



西安市高陵区职业技术教育中心

Xi'an Gaoling District Vocational and Technical Education Center

西安市高陵区职业技术教育中心

专业人才培养方案

专 业： 运动训练专业

学 制： 三 年

西安市高陵区职业技术教育中心

《运动训练》专业人才培养方案

一、专业名称及代码

(一) 专业名称：运动训练

(二) 专业代码：770303

二、入学要求

初中毕业生（或具有同等学历者）

三、修业年限

全日制三年

四、培养目标与人才培养规格

(一) 培养目标

本专业培养社会发展所需要的，德、智、体、美、劳全面发展的能胜任专项运动训练，竞赛组织和体育教学、管理及社会体育指导等工作的专业技能型人才。

(二) 培养规格

由素质、知识、能力三个方面的要求组成。（见表一）

表一：培养规格

素质要求	<p>1.具有正确树立正确的世界观、人生观、价值观。坚决拥护中国共产党领导，树立中国特色社会主义共同理想，践行社会主义核心价值观，具有深厚的爱国情感、国家认同感、中华民族自豪感；崇尚宪法、遵守法律、遵规守纪；具有社会责任感 and 参与意识。</p> <p>2.具有良好的职业道德和职业素养。崇德向善、诚实守信、爱岗敬业，具有精益求精的工匠精神；尊重劳动、热爱劳动，具有较强的实践能力；具有质量意识、绿色环保意识、安全意识、信息素养、创新精神；具有较强的集体意识和团队合作精神，能够进行有效的人际沟通和协作，与社会、自然和谐共处；具有职业生涯规划意识。</p> <p>3.具有良好的身心素质和人文素养。具有健康的体魄和心理、健全的人格，能够掌握基本运动知识和一两项运动技能；具有感受美、表现美、鉴赏美、创造美的能力，具有一定的审美和人文素养，能够形成一两项艺术特长或爱好；掌握一定的学习方法，具有良好的生活习惯、行为习惯和</p>
------	---

		自我管理能力。
	知识要求	<p>公共基础知识：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.掌握思想道德修养和法律基础知识； 2.掌握数学计算、应用文写作、英语交流、计算机应用等科学文化基础知识。 <p>专业知识：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 运动人体科学概论； <p>学生通过对人体形态、结构、功能的学习，了解人体在运动过程中的生理变化，从而掌握科学运动训练的方法，找到提高自身运动训练效率的最佳途径。掌握人体形态、结构和各器官系统生理机能，以及体育保健方面的基本知识。</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. 运动心理学基础； <p>从心理学的基本原理入手施教，使学生了解运动心理的变化过程及在体育训练、竞赛中的作用，从而初步学会自我心理调节和提高竞技应变能力。同时，本科目也是运动员由少年到青年的成长过程中，逐步走向成熟的必不可少的专业基础课程。</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. 社会体育学基础； <p>了解体育在社会中的地位与作用及社会进步对体育的要求，进一步了解社会不同群体、不同区域、不同年龄层次的人群对体育的不同需求。了解社会体育的活动方式、组织方法和场地、器材、设施的要求及体育与娱乐活动结合的特点。了解作为大文化一部分的社会体育的社会功能、动作规律和作为一名社会体育工作者必需具备的基本理论知识。</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. 运动训练学基础； <p>运动训练学是研究运动训练规律的科学，是在运动训练实践过程中不断总结新经验、解决新问题，并归纳而上升为理论的学科，它吸收和反映了国内外运动训练基本理论及相关学科的新的研究成果。本学科旨在引导学生学会总结和归纳运动训练的基本规律。学生通过学习，应了解运动训练的过程、规律并能将其运用到训练实践中。</p>
能力要求	通用能力	<ol style="list-style-type: none"> 1.具有一定的口语和书面表达能力； 2.具有独立思考，主动工作，解决实际问题的能力； 3.具有吃苦耐劳、甘于奉献的品质； 4.具有良好的人际交往的能力、沟通协调、团队合作与工作适应能力； 5.具有终身学习的能力、自我发展能力及创新能力； 6.具有一定的信息技术应用能力、逻辑推理、信息加工能力； 7.具有良好的职业道德、敬业精神； 8.具有严谨的工作态度和良好的心理素质。

	专业技术技能	专项训练包括田径、篮球、排球、足球、羽毛球、乒乓球等项目，学生应选修其中一项。本课程包括理论课和实践课两部分，以实践课为主。通过理论学习和训练实践，培养学生热爱祖国和为体育事业拼搏、奉献的精神；并使学生在本专项上继续发展的良好的身体素质及掌握本专项的基本理论知识。经过三年学习，学生应达到要求等级以上的运动员水平(各项目的具体等级要求另定)。
--	---------------	---

五、课程设置

课程设置分为公共基础课程（含公共基础必修课程和公共选修课程）、专业课程（含专业核心能力课程和专业综合实践能力课程）两大类，并开设提升学生综合素养的讲座和实践。

（一）公共基础课程

（1）公共基础必修课程：心理健康与职业生涯规划、职业道德与法治、政治经济与社会、哲学与人生、形势与政策、历史、语文、数学、英语、体育与健康、公共艺术、物理、计算机应用基础。

（2）公共选修课程：心理健康、军事技能、劳动实践、职业素养。

（二）专业课程

（1）专业核心能力课程：运动人体科学概论、运动心理学基础、社会体育学基础。

（2）专业综合实践能力课程：体育产业与经营、体育管理学、社会体育指导、专项训练、社会实践（顶岗实习）。

六、学时安排

本专业每学年教学时间为 40 周，总学时数约为 2922 学时，总学分为 183 分，顶岗实习为 450 学时。

公共基础课程学时为 1272 学时，专业课学时为 1650 学时。

学生专业实践与毕业设计安排在第六学期开展，根据体育专业实际情况，采取文化与实践课交替、多学期、分段式等多种形式组织实施。

学分与学时的换算：一般 16-18 学时计为 1 个学分，总学分为 183 分。军训、入学教育、社会实践、毕业设计（或毕业论文、毕业教育）等，以 1 周为 1 学分。

七、教学进程整体安排



见表四、表五、表六。

表四：主要教学环节分配表

学期	周数	课内教学周	入学教育暨 军训	跟岗实习	毕业设计	顶岗实习	劳动教育	复习考试	机动
一	20	15	2				1	1	1
二	20	17					1	1	1
三	20	17					1	1	1
四	20	17		2				1	
五	20	17					1	1	1
六	20	-			2	15	1	1	1
总计	120	83	2	2	2	15	5	6	5

说明：机动周各专业可以根据实际教学情况灵活调整，调整后课内教学周数表四与表五中请保持一致。

表四：《运动训练专业》专业教学进程表

学习领域		序号	课程名称	学分	课程学时	理论教学（学时）	课内实训（学时）	考核方式	各学期课内教学周数及周学时分配（周学时*周数）					
									一		二		三	
									15	17	17	17	17	-
公共基础课程	公共基础必修课程	1	心理健康与职业生涯规划	2	30	30	0	考试	2*15					
		2	职业道德与法治	2	34	34	0	考试		2*17				
		3	政治经济与社会	2	34	34	0	考试			2*17			
		4	哲学与人生	2	34	34	0	考试				2*17		
		5	形势与政策	1	16	16	0	考查					2*8	
		6	历史	4	64	64	0	考试	2*15	2*17				
		7	语文	10	166	166	0	考试	2*15	2*17	2*17	2*17	2*17	
		8	数学	10	166	166	0	考试	2*15	2*17	2*17	2*17	2*17	
		9	英语	10	166	166	0	考试	2*15	2*17	2*17	2*17	2*17	
		10	体育与健康	10	166	0	166	考查	2*15	2*17	2*17	2*17	2*17	
		11	音乐	4	66	66	0	考查	1*15	1*17	1*17	1*17		
		12	美术	4	66	66	0	考查	1*15	1*17	1*17	1*17		
		13	计算机应用基础	4	66	33	33	考查	1*15	1*17			2*17	
			小计	65	1074	875	199		240	272	204	204	186	-
	公共选修课程	1	心理健康	4	64	64	0	考查	2*15	2*17				
		2	军事技能	2	34	0	34	考查			2*17			
		3	劳动实践	2	34	0	34	考查				2*17		
		4	职业素养	2	34	0	34	考查					2*17	
	合计(取整数)			10	166	64	102		30	34	34	34	34	



专业 核心 能力 课程	1	运动人体科学概论	9	136	100	36	考试			8*17			
	2	运动心理学基础	12	192	150	42	考试	6*15	6*17				
	3	社会体育学基础	12	192	150	42	考试	6*15	6*17				
	1	体育产业与经营	9	136	100	36	考查			8*17			
	2	体育管理学	9	136	100	36	考查				8*17		
	3	社会体育指导	9	136	100	36	考查					8*17	
	4	专项训练	17	272	20	252	考查				8*17	8*17	
	5	社会实践	28	450	0	450							30*15
	小计(取整数)		105	1650	720	930		180	204	272	272	272	450
	合计(取整数)		180	2890	1659	1231		450	510	510	510	492	450

- 注：1、所有开设的课程，课时数按“周学时*周数”格式填写。
- 2、每个专业确定 6-8 门核心课程，核心课程请在课程名称后标*。
- 3、劳动教育课程以实践+面授 +实践观摩形式开展。
- 4、军事技能课、劳动实践、职业素养课计入总课时，以实际上课情况安排执行。
- 5、鼓励本专业根据实际情况开设第二课堂活动(如数学计算，趣味英语，中华经典诵读，体育活动等)。

八、实施保障

本专业师资队伍老中青结合、教学设施完备、教学资源丰富、教学方法多样、教学评价合理、质量管理严谨，满足培养目标、人才规格的要求，满足教学安排的需要，满足学生的多样学习需求，并能积极吸收行业企业参与教育教学。

（一）教学设施。

教学设施满足本专业人才培养实施需要，300 米跑道，建有标准体育馆篮球场地室外室内 6 个篮板。标准足球场地一个，排球场地 2 个，羽毛球场地 2 个，乒乓球场地 6 个，其余各体育器材健全。

（二）教学方法。

采用讲授、启发、讨论、案例和行动导向等多种教学方法，结合课程特点、教学条件，针对学生实际情况开展教学。鼓励学生独立思考，激发学生学习的主动性，培养实干精神和创新意识，注重多种教学手段相结合。结合课程特点、教学环境支撑情况采用不同的形式。例如：整班教学、分组交流、项目协作等。

（三）教学评价。

为了保证学生的培养质量，专业人才培养方案中的所有课程均应进行考核。

理论课程考试成绩由两部分组成，对于考试课程平时成绩占 30%，考试成绩占 70%；对于考查课程平时成绩占 40%，考试成绩占 60%。

专业核心课程鼓励过程性考核和终结性考核相结合的考核方式，积极探索和推广“知识+技能”的考核方式，以充分调动学生学习主动性，提高教学质量和学生学习效果。

九、毕业条件

1、学生通过三年的学习，必须修完专业人才培养方案规定的全部课程，取得不低于 146 学分，达到本专业人才培养目标和培养规格的要求；

2、学生职业素养达标情况纳入综合素质考核，学生综合素质考核达合格以上。

十、其他说明

无