

南阳农业职业学院
健身指导与管理专业人才培养方案
(3年制)



2022年9月

健身指导与管理专业人才培养方案

一、专业名称及代码

专业名称：健身指导与管理

专业代码： 570307

二、入学要求

招生对象：普通高中毕业生、三校生（职高、中专、技校毕业生）或同等学力者。

三、修业年限

学制：全日制三年

学历层次：专科

四、职业面向

职业范围：

（一）服务面向

面向各经营性健身俱乐部，从事器械健身或健身操项目的指导、咨询、服务与管理等相关工作。

（二）就业部门

经营性健身俱乐部或健身会所。

（三）就业岗位

就业初始岗位包括：会籍顾问、私人健身教练、巡场教练、团操课教练等。

就业发展岗位包括：销售部经理、人事部经理、教学部经理、私教主管、操课主管、店长、总经理助理、总经理等。

（四）职业资格/技能等级证书要求

实施“双证制”教育，在取得学历证书的同时，需要获得健身类职业资格证书。本专业学生可以获得的职业资格证书和技能等级证书如下表所示。

表1 健身指导与管理专业毕业生拟取得证书的基本要求

职业资格（技能）名称	证书等级		取得时间
普通话	普通话等级证书（二级乙等以上）		第二学期
健身教练国家职业资格	至少选一项	健身教练资格证书	第四学期
体重管理师		体重管理师资格证书	第四学期
运动营养咨询与指导“1+X”证书		运动营养咨询与指导“1+X”证书（初级）	第四学期

五、工作过程分析、培养目标与规格

（一）工作过程知识、能力、素质要求分析

职业岗位	典型工作任务	行动领域	能力要求	知识要求	素质要求	知识、能力、素质归纳
私人健身	1、健身	1、观察	1-1、会整	1-1、理	1、培养	1、知识要求：了

身教练	房器械 区域的 巡场	健身房 器械区 域的安 全情 况、指 导会员 安全使 用健身 器械。	理、检查器 械区；清 理器械 脏物； 给会员 提供基 本服务 ，指导 会员正 确使用 器械； 让会员 了解、 熟悉 并认同 你； 1-2、 知道 器械的 科学使 用与指 导； 1-3、 能够 寻找潜 在的私 教客户。	解器械 的基本 维护； 1-2、 熟练掌 握器械 的科学 使用和 指导	学生吃 苦耐 劳、顽 强拼搏 的意志 品质； 2、培 养学生 具有高 度的责 任心和 安全意 识； 3、培 养学生 正确使 用器械 的习惯； 4、让 学生养 成自觉 进行健 身	解健身 的发展 前景、 基本掌 握健身 行业的 仪容仪 表和礼 节礼貌 ，熟练 掌握健 身器械 的使用 和科学 指导， 基本掌 握健身 训练计 划的制 定和营 养的搭 配； 2、能 力要求 ：熟练 地运用 所学知 识进行 指导会 员进行 安全、 有效、 科学健 身的能 力。 3、素 质要求 ：培养 学生吃 苦耐劳 、顽强 拼搏的 意志品 质；培 养学生 正确使 用器械 的习惯 ；让学 生养成 自觉进 行健身 的意识和 习惯。
	2、健康 问答	了解会 员基本 情况、	2-1、 能够 通过问 答形式 了解	2-1、 了解 不同 人群的	生养成 自觉进 行健身	惯；让 学生养 成自觉 进行健 身锻炼 的意识和 习惯。

		运 动 史、生 活 习 惯。	会 员 基 本 情 况，运 动 史，生活习 惯。	饮 食、 运 动 情 况。	锻 炼 的 意 识；	
	3、会员 体质的 测量与 评价		3-1、会使 用体质监 测仪器进 行测试会 员身体各 项指标； 3-2、能够 对会员的 体测进行 评估分析。 3-3、能够 对会员的 体测结果 给予合理 的运动建 议，饮食建 议。	3-1、熟 练掌握 体质监 测各指 标的测 量方法 与评价 标准； 3-2、了 解不同 人群的 饮食、 运动需 要。		
	膳食营	4、指导	4-1、会计	4-1、基		

<p>养的合理搭配</p>	<p>会员进行合理的膳食营养</p>	<p>算保持体型、减肥、增肥等不同健身人群的热量需要量； 4-2、能够根据人体热量需要量指导会员进行合理的膳食营养搭配。</p>	<p>本掌握不同健身人群的热量需要量； 4-2、熟练掌握不同人群的膳食营养搭配</p>		
<p>5、专业健身训练计划的制定</p>	<p>5、制定个性化的专业健身训练计划</p>	<p>5-1、能够根据会员静、动态的体测评估及体验课和会员的身体状况，制定符合会员自身</p>	<p>5-1、基本掌握科学健身运动的FITT原则，针对性的合理安排会</p>		

		<p>的专业健身训练计划。</p> <p>5-2、会安排热身、伸展活动；</p> <p>5-3、能够熟练运用各种训练方法科学实操训练；</p> <p>5-4、会拉伸和放松，并能够做好下一次的训练预约</p>	<p>员和自身训练计划；</p> <p>5-2、熟练掌握肌肉抗阻、拉伸训练方法和手段；</p> <p>5-3、熟练掌握各种训练方法（金字塔训练法、预先疲劳法、超级组合训练法）</p>		
	6、健身后的拉伸与放松	6、给会员做专业的拉伸与放松	6-1、能够指导会员进行专业的肌肉和韧带的拉		

			伸与放松			
	7、自身训练与学习	7、进行自我训练和学习	7-1、能够自我进行训练和学习			
	8、销售私教课程	8、给会员进行私教课程的销售	8-1、能恰当运用销售技巧对会员进行私教课程销售 8-2、能够正确判断会员的大概意图	8-1、了解销售技巧 8-2、掌握体育市场营销所学的专业知识		
团操教 练	1、制定团操课的教学计划	1、剪辑制作音乐、编排成套动作	1-1、能够剪辑制作音乐 1-2、能根据剪辑音乐创编出具备趣味	1-1、了解团课的课堂流程 1-2、熟练掌握音乐制		

			性、有效一体的成套动作	作软件的使用方法 1-3、熟练掌握团操的技巧和成套组合动作要领		
	2、组织团操课教学	2、带领会员进行团操练习	2-1、能合理利用各种技巧和方法进行团操课教学 2-2、能在教学过程中对会员纠正错误动作，并给予合理的	2-1、熟练掌握各种团操教学技巧和方法		

			<p>运动建议</p> <p>2-3、能根据教学过程中出现的问题及时调整教学内容</p>			
	3、拉伸和放松	3、指导会员进行拉伸与放松练习	3、能够指导会员进行专业的肌肉和韧带的拉伸与放松练习	3、熟练掌握肌肉和韧带的拉伸训练方法与手段		
	4、课后收集反馈信息	4、对会员的上课体验进行汇总	<p>4-1、能够课后主动了解会员的感受</p> <p>4-2、能通过会员反馈的信息找出问题</p>	<p>4-1、掌握基本的礼仪规范常识</p> <p>4-2、掌握教学计划的</p>		

			并及时调整教学计划。	制定原则		
	5、自身训练与学习	5、进行自我训练和学习	5、能够进行自我训练和学习			

(二) 人才培养规格

1. 素质基本要求

(1) 思想道德素质：拥护中国共产党、热爱祖国，热爱社会体育事业，具有良好的职业道德素质、健全的心理和健康的体魄。

(2) 心理素质：具有一定自我控制和自我反省能力，抗挫能力及适应环境能力等。

(3) 人文素质：知识面广，具有良好的人文素质和文明礼仪。

(4) 职业素质：具有良好的职业道德、具有较强的事业心和社会责任感，具有团队精神、合作与协作能力和一定的语言表达能力，工作态度端正，诚实守信，能把个人发展与企业发展紧密结合，有长远职业生涯规划。

2. 知识基本要求

(1) 掌握体育健身基础理论知识和专门知识，具备从事体育健身俱乐部会籍顾问、私人教练岗位的基本能力和基本技能。

(2) 掌握人体科学基础理论知识。

(3) 熟悉健身俱乐部营销与管理的基本知识。

3. 能力基本要求

(1) 专业核心能力：具备很强的健身教练和健身操项目运动技能及其教学指导能力、体质测量与评价能力、制定健身计划能力、改善体适能的能力、膳食营养指导能力、运动损伤处理能力、健身器械使用和维护能力、音乐选编能力、动作编排能力、私教课程销售能力等。

(2) 专业拓展能力：具备健身俱乐部营销与管理能力等。

(3) 英语与计算机应用能力：通过高等学校英语应用能力 A 级考试，通过高职院校计算机应用能力考试，达到相应英语和计算机应用能力水平。

(4) 普通话应用能力：达到普通话三级甲等水平。

(5) 交流与沟通能力：掌握社会交往的基本礼仪和技巧，具备较强的语言与文字表达能力。

4. 证书基本要求

获得至少一个与本专业相关的职业资格证书，包括：初级或者中级社会体育指导员（健身教练）、初级或者中级社会体育指导员（健美操）、健身营养师。

六、课程设置及要求

(一) 公共基础课

1、思想道德修养与法律基础(课时:36 学分:2)

课程目标：对学生进行思想道德教育、法制教育的主渠道。通过“思想道德修养和法律基础课”的教学，帮助学生逐步形成高尚的理想情操，培养良好的道德素质和法律素质，树立正确的世界观、价值观、人生观，

使大学生成长为德智体美全面发展的社会主义合格建设者和可靠接班人。

主要内容：追求远大理想，鉴定崇高信念 → 继承爱国传统，弘扬民族精神 → 人生真谛与人生价值 → 尊重社会公德，维护社会秩序 → 学习职业规范，培养敬业精神 → 增强法律意识，培养法治精神 → 了解法律制度，实践法律规范。

教学要求： 1. 认识大学生生活特点 2. 提高独立生活努力 3. 树立新的学习理念。 4. 培养优良学风 5. 认识当代大学生的历史使命 6. 明确当代大学生的成才目标 7. 塑造当代大学生的崭新形象。

2、大学生心理健康教育(课时:36 学分:2)

课程目标：根据大学生的心理特点，有针对性地讲授心理科学与心理健康的基本知识和维护心理健康的基本技能和技巧，树立大学生的心理健康意识，认识与识别心理异常现象，学会调整自己的心理状态与情绪，正确地面对大学生活中的人际关系、恋爱问题的实际，安排符合学生实际的思考题和案例分析题，要求学生学会实际运用，并逐步达到用心理健康的理论来指导自己的心理健康。

主要内容：包括以下几个模块：大学生心理健康；建立真实的自信；大学生学习心理；大学生人际交往心理；大学生的情绪的调控；大学生的恋爱心理；大学生的挫折心理；大学生的生涯发展与健康，八个主题相互依存又相对独立，构建符合大学生特点的课程教育体系。

教学要求：帮助学生树立心理健康意识，认识心理活动的规律与自身个性特点，掌握科学有效的学习、交往、求职、环境适应及心理调适等技巧，学会积极沟通，学会识别异常心理现象，预防和缓解各种心理问题，

保持心理健康，提高心理素质，增强社会适应能力，促进德、智、体、美等方面全面发展。

3、毛泽东思想与中国特色社会主义理论体系概论(课时:36 学时:2)

课程目标：通过准确阐述马克思主义中国化的理论成果，使当代大学生深刻认识马克思主义指导地位，认识学习毛泽东思想和中国特色社会主义理论对实现中华民族伟大复兴的重要性。

主要内容：讲授中国共产党把马克思主义基本原理与中国实际相结合的历史进程，充分反映马克思主义中国化的两大理论成果，帮助学生系统掌握毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系基本原理，坚定在党的领导下走中国特色社会主义道路的理想信念。以中国化的马克思主义为主题，以马克思主义中国化为主线，以建设中国特色社会主义为重点，把马克思主义中国化进程中形成的理论成果作为一个脉相承又与时俱进的统整体来进行把握。

教学要求：帮助学生了解中国特色社会主义事业怎样在继往开来中不断向前发展，马克思主义中国化怎样在承前启后中持续向前推进。

4、形势与政策(课时:40 学分:2)

课程目标：引导和帮助学生掌握认识形势与政策问题的基本理论和基础知识，学会正确的形势与政策分析方法，特别是对我国的基本国情、国内外重大事件、社会热点和难点等问题的思考、分析和判断能力，使之能科学预测和准确把握形势与政策发展的客观规律，形成正确的政治观。

主要内容：要以马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想和科学发展观为指导，紧密结合国内外形势，针对学生的思

想实际，开展形势与政策教育教学，帮助大学生正确认识世情、国情和党情，理解党的路线、方针和政策，提高社会主义觉悟。

教学要求：帮助学生了解高等教育发展的现状和趋势，对就业形势有一个比较清醒的认识，树立正确的就业观。

5、高职公共英语(课时:144 学分:8)

课程标准：培养学生的英语综合应用能力，打好阅读基础，加强听、说，使他们能用英语交流信息。

主要内容：大学英语课程名称为“大学英语1”、“大学英语2”。大学英语课程安排在第一和第二学年，共两学期，主要通过课程的教学，使学生掌握基础英语的听、说、读、写等内容，培养学生综合应用英语的能力。

教学要求：帮助学生掌握良好的学习方法，打下扎实的语言基础，提高文化素养，以适应社会发展和经济建设的需要。

6、计算机应用基础(课时:72 学分:4)

课程目标：通过本课程的学习，使学生掌握计算机基础知识、微型计算机基本使用方法、文字信息处理方法，数据信息处理技术以及一些微机工具基本软件使用方法，为学生学习后续课程和解决与计算机相关的实际问题提供基本知识。

主要内容：分为以下模块：计算机基础知识→Windows 7操作系统→word 2010 文字处理软件→Excel 电子表格软件→PowerPoint2010 演示文稿→Internet 基础。

教学要求：培养学生亲自动手实践的能力，举一反三。要求达到计算机的信息管理基本层次的要求。

7、就业与创业指导(课时:36 学分:2)

课程目标：通过本课程的教学，大学生应当基本了解职业发展的阶段特点；较为清晰地认识自己的特性、职业的特性以及社会环境了解就业形势与政策法规；掌握基本的劳动力市场信息、相关的职业分类知识以及创业的基本知识。

主要内容：职业生涯规划→自我探索→职业探索→生涯目标→职业决策→就业能力提升→选择毕业出路→选择职业→求职与应聘→慎签第一份工作→走向社会 开启你的职业生涯→创业与创业教育→创业者→大学生创业管理→我国大学生的创业模式与特征。

教学要求：激发大学生职业生涯发展的自主意识，树立正确的就业观，促使大学生理性地规划自身未来的发展，并努力在学习过程中自觉地提高就业能力和生涯管理能力。

8、劳动教育（课时:16 学分:1）

课程目标：准确把握社会主义建设者和接班人的劳动精神面貌、劳动价值取向和劳动技能水平的培养要求，全面提高学生劳动素养，树立正确的劳动观念。正确理解劳动是人类发展和社会进步的根本力量，认识劳动创造人、劳动创造价值、创造财富、创造美好生活的道理，尊重劳动，尊重普通劳动者，牢固树立劳动最光荣、劳动最崇高、劳动最伟大、劳动最美丽的思想观念。具有必备的劳动能力。掌握基本的劳动知识和技能，正确使用常见劳动工具，增强体力、智力和创造力，具备完成一定劳动任务所需要的设计、操作能力及团队合作能力。培育积极的劳动精神。领会“幸福是奋斗出来的”内涵与意义，继承中华民族勤俭节约、敬业奉献的优良

传统，弘扬开拓创新、砥砺奋进的时代精神。养成良好的劳动习惯和品质。能够自觉自愿、认真负责、安全规范、坚持不懈地参与劳动，形成诚实守信、吃苦耐劳的品质。珍惜劳动成果，养成良好的消费习惯，杜绝浪费。

主要内容和教学要求：主要包括日常生活劳动、生产劳动和服务性劳动中的知识、技能与价值观。重点结合专业特点，增强职业荣誉感和责任感，提高职业劳动技能水平，培育积极向上的劳动精神和认真负责的劳动态度。组织学生：（1）持续开展日常生活劳动，自我管理生活，提高劳动自立自强的意识和能力；（2）定期开展校内外公益服务性劳动，做好校园环境秩序维护，运用专业技能为社会、为他人提供相关公益服务，培育社会公德，厚植爱国爱民的情怀；（3）依托实习实训，参与真实的生产劳动和服务性劳动，增强职业认同感和劳动自豪感，提升创意物化能力，培育不断探索、精益求精、追求卓越的工匠精神和爱岗敬业的劳动态度，坚信“三百六十行，行行出状元”，体认劳动不分贵贱，任何职业都很光荣，都能出彩。围绕劳动精神、劳模精神、工匠精神、劳动组织、劳动安全和劳动法规等方面设计。

9、国家安全教育(课时:18 学分:1)

课程目标：围绕理解中华民族命运与国家关系，践行总体国家安全观。实现通过国家安全教育，使学生能够深入理解和准确把握总体国家安全观，牢固树立国家利益至上的观念，增强自觉维护国家安全意识，具备维护国家安全的能力。系统掌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。

主要内容和教学要求：根据习近平关于总体国家安全观重要论述，牢固树立总体国家安全观，坚持统筹发展和安全，坚持人民安全、政治安全、国家利益至上有机统一，坚持维护和塑造国家安全，坚持科学统筹。以人民安全为宗旨，以政治安全为根本，以经济安全为基础，以军事、科技、文化、社会安全为保障，健全国家安全体系，增强国家安全能力。完善集中统一、高效权威的国家安全领导体制，健全国家安全法律制度体系。主要包括：政治安全、国土安全、军事安全、经济安全、文化安全、社会安全、科技安全、网络安全、生态安全、资源安全、核安全、海外利益安全以及太空、深海、极地、生物等不断拓展的新型领域安全。主要学习国家安全各重点领域的基本内涵、重要性、面临的威胁与挑战、维护的途径与方法。

10、高职应用语文（课时:72 学分:4）

课程目标：本课程是高等职业教育课程体系中一门必修的职业通用能力课程，是一门集工具性、人文性、思想教育性于一体的综合性公共基础课程。

主要内容和教学要求：本课程包含两部分内容：文学作品赏析（必讲篇目）和应用文写作。“文学作品赏析”部分可适当采用讨论、情景教学法、文章赏析写作等方式，培养和提高学生的审美领悟能力。“应用文写作”部分可采用“讲练结合”的方式，让学生接受应用文写作训练。通过本课程的教学，学生可以获得汉语言听说读写的基础知识及人文知识，掌握鉴赏文学作品的知识，掌握职业需要的口头表达和书面表达知识。同时，通过本课程的学习，学生应具有较强的阅读理解能力；具有较强的信息处理和

解决实际问题的能力；具有较好的口头表达和书面表达能力。并且经过《高职语文》的学习，要求学生树立正确的人生观和价值观，完成文化人格的塑造；学会团队合作，实现学生爱岗敬业精神的培育；学会自学的方法，树立终身学习的理念。

(二)专业基础课

1、田径（学时：36 学分：2）

课程目标：发展速度、耐力、灵敏等运动素质和有氧耐力、肌肉力量、肌肉耐力等健康素质。

主要内容：快速跑、耐力跑、接力跑等跑的内容。

教学要求：通过多种练习方法和手段，提高学生的身体素质。

2、篮球（学时：36 学分：2）

课程目标：通过课程的学习，使学生掌握篮球基本技术，发展速度、力量、灵敏素质。

主要内容：篮球基本技术，篮球运动体能训练方法。

教学要求：灵活使用教学方法，精讲多练，使学生具备扎实的专业技术，掌握科学的训练方法，以满足岗位需求。

3、羽毛球（学时：36 学分：2）

课程目标：通过课程的学习，使学生掌握羽毛球技战术，发展速度、力量、耐力、灵敏、协调、柔韧素质。

主要内容：羽毛球技战术，羽毛球体能训练方法。

教学要求：选择合理的教学方法，提高学生专业技术水平和学生身体素质，使学生能够适应社会需求。

4、网球（学时：36 学分：2）

课程目标：通过课程的学习，使学生掌握网球技战术，发展速度、力量、耐力、灵敏、协调、柔韧素质。

主要内容：网球技战术，网球体能训练方法。

教学要求：选择合理的教学方法，提高学生专业技术水平和身体素质，使学生能够适应社会需求。

5、运动人体科学概论（学时：72 学分：4）

课程目标：通过本课程的学习，使学生了解生物科学和基础医学的基本理论和基本知识，掌握体质测评、运动风险评估、健身指导方案制订、膳食营养指导和运动伤病的预防与处理等方面的基本方法和技术，为专业技术学习和专业岗位实践起到支撑作用。

主要内容：本课包含运动解剖学、运动生理学、体育保健学和运动营养学等众多运动与健康相关学科主要理论知识。

教学要求：以多媒体网络教学为主，结合观察、演示、小组讨论等教学方法使学生基础知识，然后在专业实践课中进行实践和探究。

6、教育学（课时：36 学分：2）

课程目标：1、掌握教育学科的基本理论和基本知识；2、掌握教育科学研究的基本方法；3、具有从事教育专业教学和其它学科教学工作的能力；4、熟悉我国的教育方针、政策和法规；5、了解教育科学的理论前沿、教育改革的实际状况和发展趋势；6、掌握文献检索、资料查询的基本方法，具有一定的科学研究和实际工作能力。

教学要求：了解教育、教育学的基本概念以及历史发展过程，掌握它们发

展的基本规律和主要特征。明确现代教育发展的历史趋势。掌握教育与社会、教育与人的发展之间的内在联系，能够运用其客观规律分析、研究教育发展中的现象和问题。

7、健身俱乐部经营管理（课时:36 学分:3）

课程目标：了解健身俱乐部的软硬件环境和俱乐部的经营与管理，掌握健身俱乐部从业人员基础知识、健身俱乐部的日常运营管理方法、如何成为成功的会籍顾问、私人健身教练，会使用健身俱乐部会员管理系统。

主要内容：学习健身俱乐部日常运营管理，以及俱乐部的管理系统，俱乐部的组织机构、管理机构的设计和经营特点，掌握设施经营、场所经营和项目经营的方法。

（三）专业主干课

1、《健身教练技术》（课时:354 学分:6）

课程目标：通过本课程教学，使学生了解健身教练的职责，理解健身指导的特点，掌握健身指导的基本理论、基本方法、基本技能，熟悉健身指导的程序与方法。

主要内容：抗阻力训练方法、有氧训练方法、小器械训练方法、康复训练方法、特殊人群的训练方法、私教方案的制定等。

教学要求：旨在培养健身指导的实用能力，并为学生日后从事体育教学训练和全民健身指导奠定基础。也为学生后续课程的顺利学习提供条件。

2、《健身团操》（课时:56 学分:3）

课程目标：通过本课程教学，使学生了解健身团操的由来与发展，理解健身团操课程的作用与意义，掌握健身团操的基本知识、基本技术、基

本技能，熟悉教学训练方法及基本程序。

主要内容：各种流行团操的教学与实践。团操的编排以及团操音乐的编辑。

教学要求：旨在培养学生专业技能及学以致用能力，并为学生日后从事健身团操项目教学与训练奠定基础。

（四）专业选修课

1、《瑜伽》（课时:64 学分:4）

课程目标：通过本课程教学，使学生了解瑜伽运动发展状况、瑜伽体系分类以及运动特点等知识，掌握瑜伽运动的基本知识、注意事项、练习方法以及瑜伽体位法、调息法以及冥想等方法。

主要内容：各种瑜伽体位及训练方法，不同瑜伽训练的功能。

教学要求：旨在培养学生正确体态和学生对自身行为的控制能力以及与人和谐相处的能力，使学生能够掌握瑜伽运动的基本技术，且具备瑜伽各种课程教学与科学研究的能力，为学生日后从事瑜伽教学奠定基础。同时，作为瑜伽入门的基础性知识，也为学生后续课程的顺利学习提供条件。

2、《普拉提》（课时:36 学分:2）

课程目标：通过本课程教学，使学生了解普拉提运动对改善人体姿态及促进人体健康的作用，理解普拉提运动的基本规律，掌握普拉提运动的基本知识、基本技术和基本技能，熟悉普拉提教学与训练的基本程序与方法。

主要内容：普拉提的历史与发展，各种普拉提器械的功能和使用方法，普

拉提训练方法。

教学要求：旨在培养学生普拉提教学与训练能力，并为学生日后从事普拉提教学训练和健身指导奠定基础。

专业拓展课

3、运动按摩（课时：32 学分：2）

课程目标：通过本课程的学习使学生熟悉和掌握运动按摩必须具备的能力和手法，能运用所学知识和技能做简单的运动按摩。

主要内容：各种运动后的按摩手法以及不同部位的肌肉按摩与放松和拉伸。

教学要求：教会学生采用推摩，搓揉和按压等专门的特殊技巧推拿人体的软组织和分离具体肌群。

七、教学进程总体安排

健身指导与管理专业课程设置

课程模块	课程类别	序号	课程名称	课程性质	学分	授课学期、周数及时分配						学时			授课形式(线上、线下)	学分要求及相关说明
						一	二	三	四	五	六	理论	实践	总计		
						15	18	18	18	18	18					
全科模块	思政课	1	思想道德与法治	必修	2	2						30		30	线下	学分分配 1 (理论) +1 (实践)
		2	形势与政策	必修	1	2	2	2	2			40		40	线下讲座+线上	每学期 5 次, 1-5 周开课
		3	大学生心理健康教育	必修	1		2					36		36	线下	第二学期开课。
		4	大学生就业与创业	限修	1			2				30		30	线下	
		5	大学生职业生涯规划	限修	1	2						18	12	30	线下	9-16 周开课
		6	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系	必修	4		4					72		72	线下	第二学期开课

		概论												
	7	社会主义核心价值	限修	1			2				18	18	线下	第二学期开课，单周上课
	8	国家安全教育	限修	1	1						9	9	线下	
	9	大学生劳动教育	限修	1			2				18	18	线下	
	10	创新创业	限修	1			2			20	16	36	线上	
军事课	11	军事技能	必修	2							112	112		军训期间完成军事课必修学分
	12	军事理论	必修	2	2					36		36	线上	
公共课	13	大学英语	必修	4	4	4				100	32	132	线下	第一第二学期开课
	14	大学语文	限修	4	2	2				66		66	线下	第一第二学期开课
	15	信息技术	限修	4	4					20	40	60	线下	第一第二学期开课
素质拓展课	16	美育课程	限选	1	2					30		30	线上	第一学期开课
	17	中华优秀传统文化	限选	1	2					30		30	线上	第一学期开课

			文化													
		18	健康教育	限选	1										线上	
		19	职业素养	限选	1										线上	
	公共任选课	20	四史学习教育	限修	1			2			18		18	线上	第四学期开课 1-9 周	
		21	中华优秀传统文化	任选	1	2					30		30	线上		
全科模块小计											603	230	833			
课程模块	课程类别	序号	课程名称	课程性质	学分	学期、周数及学时分配						学分			授课形式(线上、线下)	学分要求及相关说明
						一	二	三	四	五	六	理论	实践	总计		
						15	18	18	18	18	18					
专科模块	专业基础课程	22	教育学	必修	2		2					36		36	线下	
		23	运动人体科学概论	必修	4	4						40	32	72	线下	
	专业能力课程	24	健身休闲俱乐部经营与管理	必修	4		4					72		72	线下	
		25	体育测量与评价	必修	4			2				20	16	36	线下	
		26	休闲体育	必修	4	2	2	4	6				246	246	线下	

		31	健身教 练技术	必修	8	4	4				44	88	132	线下	
		32	运动训 练学	必修	4			4			72		72	线下	
	专业实践课 程	33	暑假专 业自主 实践		1							80	80	线下	第五学期开课
		34	专项实 训		1							20	20	线下	第五学期开课
		35	职业认 知实习									160	160	线下	第五、第六学期开课
		36	跟岗实 习									160	160	线下	第五、第六学期开课
		37	顶岗实 习									400	400	线下	第五、第六学期开课
		38	毕业设 计与答 辩		5							120	120	线下	第五、第六学期开课
		专业拓展	39	运动损 伤与康 复	选修	2				2		20	16	36	线下
	40		特殊人 群的健 身指导	选修	2					2		20	16	36	线下
	专业选修课	41	瑜伽	选修	2				2			36	36	线下	第四学期开课
		42	花样跳 绳	选修	2					2			36	36	线下

		43	普拉提	选修	2			2			36	36	线下	第四学期开课
模块合计										324	1462	1786		
总计										927	1692	2619		

八、实施保障

（一）师资队伍

1、专任教师

（1）本专业专任教师应具备社会体育及其相关专业本科以上学历，初级以上职称，体育相关专业职业资格证，从事教学3年以上，熟悉体育行业和本专业发展现状与趋势，具有开发专业课程的能力，能够指导新教师完成上岗实习工作，要求教师在胜任主要教学任务的前提下，还能担任其他类型的教学工作。

（2）具有项目教学实施能力，整合和应用能力。

（3）每年应到企业进行实践学习。

2、兼职教师

（1）具有体育行业或健身教练相关资格技术职称。

（2）具有相关专业本科以上学历。

（3）企业实践型兼职教师需具备健身行业多年工作经验，在俱乐部担任中层管理以上职位，不但能够教授学生理论知识同时有很丰富的企业实战经验。

教师需具备良好的工作态度：团结协作，合力育才；严于律己，全面发展；真诚地热爱高等职业教育事业；自觉努力提高自己的文化素养和专业学术水平。

实践课教师能够充分认识实践教学、实践能力的重要性，要具有丰富的理论知识和熟练的操作技能，具备指导专业实践教学的能力。了解健身企业的工作方法、工作流程和工作方向，具有岗位实践经历与体验。

（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：

教室配备黑板、多媒体计算机。投影设备、音响设备、互联网接入，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、校内实训室基本要求：

实训室配备身体各个肌肉部位各种健身训练所需求的完整器械，各种有氧设备以及各种功能性小器械，可以满足各种健身实训实践需要。

校外实训实习基地基本要求：

该专业具有固定的实训基地，学院和北京鼎健国际体育进行校企合作，鼎健国际体育旗下在北京具有十多家实体健身场馆，每年场馆数量还在不断的增加，能够接受一定规模的毕业生，实训实习基地能够提供学生实训、实习、就业、创业一体化服务。

（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、图书及数字化资源等。

1、教材选用基本要求

健身指导与管理专业各门专业课程选取的教材均为高职高专学生适用的“十一五、十二五”国家规划教材以及高职高专系列优秀教材。

2、数字教学资源

数字教学资源，其中包含与专业相关的音频、视频等专业学习资源，以及健身赛事相关视频，同时邀请行业内专业人才进行学生培养和教学。

现有专业书籍、报刊 200 多册，种类齐全，涉及面广，能够满足学生专业学习、教师专业教学研究、教学实施和社会服务需要。

(四) 教学方法

根据该专业学习课程的特点，采用“教、学、练”一体化教学模式。在教学过程中教师主要采取任务驱动教学法、项目导向教学法、案例解析教学法、启发式教学法、多媒体组合教学法、过程导向教学法、研讨问题教学法等多种教学方法。教师应从“主演”转变成“导演”，以学生为主体开展教学。

(五) 学习评价

采取平时成绩考核、期末成绩考核与训练评估相结合的方式，注重对学生的训练任务完成情况、作业上交、团队协作和沟通能力的综合评估。评价方式多元化，有笔试、顶岗实习、职业技能比赛、职业资格鉴定等评价、评定方式，力求体现学生的综合能力。评价的方式可以采取同学监督评价与教师评价相结合的方式。

(六) 质量管理

健身指导与管理专业是服务于健身俱乐部一线的技术应用型人才，针对人才培养方案的质量管理提出高职社会体育专业工学结合的人才培养模式，学生不仅要在校内完成理论和实践的学习，而且每位学生必须在健身俱乐部中至少半年的顶岗实习。

九、毕业要求

（一）毕业资格

- 1、须修完所有课程和实训环节且成绩合格；
- 2、须修完本专业人才培养方案所规定的学时学分；
- 3、须完成规定的教学活动，综合素质、知识和能力测评达到合格；
- 4、须实现培养目标，达到培养规格；
- 5、须修完毕业综合训练且验收过关。

（二）能力证书考证要求

- 1、获得普通话水平测试等级证书，
- 2、获得健身教练、体重管理师、运动营养师等职业技能证书之一。

十、其它事项

退役复学或退役入学的退役军人，入校后可根据自己意愿选择免修体育课、军事理论课、军事技能课，免修课程成绩记为合格。