评、功能筛查和体态评估 3. 运动营养评估与指导.运动损伤与防护、健身客户的管理与维护 4. 器械健身教练的教学与训练、咨询与指导、服务与管理、健身计划制订与实施 5. 器械健身指导私教课程教学	本课程采取职业导向的模块化教学,充分运用校内和校外实践基地,通过教师引导和学生实践,培养懂健身、会设计与实施器械健身指导私教课的器械健身教练。 本课程采用过程性评价与终结性评价相结合的考核方式,具体考核成绩评定办法如下:学习过程考核成绩占20%;课程实践考核成绩占50%;期末考试成绩占30%。

	(5) 基本具备对健身场所(俱乐部)健身客户的管理与维护、日常运营等方面进行较科学的管理和高效的运营的能力。		
身体功能训练	<b>I 素质目标</b> (1) 具备敏锐观察、缜密分析、实事求是的科学态度; (2) 具备吃苦耐劳、持之以恒、终生锻炼的意志品质; (3) 具备团队合作、与人沟通交流、独立思考并解决问题的意识等。 <b>II 知识目标</b> (1) 掌握身体功能的评估激活与动作筛查; (2) 掌握热身动作准备理论与实践; (3) 掌握身体功能训练计划的设计与实施。 <b>III 能力目标</b> (1) 能进行身体功能评估激活与动作筛查; (2) 能进行热身动作准备理论与实践; (3) 能进行身体功能训练计划的制订与实施。	1. 身体功能的评估激活(呼吸、核心、胸椎、肩关节、髋关节、踝关节) 2. 功能性动作筛查(过顶深蹲、跨栏架步、直线分腿蹲、肩部灵活性、主动抬腿、躯干稳定性俯卧撑、身体旋转稳定性) 3. 动作准备理论与实践(一般热身、肌肉激活和动态拉伸) 4. 功能动作模式理论与实践(基础动作模式、功能性力量训练、快速伸缩复合训练、身体恢复与再生) 5. 常见身体功能训练计划制订与实施	本课程采用讲授法、角色扮演法、提问法、讨论法、讲解示范法、练习法、预防与纠错法、项目教学法等教学方法。同时利用超星学习通网络平台,采用线上线下相结合的教学手段。掌握功能性训练的专业知识,培养和提高健身指导能力,能根据功能评估与筛查等制订功能性训练计划并实施。 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60%,终结性考核占40%。
健身俱乐部经营与管理	<b>I 素质目标</b> (1) 具备正确的世界观、人生观与价值观; (2) 具备团队合作,服务至上的意识; (3) 具备诚实守信的品质和爱岗敬业的精神; (4) 具备独立思考,细心踏实的品质。 <b>II 知识目标</b> (1) 系统掌握健身俱乐部经营与管理的基础知识,包括行业概况、发展趋势等; (2) 深入了解健身俱乐部客户的管理与开发维护方法,掌握营销管理的核心知识与技能,以及其他相关管理工作; (3) 熟悉健身俱乐部日常经营与管理的具体内容、程序及步骤,能够应对各种日常运营挑战; (4) 全面了解健身俱乐部经营与管理的相关知识,并学会如何科学、有效地运用这些知识对健身俱乐部进行管理,以实现盈利和持续发展。 <b>III 能力目标</b> (1) 具备对健身俱乐部客户进行专业管理与维护的能力,能够进行有效的日常运营管理,确保俱乐部运营顺畅; (2) 掌握健身俱乐部的营销管理技巧,能够制定并执行有效的营销策略,提	1. 健身俱乐部的产生与发展 2. 健身俱乐部组织管理 3. 健身俱乐部日常运营管理 4. 健身俱乐部团体健身课程管理 5. 健身俱乐部营销管理 6. 健身俱乐部私人教练管理 7. 健身俱乐部会籍营销	本课程采用讲授法、提问法、讨论法、练习法、项目教学法等教学方法。同时利用超星学习通网络平台,采用线上线下相结合的教学手段。掌握健身俱乐部经营与管理的专业知识,培养学生对健身俱乐部的健身客户进行科学高效的管理与维护及健身俱乐部的日常运营管理等。 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%)。

	升俱乐部品牌影响力和市场份额； (3) 通过实践学习，提升解决实际问题的能力，能够在复杂的商业环境中灵活应对，推动健身俱乐部的持续发展。		
运动损伤与防护	<b>I 素质目标</b> (1) 树立科学精神，对待不同损伤问题进行准确分析与实践； (2) 树立安全意识，保障自我与防护他人的安全； (3) 具备应急处理能力，能够迅速、准确地进行初步处理和应急响应。 (4) 具备团队合作意识，能够与人沟通良好沟通的意识。 <b>II 知识目标</b> (1) 掌握运动损伤与防护的基本理论知识； (2) 掌握常见损伤的原理与运动康复方法及预防策略； (3) 掌握针对不同健身人群制订科学合理的运动康复计划方案。 <b>III 能力目标</b> (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康复锻炼方案；能正确利用护具规避运动损伤； (2) 能够准确制订重建时期的力量、柔韧性、肌适能、心肺耐力的康复锻炼方案； (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； (4) 能针对不同肌肉损伤症状进行肌内效贴扎贴防护。	1. 运动损伤防护介绍与执业范围 2. 中轴部位损伤防护与恢复策略 3. 上肢运动损伤防护与恢复策略 4. 下肢运动损伤防护与恢复策略 5. 运动损伤后的重建计划 6. 急救处理 7. 肌内效贴的扎贴技术	本课程采用讲授法、举例法、提问法、分组讨论法、案例教学法、项目教学法和角色扮演法等教学方法。同时利用超星学习通网络平台，采用线上线下相结合的教学手段。掌握运动损伤与防护的专业知识，提高学生的安全防护意识，对常见运动损伤进行专业的处理。 本课程采用过程性与终结性评价相结合的考核方式，其中学习过程考核占50%（平时考核占30%，综合能力项目考核占20%），终结性考核占50%（期末技能考核占30%；理论考核占20%）。
运动营养	<b>I 素质目标</b> (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。 <b>II 知识目标</b> (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。 <b>III 能力目标</b> (1) 能对个人及群体营养状况进行评价、管理和指导； (2) 能开展与营养相关的常见慢性病的饮食营养指导工作； (3) 能从事社区营养咨询、营养宣教和健康教育工作等。	1. 能量的意义、来源和去路 2. 七大营养素的基本概念、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. 常见慢性病患者运动营养	本课程采用讲授法、举例法、提问法、分组讨论法和角色扮演法等教学方法。同时利用超星学习通网络平台，采用线上线下相结合的教学手段。掌握运动营养的专业知识，能对健身人群进行营养状况的评价、管理和指导等。 本课程采用过程性与终结性评价相结合的考核方式，其中学习过程考核占50%（平时考核占30%，综合能力项目考核占20%），终结性考核占50%（即理论考核占50%）。

### (3) 专业拓展课程

主要有武术散打、游泳、高尔夫、自由搏击、健身精准拉伸、瑜伽等任选 4 门课程，共 288 学时，16 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
武术散打	<p><b>I 素质目标</b></p> <p>(1) 具备爱国主义情怀、良好的团队合作意识、安全意识、竞争意识、规则意识、团队意识；</p> <p>(2) 具备散打教学与训练的创新思维；</p> <p>(3) 具备一切为了队员，为了队员一切的散打教练员职业道德素养；</p> <p>(4) 具备认真观察、善于思考、互帮互助的良好品质；</p> <p>(5) 具备公平公正、敢于担当的散打裁判员职业道德素养。</p> <p><b>II 知识目标</b></p> <p>(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；</p> <p>(2) 熟悉散打裁判法知识和赛事编排相关知识；</p> <p>(3) 掌握散打教学与训练组织、教法、学法相关知识。</p> <p><b>III 能力目标</b></p> <p>(1) 具备散打技战术运用能力，作为队员能够参加区县级及以上散打比赛；</p> <p>(2) 具备散打临场执裁能力和赛事组织编排能力，能够从事散打临场执裁工作；</p> <p>(3) 具备散打训练组织、指导教学、指导比赛的能力，能够从事散打教学与训练工作；</p> <p>(4) 具备自主学习能力，能独立完成散打训练计划的撰写。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>散打基本理论知识</li> <li>散打拳法、腿法、摔法基本技术</li> <li>散打拳腿摔组合技术</li> <li>散打专项身体素质</li> <li>散打进攻与防守战术</li> <li>散打竞赛规则</li> <li>散打竞赛裁判法</li> <li>散打教学与训练指导</li> </ol>	<p>本课程是理论和实训相结合的课程。以学生为主体，在教学方法上，实训课教学方法要采用示范法、讲解法、小组合作学习法、讨论法、纠错法、演示法、比赛法等教学方法。理论课教学方法要采用讲授法、情景教学法、讨论法、任务驱动法等教学方法。</p> <p>本课程考核方式采用综合性考核。从平时表现、理论、技能、教学实践操作等模块综合考核。其中平时课堂表现10%；理论考核20%；技能考核30%；试讲实践教学操作40%。（获得教练员等级证书、裁判员等级证书、段位证书等职业技能等级证书的占比在20-30%）</p>
游泳	<p><b>I 素质目标</b></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。</p> <p><b>II 知识目标</b></p> <p>(1) 掌握游泳运动的起源和发展；</p> <p>(2) 掌握游泳的健身功能；</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>游泳运动基本理论</li> <li>游泳姿势等主要项目技术技能</li> <li>游泳课堂教学与业余训练</li> <li>游泳竞赛的组织与裁判法</li> <li>游泳突发情况自救和心肺复苏技术技能</li> </ol>	<p>引导学生学习游泳运动员奋力向前、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。</p> <p>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游泳项目的教学、训练与竞赛任务。</p>

	(3) 掌握游泳运动的竞赛规则。 <b>III 能力目标</b> (1) 具备正确的游泳姿势和科学锻炼的能力; (2) 具备组织游泳课堂教学的基本能力(助教); (3) 具备游泳比赛的技术能力; (4) 具备溺水急救的能力。		本课程采用过程性评价与终结性评价相结合方式进行。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。
高尔夫	<b>I 素质目标</b> (1) 具备爱国主义情怀、良好的团队合作意识、安全意识、竞争意识、规则意识、团队意识; (2) 在户外环境中享受运动乐趣, 结识志同道合的朋友, 拓展社交圈; (3) 培养自律和诚信的品质。 <b>II 知识目标</b> (1) 掌握高尔夫的基本握杆、站姿、挥杆技巧以及推杆技术; (2) 掌握高尔夫的比赛规则和球场礼仪。 <b>III 能力目标</b> (1) 通过系统的练习, 提高击球的准确性和距离, 增强体能和协调性; (2) 具备组织高尔夫课堂教学的基本能力(助教); (3) 具备进行高尔夫练习的专业指导。	1. 理论部分 高尔夫运动的历史和文化背景 高尔夫规则与礼仪 详解比赛录像观摩与分析 2. 实践部分 基础技术 握杆方法: 介绍多种握杆方式及其适用场景 站位与站姿: 基本站位和针对不同球位的调整 挥杆技术: 准备姿势、上杆、顶点、释放、下杆和收杆	本课程是理论和实训相结合的课程。以学生为主体, 在教学方法上, 实训课教学方法要采用示范法、讲解法、小组合作学习法、讨论法、纠错法、演示法、比赛法等教学方法。理论课教学方法要采用讲授法、情景教学法、讨论法、任务驱动法等教学方法。 本课程考核方式采用综合性考核。从平时表现、理论、技能、教学实践操作等模块综合考核。其中平时课堂表现10%; 理论考核20%; 技能考核30%; 试讲实践教学实践操作40%。
自由搏击	<b>I 素质目标</b> (1) 具备热爱健身行业和自由搏击教练事业, 积极传播全民健身的健康理念; (2) 具备勇敢顽强的意志品质、合作精神和为教育事业献身的无私奉献精神, 使学生养成终身锻炼的良好习惯。 <b>II 知识目标</b> (1) 了解自由搏击运动的起源、发展及其特点; (2) 了解自由搏击运动的基本知识, 基本技能; (3) 掌握系统的自由搏击教学手段, 教学方法。 <b>III 能力目标</b> (1) 能将所学的自由搏击基本技术、套路进行展示, 具备一定实战能力; (2) 能够对自由搏击进行教学与指导。	1. 自由搏击基本理论知识 2. 自由搏击基本动作技术(拳法、腿法、膝法、拳腿膝组合、进攻与防守等)和教学与训练指导 3. 自由搏击专项身体素质 4. 自由搏击竞赛规则和裁判法	本课程采用讲授法、练习法、情境演示法、分组讨论法等教学方法。同时利用超星学习通网络平台, 采用线上线下相结合的教学手段; 有效提升学生的自由搏击动作技术水平及基本教学能力, 培养学生勇敢顽强的意志品质和合作精神。 本课程采用过程性与终结性评价相结合的考核方式, 其中学习过程考核占50%(平时考核占30%, 综合能力项目考核占20%), 终结性考核占50%(即期末技能考核占50%)。
健身精准拉伸	<b>I 素质目标</b> (1) 具备的坚持锻炼的生活习惯; (2) 具备坚韧顽强、专心致志的意志品质; (3) 具备安全至上的行为准则;	1. 精准拉伸的基本理论知识 2. 牵张反射与拉伸原理 3. 静力性拉伸与PNF拉伸的操作流程	本课程采用讲授法、演示法、提问法、讨论法、讲解示范法、练习法、预防与纠错法、项目教学法等教学方法。同时利用超星学习通网络平台, 采用线

	(4) 具备钻研业务、勤于进取的职业道德。 <b>II 知识目标</b> (1) 掌握全身大肌群的运动解剖学、运动生物力学相关知识； (2) 掌握影响柔韧性提升的要素； (3) 掌握拉伸的基本操作流程； (4) 掌握不同类型的拉伸方式。 <b>III 能力目标</b> (1) 能规范进行肌肉拉伸操作； (2) 能对大肌群采取不同的拉伸方式； (3) 能根据会员身体状况设计合理的拉伸动作； (4) 能规避不同拉伸方式的使用禁忌。	4. 根据拉伸原理结合会员实际情况设计合理的拉伸动作	上线下相结合的教学手段。掌握精准拉伸的专业知识，提高学生的健身指导能力，培养学生热忱服务、客户至上的思维，对健身客户进行专业的拉伸操作并达到提升柔韧性的目的。 本课程采用过程性与终结性评价相结合的考核方式，其中学习过程考核占50%（平时考核占30%，综合能力项目考核占20%），终结性考核占50%（期末技能考核占40%；理论考核占10%）。
瑜伽	<b>I 素质目标</b> (1) 热爱瑜伽行业和瑜伽教练事业，积极传播全民健身的健康理念；(2) 具备艰苦奋斗、突破自我的意志品质和团结协作意识与创新意识； (3) 具备良好的学习习惯、终身体育锻炼意识和审美意识； (4) 具备瑜伽教练的人格品质。 <b>II 知识目标</b> (1) 掌握瘦腿瑜伽、提臀瑜伽、细腰瑜伽、纤体瑜伽概念与特点，瑜伽教学技巧的内容、各功能性组合编排的原则与方法； (2) 熟记48个体式的呼吸、路线、动作技术要领； (3) 掌握练习瑜伽体式的禁忌，能从专业角度分析体式的要点与健身原理； <b>III 能力目标</b> (1) 能准确完成各体式的动作技术； (2) 能每一个体式进行口令引导与手法辅助； (3) 能很好的进行教学技巧的运用； (4) 能对人群的不同需求编排瑜伽组合与瑜伽健身指导。	1. 瘦腿瑜伽12个体式动作技术、俱乐部情景模拟教学、瘦腿瑜伽组合的编排 2. 提臀瑜伽12个体式动作技术、俱乐部情景模拟教学、瘦腿瑜伽组合的编排 3. 细腰瑜伽12个体式动作技术、俱乐部情景模拟教学、瘦腿瑜伽组合的编排 4. 纤体瑜伽12个体式动作技术、俱乐部情景模拟教学、瘦腿瑜伽组合的编排	本课程采用讲解法、示范法、练习法、纠错法、角色扮演和合作探究提高动作技术与教学指导技能，此外还依托学习通平台、3Dbody软件等信息化手段，开展线上线下教学。 本课程采用过程性与终结性评价相结合的考核方式，其中学习过程考核占50%（平时考核占20%，综合能力项目考核占30%），终结性考核占50%（期末技能考核占40%；理论考核占10%）。

#### (4) 专业选修课程

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

表10专业选修课程设置表

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
国民体质测量与评价	<p><b>I 素质目标</b></p> <p>(1) 具备自主学习意识;</p> <p>(2) 具备测量数据化的思维;</p> <p>(3) 具备现有手段进行测验的编制。</p> <p><b>II 知识目标</b></p> <p>(1) 掌握体育测量与评价的理论知识;</p> <p>(2) 了解体育测量的科学性, 熟悉身体形态测量、身体机能测量、身体素质测量中常用的方法以及评价标准;</p> <p>(3) 基本掌握不同人群体质测量的要点。</p> <p><b>III 能力目标</b></p> <p>能使用体质测量设备进行体质测量并进行评价。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 体育测量与评价概论</li> <li>2. 体育测量的科学性</li> <li>3. 评价的基本理论</li> <li>4. 身体形态的测量与评价</li> <li>5. 身体机能的测量与评价</li> <li>6. 身体素质的测量与评价</li> <li>7. 体质测量与评价</li> <li>8. 检验的编制与实施</li> </ol>	<p>本课程采用案例和教学情境等教学方法。同时利用超星学习通网络平台, 采用线上线下相结合的教学手段。</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>

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
学校 体育学	<p><b>I 素质目标</b></p> <p>(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;</p> <p>(2) 具有自我管理能力和职业生涯规划的意识, 有较强的集体意识和团队合作精神;</p> <p>(3) 具有一定的人文素养、科学素养、良好的教育教学素养和良好的学习习惯; 具有在小学教育中注重学生兴趣培养和心灵培育, 因材施教, 促进学生全面发展的意识。</p> <p><b>II 知识目标</b></p> <p>(1) 了解学校体育发展历程、体育教师的地位、工作特点及应具备的基本素养;</p> <p>(2) 了解体育课程的内涵及如何开发体育课程;</p> <p>(3) 掌握体育课堂教学设计概念和内容, 体育课堂教学目标、体育课堂教学方法、过程与原则、教学实施、教学常规及教学组织等知识;</p> <p>(4) 掌握体育教学工作评价的内涵、类型及方法, 掌握教学质量及学生学习评价的要求;</p> <p>(5) 掌握课余体育锻炼的组织及方法、小学体育竞赛的组织要求。</p> <p><b>III 能力目标</b></p> <p>(1) 能结合小学生个体与集体的学习实际制定教育教学计划;</p> <p>(2) 能遵循少年儿童身心发展规律和学习特点实施体育教学和无生教学, 能从事小学体育工作的科学研究;</p> <p>(3) 能按照新课程标准分析并评价学生;</p> <p>(4) 能组织小学学校运动竞赛和体育活动的综合能力。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 学校体育的产生与发展</li> <li>2. 现代社会与学校体育</li> <li>3. 体育教师与学生心理</li> <li>4. 学校体育的机构、功能与目标</li> <li>5. 体育课程</li> <li>6. 体育教学目标</li> <li>7. 体育教学方法与组织</li> <li>8. 体育教学过程与原则</li> <li>9. 体育教学设计 with 实施</li> <li>10. 教案书写</li> <li>11. 教学实践 (无生教学)</li> <li>12. 体育教学评价</li> <li>13. 小学体育竞赛与管理</li> </ol>	<p>本课程采用讲解、启发式教学, 案例分析、混合式教学等教学方法。同时利用超星学习通网络平台, 采用线上线下相结合的教学手段。</p> <p>本课程采用过程性与终结性评价相结合的考核方式, 其中学习过程考核占50% (平时考核占30%, 综合能力项目考核占20%), 终结性考核占50% (即理论考核占50%)。</p>
教育心理学	<p><b>I 素质目标</b></p> <p>(1) 具备从体育心理学角度出发, 激发学生学习和体育及相关知识的兴趣, 培养学生积极向上的心态的素质;</p> <p>(2) 具备团结协作、耐心用心、勇于实践和探索的精神品质;</p> <p>(3) 具备结合教学进行爱国主义、共产主义思想品德教育和专业思想教育素养。</p> <p><b>II 知识目标</b></p> <p>(1) 了解体育心理学的研究对象、任务、方法和发展概况;</p> <p>(2) 了解人们参加体育活动时的心理现象和心理活动规律;</p> <p>(3) 掌握体育心理训练的基本知识和方法, 以便能更好地进行体育教学、训练和比赛工作。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 体育心理学概述</li> <li>2. 参加体育活动的心理动力</li> <li>3. 体育活动与认知过程</li> <li>4. 体育活动与意志、情感</li> <li>5. 体育活动与个性</li> <li>6. 体育教学心理</li> <li>7. 体育比赛心理</li> <li>8. 体育活动与心理健康</li> </ol>	<p>本课程采用任务驱动、模块化教学、情景教学、案例教学等教学方法。同时利用超星学习通网络平台, 采用线上线下相结合的教学手段。</p> <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>

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	<b>III 能力目标</b> (1) 能运用体育心理学知识结合体育专业知识来设计教学、分析和解决体育教学过程中的遇到的突发或偶发事件和问题; (2) 能根据学生兴趣, 调动学生学习积极性、主动性和创新性; (3) 能运用情感评价的方法, 培养学生一种高尚的精神和正确的生活态度, 让学生具备一定的社会适应的能力。		
体育赛事策划与组织	<b>I 素质目标</b> (1) 具备分析与解决问题、公关意识、自主学习与团结协作意识; (2) 具备良好的职业道德, 提升学生的信息素养; (3) 具备终身锻炼意识。 <b>II 知识目标</b> (1) 了解常见体育赛事的内容、特点、发展趋势; (2) 基本掌握相关运动项目的竞赛编排原则、要求、竞赛规则与执裁要素; (3) 基本掌握常见体育赛事开展的竞赛形式与方法及组织与实施的程序 (4) 基本掌握体育赛事工作者的的培养途径和模式、体育赛事工作者应具备的基本素质和要求 (5) 基本掌握编写常见体育赛事竞赛规程与策划方案的要求和基本内容。 <b>III 能力目标</b> (1) 能运用体育竞赛的组织与管理的规律、竞赛项目特点制定竞赛组织策划方案、与竞赛规程; (2) 基本能根据不同人群的需求组织、策划常见体育赛事活动; (3) 能根据运动项目特点、赛制与竞赛规模编排竞赛日程、进行竞赛分组; (4) 基本能根据项目的竞赛规则和裁判法掌握临场的判罚要点与方法。	1. 常见体育赛事的基本理论知识 2. 常见体育赛事竞赛的形式、方法、组织与实施 3. 体育赛事工作者的培养与管理 4. 撰写健身俱乐部体育活动策划方案 5. 体育竞赛裁判简述 6. 球类竞赛编排、裁判组织及执裁要素(羽毛球、篮球等) 7. 表现类项目竞赛编排、裁判组织及执裁要素(健美操、啦啦操、健身健美等)	本课程采用理论讲授、举例分析等教学方法。同时利用超星学习通网络平台, 采用线上线下相结合的教学手段。 本课程采用过程性与终结性评价相结合的考核方式, 其中学习过程考核占50%(平时考核占30%, 综合能力项目考核占20%), 终结性考核占50%(即理论考核占50%)。
羽毛球	<b>I 素质目标</b> (1) 具备自主学习的意识; (2) 具备团队合作, 服务至上的意识; (3) 具备独立思考, 细心踏实的品质。 <b>II 知识目标</b> (1) 了解羽毛球基本规则和基本教学方法; (2) 了解羽毛球的发展, 掌握一定的篮球基础理论知识; (3) 基本掌握羽毛球的基本动作技术、基本步法和基本战术以及裁判规则的运用。 <b>III 能力目标</b> (1) 基本能够科学指导各类人士进行健康、有效的羽毛球训练;	1. 羽毛球基本规则 2. 羽毛球基本裁判规则 3. 羽毛球教学技能 4. 羽毛球基本技术 5. 羽毛球基本战术	本课程采用讲授法、示范法、情景教学法, 案例分析法, 分组讨论法, 项目驱动法等教学方法。同时利用超星学习通网络平台, 采用线上线下相结合的教学手段。 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%)。

課程名稱	課程目標	主要內容	教學要求
	(2) 基本能運用所學的羽毛球專業技能對羽毛球練習者進行教學指導； (3) 基本能策劃、組織小規模羽毛球比賽。		
功能解剖	<b>I 素質目標</b> (1) 樹立正確的世界觀、人生觀與價值觀； (2) 具備理論聯繫實踐的意識； (3) 具備嚴謹和科學的學習態度，具備安全意識； (4) 具備團隊意識。 <b>II 知識目標</b> (1) 從運動功能的角度，掌握支撐肌肉訓練的功能解剖學，以及如何運用這些知識增強安全有效的肌肉訓練計劃的設計和實施； (2) 了解各關節處的肌肉功能性，能夠熟練列出肌肉訓練原則並知道如何將這些基礎概念應用於計劃設計； (3) 掌握功能性、動作和負荷/速度評估的結果，並能根據評估結果安排肌肉訓練； (4) 確定如何以個性化的方式與客戶討論肌肉功能訓練與評估的結果。 <b>III 能力目標</b> (1) 能掌握各關節處肌肉功能性； (2) 能從功能性出發安全有效的指導客戶； (3) 能評估身體功能性、動作和負荷/速度； (4) 能根據功能評估結果制定訓練計劃。	1. 功能解剖學基礎 2. 功能性評估與篩查 3. 功能性運動計劃的實施 4. 身體功能性訓練	本課程採用講授法、練習法、分組討論法、案例教學法、角色扮演法、項目教學法等教學方法。同時利用超星學習通網絡平台，採用線上線下相結合的教學手段。同時利用超星學習通網絡平台，採用線上線下相結合的教學手段。 本課程採用過程性與終結性評價相結合的考核方式，其中學習過程考核占50%（平時考核占30%，綜合能力項目考核占20%），終結性考核占50%（即期末技能考核占50%）。
籃球	<b>I 素質目標</b> (1) 培養學生吃苦耐勞的意志品質； (2) 培養學生團隊合作的精神； (3) 培養學生終生鍛煉的意識。 <b>II 知識目標</b> (1) 了解現代籃球發展趨勢，掌握一定的籃球基礎理論知識； (2) 基本掌握籃球的基本動作技術、步法和戰術以及裁判規則的運用。 <b>III 能力目標</b> (1) 基本能夠科學指導各類人士進行健康、有效的籃球訓練； (2) 基本能運用所學的專業技能對健身者進行籃球健身指導； (3) 基本能策劃、組織小規模的籃球比賽。	1. 籃球基本規則 2. 籃球基本裁判規則 3. 籃球教學 4. 籃球基本技術 5. 籃球基本戰術	本課程採用講授法、演示法、提問法、練習法、預防與糾錯法等教學方法。同時利用超星學習通網絡平台，採用線上線下相結合的教學手段。 本課程採用過程性與終結性評價相結合的考核方式，其中學習過程考核占50%（平時考核占30%，綜合能力項目考核占20%），終結性考核占50%（即期末技能考核占50%）。
動感單車	<b>I 素質目標</b> (1) 具有較強的語言表達及溝通交流能力；	1、動感單車基本理論及安全防護；	本課程主要採用講授法、示範法、練習法、糾錯法以及角色扮演的教學手段。

課程名稱	課程目標	主要內容	教學要求
	(2) 具有一定的審美及音樂表現力; (3) 具有終身體育鍛煉的意識。 <b>II 知識目標</b> (1) 了解動感單車基本理論知識及結構; (2) 了解編排動感單車課程的基本原則; (3) 熟悉動感單車運動的注意事項及安全知識; (4) 掌握動感單車教練的必備知識。 <b>III 能力目標</b> (1) 能將所學的動感單車的基本技術、套路進行展示 (2) 能合理地選取動感單車音樂並進行剪輯; (3) 具備編排一節基本的動感單車課程設計方案及實施的能力。	2、動感單車教練必備知識; 3、萊美動感單車套路; 4、花式動感單車套路; 5、動感單車套路的編排及音樂剪輯。	同時利用超星學習通網絡平台,採用線上線下相結合的教學手段;提升學生專業技能和授課技能,培養學生音樂感知力及審美;塑造學生科學運動理念。 本課程採用過程性與終結性評價相結合的考核方式,其中學習過程考核占50%(平時考核占30%,綜合能力項目考核占20%),終結性考核占50%(即期末技能考核占50%)。

### (5) 專業實訓課程

主要有認識實習、崗位實習、素質拓展活動、畢業設計等4門課程,共668學時,23.5學分。

表11專業實訓課程設置表

課程名稱	課程目標	主要內容	教學要求
認識實習	<b>I 素質目標</b> (1) 具備永無止境的探索精神; (2) 具備耐心、虛心學習的品質; (3) 具備客戶至上的服務意識。 <b>II 知識目標</b> (1) 明確認識實習的目的和意義; (2) 了解健身場館各崗位工作內容、工作流程及相關理論知識。 <b>III 能力目標</b> (1) 能對崗位工作內容、工作流程有所認知; (2) 能嘗試與客戶開展溝通交流。	1. 器械健身教練方向的崗位認識實習 2. 團操健身教練方向的崗位認識實習	本課程通過講授法、案例法、提問法,讓學生能夠明確崗位的工作內容,以及需要匹配的專業知識與技能。 本課程考核以過程考核為主,校內和企業實習指導老師對認識實習過程進行評價。教師根據學生認識實習表現進行等級評定,評定等級分為優秀、良好、合格、不合格。
崗位實習	<b>I 素質目標</b> (1) 具備團隊協作意識; (2) 具備質量意識、環保意識、安全意識、工匠精神、創新思維; (3) 具備勇於奮鬥、樂觀向上、管理自我、規劃職業發展的意識。	1. 健康篩查與運動風險評估 2. 健康體適能測評、功能篩查和體態評估 3. 運動營養評估與指導	本課程通過講授法、案例法、示範法,讓學生能夠明確崗位的技能操作規範和要求,並能獨立熟練進行操作; 本課程考核以過程考核為主,校內和

課程名稱	課程目標	主要內容	教學要求
	<b>II 知識目標</b> (1) 明確崗位實習的目的和意義; (2) 熟悉健身場館各崗位工作內容、工作流程及相關理論知識。 <b>III 能力目標</b> (1) 能夠按操作規範和要求, 熟練進行技能操作; (2) 能夠獨立指導健身客戶; (3) 能制訂並實施健身訓練計劃; (4) 能夠對健身場所(俱樂部)健身客戶的管理與維護、日常運營等。	4. 器械健身教練的教學與訓練、諮詢與指導、服務與管理、健身計劃制訂與實施 5. 團操健身教練的健身課程教學計劃制訂與實施、展示團操健身技術動作、教學方法與技巧實施 6. 健身運動的損傷與防護 7. 健身場所(俱樂部)健身客戶的管理與維護、日常運營等	企業實習指導老師對崗位實習過程進行評價。教師根據學生崗位實習表現進行等級評定, 評定等級分為優秀、良好、合格、不合格。
素質拓展活動	<b>I 素質目標</b> (1) 具備一定團隊意識; (2) 具備集體意識和團隊合作精神; (3) 具備善於思考、勇於戰勝困難的意志和品質; (4) 具備“真、善、美、實、創”的意識。 <b>II 知識目標</b> (1) 熟悉各種素質拓展活動的報名方法、目的與意義; (2) 掌握各種素質拓展活動的達標要求。 <b>III 能力目標</b> (1) 具備學習研究、科學研究能力; (2) 具備賽事策劃、服務、執裁等多項賽事組織服務能力; (3) 具備就業創業的能力; (4) 具備各種社會實踐活動的能力。	1. 求真的格物致知活動 2. 求善的文明修身活動 3. 求美的文體藝術活動 4. 求實的社會實踐活動 5. 求創的就業創業活動	本課程為“五環相扣”第二課堂活動教育。學生在校學習期間, 必須修滿本辦法規定的最低學分45學分方可畢業, 學生所獲學分及相關經歷將在第二課堂成績檔案中予以記載, 學分不達標者將不能通過畢業資格。 該活動教育具體包括求真的格物致知活動、求善的文明修身活動、求美的文體藝術活動、求實的社會實踐活動、求創的就業創業活動五大方面, 並按《湖南體育職業學院“五環相扣”活動教育項目及積分設置表》審核認定學分。學生所獲最高學分(或積分)不作限定, 修滿70學分或以上為優秀。
畢業設計	<b>I 素質目標</b> (1) 具備嚴謹求實、理論聯繫實際的工作作風; (2) 具備嚴肅認真、一丝不苟的科學態度; (3) 具備客戶至上的服務意識及永無止境的探索、學習精神。 <b>II 知識目標</b> (1) 了解畢業設計對課程及就業的重要意義; (2) 理解畢業設計前的調查研究及其內容、要求; (3) 掌握畢業設計題目選定、作品等項目的內容與形式的要求; (4) 掌握健康體適能測評、功能篩查和體態評估、運動營養指導、運動損傷與防護等的理論知識和操作規範;	1. 畢業設計選題及計劃 2. 畢業設計任務書撰寫 3. 調查研究 4. 畢業設計作品撰寫 5. 畢業設計作品修改與完善 6. 畢業設計答辯	本課程是專業實踐課程, 應根據學生的學習程度、專業背景選擇相應的教學內容、案例和教學情境。 通過項目驅動法, 讓學生掌握保健、康復領域的工作流程、工作內容以及操作規範要求。 本課程考核採取過程考核和結果考核相結合的形式。其中過程考核占20%; 結果考核占80%, 結果考核中畢業設計作品及任務書評價占50%, 現場答辯占30%。

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
	(5) 掌握器械健身指导、团操健身指导常用的基础知识及技能操作； (6) 熟悉文献检索、资料查询的基本知识及操作规范。 <b>III 能力目标</b> (1) 能独立完成对健身案例的评估分析、方案的设计及实施，团操课程创编及教学实施； (2) 能根据健身效果，不断优化方案、提高教学水平； (3) 能独立通过咨询、查阅文献等方式，进行知识和技能的学习； (4) 能利用计算机进行信息处理； (5) 能采用合格的书面表达方式完成毕业设计并进行答辩。		

## 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	考核方式	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	必修课	Z1101D001	语文	※	1-6	324	18	270	54	3	3	3	3	3	3				
		Z1101D002	数学	※	1-6	324	18	270	54	3	3	3	3	3	3				
		Z1101D003	英语	※	1-6	324	18	270	54	3	3	3	3	3	3				
		Z1101D004	中国特色社会主义	※	1	36	2	28	8	2									
		Z1101D005	职业道德与法治	※	2	36	2	28	8		2								

	Z1101D006	哲学与人生	※	3	36	2	28	8			2						
	Z1101D007	心理健康与职业生涯	※	4	36	2	28	8			2						
	Z1101D008	历史	※	1-2	72	4	60	12	2	2							
	Z1101D009	信息技术	※	1-4	144	6	72	72	2	2	2	2					
	Z1101D010	体育与健康	※	1-4	144	8	36	108	2	2	2	2					
	Z1101D011	公共艺术	※	1	36	2	30	6	2								
	Z1101D012	劳动教育	※	1-9	40	1	16	24									
	ZG1221T001	军事理论	※	1、7	36	2	36	0	24						12		
	ZG1221T002	军事技能	※	1、7	112	7	0	112	88						24		
	Z1101D014	入学教育	※	1	8	1	4	4									
	Z1101D015	安全教育	※														
	G1101G001	思想道德与法治	※	7	48	3	42	6							4		
	G1101G002	大学生职业生涯规划	※	7	18	1	12	6							2		
	G1101G003	国家安全教育	※	7	18	1	18	0							2		
	G1101G004	形势与政策	※	7-10	16	1	16	0									讲座
	G1101G005	大学生心理健康教育	※	7-8	36	2	24	12							2	2	
	G1101G006	大学英语	※	7-8	128	8	72	56							4	4	
	G1101G007	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论	※	7	36	2	28	8							2		
	G1101G008	习近平新时代中国特色社会主义思想概论	※	7	48	3	42	6							4		
	G1101G009	创业基础	※	9	32	2	18	14									2
	G1101G010	大学生就业指导	※	9	18	1	12	6									2
	<b>小计：26门</b>				<b>2106</b>	<b>117</b>	<b>1460</b>	<b>646</b>	<b>19</b>	<b>17</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>20</b>	<b>6</b>	<b>4</b>
限 选	G1102D006	中共党史	※	7	18	1	18	0							2		
	G1102B001	数学（统计学应用）	※	8	18	1	16	2								2	

课	G1102B002	大学生安全教育		※	9	18	1	9	9									2		
	G1102F001	美育类（三选一）	艺术鉴赏	※	7	28	1.5	12	16									2		
	G1102F002		书法鉴赏	※	7	28	1.5	12	16									2		
	G1102F003		舞蹈鉴赏	※	7	28	1.5	12	16									2		
	G1102A001	语言文化类（二选一）	应用文写作	※	7	28	1.5	16	12									2		
	G1102A002		文学欣赏	※	7	28	1.5	16	12									2		
	G1102G001	中华优秀传统文化类（三选一）	中华国学	※	8	18	1	12	6										2	
	G1102G002		走进故宫	※	8	18	1	12	6										2	
	G1102G003		孙子兵法中的思维智慧	※	8	18	1	12	6										2	
	G1102K003	职业素养类（二选一）	社交与礼仪	※	8	28	1.5	16	12										2	
	G1102K004		体育文化	※	8	28	1.5	16	12										2	
	<b>小计：7门</b>						<b>156</b>	<b>8.5</b>	<b>99</b>	<b>57</b>								<b>6</b>	<b>6</b>	<b>2</b>
任选课	G1103D007	职业健康教育		※	7	36	2	28	8									2		
	G1103J002	演讲与口才		※	7	36	2	28	8									2		
	G1103Y001	新媒体概述		※	7	36	2	28	8									2		
	G1103Y002	海洋的前世今生		※	7	36	2	28	8									2		
	G1103Y003	人类与生态文明		※	7	36	2	28	8									2		
	G1103Y004	西方经济学的奇妙世界		※	7	36	2	28	8									2		
	G1103Y005	走进航空航天		※	8	36	2	28	8									2		
	G1103Y006	商业伦理与企业社会责任		※	8	36	2	28	8									2		
	G1103Y007	中国历史地理概况		※	8	36	2	28	8									2		

	G1103Y008	文化差异与跨文化交际	※	8	36	2	28	8										2	
	G1103Y009	西方文明史导论	※	8	36	2	28	8										2	
	G1103Y010	古希腊文明	※	8	36	2	28	8										2	
	4230001A0703	大学语文	※	9	36	2	28	8											2
	任选：1门					36	2	28	8										2

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、形势与政策为每学期8课时，第十学期纳入毕业教育中开展；4、劳动教育实践安排在校内外各类劳动实践活动。

## 2. 专业（技能）课程教学计划表

表13 专业（技能）课程教学计划表

课程类型	课程性质	课程编码	课程名称	考核形式	开设学期	总学时	总学分	理论学时	实践学时	各学期周数和周学时										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	必修	Z1211T001	体操	※	1-2	72	4	8	64	2	2									理论+实践
		Z1211T002	健美操	※	1-4	288	16	16	272	4	4	4	4							理论+实践
		Z1211T003	体适能	※	1-4	144	8	16	128	2	2	2	2							理论+实践
		Z1211T004	运动解剖基础	※	3-4	72	4	64	8			2	2							理论+实践
		Z1211T005	●健身教练基础	※	3-4	72	4	36	36			2	2							理论+实践
		Z1211T006	运动生理基础	※	5	36	2	36	0					2						理论+实践
		Z1211T007	田径	※	5-6	72	4	8	64					2	2					理论+实践
		Z1211T008	啦啦操	※	5-6	72	4	8	64					2	2					理论+实践

		G1211T001	实用体育管理	※	8	36	2	24	12							2			理论+实践	
		G1211T002	运动处方	※	9	36	2	30	6								2		理论+实践	
		小计: 10门				<b>900</b>	<b>50</b>	<b>246</b>	<b>654</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>4</b>		<b>2</b>	<b>2</b>		
专业 核心 课程	必修 课	Z1221T002	团操健身指导	※	5-6	144	8	16	128					4	4				理论+实践	
		ZG1221T003	器械健身指导	※	5-8	144	8	16	128					2	2	2	2		理论+实践	
		G1221T013	●身体功能训练	※	8	54	3	8	46								4		理论+实践	
		G1221T014	健身俱乐部经营与管理	※	8	54	3	32	22								4		理论+实践	
		G1221T017	●运动损伤与防护	※	9	54	3	28	26									4		理论+实践
		G1221T018	●运动营养	※	9	54	3	38	16									4		理论+实践
		小计: 6门				<b>504</b>	<b>28</b>	<b>138</b>	<b>366</b>					<b>6</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>8</b>		
专业 拓展 课程	限选 课	Z133300B1	武术散打	※	5-6	72	4	12	60					2	2				理论+实践	
		Z133300B2	游泳	※	5-6	72	4	12	60					2	2				理论+实践	
		Z133300B3	高尔夫	※	5-6	72	4	12	60					2	2				理论+实践	
		Z133300B4	自由搏击	※	5-6	72	4	12	60					2	2				理论+实践	
		Z133300B5	健身精准拉伸	※	5-6	72	4	12	60					2	2				理论+实践	
		Z133300B6	瑜伽	※	5-6	72	4	12	60					2	2				理论+实践	
		任选 4 门				<b>288</b>	<b>16</b>	<b>48</b>	<b>240</b>					<b>8</b>	<b>8</b>					
专业 选修 课	任选 课	G133300B7	国民体质测量与评价	※	8	36	2	24	12							2			理论+实践	
		G133300B8	学校体育学	※	8	36	2	24	12							2			理论+实践	
		G133300B9	教育心理学	※	8	36	2	24	12							2			理论+实践	
		G133300B10	体育赛事策划与组织	※	8	36	2	24	12							2			理论+实践	

课程	理论选修任选1门				36	2	24	12							2			
	任选课	G133300B11	羽毛球	※	8	36	2	2	34							2		理论+实践
		G133300B12	功能解剖	※	8	36	2	2	34							2		理论+实践
		G133300B13	篮球	※	8	36	2	2	34							2		理论+实践
		G133300B14	动感单车	※	8	36	2	2	34							2		理论+实践
	术科选修任选1门				36	2	2	34							2			
专业选修课程小计：2门				72	4	26	46							4				
专业实训课	必修课	G1231S001	认识实习	※	7	8	0.5	0	8					8				
		G1231S003	岗位实习	※	10	576	20	0	576							校企联合（6个月）		
		G1231S004	素质拓展活动	※	7-9	56	2	0	56						校内外各类专业实践与社会实践			
		G1231S005	毕业设计	※	9-10	28	1	0	28						14	14		
		小计：2门				668	23.5	0	668									

注：1. “※”为考核课程，其余为考查课程；\*为集中开设；“●”职业资格或职业技能等级证书相关课程；其中《运动营养》课程为教育部1+X职业技能等级考证试点课程。

2. 在达到毕业要求的前提下，鼓励学生在校期间参加学校各种特长代表队、社团活动等各类素质拓展活动，专门安排（但不仅限于）每周1、3、5的下午9-10节课时间进行，总计56学时，完成者计2学分，相当于第二课堂，并记录为第三专修。

3. 第十学期前8周开展职业实训课程，后8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》文件要求进行考核。

5. “Z”代表中职课程，“G”代表高职课程；“ZG”代表中高职课程。

### 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	总学	学期/教学周数/学时数	备
----	------	------	----	----	-------------	---

			学期	时	一	二	三	四	五	六	七	八	九	十	注
					20	20	20	20	20	20	20	20	20		
	认识实习	考查	7	8								8			
	岗位实习	考查	10	576									192	384	
	素质拓展活动	考查	7-9	56											
	毕业设计	考核	9-10	28									14	14	
综合素质 养成	军事理论	考查	1、7	36	24						12				
	军事技能	考查	1、7	112	88						24				
	入学教育	考查	1	8	8										
	劳动实践	考核	1-9	24											
	思政课实践	考核	5-7												
小计				848	120						36	8	206	398	

注：1. 劳动实践进行校内外各类劳动实践活动。

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 4954 学时，理论总课时 2045 学时，实践总课时 2685 学时，总学分 249。

表15 教学总学时分配表

序号	课程类型		课程性质	课程门数	教学课时				实践学时比例 (%)	占总学时比例 (%)	
					总学分	理论课	实践课	总学时			
1	公共基础课程	公共基础必修课程	必修课	26	117	1460	646	2106	30.67	44.52	
2		公共基础选修课程	限选课	7	8.5	99	57	156	36.54	3.30	
			任选课	1	2	28	8	36	22.22	0.76	
3	专业(技能)课程	专业基础	必修课	10	50	246	654	900	72.67	19.03	
4		专业核心	必修课	6	28	138	366	504	72.62	10.66	
		专业拓展	限选课	4	16	48	240	288	83.33	6.09	
5		专业实训	必修课	4	23.5	0	668	668	100	14.02	
6		专业选修	任选课		2	4	26	46	72	63.89	1.52
总计				60	249	2045	2685	4730	56.77	100	

总学时数为 4954，其中：

- (1) 中职阶段总学时 3004，高职阶段总学时 1726；
- (2) 理论教学学时数为 2045，占总学时比例为 43.23%；
- (3) 实践性教学学时数为 2685，占总学时比例为 56.77%；
- (4) 公共基础课程学时数为 2298，占总学时比例为 48.58%；
- (5) 选修课程学时数为 552，占总学时比例为 11.67%。

## 八、实施保障

### （一）师资队伍

#### 1. 队伍结构

学生数与本专业专任教师数比例为 20:1, 双师素质教师占专业教师比不低于 80%, 专任教师队伍考虑职称、年龄, 形成合理的梯队结构。

#### 2. 专任教师

具有教师资格证和健身领域有关证书; 有理想信念、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心; 具有运动人体科学、运动训练等相关专业本科及以上学历; 具有国家职业资格认证或职业技能等级认证(健身教练、体能训练师等)或 1+X 运动营养咨询与指导培训师、考评员证书; 具有扎实的健身指导与管理专业相关理论功底和器械健身教练、团操健身教练实践教学指导能力; 具有较强的信息化教学能力, 能够开展课程教学改革和科学研究; 每 5 年累计不少于 6 个月的企业实践经历。

#### 3. 专业带头人

本专业带头人原则上具有副教授职称与硕士以上学历, 并从事本专业教学三年以上, 能主讲 1-2 门本专业核心课程; 能够较好地把握国内外健身行业及专业发展动态, 能广泛联系健身行业企业, 了解健身行业企业对健身指导与管理专业人才的需求实际, 教学设计、专业研究能力强, 组织开展教科研工作能力强, 在本领域具有一定的专业影响。

#### 4. 兼职教师

主要从健身行业企业聘任技术与管理人员, 具备良好思想政治素质、职业道德和工匠精神, 具备扎实的运动人体科学、运动训练等专业的理论知识和丰富的器械健身教练实际工作经验, 具有国家职业资格认证或职业技能等级认证(健身教练、体能训练师等)或 1+X 运动营养咨询与

指导培训师、考评员等，能承担器械健身指导、团操健身指导等专业课程教学、实习实训指导和学生职业发展规划指导等教学任务。

表16专业教学团队配置与要求

生师比	20:1				
专兼职比	3:1				
双师比	80%				
年龄	20-30岁(%)	30-40岁(%)	40-50岁(%)	50-60岁(%)	
	25	40	20	15	
学历学位	本科(%)	硕士(%)	博士(%)		
	15	75	10		
职称	见习(%)	助教(同等职称)(%)	讲师(同等职称)(%)	副教授(同等职称)(%)	教授(同等职称)(%)
	5	15	55	20	5

## (二) 教学设施

主要包括能够满足正常的课程教学、实习实训所需的专业教室、实训室和实训基地。

### 1. 教室基本条件

多媒体教室 3-4 间，配备电子白板或纳米黑板、激光投影设备、多媒体计算机、高清摄像与音响设备，互联网接入或 WiFi 环境，并具有网络安全防护措施。高清网络中控可对教室所有设备进行统一管理，一键上课，一键下课，并且可远程操作教室设备；配备可视化综合管理平台，可实现远程教学监控观摩、查看教室动态、进行设备管理与教学转播等功能。计算机教室 1-2 间，语音室 1 间。教学场所安装应急照明装置并保持良好状态，符合紧急疏散要求、标志明显、保持逃生通道畅通无阻。

表17教学场地、设施配置及功能

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

## 2. 校内实训基本要求

### (1) 器械健身实训室

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

### (2) 体能实训室

应配备多媒体计算机、投影、白板、wifi覆盖、体能训练器材（综合体能训练架、体能训练包、药球、敏捷梯、小栏架、标志筒、平衡垫、核心训练炮筒、阻力伞等）等设备（设施），用于身体功能训练等课程的实训教学。

### (3) 健美操实训室

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

### (4) 产后普拉提（瑜伽）实训室

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

### (5) 运动损伤与防护实训室

应配备多媒体计算机、投影、白板、wifi 覆盖、心肺复苏模拟人、人体模型、治疗床、急救器材、运动护具、肌效内贴、筋膜枪等设备（设施），用于运动损伤与防护、体态评估与纠正等课程的实训教学。

### (6) 其他实训室

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

表18校内实训基地（室）配置与要求

序号	实训基地（室）名称	功能（实训实习项目）	面积、设备名称及台套数要求	适用课程	容量（一次性容纳人数）
1	器械健身实训室	健康筛查与运动风险评估；健康体适能测评和功能筛查；器械健身教练的教学与训练、咨询与指导、服务与管理、健身计划制订与实施等。	1000 m <sup>2</sup> ；跑步机、椭圆仪、登山机、哑铃、壶铃、杠铃、深蹲架、卧推架、大飞鸟综合训练器、背部综合训练器、腿部综合训练器等；多媒体教学仪器 1 套。	器械健身指导、健身教练基础、身体功能训练等	80-100
2	体能实训室	体适能评估；体适能训练前的动作准备；体适能训练课程的设计元素与指导技巧；青少年体适能游戏的创编等。	800 m <sup>2</sup> ；综合体能训练架、体能训练包、药球、敏捷梯、小栏架、标志筒、平衡垫、核心训练炮筒、阻力伞等；多媒体教学仪器 1 套。	身体功能训练等	30-40
3	健美操实训室	团操健身教练的健身课程教学计划制订与实施、展示团操健身技术动作、教学方法与技巧实施	500 m <sup>2</sup> ；音响、踏板、杠铃（团操专用）、瑜伽垫、瑜伽球等；多媒体教学仪器 1 套。	健美操、团操健身指导教学等	60-80
4	普拉提（瑜伽）实训室	普拉提（瑜伽）训练与教学指导方法。	300 m <sup>2</sup> ；普拉提和瑜伽悬吊系统、镜子、音响、空调、把杆等；多媒体教学仪器 1 套。	普拉提、瑜伽等	30-35
5	体态评估与纠正实训室	智能体态评估、纠正性训练与计划制定	300 m <sup>2</sup> ；智能体态评估镜；泡桶、壶铃、弹力带等小器械，多媒体教学仪器 1 套。	体态评估与纠正	30-35
6	运动损伤与防护实训室	健身运动的损伤与防护。	300 m <sup>2</sup> ；心肺复苏模拟人、人体模型、治疗床、急救器材、运动护具、肌效内贴、筋膜枪等；多媒体教学仪器 1 套。	运动损伤与防护、体态评估与纠正等	50-60
7	运动营养实训室	运动营养评估与指导；营养配餐等。	300 m <sup>2</sup> ；软尺，体成分仪，电子血压计，食物交换份模型，食物称；厨房用具；厨房餐具；厨房炊具等；多媒体教学仪器 1 套。	运动营养、器械健身指导等	50-60
8	健身俱乐部经营与管理实训室	健身场所（俱乐部）健身客户的管理与维护、日常运营等	150 m <sup>2</sup> ，会籍谈单、体验课、管理平台使用；多媒体教学仪器 1 套。	健身俱乐部经营与管理、实用体育管理等	50-60

## 3. 校外实训基地基本要求

具有稳定的校外实训基地。能够提供开展私人健身教练等职业岗位

的实训活动，实训设施齐备，实训岗位、实训指导教师确定，实训管理及实施规章制度齐全。

表19校外实训基地表（部分）

序号	企业名称（长沙区域）	实训项目	实训人数
1	长沙奇迹荟健身有限公司	(1) 健康筛查与运动风险评估； (2) 健康体适能测评、功能筛查和体态评估； (3) 运动营养评估与指导； (4) 私人健身教练的教学与训练、咨询与指导、服务与管理、健身计划制订与实施； (5) 健身场所（俱乐部）常规健身器材的安全检查和维护； (6) 健身运动的损伤与防护； (7) 健身场所（俱乐部）健身客户的管理与维护、日常运营等。	30-40
2	湖南奥茵体育文化有限公司		10-20
3	湖南集美健身体育文化有限公司		5-10
4	乐刻健身运动有限公司		10-20
5	湖南健时光体育文化有限公司		10-20
6	深圳市中体阳光体育管理有限公司(连锁)		10-20
7	深圳市鹏翰体育文化科技有限公司		10-20
8	佛山市力美健健身服务管理有限公司		50-60
9	湖南龙之源教育产业有限公司（连锁、先趣运动少儿艺体馆）		10-20
10	长沙NINA健身		10-20
11	魔方健身私教馆		5-10
12	野小鹿体育产业发展有限公司		10-20
13	嘿哈猫网络科技有限公司(连锁)		30-40

#### 4. 学生实习基地基本要求

联系稳定的校外实习基地 10-15 家，包括知名健身连锁企业和健身俱乐部，学生所在单位同步纳入实习基地管理。能提供私人健身教练、健身俱乐部经理助理等岗位（群）或技术领域相关实习岗位，能涵盖当前健身产业发展的主流技术，有专门的教学管理部分，有实习实训管理制度和专门管理人员；能满足 120-150 名学生的顶岗实习安排，能够配备相应数量的指导教师对学生实习进行指导和管理；有保证实习生日常工作、学习、生活的规章制度，有安全、健康、住宿、保险保障。

表20学生实习基地表（部分）

序号	企业名称	顶岗实习项目	实习人数
1	长沙奇迹荟健身有限公司	(1) 健康筛查与运动风险评估； (2) 健康体适能测评、功能筛查和体态评估； (3) 运动营养评估与指导； (4) 私人健身教练的教学与训练、咨询与指导、服务与管理、健身计划制订与实施； (5) 健身场所（俱乐部）常规健身器材的安全检查和维护； (6) 健身运动的损伤与防护； (7) 健身场所（俱乐部）客户的管理与维护、日常运营等。	30-40
2	湖南奥茵体育文化有限公司		10-20
3	湖南集美健身体育文化有限公司		5-10
4	乐刻健身运动有限公司		10-20
5	湖南健时光体育文化有限公司		10-20
6	深圳市中体阳光体育管理有限公司(连锁)		10-20
7	深圳市鹏翰体育文化科技有限公司		10-20
8	佛山市力美健身服务管理有限公司		50-60
9	湖南龙之源教育产业有限公司（连锁、先趣运动少儿艺体馆）		10-20
10	长沙NINA健身		10-20
11	魔方健身私教馆		5-10
12	野小鹿体育产业发展有限公司		10-20
13	嘿哈猫网络科技有限公司(连锁)		30-40
14	长沙奇迹荟健身有限公司		30-40
15	湖南奥茵体育文化有限公司		10-20

## 5. 支持信息化教学方面的基本要求

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

《运动解剖生理》、《健美操》、《健身教练》、《运动营养》、《身体功能训练》等5门课程已立项为湖南省精品在线开放课程和8门院级精品课程，其他大部分课程均利用超星学习通网络平台建课，确保线上线下混合式教学有效开展。

### （三）教学资源

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

#### 1. 教材选用基本要求

按照国家规定选用优质教材，禁止不合格的教材进入课堂，严格按照教育部发布的《职业院校教材选用管理办法》执行。建立由专业教师、行业专家和教研人员等参与的教材选用机构，完善教材选用制度，经过

规范程序择优选用教材。

## 2. 图书文献配备基本要求

图书文献配备能满足人才培养、专业建设、教科研等工作的需要，方便师生查询、借阅。专业类图书文献主要包括：健身行业政策法规资料，社会体育指导员（健身教练、团操教练等）的职业技能等级标准，健身运动技术、标准、教学与训练方法、教学与训练操作规范以及教学与训练案例类图书或期刊等。《社会体育指导员国家职业资格培训教材》《北京体育大学学报》《肌肉功能与测试全书》《身体功能训练》《解剖列车》《健与美》《体能训练概论》《运动防护指南》等。

## 3. 数字资源配备基本要求

建设、配备与健身指导与管理专业有关的音视频素材、教学课件、数字化教学案例库、虚拟仿真软件、数字教材等专业教学资源库，种类丰富、形式多样、使用便捷、动态更新、满足教学。

表21数字资源配备情况

音视频素材(G)	教学课件(个)	数字化教学案例(个)	虚拟仿真软件(个)	数字教材(本)
≥200	≥400	≥50	≥2	≥2

### （四）教学方法

积极推行“学、研、训、赛、创”五环相扣人才培养模式，围绕知识组织学、聚焦问题引导研、注重能力强化训、拓展素质设计赛、紧扣专业鼓励创，实施“导、学、训、赛、评”课堂教学模式，采用讲授法、演示法、任务驱动法等教学方法；推动大数据、人工智能、虚拟仿真等现代信息技术在教育教学中的运用。

1. 理论教学方面，注重学生创新能力、获取信息能力、分析问题、解决问题能力的培养，改变传统的以灌输理论知识为主的教学方法；在教学方式上强化现代化教学手段的应用，充分利用多媒体资源。主要采

取“以工作流程为导向”引导启发式、讨论式、范例式、项目式等多种教学方法，激发学生学习的积极性和参与性，使学生由被动学习转变为主动学习等，具有明显的高职教学特色。

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

### （五）学习评价

对学生的学业考核评价内容兼顾认知、技能、情感等方面，体现评价标准、评价主体、评价方式、评价过程的多元化，如观察、口试、笔试、顶岗操作、职业技能大赛、职业资格鉴定等评价方式。

针对学生的评学，建立过程+结果、理论+实践、多形式相结合的考核评价体系。部分术科课程的考核参照职业社会体育指导员的考核内容和标准进行，其技术部分采取“以赛代考”的方式，指导技能部分则采取“角色扮演”的方式进行，同时邀请行业企业专家对学生的期末考核进行评分，引入第三方评价，重点考核学生的运动技术和健身指导技能。

### （六）质量管理

1. 建立专业建设和教学质量诊断与改进机制，健全专业教学质量监控管理制度，完善课堂教学、教学评价、实习实训、毕业设计以及专业调研、人才培养方案更新、资源建设等方面质量标准建设，通过教学实施、过程监控、质量评价和持续改进，达成人才培养规格。质量改进八字螺旋图 1。

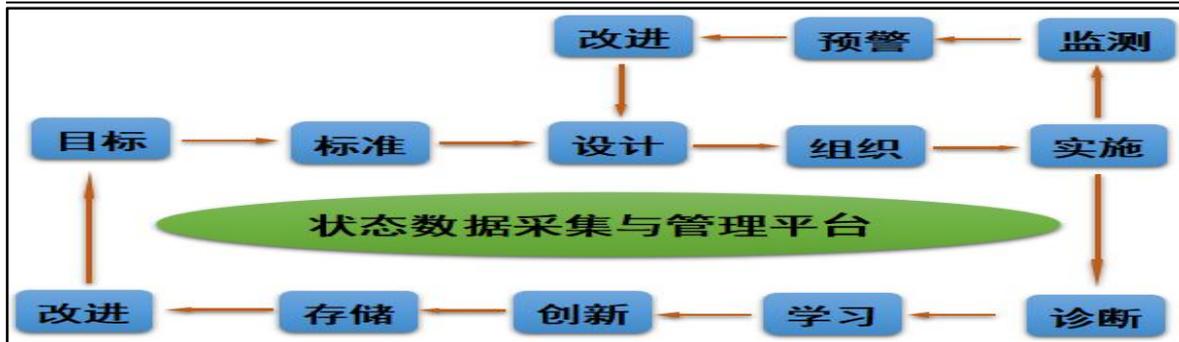


图1 质量改进八字螺旋图

2. 完善教学管理机制，加强日常教学组织运行与管理，定期开展课程建设水平和教学质量诊断与改进，建立健全巡课、听课、评教、评学等制度，建立与企业联动的实践教学环节督导制度，严明教学纪律，强化教学组织功能，定期开展公开课、示范课等教研活动。

3. 建立毕业生跟踪反馈机制及社会评价机制，并对生源情况、在校学业水平、毕业生就业情况等进行分析，定期评价人才培养质量和培养目标达成情况。

4. 专业教研组织充分利用评价分析结果有效改进专业教学，持续提高人才培养质量。

## 九、转段与毕业要求

### （一）转段要求

#### 1. 报考条件

（1）被合作中职学校录取，并在三二分段专业就读，具有正式学籍；

（2）在校表现良好，学习态度端正，法律意识及团队意识强，无不良嗜好；

（3）需要完成人才培养方案规定的学习任务且成绩合格；

（4）全省中职学校公共基础课普测必须合格。

#### 2. 免考及加分项

(1) 在符合报考条件前提下, 学生在校期间获得省教育厅主办的技能大赛一等奖, 或获得省文明风采活动个人赛一等奖, 或省体育局组织的运动会和竞标赛获得个人第一、二名, 或获得全国大赛一、二、三等奖者, 毕业当年可免试保送就读高职院校;

(2) 在符合报考条件前提下, 学生在校期间获得省教育厅主办的技能大赛二、三等奖, 或获得省文明风采活动个人赛二、三等奖, 或省体育局组织的运动会和竞标赛获得个人第三、四名, 在高职院校录取时, 可在考试考试成绩基础上分别加 20、10 分。

### 3.考核内容

按照湖南省教育厅关于三二分段五年制高职的要求, 学生在第三学年末进行中职段课程综合测试, 测试科目为语文、数学、英语、专业基础。语文、数学、英语的考试范围及具体要求参照省"单招单考"考纲; 专业基础考试的内容范围要求和职业资格考证的具体要求由湖南体育职业学院确定。

### 4.转段或者毕业

我校严格按省教育厅的要求, 办理转段手续, 考(审)核过关的学生, 由招生就业处按规定提供办理转段手续, 转入我校学习。

自愿放弃、转段考(审)不过关的学生, 由中职教育阶段的学校直接办理中职毕业手续, 颁发中等直接教育毕业证书, 不能转入高职阶段学校学习。

#### (二) 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。

#### 1、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（127.5 学分）、专业（技能）课程（121.5 学分）的课程学习，成绩合格，达 249 学分。其中含集中实践教学 47 学分。专业必修课程、岗位实习、劳动教育、毕业设计为不可替代学分。

## 2、培养目标与培养规格要求

达到本专业人才培养目标和培养规格相对应的职业素养、知识、能力的要求。

## 3、毕业设计与专业技能抽查考核要求

毕业设计考核与专业技能考核均为合格。另外，学生必须参加在第 7-10 学期举办的学生健身、体能、运动技能达标赛，且需要三个项目达标，方可毕业。

## 4、证书要求

（1）原则上取得一个或以上与本专业相关的职业资格证书或职业技能等级证书（即初级健身教练职业能力等级证书或初级运动营养咨询与指导证书）。

（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

（二）人才培养方案修订组织机构

（三）教学计划变更审批表

表 22 教学进程安排表  
专业名称 健身指导与管理（五年制） （2024 级）

学年	学期	教学进程周次																			课堂 教学 周数	开学 准备 周数	实践教学周数						机动 周数	考试 周数	学期 教学 总周 数	寒暑 假周 数
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19			20	军训	入学、 安全、 劳动 教育	认识 实习	职业 实训	岗位 实习				
第一 学年	一	○	#	#	↑	※ △	※ △	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	◎	15	1	3		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	30.5		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) 人才培养方案修订组织机构

**2024级 健身指导与管理专业人才培养方案修订组织机构**

**建设单位：**湖南体育职业学院体育健身与健康促进学院  
怀化市精武体育艺术职业学校

**教务主任：**陆晓燕

**专业带头人：**祝彩

**主要撰写人：**祝彩

**参与编写人员：**

**校内教师：**王一蓉、魏华祝、刘志武、刘行、徐泽斌

**企业、行业专家：**

谢凯（湖南乐健盟体育产业发展有限公司、技术总监，湖南省技术能手）

曹礼华（湖南省健身协会、秘书长）

王楠（湖南省体能训练协会、主席）

李姝莹（美国运动委员会ACE中国区官方讲师）

伍骥（湖南涉外经济学院、副教授）

**优秀毕业生：**

付伟强（湖南菲特健身培训学院、总经理）

皮涛（湖南省女子足球队、体能教练）

## (三) 教学计划变更审批表

### 怀化市精武体育艺术职业学校健身指导与管理专业 教学计划变更审批表

专业所在 部门		变更时间		变更年 级	
调整课程 名称					
变更内容		变更前		变更后	
调整原因 (可另附 变更论证 报告)					
学校意见	负责人 签字(盖章): 年 月 日				
教务科意 见	负责人 签字(盖章): 年 月 日				
学术委员 会意见	负责人 签字(盖章): 年 月 日				
说明: 1. 此表一式两份, 其中教务处一份, 提出变更的教研组保存一份。 2. 教学培养方案一经制定签发必须保持相对稳定, 确需变更的须在前一学期的前十周申报。					