运动训练专业人才培养实施方案（2024 修订版）

**一、专业名称及代码**

专业名称：运动训练

专业代码：770303

二、**入学要求**：

应往届初中毕业学生及同等学历。

三、**修学年限**：

中职学历教育年限：3 年

四、**职业（岗位）面向、职业资格及继续学习专业**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **专门化方向** | **职业（** **岗位）** | **职业资格要求** | **继续学习专业** | |
| 体育与健康 | 社会体育指导员 、裁 判员 、运动员 、保健 按摩师 | 社会体育指导员 、裁判 员、运动员、保健按摩师 | 高职：  运动训练 | 本科：  运动训练 |

五、**培养目标与培养规格**

（一）培养目标

培养德、智、体、美、劳全面发展，具有现代教育理念和运动训练素养，具有扎实的技术技能、较高的专业素质和较强的实际工作能力，能够从事体育教学、 训练、管理和运动健身指导等工作，具有广泛社会适应能力的复合型体育人才。

具体目标：掌握运动训练学、运动生理学、运动心理学等基础理论；具备专项运动技能和训练计划设计能力；熟悉运动损伤预防与康复、营养学等应用知识；培养团队协作、沟通表达和创新能力。

（二）培养规格

1.熟悉国家有关体育工作的方针、政策和法规，热爱教育事业育事业，具有良 好的思想品德和道德修养。

2.系统地掌握运动训练与体育教学的基本理论知识，具有指导专项运动训练 与体有教学实践、运动健身指导、组织体育竞赛和承担裁判工作的能力。

3.了解运动训练的专项教学、训练的发展动态以及体育科研的发展趋势，掌 握基本的科研方法，并且有从事体育科学研究的初步能力。

4.初步掌握一门外国语，具备应用计算机处理信息的基本能力，能使用普通 话交流，并达到相应的考核要求。

5.具有健康的体魄和心理，养成良好的卫生习惯和健康的生活方式

6.树立社会主义荣辱观，具有感受美、表现美和创造美的情感与能力。

**六、课程设置及要求**

本专业课程设置分为公共基础课和专业技能课。

公共基础课包括德育课、文化课、体育与健康、公共艺术等其他自然科学和 人文科学类基础课以及心理健康相关选修课。

专业技能课包括专业核心课和专业（技能）方向课，实习实训是专业技能课 教学的重要内容，含校内外实训、岗位实习、课外选修等多种形式。

1.公共基础课

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **序号** | **课程名称** | **主要教学内容和要求** |
| 1 | 中 国特色社会主义 | 依据《中等职业学校中国特色社会主义教学大纲》 开设 ，并与专 业实际和行业发展密切结合 |
| 2 | 心理健康与职业生涯 | 依据《 中等职业学校心理健康与职业生涯教学大纲》 开设 ，并与 专业实际和行业发展密切结合 |
| 3 | 哲学与人生 | 依据《中等职业学校哲学与人生教学大纲》 开设 ，并与专业实际 和行业发展密切结合 |
| 4 | 职业道德与法治 | 依据《 中等职业学校职业道德与法治教学大纲》 开设 ，并与专业 实际和行业发展密切结合 |
| 5 | 习近平新时代中国特 色社会主义思想学生 读本 | 依据教育部办公厅 中共中央宣传部办公厅 财政部办公厅关于 《习近平新时代中 国特色社会主义思想学生读本》 使用工作的通 知（教材厅函〔 2021 〕5 号） |
| 6 | 语文 | 依据《中等职业学校语文教学大纲》 开设 ，并注重在职业模块的 教学内容中体现专业特色 |
| 7 | 数学 | 依据《中等职业学校数学教学大纲》 开设 ，并注重在职业模块的 教学内容中体现专业特色 |
| 8 | 英语 | 依据《中等职业学校英语教学大纲》 开设 ，并注重在职业模块的 教学内容中体现专业特色 |
| 9 | 信息技术 | 依据《 中等职业学校信息技术教学大纲》 开设 ，并注重在职业模 块的教学内容中体现专业特色 |
| 10 | 体育与健康 | 依据《中等职业学校体育与健康教学大纲》 开设 ，并与专业实际 和行业发展密切结合 |
| 11 | 公共艺术 | 依据《 中等职业学校公共艺术教学大纲》 开设 ，并与专业实际和 行业发展密切结合 |
| 12 | 历史 | 依据《中等职业学校历史教学大纲》 开设 ，并与专业实际和行业 发展密切结合 |
| 13 | 劳动教育 | 依据《 中等职业学校劳动教育教学大纲》 开设 ，并与专业实际和 行业发展密切结合 |

2.专业技能课

基础理论

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **序** **号** | **课程**  **名称** | **主要教学内容和要求** |
| 1 | 运动  解剖 学 | 通过对运动 系统 、肌 肉 、体育动作 的解剖 学分析 、消化 系统 、 呼吸系统 、心血管系 统 、感觉器 官 、神经 系统的概述 等内容 的 学 习理解人类个体在运动该过程中各机能 的协调与配合。 |
| 2 | 运动  心理 学 | 使 学 生在具备普通心理 学知识 的基础上 ，通过本课程 的 学习 能较 全面系统地 掌握体 育心理 学 的基本理论 ，基本知识和基本方 法 。并具有运用这种理论和方 法从事体 育 教学 ，课余体育训练和体育心理学研究工作 的能力。 |
| 3 | 体育  概论 | 在 师生 共同努力下 ，通过 合理有效的教学过程 ，使 学 生在宏观上 、 总体上对体育有 概括的认识 ， 明确体 育对人类 、社 会和 我国社 会主义建设事业 的重要意义 ，逐步树 立辩证唯物主义体 育观 ，为 学习体育专业其它各门课程打下初步 的基础 |
| 4 | 运动  训练 学 | 运动训练 学是研 究运动训练 活动过程一般规律 的科 学 。通过本课程 的学习 ，使学 生 了解运动训练的 目 的 、任 务 ， 掌握运动训练的基本概念和基本 内容 ，理解运动训练 的基本原理和方法 ， 了解各种运动训练计划的制定 ，培养学生运用所学知识去分析 和解决运动训练实际问题的能力。 |

专项理论

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **序** **号** | **课程**  **名称** | **主要教学内容和要求** |
| 1 | 专项  技战  术分析 | 关键技术解析、战术体系演练、实战案例复盘、数据化分析工具应用；掌握专项技战术原理，能分析问题并制定针对性训练方案，熟练运用视频及数据工具辅助教学。 |
| 2 | 训练  周期  规划 | 周期划分（准备期/比赛期/恢复期）、负荷调控、阶段目标设定、训练方法匹配；掌握周期规律，能科学安排训练强度与量，灵活调整计划并评估效果。 |
| 3 | 比赛  策略 | 赛前情报分析、战术针对性部署、临场应变方案、心理调节方法、关键局处理技巧；掌握对手特点制定战术，具备临场指挥能力，能调整队员状态，熟练运用暂停和换人策略，提升关键分把握能力。 |

实践技能模块

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **序** **号** | **课程**  **名称** | **主要教学内容和要求** |
| 1 | 专项  技术  训练 | 核心技术动作分解训练、专项力量与协调性强化、技术稳定性提升、模拟实战应用；掌握规范技术要领，能纠正错误动作，结合专项需求设计训练计划，确保技术实战转化效果。 |
| 2 | 训练  计划  设计  与实施 | 训练目标设定、周期安排、负荷调控、方法手段选择、效果评估与调整；掌握科学设计流程，能因材施教制定个性化计划，合理调控强度与恢复，确保训练安全高效。 |
| 3 | 运动  表现  评估 | 体能测试（力量/速度/耐力等）、技术动作分析、心理状态评估、数据化工具应用、综合反馈报告；掌握标准化测试方法，能科学分析数据，发现问题并提出改进方案，熟练使用评估设备与软件。 |

**七、教学进程总体安排**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **课程**  **类别** | **序** **号** | **课程名称** | **学时数** | | **课程教学各学期周学时** | | | | | |
| **一** | **二** | **三** | **四** | **五** | **六** |
| **总学** **时** | **学分** | **18** **周** | **18** **周** | **18** **周** | **18** **周** | **18** **周** | **20** **周** |
| 公共  基础  课程 | 1 | 中 国特色社会主义 | 36 | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
| 2 | 心理健康与职业生涯 | 36 | 2 |  | 2 |  |  |  |  |
| 3 | 哲学与人生 | 36 | 2 |  |  | 2 |  |  |  |
| 4 | 职业道德与法治 | 36 | 2 |  |  |  | 2 |  |  |
| 5 | 劳动教育 | 36 | 2 |  |  |  |  | 2 |  |
| 6 | 语文 | 252 | 14 | 4 | 4 | 2 | 4 |  |  |
| 7 | 数学 | 216 | 12 | 4 | 4 | 2 | 2 |  |  |
| 8 | 英语 | 216 | 12 | 4 | 4 | 2 | 2 |  |  |
| 9 | 信息技术 | 144 | 8 | 4 | 4 |  |  |  |  |
| 10 | 体育与健康 | 180 | 10 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |
| 11 | 历史 | 72 | 4 | 2 | 2 |  |  |  |  |
| 12 | 公共艺术 | 36 | 2 |  |  |  | 2 |  |  |
| 13 | 习近平新时代中国特色 社会主义思想学生读本 | 18 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| 小计 | | 1314 | 73 | 23 | 22 | 12 | 14 | 4 |  |
| 专业  技能  课程  其他  教育  活动 | 14 | 运动人体科学概论 | 72 | 4 |  | 2 | 2 |  |  |  |
| 15 | 运动心理学基础 | 54 | 3 |  |  | 3 |  |  |  |
| 16 | 社会体育学基础 | 54 | 3 |  |  |  |  | 2 | 1 |
| 17 | 运动训练学基础 | 54 | 3 |  |  |  | 2 | 1 |  |
| 18 | 专项训练 | 1260 | 70 | 7 | 6 | 12 | 13 | 16 | 16 |
| 19 | 体育产业与经营 | 54 | 3 |  |  |  |  | 3 |  |
| 20 | 体育管理学 | 36 | 2 |  |  |  |  | 2 |  |
| 21 | 社会体育指导员 | 36 | 2 |  |  |  |  | 2 |  |
| 22 | 艺术 | 36 | 2 |  |  | 1 | 1 |  |  |
| 23 | 创新创业指导 | 36 | 2 |  |  |  |  |  | 2 |
| 专业实践 | | 180 | 10 |  |  |  |  |  | 6 周 |
| 小计 | | 1872 | 104 | 7 | 8 | 18 | 16 | 26 | 19 |
| 军训 | | 30 | 1 | 1周 |  |  |  |  |  |
| 专业认识与入学教育 | | 30 | 1 | 1周 |  |  |  |  |  |
| 毕业教育 | | 30 | 1 |  |  |  |  |  | 1周 |
| 小计 | | 90 | 3 |  |  |  |  |  | 1周 |
| 总计 | | | 3276 | 180 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |

注：1.专项训练可在田径、游泳、篮球、排球、足球、羽毛球、乒乓球、摔 跤、柔道、击剑、举重等项目中安排一项。

2.主干课程为必修课，学校应在三年中安排。

3.选修课可根据学校情况进行调整，应选两门以上。

**八、实施保障**

（一）师资队伍

专任专业教师占在职教师比例不低于60%，兼职教师占专业教师比例

10%~40%，专业在师具有良好的师德修养、专业能力，能够开展理实一体化教学， 具有信息化教学能力。专任专业教两普遍参加“五课 ”教研工作、教学改革课题 研究，教学竞赛，技能竞赛等活动，平均每两年到企业实践不少于2 个月。熟职 教师须经过教学能力专项培训，并取得合格证书，每学期承担不少于30 学时的 教学任务。

（二）教学方法

坚持“做中学、做中教 ”，突出会计职业教育特色，高度重视实践和实训教 学环节，强化学生的实践能力和职业技能培养，提高学生的实际动手能力。

坚持工学结合、校企合作、顶岗实习的人才培养模式，正确处理公共基础课 程与专业技能课程之间的关系，合理确定学时比例，确保中等职业教育培养目标 的实现。

（三）教学资源

进一步将二门精品课程建成网络课程教学资源库，积极开发完善教学资源。 在专家指导下，参照相关职业标准，通过多种形式与企业合作共同开发有专业特 色的教学资源，研发配套教学课件、电子教案、教学视频、教学动画、微课、试 题库等多种类型课程资源，丰富教学资源库。

（四）教学方法

公共基础课教学要符合教育部有关教育教学的基本要求， 按照培养学生基

本科学文化素养、服务学生专业学习和终身发展的功能来定位，重在教学方法、

教学组织形式的改革，教学手段、教学模式的创新，调动学生学习积极性，为学

生综合素质的提高、职业能力的形成和可持续发展奠定基础。专业技能课按照相

应职业岗位（群）的能力要求，强化理论实践一体化，突出“做中学、做中教 ” 的职业教育教学特色，提倡项目教学、案例教学、任务教学、角色扮演、情境教

学等方法，利用校内外实训基地，将学生的自主学习、合作学习和教师引导教学 等教学组织形式有机结合。

（五）学习评价

应根据本专业培养目标和人才规格要求，建立科学合理的教学评价标准，制 定适应本专业特点的评价方法，实行评价主体、评价方式，评价过程的多元化：

专业技能课的教学评价实行校内校外评价相结合，职业技能鉴定与学业考核相结 合。公共基础课实行教师评价、学生互评与自我评价相结合，过程性评价与结果 性评价相结合：不仅要关注学生对知识的理解和技能的掌握，更要关注学生运用 知识以及在实践中解决实际问题的能力水平，重视学生职业素养的形成学生所修 课程均应考核。考核分为考试和考查。公共基础课、专业技能课般为考试课程； 选修课为考试或考查课程。文化课、专业知识课应推行数考分离统一命题和阅卷；

专业技能课可实行统一考试，集体评分。英语、计算机应用基础等课程可采取学 校与社会考核相结合的办法，课程结业，组织学生参加社会认可的等级考核，取 得相应的等级合格证书。

（六）质量管理

遵循职业教育教学规律，体现项目课堂教学特点和原则：

1.确立以学生为本的教学理念，按照学生学习兴趣和专业需要组织教学活动， 并开发校本教材。

2.重视学生的实践体验，积极创设项目课堂实施情境，促进学生实践能力的 形成和综合素质的提高。

3.根据职业院校学生的心理特点和职业能力形成规律，激发学生学习兴趣， 帮助学生树立学习的成就感和自信心。

4.重视学生在实践教学中的表现，并对其进行考核。

**九、毕业要求**

1.按规定修完所有课程，成绩合格，取得毕业证书；

2.至少获得一个劳动部门或行业相关的专业资格证书；

3.参加半年的岗位实习并考核合格。