**编码： 20230057030602**

《体育保健与康复》

专业（群）人才培养方案

**二 级 学 院： 体育与健康管理学院**

**执 笔 人： 吕秀娟**

**审 核 人： 洪煜**

**制 定 时 间： 2020年6月**

**修 订 时 间： 2023年8月**

**\*\*\*\*\*\*\*学院教学工作部制**

**二○二二年三月**

## 一、专业名称（专业代码）

体育保健与康复（570306）

## 二、入学要求

按照省教育厅和学校的相关政策执行。

## 三、生源类型

### ☑普通高招 □自主招生 ☑对口单招 □注册入学 □扩招学生 □3+3转段 □3+2 □4+0

## 四、修业年限

三年（学生可根据情况延长修业年限，最长可修学六年）。

## 五、职业面向

表1职业面向表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 所属专业大类（代码）[1] | 所属专业类（代码）[1] | 对应行业（代码）[2] | 主要职业类别（代码）[3] | 主要岗位（群）类别或技术领域举例 | 职业类证书举例 |
| 教育与体育大类(67) | 体育类  (6704) | 体育  (89);  卫生  (84) | 体育专业人员  (2-09-07)  建设和娱乐场所服务人员  (4-13-04)  健康咨询服务人员  (4-14-02)  保健服务人员(4-10-04)  医疗辅助服务人员  (4-14-01) | 运动康复师  体能康复师  运动防护师  保健按摩师  健康管理师 | 社会体育指导员（游泳）  游泳救生员  1+X运动营养咨询与指导证书  裁判员证书（二级及以上）  健身教练职业能力培训证书  健康管理师  保健按摩师  健身瑜伽级段位证书  健身瑜伽教练员证书 |

说明：[1]参照教育部印发的《普通高等学校高等职业教育（专科）专业目录（2021版）》；

[2]对应行业参照现行的《国民经济行业分类》；

[3]主要职业类别参照现行的《国家职业分类大典》。

## 六、培养目标与培养规格

**（一）培养目标**

本专业培养理想信念坚定、德技并修、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，面向体育、卫生等行业的体育专业人员、健康咨询服务人员、保健服务人员、医疗辅助服务人员等职业群，能够从事运动康复、体能康复、运动保健、传统保健康复、健康指导与管理等工作的高素质劳动者和技术技能人才。

**（二）培养规格**

**基于工作任务与职业能力分析，形成本专业毕业生应在素质、知识、能力方面达到以下要求。**

**1.素质目标**

1.1职业规范

1.1.1热爱本职工作具有尽职尽责的职业道德与敬业精神；

1.1.2实事求是的工作作风、严谨的工作态度；

1.1.3善于创新，勇于开拓创新，具有体育活动、健身指导与康复训练的安全意识；

1.1.4具有团队协作精神，树立诚信意识和责任意识，有良好的社会责任感和使命感。

1.2思想素质

1.2.1热爱祖国，拥护党的基本路线，具有坚定正确的政治方向；

1.2.2努力学习马列主义、毛泽东思想、邓小平理论和“三个代表”重要思想、科学发展观、习近平新时代中国特色社会主义思想等重要思想；

1.2.3具有科学的世界观、正确的人生观和价值观，具有顾全大局、吃苦耐劳、艰苦奋斗、乐于奉献的敬业精神和责任感；

1.2.4具有法制观念和公民意识，正确运用法律赋予的民主权利，自觉履行法律规定的义务，遵守校规校纪。

1.3人文科学素质

1.3.1了解中国文化传承发展脉络，传承祖国优秀民族文化知识；

1.3.2具有宽阔的视野，良好的文学艺术修养；

1.3.3具有人际交流、协作、沟通能力，热爱生活，朴素自然、待人真诚，处事平和大方；

1.3.4具有扎实的文化科学知识和理论素养，具有一定逻辑思维能力。

1.4.身体心理素质

1.4.1树立自觉锻炼、终身锻炼意识，体魄良好，体能达到规定标准，具有良好运动保健与康复素养;

1.4.2具有健康的生活方式和良好的卫生习惯、生活习惯；

1.4.3具备体育卫生和运动保健基础知识；树立自觉锻炼、终生锻炼身体的意识；体魄良好，体能达到规定标准。

1.4.4处于健康的心理状态、能够具有良好的抗压和自我心理调节能力。

**2.知识目标**

2.1掌握体育保健与康复基本理论、基本知识；运动人体科学的基础知识；瑜伽普拉提的基础知识；中医学的基础知识。

2.2掌握体育基本知识，对体育发展的概貌有宏观的了解，形成正确的体育观，从而熟悉体育与保健康复之间的关系。

2.3掌握常用的运动健身项目与技术方法、运动健身的运动量与体育卫生，并能灵活运用不同的体育锻炼方式，指导科学健身。

2.4熟悉康复医学相关概念、发展史、康复医学在现代医学中的地位、作用，熟知保健康复工作内容、方法与服务方式以及康复组织实施等内容，形成比较明确的专业思想，激发学习专业课程的热情。

2.5熟悉与运动康复、传统康复相关的心理学和健康教育知识。

2.6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.能力目标**

3.1熟练掌握推拿按摩及中医传统疗法的技能和应用方法：具有熟练运用推拿按摩疗法、中医传统疗法对常见运动创伤、疾病进行康复和治疗能力。

3.2熟练掌握理疗仪器的原理及应用技术：具备合理地利用各种先进的理疗设备，熟悉各类先进仪器原理及分类，熟悉适应症和禁忌症，进行理疗康复的能力。

3.3熟练掌握运动康复技术的技能和方法：具有运用运动康复技术对颈肩腰腿痛、各种运动损伤等进行处置、康复及治疗的能力。

3.4具有基础营养知识和专业营养技能，能够针对不同运动项目，科学、合理地安排膳食，并能够熟练地制定营养套餐，针对各种人群，正确合理推荐运动营养食品。

3.5 掌握体质测量与评价的原理、方法和实际运用：能够掌握体质测评方法及科学健身的基本知识，根据测定结果确定健身目标，科学灵活地开具运动处方。

3.6掌握常见运动损伤的急救和处理方法：对常见运动损伤具有诊断、现场急救处理的能力。

3.7在掌握本专业基本职业技能及获得相应职业资格的基础上，积极拓展学生的职业能力，提高学生的就业竞争力。

3.8不断引导和强化本专业的职业技能学习，为学生获得更高的职业资格等级打好基础。如：高级按摩师、康复治疗师、瑜伽教练员等。

3.9熟悉各类康复理疗仪器设备、健身指导课程等销售技巧，培养学生具备从事康复医疗设备销售、课程、健身服务产品等市场营销和销售方面的工作能力。

1. **培养规格对核心工作能力的支撑**

表2培养规格对核心工作能力的支撑

| **序号** | **岗位（群）** | **岗位（群）核心工作能力** | **对应的培养规格** |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | 运动康复师 | 对运动功能障碍的预防和康复治疗 | 素质：1.1、1.2、1.3、1.4  知识：2.1、2.2、2.4、2.5  能力：3.2、3.3、3.4、3.5、3.6、3.9 |
| 2 | 保健按摩师 | 保健按摩技术、放松与拉伸技术 | 素质：1.1、1.2、1.3、1.4  知识：2.1、2.2、2.5、2.6  能力：3.1、3.2、3.4、3.6、3.8、3.9 |
| 3 | 运动营养师 | 具有系统的膳食配餐能力，能够指导各类特殊人群的运动营养需求 | 素质：1.1、1.2、1.3、1.4  知识：2.2、2.3、2.4、2.5  能力：3.4、3.7、3.8、3.9 |
| 4 | 全民健身教练员 | 健身与康复体能评估、运动处方制定、健身训练方案的指导与实施 | 素质：1.1、1.2、1.3、1.4  知识：2.1、2.2、2.3、2.6  能力：3.4、3.5、3.6、3.7、3.8、3.9 |
| 5 | 瑜伽教练员 | 各类瑜伽体式的训练、普拉提器械训练、身体功能评估与康复 | 素质：1.1、1.2、1.3、1.4  知识：2.1、2.2、2.3、2.5  能力：3.3、3.4、3.5、3.7、3.8 |

## 课程设置

### （一）课程设置主要内容

表3 课程设置与主要内容

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **课程类型** | **课程名称** | **主要教学内容** | **学分/学时** |
| 通识必修课 | 信息技术 | 信息技术课程由基础模块和拓展模块两部分构成。基础模块是必修内容，包含信息概述、计算机基础、文档处理、电子表格处理、演示文稿制作、信息安全六部分内容。拓展模块是选修内容，包含大数据技术、网络与云计算、人工智能、物联网、程序设计基础等内容。 | 4/64 |
| 英语（基础英语+职场英语+素养提升） | 1. 基础英语：夯实英语基础知识和基本技能，备考英语B级  2. 职场英语：结合职场情境，提高英语综合运用能力  3. 素养提升：强化英语输出技能，培养跨文化交际意识和技能，增强文化自信 | 10/160 |
| 职业沟通技巧 | 1.奠定沟通基础  2.适应新鲜环境  3.组织参加团队活动  4.参加求职应聘  5.体验职场沟通 | 2/32 |
| 大学语文 | 1.立德篇：家国情怀、大学情结  2.树人篇：理想之光、感性之花  3.文化篇：文化交融、地方文化  4.活动篇：基础活动、专题活动 | 3/48 |
| 职业通识美育 | 1.中国传统文化之美  2.西方文化的艺术之美  3.数学文化之美  4.信息技术之美  5.心灵人格之美 | 1/16 |
| 大学生就业指导 | 1.就业形势分析  2.职业生涯规划  3.求职实战  4.初涉职场  5.就业权益保护 | 1.5/24 |
| 思想道德修养与法律基础 | 1.担当复兴大任 成就时代新人  2.领悟人生真谛 把握人生方向  3.追求远大理想 坚定崇高信念  4.继承优良传统 弘扬中国精神  5.明确价值要求 践行价值准则  6.遵守道德规范 锤炼道德品格  7.明晰法律本质 把握法律运行  8.全面依法治国 建设法治中国  9.尊崇宪法地位 维护宪法权威  10.培养法治思维 提升法治素养 | 3/48 |
| 毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论 | 1.马克思主义中国化时代化的历史进程与理论成果  2.毛泽东思想及其历史地位  3.新民主主义革命理论  4.社会主义改造理论  5.社会主义建设道路初步探索的理论成果  6.中国特色社会主义理论体系的形成发展  7.邓小平理论  8.“三个代表”重要思想  9.科学发展观 | 2/32 |
| 习近平新时代中国特色社会主义思想概论 | 1.马克思主义中国化新的飞跃  2.坚持和发展中国特色社会主义的总任务  3.坚持党的全面领导  4.坚持以人民为中心  5.以新发展理念引领高质量发展  6.全面深化改革  7.发展全过程人民民主  8.全面依法治国  9.建设社会主义文化强国  10.加强以民生为重点的社会建设  11.建设社会主义生态文明  12.建设巩固国防和强大人民军队  13.全面贯彻落实总体国家安全观  14.坚持“一国两制”和推进祖国统一  15.推动构建人类命运共同体  16.全面从严治党  17.在新征程中勇当开路先锋、争当事业闯将 | 3/48 |
| 形势与政策 | 1.回望百年奋斗历程 展望未来光明前景  2.科学社会主义在中国的百年历程  3.从“两个一百年”的历史交汇点扬帆远航  4.学习贯彻党的二十大精神 立志做新时代好青年  5.抗击新冠肺炎疫情的中国答卷  6.中国高科技发展面临的机遇与挑战  7.“双循环”：经济发展新格局  8.脱贫攻坚的中国经验与世界意义  9.疫情防控常态化下的经济形势与展望  10.共同富裕：中国人民的共同期盼  11.拥抱数字经济新时代  12.实施科教兴国战略 强化现代化人才支撑  13.完善“一国两制”制度体系 护航香港长治久安  14.中国之治历史、显著优势及其走向  15.走好中国式现代化之路  16.站在历史正确一边 共创祖国统一伟业  17.周边命运共同体建设迈出坚实步伐  18.国际形势与中国特色大国外交  19.脆弱复苏的世界经济  20.中国共产党精神的江苏篇章 | 1/40 |
| 创新创业基础 | 1.培养创新创业意识  2.训练创新思维  3.学习创新方法  4.设计创新作品  5.做好创业准备  6.编制创业计划书 | 2/32 |
| 入学教育与军训 | 1.共同条令教育与训练  2.射击与战术训练  3.防卫技能与战时防护训练  4.战备基础与应用训练  5.校情校史教育  6.学籍管理、学分兑换、选修课等政策解读  7.安全防骗教育 | 2.5/40 |
| 军事理论 | 1.中国国防  2.国家安全  3.军事思想  4.现代战争  5.信息化装备 | 2/36 |
| 大学生心理健康教育 | 1.打开心灵之门  2.常见心理疾病（心理测试）  3.大学生自我意识与培养  4.大学生人格发展与心理健康  5.大学生生命教育与心理危机应对  6.大学生适应心理  7.管理调控情绪  8.学会用心交往  9.大学生性心理与恋爱心理  10.大学生挫折与压力管理  11.学会快乐学习  12.课程考查  13.心理电影赏析  14.团体心理辅导/专题讲座  15.参加心理健康月活动 | 2/32 |
| 劳动技能实践 | 1.劳动教育理论知识学习  2.生活类劳动教育实践  3.服务类劳动教育实践  4.生产劳动类教育实践  5.创新创业类劳动教育实践  6.第二课堂及志愿服务活动 | 1/20 |
| 专业大类平台课程（必修） | 运动生理学 | 1.生理学概述  2.运动与各大系统的联系  3.运动对各大系统的影响 | 3/48 |
| 运动解剖学 | 1.解剖学概述  2.骨（躯干骨、颅骨、四肢骨）  3.骨连结  4.骨骼肌（躯干肌、面肌、上肢肌、下肢肌） | 2/32 |
| 社会体育 | 1.体育社会现象的社会学分析  2.体育与社会结构  3.体育群体与人群体育的社会学分析 | 2/32 |
| 运动推拿疗法 | 1.运动推拿疗法的理论体系  2.运动推拿中的常规类手法  3.常见病的运动推拿治疗 | 2/32 |
| 游泳 | 1.游泳理论与安全教育概述  2.自由泳技术、蛙泳技术教学  3.游泳救生理论与实操技术教学 | 4/64 |
| 健身健美运动 | 1.抗阻力技术(哑铃、杠铃、固定器械、自重)  2.主动伸展技术与被动伸展技术  3.有氧技术 | 3/48 |
| 网球 | 1.网球正手、反手、发球技术教学  2.网球比赛、裁判等理论知识教学  3.网球基本功身体素质练习 | 2/32 |
| 有氧操训练 | 1.团操课程教学  2.街舞课程教学  3.形体课程教学 | 3/48 |
| 专业方向课（必修） | 运动营养学 | 1.运动营养基础  2.营养与运动健身  3.不同人群营养需求及常见慢性病 | 2/32 |
| 体育市场营销实务 | 1.市场营销起源与发展  2.市场营销案例应用  3.体育市场营销应用 | 2/32 |
| 运动康复技术 | 1.关节活动范围训练技术  2.关节松动术  3.肌肉力量康复技术  4.核心区稳定性训练  5.平衡协调功能的康复训练  6.本体感觉神经肌肉易化技术  7.渐进性功能训练 | 3/48 |
| 羽毛球 | 1.羽毛球运动的发展概况  2.羽毛球运动的基础知识  3.羽毛球运动的基本技术  4.羽毛球运动的基本战术  5.羽毛球的竞赛规则 | 2/32 |
| 物理因子疗法 | 1.物理因子治疗技术  2.常见疾病的物理因子治疗 | 2/32 |
| 体质测量与评定 | 1.测量与评价概说  2.人体形态测量  3.心肺功能测定  4.身体素质测定  5.一般运动能力的测定  6.营养及身体成分的测定  7.疲劳的测定 | 3/48 |
| 功能瑜伽与普拉提 | 1.瑜伽、普拉提起源与发展  2.纤体塑型训练  3.产后身体评估与测量  4.盆底肌、腹直肌、骨盆修复瑜伽体式训练  5.盆底肌、腹直肌、骨盆修复普拉提器械训练  6.女性产后修复实践应用与分析  7.交叉综合症矫正训练  8.腿型矫正训练 | 2/32 |
| 运动伤病防护与急救 | 1.运动防护概述  2.运动损伤概述  3.运动损伤概述  4.急救基本知识与技术  5.运动损伤的常用治疗技术 | 2/32 |
| 姿态评估与矫正 | 1.姿态评估的基础理论  2.姿态的矫正训练 | 2/32 |
| 中医传统疗法 | 1.传统运动疗法  2.温灸疗法  3.拔罐疗法  4.刮痧疗法  5.穴位贴敷疗法 6.药物疗法 7.膳食疗法 8.情志、娱乐疗法 | 2/32 |
| 运动处方 | 1.运动处方的基本理论  2.制订运动处方的科学依据  3.提高健康体适能的运动处方  4.提高健康体适能的运动处方  5.常见慢性疾病运动处方 | 2/32 |
| 体育文献检索与写作 | 1、体育文献信息检索的概念  2、体育文献系统检索的类型  3、体育文献信息检索语言  4、体育文献信息检索的方法与步骤 | 2/32 |
| 体育行业X证书实训 | 1.体育行业X证书理论学习  2.体育行业X证书实操  3.体育行业X证书考核 | 1/20 |
| 职业技能认知实训 | 1.职业技能的认知  2.职业技能的实践应用 | 1/20 |
| 体育保健与康复综合实训 | 1.营销销售模板训练  2.体育场馆管理模块训练  3.体育健身指导模块训练  4.体育赛事策划模块训练 | 6/120 |
| 毕业设计（论文） | 1.选题方法  2.开题报告撰写方法  3.论文撰写方法  4.答辩要求 | 8/160 |
| 顶岗实习 | 1.顶岗实习动员事宜  2.顶岗实习系统的填写  3.顶岗实习材料的撰写与导出 | 16/320 |
| 专业拓展选修课 | 体育经纪人 | 1.体育经纪导论  2.体育经纪人内涵及作用  3.体育经纪人管理  4.体育赛事经纪 | 2/32 |
| 现代体育舞蹈 | 1.体育舞蹈的演变与发展  2.现代舞（摩登舞）和拉丁舞的基本理论常识  3.团体舞的编排设计知识  4.体育舞蹈的竞赛规则与办法 | 2/32 |
| 体育公共关系 | 1.体育公共关系的构成  2.体育公共关系的功能及原则  3.体育公共关系策划与实施  4.体育公共关系的礼仪 | 2/32 |
| 康复护理学 | 1.康复护理学概论  2.康复治疗的理论基础  3.康复护理评定方法  4.康复护理治疗技术  5、常见疾病和损伤的康复治疗与护理 | 2/32 |
| 拉伸训练 | 1、拉伸的基础知识  2、针对性拉伸  3、疼痛缓解方案  4、肌肉柔韧性和均衡性评估 | 2/32 |

### 、课程对培养规格的支撑关系

表4.课程对培养规格的支撑关系

| **课程类型** | **课程名称** | **素质** | | | | **知识** | | | | | | **能力** | | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1.1** | **1.2** | **1.3** | **1.4** | **2.1** | **2.2** | **2.3** | **2.4** | **2.5** | **2.6** | **3.1** | **3.2** | **3.3** | **3.4** | **3.5** | **3.6** | **3.7** | **3.8** | **3.9** |
| 通识必修课 | 信息技术 | **√** | **√** |  |  | **√** |  |  |  |  |  | **√** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 英语 |  |  | **√** | **√** |  |  |  |  |  | **√** |  |  |  |  |  |  | **√** |  | **√** |
| 职业沟通技巧 | **√** |  | **√** |  |  |  |  |  |  | **√** |  |  |  |  |  |  | **√** | **√** | **√** |
| 大学语文 | **√** | **√** | **√** |  |  |  | **√** |  | **√** | **√** |  |  |  | **√** |  |  | **√** | **√** |  |
| 职业通识美育 |  |  | **√** | **√** |  |  | **√** |  |  | **√** |  |  |  | **√** |  |  |  |  | **√** |
| 大学生就业指导 | **√** | **√** | **√** | **√** |  | **√** | **√** | **√** | **√** | **√** |  |  |  |  |  |  | **√** | **√** | **√** |
| 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 | **√** | **√** | **√** | **√** |  |  |  |  |  | **√** |  |  |  |  |  |  | **√** |  | **√** |
| 习近平新时代中国特色社会主义思想概论 | **√** | **√** | **√** | **√** |  |  |  |  |  | **√** |  |  |  |  |  |  | **√** |  | **√** |
| 形势与政策 | **√** | **√** | **√** | **√** |  |  |  |  |  | **√** |  |  |  |  |  |  | **√** |  | **√** |
| 创新创业基础 | **√** |  |  | **√** |  |  | **√** | **√** | **√** | **√** |  |  |  |  |  |  | **√** | **√** | **√** |
| 入学教育与军训 | **√** |  | **√** | **√** |  |  |  |  |  | **√** |  |  |  |  |  |  | **√** | **√** |  |
| 军事理论 | **√** | **√** | **√** | **√** |  |  |  |  |  | **√** |  |  |  |  |  |  | **√** |  |  |
| 大学生心理健康教育 |  |  |  | **√** |  |  |  |  | **√** | **√** |  |  |  |  |  |  | **√** |  |  |
| 劳动技能实践 | **√** | **√** |  |  |  |  |  |  |  | **√** |  |  |  |  |  |  | **√** |  |  |
| 学校通识选修课 | “文化与经典”模块 |  |  | **√** |  |  |  |  |  | **√** | **√** |  |  |  |  |  |  | **√** |  | **√** |
| “艺术与审美”模块 |  |  | **√** |  |  |  |  |  |  | **√** |  |  |  |  |  |  |  |  | **√** |
| “语言与文学”模块 |  |  | **√** |  |  |  |  |  |  | **√** |  |  |  |  |  |  |  |  | **√** |
| “科学与应用”模块 | **√** |  | **√** |  |  |  |  |  |  | **√** |  |  |  |  |  |  |  |  | **√** |
|  | “社会与职场”模块 | **√** | **√** | **√** | **√** |  |  |  |  |  | **√** |  |  |  |  |  |  |  |  | **√** |
|  | “体育与健康”模块 | **√** | **√** | **√** | **√** |  |  |  |  |  | **√** |  |  |  |  |  |  |  |  | **√** |
|  | 地方文化 |  |  | **√** |  |  |  |  |  |  | **√** |  |  |  |  |  |  |  |  | **√** |
|  | 生命教育 | **√** |  | **√** |  |  |  |  |  |  | **√** |  |  |  |  |  |  |  |  | **√** |
|  | 户外素质拓展 | **√** |  | **√** | **√** |  |  |  |  |  | **√** |  |  |  |  |  |  |  |  | **√** |
|  | 安全教育 | **√** | **√** |  | **√** |  |  |  |  |  | **√** |  |  |  |  |  |  |  |  | **√** |
| 二级学院通识选修课 | 体育创新创业 | **√** | **√** | **√** | **√** |  |  | **√** | **√** | **√** | **√** |  |  |  |  |  |  | **√** | **√** | **√** |
| 体育行业职业素养 | **√** | **√** | **√** | **√** |  |  | **√** | **√** | **√** | **√** |  |  |  |  |  |  | **√** | **√** | **√** |
| 体育职业道德 | **√** | **√** | **√** | **√** |  |  | **√** | **√** | **√** | **√** |  |  |  |  |  |  | **√** | **√** | **√** |
| 体育职业安全 | **√** | **√** | **√** | **√** |  |  | **√** | **√** | **√** | **√** |  |  |  |  |  |  | **√** | **√** | **√** |
| 体育职业伦理 | **√** | **√** | **√** | **√** |  |  | **√** | **√** | **√** | **√** |  |  |  |  |  |  | **√** | **√** | **√** |
| 专业大类平台课程 | 运动生理学 | **√** |  | **√** |  | **√** |  |  |  | **√** |  | **√** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| \*运动解剖学 | **√** | **√** | **√** | **√** | **√** |  |  |  | **√** |  | **√** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 社会体育 | **√** | **√** | **√** | **√** |  | **√** |  |  |  | **√** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 运动推拿疗法 | **√** | **√** | **√** | **√** | **√** |  |  |  | **√** | **√** | **√** |  | **√** |  |  |  | **√** | **√** |  |
| 游泳 | **√** | **√** | **√** | **√** |  |  | **√** |  | **√** | **√** |  |  | **√** |  |  |  | **√** | **√** |  |
| 健身健美运动 | **√** | **√** | **√** | **√** |  |  | **√** |  |  | **√** |  |  | **√** |  |  |  | **√** | **√** |  |
| 网球 | **√** | **√** | **√** | **√** |  |  | **√** |  |  | **√** |  |  |  |  |  |  | **√** | **√** |  |
| 有氧操训练 | **√** | **√** | **√** | **√** |  |  | **√** |  | **√** | **√** |  |  | **√** |  |  |  | **√** | **√** |  |
| 专业方向课程 | \*运动康复技术 | **√** | **√** | **√** | **√** | **√** |  |  | **√** | **√** |  | **√** | **√** | **√** |  |  |  | **√** | **√** |  |
| 羽毛球 | **√** | **√** | **√** | **√** |  |  | **√** |  |  |  |  |  | **√** |  |  |  | **√** | **√** |  |
| 物理因子疗法 | **√** | **√** | **√** | **√** | **√** |  | **√** | **√** |  | **√** | **√** | **√** | **√** |  |  |  |  |  | **√** |
| \*体质测量与评定 | **√** | **√** | **√** | **√** |  | **√** |  | **√** |  |  |  | **√** |  |  | **√** |  |  |  | **√** |
| 功能瑜伽与普拉提 | **√** | **√** | **√** | **√** | **√** |  | **√** | **√** |  |  |  |  | **√** |  |  |  | **√** | **√** |  |
| \*运动伤病防护与急救 | **√** | **√** | **√** | **√** |  | **√** |  |  |  |  |  |  | **√** |  |  | **√** | **√** |  |  |
| 姿态评估与矫正 | **√** | **√** | **√** | **√** | **√** |  | **√** |  |  |  |  |  | **√** |  | **√** |  |  |  | **√** |
| \*中医传统疗法 | **√** | **√** | **√** | **√** | **√** |  | **√** | **√** |  |  | **√** |  | **√** |  |  |  | **√** | **√** |  |
| 运动营养学 | **√** | **√** | **√** | **√** |  |  |  | **√** |  |  |  |  |  | **√** |  |  | **√** | **√** |  |
| \*运动处方 | **√** | **√** | **√** | **√** | **√** |  | **√** | **√** |  |  |  |  | **√** | **√** | **√** |  |  |  |  |
| 体育市场营销实务 | **√** | **√** | **√** | **√** |  |  |  |  |  | **√** |  |  |  |  |  |  |  |  | **√** |
| 体育文献检索与写作 | **√** | **√** | **√** | **√** |  | **√** |  |  | **√** | **√** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 职业技能认知实训 | **√** | **√** | **√** | **√** |  | **√** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 体育行业X证书实训 | **√** | **√** | **√** | **√** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **√** | **√** |  | **√** | **√** |  |
| 体育保健与康复综合实训 | **√** | **√** | **√** | **√** |  | **√** | **√** | **√** |  |  | **√** |  | **√** | **√** | **√** |  | **√** | **√** | **√** |
| 毕业设计（论文） | **√** | **√** | **√** | **√** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 顶岗实习（含毕业教育） | **√** | **√** | **√** | **√** |  |  | **√** | **√** |  |  |  |  |  | **√** |  |  |  |  | **√** |
| 专业拓展选修课程 | 体育经纪人 | **√** | **√** | **√** | **√** |  |  |  |  |  | **√** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 小器械训练 | **√** | **√** | **√** | **√** |  |  | **√** | **√** |  |  |  |  |  |  | **√** |  |  |  |  |
| 私人教练指导实践 | **√** | **√** | **√** | **√** |  | **√** | **√** |  |  |  |  |  | **√** | **√** | **√** |  | **√** | **√** | **√** |
| 球类运动 | **√** | **√** | **√** | **√** |  | **√** | **√** |  |  |  |  |  |  |  |  | **√** | **√** | **√** |  |
| 现代体育舞蹈 | **√** | **√** | **√** | **√** |  |  | **√** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **√** | **√** |  |
| 高尔夫 | **√** | **√** | **√** | **√** |  |  | **√** |  |  |  |  |  |  |  |  | **√** |  |  |  |
| 体育公共关系 |  |  | **√** | **√** |  |  |  |  | **√** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 康复护理学 |  |  | **√** | **√** |  | **√** |  | **√** |  |  | **√** | **√** | **√** |  |  |  |  |  |  |
| 传统养生理论与方法 | **√** | **√** | **√** |  | **√** |  |  | **√** | **√** |  |  |  | **√** | **√** |  |  |  |  |  |
| 国际大众健康管理 |  | **√** |  | **√** | **√** |  |  | **√** | **√** |  |  |  | **√** | **√** |  |  |  |  |  |
| 拉伸训练 |  |  | **√** | **√** |  |  | **√** |  |  |  |  |  | **√** |  |  |  |  |  | **√** |
| 电子竞技运动 | **√** | **√** | **√** | **√** |  |  |  |  |  | **√** |  |  | **√** |  |  |  |  |  |  |
| 体育法规 |  |  |  | **√** |  |  |  |  |  | **√** |  |  |  |  |  |  |  |  | **√** |
| 体育消费心理学 |  |  |  | **√** |  |  |  |  | **√** | **√** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 休闲滑板 | **√** |  |  | **√** |  |  | **√** |  |  |  |  |  | **√** |  |  |  |  |  |  |
| 体育人工智能 |  |  | **√** |  |  |  |  |  |  | **√** |  |  | **√** |  |  |  |  |  |  |
| 健康评价与运动处方 | **√** |  |  | **√** | **√** |  | **√** |  |  |  |  |  | **√** | **√** | **√** |  |  |  |  |
| 第二课堂 | 社会实践（含志愿活动） | **√** | **√** | **√** | **√** |  |  |  |  |  |  |  |  | **√** | **√** | **√** | **√** |  |  |  |
| 社团活动 | **√** | **√** | **√** | **√** |  |  |  |  |  |  |  |  | **√** | **√** | **√** | **√** |  |  |  |
| 其他 | **√** | **√** | **√** | **√** |  |  |  |  |  |  |  |  | **√** | **√** | **√** | **√** |  |  |  |

## 八、专业课程方案

表5 专业课程方案

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 类别 | 课程名称 | 考核方式 | | 学时数 | | | | 基准学时 | | | | | | 备注 |
| 考试 | 考查 | 总学时 | 理论 | 实践 | 理实一体化 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1 | 专业大类平台课程（必修） | 运动生理学 | 2 |  | 32 | 24 | 8 |  |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 2 | 运动解剖学 | 1 |  | 48 | 36 | 12 |  | 3 |  |  |  |  |  |  |
| 3 | 社会体育 | 2 |  | 32 | 20 | 12 |  |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 4 | 运动推拿疗法 | 2 |  | 32 | 8 | 24 |  |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 5 | 游泳 | 1/2 |  | 64 | 8 | 56 |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
| 6 | 健身健美运动 | 4 |  | 48 | 8 | 40 |  |  |  |  | 3 |  |  |  |
| 7 | 网球 |  | 4 | 32 | 4 | 28 |  |  |  |  | 2 |  |  |  |
| 8 | 有氧操训练 |  | 1 | 48 | 8 | 40 |  | 3 |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 专业方向课含核心课程（必修） | 运动康复技术 | 3 |  | 48 | 30 | 18 |  |  |  | 3 |  |  |  |  |
| 2 | 羽毛球 |  | 3 | 32 | 4 | 28 |  |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 3 | 物理因子疗法 | 4 |  | 32 | 4 | 28 |  |  |  |  | 2 |  |  |  |
| 4 | 体质测量与评定 | 2 |  | 48 | 18 | 30 |  |  | 3 |  |  |  |  |  |
| 5 | 功能瑜伽与普拉提 |  | 4 | 32 | 4 | 28 |  |  |  |  | 2 |  |  |  |
| 6 | 运动伤病防护与急救 | 3 |  | 32 | 4 | 28 |  |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 7 | 姿态评估与矫正 |  | 3 | 32 | 16 | 16 |  |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 8 | 中医传统疗法 |  | 3 | 32 | 4 | 28 |  |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 9 | 运动营养学 |  | 4 | 32 | 16 | 16 |  |  |  |  | 2 |  |  |  |
| 10 | 运动处方 |  | 4 | 32 | 28 | 4 |  |  |  |  | 2 |  |  |  |
| 11 | 体育市场营销实务 |  | 3 | 32 | 16 | 16 |  |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 12 | 体育文献检索与写作 |  | 4 | 32 | 24 | 8 |  |  |  |  | 2 |  |  |  |
| 13 | 职业技能认知实训 |  | 2 | 20 | 0 | 20 |  |  | 1周 |  |  |  |  |  |
| 14 | 体育行业X证书实训 |  | 4 | 20 | 0 | 20 |  |  |  |  | 1周 |  |  |  |
| 15 | 体育保健与康复综合实训 |  | 5 | 120 | 0 | 120 |  |  |  |  |  | 12周 |  |  |
| 16 | 毕业设计（论文） |  | 5 | 160 | 0 | 160 |  |  |  |  |  | 8周 |  |  |
| 17 | 顶岗实习（含毕业教育） |  | 6 | 320 | 0 | 320 |  |  |  |  |  |  | 16周 |  |
| 1 | 专业拓展课程（选修) | 体育经纪人 |  | 1-4 | 32 | 28 | 4 |  | (2) | (2) | (2) | (2) | (2) |  |  |
| 2 | 小器械训练 |  | 1-4 | 32 | 4 | 28 |  | (2) | (2) | (2) | (2) | (2) |  |  |
| 3 | 私人教练指导实践 |  | 1-4 | 32 | 4 | 28 |  | (2) | (2) | (2) | (2) | (2) |  |  |
| 4 | 球类运动 |  | 1-4 | 32 | 4 | 28 |  | (2) | (2) | (2) | (2) | (2) |  |  |
| 5 | 现代体育舞蹈 |  | 1-4 | 32 | 4 | 28 |  | (2) | (2) | (2) | (2) | (2) |  |  |
| 6 | 高尔夫 |  | 1-4 | 32 | 4 | 28 |  | (2) | (2) | (2) | (2) | (2) |  |  |
| 7 | 体育公共关系 |  | 1-4 | 32 | 16 | 16 |  | (2) | (2) | (2) | (2) | (2) |  |  |
| 8 | 康复护理学 |  | 1-4 | 32 | 16 | 16 |  | (2) | (2) | (2) | (2) | (2) |  |  |
| 9 | 传统养生理论与方法 |  | 1-4 | 32 | 16 | 16 |  | (2) | (2) | (2) | (2) | (2) |  |  |
| 10 | 国际大众健康管理 |  | 1-4 | 32 | 4 | 28 |  | (2) | (2) | (2) | (2) | (2) |  |  |
| 11 | 拉伸训练 |  | 1-4 | 32 | 4 | 28 |  | (2) | (2) | (2) | (2) | (2) |  |  |
| 12 | 电子竞技运动 |  | 1-4 | 32 | 4 | 28 |  | (2) | (2) | (2) | (2) | (2) |  |  |
| 13 | 体育法规 |  | 1-4 | 32 | 28 | 4 |  | (2) | (2) | (2) | (2) | (2) |  |  |
| 14 | 体育消费心理学 |  | 1-4 | 32 | 28 | 4 |  | (2) | (2) | (2) | (2) | (2) |  |  |
| 15 | 休闲滑板 |  | 1-4 | 32 | 4 | 28 |  | (2) | (2) | (2) | (2) | (2) |  |  |
| 16 | 体育人工智能 |  | 1-4 | 32 | 16 | 16 |  | (2) | (2) | (2) | (2) | (2) |  |  |
| 17 | 健康评价与运动处方 |  | 1-4 | 32 | 24 | 8 |  | (2) | (2) | (2) | (2) | (2) |  |  |
| 学时合计 | | |  |  | 2520 | 1057 | 1463 |  |  |  |  |  |  |  |  |

## 九、毕业条件

表6 毕业条件

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | 学分要求 | 150 |
| 2 | 计算机要求 | 通过全国或江苏省计算机等级考试，获得一级（B）或以上证书 |
| 3 | 英语要求 | 高等学校英语应用能力等级考试B 级或以上证书 |
| 4 | 普通话证书要求 | 通过普通话水平测试，获得三级甲等或以上证书 |
| 5 | 职业类证书要求(选考一项) | 社会体育指导员（游泳）、游泳救生员、1+X运动营养咨询与指导证书、裁判员证书（二级及以上）、健身教练职业能力培训证书、健康管理师、健身瑜伽教练员 |

## 十、教学基本条件

**（一）专业教学团队基本要求**

1.队伍结构：学生数与本专业专任教师数比例不高于25:1。双师素质教师占比100%，专任教师队伍职称、年龄结构合理，形成合理的梯队结构。

2.专任教师：专任教师都具有高校教师资格；有理想信念、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心；具有体育学科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；具有较强的信息化教学能力，具有开展课程改革和科学研究的能力，专业课教师均有企业实践经历。

3.专业带头人：专业带头人具有副高及以上职称，能够较好地把握国内外本行业、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，在本区域或本领域有一定的影响力。

4.兼职教师：兼职教师主要从本专业相关的行业企业聘任，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指导等教学任务。

**（二）实践教学条件基本要求**

1.校内实训室基本要求（一个实训室一张表）

表7 体育与健康管理实训中心

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **实训室名称** | | 体育与健康管理实训中心 | **面积要求** | 1200m2 |
| **序号** | **核心设备** | | **数量要求** | **备注** |
| 1 | 人体成分分析仪（含笔记本电脑、打印机） | | 8 |  |
| 2 | 运动传感器（及软件） | | 5 |  |
| 3 | 超声骨密度仪 | | 5 |  |
| 4 | 身体成分分析智能终端 | | 5 |  |
| 5 | 多功能前庭转椅 | | 5 |  |
| 6 | 人体肌肉模型 | | 5 |  |
| 7 | 三维脊柱姿势评估系统 | | 1 |  |
| 8 | 三维测力台 | | 8 |  |
| 9 | 足底压力测量仪 | | 8 |  |
| 10 | 血乳酸、血糖仪 | | 8 |  |
| 11 | 肺功能仪 | | 8 |  |
| 12 | 心肺功能测评系统（功率车） | | 8 |  |
| 13 | 学生体质实验室管理系统及附件 | | 1 |  |
| 14 | 普拉提床 | | 1 |  |
| 15 | 凯迪拉克床 | | 1 |  |
| 16 | 稳踏椅 | | 1 |  |
| 17 | 梯桶 | | 1 |  |
| 18 | 脊柱矫正器 | | 1 |  |

2.校外实习基地基本要求

表8 校外实习基地

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **校外实习基地名称** | **合作企业名称** | **岗位（群）名称[4]** | **实训内容** |
| 1 | \*\*\*\*学院体育专业校外实习基地 | \*\*\*\*康复医院 | 健康评估岗  运动康复岗  健身指导岗 | 1、体质监测与评估  2、运动康复与保健  3、健身指导 |
| 2 | \*\*\*\*学院体育专业校外实习基地 | \*\*\*\*健身有限公司 | 私人教练岗  教练员岗  体育市场营销岗  体育赛事策划岗 | 1. 健身指导   2、体育产品销售  3、赛事策划与实施 |
| 3 | \*\*\*\*学院体育专业校外实习基地 | \*\*\*\*体育医院 | 健康评估岗  运动康复岗  健身指导岗 | 1、体质监测与评估  2、运动康复与保健  3、健身指导 |
| 4 | \*\*\*\*学院体育专业校外实习基地 | \*\*\*\*健身瑜伽有限公司 | 私人教练岗  体态矫正岗  产后康复岗 | 1. 健身指导   2、体育产品销售  3、体态纠正和产后康复 |
| 5 | \*\*\*\*学院体育专业校外实习基地 | \*\*\*\*养护院 | 健康评估岗  运动康复岗  健身指导岗 | 1、体质监测与评估  2、运动康复与保健  3、健身指导 |
| 6 | \*\*\*\*学院体育专业校外实习基地 | \*\*\*\*健身工作室 | 私人教练岗  产后康复岗  体态矫正岗 | 1、健康指导  2、运动康复与减  肥  3、身体姿态和脊  柱矫正与健康 |

说明[4]：指在该校外实习基地具体什么岗位进行实习

**（三）使用的教材、数字化（网络）资料等学习资源**

教材类型包括国家、省高职高专规划教材、精品教材、重点教材、行业部委统编教材、自编教材等，优先选用高质量的国家级规划教材。

表9 教材选用表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **教材名称** | **教材类型** | **出版社** | **主编** | **出版日期** |
| 1 | 运动生理学 |  | 人民体育 | 王瑞元  苏全生 | 2010.10 |
| 2 | 运动解剖学（第五版） |  | 人民体育 | 徐国栋  袁琼嘉 | 2017.02 |
| 3 | 体育社会学（第四版） |  | 高等教育 | 卢元镇 | 2018.08 |
| 4 | 推拿按摩学（第三版） |  | 中国协和医大学 | 于天源 | 2016.06 |
| 5 | 《功能性瑜伽》 |  | 人民邮电出版社 | 克丽丝滕.布拉特 | 2019.10 |
| 6 | 《普拉提康复训练》 |  | 人民邮电出版社 | 萨曼莎.伍德 | 2020.10 |
| 7 | 健身健美 |  | 高等教育 | 姜桂萍 | 2014.01 |
| 8 | 健美操（团操课程） |  | 高等教育 | 国家体育总局职业技能鉴定指导中心 | 2020.4 |
| 9 | 运动康复技术 |  | 北京体育大学 | 运动康复技术编写组 | 2015.11 |
| 10 | 体态评估操作指南 |  | 天津科学技术 | 简.约翰逊 | 2017.08 |
| 11 | 中医学基础 |  | 中国中医药 | 谢宁  张国霞 | 2019.06 |
| 12 | 体育测量与评价 |  | 人民体育 | 袁尽州 | 2018.02 |
| 13 | 精准拉伸：疼痛消除和损伤预防的针对性练习 |  | 人民邮电 | 克里斯蒂安.博格 | 2016.07 |
| 14 | 体育产业创新创业教育 |  | 高等教育 | 肖林鹏 | 2017.08 |
| 15 | 网球运动教程 |  | 人民体育 | 刘青 | 2015.09 |
| 16 | 游泳（第四版） |  | 高等教育 | 梅雪雄 | 2016.01 |
| 17 | 运动伤害防护与急救 |  | 高等教育 | 杨忠伟  李豪杰 | 2015.08 |

表10 数字化资源选用表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **数字化资源名称** | **资源网址** | **引用或自建** |
| 1 | 爱课程精品课程（社会体育） | http://www.icourses.cn/home/ |  |
| 2 | 温州大学精品体育课程 | http://tyxy.wzu.edu.cn/index/jpkc/1.htm |  |
| 3 | 高校体育专业数字化教学资源发展困境与推进策略 | http://d.wanfangdata.com.cn |  |
| 4 | 高校数字化体育档案资源数据库建设研究 | http://xueshu.baidu |  |
| 5 | 高校体育理论课程数字化教学资源开发与应用研究 | http://xueshu.baidu |  |

**（四）教学方法**

本着以能力培养为主要教学目标，采用以理论教学为辅，介绍相关课程知识为先导。以实践教学为主，为培养学生的学习能力采用讲授、讨论、学习小组汇报、学习小组互动、教师点评等相结合的教学方法。教学过程中着重提高学生发现社会体育现象中存在的问题、解决实际问题的能力。

**（五）学习评价**

反映学生学习的成就和进步，激励学生的学习。诊断学生在学习中存在的困难，及时调整和改善教学过程。全面了解学生学习的历程，帮助学生认识到自己在解题策略、思维或习惯上的长处和不足。使学生形成正确的学习预期，形成对学习知识的积极态度、情感和价值观，帮助学生认识自我，树立信心。

**（六）质量管理**

1.本人才培养方案是依据《教育部关于职业院校专业人才培养方案制订与实施工作的指导意见》(教职成〔2019〕13 号)、《关于组织做好职业院校专业人才培养方案制订与实施工作的通知》(教职成司函〔2019〕61 号)和《教育部关于印发〈职业教育专业目录(2021年)〉的通知》(教职成〔2021〕2 号) 和职业教育专业简介(2022年修订)有关要求制定；大力推行工学结合，突出实践能力培养，使学生掌握专业要求的基本职业技能和专业技能，并把素质教育作为主线。

2.学生必须要完成必修的体育行业职业资格证的培训与考核，对选修职业资格证书的培训与考核，学生可根据需要加以选择。

3.体育保健与康复综合实训是指场馆设备管理实训、社会体育服务实训、体育产业营销实训、体育指导综合实训。

4.学分兑换的流程按学校的相关政策执行。

## 十一、教学计划安排表

见附表。

**附1：专业课程教学进程表**

**《体育保健与康复专业》（普通高招）课程教学进程表**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课程类别 | 序号 | 课程代码 | 课程名称 | 考核  方式 | | 学时数 | | | 课程教学周数与学时（周课时） | | | | | | 课程  学分 | 课程  承担  单位 |
| 一学年 | | 二学年 | | 三学年 | |
| 考试 | 考  查 | 总时数 | 理论 | 实  践 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 六 |
| 12 | 18 | 18 | 18 | 0/4**\*** | 0 |
| 学校通识必修  课程 | 1 |  | 思想道德修养与法律基础 | 1 |  | 48 | 32 | 16 | 2 |  |  |  |  |  | 3 | \*\*学院 |
| 2 |  | 毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论 | 2 |  | 32 | 24 | 8 |  | 2 |  |  |  |  | 2 | \*\*学院 |
| 3 |  | 习近平新时代中国特色社会主义思想概论 | 3 |  | 48 | 32 | 16 |  |  | 2 |  |  |  | 3 | \*\*学院 |
| 4 |  | 形势与政策 |  | 1-5 | 40 | 40 |  | 8  (2) | 8  (2) | 8  (2) | 8  (2) | 8  (2) |  | 1 | \*\*学院 |
| 5 |  | 大学生就业指导 |  | 3 | 24 | 24 |  |  |  | 2 |  |  |  | 1.5 | \*\*学院 |
| 6 |  | 大学语文 |  | 2 | 48 | 48 |  |  | 4 |  |  |  |  | 3 | \*\*学院 |
| 7 |  | 职业沟通技巧 |  | 1 | 32 | 32 |  | 2 |  |  |  |  |  | 2 | \*\*学院 |
| 8 |  | 创新创业基础 |  | 2 | 32 | 32 |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 | \*\*学院 |
| 9 |  | 英语（基础英语+职场英语+素养提升） | 1-4 |  | 160 | 160 |  | 48  (4) | 64  (4) |  | 3 |  |  | 3+4+3 | \*\*学院 |
| 10 |  | 信息技术 |  | 1 | 64 | 32 | 32 | 4 |  |  |  |  |  | 4 | \*\*学院 |
| 11 |  | 大学生心理健康教育 |  | 1-2 | 32 | 22 | 10 | 16  (2) | 16  (2) |  |  |  |  | 2 | \*\*学院 |
| 12 |  | 军事理论 |  | 1 | 36 | 36 |  | 2 |  |  |  |  |  | 2 | \*\*学院 |
|  | 入学教育与军训 |  | 1 | 40 |  | 40 | 2周 |  |  |  |  |  | 2.5 | \*\*学院 |
| 13 |  | 劳动技能实践 |  | 3 | 20 |  | 20 |  |  | 1周 |  |  |  | 1 | \*\*学院 |
| 14 |  | 职业通识美育 |  | 2 | 16 | 16 |  |  | 2 |  |  |  |  | 1 | \*\*学院 |
| 15 |  | 健康教育 |  | 1 | 8 | 8 |  | 2 |  |  |  |  |  | 0 | \*\*学院 |
| **小计** | | |  |  | **680** | **540** | **140** |  |  |  |  |  |  | **40** |  |
| 学校通识选修  课程 | 1 | | “文化与经典”模块 |  | 1-5 | 24/32 | 24/32 |  | 2 | (2) | (2) | (2) |  |  | 1.5-2 | \*\*学院 |
| 2 | | “艺术与审美”模块 |  | 1-5 | 24/32 | 24/32 |  | 2 | (2) | (2) | (2) |  |  | 1.5-2 | \*\*学院 |
| 3 | | “语言与文学”模块 |  | 1-5 | 24/32 | 24/32 |  | 2 | (2) | (2) | (2) |  |  | 1.5-2 | \*\*学院 |
| 4 | | “科学与应用”模块 |  | 1-5 | 24/32 | 24/32 |  | 2 | (2) | (2) | (2) |  |  | 1.5-2 | \*\*学院 |
| 5 | | “社会与职场”模块 |  | 1-5 | 24/32 | 24/32 |  | 2 | (2) | (2) | (2) |  |  | 1.5-2 | \*\*学院 |
| 6 | | “体育与健康”模块 |  | 1-4 | 16 | 1 | 15 | 1 | (1) | (1) | (1) |  |  | 1 | \*\*学院 |
| 7 | | 地方文化 |  | 1-5 | 16 |  |  | 2 | (2) | (2) | (2) |  |  | 1 | \*\*学院 |
| 8 | | 生命教育 |  | 1-5 | 16 |  |  | 2 | (2) | (2) | (2) |  |  | 1 | \*\*学院 |
| 9 | | 户外素质拓展 |  | 1-5 | 16 |  |  | 2 | (2) | (2) | (2) |  |  | 1 | \*\*学院 |
| 10 | | 安全教育 |  | 1-5 | 16 |  |  | 2 | (2) | (2) | (2) |  |  | 1 | \*\*学院 |
| 二级  学院  通识  选修  课程 | 1 | | 体育创新创业 |  | 1-5 | 24 | 16 | 8 | 2 | (2) | (2) | (2) | (2) |  | 1.5 | \*\*学院 |
| 2 | | 体育行业职业素养 |  | 1-5 | 24 | 12 | 12 | 2 | (2) | (2) | (2) | (2) |  | 1.5 | \*\*学院 |
| 3 | | 体育职业道德 |  | 1-5 | 24 | 24 |  | 2 | (2) | (2) | (2) | (2) |  | 1.5 | \*\*学院 |
| 4 | | 体育职业安全 |  | 1-5 | 24 | 24 |  | 2 | (2) | (2) | (2) | (2) |  | 1.5 | \*\*学院 |
| 5 | | 体育职业伦理 |  | 1-5 | 24 | 24 |  | 2 | (2) | (2) | (2) | (2) |  | 1.5 | \*\*学院 |
| **小计** | | |  |  | **192** | **157** | **35** |  |  |  |  |  |  | **12** |  |
| 专业大类平台必修课程 | 1 |  | 运动生理学 | 2 |  | 32 | 24 | 8 |  | 2 |  |  |  |  | 2 | \*\*学院 |
| 2 |  | \*运动解剖学 | 1 |  | 48 | 36 | 12 | 3 |  |  |  |  |  | 3 | \*\*学院 |
| 3 |  | 社会体育 | 2 |  | 32 | 20 | 12 |  | 2 |  |  |  |  | 2 | \*\*学院 |
| 4 |  | 运动推拿疗法 | 3 |  | 32 | 8 | 24 |  |  | 2 |  |  |  | 2 | \*\*学院 |
| 5 |  | 游泳 | 1-2 |  | 48 | 8 | 56 | 32  (2) | 32  (2) |  |  |  |  | 4 | \*\*学院 |
| 6 |  | 健身健美运动 | 4 |  | 48 | 8 | 40 |  |  |  | 3 |  |  | 3 | \*\*学院 |
| 7 |  | 网球 |  | 4 | 32 | 4 | 28 |  |  |  | 2 |  |  | 2 | \*\*学院 |
| 8 |  | 有氧操训练 |  | 1 | 48 | 8 | 40 | 3 |  |  |  |  |  | 3 | \*\*学院 |
| **小计** | | |  |  | **336** | **116** | **220** |  |  |  |  |  |  | **21** |  |
| 专业  方向  必修  课程 | 1 |  | \*运动康复技术 | 3 |  | 48 | 30 | 18 |  |  | 3 |  |  |  | 3 | \*\*学院 |
| 2 |  | 羽毛球 |  | 3 | 32 | 4 | 28 |  |  | 2 |  |  |  | 2 | \*\*学院 |
| 3 |  | 物理因子疗法 | 4 |  | 32 | 4 | 28 |  |  |  | 2 |  |  | 2 | \*\*学院 |
| 4 |  | \*体质测量与评定 | 2 |  | 48 | 18 | 30 |  | 3 |  |  |  |  | 3 | \*\*学院 |
| 5 |  | 功能瑜伽与普拉提 |  | 4 | 32 | 4 | 28 |  |  |  | 2 |  |  | 2 | \*\*学院 |
| 6 |  | \*运动伤病防护与急救 | 3 |  | 32 | 4 | 28 |  |  | 2 |  |  |  | 2 | \*\*学院 |
| 7 |  | 姿态评估与矫正 |  | 3 | 32 | 16 | 16 |  |  | 2 |  |  |  | 2 | \*\*学院 |
| 8 |  | \*中医传统疗法 |  | 3 | 32 | 16 | 16 |  |  | 2 |  |  |  | 2 | \*\*学院 |
| 9 |  | 运动营养学 |  | 4 | 32 | 16 | 16 |  |  |  | 2 |  |  | 2 | \*\*学院 |
| 10 |  | \*运动处方 |  | 4 | 32 | 28 | 4 |  |  |  | 2 |  |  | 2 | \*\*学院 |
| 11 |  | 体育市场营销实务 |  | 3 | 32 | 16 | 16 |  |  | 2 |  |  |  | 2 | \*\*学院 |
| 12 |  | 体育文献检索与写作 |  | 4 | 32 | 24 | 8 |  |  |  | 2 |  |  | 2 | \*\*学院 |
| 13 |  | 职业技能认知实训 |  | 2 | 20 | 0 | 20 |  | 1周 |  |  |  |  | 1 | \*\*学院 |
| 14 |  | 体育行业X证书实训 |  | 4 | 20 | 0 | 20 |  |  |  | 1周 |  |  | 1 | \*\*学院 |
| 15 |  | 体育保健与康复综合实训 |  | 5 | 120 | 0 | 120 |  |  |  |  | 12周 |  | 6 | \*\*学院 |
|  | **小计** | |  |  | **576** | **180** | **396** |  |  |  |  |  |  | **34** |  |
| 16 |  | 毕业设计（论文） |  | 5 | 160 | 0 | 160 |  |  |  |  | 8周 |  | 8 | \*\*学院 |
| 17 |  | 顶岗实习（含毕业教育） |  | 6 | 320 | 0 | 320 |  |  |  |  |  | 16周 | 16 | \*\*学院 |
| 小计 | | |  |  | **480** | **0** | **480** |  |  |  |  |  |  | **24** |  |
| 专业拓展选修  课程 | 1 |  | 体育经纪人 |  | 1-4 | 32 | 28 | 4 | 2 | (2) | (2) | (2) |  |  | 2 | \*\*学院 |
| 2 |  | 小器械训练 |  | 1-4 | 32 | 4 | 28 | 2 | (2) | (2) | (2) |  |  | 2 | \*\*学院 |
| 3 |  | 私人教练指导实践 |  | 1-4 | 32 | 4 | 28 | 2 | (2) | (2) | (2) |  |  | 2 | \*\*学院 |
| 4 |  | 球类运动 |  | 1-4 | 32 | 4 | 28 | 2 | (2) | (2) | (2) |  |  | 2 | \*\*学院 |
| 5 |  | 现代体育舞蹈 |  | 1-4 | 32 | 4 | 28 | 2 | (2) | (2) | (2) |  |  | 2 | \*\*学院 |
| 6 |  | 高尔夫 |  | 1-4 | 32 | 4 | 28 | 2 | (2) | (2) | (2) |  |  | 2 | \*\*学院 |
| 7 |  | 体育公共关系 |  | 1-4 | 32 | 16 | 16 | 2 | (2) | (2) | (2) |  |  | 2 | \*\*学院 |
| 8 |  | 康复护理学 |  | 1-4 | 32 | 16 | 16 | 2 | (2) | (2) | (2) |  |  | 2 | \*\*学院 |
| 9 |  | 传统养生理论与方法 |  | 1-4 | 32 | 16 | 16 | 2 | (2) | (2) | (2) |  |  | 2 | \*\*学院 |
| 10 |  | 国际大众健康管理 |  | 1-4 | 32 | 4 | 28 | 2 | (2) | (2) | (2) |  |  | 2 | \*\*学院 |
| 11 |  | 拉伸训练 |  | 1-4 | 32 | 4 | 28 | 2 | (2) | (2) | (2) |  |  | 2 | \*\*学院 |
| 12 |  | 电子竞技运动 |  | 1-4 | 32 | 4 | 28 | 2 | (2) | (2) | (2) |  |  | 2 | \*\*学院 |
| 13 |  | 体育法规 |  | 1-4 | 32 | 28 | 4 | 2 | (2) | (2) | (2) |  |  | 2 | \*\*学院 |
| 14 |  | 体育消费心理学 |  | 1-4 | 32 | 28 | 4 | 2 | (2) | (2) | (2) |  |  | 2 | \*\*学院 |
| 15 |  | 休闲滑板 |  | 1-4 | 32 | 4 | 28 | 2 | (2) | (2) | (2) |  |  | 2 | \*\*学院 |
| 16 |  | 体育人工智能 |  | 1-4 | 32 | 16 | 16 | 2 | (2) | (2) | (2) |  |  | 2 | \*\*学院 |
| 17 |  | 健康评价与运动处方 |  | 1-4 | 32 | 24 | 8 | 2 | (2) | (2) | (2) |  |  | 2 | \*\*学院 |
| **小计** | | |  |  | **128** | **64** | **64** |  |  |  |  |  |  | **8** |  |
| 第二  课堂 | 1 | 社会实践（含志愿活动） |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \*\*学院 |
| 2 | 社团活动 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \*\*学院 |
| 3 | 其他 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \*\*学院 |
| **小计** | | |  |  | **128** |  |  |  |  |  |  |  |  | **≥8** |  |
| **合计** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **150** |  |

**附2：实践周教学进程表**

**《体育保健与康复专业》（普通高招）实践周教学进程表**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课程代码 | 实践课名称 | 周数 | 学分 | 学期 | 课程承担单位 |
| 1 | 入学教育与军训 | 2 | 2.5 | 1 | \*\*学院 |
| 2 | 职业技能认知实训 | 1 | 1 | 2 | \*\*学院 |
| 3 | 劳动技能实践 | 1 | 1 | 3 | \*\*学院 |
| 4 | 体育行业X证书实训 | 1 | 1 | 4 | \*\*学院 |
| 5 | 体育保健与康复综合实训 | 6 | 6 | 5 | \*\*学院 |
| 6 | 毕业设计（论文） | 8 | 8 | 5 | \*\*学院 |
| 7 | 顶岗实习 | 16 | 16 | 6 | \*\*学院 |
| **合计** | | 35 | 35.5 | / |  |

**附3：专业总学时、学分分配一览表**

**学时与学分分配一览表**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 课程类别 | 课程类型 | 学分数 | 学时 | | |
| 总学时数 | 实践学时数 | 实践学时占总学时比例 |
| 1 | 学校通识必修课程 | 必修 | 40 | 680 | 140 | 20.6% |
| 2 | 学校通识选修课程（含二级学院） | 选修 | 12 | 192 | 35 | 18.2% |
| 3 | 专业大类平台必修课程 | 必修 | 21 | 336 | 220 | 65.5% |
| 4 | 专业方向含专业核心必修课程  （不含实践周） | 必修 | 26 | 416 | 236 | 56.7% |
| 5 | 专业方向含专业核心必修课程（实践周） | 必修 | 8 | 160 | 160 | 100% |
| 6 | 专业拓展选修课程 | 选修 | 8 | 128 | 64 | 50% |
| 7 | 毕业实践环节课程（毕业设计、顶岗实习含毕业教育） | 必修 | 24 | 480 | 480 | 100% |
| 8 | 第二课堂选修课程 | 选修 | 8 | 128 | 128 | 100% |
| 9 | 考试周 | | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 10 | 毕业基准学分及对应教学总学时 | | 150 | 2520 | 1463 | 58% |

**说明：**

1.表中“学分数”及“学时”均填最低数；

2.第10行“教学总学时”指150学分对应的实际总学时，根据具体课程设置可以有所浮动。

3.实践教学比例要在50%以上；选修课学分比例要在10%以上。