

中等职业技术学校初中起点学历教育专业

运动训练专业 人才培养方案 (2021 级)

专业代码：770303

专业大类：教育与体育大类

专业小类：体育类

原专业名称：运动训练

原专业代码：150100

学校主管领导审核意见_____

上级主管部门审批意见_____

2021 年 4 月 8 日

目 录

一、专业名称及代码.....	3
二、入学要求.....	3
三、修业年限.....	3
四、职业面向.....	3
五、培养目标与培养规格.....	3
六、课程结构.....	4
七、课程内容与要求.....	5
八、教学安排表.....	9
九、保障条件.....	14
十、毕业要求.....	15

2021 级运动训练专业人才培养方案

一、专业名称及代码

1. 专业名称：运动训练
2. 专业代码：770303

二、入学要求

招生对象为初中毕业生或具有同等学历者。

三、修业年限

三年。

四、职业面向

序号	对应职业（岗位）	职业资格证书举例	专业（技能）方向
1	健身教练员	高新技术等级证书、教师证	健身技能及指导
2	裁判员	裁判员证书	裁判
3	运动员	专项等级证书	田径、篮球、足球、排球

五、培养目标与培养规格

（一）培养目标

培养目标

本专业培养与我国社会主义现代化建设要求相适应的，德、智、体、美等方面全面发展，具有全面素质、具备高中文化水平的各级各类运动员，特别是优秀运动员的后备人才。本专业面向专业运动队、社会优秀运动队和需要高水平运动员的工、矿、企事业单位。

（二）培养规格

本专业毕业生应具有以下职业素养、专业知识和技能：

1. 职业素养

- （1）具有良好的职业道德，能自觉遵守行业法规、规范和企业规章

制度。

(2) 具有良好的执行能力、科学态度、工作作风、表达能力和适应能力。

(3) 具备良好的人际交往能力、团队合作精神和优质服务意识。

(4) 具备安全、环保、节能意识和规范操作意识。

(5) 具备获取信息、学习新知识的能力,具备职业竞争和创新意识。

(6) 具有健康的心理和体魄。

2. 专业知识和技能

具有较高水平的专项运动技能和从事竞技体育运动的能力。

具有一定的组织体育活动和指导专项运动技术训练的能力。

掌握主修项目的基础理论和训练方法以及其他运动项目的基本知识和基本技能。

掌握主修项目的裁判知识,并具有一定的实践能力,达到国家三级裁判员水平。

六、课程结构

主要包括公共基础课程、专业(技能)课程、实践教学。

1. 公共基础课程

一共 16 门,包括心理健康与职业生涯、职业道德与法制、中国特色社会主义、哲学与人生、语文、数学、英语、历史、体育与健康、信息技术、劳动教育、艺术教育、安全知识教育、禁毒及防艾滋病教育、礼仪健康教育、物理。

其中语文、数学、英语、体育与健康、劳动教育 5 门课程的学时和学期安排根据培养类型的不同进行相应的调整。针对升学类型的学生,第五、六学期加重语文、数学、英语 3 门文化课程的学时比重。

2. 专业（技能）课程

本课程包括理论课和实践课两部分，以实践课为主。运动人体科学概论、运动心理学基础、社会体育学基础、运动训练学基础、专项训练包括田径、游泳、篮球、排球、足球、羽毛球、乒乓球等项目，学生应选修其中一项。

通过理论学习和训练实践，培养学生热爱祖国和为体育事业拼搏、奉献的精神；并使学生获得在本专项上继续发展的良好的身体素质及掌握本专项的基本理论知识。经过三年学习，学生应达到要求等级以上的运动员水平(各项目的具体等级要求另定)。

七、课程内容与要求

（一）公共基础课程

序号	课程名称	主要教学内容与要求	课时数
1	心理健康与职业生涯	本课程以邓小平理论、“三个代表”重要思想为指导，深入贯彻落实科学发展观，坚持心理和谐的教育理念，对学生进行心理健康的基本知识、方法和意识的教育。其任务是提高全体学生的心理素质，帮助学生正确认识和处理成长、学习、生活和求职就业中遇到的心理问题，促进其身心全面和谐发展。引导学生树立正确的职业观念和职业理想，学会根据社会需要和自身特点进行职业生涯规划，并以此规范和调整自己的行为，为顺利就业、创业创造条件。	32
2	职业道德与法律	本课程以邓小平理论和“三个代表”重要思想为指导，深入贯彻落实科学发展观，对学生进行道德教育和法制教育。其任务是提高学生的职业道德素质和法律素质，引导学生树立社会主义荣辱观，增强社会主义法治意识。其总体目标是帮助学生了解文明礼仪的基本要求、职业道德的作用和基本规范，陶冶道德情操，增强职业道德意识，养成职业道德行为习惯；指导学生掌握与日常生活和职业活动密切相关的法律常识，树立法治观念，增强法律意识，成为懂法、守法、用法的公民。	32

3	中国特色社会主义	<p>本课程是根据我国改革开放以来，中国共产党历次代表大会，特别是党的十八大关于“坚定不移沿着中国特色社会主义道路前进为全面建成小康社会而奋斗”的报告精神，为培养中职学生掌握中国特色社会主义理论体系的主要内容和精神实质而开设的公共必修思想政治理论课。</p>	32
4	哲学与人生	<p>本课程以邓小平理论和“三个代表”重要思想为指导，深入贯彻落实科学发展观，对学生进行马克思主义哲学基本观点和方法及如何做人的教育。其任务是：帮助学生运用辩证唯物主义和历史唯物主义的观点和方法，正确看待自然、社会的发展，正确认识和处理人生发展中的基本问题，树立和追求崇高理想，逐步形成正确的世界观、人生观和价值观。其总体目标是：使学生了解马克思主义哲学中与人生发展关系密切的基础知识，提高学生用马克思主义哲学的基本观点、方法分析和解决人生发展重要问题的能力，引导学生进行正确的价值判断和行为选择，形成积极向上的人生态度，为人生的健康发展奠定思想基础。</p>	32
5	语文	<p>指导学生正确理解与运用祖国的语言文字，注重基本技能的训练和思维发展，加强语文实践，培养语文的应用能力，为综合职业能力的形成，以及继续学习奠定基础；提高学生的思想道德修养和科学文化素养，弘扬民族优秀文化和吸收人类进步文化，为培养高素质劳动者服务。其任务是：中等职业学校语文课程要在九年义务教育的基础上，培养学生热爱祖国语言文字的思想感情，使学生进一步提高正确理解与运用祖国语言文字的能力，提高科学文化素养，以适应就业和创业的需要。指导学生掌握必需的语文基础知识，掌握日常生活和职业岗位需要的现代文阅读能力、写作能力、口语交际能力，具有初步的文学作品欣赏能力和浅易文言文阅读能力。指导学生掌握基本的语文学习方法，养成自学和运用语文的良好习惯。引导学生重视语言的积累和感悟，接受优秀文化的熏陶，提高思想品德修养和审美情趣，形成良好的个性、健全的人格，促进职业生涯的发展。</p>	384
6	数学	<p>使学生掌握必要的数学基础知识，具备必需的相关技能与能力，为学习专业知识、掌握职业技能、继续学习和终身发展奠定基础。其目标是：在九年义务教育基</p>	384

		<p>基础上，使学生进一步学习并掌握职业岗位和生活中所必要的数学基础知识；培养学生的计算技能、计算工具使用技能和数据处理技能，培养学生的观察能力、空间想象能力、分析与解决问题能力和数学思维能力；引导学生逐步养成良好的学习习惯、实践意识、创新意识和实事求是的科学态度，提高学生就业能力与创业能力。</p>	
7	英语	<p>使学生掌握一定的英语基础知识和基本技能，培养学生在日常生活和职业场景中的英语应用能力；培养学生的文化意识，提高学生的思想品德修养和文化素养；为学生的职业生涯、继续学习和终身发展奠定基础。其教学目标是：中等职业学校英语课程要在九年义务教育基础上，帮助学生进一步学习英语基础知识，培养听、说、读、写等语言技能，初步形成职场英语的应用能力；激发和培养学生学习英语的兴趣，提高学生学习的自信心，帮助学生掌握学习策略，养成良好的学习习惯，提高自主学习能力；引导学生了解、认识中西方文化差异，培养正确的情感、态度和价值观。</p>	288
8	历史	<p>本课程是国民素质教育的一门基础课程，在教育目标上要实现其社会功能，特别是在培养社会发展所需人才品质方面的独特功能，历史教学的主要任务向学生传授历史知识外，还要让学生感觉到他们所生活的世界是在向前发展的；了解现在的生活方式的形成过程及它的弊端，并积极思考如何克服这些弊端；懂得自由、民主和公正的基本制度来自每个公民对它的认可和遵守，从而激励学生为这个世界的发展做出自己贡献，努力创造和平、自由、民主与平等的世界。</p>	32
9	体育与健康	<p>在初中相关课程的基础上，进一步学习体育与卫生保健的基础知识和运动技能，掌握科学锻炼和娱乐休闲的基本方法，养成自学锻炼的习惯；培养自主锻炼、自我保健、自我评价和自我调控的意识，全面提高身心素质和社会适应能力，为终身锻炼、继续学习与创业立业奠定基础。</p>	192
10	信息技术	<p>使学生掌握必备的计算机应用基础知识和基本技能，培养学生应用计算机解决工作与生活中实际问题的能力；使学生初步具有应用计算机学习的能力，为其职业生涯发展和终身学习奠定基础；提升学生的信息素养，使学生了解并遵守相关法律法规、信息道德及信息安全</p>	128

		<p>准则，培养学生成为信息社会的合格公民。教学目标是：使学生进一步了解、掌握计算机应用基础知识，提高学生计算机基本操作、办公应用、网络应用、多媒体技术应用等方面的技能，使学生初步具有利用计算机解决学习、工作、生活中常见问题的能力；使学生能够根据职业需求运用计算机，体验利用计算机技术获取信息、处理信息、分析信息、发布信息的过程，逐渐养成独立思考、主动探究的学习方法，培养严谨的科学态度和团队协作意识；使学生树立知识产权意识，了解并能够遵守社会公共道德规范和相关法律法规，自觉抵制不良信息，依法进行信息技术活动。</p>	
11	劳动教育	<p>本课程通过德、智、体、美、劳互相渗透，知、情、意、行和谐发展的育人过程，把学生劳动转化为劳动态度，把劳动实践转化为劳动习惯，并内化为稳定的心里品质和劳动技能，形成能力和迁移。主要有自我服务劳动、家务劳动、公益劳动、劳技课实习、学工学农劳动及勤工俭学劳动。</p>	32
12	艺术教育	<p>本课程以文学、音乐、美术等为艺术手段和内容的审美教育活动。美育的重要组成部分。任务是培养审美观念、鉴赏能力和创作能力。以培养鉴赏能力为主，创作能力为辅，使中职生在欣赏优秀艺术品的实践中学习审美知识，形成审美能力。内容：（1）艺术知识，包括艺术理论、艺术批评和艺术史；（2）艺术欣赏，包括对艺术作品思想性和艺术性的感受和鉴赏能力；（3）艺术创作，包括创作艺术作品的构思和表达能力。</p>	32
13	安全知识教育	<p>通过安全教育，有效防止校园暴力、伤害事故的发生。加强对学生的法制教育和安全防范知识教育，将法制、安全教育纳入教学计划和教学内容中，建立健全对学生安全管理的有关制度，对各种违反校纪的行为，特别是可能引发安全事故的行为，进行严肃查处，以教育更多的学生。要求学生了解常见的安全必备知识（交通、食品、消防、防盗、用电、网络、劳动、实验、体育运动、自然灾害安全等）。积极开展安全知识竞赛活动，增强师生的安全意识，掌握临危逃生的基本原则。</p>	48
14	禁毒及防艾滋	<p>通过专题教育形式，使学生了解预防艾滋病相关知识、培养其健康的生活方式，增强自我保护意识和抵御艾滋病侵袭的能力。进一步了解预防与控制艾滋病的相</p>	48

	病教育	关知识，正确对待艾滋病病毒感染者和患者，学会保护自己，培养对自己、他人及社会的责任感。	
15	礼仪健康教育	通过礼仪教育，要求学生把礼仪规范牢记在心里，自觉地表现在学习、生活的各个细节，切实提升中职学生思想道德素养，改变学生精神面貌，从而刷新整个学校的道德风貌。	48

2. 专业（技能）课程

序号	课程名称	主要教学内容与要求	课时数
1	运动人体科学概论（	学生通过对人体形态、结构、功能的学习，了解人体在运动过程中的生理变化，从而掌握科学运动训练的方法，找到提高自身运动训练效率的最佳途径。掌握人体形态、结构和各器官系统生理机能，以及体育保健方面的基本知识。	
2	运动心理学基础	从心理学的基本原理入手施教，使学生了解运动心理的变化过程及在体育训练、竞赛中的作用，从而初步学会自我心理调节和提高竞技应变能力。同时，本科目也是运动员由少年到青年的成长过程中，逐步走向成熟的必不可少的专业基础课程。	
3	社会体育学基础	了解体育在社会中的地位与作用及社会进步对体育的要求，进一步了解社会不同群体、不同区域、不同年龄层次的人群对体育的不同需求。了解社会体育的活动方式、组织方法和场地、器材、设施的要求及体育与娱乐活动结合的特点。了解作为大文化一部分的社会体育的社会功能、动作规律和作为一名社会体育工作者必需具备的基本理论知识。	
4	运动训练学基础	运动训练学是研究运动训练规律的科学，是在运动训练实践过程中不断总结新经验、解决新问题，并归纳而上升为理论的学科，它吸收和反映了国内外运动训练基本理论及相关学科的新的研究成果。本学科旨在引导学生学会总结和归纳运动训练的基本规律。学生通过学习，应了解运动训练的过程、规律、并能将其运用到训练实践中。	
5	专项训练	专项训练包括田径、游泳、篮球、排球、足球、羽毛球、乒乓球、等项目，学生应选修其中一项。本课程包括理论课和实践课两部分，以实践课为主。通过理论学习和训练实践，培养学生热爱祖国和为体育事业拼搏、奉献的精神；并使学生获得在本专项上继续发展的良好的身体素质及掌握本专项的基本理论知识。	

八、教学安排表

按三类培训模式安排教学，制定一二三类模式人才培养方案，“统招

升学班”以面向本科院校升学为培养目标，按照对口升学高考大纲开课，定义为一类模式；“单招升学班”（含中高职贯通班）以面向高职院校实施中高职衔接为培养目标开课，定义为二类模式；“技能人才班”面向工作岗位需求和学生职业能力的提升为培养目标开课，定义为三类模式。

1. 教学活动时间安排表

每个学年共计 52 周，其中教学时间为 40 周（含复习考试），寒暑假累计 12 周。三种模式教学活动时间安排表见 8.1.1-8.1.3。

表 8.1.1：一类模式教学活动时间安排表（单位：周）

学期	入学教育	社会实践	军训	理实一体教学	实习	考试	机动	假期	总计
一	1		1	16		1	1	4	24
二		2		16		1	1	8	28
三		2		16		1	1	4	24
四		2		16		1	1	8	28
五		2		16		1	1	4	24
六				12	6	1	1	8	28
总计	1	8	1	92	6	6	6	36	156

表 8.1.2：二类模式教学活动时间安排表（单位：周）

学期	入学教育	社会实践	军训	理实一体教学	实习	考试	机动	假期	总计
一	1		1	16		1	1	4	24
二		2		16		1	1	8	28
三		2		16		1	1	4	24
四		2		16		1	1	8	28
五		2		16		1	1	4	24
六				2	18			8	28
总计	1	8	1	82	18	5	5	36	156

表 8.1.3：三类模式教学活动时间安排表（单位：周）

学期	入学教育	社会实践	军训	理实一体教学	实习	考试	机动	假期	总计
一	1		1	16		1	1	4	24
二		2		16		1	1	8	28
三		2		16		1	1	4	24
四		2		16		1	1	8	28
五		2		16		1	1	4	24
六				4	14	1	1	8	28
总计	1	8	1	84	14	6	6	36	156

采用一类模式班级周课时正课开出 38 节，二类模式班级周课时正课开出 31 节，三类模式班级正课开出 27 节方案。

三种模式各学期周课时安排见表 8.2

表 8.2 学期周课时安排表

模式	学期					
	一	二	三	四	五	六
一模式	31	31	38	38	38	38
二模式	31	31	31	31	31	31
三模式	31	31	27	27	27	跟岗、顶岗实习

三种模式详细课时安排见表:8.3.1-8.3.3。

表 8.3.1: 行课安排表, 一类模式班级 38 节

星期	节次	星期 1	星期 2	星期 3	星期 4	星期 5	星期 6	星期 7
早读	早读	早读	早读	早读	早读	早读	周末	周末
上午	第 1 节	升旗	1	1	1	1	周末	周末
上午	第 2 节	1	1	1	1	1	周末	周末
上午	第 3 节	1	1	1	1	1	周末	周末
上午	第 4 节	1	1	1	1	班会	周末	周末
上午	自习	自习	自习	自习	自习	周末	周末	周末
下午	第 1 节	1	1	1	1	周末	周末	周末
下午	第 2 节	1	1	1	1	周末	周末	周末
下午	第 3 节	例会	1	教研	1	周末	周末	周末
下午	自习	自习	自习	自习	自习	周末	周末	周末
晚上	第 1 节	1	1	1	1	周末	周末	1
晚上	第 2 节	1	1	1	1	周末	周末	1
晚上	第 3 节	自习	自习	自习	自习	周末	周末	自习

正课: 38 节 自习: 13 节

表 8.3.2: 行课安排表, 二类模式班级 31 节

星期	节次	星期 1	星期 2	星期 3	星期 4	星期 5	星期 6	星期 7
早读	早读	早读	早读	早读	早读	早读	周末	周末
上午	第 1 节	升旗	1	1	1	1	周末	周末
上午	第 2 节	1	1	1	1	1	周末	周末
上午	第 3 节	1	1	1	1	1	周末	周末
上午	第 4 节	1	1	1	1	班会	周末	周末

上午	自习	自习	自习	自习	自习	周末	周末	周末
下午	第1节	1	1	1	1	周末	周末	周末
下午	第2节	1	1	1	1	周末	周末	周末
下午	第3节	例会	自习	教研	自习	周末	周末	周末
下午	自习	自习	自习	自习	自习	周末	周末	周末
晚上	第1节	1	1	1	1	周末	周末	1
晚上	第2节	自习	自习	自习	自习	周末	周末	自习
晚上	第3节	自习	自习	自习	自习	周末	周末	自习

正课： 31 节 自习： 20 节

表 8.3.3: 行课安排表, 三类模式班级 27 节

星期	节次	星期 1	星期 2	星期 3	星期 4	星期 5	星期 6	星期 7
早读	早读	早读	早读	早读	早读	早读	周末	周末
上午	第1节	升旗	1	1	1	1	周末	周末
上午	第2节	1	1	1	1	1	周末	周末
上午	第3节	1	1	1	1	1	周末	周末
上午	第4节	1	1	1	1	班会	周末	周末
上午	自习	自习	自习	自习	自习	周末	周末	周末
下午	第1节	1	1	1	1	周末	周末	周末
下午	第2节	1	1	1	1	周末	周末	周末
下午	第3节	例会	自习	教研	自习	周末	周末	周末
下午	自习	自习	自习	自习	自习	周末	周末	周末
晚上	第1节	自习	自习	自习	自习	周末	周末	1
晚上	第2节	自习	自习	自习	自习	周末	周末	自习
晚上	第3节	自习	自习	自习	自习	周末	周末	自习

正课： 27 节 自习： 24 节

2. 教学进程表

根据各类课程之间的内在联系, 遵照教学规律和循序渐进原则, 将各门课程、独立设置的实践性教学环节按照一定的时间和空间合理地排列组合, 形成具体的教学安排。

以 16 学时计为 1 个学分。鼓励将学生取得的行业企业认可度高的有关职业技能等级证书、职业资格证书或已掌握的有关技术技能，按一定规则折算为相应学分。

2021级运动训练专业教学计划进程表									
一、公共与基础课程									
课程类别	课程名称	学分	学时	讲课	实践	自主学习	开设学期	考核方式	开课单位
公共基础课程	心理健康与职业生涯	2	32	32	0	0	1	考试	公共课
	职业道德与法制	2	32	32	0	0	2	考试	公共课
	中国特色社会主义	2	32	32	0	0	3	考试	公共课
	哲学与人生	2	32	32	0	0	4	考试	公共课
	语文	24	384	384	0	64	1~6	考试	公共课
	数学	24	384	384	0	16	1~6	考试	公共课
	英语	18	288	288	0	16	1~6	考试	公共课
	历史	2	32	32	0	40	1~2	考试	公共课
	体育与健康	12	192	32	160	32	1~6	考试	公共课
	信息技术	8	128	64	64	32	1~4	考试	德育处
	劳动教育	2	32	0	32	64	1~4	考查	德育处
	艺术教育	2	32	16	16	16	3~4	考查	德育处
	安全知识教育	3	48	48	0	0	1~6	考查	公共课
	禁毒及防艾滋病教育	3	48	48	0	0	1~6	考查	德育处
	礼仪健康教育	2	32	32	0	0	3~4	考查	德育处
	小计:		108	1728	1456	272	280		

九、保障条件

主要包括师资队伍、教学设施、教学资源、教学方法、学习评价、质量管理等方面。

（一）师资队伍

我校运动训练专业共有专职教师 15 名，2 名教师为高级教师。从职称构成上看：高级职称 2 人，中级职称 13 人。从年龄结构上看：35 岁以上教师 5 人，35 岁以下教师 10 人。无论从职称到年龄，体育专业教师结构十分合理，而且学历全部是大学本科的合格学历，符合中等等职业学校设置标准规定的要求。

（二）教学设施

①为了强化运动训练专业学生的专业技能，专门设有 400 米标准塑胶跑道、足球场、篮球场、乒乓球台、跆拳道运动场和健身训练馆、形体训练室等，能满足本专业教学的要求。②为了使教学与实践很好地结合起来，多形式、多渠道地开展实训活动，先后与会理阳光鼎力、会理施迈健身俱乐部、宏武跆拳道馆等建立了长期的实训、培训协作关系，加强了校企之间的联系；拓宽了实训渠道，另外，还积极采取多形式的实习方式，如顶岗实习，自择自习，校内模拟实习等，从而有力地保障了学生的实训质量。

（三）教学资源

学校图书室现有纸质图书 23 万册，电子图书 28 万余册。开通了明华在线、CNKI 等电子资源，全校校园网全覆盖，可以很方便的利用网络资源。

（四）教学方法

按照专业培养方案及课程标准的内在要求，构建专业核心课程，在教学中转变教育理念，革新教学方法，体现职业教育特色，实现“教、学、做”合一，形成以“学生为中心”、培养学生实践能力为主的教学模式，完

成从“教-学”向“学-教”、从“知识传授”向“问题解决”的两个转变。

（五）学习评价

运用多元评价方法，结合技术技能人才培养规律，多视角、全过程评价学生发展。根据本专业培养目标和育人理念，建立科学、可行的评价标准。参照国家对运动训练专业的要求和企业行业职业岗位标准等，制定课程教学及实训实习评价标准。关注对学生职业素养、学习能力及专业实践能力的评价。坚持评价主体、评价方式、评价过程的多元化。以任课教师评价、实训指导教师评价、学生自评互评为主，吸收行业企业参与。依据形成性评价和终结性评价相结合的原则，既要评价学习过程，又要评价学习结果，关注学生在原有基础上的发展。考核采用理论测试和实际操作考核相结合的方式，重在考核理论知识的应用和实际操作水平。加强顶岗实习课程的考核评价。

（六）质量管理

更新观念，改变传统的教学管理方式，具有规范性和灵活性，合理调配教师、实训室和实训场地等教学资源，为课程的实施创造条件；加强对课程教学及实践环节的质量监控，改革教学评价的标准和方法，促进教师教学能力的提升，保证教学质量。

十、毕业要求

依据国家以及四川省中等职业学校学生学籍管理实施办法的相关规定，结合专业培养目标和人才规格，进一步细化、明确以下三个方面的毕业要求：

依据国家以及四川省中等职业学校学生学籍管理实施办法的相关规定，结合专业培养目标和人才规格，本专业学生达到以下规定，准予毕业，颁发三年制中等职业技术学校毕业证书：

1. 达到人才培养所规定的德、智、体、美等规格要求，修满课程计

划所规定的所有课程，成绩合格。

2. 修满专业人才培养方案规定的全部课程且成绩全部合格，或修满规定学分。

3. 按要求完成毕业见习实习，成绩合格。