



焦作师范高等专科学校

社会体育专业 人才培养方案（2024 版）

所属学院： 体育学院

主 笔： 吕武

审核人员： 孙红元

二〇二四年八月

一、专业名称及专业代码

专业名称：社会体育

专业代码：570301

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)	体育俱乐部 (9110)	社会体育服务与管理 (4130401)	面向全民健身领域的社会体育指导员等职业，全民健身锻炼指导、全民健身活动组织管理、国民体质监测服务等岗位(群)	社会体育指导员证书、各类体育教练员证书、中国武术段位证、跆拳道段位证、健身教练员、体能训练师、运动营养咨询与指导(1+X)
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全民健身指导专业知识和技术技能等知识，具备全民健身指导服务等能力，能够从事全民健身体育项目指导与培训、社会体育活动的组织管理、国民体质监测服务等工作的高素质技术技能人才。

六、培养规格

主要专业能力要求

1. 具有全民健身锻炼指导的能力；
2. 具有体质健康评价的能力；
3. 具有全民健身活动的组织与管理的能力；
4. 具有全民健身项目安全指导的能力；
5. 具有社会体育领域数字化应用的能力；
6. 具有整合知识和综合运用知识分析问题和解决问题的能力；
7. 具有探究学习、终身学习和可持续发展的能力。

本专业学生应在素质、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. 具有质量意识、环保意识、安全意识、信息素养、工匠精神、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，掌握基本运动知识和一两项目运动技能，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，能够形成一两项目艺术特长或爱好；

7. 具有社会体育指导与管理方面的基本理论和知识以及社会体育活动相关运动技术与技能基本训练的专业素质；

8. 有强烈的事业心、责任心和社会责任感；

9. 具有良好的职业道德，较强的敬业精神和创新精神；

10. 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；

3. 掌握社会体育指导与管理所需的体育学、社会学的基本理论和基本知识；

4. 掌握运动人体科学和体育保健、营养的基础知识；

5. 掌握体育健身运动项目的技术及练习方法；

6. 掌握群众性体育活动的策划、组织、实施和管理的基本知识；

7. 熟悉运动营养咨询与指导的基础知识;
8. 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;
9. 了解社会体育活动的理论前沿和社会需求;
10. 能够掌握国民体质健康监测与评价的知识。

(三) 能力

1. 具有探究学习、终身学习、分析问题和解决问题的能力;
2. 具有良好的语言、文字表达能力和沟通能力;
3. 具有从事社会体育活动的咨询、技术指导、组织管理、健身指导、社会调查的基本能力;
4. 具备从事大众体育、青少年体能训练、健身运动的技术咨询、技术指导工作能力;
5. 具有跆拳道运动的基本技术与教学指导能力;
6. 具备指导运动营养、运动康复的技术咨询技术指导工作能力;
7. 能够从事社会体育活动科学研究和实际工作的能力,具有一定的创新思维能力。
8. 能够从事体育活动设计、体育健身指导能力,能够从事相关的社会体育指导员工作。

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。应准确描述课程目标、主要内容和教学要求，落实党和国家有关规定和要求。

(1) 公共基础必修课程设置 17 门，包括思想道德与法治、毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论、习近平新时代中国特色社会主义思想概论、大学生心理健康教育、形势与政策、大学体育（I-IV）、职业生涯与发展规划、大学生就业指导、大学生创新创业教育、信息技术、**劳动教育**、军事理论及国家安全教育等，共 30 学分。

(2) 公共基础限选课课程设置 5 门，包括大学英语 I、大学一个英语 II、音乐鉴赏、美术鉴赏，共 9 学分。

(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

一般包括专业基础课程、专业核心课程、专业选修课程，并涵盖有关实践性教学环节。主要专业课程与实习实训：

专业基础课程：运动解剖基础、运动生理基础、运动心理基础、运动损伤与防护、体育教学方法指导、体能训练理论与方法。

专业核心课程：社会体育指导、体质测量与评价、体育游戏、社会体育活动组织与管理、运动项目专项训练、运动专项体能训练。

实习实训：对接真实职业场景或工作情境，在校内外运动项目专项实训室、国民体质监测技能实训室和校外体育中心、体育场馆、体育俱乐部、社区等实训基地进行全民健身体育项目指导与培训、社会体育活动的组织管理、国民体质监测服务等实训。在社会体育行业协会、俱乐部或相关企业事业单位进行岗位实习。

（1）专业基础课程

一般设置 6-8 门。

包括：运动解剖学、运动生理学、体育保健康复学、运动营养咨询与指导、体育文化概论、社会体育导论、体育心理学、运动训练等。

《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。

课程内容：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。

《运动生理学》

课程目标:课程结束后,学生可进行体育教学和体育锻炼的教学工作,为运动训练提供科学的理论指导。

主要内容和教学要求:了解人体运动的生理学原理和机制,掌握不同年龄、性别,不同运动项目和不同锻炼水平人群的生理学特点。

《陈式太极拳老架一路》

课程目标:学生完成教学任务后,能较熟练运用太极拳专业知识讲解太极拳动作,熟练掌握太极拳动作的技击含义。

主要内容:主要陈式太极拳老架一路,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:使学生具备会练、会做、会用、会教的基本教学与训练能力。

《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。

课程内容:

《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。

《体育保健康复学》

课程目标：使学生掌握体育保健的基本理论、基本知识和基本技能，掌握体育保健的基本规律和中国传统养生的基本理论和方法，掌握人体在运动过程中保健规律和措施，掌握几种人群的保健特点与要求；指导人们

从事符合生理规律的运动，以收到增强体质、增进健康的效果。

课程内容：人体保健的基本规律、健康检查、体育运动保健指导、运动性伤病的预防和处理、按摩、几种人群的保健要求。

教学要求：正确理解人体结构与机能之间，有机体局部与整体之间是统一的，不可分割的，是相互依存、相互制约、相互影响的关系；运用相关科学的方法与手段，不断改善运动环境，适应外界环境变化，进行合理的体育锻炼，才能达到促进身体发育、增进健康、增强体质的目的；加强实践教学环节，注重实际动手能力的培养。

《体育心理学》

课程目标：了解体育活动与人的心理发展的关系，初步掌握体育教学、课外体育活动、体育竞赛中的心理活动规律、了解运动技能学习的心理特征，初步掌握体育心理训练方法，培养应用体育心理学知识指导中学体育教育工作的能力。

课程内容：体育与心理的关系、体育动机、兴趣和态度、体育教学心理、课外体育活动心理、体育竞赛心理、运动技能心理、体育活动与心理健康、体育心理训练。

教学要求：本课程以课堂教学为主，适当借助计算机辅助教学手段，重视反映国内外体育心理学的最新研究成果和不同的学术观点，使教学内容具有时代性和先进性；重视理论与实践相结合。在加强基本理论和基础知识教学的同时，加强学生能力的培养。教学中要创造条件结合教材内容进行演示实验和心理测试，提高学生的实践操作能力。

(2) 专业核心课程

一般设置 6-8 门。

包括《国民体质健康监测与评价》《社会体育导论》《幼儿律动操》《体育管理实践与应用》《体能训练》等运动技术专修(网球、跆拳道、羽毛球等 47 个项目各院校可根据实际情况开设, 学生根据兴趣爱好任选其一)、身体素质训练等。

《国民体质健康监测与评价》

1. 课程目标

(1) 知识目标:

使学生全面了解国民体质健康监测的基本概念、发展历程和重要性。掌握国民体质监测的指标体系、测试方法及评价标准, 理解其科学依据和实际应用。

(2) 能力目标:

培养学生进行体质健康监测的基本技能和实际操作能力, 包括测试仪器的使用、数据的收集与处理等。提高学生运用体质健康监测结果进行科学评价和分析的能力, 以及解决相关问题的能力。

(3) 素养目标:

培养学生的健康意识和终身体育观念, 促进个人体质健康水平的提升。引导学生关注国家体育政策和国民体质健康状况, 增强社会责任感和使命感。

2. 课程内容

(1) 国民体质健康监测概述: 介绍国民体质健康监测的基本概念、发展历程、意义及目的。分析国民体质健康监测在国家政策和社会发展中的

作用。

(2) 国民体质监测的指标体系：详细讲解国民体质监测的指标体系，包括身体形态、身体机能、身体素质等方面的指标。介绍各指标的具体测试方法、标准和注意事项。

(3) 体质健康评价方法：阐述体质健康评价的基本原理、原则和方法。介绍常用的体质健康评价工具和模型，如百分位数法、标准分法等。

(4) 数据分析与结果应用：讲解如何进行体质健康监测数据的收集、整理、分析和解读。探讨体质健康监测结果在体育、教育、卫生等领域的应用，以及其对个人和群体的指导意义。

(5) 实践操作与案例分析：组织学生进行体质健康监测的实践操作训练，包括测试仪器的使用、测试流程的执行等。分析国民体质健康监测的典型案例，引导学生深入理解和应用所学知识。

3. 教学要求

(1) 理论与实践相结合：强调理论知识的学习与实践操作的紧密结合，通过实验操作、案例分析等方式加深学生对理论知识的理解。

(2) 注重能力的培养：注重学生实际操作能力和分析解决问题能力的培养，鼓励学生参与科研项目、社会实践等活动，提升综合素质。

(3) 关注政策动态：引导学生关注国家体育政策和国民体质健康监测领域的最新动态和发展趋势，增强学习的时效性和针对性。

(4) 强化考核与评价：建立科学的考核评价体系，包括平时成绩、实验报告、期末考核等多个方面，全面评价学生的学习成果和表现。

(5) 师资要求：教师应具备丰富的专业知识和实践经验，能够熟练掌握体质健康监测的技术和方法，为学生提供高质量的教学和指导。

《社会体育导论》

课程目标：通过教学，使学生掌握社会体育的概念、分类、特点功能、原则内容和方法，体育与生活方式、体育人口、社会体育体制等基本理论知识；了解老年体育、妇女体育、终身体育的基本内容和特点；把握社区体育、单位体育等重要社会体育形态的特点及其管理要求；培养学生从事社会体育工作的能力。

课程内容：《社会体育导论》是体育学院社会体育专业必修课程，也是本专业实现社会体育人才培养目标的基础理论课程。课程内容主要包括社会体育概述、社会体育参与、社会体育活动、社会体育管理以及社会体育调研等。通过学习使学生较全面系统地掌握社会体育基本理论和基本技能。重点培养学生运用相关理论知识和技能进行社会体育组织管理、咨询指导和群众性体育活动的开展。融合课程思政教育，提升学生专业认同感，具有服务意识和科学创新精神，培养学生社会责任与担当意识，引导学生形成正确的人生观和价值观，具有自主学习和辩证思维能力。

教学要求：在保证该课程教学的科学性与系统性的前提下，着重突出社会体育的实践性与应用性。有关社会体育领域的的基本概念、社会体育活动内容、原则、指导方法等作为教学的重点内容，要求学生牢固掌握并熟练运用。坚持理论密切联系实际，讲授时，尽可能借助实际中的例子，深入浅出地阐明其基本理论知识结构的内涵，旨在开拓学生的思路，自觉将体育活动指导与实践相联系，使学生明确社会体育发展的本质就是服务人民群众的社会体育活动参与，增进群众体质健康，丰富群众活动内容，为促进全社会物质与精神文明建设提供保障，提高学生的认识与理论水平。

《跆拳道》

课程目标：跆拳道具有防身健身、修身养性、娱乐观赏等多方面的作用，是增强体质，培养意志品质的一种较好的手段。跆拳道是武技中的一种，通过学习可以让学生掌握各种个拳法，提高身体的灵活和反正能力，通过长时间的学习和练习，还具有防身和自卫的能力。让学生懂得礼仪、廉耻、忍耐克己、百折不屈的精神。

课程内容：练习跆拳道需要活动全身的肌肉和关节，因此它是一项较全面的运动。让学生充分了解跆拳道。分为两大类教学：第一类为品势教学，品势太极一章到太极八章的学习，动作的规范性、标准性和用途。了解品势的寓意。第二类为竞技教学，以腿法和步伐为主。腿法和步伐结合运用的巧妙，练习学生的敏捷性和反应能力。了解大众跆拳道比赛的规范要求。

教学要求：通过课堂的教学和实验，培养学生的礼仪和毅力，百折不屈的精神。让学生充分了解跆拳道。能自主练习和代课的水平。

《体能训练》幼儿体育方向

课程目标：以培养幼儿的动作发展运动技能为目标，从走开始，依次为跑、跳、投掷、平衡、支撑、钻爬、攀登等，重点培养幼儿正确动作技能的训练方法；介绍了体育游戏的创编及指导，幼儿队列、体操、趣味田径的编排与训练，以及基本的幼儿篮球、足球、徒手操和持轻器械操的训练等，主要培养3到12岁儿童的体育老师、教练。

课程内容：

理论部分：幼儿体育市场发展现状与前景、儿童体能发展的阶段与特征、运动人体科学、儿童心理学等。

体能评测部分：功能性运动筛查、灵敏性测试、RM测试、立定跳远、

40 码=37 米冲刺、L 形跑动、局部肌肉耐力测试、疲劳性无氧能力测试(如: 400 米跑、275 米折返跑)、有氧能力测试 10 码冲刺、20 码冲刺等。

实践部分: 小篮球、小足球、有氧耐力训练、力量训练、速度素质训练、平衡能力训练、灵敏协调素质训练、预防与康复、体能练习与运动损伤预防、体能练习与运动损伤康复等。

教学要求: 通过理论教学和实践指导, 培养学生掌握和熟练儿童体能训练和体能评测的方法, 能够独立完成对幼儿基本体能的评测与训练, 能够掌握基本的人体科学知识; 通过理论学习让学生充分了幼儿体育的发展方向, 能够达到社会对幼儿体育教育指导的水平。

《体育社会学》

课程目标: 让学生掌握身体锻炼的基本理论、不同职业年龄群众体育活动特点以及社区体育、职工体育、农民体育、妇女体育、老年人体育、残疾人体育、社会体育的队伍培养等方面的基本知识。

课程内容: 本课程是社会体育专业的基础理论课, 主要讲授社会体育概述、社会体育参与、社会体育与生产方式和生活方式等基本理论。重点讲授以身体锻炼为基本途径的各种群众性体育活动及其组织管理的过程。介绍全民健身计划纲要、社会体育指导员国家职业标准和资格证书制度等内容。

教学要求: 本课程以教师讲授为主, 多媒体课件辅助进行教学, 在教学过程中结合相关影视资料、体育的现下热门事件及过往著名案例展开课堂讨论, 使学生能积极参与进课堂教学中, 提高学生独立思考问题及解决实际体育社会问题的能力。能利用体育社会学的科学研究方法从多角度多因素的来分析问题, 得出客观公正的结论, 建立正确的理论研究体系。

《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。

课程内容：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。

(3) 专业选修课程

包括篮球、足球、羽毛球、花样跳绳、太极拳等。学生须选择不少于96学时（6学分）的课程。

《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。

主要内容：主要学习初级三路长拳。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：使学生具备会练、会做、会用、会教的基本教学与训练能力。

《篮球》

课程目标：通过较为系统篮球基本理论知识和基本技战术的学习，使学生掌握篮球运动的基本理论知识与技战术的基本运用能力。在基本技战术学习过程中，了解与基本掌握篮球运动的教学方法和教学过程，能胜任小学篮球运动的教学工作，并在以后篮球运动健身活动中，能给出合理与科学的方法，能组织小学篮球课外辅导与课外训练，能组织本单位篮球竞赛工作，同时能胜任篮球比赛的裁判工作。

课程内容：篮球运动发展概述与技战术基本知识点，技术（移动、传球、运球、投篮、持球突破、个人防守、篮板球），基础战术（进攻基础战术与防守基础战术）、快攻与防守快攻、盯人防守与进攻盯人战术、联防与进攻联防战术，篮球竞赛组织与编排，篮球规则与裁判工作。

教学要求：通过对本课程的学习使学生掌握基本的技战术技术，逐步提高篮球运动技战术的运用能力，使学生具备会练、会做、会用、会教以及运用自己所学知识进行篮球运动的辅导、训练和篮球裁判内容。

《快乐体操》

课程目标：通过学习，使学生掌握快乐体操的基本知识，初步具备运

用快乐体操的基本技术动作和协同配合方法的能力。能够运用基本教学技能开展快乐体操教学活动，示范讲解准确，能够认识和发现快乐体操教学中存在的问题，并能有效解决。具有体育道德意识和行为规范，具有规则意识、责任意识和集体荣誉感，能够正确看待体操比赛的胜负，并能尝试挖掘快乐体操运动的课程思政元素，准确理解快乐体操。

课程内容：快乐体操的基本理论，主要包括快乐体操概述、快乐体操教学理论；

快乐体操的基本技能，主要包括快乐体操基本动作技能实践（移动技能、物体操控技能）、快乐体操初级运动技能（垫上、双杠、跳跃、单杠、跳马），快乐体操初级体能（形体、柔韧、协调、力量、速度、灵敏）。

教学要求：通过理论教学和实践指导，能够掌握基本的人体科学知识，培养学生掌握快乐体操技能学习和教学的方法，能够独立完成对幼儿基本体操、体能的评测与训练；初步具备创编快乐体操套路和组织小规模快乐体操比赛的能力，能够达到社会对幼儿体育教育指导的水平，培养学生具有“健康第一”和“终身体育”思想。

《健身操》

课程目标：通过健美操教学，学生明确健美操的基本概念，掌握基础理论知识，正确理解健美操基本动作的技术要点，准确掌握 2-4 套健美操动作套路，初步具备创编健美操套路和组织小规模健美操比赛的能力，掌握科学的健美操锻炼身体的手段与方法，培养学生具有“健康第一”和“终身体育”思想。

课程内容：健美操运动的概述；健美操基本术语和基本步法；第三套大众健美操锻炼标准二、三级规定动作；时尚健身操规定、自编动作套路；

健美操与科学锻炼；健美操的音乐与编排；健美操竞赛规则及比赛欣赏。

教学要求：更新教学理念，创新教学手段和方法，完善教学评价内容。加强多媒体教学，合理利用 MOOC 和爱课程等网络教学平台，引导学生积极思考、乐于实践，团结协作；通过校内、校外实训基地建设和校企合作等多种途径，给学生提供丰富的实践机会，提升学生就业的实际操作能力。

（三）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。在校内外进行专业课程与技能综合实训、在体育行业的备案合作企业进行集中或自主实习。实训实习既是实践性教学，也是专业课教学的重要内容，应注重理论与实践一体化教学。应严格执行《职业学校学生实习管理规定》和《高等职业院校社会体育专业顶岗实习标准》要求。同时要以各类实习实训课程为主要载体开展劳动教育，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。

（四）其他要求

学校应结合实际，开设社会责任、安全教育、绿色环保、管理等方面的选修课程、拓展课程或专题讲座（活动），并将有关内容融入到专业课程教学中；将创新创业教育、劳动教育融入到专业课程教学和有关实践性教学环节中；将职业技能等级证书、资格证书考核内容融入课程；自主开

设其他特色课程；组织开展德育活动、志愿服务活动和其他实践活动。

(二) 教学进程总体安排

总学时为 2700 学时，每 16-18 学时折算为 1 学分。其中，公共基础课总学时一般不少于总学时的 25%，实践性教学学时原则上不少于总学时的 50%，各类选修课程学时累计不少于总学时的 10%。，顶岗实习累计时间原则上为 2 个学期，可根据实际集中或分阶段安排实习时间。

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	352	164	19
	公共基础限选课程	9	144	90	54	6
	公共基础任选课程	2	40	20	20	1
	小计	41	700	462	238	26
专业课	专业基础课程	24	376	185	191	14
	专业核心课程	20	312	54	258	12
	专业选修课程	12	192	12	180	7
	小计	56	880	251	629	33
实践课	集中实践教学	35	1120	24	1096	41
	小计	35	1120	24	1096	41
合计		132	2700	737	1963	100

附：教学进程安排表

八、实施保障

(一) 师资队伍

1. 队伍结构

本团队以专业建设为依托，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。专任教师正中高级职称比例 68%，硕士研究生的教师比例达到 85%，“双师”素质比例 100%，学生数与本专业专任教师师生比例 25:1。

本专业现有专任教师 16 人，在校生人数 270 人，生师比 16:1，不高于规定的 18:1。双师型教师 12 人，占专任教师的 80%，不低于规定的 60%；专任教师中副教授 8 人，讲师 8 人，40 岁以上教师 8 人，30-40 岁教师 8 人，职称、年龄结构合理，基本满足本专业教学要求。

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

原则上应具有副高及以上职称，能够较好地把握国内外社会体育行业、

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. 专业教室基本条件:

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)应达到的基本要求:

(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),用于社会体育专业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，用于社会体育专业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，用于社会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，用于社会体育专业学生太极拳课程教学、实训教学。

（5）跆拳道实训室

配备标准跆拳道场地一块（塑化垫子拼接）、头盔、护甲、护腿、护裆、护臂、沙袋、拳套、靶托，用于社会体育专业学生跆拳道课程教学、实训教学。

（6）体育学院实训楼

配备标准国际化室内篮球场 2 个、标准室内羽毛球场 8 个、室内太极武术训练场 1 个、室内跆拳道训练场 1 个、室内体操训练场地 1 个、室内乒乓球训练场地 16 个、室内网球训练场 2 个，用于社会体育专业学生课程教学和实训教学。

3. 校外实训基地基本要求：

具有稳定的校外实习基地。能提供开展理论学习，幼少儿体能教学、跆拳道教学指导，健身指导等实训活动，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. 学生实习基地基本要求:

具有稳定的校外实习基地。能提供理论学习, 幼少儿体能教学、跆拳道教学指导, 健身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. 支持信息化教学方面的基本要求:

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

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. 教材选用有关基本要求:

按照国家规定选用优质教材, 禁止不合格的教材进入课堂。学校应建立由专业教师、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. 图书配备有关基本要求:

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: 各类图书、期刊、报纸。资料室有专人管理, 定期为师生开放, 供师生借阅等。

3. 数字资源配备有关基本要求:

建设了太极拳文化传承与创新教学资源库，国家级精品在线课程，省级精品在线课程等，配备与本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、数字教材等数字资源，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. 具体的教学方法。依据教学任务的要求，体育教学方法可分为：

(1) 体育教学的教学方法。常用的有说服法、榜样法、评比法、奖惩法等。

(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. 实现教学方法的建议与要求。(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 50%（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 50%，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）学校和二级院系要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，达到人才培养规格要求。

（二）学校、二级院系及专业要完善教学管理机制，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）学校要建立毕业生跟踪反馈机制及社会评价机制，并对生源情况、在校生学业水平、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

通过3年的学习，学生要修满专业人才培养方案所规定的学分，完成规定的各类教学活动，达到人才培养方案所规定的素质、知识和能力等方面的要求。同时，鼓励学生积极参加社会实践，获得相关的职业资格证书。毕业时，学生还应具备深厚的民族自信心和民族自豪感，坚决拥护中国共产党领导，崇尚宪法、遵法守纪、崇德向善、诚实守信、尊重生命、热爱劳动，努力成为新时代中国特色社会主义的建设者和道德模范的引领者。

（一）具有良好的思想和身体素质，符合学校规定的德育和体育标准；

（二）成绩要求：完成本专业教学计划规定的在时总学分要求；

（三）职业资格证书要求体育类一至两项职业资格证书。

（四）要求专业技能达标。

附件：专业教学计划安排

社会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			3						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	40	8	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	1	16	16		1							考查
	A6301002	心理健康教育教研室	大学生心理健康教育	1	16		16		1						考查
	A0501001	体育学院	大学体育 I（轮滑）	2	32	6	26	2							考查
	A0501002	体育学院	大学体育 II（田径）	2	32	6	26		2						考查
	A0501003	体育学院	大学体育 III（花样跳绳）	2	32	6	26			2					考查
	A0501004	体育学院	大学体育 IV（体操）	2	32	2	30							2	考查
	A3401001	就业指导教研室	职业生涯规划	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
	A0701018	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	2						考查
	A1601001	教务处	国家安全教育	1	16	16	0			1				考查
	小计			30	516	352	164							
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 类每 类至 少1 学分)	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
		各学院		职业素养	1	16	10	6						
	小计			9	144	90	54							
公共 任选			公共选修课(40学时,2学分)	2	40	20	20							考查

	课													
	合计			41	700	462	238							
专业 课程	专业 基础 课	A0503001	体育学院	运动解剖学	2	28	28	0	2					考试
		A0503006	体育学院	运动生理学	2	32	32	0		2				考试
		A0503021	体育学院	体育文化概论	2	32	30	2			2			考试
		A0503022	体育学院	体育保健康复学	2	32	30	2					2	考试
		A0503004	体育学院	运动营养咨询与指导	2	32	25	7					2	考试
		A0503006	体育学院	社会体育导论	2	32	32	0			2			考试
		A0503017	体育学院	羽毛球	2	32	2	30		2				考查
		A0503020	体育学院	陈氏太极拳老架一路	4	64	4	60	2	2				考查
		A0503007	体育学院	足球	2	32	0	32		2				考查
		A0503023	体育学院	武术	2	32	4	28					2	考察
	A0503018	体育学院	乒乓球	2	32	2	30					2	考查	
	小计				24	376	185	191						
	专业 核心 课 (6-8 门)	A0504001	体育学院	国民体质健康监测与评价	2	28	0	28	2					考查
		A0504006	体育学院	体育管理实践与应用	2	32	32	0		2				考试
		A0504003	体育学院	幼儿律动操	2	32	0	32			2			考查
		A0504004	体育学院	体育游戏	2	32	0	32			2			考查
		A0504015	体育学院	篮球	4	64	8	56	2	2				考查
		A0504007	体育学院	快乐体操	2	32	0	32			2			考查
		A0504002	体育学院	少儿体适能	4	64	0	64		2	2			考查
		A0504019	体育学院	体能训练	2	28	14	14	2					考试
小计				20	312	54	258							
专业 选修 课程	A0505001	体育学院	篮球	12	192	12	180			6		6	考查	
	A0505002	体育学院	太极拳										考查	
	A0505003	体育学院	羽毛球										考查	

（提供不少于144学时的课程,选学不少于96课时）	A0505005	体育学院	轮滑										考查
	A0505006	体育学院	足球										考查
	小计			12	192	12	180						
	合计			56	880	251	629						
集中实践		军事理论教研室	军事训练	2	112	0	112						
	A0504007	体育学院	轮滑、篮球、羽毛球（各16课时）	1	48		48		8				
	A0504004	体育学院	体育游戏、少儿体适能、快乐体操（各16课时）	1	48		48			8			
	A0501002	体育学院	体操、田径、乒乓球（各16课时）	1	48	0	48					8	
		各学院	顶岗实习	12	816		816						
		各学院	毕业考核（毕业设计或报告）	2	48	24	24						3
		各学院	第二课堂（课外技能训练等）	10	200								
	小计			29	1120	24	1096						
总计			126	2700	737	1963	27	34.5	33.5	0	0	28.5	0