

# 南阳农业职业学院

## 体能训练专业人才培养方案

(3年制)



南阳农业职业学院

2022年9月

# 一、专业名称及专业代码

体能训练 570310

# 二、招生对象

普通高中毕业生、中职、职高、技校等同等学历者

# 三、学制

三年

# 四、培养目标与规格

## （一）培养目标

培养面向竞技体育、大众健身、运动伤害防护等领域，能熟练运用国际通行的技术和方法，从事体能训练前的咨询与健康风险筛查、具备身体能力的测试与评价、营养状态的评估、运动前的热身、运动后的整理和为普通健康人群以及特殊人群(糖尿病、高血压)制定训练计划、教授训练技术的综合职业能力，并对常见的运动伤病具有急救处理能力及熟悉健身场所日常维护的高素质技术技能型人才。

## （二）人才规格

### 1. 素质要求

（1）弘扬爱国主义精神，树立坚定的理想信念和民族精神，树立正确的世界观、人生观

和价值观；

（2）树立遵纪守法、遵章守纪的法制观念；

（3）树立诚信意识和责任意识，有良好的社会责任感和使命感；

（4）具有良好职业道德和敬业精神，拥有吃苦耐劳、踏实肯干、认真负责、勇于奉献的

工作精神；

(5) 具有良好的社会实践能力、社会适应能力、一定的人际交往、沟通协作能力、较强的学习能力和创新能力；

(6) 具有较强的安全和环保意识；

(7) 有良好的团队意识；热爱生活，朴素自然，待人真诚，处事平和大方；

(8) 身心健康，具有良好的心理调控能力，具有积极的情感、意志、性格，良好的体验感觉，正确地对待成功与挫折，平和、理智、坚韧的待人处事生活态度；

(9) 具有健康的生活方式和良好的卫生及生活习惯。

## 2. 知识要求

(1) 掌握与本专业相关文化基础和人文社会科学、英语、计算机、体育与健康等知

识；

(2) 掌握文献查阅的基本知识；

(3) 具有运动人体科学基础专业知识；

(4) 掌握训练学的基本理论；

(5) 掌握典型人体对运动负荷适应的基本规律；

(6) 掌握热身和整理的基本方法与原理、熟悉发展力量、速度、爆发、柔韧、灵敏、

耐力等素质所涉及的训练方法；

(7) 掌握健身场所与体能训练中心的设计、安排布局、日常维护与管理等综合知识。

## 3. 能力要求

### 【通用能力】

(1) 具备基本的计算机操作与办公软件应用能力；

(2) 具备较好的英语交流沟通能力；

- (3) 具备较好的写作以及口头表达能力；
- (4) 具备较好的团队合作能力；
- (5) 熟悉身体训练中的安全规程等；
- (6) 具备较好的自主学习能力。

### **【专门能力】**

#### **专业能力**

- (1) 具有客户咨询与目标设定的能力；
- (2) 具有健康风险筛查与分级的能力；
- (3) 具有正确选择和使用体能测试方法和设备的能力；
- (4) 具有对常用阻力训练设备、有氧训练设备进行调试、维护与使用的能力；
- (5) 具有周期训练计划设计的能力；
- (6) 具有对特殊人群的运动适用征与禁忌症的判别能力；
- (7) 具有营养状态评估的基本能力；
- (8) 熟悉运动前、中、后营养与水、电解质的补充手段；
- (9) 具有针对不同客户实施心理资源调控的能力；
- (10) 具有对常见运动伤病实施康复训练的能力；
- (11) 具有对体能训练中心合理布局的能力；
- (12) 具有对体能训练中心日常维护与管理的能力。

#### **方法能力**

- (1) 具有获取分析、使用信息的能力；
- (2) 具有对知识的抽象、概括及判断能力；
- (3) 具有科学分析和解决问题的能力；
- (4) 具有终身学习和岗位迁移能力等。

### **【拓展能力】**

- (1) 具有对人体功能动作链的测试与矫正能力；
- (2) 具有对常见运动项目进行需求分析的初级能力。

## 五、就业岗位与职业资格证书

### (一) 就业岗位

就业岗位：竞技体能助理教练、私教精英、运动伤害防护师、儿童少年体适能教练。

发展岗位：体能训练器材销售、体育教师、健身会所技术总监等岗位。

### (二) 职业资格证书

序号	职业资格证书名称	颁证单位	考试方式
1	体适能教练员（五级）	国家人力资源和社会保障部	必考
2	体适能教练员（四级）	国家人力资源和社会保障部	必考
3	1+X 运动营养咨询与指导	北京康比特体育科技股份有限公司	选考
4	篮球二级裁判员	中国林业体育协会	选考
5	NSCA-CPT（四级）	美国体能协会	选考

## 六、课程体系

### (一) 设计思路

经过行、企业调研，得到本专业学生的工作岗位，围绕主要岗位，分析出其对应的典型工作任务，参考美国体能协会相关职业技能考核标准和专业教学计划，确定职业能力，重构课程体系。

### (二) 职业能力分析与课程设置

以实现行业企业岗位的职业能力培养为切入点，分析职业能力，职业能力如表 1 所示。

表 1 岗位到职业能力的转换与课程设置

序号	工作领域	工作任务	职业能力	对应课程
1	客户的首次会谈与咨询	1、建立相容性	1、能正确应用会谈流程 2、能正确判断客户需求 3、在会谈时注意提问的禁忌	体能训练基础 心理 资源管理
		2、目标设定	1、能判断客户的心理类型等 2、会使用条件假设引导 3、能根据客户要求设置短期、中期和长期目标 4、会使用成就动机与目标动机提高客户积极性	心理 资源管理
		3、签约	1、能设计合同书 2、能设计参与同意书 3、能设计承担风险责任书 4、对所提供的服务能客观的进行描述	资源管理
2	健康风险筛查	1、健康评估的工具	1、两种评估量表的使用 2、熟悉量表的优势与不足 3、额外检查的项目 4、记录所有有价值的信息	运动生理学 体能训练基础
		2、健康风险因素	1、评估冠心病的风险因素 2、呼吸系统疾病 3、代谢性疾病 4、骨科疾病 5、评估生活习惯、服药史、运动史等因素	运动解剖学 运动生理学 运动营养学 体能训练基础
		3、健康风险的分层与建议	1、根据客户的健康信息做原始风险分级 2、能对不同等级的客户做出测试的建议 3、能对不同等级的客户提出义务监督建议	运动解剖学 运动生理学 运动营养学 体能训练基础

3	体能测试与评价	1、身体形态与机能测试	<ul style="list-style-type: none"> <li>1、能正确使用皮褶卡钳、血压计等工具、量具</li> <li>2、会正确读取记录测试数据</li> <li>3、能判断测试数据的百分位数</li> <li>4、会对安静心率、血压和身体成分和腰臀比等测试数据进行解释分析</li> </ul>	体育测量与评价
		2、力量测试	<ul style="list-style-type: none"> <li>1、能正确组织实施最大肌力与肌耐力测试</li> <li>2、能对最大肌力测试进行安全保护</li> <li>3、会使用 3RM/5RM 推算 1RM</li> <li>4、能判断哪些动作可以实施最大肌力测试</li> <li>5、熟练操作 1RM 卧蹬、1RM 卧推的测试流程</li> <li>6、熟练操作 YMCA 卧推、仰卧起坐测试流程</li> </ul>	体育测量与评价
		3、柔韧性测试	<ul style="list-style-type: none"> <li>1、熟悉坐位体前屈的测试程序</li> <li>2、会正确读取并记录测试数据</li> <li>3、会判断测试数据的百分位数</li> <li>4、会对常见的错误进行纠正</li> </ul>	体育测量与评价
		4、耐力测试	<ul style="list-style-type: none"> <li>1、熟悉亚最大摄氧量测试的条件与处理方法</li> <li>2、会使用功率自行车测试的程序</li> <li>3、会使用 YWCA 台阶测试的程序</li> <li>4、会使用 12 分钟跑与 ROCKPORT 走的测试流程</li> <li>5、熟悉选择测试形式的考虑因素</li> <li>6、会根据各种测试结果推算出最大摄氧量</li> </ul>	体育测量与评价
		5、速	<ul style="list-style-type: none"> <li>1、熟悉 40 码测试前的准备活动</li> </ul>	

		度、灵敏测试	<ul style="list-style-type: none"> <li>2、会判断速度测试值的百分比值</li> <li>3、会控制提高测试可靠性的因素</li> <li>4、熟悉 T 测试的基本操作流程</li> <li>5、会判断 T 测试值的百分比数</li> <li>6、会控制提高测试可靠性的因素</li> <li>7、熟悉六角跳的基本操作流程</li> <li>8、会判断六角跳测试值的百分比数</li> <li>9、会控制提高测试可靠性的因素</li> </ul>	体育测量与评价
4	训练技术的应用	1、热身准备与疲劳恢复技术	<ul style="list-style-type: none"> <li>1、能示范和讲解三种拉伸联系的技术要求</li> <li>2、会根据特定情况选择适合的拉伸类型</li> <li>3、能示范讲解徒手动态热身技术</li> <li>4、能示范讲解瑞士球热身练习技术</li> <li>5、能判断和纠正常见的错误动作</li> <li>6、能很好的控制拉伸的强度与持续时间</li> <li>7、能正确操作示范疲劳恢复技术</li> </ul>	体能训练基础 体能训练理论与方法 疲劳恢复技术
		2、无氧训练技术	<ul style="list-style-type: none"> <li>1、能示范和讲解力量训练的基本技术动作</li> <li>2、能正确教授瓦萨瓦动作</li> <li>3、能正确实施常见力量训练中的保护</li> <li>4、能对每个身体部位练习动作掌握不少于 3 种练习手段</li> </ul>	体能训练基础 体能训练理论与方法



			<ul style="list-style-type: none"> <li>5、会判断和纠正常见的错误动作</li> <li>6、会示范讲解力量练习中呼吸的技术</li> <li>7、会正确示范讲解起跑、加速和冲刺技术动作</li> <li>8、会矫正常见的错误技术动作</li> <li>9、会正确示范和讲解减速、制动和变向的技术</li> <li>10、会矫正常见的错误技术动作</li> </ul>	
		3、有氧练习技术	<ul style="list-style-type: none"> <li>1、会操作和示范跑台、功率车、登山机、椭圆机等常用有氧练习器材</li> <li>2、熟悉各种器材的优势与不足</li> <li>3、能在训练时监控训练的强度</li> <li>4、会操作和示范走、跑、游的基本技术</li> <li>5、会纠正常见的错误动作</li> <li>6、会在训练前、中、后选择适当的营养补充</li> <li>7、会示范讲解有氧练习中呼吸的技术</li> <li>8、会帮助客户选择合适的场地、服装、鞋子</li> </ul>	<p>体能训练基础、 体能训练理论与方法</p>
		4、伤病急救技术	<ul style="list-style-type: none"> <li>1、能判断基本生命体征，熟悉急救步骤</li> <li>2、会熟练操作心肺复苏术</li> <li>3、能判断常见的急性运动损伤类型</li> <li>4、能判断伤病的分期与进展</li> <li>5、能操作常见的康复练习手段</li> </ul>	<p>体能训练理论与方法 运动损伤与康复</p>
5	训练计划制定	1、抗阻力训练计划	<ul style="list-style-type: none"> <li>1、会根据客户时间设定高效的周期训练计划</li> <li>2、会根据客户需求选择练习的</li> </ul>	运动训练学

		形式 3、会根据客户需求确定训练频率 4、会合理设计训练的负荷与重复次数 5、会合理设计训练的组数和训练量 6、能区别核心与辅助练习动作 7、会合理设定训练的顺序 8、会根据不同需求应用“推拉交替”与“超级组”的技术 9、会根据不同需求设定训练的休息时间 10、会利用多样性原则降低训练的疲劳	
	2、有氧训练计划	1、会根据客户时间设定高效的周期训练计划 2、会根据客户需求选择练习的形式 3、会根据客户需求确定训练频率 4、会利用卡式公式计算储备心率 5、会利用最大摄氧量强度和无氧阈强度设定训练计划 6、会根据客户需求选择长距离、配速、间歇、重复和法特莱克五种常见训练方法 7、会利用多样性原则降低训练的疲劳 8、会应用常见指标判定是否存在过度训练 9、会合理设置恢复性训练	运动训练学
	3、速	1、会根据客户时间设定高效的	

		度、灵敏训练计划	<p>训练计划</p> <p>2、会根据客户需求选择练习的形式</p> <p>3、会根据客户需求确定训练频率</p> <p>4、会设定速读训练的三级训练法</p> <p>5、会整合速度与灵敏训练与有氧训练</p>	运动训练学
		4、特殊人群需求	<p>1、能为骨关节炎患者设定训练处方</p> <p>2、能为糖尿病患者设定训练处方</p> <p>3、能为高血压患者设定训练处方</p> <p>4、能为慢性呼吸性疾病患者设定训练处方</p> <p>5、能为青少年、孕妇和老年人设定训练处方</p>	运动训练学 特殊人群的体能训练
		5、伤病人士需求	<p>1、会根据伤病进展设置康复计划表</p> <p>2、会应用常见评定标准选择进阶与降阶练习</p> <p>3、会使用周期性计划原理制定计划</p>	运动训练学 运动损伤与康复
6	运动场所维护与管理	1、场地设计	<p>1、能根据健身场所面积合理规划区域</p> <p>2、能根据场所面积设定器械可摆放的数量</p> <p>3、能合理设置通道、镜子、空调、灯光、饮用水的位置</p> <p>4、能根据设计原则设计家庭训练房</p>	体能训练场所管理与设备维护 健身休闲俱乐部经营与管理
		2、场地	1、会完成地面、墙面和天花板	

	维护	的维护 2、会对阻力器械区域进行定期安全维护 3、会对有氧训练区域进行定期安全维护 4、能设计安全检查对照表	体能训练场所管理与设备维护
	3、教练职责	1、能阐述体适能教练员所面临的基本风险 2、能阐述证明失职的四要素 3、能贯彻经营策略，降低法律风险 4、能正确处理客户的问题 5、能明确体适能教练员的职责范围	体能训练场所管理与设备维护

### （三）核心课程

核心课程构建是围绕目前国际通行的体能训练师“职业工作流程”中所需要的必要技能展开的（见图1）。其中，营养恢复与心理调控所涉及的基本技能较少，理论教学内容较多，因此，将其划入基础课中。而训练计划制定、特殊人群体能训练和专项体能训练技术则多偏重理论讲解与介绍，因此不作为核心技术课的学课重点与难点。所以，根据职业能力确定了6门核心技术课程，具体如表2所示。

序号	课程名称	课程描述	课时
1	体能测试与评价	以测量评价学的基本原理为基础，会分析影响测试结果有效性和可靠性的各种相关因素。熟练的操作常用的测量器械和设备，能独立组织和实施身体形态机能、力量、速度、灵敏、柔韧、耐力等测试，并对测试的数据可以进行大致判断。	72

2	运动损伤与康复	<p>以伤病转归的三阶段分期为载体，综合运用功能动作测试、拉伸、本体感觉、力量耐力、力量、爆发力、爆发耐力训练等技术，能够对常见的肩关节、下背和膝关节常见而对损伤进行康复训练和与康复训练。</p>	54
3	体能训练基础技术与方法	<p>以美国体能协会身体练习的技术动作要求为标准，系统介绍热身整理、力量、有氧、速度、增强式训练的技术。并可以按照技术要求的标准，分析错误原因，矫正错误动作。能完成对普通人群和特殊人群的示范和教授工作。</p>	288
4	体能训练基础	<p>要求学生在力量、柔韧、耐力、速度、灵敏五个方面进行入学前测试，根据美国体能协会的同年龄段标准的70%百分位数成绩最为达标成绩，由教师带领学生共同制定年度大周期训练计划，并定期进行测试，重新调整训练的量与强度。让学生对体能训练中的各要素整合有亲身而对体验与感受，并有能力完成相应技术的学习和示范</p>	288
5	体能训练场所管理与维护	<p>以美国体能协会 NSCA-CPT 证书考试的标准为依据，介绍评估器材组合、摆放、及运动的空间要求；了解一个家庭的运动场地设备布置和维护的要求；明确场地和器材维护和清洁的责任，以确保构建一个安全的运动环境。</p>	36

6	疲劳恢复技术	以人体的肌肉和筋膜链为主要恢复对象，介绍通行的物理治疗恢复手段，以及药营养补充剂和心理介入等恢复手段，也增加目前流行的神经肌肉促进术、肌肉筋膜放松术、扳机点放松术和冷疗等常见的恢复促进技术。	72
---	--------	---	----

#### (四) 课程设置

##### 1、毛泽东思想与中国特色社会主义理论体系概论(课时:36 学分: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。

##### 2、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。

### 3、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。

### 4、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。

## 5、劳动教育（课时:18 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。

## 6、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。

## 7、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。

#### 8、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。

#### 9、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 3”和“大学英语 4”。大学英语课程安排在第一和第二学年，共四学期，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。

#### 10、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。

#### 11、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。

#### 12、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专项体能，使学生能够适应社会需求。

#### 13、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。

#### 14、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。

#### 15、体能训练基础技术与方法（学时：288 学分：9）

课程目标：理解体能训练原理与方法，掌握体能训练的基本理论，有较强的体能训练指导实践能力。

主要内容：体能训练的基础理论知识，掌握热身运动、恢复再生、抗阻训练、快速伸缩复合训练、以及有氧训练等多种训练方法和手段。

教学要求：多种教学方法共用：课堂教授、技术教学、训练实践，多种教学手段：多媒体演示、动作模拟、新媒体沟通学习。

#### 16、运动损伤与恢复（学时：54 学分：2）

课程目标：掌握运动损伤发生的原因、特点与治疗原则，了解运动项目与运动损伤的关系；了解肌肉、骨骼、关节等运动损伤常发组织的生物学基础；掌握运动损伤的一般及特殊检查方法；了解并掌握运动损伤的常用急救方法；了解并掌握头面部、脊柱、上下肢的常见损伤与处理方法。

主要内容：运动损伤的基本知识和处理，运动损伤概论，运动损伤的分类，运动损伤的原因，运动损伤的预防原则，常见的运动损伤，组织损伤的病理学简介，组织损伤的形态变化，炎症，组织的修复与再生，运动损伤的急救，休克和休克的现场处理等等

教学要求：注重理论练习实践，通过列举大量事例，图片，视频资料等各种教学方法和手段，帮助学生建立直观的教学效果。

# 教学进程安排

## 体能训练专业课程设置

课程模块	课程类别	序号	课程名称	课程性质	学分	授课学期、周数及学时分配						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概论	必修	4		4					72		72	线下	第二学期开课
		7	社会主义核心价值观	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	第二学期开课，1-8 周上《大学生劳动教育》，9-16 周上《国家安全教育》；
		9	大学生劳	限修	1				2				18	18	线下	

			动教育													
	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	线下	军训期间完成军事课必修学分，退役军人免修	
	12	军事理论	必修	2	2						36		36	线上		
	13	大学英语	必修	8	4	4					100	32	132	线下		第一第二学期开课
公共课	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	
	16	美育课程	限选	1		2					30		30	线上	第一学期开课	
素质拓展课	17	中华优秀传统文化	限选	1		2					30		30	线上	第一学期开课	
	18	健康教育	限选	1		2								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						36	24	60	线下	
	专业能力课程	24	体能训练理论与方法	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	专项体能	必修	4	2	2	4	6				246	246	线下	
		31	器械健身指导	必修	6	4	2					32	64	96	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
专业拓展	39	运动损伤 与康复	选修	2			2			20	16	36	线下	第四学期开课
	40	特殊人群 的体能训练	选修	2			2			20	16	36	线下	第四学期开课
	41	体育管理学	选修	2			2			36		36		第四学期开课
专业选修课	42	瑜伽	选修	2			2				36	36	线下	第四学期开课
	43	花样跳绳	选修	2			2				36	36	线下	第四学期开课
	44	普拉提	选修	2			2				36	36	线下	第四学期开课
模块合计										344	1430	1774		
总计										947	1660	2607		

附：选修课程一览表

课程名称	周学时	总学时	学分	类型
功能性训练技术	2	36	4	限选
伤病康复诊疗技术	2	36	4	限选
灵敏，爆发力训练	2	36	4	限选
瑞士球练习技术	2	36	4	限选
悬吊训练技术	2	36	4	限选
英语口语译	4	72	4	任选
书法	2	36	2	任选
体育绘画	1	18	1	任选
运动生物力学	2	36	2	任选
运动选材学	2	36	2	任选
运动竞赛组织	2	36	2	任选
体育社会学	2	36	2	任选
体育经济学	2	36	2	任选
体育舞蹈	4	72	2	任选
野外生存生活	2	36	2	任选
礼仪	1	18	1	任选
现代教育技术	2	36	2	任选

## 七、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体育专业本科以上学历，初级以上职称，体育相关专业职业资格证书，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体能训练多年工作经验，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。

本专业的教师都要求双师型教师。

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。

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。

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，可以满足各种体能训练实训实践需要。

## 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

体能训练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，以及赛事相关视频，同时邀请行业内顶级人才进行学生培养和教学。

#### 图书文献配备基本要求

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

体能训练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。

## 八、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、获得体适能教练员（四级、五级）、NSCA-CPT(四级)等职业技能证书之一。

## 九、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。