

《运动训练》专业人才培养方案

一. 专业名称及代码

1. 专业名称：运动训练

2. 专业代码：150100

二. 入学要求

初中毕业学生或具有同等学历者

三. 修业年限

全日制 3 年

四. 职业面向

表 1 本专业职业面向

专业类	专业代码	专业名称	专业（技能）方向	对应职业（岗位）	职业资格证书举例	基本学制	继续学习专业举例
1 5 体育与健身类	150100	运动训练	专项运动训练	社会体育指导员(4-03-01)裁判员(2-11-01-02)运动员(2-11-03)教练员☆(2-11-01-01)	社会体育指导员(初级)	3 年	高职：竞技体育 运动训练本科：运动训练

辅助就业岗位：体育产业的市场维护管理

五. 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；掌握本专业知识和技术技能，面向社会、社区的体育指导人员、专业运动员等职业群，能够从事教练员、体育教学与训练、赛事组织管理与裁判等工作的高素质技术技能人才。

六. 培养规格

本专业毕业生应在职业素养、专业知识和专业技能等方面达到以下要求：

（一）职业素养目标

- 1、热爱体育教育岗位，有较强的安全意识与职业责任感；
- 2、具备良好的政治思想素质、道德品质和法律意识；
- 3、具备人文和科学素养，形成稳固的专业思想和良好的生活态度；能够形成一两项艺术特长或爱好。
- 4、勇于奋斗、乐观向上，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；
- 5、具有正确的就业观和一定的创业意识；
- 6、具有不断钻研，了解行业先进技术动态的意识；
- 7、具有健康的体魄、心理和健全的人格，掌握基本运动知识和一两项运动技能，养成良好的健身与卫生习惯，良好的行为习惯；

（二）专业知识目标

- 1、掌握中等职业教育阶段和专业基本素质必需的文化基础知识；
- 2、掌握必要的人文科学知识；
- 3、掌握一定水平的计算机基础知识。
- 4、掌握相应的文化基础、计算机基础等知识；
- 5、掌握运动训练的基础理论知识；
- 6、掌握青少年身体素质、体育教学基本理论及裁判员工作的基本理论知识；
- 7、掌握运动损伤护理的基本理论知识；
- 8、掌握 1-2 门专业运动项目的基本技术原理及基本知识；
- 9、掌握教练员平时训练和临场指挥工作；
- 10、掌握训练及比赛的安全防护知识；
- 11、了解与本专业相关的各项规章制度；

（三）专业技能目标

- 1、具有一定的文化素养及职业沟通能力，能用行业术语、文化与同事和相关部门沟通交流；
- 2、具有应用计算机和网络进行一般信息处理的能力，以及借助工具书阅读本专业英文资料的初步能力；
- 3、能制定日训练计划、周训练计划、月训练计划、半年训练计划和年训练计划的能力；
- 4、具有普通教学、训练和日常人员管理等基本工作能力；
- 5、具有对所学运动项目日常训练和临场指挥比赛的基本能力；
- 6、具有各类裁判员工作的能力；

（四）证书要求

根据就业岗位需求，鼓励学生考取多类职业技能等级证书：

从业资格证书：

社会体育指导员资格证、所学运动项目初级教练证书和初级裁判员证书

七. 课程设置及要求

主要包括公共基础课和专业（技能）课

（一）公共基础课

根据党和国家对中等职业教育的有关文件规定，将语文、数学、英语、职业生涯规划、职业道德与法律、经济政治与社会、哲学与人生、计算机基础等列入公共基础必修课；创新创业教育、健康教育、美育、劳动教养等列入必修课或选修课。

（二）专业（技能）课

包括专业基础课程、专业核心课程，并涵盖有关实践性教学环节。

专业核心课程的课程目标及主要教学内容如表 2 所示：

表 2 专业核心课程课程目标及主要教学内容

序号	专业核心课程	课程目标及主要教学内容
1	体育概论	它是在宏观上研究体育的本质、基本特征及其一般规律的专业基础理论课程的学科。让学生了解什么是体育，体育作为一种社会现象对人的生产和生活会起到什么作用，体育运动对调节人身体和心理方面的手段及意义。了解体育学科与其他社会学科的关系，从而改善人的中枢神经系统，增强大脑皮层兴奋，改善均衡性和灵活性。

2	运动解剖生理学	<p>让学生了解人体的形态结构，了解人体生长、发育的规律；掌握主要器官的位置、形态及结构，掌握体育锻炼对人体形态结构的影响，利用所学的知识合理地组织体育教学、运动训练、健身锻炼等，同时为后续课程奠定良好基础。课程主要内容：运动执行体系、运动保障体系、运动调节体系、运动过程中人体技能变化规律、不同人群的体育锻炼。</p>
3	专项训练	<p>所选专项运动基本原理，教学训练的理论、专项技术战术、教学训练技能，训练安排、赛事指导、教学组织与竞赛组织，专项运动的训练、教学、竞赛组织管理与裁判工作。</p>
4	体能训练方法	<p>体能训练的人体运动科学原理，体能训练的基本技术和方法，体能测试与评价的基本理论与技术，参与体能训练的运动风险，体能训练计划编制和实施。</p>
5	运动训练学	<p>运动训练的原则、特点、内容，运动训练的方法与手段，训练计划制定、组织实施和管理，在学校、运动队、社区等领域相关部门的教学训练和管理工作中灵活运用运动训练理论与方法。</p>
6	运动心理学	<p>使学生掌握对运动员进行心理训练的方法和技能；用运动心理学的基本理论分析解决训练和竞赛中的一些实际问题；让学生懂得如何调节自己的心理活动，加强自身心理素质的培养，为未来工作奠定必要的心理学基础。</p>
7	体育赛事组织与管理	<p>使学生掌握体育赛事市场营销手段、人力资源管理方法、体育赛事竞赛管理等知识，通过案例分析教学和指导学生的实践练习，让学生具备赛事组织管理的能力。课程主要内容：体育赛事概述、体育赛事的影响与构成要素、体育赛事的人力资源管理和体育赛事风险管理。</p>

实践性教学环节

主要包括实训、实习、社会实践等环节。实训可在校内实训室以及校外实训基地等开展完成；社会实践、跟岗实习、顶岗实习由学校组织在体育行业相关企事业单位开展完成。根据《职业学校学生实习管理规定》，实训、实习主要包括：认识实习、跟岗实习、顶岗实习等。

八. 教学进度安排

见附录。

课程类别	序号	课程名称	学分	总学时	学期/学时安排								备注
					一	二	三	四	五	六	七	八	
公共基础课	1	德育	5	100	20	20	20	20	20				
	2	语文	8	180	40	40	40	40	40				
	3	数学	8	180	40	40	40	40	40				
	4	英语	8	180	40	40	40	40	40				
	5	计算机应用基础	4	80	40	40							
	公共基础课小计		39	780	180	180	140	140	140				
专业核心课	1	体能训练方法	4	80	40	40							
	2	运动训练学	4	80	40	40							
	3	运动解剖学	4	80			40	40					
	4	运动生理学	4	80			40	40					
	5	体育赛事组织与管理	4	80				40	40				
	6	体育概论	8	160		40	40	40	40				
	专业核心课小计		36	560	80	120	120	160	80				
专业技能课	1	足球	16	320		80	80	80	80				
	2	田径	16	320		80	80	80	80				
	3	体育裁判教育	2	40				40					
	专业技能课小计		34	680	120	120	160	160	120				
	1	足球	4	80	40	40							
	2	田径	4	80		40	40						
	3	排球	4	80			40	40					
	4	篮球	4	80				40	40				
实践教学课小计		4	80				40	40					

总计	129	2580								
注：1) ★表示考试课程；2) 课程学分计算：每 20 节课为 1 学分；										
以上专业拟由以下教师担任：宋豫闽、林少娟、黄巧莉、卓冰冰、黄小龙、康钰馨、黄剑坤、张运煌、潘继超、王国雄、陈建平。										

九. 实施保障

(一) 师资队伍

1、队伍结构

本专业专任教师 11 人，学生数与本专业专任教师数比例 4:1，其中高级职称 3 人，中级职称 2 人，具有硕士学位 1 人。双师素质教师 1 人。同时选配公共基础各科教师担任相关课程的授课。

2、专任教师

本专业专任教师具有高级教师资格和本专业领域有关证书；有理想信念、道德情操、扎实学识、仁爱之心；具有体育管理或体育教育等相关专业本科及以上学历；具有扎实的本专业相关理论功底和实践能力；具有较强信息化教学能力，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、兼职教师

本专业兼职教师主要从体育俱乐部、体育行业协会或体育企业聘任，具备良好的思想政治素质、职业道德和工匠精神，具有扎实的体育运营与管理专业知识和丰富的实际工作经验，具有中级及以上相关专业职称，能承担专业课程教学、实习实训指导和学生职业发展规划

划指导等教学任务。

（二）教学设施

主要包括教学场地器材、实验室、校内外实训基地等。

十. 毕业要求

（一）学分学时要求

毕业最低学分 116 学分，学时 2580 学时。

（二）课程

学生必须按照规定完成必修和选修各模块的课程学习，完成各项实践性环节的学习，考核合格。

（三）证书

鼓励学生考取多类职业技能等级证书，在选考范围内每增加一项职业技能等级证书或通用类等级证书加 2 学分，并可顶替相应课程学分。

十一. 编写说明

本方案制定的遵循“普适性+个性化”的原则，构建通用专业课和专业方向课的专业课程框架，为运动训练专业制定教学实施方案留下了拓展空间。注重中高等职业教育课程衔接。统筹安排公共基础、专业理论和专业实践课程，科学编排课程顺序，精心选择课程内容，强化与后续高等职业教育课程衔接。坚持理论与实践的有机结合。注重学思结合、知行统一，坚持“做中学、做中教”，加强理论课程与实践课程的整合融合，强化学生实践能力和职业技能培养。尊重学生特点，发展学生潜能，强化学生综合素质和关键能力培养，满足学生

阶段发展需要，奠定学生终身发展的良好基础。