



Sports and Health Professional Group
运动与健康专业群

人才培养方案

修订时间：2022 年

前 言

北京体育职业学院作为北京市唯一一所高等体育职业院校，直属于北京市体育局。学院责无旁贷地履行为北京市竞技体育的发展培养优秀运动员学生，为群众体育、体育产业的发展培养适配的技能型应用人才，为弘扬和传播体育文化贡献学院力量的重任。

为深入推进学院高质量发展，学院申请的运动与健康专业群（以下简称专业群）于2020年9月获批立项，列入北京市第二批特色高水平骨干专业（群）建设项目，建设期为2021-2023年。

三年来，专业群在人才培养方面做了扎实的工作，全面推进人才培养模式创新。专业群全体教师围绕人才培养模块建设指标，在职业教育专家以及行业企业专家的指导下，经过深入的市场调研、职业岗位、职业能力分析、课程转化等环节，修订完成群内各专业的人才培养方案。构建了“三元互融、学训同步、五阶能力递进”的人才培养模式，并最终将群内各专业人才培养方案汇编成册。

此版人才培养方案自2022年开始执行。

北京体育职业学院

教务处

目 录

专业群课程体系图	1
运动训练专业	3
运动训练专业	67
运动训练专业（儿童体智能训练方向）	131
体育运营与管理专业（冰雪运动服务与推广）	183
体育保健与康复专业（运动康复方向）	233

专业群课程体系图





北京体育职业学院

教育与体育大类

运动训练专业

(570303)

人才培养方案

(2023 级五年制高职) (一线班)

编制工作负责人		朱丽敏
调研团队		朱丽敏、王娜、于成
拟稿	校内团队	于成、王娜
	企业团队	颐信泰通(北京)信息科技股份有限公司人员
论证	校内专家	北京体育职业学院教学管理委员会成员
	企业专家	尹军、管连军、李铁忠
院系		竞技体育系
修订日期		2022 年 10 月 10 日

运动训练专业

人才培养方案

一、专业名称（专业代码）

专业名称：运动训练

专业代码：570303

二、入学要求

通过北京市体育局二级班测试的初中毕业生。

三、基本修业年限

五年

四、职业面向

表 1 本专业职业面向

所属专业大类（代码）	教育与体育大类（57）
所属专业类（代码）	体育类（5703）
对应行业（代码）	体育（89） 教育（83）
主要职业类别（代码）	运动员（2-09-07-03） 教练员（2-09-07-01） 裁判员（2-09-07-02） 社会体育指导员（4-13-04-01） 体育场馆管理员（4-13-04-02）
主要岗位（群）或技术领域 举例	竞技运动员； 助理教练员； 裁判员； 健身教练、专项教练； 销售顾问。
职业类证书举例	教练员等级证书；裁判员等级证书；运动员等级证书；社会体育指导员证书。

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，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、职业道德意识，精益求精、守正创新的精神和信息素养，较强的就业创业能力和可持续发展的能力，掌握扎实的运动训练、运动心理、体能训练、竞赛组织与裁判等方面的知识，具有一定的专项运动能力和水平，具备训练指导、竞赛组织与运动训练监测与调控能力，能够在体育教育行业的竞技运动员、助理教练员、裁判员等岗位（群），从事体能训练、专项训练、训练计划执行与监督、竞技比赛、比赛裁判、健身教练、专项教练、销售顾问等工作的高素质技术技能人才。

（二）培养规格

本专业学生应在系统学习本专业知识并完成有关实习实训基础上，全面提升素质、知识、能力，掌握并实际运用岗位（群）需要的专业核心技术技能，总体上须达到以下要求。

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.能够熟练掌握与本专业从事职业活动相关的国家法律、行业规定，掌握环境保护、安全防护、质量管理等相关知识与技能，了解相关产业文化，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.掌握支撑本专业学习和可持续发展必备的政治理论、科学文化基础、中华优秀传统文化、信息技术等基础知识，具有良好的科学素养与人文素养，具备职业生涯规划能力；

4.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，学习一门外语并结合专业加以运用；

5.掌握分析测试数据，制订训练计划，结合功能性训练方法进行训练的能力；

6.掌握专项技术的分类方法，正确认识专项技术，形成相对稳定的专项技术分类结构的能力；

7.掌握正确理解主教练的训练计划，筹备训练相关事宜，保证专项训练顺利实施的能力；

8.掌握各种运动素质的训练方法，使用训练器材，进行训练，提升运动员的整体运动素质的能力；

9.掌握根据赛事的培训内容及选派通知里的职责，明确赛事等级及职责等信息，确保正确执裁的能力；

10.具有适应产业数字化发展需求的基本数字技能，掌握信息技术基础知识、专业信息技术能力，基本掌握运动训练领域数字化技能；

11.具有探究学习、终身学习能力，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；

12.掌握基本健康运动知识和至少 2 项体育运动技能，在个人专项运动方面取得省市级以上的运动成绩，养成日常良好的运动习惯、卫生习惯和行为习惯；具备良好的心理调适能力；

13.能够根据健身机构周边情况，通过线上或线下调查，了解健身机构的数量、类型、服务对象及课程体系；

14.能够对无基础客户心肺耐力、肌力和肌耐力、柔韧性、平衡等测试，对有一定基础的客户进行相应专项球类测试，将数据记录在客户个人档案内，并针对客户需求和数据进行分析与评估，给客户提出合理化建议；

15.掌握必备的美育知识，具有一定的文化修养、审美能力；

16.弘扬劳动光荣、技能宝贵、创造伟大的时代精神，热爱劳动人民、珍惜劳动成果、树立劳动观念、积极投身劳动，具备与本专业职业发展相适应的劳动素养、劳动技能。

六、课程设置与要求

(一) 课程体系

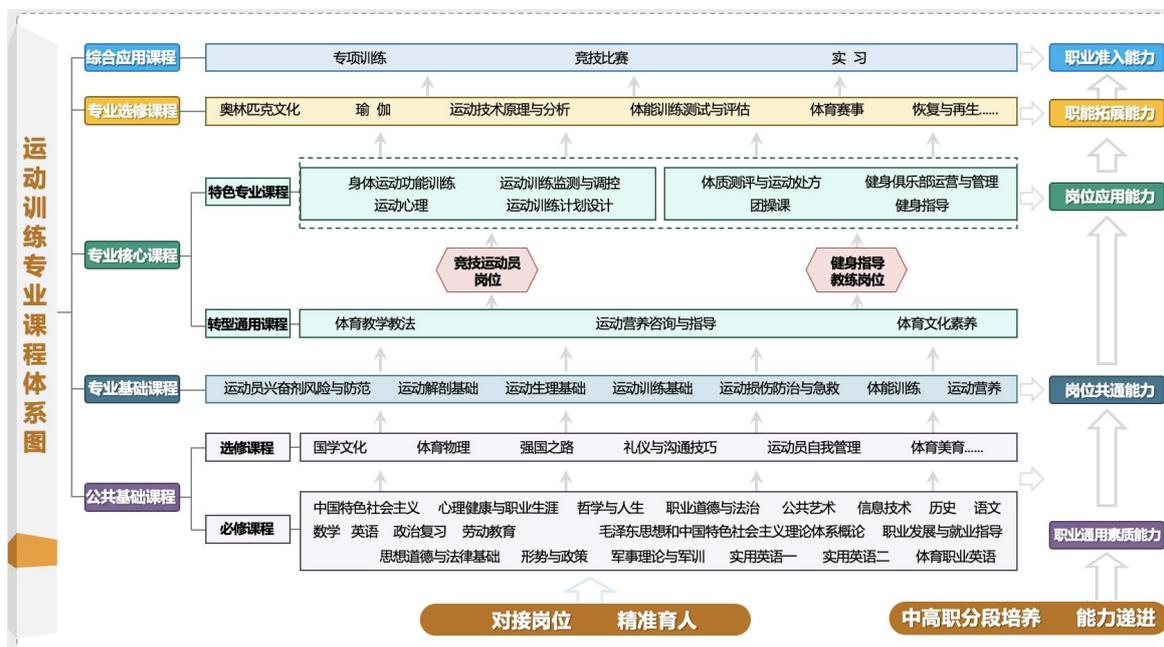


图 1 运动训练专业课程体系图

(二) 课程要求

1. 公共基础课

(1) 必修课

表 2 公共基础必修课程主要教学内容与要求

课程名称	课程代码	主要教学内容和要求	学时	备注
中国特色社会主义	1ZBYX03 6ZYH	本课程内容包括中国特色社会主义发展历程、中国特色社会主义总体布局、共圆中国梦三大块。引导学生树立对马克思主义的信仰、对中国特色社会主义的信念、对中华民族伟大复兴中国梦的信心，坚定中国特色社会主义的“四个自信”，把爱国情、强国志自觉融入中国特色社会主义事业、中华民族伟大复兴的奋斗之中。	36	
心理健康与职业生涯	1ZBYX03 6XYY	该课程是中等职业学校各专业学生必修的一门思政课程。通过本课程的学习，旨在使学生掌握心理健康知识、心理调适和职业生涯规划的方法，使学生能正确处理生活、学习、成长和求职就业中遇到的问题，培育自立自强、敬业乐群的心理品质和自尊自信、理性平和、积极向上的良好心态，教育学生通过学习为未来的职业生涯发展奠定基础。	36	
哲学与人生	1ZBYX03 6ZSY	该课程主要内容包括唯物主义、辩证法及历史唯物主义的基本观点，并把理论与实践紧密结合起来，使学生在树立马克	36	

		思主义哲学的世界观、人生观和价值观的基础上，能够运用马克思主义的世界观、方法论正确思考和解决个人人生成长、发展中的问题。进一步激发青年学生的文化创造力，坚定他们的文化自信和价值观自信。		
职业道德与法治	1ZBYX03 6ZZY	本课程以立德树人为根本任务，主要对学生进行职业道德教育和法治教育，着眼于提高中职学生的职业道德素质和法治素养，对学生进行职业道德和法治教育。通过本课程的学习，帮助学生理解全面依法治国的总目标和基本要求，了解职业道德和法律规范，增强职业道德和法治意识，使学生逐渐养成爱岗敬业、依法办事的思维方式和行为习惯。	36	
公共艺术	1ZBYX03 6GSG	该课程通过艺术作品赏析和艺术实践活动，使学生了解或掌握不同艺术门类的基本知识、技能和原理，引导学生树立正确的世界观、人生观和价值观；增强文化自觉与文化自信，丰富学生人文素养与精神世界；培养学生艺术欣赏能力，提高学生文化品位和审美素质，培育学生职业素养、创新能力与合作意识。在提高学生艺术鉴赏能力同时，增强学生对艺术的理解与分析评判能力，开发学生创造潜能，培育学生综合素养。	36	
信息技术 (基础模块)	1ZBYX14 4XSX	该课程的主要任务是使学生获得进一步学习和职业发展所必需信息的获取、表示、传输、存储、加工、应用等各种技术。学生通过学习本课程，能够增强信息意识、提升计算思维、促进数字化创新与发展能力、树立正确的信息社会价值观和责任感，为其职业发展、终身学习和服务社会奠定基础。	144	
历史	1ZBYX07 2LS	该课程主要学习中国历史和世界历史的发展脉络，掌握人类社会重要历史事件、历史人物和历史现象，具备对历史资料的解读、判断、运用能力和对历史事件的分析、综合、比较、归纳能力，树立正确的历史观、民族观、国家观和文化观，继承和发扬中华民族的优秀文化传统，进一步弘扬以爱国主义为核心的民族精神和以改革创新为核心的时代精神。	72	
语文	1ZBYX36 0YW	课程内容由基础、职业、古诗文欣赏三个模块组成。通过学习，学生能进一步掌握语文基础知识和基本技能，及古诗文欣赏的基本方法；增强阅读能力、语言文字运用能力、思维能力和审美能力；了解古今文化常识，体会中华优秀传统文化的博大精深，培育文化自信，形成良好的思想道德品质和人文素养，为学习专业知识与技能、成为高素质劳动者和技术技能人才奠定基础。	180	
数学	1ZBYX21 6SX	该课程的主要任务是使学生获得进一步学习和职业发展所必需的数学知识、数学技能、数学方法、数学思想和活动经验；具备中等职业学校数学学科核心素养，形成在继续学习和未来工作中运用数学知识和经验发现问题的意识、运用数学的	180	

		思想方法和工具解决问题的能力；具备一定的科学精神和工匠精神，养成良好的道德品质，增强创新意识。		
英语	1ZBYX28 8YY	该课程是中职阶段的一门公共基础必修课程，教学内容涵盖基础英语的常用时态，基础语法知识，词汇和句型以及一些常见情境下的交流。它涵盖了英语口语、影视口语、体育基础英语和高考复习等几个模块。学生经过一系列的训练，能掌握一些基础知识具备一定的能力，特别是听说能力。为在职场中运用英语进行交际打下基础。	180	
政治复习	1ZBYX03 6ZXZ	该课程是高职五年制中职阶段必修课。该课程主要包括“中国特色社会主义”、“经济与社会”、“政治与法治”、“哲学与文化”四个模块。通过该课程的学习，使运动员学生理解掌握四个模块的基本知识，并能运用相关知识点分析问题，解决问题。同时，通过该课程的学习，提高运动员学生参加单招单考的能力，培养他们的学习能力和可持续发展的能力。	36	
劳动教育	1ZBYX03 6LYD	该课程主要内容包括劳动概念与历史、劳模精神工匠精神以及劳动法律与权益等。通过本课程的学习，使学生树立正确的劳动态度，懂得劳动最光荣、劳动最崇高、劳动最伟大、劳动最美丽的道理。同时教育引导学生崇尚劳动、尊重劳动，养成辛勤劳动、诚实劳动、创造性劳动和吃苦耐劳的品质。	36	
信息素养 (专业模块)	1GBYX0 72XYX	课程旨在提升学生的信息素养，学生通过学习本课程，掌握常用的工具软件和信息化办公技术，具备支撑专业学习的能力和运用信息技术解决问题的思维习惯；强化基于信息解决问题的意识，使问题的解决更有效率；帮助学生树立解决问题过程中的探究精神，在主动的探索中解决问题；帮助学生在解决问题过程中的知识重构，培养终身学习能力。课程学习结束学生可参加全国计算机等级考试(MS OFFICE 一级)。	72	
毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论	1GBYX0 72MLX	该课程主要内容包括毛泽东思想模块，邓小平理论、“三个代表”重要思想和科学发展观模块、习近平新时代中国特色社会主义思想模块，共三大模块。该课程教学要求学生在掌握马克思主义中国化的历史进程和基本理论成果的基础上，理解并运用马克思主义立场、观点、方法解决社会发展和现实生活的基本问题，具备调查研究、明辨是非和正确表达思想观点的能力，进而达到社会主义现代化事业合格建设者所应有的基本政治素质和相应的基本要求。	72	
职业发展与就业指导	1GBYX0 36ZDY	本课程分为职业发展规划和就业指导两个模块。该课程既强调职业在人生发展中的重要地位，又关注学生的全面发展和终身发展。通过本课程的学习，使大学生不断提高职业生涯发展的自主意识，树立正确的职业观、就业观，促使大学生理性地规划运动职业生涯发展和自身未来的发展，努力在学习过程中提高自身职业生涯管理能力和就业能力	36	

大学语文	1GBYX0 36DWX	主要包括：应用文基础知识、日常应用文、礼仪应用文、事务应用文、行政公文等内容。通过该课的学习，学生了解了常见应用文体，如专用书信、通知、请示、计划、总结、个人简历的含义及种类；掌握了应用文的特点、作用以及不同类型的应用文写作的基本格式和基本要求；具备了应用文写作能力和文章分析处理能力；获取了分析问题和解决问题的思维能力；提升了文化内核并培养了文化素养。	36	
思想道德与法律基础	1GBYX0 54SCL	该课程共分为四个专题，即绪论、思想、道德和法治四个专题。通过本门课的学习，帮助学生正确面对人生的各种困惑、树立远大志向和坚定的理想信念、了解中华民族重精神的传统、积极践行社会主义核心价值观，让学生明确不同社会形态和不同关系中的道德对个人发展的意义，同时通过法治内容的学习，使学生树立法治观念，从而更好地适应社会。	54	
形势与政策	1GBYX0 18XCX	形势与政策课程是学生了解国家形势与政策的主渠道。通过形势与政策基本知识的学习以及当前国内外重大、热点问题的教育，帮助学生认清国际国内形势，了解党和国家重大方针政策，开阔视野，提高学生参与民主生活的能力，增强对伟大民族复兴的信心，积极投身改革开放和社会主义现代化建设。	18	
军事理论与军训	1GBYX0 72JXY	本课程以国防教育为主线，通过对军事理论和军事技能训练的学习和实践，使学生掌握基本的军事理论、军事知识与技能，有助于增强学生的国防观念、国家安全意识，弘扬爱国主义精神、传承红色基因，强化集体主义观念、法制意识；有助于增强学生的综合素质，提高学生的综合能力，为中国人民解放军训练后备兵员和培养预备役军官打下基础。	72	
实用英语 (一、二)	1GBYX0 36SYX 1GBYX0 36SEY	高职英语课程分为基础模块和拓展模块。该课程是基础模块，主要内容包括个人、职业、社会、科学、文化、环境等主题相关的语言知识、文化知识以及职场通用英语技能训练。通过本课程的学习，学生能掌握必要的英语语音、词汇、语法、语篇和语用知识，获得多元文化知识，提升在日常生活和职场情境中的听、说、读、看、写、译技能。该课程对标全国高等学校英语应用能力 A、B 级考试，学生完成该课程的学习，知识水平应达到 B 级水平。	72	
体育职业英语	1GBYX0 36TYX	高职英语课程分为基础模块和拓展模块。该课程是拓展模块，内容与体育产业服务类岗位紧密对接，涵盖体育精神、运动与健康、体育教学教法、运动场馆、服务接待等。本课程学习过程中，学生能够通过阅读活动丰富体育行业词汇储备，打牢语言知识基础；通过职场口语操练提升英语听说能力；通过职场任务实施提高在職場环境中进行有效沟通的综合语言应用能力；通过拓展与思考了解体育文化，增强文化自信。	36	

(2) 选修课

表 3 公共基础选修课程主要教学内容与要求

课程名称	课程代码	主要教学内容和要求	学时	备注
国学文化	1ZBYX03 6GHX	通过课程学习,学生能初步了解民族悠久历史和灿烂文化,深入理解国学中体现社会主义核心价值观“爱国”、“敬业”、“诚信”、“友善”的内容,激发对国学的兴趣,掌握国学基本知识,具备较好国学素养,提升人文素养和人文精神。	36	
体育物理	1ZBYX03 6TLY	该课程包括静力学、运动学和动力学的基础知识和基本理论。实例分析了投掷、跳高、游泳、跳水、滑雪、摔跤、篮球、排球等体育专项运动中的物理现象,使学生了解物理与体育的相互联系,能够运用物理学原理分析和解释运动训练和日常生活中的力学问题,提高学生的科学素养和综合职业能力。	36	
书法	1ZBYX03 6SF	通过该课的学习,学生了解了书法艺术的性质、特点,书法发展的历史,以及主要书体的艺术特点,掌握楷书的运笔方法、字形结构和章法布局的基本技法,提高了书法审美水平,增强了汉字书写能力,达到字形规范、结构美观的要求。	36	
强国之路	1ZBYX03 6QLG	该课程是我院中职阶段的一门思想政治选修课。本课程以立德树人为根本任务,以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,通过本课程的学习,使学生系统掌握中国近代以来从站起来、富起来再到强起来的发展历程。帮助学生了解“四史”的相关内容,教育学生爱国爱党,爱社会主义,矢志不渝听党话跟党走,争做社会主义合格建设者和接班人。	36	
体育化学	1ZBYX03 6TXY	该课程主要内容包括物质及其变化和溶液的酸碱性、烃及其衍生物、糖 蛋白质 脂肪、物质和能量代谢等。通过该课程的学习,帮助学生认识化学与体育、化学与人类健康的关系,能将化学知识运用到日常训练中,增强科学训练的意识,进而提高分析问题和解决问题的能力。	36	
礼仪与沟通技巧	1ZBYX03 6LQT	本门课程意在帮助学生掌握沟通过程和礼仪常识;掌握倾听的各种技巧,了解交谈过程中应注意的问题;掌握赞美、说服、拒绝、批评的内涵、方法、技巧等;掌握求职过程中的沟通技巧与基本礼仪常识;了解与同事相处、上司沟通、商务洽谈的沟通技巧。通过学习本课程,使学生形成对沟通技巧的整体知识架构,为学生步入社会提供相关知识储备。	36	
运动员文学欣赏	1ZBYX03 6YSX	该课程主要包括诗歌、小说、戏剧、散文四个学习模块。每个模块包含本模块的基础知识和经典篇目欣赏两部分。通过学习,学生能了解四种文学体裁的基础知识,掌握课程欣赏篇目的基本知识点,具备欣赏文学作品的基本能力,达到能初步欣赏文学作品的课程要求。	36	

生活中的陷阱	1ZBYX03 6SJD	课程主要内容包括“生活中的可能遇到的各种经济陷阱”，比如消费陷阱、传销陷阱、网络陷阱等。课程教学要求是学生在掌握生活中可能遇到哪些经济类“陷阱”的基础上，能够合理的辨别和预防此类问题并能运用到今后的生活和工作当中，进而达到适应社会、明辨是非的能力。	36	
人文地理	1ZBYX03 6RLW	通过学习，学生能掌握人文地理学的基本知识，了解人类文化与地理环境之间的相互关系，培养正确的人地观，形成可持续发展和环境保护意识，具备运用人文地理学研究方法分析区域人文地理现象和问题的能力，能自觉参与维护国家和地区可持续发展。	36	
创新创业教育	1ZBYX03 6CYY	该课程面向中职学生，侧重学生的创新通识教育。课程主要内容包括创新的本质、创新思维与创新途径等。该课程教学要求是学生通过学习了解创新的本质，探究创新性思维原理，掌握常用创新思维工具的应用，提高创新思维能力，促进创新实践。	36	
逻辑推理	1ZBYX03 6LLJ	课程主要内容包括思维的内涵、特征及基本形态，不同思维形态的逻辑形式，逻辑基本规律和简单的逻辑方法。课程的教学要求是学生掌握概念的特征及明确概念的逻辑方法，掌握不同形式命题及其推理，学会运用逻辑推理观察和分析问题，为提高自身逻辑思维能力打下坚实的基础。	36	
北京人文地理	1ZBYX03 6BLW	通过学习，学生能掌握北京人文地理学的基本知识，了解北京人类文化与地理环境之间的相互关系，培养正确的人生观，形成可持续发展和环境保护意识，具备运用北京人文地理学研究方法分析北京市各区域人文地理现象和问题的能力，能自觉参与维护国家和地区可持续发展。	36	
普通话	1ZBYX03 6PHP	通过学习，学生能了解普通话的基础知识，掌握汉语字词的发音，从而提高普通话水平，正确运用普通话进行语言交流，说比较标准的普通话。同时明确普通话水平测试的方法和应对技巧，经过学习和训练能顺利通过国家普通话水平测试。	36	
体育美育	1ZBYX03 6TYY	课程主要内容包括美与美育的内涵、特征，体育美的内涵及特征、体育美的欣赏、创造与传播，体育美育教学原则、特点和方法。课程教学要求是学生掌握美、审美、体育美育等基本知识，了解体育审美的方法与特征，能够对体育运动项目进行审美分析，了解体育美的创造与传播，引导学生在体育运动实践中实现人的全面发展。	36	

2.专业基础课程

表 4 专业基础课程主要教学内容与要求

课程名称	课程代码	主要教学内容和要求	学时	备注
运动员兴奋剂风险与防范	2ZBYX03 6YFY	课程主要包括人类认识兴奋剂的过程和推进反兴奋剂斗争的历史、兴奋剂的危害、兴奋剂的管制环节及违规处罚等内容。课程教学要求是学生在理解中华体育精神的基础上践行体育精神，掌握兴奋剂的危害、能够正确填报行踪信息、明确兴奋剂的管制环节，并清楚知道兴奋剂违规的处罚，能够以运动员身份为荣、自觉践行纯洁体育价值观。	36	
运动解剖基础	2ZBYX03 6YCP	课程内容主要讲述人体运动的执行体系，包括运动系统各器官形态结构的特点、关节的运动规律、运动的主要肌群以及发展肌肉力量和柔韧性等素质的基本原理。课程教学要求使学生在掌握基本理论知识的基础上，制定相应的健身训练计划，为后续课程学习奠定基础，为将来从事体育教学、训练、社会体育指导及体育科学研究工作等提供理论依据。	36	
运动生理基础	2ZBYX03 6YCL	课程内容主要包括人体运动供能体系与指挥体系的形态结构及功能，运动过程中人体机能、身体素质、运动的变化规律等基本知识。本课程共 36 学时，理论 24 学时，实践 12 学时。课程教学要求是培养学生对人体生命活动的基本知识的全面了解和基本规律的系统认识，初步掌握人体各器官系统基本特征和运动器官的基本工作原理；了解生长发育的一般规律；了解体育运动对人体机能的影响及其规律。提高学生从事体育的理论基础和素质。使学生为体育教学和运动训练活动及提高自身健康水平提供的理论基础，并为后续课程奠定基础，为各项运动技术的教学和训练提供理论依据。	36	
运动训练基础	2ZBYX03 6YCL	课程主要包括竞技体育的地位和作用；竞技能力结构模型，运动成绩的决定因素；运动训练原理和原则；运动训练的方法与手段；体能训练；技、战术训练；训练过程的计划和控制等。课程教学要求是在使学生了解运动训练学规律的基础上，掌握运动训练的原理、运动训练的方法和竞技能力训练的实施安排，以提高运动训练理论与实践相结合的能力。	36	
运动损伤防治与急救	2ZBYX03 6YJY	课程主要包括运动损伤概述、检伤分类、急救基本技术（止血、包扎、固定、转运）、心肺复苏术和身体各部常见运动损伤等内容。课程教学要求是在具备一定	36	

		的解剖学、生理学知识的前提下，掌握常见运动损伤的诊断，并能够根据实际情况选择科学有效的处置方法。通过案例讲解和课堂演练，使学生具备在运动过程中基本的救护能力。		
体能训练	2ZBYX03 6TLN	课程主要内容包括体能训练的目标与原则、体能测试与评估的方法、基础体能的建设、体能训练的方法及体能训练设计方案等。课程教学要求是学生掌握体能本质的概念和评估测试的方法，结合基础体能的建设，对速度、灵敏、力量、柔韧等素质进行有效的训练，并指定相应的训练计划，进而达到体能教练的基本要求。	36	
运动营养	2ZBYX03 6YYD	本课程通过对营养概念，常见营养素、常见食物的营养价值、合理营养的要求、运动员特殊期的营养要求等的讲解，使学生了解营养素概念、各种营养素的生理功能、来源、人体的需要量、常见食物的营养价值等。学生学习中需要了解不同运动专项营养特点，掌握在不同运动期营养补充，掌握平时训练、比赛期营养方法。掌握体重控制营养需求，为提高运动训练成绩提供保障。	36	

3.专业核心课程

表 5 专业核心课程主要教学内容与要求

课程名称	课程代码	主要教学内容和要求	学时	备注
体育教学教法	3GBYX03 6TFX	本课程教学内容包括体育教学教法的原则、体育活动的组织、队列队形、教学方法等内容；课程教学要求是在不同的教学环境中能够运用所学进行体育活动的组织；能在掌握体育教学教法的要点上，能够熟练使用各种体育口令，能够针对不同的动作技术选择适当的教学方法，进而达到能够具备承担体育教学工作的专业素养。	36	
运动营养咨询与指导	3GBYX04 8YDY	运动营养咨询与指导是证书课程，目前对接教育部“1+X证书”项目中《运动营养师》证书，本门课程主要讲授目前运动营养学领域的研究进展及运动营养师职业发展规划；运动营养基础知识包括运动与能量、运动与七大营养素；运动营养食品的基本知识；运动健康风险评估、运动营养测试与评估、运动营养方案的制定基本方法和技能，学生学习完课程可以参加运动营养师证书考试，考试合格颁发证书。	48	转型通用课程
身体运动功能训练	3GBYX05 4SLN	课程教学内容有身体运动功能训练理论概述、运动人体科学原理、FMS 测试、SFMA 测试、Y-balance 测试、动作准备、快速伸缩复合训练、多方向移动、能量系统练习、恢复与再生等内容。在教学过程中要求学生在充	54	竞技运动员岗位

课程名称	课程代码	主要教学内容和要求	学时	备注
		分理解本课程理论基础上，能够熟练应用各种新型的身体运动功能训练设备和器材，具备设计不同专项身体运动功能训练方案的能力，为从事相关教学、训练和管理工作奠定坚实的基础。		
运动训练监测与调控	3GBYX07 2YKY	课程内容主要包括运动训练监控的基础知识、运动训练的监控与应用，以及常用实验的检测方法等基本知识。课程教学要求是运用生理生化的原理与方法，以分子水平研究运动与身体化学组成的相互适应，运动过程中机体内物质和能量代谢及调节规律，以及心理变化，为提高竞技能力提供理论依据和方法。掌握利用生理生化的原理和方法对运动员训练时的负荷强度和量度、训练方法和手段的合理性与有效性以及机体对运动训练产生的适应变化、恢复效果等进行评定，并通过心理监测与调控对运动员竞技心理状况进行引导，从而帮助教练员、运动员了解训练效果，正确评价和调整训练方案更好的开展科学训练。	72	
运动心理	3GBYX03 6YLD	本课程内容包括运动心理学的基础理论知识、基本技能；以及人在运动中心理活动的特点及规律等。课程教学要求是通过对动机基础、心理特征、认知过程、自我完善、心理健康和社会互动等问题的了解，培养学生运用所掌握的运动心理学知识分析和解决体育运动实践中的心理问题的能力，进而使学生能够在比赛中获得优异成绩，在生活中保持积极乐观心态。	36	
运动训练计划设计	3GBYX03 6YJH	课程内容包括运动员从事项目的特点、训练内容方案的设计、周期性训练时间的内容及比赛时间的计划设计等。课程教学要求学生掌握运动项目的训练和比赛规律，能运用所学知识设计天、周、季度、年度的合理性训练计划，并运用于实际的训练和比赛中。	36	
体质测评与运动处方	3GBYX03 6TFD	本课程主要学习体质测评与运动处方制定的相关理论知识和实践知识，重点学习体质测评和制定运动处方的实践操作方法。通过本课程的学习，学生需掌握体质测评、运动处方制定的基础理论和基本知识。掌握大众健身、竞技体育及健身俱乐部测量的基本内容及常用的测量方法，做出相应的评价，并能够掌握亚健康的测量与评价方法。培养学生实际解决问题的能力，为学生从事体育职业教学、教练员工作、大众健身指导、健身俱乐部健身指导等工作提供理论基础和实践指导。	36	健身指导 教练岗位

课程名称	课程代码	主要教学内容和要求	学时	备注
健身俱乐部运营与管理	3GBYX054JLY	课程主要内容包括健身体育俱乐部的运营与开发、场馆营销、场馆服务、场馆企业文化建设等。课程教学要求是学生在掌握健身俱乐部运营与管理的基本理论的基础上，能够制定合理的场馆营销策略、做出合理的场馆运营规划并能运用到今后的俱乐部场馆服务工作中，进而达到体育场馆服务人员的基本要求。	54	
团操课	3GBYX036TKT	课程主要内容包括:团操课的基本理论，如尊巴、TRX、莱美、泰拳等不同课程动作技术特点，各种不同团操课的节奏和动作编排要求等。主要教学要求让学生学会不同类型团操的练习方法与教学手段等，并能运用到团操课的教学指导当中，具备健身场所操课教练的必备的职业能力，服务于成人的大众健身的需求。	36	
健身指导(证)	3GBYX072JZZ	课程主要内容包括运动的解剖与生理基础、运动的营养学基础、健康体适能测试与评估、健身运动技术、健身运动计划制定与实施、运动损伤的预防与处理等。课程教学要求是通过所学知识能对客户进行身体测试和评估，能给客户制定针对性的训练计划和建议，并能进行安全、科学指导，进而达到私人健身教练、健身咨询指导的岗位能力要求。	72	

4.综合应用课程

表 6 综合应用课程主要教学内容和要求

课程名称	课程代码	主要教学内容和要求	学时	备注
专项训练	5GCYX1908ZLX	课程主要内容包括运动技术的基本理论、运动技术训练常用的方法、身体运动素质强化、实战方案的制定等。课程教学要求学生在掌握运动技术基本特征、专项体能训练方法手段的基础上，能根据项目的特点，制定相应的训练计划，并应用于训练当中，提升竞技表现，进而达到助理教练员的基本要求。	2484	在役阶段
竞技比赛	5GCYX216JSJ	课程主要内容包括竞技比赛的基本要求，比赛前的准备、比赛中的心理调控与竞技表现、比赛后的恢复调整等不同模块，教学要求学生能把在训练的中获的体能、技战术等以及相应的竞技能力运用到具体实际比赛中，发挥出应有综合竞技水平，具备一名优秀运动员的职业能力，服务于竞技体育的发展。	216	
实习	5GCYX1080SX	课程主要内容包括认知实习、岗位实习、学生成长规律和职业能力培养等。课程教学要求学生在掌握实践	1080	退役阶段

课程名称	课程代码	主要教学内容和要求	学时	备注
		工作能力的基础上，能根据实习岗位的要求，在专业人员的指导下，辅助或相对独立的参与、指导实际训练和比赛，学生的竞技训练水平能够提高，学生意志品质能够锤炼，进而达到竞技运动员等相关岗位的基本要求。		

5.专业选修课程

表 7 专业选修课程主要教学内容和要求

课程名称	课程代码	主要教学内容和要求	学时	备注
奥林匹克文化	4ZBYX03 6AHK	课程主要内容讲授奥林匹克运动的形成与发展；奥林匹克运动的思想、宗旨和格言；奥林匹克运动的仪式、图标、音乐、建筑等文化活动；奥林匹克运动的体育全球化；奥林匹克运动与国际政治和经济；奥林匹克运动在中国等学习内容，课程教学要求是通过不同专题的学习，使学生感受到奥林匹克运动的文化内涵，体会到奥林匹克运动的教育作用，让学生作为体育人为之骄傲和自豪，进而达到为奥林匹克运动发展，实现体育强国梦想努力学习和奋斗。	36	
瑜伽	4ZBYX03 6YJ	课程内容包括瑜伽发展史，瑜伽健身原理、瑜伽习练的原则与方法、瑜伽伤病预防等。学生可以利用瑜伽呼吸调控法调控情绪缓解比赛紧张、利用瑜伽体位缓解训练产生的肌肉酸痛、利用瑜伽休息术和瑜伽冥想术等促进运动疲劳恢复，能够根据当日训练的身体部位对应适当瑜伽体位，通过拉伸促进运动技能的提升。	36	
体育发展简史	4ZBYX03 6TSZ	课程内容讲授体育的发展历史及其发展规律，介绍中外体育发展的不同特点；课程教学要求学生掌握体育产生的动因和规律，学会用现代眼光和历史眼光来学习历史，培养学生的历史唯物主义、辩证唯物主义的科学观，并使其受到国际主义和爱国主义教育，逐步树立科学的体育观，并由此深入开展运动员人文素质教育，进而达到提高运动员人文素养，适应社会发展和改革的需要。	36	
运动技术原理与分析	4ZBYX03 6YXY	课程主要内容包括运动技术原理、运动技术的生物力学、运动技术训练常用的方法、运动技术能力的决定因素及评价等。课程教学要求是学生在	36	

课程名称	课程代码	主要教学内容和要求	学时	备注
		掌握了基本的运动技术原理后，能根据运动人员的基本动作，分析出动作技术的生物力学原理，并予以评价。具备分析动作技术，提升动作质量的教学能力，进而达到助理教练员的基本要求。		
体育时事评论	4ZBYX03 6TLS	本课程主要内容包括一周国内外体坛大事件，包括体育赛事；运动员动向；体育与政治经济军事文化的相关新闻，历史上曾经发生的体育重大事件。课程教学要求是让学生对近期国际国内发生的与体育相关的重大事件有自己的独到见解，并通过课堂学习，对相关的国家地理历史文化有初步了解，进一步开拓学生的视野，增长见识。	36	
体能训练测试与评估	4ZBYX03 6TGY	课程主要内容包括体能训练测评基础、人体测量评估，FMS（功能性动作筛查）以及肌肉力量测试等。课程教学要求是学生在掌握了基本的体能测评方法后，能根据受试人员的基本情况，制定相应的测试方案，并对其测试结果进行评价。具备激发受试人员运动潜能的教学能力，进而达到竞技运动员的基本要求。	36	
体育赛事	4ZBYX03 6TSY	课程主要内容包括体育赛事运作阶段划分与主要任务、体育赛事的计划、体育赛事竞赛管理、体育赛事营销、风险防范管理和赛事评估等内容。课程教学要求是在分析现行体育赛事的种类、制度的基础上，能够制定体育赛事计划、为不同项目制定适合的赛制并完成赛事组织编排任务，进而达到组织执行体育赛事的能力。	36	
恢复与再生	4ZBYX03 6HSY	课程主要内容包括体能训练疲劳恢复解决方案、借助小件器材的恢复方法与手段，拉伸教学以及痛消除和损伤预防的针对性练习等。课程教学要求是学生在掌握解决疲劳恢复方案的基础上，能根据机体不同的疲劳程度，设计相应的恢复方法与手段，具备解决疲劳恢复的教学能力，进而达到竞技运动员的基本要求。	36	
体育产业发展与创新	4ZBYX03 6TXY	该课程是一门经验性、实践性和综合性都全面涉及的体育经济学基础课程，为实现培养宽口径、厚基础、高素质、强能力、广适应的体育应用高技能型人才的培养目标服务。该课强化学生体育服务与经营的实务操作职业技能和素质的培养，通过课程教学，使学生掌握体育产业的运行机制，	36	

课程名称	课程代码	主要教学内容和要求	学时	备注
		培养学生运用科学的理论知识指导体育市场实践活动,分析体育产业的巨大潜力,了解体育产业经营与管理、体育经纪和体育市场开发工作等专业知识,能在社会体育各行业从事体育管理、健身、娱乐、休闲、社区指导以及策划和组织体育竞赛活动等一线工作的高技能实用型人才。		
社会体育基础(证)	4ZBYX03 6SZJ	课程主要内容包括社会结构中的体育运动、体育社会化、体育运动及竞技运动员的社会分层流动与控制、体育运动的社会差异及竞技体育的社会问题等内容。课程教学要求是在使学生了解人和体育之间的交错关系的基础上,理解竞技体育与社会的相辅相成作用,以引导运动员学生思考体育社会行为与人类群体的能力,对自身竞技体育运动员的身份有全面、辩证的认识。	36	
智能体育与运动训练	4ZBYX03 6ZLD	课程主要内容包括智能体育的历史、基本概念、大数据、云计算、人工智能、无线传输等技术简介。智能科技在当前体育各领域中的应用现状、特点和发展趋势。教学要求学生理解智能化、科技在运动员测评、运动负荷监控、比赛表现数据中应用。学会基本的智能化手段在人体测量学、生理指标测量、运动表现分析、运动技术分析、技战术分析、比赛决策、运动员选材、运动训练、观赛体验增强等方面的应用,具备运动训练中基本的信息素养能力。	36	
瑜伽教学	4ZBYX03 6YXJ	课程内容包括瑜伽简史,瑜伽健身原理、瑜伽习练的方法、瑜伽呼吸、哈他瑜伽的主要体式、流瑜伽编排的原则、瑜伽伤病预防等。学生了解瑜伽的历史及健身原理等相关理论知识,掌握哈他瑜伽24个核心体式及28个变体,能准确表述所有体式的口令及体式习练的益处,能够利用瑜伽训练原则编排不同训练目的的流瑜伽序列,进而完成40分钟以上的瑜伽团操课指导工作项目。	36	
体育养生	4ZBYX03 6TSY	课程内容包括传统体育养生概述、健身气功·八段锦功法功理、太极拳·八法五步和太极推手功法功理等。课程教学要求学生在掌握传统体育养生理论基础上,能根据健身气功·八段锦、太极拳·八法五步、太极推手的功法功理要求,具备技术动作套路演练能力,进而达到教学指导的基本要求。	36	

七、教学进程总体安排

(一) 课程结构比例

表 8 课程结构比例

专业名称	学制	总学时	公共基础课学时	公共基础课学时占比	实践教学学时	实践教学学时占比	选修课学时	选修课学时占比
运动训练	五年	5178	1656	32%	3457	67%	468	9%

(二) 教学活动周进程安排 (单位: 周)

表 9 教学活动周进程安排 (单位: 周)

项目 学期	军事理论与军训	课堂教学	认识实习	岗位实习	毕业教育	考试考核	总周数	备注
1	2	16				2	20	
2		18				2	20	
3		18				2	20	
4		18				2	20	
5		18				2	20	
6				18		2	20	
7		18				2	20	
8		18				2	20	
9		18				2	20	
10				16	2	2	20	
合计	2	146	0	34	2	20	200	

(三) 教学学时安排 (单位: 学时)

表 10 教学学时安排 (单位: 学时)

序号	课程类别	课时				学分	
		理论	实践	合计	百分比	总学分	百分比
1	公共基础课 (必修课)	1171	305	1476	28%	82	28%
2	专业基础课	174	78	252	5%	14	5%
3	专业核心课	142	140	282	6%	16	6%
4	综合应用课	0	2700	2700	52%	150	52%
5	选修课 (公选+专选)	234	234	468	9%	26	9%
合计		1721	3457	5178		288	
百分比		33%	67%		100%		100%

(四) 教学进程安排 (见附录 1)

八、实施保障

(一) 师资队伍

按照“四有好老师”“四个相统一”“四个引路人”的要求建设专业教师队伍,将师德师风作为教师队伍建设的第一标准。

1. 队伍结构

学生数与本专业专任教师数比例不高于 12: 1, “双师型”教师占专业课教师数比例不低于 90%, 高级职称专任教师比例不低于 50%, 专任教师队伍建设要统筹考虑职称、年龄等因素, 形成合理的梯队结构。

整合校内外优质人才资源, 选聘运动队、基层体校、健身房、健身工作室等行业企业专家担任产业导师, 组建校企合作、专兼结合、能够满足模块化及项目式教学需要的教师团队, 建立定期开展专业教研机制。

2.专任教师

表 11 专任教师任职资格及要求

师资来源	教师类别	任职资格及要求		承担课程	教师数量
		学历学位	任职要求		
校内	专任教师	硕士及以上学历	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；具有运动训练、体育教育等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；能够开展课程思政和教学改革、科学研究；能够跟踪新经济、新技术发展前沿。每 5 年累计不少于 6 个月的企业实践经历。	专业核心课 专业基础课 专业选修课 公共基础课	20-30
	专任教练	本科及以上学历	具有教练员等级证书；遵守国家法律、法规，热爱体育事业，具有良好的职业道德和敬业奉献精神；从事体育项目训练和指导工作，具备相应的专业知识和授技育人能力，切实履行教练员岗位职责和义务。	综合应用课	15-30

3.专业带头人

表 12 专业带头人任职资格及要求

师资来源	教师类别	任职资格及要求		承担课程	教师数量
		学历学位	任职要求		
校内专任教师	专业带头人	硕士及以上学历	原则上应具有副高及以上职称，能够较好地把握国内外运动训练行业、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，在本区域或本专业领域具有一定的专业影响力。	专业核心课 专业基础课 综合应用课	2

4. 兼职教师

表 13 兼职教师任职资格及要求

师资来源	教师类别	任职资格及要求		承担课程	教师数量
		学历学位	任职要求		
兼职教师	指导教师	本科及以上	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，了解高职教育教学规律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。	综合应用课 专业基础课	4

(二) 教学设施

1. 专业教室要求

具备利用信息化手段开展混合式教学的条件。一般配备黑（白）板、多媒体计算机、投影设备、音响设备，互联网接入或无线网络环境，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. 校内实训场所要求

实验、实训场所符合面积、安全、环境等方面的条件要求，实训设施先进，能够满足实验实训教学需求，实验、实训指导教师确定，能够满足开展手球、游泳、摔跤、体能训练等实训活动的要求，实训管理及实施规章制度齐全。

表 14 校内实训场所及其对应的项目和课程

教室名称	数量(间)	主要实训项目	主要实训设备	对应的主要课程	学生容量
手球馆	1	手球	场地、球门、多媒体设备、球等	专项训练	30
游泳馆	1	游泳 跳水 花样游泳	游泳池、跳板、浮漂、多媒体设备等	专项训练	60
综合训练馆	1	摔跤 柔道	摔跤垫子、布人、沙袋、攀爬机、跑步机、杠铃杆、杠铃片等	专项训练	300

体能训练实训基地	1	瑜伽、普拉提、体适能训练方法、体能训练与实操	跑步机、划船机、自行车、力量训练架、杠铃片、攀爬机等	专项训练	50
金海湖实训基地	1	摔跤 柔道	摔跤垫子、布人、沙袋、杠铃杆、杠铃片等	专项训练	50
体能训练室	1	体能训练	攀爬机、哑铃、壶铃、瑜伽垫、泡沫轴等	专项训练	10-15
形体训练室	1	瑜伽、团操、乒乓球	乒乓球案、瑜伽垫、多媒体设备等	团操课、瑜伽	15
综合训练室	1	体能训练	深蹲架、跑步机、自行车、瑜伽垫、泡沫轴等	身体运动功能训练、恢复与再生、体能训练测试与评估	20

3.校外实训场所要求

配备稳定的校外实训基地，场所符合面积、安全、环境等方面的条件要求，实训设施齐备、先进，提供的实习岗位有利于学生掌握专业技能、提高实践能力。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.学生实习基地要求

符合《职业学校学生实习管理规定》《职业学校校企合作促进办法》等对实习单位的有关要求，经实地考察后，确定合法经营、管理规范，实习条件完备且符合产业发展实际、符合安全生产法律法规要求，与学校建立稳定合作关系的单位成为实习基地，并签署学校、学生、实习单位三方协议。

根据本专业人才培养的需要和未来就业需求，实习基地应能够提供竞技运动员、助理教练员、裁判员、健身教练、销售顾问与专业相关的实习岗位，拥有当前专业发展的主流技术。可接纳一定规模的学生实习；学校和实习单位双方共同制订实习计划，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，实习单位安排有经验的技术或管理人员担任实习指导教师，开展专业教学和职业技能训练，完成实习质量评价，做好学生实习服务和管理工作的，有保证实习学生日常工作、学习、生活的规章制度，有安全、保险保障，依法依规保障学生的基本权益。

5.支持信息化教学方面的要求

营造信息化教学环境，配备校园网、多媒体教学设备和网络设备以及智慧教室，根据体育类职业教育特点，搭建能够满足授课、学习、考试、管理、评价等多种功能的网络教学平台，为智慧课堂、翻转课堂、混合式教学、移动教学等信息化教学提供基础保障。

（三）教学资源

1.教材选用机制和要求

按照国家规定，经过规范程序选用教材，优先选用近年来国家规划教材和国家优秀教材。

专业课程教材建设坚持正确的政治方向和价值导向，遵循体育类职业教育教学规律和人才成长规律，科学合理编排教材内容，积极开发活页式、工作手册式、融媒体教材，体现本行业新技术、新规范、新标准、新形态。建立教材动态更新调整机制，健全教材分类审核、抽查和退出制度。

专项训练课程由专任教练员执行，教材选用依据国家体育总局颁布的《中国青少年体育运动项目训练教学系列大纲》及各专项训练大纲。

2.图书文献配备要求

为本专业师生提供图书和文献资料，能满足运动训练专业人才培养、专业建设、教科研等工作的需要，方便查询、借阅。专业类图书文献主要包括：体育行业政策法规、行业标准、竞赛规范等；体育专业类图书和实务案例类图书；5种以上体育类学术期刊。及时配置新经济、新技术、新工艺、新材料、新管理方式、新服务方式等相关的图书文献。

3.数字教学资源配置要求

丰富的数字资源是保证专业教学质量的重要条件，建设、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、数字教材等专业教学资源库，鼓励和院团共同开发种类丰富、形式多样、使用便捷、动态更新、满足教学、有利于学生自主学习的数字化专业学习资源，充分利用信息化教学资源、网络教学平台，支持教师实践混合式教学模式，引导学生进行线上线下自主学习。

（四）教学方法改革

鼓励教师在现代教学理论的指导下，熟练掌握各类教学方法的特性，根据“互联网+职业教育”发展需求，充分利用现代信息技术手段，遵循体育类职业教育教学规律和人才成长规律，依据教学目标、教学内容、学生特点、教师自身素质和教学环境条件，深化以学生为中心的教学改革，对教学方法进行科学选择、优化组合和持续改进，打造优质课堂。

1.强化课程思政

构建“思政课程+课程思政”格局，推动全员全过程全方位“三全育人”，实现思想政治教育与体育专业技能培养的有机统一。强化立德树人意识，结合文化体育类职业院校学生特点、运动训练专业人才培养特点和体育专业素养要求，梳理和挖掘专业课程蕴含的思政元素，发挥运动训练专业课程的思政教育功能，创新思政课程及课程思政教学模式。

2.改进传统教法

遵循体育教育规律，发挥以语言传递和直观感知为主的教学方法的优势，在专业知识和技能的教学中，继承和发扬训练、讲授、演示、练习、讨论、口传心授、口授与身授、观摩、实习作业等传统教学方法。依据学情分析，坚持统一性和多样性相结合的原则，灵活教学，因材施教，以赛促学，充分利用现代教育技术，在课堂和实际训练中融入参与式、情景式、案例式、探究式、讨论式、启发式等教学方法，广泛采用翻转课堂、线上线下混合、理实一体等教学模式，发挥学生的学习主体性作用，促进自主学习及个性化学习。

3.推广特色模式

把握体育教育特点，基于实际训练和情感陶冶为主的教学方法，在实操技能的学习中，遵循体育运动的规律，实施项目导向、任务驱动等特色教学模式，采用分组训练、模块教学、游戏化学习、探究式学习等方法，开展结构化和系统性的教学，充分利用校企合作资源及数字媒体技术，将课堂与赛场相结合，实行课堂与训练的无缝对接。学校教育 with 运动项群实践相结合，深度推行校企合作，工学结合。通过课内外的训练、实习、实践、观摩等以学生为主体的实践性活动，巩固、丰富和完善学生所学

知识，培养学生解决问题的能力，增长学生竞技表现能力及体育分析能力，培养学生奋发向上、顽强拼搏的意识品质，推动中华体育精神、工匠精神的传承和发展。

（五）教学评价改革

根据本专业培养目标和以学生为中心的发展理念，探索多元化、多维度、多梯次的考核评价体系，注意吸收行业和企业参与，建立科学的评价标准。

1.课程评价

强化过程评价，建立基于数据的分类型、分层次、分阶段动态评价体系。针对不同类型课程特点，分别设计评价指标，借助在线问卷调查及测评平台、网络教学平台等工具，收集课前、课中及课后的教学过程、学习过程数据，强化教育过程的评价与反馈，及时做出教学调整和改进，其中专项训练课程由各运动队根据学生平时综合训练与竞赛表现进行评价。

健全综合评价，发挥多元评价主体作用。政府、学校、教师、学生、家长、社会、企业、行业、第三方评价机构等多方参与。积极拓展和实施日常评价、同行评价、质性评价和长周期评价等。

2.学业评价

改进结果评价、探索增值评价。加大过程考核、实践技能考核成绩在学生学业总成绩中的比重，重视学生一定阶段的知识 and 能力增长幅度。创新评价工具，利用人工智能、大数据等现代信息技术，从思维、学习力、情感、意志、社交等个性成长维度观察学生的发展情况。探索学习情况全过程纵向评价、德智体美劳全要素横向评价，完善评价结果运用，发挥评价的导向、鉴定、诊断、调控和改进作用。

鼓励学生取得行业企业认可度较高的运动员等级证书等职业类证书，按一定规则折算为学历教育学时。

（六）质量诊断与改进

适应体育类技术技能人才培养需要，建立健全全员参与、全程监控、全面管理、持续改进的质量保证体系，其中专项训练课程的质量诊断由各运动训练基地竞技体育科进行监督检查与反馈。

1.完善日常教学管理机制

加强日常教学组织运行与管理，定期开展课程建设、日常教学、人才培养质量的诊断与改进，健全专业教学质量监控管理制度，配套督导听课评教、教学管理部门经常性和阶段性教学检查、教学管理和绩效考核、周期性分系部、专业、课程、实习实训等系统的评估制度，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，定期赴用人单位进行走访调研。

2.健全人才培养质量保障机制

在专业教学标准的指导下，与行业企业一起，完善人才培养方案、课程标准、课堂评价、实习实训、资源建设等质量标准建设，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。

3.建立毕业生跟踪反馈及社会评价机制

委托第三方机构，每年进行企业满意度调查（包括毕业生岗位适应能力、职业素养、专业技能、综合素质、录用人数等）和毕业生满意度调查（包括知识和技能的适用性、发展空间、岗位对口情况、薪酬水平、企业认可度等），依据调查结果，不断改进和提高人才培养质量。

九、毕业要求

（一）课程条件

学生毕业时，须完成人才培养方案中全部学习任务，考核成绩合格。其中，每名学生须根据专业人才培养方案确定的目标和培养规格，全部课程考核合格或修满学分，准予毕业。

（二）学生毕业能力基本要求

鼓励学生毕业时获得计算机一级证书、高等学校英语应用能力考试 B 级合格证书、教练员等级证书、裁判员等级证书、运动员等级证书、社会体育指导员证书、1+X 证书，或获得实习企业关于职业技能水平的写实性证明。

十、附录

附录 1. 教学进程安排表

附录 2. 职业分析及课程转化

附录 1. 教学进程安排表

表 10.1 专业教学进程表

运动训练专业教学进程表																
类别	课程编号	课程名称	学期周学时										学时分配			学分
			中专阶段					高职阶段					理论	实践	小计	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
公共基础课程 (必修课)	1ZBYX036ZYH	中国特色社会主义	2										32	4	36	2
	1ZBYX036XYX	心理健康与职业生涯		2									32	4	36	2
	1ZBYX036ZSY	哲学与人生			2								32	4	36	2
	1ZBYX036ZZY	职业道德与法治				2							32	4	36	2
	1ZBYX036GKY	公共艺术					2						32	4	36	2
	1ZBYX144XSX	信息技术(基础模块)	2	2	2	2							50	94	144	8
	1ZBYX072LS	历史		2	2								68	4	72	4
	1ZBYX180YW	语文	2	2	2	2	2	高 考 复					170	10	180	10
	1ZBYX180SX	数学	2	2	2	2	2						172	8	180	10

	1ZBYX180YY	英语	2	2	2	2	2	习班					165	15	180	10
	1ZBYX036ZXZ	政治复习					2						32	4	36	2
	1ZBYX036LYD	劳动教育	2										6	30	36	2
	1ZBYX072XYX	信息素养(专业模块)							2	2			24	48	72	4
	1GBYX072MLX	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论								4			64	8	72	4
	1GBYX036ZDY	职业发展与就业指导							1		1		32	4	36	2
	1GBYX036DWX	大学语文								2			34	2	36	2
	1GBYX054SCL	思想道德与法律基础							3				46	8	54	3
	1GBYX018XCY	形势与政策							6/1	6/1	6/1		16	2	18	1
	1GBYX072JXY	军事理论与军训							2				36	36	72	4
	1GBYX036SYY	实用英语一							2				32	4	36	2
	1GBYX036SEY	实用英语二								2			32	4	36	2
	1GBYX036TYE	体育职业英语									2		32	4	36	2
公共基础课程(选修课)	选修1(后附表10.2)		2	2	2	2	2	0					90	90	180	10

公共基础课程小计：1261+395=1656 学时			14	14	14	12	12	0	10	10	3	0	1261	395	1656	92	
专业基础课程	2ZBYX036YFY	运动员兴奋剂风险与防范	2										28	8	36	2	
	2ZBYX036YCP	运动解剖基础	2										28	8	36	2	
	2ZBYX036YCL	运动生理基础		2									24	12	36	2	
	2ZBYX036YCL	运动训练基础			2								24	12	36	2	
	2ZBYX036YJY	运动损伤防治与急救				2							18	18	36	2	
	2ZBYX036TLN	体能训练					2						24	12	36	2	
	2ZBYX036YYD	运动营养					2						28	8	36	2	
专业基础课程小计：174+78=252 学时			4	2	2	2	4	0	0	0	0	0	174	78	252	14	
专业核心课程	转型通用课程	3GBYX036TFX	体育教学教法						2				8	28	36	2	
		3GBYX048YDY	运动营养咨询与指导						3				28	20	48	3	
		小计：84 学时												36	48	84	5
	竞技运动员岗位	3GBYX054SLN	身体运动功能训练									3		9	45	54	3
		3GBYX072YKY	运动训练监测与调控									4		48	24	72	4
		3GBYX036YLD	运动心理							2				18	18	36	2

		2ZBYX036YJH	运动训练计划设计									2		20	16	36	2
		小计：282 学时							5	2	9			131	151	282	16
	健身指导 教练 岗位	3GBST036TFD	体质测评与运动处方									2		14	22	36	2
		3GBST054JLY	俱乐部运营与管理									3		48	6	54	3
		3GBST036TKT	团操课								2			8	28	36	2
		3GBST072TLR	健身指导（证）									4		36	36	72	4
		小计：282 学时			0	0				5	2	9			142	140	282
专业核心课程小计：282 学时									5	2	9			142	140	282	16
综合应用课程	在役阶段	5GCYX2484ZLX	专项训练	8	10	10	12	10	28	10	12	10	28	0	2484	2484	138
		5GCYX216JSJ	竞技比赛	18/1	18/1	18/1	18/1	18/1	18/2	18/1	18/1	18/1	18/2	0	216	216	12
	退役阶段	5GCYX1080SX	实习						30				30	0	1080	1080	60
综合应用课程小计：2124 学时				9	11	11	13	11	30	11	13	11	30	0	2700	2700	150
专业选修课程			选修 2（后附表 10.3）	2	2	2	2	2	0	2	2	2		144	144	288	16
专业选修课小计：396 学时				2	2	2	2	2	0	2	2	2		144	144	288	16
合计：5202 学时				29	29	29	29	29	30	28	27	25	30	1721	3457	5178	288

表 10.2 公共基础课程（选修课）

分类	课程模块	课程名称	开课学期	学期周学时	总学时	学分
选修 1	人文素养课程	体育化学	1	2	36	2
		体育物理	1	2	36	2
		书法	2	2	36	2
		生活中的陷阱	2	2	36	2
		礼仪与沟通技巧	3	2	36	2
		运动员文学欣赏	3	2	36	2
		国学文化	4	2	36	2
		强国之路	4	2	36	2
		人文地理	5	2	36	2
		创新创业教育	5	2	36	2
		体育美育	7	2	36	2
		逻辑推理	7	2	36	2
		北京人文地理	8	2	36	2
		普通话	9	2	36	2

表 10.3 专业选修课程

分类	课程模块	课程名称	开课学期	学期周学时	总学时	学分
选修 2	专业技能提升课程	奥林匹克文化	1	2	36	2
		体育发展简史	2	2	36	2
		运动技术原理与分析	3	2	36	2
		体育时事评论	3	2	36	2
		恢复与再生	3	2	36	2
		体能训练测试与评估	4	2	36	2
		体育赛事	4	2	36	2
		体育产业发展与创新	4	2	36	2
		社会体育基础（证）	4	2	36	2
		瑜 伽	5	2	36	2
		智能体育与运动训练	5	2	36	2
		瑜伽教学	7	2	36	2
		体育养生	8	2	36	2

附录 2. 职业分析及课程转化

1. 典型工作任务及工作内容分析表

典型工作任务分析表								
典型工作任务		工作内容						
		1	2	3	4	5	6	7
1	体能训练	功能训练	基础体能训练	专项体能训练	恢复再生			
2	专项训练	专项技术训练	专项技能训练	专项战术训练	技战术应用	心智训练		
3	康复训练	康复评估	保守康复训练	术后康复训练	伤病预防			
4	竞技比赛	竞技能力形成	竞技状态调整	竞技状态展现	赛后恢复	赛后研判		
5	自我管理	人际关系管理	队风队纪管理	反兴奋剂管理	身心管理	文化素养提升	训练计划执行	运动营养管理
6	训练计划执行与监督	专项技能训练计划执行	体能训练计划执行（含康复）	程序化参赛方案执行与监督	长假期训练计划远程监督			
7	训练监控	阶段性竞技能力数据采集与整理	训练强度数据采集与整理（实时心率）	专项技能数据采集与整理	竞赛数据采集与整理（己方和对方）	训练数据初步分析	训练方案初步制定	
8	比赛裁判	赛前条件评估	比赛执场	赛程编排	成绩记录	比赛数据统计	申诉处理	
9	健身课程销售	资源获取与消化	资源邀约与跟进	内场成单	会员服务	课程销售	数据统计与应用	
10	健身教学	减脂与塑形教学	增肌教学	亚健康改善教学	体态纠正	特殊人群健身教学	慢病人群健身教学	团体课教学
11	专项教学	跑步教学	大众球类教学	基础体能教学	专项体能教学			

2.能力分析表

能力分析表			
典型工作任务及编号	1.体能训练	工作内容及编号	1.1 功能训练； 1.2 基础体能训练 ； 1.3 专项体能训练； 1.4 恢复再生
典型工作任务描述	①在运动员岗位完成 ②要在专业的运动场馆使用专业器材等 ③独立完成或协作完成		
能力类别	编 号	内 容	
职业能力	P-1.1.1	能够分析测试数据，制订训练计划，结合功能性训练方法进行训练	
	P-1.1.2	能够选择合适的训练器材，包括壶铃、战绳、药球、敏捷梯等，并正确使用训练器材	
	P-1.1.3	能够选择合适的训练参数，包括次数、组数、频率、节奏、休息时间等，更高效地进行训练	
	P-1.1.4	能够及时识别并纠正训练中出现的错误动作，并进行改正，提升动作的规范性，增强运动效果	
	P-1.1.5	能够根据训练后的反应以及相应的运动指标进行评定，并有效地跟教练员进行实施反馈，以期达到最佳训练效果	
	P-1.2.1	能够掌握生物力学、运动功能解剖以及运动生理等基础学科的相关知识，提高运动素质	
	P-1.2.2	能够掌握机体状态及运动素质的相关指标，以此来进一步制定训练方案	
	P-1.2.3	能够分析现阶段的训练需求，并将需求反馈至教练组，为教练制定训练方案提供依据	
	P-1.2.4	能够熟练使用训练后的拉伸、放松等技巧，缓解疲劳程度，降低受伤风险	
	P-1.3.1	能够根据自身对专项训练特点的理解，为教练员设计专项体能动作提供思路	
	P-1.3.2	能够选择合适的训练参数，包括次数、组数、频率、节奏、休息时间等，以提高和增强专项体能的肌肉的力量和耐力	

	P-1.3.3	能够及时识别在训练过程中出现的错误动作，并及时改正，增强运动效果
	P-1.3.4	能够根据训练后的反应以及相应的运动指标进行评定，并有效地跟教练员进行实施反馈，以期达到最佳训练效果
	P-1.4.1	能够掌握拉伸的理论与方法，在训练后进行合理地拉伸，增强肌肉的柔韧性，加速机体的恢复
	P-1.4.2	能够掌握物理恢复的相关理论与方法，在训练后合理实施，以期加速机体恢复，提升竞技表现
	P-1.4.3	能够掌握筋膜枪和泡沫轴的使用方法，用于训练后或比赛后的恢复再生
通用能力	G-1.1	具备良好的运动素质（力量、速度、耐力、灵敏、柔韧）、强健的体魄，能够在赛场上展现最佳的竞技状态
	G-1.2	具备一定的信息技术能力，能使用电子编写软件，将体能测试数据、比赛总结、训练总结等进行记录
社会能力	S-1.1	具备法律法规意识，能遵守竞赛制度，坚决抵制兴奋剂事件，文明参赛
	S-1.2	具备基本的安全意识，在完成比赛的同时，能做好自身的安全防范措施
	S-1.3	具备与人合作的意识，在训练和比赛中能与队友共同完成任务，相互包容、理解
	S-1.4	具备良好沟通交流能力，能与教练员进行有效沟通，达到技战术的有效实施
发展能力	D-1.1	具备良好的问题解决能力，善于应对比赛中的各种困难局面
	D-1.2	具备良好的学习能力，善于在比赛中积累经验，逐步提高自身能力
	D-1.3	具备良好的批判性思维，结合自身的比赛训练，进行更好的归纳总结，以期提高竞技表现

能力分析表			
典型职业活动及编号	2.专项训练	工作任务及编号	2.1 专项技术训练；2.2 专项技能训练；2.3 专项战术训练；2.4 技战术应用；2.5 心智训练
典型职业活动描述	①在运动员岗位完成 ②要在专业场馆使用专业器械等 ③独立完成		
能力类别	编 号	内 容	
职业能力	P-2.1.1	能掌握专项技术的分类方法，正确认识专项技术，形成相对稳定的专项技术分类结构	
	P-2.1.2	能掌握专项技术的训练要点，分清训练的关键点与次重点，在训练中能进行针对性训练	
	P-2.1.3	能掌握专项技术的完整结构，在不同强度的训练下保持专项技术动作的完整性	
	P-2.2.1	能掌握专项技能的分类方法，正确区分不同条件下专项技能的特点	
	P-2.2.2	能掌握不同专项技能的训练方法，结合比赛场景进行针对性训练	
	P-2.2.3	能掌握不同困难程度的专项技能训练方法，通过调整训练难度来保证专项技能的逐渐提高	
	P-2.3.1	能理解专项战术方法中运动员跑位或技能的实施情况，形成对战术的理解和认识	
	P-2.3.2	能掌握多种战术方法，并通过个人或集体完成不同等级的专项战术实施	
	P-2.3.3	能根据比赛或训练场景，选择最优化的个人或集体专项战术	
	P-2.4.1	能根据比赛的情况，选择合理的技战术并准确的实施	
	P-2.4.2	能根据比赛的情况，及时调整技战术，保证比赛目标的达成	
	P-2.4.3	能根据比赛进程、自身体能及队友情况，选择合适的技战术	

	P-2.5.1	能根据不同级别的比赛，反思并总结经验，形成自身的参赛策略，合理运用经验与策略取得比赛胜利
	P-2.5.2	能掌握积极有效的心理调节方法，直面比赛中的压力与挫折，具备较强的抗压能力
	P-2.5.3	能掌握情绪调节的方法，在比赛中善于应用方法调动比赛的积极性，从气势上战胜对手
通用能力	G-1.1	具备良好的运动素质（力量、速度、耐力、灵敏、柔韧）、强健的体魄，能够在赛场上展现最佳的竞技状态
	G-1.2	具备一定的信息技术能力，能使用电子编写软件，将体能测试数据、比赛总结、训练总结等进行记录
社会能力	S-1.1	具备法律法规意识，能遵守竞赛制度，坚决抵制兴奋剂事件，文明参赛
	S-1.2	具备基本的安全意识，在完成比赛的同时，能做好自身的安全防范措施
	S-1.3	具备与人合作的意识，在训练和比赛中能与队友共同完成任务，相互包容、理解
	S-1.4	具备良好沟通交流能力，能与教练员进行有效沟通，达到技战术的有效实施
发展能力	D-1.1	具备良好的问题解决能力，善于应对比赛中的各种困难局面
	D-1.2	具备良好的学习能力，善于在比赛中积累经验，逐步提高自身能力
	D-1.3	具备良好的批判性思维，结合自身的比赛训练，进行更好的归纳总结，以期提高竞技表现

能力分析表			
典型工作任务及编号	3.康复训练	工作内容及编号	3.1 康复评估；3.2 保守康复训练；3.3 术后康复训练；3.4 伤病预防
典型工作任务描述	①在运动员岗位完成 ②要使用康复评估和训练的相关器材，在专业康复师的指导下完成等 ③协作完成		
能力类别	编 号	内 容	

职业能力	P-3.1.1	能够了解不同损伤的类型、损伤机制、临床症状表现等基础知识，进行初步的损伤评估
	P-3.1.2	能够对突发损伤进行初步判断，做好应急处理，避免损伤扩大化
	P-3.1.3	能够了解康复评估的方法，在康复师的指导下，执行评估内容
	P-3.1.4	能够了解不同损伤的康复和治疗方法，在医生的建议下，结合自身的情况，合理选择采用手术或保守康复治疗
	P-3.2.1	能够掌握伤病保守康复训练的不同阶段的划分和康复原则，在康复师的指导下，达到不同阶段的康复目标
	P-3.2.2	能够掌握不同阶段的康复训练内容（关节活动、力量、本体感觉、平衡、心肺等），在康复师的指导下，正确完成
	P-3.2.3	能够掌握在保守康复训练期的物理治疗方法，在物理治疗师的指导下合理使用，缓解疼痛，促进损伤的愈合
	P-3.3.1	能够掌握术前功能训练的作用和方法，在专业的康复师的指导下，进行必要的训练，为加快术后康复进程奠定基础
	P-3.3.2	能够掌握术后康复训练的不同阶段，在医生和康复师的共同指导下，达到不同阶段的康复目标
	P-3.3.3	能够掌握不同阶段的康复训练内容（关节活动、力量、本体感觉、平衡、心肺等），在医生和康复师的指导下，正确完成
	P-3.3.4	能够掌握在术后康复训练期的物理治疗方法，在物理治疗师的指导下合理使用，缓解疼痛，促进损伤的愈合
	P-3.4.1	能够掌握损伤的应急处理方法和原则，对损伤的突发情况进行科学、及时的处理，避免损伤扩大化
	P-3.4.2	能够掌握损伤预防的相关知识，包括动作的规范、热身、训练后的放松、力量、本体感觉等
	P-3.4.3	能够掌握常见的防护方法和装备的使用，如贴扎、护具、专项防护装备等
通用能力	G-3.1	具备良好的语言表达能力，清晰准确的反馈损伤症状
	G-3.2	具备使用新设备，学习新技术的能力，能够将新技术与设备应用到康复训练中

	G-3.3	具备运动能力并能了解各个运动项目可能造成的损伤
社会能力	S-3.1	具备沟通能力，配合医生、康复师、物理治疗师的工作，高效完成康复训练和治疗内容
	S-3.2	具备安全意识，了解康复手术训练等具有风险性的内容，做好自我保护
发展能力	D-3.1	具备持续学习能力，随时更新知识，更好适应岗位工作
	D-3.2	具备发现问题和解决问题的能力，妥善处理相关事宜
	D-3.3	具备创新思维能力，能够接受新鲜事物

能力分析表			
典型职业活动及编号	4.竞技比赛	工作任务及编号	4.1 竞技能力形成；4.2 竞技状态调整；4.3 竞技状态展现；4.4 赛后恢复；4.5 赛后研判
典型职业活动描述	①在运动员岗位完成 ②要在专业的训练场地、比赛场馆进行 ③独立完成和协作完成		
能力类别	编 号	内 容	
职业能力	P-4.1.1	能掌握各种运动素质的训练方法，使用训练器材，进行训练，提升运动员的整体运动素质	
	P-4.1.2	能掌握不同运动素质间相互转化的训练方法与周期安排，使用不同训练手段的组合，实现多种运动素质的融合	
	P-4.1.3	能掌握专项能力提升的训练方法，实现竞技能力的最优化发展	
	P-4.2.1	能通过训练量的逐渐累积与变化，使身体在单位时间内承受更多的训练量	
	P-4.2.2	能通过赛前减量，调整运动员的机能状态，使其在比赛期间展现最佳的竞技状态	
	P-4.2.3	能掌握多种促恢复手段，调整运动员的恢复能力，使其在比赛期间展现最佳的竞技状态	

	P-4.3.1	能掌握有效的心理调整方法，在不同比赛情境下积极调整心理状态，展现最佳的竞技状态
	P-4.3.2	能了解自身及对手的情况与特点，根据环境及对手的不同，采取最佳对战策略
	P-4.3.3	能掌握多种身体调整方法，保证自身竞技能力最优化，以最好的状态参加比赛
	P-4.4.1	能掌握赛后拉伸放松的手段和方法，通过运动促进肌肉功能的恢复
	P-4.4.2	能掌握赛后营养、睡眠等方面的知识，通过营养的补充、作息的调整等手段促进身体机能的恢复
	P-4.4.3	能够正视比赛的成与败，通过有效地心态调节，保持积极稳定的心态
	P-4.5.1	能够掌握正确分析比赛进程的多种方法，合理分析比赛中自身发挥的优势与不足，正确对待比赛结果
	P-4.5.2	能够掌握正确分析比赛进程的多种方法，正确认识对手的优势与不足，能预判对手的心理情况，为后续比赛制定合理地比赛策略
通用能力	G-1.1	具备良好的运动素质（力量、速度、耐力、灵敏、柔韧）、强健的体魄，能够在赛场上展现最佳的竞技状态
	G-1.2	具备一定的信息技术能力，能使用电子编写软件，将体能测试数据、比赛总结、训练总结等进行记录
社会能力	S-1.1	具备法律法规意识，能遵守竞赛制度，坚决抵制兴奋剂事件，文明参赛
	S-1.2	具备基本的安全意识，在完成比赛的同时，能做好自身的安全防范措施
	S-1.3	具备与人合作的意识，在训练和比赛中能与队友共同完成任务，相互包容、理解
	S-1.4	具备良好沟通交流能力，能与教练员进行有效沟通，达到技战术的有效实施
发展能力	D-1.1	具备良好的问题解决能力，善于应对比赛中的各种困难局面
	D-1.2	具备良好的学习能力，善于在比赛中积累经验，逐步提高自身能力
	D-1.3	具备良好的批判性思维，结合自身的比赛训练，进行更好的归纳总结，以期提高竞技表现

能力分析表			
典型工作任务及编号	5.自我管理	工作内容及编号	5.1 人际关系管理；5.5 队风队纪管理；5.3 反兴奋剂管理；5.4 身心管理；5.5 文化素养提升；5.6 训练计划执行；5.7 运动营养管理
典型工作任务描述	①在运动员岗位完成 ②要使用教室、训练场等 ③独立完成和协作完成		
能力类别	编 号	内 容	
职业能力	P-5.1.1	能掌握人际关系处理的基本方法，妥善处理与队友、教练等人员的人际关系	
	P-5.1.2	能充分信任队友，平等待人，让对方感到安全、放松与尊重，能建立良好的人际关系	
	P-5.1.3	能保持适当的交往距离，交谈时，语言简练、有力，同时不对队友表示过多的、过细的关注和提醒	
	P-5.1.4	能经常赞美队友，能认同队友的做法，并能真诚提出自己的想法	
	P-5.2.1	能正确解读队内规章制度，并严格遵守落实	
	P-5.2.2	能掌握如何对待消极想法和比赛困难的具体办法，不要笼统地说些宽慰话或进行战术指导	
	P-5.2.3	能以共同的利益为行为准则，团结互助，做到品德与能力共同进步	
	P-5.3.1	能掌握并熟知兴奋剂的基本常识，反兴奋剂的基本法规，坚决在体育运动中不使用兴奋剂，维护体育运动的纯洁和公正	
	P-5.3.2	能识别日常饮食和药品中的含有违禁物质成分，按照治疗用药豁免的有关规定，申请后在医生的指导下使用	
	P-5.3.3	能够按规定接受赛内、赛外各类兴奋剂检查，积极配合兴奋剂检查官的工作	
	P-5.4.1	能够自我调适，在训练过程中，保持健康的身体和心理状态	

	P-5.4.2	在遇到挫折的时候，能够客观冷静面对和处理，能够用辩证角度看问题
	P-5.4.3	能够在取得成绩的时候，有胜不骄，败不馁的作风
	P-5.5.1	能合理利用时间，做到训练学习两不误，在训练之余要充分利用假期和空余时间提升文化素养
	P-5.5.2	能合理利用线上平台课程，主动自我学习，提升文化素养
	P-5.5.3	能根据时代和社会发展要求，进行自我提升和学习
	P-5.6.1	能理解教练意图，执行教练分配的任务
	P-5.6.2	能在任何情况下，能保证训练质量，让每项训练都有效果
	P-5.6.3	能正确认知各项训练的意义，知道训练的目的，并能够执行到位
	P-5.7.1	能够根据实际情况，确定个体全天大概总能量摄入，单餐营养素摄入量
	P-5.7.2	能够根据运动特点，与营养素缺乏风险评估结果，选择相对合理的食材
	P-5.7.3	能够根据目标要求的营养价值以及色、香、味、形、质等方面要求，调整和确定一日或一周的饮食
	P-5.7.4	能够确定阶段性膳食摄入的多样性、科学性及目标性，满足阶段营养需求
通用能力	G-5.1	具备良好的运动素质（力量、速度、耐力、灵敏、柔韧）、强健的体魄，能够在赛场上展现最佳的竞技状态
	G-5.2	具备一定的信息技术能力，能使用电子编写软件，将体能测试数据、比赛总结、训练总结等进行记录
社会能力	S-5.1	具备法律法规意识，能遵守竞赛制度，坚决抵制兴奋剂事件，文明参赛
	S-5.2	具备基本的安全意识，在完成比赛的同时，能做好自身的安全防范措施
	S-5.3	具备与人合作的意识，在训练和比赛中能与队友共同完成任务，相互包容、理解

	S-5.4	具备良好沟通交流能力，能与教练员进行有效沟通，达到技战术的有效实施
发展能力	D-5.1	具备良好的问题解决能力，善于应对比赛中的各种困难局面
	D-5.2	具备良好的学习能力，善于在比赛中积累经验，逐步提高自身能力
	D-5.3	具备良好的批判性思维，结合自身的比赛训练，进行更好的归纳总结，以期提高竞技表现

能力分析表			
典型职业活动及编号	6.训练计划执行与监督	工作任务及编号	6.1 专项技能训练计划执行；6.2 体能训练计划执行（含康复）；6.3 程序化参赛方案执行与监督；6.4 长假期训练计划远程监督
典型职业活动描述	①在助理教练岗位完成 ②要使用相关训练器材及信息化设备等 ③独立完成和协作完成		
能力类别	编 号	内 容	
职业能力	P-6.1.1	能够正确理解主教练的训练计划，筹备训练相关事宜，保证专项训练顺利实施	
	P-6.1.2	能够正确识别训练计划中所需要的设备设施，在训练过程中正确使用，保证训练的预期效果	
	P-6.1.3	能够正确的理解专项技能训练的相关细节，在训练过程中给予相关辅助与指导，提升训练效果	
	P-6.1.4	能够有条理的组织其他管理事宜，定期维护设备设施，提升使用寿命，方便拿取	
	P-6.2.1	能够正确理解体能/康复教练的训练计划，筹备训练相关事宜，保证体能康复训练顺利实施	
	P-6.2.2	能够正确识别训练计划中所需要的设备设施，在训练过程中正确使用，保证训练的预期效果	
	P-6.2.3	能够正确的理解体能康复训练的相关细节，在训练过程中给予相关辅助与指导，提升训练效果	
	P-6.2.4	能够有条理的组织其他管理事宜，定期维护设备设施，提升使用寿命，方便拿取	

	P-6.3.1	能够协助主教练制定并完善程序化参赛方案，深度理解方案意图，做好训练小周期关键点的把控
	P-6.3.2	能够根据程序化参赛方案，帮助重点运动员做好参赛物资准备，保证参赛物资的齐全
	P-6.3.3	能够协助主教练，对运动员比赛技术关键点进行提示，强化运动员对技术关键点的意识
	P-6.3.4	能够在参赛过程中按照程序化参赛方案，安排运动员的参赛流程（热身，打绷带，营养膳食补充等），保证运动员能够专注于比赛
	P-6.4.1	能够根据主教练的训练计划，在假期通过电话、视频、信息等手段，督促运动员完成训练计划
	P-6.4.2	能够将运动员的训练信息收集整理，及时向主教练汇报，为主教练对运动员的情况把控提供依据
通用能力	G-6.1	具有较好的语言表达能力，能够有效组织语言传达训练计划，调动队员积极性，提升训练动机等
	G-6.2	具有较好的数学基础，能够在复杂赛制规则中，清楚计算，并对数据进行有效整理
	G-6.3	具有一定的科技使用能力，能够掌握项目常用的技战术软件的使用方法
	G-6.4	具有较好的人文与社会敏感度，能够根据队员的各自文化背景，有针对性的进行沟通
	G-6.5	具有一定的科技使用能力，能够掌握项目常用的技战术软件的使用方法
	G-6.6	具有一定的艺术界面，能够从艺术美学角度对专项技能进行指导或利用恰当的艺术手段，提升训练效果
	G-6.7	具有较强的运动与健康相关专业知，可以在训练中有针对性的预防队员的运动损伤，指导运动员的一般膳食
	G-6.8	具有一定的信息技术，可以利用 word、excel、PPT、剪映等办公软件和视频编辑软件进行数据整理，文件编写，汇报 PPT 制作，视频剪辑等
社会能力	S-6.1	爱岗敬业，授技育人，以身作则，正确引导，树立目标
	S-6.2	具有较强的法律法规意识，严禁违反体育道德、杜绝兴奋剂
	S-6.3	具有较强的安全意识，时刻提醒运动员安全训练及安全参赛，确保运动员的身体健康

	S-6.4	具备良好的沟通能力，能与主教练，科研人员，其他助理教练及运动员进行有效的沟通
	S-6.5	具备良好的合作能力，能与主教练，科研人员，其他助理教练及运动员进行合作，完成训练及参赛计划
	S-6.6	具备较强的公民责任感，时刻保护国家的荣誉，遵纪守法，依法纳税
发展能力	D-6.1	具有较强的学习能力，能够不断学习专业知识，
	D-6.2	具有较强的批判性思维，要不断的否定自己，突破自我
	D-6.3	具有较强的问题解决能力，拓宽思路，运用多渠道的有效资源，解决训练问题
	D-6.4	具有较强的创新思维，敢于打破习惯性的训练方法，固化理念等，提升训练效果及比赛成绩
	D-6.5	具有一定的创业意识，要不断的创造

能力分析表			
典型职业活动及编号	7.训练监控	工作任务及编号	7.1 阶段性竞技能力数据采集与整理；7.2 训练强度数据采集与整理（实时心率）；7.3 专项技能数据采集与整理；7.4 竞赛数据采集与整理（己方和对方）；7.5 训练数据初步分析；7.6 训练方案初步制定
典型职业活动描述	①在助理教练岗位完成 ②要使用相关训练器材及信息化设备等 ③独立完成和协作完成		
能力类别	编 号	内 容	
职业能力	P-7.1.1	能够协助主教练结合专项，确定阶段竞技能力评估指标，确保全面了解运动员信息	
	P-7.1.2	能够根据评估指标的种类，正确使用相关的设备仪器，协助主教练完成竞技能力一般性数据的采集（体重、卧推、深蹲、400 米、800 米等）	
	P-7.1.3	能够熟练使用电脑，按照档案编排原则，建立运动员竞技能力电子及纸质水平档案模板	

	P-7.1.4	能够对获取的数据进行整理，使用相关办公软件进行初步的数据呈现与数据分析，供主教练参考
	P-7.2.1	能够熟练掌握训练强度监控设备的使用方法，为运动员提供技术支持，保证数据的准确
	P-7.2.2	能够了解训练强度常用指标（心率、乳酸、血尿素等）的意义，对数据初步分析，评估训练负荷达标情况
	P-7.2.3	能够与科研人员配合，完成运动员训练后恢复数据的收集整理（RPE，睡眠状况的检测等），供科研人员进一步分析
	P-7.3.1	能够运用手机、摄像机等器材，对训练进行录制，为专项分析提供依据
	P-7.3.2	能够熟练使用相关视频编辑软件，有针对性的对视频进行整理，方便后续的调取与分析
	P-7.3.3	能够不断学习掌握新型技能采集软件的使用，根据教练员需求调取数据，方便教练员对运动员的表现进行分析
	P-7.4.1	能够运用手机、摄像机等器材，对比赛进行录制或收集比赛录像，为专项分析提供依据
	P-7.4.2	能够根据录像，对技术动作使用频率，常用技战术，技术动作，分段计时，起跑速度等与项目相关的有用信息进行统计，为主教练的指导提供依据
	P-7.4.3	能够在比赛现场通过相关的方法，对气象信息（温度、湿度、风力等）进行收集，为后续分析提供充分的数据
	P-7.5.1	能够根据主教练训练意图，采集技术、体能、心理训练等相关数据，并进行有效整理，方便后续分析
	P-7.5.2	能够与主教练及科研人员一同分析，并根据自己的整理，提出相应的看法，辅助主教练及科研人员进行决策
	P-7.6.1	能够在主教练方案的基础上，提出训练观点，帮助主教练完善训练方案
	P-7.6.2	能够在主教练制定方案时，根据自己对相关方案的理解，提供过往资料，辅助主教练完善训练细节
通用能力	G-7.1	具有较好的数学基础，能够对数据进行有效整理
	G-7.2	具有一定的科技使用能力，能够掌握数据采集软件的使用方法
	G-7.3	具有较好的人文与社会敏感度，能够根据队员的各自文化背景，有针对性的进行沟通

	G-7.4	具有一定的信息技术，可以利用 Word、Excel、PPT、剪映等办公软件和视频编辑软件进行数据整理，文件编写，汇报 PPT 制作，视频剪辑等
社会能力	S-7.1	爱岗敬业，授技育人，以身作则，正确引导，树立目标
	S-7.2	具备良好的沟通能力，能与主教练，科研人员，其他助理教练及运动员进行有效的沟通
	S-7.3	具备良好的合作能力，能与主教练，科研人员，其他助理教练及运动员进行合作，完成训练及参赛的数据采集及整理
	S-7.4	具备较强的公民责任感，时刻保护国家的荣誉，遵纪守法，依法纳税
发展能力	D-7.1	具有较强的学习能力，能够不断学习专业知识，
	D-7.2	具有较强的批判性思维，要不断的否定自己，突破自我
	D-7.3	具有较强的问题解决能力，拓宽思路，运用多渠道的有效资源，解决训练问题
	D-7.4	具有较强的创新思维，敢于打破习惯性的训练方法，固化理念等，提升训练效果及比赛成绩

能力分析表			
典型职业活动及编号	8.比赛裁判	工作任务及编号	8.1 赛前条件评估；8.2 比赛执场；8.3 赛程编排；8.4 成绩记录；8.5 比赛数据统计；8.6 申诉处理
典型职业活动描述	①在裁判岗位完成 ②要使用对讲机、电脑、软件编排等信息化设备 ③独立完成和协作完成		
能力类别	编 号	内 容	
职业能力	P-8.1.1	能够根据赛事的培训内容及选派通知里的职责，明确赛事等级及职责等信息，确保正确执裁	
	P-8.1.2	能够根据赛事等级，场地、器材、裁判人数及水平进行评估，确认符合举办赛事的条件	

P-8.1.3	能够在比赛当天，根据赛事内容，对天气等条件进行评估，确认符合举办赛事的条件
P-8.2.1	能够根据选派通知，明确自己的分工职责，确保准确执裁
P-8.2.2	能够依规执法、按照规则控制比赛节奏，推进比赛的进程
P-8.2.3	能够在比赛结束后，使用赛事规定的手段，及时的将比赛结果送交信息中心，保证赛事后续工作的进行
P-8.3.1	能够通过收集报名表，了解参赛人数及比赛项目数，为赛程编排提供依据
P-8.3.2	能够在赛事开始前对赛程进行编排，形成秩序册，为参赛团队提供资料
P-8.3.3	能够在赛前召开技术会议，通报赛事的有关要求，发放秩序册，聆听参赛者的意见，对秩序册进一步完善，为顺利比赛打好基础
P-8.4.1	能够在每一轮的比赛结束时，及时将成绩张贴公告，为各参赛队提供好信息服务
P-8.4.2	能够根据赛事章程，为运动员办理比赛成绩证明，为运动员后续评级提供依据
P-8.4.3	能够在比赛结束后及时总结，形成成绩册，发给各代表队和上交主管部门备案存档，为赛事成果提供依据
P-8.5.1	能够根据赛事进场，对打破记录的运动员及成绩进行统计及整理，方便后续查看
P-8.5.2	能够根据赛事的等级，对运动员达级进行统计（人数、项目），为参赛运动员进行评级签字提供及时的服务
P-8.5.3	能够根据赛事的申诉情况，对申诉数据进行统计，方便后续赛事分析与改进
P-8.5.4	能够根据赛事情况，收集整理伴赛多媒体资料，为公投裁决、技术分析等需求提供资料
P-8.6.1	能够根据赛事正常，接收申诉单，推进申诉流程
P-8.6.2	能够召集相关裁判长与仲裁委员会进行会议，根据申诉单提出的申诉，分析判罚，做出最终裁决
P-8.6.3	能够根据现场情况，如实详细的描述情境，给裁决提供依据

	P-8.6.4	能够根据最终裁决的结果，通报申诉方，做好解释工作
通用能力	G-8.1	具备裁判专业的语言能力，可以在比赛中使用裁判员专业术语进行裁决
	G-8.2	具备强健的体魄，能够满足比赛执场的体能需求
	G-8.3	具备较好的信息技术的使用能力，熟练操作计算机，将比赛中的信息数据及时传递给信息中心
社会能力	S-8.1	严肃认真，公证准确，在规则允许的范围内，努力为运动员提高成绩创造条件
	S-8.2	具备较强的法律法规意识，严格按照裁判规则及裁判法对赛事进行裁决
	S-8.3	具备较强的安全意识，时刻提醒运动员安全参赛，确保运动员的人身安全
	S-8.4	具备较强的沟通交流能力，能够与运动员进行友好交流，与各级裁判及相关人员进行赛事信息的有效交流
	S-8.5	具备较强的团结协作能力，与裁判的其他部门协作，顺利完成比赛
	S-8.6	具备较强的公民责任感，时刻保护国家的荣誉，遵纪守法，依法纳税
发展能力	D-8.1	具有较强的学习能力，能够对新规进行不断学习，不断提升执裁水平
	D-8.2	具备批判性思维，对赛事进行高水平执裁，帮助该运动项目的良好发展
	D-8.3	具备较强的问题解决能力，面对比赛场上的突发事件，快速准确判断
	D-8.4	具备较好的创新思维，围绕项目发展规律、器材变化等，不断创新，改变规则，为运动员提高成绩创造条件
	D-8.5	具有一定的创业意识，了解裁判业态的发展，适时的承接赛事

能力分析表			
典型工作任务及编号	9.健身课程销售	工作内容及编号	9.1 资源获取与消化；9.2 资源邀约与跟进；9.3 内场成单；9.4 会员服务；9.5 课程销售；9.6 数据统计及应用
典型工作任务描述	①在健身课程销售岗位完成 ②要使用体质评测仪器和办公设备完成销售工作 ③独立完成或协作完成销售推广		
能力类别	编 号	内 容	
职业能力	P-9.1.1	能够根据健身机构周边情况，通过线上或线下调查，了解健身机构的数量、类型、服务对象及课程体系	
	P-9.1.2	能够通过线上和线下统计，了解机构周边客户层次及消费能力，更好的进行定向推广	
	P-9.1.3	能够准确描述健身课程体系，突出课程亮点，与同行业作比较，推荐合适的课程	
	P-9.1.4	能够将各种的获取信息进行分类，逐一分析，制定相应的推介方案	
	P-9.2.1	能够将健身课程资料进行发放及讲解，留存联系方式，与客户建立初步联系	
	P-9.2.2	能够通过自媒体线上宣传，展示场馆、器械、训练场景等，让客户了解健身机构	
	P-9.2.3	能够将客户信息进行整合，对客户分类（一类、二类、三类），并电话邀请优质客户进店体验	
	P-9.3.1	能够运用专业健身知识，为客户介绍场馆、器材及教练情况，增加客户成单率	
	P-9.3.2	能够根据客户的身体情况，为客户推介相对应的课程体系，为客户安排体验课程	
	P-9.3.3	能够将体验客户建立档案，为客户进行体制测评，并出具报告和课程方案	
	P-9.4.1	能够了解客户的训练进度，掌握训练水平，根据具体情况升级课程	
	P-9.4.2	能够根据客户的反馈信息（训练内容、教练情况等），改善服务方式，提高客户满意度	

	P-9.4.3	能够提醒客户按时上课，关怀客户日常身体状况，增加客户亲和力
	P-9.5.1	能够掌握常用的销售技巧，通过具体案例介绍课程，促进客户下单
	P-9.5.2	能够熟知健身的专业理论知识，协助健身教练，为客户解释答疑
	P-9.5.3	能够耐心倾听客户需求，给出专业建议，匹配合理的课程
	P-9.5.4	能够根据客户以往的健身经历，提出成功案例，重拾客户信心
	P-9.6.1	能够对资源获取方式进行分析，合理分配活动资源，节约销售成本
	P-9.6.2	能够通过分析到店客户的反馈信息，调整营销方式，提高成单率
	P-9.6.3	能够通过业绩目标数据分划，分解、规划，达成总体业绩目标
通用能力	G-9.1	具备良好的语言表达能力，向准确推介健身课程
	G-9.2	具备一定的数据分析能力，准确读取各项体侧指标
	G-9.3	具备了解前沿的运动与健康知识的能力，为客户提供健康咨询
	G-9.4	具备强健的体魄，增加客户的信任度
	G-9.5	具备应用办公软件和自媒体能力，辅助健身课程推广
社会能力	S-9.1	具备自我管理能力和职业道德准则和行为规范
	S-9.2	具备相关的法律法规意识，不做夸大宣传
	S-9.3	具备一定的运动安全意识，避免在健身过程受伤
	S-9.4	具备良好的沟通交流能力，与客户有效沟通，正确反馈信息

	S-9.5	具备较强的集体意识和团结合作精神，增加销售团队的粘合度
	S-9.6	具备跨文化和国际视野，与国外先进健身技术接轨
发展能力	D-9.1	具备健身知识更新的能力，辅助销售
	D-9.2	具备一定的问题解决能力，能够及时并妥善处理客户问题或突发问题
	D-9.3	具备对自我职业生涯规划的意识，合理选择创业

能力分析表			
典型职业活动及编号	10.健身教学	工作任务及编号	10.1 减脂与塑形教学；10.2 增肌教学；10.3 亚健康改善教学；10.4 体态纠正；10.5 特殊人群健身教学；10.6 慢病人群健身教学；10.7 团体课教学；10.8 专项体能教学
典型职业活动描述	①在健身房/健身工作室、运动场馆、体育俱乐部、社区等场所完成 ②要使用健身器材、智能化设备等 ③独立完成和协作完成		
能力类别	编 号	内 容	
职业能力	P-10.1.1	能够熟练操作 inbody 对客户进行体脂测试，将数据记录在客户个人档案内，并针对客户需求和数据进行分析与评估，给客户提出合理的健身建议	
	P-10.1.2	能够按照分析后的数据，运用熟练运用运动训练的方法和手段，合理制订减脂与塑形训练的运动处方，根据客户实际情况进行教学	
	P-10.1.3	能够在训练教学中对心率进行实时监控，并针对运动处方提出营养建议，根据客户身体和精神状态及时调整运动处方	
	P-10.1.4	能够对客户进行正确引导，有效预防运动过量，减少身体损伤	
	P-10.2.1	能够对客户进行肌力和肌耐力、身体围度测试，将数据记录在客户个人档案内，并针对客户需求和数据进行分析与评估，给客户提出合理的增肌建议	
	P-10.2.2	能够按照分析后的数据，正确运用运动训练的方法和手段，合理制订增肌训练的运动处方，根据客户实际情况进行教学	

P-10.2.3	能够在大负荷训练中指导客户正确使用训练器材，能够控制训练强度并保护客户安全，根据客户身体和精神状态及时调整训练强度
P-10.2.4	能够对客户进行正确引导，有效预防运动过量，减少身体损伤
P-10.3.1	能够对客户进行心肺耐力、肌力和肌耐力、柔韧性、平衡等测试，将数据记录在客户个人档案内，并针对客户需求和数据进行分析与评估，给客户提出合理的健身建议
P-10.3.2	能够按照分析后的数据，正确运用运动训练的方法和手段，合理制订亚健康改善训练的运动处方，根据客户实际情况进行教学
P-10.3.3	能够在训练教学中对心率进行实时监控，逐渐增加运动强度，并根据客户身体和精神状态及时调整运动处方，使其有效增强体质
P-10.4.1	能够对客户进行体位测试，将数据记录在客户个人档案内，并针对客户需求和数据进行分析与评估，给客户提出合理的健身建议
P-10.4.2	能够按照分析后的数据正确运用运动训练的方法和手段，合理制订体态纠正运动处方，根据客户实际情况进行教学
P-10.4.3	能够通过抗阻训练和拉伸训练，纠正静态姿势，在训练教学中定期对身体位置进行评估测试，及时调整运动处方
P-10.5.1	能够针对不同年龄阶段青少年的窗口期，制订相应的运动处方，提升其运动能力
P-10.5.2	能够根据女性不同时期（孕期、更年期）的身体特质和状态，制订相应的运动处方，改善身体健康状况，提高身体健康水平
P-10.5.3	能够针对老年人的身体健康状况和身体运动能力，制定相应的运动处方，保持肌肉含量，减缓骨质流失预防跌倒
P-10.6.1	能够对慢病客户进行体适能测试，将数据记录在客户个人档案内，并针对客户实际慢病状况、药物服用状况及数据进行分析与评估，给客户提出合理的健身建议
P-10.6.2	能够按照分析后的数据正确运用运动训练的方法和手段，合理制订健身训练运动处方，根据客户实际情况进行教学
P-10.6.3	能够在训练教学中对心率进行实时监控，并针对运动处方提出营养建议，根据客户身体精神状态及时调整运动处方
P-10.6.4	能够对慢病客户提供合理的应急设备和物品，针对运动过程中出现的突发状况，应及时终止教学和送医
P-10.7.1	能够灵活运用训练理论和方法，利用智能化设备与手段设置训练互动环节，提升客户的运动体验，提高运动效率

	P-10.7.2	能够对团体客户提供动作指导、营养建议等优质服务，增加客户粘性
通用能力	G-10.1	具备良好的语言表达能力
	G-10.2	具备对体能数据统计、跟踪、对比的能力
	G-10.3	具备正确阅读并分析医学体检结果的能力
	G-10.4	具备对智能化设备（智能可穿戴设备、体测设备、健身魔镜等）熟练使用、操作的能力
	G-10.5	具备向社会大众普及和传达体育知识、健身理念和体育精神等正确的价值观和正能量
	G-10.6	具备向群众宣传对健康美的认识
	G-10.7	具有健康的体魄、心理和健全的人格，吃苦耐劳的意志品质
	G-10.8	具备基础的计算机操作能力，能够处理数据表格、档案信息等文件
社会能力	S-10.1	具备恪守爱岗敬业、诚实守信、公平公正等职业行为准则，从群众的利益出发，为群众提供优质专业的服务
	S-10.2	严格遵守本专业相关法律法规，按照规定的守则执行工作
	S-10.3	具备在运动方案制订、实施过程中的安全意识，提前做好预防措施与防护手段
	S-10.5	具备与人有效沟通的能力，能够在工作中做到对客户认真倾听、准确理解、及时反馈
	S-10.6	具备团队合作精神、处理好团队协作关系，有集体荣誉感
	S-10.7	具备良好的项目管理的能力，能够合理制订和执行运动训练计划，对客户进行安全、高效地指导工作
	S-10.8	具备了解和分析国内外体育文化差异的概念和内涵的跨文化交流能力
	S-10.9	具备遵守劳动纪律、遵守公共秩序、尊重社会公德的公民责任意识

发展能力	D-10.1	具备探究学习、终身学习的能力，学习健身新理念、运动新方法
	D-10.2	具备思辨能力，善于反思、吸取教训、总结经验
	D-10.3	具备及时发现问题、分析问题和解决问题的能力，能够在应急条件下做出判断，并落实行动
	D-10.4	具备创新思维，善用逆向思维突破传统思维定势和观念，提升训练效果
	D-10.5	具备职业规划的能力

能力分析表			
典型职业活动及编号	11.专项教学	工作任务及编号	11.1 跑步教学；11.2 大众球类教学；11.3 基础体能教学；11.4 专项体能教学
典型职业活动描述	①在健身房/健身工作室、运动场馆、体育俱乐部、社区等场所完成 ②要使用健身器材、智能化设备等 ③独立完成和协作完成		
能力类别	编号	内 容	
职业能力	P-11.1.1	能够对客户进行心肺耐力、跑姿等评估测试，根据测试结果，制订合理化的心肺耐力处方	
	P-11.1.2	能够针对户外跑步的客户，为其提出装备和补给品的合理化建议	
	P-11.1.3	能够针对参加马拉松比赛的客户，对其跑步姿势和营养补充进行优化，以提高个人成绩	
	P-11.1.4	能够对客户进行正确引导，有效预防运动过量，减少身体损伤	
	P-11.2.1	能够对无基础客户心肺耐力、肌力和肌耐力、柔韧性、平衡等测试，对有一定基础的客户进行相应专项球类测试，将数据记录在客户个人档案内，并针对客户需求和数据进行分析与评估，给客户提出合理化建议	
	P-11.2.2	能够按照分析后的数据，正确运用运动训练的方法和手段，合理制订教学计划	

	P-11.2.3	能够对客户进行正确引导，有效预防运动过量，减少身体损伤
	P-11.3.1	能够对客户进行心肺耐力、肌力和肌耐力、柔韧性、平衡等测试，将数据记录在客户个人档案内，并针对客户需求和数据进行分析与评估，给客户提出合理的健身建议
	P-11.3.2	能够按照分析后的数据，正确运用运动训练的方法和手段，合理制订教学计划，根据客户实际情况进行教学
	P-11.3.3	能够在训练教学中对心率进行实时监控，使其达到训练强度目标，提高客户基础体能素质
	P-11.4.1	能够对客户进行心肺耐力、肌力和肌耐力、柔韧性、平衡、敏捷、反应、爆发力等测试及各专项测试，将数据记录在客户个人档案内，并针对客户需求和数据进行分析与评估，给客户提出合理化建议
	P-11.4.2	能够按照分析后的数据，正确运用运动训练的方法和手段，合理制订教学计划根据客户实际情况进行教学
	P-11.4.3	能够针对不同专项对心率进行实时监控，使其达到训练强度目标，定期开展专项体能测试，提高专项体能素质
通用能力	G-11.1	具备良好的语言表达能力
	G-11.2	具备对体能数据统计、跟踪、对比的能力
	G-11.3	具备正确阅读并分析医学体检结果的能力
	G-11.4	具备对智能化设备（智能可穿戴设备、体测设备、健身魔镜等）熟练使用、操作的能力
	G-11.5	具备向社会大众普及和传达体育知识、健身理念和体育精神等正确的价值观和正能量
	G-11.6	具备向群众宣传对健康美的认识
	G-11.7	具有健康的体魄、心理和健全的人格，吃苦耐劳的意志品质
	G-11.8	具备基础的计算机操作能力，能够处理数据表格、档案信息等文件
社会能力	S-11.1	具备恪守爱岗敬业、诚实守信、公平公正等职业行为准则，从群众的利益出发，为群众提供优质专业的服务
	S-11.2	严格遵守本专业相关法律法规，按照规定的守则执行工作

	S-11.3	具备在运动方案制订、实施过程中的安全意识，提前做好预防措施与防护手段
	S-11.5	具备与人有效沟通的能力，能够在工作中做到对客户认真倾听、准确理解、及时反馈
	S-11.6	具备团队合作精神、处理好团队协作关系，有集体荣誉感
	S-11.7	具备良好的项目管理的能力，能够合理制订和执行运动训练计划，对客户进行安全、高效地指导工作
	S-11.8	具备了解和分析国内外体育文化差异的概念和内涵的跨文化交流能力
	S-11.9	具备遵守劳动纪律、遵守公共秩序、尊重社会公德的公民责任意识
发展能力	D-11.1	具备探究学习、终身学习的能力，学习健身新理念、运动新方法
	D-11.2	具备思辨能力，善于反思、吸取教训、总结经验
	D-11.3	具备及时发现问题、分析问题和解决问题的能力，能够在应急条件下做出判断，并落实行动
	D-11.4	具备创新思维，善用逆向思维突破传统思维定势和观念，提升训练效果
	D-11.5	具备职业规划的能力

3.课程转化表

课程转化表						
典型职业活动		专业核心课	专业基础课	综合应用课	选修课	公共基础课
1	体能训练	体能训练	体育教学教法	急救证书（红十字会） 社会体育指导员 竞技比赛 运动营养咨询与指导 （1+X） 健身教练员证书	普通话 数据分析与应用 新媒体技术 赛事组织与管理 办公软件高级应用 （公选课） 体育物理 体育化学 比赛裁判 国学文化 体育艺术修养 户外运动指导 创业创新教育 瑜伽 体育时事评论 智能运动训练 生活的陷阱	应用文写作 信息技术 思想道德修养 与法律基础
2	专项训练	专项训练	体育基础			
3	康复训练	运动损伤防护	运动人体科学			
4	竞技比赛		运动心理学			
5	自我管理	运动训练监测与调控	运动营养基础			
6	训练计划执行与监督		体育英语			
7	训练监控		礼仪与沟通技巧			
8	比赛裁判（方案 1、方案 2）	比赛裁判	社会体育基础			
9	健身课程销售	健身指导	运动员兴奋剂风险与防范			
10	健身教学					
11	专项教学	专项训练指导				

4.课程与能力对照表

课程与能力对照表							
序号	典型职业活动及其编号	对应的课程名称	课程类别	职业能力编号	通用能力编号	社会能力编号	发展能力编号
1	1.体能训练	体能训练	专业核心课	P-1.1.1~P-1.4.3	G-1.1~G-1.2	S-1.1~S-1.4	D-1.1~D-1.3
2	2.专项训练	专项训练	专业核心课	P-2.1.1~P-2.5.3	G-2.1~G-2.2	S-2.1~S-2.4	D-2.1~D-2.3
3	3.康复训练	运动损伤防护	专业核心课	P-3.1.1~P-3.4.3	G-3.1~G-3.3	S-3.1~S-3.2	D-3.1~D-3.3
4	5.自我管理 6.训练计划执行与监督 7.训练监控	运动训练监测与调控	专业核心课	P-5.1.1~P-7.6.2	G-5.1~G-7.4	S-5.1~S-7.4	D-5.1~D-7.4
5	8.比赛裁判（方案1、方案2）	比赛裁判	专业核心课	P-8.1.1~P-8.6.4	G-8.1~G-8.3	S-8.1~S-8.6	D-8.1~D-8.5
6	9.健身课程销售 10.健身教学	健身指导	专业核心课	P-9.1.1~P-10.7.2	G-9.1~G-10.8	S-9.1~S-10.9	D-9.1~D-10.5
7	11.专项教学	专项训练指导	专业核心课	P-11.1.1~P-11.4.3	G-11.1~G-11.8	S-11.1~S-11.9	D-11.1 ~ D-11.5
8	6.训练计划执行与监督 7.训练监控 10.健身教学 11.专项教学	体育教学教法	专业基础课	P-6.1.1~P-6.1.3/P-7.1.1 P-7.3.1/P-7.3.2/ P-7.4.1~P-7.4.3 P-7.6.1P-7.6.2/P-10.1.2/ P-10.1.3/P-10.2.2/P-10.2.3/P-10.3.2/P-10.3.3/P-10.4.3/P-10.5.2/P-10.5.	G-6.1~G-7.4 G-10.1~G-11.8	S-6.1~S-7.4 S-10.1~S-11.9	D-1.1~D-4.3 D-6.1~D-7.4 D-10.1 ~ D-11.5

				3/P-10.6.2/P-10.6.3/P-10.7.1/P-10.7.2/P-11.1.2/P-11.1.3/P-11.2.2/P-11.3.2/P-11.3.3/P-11.4.2			
9	1.体能训练 2.专项训练 4.竞技比赛	体育基础	专业基础课	P-1.1.2~P-1.1.4 P-1.2.4 P-1.3.1~P-2.3.3 P-4.1.1~P-4.2.3 P-4.5.1~P-4.5.2	G-1.1/G-1.2/G-2.1/ G-2.2/G-4.1/G-4.2	S-1.1~S-4.4	D-1.1~D-4.3
10	1.体能训练 3.康复训练 4.竞技比赛 7.训练监控 10.健身教学 11.专项教学	运动人体科学	专业基础课	P-1.1.4~P-1.4.3/P-3.1.1~P-3.4.3/P-4.4.1/P-7.1.2/P-7.2.2/P-7.2.3/P-10.1.1~P-10.6.4/P-11.1.1/P-11.2.1/P-11.3.1/P-11.4.1	G-1.1/G-3.1/G-4.1/ G-7.2/G-10.2 ~ G-10.4/G-10.7/G-10.8/G-11.2~G-11.6	S-1.2 S-3.1 S-3.2 S-10.3 S-10.5	D-1.1~D-1.3 D-3.1~D-3.3 D-10.1 ~ D-10.5
11	2.专项训练 4.竞技比赛 5.自我管理 9.健身课程销售 10.健身教学 11.专项教学	运动心理学	专业基础课	P-2.5.1~P-2.5.3 P-4.5.1~P-4.5.2 P-5.4.1~P-5.4.3 P-9.5.2~P-9.5.4 P-10.1.4	G-9.1~G-9.3 G-10.1 G-10.5~G-10.7	S-2.3~S-2.4 S-9.1~S-9.5 S-10.5~S-10.6	D-2.1~D-2.3 D-9.1~D-9.3 D-10.1 ~ D-10.5
12	4.竞技比赛 5.自我管理 6.训练计划执行与监督 11.专项教学	运动营养基础	专业基础课	P-4.4.2 P-5.7.1~P-5.7.4 P-6.3.4 P-11.1.3	G-6.7 G-11.5	S-4.2	D-1.1~D-1.3
13	3.康复训练 6.训练计划执行与监督	体育英语	专业基础课		G-3.1 G-6.1 G-8.1		

	8.比赛裁判 9.健身课程销售 10.健身教学 11.专项教学				G-9.1 G-10.1		
14	1.体能训练 3.康复训练 4.竞技比赛 5.自我管理 6.训练计划执行 与监督 7.训练监控 8.比赛裁判 9.健身课程销售 10.健身教学 11.专项教学	礼仪与沟通技巧	专业基础课	P-1.1.5/P-5.1.1~P-5.1.4/P-6.1.3/P-6.3.3/P-6.4.1~P-6.4.2/P-7.5.2/P-7.6.1~P-7.6.2/P-8.3.3/P-8.6.2~P-8.6.4/P-9.3.1/P-9.4.3/P-9.5.1~P-9.5.4/P-10.1.2	G-3.1 G-6.1 G-8.1 G-9.1 G-10.1 G-11.1	S-1.3 S-1.4 S-3.1 S-4.3~S-4.4 S-6.4 S-6.5 S-7.2~S-7.3 S-8.4~S-8.5 S-9.4~S-9.5 S-10.5~S-10.6 S-11.5~S-11.6	D-1.1 D-3.2 D-6.3 D-8.3 D-9.2 D-11.3
15	10.健身教学 11.专项教学	社会体育基础	专业基础课	P-10.1.1~P-11.4.3	G-10.1~G-11.8	S-10.1~S-11.9	D-10.1 ~ D-11.5
16	1.体能训练 2.专项训练 4.竞技比赛 5.自我管理 6.训练计划执行 与监督	运动员兴奋剂风险与防范	专业基础课	P-5.3.1~P-5.3.3		S-1.1 S-2.1 S-4.1 S-5.1 S-6.2	
17	3.康复训练 10.健身教学	急救证书(红十字会)	综合应用课	P-3.1.2 P-3.4.1~P-3.4.3 P-10.6.4	G-3.1	S-3.2 S-10.3	D-3.2 D-10.3
18	10.健身教学 11.专项教学	社会体育指导员	综合应用课	P-10.1.1~P-11.4.3	G-10.1~G-11.8	S-10.1~S-11.9	D-10.1 ~ D-11.5

19	2.专项训练 4.竞技比赛 6.训练计划执行与监督 8.比赛裁判	竞技比赛	综合应用课	P-2.3.3~P-2.5.3 P-4.3.1~P-4.5.2 P-6.3.1~P-6.3.4 P-8.1.1~P-8.6.4	G-2.1~G-2.2 G-6.1~G-6.8 G-8.1~G-8.3	S-2.1~S-2.4 S-6.1~S-6.6 S-8.1~S-8.3	D-1.1~D-1.3 D-6.1~D-6.5
20	4.竞技比赛 5.自我管理 6.训练计划执行与监督 11.专项教学	运动营养咨询与指导	综合应用课	P-4.4.2 P-5.7.1~P-5.7.4 P-6.3.4 P-11.1.3	G-6.7 G-11.5	S-4.2	D-1.1~D-1.3
21	10.健身教学 11.专项教学	健身教练员证书	综合应用课	P-10.1.1~P-11.4.3	G-10.1~G-11.8	S-10.1~S-11.8	D-10.1 ~ D-11.5
22	1.体能训练 3.康复训练 4.竞技比赛 5.自我管理 6.训练计划执行与监督 7.训练监控 8.比赛裁判 9.健身课程销售 10.健身教学 11.专项教学	普通话	选修课	P-5.1.3 P-6.3.3 P-6.4.1 P-6.4.2 P-7.5.2 P-8.6.3 P-9.3.1 P-9.4.3 P-9.5.1~P-9.5.3	G-3.1 G-6.1 G-8.1 G-9.1 G-10.1	S-1.3~S-1.4 S-3.1 S-4.3~S-4.4 S-6.4~S-6.5 S-7.2~S-7.3 S-8.4~S-8.5 S-9.4 S-11.5~S-11.7	D-1.1 D-3.2 D-6.3 D-8.3 D-9.2 D-11.3
23	1.体能训练 4.竞技比赛 7.训练监控 9.健身课程销售 10.健身教学	数据分析与应用	选修课	P-1.3.2/P-4.5.1 P-4.5.2 P-7.1.3 P-7.1.4 P-7.2.2~P-7.2.3 P-8.5.1~P-8.5.3	G-1.2 G-7.1 G-9.2 G-10.2 G-10.3		D-1.3

	11.专项教学			P-9.3.3 P-9.6.1~P-9.6.3 P-10.1.1~P-10.4.2 P-10.6.1~P-10.6.2 P-11.1.1~P-11.4.2			
24	7.训练监控 8.比赛裁判	新媒体技术	选修课	P-7.3.1P-7.4.3 P-8.5.4	G-7.2 G-7.4 G-8.3		D-7.4
26	1.体能训练 2.专项训练 4.竞技比赛 5.自我管理 6.训练计划执行与监督 7.训练监控 8.比赛裁判 9.健身课程销售 10.健身教学 11.专项教学	办公软件高级应用（公选课）	选修课	P-1.1.1/P-6.4.2/P-7.1.3/ P-8.4.3/P-8.5.1 ~ P-8.5.3	G-1.2/G-2.2/G-4.2/ G-5.2/G-6.3/G-7.4/ G-8.3/G-9.5/G-10.8/ G-11.8		
27	1.体能训练 10.健身教学	体育物理	选修课	P-1.1.2/P-1.1.3/P-1.4.2/ P-1.4.3/P-10.2.3/P-10.4. 3			
28	1.体能训练 2.专项训练 4.竞技比赛 5.自我管理 6.训练计划执行与监督	体育化学	选修课	P-5.3.1~P-5.3.3		S-1.1/S-2.1/S-4.1 /S-5.1/S-6.2	

29	8.比赛裁判	比赛裁判	选修课	P-8.1.1~P-8.6.4	G-8.1~G-8.3	S-8.1~S-8.6	D-8.1~D-8.5
31	6.训练计划执行与监督 10.健身教学 11.专项教学	体育艺术修养	选修课	P-11.1.4	G-6.6 G-10.6		
32	11.专项教学	户外运动指导	选修课	P-11.1.2~P-11.1.4		S-11.9	
33	1.体能训练 2.专项训练 3.康复训练 4.竞技比赛 5.自我管理 6.训练计划执行与监督 7.训练监控 8.比赛裁判 9.健身课程销售 10.健身教学 11.专项教学	创业创新教育	选修课				D-1.2/D-2.2/D-3.1/D-3.3/D-4.2/D-5.2/D-6.4/D-6.5/D-7.4/D-8.4/D-8.5/D-9.3/D-10.4/D-10.5/D-11.4/D-11.5
34	1.体能训练 4.竞技比赛 10.健身教学 11.专项教学	瑜伽	选修课	P-1.4.1 P-4.4.1 P-10.5.2	G-11.6	S-11.8	
35	10.健身教学 11.专项教学	体育时事评论	选修课			S-10.8 S-11.8	
36	10.健身教学 11.专项教学	智能运动训练	选修课	P-10.7.1	G-10.4 G-11.4		

北京体育职业学院

教育与体育大类

运动训练专业

(570303)

人才培养方案

(2023 级五年制高职)

编制工作负责人		朱丽敏
调研团队		朱丽敏、王娜、于成
拟稿	校内团队	于成、王娜
	企业团队	颐信泰通（北京）信息科技股份有限公司人员
论证	校内专家	北京体育职业学院教学管理委员会成员
	企业专家	尹军、管连军、李铁忠
院系		竞技体育系
修订日期		2022 年 10 月 10 日

运动训练专业

人才培养方案

一、专业名称（专业代码）

专业名称：运动训练

专业代码：570303

二、入学要求

通过北京市体育局二级班测试的初中毕业生。

三、基本修业年限

五年

四、职业面向

表 1 本专业职业面向

所属专业大类（代码）	教育与体育大类（57）
所属专业类（代码）	体育类（5703）
对应行业（代码）	体育（89） 教育（83）
主要职业类别（代码）	运动员（2-09-07-03） 教练员（2-09-07-01） 裁判员（2-09-07-02） 社会体育指导员（4-13-04-01） 体育场馆管理员（4-13-04-02）
主要岗位（群）或技术领域 举例	竞技运动员； 助理教练员； 裁判员； 健身教练、专项教练； 销售顾问。
职业类证书举例	教练员等级证书；裁判员等级证书；运动员等级证书；社会体育指导员证书。

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，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、职业道德意识，精益求精、守正创新的精神和信息素养，较强的就业创业能力和可持续发展的能力，掌握扎实的运动训练、运动心理、体能训练、竞赛组织与裁判等方面的知识，具有一定的专项运动能力和水平，具备训练指导、竞赛组织与运动训练监测与调控能力，能够在体育教育行业的竞技运动员、助理教练员、裁判员等岗位（群），从事体能训练、专项训练、训练计划执行与监督、竞技比赛、比赛裁判、健身教练、专项教练、销售顾问等工作的高素质技术技能人才。

（二）培养规格

本专业学生应在系统学习本专业知识并完成有关实习实训基础上，全面提升素质、知识、能力，掌握并实际运用岗位（群）需要的专业核心技术技能，总体上须达到以下要求。

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.能够熟练掌握与本专业从事职业活动相关的国家法律、行业规定，掌握环境保护、安全防护、质量管理等相关知识与技能，了解相关产业文化，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.掌握支撑本专业学习和可持续发展必备的政治理论、科学文化基础、中华优秀传统文化、信息技术等基础知识，具有良好的科学素养与人文素养，具备职业生涯规划能力；

4.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，学习一门外语并结合专业加以运用；

5.掌握分析测试数据，制订训练计划，结合功能性训练方法进行训练的能力；

6.掌握专项技术的分类方法，正确认识专项技术，形成相对稳定的专项技术分类结构的能力；

7.掌握正确理解主教练的训练计划，筹备训练相关事宜，保证专项训练顺利实施的能力；

8.掌握各种运动素质的训练方法，使用训练器材，进行训练，提升运动员的整体运动素质的能力；

9.掌握根据赛事的培训内容及选派通知里的职责，明确赛事等级及职责等信息，确保正确执裁的能力；

10.具有适应产业数字化发展需求的基本数字技能，掌握信息技术基础知识、专业信息技术能力，基本掌握运动训练领域数字化技能；

11.具有探究学习、终身学习能力，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；

12.掌握基本健康运动知识和至少 2 项体育运动技能，在个人专项运动方面取得省市级以上的运动成绩，养成日常良好的运动习惯、卫生习惯和行为习惯；具备良好的心理调适能力；

13.能够根据健身机构周边情况，通过线上或线下调查，了解健身机构的数量、类型、服务对象及课程体系；

14.能够对无基础客户心肺耐力、肌力和肌耐力、柔韧性、平衡等测试，对有一定基础的客户进行相应专项球类测试，将数据记录在客户个人档案内，并针对客户需求和数据进行分析与评估，给客户提出合理化建议；

15.掌握必备的美育知识，具有一定的文化修养、审美能力；

16.弘扬劳动光荣、技能宝贵、创造伟大的时代精神，热爱劳动人民、珍惜劳动成果、树立劳动观念、积极投身劳动，具备与本专业职业发展相适应的劳动素养、劳动技能。

六、课程设置与要求

(一) 课程体系

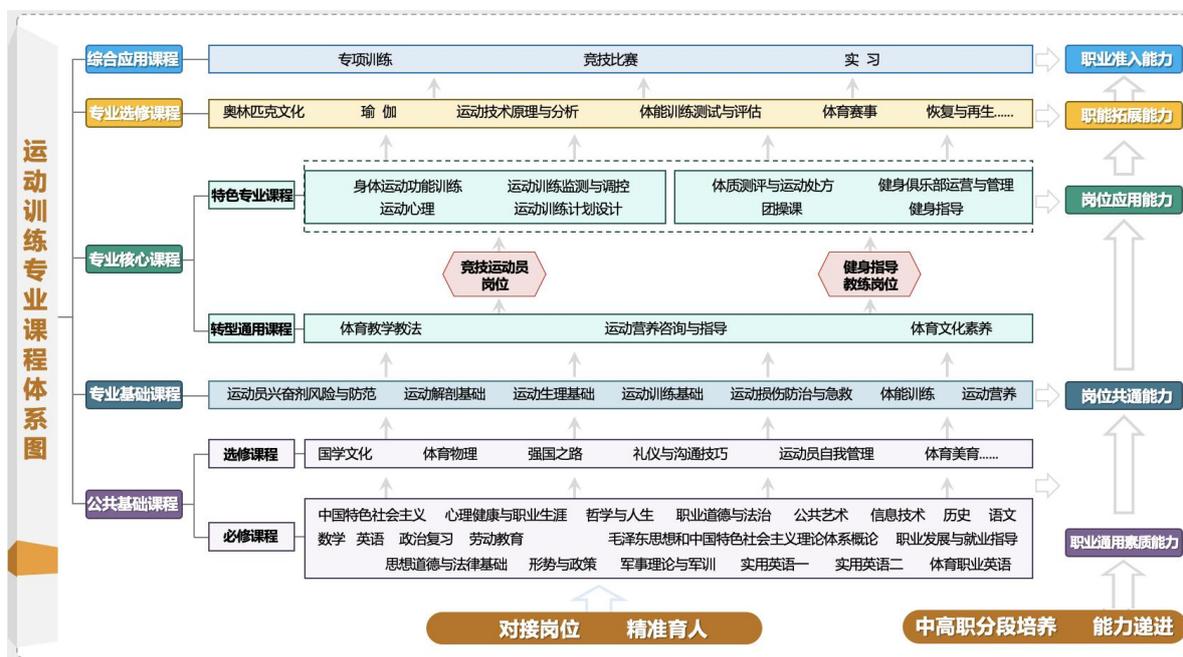


图 1 运动训练专业课程体系图

(二) 课程要求

1. 公共基础课

(1) 必修课

表 2 公共基础必修课程主要教学内容与要求

课程名称	课程代码	主要教学内容和要求	学时	备注
中国特色社会主义	1ZBYX03 6ZYH	本课程内容包括中国特色社会主义发展历程、中国特色社会主义总体布局、共圆中国梦三大块。引导学生树立对马克思主义的信仰、对中国特色社会主义的信念、对中华民族伟大复兴中国梦的信心，坚定中国特色社会主义的“四个自信”，把爱国情、强国志自觉融入中国特色社会主义事业、中华民族伟大复兴的奋斗之中。	36	
心理健康与职业生涯	1ZBYX03 6XYY	该课程是中等职业学校各专业学生必修的一门思政课程。通过本课程的学习，旨在使学生掌握心理健康知识、心理调适和职业生涯规划的方法，使学生能正确处理生活、学习、成长和求职就业中遇到的问题，培育自立自强、敬业乐群的心理品质和自尊自信、理性平和、积极向上的良好心态，教育学生通过学习为未来的职业生涯发展奠定基础。	36	
哲学与人生	1ZBYX03 6ZSY	该课程主要内容包括唯物主义、辩证法及历史唯物主义的基本观点，并把理论与实践紧密结合起来，使学生在树立马克	36	

		思主义哲学的世界观、人生观和价值观的基础上，能够运用马克思主义的世界观、方法论正确思考和解决个人人生成长、发展中的问题。进一步激发青年学生的文化创造力，坚定他们的文化自信和价值观自信。		
职业道德与法治	1ZBYX03 6ZZY	本课程以立德树人为根本任务，主要对学生进行职业道德教育和法治教育，着眼于提高中职学生的职业道德素质和法治素养，对学生进行职业道德和法治教育。通过本课程的学习，帮助学生理解全面依法治国的总目标和基本要求，了解职业道德和法律规范，增强职业道德和法治意识，使学生逐渐养成爱岗敬业、依法办事的思维方式和行为习惯。	36	
公共艺术	1ZBYX03 6GSG	该课程通过艺术作品赏析和艺术实践活动，使学生了解或掌握不同艺术门类的基本知识、技能和原理，引导学生树立正确的世界观、人生观和价值观；增强文化自觉与文化自信，丰富学生人文素养与精神世界；培养学生艺术欣赏能力，提高学生文化品位和审美素质，培育学生职业素养、创新能力与合作意识。在提高学生艺术鉴赏能力同时，增强学生对艺术的理解与分析评判能力，开发学生创造潜能，培育学生综合素养。	36	
信息技术 (基础模块)	1ZBYX14 4XSX	该课程的主要任务是使学生获得进一步学习和职业发展所必需信息的获取、表示、传输、存储、加工、应用等各种技术。学生通过学习本课程，能够增强信息意识、提升计算思维、促进数字化创新与发展能力、树立正确的信息社会价值观和责任感，为其职业发展、终身学习和服务社会奠定基础。	144	
历史	1ZBYX07 2LS	该课程主要学习中国历史和世界历史的发展脉络，掌握人类社会重要历史事件、历史人物和历史现象，具备对历史资料的解读、判断、运用能力和对历史事件的分析、综合、比较、归纳能力，树立正确的历史观、民族观、国家观和文化观，继承和发扬中华民族的优秀文化传统，进一步弘扬以爱国主义为核心的民族精神和以改革创新为核心的时代精神。	72	
语文	1ZBYX36 0YW	课程内容的基础、职业、古诗文欣赏三个模块组成。通过学习，学生能进一步掌握语文基础知识和基本技能，及古诗文欣赏的基本方法；增强阅读能力、语言文字运用能力、思维能力和审美能力；了解古今文化常识，体会中华优秀传统文化的博大精深，培育文化自信，形成良好的思想道德品质和人文素养，为学习专业知识与技能、成为高素质劳动者和技术技能人才奠定基础。	360	
数学	1ZBYX21 6SX	该课程的主要任务是使学生获得进一步学习和职业发展所必需的数学知识、数学技能、数学方法、数学思想和活动经验；具备中等职业学校数学学科核心素养，形成在继续学习和未来工作中运用数学知识和经验发现问题的意识、运用数学的	216	

		思想方法和工具解决问题的能力；具备一定的科学精神和工匠精神，养成良好的道德品质，增强创新意识。		
英语	1ZBYX28 8YY	该课程是中职阶段的一门公共基础必修课程，教学内容涵盖基础英语的常用时态，基础语法知识，词汇和句型以及一些常见情境下的交流。它涵盖了英语口语、影视口语、体育基础英语和高考复习等几个模块。学生经过一系列的训练，能掌握一些基础知识具备一定的能力，特别是听说能力。为在职场中运用英语进行交际打下基础。	288	
政治复习	1ZBYX03 6ZXZ	该课程是高职五年制中职阶段必修课。该课程主要包括“中国特色社会主义”、“经济与社会”、“政治与法治”、“哲学与文化”四个模块。通过该课程的学习，使运动员学生理解掌握四个模块的基本知识，并能运用相关知识点分析问题，解决问题。同时，通过该课程的学习，提高运动员学生参加单招单考的能力，培养他们的学习能力和可持续发展的能力。	36	
劳动教育	1ZBYX03 6LYD	该课程主要内容包括劳动概念与历史、劳模精神工匠精神以及劳动法律与权益等。通过本课程的学习，使学生树立正确的劳动态度，懂得劳动最光荣、劳动最崇高、劳动最伟大、劳动最美丽的道理。同时教育引导学生崇尚劳动、尊重劳动，养成辛勤劳动、诚实劳动、创造性劳动和吃苦耐劳的品质。	36	
信息素养 (专业模块)	1GBYX0 72XYX	课程旨在提升学生的信息素养，学生通过学习本课程，掌握常用的工具软件和信息化办公技术，具备支撑专业学习的能力和运用信息技术解决问题的思维习惯；强化基于信息解决问题的意识，使问题的解决更有效率；帮助学生树立解决问题过程中的探究精神，在主动探索中解决问题；帮助学生在解决问题中的知识重构，培养终身学习能力。课程学习结束后，学生可参加全国计算机等级考试（MS OFFICE 一级）。	72	
毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论	1GBYX0 72MLX	该课程主要内容包括毛泽东思想模块，邓小平理论、“三个代表”重要思想和科学发展观模块、习近平新时代中国特色社会主义思想模块，共三大模块。该课程教学要求学生在掌握马克思主义中国化的历史进程和基本理论成果的基础上，理解并运用马克思主义立场、观点、方法解决社会发展和现实生活的基本问题，具备调查研究、明辨是非和正确表达思想观点的能力，进而达到社会主义现代化事业合格建设者所应有的基本政治素质和相应的基本要求。	72	
职业发展与就业指导	1GBYX0 36ZDY	本课程分为职业发展规划和就业指导两个模块。该课程既强调职业在人生发展中的重要地位，又关注学生的全面发展和终身发展。通过本课程的学习，使大学生不断提高职业生涯发展的自主意识，树立正确的职业观、就业观，促使大学生理性地规划运动职业生涯发展和自身未来的发展，努力在学习过程中提高自身职业生涯管理能力和就业能力	36	

大学语文	1GBYX0 36DWX	主要包括：应用文基础知识、日常应用文、礼仪应用文、事务应用文、行政公文等内容。通过该课的学习，学生了解了常见应用文体，如专用书信、通知、请示、计划、总结、个人简历的含义及种类；掌握了应用文的特点、作用以及不同类型的应用文写作的基本格式和基本要求；具备了应用文写作能力和文章分析处理能力；获取了分析问题和解决问题的思维能力；提升了文化内核并培养了文化素养。	36	
思想道德与法律基础	1GBYX0 54SCL	该课程共分为四个专题，即绪论、思想、道德和法治四个专题。通过本门课的学习，帮助学生正确面对人生的各种困惑、树立远大志向和坚定的理想信念、了解中华民族重精神的传统、积极践行社会主义核心价值观，让学生明确不同社会形态和不同关系中的道德对个人发展的意义，同时通过法治内容的学习，使学生树立法治观念，从而更好地适应社会。	54	
形势与政策	1GBYX0 18XCX	形势与政策课程是学生了解国家形势与政策的主渠道。通过形势与政策基本知识学习以及当前国内外重大、热点问题的教育，帮助学生认清国际国内形势，了解党和国家重大方针政策，提高学生参与民主生活的能力，增强对伟大民族复兴的信心，积极投身改革开放和社会主义现代化建设。	18	
军事理论与军训	1GBYX0 72JXY	本课程以国防教育为主线，通过对军事理论和军事技能训练的学习和实践，使学生掌握基本的军事理论、军事知识与技能，有助于增强学生的国防观念、国家安全意识和忧患危机意识，弘扬爱国主义精神、传承红色基因，强化集体主义观念、法制意识；有助于增强学生的综合素质，提高学生的综合能力，为中国人民解放军训练后备兵员和培养预备役军官打下坚实的基础。	72	
实用英语 (一、二)	1GBYX0 36SYX 1GBYX0 36SEY	高职英语课程分为基础模块和拓展模块。该课程是基础模块，主要内容包括个人、职业、社会、科学、文化、环境等主题相关的语言知识、文化知识以及职场通用英语技能训练。通过本课程的学习，学生能掌握必要的英语语音、词汇、语法、语篇和语用知识，获得多元文化知识，提升在日常生活和职场情境中的听、说、读、看、写、译技能。该课程对标全国高等学校英语应用能力 A、B 级考试，学生完成该课程的学习，知识水平应达到 B 级水平。	72	
体育职业英语	1GBYX0 36TYX	高职英语课程分为基础模块和拓展模块。该课程是拓展模块，内容与体育产业服务类岗位紧密对接，涵盖体育精神、运动与健康、体育教学教法、运动场馆、服务接待等。本课程学习过程中，学生能够通过阅读活动丰富体育行业词汇储备，打牢语言知识基础；通过职场口语操练提升英语听说能力；通过职场任务实施提高在職場环境中进行有效沟通的综合语言应用能力；通过拓展与思考了解体育文化，增强文化自信。	36	

(2) 选修课

表3 公共基础选修课程主要教学内容与要求

课程名称	课程代码	主要教学内容和要求	学时	备注
国学文化	1ZBYX03 6GHX	通过课程学习,学生能初步了解民族悠久历史和灿烂文化,深入理解国学中体现社会主义核心价值观“爱国”、“敬业”、“诚信”、“友善”的内容,激发对国学的兴趣,掌握国学基本知识,具备较好国学素养,提升人文素养和人文精神。	36	
体育物理	1ZBYX03 6TLY	该课程主要学习了静力学、运动学和动力学的基础知识和基本理论。实例分析了投掷、跳高、游泳、跳水、滑雪、摔跤、篮球、排球等体育专项运动中的物理现象,使学生了解物理与体育的相互联系,能够运用物理学原理分析和解释运动训练和日常生活中的力学问题,提高学生的科学素养和综合职业能力。	36	
书 法	1ZBYX03 6SF	通过该课的学习,学生了解了书法艺术的性质、特点,书法发展的历史,以及主要书体的艺术特点,掌握楷书的运笔方法、字形结构和章法布局的基本技法,提高了书法审美水平,增强了汉字书写能力,达到字形规范、结构美观的要求。	36	
强国之路	1ZBYX03 6QLG	该课程是我院中职阶段的一门思想政治选修课。本课程以立德树人根本任务,以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,通过本课程的学习,使学生系统掌握中国近代以来从站起来、富起来再到强起来的发展历程。帮助学生了解“四史”的相关内容,教育学生爱国爱党,爱社会主义,矢志不渝听党话跟党走,争做社会主义合格建设者和接班人。	36	
体育化学	1ZBYX03 6TXY	该课程主要内容包括物质及其变化和溶液的酸碱性、烃及其衍生物、糖 蛋白质 脂肪、物质和能量代谢等。通过该课程的学习,帮助学生认识化学与体育、化学与人类健康的关系,能将化学知识运用到日常训练中,增强科学训练的意识,进而提高分析问题和解决问题的能力。	36	
礼仪与沟通技巧	1ZBYX03 6LQT	本门课程意在帮助学生掌握沟通过程和礼仪常识;掌握倾听的各种技巧,了解交谈过程中应注意的问题;掌握赞美、说服、拒绝、批评的内涵、方法、技巧等;掌握求职过程中的沟通技巧与基本礼仪常识;了解与同事相处、上司沟通、商务洽谈过程中的沟通技巧。通过学习本课程,要使学生形成对沟通技巧的整体知识架构,为学生步入社会提供相关知识储备。	36	
运动员文学欣赏	1ZBYX03 6YSX	该课程主要包括诗歌、小说、戏剧、散文四个学习模块。每个模块包含本模块的基础知识和经典篇目欣赏两部分。通过学习,学生能了解四种文学体裁的基础知识,掌握课程欣赏	36	

		篇目的基本知识点，具备欣赏文学作品的基本能力，达到能初步欣赏文学作品的课程要求。		
生活中的陷阱	1ZBYX03 6SJD	课程主要内容包括“生活中的可能遇到的各种经济陷阱”，比如消费陷阱、传销陷阱、网络陷阱等。课程教学要求是学生在掌握生活中可能遇到哪些经济类“陷阱”的基础上，能够合理的辨别和预防此类问题并能运用到今后的生活和工作当中，进而达到适应社会、明辨是非的能力。	36	
人文地理	1ZBYX03 6RLW	通过学习，学生能掌握人文地理学的基本知识，了解人类文化与地理环境之间的相互关系，培养正确的人地观，形成可持续发展和环境保护意识，具备运用人文地理学研究方法分析区域人文地理现象和问题的能力，能自觉参与维护国家和地区的可持续发展。	36	
创新创业教育	1ZBYX03 6CYY	该课程面向中职学生，侧重学生的创新通识教育。课程主要内容包括创新的本质、创新思维与创新途径等。该课程教学要求是学生通过学习了解创新的本质，探究创新性思维原理，掌握常用创新思维工具的应用，提高创新思维能力，促进创新实践。	36	
逻辑推理	1ZBYX03 6LLJ	课程主要内容包括思维的内涵、特征及基本形态，不同思维形态的逻辑形式，逻辑基本规律和简单的逻辑方法。课程的教学要求是学生掌握概念的特征及明确概念的逻辑方法，掌握不同形式命题及其推理，学会运用逻辑推理观察和分析问题，为提高自身逻辑思维能力打下扎实的基础。	36	
北京人文地理	1ZBYX03 6BLW	通过学习，学生能掌握北京人文地理学的基本知识，了解北京人类文化与地理环境之间的相互关系，培养正确的人生观，形成可持续发展和环境保护意识，具备运用北京人文地理学研究方法分析北京市各区域人文地理现象和问题的能力，能自觉参与维护国家和地区的可持续发展。	36	
普通话	1ZBYX03 6PHP	通过课程学习，学生能了解普通话的基础知识，准确掌握汉语字词的发音，从而提高普通话水平，正确运用普通话进行语言交流，说比较标准的普通话。同时明确普通话水平测试的方法和应对技巧，经过学习和训练能顺利通过国家普通话水平测试。	36	
体育美育	1ZBYX03 6TYT	课程主要内容包括美与美育的内涵、特征，体育美的内涵及特征、体育美的欣赏、创造与传播，体育美育教学原则、特点和方法。课程教学要求是学生掌握美、审美、体育美育等基本知识，了解体育审美的方法与特征，能够对体育运动项目进行审美分析，了解体育美的创造与传播，引导学生在体育运动实践中实现人的全面发展。	36	

2.专业基础课程

表 4 专业基础课程主要教学内容与要求

课程名称	课程代码	主要教学内容和要求	学时	备注
运动员兴奋剂风险与防范	2ZBYX03 6YFY	课程主要包括人类认识兴奋剂的过程和推进反兴奋剂斗争的历史、兴奋剂的危害、兴奋剂的管制环节及违规处罚等内容。课程教学要求是学生在理解中华体育精神的基础上践行体育精神，掌握兴奋剂的危害、能够正确填报行踪信息、明确兴奋剂的管制环节，并清楚知道兴奋剂违规的处罚，能够以运动员身份为荣、自觉践行纯洁体育价值观。	36	
运动解剖基础	2ZBYX03 6YCP	课程内容主要讲述人体运动的执行体系，包括运动系统各器官形态结构的特点、关节的运动规律、运动的主要肌群以及发展肌肉力量和柔韧性等素质的基本原理。课程教学要求使学生在掌握基本理论知识的基础上，制定相应的健身训练计划，为后续课程学习奠定基础，为将来从事体育教学、训练、社会体育指导及体育科学研究工作等提供理论依据。	36	
运动生理基础	2ZBYX03 6YCL	课程内容主要包括人体运动供能体系与指挥体系的形态结构及功能，运动过程中人体机能、身体素质、运动的变化规律等基本知识。本课程共 36 学时，理论 24 学时，实践 12 学时。课程教学要求是培养学生对人体生命活动的基本知识的全面了解和基本规律的系统认识，初步掌握人体各器官系统基本特征和运动器官的基本工作原理；了解生长发育的一般规律；了解体育运动对人体机能的影响及其规律。提高学生从事体育的理论基础和能力素质。使学生为体育教学和运动训练活动及提高自身健康水平提供的理论基础，并为后续课程奠定基础，为各项运动技术的教学和训练提供理论依据。	36	
运动训练基础	2ZBYX03 6YCL	课程主要包括竞技体育的地位和作用；竞技能力结构模型，运动成绩的决定因素；运动训练原理和原则；运动训练的方法与手段；体能训练；技、战术训练；训练过程的计划和控制等。课程教学要求是在使学生了解运动训练学规律的基础上，掌握运动训练的原理、运动训练的方法和竞技能力训练的实施安排，以提高运动训练理论与实践相结合的能力。	36	
运动损伤防治与急救	2ZBYX03 6YJY	课程主要包括运动损伤概述、检伤分类、急救基本技术（止血、包扎、固定、转运）、心肺复苏术和身体各部常见运动损伤等内容。课程教学要求是在具备一定	36	

		的解剖学、生理学知识的前提下，掌握常见运动损伤的诊断，并能够根据实际情况选择科学有效的处置方法。通过案例讲解和课堂演练，使学生具备在运动过程中基本的救护能力。		
体能训练	2ZBYX03 6TLN	课程主要内容包括体能训练的目标与原则、体能测试与评估的方法、基础体能的建设、体能训练的方法及体能训练设计方案等。课程教学要求是学生掌握体能本质的概念和评估测试的方法，结合基础体能的建设，对速度、灵敏、力量、柔韧等素质进行有效的训练，并指定相应的训练计划，进而达到体能教练的基本要求。	36	
运动营养	2ZBYX03 6YYD	本课程通过对营养概念，常见营养素、常见食物的营养价值、合理营养的要求、运动员特殊期的营养要求等的讲解，使学生了解什么是营养素、各种营养素的生理功能、来源、人体的需要量、常见食物的营养价值等。学生学习中需要了解不同运动专项的营养特点，掌握在不同运动期的营养补充，掌握平时训练、比赛期的营养方法。掌握体重控制的营养需求，为提高运动训练成绩提供保障。	36	

3.专业核心课程

表 5 专业核心课程主要教学内容与要求

课程名称	课程代码	主要教学内容和要求	学时	备注
体育教学教法	3GBYX03 6TFX	本课程教学内容包括体育教学教法的原则、体育活动的组织、队列队形、教学方法等内容；课程教学要求是在不同的教学环境中能够运用所学进行体育活动的组织；能在掌握体育教学教法的要点上，能够熟练使用各种体育口令，能够针对不同的动作技术选择适当的教学方法，进而达到能够具备承担体育教学工作的专业素养。	36	转型通用课程
运动营养咨询与指导	3GBYX04 8YDY	运动营养咨询与指导是证书课程，目前对接教育部“1+X证书”项目中《运动营养师》证书，本门课程主要讲授目前运动营养学领域的研究进展及运动营养师职业发展规划；运动营养基础知识包括运动与能量、运动与七大营养素；运动营养食品的基本知识；运动健康风险评估、运动营养测试与评估、运动营养方案的制定基本方法和技能，学生学习完课程可以参加运动营养师证书考试，考试合格颁发证书。	48	
体育文化素养	3GBYX03 6TYH	课程内容包括奥林匹克运动发展的历程、中华文化中的体育故事、北京全运发展史、体育名人等内容。本门课程要求青少年运动员学生能够了解奥林匹克运动的发	36	

课程名称	课程代码	主要教学内容和要求	学时	备注
		展脉络、掌握我国体育文化在千年文学历史变迁中的展现，了解中华体育精神的由来、北京体育文化的繁荣发展等，青少年学生可以讲述北京体育发展和主要体育名人故事，可以讲述个人项目的典型人物等。		
身体运动功能训练	3GBYX05 4SLN	课程教学内容有身体运动功能训练理论概述、运动人体科学原理、FMS 测试、SFMA 测试、Y-balance 测试、动作准备、快速伸缩复合训练、多方向移动、能量系统练习、恢复与再生等内容。在教学过程中要求学生在充分理解本课程理论基础上，能够熟练应用各种新型的身体运动功能训练设备和器材，具备设计不同专项身体运动功能训练方案的能力，为从事相关教学、训练和管理工作奠定坚实的基础。	54	竞技运动员岗位
运动训练监测与调控	3GBYX07 2YKY	课程内容主要包括运动训练监控的基础知识、运动训练的监控与应用，以及常用实验的检测方法等基本知识。课程教学要求是运用生理生化的原理与方法，以分子水平研究运动与身体化学组成的相互适应，运动过程中机体内物质和能量代谢及调节规律，以及心理变化，为提高竞技能力提供理论依据和方法。掌握利用生理生化的原理和方法对运动员训练时的负荷强度和量度、训练方法和手段的合理性及有效性以及机体对运动训练产生的适应变化、恢复效果等进行评定，并通过心理监测与调控对运动员竞技心理状况进行引导，从而帮助教练员、运动员了解训练效果，正确评价和调整训练方案更好的开展科学训练。	72	
运动心理	3GBYX03 6YLD	本课程内容包括运动心理学的基础理论知识、基本技能；以及人在运动中心理活动的特点及规律等。课程教学要求是通过对动机基础、心理特征、认知过程、自我完善、心理健康和社会互动等问题的了解，培养学生运用所掌握的运动心理学知识分析和解决体育运动实践中的心理问题的能力，进而使学生能够在比赛中获得优异成绩，在生活中保持积极乐观心态。	36	
运动训练计划设计	3GBYX03 6YJH	课程主要内容包括运动员从事项目的特点、训练内容方案的设计、周期性训练时间的内容及比赛时间的计划设计等。课程教学要求是学生掌握运动项目的训练和比赛规律，能很好运用所学知识设计天、周、季度、年度的合理性训练计划，并运用于实际的训练和比赛中去，进而所学所用。	36	

课程名称	课程代码	主要教学内容和要求	学时	备注
体质测评与运动处方	3GBYX036TFD	本课程主要学习体质测评与运动处方制定的相关理论知识和实践知识，重点学习体质测评和制定运动处方的实践操作方法。通过本课程的学习，学生需掌握体质测评、运动处方制定的基础理论和基本知识。掌握大众健身、竞技体育及健身俱乐部测量的基本内容及常用的测量方法，做出相应的评价，并能够掌握亚健康的测量与评价方法。培养学生实际解决问题的能力，为学生从事体育职业教学、教练员工作、大众健身指导、健身俱乐部健身指导等工作提供理论基础和实践指导。	36	健身指导 教练岗位
健身俱乐部运营与管理	3GBYX054JLY	课程主要内容包括健身体育俱乐部的运营与开发、场馆营销、场馆服务、场馆企业文化建设等。课程教学要求是学生在掌握健身俱乐部运营与管理的基本理论的基础上，能够制定合理的场馆营销策略、做出合理的场馆运营规划并能运用到今后的俱乐部场馆服务工作中，进而达到体育场馆服务人员的基本要求。	54	
团操课	3GBYX036TKT	课程主要内容包括:团操课的基本理论，如尊巴、TRX、莱美、泰拳等不同课程动作技术特点，各种不同团操课的节奏和动作编排要求等。主要教学要求让学生学会不同类型团操的练习方法与教学手段等，并能运用到团操课的教学指导当中，具备健身场所操课教练的必备的职业能力，服务于成人的大众健身的需求。	36	
健身指导（证）	3GBYX072JZZ	课程内容包括运动解剖与生理基础、运动营养学基础、健康体适能测试与评估、健身运动技术、健身运动计划制定与实施、运动损伤预防与处理等。教学要求是通过所学知识能对客户进行身体测试和评估，给客户制定针对性的训练计划和建议，并能进行安全、科学指导，进而达到私人健身教练、健身咨询指导的岗位能力要求。	72	

4.综合应用课程

表 6 综合应用课程主要教学内容和要求

课程名称	课程代码	主要教学内容和要求	学时	备注
专项训练	5GCYX1908ZLX	课程主要内容包括运动技术的基本理论、运动技术训练常用的方法、身体运动素质强化、实战方案的制定等。课程教学要求学生在掌握运动技术基本特征、专项体能训练方法手段的基础上，能根据项目的特点，制定相应的训练计划，并应用于训练当中，提升竞技表现，进而达到助理教练员的基本要求。	1908	在役阶段

课程名称	课程代码	主要教学内容和要求	学时	备注
竞技比赛	5GCYX21 6JSJ	课程主要包括竞技比赛的基本要求，比赛前的准备、比赛中的心理调控与竞技表现、比赛后的恢复调整等不同模块，教学要求学生能把在训练的中获的体能、技战术等以及相应的竞技能力运用到具体实际比赛中，发挥出应有综合竞技水平，具备一名优秀运动员的职业能力，服务于竞技体育的发展。	216	
实习	5GCYX10 80SX	课程主要包括认知实习、岗位实习、学生成长规律和职业能力培养等。课程教学要求学生在掌握实践工作能力的基础上，能根据实习岗位的要求，在专业人员的指导下，辅助或相对独立的参与、指导实际训练和比赛，学生的竞技训练水平能够提高，学生意志品质能够锤炼，进而达到竞技运动员等相关岗位的基本要求。	1080	退役阶段

5.专业选修课程

表 7 专业选修课程主要教学内容和要求

课程名称	课程代码	主要教学内容和要求	学时	备注
奥林匹克文化	4ZBYX03 6AHK	课程主要内容讲授奥林匹克运动的形成与发展；奥林匹克运动的思想、宗旨和格言；奥林匹克运动的仪式、图标、音乐、建筑等文化活动；奥林匹克运动的体育全球化；奥林匹克运动与国际政治和经济；奥林匹克运动在中国等学习内容，课程教学要求是通过不同专题的学习，使学生感受到奥林匹克运动的文化内涵，体会到奥林匹克运动的教育作用，让学生作为体育人为之骄傲和自豪，进而达到为奥林匹克运动发展，实现体育强国梦想努力学习和奋斗。	36	
瑜伽	4ZBYX03 6YJ	课程内容包括瑜伽发展史，瑜伽健身原理、瑜伽习练的原则与方法、瑜伽伤病预防等。学生可以利用瑜伽呼吸调控法调控情绪缓解比赛紧张、利用瑜伽体位缓解训练产生的肌肉酸痛、利用瑜伽休息术和瑜伽冥想术等促进运动疲劳恢复，能够根据当日训练的身体部位对应适当瑜伽体位，通过拉伸促进运动技能的提升。	36	
体育发展简史	4ZBYX03 6TSZ	课程主要内容讲授体育的发展历史及其发展规律，介绍中外体育发展的不同特点；课程教学要求让学生掌握体育产生的动因和规律，学会用现	36	

课程名称	课程代码	主要教学内容和要求	学时	备注
		代的眼光和历史的的眼光来学习历史，培养学生的历史唯物主义、辩证唯物主义的科学观，并使其受到国际主义和爱国主义教育，逐步树立科学的体育观，并由此深入开展运动员人文素质教育，进而达到提高运动员人文素养，适应社会发展和改革的需要。		
运动技术原理与分析	4ZBYX03 6YXY	课程主要内容包括运动技术原理、运动技术的生物力学、运动技术训练常用的方法、运动技术能力的决定因素及评价等。课程教学要求是学生在掌握了基本的运动技术原理后，能根据运动人员的基本动作，分析出动作技术的生物力学原理，并予以评价。具备分析动作技术，提升动作质量的教学能力，进而达到助理教练员的基本要求。	36	
体育时事评论	4ZBYX03 6TLS	本课程主要内容包括一周国内外体坛大事件，包括体育赛事；运动员动向；体育与政治经济军事文化的相关新闻，历史上曾经发生的体育重大事件。课程教学要求是让学生对近期国际国内发生的与体育相关的重大事件有自己的独到见解，并通过课堂学习，对相关的国家地理历史文化有初步了解，进一步开拓学生的视野，增长见识。	36	
体能训练测试与评估	4ZBYX03 6TGY	课程主要内容包括体能训练测评基础、人体测量评估，FMS（功能性动作筛查）以及肌肉力量测试等。课程教学要求是学生在掌握了基本的体能测评方法后，能根据受试人员的基本情况，制定相应的测试方案，并对其测试结果进行评价。具备激发受试人员运动潜能的教学能力，进而达到竞技运动员的基本要求。	36	
体育赛事	4ZBYX03 6TSY	课程主要内容包括体育赛事运作阶段划分与主要任务、体育赛事的计划、体育赛事竞赛管理、体育赛事营销、风险防范管理和赛事评估等内容。课程教学要求是在分析现行体育赛事的种类、制度的基础上，能够制定体育赛事计划、为不同项目制定适合的赛制并完成赛事组织编排任务，进而达到组织执行体育赛事的能力。	36	
恢复与再生	4ZBYX03 6HSY	课程主要内容包括体能训练疲劳恢复解决方案、借助小件器材的恢复方法与手段，拉伸教学以及痛消除和损伤预防的针对性练习等。课程教学要求是学生在掌握解决疲劳恢复方案的基础上，能	36	

课程名称	课程代码	主要教学内容和要求	学时	备注
		根据机体不同的疲劳程度，设计相应的恢复方法与手段，具备解决疲劳恢复的教学能力，进而达到竞技运动员的基本要求。		
体育产业发展与创新	4ZBYX03 6TXY	该课程是一门经验性、实践性和综合性都全面涉及的体育经济学基础课程，为实现培养宽口径、厚基础、高素质、强能力、广适应的体育应用高技能型人才的培养目标服务。该课强化学生体育服务与经营的实务操作职业技能和素质的培养，通过课程教学，使学生掌握体育产业的运行机制，培养学生运用科学的理论知识指导体育市场实践活动，分析体育产业的巨大潜力，了解体育产业经营与管理、体育经纪和体育市场开发工作等专业知识，能在社会体育各行业从事体育管理、健身、娱乐、休闲、社区指导以及策划和组织体育竞赛活动等一线工作的高技能实用型人才。	36	
社会体育基础（证）	4ZBYX03 6SZJ	课程主要内容包括社会结构中的体育运动、体育社会化、体育运动及竞技运动员的社会分层流动与控制、体育运动的社会差异及竞技体育的社会问题等内容。课程教学要求是在使学生了解人和体育之间的交错关系的基础上，理解竞技体育与社会的相辅相成作用，以引导运动员学生思考体育社会行为与人类群体的能力，对自身竞技体育运动员的身份有全面、辩证的认识。	36	
智能体育与运动训练	4ZBYX03 6ZLD	课程主要内容包括智能体育的历史、基本概念、大数据、云计算、人工智能、无线传输等技术简介。智能科技在当前体育各领域中的应用现状、特点和发展趋势。教学要求学生理解智能化、科技在运动员测评、运动负荷监控、比赛表现数据中应用。学会基本的智能化手段在人体测量学、生理指标测量、运动表现分析、运动技术分析、技战术分析、比赛决策、运动员选材、运动训练、观赛体验增强等方面的应用，具备运动训练中基本的信息素养能力。	36	
瑜伽教学	4ZBYX03 6YXJ	课程内容包括瑜伽简史，瑜伽健身原理、瑜伽习练的方法、瑜伽呼吸、哈他瑜伽的主要体式、流瑜伽编排的原则、瑜伽伤病预防等。学生了解瑜伽的历史及健身原理等相关理论知识，掌握哈他瑜伽 24 个核心体式及 28 个变体，能准确表述所有	36	

课程名称	课程代码	主要教学内容和要求	学时	备注
		体式的口令及体式习练的益处，能够利用瑜伽训练原则编排不同训练目的的流瑜伽序列，进而完成 40 分钟以上的瑜伽团操课指导工作项目。		
体育养生	4ZBYX03 6TSY	课程主要内容包括传统体育养生概述、健身气功·八段锦功法功理、太极拳·八法五步和太极推手功法功理等。课程教学要求是学生在掌握传统体育养生理论基础上，能根据健身气功·八段锦、太极拳·八法五步、太极推手的功法功理要求，具备技术动作套路演练能力，进而达到教学指导的基本要求。	36	

七、教学进程总体安排

(一) 课程结构比例

表 8 课程结构比例

专业名称	学制	总学时	公共基础课 学时	公共基础课 学时占比	实践教学 学时	实践教学学 时占比	选修课 学时	选修课 学时占比
运动训练	五年	5178	2124	41%	3023	58%	684	13%

(二) 教学活动周进程安排（单位：周）

表 9 教学活动周进程安排（单位：周）

项目 学期	军事理 论与军 训	课堂教 学	认识实 习	岗位实 习	毕业教 育	考试考 核	总周数	备注
1	2	16				2	20	
2		18				2	20	
3		18				2	20	
4		18				2	20	
5		18				2	20	
6				18		2	20	
7		18				2	20	

8		18				2	20	
9		18				2	20	
10				16	2	2	20	
合计	2	146	0	34	2	20	200	

(三) 教学学时安排 (单位: 学时)

表 10 教学学时安排 (单位: 学时)

序号	课程类别	课时				学分	
		理论	实践	合计	百分比	总学分	百分比
1	公共基础课 (必修课)	1480	320	1800	35%	100	35%
2	专业基础课	174	78	252	5%	14	5%
3	专业核心课	159	159	318	6%	18	6%
4	综合应用课	0	2124	2124	41%	118	41%
5	选修课 (公选+专选)	342	342	684	13%	38	13%
	合计	2155	3023	5178		288	
	百分比	42%	58%		100%		100%

(四) 教学进程安排 (见附录 1)

八、实施保障

(一) 师资队伍

按照“四有好老师”“四个相统一”“四个引路人”的要求建设专业教师队伍，将师德师风作为教师队伍建设的第一个标准。

1. 队伍结构

学生数与本专业专任教师数比例不高于 12: 1, “双师型”教师占专业课教师数比例不低于 90%, 高级职称专任教师比例不低于 50%, 专任教师队伍建设要统筹考虑职称、年龄等因素, 形成合理的梯队结构。

整合校内外优质人才资源, 选聘运动队、基层体校、健身房、健身工作室等行业企业专家担任产业导师, 组建校企合作、专兼结合、能够满足模块化及项目式教学需要的教师团队, 建立定期开展专业教研机制。

2. 专任教师

表 11 专任教师任职资格及要求

师资来源	教师类别	任职资格及要求		承担课程	教师数量
		学历学位	任职要求		
校内	专任教师	硕士及以上学历	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; 具有运动训练、体育教育等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; 能够开展课程思政和教学改革、科学研究; 能够跟踪新经济、新技术发展前沿。每 5 年累计不少于 6 个月的企业实践经历。	专业核心课 专业基础课 专业选修课 公共基础课	20-30
	专任教练	本科及以上学历	具有教练员等级证书; 遵守国家法律、法规, 热爱体育事业, 具有良好的职业道德和敬业奉献精神; 从事体育项目训练和指导工作, 具备相应的专业知识和授技育人能力, 切实履行教练员岗位职责和义务。	综合应用课	15-30

3. 专业带头人

表 12 专业带头人任职资格及要求

师资来源	教师类别	任职资格及要求		承担课程	教师数量
		学历学位	任职要求		
校内专任教师	专业带头人	硕士及以上学历	原则上应具有副高及以上职称, 能够较好地把握国内外运动训练行业专业发展, 能广泛联系行业企业, 了解行业企业对本专业人才需求实际, 教学设计专业研究能力强, 在本区域或本专业领域具有一定的专业影响力。	专业核心课 专业基础课 综合应用课	2

4. 兼职教师

表 13 兼职教师任职资格及要求

师资来源	教师类别	任职资格及要求		承担课程	教师数量
		学历学位	任职要求		
兼职教师	指导教师	本科及以上	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，了解高职教育教学规律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。	综合应用课 专业基础课	4

(二) 教学设施

1. 专业教室要求

具备利用信息化手段开展混合式教学的条件。一般配备黑（白）板、多媒体计算机、投影设备、音响设备，互联网接入或无线网络环境，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. 校内实训场所要求

实训场所符合专项训练所需的面积、安全、环境等方面的条件要求，实训设施先进，并配备相应的实训指导教师、教练员，能够满足开展手球、游泳、摔跤、体能训练等实训活动的要求，实训管理及实施规章制度齐全。

表 14 校内实训场所及其对应的项目和课程

教室名称	数量(间)	主要实训项目	主要实训设备	对应的主要课程	学生容量
手球馆	1	手球	场地、球门、多媒体设备、球等	专项训练	30
游泳馆	1	游泳 跳水 花样游泳	游泳池、跳板、浮漂、多媒体设备等	专项训练	60
综合训练馆	1	摔跤 柔道	摔跤垫子、布人、沙袋、攀爬机、跑步机、杠铃杆、杠铃片等	专项训练	300

体能训练实训基地	1	瑜伽、普拉提、体适能训练方法、体能训练与实操	跑步机、划船机、自行车、力量训练架、杠铃片、攀爬机等	专项训练	50
金海湖实训基地	1	摔跤 柔道	摔跤垫子、布人、沙袋、杠铃杆、杠铃片等	专项训练	50
体能训练室	1	体能训练	攀爬机、哑铃、壶铃、瑜伽垫、泡沫轴等	专项训练	10-15
形体训练室	1	瑜伽、团操、乒乓球	乒乓球案、瑜伽垫、多媒体设备等	团操课、瑜伽	15
智慧型共享体能训练室	1	体能训练	人工智能无标记动作捕捉系统、攀爬机、多功能深蹲架、智能跑步机、功率自行车等	智能体育与运动训练、身体运动功能训练、体能训练测试与评估	20

3.校外实训场所要求

配备稳定的校外实训基地，场所符合面积、安全、环境等方面的条件要求，实训设施齐备、先进，提供的实习岗位有利于学生掌握专业技能、提高实践能力。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.学生实习基地要求

符合《职业学校学生实习管理规定》《职业学校校企合作促进办法》等对实习单位的有关要求，经实地考察后，确定合法经营、管理规范，实习条件完备且符合产业发展实际、符合安全生产法律法规要求，与学校建立稳定合作关系的单位成为实习基地，并签署学校、学生、实习单位三方协议。

根据本专业人才培养的需要和未来就业需求，实习基地应能够提供竞技运动员、助理教练员、裁判员、健身教练、销售顾问与专业相关的实习岗位，拥有当前专业发展的主流技术。可接纳一定规模的学生实习；学校和实习单位双方共同制订实习计划，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，实习单位安排有经验的技术或管理人员担任实习指导教师，开展专业教学和职业技能训练，完成实习质量评价，做好学生实习服务和管理工作的，有保证实习学生日常工作、学习、生活的规章制度，有安全、保险保障，依法依规保障学生的基本权益。

5.支持信息化教学方面的要求

营造信息化教学环境，配备校园网、多媒体教学设备和网络设备以及智慧教室，根据体育类职业教育特点，搭建能够满足授课、学习、考试、管理、评价等多种功能的网络教学平台，为智慧课堂、翻转课堂、混合式教学、移动教学等信息化教学提供基础保障。

（三）教学资源

1.教材选用机制和要求

按照国家规定，经过规范程序选用教材，优先选用近年来国家规划教材和国家优秀教材。

专业课程教材建设坚持正确的政治方向和价值导向，遵循体育类职业教育教学规律和人才成长规律，科学合理编排教材内容，积极开发活页式、工作手册式、融媒体教材，体现本行业新技术、新规范、新标准、新形态。建立教材动态更新调整机制，健全教材分类审核、抽查和退出制度。

专项训练课程由专任教练员执行，教材选用依据国家体育总局颁布的《中国青少年体育运动项目训练教学系列大纲》及各专项训练大纲。

2.图书文献配备要求

为本专业师生提供图书和文献资料，能满足运动训练专业人才培养、专业建设、教科研等工作的需要，方便查询、借阅。专业类图书文献主要包括：体育行业政策法规、行业标准、竞赛规范等；体育专业类图书和实务案例类图书；5种以上体育类学术期刊。及时配置新经济、新技术、新工艺、新材料、新管理方式、新服务方式等相关的图书文献。

3.数字教学资源配置要求

丰富的数字资源是保证专业教学质量的重要条件，建设、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、数字教材等专业教学资源库，鼓励和院团共同开发种类丰富、形式多样、使用便捷、动态更新、满足教学、有利于学生自主学习的数字化专业学习资源，充分利用信息化教学资源、网络教学平台，支持教师实践混合式教学模式，引导学生进行线上线下自主学习。

（四）教学方法改革

鼓励教师在现代教学理论的指导下，熟练掌握各类教学方法的特性，根据“互联网+职业教育”发展需求，充分利用现代信息技术手段，遵循体育类职业教育教学规律和人才成长规律，依据教学目标、教学内容、学生特点、教师自身素质和教学环境条件，深化以学生为中心的教学改革，对教学方法进行科学选择、优化组合和持续改进，打造优质课堂。

1.强化课程思政

构建“思政课程+课程思政”格局，推动全员全过程全方位“三全育人”，实现思想政治教育与体育专业技能培养的有机统一。强化立德树人意识，结合文化体育类职业院校学生特点、运动训练专业人才培养特点和体育专业素养要求，梳理和挖掘专业课程蕴含的思政元素，发挥运动训练专业课程的思政教育功能，创新思政课程及课程思政教学模式。

2.改进传统教法

遵循体育教育规律，发挥以语言传递和直观感知为主的教学方法的优势，在专业知识和技能的教学中，继承和发扬训练、讲授、演示、练习、讨论、口传心授、口授与身授、观摩、实习作业等传统教学方法。依据学情分析，坚持统一性和多样性相结合的原则，灵活教学，因材施教，以赛促学，充分利用现代教育技术，在课堂和实际训练中融入参与式、情景式、案例式、探究式、讨论式、启发式等教学方法，广泛采用翻转课堂、线上线下混合、理实一体等教学模式，发挥学生的学习主体性作用，促进自主学习及个性化学习。

3.推广特色模式

把握体育教育特点，基于实际训练和情感陶冶为主的教学方法，在实操技能的学习中，遵循体育运动的规律，实施项目导向、任务驱动等特色教学模式，采用分组训练、模块教学、游戏化学习、探究式学习等方法，开展结构化和系统性的教学，充分利用校企合作资源及数字媒体技术，将课堂与赛场相结合，实行课堂与训练的无缝对接。学校教育 with 运动项群实践相结合，深度推行校企合作，工学结合。通过课内外的训练、实习、实践、观摩等以学生为主体的实践性活动，巩固、丰富和完善学生所学

知识，培养学生解决问题的能力，增长学生竞技表现能力及体育分析能力，培养学生奋发向上、顽强拼搏的意识品质，推动中华体育精神、工匠精神的传承和发展。

（五）教学评价改革

根据本专业培养目标和以学生为中心的发展理念，探索多元化、多维度、多梯次的考核评价体系，注意吸收行业和企业参与，建立科学的评价标准。

1.课程评价

强化过程评价，建立基于数据的分类型、分层次、分阶段动态评价体系。针对不同类型课程特点，分别设计评价指标，借助在线问卷调查及测评平台、网络教学平台等工具，收集课前、课中及课后的教学过程、学习过程数据，强化教育过程的评价与反馈，及时做出教学调整和改进，其中专项训练课程由各运动队根据学生平时综合训练与竞赛表现进行评价。

健全综合评价，发挥多元评价主体作用。政府、学校、教师、学生、家长、社会、企业、行业、第三方评价机构等多方参与。积极拓展和实施日常评价、同行评价、质性评价和长周期评价等。

2.学业评价

改进结果评价、探索增值评价。加大过程考核、实践技能考核成绩在学生学业总成绩中的比重，重视学生一定阶段的知识 and 能力增长幅度。创新评价工具，利用人工智能、大数据等现代信息技术，从思维、学习力、情感、意志、社交等个性成长维度观察学生的发展情况。探索学习情况全过程纵向评价、德智体美劳全要素横向评价，完善评价结果运用，发挥评价的导向、鉴定、诊断、调控和改进作用。

鼓励学生取得行业企业认可度较高的运动员等级证书等职业类证书，按一定规则折算为学历教育学时。

（六）质量诊断与改进

适应体育类技术技能人才培养需要，建立健全全员参与、全程监控、全面管理、持续改进的质量保证体系，其中专项训练课程的质量诊断由各运动训练基地竞技体育科进行监督检查与反馈。

1.完善日常教学管理机制

加强日常教学组织运行与管理，定期开展课程建设、日常教学、人才培养质量的诊断与改进，健全专业教学质量监控管理制度，配套督导听课评教、教学管理部门经常性和阶段性教学检查、教学管理和绩效考核、周期性分系部、专业、课程、实习实训等系统的评估制度，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，定期赴用人单位进行走访调研。

2.健全人才培养质量保障机制

在专业教学标准的指导下，与行业企业一起，完善人才培养方案、课程标准、课堂评价、实习实训、资源建设等质量标准建设，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。

3.建立毕业生跟踪反馈及社会评价机制

委托第三方机构，每年进行企业满意度调查（包括毕业生岗位适应能力、职业素养、专业技能、综合素质、录用人数等）和毕业生满意度调查（包括知识和技能的适用性、发展空间、岗位对口情况、薪酬水平、企业认可度等），依据调查结果，不断改进和提高人才培养质量。

九、毕业要求

（一）课程条件

学生毕业时，须完成人才培养方案中全部学习任务，考核成绩合格。其中，每名学生须根据专业人才培养方案确定的目标和培养规格，全部课程考核合格或修满学分，准予毕业。

（二）学生毕业能力基本要求

鼓励学生毕业时获得计算机一级证书、高等学校英语应用能力考试 B 级合格证书、教练员等级证书、裁判员等级证书、运动员等级证书、社会体育指导员证书、1+X 证书，或获得实习企业关于职业技能水平的写实性证明。

十、附录

附录 1. 教学进程安排表

附录 2. 职业分析及课程转化

附录 1. 教学进程安排表

表 10.1 专业教学进程表

运动训练专业教学进程表

类别	课程编号	课程名称	学期周学时										学时分配			学分
			中专阶段					高职阶段					理论	实践	小计	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
公共基础课程 (必修课)	1ZBYX036ZYH	中国特色社会主义	2										32	4	36	2
	1ZBYX036XYY	心理健康与职业生涯		2									32	4	36	2
	1ZBYX036ZSY	哲学与人生			2								32	4	36	2
	1ZBYX036ZZY	职业道德与法治				2							32	4	36	2
	1ZBYX036GSG	公共艺术					2						32	4	36	2
	1ZBYX144XSX	信息技术(基础模块)	2	2	2	2							50	94	144	8
	1ZBYX072LS	历史		2	2								68	4	72	4
	1ZBYX360YW	语文	4	4	4	4	4	高考 复习 班					340	20	360	20
	1ZBYX216SX	数学	2	2	2	2	4						208	8	216	12
	1ZBYX288YY	英语	2	4	2	4	4						268	20	288	16
	1ZBYX036ZXZ	政治复习					2						32	4	36	2

	1ZBYX036LYD	劳动教育	2										6	30	36	2
	1ZBYX072XYX	信息素养(专业模块)						2	2				24	48	72	4
	1GBYX072MLX	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论							4				64	8	72	4
	1GBYX036ZDY	职业发展与就业指导						1		1			32	4	36	2
	1GBYX036DWX	大学语文							2				34	2	36	2
	1GBYX054SCL	思想道德与法律基础						3					46	8	54	3
	1GBYX018XCY	形势与政策						6/1	6/1	6/1			16	2	18	1
	1GBYX072JXY	军事理论与军训						2					36	36	72	4
	1GBYX036SYX	实用英语一						2					32	4	36	2
	1GBYX036SEY	实用英语二							2				32	4	36	2
	1GBYX036TYX	体育职业英语								2			32	4	36	2
公共基础课程（选修课）		选修1（后附表10.2）	4	4	4	4	2	0					162	162	324	18
公共基础课程小计：1642+482=2124 学时			18	20	18	18	18	0	10	10	3	0	1642	482	2124	118
专业基础课程	2ZBYX036YFY	运动员兴奋剂风险与防范	2										28	8	36	2
	2ZBYX036YCP	运动解剖基础	2										28	8	36	2

		2ZBYX036YCL	运动生理基础		2								24	12	36	2	
		2ZBYX036YCL	运动训练基础			2							24	12	36	2	
		2ZBYX036YJY	运动损伤防治与急救				2						18	18	36	2	
		2ZBYX036TLN	体能训练					2					24	12	36	2	
		2ZBYX036YYD	运动营养					2					28	8	36	2	
专业基础课程小计：174+78=252 学时				4	2	2	2	4	0	0	0	0	0	174	78	252	14
专业 核心 课程	转型 通用 课程	3GBYX036TFX	体育教学教法							2			8	28	36	2	
		3GBYX048YDY	运动营养咨询与指导							3			28	20	48	3	
		3GBYX036TYH	体育文化素养								2		28	8	36	2	
		小计：120 学时												64	56	120	7
	竞技 运动 员 岗 位	3GBYX054SLN	身体运动功能训练									3		9	45	54	3
		3GBYX072YKY	运动训练监测与调控									4		48	24	72	4
		3GBYX036YLD	运动心理								2			18	18	36	2
		2ZBYX036YJH	运动训练计划设计									2		20	16	36	2
		小计：318 学时									5	4	9		159	159	318
	健身 指	3GBST036TFD	体质测评与运动处方									2		14	22	36	2
		3GBST054JLY	健身俱乐部运									3		48	6	54	3

导 教 练 岗 位		营与管理															
	3GBST036TKT	团操课								2				8	28	36	2
	3GBST072JZZ	健身指导（证）									4			36	36	72	4
	小计：318 学时			0	0					5	4	9		170	148	318	18
专业核心课程小计：318 学时									5	4	9		159	159	318	18	
综 合 应 用 课 程	在 役 阶 段	5GCYX19088ZLX	专项训练	4	4	4	4	4	28	10	10	10	28	0	1908	1908	106
		3GCYX216JSJ	竞技比赛	18/1	18/1	18/1	18/1	18/1	18/2	18/1	18/1	18/1	18/2	0	216	216	12
	退 役 阶 段	5GCYX1080SX	实习						30				30	0	1080	1080	60
综合应用课程小计：2124 学时				5	5	5	5	5	30	11	11	11	30	0	2124	2124	118
专业选修课程		选修 2（后附表 10.3）		2	2	4	4	2	0	2	2	2		180	180	360	20
专业选修课小计：360 学时				2	2	4	4	2	0	2	2	2		180	180	360	20
合计：5178 学时				29	29	29	29	29	30	28	27	25	30	2155	3023	5178	288

表 10.2 公共基础课程（选修课）

分类	课程模块	课程名称	开课学期	学期周学时	总学时	学分
选修 1	人文素养课程	体育化学	1	2	36	2
		体育物理	1	2	36	2
		书法	2	2	36	2
		生活中的陷阱	2	2	36	2
		礼仪与沟通技巧	3	2	36	2
		运动员文学欣赏	3	2	36	2
		国学文化	4	2	36	2
		强国之路	4	2	36	2
		人文地理	5	2	36	2
		创新创业教育	5	2	36	2
		体育美育	7	2	36	2
		逻辑推理	7	2	36	2
		北京人文地理	8	2	36	2
		普通话	9	2	36	2

表 10.3 专业选修课程

分类	课程模块	课程名称	开课学期	学期周学时	总学时	学分
选修 2	专业技能提升课程	奥林匹克文化	1	2	36	2
		体育发展简史	2	2	36	2
		运动技术原理与分析	3	2	36	2
		体育时事评论	3	2	36	2
		恢复与再生	3	2	36	2
		体能训练测试与评估	4	2	36	2
		体育赛事	4	2	36	2
		体育产业发展与创新	4	2	36	2
		社会体育基础（证）	4	2	36	2
		瑜 伽	5	2	36	2
		智能体育与运动训练	5	2	36	2
		瑜伽教学	7	2	36	2
		体育养生	8	2	36	2

附录 2. 职业分析及课程转化

1. 典型工作任务及工作内容分析表

典型工作任务分析表								
典型工作任务		工作内容						
		1	2	3	4	5	6	7
1	体能训练	功能训练	基础体能训练	专项体能训练	恢复再生			
2	专项训练	专项技术训练	专项技能训练	专项战术训练	技战术应用	心智训练		
3	康复训练	康复评估	保守康复训练	术后康复训练	伤病预防			
4	竞技比赛	竞技能力形成	竞技状态调整	竞技状态展现	赛后恢复	赛后研判		
5	自我管理	人际关系管理	队风队纪管理	反兴奋剂管理	身心管理	文化素养提升	训练计划执行	运动营养管理
6	训练计划执行与监督	专项技能训练计划执行	体能训练计划执行（含康复）	程序化参赛方案执行与监督	长假期训练计划远程监督			
7	训练监控	阶段性竞技能力数据采集与整理	训练强度数据采集与整理（实时心率）	专项技能数据采集与整理	竞赛数据采集与整理（己方和对方）	训练数据初步分析	训练方案初步制定	
8	比赛裁判	赛前条件评估	比赛执场	赛程编排	成绩记录	比赛数据统计	申诉处理	
9	健身课程销售	资源获取与消化	资源邀约与跟进	内场成单	会员服务	课程销售	数据统计与应用	
10	健身教学	减脂与塑形教学	增肌教学	亚健康改善教学	体态纠正	特殊人群健身教学	慢病人群健身教学	团体课教学
11	专项教学	跑步教学	大众球类教学	基础体能教学	专项体能教学			

2.能力分析表

能力分析表			
典型工作任务及编号	1.体能训练	工作内容及编号	1.1 功能训练； 1.2 基础体能训练 ； 1.3 专项体能训练； 1.4 恢复再生
典型工作任务描述	①在运动员岗位完成 ②要在专业的运动场馆使用专业器材等 ③独立完成或协作完成		
能力类别	编 号	内 容	
职业能力	P-1.1.1	能够分析测试数据，制订训练计划，结合功能性训练方法进行训练	
	P-1.1.2	能够选择合适的训练器材，包括壶铃、战绳、药球、敏捷梯等，并正确使用训练器材	
	P-1.1.3	能够选择合适的训练参数，包括次数、组数、频率、节奏、休息时间等，更高效地进行训练	
	P-1.1.4	能够及时识别并纠正训练中出现的错误动作，并进行改正，提升动作的规范性，增强运动效果	
	P-1.1.5	能够根据训练后的反应以及相应的运动指标进行评定，并有效地跟教练员进行实施反馈，以期达到最佳训练效果	
	P-1.2.1	能够掌握生物力学、运动功能解剖以及运动生理等基础学科的相关知识，提高运动素质	
	P-1.2.2	能够掌握机体状态及运动素质的相关指标，以此来进一步制定训练方案	
	P-1.2.3	能够分析现阶段的训练需求，并将需求反馈至教练组，为教练制定训练方案提供依据	
	P-1.2.4	能够熟练使用训练后的拉伸、放松等技巧，缓解疲劳程度，降低受伤风险	
	P-1.3.1	能够根据自身对专项训练特点的理解，为教练员设计专项体能动作提供思路	
	P-1.3.2	能够选择合适的训练参数，包括次数、组数、频率、节奏、休息时间等，以提高和增强专项体能的肌肉的力量和耐力	

	P-1.3.3	能够及时识别在训练过程中出现的错误动作，并及时改正，增强运动效果
	P-1.3.4	能够根据训练后的反应以及相应的运动指标进行评定，并有效地跟教练员进行实施反馈，以期达到最佳训练效果
	P-1.4.1	能够掌握拉伸的理论与方法，在训练后进行合理地拉伸，增强肌肉的柔韧性，加速机体的恢复
	P-1.4.2	能够掌握物理恢复的相关理论与方法，在训练后合理实施，以期加速机体恢复，提升竞技表现
	P-1.4.3	能够掌握筋膜枪和泡沫轴的使用方法，用于训练后或比赛后的恢复再生
通用能力	G-1.1	具备良好的运动素质（力量、速度、耐力、灵敏、柔韧）、强健的体魄，能够在赛场上展现最佳的竞技状态
	G-1.2	具备一定的信息技术能力，能使用电子编写软件，将体能测试数据、比赛总结、训练总结等进行记录
社会能力	S-1.1	具备法律法规意识，能遵守竞赛制度，坚决抵制兴奋剂事件，文明参赛
	S-1.2	具备基本的安全意识，在完成比赛的同时，能做好自身的安全防范措施
	S-1.3	具备与人合作的意识，在训练和比赛中能与队友共同完成任务，相互包容、理解
	S-1.4	具备良好沟通交流能力，能与教练员进行有效沟通，达到技战术的有效实施
发展能力	D-1.1	具备良好的问题解决能力，善于应对比赛中的各种困难局面
	D-1.2	具备良好的学习能力，善于在比赛中积累经验，逐步提高自身能力
	D-1.3	具备良好的批判性思维，结合自身的比赛训练，进行更好的归纳总结，以期提高竞技表现

能力分析表			
典型职业活动及编号	2.专项训练	工作任务及编号	2.1 专项技术训练；2.2 专项技能训练；2.3 专项战术训练；2.4 技战术应用；2.5 心智训练
典型职业活动描述	①在运动员岗位完成 ②要在专业场馆使用专业器械等 ③独立完成		
能力类别	编 号	内 容	
职业能力	P-2.1.1	能掌握专项技术的分类方法，正确认识专项技术，形成相对稳定的专项技术分类结构	
	P-2.1.2	能掌握专项技术的训练要点，分清训练的关键点与次重点，在训练中能进行针对性训练	
	P-2.1.3	能掌握专项技术的完整结构，在不同强度的训练下保持专项技术动作的完整性	
	P-2.2.1	能掌握专项技能的分类方法，正确区分不同条件下专项技能的特点	
	P-2.2.2	能掌握不同专项技能的训练方法，结合比赛场景进行针对性训练	
	P-2.2.3	能掌握不同困难程度的专项技能训练方法，通过调整训练难度来保证专项技能的逐渐提高	
	P-2.3.1	能理解专项战术方法中运动员跑位或技能的实施情况，形成对战术的理解和认识	
	P-2.3.2	能掌握多种战术方法，并通过个人或集体完成不同等级的专项战术实施	
	P-2.3.3	能根据比赛或训练场景，选择最优化的个人或集体专项战术	
	P-2.4.1	能根据比赛的情况，选择合理的技战术并准确的实施	
	P-2.4.2	能根据比赛的情况，及时调整技战术，保证比赛目标的达成	
	P-2.4.3	能根据比赛进程、自身体能及队友情况，选择合适的技战术	

	P-2.5.1	能根据不同级别的比赛，反思并总结经验，形成自身的参赛策略，合理运用经验与策略取得比赛胜利
	P-2.5.2	能掌握积极有效的心理调节方法，直面比赛中的压力与挫折，具备较强的抗压能力
	P-2.5.3	能掌握情绪调节的方法，在比赛中善于应用方法调动比赛的积极性，从气势上战胜对手
通用能力	G-1.1	具备良好的运动素质（力量、速度、耐力、灵敏、柔韧）、强健的体魄，能够在赛场上展现最佳的竞技状态
	G-1.2	具备一定的信息技术能力，能使用电子编写软件，将体能测试数据、比赛总结、训练总结等进行记录
社会能力	S-1.1	具备法律法规意识，能遵守竞赛制度，坚决抵制兴奋剂事件，文明参赛
	S-1.2	具备基本的安全意识，在完成比赛的同时，能做好自身的安全防范措施
	S-1.3	具备与人合作的意识，在训练和比赛中能与队友共同完成任务，相互包容、理解
	S-1.4	具备良好沟通交流能力，能与教练员进行有效沟通，达到技战术的有效实施
发展能力	D-1.1	具备良好的问题解决能力，善于应对比赛中的各种困难局面
	D-1.2	具备良好的学习能力，善于在比赛中积累经验，逐步提高自身能力
	D-1.3	具备良好的批判性思维，结合自身的比赛训练，进行更好的归纳总结，以期提高竞技表现

能力分析表			
典型工作任务及编号	3.康复训练	工作内容及编号	3.1 康复评估；3.2 保守康复训练；3.3 术后康复训练；3.4 伤病预防
典型工作任务描述	①在运动员岗位完成 ②要使用康复评估和训练的相关器材，在专业康复师的指导下完成等 ③协作完成		

能力类别	编 号	内 容
职业能力	P-3.1.1	能够了解不同损伤的类型、损伤机制、临床症状表现等基础知识，进行初步的损伤评估
	P-3.1.2	能够对突发损伤进行初步判断，做好应急处理，避免损伤扩大化
	P-3.1.3	能够了解康复评估的方法，在康复师的指导下，执行评估内容
	P-3.1.4	能够了解不同损伤的康复和治疗方法，在医生的建议下，结合自身的情况，合理选择采用手术或保守康复治疗
	P-3.2.1	能够掌握伤病保守康复训练的不同阶段的划分和康复原则，在康复师的指导下，达到不同阶段的康复目标
	P-3.2.2	能够掌握不同阶段的康复训练内容（关节活动、力量、本体感觉、平衡、心肺等），在康复师的指导下，正确完成
	P-3.2.3	能够掌握在保守康复训练期的物理治疗方法，在物理治疗师的指导下合理使用，缓解疼痛，促进损伤的愈合
	P-3.3.1	能够掌握术前功能训练的作用和方法，在专业的康复师的指导下，进行必要的训练，为加快术后康复进程奠定基础
	P-3.3.2	能够掌握术后康复训练的不同阶段，在医生和康复师的共同指导下，达到不同阶段的康复目标
	P-3.3.3	能够掌握不同阶段的康复训练内容（关节活动、力量、本体感觉、平衡、心肺等），在医生和康复师的指导下，正确完成
	P-3.3.4	能够掌握在术后康复训练期的物理治疗方法，在物理治疗师的指导下合理使用，缓解疼痛，促进损伤的愈合
	P-3.4.1	能够掌握损伤的应急处理方法和原则，对损伤的突发情况进行科学、及时的处理，避免损伤扩大化
	P-3.4.2	能够掌握损伤预防的相关知识，包括动作的规范、热身、训练后的放松、力量、本体感觉等
	P-3.4.3	能够掌握常见的防护方法和装备的使用，如贴扎、护具、专项防护装备等
	通用能力	G-3.1

	G-3.2	具备使用新设备，学习新技术的能力，能够将新技术与设备应用到康复训练中
	G-3.3	具备运动能力并能了解各个运动项目可能造成的损伤
社会能力	S-3.1	具备沟通能力，配合医生、康复师、物理治疗师的工作，高效完成康复训练和治疗内容
	S-3.2	具备安全意识，了解康复手术训练等具有风险性的内容，做好自我保护
发展能力	D-3.1	具备持续学习能力，随时更新知识，更好适应岗位工作
	D-3.2	具备发现问题和解决问题的能力，妥善处理相关事宜
	D-3.3	具备创新思维能力，能够接受新鲜事物

能力分析表			
典型职业活动及编号	4.竞技比赛	工作任务及编号	4.1 竞技能力形成；4.2 竞技状态调整；4.3 竞技状态展现；4.4 赛后恢复；4.5 赛后研判
典型职业活动描述	①在运动员岗位完成 ②要在专业的训练场地、比赛场馆进行 ③独立完成和协作完成		
能力类别	编 号	内 容	
职业能力	P-4.1.1	能掌握各种运动素质的训练方法，使用训练器材，进行训练，提升运动员的整体运动素质	
	P-4.1.2	能掌握不同运动素质间相互转化的训练方法与周期安排，使用不同训练手段的组合，实现多种运动素质的融合	
	P-4.1.3	能掌握专项能力提升的训练方法，实现竞技能力的最优化发展	
	P-4.2.1	能通过训练量的逐渐累积与变化，使身体在单位时间内承受更多的训练量	
	P-4.2.2	能通过赛前减量，调整运动员的机能状态，使其在比赛期间展现最佳的竞技状态	

	P-4.2.3	能掌握多种促恢复手段，调整运动员的恢复能力，使其在比赛期间展现最佳的竞技状态
	P-4.3.1	能掌握有效的心理调整方法，在不同比赛情境下积极调整心理状态，展现最佳的竞技状态
	P-4.3.2	能了解自身及对手的情况与特点，根据环境及对手的不同，采取最佳对战策略
	P-4.3.3	能掌握多种身体调整方法，保证自身竞技能力最优化，以最好的状态参加比赛
	P-4.4.1	能掌握赛后拉伸放松的手段和方法，通过运动促进肌肉功能的恢复
	P-4.4.2	能掌握赛后营养、睡眠等方面的知识，通过营养的补充、作息的调整等手段促进身体机能的恢复
	P-4.4.3	能够正视比赛的成与败，通过有效地心态调节，保持积极稳定的心态
	P-4.5.1	能够掌握正确分析比赛进程的多种方法，合理分析比赛中自身发挥的优势与不足，正确对待比赛结果
	P-4.5.2	能够掌握正确分析比赛进程的多种方法，正确认识对手的优势与不足，能预判对手的心理情况，为后续比赛制定合理地比赛策略
通用能力	G-1.1	具备良好的运动素质（力量、速度、耐力、灵敏、柔韧）、强健的体魄，能够在赛场上展现最佳的竞技状态
	G-1.2	具备一定的信息技术能力，能使用电子编写软件，将体能测试数据、比赛总结、训练总结等进行记录
社会能力	S-1.1	具备法律法规意识，能遵守竞赛制度，坚决抵制兴奋剂事件，文明参赛
	S-1.2	具备基本的安全意识，在完成比赛的同时，能做好自身的安全防范措施
	S-1.3	具备与人合作的意识，在训练和比赛中能与队友共同完成任务，相互包容、理解
	S-1.4	具备良好沟通交流能力，能与教练员进行有效沟通，达到技战术的有效实施
发展能力	D-1.1	具备良好的问题解决能力，善于应对比赛中的各种困难局面
	D-1.2	具备良好的学习能力，善于在比赛中积累经验，逐步提高自身能力

	D-1.3	具备良好的批判性思维，结合自身的比赛训练，进行更好的归纳总结，以期提高竞技表现	
能力分析表			
典型工作任务及编号	5.自我管理	工作内容及编号	5.1 人际关系管理；5.5 队风队纪管理；5.3 反兴奋剂管理；5.4 身心管理；5.5 文化素养提升；5.6 训练计划执行；5.7 运动营养管理
典型工作任务描述	①在运动员岗位完成 ②要使用教室、训练场等 ③独立完成和协作完成		
能力类别	编 号	内 容	
职业能力	P-5.1.1	能掌握人际关系处理的基本方法，妥善处理与队友、教练等人员的人际关系	
	P-5.1.2	能充分信任队友，平等待人，让对方感到安全、放松与尊重，能建立良好的人际关系	
	P-5.1.3	能保持适当的交往距离，交谈时，语言简练、有力，同时不对队友表示过多的、过细的关注和提醒	
	P-5.1.4	能经常赞美队友，能认同队友的做法，并能真诚提出自己的想法	
	P-5.2.1	能正确解读队内规章制度，并严格遵守落实	
	P-5.2.2	能掌握如何对待消极想法和比赛困难的具体办法，不要笼统地说些宽慰话或进行战术指导	
	P-5.2.3	能以共同的利益为行为准则，团结互助，做到品德与能力共同进步	
	P-5.3.1	能掌握并熟知兴奋剂的基本常识，反兴奋剂的基本法规，坚决在体育运动中不使用兴奋剂，维护体育运动的纯洁和公正	
	P-5.3.2	能识别日常饮食和药品中的含有违禁物质成分，按照治疗用药豁免的有关规定，申请后在医生的指导下使用	
	P-5.3.3	能够按规定接受赛内、赛外各类兴奋剂检查，积极配合兴奋剂检查官的工作	
P-5.4.1	能够自我调适，在训练过程中，保持健康的身体和心理状态		

	P-5.4.2	在遇到挫折的时候，能够客观冷静面对和处理，能够用辩证角度看问题
	P-5.4.3	能够在取得成绩的时候，有胜不骄，败不馁的作风
	P-5.5.1	能合理利用时间，做到训练学习两不误，在训练之余要充分利用假期和空余时间提升文化素养
	P-5.5.2	能合理利用线上平台课程，主动自我学习，提升文化素养
	P-5.5.3	能根据时代和社会发展要求，进行自我提升和学习
	P-5.6.1	能理解教练意图，执行教练分配的任务
	P-5.6.2	能在任何情况下，能保证训练质量，让每项训练都有效果
	P-5.6.3	能正确认知各项训练的意义，知道训练的目的，并能够执行到位
	P-5.7.1	能够根据实际情况，确定个体全天大概总能量摄入，单餐营养素摄入量
	P-5.7.2	能够根据运动特点，与营养素缺乏风险评估结果，选择相对合理的食材
	P-5.7.3	能够根据目标要求的营养价值以及色、香、味、形、质等方面要求，调整和确定一日或一周的饮食
	P-5.7.4	能够确定阶段性膳食摄入的多样性、科学性及目标性，满足阶段营养需求
通用能力	G-5.1	具备良好的运动素质（力量、速度、耐力、灵敏、柔韧）、强健的体魄，能够在赛场上展现最佳的竞技状态
	G-5.2	具备一定的信息技术能力，能使用电子编写软件，将体能测试数据、比赛总结、训练总结等进行记录
社会能力	S-5.1	具备法律法规意识，能遵守竞赛制度，坚决抵制兴奋剂事件，文明参赛
	S-5.2	具备基本的安全意识，在完成比赛的同时，能做好自身的安全防范措施
	S-5.3	具备与人合作的意识，在训练和比赛中能与队友共同完成任务，相互包容、理解

	S-5.4	具备良好沟通交流能力，能与教练员进行有效沟通，达到技战术的有效实施
发展能力	D-5.1	具备良好的问题解决能力，善于应对比赛中的各种困难局面
	D-5.2	具备良好的学习能力，善于在比赛中积累经验，逐步提高自身能力
	D-5.3	具备良好的批判性思维，结合自身的比赛训练，进行更好的归纳总结，以期提高竞技表现

能力分析表			
典型职业活动及编号	6.训练计划执行与监督	工作任务及编号	6.1 专项技能训练计划执行；6.2 体能训练计划执行（含康复）；6.3 程序化参赛方案执行与监督；6.4 长假期训练计划远程监督
典型职业活动描述	①在助理教练岗位完成 ②要使用相关训练器材及信息化设备等 ③独立完成和协作完成		
能力类别	编 号	内 容	
职业能力	P-6.1.1	能够正确理解主教练的训练计划，筹备训练相关事宜，保证专项训练顺利实施	
	P-6.1.2	能够正确识别训练计划中所需要的设备设施，在训练过程中正确使用，保证训练的预期效果	
	P-6.1.3	能够正确的理解专项技能训练的相关细节，在训练过程中给予相关辅助与指导，提升训练效果	
	P-6.1.4	能够有条理的组织其他管理事宜，定期维护设备设施，提升使用寿命，方便拿取	
	P-6.2.1	能够正确理解体能/康复教练的训练计划，筹备训练相关事宜，保证体能康复训练顺利实施	
	P-6.2.2	能够正确识别训练计划中所需要的设备设施，在训练过程中正确使用，保证训练的预期效果	
	P-6.2.3	能够正确的理解体能康复训练的相关细节，在训练过程中给予相关辅助与指导，提升训练效果	

	P-6.2.4	能够有条理的组织其他管理事宜，定期维护设备设施，提升使用寿命，方便拿取
	P-6.3.1	能够协助主教练制定并完善程序化参赛方案，深度理解方案意图，做好训练小周期关键点的把控
	P-6.3.2	能够根据程序化参赛方案，帮助重点运动员做好参赛物资准备，保证参赛物资的齐全
	P-6.3.3	能够协助主教练，对运动员比赛技术关键点进行提示，强化运动员对技术关键点的意识
	P-6.3.4	能够在参赛过程中按照程序化参赛方案，安排运动员的参赛流程（热身，打绷带，营养膳食补充等），保证运动员能够专注于比赛
	P-6.4.1	能够根据主教练的训练计划，在假期通过电话、视频、信息等手段，督促运动员完成训练计划
	P-6.4.2	能够将运动员的训练信息收集整理，及时向主教练汇报，为主教练对运动员的情况把控提供依据
通用能力	G-6.1	具有较好的语言表达能力，能够有效组织语言传达训练计划，调动队员积极性，提升训练动机等
	G-6.2	具有较好的数学基础，能够在复杂赛制规则中，清楚计算，并对数据进行有效整理
	G-6.3	具有一定的科技使用能力，能够掌握项目常用的技战术软件的使用方法
	G-6.4	具有较好的人文与社会敏感度，能够根据队员的各自文化背景，有针对性的进行沟通
	G-6.5	具有一定的科技使用能力，能够掌握项目常用的技战术软件的使用方法
	G-6.6	具有一定的艺术界面，能够从艺术美学角度对专项技能进行指导或利用恰当的艺术手段，提升训练效果
	G-6.7	具有较强的运动与健康相关专业知，可以在训练中有针对性的预防队员的运动损伤，指导运动员的一般膳食
	G-6.8	具有一定的信息技术，可以利用 word、excel、PPT、剪映等办公软件和视频编辑软件进行数据整理，文件编写，汇报 PPT 制作，视频剪辑等
社会能力	S-6.1	爱岗敬业，授技育人，以身作则，正确引导，树立目标
	S-6.2	具有较强的法律法规意识，严禁违反体育道德、杜绝兴奋剂

	S-6.3	具有较强的安全意识，时刻提醒运动员安全训练及安全参赛，确保运动员的身体健康
	S-6.4	具备良好的沟通能力，能与主教练，科研人员，其他助理教练及运动员进行有效的沟通
	S-6.5	具备良好的合作能力，能与主教练，科研人员，其他助理教练及运动员进行合作，完成训练及参赛计划
	S-6.6	具备较强的公民责任感，时刻保护国家的荣誉，遵纪守法，依法纳税
发展能力	D-6.1	具有较强的学习能力，能够不断学习专业知识，
	D-6.2	具有较强的批判性思维，要不断的否定自己，突破自我
	D-6.3	具有较强的问题解决能力，拓宽思路，运用多渠道的有效资源，解决训练问题
	D-6.4	具有较强的创新思维，敢于打破习惯性的训练方法，固化理念等，提升训练效果及比赛成绩
	D-6.5	具有一定的创业意识，要不断的创造

能力分析表			
典型职业活动及编号	7.训练监控	工作任务及编号	7.1 阶段性竞技能力数据采集与整理；7.2 训练强度数据采集与整理（实时心率）；7.3 专项技能数据采集与整理；7.4 竞赛数据采集与整理（己方和对方）；7.5 训练数据初步分析；7.6 训练方案初步制定
典型职业活动描述	①在助理教练岗位完成 ②要使用相关训练器材及信息化设备等 ③独立完成和协作完成		
能力类别	编 号	内 容	
职业能力	P-7.1.1	能够协助主教练结合专项，确定阶段竞技能力评估指标，确保全面了解运动员信息	
	P-7.1.2	能够根据评估指标的种类，正确使用相关的设备仪器，协助主教练完成竞技能力一般性数据的采集（体重、卧推、深蹲、400米、800米等）	

	P-7.1.3	能够熟练使用电脑，按照档案编排原则，建立运动员竞技能力电子及纸质水平档案模板
	P-7.1.4	能够对获取的数据进行整理，使用相关办公软件进行初步的数据呈现与数据分析，供主教练参考
	P-7.2.1	能够熟练掌握训练强度监控设备的使用方法，为运动员提供技术支持，保证数据的准确
	P-7.2.2	能够了解训练强度常用指标（心率、乳酸、血尿素等）的意义，对数据初步分析，评估训练负荷达标情况
	P-7.2.3	能够与科研人员配合，完成运动员训练后恢复数据的收集整理（RPE，睡眠状况的检测等），供科研人员进一步分析
	P-7.3.1	能够运用手机、摄像机等器材，对训练进行录制，为专项分析提供依据
	P-7.3.2	能够熟练使用相关视频编辑软件，有针对性的对视频进行整理，方便后续的调取与分析
	P-7.3.3	能够不断学习掌握新型技能采集软件的使用，根据教练员需求调取数据，方便教练员对运动员的表现进行分析
	P-7.4.1	能够运用手机、摄像机等器材，对比赛进行录制或收集比赛录像，为专项分析提供依据
	P-7.4.2	能够根据录像，对技术动作使用频率，常用技战术，技术动作，分段计时，起跑速度等与项目相关的有用信息进行统计，为主教练的指导提供依据
	P-7.4.3	能够在比赛现场通过相关的方法，对气象信息（温度、湿度、风力等）进行收集，为后续分析提供充分的数据
	P-7.5.1	能够根据主教练训练意图，采集技术、体能、心理训练等相关数据，并进行有效整理，方便后续分析
	P-7.5.2	能够与主教练及科研人员一同分析，并根据自己的整理，提出相应的看法，辅助主教练及科研人员进行决策
	P-7.6.1	能够在主教练方案的基础上，提出训练观点，帮助主教练完善训练方案
	P-7.6.2	能够在主教练制定方案时，根据自己对相关方案的理解，提供过往资料，辅助主教练完善训练细节
通用能力	G-7.1	具有较好的数学基础，能够对数据进行有效整理
	G-7.2	具有一定的科技使用能力，能够掌握数据采集软件的使用方法

	G-7.3	具有较好的人文与社会敏感度，能够根据队员的各自文化背景，有针对性的进行沟通
	G-7.4	具有一定的信息技术，可以利用 Word、Excel、PPT、剪映等办公软件和视频编辑软件进行数据整理，文件编写，汇报 PPT 制作，视频剪辑等
社会能力	S-7.1	爱岗敬业，授技育人，以身作则，正确引导，树立目标
	S-7.2	具备良好的沟通能力，能与主教练，科研人员，其他助理教练及运动员进行有效的沟通
	S-7.3	具备良好的合作能力，能与主教练，科研人员，其他助理教练及运动员进行合作，完成训练及参赛的数据采集及整理
	S-7.4	具备较强的公民责任感，时刻保护国家的荣誉，遵纪守法，依法纳税
发展能力	D-7.1	具有较强的学习能力，能够不断学习专业知识，
	D-7.2	具有较强的批判性思维，要不断的否定自己，突破自我
	D-7.3	具有较强的问题解决能力，拓宽思路，运用多渠道的有效资源，解决训练问题
	D-7.4	具有较强的创新思维，敢于打破习惯性的训练方法，固化理念等，提升训练效果及比赛成绩

能力分析表			
典型职业活动及编号	8.比赛裁判	工作任务及编号	8.1 赛前条件评估；8.2 比赛执场；8.3 赛程编排；8.4 成绩记录；8.5 比赛数据统计；8.6 申诉处理
典型职业活动描述	①在裁判岗位完成 ②要使用对讲机、电脑、软件编排等信息化设备 ③独立完成和协作完成		
能力类别	编 号	内 容	
职业能力	P-8.1.1	能够根据赛事的培训内容及选派通知里的职责，明确赛事等级及职责等信息，确保正确执裁	

P-8.1.2	能够根据赛事等级，场地、器材、裁判人数及水平进行评估，确认符合举办赛事的条件
P-8.1.3	能够在比赛当天，根据赛事内容，对天气等条件进行评估，确认符合举办赛事的条件
P-8.2.1	能够根据选派通知，明确自己的分工职责，确保准确执裁
P-8.2.2	能够依规执法、按照规则控制比赛节奏，推进比赛的进程
P-8.2.3	能够在比赛结束后，使用赛事规定的手段，及时的将比赛结果送交信息中心，保证赛事后续工作的进行
P-8.3.1	能够通过收集报名表，了解参赛人数及比赛项目数，为赛程编排提供依据
P-8.3.2	能够在赛事开始前对赛程进行编排，形成秩序册，为参赛团队提供资料
P-8.3.3	能够在赛前召开技术会议，通报赛事的有关要求，发放秩序册，聆听参赛者的意见，对秩序册进一步完善，为顺利比赛打好基础
P-8.4.1	能够在每一轮的比赛结束时，及时将成绩张贴公告，为各参赛队提供好信息服务
P-8.4.2	能够根据赛事章程，为运动员办理比赛成绩证明，为运动员后续评级提供依据
P-8.4.3	能够在比赛结束后及时总结，形成成绩册，发给各代表队和上交主管部门备案存档，为赛事成果提供依据
P-8.5.1	能够根据赛事进场，对打破记录的运动员及成绩进行统计及整理，方便后续查看
P-8.5.2	能够根据赛事的等级，对运动员达级进行统计（人数、项目），为参赛运动员进行评级签字提供及时的服务
P-8.5.3	能够根据赛事的申诉情况，对申诉数据进行统计，方便后续赛事分析与改进
P-8.5.4	能够根据赛事情况，收集整理伴赛多媒体资料，为公投裁决、技术分析等需求提供资料
P-8.6.1	能够根据赛事正常，接收申诉单，推进申诉流程
P-8.6.2	能够召集相关裁判长与仲裁委员会进行会议，根据申诉单提出的申诉，分析判罚，做出最终裁决

	P-8.6.3	能够根据现场情况，如实详细的描述情境，给裁决提供依据
	P-8.6.4	能够根据最终裁决的结果，通报申诉方，做好解释工作
通用能力	G-8.1	具备裁判专业的语言能力，可以在比赛中使用裁判员专业术语进行裁决
	G-8.2	具备强健的体魄，能够满足比赛执场的体能需求
	G-8.3	具备较好的信息技术的使用能力，熟练操作计算机，将比赛中的信息数据及时传递给信息中心
社会能力	S-8.1	严肃认真，公证准确，在规则允许的范围内，努力为运动员提高成绩创造条件
	S-8.2	具备较强的法律法规意识，严格按照裁判规则及裁判法对赛事进行裁决
	S-8.3	具备较强的安全意识，时刻提醒运动员安全参赛，确保运动员的人身安全
	S-8.4	具备较强的沟通交流能力，能够与运动员进行友好交流，与各级裁判及相关人员进行赛事信息的有效交流
	S-8.5	具备较强的团结协作能力，与裁判的其他部门协作，顺利完成比赛
	S-8.6	具备较强的公民责任感，时刻保护国家的荣誉，遵纪守法，依法纳税
发展能力	D-8.1	具有较强的学习能力，能够对新规进行不断学习，不断提升执裁水平
	D-8.2	具备批判性思维，对赛事进行高水平执裁，帮助该运动项目的良好发展
	D-8.3	具备较强的问题解决能力，面对比赛场上的突发事件，快速准确判断
	D-8.4	具备较好的创新思维，围绕项目发展规律、器材变化等，不断创新，改变规则，为运动员提高成绩创造条件
	D-8.5	具有一定的创业意识，了解裁判业态的发展，适时的承接赛事

能力分析表			
典型工作任务及编号	9.健身课程销售	工作内容及编号	9.1 资源获取与消化；9.2 资源邀约与跟进；9.3 内场成单；9.4 会员服务；9.5 课程销售；9.6 数据统计及应用
典型工作任务描述	①在健身课程销售岗位完成 ②要使用体质评测仪器和办公设备完成销售工作 ③独立完成或协作完成销售推广		
能力类别	编 号	内 容	
职业能力	P-9.1.1	能够根据健身机构周边情况，通过线上或线下调查，了解健身机构的数量、类型、服务对象及课程体系	
	P-9.1.2	能够通过线上和线下统计，了解机构周边客户层次及消费能力，更好的进行定向推广	
	P-9.1.3	能够准确描述健身课程体系，突出课程亮点，与同行业作比较，推荐合适的课程	
	P-9.1.4	能够将各种的获取信息进行分类，逐一分析，制定相应的推介方案	
	P-9.2.1	能够将健身课程资料进行发放及讲解，留存联系方式，与客户建立初步联系	
	P-9.2.2	能够通过自媒体线上宣传，展示场馆、器械、训练场景等，让客户了解健身机构	
	P-9.2.3	能够将客户信息进行整合，对客户分类（一类、二类、三类），并电话邀请优质客户进店体验	
	P-9.3.1	能够运用专业健身知识，为客户介绍场馆、器材及教练情况，增加客户成单率	
	P-9.3.2	能够根据客户的身体情况，为客户推介相对应的课程体系，为客户安排体验课程	
	P-9.3.3	能够将体验客户建立档案，为客户进行体制测评，并出具报告和课程方案	
	P-9.4.1	能够了解客户的训练进度，掌握训练水平，根据具体情况升级课程	

	P-9.4.2	能够根据客户的反馈信息（训练内容、教练情况等），改善服务方式，提高客户满意度
	P-9.4.3	能够提醒客户按时上课，关怀客户日常身体状况，增加客户亲和力
	P-9.5.1	能够掌握常用的销售技巧，通过具体案例介绍课程，促进客户下单
	P-9.5.2	能够熟知健身的专业理论知识，协助健身教练，为客户解释答疑
	P-9.5.3	能够耐心倾听客户需求，给出专业建议，匹配合理的课程
	P-9.5.4	能够根据客户以往的健身经历，提出成功案例，重拾客户信心
	P-9.6.1	能够对资源获取方式进行分析，合理分配活动资源，节约销售成本
	P-9.6.2	能够通过分析到店客户的反馈信息，调整营销方式，提高成单率
	P-9.6.3	能够通过业绩目标数据分划，分解、规划，达成总体业绩目标
通用能力	G-9.1	具备良好的语言表达能力，向准确推介健身课程
	G-9.2	具备一定的数据分析能力，准确读取各项体侧指标
	G-9.3	具备了解前沿的运动与健康知识的能力，为客户提供健康咨询
	G-9.4	具备强健的体魄，增加客户的信任度
	G-9.5	具备应用办公软件和自媒体能力，辅助健身课程推广
社会能力	S-9.1	具备自我管理能力和职业道德准则和行为规范
	S-9.2	具备相关的法律法规意识，不做夸大宣传
	S-9.3	具备一定的运动安全意识，避免在健身过程受伤

	S-9.4	具备良好的沟通交流能力，与客户有效沟通，正确反馈信息
	S-9.5	具备较强的集体意识和团结合作精神，增加销售团队的粘合度
	S-9.6	具备跨文化和国际视野，与国外先进健身技术接轨
发展能力	D-9.1	具备健身知识更新的能力，辅助销售
	D-9.2	具备一定的问题解决能力，能够及时并妥善处理客户问题或突发问题
	D-9.3	具备对自我职业生涯规划的意识，合理选择创业

能力分析表			
典型职业活动及编号	10.健身教学	工作任务及编号	10.1 减脂与塑形教学；10.2 增肌教学；10.3 亚健康改善教学；10.4 体态纠正；10.5 特殊人群健身教学；10.6 慢病人群健身教学；10.7 团体课教学；10.8 专项体能教学
典型职业活动描述	①在健身房/健身工作室、运动场馆、体育俱乐部、社区等场所完成 ②要使用健身器材、智能化设备等 ③独立完成和协作完成		
能力类别	编 号	内 容	
职业能力	P-10.1.1	能够熟练操作 inbody 对客户进行体脂测试，将数据记录在客户个人档案内，并针对客户需求和数据进行分析与评估，给客户提出合理的健身建议	
	P-10.1.2	能够按照分析后的数据，运用熟练运用运动训练的方法和手段，合理制订减脂与塑形训练的运动处方，根据客户实际情况进行教学	
	P-10.1.3	能够在训练教学中对心率进行实时监控，并针对运动处方提出营养建议，根据客户身体和精神状态及时调整运动处方	
	P-10.1.4	能够对客户进行正确引导，有效预防运动过量，减少身体损伤	
	P-10.2.1	能够对客户进行肌力和肌耐力、身体围度测试，将数据记录在客户个人档案内，并针对客户需求和数据进行分析与评估，给客户提出合理的增肌建议	

P-10.2.2	能够按照分析后的数据，正确运用运动训练的方法和手段，合理制订增肌训练的运动处方，根据客户实际情况进行教学
P-10.2.3	能够在大负荷训练中指导客户正确使用训练器材，能够控制训练强度并保护客户安全，根据客户身体和精神状态及时调整训练强度
P-10.2.4	能够对客户进行正确引导，有效预防运动过量，减少身体损伤
P-10.3.1	能够对客户进行心肺耐力、肌力和肌耐力、柔韧性、平衡等测试，将数据记录在客户个人档案内，并针对客户需求和数据进行分析与评估，给客户提出合理的健身建议
P-10.3.2	能够按照分析后的数据，正确运用运动训练的方法和手段，合理制订亚健康改善训练的运动处方，根据客户实际情况进行教学
P-10.3.3	能够在训练教学中对心率进行实时监控，逐渐增加运动强度，并根据客户身体和精神状态及时调整运动处方，使其有效增强体质
P-10.4.1	能够对客户进行体位测试，将数据记录在客户个人档案内，并针对客户需求和数据进行分析与评估，给客户提出合理的健身建议
P-10.4.2	能够按照分析后的数据，正确运用运动训练的方法和手段，合理制订体态纠正的运动处方，根据客户实际情况进行教学
P-10.4.3	能够通过抗阻训练和拉伸训练，纠正静态姿势，在训练教学中定期对身体位置进行评估测试，及时调整运动处方
P-10.5.1	能够针对不同年龄阶段青少年的窗口期，制订相应的运动处方，提升其运动能力
P-10.5.2	能够根据女性不同时期（孕期、更年期）的身体特质和状态，制订相应的运动处方，改善身体健康状况，提高身体健康水平
P-10.5.3	能够针对老年人的身体健康状况和身体运动能力，制定相应的运动处方，保持肌肉含量，减缓骨质流失预防跌倒
P-10.6.1	能够对慢病客户进行体适能测试，将数据记录在客户个人档案内，并针对客户实际慢病状况、药物服用状况及数据进行分析与评估，给客户提出合理的健身建议
P-10.6.2	能够按照分析后的数据，正确运用运动训练的方法和手段，合理制订健身训练的运动处方，根据客户实际情况进行教学
P-10.6.3	能够在训练教学中对心率进行实时监控，并针对运动处方提出营养建议，根据客户身体和精神状态及时调整运动处方
P-10.6.4	能够对慢病客户提供合理的应急设备和物品，针对运动过程中出现的突发状况，应及时终止教学和送医

	P-10.7.1	能够灵活运用训练理论和方法，利用智能化设备与手段设置训练互动环节，提升客户的运动体验，提高运动效率
	P-10.7.2	能够对团体客户提供动作指导、营养建议等优质服务，增加客户粘性
通用能力	G-10.1	具备良好的语言表达能力
	G-10.2	具备对体能数据统计、跟踪、对比的能力
	G-10.3	具备正确阅读并分析医学体检结果的能力
	G-10.4	具备对智能化设备（智能可穿戴设备、体测设备、健身魔镜等）熟练使用、操作的能力
	G-10.5	具备向社会大众普及和传达体育知识、健身理念和体育精神等正确的价值观和正能量
	G-10.6	具备向群众宣传对健康美的认识
	G-10.7	具有健康的体魄、心理和健全的人格，吃苦耐劳的意志品质
	G-10.8	具备基础的计算机操作能力，能够处理数据表格、档案信息等文件
社会能力	S-10.1	具备恪守爱岗敬业、诚实守信、公平公正等职业行为准则，从群众的利益出发，为群众提供优质专业的服务
	S-10.2	严格遵守本专业相关法律法规，按照规定的守则执行工作
	S-10.3	具备在运动方案制订、实施过程中的安全意识，提前做好预防措施与防护手段
	S-10.5	具备与人有效沟通的能力，能够在工作中做到对客户认真倾听、准确理解、及时反馈
	S-10.6	具备团队合作精神、处理好团队协作关系，有集体荣誉感
	S-10.7	具备良好的项目管理的能力，能够合理制订和执行运动训练计划，对客户进行安全、高效地指导工作
	S-10.8	具备了解和分析国内外体育文化差异的概念和内涵的跨文化交流能力

	S-10.9	具备遵守劳动纪律、遵守公共秩序、尊重社会公德的公民责任意识
发展能力	D-10.1	具备探究学习、终身学习的能力，学习健身新理念、运动新方法
	D-10.2	具备思辨能力，善于反思、吸取教训、总结经验
	D-10.3	具备及时发现问题、分析问题和解决问题的能力，能够在应急条件下做出判断，并落实行动
	D-10.4	具备创新思维，善用逆向思维突破传统思维定势和观念，提升训练效果
	D-10.5	具备职业规划的能力

能力分析表			
典型职业活动及编号	11.专项教学	工作任务及编号	11.1 跑步教学；11.2 大众球类教学；11.3 基础体能教学；11.4 专项体能教学
典型职业活动描述	①在健身房/健身工作室、运动场馆、体育俱乐部、社区等场所完成 ②要使用健身器材、智能化设备等 ③独立完成和协作完成		
能力类别	编 号	内 容	
职业能力	P-11.1.1	能够对客户进行心肺耐力、跑姿等评估测试，根据测试结果，制订合理化的心肺耐力处方	
	P-11.1.2	能够针对户外跑步的客户，为其提出装备和补给品的合理化建议	
	P-11.1.3	能够针对参加马拉松比赛的客户，对其跑步姿势和营养补充进行优化，以提高个人成绩	
	P-11.1.4	能够对客户进行正确引导，有效预防运动过量，减少身体损伤	
	P-11.2.1	能够对无基础客户心肺耐力、肌力和肌耐力、柔韧性、平衡等测试，对有一定基础的客户进行相应专项球类测试，将数据记录在客户个人档案内，并针对客户需求和数据进行分析与评估，给客户提出合理化建议	

	P-11.2.2	能够按照分析后的数据，正确运用运动训练的方法和手段，合理制订教学计划
	P-11.2.3	能够对客户进行正确引导，有效预防运动过量，减少身体损伤
	P-11.3.1	能够对客户进行心肺耐力、肌力和肌耐力、柔韧性、平衡等测试，将数据记录在客户个人档案内，并针对客户需求和数据进行分析与评估，给客户提出合理的健身建议
	P-11.3.2	能够按照分析后的数据，正确运用运动训练的方法和手段，合理制订教学计划，根据客户实际情况进行教学
	P-11.3.3	能够在训练教学中对心率进行实时监控，使其达到训练强度目标，提高客户基础体能素质
	P-11.4.1	能够对客户进行心肺耐力、肌力和肌耐力、柔韧性、平衡、敏捷、反应、爆发力等测试及各专项测试，将数据记录在客户个人档案内，并针对客户需求和数据进行分析与评估，给客户提出合理化建议
	P-11.4.2	能够按照分析后的数据，正确运用运动训练的方法和手段，合理制订教学计划根据客户实际情况进行教学
	P-11.4.3	能够针对不同专项对心率进行实时监控，使其达到训练强度目标，定期开展专项体能测试，提高专项体能素质
通用能力	G-11.1	具备良好的语言表达能力
	G-11.2	具备对体能数据统计、跟踪、对比的能力
	G-11.3	具备正确阅读并分析医学体检结果的能力
	G-11.4	具备对智能化设备（智能可穿戴设备、体测设备、健身魔镜等）熟练使用、操作的能力
	G-11.5	具备向社会大众普及和传达体育知识、健身理念和体育精神等正确的价值观和正能量
	G-11.6	具备向群众宣传对健康美的认识
	G-11.7	具有健康的体魄、心理和健全的人格，吃苦耐劳的意志品质
	G-11.8	具备基础的计算机操作能力，能够处理数据表格、档案信息等文件
社会能力	S-11.1	具备恪守爱岗敬业、诚实守信、公平公正等职业行为准则，从群众的利益出发，为群众提供优质专业的服务

	S-11.2	严格遵守本专业相关法律法规，按照规定的守则执行工作
	S-11.3	具备在运动方案制订、实施过程中的安全意识，提前做好预防措施与防护手段
	S-11.5	具备与人有效沟通的能力，能够在工作中做到对客户认真倾听、准确理解、及时反馈
	S-11.6	具备团队合作精神、处理好团队协作关系，有集体荣誉感
	S-11.7	具备良好的项目管理的能力，能够合理制订和执行运动训练计划，对客户进行安全、高效地指导工作
	S-11.8	具备了解和分析国内外体育文化差异的概念和内涵的跨文化交流能力
	S-11.9	具备遵守劳动纪律、遵守公共秩序、尊重社会公德的公民责任意识
发展能力	D-11.1	具备探究学习、终身学习的能力，学习健身新理念、运动新方法
	D-11.2	具备思辨能力，善于反思、吸取教训、总结经验
	D-11.3	具备及时发现问题、分析问题和解决问题的能力，能够在应急条件下做出判断，并落实行动
	D-11.4	具备创新思维，善用逆向思维突破传统思维定势和观念，提升训练效果
	D-11.5	具备职业规划的能力

3.课程转化表

课程转化表						
典型职业活动		专业核心课	专业基础课	综合应用课	选修课	公共基础课
1	体能训练	体能训练	体育教学教法	急救证书（红十字会） 社会体育指导员 竞技比赛 运动营养咨询与指导 （1+X） 健身教练员证书	普通话 数据分析与应用 新媒体技术 赛事组织与管理 办公软件高级应用 （公选课） 体育物理 体育化学 比赛裁判 国学文化 体育艺术修养 户外运动指导 创新创业教育 瑜伽 体育时事评论 智能运动训练 生活的陷阱	应用文写作 信息技术 思想道德修养 与法律基础
2	专项训练	专项训练	体育基础			
3	康复训练	运动损伤防护	运动人体科学			
4	竞技比赛		运动心理学			
5	自我管理	运动训练监测与调控	运动营养基础			
6	训练计划执行与监督		体育英语			
7	训练监控		礼仪与沟通技巧			
8	比赛裁判（方案1、方案2）	比赛裁判	社会体育基础			
9	健身课程销售	健身指导	运动员兴奋剂风险与防范			
10	健身教学					
11	专项教学	专项训练指导				

4.课程与能力对照表

课程与能力对照表							
序号	典型职业活动及其编号	对应的课程名称	课程类别	职业能力编号	通用能力编号	社会能力编号	发展能力编号
1	1.体能训练	体能训练	专业核心课	P-1.1.1~P-1.4.3	G-1.1~G-1.2	S-1.1~S-1.4	D-1.1~D-1.3
2	2.专项训练	专项训练	专业核心课	P-2.1.1~P-2.5.3	G-2.1~G-2.2	S-2.1~S-2.4	D-2.1~D-2.3
3	3.康复训练	运动损伤防护	专业核心课	P-3.1.1~P-3.4.3	G-3.1~G-3.3	S-3.1~S-3.2	D-3.1~D-3.3
4	5.自我管理 6.训练计划执行与监督 7.训练监控	运动训练监测与调控	专业核心课	P-5.1.1~P-7.6.2	G-5.1~G-7.4	S-5.1~S-7.4	D-5.1~D-7.4
5	8.比赛裁判（方案1、方案2）	比赛裁判	专业核心课	P-8.1.1~P-8.6.4	G-8.1~G-8.3	S-8.1~S-8.6	D-8.1~D-8.5
6	9.健身课程销售 10.健身教学	健身指导	专业核心课	P-9.1.1~P-10.7.2	G-9.1~G-10.8	S-9.1~S-10.9	D-9.1~D-10.5
7	11.专项教学	专项训练指导	专业核心课	P-11.1.1~P-11.4.3	G-11.1~G-11.8	S-11.1~S-11.9	D-11.1 ~ D-11.5
8	6.训练计划执行与监督 7.训练监控 10.健身教学 11.专项教学	体育教学教法	专业基础课	P-6.1.1 ~ P-6.1.3/P-7.1.1 P-7.3.1/P-7.3.2/ P-7.4.1~P-7.4.3 P-7.6.1P-7.6.2/P-10.1.2/ P-10.1.3/P-10.2.2/P-10.2.3/P-10.3.2/P-10.3.3/P-10.4.3/P-10.5.2/P-10.5.3/P-10.6.2/P-10.6.3/P-10.7.1/P-10.7.2/P-11.1.2/ P-11.1.3/P-11.2.2/P-11.	G-6.1~G-7.4 G-10.1~G-11.8	S-6.1~S-7.4 S-10.1~S-11.9	D-1.1~D-4.3 D-6.1~D-7.4 D-10.1 ~ D-11.5

				3.2/P-11.3.3/P-11.4.2			
9	1.体能训练 2.专项训练 4.竞技比赛	体育基础	专业基础课	P-1.1.2~P-1.1.4 P-1.2.4 P-1.3.1~P-2.3.3 P-4.1.1~P-4.2.3 P-4.5.1~P-4.5.2	G-1.1/G-1.2/G-2.1/ G-2.2/G-4.1/G-4.2	S-1.1~S-4.4	D-1.1~D-4.3
10	1.体能训练 3.康复训练 4.竞技比赛 7.训练监控 10.健身教学 11.专项教学	运动人体科学	专业基础课	P-1.1.4 ~ P-1.4.3/P-3.1.1 ~ P-3.4.3/P-4.4.1/P-7.1.2/ P-7.2.2/P-7.2.3/P-10.1.1 ~ P-10.6.4/P-11.1.1/P-11. 2.1/P-11.3.1/P-11.4.1	G-1.1/G-3.1/G-4.1/ G-7.2/G-10.2 ~ G-10.4/G-10.7/G-10 .8/G-11.2~G-11.6	S-1.2 S-3.1 S-3.2 S-10.3 S-10.5	D-1.1~D-1.3 D-3.1~D-3.3 D-10.1 ~ D-10.5
11	2.专项训练 4.竞技比赛 5.自我管理 9.健身课程销售 10.健身教学 11.专项教学	运动心理学	专业基础课	P-2.5.1~P-2.5.3 P-4.5.1~P-4.5.2 P-5.4.1~P-5.4.3 P-9.5.2~P-9.5.4 P-10.1.4	G-9.1~G-9.3 G-10.1 G-10.5~G-10.7	S-2.3~S-2.4 S-9.1~S-9.5 S-10.5~S-10.6	D-2.1~D-2.3 D-9.1~D-9.3 D-10.1 ~ D-10.5
12	4.竞技比赛 5.自我管理 6.训练计划执行 与监督 11.专项教学	运动营养基础	专业基础课	P-4.4.2 P-5.7.1~P-5.7.4 P-6.3.4 P-11.1.3	G-6.7 G-11.5	S-4.2	D-1.1~D-1.3
13	3.康复训练 6.训练计划执行 与监督 8.比赛裁判 9.健身课程销售 10.健身教学 11.专项教学	体育英语	专业基础课		G-3.1 G-6.1 G-8.1 G-9.1 G-10.1		

14	1.体能训练 3.康复训练 4.竞技比赛 5.自我管理 6.训练计划执行与监督 7.训练监控 8.比赛裁判 9.健身课程销售 10.健身教学 11.专项教学	礼仪与沟通技巧	专业基础课	P-1.1.5/P-5.1.1 ~ P-5.1.4/P-6.1.3/P-6.3.3/ P-6.4.1 ~ P-6.4.2/P-7.5.2/P-7.6.1 ~ P-7.6.2/P-8.3.3/P-8.6.2 ~ P-8.6.4/P-9.3.1/P-9.4.3/ P-9.5.1 ~ P-9.5.4/P-10.1.2	G-3.1 G-6.1 G-8.1 G-9.1 G-10.1 G-11.1	S-1.3 S-1.4 S-3.1 S-4.3~S-4.4 S-6.4 S-6.5 S-7.2~S-7.3 S-8.4~S-8.5 S-9.4~S-9.5 S-10.5~S-10.6 S-11.5~S-11.6	D-1.1 D-3.2 D-6.3 D-8.3 D-9.2 D-11.3
15	10.健身教学 11.专项教学	社会体育基础	专业基础课	P-10.1.1~P-11.4.3	G-10.1~G-11.8	S-10.1~S-11.9	D-10.1 ~ D-11.5
16	1.体能训练 2.专项训练 4.竞技比赛 5.自我管理 6.训练计划执行与监督	运动员兴奋剂风险与防范	专业基础课	P-5.3.1~P-5.3.3		S-1.1 S-2.1 S-4.1 S-5.1 S-6.2	
17	3.康复训练 10.健身教学	急救证书(红十字会)	综合应用课	P-3.1.2 P-3.4.1~P-3.4.3 P-10.6.4	G-3.1	S-3.2 S-10.3	D-3.2 D-10.3
18	10.健身教学 11.专项教学	社会体育指导员	综合应用课	P-10.1.1~P-11.4.3	G-10.1~G-11.8	S-10.1~S-11.9	D-10.1 ~ D-11.5
19	2.专项训练 4.竞技比赛 6.训练计划执行与监督 8.比赛裁判	竞技比赛	综合应用课	P-2.3.3~P-2.5.3 P-4.3.1~P-4.5.2 P-6.3.1~P-6.3.4 P-8.1.1~P-8.6.4	G-2.1~G-2.2 G-6.1~G-6.8 G-8.1~G-8.3	S-2.1~S-2.4 S-6.1~S-6.6 S-8.1~S-8.3	D-1.1~D-1.3 D-6.1~D-6.5
20	4.竞技比赛 5.自我管理	运动营养咨询与指导	综合应用课	P-4.4.2 P-5.7.1~P-5.7.4	G-6.7 G-11.5	S-4.2	D-1.1~D-1.3

	6.训练计划执行与监督 11.专项教学			P-6.3.4 P-11.1.3			
21	10.健身教学 11.专项教学	健身教练员证书	综合应用课	P-10.1.1~P-11.4.3	G-10.1~G-11.8	S-10.1~S-11.8	D-10.1 ~ D-11.5
22	1.体能训练 3.康复训练 4.竞技比赛 5.自我管理 6.训练计划执行与监督 7.训练监控 8.比赛裁判 9.健身课程销售 10.健身教学 11.专项教学	普通话	选修课	P-5.1.3 P-6.3.3 P-6.4.1 P-6.4.2 P-7.5.2 P-8.6.3 P-9.3.1 P-9.4.3 P-9.5.1~P-9.5.3	G-3.1 G-6.1 G-8.1 G-9.1 G-10.1	S-1.3~S-1.4 S-3.1 S-4.3~S-4.4 S-6.4~S-6.5 S-7.2~S-7.3 S-8.4~S-8.5 S-9.4 S-11.5~S-11.7	D-1.1 D-3.2 D-6.3 D-8.3 D-9.2 D-11.3
23	1.体能训练 4.竞技比赛 7.训练监控 9.健身课程销售 10.健身教学 11.专项教学	数据分析与应用	选修课	P-1.3.2/P-4.5.1 P-4.5.2 P-7.1.3 P-7.1.4 P-7.2.2~P-7.2.3 P-8.5.1~P-8.5.3 P-9.3.3 P-9.6.1~P-9.6.3 P-10.1.1~P-10.4.2 P-10.6.1~P-10.6.2 P-11.1.1~P-11.4.2	G-1.2 G-7.1 G-9.2 G-10.2 G-10.3		D-1.3
24	7.训练监控 8.比赛裁判	新媒体技术	选修课	P-7.3.1P-7.4.3 P-8.5.4	G-7.2 G-7.4 G-8.3		D-7.4
26	1.体能训练 2.专项训练	办公软件高级应用（公选课）	选修课	P-1.1.1/P-6.4.2/P-7.1.3/ P-8.4.3/P-8.5.1 ~	G-1.2/G-2.2/G-4.2/ G-5.2/G-6.3/G-7.4/		

	4. 竞技比赛 5. 自我管理 6. 训练计划执行与监督 7. 训练监控 8. 比赛裁判 9. 健身课程销售 10. 健身教学 11. 专项教学			P-8.5.3	G-8.3/G-9.5/G-10.8/ G-11.8		
27	1. 体能训练 10. 健身教学	体育物理	选修课	P-1.1.2/P-1.1.3/P-1.4.2/ P-1.4.3/P-10.2.3/P-10.4. 3			
28	1. 体能训练 2. 专项训练 4. 竞技比赛 5. 自我管理 6. 训练计划执行与监督	体育化学	选修课	P-5.3.1~P-5.3.3		S-1.1/S-2.1/S-4.1 /S-5.1/S-6.2	
29	8. 比赛裁判	比赛裁判	选修课	P-8.1.1~P-8.6.4	G-8.1~G-8.3	S-8.1~S-8.6	D-8.1~D-8.5
31	6. 训练计划执行与监督 10. 健身教学 11. 专项教学	体育艺术修养	选修课	P-11.1.4	G-6.6 G-10.6		
32	11. 专项教学	户外运动指导	选修课	P-11.1.2~P-11.1.4		S-11.9	
33	1. 体能训练 2. 专项训练 3. 康复训练 4. 竞技比赛 5. 自我管理 6. 训练计划执行	创业创新教育	选修课				D-1.2/D-2.2/D-3.1/D-3.3/D-4.2/D-5.2/D-6.4/D-6.5/D-7.4/D-8.4/D-8.5/D-9.3/D-10.4/D-10.5/D-11.4/D-11.

	与监督 7.训练监控 8.比赛裁判 9.健身课程销售 10.健身教学 11.专项教学						5
34	1.体能训练 4.竞技比赛 10.健身教学 11.专项教学	瑜伽	选修课	P-1.4.1 P-4.4.1 P-10.5.2	G-11.6	S-11.8	
35	10.健身教学 11.专项教学	体育时事评论	选修课			S-10.8 S-11.8	
36	10.健身教学 11.专项教学	智能运动训练	选修课	P-10.7.1	G-10.4 G-11.4		

北京体育职业学院

教育与体育大类 运动训练专业（儿童体智能训练方向） （570303） 人才培养方案

（2023 级三年制高职）

编制工作负责人		肖品圆
调研团队		朱丽敏、王娜、肖品圆、王姣姣
拟稿	校内团队	肖品圆、王娜、朱丽敏、王鹏
	企业团队	颐信泰通（北京）信息科技股份有限公司人员
论证	校内专家	北京体育职业学院教学管理委员会成员
	企业专家	王凯珍、肖波
院系		竞技体育系
修订日期		2022 年 11 月 10 日

运动训练专业（儿童体智能训练方向）

人才培养方案

一、专业名称（专业代码）

专业名称：运动训练专业（儿童体智能训练方向）

专业代码：570303

二、入学要求

高中毕业生、高中同等学历的学生

三、基本修业年限

三年

四、职业面向

表1 本专业职业面向

所属专业大类（代码）	教育与体育类（57）
所属专业类（代码）	体育类（5703）
对应行业（代码）	体育（89） 教育（83）
主要职业类别（代码）	体育专业人员（2-09-07） 健身和娱乐场所服务人员（4-13-04）
主要岗位（群）或技术领域举例	幼儿体能训练师、少儿专项教练、课外体育指导员、 幼儿体育教师、课程顾问
职业类证书举例	儿童青少年体能训练教练资格证书、 运动营养咨询与指导证书、社会体育指导员证书

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，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、职业道德意识，精益求精、守正创新的精神和信息素养，较强的就业创业能力和可持续发展的能力，掌握运动解剖基础、儿童青少年生理与发育、体育教学教法等基础理论和基本技能，具备良好幼儿体能训练、少

儿专项训练、儿童青少年活动组织等能力，能够在体育、教育行业的幼儿体能训练师、少儿专项教练、课外体育指导员、幼儿体育教师、课程顾问等岗位（群），从事儿童运动体能训练、少儿体育项目教学、课外体育课程设计与实施、幼儿体育活动设计与实施、应急事件处理、课程咨询与指导等工作的高素质技术技能人才。

（二）培养规格

本专业学生应在系统学习本专业知识并完成有关实习实训基础上，全面提升素质、知识、能力，掌握并实际运用岗位（群）需要的专业核心技术技能，总体上须达到以下要求。

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.能够熟练掌握与本专业从事职业活动相关的国家法律、行业规定，掌握环境保护、安全防护、质量管理等相关知识与技能，了解相关产业文化，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.掌握支撑本专业学习和可持续发展必备的思想政治理论、科学文化基础、中华优秀传统文化、信息技术等基础知识，具有良好的科学素养与人文素养，具备职业生涯规划能力；

4.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，学习一门外语并结合专业加以运用；

5.掌握基础的跑、跳、投掷等训练方法，使用教学教具（绳梯、敏捷圈、标志盘等）进行训练，提升儿童青少年协调性、灵敏性的能力；

6.掌握根据学生的现有技术水平、年龄等因素，制定年度教学大纲并分解到季度、月度、周，形成教学计划的能力；

7.掌握儿童青少年测试标准，准确进行儿童青少年运动体能测试的能力；

8.掌握及时发现、阻止学员间言语、肢体上的冲突，并加以劝解和心理疏导，及时化解矛盾，使课程不受影响，使学员避免出现伤害的能力；

9.掌握各种办公软件，拟写文案、制作海报、PPT展示，更好的完成户外活动方案设计的能力；

10.掌握根据儿童青少年健康领域的学期教学计划，制定本学期所负责年龄段的体育教学活动的整体计划（学期计划、月计划），满足该年龄段的发展目标的能力；

11. 掌握根据训练内容、学生情况（心理变化、生理变化、异常反应）以及训练环境的变化，构思训练预案（可能出现的意外处理），灵活调整训练量，合理安排运动量的能力；

12.具有适应产业数字化发展需求的基本数字技能，掌握信息技术基础知识、专业信息技术能力，基本掌握运动训练领域数字化技能；

13.具有探究学习、终身学习能力，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；

14.掌握必备的美育知识，具有一定的文化修养、审美能力；

15.弘扬劳动光荣、技能宝贵、创造伟大的时代精神，热爱劳动人民、珍惜劳动成果、树立劳动观念、积极投身劳动，具备与本专业职业发展相适应的劳动素养、劳动技能。

六、课程设置与要求

(一) 课程体系



图1 运动训练专业（儿童体智能训练方向）课程体系图

(二) 课程要求

1. 公共基础课

(1) 必修课

表2 公共基础必修课程主要教学内容与要求

课程名称	课程代码	主要教学内容和要求	学时	备注
实用英语 一、二	1GBYR072S YY	高职英语课程分为基础模块和拓展模块。该课程是基础模块，主要内容包括个人、职业、社会、科学、文化、环境等主题相关的语言知识、文化知识以及职场通用英语技能训练。通过本课程的学习，学生能掌握必要的英语语音、词汇、语法、语篇和语用知识，获得多元文化知识，提升在日常生活和职场情境中的听、说、读、看、写、译技能。该课程对标全国高等学校英语应用能力A、B级考试，学生完成该课程的学习，知识水平应达到B级水平。	144	第1-2学期开课
专业英语	1GBYR036Z YY	高职英语课程分为基础模块和拓展模块。该课程是拓展模块，主要内容包括儿童运动场馆、儿童体能训练项目、儿童体育教学、服务接待等。本课程学习过程中，学生能够通过阅读活动丰富儿童体育行	36	第3学期开课

		业词汇储备，打牢语言知识基础，通过职场口语操练提升英语听说能力，通过职场任务实施提高在职场环境中进行有效沟通的综合语言应用能力，为进入行业相关工作岗位做好准备。		
大学语文	1GBYR072D YX	应用文基础知识、日常应用文、礼仪应用文、事务应用文、行政公文等内容。通过该课的学习，学生了解了常见应用文体，如专用书信、通知、请示、计划、总结、个人简历的含义及种类；掌握了应用文的特点、作用以及不同类型的应用文写作的基本格式和基本要求；具备了应用文写作能力和文章分析处理能力；获取了分析问题和解决问题的思维能力；提升了文化内核并培养了文化素养。	72	
信息技术	1GBYR072X SX	该课程的主要任务是使学生获得进一步学习和职业发展所必需信息的获取、表示、传输、存储、加工、应用等各种技术。学生通过学习本课程，掌握常用的工具软件和信息化办公技术，具备支撑专业学习的能力和运用信息技术解决问题的思维习惯；培养学生的团队意识和进取精神，为职业能力的持续发展奠定基础。课程学习结束后，学生可参加全国计算机等级考试（MS OFFICE 一级）。	72	
信息素养	1GBYR072X YX	课程通过对信息处理理论学习、技能训练，及综合实践，使学生信息素养和信息技术应用能力得到全面提升。学生通过学习本课程，轻松解决在日常生活、学习和工作中遇到的各种获取信息的难题，快速掌握各类信息获取技能，有效提升信息素养。	72	
思想道德修养与法治	1GBYR054S ZY	该课程共分为四个专题，即绪论、思想、道德和法治四个专题。通过本门课的学习，帮助学生正确面对人生的各种困惑、树立远大志向和坚定的理想信念、了解中华民族重精神的传统、积极践行社会主义核心价值观，让学生明确不同社会形态和不同关系中的道德对个人发展的意义，同时通过法治内容的学习，使学生树立法治观念，从而更好地适应社会。	54	
毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论	1GBYR072M LX	该课程主要内容包括毛泽东思想模块，邓小平理论、“三个代表”重要思想和科学发展观模块、习近平新时代中国特色社会主义思想模块，共三大模块。该课程教学要求学生在掌握马克思主义中国化的历史进程和基本理论成果的基础上，理解并运用马克思主义立场、观点、方法解决社会发展和现实	72	

		生活的基本问题，具备调查研究、明辨是非和正确表达思想观点的能力，进而达到社会主义现代化事业合格建设者所应有的基本政治素质和相应的基本要求。		
职业发展与就业指导	1GBYR072Z DY	本课程分为职业发展规划和就业指导两个模块。该课程既强调职业在人生发展中的重要地位，又关注学生的全面发展和终身发展。通过本课程的学习，使大学生不断提高职业生涯发展的自主意识，树立正确的职业观、就业观，促使大学生理性地规划运动职业生涯发展和自身未来的发展，努力在学习过程中提高自身职业生涯管理能力和就业能力。	72	第一和第四学期各36学时
形势与政策	1GBYR018X CY	形势与政策课程是学生了解国家形势与政策的主渠道。通过形势与政策基本知识的学习以及当前国内外重大、热点问题的教育，帮助学生认清国际国内形势，了解党和国家重大方针政策，开阔视野，提高学生参与民主生活能力，增强对伟大民族复兴信心，积极投身改革开放和社会主义现代化建设。	18	
军事理论与军训	1GBYR072J XY	本课程以国防教育为主线，通过对军事理论和军事技能训练的学习和实践，使学生掌握基本的军事理论、军事知识与技能，有助于增强学生的国防观念、国家安全意识和忧患危机意识，弘扬爱国主义精神、传承红色基因，强化集体主义观念、法制意识；有助于增强学生的综合素质，提高学生的综合能力，为中国人民解放军训练后备兵员和培养预备役军官打下坚实的基础。	72	军事理论课程36学时加上两周军训
劳动教育	1GBYR036L YD	该课程主要内容包括劳动概念与历史、劳模精神工匠精神以及劳动法律与权益等。通过本课程的学习，使学生树立正确的劳动态度，懂得劳动最光荣、劳动最崇高、劳动最伟大、劳动最美丽的道理。同时教育引导学生崇尚劳动、尊重劳动，养成辛勤劳动、诚实劳动、创造性劳动和吃苦耐劳的品质。	36	
心理健康教育	1GBYR036X YK	本课程主要提供学生明确心理健康的基础知识，心理健康的中外标准及学习意义，通过学习本课程增强自我心理保健意识和心理危机预防意识，促使学生具备应对心理问题、维护心理健康的意识，并努力培养自我发展、培养人际沟通能力、自主学习方法的能力，具有健康的情绪表达、具有不断地主动适应新环境、解决新问题的能力，促进学生适应环境全面发展，提高心理素质，成为一名具有心理健康意识的社会主义建设者。	36	

(2) 选修课

表 3 公共基础选修课程主要教学内容与要求

课程名称	课程代码	主要教学内容和要求	学时	备注
普通话	4GBYR036P HP	通过课程学习, 学生能了解普通话的基础知识, 准确掌握汉语字词的发音, 从而提高普通话水平, 正确运用普通话进行语言交流, 说比较标准的普通话。同时明确普通话水平测试的方法和应对技巧, 经过学习和训练能顺利通过国家普通话水平测试。	36	
创新创业课程	4GBYR036C CY	该课程主要内容包括创新方法、创业机会、资源整合、创业团队以及创业实例等。该课程的教学要求是学生在掌握创新创业所需知识和方法的基础上, 了解创业环境, 建立创新思维, 激发创造潜能, 具备一定的创新创业意识和能力	36	

2. 专业课程

(1) 专业基础课程

表 4 专业基础课程主要教学内容与要求

课程名称	课程代码	主要教学内容和要求	学时	备注
体能训练	1GBYR072T LN	课程主要内容包括体能训练的目标与原则、体能测试与评估的方法、基础体能的建设、体能训练的方法及体能训练设计方案等。课程教学要求是学生掌握体能本质的概念和评估测试的方法, 结合基础体能的建设, 对速度、灵敏、力量、柔韧等素质进行有效的训练, 并指定相应的训练计划, 进而达到体能教练的基本要求。	72	
运动解剖 基础	1GBYR054Y CP	课程内容主要讲述成人和儿童青少年人体运动的执行体系, 包括运动系统各器官形态结构的特点、关节的运动规律、运动的主要肌群以及发展肌肉力量和柔韧性等素质的基本原理。课程教学要求使学生在掌握基本理论知识的基础上, 制定相应的健身训练计划, 为后续课程学习奠定基础, 为将来从事体育教学、训练、社会体育指导及体育科学研究工作等提供理论依据。	54	
儿童青少年 生理与生长 发育	2GBYR036E YZ	课程主要内容包括儿童青少年各系统生理特点、保健要点、儿童青少年生长发育指标、评价等内容。课程教学要求是学生掌握儿童青少年各系统的生	36	

		理特点和不同时期生长发育特征的基础上，能根据儿童青少年不同时期的需求予以评价及保健锻炼指导。		
儿童青少年心理发展	2GBYR036E ZL	本课程主要内容包括儿童青少年心理发展的阶段、儿童心理的认知发展特点，儿童注意特点，儿童情绪情感的发展和控制，儿童个性发展特点，儿童人际交往的特点，儿童自我意识发展的特点等。课程教学要求是让学生掌握儿童生长发育的心理特点，能根据儿童不同年龄段的认知发展特点，采取符合儿童年龄特征的教学手段，通过掌握儿童个性特点，采用针对性的教学方法以激发儿童学习积极性。	36	
体育文化素养	2GBYR036T YH	课程内容包括奥林匹克运动发展的历程、中华文化中的体育故事、北京全运发展史、体育名人等内容。本门课程要求青少年运动员学生能够了解奥林匹克运动的发展脉络、掌握我国体育文化在千年文学历史变迁中的展现，了解中华体育精神的由来、北京体育文化的繁荣发展等，青少年学生可以讲述北京体育发展和主要体育名人故事，可以讲述个人项目的典型人物等。	36	
体育教学教法	2GBYR036T FX	本课程教学内容包括体育教学教法的原则、体育活动的组织、队列队形、教学方法等内容；课程教学要求是在不同的教学环境中能够运用所学进行体育活动的组织；能在掌握体育教学教法的要点上，能够熟练使用各种体育口令，能够针对不同的动作技术选择适当的教学方法，进而达到能够具备承担体育教学工作的专业素养。	36	
儿童多元智能培养	2GBYR072E YN	课程主要内容包括多元智能的八大维度具体内容、多元智能评价标准等。课程的教学要求是学生能运用语言智能、多逻辑数学智能、空间智能、肢体运作智能、音乐智能、人际智能、内省智能、自然探索等多维度内容对儿童进行评价与教学训练，能识别儿童智能强项与弱项，了解儿童，关注并提高儿童智能强项，增强儿童自信心，以儿童智能强项带动儿童智能若想，促进儿童全面发展的。	72	
礼仪与沟通技巧	2GBYR036L QT	该课程是一门涉及管理学、公共关系学、礼仪学等学科的综合课程，具有非常强的实践操作性。课程主要任务是通过社交礼仪和沟通技巧的教学，使学生掌握礼仪基本规范和有效沟通的基本理论，通过能力训练及实践活动，培养符合新时期岗位需	36	

		求，掌握必要的职业礼仪技能，具备良好的职业素养、健全人格的学生，注重道德修养，提高学生自身素养与内涵，适应未来工作需要。		
--	--	--	--	--

(2) 专业核心课程

表 5 专业核心课程主要教学内容与要求

课程名称	课程代码	主要教学内容和要求	学时	备注
少儿项目教学	3GBYR144S XM	课程内容主要包括篮球的拍球、运球、投篮、三步上篮等基本篮球的知识和技能，羽毛球的正手高远球、后场移动步伐、正手发高远球，以及如何向少儿正确讲解动作技术特点等。课程教学要求是学生能熟练掌握技能要点，充分讲解动作技能，准确的挖掘重点，熟练运用正确动作姿势到教学当中，具备篮球、羽毛球基础教学能力，进而达到初级篮球、羽毛球教练的基本要求。	144	
儿童青少年体质测试与评估	3GBYR054E GY	课程主要内容包括儿童阶段的体质测试一般原理、测试方法、程序、评价内容、指标体系等。课程教学要求是学生在掌握测试方法的基础上，通过测试对儿童体质情况，做出准确、及时、全面的，真正了解儿童的身体健康水平，对儿童在身体发展的过程中起到监督、促进和正确的导向作用。培养学生应用体质测试与评估的理论和方法分析、解决儿童体育运动中存在的具體问题的能力，培养学生耐心、细致、实事求是的工作作风。	54	
儿童运动技能培养	3GBYR072E YN	课程主要内容包括儿童青少年生长发育的特点、心理发展特征，动作技能的发展规律以及如何设计动作技能教学方案等。课程教学要求是学生在掌握儿童生长发育基本规律和心理特征的基础上，能根据儿童不同年龄段的动作技能发育特点，制定相应的动作技能训练方法并能运用到儿童教学中，具备激发儿童运动潜能的教学能力，进而达到儿童运动教练的基本要求。	72	
青少年运动体能训练	3GBYR072Q LN	课程主要教学内容包括青少年力量、速度、耐力、灵敏、柔韧、协调、平衡等运动素质的生理基础、发展规律和训练方法、运动素质的测试方法、运动训练计划的制定等内容。教学过	72	

		程中要求学生掌握儿童青少年身体、心理、动作发育规律基础上能够根据青少年体质测试结果，针对性的制定运动处方；并能够了解儿童青少年在训练中常见的运动损伤以及运动营养相关知识。		
儿童青少年运动安全防护与应急事件处理	3GBYR072E LJ	课程主要内容包括儿童青少年运动损伤概述、急救基本技术、身体各部常见运动损伤、主动自我防护及应急事件处理等内容。课程教学要求是学生在掌握儿童青少年常见运动损伤原因、自我防护应急事件的理论基础上，并能够根据实际情况指导儿童青少年进行安全防护、伤后选择科学有效的处置方法、自我防护技术及发生突发事时能安全有效处理的能力。	72	
儿童青少年活动设计与组织	3GBYR0144 EZY	课程分为儿童游戏、青少年户外活动及儿童青少年赛事活动三个模块。包括儿童游戏、青少年户外活动和儿童青少年体育赛事活动的组织方案与实施流程的主要内容。 课程教学要求是在使学生掌握儿童青少年生长发育基本规律和心理特征、户外活动及体育赛事活动的基本知识理论的基础上，能根据儿童不同年龄段的身心发育特点，制定相应儿童体育游戏并能运用到儿童教学中，组织实施儿童青少年户外活动及体育赛事活动的特殊技巧和原理，逐步具备组织儿童体育游戏、青少年户外活动及体育赛事活动的的能力。	144	
儿童青少年体育场馆运营与管理	3GBYR072E LY	课程主要内容包括儿童青少年体育场馆的运营与开发、场馆营销、场馆服务、场馆企业文化建设等。课程教学要求是学生在掌握儿童青少年体育场馆运营与管理的基本理论的基础上，能够制定合理的场馆营销策略、做出合理的场馆运营规划并能运用到今后的儿童青少年体育场馆服务工作中，进而达到儿童运动场馆服务人员的基本要求。	72	
儿童青少年不良体态评估与矫正	3GBYR054E ZY	课程主要内容包括儿童青少年身体姿态特点、静态及动态的身体功能评估、常见异常姿态的评估与纠正。课程教学要求是学生在掌握正常身体姿态特征和评估的基础上，能熟练发现和评估儿童青少年的身体姿态问题，并找到原因及相应的软组织不平衡，制定针对性的纠正方案并予以实施，并定期评估干预效果，具备发	54	

		现并解决常见体态问题的教学能力，进一步提升儿童运动教练的教学能力和教学质量，增加运动相关教学的安全性。		
--	--	---	--	--

(3) 综合应用课程

表 6 综合应用课程主要教学内容与要求

课程名称	课程代码	主要教学内容和要求	学时	备注
儿童体适能教练资格证书	5GBYR108ES G	课程主要内容包括儿童青少年体适能总论、儿童青少年健康、生长发育的特点、运动能力测试、动作技能的发展规律及训练方法、教学过程中的教法、营养的奥秘、心理发展特征及如何设计教学方案等。学生在掌握儿童生长发育基本规律和心理特征的基础上，能根据儿童不同年龄段的发育特点，制定相应的教学计划，具备对儿童青少年教学能力，进而达到儿童青少年体能教练的基本要求。	108	
运动营养咨询与指导	5GBYR048YD Y	运动营养咨询与指导是证书课程，目前对接教育部“1+X 证书”项目中《运动营养师》证书，本门课程讲授目前运动营养学领域的研究进展及运动营养师职业发展规划；运动营养基础知识包括运动与能量、运动与七大营养素；运动营养食品的基本知识；运动健康风险评估、运动营养测试与评估、运动营养方案的制定基本方法和技能，学生学习完课程可以参加运动营养师证书考试，考试合格颁发证书。	48	
认识实习	5GBYR018RX S	课程主要内容是学生由职业学校组织到实习单位参观、观摩和体验，形成对实习单位和相关岗位的初步认识的活动。课程要求学生充分了解行业企业发展、岗位、工作、职业发展前景等相关情况，为后续专业学习做好铺垫。	18	
岗位实习	5GCYR720GX W	课程教学要求学生在掌握实践工作能力的基础上，根据岗位的要求，在专业人员的指导下，辅助或相对独立的参与实际儿童青少年训练等相关工作，课程要求炼学生意志品质及与岗位相关的职业素养，进而达到儿童青少年体育教练员等岗位基本要求。	720	

(4) 专业选修课程

表 7 专业选修课程主要教学内容与要求

课程名称	课程代码	主要教学内容和要求	学时	备注
学前教育	4GBYR072XXJ	课程主要内容包括学前教育与儿童发展、学前活	72	

学		动分类及组织特点、学前教学活动教案特点、学前教育评价方法、学前教师应具备的职业道德规范与特点等等。课程教学要求是让学生在掌握学前相关基础知识上, 能根据学前儿童的特点, 设计不同类型的活动, 将学前教育中的五大领域与多元智能相整合, 遵循学前教育多元化的基础上运用在体育教育教学中。		
乒乓球	4GBYR036PQP	课程主要包括乒乓球运动概述、移动步伐、发球(正手发平击球、正手发下旋球)、接发球(正手攻球、反手搓球)、推挡(正手推挡球、反手推挡球)、战术(发球抢攻、接发球抢攻、左推右攻)、乒乓球竞赛规则与执裁等。课程教学要求是学生在掌握乒乓球理论知识的基础上, 能根据乒乓球运动技能要求, 具备发球、接发球、推挡技术和战术的实战能力, 进而达到教学指导的基本要求。	36	
游泳	4GBYR036YYY	课程主要包括游泳运动概述、蛙泳、自由泳、实用游泳(踩水、潜泳、侧泳和反蛙泳等姿势)与基本求生(自救技术和间接救生技术)。课程教学要求是学生在掌握游泳理论知识的基础上, 能根据游泳运动技能要求, 具备蛙泳、自由泳、实用游泳与基本求生的技术, 进而达到教学指导的基本要求。	36	
轮滑	4GBYR036LHL	课程主要包括轮滑运动概述、轮滑运动竞赛规则、轮滑运动装备、训练方法、轮滑技术等。课程教学要求是学生在掌握直线滑行、A字型刹车、摔倒起立、前葫芦、后葫芦、弯道技巧、摆臂训练等基础技能, 为今后的进一步学习与教学指导打下良好的基础。	36	
跆拳道	4GBYR036TDT	课程主要包括跆拳道运动概述、礼仪礼节、专业术语、品势技术、竞技技术(拳法及腿法七种前踢、横踢、侧踢、下劈踢、勾踢、后踢、后旋踢)、跆拳道竞赛规则与执裁等。课程教学要求是学生在掌握跆拳道理论基础上, 能根据跆拳道运动技能要求, 具备品势套路演练及竞技技术实战能力, 进而达到教学指导的基本要求。	36	

七、教学进程总体安排

(一) 课程结构比例

表 8 课程结构比例

专业名称	学制	总学时	公共基础课学时	公共基础课学时占比	实践教学学时	实践教学学时占比	选修课学时	选修课学时占比
运动训练专业（儿童体智能训练方向）	三年制	3000	828	27%	1802	60%	288	10%

(二) 教学活动周进程安排（单位：周）

表 9 教学活动周进程安排（单位：周）

项目 学期	军事理论与军训	课堂教学	认知实习	岗位实习	毕业教育	考试考核	总周数	备注
1	2	14	2			2	20	
2		18				2	20	
3		18				2	20	
4		18				2	20	
5		12		6		2	20	
6				16	2	2	20	
合计	2	80	2	22	2	12	120	

(三) 教学学时安排（单位：学时）

表 10 教学学时安排（单位：学时）

序号	课程类别	课时				学分	
		理论	实践	合计	百分比	总学分	百分比
1	公共基础课	590	238	828	27	42	25
2	专业基础课	184	194	378	13	21	13
3	专业核心课	274	410	684	23	38	24
4	综合应用课	78	816	894	30	50	31

5	专业选修课	72	144	216	7	12	7
合计		1198	1802	3000		167	
百分比		40%	60%		100%		100%

(四) 教学进程安排 (见附录 1)

八、实施保障

(一) 师资队伍

按照“四有好老师”“四个相统一”“四个引路人”的要求建设专业教师队伍，将师德师风作为教师队伍建设的第一个标准。

1. 队伍结构

学生数与本专业专任教师数比例不高于 18:1，“双师型”教师占专业课教师数比例不低于 90%，高级职称专任教师比例不低于 50%，专任教师队伍建设要统筹考虑职称、年龄等因素，形成合理的梯队结构。

整合校内外优质人才资源，选聘青少年教育、儿童青少年体育教育、儿童青少年体育培训等行业企业专家担任产业导师，组建校企合作、专兼结合、能够满足模块化及项目式教学需要的教师团队，建立定期开展专业教研机制。

2. 专任教师

表 11 专任教师任职资格及要求

师资来源	教师类别	任职资格及要求		承担课程	教师数量
		学历学位	任职要求		
校内	专任教师	硕士及以上学历	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； 具有运动训练、体育教育、儿童青少年发展等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； 能开展课程思政和教学改革、科学研究； 能够跟踪新经济、新技术发展前沿。每 5 年累计不少于 6 个月的企业实践经历。	公共基础课 专业基础课 专业核心课	20-30

3.专业带头人

表 12 专业带头人任职资格及要求

师资来源	教师类别	任职资格及要求		承担课程	教师数量
		学历学位	任职要求		
校内 专任 教师	专业 带头 人	硕士及以上 学历	原则上应具有副高及以上职称，能够较好地把握国内外及区域儿童青少年体育教育行业、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。	专业基础课 专业核心课	1

4.兼职教师

表 13 兼职教师任职资格及要求

师资来源	教师类别	任职资格及要求		承担课程	教师数量
		学历学位	任职要求		
兼职 教师	兼任 教师	本科及以上 学历	主要从儿童体育教育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，了解高职教育教学规律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。	专业核心课 综合应用课	4

(二) 教学设施

1.专业教室要求

具备利用信息化手段开展混合式教学的条件。一般配备黑（白）板、多媒体计算机、投影设备、音响设备，互联网接入或无线网络环境，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.校内实训场所要求

实验、实训场所符合面积、安全、环境等方面的条件要求，实训设施先进，能够满足实验实训教学需求，实验、实训指导教师确定，能够满足开展儿童青少年体制测

试与评估、儿童运动技能培养、青少年运动体能训练、儿童青少年运动安全防护与应急事件处理、儿童青少年活动组织、儿童青少年体育活动设计与实施等实训活动的要求，实训管理及实施规章制度齐全。

表 14 校内实训场所及其对应的项目和课程

教室名称	数量 (间)	主要实训项目	主要实训设备	对应的主要课程	学生 容量
综合训练馆	1	平衡性练习 灵敏性练习	平衡木、标志盘、标志桶、绳梯等	青少年运动体能训练	35
儿童体智能训练实训室	1	国民体质监测（幼儿版） PGMD-3 测试 儿童操控性技能训练、儿童移动性技能训练	坐位体前屈测试仪、米尺、平衡木、小球、秒表、儿童平衡木、卷式体操垫、儿童训练高低杠、多功能堆叠垫等	儿童青少年体质测试与评估、儿童运动技能培养	35
康复训练馆	1	运动损伤急救 应急演练	绷带、三角巾、防护器材	儿童青少年运动安全防护与应急事件处理	35

3.校外实训场所要求

配备稳定的校外实训基地，场所符合面积、安全、环境等方面的条件要求，实训设施齐备、先进，提供的实习岗位有利于学生掌握专业技能、提高实践能力。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。

表 15 校外实训场所及其对应的项目和课程

校外实训基地名称	主要实训项目	对应的主要课程	学生数量
城市传奇体育科技(北京)有限公司	少儿篮球教学	少儿篮球教学	35 人
北京红黄蓝科技发展有限公司	儿童体育游戏创编	儿童青少年活动设计与组织	35 人
北京宝力豪体育健身有限公司	青少年体能训练	青少年运动体能训练	35 人
北京少儿立体育文化有限公司	儿童运动技能培养	儿童运动技能培养	35 人
北京未莱之颠体育文化发展有限公司	少儿羽毛球教学	少儿羽毛球教学	35 人
北京弘赫国际体育发展有限公司	儿童青少年体质测试与评估	儿童青少年体质测试与评估	35 人

4.学生实习基地要求

符合《职业学校学生实习管理规定》《职业学校校企合作促进办法》等对实习单位的有关要求，经实地考察后，确定合法经营、管理规范，实习条件完备且符合产业发展实际、符合安全生产法律法规要求，与学校建立稳定合作关系的单位成为实习基地，并签署学校、学生、实习单位三方协议。

根据本专业人才培养的需要和未来就业需求，实习基地应能够提供运动训练专业（儿童体智能训练方向）等与专业相关的实习岗位，拥有当前专业发展的主流技术。可接纳一定规模的学生实习；学校和实习单位双方共同制订实习计划，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，实习单位安排有经验的技术或管理人员担任实习指导教师，开展专业教学和职业技能训练，完成实习质量评价，做好学生实习服务和管理工作的规章制度，有安全、生活保障，依法依规保障学生的基本权益。

表 16 学生实习基地及其对应的岗位和课程

校外实习基地名称	性质	主要实习岗位	对应的主要课程
城市传奇体育科技（北京）有限公司	私营公司	教练员、课程顾问、服务老师	儿童青少年体质测试与评估、少儿篮球教学
北京红黄蓝科技发展有限公司	私营公司	教练员、课程顾问、服务老师	儿童运动技能培养
北京宝力豪体育健身有限公司	私营公司	教练员、课程顾问、服务老师	儿童青少年运动体能训练、儿童青少年体育场馆运营与管理
北京少儿立体育文化有限公司	私营公司	教练员、课程顾问、服务老师	儿童青少年活动组织
北京未莱之巔体育文化发展有限公司	私营公司	教练员、课程顾问、服务老师	儿童青少年体育活动设计与实施、少儿羽毛球教学

5.支持信息化教学方面的要求

营造信息化教学环境，配备校园网、多媒体教学设备和网络设备以及智慧教室，根据体育类职业教育特点，搭建能够满足授课、学习、考试、管理、评价等多种功能的网络教学平台，为智慧课堂、翻转课堂、混合式教学、移动教学等信息化教学提供基础保障。

（三）教学资源

1.教材选用机制和要求

按照国家规定，经过规范程序选用教材，优先选用近年来国家规划教材和国家优秀教材。

专业课程教材建设坚持正确的政治方向和价值导向，遵循儿童青少年体育类职业教育教学规律和人才成长规律，科学合理编排教材内容，积极开发活页式、工作手册式、融媒体教材，体现本行业新技术、新规范、新标准、新形态。建立教材动态更新调整机制，健全教材分类审核、抽查和退出制度。

2.图书文献配备要求

为本专业师生提供图书和文献资料，能满足运动训练专业（儿童体智能训练方向）人才培养、专业建设、教科研等工作的需要，方便查询、借阅。专业类图书文献主要包括：儿童青少年体育行业政策法规、行业标准、竞赛规范等；体育专业类图书和实务案例类图书；5种以上儿童青少年体育教学等相关学术期刊。及时配置新经济、新技术、新工艺、新材料、新管理方式、新服务方式等相关的图书文献。

3.数字教学资源配置要求

丰富的数字资源是保证专业教学质量的重要条件，建设、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、数字教材等专业教学资源库，鼓励和院团共同开发种类丰富、形式多样、使用便捷、动态更新、满足教学、有利于学生自主学习的数字化专业学习资源，充分利用信息化教学资源、网络教学平台，支持教师实践混合式教学模式，引导学生进行线上线下自主学习。

（四）教学方法改革

鼓励教师在现代教学理论的指导下，熟练掌握各类教学方法的特性，根据“互联网+职业教育”发展需求，充分利用现代信息技术手段，遵循儿童青少年体育教育类职业教育教学规律和人才成长规律，依据教学目标、教学内容、学生特点、教师自身素质和教学环境条件，深化以学生为中心的教学改革，对教学方法进行科学选择、优化组合和持续改进，打造优质课堂。

1.强化课程思政

构建“思政课程+课程思政”格局，推动全员全过程全方位“三全育人”，实现思想政治教育与专业技能培养的有机统一。强化立德树人意识，结合文化体育类职业院校学生特点、运动训练专业（儿童体智能训练方向）人才培养特点和专业素养要求：培养学生爱心、耐心、责任心，不仅关注对儿童青少年的运动技能培养，更加关注对他们健康生活习惯的养成和人格的塑造。梳理和挖掘专业课程蕴含的思政元素，如：中华体育精神、工匠精神、劳动教育、职业道德等，发挥专业课程的思政教育功能，创新思政课程及课程思政教学模式。

2.改进传统教法

遵循体育教育规律，发挥以语言传递和直观感知为主的教学方法的优势，在专业知识和技能的教学中，继承和发扬讲授、演示、练习、反示教、讨论、口传心授、口授与身授、观摩、实习作业等传统教学方法。依据学情分析，坚持统一性和多样性相结合的原则，灵活教学，因材施教，充分利用现代教育技术，在课堂中融入情景式、案例式、项目式、探究式、讨论式、参与式、启发式等教学方法，广泛采用翻转课堂、线上线下混合、理实一体等教学模式，发挥学生的学习主体性作用，促进自主学习及个性化学习。

3.推广特色模式

把握儿童青少年体育教育特点，基于实际训练和情感陶冶为主的教学方法，在实操技能的学习中，遵循儿童青少年体育运动的规律，实施项目导向、任务驱动等特色教学模式，采用分组教学、模块教学、游戏化学习、研究性学习等方法，开展结构化和系统性的教学，充分利用校企合作资源及数字媒体技术，将课堂与赛场相结合，实行课堂与训练的无缝对接。学校教育与实践相结合，深度推行校企合作，工学结合。通过课内外的训练、实习、实践、观摩等以学生为主体的实践性活动，巩固、丰富和完善学生所学知识，培养学生解决问题和动手实践能力，增长学生体育分析才能和鉴赏能力。

（五）教学评价改革

根据运动训练专业(儿童体智能训练方向)培养目标和以学生为中心的发展理念,探索多元化、多维度、多梯次的考核评价体系,注意吸收行业和企业参与,建立科学的评价标准。

1.课程评价

强化过程评价,建立基于数据的分类型、分层次、分阶段动态评价体系。针对不同类型课程特点,分别设计评价指标,借助在线问卷调查及测评平台、网络教学平台等工具,将过程性评价与结果性评价相结合,收集课前、课中及课后的教学过程、学习过程数据,强化教育过程的评价与反馈,及时做出教学调整和改进。

健全综合评价,发挥多元评价主体作用。政府、学校、教师、学生、家长、社会、企业、行业、第三方评价机构等多方参与。积极拓展和实施日常评价、同行评价、质性评价和长周期评价等。

2.学业评价

改进结果评价、探索增值评价。加大过程考核、实践技能考核成绩在学生学业总成绩中的比重,重视学生一定阶段的知识 and 能力增长幅度。创新评价工具,利用人工智能、大数据等现代信息技术,从思维、学习力、情感、意志、社交等个性成长维度观察学生的发展情况。探索学习情况全过程纵向评价、德智体美劳全要素横向评价,完善评价结果运用,发挥评价的导向、鉴定、诊断、调控和改进作用。

鼓励学生取得行业企业认可度较高的儿童青少年教练资格证书、运动营养咨询证书、社会体育指导员等职业类证书,可按学分管理规定进行学分折算。

(六)质量诊断与改进

适应儿童青少年体育教育类技术技能人才培养需要,建立健全全员参与、全程监控、全面管理、持续改进的质量保证体系。

1.完善日常教学管理机制

加强日常教学组织运行与管理,定期开展课程建设、日常教学、人才培养质量的诊断与改进,健全专业教学质量监控管理制度,配套督导听课评教、教学管理部门经常性和阶段性教学检查、教学管理和绩效考核、周期性分系部、专业、课程、实习实

训等系统的评估制度，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，定期赴用人单位进行走访调研。

2.健全人才培养质量保障机制

在专业教学标准的指导下，与行业企业一起，完善人才培养方案、课程标准、课堂评价、实习实训及资源建设等质量标准建设，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。

3.建立毕业生跟踪反馈及社会评价机制

委托第三方机构，每年进行企业满意度调查（包括毕业生岗位适应能力、职业素养、专业技能、综合素质、录用人数等）和毕业生满意度调查（包括知识和技能的适用性、发展空间、岗位对口情况、薪酬水平、企业认可度等），依据调查结果不断改进和提高人才培养质量。

九、毕业要求

（一）课程条件

学生毕业时，须完成人才培养方案中要求的全部学习任务，必须在专业选修课中选修至少一门专业技术课，全部成绩考核合格方予以毕业。

（二）学生毕业能力基本要求

鼓励学生毕业时获得计算机一级证书、高等学校英语应用能力考试 A 级合格证书、儿童青少年教练资格证书、运动营养咨询证书、社会体育指导员等职业类证书或其他能力等级证书，获得实习企业关于职业技能水平的写实性证明。

十、附录

附录 1. 教学进程安排表

附录 2. 职业分析及课程转化

附录 1. 教学进程安排表

教学进度安排表

	课程编号序号	课程名称	各学期周学时						学时分配			学分
			1	2	3	4	5	6	理论讲授	实践	小计	
公共基础课（必修课）	1GBYR072SY1	实用英语一	4						64	8	72	4
	1GBYR072SY2	实用英语二		4					64	8	72	4
	1GBYR036ZYY	专业英语			2				32	4	36	2
	1GBYR072DWX	大学语文	4						68	4	72	4
	1GBYR072XSX	信息技术（职业模块）	2	2					24	48	72	4
	1GBYR072XYX	信息素养（专业模块）			2	2			24	48	72	4
	1GBYR054SZY	思想道德与法治	3						46	8	54	3
	1GBYR072MSX	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概述		4					64	8	72	4

	1GBYR072ZDY	职业发展与就业指导	2			2			64	8	72	4
	1GBYR018XCY	形势与政策	6/1	6/1	6/1				16	2	18	1
	1GBYR072JLY	军事理论与训练		2					36	36	72	4
	1GBYR036LYD	劳动教育	2						6	30	36	2
	1GBYR036XYK	心理健康教育		2					32	4	36	2
小计:540+216=756			17	14	4	4	0	0	540	216	756	42
公共基础课 (选修课)	4GBYR036CCY	创新创业课程					2		32	4	36	2
	4GBYR036PHP	普通话					2		18	18	36	2
小计: 50+22=72			0	0	0	0	4	0	50	22	72	4
专业基础课程	2GBYR072TLN	体能训练	2	2					8	64	72	4
	2GBYR054YCP	运动解剖基础	3						24	30	54	3
	2GBYR036EYZ	儿童青少年生理与生长发育		2					20	16	36	2
	2GBYR036EZL	儿童青少年心理发展	2						30	6	36	2
	2GBYR036TYH	体育文化素养	2						28	8	36	2
	2GBYR036TFX	体育教学教法		2					8	28	36	2

	2GBYR072ECN	儿童体智能基础			4				36	36	72	4
	2GBYR036LQT	礼仪与沟通技巧			2				30	6	36	2
小计：202+176=378			9	6	6	0	0	0	184	194	378	21
专业核心课（必修课）	3GBYR144SXM	少儿项目教学			4				18	54	72	4
						4			18	54	72	4
	3GBYR054EGY	儿童青少年体质测试与评估		3					36	18	54	3
	3GBYR072EYN	儿童运动技能培养		4					28	44	72	4
	3GBYR072QLN	青少年运动体能训练			4				34	38	72	4
	3GBYR054EZY	儿童青少年不良体态评估与纠正				3			20	34	54	3
	3GBYR144EZY	儿童青少年活动设计与组织				8			60	84	144	8
	3GBYR072ELJ	儿童青少年安全防护与应急事件处理				4			24	48	72	4
	3GBYR072ELY	儿童青少年体育场馆运营与管理			4				36	36	72	4
小计：310+374=684			0	7	12	19	0	0	274	410	684	38

综合应用课	5GBYR0108ESG	儿童体适能教练 资格证书				6			48	60	108	6
	5GBYR048YDY	运动营养咨询与 指导				3			28	20	48	3
	5GBYR018RXS	认识实习	1						2	16	18	1
	5GCYR720GXW	岗位实习					10	30	0	720	720	40
小计：78+816=894			1	0	0	9	10	30	78	816	894	50
专业选修课 (学前教育学为必 选课，其余四门技术 课必须选一门)	4GBYR072XXJ	学前教育学			4				40	32	72	4
	4GBYR036LSJ	乒乓球					2		8	28	36	2
	4GBYR036SYZ	游泳					2		8	28	36	2
	4GBYR036SYH	轮滑					2		8	28	36	2
	4GBYR036TYY	跆拳道					2		8	28	36	2
小计：128+88=216			0	0	4	0	8	0	72	144	216	12
合计：1198+1802=3000			27	27	26	32	22	30	1198	1802	3000	167

附录 2. 职业分析及课程转化

1. 典型工作任务和工作内容分析表

典型工作任务		工作内容						
		1	2	3	4	5	6	7
1	少儿体育项目教学(6-16岁)	体能训练	专项技术训练	安全防护	少儿体育心理指导	教学反馈		
2	教研实践	教学计划制定	教案编写	课程演示	新教练员基本行为规范学习	专项训练能力提升	教学能力提升	
3	儿童运动体能训练(3-12岁)	儿童运动体能测试	儿童运动启蒙训练	儿童运动基础体能训练	儿童专项体能训练	儿童运动体态纠正		
4	应急事件处理	课堂冲突事件处理	课堂伤病事件处理	课堂公共安全事件处理	设备设施安全事件处理	环境安全事件处理		
5	校外体育课程设计与实施	安全管理	校本课程设计与指导	特殊群体项目设计与指导	专项训练设计与指导	户外项目设计与指导		
6	户外活动方案设计与执行	营地专项运动训练	营地亲子活动	模拟探险体验	山地定向越野训练	户外生存与露营训练	野外避险训练	场地拓展训练
7	幼儿体育活动设计与实施	运动教学活动设计与实施	集体游戏设计与实施	分散游戏设计与实施	间操编创与实施	队列编排与实施	运动会设计与实施	
8	感觉统合综合训练	肢体动感训练	触觉训练	发育运动训练	视听动感综合认知训练	感觉统合能力测评	感觉统合游戏设计	
9	特殊儿童感觉统合训练	身体运动协同障碍改变训练	语言发展迟缓改变训练	结构与空间知觉障碍改变训练	触觉防御障碍改变训练	前庭功能障碍改变训练		
10	儿童运动市场运营	营销策划	市场推广	客户课程方案规划	课程推荐(销售)	客户维护		

2.PGSD 能力分析表

能力分析表			
典型工作任务及编号	1.少儿体育项目教学	工作内容及编号	1.1 体能训练； 1.2 专项技术训练 ； 1.3 安全防护 ； 1.4 少儿体育心理指导； 1.5 教学反馈；
典型工作任务描述	①在教练岗位完成 ②要使用教具在专项训练场地完成 ③独立完成或者在助教的协作下完成		
能力类别	编 号	内 容	
职业能力	P-1.1.1	能够掌握基础的跑、跳、投掷等训练方法，使用教学教具（绳梯、敏捷圈、标志盘等）进行训练，提升协调性、灵敏性	
	P-1.1.2	能够掌握基础的平衡性训练方法，通过平衡盘进行训练，提升平衡能力	
	P-1.1.3	能够掌握基础的无器械训练方法，通过平板支撑、仰卧起坐、鸭子步、蛙跳等进行训练，提升核心力量、上下肢力量	
	P-1.2.1	能够运用基础的分解动作训练方法，通过练习触球次数，使学生掌握足球运球技巧、传球技巧、射门技巧的技术动作	
	P-1.2.2	能够通过单一动作多形式训练、单位时间内重复规范动作训练的方法，按身体部位要领讲解（从下至上，从躯干至四肢，从粗大动作到细小动作）示范动作使学生掌握篮球运球、传球、投球规范动作	
	P-1.2.3	能够运用基础的分解动作训练方法，通过固定分解动作、连贯动作的重复训练，使学生掌握羽毛球的高远球、正手发高远球、正反手挑球基础动作要领	
	P-1.2.4	能够掌握足球战术，通过对个人或团队墙式 2 打 1、后套配合战术方法的训练，使学生在比赛中合理运用战术，建立良好的团队配合意识	
	P-1.2.5	能够掌握篮球配合战术，通过传接球、有球挡拆、无球挡拆、传切、反跑、3 人 8 字传球的训练，使学生利用团队传接球配合创造更多得分机会，提升判断能力、时机掌控能力，增强团队配合意识	
	P-1.2.6	能够掌握羽毛球多点连贯战术，通过直线两点接球、斜线两点接球、前场及后场两点接球的训练，使学生提高接球稳定性，增加线路调动加强自身得分能力	
	P-1.2.7	能够运用多球训练方法，通过对某项技术动作的多次强化练习，使学生形成肌肉记忆固定动作	

	P-1.3.1	能够熟练掌握课前热身动作、课后放松拉伸动作（针对 15 岁以上可以冰敷），通过科学训练方法，避免运动伤害
	P-1.3.2	能够掌握应急处理预案，对运动伤害（拉伤、崴脚等）突发意外情况及时进行处理
	P-1.3.3	能够掌握基础外伤处理知识，对于团体项目中身体对抗产生的挫伤、关节扭伤等，及时进行基础的医疗措施（冰敷、消毒、包扎等）
	P-1.3.4	能够根据课程内容，课前判断场地、器械（软包）的安全性，检查安全提示、医疗箱等，对存在危险性的动作进行防护和提示，避免学生训练过程中受到伤害
	P-1.4.1	能够掌握少儿心理活动特点，通过对少儿运动过程中的观察，及时给予指导使学生在良好的心理状态下进行运动
	P-1.4.2	能够了解少儿心理特点，及时表扬训练中表现好的学生，使学生增强自信心和训练热情
	P-1.4.3	能够掌握少儿体育心理特征，通过少儿微表情的观察，对训练中不完美的、比赛中失败的，积极进行鼓励和引导，培养学生不怕困难坚持不懈的体育精神，在比赛中获胜时能够不骄不躁，尊重对手
	P-1.5.1	能够掌握少儿课上训练情况，通过课后总结，及时向家长反馈学生的训练成果，给予饮食、作息及锻炼建议
	P-1.5.2	能够通过课上训练完成度，复盘教学内容设计是否合理准确，及时对教学方案进行适当调整
	P-1.5.3	能够通过学生的课堂表现，向学生提出体能训练、专项技术、心理等方面的指导反馈，帮助学生提升训练效果
通用能力	G-1.1	具备良好的身体素质（有氧耐力、对抗）、健康的体魄，能够完成标准动作示范等教学活动
	G-1.2	具备基础的信息技术能力，能够使用计算机、移动设备录入体测数据、教案编写、视频剪辑等
社会能力	S-1.1	具备良好的沟通交流能力，能够完成团队之间的相互配合
	S-1.2	具备遵守法律法规的意识，了解未成年人保护法
	S-1.3	具备较强的安全意识，保护少儿在运动过程中的动作安全
	S-1.4	具备职业道德、强烈的责任感，足够的耐心，在体育项目教学中对少儿全面负责

发展能力	D-1.1	具备学会学习的能力，不断提升自身业务水平
	D-1.2	具备问题解决能力，对于教学中发生的突发情况可以及时合理处置
	D-1.3	具备敏锐的洞察力和思辨力，善于发现问题

能力分析表			
典型工作任务及编号	2.教研实践	工作内容及编号	2.1 教学计划制定；2.2 教案编写；2.3 课程演示；2.4 新教练员基本行为规范学习；2.5 专项训练能力提升；2.6 教学能力提升
典型工作任务描述	①在教练岗位完成 ②要使用教具在专项训练场地完成 ③独立完成或者在助教的协作下完成		
能力类别	编 号	内 容	
职业能力	P-2.1.1	能够根据学生的现有技术水平、年龄等因素，制定年度教学大纲并分解到季度、月度、周，形成教学计划	
	P-2.1.2	能够根据不同的班型，依据学生的训练目标，制定个性化的教学计划	
	P-2.1.3	能够根据学生个人需求以及体测评估结果，制定针对性的教学计划（私教）	
	P-2.2.1	能够掌握专项运动知识，根据教学计划，结合模板、班型进行教案编写	
	P-2.2.2	能够明确教学主题，标注训练中的核心要领、组织形式、指导要点、授课方式等教学内容	
	P-2.2.3	能够掌握体育教学中常用的教案示例图，完成教案设计，使教学更加清晰	
	P-2.3.1	能够掌握教案的动作示范的技术要领，并进行正确的示范展示	
	P-2.3.2	能够对专项技术进行讲解分析，进行动作要领的拆解，使学生更好的理解动作要领	

	P-2.3.3	能够纠正错误的技术动作，及时发现问题尽快解决
	P-2.4.1	能够掌握标准普通话，注重个人形象
	P-2.4.2	能够规范使用专业教学术语，实现教学目标
	P-2.4.3	能够理解并遵守教学原则（八项原则：1.赏识鼓励原则 2.游戏引导训练原则 3.单一动作多形式训练原则 4.单位时间规范动作重复越多越好原则 5.个别差异因材施教原则 6.示范动作标准化，精讲多练原则 7.发现问题及时纠正问题原则 8.对抗比赛规范化原则），完成教学任务
	P-2.5.1	能够主动进行专项练习，提升专项技术水平
	P-2.5.2	能够取得相应的专项技能证书，提升教学水平
	P-2.5.3	能够通过教研制定有效的教学方法手段，有助于学生更好的掌握专项技术
	P-2.6.1	能够通过观看专项比赛视频，提升教学理念提高教学技术
	P-2.6.2	能够对专项技术教学进行研究，不断完善教学方案，实现教学目标
	P-2.6.3	能够不断进行教学反思总结，提升教学水平
通用能力	G-2.1	具备良好的身体素质（有氧耐力、对抗）、健康的体魄，能够完成标准动作示范等教学活动
	G-2.2	具备基础的信息技术能力，能够使用计算机、移动设备录入体测数据、教案编写、视频剪辑等
	G-2.3	具备专业教案语言文字撰写能力，能够完成高质量的教案编写
社会能力	S-2.1	具备良好的沟通交流能力，能够完成团队之间的相互配合
	S-2.2	具备遵守法律法规的意识，了解未成年人保护法
	S-2.3	具备较强的安全意识，在教研内容中体现对少儿运动的保护

	S-2.4	具备强烈的责任感，足够的耐心，遵守规章制度在教研实践中体现
发展能力	D-2.1	具备学会学习的能力，不断提升自身业务水平
	D-2.2	具备问题解决能力，对于教研中发生的突发情况可以及时合理处置
	D-2.3	具备敏锐的洞察力和思辨力，善于发现问题

能力分析表			
典型工作任务及编号	3.儿童运动体能训练(3-12)	工作内容及编号	3.1 儿童运动体能测试；3.2 儿童运动启蒙训练；3.3 儿童运动基础体能训练；3.4 儿童专项体能训练；3.5 儿童运动体态纠正
典型工作任务描述	①在教练岗位完成； ②在运动馆\运动场所，使用栏架、跳箱、绳梯等设备； ③独立完成或与助教协作完成。		
能力类别	编 号	内 容	
职业能力	P-3.1.1	能学习掌握 peabody 测试内容，对 3-4 岁学员运用 peabody 测试标准，准确进行儿童运动体能测试	
	P-3.1.2	能学习掌握国民体质测试内容，对 6-9 岁学员运用国民体质测试标准，进行儿童运动体能测试	
	P-3.1.3	能够利用 fms 测试标准，对 9 岁以上学员进行单独评分，根据得分进行评估并设计训练计划	
	P-3.1.4	能够在周期训练后进行周期测试，对已制定的训练计划，进行有针对性的调整	
	P-3.2.1	能够根据测试结果，并结合素质敏感期相关知识，制定启蒙训练阶段性（周计划、月计划）教学目标	
	P-3.2.2	能够根据制定的计划，安排训练内容（包含粗大动作、精细动作的训练方案），促使学员能够达到预期的训练目标。	
	P-3.2.3	能够通过多种多样的游戏环节、游戏内容、情景引导等形式，提高学员的运动兴趣，培养良好的运动习惯	

	P-3.3.1	能够根据测试结果，并结合素质敏感期相关知识，制定儿童运动基础训练阶段性（周计划、月计划）教学目标
	P-3.3.2	能够根据制定的计划，安排动作模式训练（跑、跳、投、爬、蹲、翻滚），促使学员能够掌握正确的动作模式，为后续专项训练打好基础
	P-3.3.3	能够通过间歇性循环训练、超负荷训练等多样话的训练手段，提高学员的身体素质
	P-3.4.1	能够根据测试结果，并结合专项素质，制定专项训练阶段性（周计划、月计划）教学目标
	P-3.4.2	能够根据专项素质需求，安排各项素质训练（爆发、灵敏、速度、力量、耐力），使学员能够在专项项目中，体能素质得到提升
	P-3.4.3	能够通过器械的使用，完成超等长训练（力量），间歇性循环（耐力）等训练手段，提高学员的专项能力
	P-3.5.1	能够根据测试结果，发现学员体态问题，并制定有针对性训练方案
	P-3.5.2	能够根据制定的计划，安排训练内容（弱侧加强、强侧放松、核心稳定），达到训练效果。
	P-3.5.3	能够利用弹力带、泡沫、手法放松等训练手段，促使学员恢复正常体态。
通用能力	G-3.1	具备语言沟通技巧，加强与学员的沟通，通过语言的表达，使学员热爱运动。
	G-3.2	能够具备一定信息技术，能够利用软件技术分析数据，以便设计教学内容
	G-3.3	具备良好的心态，对待儿童要有耐心、爱心、责任心，从孩子角度出发，理解孩子的需求。 （关注学员心理健康）
	G-3.4	具有健康的体魄、积极的心态，向学员展现阳光向上的教师形象。
社会能力	S-3.1	具备良好的职业道德，做到上岗上心，及时发现异常情况并处置
	S-3.2	具备法律意识，熟悉未成年人保护法等相关政策规定。
	S-3.3	具备沟通能力和团队合作意识，完成工作过程中与学员、家长、同事间的沟通交流

	S-3.4	具备安全意识，能够及时发现、应对异常问题
	S-3.5	具备良好的公民责任，引导学员有正确的价值观
	S-3.6	具备跨文化与国际视野，能够及时了解国内外相关体育信息发展
发展能力	D-3.1	具备解决问题的能力，总结教学经验，为职业规划打好基础
	D-3.2	具备接受新事物能力和自主学习的能力，能够更好的完成岗位工作，具备体育运动知识储备能力

能力分析表			
典型工作任务及编号	4.应急事件处理	工作内容及编号	4.1 课堂冲突事件处理；4.2 课堂伤病事件处理；4.3 课堂公共安全事件处理；4.4 设备设施安全事件处理；4.5 环境安全事件处理
典型工作任务描述	①在教练岗位完成； ②在运动馆\运动场所，运用急救方法及设备； ③独立完成或与集体协作完成。		
能力类别	编 号	内 容	
职业能力	P-4.1.1	能够及时发现、阻止学员间言语、肢体上的冲突，并加以劝解和心理疏导，及时化解矛盾，使课程不受影响，使学员避免出现伤害。	
	P-4.1.2	能够及时发现学员与老师之间的矛盾点，掌握解决问题的方法（疏导、劝解），建立与学员的相互信任的关系	
	P-4.2.1	能够及时发现学生的异常，判断学生的受伤程度，合理进行应对。	
	P-4.2.2	能够掌握急救知识与方法（骨折、心脏复苏、擦伤、扭伤等），根据学生受伤的程度，及时合理的进行救助。	
	P-4.2.3	能够及时联系相关人员（负责人、家长、医生等），准确记录及汇报相关伤病情况。	
	P-4.2.4	能够迅速安排课堂其他学生的后续教学工作，使其他学员的训练正常进行。	

	P-4.3.1	能够及时发现异常情况，组织学生按照预案，有序的撤离
	P-4.3.2	能够临危不乱，及时向相关人员汇报情况，并保证学员安全
	P-4.4.1	能够定期检查教具的使用情况，对有安全隐患的教具及时申请更换、报修，以使教具能够正常使用。
	P-4.4.2	能够掌握器械的正确使用方法，指导学员正确使用器械，避免学员因器械使用不当造成损伤
	P-4.4.3	能够掌握学员的身体素质，正确判断学员的承受能力，在器械的使用中，把握强度，避免因过度使用器械造成身体损伤。
	P-4.4.4	能够在器械突发故障时，优先保护学员安全，及时合理处理故障器械，使课程顺利进行
	P-4.5.1	能够判断当前运动环境（天气、场地、人群）是否适合教学，并合理选择其他方式（场外改场内、更换场地、教学方式）进行体能训练
	P-4.5.2	能定期巡查教学场地卫生情况并进行处理，避免在教学过程中因安全隐患（如地面不平整、有杂物等）造成伤害。
通用能力	G-4.1	具备语言沟通技巧，加强与学员的沟通，通过语言的表达，使学员热爱运动。
	G-4.2	具备良好的心态，对待儿童要有耐心、爱心、责任心，从孩子角度出发，理解孩子的需求。 （关注学员心理健康）
	G-4.3	具有健康的体魄、积极的心态，向学员展现阳光向上的教师形象。
社会能力	S-4.1	具备良好的职业道德，做到上岗上心，及时发现异常情况并处置、绝对优先保证学员安全为第一位
	S-4.2	具备法律意识，熟悉未成年人保护法等相关政策规定。
	S-4.3	具备沟通能力和团队合作意识，完成工作过程中与学员、家长、同事间的沟通交流
	S-4.4	具备安全意识，能够及时发现、应对异常问题
	S-4.5	具备良好的公民责任，引导学员有正确的价值观

发展能力	D-4.1	具备解决问题的能力，总结教学经验，为职业规划打好基础
	D-4.2	具备接受新事物能力和自主学习的能力，能够更好的完成岗位工作，具备体育运动知识储备能力

能力分析表			
典型工作任务及编号	5.校外体育课程设计与实施	工作内容及编号	5.1 安全管理；5.2 校本课程指导；5.3 特殊群体项目指导；5.4 专项训练指导；5.5 户外项目指导；
典型工作任务描述	①在课外体育指导员岗位完成； ②要使用教案、教材（纸质、多媒体）、运动器材（秒表、卷尺、跳绳等）、医疗箱等； ③独立完成和协作完成		
能力类别	编 号	内 容	
职业能力	P-5.1.1	能够熟知场馆的行为规范以及教学中的安全常识（纪律规范），给学生清楚表达，以避免危险的发生。	
	P-5.1.2	能够根据训练内容（器材选择、技术动作、场地分配），布置一个安全的训练环境。	
	P-5.1.3	能够熟知课程行为规范（器材规范、纪律规范、服饰规范），并清楚地表达课程行为规范，以达到学生能够遵守纪律的目的。	
	P-5.1.4	能够根据训练内容、学生情况（心理变化、生理变化、异常反应）以及训练环境的变化，构思训练预案（可能出现的意外处理），灵活调整训练量，合理安排运动量。	
	P-5.1.5	能够熟悉医疗箱在场馆中的位置和医疗器械，能应对常见问题（摔伤、扭伤、划伤），并正确并合理使用医疗箱中的医疗器械。	
	P-5.2.1	能够熟知各年龄段（1 年级-初三）的体育考试内容（肺活量、50 米跑、坐姿体前屈、仰卧起坐、一分钟跳绳、50 米×8、1000 米、800 米、足球、篮球、排球、引体向上、前抛实心球）、生长发育特点（运动素质敏感期、性别差异）及评分标准，并合理编写年度教学计划（包括季度教学计划、每周计划、每日、每节课），以达到提高学生体育考试成绩的目标。	
	P-5.2.2	能够熟知校本课程的技术动作，并根据学生现状（各项考试的分数、体育考试的技术动作），针对薄弱项设计有效的训练动作，以达到满分的标准。	

	P-5.2.3	能够熟知课程目标并掌握正确的技术动作基础，选择训练动作，给学生合理的指导和演示。
	P-5.3.1	能够熟知使用评估肥胖的器械的方法，并能正确使用器械（身体成分测试仪），评估孩子的肥胖程度（定性超重、肥胖），并合理解读评估报告。
	P-5.3.2	能够熟知能量赤字的理论，根据孩子现状（肥胖程度）、年龄阶段，设计合理的营养（计算热量摄入，评价饮食结构是否合理）和训练方案（有氧训练、力量训练），并对生活习惯（作息时间、久坐不动等）提出建议。
	P-5.3.3	能够熟知最佳减脂强度，通过心率监测（靶心率），达到合理的训练强度控制。
	P-5.3.4	能够根据特殊群体的情况（运动性功能障碍），合理制定训练计划（安全层面），并安全有效实施。
	P-5.4.1	能够熟知市场常见运动项目的内容（轮滑、跆拳道、足球篮球排球等）、生长发育特点（运动素质敏感期、性别差异），并合理编写年度教学计划（包括季度教学计划、每周计划、每日、每节课），以达到提高学生专项成绩的目标。
	P-5.4.2	能够熟知各专项的技术动作，并根据学生的往年比赛成绩，针对比赛中的不足设计有效的训练，以达到提高比赛成绩的目的。
	P-5.4.3	能够根据运动项目的内容，并熟知课程目标，掌握正确的技术动作基础，选择训练动作，给学生合理的指导和演示。
	P-5.5.1	能够熟知户外活动的种类（营地、探险、亲子户外等），并根据不同类型的实际需求，设置合理的活动环节，以达到户外活动的预期效果。
	P-5.5.2	能够熟知户外活动的安全风险，熟悉活动的环节、建立风险控制意识，以达到户外活动安全有效进行的目的。
	P-5.5.3	能够熟知活动目标并掌握正确的技术动作基础，合理使用教学技巧（调动气氛），给学生合理的指导和演示，带给学生有趣且有价值的学习体验。
通用能力	G-5.1	具备语言表达能力，能通过简短的语言使学生清楚地了解动作要领。
	G-5.2	具备运动与健康分析能力，对队员运动数据进行提取，比如知晓队员运动时长、速度、耐力、柔韧性等
	G-5.3	具备良好的职业道德，爱国守法、爱岗敬业、关爱学生
社会能力	S-5.1	具备安全意识，对活动风险做出评估，合理安全避险

	S-5.2	具备良好的沟通交流能力，能够完成团队之间的相互配合
	S-5.3	具备遵守法律法规的意识，了解未成年人保护法
	S-5.4	具备较强的安全意识，保护少儿在运动过程中的动作安全
	S-5.5	具备职业道德、强烈的责任感，足够的耐心，在体育项目教学中对少儿全面负责
发展能力	D-5.1	具备学会学习的能力，不断提升自身业务水平
	D-5.2	具备问题解决能力，对于教学中发生的突发情况可以及时合理处置
	D-5.3	具备敏锐的洞察力和思辨力，善于发现问题

能力分析表			
典型工作任务及编号	6.户外活动方案设计与执行	工作内容及编号	6.1 营地专项运动训练；6.2 营地亲子活动；6.3 模拟探险体验；6.4 山地定向越野训练；6.5 户外生存与露营训练；6.6 野外避险训练
典型工作任务描述	①在教练岗位完成 ②在室内办公，使用办公设备；在室外营地使用露营装备、交通车辆、通讯设备 ③独立完成		
能力类别	编 号	内 容	
职业能力	P-6.1.1	能够熟练掌握各种办公软件，拟写文案、制作海报、PPT 展示，更好的完成户外活动方案设计	
	P-6.1.2	能够掌握户外知识如气候、户外环境地形地貌、当地的风土人情等，了解户外活动流程（准备阶段、实施阶段、回顾阶段），顺利的组织与实施户外活动	
	P-6.1.3	能够具备良好的语言表达能力和组织能力，统筹组织训练，达到良好的户外训练效果，如团队配合、熔炼团队等	

P-6.1.4	能够掌握户外急救知识，如包扎、心率复苏等，及掌握户外环保知识，具有环保意识，完成户外方案的执行
P-6.2.1	能够熟练掌握各种办公软件，拟写文案、制作海报、PPT 展示，完成户外活动方案设计
P-6.2.2	能够了解青少年、家长需求如娱乐需求、亲子关系互动需求、能力提升需求，根据需求能够设计活动内容，完成活动项目
P-6.2.3	能够具备良好的沟通能力与授课能力，保障活动安全、流畅、精彩
P-6.3.1	能够了解 9-16 岁青少年客户的需求，如感官刺激、意志力品质磨练，明确训练的目的，制订活动方案
P-6.3.2	能够掌握前期探路阶段的户外知识，明确当地当时的天气、风俗，掌握绳索与地理等专项技能，保证活动流畅，完成活动方案的执行
P-6.3.3	能够顺利与队员对接，收集信息，提前做好安全设施，设置紧急联系人，保证活动安全进行
P-6.4.1	能够了解 6-18 岁青少年客户的需求，如感官刺激、意志力品质磨练，明确训练的目的，制订活动方案
P-6.4.2	能够熟练使用 GPS、指南针、地图，拥有识图能力，并有一定的授课能力，让孩子们更好的完成项目
P-6.4.3	能够拥有一定的人文、地理、历史、社会知识，并有良好的表述能力，保证活动的精彩程度
P-6.5.1	能够明确目标人群，对 12-18 岁队员的体能与能力进行判断风险评估，保证活动的安全性
P-6.5.2	能够拥有野外生存及户外露营知识，比如知晓如何挑选露营地点、营地搭建，并具有一定的传授能力，教授队员正确着装，设备使用，营地搭建、营地安全用火
P-6.5.3	能够拥有整体活动的把控力，关注队员心里变化，应急情况，保证活动的安全性、流畅性、安全性
P-6.6.1	能够熟练掌握各种野外生存技能，比如地形判断、无工具方向识别、寻找水源等，更好的完成野外避险训练
P-6.6.2	能够拥有一定的授课能力，身体力行、言传身教，帮助学员尽快掌握野外避险知识，并能尽快应用
P-6.6.3	能够拥有整体活动的把控力，提前活动风险的转移，比如包括队员受伤、气象变化，保证活动顺利进行

通用能力	G-6.1	具备语言表达能力，普通话良好，能完成简单的英文交流
	G-6.2	具备一定的人文与社会知识，了解当地的风俗风情、国家宗教政策
	G-6.3	具备运动与健康分析能力，对队员运动数据进行提取，比如知晓队员运动时长、速度、耐力、柔韧性等
社会能力	S-6.1	具备良好的职业道德，爱国守法、爱岗敬业、关爱学生
	S-6.2	具备了解国内外法律法规，合理合法完成活动
	S-6.3	具备安全意识，对活动风险做出评估，合理安全避险
	S-6.4	具备环境保护意识，做到山野无痕，环保产品合理使用
发展能力	D-6.1	具备不断提升个人能力，完成行业内认证如教师资格证、户外管理员，急救认证等
	D-6.2	具备活动创新思维，对活动主题和活动内容，不断的推陈出新
	D-6.3	具备一定的创业意识，应变能力、沟通能力、把控力、逻辑思维能力综合提高

能力分析表			
典型工作任务及编号	7.幼儿体育活动设计与实施	工作内容及编号	7.1 运动教学活动设计与实施；7.2 集体游戏设计与实施；7.3 分散游戏设计与实施；7.4 间操编创与实施；7.5 队列编排与实施；7.6 运动会设计与实施
典型工作任务描述	①在体育教师岗位完成，设置在幼儿园； ②在园内环境，要使用电脑和运动器械（走跑、钻爬、跳跃、悬垂、平衡、对抗游戏、团队游戏、投掷及接抛等） ③独立完成或与班级教师、保教主任、保健医生等协作完成		
能力类别	编 号	内 容	
职业能力	P-7.1.1	能够根据保教主任提供的健康领域的学期教学计划，制定本学期所负责年龄段的体育教学活动的整体计划（学期计划、月计划），满足该年龄段的发展目标	

P-7.1.2	能够分解月计划制定周计划，并根据周计划内容按照格式编写完整、细致、符合幼儿年龄特点的每日教案，有独立的想法，有针对性，可有效实施教学活动
P-7.1.3	能够按照每日教案进行教学准备，运用合理的组织方法，保证教学活动效果，使幼儿掌握新的体育技能
P-7.2.1	能够根据保教主任提供的健康领域的学期教学计划，制定本学期所负责年龄段的集体游戏的整体计划（学期计划、月计划），满足该年龄段的发展目标
P-7.2.2	能够分解月计划制定周计划，并根据周计划内容按照格式编写完整、细致、符合幼儿年龄特点的每日教案，有独立的想法，有针对性，可有效实施集体游戏
P-7.2.3	能够按照每日教案进行集体游戏的准备，运用合理的组织方法，保证集体游戏的练习效果，对幼儿已有运动经验的复习和练习，同时促进幼儿社会性发展
P-7.3.1	能够根据保教主任提供的健康领域的学期教学计划，制定本学期所负责年龄段的分散游戏的整体计划（学期计划、月计划），满足该年龄段的发展目标
P-7.3.2	能够分解月计划制定周计划，并根据周计划内容按照格式编写完整、细致、符合幼儿年龄特点的每日教案，有独立的想法，有针对性，可有效实施分散游戏
P-7.3.3	能够按照每日教案进行分散游戏的准备，适时的提供游戏材料及辅助，保证游戏中幼儿的安全，给予幼儿充分自主选择的权利，尊重幼儿个性化发展
P-7.4.1	能够根据幼儿动作发展能力及年龄特点，结合当下事实主题，选择适合幼儿的音乐，进行新闻操的编创，定期的更新新闻操内容
P-7.4.2	能够在间操时间内，带领幼儿集体进行间操的跟做，动作自然、标准、具有感染力
P-7.4.3	能够根据幼儿园学期教学计划，对幼儿教师进行动作指导，讲解设计意图，完成教师的培训，实现间操标准的统一
P-7.5.1	能够根据幼儿园学期教学计划，针对年龄特点，进行队列的编排设计，满足学期教学计划中的更新要求
P-7.5.2	能够根据队列设计，有方法的指导幼儿进行排练，完成设计中的规定动作
P-7.5.3	能够根据幼儿园学期教学计划，对幼儿教师进行编排指导，统一队列教学标准，完成较大规模的队列效果
P-7.6.1	能够根据幼儿园学期教学计划，幼儿年龄特点与幼儿动作发展能力，设计项目，安排场地，合理的设计运动会方案与实施计划
P-7.6.2	能够根据实施计划，组织各班幼儿有序的进行运动会的各个项目，达到幼儿安全、开心的运动会效果

	P-7.6.3	能够根据实施计划，组织各班家长有序的进行运动会的各个项目，达到家长放心、满意的运动会效果
	P-7.6.4	能够根据实施计划，对园所教师进行运动会项目的规则、要求、评判标准的统一培训，保证运动会安全、高效、顺利开展
通用能力	G-7.1	具有良好的语言驾驭能力，可以通过语气语态塑造各种角色及情境，使体育活动生动有趣，让幼儿更有兴趣参与
	G-7.2	具有良好的语言表达能力，能给幼儿清晰准确的指令，表达意图，并能用儿童化的语言与幼儿交流
	G-7.3	具有较好的艺术审美能力，可以编排出优美的间操，与精彩的队列
	G-7.4	具有强健的体魄，可以长时间在户外进行活动
	G-7.5	具有一定的运动损伤知识，可以对运动损伤进行初步的判断
	G-7.6	具有一定的信息技术运用能力，可以运用办公软件进行计划与教案的编写录入等，运用摄像设备进行录像并简单运用剪辑软件进行剪辑、配乐、加字幕等操作
社会能力	S-7.1	具备较强的职业道德，有理想信念，有道德情操，有扎实的知识，有仁爱之心
	S-7.2	具有较强的法律法规意识，熟悉幼儿园纲要、指南和规程，并严格遵守
	S-7.3	具有较强的安全意识，时刻关注安全隐患，杜绝安全事故
	S-7.4	具有较好的环境保护意识，为人师表，为儿童传递正确的环保意识
	S-7.5	具有较高的沟通能力，清楚的表达自己的想法，能够与同事、家长进行有效沟通
	S-7.6	具有较好的合作意识，能与主班配班老师，保教主任，保健医等进行工作的配合与衔接
	S-7.7	具有较好的公民责任，遵纪守法，时刻维护国家的形象
发展能力	D-7.1	具有较好的学习能力，有主动学习意愿，愿意拓展知识面，能够主动学习与 3-6 岁幼儿相关的知识内容
	D-7.2	具有较好的批判性思维，能够及时反思自身的教育行为，调整教育方式，做到有教无类、因材施教

	D-7.3	具有较好的问题解决能力，能够第一时间如实上报，协同解决幼儿的各种突发状况
	D-7.4	具有较好的创新思维，可以根据幼儿实际发展水平对教法、组织方式和活动呈现等进行创新

能力分析表			
典型工作任务及编号	8.感觉统合综合训练	工作内容及编号	8.1 肢体动感训练；8.2 触觉训练；8.3 发育运动训练；8.4 视听动感综合认知训练；8.5 感觉统合能力测评；8.6 感觉统合游戏设计
典型工作任务描述	①在早期教育领域感觉统合训练师岗位完成； ②要在 60—80 平方米的专业运动场地进行，使用软包、地垫、感觉统合器械、音响、多媒体设备等； ③独立完成或与其他感觉统合训练师协作完成。		
能力类别	编 号	内 容	
职业能力	P-8.1.1	能了解前庭觉、本体觉、触觉三个方面的儿童训练知识，让儿童接受感觉信息，并能对儿童接收情况进行统计和分析。	
	P-8.1.2	能掌握儿童神经系统发展规律，结合儿童神经发展特点，运用平衡台、独脚凳等器械达到肢体动感训练的效果。	
	P-8.1.3	能掌握前庭平衡课程，通过溜滑板、平衡捡物等活动提升儿童的感知觉综合能力。	
	P-8.1.4	能掌握肌肉张力及动态平衡不足等现象的特征，通过吊缆、平衡浪木等游戏提升儿童的感觉信息能力。	
	P-8.2.1	能了解触觉训练课程中的事物分辨能力，通过平衡步道提升儿童的探索学习能力。	
	P-8.2.2	能掌握儿童情绪调节能力的知识，通过触觉按摩球挤压的活动，达到提升儿童情绪调节能力的效果。	
	P-8.2.3	能掌握儿童抑制多动行为能力的知识，通过卵石垫上运动达到提升儿童抑制行为能力的效果。	
	P-8.3.1	能掌握儿童平衡情绪的知识，通过大龙球滚压提升儿童探索性学习能力。	
	P-8.3.2	能掌握增强儿童自信的专业知识与方法，通过花生球坐卧训练提升儿童的内在驱动力。	

	P-8.3.3	能掌握探索性学习的知识与方法，通过球池滚翻运动加强儿童适应性反应能力。
	P-8.4.1	能掌握视觉方位训练的专业知识及方法，通过方木块、拼图强化儿童视觉能力的发展。
	P-8.4.2	能掌握视觉分辨课程及专业知识，通过视觉追踪、色词文字干扰等活动达到视觉追踪能力训练的效果。
	P-8.4.3	能掌握视觉序列的课程及专业知识，通过视觉图像辨认、图画排序提升儿童视听动能力。
	P-8.4.4	能掌握视觉记忆的课程及专业知识，通过数字牌、辨认形图形等活动提升视听觉综合能力。
	P-8.5.1	能掌握儿童统合能力发展评定量表的相关知识，通过测评了解幼儿各阶段成长发育的状态，为后续的训练制定合理的计划。
	P-8.5.2	能掌握儿童感觉综合能力的五种测评方法，分别为：前庭平衡能力的测定（爬上爬下、跑进跑出、左撇子等）、感觉敏感度测定（偏食、挑食、强词夺理等）、本体感测定（发音不清、过度依赖等）、学习能力测定（认字能力、造句能力、抄写漏字错行等）及专注力测定（注意力不集中等），通过五种测评方法精准测评不良感觉知觉、本体感觉动作能力失调、前庭与双侧动作整合失调等感觉统合缺失。
	P-8.5.3	能够掌握 SIPT 感觉综合测评基础知识，对儿童进行空间视觉测试、手指触觉辨识测试、形状辨识测试等测评。
	P-8.6.1	能了解感觉统合器械的功能，并设计感觉统合游戏方案，通过感觉统合的专项训练提高幼儿的协调能力。
	P-8.6.2	能在了解各感觉统合器械功能的基础上，根据教学目的对感觉统合器械进行组合和应用。
	P-8.6.3	能了解婴幼儿和儿童训练的关键期（0-3 岁感觉训练的基础期、3-6 岁感觉训练的黄金期、6-9 岁感觉训练的弥补期）并根据感觉统合器械的组合应用功能，合理安排感觉统合训练时间。
通用能力	G-8.1	具备语言能力，通过语言表达，加强与学员之间的沟通，提高教学效率。
	G-8.2	具备人文与社会能力，了解不同领域的文化，达到教学整体效果。
	G-8.3	具备艺术能力，能通过艺术教学方法表现良好的身体形态。
	G-8.4	具备运动与健康的能力，能了解专业运动知识及第一时间的应急反应措施，保证儿童训练过程中的安全。

	G-8.5	具备信息技术能力，具有良好的数据分析能力，确保逻辑课程的教学效果。
社会能力	S-8.1	具备良好的职业道德，做到爱岗敬业，爱护学生，为人师表。
	S-8.2	具备法律法规意识，承担社会责任，加强职业素养，通晓法律法规等条例，教学中严格遵守。
	S-8.3	具备环境保护意识，积极参与场馆卫生的执行、教具的护理。
	S-8.4	具备项目管理能力，积极参与到实际的教学技能和培训中，能更好的带领团队。
发展能力	D-8.1	具备学习能力，能根据教学需求，不断学习新知识，更好的进行教学。
	D-8.2	具备问题解决能力，能根据遇到的困难及时找到解决的方式、方法。
	D-8.3	具备创新思维，能在已有的感觉统合教学方法上，不断推陈出新。

能力分析表			
典型工作任务及编号	10.儿童运动市场运营	工作内容及编号	10.1 营销策划 10.2 市场推广 10.3 客户课程方案规划 10.4 课程推荐（销售） 10.5 客户维护
典型工作任务描述	1.在业务部门的销售岗位； 2.在室内或室外完成工作；使用手机或电脑等电子设备； 3.与教练及助教老师合作完成。		
能力类别	编 号	内 容	
职业能力	P-10.1.1	能够根据客户需求，制定客户活动，完成客户消费	
	P-10.1.2	能够根据客户需求，制定卖点及产品特点，完成产品细节制定	
	P-10.1.3	能够及时并精准的提供客户服务，完成客户转介绍和持续消费	

	P-10.1.4	能够合理的分析市场及用户需求，完成产品类型的研发
	P-10.2.1	能够通过多种线上推广应用（公众号、业主群、抖音、大众点评、小红书等），完成线上市场推广
	P-10.2.2	能够通过精准高效的专业话术，执行推广策略，完成推广任务
	P-10.2.3	能够通过多种线下推广渠道（学校、幼儿园、街道办事处等），完成线下推广任务
	P-10.2.4	能够通过各种不同类型的教育机构，进行合作活动，完成合作推广任务
	P-10.3.1	能够准确分析客户的消费以及课程需求，准确地对客户进行分类，完成客户服务项目的设计与规划
	P-10.3.2	能够根据客户需求，完成学生成长计划的制定
	P-10.3.3	能根据客户需求，完成学员的后期服务及维护计划的设置
	P-10.3.4	能根据客户需求，完成学员监督及学员管理
	P-10.4.1	能够利用公司线上线下销售渠道，邀请学员到场参加试听课程
	P-10.4.2	能够为客户提供专业、准确、快速的咨询服务，完成客户相应的购买需求
	P-10.4.3	能够利用专业话术，解决不同顾虑，促进成交
	P-10.5.1	能够应用客户关系管理的理念，对重点客户进行管理
	P-10.5.2	能够定期举办大型活动，增加客户粘度，引导客户持续消费
	P-10.5.3	能够定期赠送小礼品，给予客户关心，拉近距离，促进后期消费
	P-10.5.4	能够利用精准、专业的话术，解决客户投诉问题
通用能力	G-10.1	具备语言组织及表达能力，提高与客户的沟通效率

	G-10.2	具备健康的体魄、足够的耐心及抗压能力，应对各种突发事件
	G-10.3	具备使用各种电子产品支付收款的能力，能够熟练操作各种支付方式，客户服务及管理的相关软件
社会能力	S-10.1	具备良好的道德职业素养及责任心，完成工作任务
	S-10.2	具备熟悉相关法律法规，熟悉儿童运动市场的相应政策及法律规定
	S-10.3	具备良好的安全意识，预防课堂活动中异常情况发生，保证活动顺利进行
	S-10.4	具备良好的沟通能力，完成工作中与客户及同事的交流
	S-10.5	具备良好的团队合作能力，与各部门高效沟通及配合
发展能力	D-10.1	具备解决问题的能力，能够应对课堂和活动中的突发事件
	D-10.2	具备较强的适应能力及自主学习能力，更快的适应各岗位工作及知识的储备
	D-10.3	具备接受新事物的能力及创新意识，培养独立思考的能力

3.课程转化表

典型职业活动		专业核心课	专业基础课	综合应用课	选修课	公共基础课
1	少儿体育项目教学（6-16岁）	少儿体育项目教学	运动人体科学（儿童） 儿童心理学 体育基础 儿童体智能基础 礼仪与沟通技巧 体育教学教法 儿童卫生与保健	儿童青少年体适能教练资格培训（可考证） 运动营养咨询与指导（1+X证书） 幼儿体育教学实践（教练教学实践）	学前教育学（考证） 普通话 办公软件高级应用（公选课） 北京人文地理 体育艺术修养 新媒体技术	信息技术 思想道德修养与法律基础（含未成年保护法等有关法律法规）
2	教研实践	儿童运动体能训练				
3	儿童运动体能训练（3-12岁）					
4	应急事件处理	儿童运动安全防护与应急事件处理				
5	校外体育课程设计与实施	校外体育课程设计与实施				
6	户外活动方案设计与执行	户外活动组织				
7	幼儿体育活动设计与实施	幼儿体育活动设计与实施				
8	感觉统合综合训练				感觉统合综合训练	
9	特殊儿童感觉统合训练（未分析）				特殊儿童感觉统合训练	
10	儿童运动市场运营	儿童青少年运动市场运营				

4.课程与能力对照表

序号	典型工作任务及其编号	对应的课程名称	课程类别	职业能力编号	通用能力编号	社会能力编号	发展能力编号
1	1. 少儿体育项目教学（6-16岁）	少儿体育项目教学	专业核心课	P-1.1.1~P-1.5.3	G-1.1~G-1.2	S-1.1~S-1.4	D-1.1~D-1.3
2	2.教研实践 3.儿童运动体能训练（3-12岁）	儿童运动体能训练	专业核心课	P-2.1.1~P-2.6.3 P-3.1.1~P-3.5.3	G-2.1~G-2.3 G-3.1~G-3.4	S-2.1~S-2.4 S-3.1~S-3.6	D-2.1D-2.3 D-3.1~D-3.2
3	4.应急事件处理	儿童运动安全防护与应急事件处理	专业核心课	P-4.1.1~P-4.5.2	G-4.1~G-4.3	S-4.1~S-4.5	D-4.1~D-4.2
4	5.校外体育课程设计与实施	校外体育课程设计与实施	专业核心课	P-5.1.1~P-5.5.3	G-5.1~G-5.3	S-5.1~S-5.5	D-5.1~D-5.3
5	6.户外活动方案设计与执行	户外活动组织	专业核心课	P-6.1.1~P-6.6.3	G-6.1~G-6.3	S-6.1~S-6.4	D-6.1~D-6.3
6	7.幼儿体育活动设计与实施	幼儿体育活动设计与实施	专业核心课	P-7.1.1~P-7.6.4	G-7.1~G-7.6	S-7.1~S-7.7	D-7.1~D-7.4
7	10.儿童运动市场运营	儿童青少年运动市场运营	专业核心课	P-10.1.1~P-10.5.4	G-10.1~G-10.3	S-10.1~S-10.5	D-10.1~D-10.3
8	1.少儿体育项目教学（6-16岁） 4. 应急事件处理 5.校外体育课程设计与实施 8.感觉统合综合训练	运动人体科学（儿童）	专业基础课	P-1.3.1~P-1.3.4 P-4.2.2 P-5.3.2~P-5.3.4 P-8.1.4 P-8.6.3	G-4.1~G-4.3 G-5.1 G-5.3 G-8.4	S-1.3 S-1.4 S-4.5 S-8.1	D-1.1 D-4.2
9	1.少儿体育项	儿童心理学	专业基础课	P-1.4.1~P-1.4.3 P-5.1.4	G-1.1 G-3.1	S-1.4 S-3.5	D-1.1 D-1.3

	目教学（6-16岁） 3. 儿童运动体能训练（3-12岁） 5.校外体育课程设计与实施				G-3.3		
10	1.少儿体育项目教学（6-16岁） 5.校外体育课程设计与实施	体育基础	专业基础课	P-1.1.1~P-1.3.4 P-5.1.1/P-5.1.3/P-5.1.5	G-1.1/G-5.1/G-5.3	S-1.4 S-5.4	D-1.1 D-1.3
11	1.少儿体育项目教学（6-16岁） 3. 儿童运动体能训练（3-12岁） 7.幼儿体育活动设计与实施	儿童体智能基础	专业基础课	P-1.1.1~ P-1.1.3/P-1.2.7/P-3.1.1~ P-3.1.2/P-3.4.2~ P-3.4.3/P-7.2.3/P-7.3.3	G-1.1/G-1.2/G-3.1/ G-3.3/G-7.1/G-7.2	S-1.1/S-1.3/S-1.4/S-3.2/S-7.1	D-1.1 D-1.2 D-1.3 D-7.1
12	4.应急事件处理 6.户外活动方案设计与执行 10.儿童运动市场运营	礼仪与沟通技巧	专业基础课	P-4.1.1/P-4.1.2/P-6.1.3/P-6.2.3/P-6.6.2/P-10.4.3/P-10.5.4	G-4.1 G-4.3 G-10.1	S-4.3 S-4.5 S-10.4 S-10.5	D-4.2
13	1.少儿体育项目教学（6-16岁） 2. 教研实践 7.幼儿体育活动设计与实施	体育教学教法	专业基础课	P-1.1.1 P-2.1.1~P-2.6.3 P-7.1.1~P-7.6.1	G-2.1~G-2.3 G-7.6	S-2.1~S-2.4 S-7.1 S-7.5 S-7.7	D-2.1~D-2.3 D-7.2
14	1.少儿体育项	儿童卫生与保	专业基础课	P-1.5.1/P-3.2.3/P-4.	G-3.1	S-1.1	D-1.1

	目教学（6-16岁） 3. 儿童运动体能训练（3-12岁） 4. 应急事件处理 5. 校外体育课程设计与实施 6. 户外活动方案设计与执行	健		2.2/P-4.2.3/P-4.4.2/P-4.4.3/P-4.5.2/P-5.1.5/P-6.1.4	G-3.4 G-5.3	S-1.3 S-1.4 S-3.4	D-1.3 D-4.2
15	1. 少儿体育项目教学（6-16岁） 2. 教研实践 7. 幼儿体育活动设计与实施	学前教育学（考证）	选修课	P-1.4.1~P-1.4.3 P-2.2.2 P-2.4.3 P-7.2.2~P-7.2.3 P-7.3.2~P-7.3.3	G-2.1 G-2.3 G-7.1 G-7.2	S-2.2~S-2.4 S-7.1~S-7.3	D-2.1~D-2.3 D-7.1~D-7.3
16	2. 教研实践 6. 户外活动方案设计与执行 10. 儿童运动市场运营	普通话	选修课	P-2.4.1/P-6.1.3/P-6.2.3/P-10.2.2	G-2.1 G-6.1 G-10.1	S-2.1 S-10.4 S-10.5	D-2.1
17	1. 少儿体育项目教学（6-16岁） 3. 儿童运动体能训练（3-12岁） 6. 户外活动方案设计与执行 7. 幼儿体育活动设计与实施 8. 感觉统合综	办公软件高级应用（公选课）	选修课	P-6.1.1 P-6.2.1	G-3.2 G-7.6	S-8.4	D-1.1

	合训练						
18	1.少儿体育项目教学（6-16岁） 6.户外活动方案设计与执行	北京人文地理	选修课	P-6.1.2 P-6.4.3	G-6.2	S-6.3 S-6.4	D-1.3
19	7.幼儿体育活动设计与实施	体育艺术修养	选修课	P-7.4.1 P-7.5.1	G-7.3	S-7.1	D-7.1
20	7.幼儿体育活动设计与实施 10.儿童运动市场运营	新媒体技术	选修课	P-10.2.1	G-7.6	S-10.1	D-10.3
21	8.感觉统合综合训练	感觉统合综合训练	选修课	P-8.1.1~P-8.6.3	G-8.1~G-8.5	S-8.1~S-8.4	D-8.1~D-8.3

北京体育职业学院

教育与体育大类

体育运营与管理专业（冰雪运动服务与推广）

（570314）

人才培养方案

（2023 级三年制高职）

编制工作负责人		李铂、刘仁辉、高兵、王丝雨
调研团队		李铂、刘仁辉、高兵、王丝雨
拟稿	校内团队	李铂、刘仁辉、高兵、王丝雨
	企业团队	颐信泰通（北京）信息科技股份有限公司人员
论证	校内专家	北京体育职业学院教学管理委员会成员
	企业专家	佟健、王国成、王福全、范宏文，欧晓涛
院系		社会体育系
修订日期		2022 年 11 月 10 日

体育运营与管理专业（冰雪运动服务与推广）

人才培养方案

一、专业名称（专业代码）

专业名称：体育运营与管理专业（冰雪运动服务与推广）

专业代码：570314

二、入学要求

中等职业学校毕业、普通高级中学毕业或具备同等学历。

三、基本修业年限

三年

四、职业面向

表 1 本专业职业面向

所属专业大类（代码）	教育与体育（57）
所属专业类（代码）	体育类（5703）
对应行业（代码）	体育（89）
主要职业类别（代码）	健身和娱乐场所服务人员（4-13-04） 体育专业人员（2-09-07）
主要岗位（群）或技术领域举例	社会体育指导员（滑雪），大众冰雪运动技术与教学指导，冰雪场馆运营，冰雪赛事策划与执行，冰雪市场营销、冰球教练员
职业类证书举例	社会体育指导员（滑雪）国职证书、滑冰指导员证书、中国冰球 E 级教练员证书、冰球裁判证书

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，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、职业道德意识，精益求精、守正创新的精神和信息素养，较强的就业创业能力和可持续发展的能力，掌握运动生理、运动解剖、冰雪场馆运营管理实务、滑雪教学、冰球教学等基础理论和基本技能，具有一定的滑雪、滑冰技术能力，能够在冰雪、体育行业的滑雪教练员（社会体育指导员）、冰球教练、花样滑教练、轮滑教练、冰雪场馆运营与管理等岗位（群），从事花样滑冰、滑雪、冰球、轮滑专业教学、冰雪场馆前台、巡冰员、雪场雪道安全救援、冰雪赛事策划与执行、冰球裁判等工作的高素质技术技能人才。

（二）培养规格

本专业学生应在系统学习本专业知识并完成有关实习实训基础上，全面提升素质、知识、能力，掌握并实际运用岗位（群）需要的专业核心技术技能，总体上须达到以下要求。

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.能够熟练掌握与本专业从事职业活动相关的国家法律、行业规定，掌握环境保护、安全防护、质量管理等相关知识与技能，了解相关产业文化，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.掌握支撑本专业学习和可持续发展必备的政治理论、科学文化基础、中华优秀传统文化、信息技术等基础知识，具有良好的科学素养与人文素养，具备职业生涯规划能力；

4.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，学习一门外语并结合专业加以运用；

5.掌握运动解剖、运动生理、冰雪运动安全防护与救助、体育教学方法、冰雪场馆运营管理实务、冰雪运动通识知识、礼仪与沟通技巧、体育文化素养、冰雪市场营销、冰雪赛事策划执行等方面的专业基础理论知识；

6.掌握滑雪运动技术与教学、滑冰运动技术与教学、冰球裁判技能，具有较强的技术教学能力或实践能力；

7.掌握冰雪运动安全防护与救助实践技能；掌握冰雪赛事策划执行的实践技能；

8.掌握冰雪场馆运营与管理实务中所具备的冰雪运动装备选择、维护和安全检查的实践技能；具有较强的场馆运营与管理的岗位技能

9.掌握轮滑技术与教学，具有较强的技术教学能力或实践能力

10.具有适应产业数字化发展需求的基本数字技能，掌握信息技术基础知识、专业信息技术能力，基本掌握冰雪场馆运营、管理等领域数字化技能；

11.具有探究学习、终身学习能力，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；

12.掌握基本健康运动知识，养成良好的运动习惯、卫生习惯和行为习惯；具备一定的心理调适能力；

13.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；

14.弘扬劳动光荣、技能宝贵、创造伟大的时代精神，热爱劳动人民、珍惜劳动成果、树立劳动观念、积极投身劳动，具备与本专业职业发展相适应的劳动素养、劳动技能。

六、课程设置与要求

(一) 课程体系

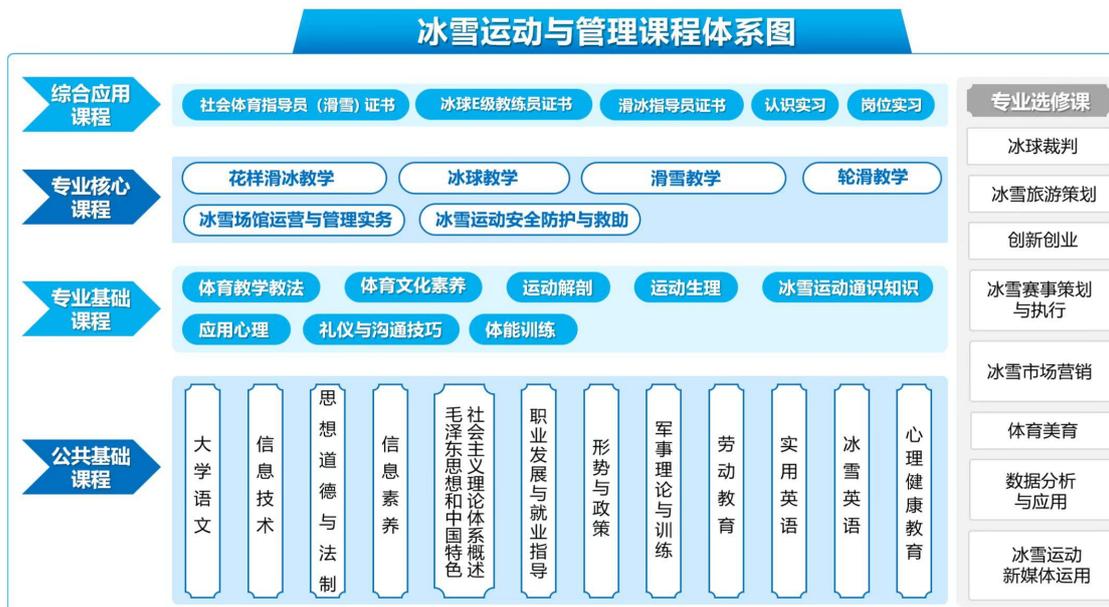


图 1 冰雪运动与管理专业课程体系图

(二) 课程要求

1. 公共基础课

(1) 必修课

表 2 公共基础必修课程主要教学内容与要求

课程名称	课程代码	主要教学内容和要求	学时	备注
实用英语	1GBBX072SY Y1 1GBBX072SY Y2	高职英语课程分为基础模块和拓展模块。该课程是基础模块，主要内容包括个人、职业、社会、科学、文化、环境等主题相关的语言知识、文化知识以及职场通用英语技能训练。通过本课程的学习，学生能掌握必要的英语语音、词汇、语法、语篇和语用知识，获得多元文化知识，提升在日常生活和职场情境中的听、说、读、看、写、译技能。该课程对标全国高等学校英语应用能力 A、B 级考试，学生完成该课程的学习，知识水平应达到 B 级水平。	144	
冰雪英语	1GBBX036BY X	该课程主要内容是冰雪专业英语，具体包括冰场和雪场接待、冰场和雪场介绍、滑冰和滑雪装备、滑冰和滑雪技术、冬奥会比赛项目以及冬奥会志愿服务等内容。该课程教学要求是学生在实用英语的基础上，进一步掌握冰雪英语专业词汇及用语，通过该门课程的学习，学生能够根据工作场景的需要运用英语进行交流，提升学生的职场英语交际能力。	36	

大学语文	1GBBX072D WX	《应用文写作》主要包括：应用文基础知识、日常应用文、礼仪应用文、事务应用文、行政公文等内容。通过该课的学习，学生了解了常见应用文体，如专用书信、通知、请示、计划、总结、个人简历的含义及种类；掌握了应用文的特点、作用以及不同类型的应用文写作的基本格式和基本要求；具备了应用文写作能力和文章分析处理能力；获取了分析问题和解决问题的思维能力；提升了文化内核并培养了文化素养。	72	
信息技术	1GBBX036XS X1 1GBBX036XS X2	该课程的主要任务是使学生获得进一步学习和职业发展所必需信息的获取、表示、传输、存储、加工、应用等各种技术。学生通过学习本课程，掌握常用的工具软件和信息化办公技术，具备支撑专业学习的能力和运用信息技术解决问题的思维习惯；培养学生的团队意识和进取精神，为职业能力的持续发展奠定基础。课程学习结束后，学生可参加全国计算机等级考试（MS OFFICE 一级）。	72	
信息素养	1GBBX036XY X3 1GBBX036XY X4	课程通过对信息处理理论学习、技能训练，及综合实践，使学生信息素养和信息技术应用能力得到全面提升。学生通过学习本课程，轻松解决在日常生活、学习和工作中遇到的各种获取信息的难题，快速掌握各类信息获取技能，有效提升信息素养。	72	
思想道德与法制	1GBBX054SZ Y	该课程共分为四个专题，即绪论、思想、道德和法治四个专题。通过本门课的学习，帮助学生正确面对人生的各种困惑、树立远大志向和坚定的理想信念、了解中华民族重精神的传统、积极践行社会主义核心价值观，让学生明确不同社会形态和不同关系中的道德对个人发展的意义，同时通过法治内容的学习，使学生树立法治观念，从而更好地适应社会。	54	
毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论	1GBBX072ML X	该课程主要内容包括毛泽东思想模块，邓小平理论、“三个代表”重要思想和科学发展观模块、习近平新时代中国特色社会主义思想模块，共三大模块。该课程教学要求学生在掌握马克思主义中国化的历史进程和基本理论成果的基础上，理解并运用马克思主义立场、观点、方法解决社会发展和现实生活的基本问题，具备调查研究、明辨是非和正确表达思想观点的能力，进而达到社会主义现代化事业合格建设者所应有的基本政治素质和相应的基本要求。	72	
职业发展与就业指导	1GBBX036ZD Y1 1GBBX036ZD Y4	本课程分为职业发展规划和就业指导两个模块。该课程既强调职业在人生发展中的重要地位，又关注学生的全面发展和终身发展。通过本课程的学习，使大学	72	

		生不断提高职业生涯发展的自主意识，树立正确的职业观、就业观，促使大学生理性地规划运动职业生涯发展和自身未来的发展，努力在学习过程中提高自身职业生涯管理能力和就业能力。		
形势与政策	1GBX018XCXY	形势与政策课程是学生了解国家形势与政策的主渠道。通过形势与政策基本知识的学习以及当前国内外重大、热点问题的教育，帮助学生认清国际国内形势，了解党和国家重大方针政策，开阔视野，提高学生参与民主生活的能力，增强对伟大民族复兴的信心，积极投身改革开放和社会主义现代化建设。	18	
军事理论与军训	1GBBX072JXY	本课程以国防教育为主线，通过对军事理论和军事技能训练的学习和实践，使学生掌握基本的军事理论、军事知识与技能，有助于增强学生的国防观念、国家安全意识，弘扬爱国主义精神、传承红色基因，强化集体主义观念、法制意识；有助于增强学生的综合素质，提高学生的综合能力，为中国人民解放军训练后备兵员和培养预备役军官打下坚实的基础。	72	
劳动教育	1GBBX036LYD	该课程主要内容包括劳动概念与历史、劳模精神工匠精神以及劳动法律与权益等。通过本课程的学习，使学生树立正确的劳动态度，懂得劳动最光荣、劳动最崇高、劳动最伟大、劳动最美丽的道理。同时教育引导学学生崇尚劳动、尊重劳动，养成辛勤劳动、诚实劳动、创造性劳动和吃苦耐劳的品质。	36	
心理健康教育	1GBBX036XYK	本课程主要提供学生明确心理健康的基础知识，心理健康的中外标准及学习意义，通过学习本课程增强自我心理保健意识和心理危机预防意识，促使学生具备应对心理问题、维护心理健康的意识，并努力培养自我发展、培养人际沟通能力、自主学习方法的能力，具有健康的情绪表达、具有不断地主动适应新环境、解决新问题的能力，促进学生适应环境全面发展，提高心理素质，成为一名具有心理健康意识的社会主义建设者。	36	

(2) 选修课

表3 公共基础选修课程主要教学内容与要求

课程名称	课程代码	主要教学内容和要求	学时	备注
创新创业教育	4GBBX036CCY	该课程主要内容包括创新方法、创业机会、资源整合、创业团队以及创业实例等。该课程的教学要求是学生在掌握创新创业所需知识和方法的基础上，了解创业环	36	

		境，建立创新思维，激发创造潜能，具备一定的创新创业意识和能力。		
体育美育	4GBBX036TY Y	课程主要内容包括美与美育的内涵、特征，体育美的内涵及特征、体育美的欣赏、创造与传播，体育美育教学原则、特点和方法。课程教学要求是学生掌握美、审美、体育美育等基本知识，了解体育审美的方法与特征，能够对体育运动项目进行审美分析，了解体育美的创造与传播，引导学生在体育运动实践中实现人的全面发展。	36	

2.专业课程

(1) 专业基础课程

表 4 专业基础课程主要教学内容与要求

课程名称	课程代码	主要教学内容和要求	学时	备注
体育教学教法	2GBBX036TF X	本课程教学内容包括体育教学教法的原则、体育活动的组织、队列队形、教学方法等内容；课程教学要求是在不同的教学环境中能够运用所学进行体育活动的组织；能在掌握体育教学教法的要点上，能够熟练使用各种体育口令，能够针对不同的动作技术选择适当的教学方法，进而达到能够具备承担体育教学工作的专业素养。	36	
体育文化艺术修养	2GBBX036TY S	课程内容包括奥林匹克运动发展的历程、中华文化中的体育故事、北京全运发展史、体育名人等内容。本课程要求青少年运动员学生能够了解奥林匹克运动的发展脉络、掌握我国体育文化在千年文学历史变迁中的展现，了解中华体育精神的由来、北京体育文化的繁荣发展等，青少年学生可以讲述北京体育发展和主要体育名人故事，可以讲述个人项目的典型人物等。	36	
运动解剖基础	2GBBX036YC P	课程内容主要讲述人体运动的执行体系，包括运动系统各器官形态结构的特点、关节的运动规律、运动的主要肌群以及发展肌肉力量和柔韧性等素质的基本原理。课程教学要求使学生在掌握基本理论知识的基础上，制定相应的健身训练计划，为后续课程学习奠定基础，为将来从事体育教学、训练、社会体育指导及体育科学研究工作等提供理论依据。	36	
运动生理基础	2GBBX036YC L	课程内容主要包括人体运动供能体系与指挥体系的形态结构及功能，运动过程中人体机能、身体素质、运动的变化规律等基本知识。课程教学要求是培养学生对人体生命活动的基本知识的全面了解和基本规律的系统认识，初步掌握人体各器官系统基本特征和运动	36	

		器官的基本工作原理；了解生长发育的一般规律；了解体育运动对人体机能的影响及其规律。提高学生从事体育的理论基础和素质。使学生为体育教学和运动训练活动及提高自身健康水平提供的理论基础，并为后续课程奠定基础，为各项运动技术的教学和训练提供理论依据。		
冰雪运动通 识知识	2GBBX018BS S	课程主要包括冰雪运动的起源、发展和冰雪文化的流变过程，以及竞技冰雪运动项目介绍和大众冰雪运动常识。课程教学要求学生在掌握冰雪运动基本分类和项目规则的基础上，能懂得如何观赏竞技冰雪运动，并能在实践中合理运用所学知识，组织和开展大众冰雪运动和相关活动，进而达到推广冰雪运动，促进冰雪运动整体水平的提高。	18	
应用心理	2GBBX036YL Y	应用心理学课程包括人的认知特点是什么；人的情绪与心理健康的关系；如何提高与自己专项相匹配的意志品质；如何处理与队友、教练、裁判和对手的人际关系，个性的表现形式，性格、气质的分类；心理学在管理、医学、思政、消费领域中的应用。课程教学要求学生通过系统学习，能够了解自己和他人的心理特点，在学习、工作、生活中能运用应用心理学的知识解决现实中的心理问题；在应激压力中能调节自己的心理状态，掌握人际关系的处理技巧；对基本的心理疾病能够诊断和处理；能调节自我和他人的情绪；并在日常的生活管理、工作管理及子女教育过程中能运用心理学的知识解决实际问题。	36	
礼仪与沟通 技巧	2GBBX036LQ T	本课程是一门涉及管理学、公共关系学、礼仪学等学科的综合性课程，具有非常强的实践操作性。课程主要任务是通过社交礼仪和沟通技巧的教学，使学生掌握礼仪基本规范和有效沟通的基本理论，通过能力训练及实践活动，培养符合新时期岗位要求，掌握必要的职业礼仪技能，具备良好的职业素养、健全人格的学生，注重道德修养，提高学生自身素养与内涵，适应未来工作需要。	36	
体能训练	2GBBX036TL N	课程主要包括体能训练的目标与原则、体能测试与评估的方法、基础体能的建设、体能训练的方法及体能训练设计方案等。课程教学要求是学生掌握体能本质的概念和评估测试的方法，结合基础体能的建设，对速度、灵敏、力量、柔韧等素质进行有效的训练，并指定相应的训练计划，进而达到体能教练基本要求。	36	

(2) 专业核心课程

表 5 专业核心课程主要教学内容与要求

课程名称	课程代码	主要教学内容和要求	学时	备注
花样滑冰教学	3GBBX072HX B	课程主要内容包括花样滑冰运动概述；花样滑冰基础技术花样滑冰教学组织；预防和处理学习滑冰技术过程中运动损伤等。课程教学要求是学生在掌握花样滑冰双足交替登冰、双足旋转、前内刃停冰等技术的基础上，能根据不同的花样滑指导对象所具备的动作技能，制定相应安全的训练方法并能运用到教学中，具备较强的教学能力，进而达到花样滑冰基础教练的基本要求。	72	
冰球教学	3GBBX108BX Q	课程主要内容包括冰球运动发展概述、中国冰球运动发展概述；冰球竞赛规则；冰球装备与护具；冰球基本技术理论知识+陆上专项训练；冰球基本技术理论知识+冰上专项训练等。课程教学要求是学生掌握滑行基本技术、控球技术传接球技术、射门技术、实战组合技术、战术、比赛能力培养的基础上，能根据不同的冰球指导对象所具备的动作技能，制定相应的安全的训练方法并能运用到教学中，具备较强的教学能力，进而达到冰球 E 教练的基本要求。	108	
滑雪教学	3GBB180HXX	课程主要内容包括高山滑雪运动概述、高山滑雪技术与教学；高山滑雪安全防护知识、训练方法、高山滑雪运动装备等。课程教学要求是学生在掌握单板推坡-搓雪大小回转-走刃大小回转滑行技术；双板犁式滑行、半犁式滑行、平行滑行技术的基础上，能根据不同的双板和单板指导对象所具备的动作技能，制定相应的安全训练方法并能运用到教学中，具备较强的双板、单板教学能力，进而达到双板和单板教练的基本要求。	180	
轮滑教学	3GBBX072LX H	课程主要内容包括轮滑运动概述、轮滑运动竞赛规则、轮滑运动装备、训练方法、轮滑技术等。课程教学要求是学生在掌握直线滑行、A 字型刹车、摔倒起立、前葫芦、后葫芦、弯道技巧、摆臂训练的基础上，能根据不同的轮滑指导对象所具备的动作技能，制定相应的安全训练方法并能运用到教学中，具备较强的轮滑运动教学能力，进而达到轮滑初级教练的基本要求。	72	
冰雪场馆运营与管理实务	3GBBX072BW L	课程主要内容包括冰雪具的维护与保养的术语和定义、总则、要求、维护与保养和贮藏；冰雪场馆运营、冰雪场馆的安全管理、冰雪场馆的检查、运营岗位工	72	

课程名称	课程代码	主要教学内容和要求	学时	备注
		作人员操作规范和操作技能等。课程教学要求是学生在掌握冰雪器械保养和维护技能；冰雪场馆的各运营岗位应具备的知识能力的基础上，能根据不同的冰雪场馆的各岗位所具备的技能，运用到实际工作中，具备较强岗位能力，进而达到冰雪场馆营运岗位的基本要求。		
冰雪运动安全防护与救助	3GBBX072BZY	课程主要内容包括冰雪运动常见运动损伤与冰场、雪场安全规范两部分内容。课程教学要求是在具备一定的解剖学、生理学知识的前提下，掌握常见冰雪运动常见运动损伤的识别，并能够根据实际情况选择科学有效的防护、救助方法。掌握冰场、雪场的安全管理规范，从而在相关岗位工作中，切实保障客户的人身安全。	72	

(3) 综合应用课程

表 6 综合应用课程主要教学内容和要求

课程名称	课程代码	主要教学内容和要求	学时	备注
社会体育指导员（滑雪）国职证书	5GBBX036SSZ	课程主要内容包括双板滑雪运动、单板滑雪运动的场地、设施和器材的使用，以及双板和单板滑雪技术原理等。课程教学要求学生在掌握双板和单板滑雪技术原理的基础上，科学运用适合滑雪运动的教学方式和方法，能根据教学对象的特点制定教学计划，设计适宜的教学方案和练习内容，并能在实操教学中合理实施，进而达到科学指导大众滑雪健身的能力。	36	
滑冰指导员证书	5GBBX036HSY	课程主要内容包括滑冰运动教学内容与方法；陆上技术教学与训练方法；冰上技术教学与训练方法；轮滑与滑冰教学深度融合；自觉学习提高教学能力等。课程教学要求是掌握滑冰理论知识、专业技术和教学技能，在授课结束后分别进行理论知识与冰上实操考核，考核达标方可获得初级滑冰指导员证书。	36	
冰球 E 级教练员证书	5GBBX036BSL	课程主要内容包括教练员执教理念、冰球运动基础知识、场上基本技术以及冰上实操等。课程教学要求提升教练员专业知识储备与冰上实操技巧的基础上，在授课结束后分别进行理论知识与冰上实操考核，考核达标可获得由中国冰球协会颁发的 E 级教练员结业证。	36	
岗位实习	5GBBX720GXW	课程主要内容包括组织准备阶段（心理准备、推荐资料准备、联系实习单位、实习计划制定）；宣传发动阶段（实习过程管理规定、实习评价机制、实习保险	720	

课程名称	课程代码	主要教学内容和要求	学时	备注
		与安全措施等)；具体实施阶段(建立实习小组、发放实习手册等)；结束考评阶段(提交实习报告和实习单位鉴定)。课程教学要求是学生在掌握专业知识和技能综合运用的基础上,能根据不同的实习岗位,制定相应的方法并能运用到实习岗位中,具备一定的岗位工作能力,进而达到完成岗位实习的基本要求。		
认识实习	5GBBX072RX S	课程主要包括:课程主要包括组织准备阶段(心理准备、推荐资料准备、联系实习单位、实习计划制定);宣传发动阶段(实习过程管理规定、实习评价机制、实习保险与安全措施等);具体实施阶段(建立实习小组、发放实习手册等);结束考评阶段(提交实习报告和实习单位鉴定)。课程教学要求是学生到实习单位参观、观摩和体验,形成对实习单位和相关岗位的初步认识的活动的实习基本要求。	72	

(4) 专业选修课程

表 7 专业选修课程主要教学内容和要求

课程名称	课程代码	主要教学内容和要求	学时	备注
大数据分析与应用	4GBBX036DY Y	课程主要包括大数据分析概述、数据挖掘流程、随机森林树、基于预测强度的聚类方法、贝叶斯分类和因果学习、高维回归及变量选择、图模型等。课程教学要求是学生在掌握复杂数据的分析与建模基础上,能根据大数据在全民体质健康方面、体育传媒业、体育科学选材中、赛绩提升中应用的需求,制定在真实案例中应用相应的方法,具备一定的岗位工作能力,进而达到岗位的基本要求。	36	
冰球裁判	4GBBX036BP Q	课程内容包括:竞速正滑、竞速倒滑、绕障碍物、全场滑行等技术测试和《国际冰球联合会竞赛规则手册》考试。课程要求是总成绩需达到《冰球裁判员滑行测试标准(试行)》项下“及格”要求。理论考试和滑行技术测试都合格,可颁发冰球三级裁判员资格证书。	36	
冰雪运动新媒体应用	4GBBX036BY T	课程内容为新媒体启蒙、体育新媒体应用、冰雪短视频拍摄技术、冰雪短视频剪辑与编辑技术、冰雪运动网络解说等知识。课程教学要求是通过大量的实操训练,运用任务驱动法,提升学生的新媒体实际应用能力;建设新媒体账号运营核心团队,结合当下新媒体与冰雪运动发展趋势,运用沉浸式场景,培养学生创新思维,指导学生为企业宣传推广工作制定解决方案。	36	

课程名称	课程代码	主要教学内容和要求	学时	备注
冰雪旅游策划	4GBBX036BHY	课程主要内容为冰雪旅游特征与产品类型、冰雪旅游的十八要素、冰雪体育旅游、冰雪旅游线路设计与策划、体验式冰雪旅游、冰雪旅游商品策划、冰雪旅游营销策划、冰雪旅游创新等知识。课程教学要求是通过大量冰雪旅游策划实证案例研究，运用“上班式课堂”教学法开拓学生的策划与创新能力，进而训练其实际应用能力；通过案例演绎，实训环节，结合当下冰雪旅游市场发展趋势，指导学生能够帮助冰雪企业制定解决方案。	36	
冰雪市场营销	4GBBX036BXC	课程主要内容冰雪市场营销启蒙、冰雪市场营销三部曲、冰雪市场营销组合策略、冰雪活动营销、冰雪赛事营销、冰雪旅游营销、冰雪市场营销策划、冬奥营销等知识。课程教学要求是通过大量冰雪市场营销实证案例研究，运用任务驱动法对营销技能进行培养与训练，使学生掌握各类市场规律、特征与功能、营销方法与策略，并具备实际应用能力，能够帮助相关企业制定解决方案。	36	
冰雪赛事策划与执行	4GBBX036BXY	课程主要介绍冰雪赛事策划、编排及组织执行的基本理论知识，课程内容包括冰雪赛事运作阶段划分与主要任务、冰雪赛事的计划、冰雪赛事竞赛管理、冰雪赛事营销、风险防范管理和赛事评估等内容。课程教学要求学生了解冰雪赛事策划与执行方面相关理论知识之后，培养学生实际进行赛事策划运营管理能力，锻炼工作岗位所需要的实际操作技能，达到能够独立策划、组织执行冰雪相关赛事活动的任务。	36	

七、教学进程总体安排

(一) 课程结构比例

表 8 课程结构比例

专业名称	学制	总学时	公共基础课学时	公共基础课学时占比	实践教学学时	实践教学学时占比	选修课学时	选修课学时占比
冰雪运动与管理	三	2790	756	27%	1762	63.2%	288	10%

(二) 教学活动周进程安排 (单位: 周)

表 9 教学活动周进程安排 (单位: 周)

项目 学期	军事理论与军训	课堂教学	认知实习	岗位实习	毕业教育	考试考核	总周数	备注
第一	2	18	0	0	0	0	20	
第二	0	18	0	0	0	2	20	
第三	0	11	7	0	0	2	20	
第四	0	18	0	0	0	2	20	
第五	0	0	0	20	0	0	20	
第六	0	2	0	16	2	0	20	
合计	1	67	7	36	2	6	120	

(三) 教学学时安排 (单位: 学时)

表 10 教学学时安排 (单位: 学时)

序号	课程类别	课时				学分	
		理论	实践	合计	百分比	总学分	百分比
1	公共基础课	546	210	756	27.1%	42	27%
2	专业基础课	202	68	270	9.7%	15	9.7%
3	专业核心课	90	486	576	20.6%	32	20.6%
4	综合应用课	30	870	900	32.3%	50	32.3%
5	专业选修课	160	128	288	10.3%	16	10.3%
合计		1028	1762	2790		155	
百分比		36.8%	63.2%		100%		100%

(四) 教学进程安排 (见附录 1)

八、实施保障

(一) 师资队伍

按照“四有好老师”“四个相统一”“四个引路人”的要求建设专业教师队伍，将师德师风作为教师队伍建设的第一标准。

1. 队伍结构

学生数与本专业专任教师数比例不高于 18:1，“双师型”教师占专业课教师数比例不低于 90%，高级职称专任教师比例不低于 50%，专任教师队伍建设要统筹考虑职称、年龄等因素，形成合理的梯队结构。

整合校内外优质人才资源，选聘万龙滑雪场、华熙冰上运动中心、艾尚瑞智轮滑中心、北京北极弧国际滑雪有限公司、虹滑（北京）体育文化有限公司、华熙冰上运动中心、世纪星滑冰俱乐部有限公司、北京冰球协会等行业企业专家担任产业导师，组建校企合作、专兼结合、能够满足模块化及项目式教学需要的教师团队，建立定期开展专业教研机制。

2. 专任教师

表 11 专任教师任职资格及要求

师资来源	教师类别	任职资格及要求		承担课程	教师数量
		学历学位	任职要求		
校内	专任教师	硕士及以上学历	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；具有运动训练、体育教育、冰雪运动等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；能够开展课程思政和教学改革、科学研究；能够跟踪新经济、新技术发展前沿。每 5 年累计不少于 6 个月的企业实践经历。	冰雪运动理论知识、体能训练、应用心理、冰雪市场营销、冰雪赛事策划与执行、冰雪场馆运营与管理实务、社会体育指导员、礼仪与沟通技巧	11

3.专业带头人

表 12 专业带头人任职资格及要求

师资来源	教师类别	任职资格及要求		承担课程	教师数量
		学历学位	任职要求		
校内专任教师	专业带头人	硕士及以上学历	原则上应具有副高及以上职称，能够较好地把握国内外冰雪行业、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。	冰雪场馆运营与管理实务、礼仪与沟通技巧、认识实习、岗位实习	3

4.兼职教师

表 13 兼职教师任职资格及要求

师资来源	教师类别	任职资格及要求		承担课程	教师数量
		学历学位	任职要求		
兼职教师		大专及以上学历	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，了解高职教育教学规律具有中级及以上相关专业职称或拥有行业认可的职业资格证书，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。	冰球教学、滑雪教学、轮滑教学、花样滑冰教学。岗位实习。证书课程	12人

(二) 教学设施

1.专业教室要求

具备利用信息化手段开展混合式教学的条件。一般配备黑（白）板、多媒体计算机、投影设备、音响设备，互联网接入或无线网络环境，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.校内实训场所要求

实验、实训场所符合面积、安全、环境等方面的条件要求，实训设施先进，能够满足实验实训教学需求，实验、实训指导教师确定，能够满足开展滑雪技术课、冰雪器械保养与维护、冰球运动技术教学等实训活动的要求，实训管理及实施规章制度齐全。

表 14 校内实训场所及其对应的项目和课程

教室名称	数量 (间)	主要实训项目	主要实训设备	对应的主要课程	学生容量
滑雪模拟实训室	1	滑雪技术动作陆地训练	大型滑雪模拟仪	滑雪教学	40 人
冰球 VR 虚拟实训室	1	冰球技战术陆地、理论教学	VR 头盔系统、冰球运动虚拟实训定制主机、AR 战术交互台、冰球运动虚拟实训中心分组共享屏幕、教学互动展示系统、多媒体讲台	冰球教学	30 人
冰雪器械保养与维护	1	雪板、冰刀的保养与维护	冰刀架、雪板工作台、冰鞋、雪板、冰刀磨刀器、角度尺、挫夹、金刚石、细挫、双板夹固定器、铜丝滚刷	冰雪场馆运营与管理实务	40 人

3.校外实训场所要求

配备稳定的校外实训基地，场所符合面积、安全、环境等方面的条件要求，实训设施齐备、先进，提供的实习岗位有利于学生掌握专业技能、提高实践能力。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。

表 15 校外实训场所及其对应的项目和课程

校外实训基地名称	主要实训项目	对应的主要课程	学生数量
渔阳国际滑雪场	高山滑雪运动技术（雪上）	滑雪教学	40
艾尚瑞智轮滑中心	轮滑运动技术教学	轮滑教学	40
华熙冰上运动中心	花样滑冰教学（冰上）	花样滑冰教学	40
北京冰球协会	冰球教学（冰上）	冰球教学	30

4.学生实习基地要求

符合《职业学校学生实习管理规定》、《职业学校校企合作促进办法》等对实习单位的有关要求，经实地考察后，确定合法经营、管理规范，实习条件完备且符合产业发展实际、符合安全生产法律法规要求，与学校建立稳定合作关系的单位成为实习基地，并签署学校、学生、实习单位三方协议。

根据本专业人才培养的需要和未来就业需求，实习基地应能够提供花样滑冰、冰球、轮滑、滑雪教学；冰雪场馆运营与管理等与专业相关的实习岗位，拥有当前专业发展的主流技术。可接纳一定规模的学生实习；学校和实习单位双方共同制订实习计划，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，实习单位安排有经验的技术或管理人员担任实习指导教师，开展专业教学和职业技能训练，完成实习质量评价，做好学生实习服务和管理工作的规章制度，有安全、保险保障，依法依规保障学生的基本权益。

表 16 学生实习基地及其对应的岗位和课程

校外实习基地名称	性质	主要实习岗位	对应的主要课程
万龙滑雪场	行业名企	滑雪教练、滑雪学校前台、巡逻救援	滑雪教学、冰雪场馆运营与馆理实务、礼仪与沟通技巧、社会体育指导员（滑雪）、冰雪运动安全防护与救助、冰雪市场营销、岗位实习
艾尚瑞智轮滑中心	民企	轮滑教练、轮滑俱乐部前台、课程顾问	礼仪与沟通技巧、轮滑教学、冰雪市场营销、轮滑教练员证书。岗位实习
华熙冰上运动中心	上市公司子公司	花样滑教练、冰球教练、巡冰员、前台、课程顾问	礼仪与沟通技巧、花样滑冰教学、冰球教学、冰雪市场营销、体育教学教法、体能训练、岗位实习
世纪星滑冰俱乐部有限公司	行业名企	花样滑教练、冰球教练、轮滑教练、巡冰员、前台、课程顾问	礼仪与沟通技巧、花样滑冰教学、冰球教学、冰雪市场营销、体育教学教法、体能训练、滑冰指导员、冰球 E 级教练员、岗位实习
北京冰球协会	行业协会	冰球教练、巡冰员、前台、课程顾问	礼仪与沟通技巧、花样滑冰教学、冰球教学、冰雪市场营销、体育教学教法、体能训练、滑冰指导员、冰球 E 级教练员、岗位实习

5.支持信息化教学方面的要求

营造信息化教学环境，配备校园网、多媒体教学设备和网络设备以及智慧教室，根据体育类职业教育特点，搭建能够满足授课、学习、考试、管理、评价等多种功能的网络教学平台，为智慧课堂、翻转课堂、混合式教学、移动教学等信息化教学提供基础保障。

（三）教学资源

1.教材选用机制和要求

按照国家规定，经过规范程序选用教材，优先选用近年来国家规划教材和国家优秀教材。

专业课程教材建设坚持正确的政治方向和价值导向，遵循体育类职业教育教学规律和人才成长规律，科学合理编排教材内容，积极开发活页式、工作手册式、融媒体教材，体现本行业新技术、新规范、新标准、新形态。建立教材动态更新调整机制，健全教材分类审核、抽查和退出制度。

2. 图书文献配备要求

为本专业师生提供图书和文献资料，能满足冰雪运动与管理人才培养、专业建设、教科研等工作的需要，方便查询、借阅。专业类图书文献主要包括：体育行业政策法规、行业标准、竞赛规范等；体育专业类图书和实务案例类图书；5种以上体育教育与运动训练学术期刊。及时配置新经济、新技术、新工艺、新材料、新管理方式、新服务方式等相关的图书文献。

3. 数字教学资源配置要求

丰富的数字资源是保证专业教学质量的重要条件，建设、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、数字教材等专业教学资源库，鼓励和学院共同开发种类丰富、形式多样、使用便捷、动态更新、满足教学、有利于学生自主学习的数字化专业学习资源，充分利用信息化教学资源、网络教学平台，支持教师实践混合式教学模式，引导学生进行线上线下自主学习。

（四）教学方法改革

鼓励教师在现代教学理论的指导下，熟练掌握各类教学方法的特性，根据“互联网+职业教育”发展需求，充分利用现代信息技术手段，遵循体育类职业教育教学规律和人才成长规律，依据教学目标、教学内容、学生特点、教师自身素质和教学环境条件，深化以学生为中心的教学改革，对教学方法进行科学选择、优化组合和持续改进，打造优质课堂。

1. 强化课程思政

构建“思政课程+课程思政”格局，推动全员全过程全方位“三全育人”，实现思想政治教育与专业技能培养的有机统一。强化立德树人意识，结合文化体育类职业院校

学生特点、冰雪运动与管理专业人才培养特点和专业素养要求，梳理和挖掘专业课程蕴含的思政元素，发挥专业课程的思政教育功能，创新思政课程及课程思政教学模式。

2.改进传统教法

遵循体育教育规律，发挥以语言传递和直观感知为主的教学方法的优势，在专业知识和技能的教学过程中，继承和发扬讲授、演示、练习、讨论、口传心授、口授与身授、观摩、实习作业等传统教学方法。依据学情分析，坚持统一性和多样性相结合的原则，灵活教学，因材施教，充分利用现代教育技术，在课堂中融入情景式、案例式、探究式、讨论式、参与式、启发式等教学方法，广泛采用翻转课堂、线上线下混合、理实一体等教学模式，发挥学生的学习主体性作用，促进自主学习及个性化学习。

3.推广特色模式

把握体育教育特点，基于实际训练和情感陶冶为主的教学方法，在实操技能的学习中，遵循体育运动的规律，实施项目导向、任务驱动、以及“淡进旺出”等特色教学模式，采用分组小班教学、模块教学、游戏化学习、研究性学习、运用现代多媒体技术进行动作分析等方法，开展结构化和系统性的教学，充分利用校企合作资源及数字媒体技术，将课堂与赛场相结合，实行课堂与训练的无缝对接。学校教育冰雪技术运动项目群实践相结合，深度推行校企合作。通过课内外的训练、实习、实践、观摩、比赛等以学生为主体的岗、课、赛、证结合实践性活动，巩固、丰富和完善学生所学知识，培养学生解决问题和动手实践能力，增长学生体育分析才能和鉴赏能力。

（五）教学评价改革

根据本专业培养目标和以学生为中心的发展理念，探索多元化、多维度、多梯次的考核评价体系，注意吸收行业和企业参与，建立科学的评价标准。

1.课程评价

强化过程评价，建立基于数据的分类型、分层次、分阶段动态评价体系。针对不同课程特点，分别设计评价指标，借助在线问卷调查及测评平台、网络教学平台等工具，收集课前、课中及课后的教学过程、学习过程数据，强化教育过程的评价与反馈，及时做出教学调整和改进。

健全综合评价，发挥多元评价主体作用。政府、学校、教师、学生、家长、社会、企业、行业、第三方评价机构等多方参与。积极拓展和实施日常评价、同行评价、质性评价和长周期评价等。

2.学业评价

改进结果评价、探索增值评价。加大过程考核、实践技能考核成绩在学生学业总成绩中的比重，重视学生一定阶段的知识 and 能力增长幅度。创新评价工具，利用人工智能、大数据等现代信息技术，从思维、学习力、情感、意志、社交等个性成长维度观察学生的发展情况。探索学习情况全过程纵向评价、德智体美劳全要素横向评价，完善评价结果运用，发挥评价的导向、鉴定、诊断、调控和改进作用。

鼓励学生取得行业企业认可度较高的冰球 E 级教练员、社会体育指导员（滑雪）职业类证书，按一定规则折算为学历教育学时。

（六）质量诊断与改进

适应体育类技术技能人才培养需要，建立健全全员参与、全程监控、全面管理、持续改进的质量保证体系。

1.完善日常教学管理机制

加强日常教学组织运行与管理，定期开展课程建设、日常教学、人才培养质量的诊断与改进，健全专业教学质量监控管理制度，配套督导听课评教、教学管理部门经常性和阶段性教学检查、教学管理和绩效考核、周期性分系部、专业、课程、实习实训等系统的评估制度，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，定期赴用人单位进行走访调研。

2.健全人才培养质量保障机制

在专业教学标准的指导下，与行业企业一起，完善人才培养方案、课程标准、课堂评价、实习实训、院团合作、毕业演出以及资源建设等质量标准建设，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。

3.建立毕业生跟踪反馈及社会评价机制

委托第三方机构，每年进行企业满意度调查（包括毕业生岗位适应能力、职业素养、专业技能、综合素质、录用人数等）和毕业生满意度调查（包括知识和技能的适用性、

发展空间、岗位对口情况、薪酬水平、企业认可度等），依据调查结果，不断改进和提高人才培养质量。

九、毕业要求

（一）课程条件

学生毕业时，须完成人才培养方案中全部学习任务，考核成绩合格。

（二）学生毕业能力基本要求

鼓励学生毕业时获得计算机一级证书、高等学校英语应用能力考试 A/B 级合格证书或其他能力等级证书、社会体育指导员（滑雪）国家职业资格证书、冰球 E 级教练员、轮滑教练员、滑冰指导员等职业类证书，或获得实习企业关于职业技能水平的写实性证明。

十、附录

附录 1. 教学进程安排表

附录 2. 职业分析及课程转化

附录 1. 教学进程安排表

教学进程安排表

类别	序号	课程名称	学期周学时						学时分配			学分
			1	2	3	4	5	6	理论	实践	小计	
公共基础课	1GBBX072SYY1 1GBBX072SYY2	实用英语	4	4	0	0	0	0	128	6	144	8
	1GBBX036BYX	冰雪英语	0	0	2	0	0	0	32	4	36	2
	1GBBX072DWX	大学语文	4	0	0	0	0	0	68	4	72	4
	1GBBX036XSX1 1GBBX036XSX2	信息技术	2	2	0	0	0	0	24	48	72	4
	1GBBX036XYX3 1GBBX036XYX4	信息素养	0	0	2	2	0	0	24	48	72	4
	1GBBX054SZY	思想道德修养与法制	3	0	0	0	0	0	46	8	54	3
	1GBBX072MLX	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论	0	4	0	0	0	0	64	8	72	4
	1GBBX036ZDY1 1GBBX036ZDY4	职业发展与就业指导	2	0	0	2	0	0	64	8	72	4
	1GBB018XCY	形势与政策	1	0	0	0	0	0	16	2	18	1
	1GBBX054JXY	军事理论与军训	2	2	0	0	0	0	36	36	72	4
	1GBBX036LYD	劳动教育	2	0	0	0	0	0	6	30	36	2
	1GBBX036XYK	心理健康教育	0	0	2	0	0	0	28	8	36	2
公共基础课小计：756 学时			20	12	6	4	0	0	546	210	756	42

专业基础课	2GBBX036TFX	体育教学教法	0	2	0	0	0	0	28	8	36	2
	2GBBX036TYS	体育文化艺术修养	0	0	0	2	0	0	28	8	36	2
	2GBBX036YCP	运动解剖基础	0	2	0	0	0	0	28	8	36	2
	2GBBX036YCL	运动生理基础	0	2	0	0	0	0	24	12	36	2
	2GBBX036BSS	冰雪运动通识知识	0	0	0	1	0	0	30	6	18	1
	2GBBX036YLY	应用心理	0	0	2	0	0	0	28	8	36	2
	2GBBX036LQT	礼仪与沟通技巧	0	2	0	0	0	0	30	6	36	2
	2GBBX072TLN	体能训练	0	2	0	0	0	0	6	30	36	2
专业基础课小计：270 学时			0	10	2	3	0	0	202	68	270	15
专业核心课	3GBBX072HXB	花样滑冰教学	0	4	0	0	0	0	2	70	72	4
	3GBBX108BXQ	冰球教学	0	0	6	0	0	0	6	102	108	6
	3GBBX180HXX	滑雪教学	7	2	0	0	0	0	8	172	180	10
	3GBB108LXH	轮滑教学	0	0	4	0	0	0	2	70	72	4
	3GBBX072BWL	冰雪场馆运营与管理 实务	0	0	0	4	0	0	36	36	72	4
	3GBBX072BZY	冰雪运动安全防护与 救助	0	0	0	4	0	0	36	36	72	4
专业核心课小计：576			7	6	10	8	0	0	90	486	576	32
综合应用课程	5GBBX036SSZ	社会体育指导员（滑雪） 国职证书	2	0	0	0	0	0	8	28	36	2

	5GBBX036HSY	滑冰指导员证书	0	0	0	2	0	0	8	28	36	2
	5GBBX036BSL	冰球 E 级教练证书	0	0	0	2	0	0	8	28	36	2
	5GCBX720GXW	岗位实习	0	0	0	0	20	16	0	720	720	40
	5GBB072RXS	认识实习	0	0	4	4	0	0	6	66	72	4
综合应用课程小计：900			2	0	4	8	20	16	30	870	900	50
专业选修课程	4GBBX036DYY	大数据分析与应用	0	0	0	0	0	2	30	6	36	2
	4GBBX036BPQ	冰球裁判	0	0	0	2	0	0	8	28	36	2
	4GBBX036BYT	冰雪运动新媒体应用	0	0	0	2	0	0	4	32	36	2
	4GBBX036BHY	冰雪旅游策划	0	0	2	0	0	0	18	18	36	2
	4GBBX036BXC	冰雪市场营销	0	0	2	0	0	0	18	18	36	2
	4GBBX036BXY	冰雪赛事策划与执行	0	0	2	0	0	0	18	18	36	2
专业选修课课时小计：216			0	0	6	4	0	2	96	120	216	12
	4GBBX036CCY	创新创业课程	0	0	0	0	0	2	32	4	36	2
	4GBBX036TYY	体育美育	0	0	0	0	0	2	32	4	36	2
公共选修课课时小计：72			0	0	0	0	0	4	64	8	72	4
合计学时：2790			29	28	28	27	20	22	1028	1762	2790	155

附录 2. 职业分析及课程转化

1. 典型工作任务和工作内容分析表

典型工作任务分析表							
典型工作任务		工作内容					
		1	2	3	4	5	6
1	花样基础滑冰教学	单人滑教学	双人滑教学	集体滑教学	安全防护	考级达标教学	
2	冰球教学	冰陆结合体能训练	基础滑行教学	杆上技术教学	比赛教学	安全救护	冰球队伍建设与管理
3	滑雪教学	个人滑行技术提升	单板滑雪教学服务	双板滑雪教学服务	安全救护		
4	轮滑教学	个人滑行技术提升	速滑教学服务	自由式轮滑教学服务	安全救护		
5	冰雪赛事策划执行	花样滑冰和冰球比赛策划执行	速滑比赛策划执行	冰壶赛事策划执行	高山滑雪赛事策划执行	越野滑雪赛事策划执行	登山滑雪赛事策划执行
6	会员服务	前台接待	前台销售	收银	冰雪用具租赁	客户沟通	市场活动执行
7	滑冰安全管理	滑冰规范监督引导	冰面区域管理	冰面设备设施安全操作与管理	滑冰装备的使用与管理	滑冰应急事件处理	
8	雪道安全防护与救助	雪道设施安全巡查与管理	雪道设备安全巡查与管理（与设施相同）	巡逻与救护区域管理	人员基础救治	人员救护输送	

2.PGSD 能力分析表

典型工作任务及编号	1.花样滑冰基础教学 (4~12岁)	工作内容及编号	1.1 单人滑教学；1.2 双人滑教学；1.3 集体滑教学；1.4 安全防护；1.5 考级达标教学
典型工作任务描述	①在花样滑冰教练员岗位完成 ②要使用花样滑冰装备等完成教学工作 ③独立完成		
能力类别	编 号	内 容	
职业能力	P-1.1.1	能够熟练掌握花样滑冰基本技能，具备花样教练员等级证书（中国花样滑冰协会），对学员进行教学	
	P-1.1.2	能够掌握基本的教学方法，根据学员的年龄和心理特点进行教学，通过讲解和示范使学员掌握冰上站立、简单行走、自我安全保护的基本动作和能力	
	P-1.1.3	能够掌握基本的教学方法，根据学员的年龄和心理特点进行教学，通过讲解和示范使学员掌握蹬冰、滑行基本动作、停冰（刹车）动作	
	P-1.1.4	能够掌握基本的教学方法，根据学员的年龄和心理特点进行教学，根据学员的教学进度，讲解和示范使学员掌握花样滑冰基本动作（单足、双足向前滑行；前葫芦、后葫芦状滑行；双足滑行）	
	P-1.1.5	能够掌握基本的教学方法，根据学员的年龄和心理特点进行教学，通过讲解和示范使学员掌握左右脚交替 C 字蹬冰、前后滑行、双足转动作	
	P-1.1.6	能够掌握基本的教学方法，根据学员的年龄和心理特点进行教学，通过讲解和示范使学员掌握技术细项（单足、双足刹车、停冰）动作	
	P-1.1.7	能够关注国内外单人滑冰相关赛事，辅助俱乐部选拔合适年龄段、技术水平的学员，参加比赛	
	P-1.2.1	能够掌握基本的教学方法，根据学员的年龄和心理特点进行教学，通过讲解和示范使学员掌握基本跳跃动作（顺时针跳跃、逆时针跳跃）	
	P-1.2.2	能够掌握基本的教学方法，根据学员的年龄和心理特点进行教学，通过讲解和示范使学员掌握基本旋转动作（3 种基本旋转姿态、蹲踞式、燕式旋转、直立旋转）	
	P-1.2.3	能够掌握基本的教学方法，根据学员的年龄和心理特点进行教学，通过讲解和示范使学员掌握托举动作（短时托举、长时托举）	
	P-1.2.4	能够掌握基本的教学方法，根据学员的年龄和心理特点进行教学，通过讲解和示范使学员掌握步伐、转体动作（直线接续步、圆形接续步、蛇形接续步）	

	P-1.2.5	能够关注国内外双人花样滑冰相关赛事，辅助俱乐部选拔合适年龄段、技术水平的学员，参加比赛
	P-1.3.1	能够按照竞赛规程，培训并选拔规定（俱乐部及学校）符合参赛要求的比赛队员（12-20人左右）参加队列滑比赛
	P-1.3.2	能够按照竞赛规程，根据学生的技术水平，设计短节目或自由滑比赛项目的主音乐、编排舞蹈及技术动作
	P-1.3.3	能够按照竞赛规程，完成节目编排及服装搭配
	P-1.3.4	根据节目的编排，讲解场上位置、熟练掌握动作、身体协调性、柔韧度，集体配合练习，完美呈现节目的效果
	P-1.4.1	能够在训练场地发现学员装备穿戴是否齐全，及时提醒，保证学员装备穿戴齐全，减少安全隐患
	P-1.4.2	能够掌握急救知识与方法（擦伤、扭伤、骨折等），根据学员受伤程度，及时合理进行简单救助
	P-1.4.3	能够在学员发生安全事件时，做到临危不乱，及时向相关人员汇报情况，并保证学员安全
	P-1.4.4	能够在冰场内异常情况时，及时组织学员按照预案，有序撤离
	P-1.5.1	能够熟悉考级的规则和要求，根据学员的情况制定学员的考级规划，参加考级（4月、9月），帮助学员顺利完成考级
	P-1.5.2	能够熟悉考级的规则和要求，帮助学员选择考级的种类和级别：单人滑（10级）、自由滑（10级）、短节目（10级）、成人自由滑（6级）、冰舞（6级）、双人滑（3级），帮助学员顺利完成考级
	P-1.5.3	能够按照考级的规则和要求，根据学员的学习程度和学习进度，在考级前1-2个月，对考级学员的考级动作进行针对性教学指导
	P-1.5.4	能够按照考级的规则和要求，帮助考级学员进行节目编排及服装搭配
通用能力	G-1.1	具备标准普通话语言能力，了解花样滑冰术语，能够使用普通话教学，可以组织适合教学的语言进行高效讲解
	G-1.2	具备使用新技术的能力，能够借助现代的科技手段对学生进行更好的教学，实时纠正学生的错误动作等
	G-1.3	具备积极的心态，良好的情绪，能够积极教学，能够让学生感受到训练的快乐

	G-1.4	具备运动与健康能力，拥有较强的核心力量，强健的体魄和良好健康的身体素质
	G-1.5	具备信息技术能力，能够使用自媒体平台编辑短视频
社会能力	S-1.1	具备良好的职业道德，三观端正，文明用语，无纹身，具备教练员应有的素质与能力，合理教学
	S-1.2	具备一定的法律法规意识，守法合规
	S-1.3	具备较强的安全意识，能够保护自身安全和学员安全
	S-1.4	具备环境保护意识，能够保护训练场内场外及周边环境
	S-1.5	具备良好的沟通能力，能够及时良好的与学员、家长、比赛相关的工作人员进行高效沟通，及时处理可能出现的问题
	S-1.6	具备与人合作能力，团队能够与同团队的教练与工作人员进行合作，配合完成工作内容
	S-1.7	具备国际视野，能够主动学习国内外的优秀的训练方法，新技术、新器械等
	S-1.8	具备良好的公民责任，引导学员有正确的价值观
发展能力	D-1.1	具备学会学习的能力，能够及时学习新知识不断提升自身知识水平和教学能力
	D-1.2	具备批判性思维，及时总结教学中的问题，不断修正提升
	D-1.3	具备问题解决能力，对突发事件能够及时妥善处理
	D-1.4	具备创新能力，如在教学方法、教学组织、测试与考核等方面，具备有创新思考
	D-1.5	具备创业意识，能够对职业生涯发展有一定思考和规划

典型工作任务及编号	2.冰球教学	工作内容及编号	2.1 冰陆结合体能训练；2.2 基础滑行教学；2.3 杆上技术教学；2.4 比赛教学；2.5 安全救护；2.6 冰球队伍建设与管理；
典型工作任务描述	①在教练员岗位完成 ②要使用冰场、冰刀、护具、球棍、冰球等 ③独立完成和协作完成		
能力类别	编 号	内 容	
职业能力	P-2.1.1	能够掌握速度训练的方法（短跑、折返跑、坡路跑等），对学员进行爆发速度、位移速度的训练，提升学员的运动速度，让学员能够快速启动	
	P-2.1.2	能够掌握一般力量的训练和专项力量的训练方法，熟练使用组合器等力量器械，使学员达到冰球比赛需要的力量	
	P-2.1.3	能够借助其他球类项目（足球、篮球等）的训练与变向跑、侧向跑、背向跑等身体训练，提升反应能力，增加身体灵敏度	
	P-2.1.4	能够通过拉伸练习提升身体柔韧度，使动作舒展流畅，减少伤病，增加动作的有效性	
	P-2.1.5	能够通过瑞士球、单脚支持等训练，提升身体控制力，提升身体平衡力，使学员在比赛中更有优势	
	P-2.1.6	能够通过绳梯训练与协调性训练动作的训练，提升肢体的协调性，为滑行与杆上技术相结合打下良好的基础	
	P-2.2.1	能够掌握直线正滑、直线倒滑、转弯、压步、起动、急停、转身的七大滑行技术的要领，教导学员进行滑行技术训练，提升学员滑行技术	
	P-2.2.2	能够使用七大滑行技术进行综合组合滑行技巧训练，训练学员的综合滑行能力，提升滑行技巧	
	P-2.2.3	能够掌握基本站立姿势、正跪、侧跪、侧躺、横向滑行、前后滑行、抓球、挡球等守门员技术，对学员进行教导，提升学员的守门员滑行技术	
	P-2.3.1	能够掌握拨球、运球杆上技术，教导学员进行拨球、运球的杆上技术训练，提升学员的杆上技术	
	P-2.3.2	能够掌握运球、移动传接球的杆上技术，教导学员进行运球与传接球的杆上技术训练，提升学员的杆上技术	
	P-2.3.3	能够掌握射门的杆上技术，教导学员进行设备的杆上技术训练，提升学员的杆上技术	

	P-2.4.1	能够掌握冰球比赛的基本规则，能够通过模拟比赛的教学模式，教导学员掌握冰球比赛的基本规则
	P-2.4.2	能够通过实践教学的方式讲解冰球的基本技术在比赛当中的运用，结合实际情况结合战术讲解各种战术在比赛中的各种变化
	P-2.4.3	能够掌握身体阻截、球杆阻截的阻截技术技巧，对学生进行阻截技术训练，提升学员的阻截技术
	P-2.5.1	能够正确穿戴冰球运动的护具装备，教导学员如何正确穿戴装备，避免受伤
	P-2.5.2	能够掌握冰球运动中常见的受伤原因，对学员进行讲解，提高学员安全意识
	P-2.5.3	能够在赛前对冰球场地与器材进行检查与清理，防止在运动过程中因为场地与器材的原因出现意外
	P-2.5.4	能够掌握运动创伤的基本处理常识，能够在出现紧急情况时对伤员进行应急处理，防止伤员收到二次伤害
	P-2.6.1	能够根据比赛性质的不同需求，合理组织运动员参赛
	P-2.6.2	能够教导学员尊重裁判、尊重对手、尊重观众
	P-2.6.3	能够对学员进行赛前教育，树立学员正确体育道德观，培养学生的参赛观
	P-2.6.4	能够在比赛后及时对队员进行反馈，组织学员进行赛后总结，对比赛结果有正确的认识与理解
通用能力	G-2.1	具备语言能力，能够清晰的像学生讲解与表述冰球的相关知识
	G-2.2	具备使用新技术的能力，能够借助现代的科技手段对学生进行更好的教学
	G-2.3	具备强健的体魄，积极的心态，良好的情绪，能够积极教学，能够让学生感受到训练的快乐
	G-2.4	具备使用现代信息设备的能力，能够随时掌握冰球相关的各种信息与发展趋势
社会能力	S-2.1	具备职业道德，具备教练员应有的素质与能力，合理教学
	S-2.2	具备安全意识，能够及时发现、应对异常问题，及时发现异常情况并处置；

	S-2.3	具备良好的沟通能力，能够及时良好的与学员、家长、比赛相关的工作人员进行高效沟通，及时处理可能出现的问题
	S-2.4	具备合作能力，能够与同团队的教练与工作人员进行合作
	S-2.5	具备国际视野，能够主动学习国外的优秀的训练方法，新技术、新器械等，能够带队参加国内外的交流活动
	S-2.6	具备良好的公民责任，引导学员有正确的价值观；
发展能力	D-2.1	具备解决问题的能力，总结赛事执行经验，为职业规划打好基础；
	D-2.2	具备接受新事物能力和自主学习的能力，能够完成岗位工作，具备体育运动知识储备能力，具有跨专业，跨行业的学习能力；
	D-2.3	具备创新能力，如在培训方法、培训组织、测试与考核等方面，出现纠纷的处理等，具备有创新思考；

典型工作任务及编号	3.滑雪教学	工作内容及编号	3.1 个人滑行技术提升；3.2 单板滑雪教学服务；3.3 双板滑雪教学服务；3.4 安全救护
典型工作任务描述	①在滑雪教练岗位完成 ②要使用教学工具等完成教学工作 ③独立完成或者协作完成		
能力类别	编号	内 容	
职业能力	P-3.1.1	能够熟练掌握滑雪技能（掌握犁式转弯、半犁式转弯、平行式转弯），通过初级理论知识和实操考核，具备滑雪专业的社会体育指导员初级资格证书（国职资质）	
	P-3.1.2	能够熟练掌握单双板滑雪运动原理（垂直运动、前后运动、横向运动、旋转运动等），具备滑雪滑行能力	
	P-3.1.3	能够准确使用滑雪相关器材（雪板、雪仗、护具等），实现滑行目的	
	P-3.1.4	能够准确掌握滑雪运动所需的站姿、压力控制、板刃使用、节奏与协调性的技术要素，提升滑行效率与精准度	

	P-3.2.1	能够掌握丰富的教学理论与方法，针对教学对象实施循序渐进因材施教的趣味性教学
	P-3.2.2	能够准确的认知各类雪道（单板公园、U型场地）、索道种类、标识等滑雪设施，选择适合单板滑雪的场地环境，确保安全滑雪教学的实施
	P-3.2.3	能够掌握穿板的教學，通过讲解和示范向学员进行站姿穿板（面山）、坐姿穿板（面谷）的教学
	P-3.2.4	能够通过讲解和示范，使学员掌握在坡面的安全摔倒（降低身体重心屈膝后坐、臀部腰部背部依此着地）、安全站起（面山前刃跪姿站起、面谷后刃坐姿站起）技术
	P-3.2.5	能够通过讲解和示范，使学员掌握前后刃的横滑降、斜滑降、Z字滑行技术（落叶飘）等
	P-3.2.6	能够通过讲解和示范，使学员掌握登坡技术，实现坡面行走
	P-3.2.7	能够具备良好的沟通能力，确保教学服务工作中圆满实施，获得学员认可提升满意度
	P-3.3.1	能够熟练掌握双板的滑行基本姿势，对不同的坡度采用不同站姿进行教学讲解
	P-3.3.2	能够通过讲解和示范，使学员掌握在坡面的安全摔倒（降低重心向身体侧后方臀部先着地）、安全站起（将身体调整成身体在山上方向、雪板在山下方向，内外刃刻住雪面站起）技术
	P-3.3.3	能够通过讲解和示范，使学员掌握双板平地转向（以板头为轴依此踏步转向、以板尾为轴依此踏步转向、平地180度转向）
	P-3.3.4	能够通过讲解和示范，使学员掌握登坡技术（交替登坡适用于缓坡、外八字登坡适用于中级坡度、横向登坡适用于陡坡），实现坡面行走
	P-3.4.1	能够掌握基础的安全急救知识和技能，在发生人身事故时能够在第一时间准确判断伤者情况、保护现场，避免二次伤害
	P-3.4.2	能够熟悉救援流程，当事故发生时快速做出反应，拨打急救电话通知专业救援队及雪场及时施救
	P-3.4.3	能够掌握雪道安全知识，在交叉口或者陡坡有安全意识，避免在雪道中间停留或者登坡，时刻注意观察上方情况避免发生碰撞事故，保护学员安全和自身安全
通用能力	G-3.1	具备标准普通话语言能力，了解滑雪术语，能够使用普通话教学，可以组织适合教学的语言进行高效讲解
	G-3.2	具备运动与健康能力，拥有较强的核心力量，强健的体魄和良好健康的身体素质

	G-3.3	具备信息技术能力，能够使用自媒体平台编辑视频或者公众号
社会能力	S-3.1	具备良好的职业道德，三观端正，文明用语，无纹身，对学员负责
	S-3.2	具备一定的法律法规意识，守法合规
	S-3.3	具备较强的安全意识，能够保护自身安全和学员安全
	S-3.4	具备环境保护意识，能够保护训练场内场外及周边环境
	S-3.5	具备良好的沟通交流能力，与客户保持较好的沟通
	S-3.6	具备与人合作能力，可以团队协作配合完成工作内容
发展能力	D-3.1	具备学会学习的能力，能够及时学习新知识不断提升自身知识水平和教学能力
	D-3.2	具备批判性思维，及时总结教学中的问题，不断修正提升
	D-3.3	具备问题解决能力，对突发事件能够及时妥善处理

典型工作任务及编号	4.轮滑教学	工作内容及编号	4.1 个人滑行技术提升；4.2 速滑教学服务；4.3 自由式轮滑教学服务；4.4 安全救护；
典型工作任务描述	①在轮滑教练岗位完成 ②要使用教学教具等完成教学工作 ③独立完成或者协作完成		
能力类别	编号	内容	
职业能力	P-4.1.1	能够认识轮滑装备，熟练掌握穿戴方法，指导学员正确佩戴和使用	
	P-4.1.2	能够熟练掌握轮滑基础知识（安全摔倒、安全站立、原地踏步、八字脚踏步前行、重心置换等）具备中国轮滑协会认证的初级轮滑教练员证书	

	P-4.1.3	能够具备基本滑行基础之上，通过脚下灵活性练习做穿桩（双脚过桩、单脚过桩、双脚交叉过桩等）自由式轮滑动作
	P-4.1.4	能够掌握赛道建造和比赛赛制规则的基础知识，可以清晰向学员及家长介绍相关内容
	P-4.2.1	能够通过理论讲解和基础动作示范（基础静蹲动作、原地侧蹬收腿、原地基础弯道压步、原地摆臂），使学员掌握轮滑陆地动作基础要领
	P-4.2.2	能够通过理论讲解和基础动作示范，穿着轮滑装备完成静态基础动作示范（原地摔倒起立、基础静蹲动作、原地侧蹬收腿、原地基础弯道压步、原地摆臂）轮上练习，使学员掌握轮上静态动作基础要领
	P-4.2.3	能够通过理论讲解和基础动作示范，穿着轮滑装备完成动态基础动作示范（原地踏步、踏步前行、滑行侧蹬收腿、弯道画圆、摆臂滑行、单脚支撑滑行）轮上练习，使学员掌握轮上动态动作基础要领
	P-4.2.4	能够掌握体能训练方法和专项力量练习方法（静蹲、滑行模仿、核心训练等），通过折返跑、跳跃等训练项目提高学员心肺能力及爆发力
	P-4.3.1	能够通过理论讲解和动作示范，运用教具（小型锥桶等）摆放成间隔一定距离（50-60CM）的直线障碍，进行自由式轮滑障碍练习教学（过桩练习）
	P-4.3.2	能够通过理论讲解和动作示范，在学员掌握一定的自由式轮滑动作（双脚过桩、单脚过桩、双脚交叉过桩等）后，通过律动节奏选择音乐及动作结合进行穿桩表演教学
	P-4.3.3	能够通过理论讲解和动作示范，进行重复性练习，提升学员速度过桩（起跑练习、直线入桩练习、快速通过桩杯练习等）能力
	P-4.4.1	能够严格监督学员规范佩戴护具（头盔、护膝、护肘等）避免摔伤、撞伤
	P-4.4.2	能够迅速整队控制学员的入场与退场安全，避免碰撞受伤
	P-4.4.3	能够通过观察受伤学员的情况，判断伤情（是否可以自行坐起、四肢是否可以活动等）如学员伤情轻微可以用小臂穿过学员腋下托起学员帮助学员站起，如果学员伤势严重及时拨打急救电话
通用能力	G-4.1	具备标准普通话语言能力，能够使用普通话教学，可以组织适合教学的语言进行高效讲解
	G-4.2	具备运动与健康能力，拥有强健的体魄和良好健康的身体素质
	G-4.3	具备信息技术能力，能够使用自媒体平台编辑视频或者公众号
社会能力	S-4.1	具备良好的职业道德，三观端正，文明用语，无纹身，对学员负责

	S-4.2	具备一定的法律法规意识，守法合规
	S-4.3	具备较强的安全意识，能够保护自身安全和学员安全
	S-4.4	具备环境保护意识，能够保护训练场内场外及周边环境
	S-4.5	具备良好的沟通交流能力，与客户保持较好的沟通
	S-4.6	具备与人合作能力，团队协作配合完成工作内容
发展能力	D-4.1	具备学会学习的能力，能够及时学习新知识不断提升自身知识水平和教学能力
	D-4.2	具备批判性思维，及时总结教学中的问题，不断修正提升
	D-4.3	具备问题解决能力，对突发事件能够及时妥善处理

典型职业活动及编号	5.冰雪赛事策划执行	工作任务及编号	5.1 花样滑冰和冰球比赛策划执行；5.2 速滑比赛策划执行；5.3 冰壶赛事策划执行；5.4 高山滑雪赛事策划执行；5.5 越野滑雪赛事策划执行；5.6 登山滑雪赛事策划执行；
典型职业活动描述	①在运营岗位完成 ②要使用基础电脑操作、基本办公软件操作、新媒体操作等 ③独立完成和协作完成		
能力类别	编 号	内 容	
职业能力	P-5.1.1	能够熟悉花样滑冰和冰球运动的官方标准和通行规则，竞赛规程制定方法，更好的熟悉赛事方案；	
	P-5.1.2	能够具备组织竞赛相关人员及项目分组能力，如报名组织、赛事咨询等；	
	P-5.1.3	能够核验参赛人员信息、进行场地服务及引导等；	
	P-5.1.4	能够熟悉场地的赛事安全常识，以及赛事场地应急处理方法，如运动员受伤、群体事件等；	

P-5.2.1	能够熟悉速滑运动的官方标准和通行规则，竞赛规程制定方法，更好的熟悉赛事方案；
P-5.2.2	能够具备组织竞赛相关人员及项目分组能力，如报名组织、赛事咨询等；
P-5.2.3	能够核验参赛人员信息、进行场地服务及引导等；
P-5.2.4	能够熟悉场地的赛事安全常识，以及赛事场地应急处理方法，如运动员受伤、群体事件等；
P-5.3.1	能够熟悉冰壶运动的官方标准和通行规则，竞赛规程制定方法，更好的熟悉赛事方案；
P-5.3.2	能够具备组织竞赛相关人员及项目分组能力，如报名组织、赛事咨询等；
P-5.3.3	能够核验参赛人员信息、进行场地服务及引导等；
P-5.3.4	能够熟悉场地的赛事安全常识，以及赛事场地应急处理方法，如运动员受伤、群体事件等；
P-5.4.1	能够熟悉高山滑雪运动的官方标准和通行规则，竞赛规程制定方法，更好的熟悉赛事方案；
P-5.4.2	能够具备组织竞赛相关人员及项目分组能力，如报名组织、赛事咨询等；
P-5.4.3	能够核验参赛人员信息、进行场地服务及引导等；
P-5.4.4	能够熟悉场地的赛事安全常识，以及赛事场地应急处理方法，如运动员受伤、群体事件等；
P-5.5.1	能够熟悉越野滑雪运动的官方标准和通行规则，竞赛规程制定方法，更好的熟悉赛事方案；
P-5.5.2	能够具备组织竞赛相关人员及项目分组能力，如报名组织、赛事咨询等；
P-5.5.3	能够核验参赛人员信息、进行场地服务及引导等；
P-5.5.4	能够熟悉场地的赛事安全常识，以及赛事场地应急处理方法，如运动员受伤、群体事件等；
P-5.5.1	能够熟悉登山滑雪运动的官方标准和通行规则，竞赛规程制定方法，更好的熟悉赛事方案；

	P-5.5.2	能够具备组织竞赛相关人员及项目分组能力，如报名组织、赛事咨询等；	
	P-5.5.3	能够核验参赛人员信息、进行场地服务及引导等；	
	P-5.5.4	能够熟悉场地的赛事安全常识，以及赛事场地应急处理方法，如运动员受伤、群体事件等；	
通用能力	G-5.1	具备语言沟通技巧，加强与运动员、主办方的沟通，确认赛事流程等工作；	
	G-5.2	能够具备一定信息技术能力，如操作赛事计时软件设备，能够使用软件准确记录；	
	G-5.3	具有强健的体魄、积极的心态，能够积极参与赛事执行；	
	G-5.4	能够具一定外国语言沟通能力，和外籍客户或教练进行基本沟通（滑雪方面，多用英日韩语言，滑冰方面，多用英语、俄语）等；	
社会能力	S-5.1	具备良好的职业道德，具有吃苦耐劳精神，做到上岗上心；	
	S-5.2	具备法律意识，熟悉消费者保护法、未成年人保护法等相关政策规定；	
	S-5.3	具备沟通能力和团队合作意识，完成工作过程中与家长、教练、同事间的沟通交流；	
	S-5.4	具备安全意识，能够及时发现、应对异常问题，及时发现异常情况并处置；	
	S-5.5	具备良好的公民责任，引导学员有正确的价值观；	
	S-5.6	具备跨文化与国际视野，能够及时了解国内外相关体育信息发展；	
发展能力	D-5.1	具备解决问题的能力，总结赛事执行经验，为职业规划打好基础；	
	D-5.2	具备接受新事物能力和自主学习的能力，能够完成岗位工作，具备体育运动知识储备能力，具有跨专业，跨行业的学习能力；	
	D-5.3	具备创新能力，如在培训方法、培训组织、测试与考核等方面，出现纠纷的处理等，具备有创新思考；	
典型职业	6.会员服务	工作任务及	6.1 前台接待； 6.2 前台销售； 6.3 收银； 6.4 冰雪用具租赁； 6.5 客户沟通； 6.6 市场活动执行

活动及编号	编号	
典型职业活动描述	①在运营岗位完成 ②要使用基础电脑操作、基本办公软件操作、新媒体操作等 ③独立完成和协作完成	
能力类别	编号	内容
职业能力	P-6.1.1	能够具备良好的沟通能力和技巧，有良好的个人形象，能够服务好客户；
	P-6.1.2	能够熟悉冰雪运动相关知识，如冰球、速滑、滑雪，对冰雪运动及学习发展规划有清楚的了解；
	P-6.1.3	能够掌握接待礼仪，如仪容仪表、服务用语等，从而更好的服务客户；
	P-6.2.1	能够具备良好的沟通能力和技巧，良好的个人形象，能够服务好客户；
	P-6.2.2	能够熟悉冰雪运动相关知识，如冰球、速滑、滑雪，对冰雪运动及规划有清楚的了解；
	P-6.2.3	能够掌握销售心理学基础知识，从而更好的服务客户，达成销售；
	P-6.3.1	能够掌握财务常识，如各种收款渠道有特定的规则，如退款时效性、拒收规则；发票开具；
	P-6.3.2	能够掌握销售报表的简单知识，整理出分类销售简报；
	P-6.3.3	能够掌握公司的基础财务系统，进行录入核对等工作；
	P-6.4.1	能够掌握不同护具的应用常识，根据客户运动内容推荐适合的用具用品；
	P-6.4.2	能够根据个人身高体重，给客户选择合适的雪具，如滑板的长度需与身高匹配等；
	P-6.4.3	能够根据客户的技术水平，调节雪板固定器的参数，新手要适当松一些，相对专业的、熟练的客户可以略紧一些；
	P-6.5.1	能够和家长有良好的沟通、提醒注意安全防护事项；

	P-6.5.2	能够熟练掌握冰雪运动知识，比如说冰球文化等，以便更好的与家长沟通，处理客诉；
	P-6.5.3	能够有随机应变能力，能够安抚、反馈、或冷处理，等综合运用各种方法处理客诉；
	P-6.5.4	能够理解消费者（家长）心态，成为消费者和专业教练之间的沟通桥梁；
	P-6.6.1	能够具有一定的组织能力，能维持现场秩序，调节现场气氛；
	P-6.6.2	能够深入理解活动的目的、掌握活动大致流程，能有效参与到活动的组织执行中来；
	P-6.6.3	能够掌握活动现场的安全常识，有安全隐患意识，能处理紧急突发事件；
	P-6.6.4	能够在活动现场，收集活动信息，如照片、视频等，用于后期宣传；
通用能力	G-6.1	具备语言沟通技巧，加强与运动员、主办方的沟通，确认赛事流程等工作；
	G-6.2	能够具备一定信息技术能力，如 OFFICE 办公软件，能够使用软件准确记录；
	G-6.3	具有强健的体魄、积极的心态，能够积极参与赛事执行；
	G-6.4	能够具一定外国语言沟通能力，和外籍客户或教练进行基本沟通（滑雪方面，多用英日韩语言，滑冰方面，多用英语、俄语）等；
	G-6.5	能够具一定新媒体知识，会使用新媒体平台，对客户进行服务，各种活动平台，收集客户意见；（点评网、小红书等）
	G-6.6	能够具有良好的文字表达能力，在微信上用适宜的文字描述来和家长沟通；
社会能力	S-6.1	具备良好的职业道德，具有吃苦耐劳精神，做到上岗上心；
	S-6.2	具备法律意识，熟悉消费者保护法、未成年人保护法等相关政策规定；
	S-6.3	具备沟通能力和团队合作意识，完成工作过程中与家长、教练、同事间的沟通交流；
	S-6.4	具备安全意识，能够及时发现、应对异常问题，及时发现异常情况并处置；

	S-6.5	具备良好的公民责任，引导学员有正确的价值观；
	S-6.6	具备跨文化与国际视野，能够及时了解国内外相关体育信息发展；
发展能力	D-6.1	具备解决问题的能力，总结赛事执行经验，为职业规划打好基础；
	D-6.2	具备接受新事物能力和自主学习的能力，能够完成岗位工作，具备体育运动知识储备能力，具有跨专业，跨行业的学习能力；
	D-6.3	具备创新能力，如在培训方法、培训组织、测试与考核等方面，出现纠纷的处理等，具备有创新思考；

典型职业活动及编号	7.滑冰安全管理	工作任务及编号	7.1 滑冰规范监督引导；7.2 冰面区域管理；7.3 冰面设备设施安全操作与管理；7.4 滑冰装备的使用与管理；7.5 滑冰应急事件处理
典型职业活动描述	①在巡冰员岗位完成 ②要使用医药箱等 ③协作完成		
能力类别	编号	内 容	
职业能力	P-7.1.1	能够及时发现学员危险行为及危险物品，及时制止并引导正确滑冰行为，避免出现受伤情况	
	P-7.1.2	能够熟练掌握滑冰技巧及起停，引导学员们正确滑冰行为，避免自己及他人受伤	
	P-7.1.3	能够及时发现滑行方向是否正确，如发现逆行及时制止并引导正确滑行方向，避免出现学员之间相撞及受伤情况	
	P-7.1.4	能够发现冰场内异常情况，组织学员按照预案，有序撤离	
	P-7.2.1	能够按照滑冰熟练程度，将学员们滑冰区域区分，保证学员上课质量及安全	
	P-7.2.2	能够按照滑冰项目不同，将冰球学员和花样学员分开，保证学员上课质量及安全	
	P-7.2.3	能够发现冰面是否平整或有凹陷，及时修补，保证冰面平整，避免学员滑倒受伤	

	P-7.3.1	能够定期检查教具使用情况，对有安全隐患教具及时申请更换、报修、以使教具能够正常使用
	P-7.3.2	能够对冰面上设施和教具，及时收取，避免学员碰撞，保证学员滑冰安全
	P-7.3.3	能够定期检查板墙和防撞玻璃，是否有破损地方并及时上报及更换
	P-7.4.1	能够给学员提供适合冰鞋及护具尺寸，以保证学员更好滑行及避免出现受伤情况
	P-7.4.2	能够发现学员装备穿戴是否齐全，及时提醒，保证学员装备穿戴齐全
	P-7.4.3	能够收纳散落装备，并定期消毒，保证护具整洁与卫生
	P-7.5.1	能够及时发现、阻止学员间言语、肢体上冲突，并及时化解矛盾，使课程不受影响，使学员避免出现伤害
	P-7.5.2	能够临危不乱，及时向相关人员汇报情况，并保证学员安全
	P-7.5.3	能够及时联系相关人员（负责人、家长、医生等），准确记录及汇报相关伤病情况
	P-7.5.4	能够掌握急救知识与方法（骨折、心脏复苏、擦伤、扭伤等），根据学员受伤程度，及时合理进行救助
通用能力	G-7.1	具备语言沟通技巧，加强与学员沟通，通过语言表达，使学员热爱运动
	G-7.2	具备良好心态，对待儿童要有耐心、爱心、责任心，从孩子角度出发，理解孩子需求（关注学员心理健康）
	G-7.3	具有健康体魄、积极心态，向学员展现阳光向上形象
社会能力	S-7.1	具备良好职业道德，拾金不昧、做到上岗上心，及时发现异常情况并处置、绝对优先保证学员安全为第一位
	S-7.2	具备沟通能力和团队合作意识，完成工作过程中与学员、家长、同事间沟通交流
	S-7.3	具备安全意识，能够及时发现、应对各种异常问题
	S-7.4	具备良好公民责任心，引导学员有正确价值观

发展能力	D-7.1	具备掌握本部门运作流程及与各部门之间沟通能力，为职业规划打好基础
	D-7.2	具备接受新事物能力和提高自己技术水平学习能力，能够更好完成岗位工作，具备体育运动知识储备能力

典型职业活动及编号	8.雪道安全防护与救助	工作任务及编号	8.1 雪道设施安全巡查与管理；8.2 雪道设备安全巡查与管理（与设施相同）；8.3 巡逻与救护区域管理；8.4 人员基础救治；8.5 人员救护输送；
典型职业活动描述	①在雪场巡逻员岗位，在雪场完成； ②在雪道场地，具备雪钻、救护船、雪地摩托、急救包（甲板、绷带、纱布、云南白药、止血带、创可贴、螺丝刀、剪刀）、急救设备（AED、氧气等）等； ③独立完成或团队协作完成，与科研医务人员合作。		
能力类别	编 号	内 容	
职业能力	P-8.1.1	能够掌握不同类型的安全防护网的性质和安装标准，并遵循标准流程和安装要求，保障雪道防护垫（A网、B网、C网）的防护作用。	
	P-8.1.2	能够掌握雪道提示牌的位置，能熟练使用雪钻工具检查提示牌完好、不破损，如有破损及时更换，保证提示牌临时安装，无倾斜无晃动无破损，方便客人随时知道自己的位置、了解雪道的情况（坡度、安全情况）	
	P-8.1.3	能够仔细检查雪道的雪质情况，保证雪道无漏冰、漏土、不出现石头和雪棱子，保证雪道平整、无电缆、光缆外漏，如有外漏及时关闭雪道，及时反馈造雪部进行造雪补雪、修整场地	
	P-8.1.4	能够掌握海绵垫的包裹标准，能将造雪设备、造雪机、配电箱、雪道柱子、摄像头杆子、索道柱子以及雪道出现的所有铁质，用海绵包裹好，保证防撞效果	
	P-8.2.1	能够掌握不同类型的安全防护网的性质和安装标准，并遵循标准流程和安装要求，保障雪道防护垫（A网、B网、C网）的防护作用。	
	P-8.2.2	能够掌握雪道提示牌的位置，能熟练使用雪钻工具检查提示牌完好、不破损，如有破损及时更换，保证提示牌临时安装，无倾斜无晃动无破损，方便客人随时知道自己的位置、了解雪道的情况（坡度、安全情况）	
	P-8.2.3	能够仔细检查雪道的雪质情况，保证雪道无漏冰、漏土、不出现石头和雪棱子，保证雪道平整、无电缆、光缆外漏，如有外漏及时关闭雪道，及时反馈造雪部进行造雪补雪、修整场地	
	P-8.2.4	能够掌握海绵垫的包裹标准，能将造雪设备、造雪机、配电箱、雪道柱子、摄像头杆子、索道柱子以及雪道出现的所有铁质，用海绵包裹好，保证防撞效果	

	P-8.3.1	能够掌握很高的滑雪技术，在营业前巡逻检查安全防护网、雪道提示牌、雪质情况、海绵垫，保障所有设施设备完好，能正常营业
	P-8.3.2	能够熟练驾驶雪地摩托车，了解各种滑雪器材的调节，在巡逻过程中及时发现客人雪板损害、走错雪道等情况并及时帮助客人解决
	P-8.4.1	能够掌握一定的户外运动损伤方面的急救知识，AED的使用方法和心肺复苏的操作方法、止血与伤口包扎的基础知识、人工呼吸的方法，并能正确、规范操作，不造成二次伤害，确保伤员第一时间安全、迅速送往医务室
	P-8.4.2	能够熟知急救包里所有工具的使用方法和步骤，规范使用急救包（甲板、绷带、纱布、云南白药、止血带、创可贴、螺丝刀、剪刀），遇到突发情况可以及时进行基础救治
	P-8.4.3	巡逻队员要具备很高的职业素养与职业精神，有不怕困难、不怕艰辛、舍己为人的精神，在巡逻期间能够了解并观察道可能引发安全隐患的情况，及时上报、及时处理
	P-8.5.1	能够有足够的雪道安全意识，发现游客受伤后，需要救护，第一时间在伤员所在雪道上方10米处插警示标识、判断伤员受伤情况，判断需要使用的救护方式（担架、救护船、雪地摩托），如有需要，通知其他救护巡逻队员进行支援
	P-8.5.2	能够掌握尽可能多的急救知识，接到救援通知后，了解客人受伤情况，准备相应救援工具，第一时间赶往事发现场，评估现场环境，检查现场是否已进行安全管控，对受伤人员进行必要的医疗救治
	P-8.5.3	能够熟记规章制度的内容，严格遵守巡逻救护相关规章制度，遵循迅速、专业、安全的原则，避免二次伤害，保证第一时间把受伤游客运往医务室。
	P-8.5.4	能够熟练掌握雪地摩托车、救护船、担架的专业操作方法，规范使用，第一时间把伤员送回医务室
通用能力	G-8.1	具备语言表达能力，能够清楚描述运动损伤与急救的相关知识，在急救过程中能正确处理
	G-8.2	具备使用新设备，学习新技术的能力，能够将新技术与设备应用到运动损伤防护和急救过程中
	G-8.3	具备一定的运动习惯，强身健体，并能了解各个运动过程中可能造成的损伤
	G-8.4	具备计算机与办公设备的操作能力，能够更好的管理客户，为客户建立档案
社会能力	S-8.1	具备很高的职业素养与职业精神，有不怕困难、不怕艰辛、舍己为人的精神，在巡逻期间能够了解并观察道可能引发安全隐患的情况。
	S-8.2	具备法律意识，遵纪守法，规范选用运动损伤的防护器具和设备

	S-8.3	具备沟通能力和团队合作意识，协调配合，及时救助运动受伤的对象
	S-8.4	具备项目管理统筹能力，能统筹协调巡逻队员人员分配部署以及高标准高要求的职业素养
	S-8.5	具备跨文化与国际视野，与国际接轨，拓展更多巡逻救护专业知识
	S-8.6	具备公民责任，尽量发挥自身优势，为滑雪爱好者提供安全保障，为社会做贡献
发展能力	D-8.1	具备持续学习能力，随时更新知识，更好适应岗位工作
	D-8.2	具备发现问题和解决问题的能力，妥善处理相关事宜
	D-8.3	具备创新思维能力，能够接受新鲜事物

3.课程转化表

典型工作任务		专业核心课	专业基础课	综合应用课	选修课	公共基础课
1	花样滑冰教学	花样滑冰教学	体育教学教法 体育基础 运动人体科学 应用心理学 实用体能训练 礼仪与沟通技巧 冰雪运动概论 冰雪英语	急救证书（红十字会）（选） 社会体育指导员（滑雪）（选） 滑冰指导员（中国滑冰协会）（选） 冰球 E 级教练员（冰球协会）（选） 健身教练员证书（选） 运动营养咨询与指导(1+X)(选)	普通话 冰雪运动裁判 速滑教学 健身指导 数据分析与应用 新媒体技术 办公软件高级应用（公选课） 市场营销 体育艺术修养 冰雪旅游策划 户外运动指导	应用文写作 信息技术 思想道德修养 与法律基础
2	冰球教学	冰球教学				
3	滑雪教学	滑雪教学				
4	轮滑教学	轮滑教学				
5	冰雪赛事策划执行	冰雪赛事策划与执行				
6	会员服务	冰雪场馆运营与管理				
7	滑冰安全管理	冰雪运动安全防护与救助				
8	雪道安全防护与救助					

4.课程与能力对照表

课程与能力对照表							
序号	典型工作任务及编号	对应的课程名称	课程类别	职业能力编号	通用能力编号	社会能力编号	发展能力编号
1	1.花样滑冰教学	花样基础滑冰教学	专业核心课	P-1.1.1~P-1.5.4	G-1.1~G-1.5	S-1.1~S-1.8	D-1.1~D-1.5
2	2.冰球教学	冰球教学	专业核心课	P-2.1.1~P-2.6.4	G-2.1~G-2.4	S-2.1~S-2.6	D-2.1~D-2.3
3	3.滑雪教学	滑雪教学	专业核心课	P-3.1.1~P-3.4.3	G-3.1~G-3.3	S-3.1~S-3.6	D-3.1~D-3.3
4	4.轮滑教学	轮滑教学	专业核心课	P-4.1.1~P-4.4.3	G-4.1~G-4.3	S-4.1~S-4.6	D-4.1~D-4.3
5	5.冰雪赛事策划执行	冰雪赛事策划与执行	专业核心课	P-5.1.1~P-5.5.4	G-5.1~G-5.4	S-5.1~S-5.6	D-5.1~D-5.3
6	6.会员服务	冰雪场馆运营与管理	专业核心课	P-6.1.1~P-6.6.4	G-6.1~G-6.6	S-6.1~S-6.6	D-6.1~D-6.3
7	7.滑冰安全管理 8.雪道安全防护与救助	冰雪运动安全防护与救助	专业核心课	P-7.1.1~P-7.5.4 P-8.1.1~P-8.5.4	G-7.1~G-7.3 G-8.1~G-8.4	S-7.1~S-7.4 S-8.1~S-8.6	D-7.1~D-7.2 D-8.1~D-8.3
8	1.花样滑冰教学 2.冰球教学 3.滑雪教学 4.轮滑教学	体育教学教法	专业基础课	P-1.1.2~P-1.2.4 P-2.1.1~P-2.5.1 P-3.2.1~P-3.3.4 P-4.1.1~P-4.3.3	G-1.1~G-1.3 G-2.1~G-2.4 G-3.1~G-3.3 G-4.1	S-2.1~S-2.6	D-3.1~D-3.2 D-4.1~D-4.2
9	2.冰球教学 3.滑雪教学 4.轮滑教学	体育基础	专业基础课	P-2.1.1~ P-2.1.6/P-2.2.1/P-2.5. 2/P-2.5.4/P-3.1.2/P-3. 2.3/P-3.2.6/P-3.3.1/P- 3.3.3/P-3.3.4/P-4.2.1 ~P-4.2.4			
10	2.冰球教学	运动人体科学	专业基础课	P-2.1.1~ P-2.1.6/P-2.2.1/P-2.5.			

	3.滑雪教学 4.轮滑教学 7.滑冰安全管理 8.雪道安全防护与救助			2/P-2.5.4/P-3.1.4/P-3.2.4~ P-3.2.6/P-3.3.1P-3.3.4 /P-4.1.3/P-4.2.2~ P-4.2.4/P-4.3.3/P-7.5.4/P-8.4.1			
11	1.花样滑冰教学 2.冰球教学 3.滑雪教学 5.冰雪赛事策划执行 6.会员服务 7.滑冰安全管理	应用心理学	专业基础课	P-1.1.1~ P-1.1.6/P-2.6.1~ P-2.6.4/P-3.2.1/P-5.5.2~ P-5.5.4/P-6.5.1~ P-6.5.4	G-2.3 G-5.3 G-6.3 G-7.2 G-7.3		
12	2.冰球教学 3.滑雪教学 4.轮滑教学	实用体能训练	专业基础课	P-2.1.1~P-2.1.6 P-3.2.3~P-3.2.6 P-4.2.1~P-4.2.4			
13	1.花样滑冰教学 2.冰球教学 3.滑雪教学 4.轮滑教学 5.冰雪赛事策划执行 6.会员服务 7.滑冰安全管理 8.雪道安全防护与救助	礼仪与沟通技巧	专业基础课	P-1.1.2~ P-1.2.4/P-2.4.2/P-3.2.7/ P-4.1.4/P-5.1.3/P-5.3.3/ P-5.4.3/P-5.5.3/P-6.1.1/ P-6.1.3/P-6.2.1/P-6.2.3/ P-6.5.1~ P-6.6.1	G-2.1/G-3.1/G-4.1 /G-5.1/G-6.1/G-7.1/G-8.1	S-2.4/S-3.1/S-3.5 /S-4.1/S-4.5/S-4.6/S-5.3/S-6.3	D-7.1
14	1.花样滑冰教学 2.冰球教学 3.滑雪教学	冰雪运动概论	专业基础课	P-1.1.1~P-1.2.4 P-2.1.1~P-2.5.4 P-3.1.1~P-3.3.4	G-1.1 G-2.1 G-3.1		
15	5.冰雪赛事策划执行 6.会员服务	冰雪英语	专业基础课	P-5.1.2~ P-5.1.4/P-5.2.1~	G-5.4 G-6.4		

				P-5.2.3/P-5.3.1~ P-5.3.3/P-5.4.1~ P-5.4.3/P-5.5.1~ P-5.5.3			
16	2.冰球教学 3.滑雪教学 4.轮滑教学 5.冰雪赛事策划执行 7.滑冰安全管理 8.雪道安全防护与救助	普通话	选修课		G-1.1/G-2.1/G-3.1 /G-4.1/G-5.1/G-7. 1/G-8.1		
17	2.冰球教学 5.冰雪赛事策划执行	冰雪运动裁判	选修课	P-2.4.1~P-2.4.3 P-5.1.1/P-5.2.1/P-5.3. 1/P-5.4.1/P-5.5.1	G-5.2		D-2.1 D-5.1
18	2.冰球教学	速滑教学	选修课	P-2.1.1~P-2.1.6 P-2.2.1~P-2.2.2			
19	2.冰球教学 4.轮滑教学	健身指导	选修课	P-2.1.1~P-2.1.6 P-4.2.4	G-2.3 G-4.2	S-2.1 S-2.3	
20	2.冰球教学 5.冰雪赛事策划执行 6.会员服务 8.雪道安全防护与救助	数据分析与应用	选修课	P-2.4.2 P-6.3.2	G-2.2 G-5.2 G-6.2 G-8.4		
21	5.冰雪赛事策划执行 6.会员服务	新媒体技术	选修课		G-2.2/G-2.4/G-3.3 /G-4.3/G-5.2/G-6. 2/G-8.4		
22	5.冰雪赛事策划执行 6.会员服务	办公软件高级应用	选修课	P-6.3.2 P-6.3.3	G-2.2/G-2.4/G-3.3 /G-4.3/G-5.2/G-6. 2/G-8.4		
23	6.会员服务 8.雪道安全防护与救助	市场营销	选修课	P-6.2.3/P-6.4.1/P-6.4. 2/P-6.5.3/P-6.5.4	G-6.1 G-6.2 G-8.4		

24	1.花样滑冰教学 3.滑雪教学	体育艺术修养	选修课	P-1.3.2/P-1.5.4/P-3.1.2/P-3.2.2/P-3.2.5/P-3.3.3			
25	6.会员服务	冰雪旅游策划	选修课	P-6.4.1/P-6.5.2/P-6.6.1			
26	3.滑雪教学 4.轮滑教学 6.会员服务	户外运动指导	选修课	P-3.1.2/P-3.2.2~ P-3.2.5/P-3.3.2~ P-3.3.4/P-4.2.1~ P-4.2.3/P-4.3.1~ P-4.3.3			D-6.2 D-6.3
27	1.花样滑冰教学 3.滑雪教学	应用文写作	公共基础课		G-1.2/G-1.5/G-3.3		
28	2.冰球教学 3.滑雪教学 4.轮滑教学 5.冰雪赛事策划执行 6.会员服务 8.雪道安全防护与救助	信息技术	公共基础课		G-2.2/G-2.4/G-4.3 /G-3.3/G-5.2/G-6.2/G-8.4		
29	1.花样滑冰教学 2.冰球教学 3.滑雪教学 4.轮滑教学 5.冰雪赛事策划执行 6.会员服务 7.滑冰安全管理 8.雪道安全防护与救助	思想道德修养与法律基础	公共基础课	P-2.6.2~P-2.6.4 P-3.2.7 P-8.4.3 P-8.5.3 P-3.2.7		S-2.1~S-2.6 S-3.1~S-3.6 S-4.1~S-4.6 S-7.1~S-7.4 S-8.1~S-8.4	D-1.1~D-1.3 D-2.1~D-2.3 D-3.1~D-3.3 D-4.1~D-4.3 D-5.1~D-5.3 D-6.1~D-6.3 D-7.1~D-7.2 D-8.1~D-8.3

北京体育职业学院

教育与体育大类
体育保健与康复专业（运动康复方向）
（570306）
人才培养方案

（2022 级三年制高职）

编制工作负责人		鹿国晖
调研团队		鹿国晖 刘杨
拟稿	校内团队	鹿国晖 刘杨
	企业团队	颐信泰通（北京）信息科技股份有限公司人员
论证	校内专家	北京体育职业学院教学管理委员会成员
	企业专家	黄志基、徐建武、段士民
院系		社会体育系
修订日期		2022 年 5 月 10 日

体育保健与康复专业（运动康复方向）

人才培养方案

一、专业名称（专业代码）

专业名称： 体育保健与康复

专业代码： 570306

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历。

三、基本修业年限

三年

四、职业面向

表 1 本专业职业面向

所属专业大类（代码）	教育与体育（57）
所属专业类（代码）	体育类（5703）
对应行业（代码）	体育（89）；卫生（84）
主要职业类别（代码）	体育专业人员（2-09-07） 健身与娱乐场所服务人员（4-13-04） 健康咨询服务人员（4-14-02） 保健服务人员（4-10-04）
主要岗位（群）或技术领域举例	康复治疗师 运动康复师、体重管理、老年康体指导、产后恢复、家庭保健按摩
职业类证书举例	运动营养咨询与指导 运动康复师 产后恢复

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，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、职业道德意识，精益求精、守正创新的精神和信息素养，较强的就业创业能力和可持续发展的能力，面向体育、卫生等行业的体育专业人员、健身和娱乐场所服务人员、保健服务人员、医疗辅助服务人员等职业群，掌握运动康复基础理论和基本技能，能够从事运动康复、体能康复、运动保健、传统康复保健、健康指导与管理等工作的高素质技术技能人才。

（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，全面提升素质、知识、能力，掌握并实际运用岗位（群）需要的专业核心技术技能，总体上须达到以下要求。

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.能够熟练掌握与本专业从事职业活动相关的国家法律、行业规定，掌握环境保护、安全防护、质量管理等相关知识与技能，了解相关产业文化，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.掌握支撑本专业学习和可持续发展必备的政治理论、科学文化基础、中华优秀传统文化、信息技术等基础知识，具有良好的科学素养与人文素养，具备职业生涯规划能力；

4.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，学习一门外语并结合专业加以运用；

5.能够评估常见急慢性运动伤病并进行现场急救、处理；

6.能够运用推拿、拔罐、艾灸等中医传统疗法对常见疾病及运动损伤进行康复治疗；

7.能够对常见疾病及损伤进行运动康复训练；

- 8.能够合理运用理疗仪器对常见疾病及运动损伤进行康复治疗；
- 9.能够正确实施拉伸、贴扎、护具使用等运动防护技术；
- 10.能够进行人体体质健康评估并制订运动处方和运动健康管理方案；
- 11.能够指导不同人群进行科学健身和预防运动伤病；
- 12.能够通过运动手段对不同人群的体态异常进行矫正；
- 13.具有适应产业数字化发展需求的基本数字技能，掌握信息技术基础知识、专业信息技术能力，基本掌握运动训练领域数字化技能；
- 14.具有探究学习、终身学习能力，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；
- 15.掌握至少 1 项体育项目，达到国家大学生体质测试合格标准，养成良好的运动习惯、卫生习惯和行为习惯；具备一定的心理调适能力；
- 16.掌握必备的美育知识，具有一定的文化修养、审美能力；
- 17.弘扬劳动光荣、技能宝贵、创造伟大的时代精神，热爱劳动人民、珍惜劳动成果、树立劳动观念、积极投身劳动，具备与本专业职业发展相适应的劳动素养、劳动技能。

六、课程设置与要求

(一) 课程体系



图 1 体育保健与康复专业课程体系图

(二) 课程要求

1. 公共基础课

(1) 必修课

表 2 公共基础必修课程主要教学内容与要求

课程名称	课程代码	主要教学内容和要求	学时	备注
实用英语 1	1GBTF072SY Y1	高职英语课程分为基础模块和拓展模块。该课程是基础模块，主要内容包括个人、职业、社会、科学、文化、环境等主题相关的语言知识、文化知识以及职场通用英语技能训练。通过本课程的学习，学生能掌握必要的英语语音、词汇、语法、语篇和语用知识，获得多元文化知识，提升在日常生活和职场情境中的听、说、读、看、写、译技能。该课程对标全国高等学校英语应用能力 A、B 级考试，学生完成该课程的学习，知识水平应达到 B 级水平。	理论 64 学时， 实践 8 学时	
实用英语 2	1GBTF072SY Y2	高职英语课程分为基础模块和拓展模块。该课程是基础模块，主要内容包括个人、职业、社会、科学、文化、环境等主题相关的语言知识、文化知识以及职场通用英语技能训练。通过本课程的学习，学生能掌握必要的英语语音、词汇、语法、语篇和语用知识，获得多元文化知识，提升在日常生活和职场情境中的听、说、读、看、写、译技能。该课程对标全国高等学校英语应用能力 A、B 级考试，学生完成该课程的学习，知识水平应达到 B 级水平。	理论 64 学时， 实践 8 学时	
康复英语	1GBTF036KY F	高职英语课程分为基础模块和拓展模块。该课程是拓展模块，主要内容包括身体部位、关节、骨骼和肌肉等人体结构的英文名称；使用英语语言进行问诊的交际过程；运动损伤相关治疗方法的英文表达，如拉伤，扭伤，骨折等。通过该课程的学习，学生能够在掌握运动康复相关词汇表达的基础上，根据不同伤病种类进行英文问诊，使用英文给出治疗方案，并具备一定的运动康复英文文献阅读能力，达到能在英文环境下开展运动康复工作的基本要求。	理论 32 学时， 实践 4 学时	
大学语文 (中华传统文化+应用文写作)	1GBTF072DW X	《应用文写作》主要包括：应用文基础知识、日常应用文、礼仪应用文、事务应用文、行政公文等内容。通过该课的学习，学生了解了常见应用文体，如专用书信、通知、请示、计划、总结、个人简历的含义及种类；掌握了应用文的特点、作用以及不同类型的应用文写作的基本格式和基本要求；具备了应用文写作能力和文章分析处理能力；获取了分析问题和解决问题的思维能力；提升了文化内核并培养了文化素养。	理论 68 学时， 实践 4 学时	

信息技术	1GBTF072XS X	《信息技术》基础模块 该课程的主要任务是使学生获得进一步学习和职业发展所必需信息的获取、表示、传输、存储、加工、应用等各种技术。学生通过学习本课程，掌握常用的工具软件和信息化办公技术，具备支撑专业学习的能力和运用信息技术解决问题的思维习惯；培养学生的团队意识和进取精神，为职业能力的持续发展奠定基础。课程学习结束后，学生可参加全国计算机等级考试（MS OFFICE 一级）。	理论 24 学 时， 实践 48 学 时	
信息素养	1GBTF072XY X	《信息素养》专业模块 课程通过对信息处理理论学习、技能训练，及综合实践，使学生信息素养和信息技术应用能力得到全面提升。学生通过学习本课程，轻松解决在日常生活、学习和工作中遇到的各种获取信息的难题，快速掌握各类信息获取技能，有效提升信息素养。	理论 24 学 时， 实践 48 学 时	
思想道德 修养与法 制	1GBTF054SZ Y	该课程共分为四个专题，即绪论、思想、道德和法治四个专题。通过本门课的学习，帮助学生正确面对人生的各种困惑、树立远大志向和坚定的理想信念、了解中华民族重精神的传统、积极践行社会主义核心价值观，让学生明确不同社会形态和不同关系中的道德对个人发展的意义，同时通过法治内容的学习，使学生树立法治观念，从而更好地适应社会。	理论 课 46 学 时， 实践 课 8 学时	
毛泽东思 想和中国 特色社会 主义理论 体系概论	1GBTF072ML X	该课程主要内容包括毛泽东思想模块，邓小平理论、“三个代表”重要思想和科学发展观模块、习近平新时代中国特色社会主义思想模块共三大模块。该课程教学要求学生在掌握马克思主义中国化的历史进程和基本理论成果的基础上，理解并运用马克思主义立场、观点、方法解决社会发展和现实生活的基本问题，具备调查研究、明辨是非和正确表达思想观点的能力，进而达到社会主义现代化事业合格建设者所应有的基本政治素质和相应的基本要求。	理论 课 64 学 时， 实践 课 8 学时	
职业发展 与就业指 导	1GBTF072ZD Y	本课程分为职业发展规划和就业指导两个模块。该课程既强调职业在人生发展中的重要地位，又关注学生的全面发展和终身发展。通过本课程的学习，使大学生不断提高职业生涯发展的自主意识，树立正确的职业观、就业观，促使大学生理性地规划运动职业生涯发展和自身未来的发展，努力在学习过程中提高自身职业生涯管理能力和就业能力。	理论 课 64 学 时， 实践 课 8 学时	
形势与政 策	1GBTF018XC Y	形势与政策课程是学生了解国家形势与政策的主渠道。通过形势与政策基本知识的学习以及当前国内外重大、热点问题的教育，帮助学生认清国际国内形势，了解党和国家重大方针政策，开阔视野，提高学生参与民主生活的能力，	理论 课 16 学 时，	

		增强对伟大民族复兴的信心，积极投身改革开放和社会主义现代化建设。	实践 2学 时	
军事理论与军训	1GBTF072JXY	本课程以国防教育为主线，通过对军事理论和军事技能训练的学习和实践，使学生掌握基本的军事理论、军事知识与技能，有助于增强学生的国防观念、国家安全意识和忧患危机意识，弘扬爱国主义精神、传承红色基因，强化集体主义观念、法制意识；有助于增强学生的综合素质，提高学生的综合能力，为中国人民解放军训练后备兵员和培养预备役军官打下坚实的基础。	理论 课 36 学 时， 实践 课时 36学 时	军事 技能 训练 14 天
心理健康教育	1GBTF036XY K	本课程主要提供学生明确心理健康的基础知识，心理健康的中外标准及学习意义，通过学习本课程增强自我心理保健意识和心理危机预防意识，促使学生具备应对心理问题、维护心理健康的意识，并努力培养自我发展、培养人际沟通能力、自主学习方法的能力，具有健康的情绪表达、具有不断地主动适应新环境、解决新问题的能力，促进学生适应环境全面发展，提高心理素质，成为一名具有心理健康意识的社会主义建设者。	理论 课 18 学 时， 实践 课时 18学 时	
劳动教育	1GBTF036LY D	该课程主要内容包括劳动概念与历史、劳模精神工匠精神以及劳动法律与权益等。通过本课程的学习，使学生树立正确的劳动态度，懂得劳动最光荣、劳动最崇高、劳动最伟大、劳动最美丽的道理。同时教育引导学生崇尚劳动、尊重劳动，养成辛勤劳动、诚实劳动、创造性劳动和吃苦耐劳的品质。	理论 6课 时， 实践 30课 时	

(2) 选修课

表 3 公共基础选修课程主要教学内容与要求

课程名称	课程代码	主要教学内容和要求	学时	备注
逻辑推理	4GBTF036LLJ	课程主要内容包括思维的内涵、特征及基本形态，不同思维形态的逻辑形式，逻辑基本规律和简单的逻辑方法。课程的教学要求是学生掌握概念的特征及明确概念的逻辑方法，掌握不同形式命题及其推理，学会运用逻辑推理观察和分析问题，为提高自身逻辑思维能力打下坚实基础。	理论 32学 时 实践 4学 时	
创新创业课程	4GBTF036CC Y	该课程主要内容包括创新方法、创业机会、资源整合、创业团队以及创业实例等。该课程的教学要求是学生在掌握创新创业所需知识和方法的基础上，了解创业环境，建立创新思维，激发创造潜能，具备一定创新创业意识和能力。	理论 课 32 学 时， 实践	

			课 4 学时	
人文地理	4GBTF036RL W	通过学习，学生能掌握人文地理学的基本知识，了解人类文化与地理环境之间的相互关系，培养正确的人地观，形成可持续发展和环境保护意识，具备运用人文地理学研究方法分析区域人文地理现象和问题的能力，能自觉参与维护国家和地区的可持续发展。	理论 课 32 学时， 实践 课 4 学时	

2.专业课程

(1) 专业基础课程

表 4 专业基础课程主要教学内容与要求

课程名称	课程代码	主要教学内容和要求	学时	备注
临床医学 基础	2GBTF054LC X	课程主要包括：诊断学基础、医学影像学基础和外科总论三部分。课程教学要求是学生在掌握人体基本解剖结构和生理机能的基础上，利用诊断学基础知识认识常见疾病的症状体征，了解医学影像学的种类和诊断方法，掌握外科疾病和运动损伤的判断标准，从而能够及时评估运动损伤，科学制定损伤预防和康复方案。	54	
运动解剖 基础	2GBTF072YC P	课程内容主要讲述人体运动的执行体系，包括运动系统各器官形态结构的特点、关节的运动规律、运动的主要肌群以及发展肌肉力量和柔韧性等素质的基本原理。课程教学要求是学生在掌握基本理论知识的基础上，掌握运动系统各器官的形态、位置和机能，熟悉发展运动系统功能的训练方法，为将来从事康复评定、康复训练等工作提供理论依据。	72	
运动生理 基础	2GBTF036YC L	课程内容主要包括人体运动供能体系与指挥体系的形态结构及功能，运动过程中人体机能、身体素质、运动的变化规律等基本知识。本课程共 36 学时，理论 24 学时，实践 12 学时。课程教学要求是培养学生对人体生命活动的基本知识的全面了解和基本规律的系统认识，初步掌握人体各器官系统基本特征和运动器官的基本工作原理；了解生长发育的一般规律；了解体育运动对人体机能的影响及其规律。提高学生从事体育的理论基础和素质。使学生为体育教学和运动训练活动及提高自身健康水平提供的理论基础，并为后续课程奠定基础，为各项运动技术的教学和训练提供理论依据。	36	

中医学基础	2GBTF054ZCX	课程主要内容包括阴阳五行、藏象、精气血津液、经络、体质、病因、病机、诊断、辨证、治则、养生预防与康复等方面的内容。课程教学要求是学生从整体、联系、运动的观念出发,认识和解决中医学的相关问题,学生能够以独特的思维方法和原理法则,客观地概括人体生命活动、病理变化、诊断治疗、养生康复的基本规律,从而达到利用中国传统治疗技术为运动康复服务的目的。	54	
礼仪与沟通技巧	2GBTF036LQT	该课程是一门涉及管理学、公共关系学、礼仪学等学科的综合性课程,具有非常强的实践操作性。课程主要任务是通过社交礼仪和沟通技巧的教学,使学生掌握礼仪基本规范和有效沟通的基本理论,通过能力训练及实践活动,培养符合新时期岗位需求,掌握必要的职业礼仪技能,具备良好的职业素养、健全人格的学生,注重道德修养,提高学生自身素养与内涵,适应未来工作需要。	36	
骨科与肌动学基础	2GBTF072GCX	课程主要内容包括:骨科与肌动学基本概念与基本理论、上肢骨及肌动学、中轴骨骼及肌动学、下肢骨及肌动学。课程教学要求是学生在掌握人体基本解剖结构的基础上,利用运动生理学基本理论和规律,掌握骨骼肌相互合作的基本原理及单一肌肉损伤获肌力不足对人体造成的影响,掌握相关神经肌肉功能,从而能够科学制定并实施运动康复方案。	72	
体能训练	2GBTF072TLN	课程主要内容包括体能训练的目标与原则、体能测试与评估的方法、基础体能的建设、体能训练的方法及体能训练设计方案等。课程教学要求是学生掌握体能本质的概念和评估测试的方法,结合基础体能的建设,对速度、灵敏、力量、柔韧等素质进行有效的训练,并指定相应的训练计划,进而达到体能教练的基本要求。	72	

(2) 专业核心课程

表 5 专业核心课程主要教学内容与要求

课程名称	课程代码	主要教学内容和要求	学时	备注
运动损伤预防与急救	3GBTF054YJY	课程主要内容包括运动损伤概述、检伤分类、急救基本技术(止血、包扎、固定、转运)、心肺复苏术和身体各部常见运动损伤机制和原理和临场处理等内容。课程教学要求是在具备一定的解剖学、生理学知识的前提下,掌握常见运动损伤的诊断,并能够根据实际情况选择科学有效的处置方法。通过案例讲解和课堂演练,使学生具备在运动过程中基本的救护能力。	54	

课程名称	课程代码	主要教学内容和要求	学时	备注
康复评定与治疗	3GBTF072KLY	课程主要包括运动功能评定、物理因子治疗、作业治疗、手法治疗和贴扎等。课程教学要求是学生能够根据客户的实际情况，正确采集病史，选择相应的评定量表和评定方法为客户进行评估；能够针对不同的功能障碍人群，选择作业活动和训练，改变运动模式，最大限度地恢复或提高客户的生活和工作能力；能够掌握常见物理因子治疗、手法治疗和贴扎治疗的适应证和禁忌证，针对客户情况制订详细的康复治疗计划。	72	
康复训练指导	3GBTF072KDL	课程主要包括重置性训练、功能性训练、力量训练、有氧训练、专项训练等。课程教学要求是学生能够根据评定分析结果，制订训练计划，选择合适的重置性训练方法和合适的介入时机；能够根据评定分析结果，制订训练计划，选择合适的功能性训练方法；能够根据评定分析结果，制订训练计划，选择合适的力量训练和有氧训练；能够根据客户所需要的专项运动或专项动作，正确选择相适应的专项训练方法。	72	
特殊人群康复	3GBTF072TFQ	课程主要包括儿童体适能训练、女性康复治疗、老年人康复治疗、慢病人群康复治疗、亚健康人群康复治疗等。课程教学要求是学生能够了解儿童常见运动功能障碍的症状、女性盆底功能障碍的症状（漏尿等）老年综合征，通过所学知识进行鉴别或评估，给出评估结果，做出个性化的康复训练方案；能够掌握常见慢性病和亚健康的运动康复训练手段，合理应用这些手段对慢性病和亚健康患者进行运动康复训练。	72	
物理治疗	3GBTF072WLL	课程主要包括伤病评估、慢性疼痛管理、骨科术后康复、体态矫正和体能训练等。课程教学要求是学生能够对患者进行初步的问诊，收集病症信息，对患者进行伤病评估；能够根据患者的疼痛症状，设计有针对性的康复方案；能够掌握骨科手术术后的恢复周期，并加入康复措施；能够掌握身体骨性结构标志，辨别客户的不良体态并能进行纠正；能够在掌握生物力学、运动解剖及生理等基础学科知识的基础上，分析客户的身体状况，确定康复训练方向。	72	
中医亚健康管理	3GBTF072ZLK	课程主要包括体质辨识、推拿按摩、拔罐、艾灸、刮痧、药浴和药膳指导等。课程教学要求是学生能够掌握中医九种体质，熟悉每一种体质的典型症状，准确判断体质类型；能够了解中医基础知识，熟悉阴阳五行、脏腑经络理论、气血、津液理论等，为患者初步评估健康状况；能够熟悉火罐、艾灸、刮痧的类型掌握其具体使用技巧，	72	

课程名称	课程代码	主要教学内容和要求	学时	备注
		熟练应用于人体；能够熟悉药食同源的中药种类，通过合理配伍，制定合理的膳食方案。		
运动健康测试与评估	3GBTF072YGY	课程主要内容包括运动营养信息收集、分析与管理、体质测试与评估、运动能力测试与评估、膳食调查与评估等。课程教学要求是学生能够使用相关工具（软件系统）准确录入信息，并进行分类整合，识别 ACSM 健康风险因素；能够利用专业设备，为客户提供身体形态、机能和素质指标的测试与评估；能够选用合理机能监控方法，监测并记录客户进行体育锻炼的适应情况；能够通过便捷软件平台，进行膳食数据收集，掌握常见食物的分量及营养成分知识，为客户提供个性化服务。	72	

(3) 综合应用课程

表 6 综合应用课程主要教学内容和要求

课程名称	课程代码	主要教学内容和要求	学时	备注
运动营养咨询与指导	5GBTF048YDY	运动营养咨询与指导是证书课程，目前对接教育部“1+X证书”项目中《运动营养师》证书，本门课程主要讲授目前运动营养学领域的研究进展及运动营养师职业发展规划；运动营养基础知识包括运动与能量、运动与七大营养素；运动营养食品的基本知识；运动健康风险评估、运动营养测试与评估、运动营养方案的制定基本方法和技能，学生学习完课程可以参加运动营养师证书考试，考试合格颁发证书。	48	
运动康复师	5GBTF036YSK	课程主要内容包括运动功能评定、物理因子治疗、手法治疗和康复训练等。课程教学要求是学生能够根据客户的实际情况，为客户进行评估；能够针对不同的功能障碍人群，选择作业活动和训练，改变运动模式，最大限度地恢复或提高客户的生活和工作能力；能够掌握常见物理因子治疗、手法治疗和贴扎治疗和康复训练指导方法，针对客户情况制订详细的康复训练和治疗计划。	36	
认识实习	5GCTF072RXS	课程主要内容是学生由职业学校组织到实习单位参观、观摩和体验，形成对实习单位和相关岗位的初步认识的活动。课程要求学生充分了解行业企业发展、岗位、工作、职业发展前景等相关情况，为后续专业学习做好铺垫。	72	
岗位实习	5GBTF900GXW	课程主要内容包括企业认知实习、岗位实习和职业综合能力培养等。课程教学要求学生在掌握实践工作能力的基础上，能根据实习岗位的要求，在专业人员的指导下，辅助	900	

课程名称	课程代码	主要教学内容和要求	学时	备注
		或相对独立的参与康复评估、物理治疗、康复治疗和训练技术等，不断提高学生实践工作能力，锤炼意志品质，精进岗位技能，进而达到运动康复等相关岗位的基本要求。		

(4) 专业选修课程

表 7 专业选修课程主要教学内容和要求

课程名称	课程代码	主要教学内容和要求	学时	备注
职业伦理	4GBTF036ZLY	课程主要内容包括绪论和正文两部分，其中正文部分包括：医德思想的发展历程，医学伦理学基本理论，医德基本原则与准则，医德基本范畴，医患关系伦理，预防医学伦理，临床常规诊治伦理，临床典型问题伦理等。课程教学要求是学生掌握医学伦理的基本原则、规范、作用及发展规律，具备妥善处理医患关系、医际关系的能力，培养学生具有仁爱、同情、耐心、细心、谦虚、谨慎、无私、无畏、诚实、正派的职业品德。	36	
生物力学	4GBTF036SXW	课程主要内容包括绪论和正文两部分，其中正文部分包括：人体动作结构的生物力学基础，人体运动的生物力学原理，动作技术分析的一般方法与测量手段，动作技术的生物力学，运动器械的生物力学与损伤和肌肉力量训练的基础理论与应用。课程教学要求是学生在掌握人体运动生物力学基本常识的基础上，利用生物力学原理，具备动作技术分析、训练动作设计、运动损伤预防、康复计划设计与实施的能力。	36	
体育养生	4GBTF036TCY	课程主要内容包括传统体育养生概述、健身气功·八段锦功法功理、太极拳·八法五步和太极推手功法功理等。课程教学要求是学生在掌握传统体育养生理论基础上，能根据健身气功·八段锦、太极拳·八法五步、太极推手的功法功理要求，具备技术动作套路演练能力，进而达到教学指导的基本要求。	36	
体育美育	4GBTF036TY Y	课程主要内容包括美与美育的内涵、特征，体育美的内涵及特征、体育美的欣赏、创造与传播，体育美育教学原则、特点和方法。课程教学要求是学生掌握美、审美、体育美育等基本知识，了解体育审美的方法与特征，能够对体育运动项目进行审美分析，了解体育美的创造与传播，引导学生在体育运动实践中实现人的全面发展。	36	
康复医学基础	4GBTF036KCX	《康复医学基础》是一门介绍康复与康复医学概念，康复医学在现代医学体系中的地位及其内容和工作方式等知	36	

课程名称	课程代码	主要教学内容和要求	学时	备注
		识的课程。通过该课程的学习,使学生了解康复医学的历史沿革和工作目标;掌握康复医学的概念、康复的基本模式、管理体系、工作内容和程序,为学生今后的运动康复与健康的专业学习在整体认识上做好准备。		
体育基础	4GBTf018TS Y	课程主要包括体育的概念、大学生体质健康标准、体育卫生常识、体育的医务监督、体育竞赛的基本方法与编排等,课程教学要求是学生在掌握体育基础理论上,能了解体育的含义,体育与健康的关系,对竞技体育、社会体育、体育与健康有全面、辩证的认识。	18	

七、教学进程总体安排

(一) 课程结构比例

表 8 课程结构比例

专业名称	学制	总学时	公共基础课 学时	公共基础课 学时占比	实践教学 学时	实践教学学 时占比	选修课 学时	选修课 学时占比
体育保健与康复	3 年	3000 学时	756 学时	25.2%	1914 学时	64.0%	306 学时	10.0%

(二) 教学活动周进程安排 (单位: 周)

表 9 教学活动周进程安排 (单位: 周)

项目 学期	军事理 论与军 训	课堂 教学	认知 实习	岗位 实习	毕业 教育	考试 考核	总周数	备注
1	2	18	0	0	0	2	20	军训不在教学周内
2	0	18	0	0	0	2	20	
3	0	18	18	0	0	2	20	课堂教学与认识实习平行开展
4	0	18	0	0	0	2	20	
5	0	0	0	18	0	2	20	

6	0	0	0	18	2	0	20	
合计	2	72	18	36	2	10	120	

(三) 教学学时安排 (单位: 学时)

表 10 教学学时安排 (单位: 学时)

序号	课程类别	课时				学分	
		理论	实践	合计	百分比	总学分	百分比
1	公共基础课	526	230	756	25.0	42	25.1
2	专业基础课	176	220	396	13.2	22	13.2
3	专业核心课	236	250	306	16.2	27	16.2
4	综合应用课	32	1024	1056	35.2	59	35.3
5	专业选修课	116	190	306	10.1	17	10.1
合计		1086	1914	3000		174	
百分比		36.2	63.8		100%		100%

(四) 教学进程安排 (见附录 1)

八、实施保障

(一) 师资队伍

按照“四有好老师”“四个相统一”“四个引路人”的要求建设专业教师队伍,将师德师风作为教师队伍建设的第一标准。

1. 队伍结构

学生数与本专业专任教师数比例不高于 18: 1, “双师型”教师占专业课教师数比例不低于 90%, 高级职称专任教师比例不低于 50%, 专任教师队伍建设要统筹考虑职称、年龄等因素, 形成合理的梯队结构。

整合校内外优质人才资源, 选聘运动康复等行业企业专家担任产业导师, 组建校企合作、专兼结合、能够满足模块化及项目式教学需要的教师团队, 建立定期开展专业教研机制。

2.专任教师

表 11 专任教师任职资格及要求

师资来源	教师类别	任职资格及要求		承担课程	教师数量
		学历学位	任职要求		
校内	专任教师	硕士及以上学历	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；具有运动训练、体育教育、运动康复等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；能够开展课程思政和教学改革、科学研究；能够跟踪新经济、新技术发展前沿。每 5 年累计不少于 6 个月的企业实践经历。	公共基础课 专业基础课 专业核心课 综合应用课 专业选修课	20-30

3.专业带头人

表 12 专业带头人任职资格及要求

师资来源	教师类别	任职资格及要求		承担课程	教师数量
		学历学位	任职要求		
校内专任教师	专业带头人	硕士及以上学历	原则上应具有副高及以上职称，能够较好地把握国内外运动康复行业、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。	专业核心课 专业基础课 综合应用课	2

4.兼职教师

表 13 兼职教师任职资格及要求

师资来源	教师类别	任职资格及要求		承担课程	教师数量
		学历学位	任职要求		
企业兼职教师	兼职教师	本科及以上学历	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，具有扎实专业知识和丰富的实际工作经验，了解高职教育教学规律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。	专业核心课 专业基础课 综合应用课	20

（二）教学设施

1.专业教室要求

具备利用信息化手段开展混合式教学的条件。一般配备黑（白）板、多媒体计算机、投影设备、音响设备，互联网接入或无线网络环境，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.校内实训场所要求

实验、实训场所符合面积、安全、环境等方面的条件要求，实训设施先进，能够满足实验实训教学需求，实验、实训指导教师确定，能够满足开展运动损伤预防与急救、健康测试与评估、康复治疗、康复训练、体能训练等实训活动的要求，实训管理及实施规章制度齐全。

表 14 校内实训场所及其对应的项目和课程

教室名称	数量 (间)	主要实训项目	主要实训设备	对应的主要课程	学生 容量
运动损伤预防与健康促进实训室	1	人体解剖结构 人体生理实验 人体机能评估 手法治疗 康复训练 物理治疗 急救技术	多媒体教学设备、人体骨骼模型、肌肉与关节和各系统模型、臂式血压计、听诊器、体质检测仪器、体成分分析仪、尿酸与血糖分析仪、FMS/YBT 动作筛查系统、身体姿态评估图、康复评定仪器（如关节角度计、三维多功能关节角度测量仪、背力计、徒手肌力测量系统、平衡功能评定设备等），治疗床、瑜伽垫、运动恢复器材（如拉伸训练带、筋膜枪、筋膜刀组、泡沫轴等）、运动贴扎台、运动贴扎耗材（如皮肤膜、运动胶布、轻型弹性胶布、重型弹性胶布、运动防护包等）等设备。体外除颤仪（仿真训练机）、心肺复苏模拟人（带有电脑实时反馈成绩功能）	运动解剖基础 运动生理基础 骨科与肌动学基础 临床医学基础 生物力学 运动健康测试与评估 康复评定与治疗 物理治疗 运动损伤预防与急救	40 人
手法治疗与传统疗法实训室	1	中医传统治疗技术	多媒体教学设备、人体经络腧穴模型、按摩床、玻璃火罐、艾灸条、艾灸盒等器材，用于中医传统疗法	中医亚健康管理	40 人

			等的实训教学。		
体能训练与康复训练实训室	1	体能训练 康复训练 康复评估 物理治疗	多媒体教学设备、力量训练设备(固定式力量训练器械、哑铃、杠铃、壶铃等)、有氧设备(跑步机、划船机等)、综合训练设备(小飞鸟、史密斯、体能训练器材等) 运动治疗设备(如瑜伽垫、弹力带、抗力球、波速球、平衡垫、肋木架、哑铃、多功能训练器、手法床、功率车、跑步机等)、物理因子治疗设备(如制冰机、深层肌肉刺激仪、超声波治疗仪、低频电刺激仪、中频电刺激仪、干扰波治疗仪、短波治疗仪、牵引治疗仪等)。冲击波治疗仪、等速肌力测试系统等设备	康复训练指导 特殊人群康复治疗 运动康复师	40人

3.校外实训场所要求

配备稳定的校外实训基地，场所符合面积、安全、环境等方面的条件要求，实训设施齐备、先进，提供的实习岗位有利于学生掌握专业技能、提高实践能力。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。

表 15 校外实训场所及其对应的项目和课程

校外实训基地名称	主要实训项目	对应的主要课程	学生数量
北京市木樨园体育运动技术学校医研科	运动员伤病预防、康复治疗 and 训练	认识实习 岗位实习	12
北京市先农坛体育运动技术学校医研科	运动员伤病预防、康复治疗 and 训练	认识实习 岗位实习	12
北京市什刹海体育运动学校医研科	运动员伤病预防、康复治疗 and 训练	认识实习 岗位实习	12
北京华生康复医院	运动康复	认识实习 岗位实习	10
亚洲康复体能学院	运动康复	认识实习 岗位实习	10
优享健身	运动康复	认识实习 岗位实习	20

4.学生实习基地要求

符合《职业学校学生实习管理规定》《职业学校校企合作促进办法》等对实习单位的有关要求，经实地考察后，确定合法经营、管理规范，实习条件完备且符合产业发展实际、符合安全生产法律法规要求，与学校建立稳定合作关系的单位成为实习基地，并签署学校、学生、实习单位三方协议。

根据本专业人才培养的需要和未来就业需求，实习基地应能够提供康复治疗师、运动康复师、体重管理、老年康体指导、产后恢复、家庭保健按摩等与专业相关的实习岗位，拥有当前专业发展的主流技术。可接纳一定规模的学生实习；学校和实习单位双方共同制订实习计划，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，实习单位安排有经验的技术或管理人员担任实习指导教师，开展专业教学和职业技能训练，完成实习质量评价，做好学生实习服务和管理工作的，有保证实习学生日常工作、学习、生活的规章制度，有安全、保险保障，依法依规保障学生的基本权益。

表 16 学生实习基地及其对应的岗位和课程

校外实习基地名称	性质	主要实习岗位	对应的主要课程
北京市木樨园体育运动技术学校医研科	事业单位	运动队队医	认识实习 岗位实习
北京市先农坛体育运动技术学校医研科	事业单位	运动队队医	认识实习 岗位实习
北京市什刹海体育运动学校医研科	事业单位	运动队队医	认识实习 岗位实习
北京华生康复医院	私企	康复治疗	认识实习 岗位实习
亚洲康复体能学院	私企	运动康复	认识实习 岗位实习
优享健身	私企	运动康复	认识实习 岗位实习

5.支持信息化教学方面的要求

营造信息化教学环境，配备校园网、多媒体教学设备和网络设备以及智慧教室，根据体育类职业教育特点，搭建能够满足授课、学习、考试、管理、评价等多种功能

的网络教学平台，为智慧课堂、翻转课堂、混合式教学、移动教学等信息化教学提供基础保障。

（三）教学资源

1.教材选用机制和要求

按照国家规定，经过规范程序选用教材，优先选用近年来国家规划教材和国家优秀教材。

专业课程教材建设坚持正确的政治方向和价值导向，遵循体育类职业教育教学规律和人才成长规律，科学合理编排教材内容，积极开发活页式、工作手册式、融媒体教材，体现本行业新技术、新规范、新标准、新形态。建立教材动态更新调整机制，健全教材分类审核、抽查和退出制度。

2.图书文献配备要求

为本专业师生提供图书和文献资料，能满足体育保健与运动康复人才培养、专业建设、教科研等工作的需要，方便查询、借阅。专业类图书文献主要包括：体育行业政策法规、行业标准、竞赛规范等；体育专业类图书和实务案例类图书；5种以上运动健康学术期刊。及时配置新经济、新技术、新工艺、新材料、新管理方式、新服务方式等相关的图书文献。

3.数字教学资源配置要求

丰富的数字资源是保证专业教学质量的重要条件，建设、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、数字教材等专业教学资源库，鼓励和院团共同开发种类丰富、形式多样、使用便捷、动态更新、满足教学、有利于学生自主学习的数字化专业学习资源，充分利用信息化教学资源、网络教学平台，支持教师实践混合式教学模式，引导学生进行线上线下自主学习。

（四）教学方法改革

鼓励教师在现代教学理论的指导下，熟练掌握各类教学方法的特性，根据“互联网+职业教育”发展需求，充分利用现代信息技术手段，遵循体育类职业教育教学规律和人才成长规律，依据教学目标、教学内容、学生特点、教师自身素质和教学环境

条件，深化以学生为中心的教学改革，对教学方法进行科学选择、优化组合和持续改进，打造优质课堂。

1.强化课程思政

构建“思政课程+课程思政”格局，推动全员全过程全方位“三全育人”，实现思想政治教育与专业技能培养的有机统一。强化立德树人意识，结合文化体育类职业院校学生特点、体育保健与康复专业人才培养特点和专业素养要求，梳理和挖掘专业课程蕴含的思政元素，发挥专业课程的思政教育功能，创新思政课程及课程思政教学模式。

2.改进传统教法

遵循体育教育规律，发挥以语言传递和直观感知为主的教学方法的优势，在专业知识和技能的教学中，继承和发扬讲授、演示、练习、讨论、口传心授、口授与身授、观摩、实习作业等传统教学方法。依据学情分析，坚持统一性和多样性相结合的原则，灵活教学，因材施教，充分利用现代教育技术，在课堂中融入情景式、案例式、探究式、讨论式、参与式、启发式等教学方法，广泛采用翻转课堂、线上线下混合、理实一体等教学模式，发挥学生的学习主体性作用，促进自主学习及个性化学习。

3.推广特色模式

把握体育教育特点，基于实际训练和情感陶冶为主的教学方法，在实操技能的学习中，遵循运动康复治疗 and 康复训练的规律，实施项目导向、任务驱动等特色教学模式，采用分组教学、模块教学、游戏化学习、研究性学习等方法，开展结构化和系统性的教学，充分利用校企合作资源及数字媒体技术，将课堂与赛场相结合，实行课堂与训练的无缝对接。学校教育 with 运动康复实践相结合，深度推行校企合作，工学结合。通过课内外的训练、实习、实践、观摩等以学生为主体的实践性活动，巩固、丰富和完善学生所学知识，培养学生解决问题和动手实践能力，增长学生案例分析才能和创新能力。

（五）教学评价改革

根据本专业培养目标和以学生为中心的发展理念，探索多元化、多维度、多梯次的考核评价体系，注意吸收行业和企业参与，建立科学的评价标准。

1.课程评价

强化过程评价，建立基于数据的分类型、分层次、分阶段动态评价体系。针对不同类型课程特点，分别设计评价指标，借助在线问卷调查及测评平台、网络教学平台等工具，收集课前、课中及课后的教学过程、学习过程数据，强化教育过程的评价与反馈，及时做出教学调整和改进。

健全综合评价，发挥多元评价主体作用。政府、学校、教师、学生、家长、社会、企业、行业、第三方评价机构等多方参与。积极拓展和实施日常评价、同行评价、质性评价和长周期评价等。

2.学业评价

改进结果评价、探索增值评价。加大过程考核、实践技能考核成绩在学生学业总成绩中的比重，重视学生一定阶段的知识和能力增长幅度。创新评价工具，利用人工智能、大数据等现代信息技术，从思维、学习力、情感、意志、社交等个性成长维度观察学生的发展情况。探索学习情况全过程纵向评价、德智体美劳全要素横向评价，完善评价结果运用，发挥评价的导向、鉴定、诊断、调控和改进作用。

鼓励学生取得行业企业认可度较高的运动营养咨询与指导、运动康复师职业类证书，按一定规则折算为学历教育学时。

（六）质量诊断与改进

适应体育类技术技能人才培养需要，建立健全全员参与、全程监控、全面管理、持续改进的质量保证体系。

1.完善日常教学管理机制

加强日常教学组织运行与管理，定期开展课程建设、日常教学、人才培养质量的诊断与改进，健全专业教学质量监控管理制度，配套督导听课评教、教学管理部门经常性和阶段性教学检查、教学管理和绩效考核、周期性分系部、专业、课程、实习实训等系统的评估制度，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，定期赴用人单位进行走访调研。

2.健全人才培养质量保障机制

在专业教学标准的指导下，与行业企业一起，完善人才培养方案、课程标准、课堂评价、实习实训、院团合作、毕业演出以及资源建设等质量标准建设，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。

3.建立毕业生跟踪反馈及社会评价机制

委托第三方机构，每年进行企业满意度调查（包括毕业生岗位适应能力、职业素养、专业技能、综合素质、录用人数等）和毕业生满意度调查（包括知识和技能的适用性、发展空间、岗位对口情况、薪酬水平、企业认可度等），依据调查结果，不断改进和提高人才培养质量。

九、毕业要求

（一）课程条件

学生毕业时，须完成人才培养方案中全部学习任务，考核成绩合格。其中，每名同学须完成 8 门选修课程（至少 3 门公共选修课和至少 5 门专业选修课）并考核合格。

（二）学生毕业能力基本要求

鼓励学生毕业时获得计算机一级证书、高等学校英语应用能力考试 A/B 级合格证书或其他能力等级证书、运动康复师、1+X 运动营养咨询等职业类证书，或获得实习企业关于职业技能水平的写实性证明。

十、附录

附录 1. 教学进程安排表

附录 2. 职业分析及课程转化

附录 1. 教学进程安排表

表 10.1 专业教学进程表

类别	课程代码	课程名称	各学期周学时						总学时			学分
			1	2	3	4	5	6	理论	实践	合计	
公共基础课	1GBTF072SY Y1	实用英语 1	4						64	8	72	4
	1GBTF072SY Y2	实用英语 2		4					64	8	72	4
	1GBTF036KY F	康复英语			2				32	4	36	2
	1GBTF072DW X	大学语文	4						68	4	72	4
	1GBTF072XS X	信息技术	2	2					24	48	72	4
	1GBTF072XY X	信息素养			2	2			24	48	72	4
	1GBTF054SZ Y	思想道德修养与法制	3						46	8	54	3
	1GBTF072ML X	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论		4					64	8	72	4
	1GBTF072ZD Y	职业发展与就业指导	2			2			64	8	72	4
	1GBTF018XC Y	形势与政策	2/9						16	2	18	1
	1GBTF072JX Y	军事理论与训练	2						36	36	72	4
	1GBTF036LY D	劳动教育	2						6	30	36	2

	1GBTF036XY K	心理健康教育			2				18	18	36	2
公共基础课小计 756 学时			21	10	6	4	0	0	526	230	756	42
专业基础课	2GBTF054LC X	临床医学基础		3					34	20	54	3
	2GBTF072YC P	运动解剖基础	4						44	28	72	4
	2GBTF036YC L	运动生理基础	2						12	24	36	2
	2GBTF054ZC X	中医学基础		3					34	20	54	3
	2GBTF036LQ T	礼仪与沟通技巧		2					12	24	36	2
	2GBTF072GC X	骨科与肌动学基础			4				24	48	72	4
	2GBTF072TL N	体能训练	2	2					16	56	72	4
专业基础课小计：396 学时			8	10	4	0	0	0	176	220	396	22
专业核心课	3GBTF054YJ Y	运动损伤预防与急救		3					20	34	54	3
	3GBTF072KL Y	康复评定与治疗		4					40	32	72	4
	3GBTF072KD L	康复训练指导		4					28	44	72	4
	3GBTF072TF Q	特殊人群康复				4			36	36	72	4
	3GBTF072WL L	物理治疗			4				40	32	72	4

	3GBTF072ZL K	中医亚健康管理				4			36	36	72	4
	3GBTF072YG Y	运动健康测试与评估			4				36	36	72	4
专业核心课小计：486 学时			0	11	8	8	0	0	236	250	486	27
综合应用课	5GBTF048YD Y	运动营养咨询与指导			4				24	24	48	3
	5GBTF072YS K	运动康复师				2			8	28	36	2
	5GCTF072RX S	认识实习				4			0	72	72	4
	5GCTF960GX W	岗位实习					30	30	0	900	900	50
综合应用课小计：1056 学时			0	0	4	6	30	30	32	1024	1056	59
公共选修课	4GBTF036LLJ	逻辑推理			2				12	24	36	2
	4GBTF036CC Y	创新创业课程			2				12	24	36	2
	4GBTF036RL W	人文地理				2			12	24	36	2
公共选修课小计：108 学时			0	0	4	2	0	0	36	72	108	6
专业选修课	4GBTF036ZL Y	职业伦理				2			12	24	36	2
	4GBTF036SX W	生物力学			2				12	24	36	2
	4GBTF036TS Y	体育养生				2			12	24	36	2

	4GBTF036TY Y	体育美育				2			12	24	36	2
	4GBTF036TC Y	体育基础			2				8	10	18	1
	4GBTF036KC X	康复医学基础				2			24	12	36	2
专业选修课小计：198 学时			0	0	4	8	0	0	80	118	198	11
合计：3000 学时			29	31	30	28	30	30	1086	1914	3000	167

附录 2. 职业分析及课程转化

1. 典型工作任务分析表

典型工作任务和工作任务分析表								
典型工作任务		工作任务						
		1	2	3	4	5	6	7
1	物理治疗	伤病评估	慢性疼痛管理	骨科术后康复	体态矫正	体能训练		
2	康复评定与治疗	运动功能评定	物理因子治疗	作业治疗	手法治疗	贴扎		
3	康复训练指导	重置性训练	功能性训练	力量训练	有氧训练	专项训练		
4	特殊人群康复治疗	儿童体适能训练	女性康复治疗	老年人康复治疗	慢病人群康复治疗	亚健康人群康复治疗		
5	运动损伤预防	运动损伤预防	运动风险评估与管理	热身/cool down	贴扎与护具使用	体态与动作模式偏移评估	运动疲劳监控与恢复	损伤预防性训练
6	运动损伤现场急救	急性创伤评估	CPR/AED 基本救命术	创伤救命术	常见疾病应急处理	PRICE 应用	应急系统规划	
7	中医亚健康管理	体质辨识	推拿按摩	拔罐	艾灸	刮痧	药浴	药膳指导
8	运动健康测试与评估	运动营养信息收集与分析	运动营养信息管理	体质测试与评估	运动能力测试与评估	膳食调查与评估		
9	运动营养方案制定	运动方案制定	膳食营养配餐制定	运动营养食品选用指导	运动期间最佳营养补充指导	辅助手段配合		

2.能力分析表

能力分析表			
典型工作任务及编号	1.物理治疗	工作内容及编号	1.1 伤病评估；1.2 慢性疼痛管理；1.3 骨科术后康复；1.4 体态矫正；1.5 体能训练
典型工作任务描述	① 在医院、康复机构、理疗室、运动场治疗室、养老院完、健身房、学校。 ② ②要使用检查设备、理疗设备、训练设备等。 ③ ③独立完成和协作完成。		
能力类别	编 号	内 容	
职业能力	P-1.1.1	能够对患者进行初步的问诊，收集病症信息，对患者进行伤病评估。	
	P-1.1.2	能够对患者进行关节活动度的检查，通过检查结果评估病症相关性，缩小病症范围。	
	P-1.1.3	能够对患者进行肌力、肌耐力的检查，通过检查结果评估病症相关性，缩小病症范围。	
	P-1.1.4	能够对患者进行运动模式与控制的检查，通过检查结果评估病症相关性，缩小病症范围。	
	P-1.1.5	能够对患者进行特殊检查，通过检查结果确定病症相关性，缩小病症范围。	
	P-1.1.6	能够有效触诊身体相关组织，进一步判断病症相关性，判断病症范围。	
	P-1.1.7	能够看懂医学报告等检查结果，通过报告数据，对患者进行病症结果的评估。	
	P-1.1.8	能够清晰辨别不同病症对应的症状，分析病患现有问题，进行归纳和分类。	
	P-1.2.1	能够根据患者的疼痛症状，选择合理的评估方式，确定进一步的处理方法。	
	P-1.2.2	能够根据不同组织的损伤的情况，选择适合的处理方式，对患者进行康复。	
	P-1.2.3	能够对不同患者的不同病况，设计有针对性的康复方案，对患者进行康复。	

P-1.2.4	能够熟练使用理疗仪等相关设备，针对不同病患选择合适的设备，对患者进行康复。
P-1.2.5	能够掌握拉伸、关节松动、筋膜肌肉松解等相关手法技术，对患者进行康复。
P-1.2.6	能够掌握基础动作库，制定常训练方案，并布置家庭作业，为患者预防疼痛再次发生，巩固治疗效果。
P-1.3.1	能够掌握骨科手术术后的回复周期，并在适当的回复周期内加入康复措施，加速痊愈过程。
P-1.3.2	能够了解各种骨科手术的手术方式，有针对性的制定康复方案。
P-1.3.3	能够掌握术后术后关节角度恢复的技术手段，通过淋巴引流、MET、PNF 等技术手段对患者进行康复，确保患者术后关节角度的功能恢复完好。
P-1.3.4	能够掌握术后肌力、本体感受恢复的训练方法，对患者进行恢复训练，确保患者尽快回归正常生活。
P-1.3.5	能够掌握特殊职业的术后恢复训练方法，满足患者职业需求，确保患者尽快回归正常工作。
P-1.3.6	能够掌握不同手术的禁忌症状，避免禁忌症出现，预防患者后遗症。
P-1.4.1	能够掌握身体骨性结构标志，并能辨别客户的不良体态。
P-1.4.2	能够根据肌肉长度的测试方案，通过测试，确定不良体态形成原因。
P-1.4.3	能够根据不良体态的形成原因，定制矫正方案，对客户不良体态进行矫正。
P-1.4.4	能够针对不同不良体态症状，通过拉伸、关节松动、关节矫正等技术手段，对客户不良体态进行矫正。
P-1.4.5	能够针对不同不良体态症状，制定相应的主动训练矫正计划，对客户不良体态进行矫正。
P-1.4.6	能够掌握正确的坐姿、站姿等日常姿态习惯，对客户进行宣导，预防不良体态的发生。
P-1.5.1	能够掌握生物力学、运动功能解剖以及运动生理等基础学科的相关知识，分析客户的身体状况，确定训练方向。
P-1.5.2	能够了解客户的身体情况，对客户的体适能进行评估，进一步制定训练方案。

	P-1.5.3	能够分析客户需求，根据不同的训练目的，制定周期性的训练方案。
	P-1.5.4	能够根据训练方案，选择合理的训练方式，达到符合客户需求的目的。
	P-1.5.5	能够规避训练过程中可能出现的禁忌症，降低训练风险，保障训练过程中的安全。
	P-1.5.6	能够熟练使用训练后的拉伸、放松等技巧，缓解疲劳程度，降低受伤风险。
通用能力	G-1.1	具备语言表达能力，能够描述清楚患者病况，是患者对病情有认知。
	G-1.2	具备使用新设备，学习新技术的能力，能够将新技术与设备应用到工作中。
	G-1.3	具备疏导患者心理的能力，是患者积极主动配合康复治疗。
	G-1.4	具备一定的运动习惯，强身健体，并能了解各个运动项目可能造成的损伤。
	G-1.5	具备计算机与办公设备的操作能力，能够更好的管理客户，为客户建立档案。
社会能力	S-1.1	能够爱岗敬业，具备良好的职业道德与职业操守，胜任本职工作。
	S-1.2	能够遵循医疗相关的法律法规，保护患者信息，遵纪守法。
	S-1.3	具备安全意识，能够合理选择正确的病症处理方式，避免不当操作，保障病患安全。
	S-1.4	具备环境保护意识，合规处理医疗废物，避免造成环境污染。
	S-1.5	具备良好的沟通能力，能够与患者、医生、体能教练等进行有效沟通，了解病人情况。
	S-1.6	具备良好的合作能力，能够与营养师、医生、教练等其他环节的工作人员进行高效合作。
	S-1.7	具备国际视野，能够掌握国际的物理治疗的技术发展与专业动向。
发展能力	D-1.1	具备学习能力，求实探索通过不断学习提升专业技能与职业水准。

	D-1.2	能够区分事务的真伪与合理性，具备辩证性思维。
	D-1.3	具备处理突发问题的能力，能够利用不同的知识与实践经验处理病患状况。
	D-1.4	具备创新意识，结合现有技术进行不断探索，研究出符合自己习惯技巧的康复技能。
	D-1.5	具备创业意识，敢于拼搏，对未来职业有明确规划。

能力分析表			
典型工作任务及编号	2.康复评定与治疗	工作内容及编号	2.1 运动功能评定；2.2 物理因子治疗；2.3 作业治疗；2.4 手法治疗；2.5 贴扎
典型工作任务描述	① 在康复治疗师岗位完成。 ② 要使用康复治疗器材等设备。 ③ 独立完成和协作完成。		
能力类别	编 号	内 容	
职业能力	P-2.1.1	能够根据客户的实际情况，正确采集病史，选择相应的评定量表和评定方法为客户进行评估。	
	P-2.1.2	能够熟练使用常见的评定量表和评定工具，独立完成运动功能评定，比如徒手肌力评定、关节活动度评定、平衡与协调评定等，并将评定数据完整记录。	
	P-2.1.3	能够将评定数据归纳整理，并针对评定结果进行分析，制订治疗和训练计划。	
	P-2.2.1	能够掌握常见物理因子治疗的适应证和禁忌证，针对客户情况制订详细的治疗计划。	
	P-2.2.2	能够根据制订的治疗计划，熟练应用物理因子治疗设备和器材，调节合适的治疗剂量，观察客户的治疗反应。	
	P-2.2.3	能够时刻观察治疗效果及反应，及时应对处理，有效缓解客户疼痛、局部肿胀及其他病症。	
	P-2.3.1	能够掌握常见作业治疗的适应证和禁忌证，针对客户情况制订详细的治疗计划。	

	P-2.3.2	能够掌握常见的作业治疗手段，如日常生活活动训练、手功能训练、职业康复等，在日常生活中选择恰当的工具作为治疗器材。
	P-2.3.3	能够针对不同的功能障碍人群，选择作业活动和训练，改变运动模式，最大限度地恢复或提高客户的生活和工作能力。
	P-2.4.1	能够掌握常见手法治疗的适应证和禁忌证，针对客户情况制订详细的治疗计划。
	P-2.4.2	能够掌握多种手法治疗技术，如关节活动技术、肌肉牵伸技术、关节松动术、肌肉能量技术、徒手筋膜放松技术等，缓解疼痛，提高功能。
	P-2.4.3	能够掌握多种手法治疗操作规范、治疗参数、进阶标准。
	P-2.5.1	能够掌握常见贴扎治疗的适应证和禁忌证，针对客户情况制订详细的治疗计划。
	P-2.5.2	能够根据实际情况选择常见损伤的贴扎技术和治疗工具，针对不同的受损部位选择贴扎位置和贴扎方法，以达到缓解疼痛、减少运动损伤、提高运动表现的作用。
	P-2.5.3	能够在赛场等特定场合下，运用熟练地操作手法，迅速对客户进行贴扎处理。
通用能力	G-2.1	具有良好的语言、文字表达能力。
	G-2.2	能够识读评定量表，选择评定方法。
	G-2.3	具备康复治疗相关的生物力学和健康教育等知识。
	G-2.4	具备康复治疗相关的心理学、伦理学等知识。
	G-2.5	具备一定的审美能力，能够贴扎美观。
	G-2.6	具备健康的体魄、心理和健全的人格，具有良好的健身与卫生习惯，以及良好的行为习惯。
	G-2.7	具备文献检索、处理日常信息化办公的能力。
社会能力	S-2.1	具备自我管理能力和履行职业道德准则和行为规范，具有工匠精神。

	S-2.2	具备与本专业相关的法律法规知识。
	S-2.3	具备与本专业相关的安全消防知识和自我安全保护意识，以服务客户为中心做好相应的安全防护措施。
	S-2.4	具备与本专业相关的环境保护知识和环保意识。
	S-2.5	具备以康复治疗为核心的服务意识，能够与客户有效沟通，并给予正确反馈。
	S-2.6	具备较强的集体意识和团结合作精神，使康复团队紧密配合。
	S-2.7	具有一定组织管理能力、教学辅助、参与科研的能力。
	S-2.8	具备按国际功能分类（ICF）框架建立对客户整体健康观念。
	S-2.9	具备公民责任，遵守疫情防护规定、牢记防护措施。
	发展能力	D-2.1
D-2.2		具备敢于对成熟的治疗体系提出自己的意见和建议。
D-2.3		具有及时分析问题、解决问题的能力。
D-2.4		具备不断探索关于康复治疗新技术新方法的能力。
D-2.5		具备对自我职业生涯规划的意识，合理选择创业。

能力分析表			
典型工作任务及编号	3.康复训练指导	工作内容及编号	3.1 重置性训练； 3.2 功能性训练； 3.3 力量训练； 3.4 有氧训练;3.5 专项训练
典型工作任务描述	① 在康复治疗师岗位完成。 ② ②要使用专业运动器材等。		

	③ ③独立完成和协作完成。	
能力类别	编 号	内 容
职业能力	P-3.1.1	能够根据评定分析结果,制订训练计划,选择合适的重置性训练方法和合适的介入时机。
	P-3.1.2	能够选择合适的训练参数,包括次数、组数、频率、节奏、休息时间等,并提出有关注意事项。
	P-3.1.3	能够及时识别并纠正客户在训练中出现的错误动作,并加以指导,提升客户动作的规范性,增强运动效果。
	P-3.1.4	能够根据客户训练后的反应以及相应的运动指标进行评定,及时合理地调整训练计划,反复实施达到预定目标为止。
	P-3.2.1	能够根据评定分析结果,制订训练计划,选择合适的功能性训练方法。
	P-3.2.2	能够选择合适的训练器材,包括壶铃、战绳、药球、敏捷梯等,并指导客户正确使用训练器材。
	P-3.2.3	能够选择合适的训练参数,包括次数、组数、频率、节奏、休息时间等,使客户更高效的运用力量进行训练。
	P-3.2.4	能够及时识别并纠正客户在训练中出现的错误动作,并加以指导,提升客户动作的规范性,增强运动效果。
	P-3.2.5	能够根据客户训练后的反应以及相应的运动指标进行评定,及时合理地调整训练计划,反复实施达到预定目标为止。
	P-3.3.1	能够根据评定分析结果,制订训练计划,选择合适的力量训练方法。
	P-3.3.2	能够选择合适的训练参数,包括次数、组数、频率、节奏、休息时间等,以提高和增强肌肉的力量和耐力。
	P-3.3.3	能够及时识别并纠正客户在训练中出现的错误动作,并加以指导,提升客户动作的规范性,增强运动效果。
	P-3.3.4	能够根据客户训练后的反应以及相应的运动指标进行评定,及时合理地调整训练计划,反复实施达到预定目标为止。
	P-3.4.1	能够根据评定分析结果,制订训练计划,选择合适的有氧训练方法。
P-3.4.2	能够选择合适的训练参数,包括次数、组数、频率、节奏、休息时间等,以提高心肺功能和运动耐力。	

	P-3.4.3	能够及时识别并纠正客户在训练中出现的错误动作，并加以指导，提升客户动作的规范性，增强运动效果。
	P-3.4.4	能够根据客户训练后的反应以及相应的运动指标进行评定，及时合理地调整训练计划，反复实施达到预定目标为止。
	P-3.5.1	能够根据客户所需要的专项运动或专项动作，正确选择相适应的专项训练方法。
	P-3.5.2	能够选择合适的训练参数，包括次数、组数、频率、节奏、休息时间等，以达到预定目标。
	P-3.5.3	能够及时识别并纠正客户在训练中出现的错误动作，并加以指导，提升客户动作的规范性，增强运动效果。
	P-3.5.4	能够根据客户训练后的反应以及相应的运动指标进行评定，及时合理地调整训练计划，反复实施达到预定目标为止。
通用能力	G-3.1	具有良好的语言、文字表达能力。
	G-3.2	能够准确计算出训练参数，选择训练方法。
	G-3.3	具备康复训练相关的生物力学和健康教育等知识。
	G-3.4	具备康复训练相关的心理学、伦理学等知识。
	G-3.5	具备健康的体魄、心理和健全的人格，具有良好的健身与卫生习惯，以及良好的行为习惯。
	G-3.6	具备文献检索、处理日常信息化办公的能力。
社会能力	S-3.1	具备自我管理能力和履行职业道德准则和行为规范，具有工匠精神。
	S-3.2	具备与本专业相关的法律法规知识。
	S-3.3	具备与本专业相关的安全消防知识和自我安全保护意识，以服务客户为中心做好相应的安全防护措施。
	S-3.4	具备与本专业相关的环境保护知识和环保意识。
	S-3.5	具备以康复训练为核心的服务意识，能够与客户有效沟通，并给予正确反馈。

	S-3.6	具备较强的集体意识和团结合作精神，使康复团队紧密配合。
	S-3.7	具有一定组织管理能力、教学辅助、参与科研的能力。
	S-3.8	具备按国际功能分类（ICF）框架建立对客户整体健康观念。
	S-3.9	具备公民责任，遵守疫情防护规定、牢记防护措施。
发展能力	D-3.1	具有探究学习、终身学习的能力，能够独立思考、科学的临床思维。
	D-3.2	具备敢于对成熟的训练方法提出自己的意见和建议。
	D-3.3	具有及时分析问题、解决问题的能力。
	D-3.4	具备不断探索关于康复训练新技术新方法的能力。
	D-3.5	具备对自我职业生涯规划的意识，合理选择创业。

能力分析表			
典型工作任务及编号	4. 特殊人群康复治疗	工作内容及编号	4.1 儿童体适能训练； 4.2 女性康复治疗； 4.3 老年人康复治疗； 4.4 慢病人群康复治疗； 4.5 亚健康人群康复治疗
典型工作任务描述	①在康复治疗科的治疗师岗位完成； ②在治疗室内进行；可配合使用相关仪器； ③独立或协作完成。		
能力类别	编 号	内 容	
职业能力	P-4.1.1	能够了解儿童常见运动功能障碍的症状，通过所学知识进行鉴别或评估，给出评估结果。	
	P-4.1.2	能够根据评估结果，通过掌握的康复医学理论，做出个性化的康复训练方案。	

	P-4.1.3	能够熟练掌握各项康复治疗技术，根据康复训练方案，进行康复训练。
	P-4.2.1	能够了解女性盆底功能障碍的症状（漏尿等），通过所学知识进行鉴别或评估，给出评估结果。
	P-4.2.2	能够根据评估结果，通过掌握的盆底康复理论，做出个性化的康复训练及理疗方案。
	P-4.2.3	能够熟练掌握各项康复治疗技术及应用各种理疗仪器，根据康复训练及理疗方案，进行康复训练。
	P-4.3.1	能够了解老年综合征常见的症状（跌倒、健忘、失眠、便秘等），通过所学医学理论知识进行评估，给出评估结果并判断严重程度。
	P-4.3.2	能够根据评估结果，通过掌握的老年康复医学理论，做出个性化的康复训练方案。
	P-4.3.3	能够熟练掌握各项老年康复的治疗技术，根据康复训练方案，进行康复训练，并判断康复训练结果。
	P-4.3.4	能够掌握老年综合征评估的量表和老年训练系统的使用方法，熟练应用于老年的康复训练。
	P-4.4.1	能够了解常见慢性病（如高血压、糖尿病等）的症状及管理指南，通过所学的医学理论知识进行评估。
	P-4.4.2	能够根据评估结果，通过掌握的康复医学理论，制定出个性化的康复训练及管理方案。
	P-4.4.3	能够掌握常见慢性病的运动康复训练手段，合理应用这些手段对慢性病患者进行运动康复训练。
	P-4.5.1	能够掌握慢性疲劳综合征、功能性肥胖等亚健康状态的常见症状，通过所学医学理论知识进行初步评估，给出评估结果。
	P-4.5.2	能够根据评估结果，通过掌握的运动康复医学理论及营养、心理康复理论，做出个性化的康复干预方案。
	P-4.5.3	能够掌握运动康复训练的技术（瑜伽术、太极拳等）以及营养和心理干预手段，通过这些手段，对亚健康人群进行康复训练及康复指导。
通用能力	G-4.1	具备基本运动常识和健康知识，给予服务对象专业的指导。
	G-4.2	具备熟练使用各类移动终端电子设备的能力，实时完成服务。

社会能力	S-4.1	具备良好的职业道德及社会价值观，更好的服务于患者。
	S-4.2	具备熟悉行业相关的法律法规，保证依法执业。
	S-4.3	具备较强的安全意识，保证执业过程中的环境及人员安全。
	S-4.4	具备良好的沟通交流能力，保持好的医患关系。
	S-4.5	具备项目管理能力，能够独立完成项目的策划、组织与执行。
发展能力	D-4.1	具备持续的自主学习能力，实时提高自己的专业水平。
	D-4.2	具备发现问题及解决问题的能力，处理好执业过程中的突发事件。
	D-4.3	具备创业意识，对自己有较为清晰的职业规划及目标。

能力分析表			
典型工作任务及编号	5.运动损伤预防	工作内容及编号	5.1 运动风险评估与管理；5.2 热身/cool down ；5.3 贴扎与护具使用 ；5.4 体态与动作模式偏移评估；5.5 运动疲劳监控与恢复；5.6 损伤预防性训练
典型工作任务描述	①在运动防护师岗位，在训练场馆或比赛场地完成； ②在训练场馆或比赛场地，具备生理数字评估设备、有氧设备，运动贴扎用品、运动筛查工具、运动疲劳监控设备、预防性训练器材等； ③独立完成或团队协作完成，与科研医务人员合作。		
能力类别	编 号	内 容	
职业能力	P-5.1.1	能够掌握外部环境风险排查方法，根据场地特殊性和风险因素，建立安全的体能训练环境。	
	P-5.1.2	能够掌握个人风险筛查方法（问卷调查、体适能测试等）识别不同年龄、性别、年龄等个体的差异，准确进行个人风险筛查评估。	

	P-5.1.3	能够全面了解运动和运动科学组成，通过设计、制定综合健身、锻炼计划、运动伤病预防系统等，实现运动风险的管控。
	P-5.2.1	能够通过动态拉伸或其他方法，提高个人体温，做好运动前热身准备。
	P-5.2.2	能够使用相关器械，完成特定关节活动度提升的训练、专项相关重点稳定肌群激活训练，预防相关运动损伤。
	P-5.2.3	能够通过拉伸或者使用相关器械，完成运动后的放松，预防相关运动损伤。
	P-5.3.1	能够熟悉贴扎相关的生物力学、生理学以及储存相关知识，应用并通过贴扎技术，预防涌动损伤。
	P-5.3.2	能够熟悉各种运动项目的护具选择、应用，并能够评估修改不适当的标准防护设备，预防运动损伤，了解其保养知识。
	P-5.3.3	能够熟悉运动规则中对贴扎与护具的规范，避免违反相关规则。
	P-5.4.1	能够熟悉 FMS/MASS/YBT/MAT/身体姿态评估检测方法与原理，进行功能性动作筛查。
	P-5.4.2	能够根据筛查结果，解释与伤病之间的关系，并进行后续排查。
	P-5.4.3	能够根据筛查结果，提出合适的纠正策略。
	P-5.5.1	能够了解运动疲劳的生理生化指标，应用运动疲劳监控的手段，并进行干预。
	P-5.5.2	能够了解中医传统基础知识，应用保健按摩手法与传统疗法（如刮痧、拔罐等），进行运动恢复。
	P-5.5.3	能够了解运动按摩基础知识，应用按摩设备与器具（如筋膜刀、筋膜枪等），进行运动恢复。
	P-5.6.1	能够熟悉功能性训练的原理方法及注意事项，并依据专项运动特性，设计功能性训练计划。
	P-5.6.2	能够熟悉功能性训练设备使用原则、操作方法及注意事项，正确使用训练设备。
	P-5.6.3	能够根据功能性训练计划，选择合适的功能性训练设备（如悬吊设备、气阻训练设备等），预防运动损伤。
通用能力	G-5.1	具备语言表达能力，能够描述清楚运动防护方法，达到全面运动防护。

	G-5.2	具备使用新设备，学习新技术的能力，能够将新技术与设备应用到运动防护中。
	G-5.3	具备一定的运动习惯，强身健体，并能了解各个运动项目可能造成的损伤。
	G-5.4	具备计算机与办公设备的操作能力，能够更好的管理客户，为客户建立档案。
社会能力	S-5.1	具备良好的职业道德，尽心尽责的为服务对象匹配合理的运动防护方法。
	S-5.2	具备法律意识，遵纪守法，规范选用运动防护器具和设备。
	S-5.3	具备沟通能力和团队合作意识，协调配合，为客户提供满意的服务。
发展能力	D-5.1	具备持续学习能力，随时更新知识，更好适应岗位工作。
	D-5.2	具备发现问题和解决问题的能力，妥善处理相关事宜。
	D-5.3	具备创新思维能力，能够接受新鲜事物。

能力分析表			
典型工作任务及编号	6.运动损伤防护与急救	工作内容及编号	6.1 急性创伤评估；6.2CPR/AED 基本救命术；6.3 创伤救命术；6.4 常见疾病应急处理；6.5PRICE 应用；6.6 应急系统规划
典型工作任务描述	①在在运动防护师岗位，在训练场馆或比赛场地完成； ②在训练场馆或比赛场地，具备运动贴扎用品、急救设备等； ③独立完成或团队协作完成，与科研医务人员合作。		
能力类别	编 号	内 容	
职业能力	P-6.1.1	能够了解基本生命体征与创伤评估方法，进行正确的检伤分类。	
	P-6.1.2	能够了解止血与伤口包扎的基础知识，并运用合适的器材，进行止血和包扎。	

	P-6.1.3	能够熟悉应用充气夹板、软夹板与常备板，进行固定。
	P-6.2.1	能够学习掌握世界公认的应急处理与管理策略。
	P-6.2.2	能够了解心肺复苏术（CPR）/体外除颤术（AED）的基础知识，应用合适的器具或设备，进行心肺复苏。
	P-6.2.3	能够了解心肺复苏术在不同人群中的差异，并根据差异情况，进行心肺复苏。
	P-6.3.1	能够了解创伤的成因与分类，应用创伤救命术方法，进行急救。
	P-6.3.2	能够根据批准的卫生方法，熟悉使用无菌技术，进行伤口的清洁与敷料的使用。
	P-6.3.3	能够了解血液与身体分泌物的相关风险因素，应用防止交叉感染的器材，进行双方保护。
	P-6.4.1	能够了解环境急症成因、知识与处理方法，应用合适的器具或设备，进行处理。
	P-6.4.2	能够了解休克与过度换气成因、知识与处理方法，应用合适的器具或设备，进行处理。
	P-6.4.3	能够了解在运动过程中慢性病人（气喘、糖尿病等）身体的变化的基础知识，应用合适的器具或设备，进行监控。
	P-6.5.1	能够了解运动损伤的机制、类型以及组织愈合的过程的基础知识，应用合适的器具或设备，进行处理。
	P-6.5.2	能够了解 PRICE 的原理及方法，应用合适的器具或设备，进行冰敷处理。
	P-6.5.3	能够根据运动损伤后的康复流程，熟悉受伤组织对冷热、拉伸运动、活动或固定的生理反应，进行 PRICE 的技术应用。
	P-6.6.1	能够了解体育场馆结构与紧急医疗路线，并确定周边医疗单位的情况，制定应急方案。
	P-6.6.2	能够掌握赛事规模大小包含但不限于观众人数、运动员人数及工作人员等人数，设置相匹配的应急救援点，保障赛事正常进行。
	P-6.6.3	能够根据医疗团队成员的背景，合理分配相应人员，进行应急救护。
通用能力	G-6.1	具备语言表达能力，能够清楚描述运动损伤与急救的相关知识，在急救过程中能正确处理。

	G-6.2	具备使用新设备，学习新技术的能力，能够将新技术与设备应用到运动损伤防护和急救过程中。
	G-6.3	具备一定的运动习惯，强身健体，并能了解各个运动过程中可能造成的损伤。
	G-6.4	具备计算机与办公设备的操作能力，能够更好的管理客户，为客户建立档案。
社会能力	S-6.1	具备良好的职业道德，尽心尽责的为急救对象匹配合理救助方法。
	S-6.2	具备法律意识，遵纪守法，规范选用运动损伤的防护器具和设备。
	S-6.3	具备沟通能力和团队合作意识，协调配合，及时救助运动受伤的对象。
发展能力	D-6.1	具备持续学习能力，随时更新知识，更好适应岗位工作。
	D-6.2	具备发现问题和解决问题的能力，妥善处理相关事宜。
	D-6.3	具备创新思维能力，能够接受新鲜事物。

能力分析表			
典型工作任务及编号	7.中医亚健康管理	工作内容及编号	7.1 体质辨识；7.2 推拿按摩；7.3 拔罐；7.4 艾灸；7.5 刮痧；7.6 药浴；7.7 药膳指导
典型工作任务描述	① 在中医保健调理师（技师）岗位完成。 ② ②要使用中医理疗器具在理疗室完成。 ③ ③独立完成或协作完成。		
能力类别	编 号	内 容	
职业能力	P-7.1.1	能够掌握中医九种体质（平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质、特禀质）熟悉每一种体质的典型症状，准确判断体质类型。	
	P-7.1.2	能够熟练利用体质辨识量表及辨识软件，结合中医知识，给出体质辨识结果。	

P-7.1.3	能够根据体质辨识结果，结合患者具体情况，制定出合理的中医调理方案。
P-7.2.1	能够了解中医基础知识，熟悉阴阳五行、脏腑经络理论、气血、津液理论等，为患者初步评估健康状况。
P-7.2.2	能够掌握经络循行、穴位位置，通过了解经络的属性及穴位的主治功能，针对患者健康状况选配经络和穴位、为患者制定个性化调理方案。
P-7.2.3	能够熟练掌握各种推拿手法操作，根据调理方案，为患者进行养生保健推拿按摩。
P-7.3.1	能够熟悉火罐的类型（抽气罐、玻璃罐、竹罐、五行罐等）掌握其具体使用技巧，熟练应用于人体。
P-7.3.2	能够了解拔罐治疗的适应症及禁忌症，判断患者的身体状况，合理选择火罐类型。
P-7.3.3	能够熟练掌握各种拔罐的手法（走罐、留罐等），根据患者体质及健康调理方案，实施拔罐治疗。
P-7.4.1	能够熟悉艾灸的类型（艾条、艾柱、艾绒、温灸器等）掌握其具体使用技巧，熟练应用于人体。
P-7.4.2	能够了解艾灸治疗的适应症及禁忌症，判断患者的身体状况，合理选择艾灸类型。
P-7.4.3	能够熟练掌握各种艾灸的手法（直接灸、间接灸、火龙灸等），根据患者体质及健康调理方案，实施艾灸治疗。
P-7.5.1	能够熟悉刮痧器具的类型（牛角刮痧板、玉石刮痧板、刮痧油等）掌握其具体使用技巧，熟练应用于人体。
P-7.5.2	能够了解刮痧治疗的适应症及禁忌症，判断患者的身体状况，合理选择刮痧器具类型。
P-7.5.3	能够熟练掌握各种刮痧的手法（挑痧法、放痧法、扯痧法等），根据患者体质及健康调理方案，实施刮痧治疗。
P-7.6.1	能够熟悉药浴的类型（泡浴、熏蒸、熨烫等）掌握其具体使用技巧，熟练应用于人体。
P-7.6.2	能够了解药浴治疗的适应症及禁忌症，判断患者的身体状况，合理选择药浴类型和中药方剂。
P-7.6.3	能够熟练掌握药浴机器的使用方法，根据患者体质及健康调理方案，实施药浴治疗。
P-7.7.1	能够熟悉药食同源的中药种类，通过合理配伍，制定合理的膳食方案。

	P-7.7.2	能够掌握中医基础知识，根据中医九种体质类型，判断患者体质类型和健康状态。
	P-7.7.3	能够根据体质辨识结果，结合患者具体情况，制定出合理的药膳指导方案。
通用能力	G-7.1	具备仁爱之心和同理心，能够与患者建立互信关系。
	G-7.2	具备一定的运动知识、健康理论，能够给予患者专业的指导和建议。
	G-7.3	具备熟练使用移动终端设备的能力，能够在线上线下为患者提供实时的服务支持。
社会能力	S-7.1	具备良好的职业道德，形成科学严谨的工作作风。
	S-7.2	具备一定的法律法规意识，做到依法依规执业。
	S-7.3	具备较强的安全意识，保障环境安全及人身安全。
	S-7.4	具备良好沟通交流能力，能够保持良好的医患关系。
	S-7.5	具备良好的项目管理能力，能够独立完成项目的规划实施。
发展能力	D-7.1	具备终身学习能力和意识，实时更新自己的知识体系和内容。
	D-7.2	具备发现问题及解决问题的能力，能够应对工作中出现的突发情况。
	D-7.3	具备创业意识和职业规划能力，做到脑子里有想法，手里有办法。

能力分析表			
典型工作任务及编号	8.运动健康测试与评估	工作内容及编号	8.1 运动营养信息收集与分析；8.2 运动营养信息管理；8.3 体质测试与评估；8.4 运动能力测试与评估；8.5 膳食调查与评估
典型工作任务描述	① 在营养师岗位完成。 ② ②要使用 量表、inbody 仪器、生化分析仪、实物模型、运用膳食评估软件等。		

	③ ③独立完成和相关测试人员协作完成。	
能力类别	编 号	内 容
职业能力	P-8.1.1	能够通过个人访谈与相关量表（营养量表、健康风险评估量表）对客户的营养（饮食、营养品）等信息进行收集、分类、汇总，取得营养信息调查表。
	P-8.1.2	能够根据营养信息调查表，利用营养学知识（涉及的人群要求不一样）分析客户信息，为正确合理安排营养膳食奠定基础。
	P-8.2.1	能够使用相关工具（软件系统）准确录入信息，判断信息准确度，对相关信息进行分类整合，识别 ACSM 健康风险因素。
	P-8.2.2	能够通过专业量表识别常见运动营养健康风险因素，并基于风险分类提供运动前体检、运动测试及监督建议。
	P-8.2.3	能够保存运动营养健康信息，撰写运动营养健康分析报告，对个体或群体的运动营养档案进行分析、分类、汇总并建立个体或群体运动营养档案。
	P-8.3.1	能够利用专业设备，结合客户体质特点，为客户提供身体形态指标的测试与评估。
	P-8.3.2	能够利用专业设备，结合客户体质特点，为客户提供身体机能指标的测试与评估。
	P-8.3.3	能够利用专业设备，结合客户体质特点，为客户提供身体素质指标的测试与评估。
	P-8.4.1	能够选用合理机能监控方法，监测客户进行体育锻炼的适应情况，并做好相关记录。
	P-8.4.2	能够选用合理、便携设备，对客户进行体能（力量、耐力等）测试，并记录相关信息。
	P-8.4.3	能够具备静态姿势、动作筛选、柔韧性、平衡、核心等常规健身指导评估能力，为客户提供准确的评估指导。
	P-8.4.4	能够具备肌肉适能、技巧/技能、爆发力、速度等体育指导评估能力，为客户提供准确的评估指导。
	P-8.5.1	能够在膳食评估软件及平台的协助下，依据记录的相关信息，完成运动人体膳食评估工作。
	P-8.5.2	能够在膳食评估软件及平台的协助下，依据记录的相关信息，完成运动人群日常运动营养食品的评估工作。

	P-8.5.3	能够通过便捷软件平台，进行膳食数据收集，掌握常见食物的分量及营养成分知识，为客户提供个性化服务。
通用能力	G-8.1	具备一定语言表达能力，熟悉专业词汇，能够把专业术语转化成简单、易懂的语言，向客户进行讲解。
	G-8.2	具备一定信息技术能力，能够运用膳食评估软件，为客户提供评估服务。
	G-8.3	具有一定数据计算能力，能够对相关的数据，进行数据处理分析。
	G-8.4	具备掌握运动与健康相关知识，为客户提供个体化服务。
社会能力	S-8.1	具备良好的职业道德，尽心尽责的为客户服务。
	S-8.2	具备法律意识，遵纪守法，规范选用运动营养食品。
	S-8.3	具备沟通能力和团队合作意识，协调配合，为客户提供满意的服务。
发展能力	D-8.1	具备持续学习能力，随时更新知识，更好适应岗位工作。
	D-8.2	具备发现问题和解决问题的能力，妥善处理相关事宜。
	D-8.3	具备创新思维能力，能够接受新鲜事物。

能力分析表			
典型工作任务及编号	9.运动营养指导	工作内容及编号	9.1 运动方案制定；9.2 膳食营养配餐制定；9.3 运动营养食品选用指导；9.4 运动期间最佳营养补充指导；9.5 辅助手段配合
典型工作任务描述	① 在营养师岗位完成。 ② 要使用计算机、打印机、电子称等。 ③ 独立完成和相关测试人员协作完成。		
能力类别	编 号	内 容	
职业能力	P-9.1.1	能够使用当前国内健身指南标准，运用心肺耐力、肌肉力量及柔软性等素质的运动参数和原则，设计并推荐安全有	

		效的运动方案。
P-9.1.2		能够根据日常动态评估数据及个体或群体反馈，及时根据运动生理适应性原则的运动方案提出调整建议，并协助个体、健身教练及体能教练解决运动中遇到的相关问题，保证方案顺利进行。
P-9.2.1		能够根据实际情况，确定个体或群体全天，总能量摄入，单餐营养素摄入量。
P-9.2.2		能够根据运动特点，与营养素缺乏风险评估结果，选择相对合理的食材，并出具日常膳食食谱。
P-9.2.3		能够根据目标要求的营养价值以及色、香、味、形、质等方面要求，调整和确定一日或一周的食谱。
P-9.2.4		能够熟练使用食物交换份数法，进行同一干预阶段的食物替换，确定阶段性膳食摄入的多样性、科学性及目标性。
P-9.2.5		能够为个体或群体提供日常营养知识、食品安全、食材选择咨询服务并掌握日常烹饪食材原料感官质量检验技能。
P-9.3.1		能够了解运动营养食品研发标准与功效成分原理，协助个体或群体，根据自身需求，对各类产品进行筛选。
P-9.3.2		能够为不同运动目标的群体，提供运动营养食品，配合训练及日常膳食综合解决方案。
P-9.3.3		能够辨别食品或运动营养食品中是否添加违禁物质、及时了解每年最新 WADA《禁用清单国际标准》，规范选用运动营养食品。
P-9.4.1		能够根据运动人群的项目特点，设计训练日分餐计划，为设计方案做好基础。
P-9.4.2		能够根据运动人群需求及特点，选用运动前、中、后食品或运动营养食品，为客户提供合理方案提供基础。
P-9.4.3		能够指导运动人群，根据人群及项目特点，制定运动前、中、后运动营养摄入方案。
P-9.4.4		能够指导运动人群，结合膳食及运动计划，设计运动人群运动后综合恢复方案。
P-9.5.1		能够收集工作中心理干预或行为干预案例，并加以运用，针对个体或群体执行不少于 2 项心理干预。
P-9.5.2		能够设计运动营养干预中的心理或行为干预方案，并与干预的个体或群体维系良好的信任关系，为方案执行打下基础。

通用能力	G-9.1	具备一定语言表达能力，熟悉专业词汇，能够把专业术语转化成简单、易懂的语言，向客户进行讲解。
	G-9.2	具有一定数据计算能力，能够对相关的数据，进行数据处理分析。
	G-9.3	具备掌握运动与健康相关理论知识，为客户提供个性化服务。
社会能力	S-9.1	具备良好的职业道德，尽心尽责的为客户服务。
	S-9.2	具备法律意识，遵纪守法，规范选用运动营养食品。
	S-9.3	具备沟通能力和团队合作意识，协调配合，为客户提供满意的服务。
发展能力	D-9.1	具备持续学习能力，随时更新知识，更好适应岗位工作。
	D-9.2	具备发现问题和解决问题的能力，妥善处理相关事宜。
	D-9.3	具备创新思维能力，能够接受新鲜事物。

3.课程转化表

课程转化表						
典型工作任务		专业核心课	专业基础课	综合应用课	选修课	公共基础课
1	物理治疗	物理治疗	运动解剖 运动生理 中医学基础 临床医学基础 康复医学基础 骨科与肌动学基础 体育基础（了解体育是什么，体职院共有课） 礼仪与沟通技巧 应用心理学	运动营养与咨询 （1+X） 康复治疗士 创新创业教育	办公软件高级应用（公选课） 职业伦理 逻辑思维训练 生物力学	语文 英语 信息技术 思想道德修养与法律基础（含医疗等有关法律法规）
2	康复评定与治疗	康复评定与治疗				
3	康复训练指导	康复训练指导				
4	特殊人群康复治疗	特殊人群康复治疗				
5	运动损伤预防	运动损伤预防与急救				
6	运动损伤现场急救					
7	中医亚健康管理	中医亚健康管理				
8	运动健康测试与评估	运动健康测试与评估				
9	运动营养方案制定	运动营养指导（群课）				

4.课程与能力对照表

课程与能力对照表							
序号	典型工作任务及其编号	对应的课程名称	课程类别	职业能力编号	通用能力编号	社会能力编号	发展能力编号
1	1. 物理治疗	物理治疗	专业核心课	P-1.1.1~P-1.5.6	G-1.1~G-1.5	S-1.1~S-1.7	D-1.1~D-1.5
2	2.康复评定与治疗	康复评定与治疗	专业核心课	P-2.1.1~P-2.5.2	G-2.1~G-2.7	S-2.1~S-2.9	D-2.1~D-2.5
3	3.康复训练指导	康复训练指导	专业核心课	P-3.1.1~P-3.5.4	G-3.1~G-3.6	S-3.1~S-3.9	D-3.1~D-3.5
4	4.特殊人群康复治疗	特殊人群康复治疗	专业核心课	P-4.1.1~P-4.5.3	G-4.1~G-4.2	S-4.1~S-4.6	D-4.1~D-4.3
5	5.运动损伤预防 6.运动损伤现场急救	运动损伤预防与急救	专业核心课	P-5.1.1~P-6.6.3	G-5.1~G-6.4	S-5.1~S-6.3	D-5.1~D-6.3
6	7.中医亚健康管理	中医亚健康管理	专业核心课	P-7.1.1~P-7.7.3	G-7.1~G-7.3	S-7.1~S-7.5	D-7.1~D-7.3
7	8.运动健康测试与评估	运动健康测试与评估	专业核心课	P-8.1.1~P-8.5.3	G-8.1~G-8.4	S-8.1~S-8.3	D-8.1~D-8.3
8	9.运动营养方案制定	运动营养指导(群课)	专业核心课	P-9.1.1~P-9.5.2	G-9.1~G-9.3	S-9.1~S-9.3	D-9.1~D-9.3
9	1.物理治疗 2.康复评定与治疗	运动解剖	专业基础课	P-1.3.1~ P-1.3.3/P-1.3.6/P-1.4.1/P-1.5.1	G-1.1/G-1.2/G-2.3/G-2.4/G-2.6		
10	1.物理治疗 4.特殊人群康复治疗 5.运动损伤预防	运动生理	专业基础课	P-1.4.1/P-1.4.2/P-1.5.1/P-5.1.3/P-5.5.1	G-1.2/G-1.4/G-2.3/G-4.1/G-4.2		
11	5.运动损伤预防 7.中医亚健康管理	中医学基础	专业基础课	P-5.5.2 P-7.1.1~P-7.7.2		S-7.1 S-7.4	
12	1.物理治疗 2.康复评定与治疗 4.特殊人群康复治疗	临床医学基础	专业基础课	P-1.1.1~ P-1.2.6/P-2.1.1~P-2.5.1	G-1.1 G-1.2 G-2.3 G-6.1G-6.3	S-6.1/S-6.2/S-6.3	D-6.1/D-6.2/D-6.3

	6.运动损伤现场急救			P-4.1.1/P-4.2.1/P-4.3.1/P-4.4.1/P-4.5.1/P-4.5.3 P-6.1.1~P-6.5.3			
13	1.物理治疗 2.康复评定与治疗 4.特殊人群康复治疗	康复医学基础	专业基础课	P-2.2.1~P-2.5.2 P-4.1.1~P-4.5.1	G-1.1/G-1.2/G-2.3/G-4.1/G-4.2	S-2.5/S-2.6/S-2.8/S-4.3/S-4.4	
14	1.物理治疗 8.运动健康测试与评估	骨科与肌动学基础	专业基础课	P-1.3.1~P-1.3.6 P-1.4.1~P-1.5.1	G-1.2/G-1.4/G-8.1/G-8.3	S-1.3、S-1.4	D-1.1/D-1.4/D-8.1
15	1.物理治疗 2.康复评定与治疗 5.运动损伤预防 8.运动健康测试与评估	体育基础（了解体育是什么，体职院共有课）	专业基础课	P-5.1.3/P-5.2.2/P-5.3.2/P-5.5.3/P-8.2.2/P-8.2.3/P-8.4.2~P-8.4.4	G-1.4/G-2.6/G-8.4/G-5.2	S-5.1/S-5.2	D-5.1~D-5.3
16	1.物理治疗 3.康复训练指导	礼仪与沟通技巧	专业基础课		G-1.1/G-1.3/G-3.1/G-3.4/G-3.5	S-1.1/S-1.2/S-1.5/S-3.1/S-3.2/S-3.5/S-3.6/S-3.9	D-3.1 D-3.3
17	1.物理治疗 3.康复训练指导 6.运动损伤现场急救 7.中医亚健康管理	应用心理学	专业基础课		G-1.3/G-2.4/G-3.1/G-3.3/G-3.4/G-7.1~G-7.3	S-3.1/S-3.5/S-3.7~S-3.9/S-7.1/S-7.2/S-7.4	D-3.1/D-3.3/D-3.5/D-6.1~D-6.3/D-7.1~D-7.3
18	9.运动营养方案制定	运动营养与咨询（1+X）	综合应用课	P-9.1.1~P-9.5.2	G-9.1~G-9.3	S-9.1~S-9.3	D-9.1~D-9.3
19	2.康复评定与治疗 3.康复训练指导 4.特殊人群康复治疗	康复治疗士	综合应用课	P-2.1.1~P-2.5.3 P-3.1.1~P-3.5.4 P-4.1.1~P-4.5.3	G-2.1~G-2.7 G-3.2 G-3.4	S-2.1~S-2.9	D-2.1~D-2.5
20	1.物理治疗 2.康复评定与治疗 3.康复训练指导 5.运动损伤预防 6.运动损伤现场急救 7.中医亚健康管理	创新创业教育	综合应用课				D-1.4/D-1.5/D-2.4/D-2.5/D-3.4/D-3.5/D-5.3/D-6.3/D-7.3/D-8.3/D-9.3

	8.运动健康测试与评估 9.运动营养方案制定						
21	1.物理治疗 2.康复评定与治疗 3.康复训练指导 4.特殊人群康复治疗 5.运动损伤预防 6.运动损伤现场急救 7.中医亚健康管理 8.运动健康测试与评估	办公软件高级应用 (公选课)	选修课		G-1.2 G-1.5 G-2.7/G-3.6/G-4 .2/G-5.2/G-5.4/G -6.2/G-6.4/G-7.3 /G-8.2		
22	1.物理治疗 2.康复评定与治疗 3.康复训练指导 4.特殊人群康复治疗 5.运动损伤预防 6.运动损伤现场急救 7.中医亚健康管理 8.运动健康测试与评估 9.运动营养方案制定	职业伦理	选修课			S-1.1/S-2.1/S-3. 1/S-4.1/S-5.1/S- 6.1/S-7.1/S-8.1/S -9.1	
23	3.康复训练指导 5.运动损伤预防 7.中医亚健康管理	逻辑思维训练	选修课	P-3.5.1 P-5.1.2	G-3.1/G-3.2/G-3 .6/G-5.1/G-7.1	S-3.1~ S-3.3/S-3.5/S-5. 1~ S-5.3/S-7.1/S-7. 4/S-7.5	D-3.1~D-3.5 D-5.1~D-5.2 D-7.1~D-7.3
24	1.物理治疗 5.运动损伤预防 8.运动健康测试与评估	生物力学	选修课	P-1.4.1/P-1.4.2/P -1.5.1/P-5.3.1/P- 5.5.1	G-1.2/G-1.4/G-5 .2/G-5.3/G-8.3/G -8.4	S-1.3 S-1.4	D-1.1/D-1.4/D-5 .1/D-5.2/D-5.3/D -8.1/D-8.3
25	1.物理治疗 2.康复评定与治疗 3.康复训练指导 4.特殊人群康复治疗	信息技术	公共基础课		G-1.5 G-2.7 G-3.6 G-4.2 G-5.4		

	5.运动损伤预防 6.运动损伤现场急救 7.中医亚健康管理 8.运动健康测试与评估				G-6.2 G-6.4 G-7.3 G-8.2		
26	1.物理治疗 2.康复评定与治疗 3.康复训练指导 4.特殊人群康复治疗 5.运动损伤预防 6.运动损伤现场急救 7.中医亚健康管理 8.运动健康测试与评估 9.运动营养方案制定	思想道德修养与法律基础（含医疗等有关的法律法规）	公共基础课		G-3.5 G-7.1	S-1.1/S-1.2/S-2.1~ S-2.3/S-2.9/S-3.1~ S-3.3/S-3.6/S-3.9/S-4.1/S-4.2/S-5.1/S-5.2/S-6.1/S-6.2/S-7.1/S-7.2/S-8.1/S-8.2/S-9.1/S-9.2	
27	1.物理治疗 2.康复评定与治疗 3.康复训练指导 5.运动损伤预防 6.运动损伤现场急救 8.运动健康测试与评估 9.运动营养方案制定	语文	公共基础课		G-1.1/G-2.1/G-3.1/G-5.1/G-6.1/G-8.1/G-9.1		
28		英语（补充）	公共基础课				