



焦作师范高等专科学校

民族传统体育专业 人才培养方案（2024 版）

所属学院： 体育学院

主 笔： 申梦悦

审核人员： 孙红元

二〇二四年六月

一、专业名称及专业代码

专业名称：民族传统体育专业

专业代码：570304

二、入学要求

普通高级中学毕业、中等职业学校毕业或具备同等学力

三、基本修业年限

三年

四、职业面向

所属专业大类 (代码)	所属专业类 (代码)	对应行业 (代码)	主要职业类别 (代码)	主要岗位群或技术领域举例	职业资格证书和职业技能等级证书举例
教育与体育 (57)	体育学 (5703)	教育 (P83) 体育 (R89)	健康、体育与休闲服务人员 (4-14) 4-14-02 健康咨询服务人员 4-14-04 公共卫生辅助服务人员 4-14-05 体育健身和娱乐场所服务人员	武术 教练员裁判员 太极拳教练员 社会体育指导员 运动营养咨询与指导	社会体育指导员证 中国武术段位证 武术教练员证 武术裁判员证 运动营养咨询与指导 (中级)
A	B	C	D	E	F

五、培养目标

本专业培养德智体美劳全面发展,掌握扎实的科学文化基础和民族传统体育专业等知识,具备民族传统体育项目教学与培训、活动组织与管理、表演与创编等能力,能够从事民族传统体育项目指导、教学与培训、活动与赛事组织管理、表演创编等工作的高素质技术技能人才。

六、培养规格

本专业学生在毕业时总学分要达到 123 学分;应在素质、知识和能力等方面达到以下要求:

(一) 素质

1. 坚定拥护中国共产党领导,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;

2. 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;

3. 具有规范意识、环保意识、安全意识、信息素养、民族精神、创新思维;

4. 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;

5. 具有健康的体魄、心理和健全的人格,养成良好的健身与卫生习惯,良好的行为习惯;

6. 具有一定的审美和人文素质,能够形成一两项艺术特长或爱好;

7. 具有民族传统体育项目的训练指导与表演方面的专业素质;

8. 具有传播、推广、传承中华民族传统文化的能力和创新意识，良好的职业道德和较强的敬业精神；

9. 具有较强的沟通与协作、协调与组织能力。

(二) 知识

1. 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；

2. 熟悉与民族传统体育专业相关的法律法规以及环境保护、安全消防等相关知识；

3. 掌握运动人体科学和体育保健、运动营养咨询与指导的基本理论、基础知识；

4. 掌握武术、太极拳、传统养生功法的专项训练、教学方法的基本理论、基础知识；

5. 掌握民族传统体育项目群众性活动的策划、组织、实施和管理的基本知识；

6. 了解民族传统体育一般训练和专项训练的发展动态。

(三) 能力

1. 掌握开展武术、太极拳与传统体育养生功法的教学的能力；

2. 具有民族传统体育活动与赛事策划、组织和实施的能力；

3. 具备民族传统体育项目表演与创编的能力；

4. 掌握武术、太极拳与传统体育养生功法健身指导的能力；

5. 具有推广传播民族传统体育、弘扬民族优秀传统文化的能力；

6. 具有指导武术、太极拳与传统体育养生、体育项目安全防护的能力；

7. 具备适应武术与民族传统体育行业数字化发展需求的基本数字化应用的能力；

8. 具有探究学习、终身学习和可持续发展的能力。

七、课程设置及学时安排

（一）课程设置

主要包括公共课程、专业课程及实践性课程。

1. 公共课程

包括公共基础必修课、公共基础限选课和公共基础任选课程三部分。

（1）公共基础必修课程包括思想道德修养与法律基础、毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论、形势与政策、体育、职业生涯与发展规划、就业指导、大学生创业基础、心理健康教育、计算机应用基础、劳动教育、军事理论及训练等。

（2）公共基础限选课课程，需从学校统一规划的马克思主义理论、党史国史、中华优秀传统文化、信息技术、语文、数学、外语、健康教育、美学、职业素养等课程中选择 144 个学时（9 学分）的课程，其中语言类、艺术类、文史类每类至少选择个 16 学时（1 学分）课程。

（3）公共选修课需从学校统一开设的关于国家安全教育、节能减排、绿色环保、金融知识、社会责任、人口资源、海洋科学、管理等人文素养、科学素养方面的选修课程中选择不低于 40 个学时（2 学分）的课程。

2. 专业课程

专业课程包括专业基础课程、专业核心课程、专业选修课程，并涵盖有关实践性教学环节。

（1）专业基础课程

包括《民族传统体育概论》《运动营养咨询与指导》《运动生理学》《运动解剖学》《体育保健与康复》《舞龙舞狮》《羽毛球》《足球》《田径》等 9 门课程。

《民族传统体育概论》

课程目标：通过本课程的学习，使学生基本了解传统养生功的一般理论知识；掌握一些具有代表性的传统体育；能进行一些基本功法的实践与教学。了解中国民族传统体育的起源和发展历程；掌握中国民族传统体育项目的基本知识和技能；探讨民族传统体育在当今体育事业中的地位和影响；培养学生对民族传统体育的热爱和传承意识。

主要内容：课程包括中国民族传统体育的起源和发展历程、中国民族传统体育项目的基本知识和技能以及民族传统体育在当今体育事业中的地位和影响等内容。针对体育专业学生，探讨中国民族传统体育的发展历程、传承现状以及民族传统体育对当今体育事业的影响等方面内容。

教学要求：通过授课讲解、视频教学、现场示范和学生讨论等方法使学生具备会练、会做、会用、会教的基本教学与训练能力，加深学生对民族传统体育的了解和认识，提高其文化素养。

《运动营养咨询与指导》

课程目标：通过本课程教学，使学生了解运动营养学的发展趋势，理解运动营养在竞技体育与全民健身中的作用与意义；掌握运动营养的基础知识、运动营养食品的基本知识并了解其在运动营养解决方案制订中的重要作用及科学选用方法；掌握运动健康风险评估、运动营养测试与评估、运动营养方案制订三大领域的九大技能，具备初步的运动营养咨询与指导技能，能针对性地分析和解决体育运动实践中的问题，并为学生日后从事体育教学训练和健身指导奠定基础。

主要内容：《运动营养咨询与指导》是职业技能认定的基础教材，共分四篇。第一篇重点概述目前运动营养学领域的研究进展及运动营养师职业发展通路，并结合我国国情阐述我国运动营养师发展规划；第二篇阐述运动营养基础知识，共分七章，包括运动与能量、运动与七大营养素，每章末节均为理论与实践相结合的应用部分，可供初学者实践使用；第三篇

重点阐述运动营养食品的基本知识，结合国际最新研究，明确我国运动营养食品的定义与分类，并了解其在运动营养解决方案制订中的重要作用及科学选用方法；第四篇阐述运动营养师的基本技能，以运动营养咨询与指导为目标，围绕崇尚健康生活的人群及运动人群，掌握运动健康风险评估、运动营养测试与评估、运动营养方案制订三大领域的九大技能，并建立硬性技能与软性技能逐步进阶的职业技能等级体系与标准。

教学要求：一、在保证该课程教学的科学性和系统性的前提下，突出运动营养学的实用性与应用性。有关本课程的基本概念、基本知识和基本技能，作为教学的重点内容，要求学生牢固掌握并熟练运用。

二、坚持理论密切联系实际，教学时尽可能借助运动营养科研中的一些典型实例，深入浅出地阐明其基本思想，旨在拓开学生的思路，并积极引导学生将主要精力放在掌握运动营养方法的具体应用上。

三、课堂讲授实行启发式，力求做到少而精、突出重点，并注意将培养和提高学生的分析问题和解决问题的能力放在重要位置。

四、坚持课后练习是教好、学好本门课程的关键。在整个教学过程中，将根据正常教学进度布置一定量的课后作业，要求学生按时完成。

《运动生理学》

课程目标：通过学习，使学生在对人体基本机能活动规律有了基本了解的基础上，进一步阐明体育运动对人体机能活动影响的基本规律及机制，懂得体育教学和运动训练过程中的生理学原理，并学会从整体水平、器官和系统水平，细胞或分子水平上了解不同年龄、性别和训练水平的人群进行运动时的生理特点，以达到增进健康，提高体能，防治一些常见疾病和提高运动水平的目的，为今后指导体育实践活动提供科学的理论依据。

主要内容：通过本课程的学习，使学生掌握正常人体生命活动的现象、规律及其调节机制；掌握与运动训练及体育健身有关的生理学基础知识；了解运动生理学在运动实际中的应用；掌握体育教学、训练中常用生理指

标的测试方法。分为两大类教学，第一类为基础类，系统掌握与运动有关的生理支持系统；第二类为应用类，掌握运动过程中人体生理系统的反应、适应能力，学会指导不同人群参与体育锻炼的手段和方法以及学会应用生理指标进行测评。

教学要求：通过课堂教学和实验，培养学生辩证唯物主义观点、求实的科学态度和正确的思维方法；了解正常人体生理活动现象、规律及调节机理；掌握体育锻炼对机体各器官系统的影响及其机理，特别是青少年生理特点及体育锻炼对其功能的影响；掌握体育教学、体育锻炼及课余运动训练的生理学原理及常用人体生理指标测试方法，并初步用于体育实践。

《运动解剖学》

课程目标：了解细胞、组织的结构，掌握人体主要器官的位置、形态结构，体育锻炼对人体形态、结构的影响，了解体育锻炼的解剖学依据，具有观察模型、标本、活体结构及分析体育动作的能力。

主要内容：细胞和组织的主要结构，人体各系统器官的组成、主要器官的位置、形态及结构，人体生长、发育、发育规律、儿童少年的解剖结构特点、体育锻炼对人体形态、结构的影响 体育动作的解剖学分析。

教学要求：教学中要依据教学内容利用多媒体教学等现代化的教学手段，提高教学内容的生动性、趣味性，调动学生的学习积极性。教学内容应多结合案例，重视理论知识和实践的结合，增加课堂的生动性和实用性。应重视实验课，选用实验指导书，购置必要的实验设备，完善实验条件、加强实验教学，保证实验课的质量。注意培养学生的观察能力、自学、表达能力和分析、解决问题的能力。

《体育保健与康复》

课程目标：培养学生参与适宜运动的主动性，基本养成终身体育的意识和习惯，能测试和评价自身体质健康状态，编制可行的个人康复锻炼计划，具有一定的体育文化欣赏能力；基本掌握二项以上的简易的健身运动，

能科学地采用康复措施和保健性的体育疗法，了解常见运动损伤的处置方法，定期参与户外活动；根据自身运动条件，综合发展与自身健康有关的各种体能，重点提高符合自己身体许可条件的运动能力，熟练掌握具有解决自我病症优势的一、两种我国传统的养生保健方法，能选择自身需要的健康营养食品，形成健康的生活方式。课程结束后，学生能掌握一定的体育保健的相关知识和按摩手法，可以进行运动后的放松恢复、自我调节。

主要内容：主要介绍体育保健的基本原理，保健与康复、特点、作用及内容和方法，并结合人体经络穴位，帮助运动恢复。运动人体科学的基础知识，介绍运动生理、解剖、生化的基本知识。体育保健与康复运动处方中主要介绍制定运动处方的基本原则、内容、程序等。

教学要求：要求学生在课余积极复习上课所学知识并深入实践中，在充分认识自身身体状况的基础上积极提升体育锻炼意识，加强同学交流，注重心理健康，把课余体育学习当做专项课的延续和拓展。

《舞龙舞狮》

课程目标：通过教学，培养学生对舞龙舞狮的兴趣和热爱，了解其历史渊源和文化内涵；提高学生的团队合作意识和协调能力，培养学生的表演艺术素养；培养学生的身体素质和身心健康，增强学生的体魄和自信心。

主要内容：使学生初步了解舞龙舞狮的历史渊源和文化内涵，激发学生对舞龙舞狮的兴趣和热爱；学习舞龙舞狮的基本动作和技巧，掌握龙头、龙身、龙尾、狮头、狮身、狮尾的表演动作；分组进行队形布置和动作配合的训练，培养学生的团队合作意识和协调能力；参与舞龙舞狮的实际表演排练，让学生在实践中感受舞龙舞狮的魅力和韵味。

教学要求：通过实践教学，使学生掌握舞龙舞狮的基本动作和技巧训练，包括龙头、龙身、龙尾的协调运动，狮头、狮身、狮尾的表演动作；舞龙舞狮的表演编排和排练，包括队形的布置、动作的配合、音乐的选择等；舞龙舞狮的历史文化知识学习，包括舞龙舞狮的起源、发展历程、传

统意义等。

《足球》

课程目标：使学生了解足球项目的运动规律及其基本理论、知识、掌握基本足球技术、技能和方法，具有从事小学足球教学和组织指导课外训练、竞赛及场地、器材管理的能力，做到会讲、会做、会教；掌握开展足球活动与组织足球竞赛的一般手段与方法，并具有一定的实际工作能力。

主要内容：课程内容包括足球运动概述、足球技术教学与训练、足球战术和足球运动规则与裁判法。

教学要求：在本课程的教学过程中，对运动技能、基本战术的学习主要采用语言讲授以及边讲解边示范的教学方法，在学生的练习过程中，教师采用纠正错误的方法个别指导或集中讲解；对于理论部分的内容采用语言法与幻灯片相结合的教学方法。

《田径》

课程目标：通过《田径》课程教学，使学生较好地掌握本课程中的基本理论，较好地掌握技术部分中的重点内容，对一般内容要求基本符合规定的技术规格，具备基本的教学和示范能力；通过《田径》课程教学和裁判实习，使学生具备田径运动比赛裁判工作的能力，并具有组织小学田径运动会及场地管理工作的能力。

主要内容：田径：短跑（100米、200米、400米）中长跑（800米、1500米、3000米、5000米）、跨栏（100米、110米、400米）、跳远（蹲踞式、挺身式）、投掷（铅球、标枪、铁饼）、跳高（跨越式、背越式）、接力（4X100米接力、4X400）接力等。

教学要求：介绍小学体育教材内容，以刘建国等主编的《田径运动》为主要教材进行学习；教师应认真钻研所选取用的教科书，认真备课，精心组织，因材施教。

（2）专业核心课程

包括《花样跳绳》《体育竞赛组织与管理》《陈式太极拳老架一路》《武术套路》《武术器械》《太极推手》《传统体育养生功法》《太极球》等 8 门课程。

《体育竞赛组织与管理》

课程目标：通过本门课的教学使学生了解举办体育竞赛的意义，竞赛的筹备，组织管理，竞赛过程的一般规律，掌握常见或主要的比赛项目编排组织方法，提高学生的组织竞赛工作的能力，以适应将来工作的需要通过本课程学习，使学生掌握体育赛事管理的基本理论、知识和应用技能及方法。在具体的教学任务上，通过体育赛事管理的教学，使学生了解和认识体育赛事各环节管理的一般理论和知识，掌握现代体育赛事管理的基本方法。培养学生对体育赛事工作的兴趣。

主要内容：包括体育赛事的概念界定、国外对体育赛事的认识、国内对体育赛事的认识体育赛事概念、体育赛事的发展历程体育赛事的源起、体育赛事发展演变的特征等内容。

教学要求：了解当前国际国内大型体育赛事的开展情况，掌握常见的体育项目竞赛策划与组织的常规流程，了解体育赛事人力管理及体育经纪等方面的知识。培养学生从事体育赛事组织与管理应具备的良好职业道德和职业习惯；养成良好的组织纪律性和团结协作的精神。

《陈式太极拳老架一路》

课程目标：通过学习，让学生掌握太极拳基本技术动作和传统 74 式太极拳套路，初步理解太极拳当中所蕴含的独特的强身自卫功效和传统文化内涵，逐步形成一种能够自觉利用太极拳锻炼身体、陶冶性情和体悟博大精深的中国文化的能力和习惯，从而达到对自身的教育的目的；培养学生终身体育锻炼意识和习惯，为社会培养具有较高理论和实践水平的传统太极拳人才，使太极拳及其文化发扬光大。

主要内容：陈式太极拳老架一路套路内容，太极拳动作的文化解读以

及太极拳的基本知识和动作的技击含义；

教学要求：练习时要注意吸气、呼气与动作的协调，让呼吸自然贯通全身。慢中求准、准中求快：练习老架一路时，要以慢为主，逐渐准确掌握每个动作的要领。随着熟练度的提升，再逐渐加快动作的速度，但不可忽略准确性。

《花样跳绳》

课程目标：通过系统地学习和实践，使学生了解花样跳绳发展历史和未来发展方向；掌握花样跳绳的基本理论、技术、技能；具备传授花样跳绳技能，达到会讲、会教、会组织一般花样跳绳活动，培养学生在编排、组织策划与设计等工作能力，引导学生将所学知识、技能与生活接轨、与行业和国际接轨，激励学生将所学知识应用到教学、训练与行业组织实践中，并具备创新、创业能力。

主要内容：基础性内容包括花样跳绳发展史及发展趋势；基本概念和术语；单人的基本技术和技能；提高性内容包括单人、双人或多人技术、技能；组织管理；拓展性内容包括花样跳绳与其它项目（体操、武术、舞蹈）的结合；展示性内容包括成套动作创编与欣赏。

教学要求：通过理论教学，使学生掌握花样跳绳基本知识点；能够熟练讲解、概述花样跳绳基本理论知识，培养学生运用知识的能力和素养。通过技术和拓展教学，使学生掌握单人、双人及多人技术、技能，并将所学内容进行组合，培养学生创新能力和意识。

《武术套路》

课程目标：通过课程教学，使学生基本掌握武术专业知识、武术套路与武术器械的技术，初步具备武术教学与训练的能力。使学生具备较强的事业心和社会责任感；培养学生实事求是、一丝不苟的工作作风；培养学生学以致用、勇于改革、不断创新意识和能力；培养学生善于接受新知识、具有一定审美和创作能力。培养学生团结协作、顽强拼搏的良好品质。

主要内容：向学生传授武术的历史来源、武术的腿型手法，教与学相结合，在课堂教学中安排实践课，提高学生运用所学知识和技术进行实践的能力。

教学要求：示范法、任务驱动法、自主学习法理论部分通过实地动作模仿的教学的方式让学生通过实践练习真正了解太极拳；实践部分通过现场授课（语言和形体）的方式，让学生掌握武术的基本套路技术动作；认真听讲看示范做练习，练习时动作要协调一致；分组练习时按照小组练习的标准程度进行课堂评分方式促进学生积极学习练习。

《太极推手》

课程目标：课程结束后，学生能基本掌握太极拳推手的技法特点，并能在套路演练中合理展现。

主要内容：包括单推、双推，定步、活步、乱采花和大捋。教学要求：推手是太极拳运动系统的重要内容，教学过程中要注意动作的规范性，避免伤害事故发生。

教学要求：使学生具备会练、会做、会用、会教的基本教学与训练能力。

3. 专业选修课程

包括《陈式春秋大刀》《武术兵道》（短兵）《民族传统体育音乐选配与创编》《太极单刀》《太极推手》等5门课程。学生须选择不少于96学时（6学分）的课程。

（二）实践性教学环节

主要包括实验、实训、见习、实习、毕业设计、社会实践、技能训练、毕业考核等。在校内外进行课堂教学实验、实训周教学等综合实训、对接真实职业场景或工作情境，在校内外进行民族传统体育培训、民族传统体育项目社会指导、民族传统体育赛事活动策划与组织等实训。在民族传统体育俱乐部、行业协会或相关企业等单位进行岗位实习。在社会体育行业

的太极拳馆、健身会所等企业进行为期一年的实习。

（三）教学进程总体安排

总学时为 2628 学时，每 16-18 学时折算为 1 学分。其中，公共基础课总学时占总学时的 26%，实践性教学学时占总学时的 75%，各类选修课程学时累计占总学时的 11%，顶岗实习为 2 个学期。

学时比例分配表

课程体系		学分	学时	理论学时	实践学时	比例(%)
公共基础课	公共基础必修课程	30	516	300	192	19%
	公共基础限选课程	10	160	106	54	6%
	公共基础任选课程	2	40	20	20	2%
	小计	42	692	426	266	26%
专业课	专业基础课程	20	308	132	174	14%
	专业核心课程	20	316	52	264	13%
	专业选修课程	12	192	12	180	5%
	小计	52	816	196	798	31%
实践课	集中实践教学	29	1120	0	1120	43%
	小计	29	1120	0	1120	43%
合计		123	2628	622	2006	100%

八、实施保障

（一）师资队伍

1. 队伍结构

本专业以专业教研室为载体，构建专兼结合、结构合理、团结合作的“双师型”专业教学团队。团队现有教师 12 人，其中教授 3 人，拥有博

士学位 1 人，硕士学位 9 人。专兼职教师队伍中专任教师 9 人，兼职教师 3 人。副高级职称比例 25%；“双师”素质比例 100%；专兼职教师老、中、青比 3: 4: 3，学生数与本专业专任教师师生比例 15: 1。

2. 专任教师

具有高校教师资格；有理想信念、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心；具有体育训练、体育管理、民族传统体育等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；每五年累计不少于 6 个月的行业实践经历。

3. 专业带头人

民族传统专业副高职称，能够较好地把握国内外民族传统体育行业、专业发展，能广泛联系行业企业，了解行业企业对本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，在本区域或本领域具有一定的专业影响力。

4. 兼职教师

兼职教师均来自校企合作单位，具备良好的思想政治素质和职业道德，具有扎实的专业知识和丰富的实际工作经验，具有中级及以上行业相关专业资格证书，能承担专业课程教学、实习实训指导和学生职业发展规划指导等教学任务。

（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、实训室和实习基地。

1. 专业教室

配备黑（白）板、多媒体计算机、投影设备、音响设备，互联网接入或 WiFi 环境，并具有网络安全防护措施。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（基地）

（1）体育保健学实训室

配备分析天平、量筒、吸管、烧杯、听诊器、秒表、血压计、心电图机、肺活量计、橡皮吹嘴、消毒棉球、新洁尔灭溶液、三角巾、剪刀、夹板、棉花、担架、心肺复苏模拟人、无菌纱布、镊子、诊断床、按摩床等设备（设施），用于学生体育保健课程教学的实训教学。

（2）运动生理实训室

配备运动心肺功能测试仪，无氧功率自行车，人体成份分析仪，前庭平衡多功能转椅，用于学生运动生理课程教学的实训教学。

（3）运动解剖实训室

配备全人体骨骼标本（真实骨骼连接而成）肘关节塑化标本，肩关节塑化标本，膝关节塑化标本，髋关节塑化标本，手关节塑化标本，脚关节塑化标本，人体血液循环系统，人体肌肉模型，声光反应时测定仪，用于民族传统体育专业学生解剖课程教学的实训教学。

（4）太极拳实训室

配备标准武术场地一块（垫子拼接）、刀、枪、棍、大刀、剑、沙袋、拳套，用于民族传统体育专业学生太极拳课程教学、实训教学。

3. 校外实训基地

具有稳定的校外实习基地。能提供开展理论学习，太极拳、武术教学指导，实践指导等实训活动，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。

4. 学生实习基地

具有稳定的校外实习基地。能提供理论学习，太极拳、武术教学指导，实践指导等相关实习岗位，能涵盖当前相关产业发展的主流技术，可接纳一定规模的学生实习；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、

保险保障。

5. 支持信息化教学

具有利用数字化教学资源库、文献资料、常见问题解答等的信息化条件。引导鼓励教师开发并利用信息化教学资源、教学平台，创新教学方法、提升教学效果。

（三）教学资源

1. 教材选用

按照国家规定选用优质教材，我们建立了由专业教师、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，经过规范程序选用适合民族传统专业的各课教材。

2. 图书配备

民族传统体育专业借助学校与学院图书资料库的武术类与民族传统体育类专业图书、期刊，定期为师生开放，供师生借阅与查询。

3. 数字资源配备

民族传统体育专业依托我校的省级“太极拳文化传承与创新资源库”和超星平台课程体系，进行混合式教学。平台教学视频、学习素材、教学课件等教学资源，种类丰富、形式多样、使用便捷、动态更新、满足教学。

（四）教学方法

1、教学方法。依据教学任务的要求，采用以“学生为中心”的多元教学模式。体育教学方法可分为：（1）体育教学的教学方法。常用的有问题导向法、任务驱动法、探究法、竞赛法等。（2）传授知识、技术和技能的教学方法。常用的有讲解示范法、完整法、分解法、预防和纠正错误法等。（3）体育教学中的锻炼方法。也就是各种身体练习法。常用的有重复法、变换法、循环法、游戏和竞赛法等。

2、实施过程。（1）灵活组配教学方法。重视行为导向教学法在教学过程中的运用。一是强调学生的参与；二是坚持以实践为本，加强学生

的专业技能培养；三是把学业与就业、创业紧密结合，通过学生自己的实践或行动来培养和提高职业能力。根据教学内容灵活组配教学方法，主要采用项目教学法、案例教学法、角色扮演法、综合实践法等多种教学方法。

(2) 使用丰富的教学手段。主要采用现代教育技术、多样化实践活动及动态评价等手段。

①采用现代教育技术手段。课堂授课采用多媒体手段建立虚拟教学场景。将教学过程通过课件、视频、图片等形式逼真地展现出来。此外，同时建立网上互动平台，对学生的疑难问题及时给予解答。

②丰富实践教学活动。将实训、第二课堂活动、基地实习、顶岗实习、参观、专题讲座等实践教学合理穿插于教学过程中，以全面培养学生的综合职业素质。

③采用基于工作岗位的综合评价体系。遵循考核主体多元化、考核注重过程化，考核方式多样化的原则。采取形成性考核和终结性考核相结合、校内与校外相结合、学习成绩与实践成效相结合的综合评价方法，全方面公正的评价学生。

(五) 学习评价

对学生学习评价的方式方法提出要求和建议，注重过程性考核评价，加大平时考核成绩比例。

对学生学习技术课与理论课评价的方式方法如下：技术课采用的是平时成绩占 50%（包括考勤、课堂表现、学习态度、平台作业完成情况、课前预习等），技术成绩占 50%，技术成绩是指技术课的技能+技评成绩；理论课考试平时成绩 40%（考勤、课堂表现、学习态度、作业完成情况、课前预习等），卷面（理论）成绩占 60%，阅卷要至少三人的流水工作；技术(以赛代考)成绩做到公正、公平、准确；对于参加市级以上比赛获得名次的学生进行加分。

九、质量管理

(一) 建立专业建设和教学质量诊断与改进机制，健全民族传统体育

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，达到人才培养规格要求。

（二）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。

（三）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。

（四）专业教研组织要充分利用评价分析结果，针对人才培养过程中存在的问题，进行诊断与改进，有效改进专业教学，持续提高人才培养质量。

十、毕业要求

（一）素质、知识、能力具体的毕业要求

1. 师德规范、人文素养；
2. 掌握民族传统基本知识与运动科学知识；
3. 项目活动组织和实施的能力；
4. 表演与创编的能力；
5. 教学与健身指导能力；
6. 安全防护能力；
7. 信息素质；
8. 持续发展能力。

（二）成绩要求：完成民族传统体育专业教学计划规定的 2628 学时，每 16-18 学时折算为 1 学分，学分共计 123；

（三）职业资格证书要求

80%的毕业生取得《社会体育指导员证》、《中国武术段位证》、《武术教练员证》、《武术裁判员证》、《运动营养咨询与指导》、《运动营养咨询与指导》中级职业资格证书。

附件：专业教学计划安排表

民族传统体育专业教学计划表（高职类专业）

课程性质	课程编号	开课部门	课程名称	学分	总课时	理论学时	实践学时	上课周数及周学时分配建议						考核类型	
								一	二	三	四	五	六		
								18	18	18	18	18	18		
公共基础课程	A0901001	马克思主义学院	思想道德与法治	3	48	48		3							考查
	A0901002	马克思主义学院	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论	2	32	32			2						考查
	A0901010	马克思主义学院	习近平新时代中国特色社会主义思想概论	3	48	48				3					考查
	A0901003	马克思主义学院	形势与政策	1	48	32	16	0.5	0.5	0.5	0.5				考查
	A6301001	心理健康教育教研室	大学生心理健康教育	2	32	16	16	1	1						考查
	A3401001	就业指导教研室	职业生涯与发展规划	1	16	16	0	1							考查
	A3401002	就业指导教研室	大学生就业指导	1	16	16	0						1		考查
	A3401003	就业指导教研室	创新创业教育	1	16	8	8		1						考查
	A0701007	信息工程学院	信息技术	4	64	48	16	4							考试
	A0901004	马克思主义学院	劳动教育	1	16	8	8							1	考查
	A3304001	军事理论教研室	军事理论	2	36	36	0								考查
	A1601001	教务处	国家安全教育	1	16	0				1					考查
	A0901005	体育学院	大学体育 I（体操）	2	32		32	2							考查

	A0901006	体育学院	大学体育 II (乒乓球)	2	32		32		2					考查
	A0901007	体育学院	大学体育 III (太极拳)	2	32		32			2				考查
	A0901008	体育学院	大学体育 IV (排球)	2	32		32						2	考查
	小计			30	516	300	192							
限选课(各 专业 需选 择不 少于 144 学时, 9个 学分 的课 程,其 中艺 术类 至少 2学 分,语 言类、 文史	A0401001	外经贸学院	大学英语 I	3	48	32	16	3						考查
	A0401002	外经贸学院	大学英语 II	3	48	32	16		3					考试
	A0601001	音乐学院	音乐鉴赏	1	16	8	8		1					考查
	A1301001	美术学院	美术鉴赏	1	16	8	8		1					考查
	A0901005	马克思主义学院	党史国史	1	16	16	0			1				考查
		各学院	职业素养	1	16	10	6							1
	小计			10	160	106	54							

	类每													
	类至													
	少1 学分)													
	公共			公共选修课（40学时，2学分）	2	40	20	20						考查
	合计				42	692	426	266						
专 业 课 程	专业 基础 课（9 门）	A0503001	体育学院	运动解剖学	2	28	28	0	2					考试
		A0503002	体育学院	民族传统体育概论	2	32	32	0		2				考查
		A0503003	体育学院	运动生理学	2	28	28				2			考试
		A0503004	体育学院	运动营养咨询与指导	4	64	40	24					4	考试
		A0503005	体育学院	体育保健与康复	2	32		32		2				考试
		A0503006	体育学院	舞龙舞狮	2	32		32			2			考查
		A0501002	体育学院	羽毛球	2	28		26					2	考查
		A0501003	体育学院	足球	2	32	2	30					2	考试
		A0503008	体育学院	田径	2	32	2	30	2					考查
	小计				20	308	132	174						
	专业 核心 课 （6-8	A0504001	体育学院	体育竞赛组织与管理	2	32	26	6			2			考试
		A0504002	体育学院	陈式太极拳老架一路	4	64	2	62	2	2				考查
		A0504003	体育学院	武术套路	4	64	2	62		2	2			考查
A0504004		体育学院	武术器械	2	32	2	30			2			考查	

门)	A0504005	体育学院	太极推手	2	32	2	30					2	考查
	A0504006	体育学院	传统体育养生功法	2	32	2	30			2			考查
	A0504007	体育学院	太极球	2	32		32		2				考查
	A0504008	体育学院	花样跳绳	2	28	16	12	2					考查
	小计				20	316	52	264					
专业 选修 (拓 展)课 程	A0505001	体育学院	太极推手	12	192	12	180		4	4		4	考查
	A0505002	体育学院	陈式春秋大刀						4	4		4	考查
	A0505003	体育学院	民族传统体育音乐选配与创编						4	4		4	考查
	A0505004	体育学院	太极单刀						4	4		4	考查
	A0505005	体育学院	武术兵道(短兵)						4	4		4	考查
	小计				12	192	12	180					
合计				52	816	196	798						
集中实践		军事理论教研室	军事训练	2	112	0	112						
	A0504003	体育学院	武术套路	1	48	0	48		8				
	A0501002	体育学院	羽毛球						8				
	A0504001	体育学院	陈式太极拳老架一路						8				
	A0504004	体育学院	武术器械	1	48	0	48		8				
	A0504008	体育学院	太极单刀						8				
	A0504006	体育学院	传统体育养生功法						8				
	A0503007	体育学院	田径	1	48	0	48					8	
	A0504005	体育学院	太极推手									8	
	A0504002	体育学院	体育竞赛组织与管理									8	

	体育学院	顶岗实习	12	816		816						
	体育学院	毕业考核（毕业设计或报告）	2	48		48					2	
	体育学院	第二课堂（课外技能训练）	10	200								
	小计		29	1120	0	1120						
总计			123	2628	622	2006	22.5	25.5	25.5	0	0	21