



广东江门幼儿师范高等专科学校

2025级体能训练专业

人才培养方案

2025年5月

体能训练专业人才培养方案

一、专业名称及代码

专业名称：体能训练

专业代码：570310

二、入学要求

高中阶段教育毕业生或具备同等学力者。

三、修业年限

学制：标准修业年限为3年，弹性学分有效修业年限为3~5年，全日制专科学历。

学分：总学分为141学分，其中包括公共基础课程37.5学分、专业课程103.5学分。

四、职业面向

毕业生主要面向体育培训机构、健身机构、运动俱乐部、各级运动队等就业和自主创业，从事体能训练、健身教练、社会体育指导员等岗位工作。

（一）职业面向

表1. 职业面向与主要岗位表

专业所属大类 (代码)	专业 (代码)	对应行业 (代码)	主要职业类别 (代码)	主要岗位类别 (或技术领域)	职业资格证书 或技能等级证书
教育与体育大类(57)	体能训练 (570310)	体育(89)	体育专业人员 (2-09-07) 体育健身和娱乐场所服务人员(4-14-05) 其他健康、体育和休闲服务人员(4-14-99)	1.体育教练员 (体能) 2.社会体育指导员(健身、体能训练)	体能训练师证书 健身教练员证书 社会体育指导员 教练员证书 裁判员证书 运动营养师证书

（二）工作任务与职业能力分析

表2. 岗位能力提升表

岗位名称	典型工作任务	工作过程	岗位能力要求
体育教练员(体能)	训练计划与课程设计	根据运动员体能、技能现状及比赛需求，精心制定个性化的训练计划和多样化的课程设计，确保训练的系统性和针对性。	1.能精准评估运动员体能与技能，制定个性化的训练计划。 2.能传授正确的运动技术，指导体能训练，确保运动员技能与体能提升。 3.能通过有效的运动评估，为运动员提供及时、准确的反馈。 4.能与运动员、家长及团队保持良好沟通，营造积极向上的训练氛围。 5.能持续学习，更新运动科学知识，不断提升教练水平。
	体能训练与技术指导	在训练过程中，运用科学的体能训练方法，帮助运动员掌握正确技术，提升体能水平，教练员通过亲自示范、细致讲解和实时纠正运动者的运动技术。	
	运动评估与信息反馈	通过定期的体能评估、技能测试和比赛表现分析，收集数据并深入分析，及时向运动员提供准确的反馈和改进建议，促进运动员的持续进步。	
社会体育指导员(健身、体能训练)	体能活动策划与实施	精心策划并组织多样化的健身与体能训练活动，确保活动内容丰富、有趣且符合参与者的需求。	1.能策划并组织多样化的健身与体能训练活动，确保活动内容丰富且符合参与者需求。 2.能提供专业的健身与体能训练指导，传授正确运动姿势和技巧，确保训练的安全性和有效性。 3.能进行科学的体质评估，为参与者制定个性化的运动处方，并根据评估结果调整训练计划。 4.能与参与者有效沟通，了解他们的需求和期望，建立良好的关系。
	健身与体能训练指导	提供专业的技术指导，帮助参与者掌握正确的运动姿势和技巧，同时监督训练过程，确保训练的安全性和有效性。	
	体质评估与运动处方制定	通过全面的体质评估，为每位参与者量身定制个性化的运动处方，以实现其健身和体能训练目标。	

五、培养目标与培养规格

（一）培养目标

本专业培养能够践行社会主义核心价值观，传承技能文明，德智体美劳全面发展，具有一定的科学文化水平，良好的人文素养、科学素养、数字素养、职业道德、创新意识，爱岗敬业的职业精神和顽强拼搏的体育精神，较强的就业创业能力和可持续发展的能力，掌握本专业知识和技术技能，具备职业综合素质和行动能力，面向体育行业的体育专业人员，健身和娱乐场所服务人员，其他文化、体育和娱乐服务人员职业，能够专注幼儿体适能训练，从事青少年体能训练、体育俱乐部体能训练、运动队体能训练指导工作的高素质技术技能型人才。

（二）培养规格

本专业学生应在系统学习本专业知识和完成有关实习实训基础上,全面提升知识、能力、素质，掌握并实际运用岗位(群)需要的专业核心技术技能，实现德智体美劳全面发展，总体上须达到以下要求：

1.素质

- （1）坚定拥护中国共产党领导和中国特色社会主义制度，以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，践行社会主义核心价值观，具有坚定的理想信念、深厚的爱国情感和中华民族自豪感；
- （2）具有爱岗敬业的职业精神，遵守职业道德 准则和行为规范，具备社会责任感和担当精神；
- （3）具有健康的体魄、心理和健全的人格，掌握身体运动的基本知识和至少 1 项体育运动技能，达到国家大学生体质健康测试合格标准，养成良好的运动习惯、卫生习惯和行为习惯；
- （4）树立正确的劳动观，尊重劳动，热爱劳动，具备与本专业职业发展相适应的劳动素养，弘扬劳模精神、劳动精神、工匠精神，弘扬劳动光荣、技能宝贵、创造伟大的时代风尚。

2.知识

- （1）掌握支撑本专业学习和可持续发展必备的语文、数学、外语（英语等）、信息技术等文化基础知识，具有良好的人文素养与科学素养，具备职业生涯规划能力；
- （2）掌握必备的美育知识，具有一定的文化修养、审美能力，形成至少 1 项艺术特长 或爱好；
- （3）掌握运动人体科学、运动训练理论、体能训练指导、体育运动心理、运动营养方面的专业基础理论知识；
- （4）掌握体能训练基本技术知识与技能，具备正确示范动作、讲解动作要领及纠正错误动作的实践能力；
- （5）掌握运动心理学、体能训练计划与运动处方制定、运动损伤预防与处理、体育活动组织与管理知的知识；
- （6）掌握信息技术基础知识，具有适应本行业数字化和智能化发展需求的数字技能；

3.能力

- （1）具有良好的语言表达能力、文字表达能力、沟通合作能力，具有较强的集体意识和团队合作意识，学习 1 门外语并结合本专业加以运用；
- （2）具备良好的执行力、心理调适能力及处理突发事件的能力；
- （3）具有探究学习、终身学习和可持续发展的能力，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；
- （4）掌握各类测试评估方法与数字化应用技术，具有根据测试结果进行评估分析应用的实践能力；
- （5）掌握准备活动与恢复再生训练技术技能，具备指导准备活动与恢复再生训练的实践能力；
- （6）掌握儿童青少年体能训练机构、体育俱乐部各类产品化课程教学的技术技能，具备产品化课程教学的实践能力；
- （7）掌握儿童青少年体能训练机构、体育俱乐部各类个性化课程设计与实施技术技能，具有个性化课程设计与实施的基本实践能力；
- （8）掌握各运动项目特征、体能需求分析、1~2 项运动项目专项体能训练计划制订和实施技术技能，具有指导运动员进行体能训练的基本实践能力；在毕业 3-5 年能实现“体能训练师→训练主管→机构合伙人”的职业晋升路径；

4.职业素养

(1) 具有良好的职业道德素养,熟悉与本专业对应职业活动相关的国家法律、行业规定,具有运动保护、安全防护、质量管理等专业意识。

(2) 具有良好的体能训练岗位职业素养,拥有 1-3 项运动职业资格证书。

(3) 在体能训练行业中具有良好的创新创业意识,了解相关行业文化,能够不断开拓业务。

(4) 具有良好的职业胜任力,能够完成体能诊断、运动损伤、机能训练、运动处方制定等职业任务,并针对体能训练灵活创设训练器械。

六、毕业要求

(一) 学生必须修完本专业教学进度表所规定的课程并达到合格标准。三年制共计修满 141 学分。

1、毕业要求指标点

表 3.毕业要求指标点表

序号	毕业要求	指标点序号	对应的毕业要求指标点
1	有良好的基本素质	1.1	拥有良好的品德、人文、科学、政治、身体和心理等素质
		1.2	树立正确的价值观念,坚定马克思主义信仰,拥护共产党领导
		1.3	能够承担个人、社会角色责任,积极参与社会公益等活动,成为有抱负、肯追求的新时代青年
		1.4	可以解决生活上普遍性的问题。
2	有良好的专业素质	2.1	对体育学科、体能训练专业具有一定认同与热爱
		2.2	能够树立健康指导理念,懂得科学指导运动
		2.3	可以在从事体育锻炼活动中,正确表现自我,规避行业风险
		2.4	可以独立解决专业、工作上的普遍性问题,指导他人科学、健康运动
3	有良好的职业素质	3.1	具有爱心、耐心、责任心,树立正确的职业价值观念和职业行为
		3.2	具有正确的人体运动科学观念和相应的从业资格证书
		3.3	在体能训练行业中具有创新创业意识,能够不断开拓业务。
4	有良好的基本知识	4.1	具有良好的科学知识,可以利用科学知识正确认知生活事物。
5	有良好的专业知识	5.1	拥有体育教育学科专业的一般性知识,了解体能训练运动的发展与演变,懂得人体运动结构、人体运动身心变化规律和体育的价值与功能。
		5.2	熟悉体能训练专业的基本原理、清楚体能与健康关系,了解体能训练动作技术与运动营养补给,掌握体能测量与评估方法、制定体能训练计划,掌握在体能训练中运动防护与急救。
		5.3	拥有转型为社会体育指导员职业、幼儿体育教师的基本知识,能够了解宏观体育经济,具有广阔的国际、学科视野;懂得中观场馆管理,具有运营、组织与创办等知识;
		5.4	具有一定的科研知识,懂得信息探索、报告撰写

6	有良好的职业知识	6.1	清楚幼儿、青少年等群体体能训练活动开展规律，在职业工作中能够针对不同人群进行体能训练指导。
		6.2	具有扎实的职业术科知识，能够在体能训练工作中，采用多种训练手段与方式指导体能训练活动，并学会利用按摩、热疗方式合理地进行身体保健与机能恢复。
		6.3	拥有胜任体能训练职业、同时具有转型社会体育指导员职业、幼儿小学体育教师职业的相关知识技能。可以根据自我发展选择相应的其他运动项目社会体育指导员相关知识技能。
		6.4	对体能训练岗位幼儿园、体育行业信息有一定的了解
7	有良好的基本能力	7.1	具备良好的认知、学习与自我发展能力，能够适应社会发展，在生活、工作上表现自我，并为发展专业、职业专项能力发展奠定良好的基础。
8	有良好的专业能力	8.1	能够完成教学指导、竞赛训练、赛事组织运营等体育学基本活动任务
		8.2	在体育社会活动中能够协同团队，适应环境
9	有良好的职业能力	9.1	在活动指导能力基础上，进一步发展职业胜任力，能够完成体能诊断、运动损伤、机能训练、运动处方制定等职业任务，并针对体能训练灵活创设训练器械。
		9.2	在从事体能训练职业工作中，进一步胜任营销、策划、多媒体创作等工作。

（二）建议考取证书要求：

考取幼儿园及小学教师资格证书、普通话（二级乙等及以上）证书、全国计算机应用能力一级或以上等级证书、高等学校英语应用能力 B 级或以上等级证书

（三）选考证书要求（获得以下 2 项及以上证书）：

课程名称	考证推荐
大众健康体能训练	（1）体能训练师证书 （2）健身教练员证书 （3）社会体育指导员证书 （4）国家职业教练资格证书 （5）专项运动等级裁判员证书 （6）专项运动员等级证书 （7）社会体育指导员证书 （8）幼儿教师资格证书 （9）体适能教练资格证书
田径（体能训练）	
体操（体能训练）	
幼儿体适能	
青少年体适能	
青少年体能训练活动设计与指导	
健身体能训练活动设计与指导	
篮球体能训练活动设计与指导	
足球体能训练活动设计与指导	
跆拳道体能训练活动设计与指导	
体能训练师（考证）	
健身教练员（考证）	
教师资格证面试技能训练	
游泳（考证）	

社会体育指导员（考证）	
运动康复与训练	

（四）体质测试要求

学生毕业时，《国家学生体质健康标准》测试的成绩达不到 50 分者按结业或肄业处理。

七、核心课程

1、体能训练技术与应用（32 学时，2 学分）

本课程聚焦体能训练的科学理论与实践技术，旨在帮助学生掌握提升运动表现的核心方法。课程内容包括力量、速度、耐力、柔韧性和协调性等基础体能要素的训练技术，结合功能性训练、周期化训练及抗阻训练等现代方法。通过案例分析，学生将学习如何根据不同人群（如运动员、健身爱好者、特殊人群）的需求设计针对性训练方案。课程强调实践操作，学生需在实验室或训练场完成动作模式分析、训练负荷监控及技术纠正。此外，还引入新兴技术（如传感器监测、生物力学分析工具）辅助训练优化。通过本课程，学生将具备运用科学手段提升体能水平的综合能力，为从事教练、康复或运动科研工作奠定基础。

2、体能与健康教育（32 学时，2 学分）

本课程以“健康促进”为核心目标，整合体能训练与健康教育的理论与实践。内容涵盖运动生理学基础、营养学原理、心理健康管理及慢性病预防策略，重点解析如何通过科学锻炼改善心肺功能、代谢健康与体态问题。课程通过模拟教学，指导学生设计校园、社区或企业的健康促进计划，并学习如何通过体能测试（如体脂率、柔韧性测试）评估干预效果。案例分析部分涉及肥胖、久坐人群及青少年体适能提升的针对性方案。学生还将探讨健康教育中的行为改变等理论，培养沟通与健康宣教能力。课程旨在培养既能指导科学训练，又能传播健康理念的复合型人才。

3、恢复准备活动与恢复再生技术（32 学时，2 学分）

本课程围绕运动前后的恢复与再生技术展开，涵盖动态热身、冷热疗法、筋膜放松、营养补充及心理恢复等内容。学生将学习如何通过动态拉伸、PNF 拉伸等预防运动损伤，并通过泡沫轴、振动枪等工具加速肌肉修复。课程结合运动生理学，解析高强度训练后乳酸代谢、炎症反应的调控机制。实践环节包括制定个性化恢复计划及评估恢复效果。此外，课程引入瑜伽、冥想等身心恢复技术，探讨其在竞技体育和大众健身中的应用。学生将掌握从短期运动恢复到长期疲劳管理的全周期再生策略。

4、运动防护（32 学时，2 学分）

本课程以运动损伤的预防、评估与应急处理为核心，结合解剖学与生物力学知识，解析常见损伤（如韧带撕裂、肌肉拉伤）的机制与防护策略。学生将学习贴扎技术（如肌内效贴、刚性贴布）、护具选择及环境风险评估方法。通过模拟场景训练，掌握急性损伤的 RICE 原则（休息、冰敷、加压、抬高）和急救技能（如心肺复苏）。课程还涵盖慢性劳损的康复性训练设计，如肩袖损伤的稳定性练习、膝关节退行性病变的功能强化。案例教学聚焦运动员、青少年及老年群体的防护差异，培养学生针对不同人群制定防护方案的能力。

5、运动项目专项训练（32 学时，2 学分）

本课程针对特定运动项目（如篮球、游泳、田径）的体能和技术需求，设计专项化训练方案。内容涵盖项目特征分析（如能量代谢特点、动作模式）、专项力量训练（如爆发力、旋转力）及技术优化策略（如游泳划水效率、短跑起跑姿势）。通过视频分析与动作捕捉技术，学生将学习如何诊断技术缺陷并制定改进计划。团队项目要求学生模拟职业队训练场景，设计周期化计划（如赛季前基础期、比赛期峰值调整）。课程还融入心理训练与团队协作培养，助力学生胜任竞技体育教练或青少年训练指导岗位。

6、体能训练设计与实施（32 学时，2 学分）

本课程教授体能训练计划的系统设计方法，覆盖个体差异分析、目标设定、周期划分（如大周期、小周期）及负荷监控。学生将学习使用 FITT 原则（频率、强度、时间、类型）制定方

案，并通过软件工具跟踪执行效果。课程重点包括青少年、老年人及运动员等不同人群的训练设计要点，如抗阻训练的安全进阶、耐力训练的超量补偿策略。实践环节要求学生完成从需求分析到方案实施的完整流程，并通过小组互评优化计划。课程还探讨新兴训练模式的科学性与适用场景。

7、评估技术与数字化应用（32 学时，2 学分）

本课程聚焦体能评估与数字化工具的融合应用，涵盖基础测试及先进技术。学生将学习使用 AI 测量、力台、表面肌电等设备采集数据，并通过软件进行动作生物力学分析。课程重点包括数据解读及基于评估结果的训练调整策略。案例涉及职业运动员表现优化、大众健身效果追踪及康复进程监控。学生还将探讨人工智能在运动领域的潜力，培养“数据驱动训练”的现代思维。

八、课程结构与学分（时）分布

课程类别	课程性质	理论				实践				学分统计	
		学分数	学分比例	学时数	学时比例	学分数	学分比例	学时数	学时比例	学分数	学分比例
公共基础课程	必修	18.6	13.19 %	326	12.85 %	7.4	5.25%	118	4.65%	37.5	26.60%
	选修	7.25	5.14%	122	4.81%	4.25	3.01%	74	2.92%		
专业课程	必修	31.25	22.16 %	500	19.72 %	46.25	32.80 %	868	34.23 %	103.5	73.40%
	选修	6	4.26%	96	3.79%	20	14.18 %	432	17.03 %		
合计	必修	49.85	35.35 %	826	32.57 %	53.65	38.05 %	986	38.88 %	141	100.00%
	选修	13.25	9.40%	218	8.60%	24.25	17.20 %	506	19.95 %		

（注：将每门课程的理论与实践部分拆开分别计算；公共任选课按 6 学分计算，专业选修课按最低 12 学分计算，理论学时：实践学时=1:1；实践周 1 周=1 学分=20 学时；劳动素养、第二课堂属于必修课、纯实践课，即 4 学分为实践学分，不计算学时）

九、课程对毕业要求分解指标的支撑情况

（一）课程体系设计思路

课程体系设计思路主要沿用成果导向教育。在成果导向教育框架下，课程体系的设置紧密围绕学生的培养目标与毕业要求（图 1），旨在全面满足学生毕业所需的知识·能力·素质。同时，我们为学生提供一个清晰的学习路径（表 4），包括应修习的课程、合理的修课顺序以及课程间的内在联系。通过课程地图和教学计划，清晰地展示课程逻辑关系和学习顺序，帮助教师、学生明确教学目标和任务。

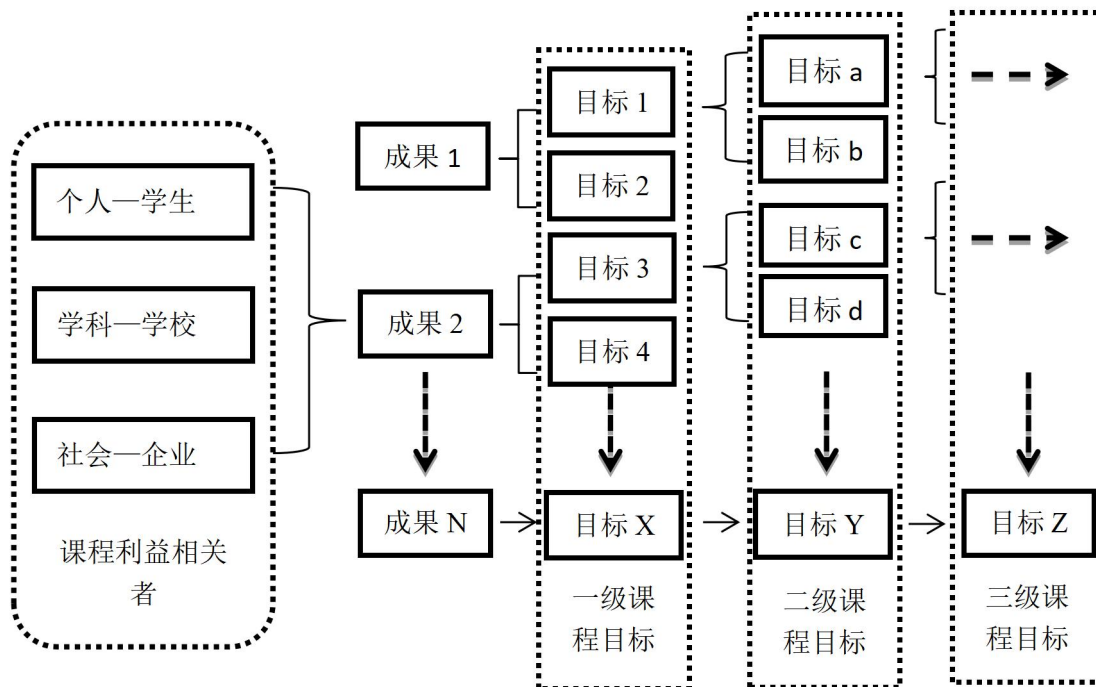


图1 OBE 教育成果确定与课程目标维度降解流程图

表 4. OBE 课程体系结构框架

非载体目标（能力、素质）	SL0s1	SL0s2	SL0s3	...
载体目标（知识）	第三步：建立目标与课程的培养关系			
课程及其内容				

（二）课程体系对应岗位能力需求分析

表 5. 体能训练专业毕业要求

毕业要求	一级目标	二级目标	三级目标	编码
毕业要求 1： 拥有良好的品德、人文、科学、政治、身体和心理等素质，树立正确的价值观念，坚定马克思主义信仰，拥护共产党领导，能够承担个人、社会角色责任，		思想品德	道德认知	
			家国情怀	
			品德意志	
			规范行为	
		人文素养	人文关怀	
			生命关爱	

积极参与社会公益等活动,成为有抱负、肯追求的新时代青年,可以解决生活上普遍性的问题。	基本素质		公益精神	略
		科学素养	科学价值观念	
			了解科学研究	
			完成基础研究	
		政治素养	政治信仰	
			政治立场	
			政治行为	
		身体素质	身体形态	
			身体机能	
		心理素质	健康心态	
			良好个性心理	
			内在动力心理	
			行为表现心理	
毕业要求 2: 具有良好的专业基础素质,对体育学科、体能训练专业具有一定认同与热爱,能够树立健康指导理念,懂得科学指导运动,可以在从事体育锻炼活动中,正确表现自我,规避行业风险。可以独立解决专业、工作上的普遍性问题,指导他人科学、健康运动。	专业素质	专业认知素质	学科认同	A ₁
			专业热爱	A ₂
		健康指导素质	健康指导意识	B ₁
			健康指导理念	B ₂
			健康指导方式	B ₃
		运动安全素质	运动风险意识	C ₁
			生命安全意识	C ₂
			锻炼保护意识	C ₃
		实践应用素质	知识应用水平	D ₁
			问题解决素养	D ₂
毕业要求 3: 具有良好的专业职业素质,具有爱心、耐心、责任心,树立正确的职业价值观念和职业行为。具有正确的人体运动科学观念和相应的从业资格证书,在体能训练行业中具有创新创业意识,能够不断开拓业务。	职业素质	职业道德素质	职业观	E ₁
			职业规范	E ₂
			职业理想	E ₃
		职业从业素养	体能训练系列证书	F ₁
			体育社会指导员证书	F ₂
			游泳系列证书	F ₃
			教师资格证书	F ₄
			体育裁判员证书	F ₅
		创新创业素质	创新精神\思维	G ₁
			创业意识	G ₂
毕业要求 4: 具有良好的科学知识,可以利用科学知识正确认知生活事物。	基础知识 (通识教育知识)	自然科学知识		略
		人文科学知识		
		社会科学知识		
		健康生活知识		
		计算机知识		
		外语知识		
毕业要求 5: 具有良好的专业基础知识,主要表现为: (1) 拥有体育教育学科专业的一般性知识,了解体能训练运动的发展与演变,懂得体能训		体育学科基础知识	体能训练专业导论	H ₁
			运动解剖学知识	H ₂
			运动生理学知识	H ₃
			运动心理学知识	H ₄
			体育科学研究方法知识	H ₅
		体能训练	体能训练基本原理知识	I ₁

练人体运动结构、人体运动身心变化规律和体育的价值与功能，具有一定的科研知识，懂得信息探索、报告撰写。 （2）熟悉体能训练专业的基本原理、清楚体能与健康关系，了解体能训练动作技术与运动营养补给，掌握体能测量与评估方法、制定体能训练计划，并能够在体能训练中运动防护与急救。 （3）清楚幼儿、青少年等群体体能训练活动开展规律，在职业工作中能够针对不同人群进行体能训练指导。 （4）了解社会体育组织，能够在社会体育、学校体育中开展体能训练活动。	专业 知识	基础知识	运动生物力学知识	I ₂
			运动营养学知识	I ₃
			运动训练学	I ₄
		体能训练 基本知识 与技能	体能与健康教育知识	J ₁
			大众健康体能训练	J ₂
			体能训练计划与运动处方制定知识	J ₃
			运动防护与急救知识	J ₄
			体能测量与评估知识	J ₅
		体能训练 专长知识 与技能	幼儿体能训练与指导	K ₁
			青少年体能训练与指导	K ₂
			竞技体能训练与指导	K ₃
			适应体能训练与指导	K ₄
			特种行业体能训练与指导	K ₅
			运动康复与体能训练	K ₆
		社会体育 工作理论 与方法知识	体育社会学知识	L ₁
			学校体育学知识	L ₂
			社会体育组织建设与管理知识	L ₃
毕业要求 6: 具有良好的体能训练职业知识与技能，主要表现为： （1）能够了解宏观体育经济，具有广阔的国际、学科视野；懂得中观场馆管理，具有运营、组织与创办等知识； （2）具有扎实的职业术科知识，能够在体能训练中，采用多种训练手段与方式指导体能训练活动，并学会利用按摩、热疗方式合理地进行身体保健与机能恢复。 （3）拥有胜任体能训练职业、同时具有转型幼儿小学体育教师职业、社会体育指导员职业的相关知识技能。可以根据自我发展选择相应的其他运动项目社会体育指导员相关知识与技能。	职业 知识	体育产业 经营与管理 知识	体育经济学知识	M ₁
			体育管理学知识	M ₂
			俱乐部运营与管理知识	M ₃
			体育赛事管理知识	M ₄
		职业术科 基本知识 与技能	田径（体能训练）	N ₁
			体操（体能训练）	N ₂
			游泳（体能训练）	N ₃
			体能训练活动设计与指导	N ₄
			健身训练知识与技能	N ₅
			健美、团体操训练知识与技能	N ₆
			FMS 功能训练知识与技能	N ₇
			体育保健与机能恢复手段	N ₈
		职业术科 拓展知识 与技能（职业 转型）	篮球（体能训练）	O ₁
			足球（体能训练）	O ₂
			排球（体能训练）	O ₃
			羽毛球（体能训练）	O ₄
			网球（体能训练）	O ₅
			乒乓球（体能训练）	O ₆
			武术（体能训练）	O ₇
			跆拳道（体能训练）	O ₈
			民族传统体育（体能训练）	O ₉
			健身气功（体能训练）	O ₁₀
			普拉提（体能训练）	O ₁₁
			体能训练数字媒体技术	O ₁₂

(4) 对体能训练岗位、体育行业信息有一定的了解。			体育演讲与口才	O ₁₃
		职业行业 信息知识	体育行业发展动态知识	P ₁
			体能训练岗位发展动态知识	P ₂
毕业要求 7: 具备良好的认知、学习与自我发展能力,能够适应社会发展,在生活、工作上中表现自我,并为发展专业、职业专项能力发展奠定良好的基础。	基本能力	认知能力	观察能力	略
			思维能力	
			审美能力	
			情绪调控能力	
		学习与 发展能力	自学能力	
			互联网信息检索能力	
			人工智能使用能力	
毕业要求 8: 具有良好的体育类专业基本能力,在体育社会活动中能够协同团队,适应行业环境,能够完成教学指导、竞赛训练、赛事组织运营等体育学基本活动任务,可以从事一般性的教研工作。	专业能力	团队协作能力	协作能力	Q ₁
			表达能力	Q ₂
			沟通能力	Q ₃
			管理能力	Q ₄
		活动指导能力	运动能力	R ₁
			教学能力	R ₂
			训练能力	R ₃
			组织能力	R ₄
			执裁能力	R ₅
		教研能力	信息收集、处理能力	S ₁
			报告撰写能力	S ₂
毕业要求 9: 具有良好的专业职业能力,主要表现为: (1) 在活动指导能力基础上,进一步发展职业胜任力,能够完成体能诊断、运动损伤、机能训练、运动处方制定等职业任务,并针对体能训练灵活创设训练器械。 (2) 在从事体能训练职业工作中,进一步胜任营销、策划、多媒体创作等工作。	职业能力	岗位专长能力	体能判断、诊断能力	T ₁
			运动损伤处理能力	T ₂
			运动康复与机能训练控制能力	T ₃
			体能训练计划与运动处方制定能力	T ₄
			器械创设、维修能力	T ₅
		市场开发能力	营销能力	U ₁
			交际能力	U ₂
			活动策划能力	U ₃
			摄影、剪辑能力	U ₄
			业务拓展与创新创业能力	U ₅
			新媒体创作能力	U ₆

十、课程与毕业要求对应关系矩阵表

表 6.课程对毕业要求支持度矩阵

课程 模块	课程名称	基本			专业			职业		
		素质	知识	能力	素质	知识	能力	素质	知识	能力
公共 基础	毛泽东思想和中国特色社 会主义理论体系概论	H	M							

课程 模块	课程名称	基本			专业			职业		
		素质	知识	能力	素质	知识	能力	素质	知识	能力
课(必修)	习近平新时代中国特色社会主义思想概论（一）	H	M							
	习近平新时代中国特色社会主义思想概论（二）	H	M							
	形势与政策（一）	M	L							
	形势与政策（二）	M	L							
	形势与政策（三）	M	L							
	形势与政策（四）	M	L							
	形势与政策（五）	M	L							
	思想道德与法治	H	M							
	国家安全教育（一）	H								
	国家安全教育（二）	H								
	军事理论	H		M						
	心理健康教育（一）	L	L							
	心理健康教育（二）	L	L							
	大学英语（一）	M	M					L		
	大学英语（二）	M	M					L		
	大学语文	M	M					L		
	大学生职业发展与就业指导（一）		M					H		
	大学生职业发展与就业指导（二）		M					H		
	信息技术（一）		M	M				M		
	信息技术（二）		M	M				M		
	大学生创新创业（一）							M	L	
	大学生创新创业（二）							M	L	
	大学生安全教育		L					M		
公共 基础 课程 （选 修）	中共党史	H	M							
	中华优秀传统文化	H	M	L						
	艺术审美		L	M						
	劳动教育			L				M		
公共 实践 课程 （必修）	劳动素养与实践							M		
	军事技能	H				M				
专业 基础 课程 （必修）	体能训练专业导论				H	M				
	运动解剖学				M	H				
	运动生理学				M	H				
	运动生物力学				M	H				
	运动营养学				M	H				
	运动心理学					H	M			

课程 模块	课程名称	基本			专业			职业		
		素质	知识	能力	素质	知识	能力	素质	知识	能力
	幼儿体育活动 设计与指导						M			
	大众健康体能训练				M	H				
	运动训练理论与方法				M	H				
	运动防护					M	H			M
	田径（体能训练）					H	M			
	体操（体能训练）					H	M			
	毕业设计 with 写作指导					M	M			
专业 核心 课程 （必 修）	体能训练理论与方法				H	H				
	体能与健康教育				H	M				
	恢复准备活动与恢复再生 技术					M	M			H
	幼儿体适能					H	M			
	青少年体适能					H	M			
	体能训练计划与 运动处方制定					H	M			H
	体能训练技术与应用					H	M			H
专业 扩展 课程 （限 选）	幼儿体能训练 活动设计与指导						M	H	M	
	青少年体能训练 活动设计与指导						M	H	M	
	健身体能训练 活动设计与指导						M	H	M	
	篮球体能训练 活动设计与指导						M	H	M	
	足球体能训练 活动设计与指导						M	H	M	
	跆拳道体能训练 活动设计与指导						M	H	M	
专业 扩展 课程 （任 选）	体能训练师（考证）							H	M	
	健身教练员（考证）							H	M	
	教师资格证面试 技能训练							H	M	
	游泳（考证）							H	M	
	社会体育指导员（考证）							H	M	
	体育社会学					M			L	
	体育经济学					M			L	
	体育管理学					M				
	竞技体能训练					H	M			
	特殊群体健康体能训练					H	M			
	运动康复与训练							H		
	学校体育学					M	H			
	现代体能训练进展							M	H	
	特种行业体能训练 理论与方法					H	M			
	体育俱乐部管理与方法					M				

课程 模块	课程名称	基本			专业			职业		
		素质	知识	能力	素质	知识	能力	素质	知识	能力
	体育赛事策划与编排					H	L			
	FMS 功能性训练									H
	健身方法与指导（器械）									H
	健美操（体能训练）					H	M		M	
	游泳（体能训练）					H	M		M	
	篮球（体能训练）					H	M		M	
	足球（体能训练）					H	M		M	
	排球（体能训练）					H	M		M	
	羽毛球（体能训练）					H	M		M	
	网球（体能训练）					H	M		M	
	乒乓球（体能训练）					H	M		M	
	武术（体能训练）					H	M		M	
	跆拳道（体能训练）					H	M		M	
	民族传统体育 （体能训练）					H	M		M	
	健身气功（体能训练）					H	M		M	
	普拉提（体能训练）						M	H	M	
	体能训练数字媒体技术							M		M
	体育演讲与口才						H	M		
专业 实践 课程 （必 修）	认识实习							M	H	M
	专业综合实训							M	H	M
	毕业设计				M		M			
	岗位实习							M	M	H

注：根据课程对毕业要求的支撑强度分别用“H（高）、M（中）、L（弱）”表示课程支持该毕业要求的贡献度；矩阵应覆盖本专业所有课程。

表 7. 课程开设与培养目标矩阵图

跨课程培养目标（素质、能力目标） 课程（知识目标）		素质目标														能力目标																																			
		A		B			C			D		E			F					G		Q				R					S		T					U													
		1	2	1	2	3	1	2	3	1	2	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	6								
第一学期	体能训练专业导论（H ₁ ）	a	a								a		a						a																																
	运动解剖学（H ₂ ）	a	a				a																																												
	体能与健康教育（J ₁ ）		a	a	a						a		a																																						
	田径Ⅰ（体能训练）（N ₁ ）						a																		a																										
	体操（体能训练）（N ₂ ）						a		a																a																										
	体能训练理论与方法（I ₁ ）		a	a	a						a																						a																		
	游泳（体能训练）（N ₃ ）						a	a	a	a								a								a		a	a																						
	篮球（体能训练）（O ₁ ）						a											a							a		a	a	a																						
第二学期	运动生理学（H ₃ ）	a	a																																																
	运动营养学（I ₃ ）			a																					a																										
	田径Ⅱ（体能训练）（N ₁ ）							b																	b																										
	体能训练技术与应用（J ₂ ）		b	b	b							b			b						b		b					b																							
	幼儿体适能（K ₁ ）					b	b				b			b													b																								
	体育社会学（L ₁ 、L ₃ ）	b																			b																														
	运动心理学（H ₄ ）	b	b	b						b																																									
	恢复准备活动与恢复再生技术（N ₈ ）				b					b												b					b									a	a														
	特殊群体健康体能训练（K ₄ ）		b		b	b				b			b														b																								
	健身方法与指导（N ₅ ）						b						b				b					b					b						a				a														
	羽毛球（体能训练）（O ₅ ）						b										b					b				b		b	b																						
	乒乓球（体能训练）（O ₇ ）						b									b						b				b		b	b																						

跨课程培养目标（素质、能力目标） 课程（知识目标）		素质目标														能力目标																													
		A		B			C			D		E			F					G		Q				R					S		T					U							
		1	2	1	2	3	1	2	3	1	2	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	1	2	3	4	1	2	1	2	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	6					
	跆拳道（体能训练）（O ₉ ）					b										b								b	b	b																			
	普拉提（体能训练）					b																		b	b	b																			
	认识实习Ⅰ（L ₃ ）、		d			d				d		a	d	b						a	d		a						a							a									
第三学期	体育经济学（M ₁ ）	b																																	a					a					
	运动生物力学（I ₂ ）				b																	b																							
	幼儿体育活动设计与指导（K ₁ ）								b	b	b		b							b						b	b							a			a								
	运动项目专项训练（K ₂ ）				b	b						b														b																			
	竞技体能训练（K ₃ ）				b	b						b														b																			
	体能训练师（考证）（N ₄ ）								b			b	b	b							b				b	b				b													a		
	健身教练员（考证）（N ₅ ）								b			b	b		b						b				b																			b	
	游泳（考证）（N ₃ ）						b	b	b	b		b	b			b						b			b																		b		
	体育管理学（M ₂ ）		b																		b	b			b																	b		b	
	运动康复与体能训练（K ₆ ）			b					b			b									b					b								b	b										
	体育俱乐部管理与方法（J ₂ 、M ₃ ）											b									b				b												b		b						
	FMS 功能性训练（N ₇ ）					b			b					b							b						b							b	b		b								
	健身操（体能训练）（N ₆ ）					b															b				b		b	b																	
	排球（体能训练）（O ₄ ）					b															b				b		b	b																	
	网球（体能训练）（O ₆ ）					b															b				b		b	b																	
	健身气功（体能训练）（O ₁₁ ）					b																			b		b	b																	
		认识实习Ⅱ（L ₃ ）、		d			d				d		d	d	d							d	d		d						d							d							
	运动训练理论与方法	b																								b									b										

跨课程培养目标（素质、能力目标） 课程（知识目标）		素质目标														能力目标																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		A		B			C			D		E			F					G		Q				R					S		T					U																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		1	2	1	2	3	1	2	3	1	2	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	1	2	3	4	5	1	2	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
第四学期	(I ₃)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								

跨课程培养目标（素质、能力目标） 课程（知识目标）		素质目标														能力目标																												
		A		B			C			D		E			F					G		Q				R					S		T					U						
		1	2	1	2	3	1	2	3	1	2	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	6	
	青少年体能训练活动设计与指导（K ₂ 、N ₄ ）			c		c			c	c		c	c	c							c		c			c	c	c			c				c			c		c		a	c	
	健身体能训练活动设计与指导（N ₄ 、N ₅ ）			c		c			c	c		c	c	c							c		c			c	c	c			c				c			c		c		a	c	
	篮球体能训练活动设计与指导（N ₄ 、O ₁ ）			c		c			c	c		c	c	c							c		c			c	c	c			c				c			c		c		a	c	
	足球体能训练活动设计与指导（N ₄ 、O ₂ ）			c		c			c	c		c	c	c							c		c			c	c	c			c				c			c		c		a	c	
	跆拳道体能训练活动设计与指导（N ₄ 、O ₈ ）			c		c			c	c		c	c	c							c		c			c	c	c			c				c			c		c		a	c	
	专业综合实训			d			d				d		d	d	d						c	d		d				d	d			d	d			d	d			d	d	b	d	d
第六学期	毕业设计								d	d										d			d							d	d													
	岗位实习					c				c	c	c	c	c							c	c		c			c	c	c			c	c			c	c			c	c	d	c	c

注：1）素质、能力为跨课程连贯培养：a-初步培养；b-培养加强；c-直接应用；d-评价。

2）素质、能力培养可依托于课程教学内容、模式设计，如诠释体育价值与功能提高学科认同素质、采用小组合作学习提高团队协作能力、翻转课堂教学模式提高表达能力。

十一、教学计划进程

课程类型	序号	课程代码	课程名称	学分	教学学时数			开课学期和周学时						考核类型	备注		
					合计	理论学时	实践学时	一	二	三	四	五	六				
公共基础课	必修课	1	14GG001GBD	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论	2	32	30	2	32							考试	
		2	14GG002GBD	习近平新时代中国特色社会主义思想概论	3	48	44	4		48						考试	
		3	14GG003GBD	形势与政策（一）	0.2	8	8	0	8							考查	
		4	14GG004GBD	形势与政策（二）	0.2	8	8	0		8						考查	
		5	14GG005GBD	形势与政策（三）	0.2	8	8	0			8					考查	
		6	14GG006GBD	形势与政策（四）	0.2	8	8	0				8				考查	
		7	14GG007GBD	形势与政策（五）	0.2	8	8	0					8			考查	
		8	14GG008GBD	思想道德与法治	3	48	44	4	48							考试	
		9	14GG009GBD	国家安全教育	1	16	8	8		16						考查	
		10	14GG010GBD	军事理论	2	36	32	4	36							考查	
		11	11GG001GBD	心理健康教育（一）	1	16	8	8	16							考查	
		12	11GG002GBD	心理健康教育（二）	1	16	8	8		16						考查	
		13	13GG004GBD	大学英语（一）	2	32	16	16	32							考试	
		14	13GG005GBD	大学英语（二）	2	32	16	16		32						考试	
		15	13GG006GBD	大学语文	2	32	28	4	32							考试	
		16	13GG007GBD	信息技术（一）	2	32	8	24		32						考查	
		17	13GG008GBD	信息技术（二）	1	16	4	12			16					考查	
		18	13GG009GBD	大学生职业发展规划	1	16	10	6	16							考查	
		19	13GG010GBD	大学生创新创业	1	16	10	6				16				考查	
		20	13GG011GBD	大学生就业与创业指导	1	16	10	6					16			考查	
限定选修课	1	14GG001GXD	中共党史	1	16	16	0		16						考查		
	2	13GG001GXD	中华优秀传统文化	1	16	14	2		16						考查		
	3	13GG002GXD	大学数学	1.5	24	18	6		24						考查		
	4	13GG003GXD	劳动教育	1	16	8	8	16							考查		
	5	13GG004GXD	科学素养（物理）	0.5	8	6	2	8							考查		
	6	13GG005GXD	科学素养（化学）	0.5	8	6	2	8							考查		
各专业可根据专业发展需求，自由选择限定选修课的门数，需要完成 2.5 学分																	
任选课	1	1. 鼓励各学院根据教学和师资情况，开设其他新的公共选修课； 2. 从教务部公布的全校性公共选修课目录中选修； 3.这里写总学分数学时。	6	108	54	54	1. 公共任选课程每生选 3 门课程，要求修满 6 学分； 2. 一般开设在第二至四学期； 3. 学生自修网络课程作为公共选修课的学习并获得该课程合格证书，可作为公共选修课的成绩而获得相应学分。								考查		
	必修课程学分、学时小计			26	444	316	128	包括实践课程劳动素养、军事技能									
	必修课程学分、学时占比			18.44%	17.51%												
	选修课程学分、学时小计			11.5	196	122	74										

课程类型	序号	课程代码	课程名称	学分	教学学时数			开课学期和周学时						考核类型	备注	
					合计	理论学时	实践学时	一	二	三	四	五	六			
专业基础课程模块	选修课程学分、学时占比			8.16%	7.73%											
	1	13TN001ZJD	体能训练专业导论	0.5	8	8	0	8							考查	
	2	13TN002ZJD	运动解剖学	2	32	30	2	32							考试	
	3	13TY007ZJD	运动生理学	2	32	30	2		32						考试	
	4	13TN004ZJD	运动生物力学	2	32	30	2			32					考试	
	5	13TN005ZJD	运动营养学	2	32	32	0			32					考试	
	6	13TN006ZJD	幼儿体育活动策划与指导	2	32	16	16			32					考试	
	7	13TN007ZJD	大众健康体能训练	2	32	30	2	32							考试	
	8	13TN008ZJD	运动心理学	2	32	30	2				32				考试	
	9	13TN009ZJD	体能训练理论与方法	2	32	30	2			32					考查	
	10	13TN010ZJD	运动训练理论与方法	2	32	30	2				32				考查	
	11	13TN011ZJD	幼儿体适能	2	32	16	16		32						考试	
	12	13TN012ZJD	田径（体能训练一）	2	32	6	26	32							考试	
	13	13TN013ZJD	田径（体能训练二）	2	32	6	26		32						考试	
	14	13TN014ZJD	体操（体能训练一）	2	32	12	20	32							考试	
	15	13TN015ZJD	体操（体能训练二）	1	16	4	12		16						考试	
	16	13TN016ZJD	游泳（体能训练一）	2	32	12	20	32							考试	
	17	13TN017ZJD	游泳（体能训练二）	1	16	4	12		16						考试	
	18	13TN018ZJD	毕业设计写作指导	1	16	16	0				16				考查	
专业核心课程模块	1	13TN001ZHD	体能训练技术与应用	2	32	30	2	32							考试	
	2	13TN002ZHD	体能与健康教育	2	32	30	2	32							考试	
	3	13TN003ZHD	恢复准备活动与恢复再生技术	2	32	16	16		32						考查	
	4	13TN004ZHD	运动防护	2	32	16	16				32				考试	
	5	13TN005ZHD	运动项目专项训练	2	32	16	16			32					考试	
	6	13TN006ZHD	体能训练设计与实施	2	32	20	12				32				考试	
	7	13TN007ZHD	评估技术与数字化应用	2	32	30	2				32				考试	
实习实训课程模块	1	16GG001SXD	劳动素养	4	此学分为毕业资格学分，不计入收费学分。融入在实训实践之中，毕业前认定。									考查		
	2	16GG002SXD	军事技能	2	112	0	112	属于公共教育课程，第1学期，训练时间2至3周，实际训练时间不少于14天112学时。							考查	
	3	16GG008SXD	认识实习（一）	1	24		24		24							
	4	16GG009SXD	认识实习（二）	1	24		24			24						
	5	16GG010SXD	认识实习（三）	1	24		24				24			考查		
	6	16TN004SXD	专业综合实训	3	72		72					72		考查		
	7	16TN005SXD	毕业设计	3	72		72						72	考查		
	8	16GG005SXD	岗位实习	13	312		312						312	考查		
专业拓展课程模块	模块一	13TN001ZTD	幼儿体能训练活动设计与指导	14	336	0	336					336		考试	校企联合授课实践课程	
	模块二	13TN002ZTD	青少年体能训练活动设计与指导	14	336	0	336					336		考试		
	模块三	13TN003ZTD	健身体能训练	14	336	0	336					336		考试		

课程 类型	序号	课程代码	课程名称	学分	教学学时数			开课学期和周学时						考核 类型	备注
					合计	理论 学时	实践 学时	一	二	三	四	五	六		
块	块三 模块四 模块五 模块六		活动设计与指导												
		13TN004ZTD	篮球体能训练 活动设计与指导	14	336	0	336					336		考试	
		13TN005ZTD	足球体能训练 活动设计与指导	14	336	0	336					336		考试	
		13TN006ZTD	跆拳道体能训练 活动设计与指导	14	336	0	336					336		考试	
	考证 模块	13TN007ZTD	体能训练师（考证）	2	32	10	22			32				考查	
		13TN008ZTD	健身教练员（考证）	2	32	10	22			32				考查	
		13TN009ZTD	教师资格证面试技能 训练（一）	2	32	10	22				32			考查	
		13TN010ZTD	游泳（考证一）	1	16	4	12			16				考查	
		13TN011ZTD	社会体育指导员（考 证）	1	16	4	12				16			考查	
	理论 模块	13TN012ZTD	体育社会学	2	32	30	2		32					考查	
		13TN013ZTD	体育经济学	2	32	30	2			32				考查	
		13TN014ZTD	体育管理学	2	32	30	2			32				考查	
		13TN015ZTD	竞技体能训练	2	32	10	22		32					考试	
		13TN016ZTD	特殊群体健康体能训 练	2	32	10	22				32			考试	
		13TN017ZTD	运动康复与训练	2	32	30	2			32				考查	
		13TN018ZTD	学校体育学	2	32	30	2				32			考查	
		13TN019ZTD	现代体能训练进展	2	32	16	16				32			考查	
		13TN020ZTD	特种行业体能训练 理论与方法	1	16	14	2			16				考查	
		13TN021ZTD	体育俱乐部管理与方 法	1	16	16	0			16				考查	
		13TN022ZTD	体育赛事策划与编排	1	16	14	2				16			考查	
		13TN023ZTD	体能训练数字媒体技 术	1	16	8	8				16			考查	
	任选课	13TN024ZTD	FMS 功能性训练	2	32	8	24			32				考查	
		13TN025ZTD	健身方法与指导（器 械）	2	32	2	30		32					考查	
		13TN026ZTD	健美操（体能训练）	2	32	2	30			32				考查	
		13TN027ZTD	篮球（体能训练）	2	32	2	30		32					考查	
		13TN028ZTD	足球（体能训练）	2	32	2	30				32			考查	
		13TN029ZTD	排球（体能训练）	2	32	2	30			32				考查	
		13TN030ZTD	羽毛球（体能训练）	2	32	2	30		32					考查	
		13TN031ZTD	网球（体能训练）	2	32	2	30			32				考查	
		13TN032ZTD	乒乓球（体能训练）	2	32	2	30		32					考查	
		13TN033ZTD	武术（体能训练）	2	32	2	30				32			考查	
		13TN034ZTD	跆拳道（体能训练）	2	32	2	30		32					考查	
		13TN035ZTD	民族传统体育 （体能训练）	2	32	2	30				32			考查	
		13TN036ZTD	健身气功（体能训练）	1	16	0	16			16				考查	
		13TN037ZTD	普拉提（体能训练）	1	16	0	16		16					考查	
		13TN038ZTD	体育演讲与口才	1	16	8	8				16			考查	

课程类型	序号	课程代码	课程名称	学分	教学学时数			开课学期和周学时						考核类型	备注
					合计	理论学时	实践学时	一	二	三	四	五	六		
		1.学生根据专业特点和个人职业生涯规划，从此模块中最低修满 12 学分（6 门课程），192 学时； 2.系部可以根据专业特点，在“专业选修课程模块”下不同的课程模块，可以是针对不同专业方向的课程模块，也可以是针对同一专业不同职业面向的课程模块。													
第二课堂课程模块	1	16GG001EKD	第二课堂	4	1.全日制大专“第二课堂课程模块”共计 4 学分（建议一年级、二年级各修满 2 学分），原则上学生在第 4 学期修完 4 学分（“思想成长类”课程至少获得 1 学分）。超出规定的学分可兑换人才培养方案中“第一课堂”相应选修课学分； 2.一般情况下“第二课堂”60 积分=1 学分。学生应在大二下学期结束前取得 240 积分，并完成学分兑换； 3.可兑换项目由团委另行公布； 4.关于第二课堂成绩录入统一安排在大三上学期（第 5 学期）与期末成绩一起录入； 5.关于“第二课堂”的具体细节参见团委文件。									考查	
必修课程学时、学分小计				77.5	1368	500	868								
必修课程学时、学分占比				54.96%	53.94%										
选修课程学时、学分小计				26	528	96	432								
选修课程学时、学分占比				18.44%	20.82%										
总学分、学时合计				141	2536	1034	1502								
说明	1. J 标记为教师教育课程、Z 标记为证书类课程、S 标记为竞赛类课程； 2. 专业群共享课程控制在 3-8 门，专业核心课程 6-8 门； 3. 学生在教师指导下进行课程学习 15-18 学时并经过考核合格，计 1 学分，每门课程的理论与实践部分拆分计算，学分最小单位为 0.5； 4. 公共任选课按最低 6 学分计算，专业选修课按最低 12 学分计算，理论学时：实践学时=1:1；实践周 1 周=1 学分=20 学时；劳动素养、第二课堂属于必修课、纯实践课，即 4 学分为实践学分，不计算学时。														

十二、培养方案执行的保障条件

（一）师资队伍

1. 校内教师基本情况

本专业现有体育专业专兼职教师 21 人，其中教授 5 人、副教授 2 人、讲师 5 人、助教 2 人、未认定职称 7 人；博士 5 人、在读博士 1 人、硕士 12 人、本科 4 人；双师型教师 18 人。教师职称、学历、年龄结构合理，均具有丰富教学经验、较强科研能力和社会服务能力，15 人曾参与各级运动训练队体能训练，运动项目涉及田径、体能训练、体操、球类、武术、健美操、体育舞蹈、游泳等。师资团队近年已完成省级及以上课题 10 余项，出版专著与主编教材多部，发表论文 60 余篇。

表 9. 体能训练专业校内教师基本情况一览表

序号	姓名	年龄	专业技术职务	最后学历毕业学校、专业、学位	现从事专业	拟任课程	是否“双师型”	专职/兼职
1	刘次琴	52	教授	湖南师范大学、体育人文社会学 博士	体育教育	专业导论、学校体育学	是	专职
2	谭分全	43	教授	华南师范大学 体育教育 硕士	体育教育	体能训练设计与实施	是	专职
3	刘韬	45	副教授	湖南师范大学 体育人文社会学 博士	体育教育	体能训练理论与方法	是	专职
4	辜德宏	44	教授	上海体育学院 体育教育	体育教育	体能与健康教育	是	兼职

				训练学 博士	育			
5	韩春远	49	副教授	北京体育大学 体能训练 博士	体能训练	恢复准备活动与 恢复再生技术	是	兼职
6	陈厚波	57	教授	华南师范大学 体育教育 硕士	体育教育	运动防护	是	兼职
7	刘文锋	35	教授	湖南师范大学 运动人体 科学 博士	运动人 体	运动解剖学、运 动生理学	是	兼职
8	贾其梅	46	讲师	江西师范大学 体育教育 学 学士	体育教育	体操、跳绳	是	专职
9	骆进	59	讲师	武汉体育学院 体育教育 学 学士	体育教育	排球	是	专职
10	黄超	40	讲师	湖南师范大学 教育学学 士	体育教育	幼儿体适能	是	专职
11	王梦琦	31	讲师	中南大学 体育教育训练 学 硕士	运动训练	篮球、运动项目 专项训练	是	专职
12	王琼	30	助教	沈阳体育学院 体育教育 训练学 硕士	体育教育	足球体能训练	是	专职
13	鲁卓霖	29	未定职级	北京体育大学 体育教育 训练学 硕士	体育教育	FMS 功能性训练、 健身指导与管理	是	专职
14	杜孙达	30	讲师	福建师范大学 体育教育 训练学 硕士	体育教育	游泳（体能训练）	是	专职
15	张钧豪	30	未定职级	成都体育学院 体育教育 训练学 硕士	体育教育	网球体能训练、 评估技术与数字化应用	是	专职
16	蔡晓东	27	未定职级	广州体育学院 体育教育 训练学 硕士	体育教育	跆拳道（体能训练）	是	专职
17	文红莉	27	未定职级	广州体育学院 体育教育 训练学 硕士	体育教育	啦啦操（体能训练）	是	专职
18	李佳钰	24	未定职级	贵州民族师范大学体育 教育 硕士	体育教育	运动训练理论与 方法	否	专职
19	梁新勇	25	未定职级	白俄罗斯国立体育大学 体育教育训练 学 硕士	体育教育	羽毛球（体能训练）、 竞技体能训练	否	专职
20	刘倩倩	28	未定职级	天津体育学院、运动人体 科学 硕士	运动人 体	运动生物力学	否	专职
21	容光耀	30	助教	广州体育学院 运动训练 学 本科	运动训练	田径（体能训练）	是	专职
22	莫嘉怡	24	未定职级	武汉体育学院 体育教育 训练学 硕士				

注：专任教师双师型教师为 18 人，占比 86%

(1) 专业带头人情况

刘次琴，男，教授，博士研究生，毕业于湖南师范大学，既具有一线教练员带队训练和比赛经

验，又具有 20 余年体育教育教学及高校教学管理工作经验。目前担任广东省教育厅教育与体育类教学指导委员会委员、江门市中小学体育工作指导委员会委员、广东体能省协会幼儿体能专业委员会专家顾问、广东省早期教育研究会幼儿体育专业委员会副会长、江门市技巧啦啦操协会会长。

近年来，主持与参与课题 14 项，其中主持省级课题 2 项、市级哲学社科课题 1 项、创新团队 1 项、校级课题 2 项；参与国家社科、教育部、教育厅等课题 9 项；出版专著 1 部（华南理工大学出版社）、参编体育教材 2 部，发明专利 1 项；在北京体育大学学报、体育学刊、体育文化导刊等核心期刊发表发表论文 10 余篇；获得广东省第八届、第九届、第十届大学生运动会科学论文报告会二等奖和三等奖。指导学生参加广东省大学生三人篮球赛分别获得冠军、亚军和季军，大学生篮球联赛获得第三名等成绩，连续几年被评为广东省“优秀篮球教练员”称号。主要研究方向：幼儿体育教育、体育管理与评价。

谭分全，男，教授，硕士，毕业于华南师范大学，具有近 20 年一线教育教学、带队训练和科研的经验。担任广东省高校健康教育教学指导委员会委员、江门市中青年社会科学专家、江门市篮球协会副会长等职务。近年来，主持完成广东省哲学社会科学规划课题等省级项目 10 项、市级、校级课题 10 项，出版专著《李惠堂与现代足球》、《新时代政府购买体育公共服务与组织研究——基于广东省的实践》2 部，参编教材 1 部；在广州体育学院学报、首都体育学院学报等期刊发表论文 30 余篇；指导学生在广东省大学生篮球联赛、田径锦标赛、轮滑锦标赛、体质健康测试赛等赛事获奖 30 余项。主要研究方向：体育社会学、体育教学与管理。

刘韬，男，副教授，博士研究生，毕业于湖南师范大学，具有近 20 年一线教育教学工作经历与经验。近年来，主持完成国家哲学社会科学规划办课题 1 项（贵州民族体育非物质文化遗产传播研究）、省市级和校级课题多项，在中国社会出版社出版专著《新时期民族传统体育发展研究》1 部，在山东体育科技、新疆社会科学等核心期刊发表论文多篇。主要研究方向：体育教育，体能训练。

（2）师生比情况

2025 年计划招生 50 人，规划期内计划逐年递增 50 人，建设规划期内师生比例为 1：18。

（二）兼职教师情况

本专业从体育教育行业聘请了 10 名具有幼儿教育、体育教育管理等方面经验丰富的专家担任兼职教师，完成专业建设、课程开发及岗位实习在内的实践课程教学任务，专兼职教师比例 2:1。

表 10. 体能训练专业兼职教师基本情况一览表

序号	姓名	年龄	职务/职称	专职业背景	单位名称
1	李钢	42	总经理/高级教练	体能训练	广州莱德队长体育文化有限公司
2	韩春远	48	秘书长/副教授	体能训练	广东省体能协会
3	左林	44	讲师/C 级教练	足球体能训练	江门市邑虎足球俱乐部
4	周信	33	总监/高级教练	篮球体能训练	广州华蒙星体育发展有限公司
5	刘月民	28	总监/高级教练	跆拳道体能训练	广东震威武道教育集团
6	郭钊铭	26	教练员	体能训练	广东嘉佑手球有限公司
7	黄静灵	51	高级/副园长	幼儿体育教育	江门市教育第一幼儿园
8	胡晓星	48	高级/园长	幼儿体育教育	东堤湾幼儿园

9	梁瑞芬	49	高级/副园长	幼儿体育教育	江门市第一幼儿园
10	黄伟珍	50	高级/副园长	幼儿体育教育	江门市培英实验幼儿园
11	叶美霞	52	高级/园长	幼儿体育教育	江门市江海区天鹅湾幼儿园
12	王丽洁	48	副园长	幼儿体育教育	江门市蓓蕾幼儿园
13	吴婉芹	46	高级/副园长	幼儿体育教育	江门市教育第一幼儿园
14	龚妙儿	48	高级/园长	幼儿体育教育	江门市蓬江区嘉福中英文幼儿园
15	林少君	53	高级/园长	幼儿体育教育	江门市蓬江幼儿园
16	张爱群	52	高级/园长	幼儿体育教育	江门市江海区滘北幼儿园

(二) 教学设施

1. 校内实训基地

表 11. 校内实训基地列表

序号	实训室名称	实训室功能	主要设备名称	数量 (台/套)	基本配置	适用范围
1	体能实训室	承担学生的体能训练任务，通过科学的训练方法和先进的设备，提升学生的体能和训练教学水平。	智能商用跑步机	8	英吉多 PK12	
			史密斯架	3	SG6011、英吉多 PTT0222	
			多媒体音响设备	1	Sansui/山水 GS-6000 (60B)	
			商用椭圆机	3	力动 E1	
			室内骑行训练系统	6	英吉多 PQ880A	
			划船训练器	2	英吉多 PP660	
			攀爬机	2	英吉多 PQ500	
			踢腿、压腿训练器	1	英吉多 PC1605	
			智能商用跑步机	8	英吉多 PK12	
			史密斯架	3	SG6011、英吉多 PTT0222	
			多媒体音响设备	1	Sansui/山水 GS-6000 (60B)	
			商用椭圆机	3	力动 E1	
			室内骑行训练系统	6	英吉多 PQ880A	
			划船训练器	2	英吉多 PP660	
			攀爬机	2	英吉多 PQ500	
			踢腿、压腿训练器	1	英吉多 PC1605	
			腹肌、背肌训练器	1	英吉多 PC1609	
			坐姿蹬腿与小腿训练器	1	锐步讯博 RB-024	
			24 门人脸识别储物柜	1	锐步讯博 RB-024	
			大腿内外侧训练器	1	英吉多 PC1606	
			推胸、推肩训练器	1	英吉多 PC1601	

序号	实训室名称	实训室功能	主要设备名称	数量 (台/套)	基本配置	适用范围
			扩胸、夹背训练器	1	英吉多 PC1603	
			曲臂训练架	1	英吉多 PTT0206	
			站姿深蹲与小腿训练器	1	英吉多 PC1610	
			高拉、低拉训练器	1	英吉多 PC1602	
			3D 智能体测仪	1	力动 RD530	
			拉筋机	2	英吉多 PTT0227	
			罗马椅	1	英吉多 PTT0224	
			多功能训练凳	1	英吉多 PTT0204	
			可调式腹肌训练凳	1	英吉多 PTT0218	
			助力式单双杠训练器	1	英吉多 PC1604	
			多用途哑铃训练凳	1	英吉多 PTT0205	
			模块化龙门架	2	英吉多 PL204	
			倒斜蹬训练器	3	英吉多 PTT0116	
			平躺式卧推架	3	英吉多 PTT0209+OPT	
			上斜式卧推架	3	英吉多 PTT0210	
			哈克深蹲	3	英吉多 PTT0317	
			多功能拉力训练器（大飞鸟）	1	英吉多 PTT0112	
			电动助力引体向上	5	友邦 YBYT-4	
			举重平台	1	朗迈 9989	
			弹跳训练凳	2	DODE DD/多德	
			功能训练炮筒	8	JOINFIT ZB017	
			大踏板 A 型	10	迈乐体育	
			儿童战绳	50	RYH/帅动 RYH-173	
			韵律踏板	6	spxine SP-JSTB	
2	技战术研究室	用于研究和分析运动项目的技战术特点、规律及发展趋势，为运动员的训练和比赛提供科学依据。	运动摄像机	1	索尼 pxw-z1501	
			运动照摄像机	1	尼康 D610	
			体育教学电脑	20	联想 510A	
			视频播放设备	1	Hisense/海信	
			360 多功能综合训练器	1	SG8013	
			AI 智能跑姿纠正训练台	1	英吉多 VA600	
3	运动解剖实验室	承担运动解剖学的教学和实验任务，帮助学生掌握人体正常解剖结构及其在	人体解剖图谱	2		
			全身骨骼模型	2		

序号	实训室名称	实训室功能	主要设备名称	数量 (台/套)	基本配置	适用范围
		运动状态下的变化。	器官解剖模型	8		
			肌肉解剖模型	8		
4	运动生理实验室	承担运动生理学的教学和实验任务，帮助学生掌握人体生理机能及其在运动中的适应和变化规律。	功率自行车	1		
			心率监测仪	8		
			台阶实验仪器	2		
			测力计	8		
5	体育心理实验室	用于研究和分析运动员的心理状态和心理特征。它承担体育心理学的教学和实验任务，帮助学生掌握运动员心理调适的方法和技巧。	注意力测试仪	4		
			反应时测试仪	4		
			电脑仪器	1		
			手指灵活测试仪	4		
6	数智媒体教室	用于日常理论课程的教学	交互智能平板	35	Seewo F86EA	
			智能笔	35	Seewo SP05	
			一体化有源音箱	35	Seewo SS10	
			无线麦克风	35	Seewo MC01	
			多媒体讲台	35	定制	
			推拉教学板	35	定制	
			集控管理系统平台	35	seewoRemote	
			智慧课堂配套软件	35	EasniNote V5.0	
7	体育馆	综合性的运动场所，包含多种运动设施，用于日常技术教学。		1		
8	田径场	用于田径技术学习与专项体能训练		1		
9	体操场馆	用于体操、啦啦操、健美操技术学习与专项体能训练		1		
10	游泳池	用于游泳技术学习与专项体能训练		1		
11	篮球场	用于篮球技术学习与专项体能训练。		7		
12	足球球场	用于足球技术学习与专项体能训练。		1		
13	排球场	用于乒乓球技术学习与专项体能训练		2		
14	乒乓球场	用于乒乓球技术学习与专项体能训练		2		
15	网球场	用于乒乓球技术学习与专项体能训练		1		
16	羽毛球场	用于羽毛球技术学习与专项体能训练		2		
17	跆拳道馆	用于跆拳道技术学习与专项体能训练		1		

2. 校外实习实训基地

表 12. 校外实习实训基地列表

序号	基地名称	地点	实习规模	功 能
1	广东省体能协会	广州市天河区黄埔大道西668号广州赛马场内	30	体适能实践教学、实习
2	江门市万兴体育文化有限公司	江门市蓬江区白石大道166号	80	羽毛球体能训练 青少年体适能实践教学、实习
3	江门豪群篮球俱乐部	江门市新会区骏景湾豪庭对面(嘉悦大酒店正后方)		篮球体能训练、 幼儿体适能实践教学、实习
4	江门市弘道体教科技产业有限公司	江门市蓬江区港口二路93号	30	幼儿体适能实践教学、实习
5	江门市正在足球文化传播有限公司	江门市蓬江区建设二路133号	40	足球体能训练、 幼儿体适能实践教学、实习
6	江门市桑巴足球俱乐部有限公司	江门市蓬江区白沙大道西3号	40	足球体能训练、 青少年体适能实践教学、实习
7	广东翔天爱滑体育发展有限公司	江门市蓬江区棠下镇昌盛二路30号	80	幼儿体适能实践教学、实习
8	莱德队长(广州)文化体育发展有限公司	江门市蓬江区五邑路金汇广场2楼	40	篮球体能训练、 幼儿体适能实践教学、实习
9	江门龙华武道体育有限公司	江门市蓬江区建设路196号	30	跆拳道体能训练、 幼儿体适能实践教学、实习
10	广东佳佑体育发展有限公司	广东省东莞市南城街道西平三路3号	30	手球体能训练 幼儿体适能实践教学、实
11	广州华蒙星体育发展公司	广州市增城区新塘镇金都路3号汇美体育馆	40	篮球体能训练、 幼儿体适能实践教学、实习
12	广东清远震威科技有限公司	清远市清城区滨江路51号汇达商务大厦	30	跆拳道体能训练、 幼儿体适能实践教学、实习
13	江门市外海街道麻二金紫学校	江门市江海区外海街道麻二村金紫里	40	青少年体适能实践教学、实习
14	江门市江海区实验幼儿园	江门市江海区礼乐街道新民村乐祥东路2号	40	幼儿体适能实践教学、实习
15	江门市第一幼儿园	江门市蓬江区跃进路62号	40	幼儿体适能实践教学、实习
16	江门市外海街道中路小学	江门市江海区外海街道中路194号	40	青少年体适能实践教学、实习
17	江门市蓬江区嘉福中英文幼儿园	江门市蓬江区建设二路133号嘉福大厦二楼	40	幼儿体适能实践教学、实习
18	深圳市梅林一村幼儿园	深圳市福田区梅林一村9区16栋	30	幼儿体适能实践教学、实习
19	中山市古镇镇古一幼儿园	中山市古镇镇古一村中兴大道北1号	30	幼儿体适能实践教学、实习
20	佛山市南海区桂城中心幼儿园	佛山市南海区桂城街道南新三路3号	30	幼儿体适能实践教学、实习
21	广州市番禺区直属机关幼儿园	广州市番禺区市桥街清河东路239号	30	幼儿体适能实践教学、实习
22	东莞莞城中心幼儿园	东莞市莞城街道新风路113号	30	幼儿体适能实践教学、实习

（三）教学资源

1. 教材

按照国家规定选用优质教材，学校建立由专业教师、行业专家和教研人员参与的教材选用组织，完善教材选用制度，择优选用教材。

表 13. 拟采用教材一览表

序号	课程名称	教材作者及名称	出版单位及书号
1	体能训练专业导论	杨文轩《体育概论》	人民体育出版社 ISBN: 9787500934516
2	运动解剖学	李世昌 《运动解剖学》	高等教育出版社 ISBN: 9787040419221
3	运动生理学	邓树勋 《运动生理学》	高等教育出版社 ISBN: 9787040423099
4	肌动学	保罗·杰克逊曼·斯菲尔 《基础肌动学》	高等教育出版社 ISBN: 9787040276329
5	运动营养学	张钧 张蕴琨 《运动营养学》	高等教育出版社 ISBN: 9787040583359
6	幼儿体育活动设计与指导	刘馨《幼儿体育活动设计与指导》	北京师范大学出版社 ISBN: 9787303067176
7	体能与健康教育	王健 何玉秀 《健康体适能》	高等教育出版社 ISBN: 9787040300369
8	大众健康体能训练	吕万刚 陈小平 袁守龙 《体能训练理论与方法》	高等教育出版社 ISBN: 9787040544725
9	运动训练学	田麦久 《运动训练学》	人民体育出版社 ISBN: 9787500919919
10	体能训练防护与急救	杨忠伟 李豪杰 《运动伤害防护与急救》	高等教育出版社 ISBN: 9787040430585
11	田径（体能训练）	张英波 《田径体能训练》	人民体育出版社 ISBN: 9787500926702
12	体操（体能训练）	张涵劲 《体操》	高等教育出版社 ISBN: 9787040422290
13	毕业设计写作指导	黄汉升 《体育科学研究方法》	高等教育出版社 ISBN: 9787040196726
14	体能训练基本原理	杨世勇 《体能训练》	高等教育出版社 ISBN: 9787040374766
15	幼儿体适能	美国国家运动与体育教育协会 《儿童青少年体适能教师教学指导》	人民邮电出版社 ISBN: 9787115547729
16	青少年体适能	孙涛 《青少年体能训练理论与应用研究》	人民体育出版社 ISBN: 9787500962168
17	竞技体能训练	刘卫国, 鲍亮, 黄海滨 《竞技体育后备人才的体能训练理论与方法探索》	中国书籍出版社 ISBN: 9787500923848
18	特殊群体健康体能训练	吴雪萍 《适应体育概论》	高等教育出版社 ISBN: 9787040415698
19	体能训练计划与运动处方制定	李采丰 《健康体适能评定与运动处方制定阐释》	科学出版社 ISBN: 9787030539229
20	体能测量与数字化评估	朱丽敏 闫琪	人民体育出版社

		《体能测试与评估》	ISBN: 9787500962588
21	体育社会学	卢元镇 体育社会学	高等教育出版社 ISBN: 9787040493863
22	体育经济学	骆秉全 《体育经济学概论》	高等教育出版社 ISBN: 9787040394610
23	体育管理学	张瑞林 体育管理学	高等教育出版社 ISBN: 9787040417807
23	锻炼心理学	李京诚 《锻炼心理学》	高等教育出版社 ISBN: 9787040485103
24	体育保健与机能恢复	赵斌 张钧 刘晓莉 《体育保健学》	高等教育出版社 ISBN: 9787040504880
25	运动康复与训练	黄力平 张钧 《体育康复》	高等教育出版社 ISBN: 9787040196801
26	学校体育学	沈建华 《学校体育学》	高等教育出版社 ISBN: 9787040297324
27	特种行业体能训练 理论与方法	刘仁民 《岗位体能与体育训练》	高等教育出版社 ISBN: 9787040285758
28	FMS 功能性训练	潘峰 《功能性体能训练理论分析与科学训练》	中国水利水电出版社 ISBN 编号: 9787517058663
29	篮球（体能训练）	美国 NBA 体能教练员协会 《篮球体能训练》	人民体育出版社 ISBN: 9787500937227
30	足球（体能训练）	刘丹 《足球体能训练》	北京体育大学出版社 ISBN: 9787811006001

2. 图书与数字资源

学校拥有纸质图书 163449 册，电子图书 31021 册，与体育教育专业相关图书 3 万多册，并有多间电子阅览室和教室，保证学生的学习需求。学校投入了 1000 多万元打造智慧校园，拥有丰富的数字资源，为学生学习提供了良好平台。

（四）教学方法

积极推行任务驱动项目导向式教学模式、行动导向、案例教学法、综合实践教学模式等有利于学生教育能力形成的教学改革，根据专业特点、课程特点和高职学生特点，注重探索课证融合、业师同授等相辅相成的方式方法，策略得当开展教学。体能训练专业课程主要采用示范教学法、讲解法、分组指导法、分组练习等方法，积极推进课程改革，通过精品课程、优质课程、运动队训练、项目教练班等项目建设，助推课程质量的提升。充分调动全体教师的积极申报省、校“课程建设”项目，通过项目建设，推动课程教学内容、教学方法、教学手段的改革与创新。

（五）学习评价

体能训练专业教学评价体现评价主体、评价方式、评价过程的多元化。注意吸收幼教行业或体育培训行业专家参与、校内校外评价结合、职业资格考证与学业考核结合、理论与实践教学评价相结合、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等方式，要求教师不仅要关注学生对知识的理解和运动技能的掌握，更要关注学生运用知识解决体能训练与体育锻炼实际问题的能力，重视职业道德修养和体育教学能力等职业素质的形成，以及科学的运动观、教育观的树立。

（六）质量管理

1. 建立专业建设质量监控机制，成立体育教学指导委员会，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。

2. 建立教学过程质量常态化监控机制，加强日常教学组织运行与管理，定期开展课程建设水平 and 教学质量诊断与改进，建立健全巡课、听课、评教、评学等制度。

3. 建立毕业生跟踪反馈机制、幼儿园、体育教育机构、教育行政部门等利益相关方参与的社会评价机制和第三方参与的评价机制，对生源情况、在校生学业水平、毕业生就业情况等进行分析，提高学生培养质量。

4. 按照“课程内容与职业标准对接、教学过程与生产过程对接”的原则，瞄准行业岗位核心技术，设计课程体系，使课程教学内容与行业岗位标准对接，通过课程体系结构功能，保障“学业十证书”培养规格的全面达成。

5. 遵循职业教育人才培养的规律，探索适合技术技能型人才培养的新型教学模式，在部分课程教学实践中，尝试建立“理实一体”“工学一体”的教学体系和人才培养质量监控与保障体系，尝试建立以技术技能培养为导向的教师教学水平、工作业绩评价体系。

执笔：杜孙达 、谭分全

审核： 刘次琴