

人才培养方案

运动健康指导专业

枣庄科技职业学院

修订时间：2023-08-23

枣庄科技职业学院 运动健康指导专业 人才培养方案修订项目

项目负责人： 孙 彬 枣庄科技职业学院
项目组成员： 刘 艳 枣庄科技职业学院
梁 栋 枣庄科技职业学院
牛文娜 枣庄科技职业学院
顾兴林 枣庄科技职业学院
任 军 枣庄科技职业学院
杜 超 枣庄科技职业学院
黄隆宇 枣庄科技职业学院
刘中永 枣庄科技职业学院
邱子枫 滕州市竞技体育学校
刘红梅 滕州市竞技体育学校
张译文 滕州市泳竞体育发展有限公司

项目审核人： 原庆琴

目 录

一、专业名称.....	1
二、专业代码.....	1
三、入学要求.....	1
四、修业年限.....	1
五、职业面向.....	1
六、培养目标.....	2
七、培养规格.....	2
八、职业资格证书.....	4
九、职业能力和职业资格标准（职业技能标准）分析.....	5
十、课程结构框架.....	7
十一、课程设置及要求.....	9
十二、教学时间安排及学时建议.....	22
十三、教学实施建议.....	28
十四、毕业要求.....	31
十五、继续专业学习深造建议.....	31
附录 1——课程（项目）标准.....	33
《运动解剖学》课程标准.....	33
《运动生理学》课程标准.....	47
《体育保健学》课程标准.....	61
《体育概论》课程标准.....	75
《学校体育学》课程标准.....	90
《篮球》课程标准.....	111
《排球》课程标准.....	130
《足球》课程标准.....	145
附录 2——运动健康指导专业岗位实习标准.....	158
附录 3——运动健康指导专业调研报告.....	164

一、专业名称

运动健康指导

二、专业代码

570308

三、入学要求

普通高中学校（或中等职业学校）毕业生或同等学力者

四、修业年限

三年（实行学分制，以修满规定学分为准；可施行弹性学制，弹性学制最多五年）。

五、职业面向

表 1 本专业职业面向

序号	对应职业 (编码)	对应岗位群或 技术领域举例	职业资格证书和职业 技能等级证书举例	专业方向
1	4-04-03-01	社会指导员	社会体育指导员	社会体育指导 与管理
2	2-11-01-01	教练员	教练员证	体育训练竞赛 教学
3	4-14-02-02	健康、营养指导	健康管理师	健康、营养指 导
4	2-09-05-00	幼儿园、小学教师	教师资格证	学校教学方向

六、培养目标

本专业坚持立德树人、德技并修，拥护中国共产党领导和社会主义制度，践行社会主义核心价值观，面向体育健康相关企事业单位、社会体育辅导站、社会体育培训机构等行业企业，培养从事体育健康培训、体育运动指导、体育辅导、体育产业文化推广、体育营销等工作，具备良好的职业操守和人文素质，掌握运动健康指导的专业知识，具备较强的创新能力和可持续发展能力，德、智、体、美、劳全面发展高素质技术技能人才。

七、培养规格

1. 素质要求

(1) 拥护中国共产党领导和社会主义制度，理想信念坚定，具有家国情怀、民族精神、时代精神、宪法法治意识、责任使命意识和良好思想道德修养，践行社会主义核心价值观。

(2) 弘扬中华传统美德。继承和发扬劳动精神、奋斗精神、风险精神、创造精神以及勤俭节约精神。

(3) 了解墨子鲁班匠心文化，具有大国工匠精神、科学精神、职业精神、国际视野和创新思维。

(4) 具有质量意识、环保意识、安全意识、信息素养、工匠精神、创新思维。

(5) 勇于奋斗、乐观向上，具有自我管理能力和职业生涯规划的意识，有较强的集体意识和团队合作精神。

(6) 具有一定的审美和人文素养，能够形成一两项艺术特长或爱好。

2. 知识要求

(1) 掌握必备的思想政治理论、科学文化基础知识和中华优秀传统文化知识。

(2) 熟悉与本专业相关的法律法规以及环境保护、安全消防等相关知识。

(3) 掌握运动营养及健康保健相关知识。

(4) 掌握体育教学及运动素质训练相关知识。

(5) 掌握运动生理及运动解剖相关知识。

(6) 掌握体育经营管理相关知识。

(7) 掌握群众体育项目培训和赛事组织相关知识。

(8) 掌握健康咨询服务及体适能评定相关知识。

3. 能力要求

(1) 具备从事运动健康职业岗位所需的指导、培训、咨询的工作能力。

(2) 具备指导大众科学运动、养生健身、科学康复、休闲娱乐的方法和能力。

(3) 具备市场调查研究、人际沟通、体育经营策划、组织协调和经营决策等方面的实践能力。

(4) 具备从事群众性运动及健身活动的组织管理、咨询指导、经营开发及教学等方面的基本能力。

(5) 具备较好的运用计算机处理文字、表格、图像等的基础能力以及运动健康指导专业学习与实践中必需的计算机应用能力。

(6) 具备一定的外语水平，具有较好的职业适应能力。

(7) 具备一定的群众体育活动组织、策划、指导能力。

八、职业证书

本专业学生可考取以下证书：

1. 各单项教练员职业资格证书
2. 各单项运动裁判员等级证书
3. 社会体育指导员职业资格证书
4. 小学教师职业资格证
5. 保健按摩师职业技能等级证书
6. 健康管理师职业技能等级证书
7. 1+X 运动营养咨询与指导职业技能等级证书

本专业学生在第四学期考取 1+X 运动营养咨询与指导职业技能等级证书。

说明：学生获取与本专业人才培养方案要求相当、范围相同的国家或社会行业机构承认的职业资格、技能等证书可获得学分。

不分等级的证书计 2 学分；分等级的证书，初级计 1 学分，中级计 2 学分，最高计 3 学分。

九、职业能力和职业资格标准（职业技能标准）分析

表2 职业能力和职业资格标准（职业技能标准）分析

就业岗位	典型工作任务	职业能力	职业资格标准（职业技能标准）
俱乐部会籍、公关策划员、客户经理等	（一）接待	1. 能够做到主动、热情地接待宾客 2. 能够做到形象得体、举止适度、尊重工作对象 3. 能够正确运用文明用语及礼仪礼节	初级教练员证书
	（二）介绍及讲解	1. 能够向指导对象介绍普及性较强的运动项目的特点 2. 能够向工作对象介绍常用健身方法的特点及作用 3. 能够用简单的英语接待顾客	
场馆运营专员、俱乐部运营专员、体育赛事策划员、体育协会运管员、赛事裁判员等	（一）组织管理	1. 能够独立策划体育活动 2. 能够制定本单位的发展规划 3. 能够独立完成培训、教学指导工作	初级教练员证 初级裁判员证
	（二）经营活动	1. 能够进行市场调查分析和预测 2. 能够进行体育产业的经营和开发	
	（三）体育活动的组织管理	1. 能够熟悉和应用各种规章制度 2. 能够熟练应用各项目比赛规则 3. 能够根据需要制定比赛规程	
运动项目教练员（初级）、健身指导顾问	（一）准备场地与器材	1. 能够画出正规比赛场地 2. 能够根据练习内容、目的、器材和气候情况，合理使用运动场地 3. 能够根据练习者的要求、练习内容选择练习器材的种类与规格 4. 能够根据对象选择	初级教练员证 社会体育指导员证

		器材 5. 能够判断器材的质量	
	(二) 讲解	1. 能够完整地描述完成动作的过程 2. 能够正确比较不同动作之间的差异	
	(三) 常规示范	1. 能够正确运用多种方法进行示范 2. 能够正确选择示范时机 3. 能够正确选择示范位置	
	(四) 组织练习	1. 能够根据练习者的人数、年龄、性别合理分组 2. 能够充分利用场地与器材, 并合理分组 3. 能够正确指导练习者进行练习前的热身活动 4. 能够正确指导练习者进行练习后的整理活动	
	(五) 观察指导	1. 能够正确选择观察位置 2. 能够解决集体练习中多数人出现的相同问题 3. 能够根据练习目的选用 3 种以上(包括 3 种) 的指导方法	
	(六) 保护帮助	1. 能够正确使用保护与帮助辅导器材 2. 能够正确运用基本的保护与帮助方法	
	(七) 运动恢复	1. 能够合理调整练习负荷 2. 能够通过改变练习方法调动练习者的积极性 3. 能够有效地提高练习者的动作质量	
	(八) 效果评价	1. 能够准确判断练习者取得的明显进步与存在的不足 2. 能够指出不同练习者取得的练习效果和	

		变化差异	
运动康复指导员、运动健身指导员	(一) 指导从事不同职业者的健身活动	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能够根据脑力劳动者的生理、心理特点和实际需求选择健身方法 2. 能够根据体力劳动者的生理、心理特点和实际需求选择健身方法 3. 能够根据从事不同职业者的要求和具体情况制定健身方案 	社会体育指导员证 健康管理师 保健按摩师
	(一) 指导不同年龄人群的健身活动	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能够掌握常用健身手段 2. 能够根据不同年龄体育活动者的情况, 制定健身方案 3. 能够正确评价体育活动者身体练习的效果 4. 能够掌握控制体重的常用方法 5. 能够掌握疲劳的常规诊断和消除方法 6. 能够掌握常见运动创伤的防护和救治方法 	
	(三) 指导控制体重	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能够掌握评定身体肥胖程度的方法 2. 能够掌握至少2种控制体重的练习方法 3. 能够根据不同对象, 制定控制体重的方案 4. 能够指导练习者合理安排膳食 	

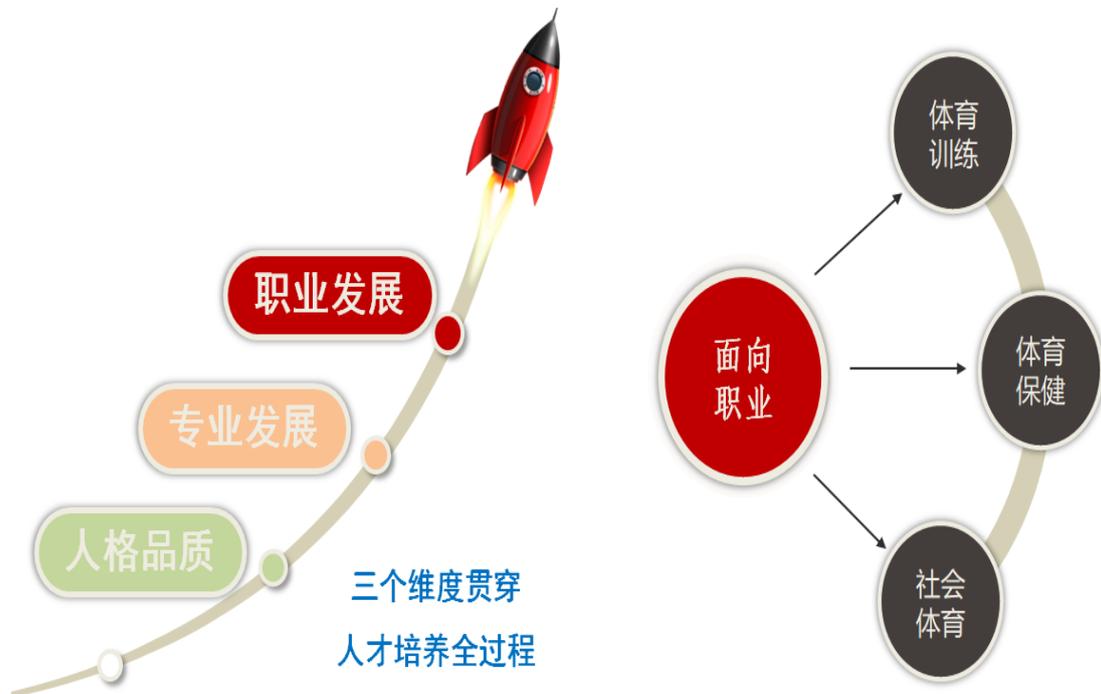
十、课程结构框架

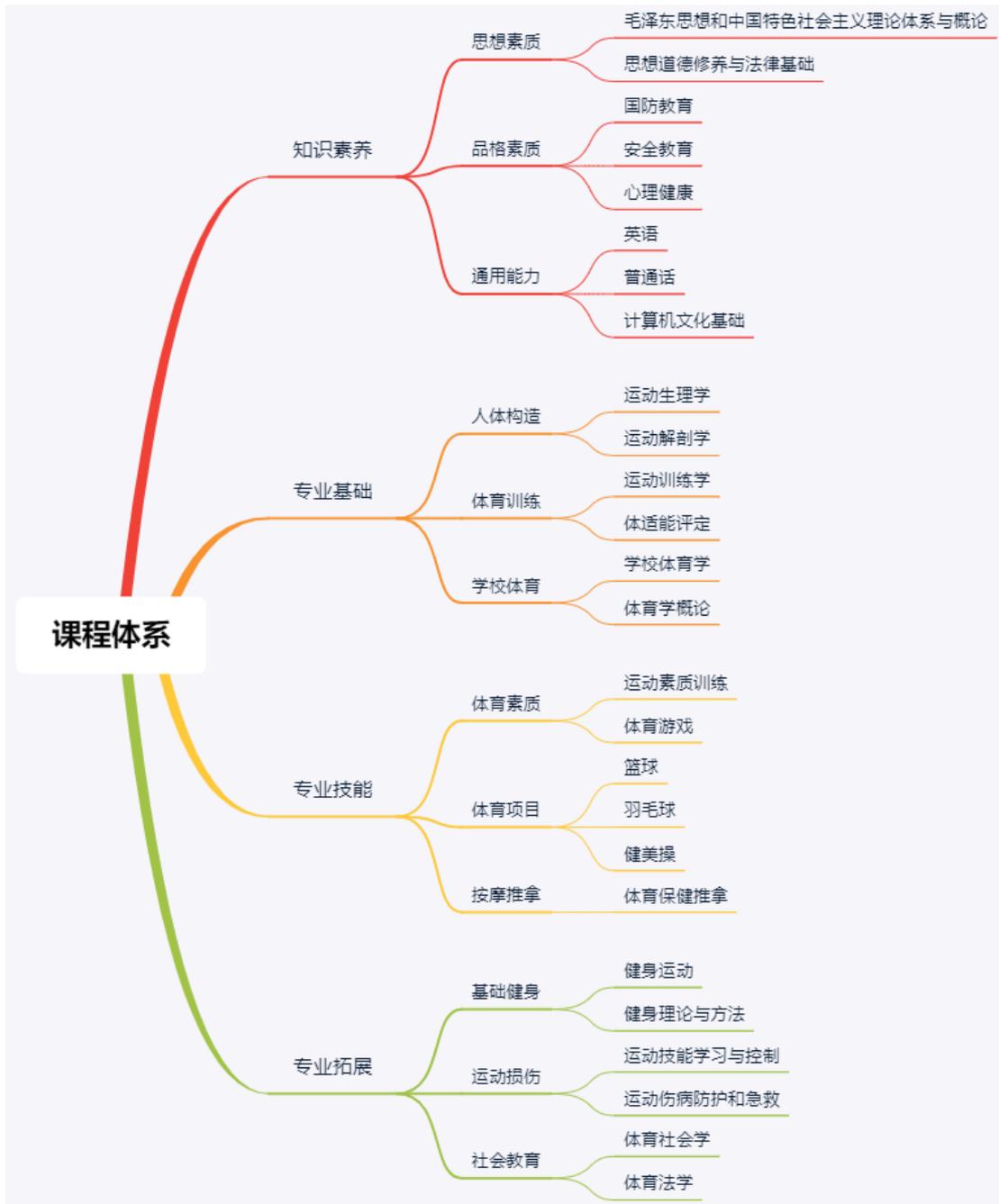
本专业以知识素养、专业基础、专业技能、专业拓展四个内容模块构成的课程体系。通过校内理论学习和体育技能训练, 校外大众体育、健身场所、培训机构的学指导及策

划、开发、组织管理等方面的实习工作，成为新时代高素质复合型应用型技能人才，

本专业将体育教练员、体育裁判员、保健按摩师、健康管理师、社会体育指导员等职业资格认证课程内容融入到体育训练、体育保健、社会体育三个职业方向专业课程体系中。

着力构建在人格品质、专业发展、职业发展三个维度内，认真掌握知识素养、专业基础、专业技能、专业拓展四个内容模块，面向体育训练、体育保健、社会体育三个职业的综合发展体系。





十一、课程设置及要求

1. 公共基础课程

根据党和国家有关文件规定，将思想道德与法治、毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论、体育与健康、专科英语、信息技术、军事理论与军事技能、心理健康教育等

列入公共基础必修课。信息技术课程中应包含 2 学时的网络安全教育。军事理论课程包含国防教育的内容。形势与政策课程中包含爱国主义教育内容。同时，将高等数学、大学语文、创新创业、美术鉴赏等列入公共基础选修课。

(1) 思想道德与法治

学时：48 学分：3 考核方式：考试

本课程要求学生深入了解和感悟新时代的内涵，对自身作为时代新人的角色形成清醒的认识，确立新目标、开启新征程；树立崇高的理想信念，尤其是理解和树立中国特色社会主义的共同理想；领会和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；加深对社会主义核心价值观的理解、认同并积极践行；全面领会习近平新时代中国特色社会主义思想，懂得运用法律知识维护自身权利，履行法定义务。

(2) 毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论

学时：36 学分：2 考核方式：考试

本课程要求学生掌握毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观以及党的十八大以来形成的最新理论成果；理解马克思主义中国化的科学内涵和重大意义；掌握社会主义本质论、社会主义初级阶段理论、社会主义改革开放理论、中国特色社会主义经济、政治、文化和社会建设等重大理论的基本概念和基本原理；了解构建社会主义和谐社会的困难与解决问题的思路；坚定和平实现国家统一的信念。

(3) 形势与政策

学时：16 学分：1 考核方式：考查

本课程要求学生能够自觉拓展学习视野，具有分析社会形势和政策的能力，形成正确的世界观和方法论，不断提高自己的文化品位，丰富自己的精神世界，增强民族自信心和自豪感，增强自己为中华民族振兴而努力的责任感和使命感。

(4) 专科英语

学时：136 学分：8 考核方式：考试

本课程要求学生掌握一定的英语基础知识和技能，具有一定的听、说、读、写、译的能力，从而能借助词典阅读和翻译有关英语教育文献资料，在今后的日常教学工作中能进行简单的口语表达和书面交流；能听懂英语讲课，并能听懂一般性内容的英语讲座，为今后进一步提高英语的交际能力打下坚实的基础。

(5) 信息技术

学时：72 学分：4 考核方式：考试

本课程要求学生了解计算机的发展史，应用领域，数的进位制和计算机中数的表示方法；全面掌握 Windows 操作系统的基本组成和操作；掌握 Word / Excel / Powerpoint 的各项功能；了解计算机网络的基本知识、组成和系统结构，INTERNET 的基础知识。

(6) 大学生心理健康

学时：32 学分：2 考核方式：考查

本课程要求学生能够具有心理保健意识，认识心理活动的规律与自身个性特点，掌握心理健康知识和心理调适方法，了解自我，发展自我，学会化解心理困扰，养成积极乐观、昂扬向上的人生态度。

(7) 高等数学

学时：68 学分：4 考核方式：考查

本课程要求学生认识微积分的重要性、抽象性、实用性，进而认识科学发展的一般规律；理解极限的概念，掌握极限的运算法则，能够熟练计算一般函数间极限；理解导数微分的概念，掌握导数微分的运算法则，能够熟练计算一般函数的导数与微分；理解积分的概念，掌握积分的运算法则，能够熟练计算一般函数的积分；了解微分方程的概念，熟练掌握一些简单的一阶微分方程的解法，掌握几种简单形式的二阶微分方程的解法。

(8) 大学语文

学时：68 学分：4 考核方式：考查

本课程要求学生能运用网络及图书资源搜集并处理信息，进一步提高阅读、理解、欣赏与表达交流等方面的语言文字应用能力，加深学生对本国文化的认识和理解，让优秀的文化成果陶冶情操、滋养性灵，从而全面提高学生理解和表述世界的的能力，提高对母语的感悟能力。

2. 专业课程

(1) 专业基础课程

① 运动生理学

学时：72 学分：4 考核方式：考试

本课程主要讲授：生命活动的基本表现，生理功能的反应与适应，肌肉活动及其控制，氧运输系统功能及能力评定，物质与能量代谢及其调控，感觉、整合与技能，体育教学与训练的生理分析，年龄、性别、环境与体育运动。

本课程要求学生掌握人体生理学的基本理论知识及运动中人体生理功能的变化规律和机制，熟悉常用运动生理功能检测与评价方法及其在体育教学、大众健身、运动训练及体育科学研究中的应用。

考核方式：闭卷考试，理论成绩占 70%，平时表现占 30%。

②运动解剖学

学时：64 学分：4 考核方式：考试

本课程主要讲授：细胞和组织的结构，人体各器官系统的组成，主要器官的位置、形态及结构，人体生长、发育规律，青少年的解剖结构特点，体育锻炼对人体形态、结构的影响，体育动作的解剖学分析。

本课程要求学生掌握人体各器官系统形态结构的基本特征和运动器官的基本工作原理；了解动作的形态学分析方法、人体形态测试方法及在运动实践中的应用；掌握人体生长发育一般规律。

考核方式：闭卷考试，理论成绩占 80%，平时表现占 20%。

③体育学概论

学时：64 学分：4 考核方式：考试

本课程主要讲授：体育的本质、特点、作用、体育的基本手段等基础理论和基本知识。

本课程要求学生从宏观上掌握体育的基本特征和发展规律,正确认识体育的本质,按照体育的客观规律,引导学生以实事求是的科学态度,发现并探讨体育实践中的实质问题。

考核方式:闭卷考试,理论成绩占80%,平时表现占20%。

④体育管理学

学时：36 学分：2 考核方式：考试

本课程主要讲授：体育管理的基本原理、体育管理的发展历史、体育管理体制、体育管理的职能、体育管理的过程和方法、各类体育的管理形式和方法等。

本课程要求学生了解体育管理学的基本事实、基本概念和基本理论,初步掌握体育管理学的基本方法,为进一步学习和组织体育赛事打下坚实的理论基础。

考核方式:闭卷考试,理论成绩占80%,平时表现占20%。

⑤体育教学技能

学时：72 学分：4 考核方式：考试

本课程主要讲授：体育教学中基本教学技能的类型,各项基本教学技能的概念,各项教学技能的构成要素及应用教学技能的基本要求。

本课程要求学生掌握体育教学技能的基本知识、基本技

能与方法，培养学生教学能力，完善学生知识、能力结构，为学生从事体育教学培训实践打好坚实的基础。

考核方式：闭卷考试，考试成绩理论成绩占 40%，实践操作占 60%（平时作业占 10%，期终实际操作考试成绩 50%）。

⑥体育保健推拿

学时：34 学分：2 考核方式：考试

本课程主要讲授：体育保健学概述，营养保健，卫生保健，健康检查，体育运动的保健指导，运动性病症，运动损伤，按摩，常见病的体育康复。

本课程要求学生掌握体育卫生、医务监督及运动性病症的基本知识，具备运动损伤的简易处理和预防、急救、按摩及运动疗法的基本技能。

考核方式：闭卷考试，理论成绩占 80%，平时表现占 20%。

⑦运动训练学

学时：68 学分：4 考核方式：考试

本课程主要讲授：运动训练与运动训练学，运动训练学理论的主体构成，运动训练的基本原则，运动训练方法与手段，运动员体能及其训练，运动员技术能力及其训练等。

本课程要求学生掌握运动训练的规律、运动训练的原理、运动训练的方法和竞技能力训练的实施；具备运用运动训练理论指导运动训练实践相结合的能力。

考核方式：闭卷考试，理论成绩占 80%，平时表现占 20%。

(2) 专业技能课程

① 篮球

学时：32 学分：2 考核方式：考试

本课程主要讲授：篮球运动的基本理论，包括篮球基本教法、竞赛规则与裁判法、场地设施与管理、篮球运动健身知识；篮球运动的基本技、战术，包括：移动、传球、投篮、运球、突破、抢断球、个人防守、进攻基础配合、防守配合、全队战术配合等。

本课程要求学生了解篮球运动的基本规律，掌握篮球运动基本理论、基本技术、基本战术和基本能力，具备从事篮球课程教学的能力和指导开展篮球活动的能力。

考核方式：(1)理论考核占 30%；(2)技能考核占 60%，包括达标、技评；(3)平时表现占 10%。

② 足球

学时：36 学分：2 考核方式：考试

本课程主要讲授：足球运动的基本理论，包括足球基本教法、竞赛规则与裁判法、场地设施与管理、足球运动健身知识；足球运动的基本技、战术，包括：移动、传球、运球、突破、抢断球、个人防守、进攻基础配合、防守配合、全队战术配合等。

本课程要求学生了解足球运动的基本规律，掌握足球运动基本理论、基本技术、基本战术和基本能力，具备从事足球课程教学和指导开展足球活动的能力。

考核方式：(1)理论考核占 30%；(2)技能考核占 60%，包括达标、技评；(3)平时表现占 10%。

③民族传统体育（武术）

学时：32 学分：2 考核方式：考试

本课程主要讲授：武术运动的基本理论知识，武术与传统文化，武术主要技法，识图学练，徒手基本技术与方法，主要器械的基本技术与方法，武术教学与训练，武术竞赛的组织与裁判法。

本课程要求学生掌握武术运动的基本理论知识、基本动作和基本技法；掌握武术识图学练和防身健身的基本方法；具备从事学校武术教学、指导武术锻炼和开展基层武术竞赛的基本能力。

考核方式：(1)理论考核占 30%；(2)技能考核占 60%，包括达标、技评；(3)平时表现占 10%。

④健美操

学时：34 学分：2 考核方式：考试

本课程主要讲授：健美操基础理论知识、基本技术，识图学练，徒手基本技术与方法，竞赛的组织与裁判法。

本课程要求学生初步了解健美操，掌握健美操所具备的各种步法、跳跃、拉伸等内容，提高学生自学能力、实践能力、创造能力，并能适应现代科学体育教育的发展需要。

瑜伽

本课程主要讲授：瑜伽运动基本知识，瑜伽运动技术原理，瑜伽教学与训练，瑜伽锻炼，瑜伽锻炼方法等基本技术和基本技能。

本课程要求学生掌握瑜伽类课程主要项目的基本理论知识和基本技术，达到一定水平的运动技能；具备瑜伽类课程的基本教学能力的指导与管理能力。

考核方式：(1)理论考核占 30%；(2)技能考核占 60%，包括达标、技评；(3)平时表现占 10%。

⑤体育舞蹈

学时：28 学分：2 考核方式：考试

本课程主要讲授：体育舞蹈基本理论知识、体育舞蹈教学基本能力，伦巴、恰恰、牛仔、华尔兹等项目的基本动作，群众性体育舞蹈比赛的组织与裁判方法。

本课程要求学生掌握体育舞蹈课程的基本理论知识、基本技术和基本技能，具有从事体育舞蹈教学和组织活动的的能力，熟悉运用体育舞蹈锻炼达到促进健康的方法。

考核方式：(1)理论考核占 30%；(2)技能考核占 60%，包括达标、技评；(3)平时表现占 10%。

⑥羽毛球

学时：32 学分：2 考核方式：考试

本课程主要讲授：羽毛球运动的基本理论，包括羽毛球基本教法、竞赛规则与裁判法、场地设施与管理、羽毛球运动健身知识；羽毛球运动的基本技、战术，包括：移动、发球、高远球等配合等。

本课程要求学生了解羽毛球运动的基本规律，掌握羽毛球运动基本理论、基本技术、基本战术和基本能力，具备从事羽毛球课程教学的能力和指导开展羽毛球活动的的能力。

考核方式：(1)理论考核占 30%；(2)技能考核占 60%，包括达标、技评；(3)平时表现占 10%。

(3) 专业选修课程

为适应当前大众体育发展，使学生具备职业跨领域发展的素质、掌握一些管理和中华养生的知识、具有后续提升的能力，开设了体育社会学、运动伤病防护与急救、中医传统养生、拳击/摔跤、健身气功与八段锦、游泳等选修课程。

①健身理论与指导

学时：36 学分：2 考核方式：考试

本课程主要讲授：健身概论、现代健身运动的理论基础、现代健身运动的测量与评价、健身运动教学、健身运动锻炼方法、健身美体的修正与矫正、体重的控制、青少年增高的原理与方法、健身运动恢复的方法等内容。

本课程要求学生掌握有氧、无氧、发达肌肉、体育消遣、运动处方、饮食健身、健心、疲劳后的恢复，以及健身教学、训练、健身健美效果的测量等有关知识与方法。

考核方式：(1)理论考核占 30%；(2)技能考核占 60%，包括达标、技评；(3)平时表现占 10%。

(4) 综合实训

综合实训是本专业必修的综合性训练课程。通过综合实训课程，使学生了解运动健康职业规范，掌握岗位需求的实

践技能，提高职业适应能力，培养吃苦耐劳精神，增强身体素质，获得运动健康行业相关的职业技能等级证书。

（5）认识实习

认识实习主要是为了让学生了解体育相关行业和培训、指导岗位的初步认识。认识实习主要通过校内外实习、寒暑假实习、各项大型活动和赛事的组织参与等完成。

（6）岗位实习

岗位实习是专业重要的实践性教学环节。通过岗位实习，使学生更好地将理论和实践结合，全面巩固和锻炼学生的职业技能和实际岗位工作能力，为就业奠定坚实基础。本专业实习岗位是体育培训、赛事组织、健身指导等。本专业岗位实习使学生了解社会需求的运动健康相关行业实际工作内容，掌握实习岗位实操技能，应用所学知识，增强各项体育素质，提高职业适应能力。同时兼顾思想政治、安全生产、道德法纪、心理健康等方面的教育。岗位实习安排，按照教育部等八部门印发的《职业学校学生实习管理规定》（2021年修订）的文件精神，参照教育部制定的《职业学校专业（类）顶岗实习标准》的有关规定，学生岗位实习岗位与其所学专业面向的岗位群基本一致，内容符合标准。

3. 劳动教育课

劳动教育课程是构建德智体美劳全面培养的教育体系的重要环节。本专业开设劳动教育课程目的是：让学生树立正确的劳动观念，具有必备的劳动能力，培育积极的劳动精神，养成良好的劳动习惯和品质。结合本专业特点，增强职

业荣誉感和责任感，提高职业劳动技能水平，培育积极向上的劳动精神和认真负责的劳动态度。本专业的劳动教育课程融入专业课及实习实训教学中，具体如下安排。

表 4 劳动教育安排表

序号	专业课程名称/实习实训课程名称	劳动教育内容	学时	备注
1	运动训练学	劳动精神	8	第一学期
2	体育教学技能	劳模精神	8	第二学期
3	民族传统体育	工匠精神	8	第三学期
4	体育管理学	劳动组织	8	第四学期
5	体育学概论	劳动法规	8	第五学期
6	体适能评定	劳动安全	8	第六学期

4. 安全教育课

在公共基础课和网络选修课中融入安全教育的相关内容。让学生系统掌握总体国家安全观的内涵和精神实质，理解中国特色国家安全体系，树立国家安全底线思维，将国家安全意识转化为自觉行动，强化责任担当。

表 5 安全教育课

序号	课程名称/讲座名称	安全内容	学时	备注
1	《习近平新时代中国特色社会主义思想概论》、《形势与政策》等	政治安全、经济安全、文化安全、科技安全、社会安全、生态安全、资源安全	168	公共基础课
2	《军事理论》	国家安全观、国土安全、军事安全	36	公共基础课
3	《当代大学生国家安全教育》 《大学生国家安全教育》	经济安全、文化安全、科技安全、社会安全、生态安全、资源安全	4	网络选修课
4	《信息技术》、《移动互联网时代的信息安全与防护》	网络安全	4	公共基础课、网络选修课
5	生态文明——撑起美丽中国梦	生态安全、资源安全	2	网络选修课

十二、教学时间安排及学时建议

表 6 教学时间安排表

学年	教学内容	复习考试	机动	假期	全年周数 /一学年 周数
一	理实一体化教学	2	2	12	52/36
二	理实一体化教学	2	2	12	52/36
三	岗位实习	1	1	6	52/36
四	毕业设计（答辩）、技能大赛培训、技能证书培训考核	1	1	6	

表 7 授课计划安排表

课程类别	序号	课程名称	学时			考核方式	学分	按学年、学期教学进程安排 (周学时/教学周数)						
			总学时	理论学时	实践学时			第一学年		第二学年		第三学年		
								1	2	3	4	5	6	
								18	18	18	18	18	20	
公共基础课程	1	思想道德与法治	48	36	12	考查	3	3*16 w						
	2	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系与概论	36	36	0	考试	2		2*18w					
	3	习近平新时代中国特色社会主义思想概论	51	51	0	考试	3			3*17w				
	4	形势与政策	16	16		考查	1	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5		
	5	专科英语	136	136		考试	8	4*16 w	4*18w					
	6	信息技术	72	36	36	考试	4		4*18w					

课程类别	序号	课程名称	学时			考核方式	学分	按学年、学期教学进程安排 (周学时/教学周数)						
			总学时	理论学时	实践学时			第一学年		第二学年		第三学年		
								1	2	3	4	5	6	
								18	18	18	18	18	20	
公共选修课程	7	大学生职业发展与就业指导	28	24	4	考查	2						2*14w	
	8	军事理论	32	32	0	考查	2	在第一学期与军事技能同时开设。						
	9	军事技能	112	0	112	考查	2	2w						
	10	大学生心理健康教育	32	26	6	考查	2	2*16w						
	小计(占总课时比例19.64%)		563	393	170		29	11.5	10.5	3.5	0.5	2.5	0	
	1	大学语文(限定选修)	68	68	0	考查	4			2*17w	2*17w			
	2	高等数学(限定选修)	68	68	0	考查	4			2*17w	2*17w			
	3	普通话	32	32	0	考查	2	2*16w						
	4	创新创业教育(限定选修)	34	34	0	考查	2				2*17w			
	5	艺术导论	32	32		考查	2	第一至四学期任一学期开设, 计32学时, 计2学分。						
	6	音乐鉴赏	32	32		考查	2							
	7	美术鉴赏	32	32		考查	2							
	8	影视鉴赏	32	32		考查	2							
	9	戏剧鉴赏	32	32		考查	2							
	10	舞蹈鉴赏	32	32		考查	2							
	11	书法鉴赏	32	32		考查	2							
	12	戏曲鉴赏	32	32		考查	2							
	13	新中国史				考查	0.5	“四史”课程, 四选四。计2学时, 折算32学时						
14	新青年·习党史				考查	0.5								
15	改革开放史				考查	0.5								
16	社会主义发展史				考查	0.5								
17	当代大学生国家安全教育				考查	0.5	安全健康教育, 四选二。计1学分, 折算16学时。							
18	移动互联网时代的信息安全与防护(必选)				考查	0.5								

课程类别	序号	课程名称	学时			考核方式	学分	按学年、学期教学进程安排 (周学时/教学周数)							
			总学时	理论学时	实践学时			第一学年		第二学年		第三学年			
								1	2	3	4	5	6		
								18	18	18	18	18	20		
	19	大学生国家安全教育				考查	0.5								
	20	安全与急救				考查	0.5								
	21	大学生防艾健康教育				考查	0.5								
	22	毒品危害与防范				考查	0.5								
	23	中国古代技术				考查	0.5								
	24	群芳谱：《红楼梦》中的女性形象鉴赏				考查	0.5								
	25	中国民间艺术的奇妙之旅				考查	0.5								
	26	礼行天下仪见倾心				考查	0.5								
	27	发现唐诗宋词				考查	0.5								
	28	中国古建筑欣赏与设计				考查	0.5								
	29	创新创业大赛赛前特训				考查	0.5								
	30	垃圾分类				考查	0.5								
	31	劳动通论				考查	0.5								
	32	生态文明——撑起美丽中国梦				考查	0.5								
	33	中医健康理念													
小计(占总课时比例7.05%)			202	202	0		12	2	2	4	6	0	0		
专业(技能)课程	专业基础课程														
	1	运动生理学	72	72		考试	4		4*18w						
	2	运动解剖学	64	64		考试	4	4*16w							
	3	学校体育学	34	28	6	考试	2				2*17w				
	4	体育学概论	64	64		考试	4	4*16w							
	5	体育管理学	36	36		考试	2		2*18w						
6	体育教学技能	72	54	18	考试	4		4*18w							

课程类别	序号	课程名称	学时			考核方式	学分	按学年、学期教学进程安排 (周学时/教学周数)						
			总学时	理论学时	实践学时			第一学年		第二学年		第三学年		
								1	2	3	4	5	6	
								18	18	18	18	18	20	
专业核心课程	7	教育学	34	34	0	考试	2				2*17w			
	8	心理学	34	34	0	考试	2				2*17w			
	9	运动营养学	68	64	4	考试	4			4*17w				
	10	体适能评定	32	28	4	考试	2	2*16w						
	11	运动训练学	68	60	8	考试	4			4*17w				
	12	运动医学	68	58	10	考试	4			4*17w				
	小计(占总课时比例22.53%)			646	596	50		38	10	10	12	6	0	
	1	运动素质训练	32	4	28	考试	2	2*16w						
	2	体育游戏	36	18	18	考试	2		2*18w					
	3	篮球	32	4	28	考试	2	2*16w						
	4	足球	36	4	32	考试	2		2*18w					
	5	排球	34	4	30	考试	2			2*17w				
	6	民族传统体育(武术)	32	4	28	考试	2	2*16w						
7	乒乓球	34	4	30	考试	2			2*17w					
8	羽毛球	32	4	28	考试	2	2*16w							
9	健美操/瑜伽	34	4	30	考试	2				2*17w				
10	体育竞赛与组织	34	4	30	考试	2				2*17w				
11	体育保健推拿	34	4	30	考试	2				2*17w				
12	散手/跆拳道	34	4	30	考试	2				2*17w				
13	体育舞蹈	28	4	24	考试	2					2*14w			

课程类别	序号	课程名称	学时			考核方式	学分	按学年、学期教学进程安排 (周学时/教学周数)						
			总学时	理论学时	实践学时			第一学年		第二学年		第三学年		
								1	2	3	4	5	6	
								18	18	18	18	18	20	
	14	毽球	28	4	24	考试	2						2*14w	
	15	花式跳绳	28	4	24	考试	2						2*14w	
	小计(占总课时比例17.02%)		488	74	414		30	8	4	4	8	6	0	
专业选修课程	1	健身理论与方法	36	4	32	考试	2		本学期选修2学分					
	2	运动伤病防护与急救	36	4	32	考试	2							
	3	健康咨询服务与管理	34	16	18	考查	2			本学期选修4学分				
	4	体育社会学	34	16	18	考查	2							
	5	中医传统养生	34	16	18	考查	2							
	6	社会体育指导证书培训	34	16	18	考查	2				本学期选修4学分			
	7	拳击/摔跤	34	4	30	考查	2							
	8	健身气功与八段锦	34	4	30	考查	2							
	9	健美运动	34	16	18	考查	2							
	10	运动技能学习与控制	34	16	18	考查	2							
	11	游泳	28	14	14	考查	2					本学期选修4学分		
	12	体育法学	28	14	14	考查	2							
	13	滑雪运动	28	14	14	考查	2							
	14	体育锻炼原理与实践	28	14	14	考查	2							
		小计(占总课时比例7.95%)		228	84	144		14	0	2	4	4	4	0
综合实习、实训环节	1	拓展训练	30		30	考试	2			30*1w				
	2	认识实习	30		30	考查	2				30*1w			

课程类别	序号	课程名称	学时			考核方式	学分	按学年、学期教学进程安排 (周学时/教学周数)					
			总学时	理论学时	实践学时			第一学年		第二学年		第三学年	
								1	2	3	4	5	6
								18	18	18	18	18	20
3	岗位实习	680		680	考查	24					20*4w	30*20w	
4	其他												
小计(占总课时比例25.81%)			740	0	740		28	0	0	30	30	20	30
周课时及学分合计			2867	1349	1518		151	29.5	28.5	27.5	24.5	12.5	30
总学时			2867										

- 说明：1. 毕业岗位实习以外的专业技能课程学时包含课程内理实一体化的技能实训或专门化集中实训的时间。
2. 其他含军训、入学教育、社会实践、毕业教育等。
3. 《运动营养学》课程融入 1+X 运动营养咨询与指导职业技能等级证书，学生获取证书视为获得该课程学分。

表 8 学分汇总表

序号	学分类型	课程类型	学分	备注
1	课程学分	专业必修课	68	
2		公共必修课	29	
3		专业选修课	14	
4		公共选修课	12	
5		网络选修课	4	每门 0.5 学分。
6		实习实训	28	每周 1 学分。
7		职业资格证书/技能等级证书	2	
8	非课程学分	技能大赛、社会实践、创新创业、论文、文体活动、奖励等。	4	依据《枣庄科技职业学院学分制实施细则(讨论稿)》规定非课程学分不少于 4 学分，最高冲抵选修课的 4 学分。
学分汇总			151	

十三、教学实施建议

1. 教学要求

公共基础课教学要符合教育部有关教育教学基本要求，通过教学方法、教学组织形式的改革，教学手段、教学模式的创新，调动学生学习积极性，为学生综合素质的提高、职业能力的形成和可持续发展奠定基础。

专业课坚持校企合作、工学结合的人才培养模式，利用校内外实训基地，按照相应职业岗位（群）的能力要求，强化理论实践一体化，突出“做中学、做中教”的职业教育教学特色，提倡项目教学、案例教学、任务教学、角色扮演、情境教学等方法，运用启发式、探究式、讨论式、参与式教学形式，将学生的自主学习、合作学习和教师引导教学有机结合，优化教学过程，提升学习效率。

2. 教学资源

(1) 教材选用要求

本专业按照国家规定选用优质教材，禁止不合格教材进入课堂。学校建立了由专业教师、行业企业专家和教研人员等参与的教材选用机制和教材选用制度，按照规范程序，严格选用国家和地方规划教材。

(2) 图书资料配备要求

本专业相关图书文献配备，应能满足人才培养、专业建设、教科研等工作需要，方便师生查询、借阅，且定期更新。主要包括：行业政策法规资料、现行职业标准、体育产业发

展、运动保健、大众体育等技术类和案例类图书，以及体育科学、中国运动医学杂志、运动（学术）等专业学术期刊。

（3）数字资源配备要求

结合专业需要，开发和配备一批优质专业教学资源库，有效开展多种形式的信息化教学活动，激发学生学习兴趣，提高学习效果。

3. 学习评价

根据本专业培养目标和以人为本的发展理念，建立科学的评价标准。学习评价体现评价主体、评价方式、评价过程的多元化，注意吸收家长、行业和企业参与。注重校内评价与校外评价相结合，职业技能鉴定与学业考核相结合，教师评价、学生互评与自我评价相结合，过程性评价与结果性评价结合。

学习评价采用学习过程评价、作业完成情况评价、实际操作评价、期末综合考核评价等多种方式。根据不同课程性质和教学要求，可以通过笔试、口试、实操、项目作业等方法，考核学生的专业知识、专业技能和工作规范等方面的学习水平。

学习评价不仅关注学生对知识的理解和技能的掌握，更要关注在实践中运用知识与解决实际问题的能力水平，重视节能环保、绿色发展、规范操作、安全生产等职业素质的形成。

4. 质量管理

完善教学管理机制，加强日常教学组织运行与管理，建立健全巡课、听课、评教、评学等制度，建立与行业企业联动的实践教学环节督导制度，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。

完善专业教学工作诊断与改进制度，健全专业教学质量监控和评价机制，及时开展专业调研、人才培养方案更新和教学资源建设工作，加强课堂教学、实习实训、毕业设计等方面质量标准建设，提升教学质量。

完善学业水平测试、综合素质评价和毕业生质量跟踪反馈机制及社会评价机制，对生源情况、在校学业水平、毕业生就业情况等进行分析，定期评价人才培养质量和培养目标达成情况。

5. 合作企业

为提高人才培养质量，深入开展校企合作，本专业与以下单位开展深度合作。

表 8 校企合作表

序号	企业名称	社会信用代码	合作方式	备注
1	济南狮冠健身管理有限公司	91370112MABTGE8MXE	接收毕业生，接收学生实习	
2	山东省翰盟体育文化发展有限公司	91370403MA7D6A4W9T	接收毕业生，接收学生实习	
3	济南仁师教育有限公司	91370103MA3QEOPJ70	接收毕业生，接收学生实习	
4	安徽魔口袋教育科技有限公司	91340123MA2UGT2R8J	接收毕业生，接收学生实习	
5	临沂庆华健身有限公司	913713027752829981	接收毕业生，接收学生实习	

十四、毕业要求

1. 学业考核要求

本专业学生必须学完规定课程，考核合格，学分必须修满 151 学分（其中包含相关证书的 2 学分）。

2. 学生综合素质要求

学生毕业时必须符合国家德育培养要求，拥护中国共产党领导和社会主义制度，理想信念坚定，具有家国情怀、工匠精神、职业精神、科学精神、宪法法治意识和良好思想道德修养，践行社会主义核心价值观。学生综合素质测评全部合格。

3. 学籍要求

符合学校学生学籍管理规定的相关要求。

4. 学生身体素质要求

毕业生体质健康测试成绩必须达到 50 分。因病或残疾学生，凭医院证明向学校提出申请并经审核通过后可准予毕业。

十五、继续专业学习深造建议

为体现终身学习理念，本专业毕业生继续学习的渠道为专升本和继续教育。

接续高职本科专业：休闲体育、社会体育指导与管理、体能训练。

接续普通本科专业：社会体育指导与管理、运动人体科学、小学教育（师范类）、体育教育（师范类）。

附录 1——课程（项目）标准

《运动解剖学》课程标准

一、课程的性质及任务

（一）课程性质

《运动解剖学》是运动健康指导专业核心课程。使学生获得系统的正常人体各器官形态结构的知识，掌握与体育运动联系最为密切的运动系统各器官形态结构的特点、关节的机械运动规律、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。探讨体育运动对人体各器官的影响和对外部特征的影响。

（二）课程任务

重视运动技术的解剖学分析方法，为分析人体动作，发展力量和柔韧性等运动训练方案制订，为运动技术诊断、运动损伤预防和运动选材等方面，为学习《运动生理学》、《体育保健学》和《运动生物力学》等课程及各项运动技术课教学、训练提供必要的解剖学知识。并使学生从中获得相当的医学常识，丰富知识面，提高其综合素质，开拓创造性思维。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打下坚实的基础。

二、学科核心素养与课程目标

（一）学科核心素养

本课程的教学形式是讲解与实验相结合

（二）课程目标

知识目标：

1. 掌握人体各器官系统形态结构的基本特征和运动器官的基本工作原理；

2. 熟悉动作的形态学分析方法；

3. 了解生长发育的一般规律；

4. 掌握学前儿童生长发育的一般规律和评价指标；

5. 了解体育运动对人体形态结构的影响及其规律。

能力目标：

1. 能够解释说明重要器官在人体中的位置及其对应机能；

2. 能够运用解剖学知识为正确组织运动培训和指导运动实践提供科学依据；

3. 能够对运动损伤的常见症状进行初步辨别；

4. 能够对运动意外伤害作出基本判断，并能够进行应急处理；

5. 掌握CPI急救要领，并能进行正确的操作；

6. 掌握开放性损伤常见的止血方法和骨折后的应急处理；

7. 掌握运动安全防护和辅助，安全有效开展活动。

素质目标：

1. 坚持课程思政育人模式，培养学生以社会主义核心价值观为核心的正确的世界观、人生观，价值观，健全人格；

2. 培养学生逻辑思维和准确描述能力，准确运用运动解剖学姿势方位术语和专有名词描述动作技术；

3. 培养学生抽象思维能力，清楚准确的将文字、图像信息转化为技术动作；

4. 培养学生观察、分析及解决问题的能力，将动作表象分解细化，分析判断动作合理性，提出改进方法；

5. 培养学生爱岗敬业、勇于奉献、刻苦专研、开拓创新的工匠精神。

三、课程结构

序号	章节内容	学时分配				
		合计	讲课	实验	习题课	其它
1	绪论	4	4			
2	细胞和细胞间质	4	4			
3	基本组织	4	4			
4	运动系统	14	10	4		
5	消化系统、呼吸系统、泌尿、生殖系统	8	5	3		
6	脉管系统	6	4	2		
7	神经系统	6	4	2		
8	感觉器官	6	4	2		
9	内分泌系统	4	4			
10	人体的发生与生长发育	4	4			
11	复习与机动	4	4			
12	总计	64	51	13		

(四) 课程内容

(一) 基础模块

1. 绪论

教学内容：人体、运动解剖学的定义、学习运动解剖学的目的与要求及基本观点与方法、运动解剖学的研究内容与方法、运动解剖学基本术语。

基本要求：掌握运动解剖学的定义，了解学习运动解剖学的目的与要求及基本观点、方法，了解运动解剖学的研究内容与方法，掌握运动解剖学基本术语。

重点：运动解剖学定义、运动解剖学基本术语。

难点：运动解剖学基本术语。

2. 第一章 细胞和细胞间质

教学内容：细胞的形态与结构、细胞间质

基本要求：掌握细胞的形态、结构；掌握细胞质的组成、细胞膜和细胞核的结构；掌握线粒体的结构；了解内质网、高尔基复合体、核糖体等细胞器的结构；了解细胞间质的概念和组成。

重点：细胞的组成及各部分的功能；细胞膜的结构与功能；细胞器的主要种类、结构及其功能；细胞核的结构与功能。

难点：细胞器的结构和功能。

3. 第二章 基本组织

教学内容：上皮组织、结缔组织、肌肉组织、神经组织的分类、形态结构、分布及功能。

基本要求：掌握单层扁平上皮、单层柱状上皮、致密结缔组织、骨骼肌组织和神经组织的结构特点；掌握骨骼肌纤维的超微结构；了解组织的概念、分类、分布与功能；了解单层立方上皮、假复层纤毛柱状上皮、复层上皮、骨组织、平滑肌组织、心肌组织、软骨组织的结构特点与分布；了解骨骼肌纤维的收缩和分型；了解神经元的分类与神经胶质细

胞的特点；了解突触的概念与结构。

重点：上皮组织、结缔组织、肌肉组织的结构特点和功能；神经组织的结构特点，神经元的结构与分类。

难点：骨质的结构和功能、骨骼肌纤维的超微结构、神经元的结构。

4. 运动系统

第一节：骨

教学内容：骨概述，上肢骨、下肢骨、躯干骨与头骨的组成与位置，各部分主要骨的骨性标志。

基本要求：了解骨的分类、骨的发生、骨龄、骨生长的影响因素、骨的功能；掌握骨的结构、运动对骨的影响；掌握锁骨、肩胛骨、肱骨、桡骨、尺骨、手骨、髌骨、股骨、髌骨、胫骨、腓骨、足骨、颅骨、椎骨、胸骨、肋骨的骨性标志和体表标志。

重点：上肢骨的组成和数量，肩胛骨、肱骨、尺骨和桡骨上的主要形态结构；下肢骨的组成和数量，髌骨、股骨、胫骨、腓骨和距骨的主要形态结构；躯干骨的组成，椎骨的区分和一般形态结构；颅骨的组成及其一般形态结构。

难点：各骨骨性标志及其位置辨识。

第二节：骨连结与骨骼肌

教学内容：骨连结的分类，关节的结构和运动，影响关节运动幅度的解剖学因素，骨骼肌的结构和物理特性，肌肉工作术语，影响肌力大小的解剖学因素，上、下肢骨、躯干骨连结的位置、形态、结构与功能，运动上、下肢、脊柱的

主要肌肉的位置、形态、功能及肌肉力量和伸展性锻炼方法，体育运动对骨连结和骨骼肌的影响。

基本要求：了解骨连结的分类、关节的结构、关节的运动、影响关节运动幅度的解剖学因素。了解骨骼肌的结构、物理特性、工作术语、影响肌力大小的解剖学因素。掌握上、下肢骨、躯干骨连结的位置、形态、结构与功能；重点掌握肩关节、肘关节、桡腕关节、髋关节、膝关节、踝关节和脊柱的组成、结构特点和运动。了解上、下肢、脊柱各关节运动幅度及其影响因素。掌握骨盆的组成、结构特点、主要作用和运动。了解骨盆的性别差异。掌握足弓的组成、结构特点、功能和维持足弓的主要因素。掌握运动上、下肢、脊柱的主要肌肉（斜方肌、前锯肌、胸大肌、背阔肌、三角肌、肱二头肌、肱肌、肱三头肌、髂腰肌、臀大肌、股四头肌、半腱肌、半膜肌、股二头肌、小腿三头肌、腹直肌、腹外斜肌、腹内斜肌、竖脊肌和膈肌）位置、形态、功能及锻炼方法。掌握上、下肢、头和躯干的皮肤标志、肌性和腱性标志。掌握发展上、下肢和脊柱肌肉力量和伸展性的基本练习方法。了解体育运动对骨连结和骨骼肌的影响。

重点：肩关节、肘关节、桡腕关节、髋关节（骨盆）、膝关节、踝关节的组成、辅助结构、形状和运动及其相应运动肌肉（群）的位置、纤维走向、功能及发展力量和伸展性练习方法。骨盆的组成和运动。足弓的分类和功能。脊柱的组成、连结和运动及运动肌肉（群）的位置、纤维走向、功能和发展练习法。。胸廓的组成和功能。颅骨的连结方式，

头部肌肉的位置和功能。

难点：上下肢及躯干各部关节的结构、运动及其主要运动肌群的功能。

第三节：人体运动的解剖学分析与应用

教学内容：肌肉工作的协作关系，单关节肌和多关节肌的特点，肌肉工作的性质，骨杠杆分类及在运动实践中的应用，动作分析的内容和步骤及实例。

基本要求：掌握原动肌、对抗肌、固定肌、中和肌的概念；了解多关节肌的特点；掌握动力性工作、静力性工作的分类和特点；了解骨杠杆分类、体育运动中杠杆原理的应用；了解动作分析的内容和步骤；掌握环节的受力情况和原动肌工作性质的分析；掌握静力性、动力性动作的解剖学分析。

重点：肌肉在运动中的不同作用，单关节肌和多关节肌的特点和相互作用，肌肉工作的分类，确定原动肌的方法，发展肌肉力量和柔韧性的训练方法。

难点：原动肌的分析，多关节肌的特点，动作分析。

5. 消化系统

教学内容：消化系统的组成和功能，消化管和消化腺的结构和功能，体育运动对消化系统的影响。

基本要求：掌握胃的形态、位置、结构和功能；掌握小肠的形态、位置、结构和功能；了解大肠的分部及各部的位置和功能；掌握肝的形态、位置、结构、体表投影和功能；了解胰的形态、位置和功能；了解口腔的构成、牙的形态与结构、三大唾液腺的位置和腺管开口部位；了解咽的位置及

各部的交通、食管的位置和形态；了解体育运动对消化系统的影响。

重点：中空性内脏器官管壁的一般构造，消化系统的组成与功能，胃的位置形态和胃壁的组织结构，肠的分段，小肠壁特别是小肠环状皱襞和小肠绒毛的构造与功能关系，肝的位置、形态、组织结构、血液循环和功能，胰的构造与功能。

难点：小肠绒毛的构造与功能关系，肝的组织结构、血液循环和功能，胰的构造与功能。

6. 呼吸系统

教学内容：呼吸系统的组成，呼吸道各部的形态结构及功能，肺的位置、形态结构及功能，肺的血管，体育运动对呼吸系统的影响。

基本要求：了解呼吸系统的组成概况；了解肺的形态、位置和结构；了解肺的血管；掌握肺小叶的微细结构与气血屏障的概念；了解体育运动对呼吸系统的影响。

重点：呼吸系统的组成和功能，肺的位置、形态与分叶，肺的组织结构，特别是肺小叶和气血屏障，喉的构造与功能，肺的血液循环。

难点：肺小叶和气血屏障，喉的构造与功能，肺的血液循环。

7. 泌尿系统

教学内容：泌尿系统的组成，肾、输尿管和膀胱的位置、形态结构及功能，肾的血管，体育运动对泌尿系统的影响。

基本要求：了解泌尿系统的组成概况；了解肾的形态、位置和结构、肾的血管；掌握肾单位的微细结构；了解球旁细胞、致密斑和滤过屏障；了解输尿管道的结构；了解体育运动对泌尿系统的影响。

重点：泌尿系统的组成与功能，肾的位置、形态、大体结构与组织结构，滤过屏障，尿的形成，男、女尿道的区别。

难点：肾的大体结构与组织结构，滤过屏障，尿的形成。

8. 生殖系统

教学内容：男女生殖系统的构成，各部器官的位置、形态结构及功能。

基本要求：掌握男性、女性生殖系统的组成概况；了解男性、女性内生殖器的形态结构；掌握睾丸、卵巢的位置、结构和功能。

重点：男女生殖系统的组成，睾丸的构造与功能，卵巢的构造与功能，子宫的位置、形态、构造与功能。

难点：睾丸、卵巢、子宫的位置、形态、构造与功能。

9. 脉管系统

教学内容：心血管系统的组成和血液循环路径，心脏的位置、形态结构，体循环和肺循环血管，淋巴系统的组成，淋巴管道，脾的位置、形态结构及功能，体育运动对脉管系统的影响。

基本要求：掌握心血管系统的组成与功能；掌握心的位置、形态、结构及体育锻炼对心的影响；了解心传导系的组成与功能、心的神经支配、心包；了解动脉、静脉、毛细血

管的结构特点及分布规律；掌握体循环的途径、机能和主要大血管的名称与分布；了解肺循环的路径及重要大血管的名称和分布；掌握淋巴系统的概念；了解淋巴系统的结构及功能；了解淋巴的生成，淋巴管、淋巴干、淋巴导管的分布和淋巴的回流途径；了解淋巴器官的种类、淋巴结和脾的位置、形态和功能。

重点：心血管系统的组成与功能，心脏各腔的入口、出口名称及瓣膜配置，心脏的构造、心的血液供应与神经支配，心传导系统的组成与功能，血管的分类与分布规律及血管壁的构造，主动脉干的主要分支与分布，上、下腔静脉系的主要属支及收受范围，门静脉的组成与功能，体育锻炼对心脏和血管的影响，淋巴系统的组成和功能，淋巴干、淋巴导管的汇集与流向路径，淋巴结和脾的位置、形态结构与功能。

难点：心脏各腔的入口、出口及瓣膜配置，心传导系统的组成与功能，主动脉干的主要分支与分布，门静脉的组成与功能。

10. 神经系统

教学内容：神经系统概述，中枢神经系统和周围神经系统，神经传导通路，体育运动对神经系统的影响。

基本要求：掌握神经系统的组成；掌握灰质、白质、神经核、神经节、神经束、神经、网状结构、内脏神经、自主神经、交感神经和副交感神经等神经系统的常用术语；了解脑干的组成、主要的外部结构；掌握大脑的内部结构、大脑的分叶、主要皮质机能区的位置；掌握脑神经名称、脊神经

的组成；掌握脊髓的内部结构；了解脊髓的位置、外形及其功能；掌握内脏运动神经与躯体运动神经的区别；了解交感神经与副交感神经在结构上的主要区别；掌握躯干、四肢意识性本体觉传导路、痛觉传导路、皮质脊髓束传导路。

重点：神经系统的组成和功能，脊髓的内部结构即灰质的构造和白质中的主要传导束，脑干的组成及各部的机构和主要功能，脑干网状结构的概念及功能，小脑的主要结构和功能，间脑的分布及丘脑和下丘脑的位置、结构和功能，大脑半球内部主要结构及功能，大脑皮质的主要机能定位，感觉和运动传导路，十二对脑神经的名称、性质和功能，脊神经的组成、分布及功能，躯体运动神经与内脏运动神经的区别，交感神经和副交感神经的区别。

难点：脊髓的内部结构即灰质的构造和白质中的主要传导束，脑干各部的结构和主要功能，丘脑和下丘脑的位置、结构，大脑半球内部主要结构及功能，大脑皮质的主要机能定位。

11. 感觉器官

教学内容：感受器与感觉器官的概念及分类，视器的组成、各部形态结构及功能，前庭蜗器的组成、各部形态结构及功能，本体感受器的形态结构及功能，体育运动对感觉器官的影响。

基本要求：了解感觉器官、感受器的概念以及感受器的分类；了解视器、前庭蜗器的组成和功能；掌握眼球的主要结构和功能；了解眼副器的组成与功能；了解光波在眼内的

传导途径；了解外耳、中耳的组成和功能；掌握内耳的结构和功能；了解声音在耳内的传导途径；掌握肌梭、腱梭的结构和功能；掌握体育锻炼对感觉器官的影响。

重点：眼球壁的构造及视细胞的种类与功能，眼的成像原理及晶状体的调节功能，视觉传导路，内耳的结构和功能，位听传导路，肌梭和腱梭的结构和功能。

难点：眼的成像原理及晶状体的调节功能，视觉传导路，骨迷路和膜迷路的结构特点，位听传导路。

12. 内分泌系统

教学内容：内分泌系统概述，主要内分泌腺的位置、形态结构及功能，体育运动对内分泌系统的影响。

基本要求：掌握垂体、甲状腺、肾上腺、胰岛和性腺的形态结构和位置；了解内分泌系统的组成与功能。

重点：甲状腺的、肾上腺、垂体的形态结构和功能。

难点：垂体和肾上腺的形态结构。

13. 人体的发生与生长发育

教学内容：人体的发生和生长发育，体育运动对生长发育的影响。

基本要求：掌握人体生长发育的一般规律和特点，以及影响生长发育的因素；了解人体生殖细胞形成和受精过程，人体胚胎的早期发生以及三胚层分化的各种组织和器官；了解体育运动对人体生长发育的影响。

重点：生长发育的一般规律；青少年运动系统、呼吸系统、心血管系统、神经系统的生长发育特点。；影响个体生

长发育的因素；了解以上三点对体育教学和运动训练的意义。

难点：生长发育的一般规律，青少年生长发育特点。

（五）学业质量

（一）学业质量内涵

（二）学业质量水平

六、课程实施

（一）教学要求

教学中要依据教学内容，利用多媒体教学、实验课等现代化教学手段，提高教学内容的生动性、趣味性，调动学生的学习积极性。教学内容多增加案例，既要注重知识的科学性和基础性，又要增加生动性和实用性。

（二）学业水平评价

运动解剖学课采取理论考试和平时表现相结合的形式，理论成绩占 80%，平时表现占 20%。理论成绩通过期末考试通过理论成绩进行计算。平时表现成绩包括出勤、课堂表现、课堂发言、回课情况、作业完成质量等，对学生的学习态度进行评估。

（三）教材编选要求

本课程选用教授为华中师范大学出版社出版社，王松主编，《运动解剖学》

（四）课程资源开发与利用

教师要求：本课程由医学系专职教师担任授课任务，均持有大学教师资格证，为医学专业教师，有多年专业教学经验。

（五）教师团队建设

校内教室团队 8 人，副教授 4 人，讲师 2 人，助教 2 人，校外企业团队教师 4 人，其中高级。

《运动生理学》课程标准

一、课程性质与任务

（一）课程的性质：

在正常人体生理学基础上研究体育运动过程中或长期系统的体育锻炼影响下，人体生理活动发展变化规律，并应用它指导体育锻炼和进行科学的体育教学和训练的学科。

（二）课程的任务：

通过运动生理学课程的讲授，使学生掌握一定的运动生理学基础知识，初步掌握运动生理学的基本规律和基本操作技能入常见运动能力的评价方法和指标。

二、学科核心素养与课程目标

（一）学科核心素养

身心健康素养：身心健康素养是指学生在学习和掌握的关于身体健康的知识和技能，以及对自己身体状况的认识和关注。身心健康素养不仅包括了身体素质的提高，更重要的是要掌握一些保持身体健康的方法和习惯。在体育学科教育中，身心健康素养的培养是非常重要的。学生通过体育锻炼，能够提升身体素质，增强心肺功能，促进血液循环，增强免疫力。同时，学生还需要了解和掌握一些健康知识，如饮食、睡眠等方面的知识，以保持身体的健康。

运动能力素养：学生学习和掌握的运动技能和能力，包括基本的体育动作技能和比赛技能。运动能力素养的培养是体育学科教育的重要内容。

（二）课程目标

本课程的教学形式是讲解与实验相结合

知识目标：

掌握掌握运动生理学的基本理论和基础知识；

掌握评定人体主要身体功能的基本方法；

了解正常人体生理活动的现象、规律及调节机理，掌握基本理论和基础知识；

掌握身体活动对机体各个系统和器官功能的影响以及基本机理，尤其注重掌握青少年的生理特点以及身体活动的影响。

能力目标：

能够解释说明人体基本生理活动及其对应机能，初步掌握评定人体主要身体功能的基本方法；

能够运用运动生理学的基本理论和方法，指导和评价运动训练以及健身活动；

能够解释运动锻炼和健身活动的生理学原理，以及部分锻炼方式的运动效果生理学评价；

能够对运动意外伤害作出基本判断，并能够进行应急处理；

能够科学有效进行运动安全防护和辅助，安全有效开展活动。

素质目标：

坚持课程思政育人模式，培养学生以社会主义核心价值观为核心的正确的世界观、人生观，价值观，健全人格；

通过教学和实践，培养学生的辩证唯物主义观点和实事求是的科学态度；

培养学生逻辑思维和准确描述能力，准确运用运动生理学专有名词描述人体生理活动现象；

培养学生抽象思维能力，清楚准确的将文字、图像信息转化为生理学分析；

培养学生观察、分析及解决问题的能力，科学解释动作生理机能，分析判断动作合理性，提出改进方法；

培养学生爱岗敬业、勇于奉献、刻苦专研、开拓创新的工匠精神。

三、课程结构

绪论：介绍运动生理学的基本概念、发展历程、研究内容和生理学的几个基本概念，如生命活动的基本特征、体内各种生理学过程等。

细胞与组织生理学：介绍细胞的基本结构和功能、肌肉收缩过程及其影响因素、神经生理学等。

器官生理学：介绍各器官系统的基本结构和功能，如呼吸器官、心血管系统、消化系统、泌尿系统、内分泌系统等。

能量代谢与运动营养学：介绍能量代谢的基本原理、运动时能量供应的过程和代谢调节机制、运动营养学的基本知识和合理饮食原则等。

运动技能与运动学习：介绍运动技能的形成原理、运动学习的方法和技巧、运动技能的生理学基础等。

运动对身体健康的影响：介绍适量运动对身体健康的积

极作用、运动不足或过度对身体的负面影响以及如何合理安排运动以促进身体健康等。

运动生理学实验方法与技术：介绍运动生理学实验的基本方法和常用技术，如动物实验技术、细胞和分子生物学技术等。

四、课程学分

4 学分

五、课程内容

（一）基础模块

绪论

第一章 肌肉活动的能量来源

主要内容：肌肉活动的能量来源；肌肉活动能量供应的三个系统；肌肉活动的代谢特征及影响因素。

重点：消化与吸收；三个能量系统的特点；能量连续统一体理论；肌肉活动与能量代谢关系。

难点：三个能量系统的特点；能量连续统一体理论。

第二章 骨骼肌纤维类型与运动

主要内容：肌肉的微细结构；肌肉的特性；细胞的生物电现象；肌肉的收缩原理；肌肉的收缩形式与力学特征；肌纤维类型与运动能力；肌肉结缔组织；肌电图。

重点：肌肉的结构；生物电现象；兴奋、肌肉收缩原理；肌肉收缩的力学特征；弹性成份的作用；不同类型肌纤维的形态功能物征；骨骼肌类型与运动的关系。

难点：生物电现象；兴奋；肌肉收缩原理。

第三章 肌肉活动的神经调控

主要内容：神经系统及其功能；神经系统的感觉功能；躯体运动的神经调控。

重点：神经系统的结构；触及传递方式；几种常见感觉的特点；躯体运动的神经调控。

难点：躯体运动的神经调控。

第四章 激素与运动

主要内容：内分泌与激素概述；激素作用的机制和调节；主要内分泌腺内分泌功能；功能器官的内分泌及激素；运动与内分泌功能。

重点：内分泌激素的分类及一般特征；激素的作用机制和调节；常见激素的生理作用；交感——肾上腺系统、迷走——胰岛系统。

难点：激素的作用机制和调节。

第五章 血液与运动

主要内容：血液的组成与特性；血液的功能

重点：血液的组成、血型；氧解离曲线；血液的运输功能；调节功能防御与保护功能。

难点：氧解离曲线

第六章 呼吸与运动

主要内容：肺通气；气体的交换；呼吸运动的调节。

重点：呼吸的全过程；肺通气和肺换气过程；潮气量、肺活量与时间肺活量、通气/血流比值、通气当量；呼吸运动的神经体液调节。

难点：呼吸运动的神经体液调节

第七章 循环与运动

主要内容：心脏生理；血管生理；心血管活动的调节

重点：心肌的生理特性：兴奋性、自动节律性、传导性、收缩性；心动周期心音、心电图、心泵功能的储备与调节；动脉血压及影响因素；微循环、心血管活动的调节。

难点：心肌的生理特性

第八章 酸碱平衡与肾脏排泄

主要内容：酸碱物质的来源；酸碱平衡的调节；运动时机体酸碱平衡调节的特点。

重点：酸碱平衡的调节；缓冲体系；碱储备；排泄；肾小球的结构和功能；运动时的酸碱平衡的调节。

难点：肾小球的结构和功能

第九章 体适能与运动处方

主要内容：体适能与健康；运动处方

重点：有氧体适能；肌适能；运动处方、运动处方的要素分类和作用

难点：有氧体适能

第十章 肥胖与体重控制

主要内容：肥胖；运动与体重；体成分控制；肥胖与运动减肥

重点：标准体重；身体成分；肥胖分类及判断；运动减肥；体质指数

难点：肥胖分类及判断

第十一章 运动与免疫

主要内容：免疫学的基本知识和理论；“流动脑”与神经—内分泌—免疫调节网络；身体运动对免疫机能的影响；运动性免疫抑制现象；免疫调节的基本思路和措施

重点：免疫、特异性免疫、免疫应答；神经—内分泌—免疫网络；运动对免疫的影响；运动性免疫抑制

难点：神经—内分泌—免疫网络；运动性免疫抑制

第十二章 肌肉力量

主要内容：肌肉力量及其影响因素；肌肉力量的检测；肌肉力量训练

重点：肌肉力量的生理基础及影响因素；力量训练的原则和方法

难点：肌肉力量的生理基础及影响因素

第十三章 有氧运动能力

重点：吸氧量和氧亏；运动后过量氧耗的生理基础；有氧工作能力；乳酸阈与通气阈

难点：运动后过量氧耗的生理基础；吸氧量与氧亏；有氧工作能力；有氧耐力的测定法及评定

第十四章 运动训练的生理学原理

主要内容：运动过程中人体机能状态变化的规律；运动训练的生理本质；运动训练效果的生理学评定

重点：运动过程中的机能变化规律；赛前状态与准备活动；进入工作状态；“极点”与“第二次呼吸”；运动训练的生理本质；训练效果的评定

难点：运动训练的生理本质

第十五章 运动性疲劳与恢复过程

主要内容：运动性疲劳；恢复与提高过程

重点：运动性疲劳；运动性力竭；疲劳发生的部位、疲劳产生的机制、疲劳的判断、恢复和提高过程

难点：疲劳发生的部位；疲劳产生的机制

第十六章 运动强力手段

主要内容：概述；生理学手段；营养学手段；药理学手段

重点：生理学手段；营养学手段药；药理学手段

难点：生理学手段

(二) 拓展模块

第十七章 兴奋剂与运动

主要内容：兴奋剂概述；兴奋剂问题的生理学分析

重点：兴奋剂生理学分析；兴奋剂分类

难点：兴奋剂生理学分析

第十八章 环境与运动

主要内容：冷热环境；水环境与运动；高原环境与运动；大气环境与运动；生物节律

重点：冷热环境与运动；水环境与运动；高原环境与运动；大气环境与运动；生物节律

难点：冷热环境与运动；高原环境与运动

第十九章 儿童少年与运动

主要内容：儿童少年的生理特点；运动技能和身体素质

的发展；运动定向的生理学依据

重点：儿童少年的生理特点；动作技能和身体素质的发展；运动定向的生理学依据

难点：动作技能和身体素质的发展

第二十章 女子与体育运动

主要内容：女子的生理特点与运动能力；月经周期、妊娠与运动

重点：女子生理特点与运动能力；月经周期与运动

难点：女子生理特点与运动能力

第二十一章 老年与体育锻炼

主要内容：衰老与老年人；老年人生理特点与健身作用
老年人的健康运动方案

重点：衰老与老年人；老年人生理特点与健身及健身方案

难点：老年人生理特点

第二十二章 残障人与体育锻炼

主要内容：概述；残障人的分类与分级；残障人的生理特点；残障人的康复；残障人体育活动

重点：残障原因、分类与分级；残障人生理特点；康复及体育活动

难点：残障人生理特点

第二十三章 若干疾病的体育锻炼

主要内容：运动与高血脂症；运动与高血压；运动与糖尿

重点：运动与高脂血症、诊断标准；运动与高脂血症；运动与高血压；运动与糖尿病

难点：运动与高脂血症；运动与高血压；运动与糖尿病

六、学业质量

（一）学业质量内涵

运动生理学是一门重要的体育学科，对于学生掌握体育运动知识、指导体育实践和运动训练都具有重要的意义。本文将从以下几个方面阐述运动生理学学业质量内涵：

掌握运动生理学的基本理论、基本知识和基本技能。

了解运动生理学的研究进展和发展趋势。

能够运用运动生理学的知识，指导体育实践和运动训练。

具备一定的实验设计和实验操作能力，能够独立完成实验并分析实验结果。

具备一定的教学能力，能够指导他人进行体育锻炼和健身。

具备一定的科研能力，能够开展运动生理学相关的研究工作。

具备良好的学习能力和自我发展意识，能够不断学习和提高自己的专业水平。

总之，运动生理学学业质量内涵包括掌握基本理论、基本知识和基本技能，了解研究进展和发展趋势，能够指导体育实践和运动训练，具备一定的实验设计和操作能力，具备教学和科研能力，以及具备良好的学习能力和自我发展意识。

通过全面掌握这些知识和技能，学生将能够更好地适应未来职业发展的需要，为体育事业做出更大的贡献。

（二）学业质量水平

（1）生理学基础理论

掌握生理学的基本概念、人体各大器官系统的生理功能、代谢和能量消耗等基础理论。了解生理学的研究进展和发展趋势，能够准确描述生理学相关的术语和概念。

（2）运动与心肺功能

掌握运动对心脏和肺部的影响，了解运动训练如何增强心肺功能。能够解释心肺系统在运动过程中的作用和机制，熟悉心肺功能测试和评估的方法和原理。

（3）运动与骨骼肌功能

掌握运动对骨骼肌的作用，了解骨骼肌的生长和恢复过程。能够解释运动对骨骼肌的影响和机制，熟悉骨骼肌损伤的预防和处理方法。

（4）运动与内分泌系统

掌握运动对内分泌系统的影响，了解激素分泌的调节机制。能够解释运动对内分泌系统的益处和机制，熟悉内分泌系统测试和评估的方法和原理。

（5）运动适应与损伤

掌握不同类型的运动对身体的适应性和可能的损伤，了解运动损伤的预防和处理方法。能够解释运动适应的机制和原理，熟悉运动损伤的评估和康复过程。

（6）运动营养与代谢

掌握运动对身体营养和代谢的影响，了解营养素的摄取和消耗。能够解释运动代谢的过程和原理，熟悉运动营养的配比和合理摄入方法。

（7）运动测试与评估

掌握运动测试和评估的方法和技术，了解身体各项指标的意义和评估标准。能够根据评估结果制定合理的训练计划和目标，正确评估自己的运动水平。

（8）运动训练与指导

掌握根据个人情况制定合理的运动训练计划和方法，了解不同人群的运动特点和需求。能够根据个人情况制定具体的训练计划和方案，指导他人进行科学的体育锻炼和运动训练。

七、课程实施

（一）教学要求

在教学中要贯彻辩证唯物主义观点，理论联系实际指导教学过程。教师要认真制做多媒体课件，充分运用多媒体教学、网络教学等现代教育技术，使学生更快地、更好地理解 and 掌握运动生理学基础理论和基础知识。加强集体备课和交流经验，采取有效的措施，不断提高教学质量。在实验课中注重培养学生的实验操作能力，使学生熟练地掌握主要身体功能和生理指标的测试方法，更重要的是应注重培养学生发现问题、分析问题和解决问题的能力。教学过程中应注意自学与授课相结合，注意采用启发式教学，采用答疑、提问等方式，激发学生的学习兴趣 and 动机，加强师生的互动性。教

师要积极进行科学研究，积极参与学术活动，不断提高业务水平。

（二）学业水平评价

运动生理学课程采取理论考试和平时表现相结合的形式，理论成绩占 80%，平时表现占 20%。理论成绩通过期末考试通过理论成绩进行计算。平时表现成绩包括出勤、课堂表现、课堂发言、回课情况、作业完成质量等，对学生的学习态度进行评估。

（三）教材编选要求

教材是达到教学目标的手段，必须依据本课程标准设计教材，教材表达应通俗易懂、图文并茂、精炼、准确、科学，教材内容应体现先进性、通用性、实用性，教学内容的繁简和难度的深浅可视教学具体情况增删。

（四）课程资源开发与利用

建立学院优质网络课程平台。

课堂教学：应侧重于教材的基本内容；注重理论与运动训练实践的联系，布置一定的思考题以便进行课堂讨论。

实验教学：注意将理论知识与实验相结合；鼓励和辅导学生进行设计性或综合性的实验。实验报告全批全改。

教学辅导：对学生具有普遍存在的问题进行讲解。同时随时回答学生的提问，注意学生提问时所暴露出的问题来进行教学法的改进。

习题作业：在每一章后，布置一定数量的作业，全批全改。

注意运动生理学最新研究进展的介绍，以拓展学生的视野。

（五）教师团队建设

本课程任课教师须持有大学教师资格证、具备讲师以上或具备硕士学位并有多年专业教学经验。

（六）教学管理

教学设施设备配备要求：无氧功率测试系统；MAX-II型运动心肺功能测试系统；Cortex Meta Max 3B 便携式心肺功能遥测仪。

一、课程性质与任务

(一) 课程性质：体育保健学是研究人体在体育运动过程中保健规律与措施的一门应用学。

(二) 课程任务：通过教学使学生掌握体育保健学的基本理论、基本知识和基本技能，为今后从事体育教学、健康教育和体育训练奠定基础，能运用现代医学保健知识科学地指导教学和健身，以达到促进身体生长发育，增进身心健康，增强体质，防治运动性伤病的目的。

二、学科核心素养与课程目标

(一) 学科核心素养

运动能力：是体能和心理能力等在身体活动中的综合表现，是人类身体活动的基础，学生能够运用所学的运动知识和技能参加与组织比赛活动，体育保健水平显著提高。

健康行为：是增进身心健康和积极适应外部环境的综合表现，是改善健康状况并逐步形成良好生活方式的关键，学生能够积极主动的参与校内外体育锻炼，掌握科学的锻炼方法，逐步形成习惯。

(二) 课程目标

课程的教学形式是讲解与实验相结合

知识目标：

掌握体育保健学的基本理论和基础知识；

掌握人体在运动中的保健规律和措施；

了解人体生命活动的基本特征、规律及调节机理，以及

影响生命活动各因数之间的相互制约条件；

掌握不同性别、不同年龄段人群的体育保健特点和要求，尤其注重掌握青少年的生理特点以及身体活动的影响。

能力目标：

能够科学评定体育锻炼参与者身体发育、健康状况和机能水平，初步掌握评定人体健康的基本方法；

能够运用体育保健学的基本理论和方法，指导和评价运动训练以及健身活动；

能够解释科学分析运动参与者的健康和机能各因素，并制定医学保健措施；

能够对运动参与者的营养状况进行科学评价，并正确指导科学饮食。

素质目标：

坚持课程思政育人模式，培养学生以社会主义核心价值观为核心的正确的世界观、人生观，价值观，健全人格；

通过教学和实践，培养学生的辩证唯物主义观点和实事求是的科学态度

培养学生逻辑思维和准确描述能力，准确运用体育保健学专有名词描述运动生理活动现象；

培养学生抽象思维能力，清楚准确的将语言、文字、图像信息转化为体育保健学分析；

培养学生观察、分析及解决问题的能力，科学解释人体生理机能，分析判断进行运动组织的科学性，提出改进方法；

培养学生爱岗敬业、勇于奉献、刻苦专研、开拓创新的

工匠精神。

三、课程结构

体育保健学的课程结构主要包括以下几个方面：

（一）健康概述：介绍健康的概念与定义，以及影响健康的因素。这一部分还会涵盖关于健康素养和健康公平性的知识。

（二）运动与环境：讨论运动与环境的关系，包括气候、海拔高度、季节性运动和运动场地等对运动的影响。学生将了解如何选择合适的运动环境以降低环境对运动的不利影响。

（三）运动与营养：讲解运动与营养的关系，涉及营养素、能量需求、饮食指南等方面。学生将学习如何制定合理的饮食计划，以满足运动的营养需求。

（四）不同人群的体育卫生：讨论不同人群的体育卫生知识，包括儿童、青少年、老年人、女性、残疾人和有疾病的人。这一部分将介绍针对不同人群的运动建议和注意事项。

（五）运动性疲劳：详细介绍运动性疲劳的机制、原因、表现形式以及恢复方法。学生将了解如何通过合理的休息和恢复来避免运动性疲劳，并提高运动表现。

（六）解剖学：学习人体各器官系统的基本结构和功能，以便更好地理解人体健康的相关知识。这一部分将涉及骨骼系统、肌肉系统、神经系统、循环系统和呼吸系统的知识。

（七）生理学：学习人体生理过程，包括消化、呼吸、循环、代谢、能量代谢等方面的知识。这将有助于学生理解

人体如何适应运动，并为后续学习打下基础。

（八）营养学：学习关于营养素的知识，包括碳水化合物、脂肪、蛋白质、维生素和矿物质等。学生将了解如何合理搭配食物，以满足人体的营养需求。

（九）运动训练学：学习运动训练的原则和方法，包括训练计划、训练强度、训练频率等。学生将了解如何设计有效的训练计划，以提高运动表现。

（十）康复学：学习关于康复的知识，包括康复计划、康复训练、物理治疗等。学生将了解如何帮助受伤或患病的个体进行康复训练，以恢复他们的运动能力。

（十一）心理学：学习关于运动心理学的知识，包括动机、心理技能训练、应激管理等。学生将了解如何帮助个体保持积极的心态，以提高运动效果和体验。

（十二）运动损伤与康复：学习关于运动损伤的预防、识别、诊断和康复知识。学生将了解如何处理常见的运动损伤，并提供适当的康复计划。

（十三）运动生物力学：学习关于运动生物力学的基础知识，包括运动姿势、动作分析、力量训练等。学生将了解如何运用生物力学的原理，提高运动效率和技术水平。

（十四）选修课程：提供一些与体育保健学相关的选修课程，如心理学、运动心理学、运动损伤与康复、运动生物力学等。学生可以根据自己的兴趣和职业规划选择相应的课程。

通过学习体育保健学的课程，学生将获得关于健康、运动与环境、营养、不同人群的体育卫生、运动性疲劳等方面的知识。同时，他们还将掌握解剖学、生理学、营养学、运动训练学、康复学等多个方面的技能，为未来的工作和生活打下坚实的基础。

四、课程内容和要求

（一）基础模块

第一章 绪论

1. 教学目的与要求

了解体育保健学的概念和意义。研究体育保健学的目的。体育保健学的任务和内容。

2. 课时安排 2 学时

（三）主要内容

体育保健学的概念、研究对象、任务和方法。体育保健学与有关学科的关系。

第二章 运动与营养

1. 教学目的与要求

熟悉人体所需七类营养素的营养功用和供给量；掌握运动员的营养特点。

2. 教学的重点与难点

重点：营养素的基本功能，运动员的合理营养。

难点：热能消耗量的测定方法。

3. 课时安排 5 学时

4. 主要内容

- (1) 营养素
- (2) 热能
- (3) 运动员的合理营养
- (4) 比赛期的营养
- (5) 各类运动项目的营养特点

第三章 儿童少年、女子及中老年人的体育卫生

1. 教学目的与要求

了解儿童少年、女子、中老年人的身心生长、发育、成熟和衰老变化规律，掌握儿童少年、女子、中老年人的体育卫生要求。

2. 教学的重点与难点

重点：儿童少年、女子及中老年人的一般体育卫生要求。

难点：儿童少年、女子及中老年人的身体各器官、系统的解剖生理特点。

3. 课时安排 4 学时

4. 主要内容

- (1) 儿童少年的体育卫生
- (2) 女子的体育卫生
- (3) 中年人的体育卫生
- (4) 老年人的体育卫生

第四章 医务监督概述

1. 教学目的与要求

了解医务监督的目的、意义和体格检查的形式、内容及体格检查过程中常见几种异常现象的医学分析。

2. 教学的重点与难点

重点：体格检查过程中常见几种异常现象的医学分析。

难点：常见几种异常现象的医学分析。

3. 课时安排 2 学时（实验 1 学时）

4. 主要内容

(1) 医务监督的目的和意义

(2) 体格检查

第五章 体育教学与训练的医务监督

1. 教学目的与要求

了解体育教学中医务监督的特点以及体育教学、课外训练和竞赛期间医务监督的内容和方法。

2. 教学的重点与难点

重点：自我监督的内容和运动训练医务监督常用指标；运动性疲劳的消除。

难点：运动性疲劳的机理。

3. 课时安排 5 学时

4. 主要内容

(1) 健康分组

(2) 体育课生理负荷的测量与评定

(3) 自我监督

(4) 运动训练的医务监督

(5) 比赛期的医务监督

(6) 疲劳的消除

第六章 运动性疾病

1. 教学目的与要求

了解并熟悉各种运动性疾病的原因与发病机理、症状、诊断。掌握各常见运动性疾病的处理及预防措施。

2. 教学的重点与难点

重点：各种运动性疾病的一般处理及预防措施。

难点：各种运动性疾病的发病机理。

1. 课时安排 6 学时

3. 主要内容

(1) 过度紧张

(2) 运动与晕厥

(3) 运动性腹痛

(4) 运动性贫血

(5) 运动性血尿

(6) 肌肉痉挛

(7) 中暑

(8) 溺水

(二) 拓展模块

第七章 运动损伤

1. 教学目的与要求

了解运动损伤发生原因和发病规律。掌握运动损伤的预防原则、急救技术以及一般处理方法，并能将所学知识应用到体育运动实践。

2. 教学的重点与难点

重点：指压止血法、心肺复苏术的基本要领及技术；闭

合性软组织损伤的处理原则；常见运动损伤的诊断和处理。

难点：指压止血法、心肺复苏术的基本技术；运动损伤的发病机制。

3. 课时安排 18 学时（实验 6 学时）

4. 主要内容

- (1) 概述
- (2) 运动损伤的急救
- (3) 运动损伤的一般处理方法
- (4) 软组织损伤的处理原则
- (5) 常见运动损伤

第八章 按摩

1. 教学目的与要求

熟悉并初步掌握按摩对人体的生理作用，常用的按摩方法，按摩的应用和常用的穴位。

2. 教学的重点与难点

重点：基本按摩手法的掌握

难点：治疗按摩中取穴方法及常用穴位

3. 课时安排 8 学时（实验 4 学时）

4. 主要内容

- (1) 概述
- (2) 按摩基本手法
- (3) 按摩应用原则
- (4) 保健按摩
- (5) 运动按摩

(6) 损伤治疗按摩

第九章 医疗体育概述

1. 教学目的与要求

了解医疗体育的概念、医疗体育的基本原理及常见方法。
掌握运动处方的主要内容。

2. 教学的重点与难点

重点：运动处方的内容

难点：运动处方中运动强度的确定

3. 课时安排 2 学时

4. 主要内容

(1) 医疗体育的概念和特点

(2) 现代医疗体育的基本手段

(3) 中国传统的医疗体育手段

(4) 运动处方概述

第十章 常见损伤和疾病的医疗体育

1. 教学目的与要求

掌握运动系统损伤的体疗康复原则及常见运动损伤康复训练方案的制定方法；了解冠心病等常见慢性病的医疗体育方法。

2. 教学的重点与难点

重点：运动系统损伤的医疗体育康复原则及常见运动损伤康复训练计划的制定。

3. 课时安排 2 学时

4. 主要内容

(1) 运动系统伤病的医疗体育

(2) 常见慢性病的医疗体育

五、学业质量

(一) 学业质量内涵

体育保健学是一门涉及人体生理学、营养学、运动训练学等多个学科领域的综合性学科。本文将从知识理解、技能掌握、学科核心素养发展水平三个方面，阐述体育保健学学业质量的内涵。

(1) 知识理解

对体育保健学的基本理论、基本知识、基本技能的理解和掌握。学生需要了解和掌握人体生理学、营养学、运动训练学等相关学科的基本理论、基本知识和基本技能，以便更好地理解和应用体育保健学的知识。

(2) 技能掌握

细致介绍体育保健学的各项技能，如身体评估技能、运动处方制定技能、营养配餐技能、运动损伤防治技能等；说明体育保健学技能的掌握程度与其他学科的联系，如与医学、运动学、营养学等学科的联系；分析技能掌握的难点和问题，如身体评估的技巧、运动处方的制定方法、营养配餐的原则等。

(3) 学科核心素养发展水平

深入阐述体育保健学的学科核心素养，包括运动人体科学素养、运动营养科学素养、运动损伤防治科学素养等；详细描述体育保健学的学科核心素养表现形式，如运动人体科

学素养的表现形式、运动营养科学素养的表现形式、运动损伤防治科学素养的表现形式等；分析学科核心素养的发展水平及其对学业质量的影响，如学科核心素养水平高的学生更能够理解和应用体育保健学的知识、更能够有效地开展体育保健学的研究和实践。

总之，体育保健学学业质量的内涵包括知识理解、技能掌握、学科核心素养发展水平等多个方面。学生对体育保健学的基本理论、基本知识、基本技能的掌握程度，对科学方法、科学思维、科学精神的理解和掌握程度，以及学科核心素养的发展水平都将直接影响他们的学业质量。因此，学生需要在平时的学习和实践中，注重知识的积累和技能的提高，同时也需要关注自身学科核心素养的发展，以不断提升自己的学业质量。

（二）学业质量水平

体育保健学学业质量水平不仅要求学生具备基本的运动能力和健康行为，更注重培养学生的体育品德，使其成为具有社会责任感和良好运动习惯的体育人才。在体育保健学的学习中，学生应具备良好的运动能力，包括基本运动技能和体能水平，良好的饮食习惯、充足的睡眠、避免熬夜，良好的体育道德、体育精神和体育礼仪等。

六、课程实施

（一）教学要求

《体育保健学》是一门实用性学科，在教学中，要特别重视基础理论、基础知识与基本技能的教学。采用理论教学

与实际操作相结合的方式，运用分班教学增加实际操作教学时数，给学生更多的机会学习和掌握实际操作能力；并紧密跟踪学科前沿，使学生能更及时的了解本学科的最新发展动态。

（二）学业水平评价

体育保健学课采取笔试和技能、平时成绩考核相结合的形式，笔试成绩占 70%，技能成绩占 20%，平时成绩占 10%。期末考试为闭卷笔试；技能测试在实验课中进行；平时表现成绩包括出勤、课堂表现、课堂发言、回课情况、作业完成质量等。

（三）教材编选要求

教材符合大纲要求，教材体系科学、系统、严谨、先进，适合教学使用；具有配套使用的教学参考资料，使用率高；大纲、进度、教案、习题、教学课件齐全。

（四）课程资源开发与利用

计算机多媒体现代教学技术的应用：针对该课程教学内容多、信息量大、实践性强、与其它多门课程联系紧密的特点，教学中充分利用现代教育技术手段，积极制作了电子教案、视频示范等教学资料，采用文字、动画、视频、挂图、背景音乐等多种表现手法，利用多媒体技术，生动、形象地展现了知识，调动了学生学习的兴趣、提高了听课的效率和积极性。

网络技术的应用：充分利用学院教学的硬件设施和网络资源，实现了教师网络授课和多媒体结合。此外，努力建设

课程网络教学平台，网络教学资源对学生开放，为学生提供了自主学习和与教师进行互动交流的平台。

（五）教师团队建设

教师要求：本课程任课教师须持有大学教师资格证、具备讲师以上或具备硕士以上学位并有多年专业教学经验。

（六）教学管理

教学设备设施配备：多功能骨创伤治疗仪；颈椎牵引器；腰椎牵引治疗床；台阶实验仪器；按摩枕；按摩椅

《体育概论》课程标准

一、课程性质与任务

（一）课程性质

体育概论是体育学的一个重要组成部分。它是运用辩证唯物主义和历史唯物主义的观点，研究体育实践和体育理论发展一般规律以及其中的认识和方法论问题的学科。体育概论是在体育人文社会学中处于较高层次并带有指导性的学科。

（二）课程任务

培养学生对体育的整体认识，掌握体育的基础理论与国家体育的宏观政策、方针，培养学生分析问题和解决问题的能力，为学校体育、社会体育打好基础，增强从事体育工作的事业心和自学性。

二、学科核心素养与课程目标

（一）学科核心素养

体育品德：积极进取、遵守规则、社会责任具体表现是：体育精神、体育品格。通过本课程的学习，能够自尊自强，主动克服内外困难，具有勇敢顽强、积极进取、挑战自我、追求卓越的精神，能够正确对待比赛的胜负，胜不骄、败不馁，胜任不同的运动角色，表现出负责任的行为，遵守规则、文明礼貌、尊重他人，具有公平竞争意识和行为。

体育意识：人脑特有的对体育和体育活动的态度控制系统，主要由态度状态和体育素质构成。要想拥有较强的体育

意识就要具有一定的体育科学知识、体育活动方法和技能；就要认识到体育和体育活动的功效和作用，特别是评价性认知；就要具有对体育和体育活动的正向积极的情感体验；就要具有体育需要和体育行为倾向。通过多种形式的体育活动，确立适合自身锻炼的项目，形成自觉锻炼的习惯和终身体育意识。

（二）课程教学目标

知识目标：

掌握体育基本概念、特点、作用，以及发展现状和趋势；

了解体育宏观、中观、微观的区分，如体育价值、体育科学、体育人文、体育法律等。

掌握体育的基本形态和基本功能、体育的目的和任务、体育实施途径和基本手段、体育社会价值和影响；

了解体育与政治、体育与经济、体育与教育、体育与社会发展、体育与宗教的关系和影响因素；

了解现代体育产业和体育市场的基本运作方法，以及体育经济领域的特点。

能力目标：

能够利用体育基本知识、基本特征理解体育，树立正确的体育观，崇尚体育精神；

能够运用现代体育的基本理论和方法，指导和评价运动训练以及健身活动；

能够运用体育经营方法，参与体育经营活动；

能够引导对运动参与者的欣赏体育、崇尚体育精神，并

指导正确的体育观。

素质目标：

坚持课程思政育人模式，培养学生以社会主义核心价值观为核心的正确的世界观、人生观，价值观，健全人格。

通过教学和实践，培养学生的辩证唯物主义观点和实事求是的科学态度

培养学生科学人文素养，了解运用体育社会学知识；

宣教和传播契而不舍、永不言败的体育精神；树立学生正确社会观。

培养学生爱岗敬业、勇于奉献、刻苦专研、开拓创新的工匠精神。

三、课程结构

体育概论课程的结构可以分为以下几个部分：

（一）体育的基本概念和相关理论。这部分内容会涉及体育的定义、体育的历史发展、体育的目的和意义等相关知识。

（二）体育的功能和价值。这部分内容将探讨体育的各种功能，如教育、娱乐、健身等，以及体育的各种价值，如精神、社会、文化等。

（三）体育的过程和环节。这部分内容将分析体育的过程，包括体育的赛事组织、教练员的指导、运动员的训练等，以及体育的各个环节，如场馆、器材、人员等。

（四）体育的科学研究和教育。这部分内容将介绍体育的科学研究方法、科研领域和发展趋势，以及体育教育的目

的、原则和方法。

（五）体育的体制和政策。这部分内容将介绍体育的体制、组织架构、政策法规等，以及体育的社会化、产业化、市场化等问题。

以上是体育概论课程的主要结构，通过学习这些内容，学生可以全面了解体育的基本概念和理论，掌握体育的基本功能和价值，理解体育的过程和环节，熟悉体育的科学研究和教育，了解体育的体制和政策。这样的学习可以为后续的专业课程和运动专项技术的学习打下坚实的基础。

四、课程内容

（一）基础模块

引 论

1. 教学目的与要求

使学生了解体育概论这门学科的发展概况、研究对象、学科定位、研究目的与意义等问题。

2. 教学的重点与难点

学科定位与研究对象

3. 课时安排 2 学时

4. 主要内容

第一节 体育概论学科的发展概况

第二节 体育概论的研究对象、范畴与学科定位

第三节 体育概论课程学习的目的和意义

第四节 体育概论课程教学的方法与要求

第一章 体育概念

1. 教学目的与要求

体育概念的学习和理解是体育专业学习的入门，通过本章的学习使学生懂得学习体育概念的重要性，并掌握体育概念的演变和体育概念与体育本质的关系。

2. 教学的重点与难点

体育概念的定义、体育概念与体育本质的关系

3. 课时安排 2 学时

4. 主要内容

(1) 体育概念的演变

(2) 体育的基本概念

(3) 体育的本质

第二章 体育功能

1. 教学目的与要求

通过对体育功能所具有的层次性、综合性和相互联系性等特点的学习，使学生进一步加深对体育文化的认识。

2. 教学的重点与难点

体育功能的层次性、综合性和相互联系性的特点

3. 课时安排 4 学时

4. 主要内容

(1) 体育功能概述

(2) 体育的自然质功能

(3) 体育的结构质功能

(4) 体育的系统质功能

第三章 体育目的

1. 教学目的与要求

本章从目的及目标等基本概念入手，论述了确定体育目的的依据。要求学生了解我国体育的目的与目标及其相互之间的关系，掌握实现我国体育目的、目标的基本途径与要求。

2. 教学的重点与难点

确定体育目的的依据与实现我国体育目的、目标的要求

3. 课时安排 2 学时

4. 主要内容

(1) 确定体育目的的依据

(2) 我国体育目的与目标及其关系

(3) 实现我国体育目的、目标的基本途径和要求

第四章 体育手段

1. 教学目的与要求

通过学习使学生掌握体育核心手段的基本概念及其分类，熟悉传统体育项目和新兴体育项目。

2. 教学的重点与难点

运动技术的结构特征与运动技术的运动生物力学特征及体育运动技术质量和效果

3. 课时安排 3 学时

4. 主要内容

(1) 体育手段概述

(2) 身体运动与体育运动技术

(3) 体育基本手段与体育运动项目

(二) 拓展模块

第五章 体育科学

1. 教学目的与要求

通过学习掌握体育科学的概念、体育科学的形成与发展；掌握体育科学的生物学、心理学、社会学视角；了解体育科学的属性及体育科学体系结构。

2. 教学的重点与难点

体育科学的形成与发展及体育科学体系结构

3. 课时安排 2 学时

4. 主要内容

(1) 体育科学的形成和发展

(2) 体育科学的三维视角

(3) 体育科学体系

第六章 体育过程

1. 教学目的与要求

通过对体育过程的本质、要素及结构有控制的学习，使学生明白体育过程是发展人体的过程，是促进人身心全面协调发展的过程。

2. 教学的重点与难点

体育过程与健身过程、娱乐过程、竞技过程之间的关系

3. 课时安排 3 学时

4. 主要内容

(1) 体育过程概述

(2) 体育过程的要素

(3) 体育过程的结构与控制

(4) 体育过程与相关过程的关系

第七章 体育文化

1. 教学目的与要求

通过学习使学生了解人类文化对体育文化的结构塑造以及体育与人类社会的相互作用，并掌握体育的功能具有层次性、综合性和相互联系性等特点。

2. 教学的重点与难点

体育的文化属性与含义及体育功能的层次性、综合性和相互联系性等特点

3. 课时安排 2 学时

4. 主要内容

(1) 体育的文化属性与含义

(2) 中西方体育文化的比较

(3) 奥林匹克文化

(4) 体育文化的继承与创新

第八章 体育体制

1. 教学目的与要求

通过学习使学生清楚在我国体育改革与发展过程中，体育体制改革是影响体育发展全局的重要环节。

2. 教学的重点与难点

体育体制的基本概念与我国体育体制的现状和体育体制改革

3. 课时安排 2 学时

4. 主要内容

- (1) 体育体制的概念及其构成
- (2) 体育体制的特点与作用
- (3) 中外体育体制的比较
- (4) 我国体育体制改革的趋势

第九章 体育发展趋势

1. 教学目的与要求

本章从人的发展的角度和社会发展的角度，分析了体育发展趋势，使学生了解休闲体育、老年人体育与体育发展的关系，以及体育产业化发展趋势等问题。

2. 教学的重点与难点

体育的发展趋势与体育产业化发展趋势

3. 课时安排 4 学时

4. 主要内容

- (1) 从人发展的角度看体育发展趋势
- (2) 从社会发展的角度看体育发展趋势

讨论 2 学时

社会实践调查 2 学时

五、学业质量

(一) 学业质量内涵

体育概论是体育学的重要分支，旨在培养学生对于体育系统的理论认知和实际操作能力。学业质量内涵是评价学生学习成果的重要标准，包括运动能力、健康行为和体育品德三个方面。

(1) 运动能力

运动能力是体育概论学业质量的基础部分，主要表现在学生的体能、技能和竞技能力等方面。具体内容包括：

体能：学生应具备良好的心肺功能、耐力、灵敏性、柔韧性和力量等基本身体素质。

技能：学生应掌握一定的体育技能，如田径、游泳、球类等基础运动技能，以及体育器械的使用方法。

竞技能力：学生应具备参与体育竞赛的能力，包括战术意识、团队协作和自我调控等方面的能力。

(2) 健康行为

健康行为是体育概论学业质量的另一重要组成部分，主要表现在学生的饮食、运动习惯、卫生保健和疾病预防等方面。具体内容包括：

饮食：学生应形成科学的饮食习惯，包括合理安排饮食结构，定时定量进餐，以及适量补充水分等。

运动习惯：学生应养成良好的运动习惯，保持适量的运动，遵循科学的运动规律，并能够根据自身特点选择合适的运动方式。

卫生保健：学生应掌握基本的卫生保健知识，如个人卫生、环境卫生、疾病预防和急救等。

疾病预防：学生应了解常见疾病的预防知识，如艾滋病、流感等，并能够采取有效措施进行预防。

(3) 体育品德

体育品德是体育概论学业质量的更高层次要求，主要表现在学生的体育道德、体育精神和体育风尚等方面。具体内

容包括：

体育道德：学生应具备诚实、公正、礼貌和尊重他人等体育道德品质，能够在体育活动中遵循公平、公正的原则。

体育精神：学生应具备一定的体育精神，如顽强拼搏、团队协作、创新和进取等，能够在体育活动中发挥自身潜力，追求更高的运动成绩和体育精神。

体育风尚：学生应了解并积极倡导健康的体育风尚，如健康向上、积极乐观、阳光活力等，能够在体育活动中展现出良好的形象和风气。

（二）学业质量水平

体育概论学业质量水平

学业质量是指学生在课程学习中所呈现出的学习成果和表现，它不仅包括学生的知识掌握程度，还涉及到学生的能力、素质等方面。在体育概论课程中，学业质量主要包括学生对体育基本理论知识的掌握程度、对体育原理的理解能力、对体育历史和文化的认知水平以及在实践中运用知识的能力等。

提高学业质量的方法和策略

(1) 加强学习：学生需要加强对体育概论课程的学习，包括课堂听讲、课外阅读、自我思考等方面。通过不断地学习和思考，学生能够更深入地理解体育的基本理论和实践规律。

(2) 培养良好的学习习惯：学生需要养成良好的学习习惯，如课前预习、课后复习、积极参与课堂讨论等。这些习

惯能够帮助学生更好地掌握知识和提高学习能力。

(3) 积极参与课外活动：学生可以参加与体育概论课程相关的课外活动，如体育比赛、体育文化交流等。这些活动不仅能够丰富学生的知识，还能够培养学生的实践能力和综合素质。

(4) 提高自主学习能力：学生需要提高自主学习能力，包括自我规划、自我监控、自我评估等方面。通过自主学习，学生能够更好地掌握知识和提高学习能力。

六、课程实施

(一) 教学要求

了解体育概论学科的发展概况、研究对象、范畴与学科定位。掌握体育概论学科的属性、研究对象。了解体育概论学科的发展轨迹及研究特点。理解体育概论课程学习的目的与意义。掌握教学内容要符合学生的生理、心理特点，贴近学校和学生实际，因地制宜，因材施教。掌握教学内容要依据课程目标选择，并以《体育与健康课程标准》为基础去拓宽。了解教学内容能贴近学生生活，能提高学生的生存能力，能培养学生的创新、协作能力，能促进学生身心健康发展。

(二) 学业水平评价

体育概论课采取笔试和作业、平时表现相结合的形式，笔试成绩占 80%，作业占 10%，考勤占 10%。期末考试为闭卷笔试；作业按平时完成质量和上交次数计算；平时表现成绩包括出勤、课堂表现、课堂发言、回课情况、作业完成质量等。

（三）教材编选要求

教材内容符合教学大纲要求，具有创新性和启发性，能解决教学中的难点和重点问题；编写应理论联系实际，注重培养学生的分析问题和解决问题的能力；内容应以学生为本，为教学服务，删减陈旧内容，增加前沿及实战内容；应充分反映《学生体质健康标准》的内容和要求；应充分反映《学生体质健康标准》的内容和要求，注重培养学生体育锻炼的习惯和技能，引导学生关注自身健康，提高身体素质和运动能力，为终身体育打下坚实的基础；教材应将世界优秀体育成果与继承弘扬我国民族传统体育相结合。

（四）课程资源开发与利用

体育概论课程资源的开发与利用是一个重要课题，对于推进体育课程的改革和提升教学质量具有积极意义。以下是开发与利用体育概论课程资源的几点建议：

（1）发掘地方特色资源：结合当地体育文化、体育场馆、体育活动等，将这些资源引入课程中，增加课程的实用性和吸引力。

（2）利用现代化技术：通过互联网、多媒体课件、视频等现代化技术手段，丰富体育课程的表现形式，提高学生的学习兴趣 and 积极性。

（3）开展实践活动：组织学生参加各类体育比赛、健身活动、体育旅游等实践活动，让学生在实践中体验和掌握体育知识，提高体育技能。

（4）开发教材资源：根据体育概论课程的目标和要求，

编写符合地方实际情况的教材，提供系统化、科学化的体育知识。

(5)整合社会资源：联合社会上的体育机构、体育专家、民间艺人等，共同开发体育课程资源，拓宽课程资源的来源。

总之，体育概论课程资源的开发与利用需要多方面的努力和配合，通过充分利用现有资源和发掘新的资源，为体育课程的改革和发展提供有力支持。

（五）教师团队建设

体育概论教师团队建设

（1）教育背景与资质

体育概论教师团队成员应具备以下教育背景与资质：

体育相关专业硕士及以上学历；具备教师资格证书或相关职业资格证书；具有丰富的教学经验和优秀的教育背景，包括本科、硕士阶段的学术成果和教学成果。

（2）专业知识与技能

体育概论教师团队成员应具备以下专业知识与技能：

掌握体育概论学科的基本理论、研究方法和最新研究成果；熟悉体育概论课程的内容和特点，能够运用相关理论和实践知识进行授课；具备良好的语言表达和文字表达能力，能够进行准确的讲解和清晰的表述；具备较强的课堂控制能力和解决学生问题的能力，能够有效地管理课堂和解答学生的问题。

（六）教学管理

体育概论教学设备设施配备要求

(1) 多媒体设备

体育概论教学应配备先进的多媒体设备，包括投影仪、投影屏幕、音响设备等，以满足多媒体教学的需求。多媒体设备应具备高质量、高清晰度、高稳定性等特点，能够充分展示教学内容，提高教学效果。

(2) 投影仪及投影屏幕

投影仪及投影屏幕是多媒体教学的重要设备，应具备高亮度、高清晰度、高稳定性等特点，能够适应不同的教学环境和光线条件。投影屏幕应可调节角度，以满足不同视角的学生观看需求。

(3) 体育器材

体育器材是体育概论教学的重要辅助设备，应具备高质量、安全可靠等特点。体育器材应能够满足不同体育项目的教学需求，包括健身器材、田径器材、球类器材等。

(4) 实训设备

体育概论教学应配备先进的实训设备，包括模拟实训系统、实训场馆等，以满足实践教学的需求。实训设备应能够模拟真实的体育场景和体育项目，提高学生的实践能力和综合素质。

《学校体育学》课程标准

一、课程性质与任务

(一) 课程性质：学校体育学是研究和提示学校体育工作的基本规律，阐明学校体育工作的基本原理与方法的一门学科。是培养各级体育与健康师资，组织和实施学校体育与健康工作所开设的一门专业基础理论课程。学校体育学是体育科学与教育科学交叉的、以现代教学论为一般理论基础的一门学科。

(二) 课程任务

(1) 使学生从理论上正确认识学校体育与健康在教育、体育中的地位和作用；明确学校体育目标、体育课程的性质与功能体育与健康教师应具备的条件和履行的工作职责；懂得体育与健康的教师进行职业培训和终身学习的重要性和必要性；认识学校体育与学生全面发展的关系。

(2) 使学生较全面系统地学习并掌握中小学、中等学校体育与健康教学、课外体育与健康锻炼、课余运动训练和竞赛的基本理论和方法。初步掌握学校体育与健康的管理与基本方法。

(3) 理论联系实际，加强实践环节，培养学生运用理论指导学校体育工作的实践能力，提高学生评价，对资源开发和利用及分析和解决问题的能力。

二、学科核心素养与课程目标

(一) 学科核心素养

（1）运动能力

运动能力是学校体育学学科核心素养的重要组成部分，它涵盖了身体锻炼、运动技巧和运动实践等相关知识和技能。以下是运动能力方面的主要内容：

身体锻炼：学生应该了解身体锻炼的重要性，掌握科学锻炼的方法和原则，具备自主锻炼的能力和意识。

运动技巧：学生应该掌握多种运动项目的基本技巧，如跑步、游泳、球类等，能够进行科学的运动训练和练习。

运动实践：学生应该具备参与体育比赛和实践的能力，能够根据自身情况制定适合自己的运动计划，并且能够在实际运动中运用所学知识和技能。

（2）健康素养

健康素养是学校体育学学科核心素养的另一个重要方面，它涉及到健康饮食、运动与健康的关系、健康管理策略等相关话题。以下是健康素养方面的主要内容：

健康饮食：学生应该了解科学的饮食知识和方法，能够制定健康的饮食计划，养成良好的饮食习惯。

运动与健康：学生应该了解运动对身体健康的积极影响，能够根据自身情况制定适合自己的运动计划，并且能够在实际生活中运用所学知识和技能。

健康管理策略：学生应该了解如何管理自己的身体健康，能够制定适合自己的健康管理计划，并且能够在实际生活中运用所学知识和技能。

（3）情感素养

情感素养是学校体育学学科核心素养的另一个重要方面，它强调体育活动对人们情感健康的影响。以下是情感素养方面的主要内容：

增强自信心：通过体育活动，学生可以增强自信心，提高自我认知和自我价值感。

提高社交能力：体育活动可以促进学生之间的交流和合作，提高社交能力。

缓解压力：体育活动可以帮助学生缓解压力，减轻焦虑和抑郁等心理问题。

培养团队精神：通过体育活动，学生可以培养团队精神，提高合作能力和领导能力。

增强意志力：体育活动可以锻炼学生的意志力，提高面对困难和挑战的勇气和毅力。

总之，学校体育学学科核心素养包括运动能力、健康素养和情感素养三个方面。通过学校体育学课程的学习，学生可以掌握相关的知识和技能，提高自己的身体健康、情感健康和社会适应能力。

（二）课程教学目标

知识目标：

（1）掌握学校体育基本概念、特点、作用，以及发展现状和趋势；

（2）掌握学校体育工作基本理论、基本知识、基本技能；

（3）了解学校体育在教育体系中的基本形态和基本功

能、目的任务、实施途径和手段、社会价值影响；

(4) 掌握实施学校体育基本知识和基本技能，及体育教学方法、手段、步骤。

能力目标：

(1) 能够运用学校体育基本知识和基本技能进行体育教学和体育培训；

(2) 能够运用学校体育理论和方法，指导和评价运动培训以及健身活动；

(3) 能够运用体育经营方法，参与体育经营活动；

(4) 能够正确引导对运动参与者的欣赏体育、崇尚体育精神，并指导正确的体育观。

素质目标：

(1) 坚持课程思政育人模式，培养学生以社会主义核心价值观为核心的正确的世界观、人生观，价值观，健全人格。

(2) 通过教学和实践，培养学生的辩证唯物主义观点和实事求是的科学态度

(3) 培养学生科学人文素养，自觉运用学校体育学知识；

(4) 宣教和传播契而不舍、永不言败的体育精神；树立学生正确社会观。

(5) 培养学生爱岗敬业、勇于奉献、刻苦专研、开拓创新的工匠精神，树立正确职业观。

三、参考学时

36 学时

四、课程学分

2 学分

五、课程结构

学校体育学课程的结构可以分为以下几个部分：

体育教育课程：包括体育与健康课程、课外体育活动、课外体育训练和课余体育竞赛等内容。

运动技能课程：涵盖各种运动项目的基本技巧和技能，如跑步、游泳、球类等。

健康饮食与营养课程：介绍科学的饮食知识和方法，以及健康饮食对身体健康的重要性。

身体锻炼与健身课程：涉及身体锻炼的原则和方法，以及如何制定适合自己的运动计划。

情感素养课程：包括如何增强自信心、提高社交能力、缓解压力、培养团队精神和增强意志力等内容。

体育科研方法课程：介绍体育科学研究的方法和工具，以及如何进行实证研究。

体育社会学课程：涉及体育的社会角色、社会化、产业化和市场化等问题。

以上是学校体育学课程的主要结构，通过学习这些内容，学生可以全面了解学校体育学的各个方面，掌握相关的知识和技能，提高自己的身体健康、情感健康和社会适应能力。同时，这些课程也可以为学生后续的专业课程和运动专项技术的学习打下坚实的基础。

六、课程内容

(一) 基础模块

第一章 学校体育的历史改革与思想演变

1. 教学目的与要求

教学目的：使学习者了解学校体育思想和我国学校体育思想的形成与发展，掌握 21 世纪学校体育发展的趋势。

教学要求：学习者通过学习能举例说明人文主义体育思想和科学体育思想的区别和联系。

2. 教学的重点和难点：

教学重点：21 世纪校体育发展的新趋势。

教学难点：新世纪中国学校体育课程改革的新内容。

3. 课时安排：理论课：4 学时

4. 主要内容：

(1) 学校体育思想的形式与发展

(2) 我国学校体育思想的形成与发展

(3) 20 世纪后期学校体育发展的新趋势

第二章 学校体育与学生的全面发展

1. 教学目的与要求：

教学目的：使学习者深深懂得学校体育与学生身体发展、生理发展和社会适应的密切关系。深刻认识学校体育对学生走上社会、适应社会的重要作用。

教学要求：学习后，能根据中小学生的身心发育特点提出开展学校体育的基本思路，将所学知识运用到学校体育实践中，以促进学生的全面发展。

2. 教学重点与难点:

教学重点: 正确认识与理解学校体育的地位和功能

教学难点: 根据中小学生的身心生长发育特点正确提出开展学校体育的基本思路。运用所学知识服务于学生的全面发展。

3. 课时安排: 理论课: 4 学时

4. 主要内容:

(1) 学校体育与学生身体发展

(2) 学校体育与学生心理发展

(3) 学校体育与学生社会适应

第三章 我国学校体育目标

1. 教学目的与要求

教学目的: 通过本章学习, 能够正确阐释学校体育的目的与目标对于开展学校体育工作, 提高体育工作效率的意义; 知道制定学校体育目标应考虑的因素, 能正确把握我国学校体育目标的基本内容。

教学要求: 学生能到中小学校了解学生、体育教师、学校领导心目中学校体育目标, 并对三者的异同进行比较分析。

2. 教学的重点与难点

教学重点: 知道制定学校体育目标应考虑的因素, 能正确把握我国学校体育目标的基本内容。

教学难点: 能举例说明学校体育目标对学校体育实践的影响。

3. 课时安排: 理论课: 2 学时 实践课: 2 学时

4. 主要内容:

- (1) 学校体育目标的结构与功能
- (2) 学校体育目标的制定
- (3) 我国现行的学校体育目标及其实现

第四章 体育课程的性质与功能

1. 教学目的与要求:

教学目的: 使学习者能掌握体育课程理论的基本观点: 课程改革与教学改革的关系; 体育课程的性质与特点; 体育课程的功能与价值; 体育课程的学科基础。

教学要求: 能阐述新课程改革形势下体育教师的角色有何变化。

2. 教学重点与难点

教学重点: 掌握体育课程理论的基本观点, 如课程改革与教学改革的关系, 体育课程的性质与特点等。

教学难点: 改革后体育课程理论基本观点的应用。如体验体育运动如何促进学生非智力因素(情感、意志、态度和价值)的发展, 通过体验, 阐明体育运动在促进个体非智力因素发展中的作用及应注意的具体问题。

3. 课时安排: 理论课: 2 学时 实践课: 2 学时

4. 主要内容:

- (1) 体育课程与体育教学
- (2) 体育课程的性质与特点
- (3) 体育课程的功能与价值
- (4) 体育课程的学科基础

第五章 体育课程的编制

1. 教学目的与要求

教学目的：通过本章的学习，能够正确认识体育课程编制的过程和编制时注意的因素；体育课程编制与体育课程设计的区别；了解学科本位、学生本位、社会本位和综合等编制模式的特点及体育课程模式的发展趋向；正确认识与把握我国体育与健康课程标准编制的理念与设计思路。

教学要求：通过学习能较顺利地将中小学体育与健康课程各种设计制定出来。

2. 教学的重点和难点：

教学重点：体育课程编制与体育课程设计的区别，当今体育课程模式的发展趋向和体育与健康课程的设计。

教学难点：到某中学了解该校是如何根据中学体育与健康课程标准制定本校的体育与健康课程的具体实施方案的，并就该方案进行分析研究。

3. 课时安排：理论课：4 学时 实践课：2 学时

4. 主要内容：

- (1) 体育课程的编制影响因素和过程
- (2) 学科本位体育和模式
- (3) 学生本位体育和模式
- (4) 社会本位体育和模式
- (5) 综合体育课程模式
- (6) 体育课程标准的制定

第六章 体育课程的实施

1. 教学目的与要求

教学目的：通过本章的学习，使学生能正确认识实施体育课程的本质、取向和策略，体育课程实施的过程及其在实施过程中应正确认识与处理的问题。

教学要求：学生在掌握体育与健康课时设计方法的基础上，将一堂中学体育与健康课的课时设计编写出来并进行试教。

2. 教学重点和难点

教学重点：掌握体育课（特别是中学体育与健康课）实施的过程及其在实施过程中正确认识与处理各种问题。

教学难点：在实施过程中，如何开展创造性的教学活动。

3. 课时安排：理论课：4学时 实践课：4学时

4. 主要内容：

(1) 体育课程实施的本质

(2) 体育课程实施的取向与策略

(3) 体育课程实施的过程

(4) 体育课程实施的管理

第七章 体育课程的学习与指导

1. 教学目的与要求

教学目的：通过本章的学习，使学生正确认识体育学习的过程与特点及体育学习策略的特点与构成，并初步掌握指导学生体育学习策略应注意的问题。

教学要求：以某一运动技能的形成过程为例，说明在运动技能形成的三个阶段中，所应采用的形成策略。

2. 教学重点与难点

教学重点：正确认识体育学习的过程与特点及体育学习策略的特点和构成，掌握体育策略的运用。

教学难点：在实践过程中，如何对学生体育学习的认知策略进行有效的指导。

3. 课时安排：理论课：2 学时

4. 主要内容：

(1) 体育课程学习的过程和特点

(2) 体育学习策略的特点与构成

(3) 体育学习策略的指导

第八章 体育课程学习评价

1. 教学目的与要求

教学目的：使学习者明确中学生体育课程学习评价的新理念和学习评价的目的；学会正确选择中学体育学习评价的内容、方法、标准、方式，并能结合实际加以运用。

教学要求：通过学习和掌握课程评价的基本方法，能以某一班级为例，制订一份体育学习评价方案（标准）。

2. 教学的重点与难点

教学的重点：学会正确选择中学体育学习评价的内容、方法、标准和方式。

教学难点：能灵活地运用体育学习评价的标准和方式。

3. 课时安排：理论课：2 小时 实践课：2 小时

4. 主要内容

(1) 体育课程学习评价的理念与目的

(2) 体育学习评价的内容

(3) 中学体育学习评价的实施

(二) 拓展模块

第九章 体育课程资源的开发与利用

1. 教学目的与要求

教学目的：通过本章的学习使学生理解体育课程资源开发与利用的意义，树立体育课程资源开发与利用理念，学会体育课程资源开发与利用技能。

教学要求：在学习理论知识的基础上，对某一学校的整个校园，校园周围各种可利用的环境与条件作一次调查，并写出一份对校园场地器材开发和利用的方案。

2. 教学重点与难点

教学重点：积极树立体育课程资源开发与利用的理念，学会体育课程资源开发与利用的技能。

教学难点：使自己具有体育课程资源开发与利用的技能。

3. 课时安排

理论课：2 学时 实践课：2 学时

4. 主要内容：

(1) 体育课程资源的性质与分类

(2) 体育课程内容资源的开发与利用

(3) 体育场地设施资源的开发与利用

(4) 人力资源的开发与利用

第十章 面向全体学生的课外体育活动

1. 教学目的与要求

教学目的：通过本章的学习能正确认识课外体育活动及其特点，掌握开展课外体育活动的基本理论知识、技巧和指导实践的操作要义。

教学要求：利用所学知识，调查某所中小学开展学生的课外体育活动情况，写出一份调查报告。

2. 教学重点与难点

教学重点：掌握开展中小学课外体育活动的基本理论知识、方法和操作要义。

教学难点：利用新学知识制订出某校和某班的课外体育活动时间设计。

3. 课时安排

理论课：2 学时

4. 主要内容：

(1) 课外体育活动的性质与特点

(2) 课外体育活动的组织形成

(3) 课外体育活动的实施

第十一章 学校课余体育训练

1. 教学目的与要求

教学目的：了解学校课余体育训练的性质与特点，以及开展体育训练的组织形式。掌握学生运动员选拔的程序和各种训练计划制订的步骤，并能科学合理地安排体育训练的内容。运用各种运动训练方法从事学校课余体育训练实践。

教学要求：理论与实践相结合，运用所学知识制定出各训练计划（设计）。

2. 教学重点与难点

教学重点：掌握选材的程序和方法及各种训练计划的制订步骤。

教学难点：阶段训练计划、周训练计划和训练课计划的制订及其运用。

3. 课时安排

理论课：4 学时

4. 主要内容：

(1) 学校课余体育训练的性质与特点

(2) 学校课余体育训练的组织形式

(3) 学校课余体育训练的实施

第十二章 学校课余体育竞赛

1. 教学目的与要求

教学目的：通过本章学习使学习者了解课余体育竞赛的特点，初步掌握开展各种类型的课余体育竞赛的技能。学会制定学校体育竞赛计划与规程。

教学要求：理论联系实际，能协助某中小学校制定出体育竞赛规程、编排好运动会秩序册和组织比赛，赛后进行自我总结。

2. 教学重点与难点

教学重点：学会制定学校体育竞赛计划与规程。

教学难点：以某中小学校的体育竞赛计划为依据，制定其竞赛规程及其运动会的秩序册。

3. 课时安排

理论课：4 学时 实践课：4 学时

4. 主要内容：

- (1) 学校课余体育竞赛的特点
- (2) 学校课余体育竞赛的组织形式
- (3) 学校课余体育竞赛的实施

第十三章 理想的体育教师

1. 教学目的与要求

教学目的：使学生了解体育教师的基本工作内容、性质和特征，并能根据自己的情况寻找其差距和具体的措施，为以后从事体育教师工作打下良好的基础。

教学要求：针对教师的职责对比自身已有的条件，相比之下差距是什么？阐述你认为理想的体育教师应具备的典型特征。

2. 教学的重点与难点：根据理想教师的性质和条件对比自己现有的条件，寻找其差距和进一步改进提高的措施。

3. 课时安排

理论课：2 学时

4. 主要内容：

- (1) 体育教师的特征
- (2) 体育教师的课堂管理
- (3) 体育教师的工作职责与研究

第十四章 体育教师的职业培训与终身学习

1. 教学目的与要求

教学目的：通过学习，对体育教师职业培训的全过程有

全面的了解，并能理解终身学习的概念及其特征，认识到体育教师终身学习的必要性，树立起终身学习的思想，以适应未来学习化社会对体育教师的要求。

教学要求：正确认识体育教师职业培训的重要性，树立终身学习的思想（意识），为以后走上工作岗位有终身学习的良好习惯打下坚实的基础。

2. 教学重点与难点

教学重点：正确认识体育教师终身学习的必要性，树立起终身学习的思想。

教学难点：从自身做起，从现在做起，努力学习、刻苦钻研，不断提高自身的水平。

3. 课时安排

理论课：2 学时

4. 主要内容：

- (1) 体育教育专业的学科学习
- (2) 体育教育专业的见习与实习
- (3) 体育教师在职培训
- (4) 体育教师的终身学习

七、学业质量

（一）学业质量内涵

学校体育学学业质量内涵

（1）运动能力

学校体育学学业质量的运动能力方面，主要包含以下内容：

掌握多种运动技能和知识，包括但不限于田径、游泳、球类、体操等。学生应该能够熟练掌握这些运动技能，并且能够在实际运动中运用。

具备科学锻炼的能力，能够根据自身的身体状况、运动目的和兴趣制定适合自己的锻炼计划。同时，学生应该掌握正确的运动方式和技巧，以及如何避免运动损伤。

具备一定的体育文化素养，包括但不限于体育历史、体育理论、体育赛事欣赏等。学生应该能够理解和欣赏各种体育文化现象，并且能够积极参与其中。

（2）健康行为

学校体育学学业质量的健康行为方面，主要包含以下内容：

养成健康的生活方式，包括良好的饮食习惯、充足的睡眠、适量的运动和避免不良习惯等。学生应该能够制定并实施自己的健康生活方式计划。

掌握基本的健康知识和技能，包括但不限于急救知识、营养搭配、预防疾病等。学生应该能够运用这些知识和技能维护自身和他人的健康。

积极参与体育活动和比赛，并且能够根据自身身体状况和运动目的进行适当的调整。学生应该能够享受体育带来的快乐和成就感。

（3）体育品德

学校体育学学业质量的体育品德方面，主要包含以下内容：

具备良好的体育道德品质，包括尊重规则、公平竞争、尊重他人、勇敢坚毅等。学生应该能够在体育活动中遵守规则，与他人友好相处，展现出良好的道德风尚。

形成积极的体育态度，包括对体育的热爱、对挑战的追求、对失败的接受等。学生应该能够在体育活动中保持积极的态度，不断追求进步和成长。

培养团队协作精神，包括与队友的合作、与对手的友好交流等。学生应该能够在团队中发挥积极作用，为团队的胜利做出贡献。

总之，学校体育学学业质量的内涵包括运动能力、健康行为和体育品德三个方面。通过学校体育学课程的学习和实践活动，学生应该能够掌握相关的知识和技能，提高自己的身体健康、情感健康和社会适应能力。同时，这些素养也应该为学生后续的学习和生活打下坚实的基础。

（二）学业质量水平

学校体育学学业质量水平受到多种因素的影响，包括教育政策、师资力量、教学设施、学生兴趣等。学校体育学对于培养学生综合素质和健康体魄具有重要意义，且在教育领域受到越来越多的关注。此外，学校体育学教学具有一定的实践性和趣味性，有利于激发学生的学习兴趣。对学校体育学学业质量水平的评估和分析，提出以下建议：加大对学校体育学的投入，提高教育政策支持力度，加强教学设施建设和师资队伍建设；更新教育观念，注重学生的主体地位，关注学生的个体差异和兴趣爱好，开展多样化的教学活动；加

强家校合作，引导家长正确认识学校体育学的重要性，提高家长对子女参加体育锻炼的支持程度；创新教学方式和方法，利用现代信息技术手段，提高教学质量和效果。

八、课程实施

（一）教学要求

根据教学目标和大纲要求，结合学校实际情况，制定详细的教学计划。

教学计划应包括每个学期、每月、每周的教学内容和教学目标，确保教学内容的连贯性和系统性。

根据学生的实际情况和需求，合理安排教学时间和场地，确保教学计划的可行性和安全性。

（二）学业水平评价

期终笔试（理论考试）占 70%，实践操作（含运动负荷和密度的测试、课时设计的编写与试教）占 20%，平时考勤，占 10%。

（三）教材编选要求

学校体育学教材应具备系统性和全面性，涵盖体育学的基本理论、实践技能和教学策略。教材的目标对象应明确，注重理论与实践相结合，适合不同层次的学生使用。同时，教材应与现代教育理念相符，具有一定的前瞻性和实用性。

（四）课程资源开发与利用

深入挖掘现有资源：学校体育学课程资源不仅仅局限于教材和教师，应该包括学生、学校环境、体育场地和设施、社区资源等。教师应该充分了解和利用这些资源，将它们整

合到课程教学中，丰富课程内容，提高教学效果。

开发新的课程资源：教师应该根据学生的需求和兴趣，积极开发新的课程资源。例如，利用互联网资源，引入体育赛事、运动知识、健身方法等内容，增强学生的学习体验和兴趣。

促进资源共享：学校体育学课程资源的开发与利用需要各方面的支持和合作。学校、教师、学生、家长和社会各方应该加强合作，共享资源，共同开发适合学生发展的体育课程。

（五）教师团队建设

本课程由体育专职教师担任授课任务，均持有大学教师资格证，为体育教师专业教师，有多年专业教学经验。

实训条件：多媒体教室。

（六）教学管理

附件 教学设备设施配备要求

各类运动场地及其相关设施：学校应具备各种运动场地，如跑道、足球场、篮球场、排球场、体操场、游泳池等。这些场地应符合相应的标准，并配备相应的设施，如足球门、篮球框、排球场边线等。

各类运动器材和设备：学校需要配备各种运动器材和设备，如跑步机、排球、篮球、体操垫、游泳圈等，以满足不同体育课程和活动的需要。

专门的田径、篮球、排球、足球、羽毛球等运动器材和设备：根据课程和活动的需要，学校应配备专门的田径器材、

篮球、排球、足球、羽毛球等运动器材和设备。

场地安全设备：各种运动场地应配备安全设备，如护网、灯光设备等，以保证学生在场地内的安全。

教学用的投影仪、屏幕、音响设备等：为了提高教学效果，学校应配备教学用的投影仪、屏幕、音响设备等。

《篮球》课程标准

一、课程性质及任务

（一）课程性质

篮球运动是一项寓含多项技术和丰富战术并有着极大趣味性的运动，本课程开设是进一步推动篮球规范技术和基本战术的普及的重要手段，使学生较好的掌握本课程的基本理论、基本技术、基本战术及基本技能，达到会讲、会教、会做、具有分析问题和解决问题的能力，能够胜任初级篮球教学工作，依据教育部关于“高等师范院校体育教学专业课程标准”所规定的原则精神，结合运动健康指导专业培养目标而制定的。

（二）课程任务

1. 根据党的教育方针和教育计划的需要，在篮球课教学中必须加强学生的政治思想工作，结合本课程的教学特点对学生进行组织纪律性、团结友爱、互相合作的集体主义教育，培养学生热爱体育教育事业和忠诚党的教育事业的责任感。

2. 使学生掌握篮球运动基本理论知识，初步能理论联系实际。

3. 使学生掌握篮球运动基本的技术和战术，做到理解并讲解，可示范正确的动作，能够技术纠正错误相的能力。

4. 初步具有担任裁判工作的能力。

二、学科核心素养与课程目标

（一）学科核心素养

1. 培养发展终身体育的运动能力素养

运动能力是体能、技战术能力和心理能力等在身体活动中的综合表现，是人类身体活动的基础。终身体育发展的运动能力素养的形成是课程教学的主要任务之一。在篮球教学过程中通过运动技能学习的设计，运用多样化的教学手段，将运动能力素养渗透于课堂教学中，使学生在在学习篮球过程中实践和体验，不断掌握终身体育所需要的基础知识和基本技能，有自身的运动特长，提高体育的健身功能。

2. 提高社会适应的身心健康行为素养形成

社会适应能力是人们为了适应社会而表现出来的人际关系、合作精神等综合素质能力，因此，要利用篮球学科的特点，在教学过程中促进学生的身心健康发展，使学生能更好地适应现代社会的发展。

3. 体育品德素养的形成

在篮球教学中有意识地融入德育教育，锻炼学生意志，遵守纪律、积极进取的心理品质，那么，在教学中就要结合教材，将立德树人的教育思想渗透于课堂，使学生形成良好的人格素养。

（二）课程目标

知识目标：

1. 了解篮球运动的基本概念，以及发展现状和趋势；
2. 掌握篮球运动的基本理论、基本知识、基本技能；
3. 掌握实施篮球指导的基本知识和基本技能，以及教学方法、手段、步骤。

能力目标：

1. 能够运用篮球基本知识和基本技能进行教学和培训；
2. 能够运用篮球战术理论和方法，指导和评价篮球培训活动；
3. 能够组织和裁判业余篮球比赛；
4. 能够正确引导对运动参与者的欣赏篮球、崇尚体育精神，并指导正确的体育观。

素质目标：

1. 坚持课程思政育人模式，培养学生以社会主义核心价值观为核心的正确的世界观、人生观，价值观，健全人格。
2. 通过教学和实践，培养学生的辩证唯物主义观点和实事求是的科学态度
3. 培养学生科学人文素养，自觉运用篮球知识，欣赏篮球；
4. 宣教和传播契而不舍、永不言败的体育精神；树立学生正确社会观。
5. 培养学生爱岗敬业、勇于奉献、刻苦专研、开拓创新的工匠精神，树立正确职业观。

三、课程结构

类别	教学内容	学时
理论部分	现代篮球运动概述	2（随堂讲解）
	篮球技术基本理论知识	
	篮球战术基本理论知识	
	篮球竞赛规则与裁判规则	
实践部分	基本技术	12
	基本战术	6
	教学比赛	8

其它	考核	2
合计		32

四、课程内容

(一) 基础模块

第一章 篮球运动发展概述

1. 教学目的与要求

使学生了解篮球运动的特点、起源、发展以及规则的演变。

2. 教学的重点与难点

重点：篮球运动的特点、起源和发展

难点：篮球运动的发展和演变

3. 课时安排：2 课时

4. 主要内容：

本章重点阐述篮球运动的特点、起源与演进及其发展；为拓宽学生的知识面简单介绍了当代篮球运动的发展趋势。

1. 篮球运动发展特点和价值及作用；

2. 篮球运动起源和发展；

3. 我国篮球运动情况；

4. 国际篮球运动现状和我国篮球运动方向。

第二章 篮球教学与组织管理

1. 教学目的与要求

学习和掌握篮球教学的基本理论、教学规律、教学原则，运用科学的教学手段和方法，提高教学水平和教学质量，完成教学任务。

2. 教学的重点与难点

重点：篮球教学的基本概念及其教学系统的结构和功能，教学原则、方法、手段。

难点：篮球教学的反馈与控制。

3. 课时安排：2 课时

4. 主要内容

本章主要是运用现代体育教学论的观点，重点讲授篮球教学的基本概念及其教学系统的结构和功能，篮球教学的原则、篮球技术和战术的教学方法，篮球教学的反馈与控制等内容。

(1) 篮球教学原则

(2) 篮球教学方法

(3) 篮球教学文件的制定

(4) 篮球教学课的组织管理

第三章 移动

1. 教学目的与要求

使学生了解并掌握移动技术的分类与分析，移动技术的动作方法、易犯错误以及纠正方法。

2. 教学的重点与难点

重点：攻防站立姿势、侧身跑、变向跑、急停、转身、滑步、撒步

难点：急停、转身、滑步

3. 课时安排：4 课时

4. 主要内容：

重点教授：攻防站立姿势、侧身跑、变向跑、急停、转身、滑步、撒步、攻击步

一般教授：起动、变速、跨步

介绍了解：后退跑、放松跑

第四章 进攻技术

1. 教学目的与要求

通过学习掌握篮球进攻技术的基本理论，基本知识和基本的教学方法，提高学生分析问题、解决问题和组织教学的能力

2. 教学的重点与难点

重点：双手胸前传接球；双手头上传接球；单手肩上传接球；双手接球、单手体侧传接球；单、双手反弹传球。

难点：单手胸前传接球

3. 课时安排：16 课时

4. 主要内容：

本章主要讲述进攻技术的概念、作用、分类及技术动作方法、运用和要求等。

(1) 传、接球

重点教授：双手胸前传接球；单手肩上传接球；双手接球、单手体侧传接球；单、双手反弹传球。

一般教授：单手接球；双手低手传球；双手头上传接球。

介绍了解：单手背后传球；双手低手向后传球；

(2) 投篮

重点教授：原地单手肩上投篮；行进间低手投篮；原地双手胸前投篮；跳投；（运球急停跳投；接球急停跳投）

一般教授：原地头上投篮；行进间双手低手投篮。

介绍了解：行进间反手投篮；行进间勾手投篮。

(3) 运球

重点教授：高运球；低运球；运球急停急起；体前变向换手运球；背后变向运球；运球转身；跨下运球

(4) 持球突破

重点教授：交叉步突破；

一般教授：同侧步突破

介绍了解：跳步急停突破

第五章 防守技术

1. 教学目的与要求

通过学习，掌握篮球防守技术的基本理论、知识和方法，提高学生的分析问题、解决问题和组织教学的能力。

2. 教学的重点与难点

重点：防守有球队员；防守无球队员

难点：防守无球队员

3. 课时安排：6 课时

4. 主要内容：

本章主要介绍防守技术的概念、作用、发展概况；分类及技术动作的要求等。

(1) 防守移动

重点教授：滑步、撒步、攻击步

一般教授：起动、抢步、绕步

介绍了解：碎步

(2) 抢、打、断球

重点教授：横断球、纵断球

一般教授：抢球；打球

介绍了解：打运球队员的球

(3) 防守有球队员

重点教授：防守有球队员

(4) 防守无球队员

重点教授：防守无球队员

第六章 抢篮板球

1. 教学目的与要求

通过学习了解抢篮板球方法、手段，明确篮板球在比赛中的意义，培养敢抢敢拼的作风。

2. 教学的重点与难点

重点：抢位、起跳

难点：抢位意识

3. 课时安排：2 课时

4. 主要内容：

重点教授：抢防守篮板球；抢进攻篮板球；点拨篮板球。

第七章 攻、守战术基础配合

1. 教学目的与要求

通过学习篮球攻、守战术基础配合，要明确攻、防战术基础配合的组织原则、方法以及教学与训练方法。

2. 教学的重点与难点

重点：传切、掩护

难点：配合意识的形成

3. 课时安排：6 课时

4. 主要内容：

本章重点阐述攻、防基础配合的组织形式、方法以及

教学要求。

(1) 进攻战术基础配合

重点教授：传切、掩护

一般教授：突分、策应、

(2) 防守战术基础配合

重点教授：挤过、交换、关门

一般教授：穿过、绕过

介绍了解：补防、夹击、协防

第八章 快攻与防守快攻

1. 教学目的与要求

通过学习了解快攻的组织形式、组织结构，发动快攻的时机以及防守快攻的方法，掌握快攻的教学与训练要求。

2. 教学的重点与难点

重点：抢篮板球快攻；抢断球快攻

难点：快攻意识的形成；防守快攻的意识

3. 课时安排：8 课时

4. 主要内容：

(1) 快攻

重点教授：抢篮板球快攻；抢断球快攻；

一般教授：掷界外球快攻

介绍了解：跳球快攻；罚球快攻

(2) 防守快攻

重点教授：防快攻发动、2 防 3、1 防 2。

一般教授：防接应；领防退守

第九章 人盯人防守战术与进攻人盯人防守战术

1. 教学目的与要求

明确人盯人防守与进攻人盯人防守战术的方法，了解训练的手段和要求以及组成全队战术的含义。

2. 教学的重点与难点

重点：半场缩小（松动）人盯人防守和进攻人盯人防守

难点：攻、防意识的形成和战术配合的要求。

3. 课时安排

4 课时

4. 主要内容：

本章重点阐述半场缩小人盯人、半场扩在人盯人防守方法，全场紧逼人盯人防守以及进攻人盯人防守战术的阵型和中锋进攻、掩护、策应、突分等进攻方法及其教学和训练。

(1) 半场人盯人防守战术

重点教授：半场缩小（松动）人盯人防守

一般教授：半场扩大（紧逼）人盯人防守

(2) 进攻半场人盯人防守战术

重点教授：通过中锋进攻半场人盯人防守战术

一般教授：不通过中锋进攻半场人盯人防守战术

(3) 全场紧逼人盯人防守战术

介绍了解：全场紧逼人盯人防守和全场“1—2—1—1”区域紧逼防守

(4) 进攻全场紧逼人盯人防守战术

介绍了解：进攻全场紧逼人盯人防守和全场“1—2—1—1”区域紧逼防守。

第十章 区域联防与进攻区域联防

1. 教学目的与要求

了解并掌握区域联防的阵型、方法、形式以及联防的教学和训练手段及其训练方法。

2. 教学的重点与难点

重点：区域联防与进攻区域联防

难点：联防的防守方法；进攻联防的跑位

3. 课时安排：4 课时

4. 主要内容：

(1) 区域联防

重点教授：2-1-2 联防

一般教授：2-3、3-2 联防

介绍了解：1—3—1 联防

(2) 进攻区域联防

重点教授：用 1-3-1 占位进攻 2—1—2 联防

一般教授：用 1-3-1 占位进攻 2—3 联防

(二) 拓展模块

第十一章 篮球游戏

1. 教学目的与要求

使学生了解篮球游戏的组织和创编原则，并能利用游戏提高篮球教学和训练的效果。

2. 教学的重点与难点

重点：篮球游戏的组织

难点：篮球游戏的创编

3. 课时安排：4 课时

4. 主要内容：

(1) 篮球游戏概论

一般教授：介绍篮球游戏的概念、创编原则、组织游戏的教学步骤。

(2) 篮球游戏的基本方法

一般教授：介绍不同类别的篮球专项性游戏的方法和手段。

第十二章 篮球运动竞赛主要规则与裁判法

1. 教学目的与要求

通过学习掌握篮球最新规则和裁判法规，并能运用于临场，为开展篮球活动搞好篮球竞赛，创造良好条件。加强学生的临场执法、提高学生的业务能力和工作能力。

2. 教学的重点与难点

重点：篮球运动竞赛的裁判法

难点：篮球裁判员的基本功及执法技巧。

3. 课时安排：4 课时

4. 主要内容：

篮球竞赛规则是篮球比赛的法律文件。裁判法是临场裁判员的工作依据。掌握规则与裁判法，对于裁判员提高临场裁判水准，充分发挥运动员技术水平，搞好群众性篮球竞赛活动都具有重要的意义。

(1) 篮球运动竞赛规则

(2) 篮球运动竞赛裁判法

(3) 篮球运动竞赛的纪录台工作

(4) 篮球裁判员的基本功及其训练

第十三章 篮球运动竞赛的组织与编排工作

1. 教学目的与要求

篮球竞赛是提高篮球教学质量，促进学校篮球开展的重要手段。通过学习，使学生明白篮球竞赛工作的一般规律，提高学生的工作能力和业务能力。

2. 教学的重点与难点

重点：篮球运动竞赛的编排方法

难点：双循环的编排；名次的评定

3. 课时安排：2 课时

4. 主要内容：

本章全面系统地介绍篮球运动竞赛的组织、竞赛制度、编排方法、名次评定的具体方法。

(1) 篮球运动竞赛的组织工作

(2) 篮球运动竞赛的编排方法

第十四章 篮球场地的修建与设备管理

1. 教学目的与要求

教师能否自己动手和指导篮球场地设备的维修和更新，不但是教师实际工作能力的体现，而且对学校篮球活动的开展起着积极作用。

2. 教学的重点与难点

重点：场地的画法

难点：养护与管理

3. 课时安排：2 课时

4. 主要内容：（介绍了解）

本章简要地介绍了篮球场地、设备的规格、修建的原则和方法，以及篮球场地、设备使用管理的基本要求。

(1) 篮球场地修建的要求与方法

(2) 篮球场地设备规格与场地的画法

(3) 篮球场地的养护与管理

五、学业质量

(一) 学业质量内涵

从显性层面来看，篮球运动符合人类发展的内在规律，可以帮助人们增强体质。同时，篮球项目具有一定的契约性，属于规范化教育，学生在参加各种篮球项目时，必须遵守相关的运动规则，并根据自己在比赛中的角色和定位，完成相应的运动任务，这可以有效增强学生的责任意识和协作意识。因此，就隐性功能而言，篮球项目可以引导学生形成规范意识和契约精神，并遵守相应的秩序、制度，自觉维护相关规则。

(二) 学业质量水平

1. 篮球技术水平

篮球技术水平是衡量高职院校篮球学业质量的重要方面。篮球技术包括基本技巧和战术，如传球、运球、投篮、防守、篮板等。在高职院校篮球学业质量评估中，学生应该能够熟练掌握这些基本技巧和战术，并能够在比赛中灵活运用。

2. 篮球战术理解

篮球战术理解是篮球学业质量评估的另一个重要方面。学生应该能够理解篮球比赛中的基本战术，如快攻、防守、跑位等。学生需要了解不同战术的应用场景和效果，并根据比赛情况灵活运用。

3. 体能与健康 管理

篮球是一项高强度的体育运动，要求运动员具备优秀的体能和健康状态。因此，在高职院校篮球学业质量评估中，学生应该能够展示良好的体能和健康状态。

4. 篮球比赛表现

篮球比赛表现是检验学生篮球学业质量的重要手段。在比赛中，学生应该能够发挥自己的技术水平，展现自己的战术素养，为球队赢得比赛做出贡献。

5. 团队合作与领导力

在篮球比赛中，团队合作是取得胜利的关键。球员需要具备与队友合作、协同作战的能力，并在关键时刻发挥领导力，指导队友、调整战术。

6. 规则与裁判知识

了解和掌握篮球比赛的规则和裁判标准是每个球员必备的基本素质。学生应该熟悉规则的应用场景和裁判的标准，以确保自己在比赛中的行为符合规则要求。

7. 篮球文化与历史了解

了解篮球文化和历史是培养篮球兴趣、提高篮球素养的重要途径。学生应该了解篮球的起源、发展和演变过程，以及篮球运动中的重要人物、事件和意义。

8. 临场应变能力

在篮球比赛中，临场应变能力是决定比赛胜负的重要因素之一。球员需要根据比赛情况灵活调整战术和技术策略，以应对对手的挑战。

六、课程实施

(一) 教学要求

理论课（在教室面授）实践课（在篮球场面授）

(二) 学业水平评价

包括理论，技术和技能三个部分，理论部分 40%，技术部分占 40%，技能部分占 10%，平时成绩 10%。

1. 理论部分考试采用笔试

2. 技术考试采用技评和达标、技评占 50%，达标占 50%

(1) 一分钟投篮

考核方法：受测者罚球限制线外(女生为罚球弧)任何一点投篮后抢篮板球再运出限制线外投篮，连续投一分钟记投中次数。

（要求：男生可采用跳投，女生采用原地投篮）

技评标准：5 分

等级	优 2	优 1	良 2	良 1	及格	不及格
分值	5	4.5	4	3.5	3	3>

优秀：动作连贯、协调、起跳迅速、手法正确

良好：动作连贯、协调、起跳较迅速、手法正确

及格：动作基本连贯、协调、起跳较缓慢、手法基本正确

不及格：动作不连贯、不协调、起跳较缓慢、手法不正确

达标标准：5 分

分值	5	4.5	4	3.5	3	2.5	2	1
男	8	7	6	5	4	3	2	1

女	8	7	6	5	4	3	2	1
---	---	---	---	---	---	---	---	---

(2) 半场往返运球上篮

考核方法：受测者站端线外（篮板下），面对球场持球，测验开始，测试者运球至中线返回上篮投中后再从另一侧运球至中线返回上篮往返四次根据时间计算成绩。（要求：投篮不中，要补中）

技评标准（技评标准、分值同上）

优秀：动作正确、熟练，能用左右手上篮、并一次投中。

良好：动作基本正确、熟练，投篮一次投中。

及格：动作基本正确、熟练，身体不够协调。

不及格：动作不正确、不熟练，不协调。

达标标准

分值	5	4.5	4	3.5	3	2.5	2	1.5	1	0.5
男	30"	30.5"	31"	31.5"	32"	33"	34"	35"	36"	37"
女	35"	35.5"	36"	36.5"	37"	38"	39"	40"	41"	42"

(3) 行进间传接球上篮

考核方法：测验者持球站在端线外，教师喊“开始”即传球给罚球弧的接球人，立即前跑接回传球，传给另一罚球弧的接球人，再继续前跑接球上篮，往返两次，投篮四次结束，不得失误，带球跑及穿过中圈，四次投篮，至少投中两次，否则不能计成绩。教师喊“开始”同时开表，最后一次上篮中篮停表。

技评标准（技评标准、分值同上）：5分

优秀：动作连贯正确、熟练，能用左右手上篮、并一次投中。

良好：动作基本连贯正确、熟练，能用左右手上篮、并一次投中。

及格：动作基本连贯正确、不熟练，身体不够协调、并出现失误。

不及格：动作不正确、不协调、并出现失误，中篮 2 个以下。

达标标准：5 分（场地要求：4×28m 行进间传接球）

分值	5	4.5	4	3.5	3	2.5	2	1.5	1	0.5
男	26"	26.5"	27"	27.5"	28"	29"	30"	31"	32"	33"
女	31"	31.5"	32"	32.5"	33"	34"	35"	36"	37"	38"

（4）半场“3×3”比赛

考核方法：比赛时间为 4 分钟：进攻 2 分钟，防守 2 分钟。按要求进行战术基础配合，攻防的每一个回合均从中场开始：进行 2 分钟攻防交换进行。

评分标准：10 分

评分标准：进攻 5 分 防守 5 分

进攻：主动配合意识：2 分；运用效果：2 分；运用时机：1 分

防守：主动配合意识：2 分；运用效果：2 分；运用时机：1 分

3. 技能部分(考查和组织、裁判工作能力以及课外作业)

4. 平常学生出勤、课程答问及表现

（三）教材编选要求

本课程选用教授为高等教育出版社，孙民治主编，《球类运动—篮球》

（四）课程资源开发与利用

1. 充分调动广大一线篮球教师的积极性，最大限度地开发和利用篮球教师课程资源。

2. 在开发、利用各种篮球课程资源的基础上，制定篮球课程资源开发和利用的具体措施，以确保篮球课程资源高效、顺利、切实的融入篮球专修课教学层面，为篮球教师的教学和学生的学习、发展服务。

3. 建设独具特色的学校篮球文化。学校篮球文化是由特定的篮球教师和学生以学校和班级为主的特殊场所内，由于拥有独特的社会结构、发展目标等形成的一系列传统习惯、价值规范、心理积淀、思维方式和行为模式等的综合体现，在培养、陶冶和塑造学生的人格方面有着潜移默化的作用。

（五）教师团队建设

本课程由专项篮球教师担任授课任务，均持有大学教师资格证，有多年专业教学经验。

（六）教学管理

1. 对教学过程进行监督，确保教师按照教学计划进行教学，确保教学质量。

2. 教学反馈

定期对教师的教学情况进行反馈，激励教师不断改进教学方法，提高教学质量。

3. 教学调整

根据教学评估结果和教学反馈，对教学计划和课程设置进行调整，以更好地满足学生的需求。

附件 教学设备设施配备要求

国际标准室外篮球场、篮球训练器材。

《排球》课程标准

一、课程性质与任务

（一）课程性质

排球普修课是一门系统讲授排球运动基本理论，全面提高排球基本技、战术水平；积极发展专项运动素质；努力培养排球教学与训练、竞赛组织与裁判等工作能力的课程。

（二）课程任务

1. 根据教育计划的需要，在排球课教学中必须加强学生的政治思想工作，结合本课程的教学特点对学生进行组织纪律性、团结友爱、互相合作的集体主义教育，培养学生热爱体育教育事业和忠诚党的教育事业的责任感。

2. 使学生掌握排球运动基本理论知识，初步能理论联系实际。

3. 使学生掌握排球运动基本的技术和战术，做到理解并讲解，可示范正确的动作，能够技术纠正错误相的能力。

4. 初步具有担任裁判工作的能力。

二、学科核心素养与课程目标

（一）学科核心素养

1. 提高学生的规则意识

规则意识是体育运动中非常重要的一个方面。在排球比

赛中，严格遵守规则可以避免纠纷，确保比赛公正。通过注重规则教育，可以培养学生的纪律性、责任心和公平意识等能力。

2. 培养学生的团队合作能力

排球比赛需要团队合作，每个队员需要完成自己的职责，同时也需要协调全队的配合。通过比赛可以锻炼学生的团队精神和合作能力。

3. 提高学生的适应能力

排球比赛有时会出现各种意想不到的情况，场上的情况也时刻在变化。通过训练和比赛，可以提高学生的反应能力和适应能力，使他们能够更快地适应现场环境。

4. 注重学生的自我管理能力

在排球比赛中，个人的技术和身体素质都是非常重要的因素。因此，学生需要注重自身的身体素质和技術水平的提升，通过训练和比赛，不断提高自己的能力。

（二）课程目标

1. 加强学生爱国主义和集体主义的培养，使学生具有开拓创新、竞争与合作的精神，具备体育教育工作者的良好道德品质和作风，积极为社会主义现代化建设服务。

2. 通过排球理论课的讲授，使学生掌握一定的排球运动的基本理论、排球运动教学与训练的基本原理与方法，以及现代排球运动的发展趋势。

3. 通过排球技术实践课，使学生掌握排球运动的基本技术动作方法，提高技战术运用能力，发展一般和专项运动素

质。

4. 在教学过程中注重理论与实践相结合，使学生能正确地讲解与示范、纠正错误的动作、能组织和进行教学训练工作、制定教学文件、具备从事排球教学和训练工作的能力。

5. 加强学生的竞赛组织与裁判工作等方面能力的培养与提高，使之具备从事基层排球竞赛组织工作的能力，达到排球国家三级裁判员水平。

三、课程结构

参考学时：36 学时

课程学分：2 学分。

四、课程内容

(一) 基础模块

第一章 排球运动导论

1. 教学目的与要求

(1) 了解排球运动的起源、传播与繁衍。

(2) 了解排球运动在不同发展阶段的技、战术的特点。

(3) 熟悉排球运动在中国的发展。

(4) 了解世界排球运动的发展。

(5) 掌握排球运动员的营养恢复与伤病预防。

2. 教学的重点与难点：排球运动的起源、传播与繁衍；排球运动在中国的发展。

3. 课时安排：理论讲授 2 学时。

4. 主要内容

(1) 世界排球运动的发展。

知识点：国际男、女排球运动史；排球技术、战术的演变；规则修改对排球运动的影响；规则修改的原则。

(2) 中国排球运动的发展。

知识点：新中国成立后男、女排球运动史； 中国对世界排球运动发展的贡献； 中国男、女排球的优势与不足；中国男、女排球的发展方向。

(3) 世界排球运动的现状与发展动向。

知识点：技、战术现状及发展动向。

(4) 其他排球。

知识点：沙滩排球；软式排球

第二章 排球基本技术

1. 教学目的与要求

(1) 握各项基本技术的动作概念和基本理论。

(2) 熟练掌握各项基本技术的动作方法，了解各项技术练习中易犯的 error 和产生的原因，掌握纠正错误动作的方法。

(3) 对各项技术做到会讲、会示范。

(4) 在比赛中有运用各项技术的能力。

2. 教学的重点与难点

教学重点：击球用力动作

教学难点：击球手法

3. 课时安排：理论讲授 2 学时；实践课 26 学时。

4. 主要内容

(1) 排球技术基本理论

知识点：排球技术的概念、排球技术的特点、排球技

术的分类、排球运动技术中的力学问题。

(2) 排球基本技术的运用

第一节 准备姿势

技术点：稍蹲姿势、半蹲姿势、低蹲姿势；

第二节：移动

知识点：并步、滑步、跨步、交叉步、跑步、综合步法。

第三节：发球

技术点：正面下手发球、侧面下手发球、正面上手发球。

第四节 垫球

技术点：正面垫球、背垫球、接发球垫球、接扣球垫球、体侧垫球。

第五节 传球

技术点：正面上手传球、顺网二传、背传。

第六节 扣球

技术点：四号位扣平网高球、二号位扣平网高球、近体快扣球、调整扣球

第七节 拦网

技术点：单人拦网

第三章 排球基本战术

1. 教学目的与要求

(1) 系统地掌握排球战术的基本理论、基本知识、基本技能。

(2) 在比赛中运用排球基本战术，全面提高技、战术水平。

(3)培养学生勇敢拼搏、团结协作、互帮互助的思想品质和集体主义精神。

2. 教学的重点与难点:

(1)排球战术的基本理论、基本知识、基本技能;

(2)运用排球基本战术,全面提高技、战术水平。

3. 课时安排

理论讲授 2 学时; 实践课 16 学时。

4. 主要内容

(1)排球战术的基本理论

第一节 排球战术基本理论

知识点: 排球战术的概念、排球战术的分类、排球战术意识、排球技战术指导思想、排球战术体系。

第二节 阵容配备、位置交换及信号联系

知识点: 阵容配备、位置交换、自由人的运用

第三节 集体战术分析

知识点: 接发球防守及其进攻、接扣球防守及其进攻、接拦回球防守及其进攻等的阵形变化和进攻打法。

(2)排球集体战术运用

第一节 阵容配备

知识点: “四二”配备

第二节 位置交换

知识点: 前排队员之间的位置交换。

第三节 进攻战术

知识点: 中二三进攻阵形及进攻基本打法

第四节 防守战术

知识点：五人接发球防守及其阵形、单人拦网接扣球防守及其阵形、接拦回球防守及其阵形。

(二) 拓展模块

第四章 排球竞赛工作

1. 教学目的与要求

(1) 了解排球竞赛组织者的工作内容。

(2) 了解并掌握排球竞赛的基本知识与基本方法。

(3) 掌握各种竞赛制度在排球比赛中的运用方法与要求。

2. 教学的重点与难点：排球竞赛的基本知识与基本方法，

3. 课时安排：理论讲授 2 学时

4. 主要内容

第一节 竞赛工作

知识点：竞赛前准备工作、竞赛期的工作、竞赛结束工作。

第二节 竞赛制度

知识点：循环制、淘汰制、混合制。

第三节 编排与成绩计算

知识点：编排的基本原则、编排方法、成绩计算与名次判定方法。

第五章 排球竞赛规则与裁判工作

1. 教学目的与要求

(1) 明确规则和裁判员的作用。

(2) 了解裁判员的职责，熟悉裁判员的工作方法和工作

程序。

(3)能在比赛实践中运用排球规则进行排球裁判工作。

(4)能科学地修建并检测排球场地。

2.教学的重点与难点：实践中运用排球规则进行排球裁判工作。

3.课时安排：理论讲授 2 学时； 实践课 4 学时。

4.主要内容

第一节 裁判工作

知识点：裁判员的组成及其权力和责任、组织一场比赛的工作程序。

第二节 竞赛规则

知识点：器材与设备、 主要规则与裁判方法、鸣哨和手势、

五、学业质量

(一) 学业质量内涵

排球学业质量是衡量学生在排球课程中学习成果的重要标准，包括身体素质、技术水平、战术应变等多个方面。提高排球学业质量对于培养学生的综合素质、提升学校体育文化氛围具有重要意义。从教育教学改革、科学训练、队伍建设、氛围营造和个性化辅导等方面入手，全面提升学生的排球学业质量。

(二) 学业质量水平

1. 排球技能掌握

排球技能掌握是排球学业质量的重要组成部分。学生需

要掌握基础的排球技能，包括传球、发球、扣球、拦网等。在排球课程中，学生需要学习并掌握这些技能，通过不断的练习和比赛来提高自己的技能水平。

2. 体能水平

排球是一项需要高度体能储备的运动，因此学生的体能水平也是衡量排球学业质量的重要指标。在排球课程中，教师会注重学生的力量、耐力、速度、灵敏度等身体素质的训练和提升，使学生能够适应排球比赛的要求。

3. 战术理解与运用

排球战术是排球比赛中的重要组成部分，学生需要理解和运用各种战术，包括攻守转换、球队配合等。在排球课程中，教师会教授学生各种战术，并组织模拟比赛和实战演练，提高学生的战术意识和应变能力。

4. 球赛实践经验

排球比赛是检验学生排球技能和战术水平的重要途径。通过参加比赛，学生可以积累比赛经验，发现自己的不足和错误，并在后续的学习和比赛中加以改进和提高。

5. 排球理论知识

排球理论知识是排球实践的基础。学生需要了解排球的基本规则、比赛制度、裁判知识等。在排球课程中，教师会教授这些理论知识，帮助学生更好地理解排球运动的本质和规律。

6. 团队合作精神

排球是一项集体运动，团队合作精神是排球比赛中的重

要组成部分。学生需要学会与队友合作，共同完成比赛任务。在排球课程中，教师会注重培养学生的团队合作精神，组织团队活动和协作练习，提高学生的团队协作能力。

7. 自我总结与提高

自我总结与提高是学生自己在排球学习中的重要环节。学生需要对自己的学习进度、技能掌握程度、战术运用能力等方面进行反思和总结，找出自己的不足和错误，并制定相应的改进措施。同时，学生也应该设定自己的学习目标，不断努力提高自己的排球学业质量。

六、课程实施

（一）教学要求

理论课（在教室面授）实践课（在排球场面授）

（二）学业水平评价

排球课采取笔试和技术考核、能力考核相结合的形式，笔试成绩占 30%，技术考核占 50%，能力考核占 20%

1. 理论知识考核（30%）

包括全部讲授的理论和教学内容，一般采用笔试的方式进行。

2. 技术考核（50%）

对正面上手发上旋球、正面双手传球、正面双手垫球、正面扣球四项重点教授进行技评与达标。考试宜由非本班授课教师 2 或 3 人参加评分工作。技评与达标的方法，评分要求如下：

正面上手发上旋球

(1) 技评 (满分 5 分)

① 抛球: 准备姿势正确、抛球稳、高度适宜。

② 挥臂: 动作协调和发力正确, 击球手法合理, 球有上旋性能。

③ 击球点: 击球部位正确, 击球点适当而稳定。

(2) 达标 (满分 5 分)

在端线后发球 5 次, 将球发在对方场区内, 发出有上旋和一定力量, 每球得一分。不合要求者降 0.5 分。

正面双手传球

(1) 技评 (满分 5 分)

① 手型; 手指微屈, 两手掌斜相对呈半球状。

② 传球动作: 全身用力协调一致, 击球正确。

③ 控制球能力: 击球清晰, 手指手腕有弹力, 效果好。

(2) 达标 (满分 5 分)

应考学生站 3 号位将 6 号位抛来的球向 4 号位做顺网二传, 球的落点在网前地面 1.2m x 0.8m 的矩形范围内, 球的弧度的最高点在网上 1.5m 以上。传 5 次, 每进一球得 1 分。

正面双手垫球

(1) 技评 (满分 5 分)

① 取位: 准备姿势正确、移动取位合适, 保持在腹前垫击。

② 手臂动作: 手型组合好, 垫击面平整, 击球时机合适垫击部位正确。

③ 用力: 能用上蹬地、跟腰、提肩的动作, 协调一致,

效果好。

(2) 达标 (满分 5 分)

应考学生站在 6 号位, 将对方场区离网 6m 抛来的球垫到本方 3 号位以中线的中点为圆心, 2.5m 为半径的圆弧内。球的弧度高于网。垫球进圆弧内得 1 分, 共垫 5 次。

正面扣球

(1) 技评 (满分 10 分)

- ①助跑起跳: 动作连贯, 踏跳有力, 起跳时机好。
- ②击球动作: 挥臂正确, 腰部发力好, 有鞭甩动作, 手掌能包球。
- ③击球点: 最高点击球, 扣球质量好, 落地有缓冲动作。

(2) 达标 (满分 10 分)

应考学生可在 4 号位扣球 (或 2 号位), 由 3 号位抛二传, 扣球 5 次, 每球 2 分。扣出的球若力量小、弧度大或球碰网后改变飞行路线等质量不高者, 每球扣 1 分或酌情扣分。

附: 考试网高: 男子 2.30M、女子 2.15M。

3. 能力考核 (20%)

指对学生综合能力的评分。其内容包括学生的平时成绩、技战术运用能力、裁判工作能力 3 个方面。

(1) 平时成绩 (10%) 根据学生上课的情况、回答教师的提问、作业与学习笔记等表现给予评分。

(2) 技战术运用能力 (5%) 通过教学比赛, 根据学生对所学技、战术掌握的情况与运用能力给予评分。

(3) 裁判工作能力 (5%) 有计划地安排学生担任比赛的

裁判工作，根据其实际工作能力给予评分。若获得三级裁判员证书者得5分。

（三）教材编选要求

本课程选用教授为人民体育出版社出版社，施达生主编，《排球教学训练指导》

（四）课程资源开发与利用

1. 强化排球课程的科学开发

制定科学、全面的排球课程大纲，注重教学内容的实用性和趣味性，确保学生掌握排球运动的基本技能和规则。同时，要关注不同层次学生的学习需求，设置不同难度的课程，满足不同水平学生的需求。

2. 重视排球课程的有效利用

充分利用学校现有的排球设施和资源，提高排球课程的教学质量。同时，要积极开展课外排球活动，如排球比赛、排球训练营等，为学生提供更多的实践机会，增强学生的运动技能和团队协作能力。

3. 提升排球课程的专业程度

要加强排球师资队伍建设和提高教师的专业素养和教学能力。要定期组织排球教师进行培训和交流，提高教师的教学水平和创新能力，推动排球课程的持续改进。

4. 鼓励学生参与排球课程

积极引导学生参与排球课程，激发学生对排球运动的兴趣和热情。同时，要关注学生的个体差异，为学生提供个性

化的指导和帮助，提高学生的参与度和满意度。

5. 加强排球课程的实践环节

加强排球课程的实践环节，提高学生的运动技能和比赛经验。可以组织学生参加校内外排球比赛，让学生在实际比赛中锻炼技能、提高水平，同时增强学生的团队协作和沟通能力。

（五）教师团队建设

本课程由专项排球教师担任授课任务，均持有大学教师资格证，有多年专业教学经验。

（六）教学管理

1. 目标与计划

排球教学的目标应该是清晰和具体的。总体目标可能包括提升学生的技术水平、增强学生的团队精神和提高比赛成绩。为了实现这些目标，教师需要制定详细的教学计划，包括每个训练阶段的目标、方法和时间表。计划应该考虑到学生的技术水平和需求，同时也要考虑到教学的实际情况，如场地、器材和人员等因素。

2. 沟通与交流

良好的沟通与交流是排球教学成功的关键。教师需要与学生建立良好的师生关系，了解他们的需求和问题，并及时提供指导和帮助。在训练中，教师应注意学生的技术动作，及时发现和纠正错误，同时也要给予学生鼓励和支持。

3. 团队协作

排球是一项团队运动，强调团队协作和精神。在排球教学中，教师需要注重培养团队的凝聚力和合作精神。可以通过组织团队活动、讲解团队建设的重要性、示范合作技巧等方式来加强团队协作。同时，在训练中，教师应该鼓励队员之间的合作和互相帮助，让每个人都能为团队的成功做出贡献。

附件 教学设备设施配备要求

国际标准室外排球场、排球训练器材。

《足球》课程标准

一、课程性质与任务

（一）课程性质

足球运动是以脚支配球为主，两队互相进行攻守对抗的一项体育运动项目，对抗激烈，技术复杂，战术多变，教学难度大。该课程在教学计划中属实践类的基础性的专业必修课。课程学习时间为 18 周，所学内容基本涵盖足球技战术的主要内容，所采用的练习手段和方法多样，不仅能够掌握与提高足球专业的各项技术与基本战术，并且包括足球裁判规则和裁判法内容，对提高学生技能，丰富学生知识结构以及培养体育教育人才具有重要作用。

（二）课程任务

1. 通过本课程的教学培养学生积极主动、刻苦钻研的良好学风；互相帮助、团结协作的精神；吃苦耐劳、勇于拼搏的优良品质；努力进取、健康向上的精神风貌。

2. 通过足球理论课的讲授，使学生掌握足球基础理论知识。提高学生对足球运动的理解程度和兴趣，培养学生的参与意识。

3. 通过足球技术课的教学，使学生掌握足球运动的基本技战术和基本技能，并具备一定的实践能力和实践水平。

二、学科核心素养与课程目标

（一）学科核心素养

1. 足球运动能力和习惯

足球运动能力和习惯是学生足球学科核心素养的重要方面。它包括学生的体能水平、技术特点、战术意识和防守能力等。良好的运动能力和习惯可以帮助学生更好地掌握足球技术，提高比赛成绩，同时也有利于学生的身心健康和全面发展。

2. 足球知识和行为

足球知识和行为是足球学科核心素养的另一个重要方面。它包括学生对排球规则的理解、球队的战术和配合方法、裁判标准和程序等。良好的足球知识和行为可以帮助学生更好地理解足球运动，参与比赛和组织比赛，同时也有利于学生的体育素养和综合素质的提高。

3. 情感和品质

情感和品质是足球学科核心素养的另一个重要方面。它包括学生对足球运动的热爱、对比赛的热情、对队友的关心和尊重、对对手的尊重和欣赏等。良好的情感和品质可以帮助学生更好地享受足球运动，增强团队合作精神，提高比赛成绩，同时也有利于学生的道德风尚和精神表现的提高。

（二）课程目标

1. 在教学过程中注重理论与实践相结合，培养学生分析和解决实际问题的能力，使之掌握系统的足球专项教学方法，能较好地胜任小学健康与体育教授中足球部分的教学训练内容，初步具备担任中小学足球教学训练的能力。

2. 过各种小型足球竞赛的组织及规则与裁判法的理论学习与实践，使学生达到国家三级足球裁判水平，从而具备

开展群众性足球活动的能力。

三、课程结构（见下表）

类别	教学基本内容	学时	小计
理论课	1. 足球运动概述	2	10学时
	2. 足球技战术分析	2	
	3. 足球教学理论与方法	2	
	4. 中小学足球教学训练与竞赛	2	
	5. 足球规则与裁判法分析	2	
技术课	1. 足球技术教学	4	16学时
	2. 足球战术教学	6	
	3. 身体训练与足球游戏	6	
技能课	1. 足球课教学实习与观摩	4	8学时
	2. 足球教学比赛与裁判实习	4	
	考核机动	2	2学时
合计		36	36学时（100%）

课程学分：2 学分

四、课程内容

（一）基础模块

1. 足球运动概述

- (1) 足球运动特点和价值
- (2) 古代足球运动发展简况
- (3) 现代足球运动发展简况
- (4) 中国足球发展简况
- (5) 女子足球发展简况

重难点：足球运动特点，我国、世界古代现代足球运动的起源与发展简况；世界杯、奥运会足球赛简况。

2. 足球技战术

(1) 足球技术概念与分类

(2) 足球技术分析

(3) 足球战术概念与分类

(4) 比赛阵型概念与分类

(5) 进攻战术

(6) 防守战术

重难点：足球技战术概念与分类，比赛阵型及其运用，足球各基本技术动作特点和结构，基本的个人、局部、整体攻守战术方法、特点。

3. 足球教学理论与方法

(1) 足球教学任务与方法

(2) 足球技术教学与练习方法

(3) 足球战术教学与练习方法

(4) 足球游戏与创编方法

(5) 足球教学文件的制定

重难点：足球教学方法的种类与特点；足球基本技战术教学顺序，教法步骤；足球游戏的意义，及创编原则；足球教学文件的种类。

4. 中小学足球教学训练与竞赛

(1) 中小学足球教学的目的、任务与内容

(2) 青少年足球训练的身心特点

(3) 青少年足球技战训练特点和原则

(4) 学校足球队的组织，中学足球竞赛工作

重难点：青少年足球教学训练特点，学校足球队的组建，中学足球竞赛的组织。

5. 足球规则与裁判法分析

(1) 足球竞赛规则分析

(2) 足球裁判法分析

重难点：比赛场地、越位、犯规与不正当行为等重点规则，对角线裁判方法。

6. 技术教学

(1) 踢球：脚内侧、脚背内侧、正面、外侧

(2) 接球：脚内侧、掌、胸部

(3) 运球：脚内侧、脚背内、外侧、正面

(4) 顶球：前额正面、原地、跳顶

(5) 抢截球：正面、侧面抢球

(6) 掷界外球：原地、助跑掷

(7) 守门员技术：接球、拳击、发球

(8) 颠球：脚背正面、大腿

重难点：以上各类技术中的重点基本技术规范掌握和运用。

7. 足球战术教学：

(1) 个人攻守：传球、跑位、选位、盯人。

(2) 局部攻守：传切、二过一、保护与补位。

(3) 整体攻守：边路、中路进攻、综合防守。

(4) 定位球战术：角球、任意球。

重难点：各类战术中基本的战术方法与运用。

8. 足球技能方法教学

(1) 足球教学实习

(2) 课的部分实习。

(3) 技战术教法演示与观摩。

(4) 课堂提问、课外作业、课后笔记。

(二) 拓展模块

1. 足球教学比赛与裁判实习

(1) 组织课间小组教学比赛或课外小型足球竞赛活动。

(2) 课中裁判员、助理裁判员的跑位方法、手势、哨声、旗示练习，结合教学比赛的裁判实习。

重难点：了解和掌握足球教学方法与特点，足球比赛方法特点，足球裁判方法特点，并获得相关技能

五、学业质量

(一) 学业质量内涵

1. 技术技能

技术技能是足球学业质量的核心要素，包括学生掌握和运用足球基本技巧的能力。这包括传球、接球、射门、运球、过人和守门等技巧。学生的技术技能水平可以通过日常训练和比赛表现来评估。

2. 战术理解

战术理解代表了学生对于足球比赛战术运用的理解和应用能力。这包括学生对比赛形势的判断、战术选择、位置

调整以及与队友的配合能力。战术理解的评估可以在训练和比赛过程中进行观察和评价。

3. 体能水平

体能是足球运动员不可或缺的素质，包括速度、耐力、力量、敏捷性和柔韧性等。学生的体能水平可以通过体能测试和比赛表现来评估，如冲刺、长跑、跳跃、射门力量等。

4. 心理素质

心理素质包括学生的专注力、决策能力、抗压能力、自信和团队合作意识等方面。这部分质量内涵主要通过观察学生在训练和比赛中的表现来评估。

5. 团队协作

足球是一项团队运动，因此团队协作能力对于足球运动员至关重要。这包括与队友的沟通、位置感、配合意识和团队精神等。评估团队协作的能力可以通过观察学生在团队训练和比赛中的表现来实现。

6. 比赛表现

比赛表现是评估学生足球学业质量的重要指标，可以通过观察学生在比赛中的技术运用、战术理解、体能表现、心理状态和团队协作等综合表现来评估。

7. 进步与发展

进步与发展反映了学生在足球学业中的成长和进步情况，可以评估学生在技术技能、战术理解、体能水平、心理素质 and 团队协作等方面的提高程度。通过定期的评估和反馈，可以追踪学生的进步情况，鼓励他们持续努力和提升。

8. 球探报告

球探报告是足球学业质量评估的另一种形式，它提供了对学生全方位的评估和反馈。球探报告可以包括对学生技术技能、战术理解、体能水平、心理素质、团队协作和比赛表现的评价，以及针对学生个人发展的建议和指导。

（二）学业质量水平

1. 足球技术水平

足球技术水平是高职院校足球学业质量的基础，要求学生掌握基本的足球技术，包括球性、控球、传球、射门等。评价标准主要包括技术动作的准确度、稳定性和熟练度，以及在比赛中的实际运用效果。

2. 足球战术理解

足球战术理解是足球学业质量的重要部分，要求学生能够理解和运用足球战术，包括进攻、防守、串联、反击等。评价标准主要包括学生对足球战术的理论理解和实际运用能力，以及在比赛中的指挥和组织能力。

3. 身体综合素质

身体综合素质是足球运动员不可或缺的素质，包括力量、耐力、灵敏度、协调性等。评价标准主要包括学生的体能测试成绩和在实际比赛中的表现，如速度、爆发力、耐力等。

4. 足球竞赛参与

足球竞赛参与是检验学生足球技能和知识的重要途径，要求学生积极参与足球竞赛，并能够在比赛中发挥出自己的水平。评价标准主要包括学生在比赛中的表现和取得的成绩，

以及对于比赛规则和流程的了解程度。

5. 团队精神与合作

团队精神与合作是足球比赛中不可或缺的因素，要求学生具备团队合作的能力，能够与队友进行有效的沟通和配合。评价标准主要包括学生在团队中的表现和对于团队合作的理解和执行能力。

6. 运动损伤预防

运动损伤是足球运动员面临的风险之一，要求学生了解运动损伤的预防和治疗方法，并能够在比赛中合理运用。评价标准主要包括学生对于运动损伤预防和治疗的了解程度和实际运用能力。

7. 赛事组织与策划

赛事组织与策划是足球发展的重要保障，要求学生了解足球比赛的组织流程和策划方法，并能够参与到赛事的组织 and 策划工作中。评价标准主要包括学生对于赛事组织与策划的理论了解和实践能力，以及对于比赛质量和水平的提高措施和建议。

六、课程设施

(一) 教学要求

1. 教学中练思想、练作风、练技术、战术，做到教书育人。

2. 教学中抓住主要矛盾，突出重点、难点，精讲多练，提倡启发式教学，发扬教学民主，充分发挥学生的积极性和创造性

3. 抓好课堂纪律严格按照学院教学常规要求上课。
4. 结合足球运动特点，以有球练习为主，以小场地教学为主，大小场结合。
5. 技战术分析结合实践课教学内容进行。
6. 有计划、有目的地进行经常性的课堂提问、示范，布置课外作业，不断提高学生的专业理论水平，表达能力和示范动作的质。
7. 加强安全教育，严防伤害事故发生，保证教学任务顺利完成。

（二）学业水平评价

足球课采取理论和技术技能、平时成绩相结合的方式，笔试成绩占 40%，技术技能占 40%，平时占 20%。

1. 考核方式与成绩评定

（1）考核方式：命题或非命题方式

理论：期末闭卷考试或口试

技术技能：平时与期末结合进行

（2）成绩评定：理论占40%，技术技能占40%，平时占20%

2. 考核内容

（1）理论部分：理论和实践课讲授的全部内容

（2）技术部分：选择重点内容中的技术动作或若干组合技术动作进行技评、达标综合测验。

技能部分：教学实习、裁判实习、教学比赛等

（3）平时成绩：课堂考勤、平时表现等。

（三）教材编选要求

本课程选用教授为高等教育出版社，王崇喜 主编，《球类运动—足球》

（四）课程资源开发与利用

1. 完善课程设置

在排球课程设置上，应充分考虑学生的实际情况和需求，针对不同层次的学生制定相应的课程内容和教学目标。同时，应注重排球课程与其他体育课程的衔接，使学生能够更好地掌握排球技能和其他运动技能。

2. 加强师资建设

排球课程的师资力量是课程资源的重要组成部分。高职院校应加强排球教师的培训和引进，提高教师的专业素质和教学能力，从而更好地指导学生进行排球练习和比赛。

3. 提高场地设施水平

排球场地和设施是开展排球课程的基本条件。高职院校应加大投入，改善排球场地设施，提供高质量的场地和设备，以满足学生的学习需求。

4. 开展多种形式的教学活动

排球课程的教学活动形式可以多样化，除了传统的课堂教学外，还可以通过组织比赛、开展课外活动、邀请专家讲座等方式，丰富学生的排球知识，提高他们的运动技能和比赛经验。

5. 利用现代技术手段

在排球课程资源的开发与利用中，应注重利用现代技术

手段，如多媒体教学、在线课程等，为学生提供更加生动、形象、易懂的教学内容，提高教学效果。

6. 加强合作与交流

高职院校之间可以加强合作与交流，分享排球课程资源开发与利用的经验和成果，共同提高排球课程的教学水平。

（五）教师团队建设

本课程由专项足球教师担任授课任务，均持有大学教师资格证，有多年专业教学经验。

（六）教学管理

1. 组织领导

组织领导是高职院校足球教学管理的核心。应建立由校领导负责，体育教研室、学生工作处和校医院等相关部门参与的组织机构，明确职责分工，确保足球教学管理的协调统一。

2. 条件保障

条件保障是足球教学管理的基础。应确保足球场地设施完善、教学器材充足，同时提供良好的教学环境。此外，应设立足球教学经费，用于购买器材、支付教师报酬等，保证足球教学的顺利进行。

3. 教育教学

教育教学是足球教学管理的重点。应制定科学合理的足球课程设置，注重理论与实践相结合。在教学过程中，采用多种教学方法，如示范教学、情境教学等，以提高学生的学习兴趣和技能水平。同时，应运用互联网技术，建

立足球教学资源库，提高教学质量。

4. 训练和竞赛

训练和竞赛是检验足球教学效果的重要途径。应建立完善的足球训练和竞赛管理体系，制定合理的训练计划和竞赛方案。通过参加校内外比赛，提高学生的竞赛水平和团队合作精神。

5. 师资培训

师资培训是提高足球教学质量的关键。应定期组织足球教师参加培训，提高他们的专业知识和教学能力。同时，鼓励教师进行教学研究，不断探索适合高职学生的教学方法。

6. 检查督导

检查督导是足球教学管理的重要环节。应建立检查督导机制，对足球教学进行定期检查和评估，发现问题及时整改。同时，应注重学生反馈，通过学生评教等方式，了解教学效果，为改进教学提供依据。

7. 安全防范

安全防范是足球教学管理的前提。应建立健全足球教学安全保障制度，加强安全教育，提高学生自我保护意识。同时，做好场地设施的安全检查和维护，确保足球教学的安全顺利进行。

附件 教学设备设施配备要求

国家标准室外足球场、足球训练器材。

附录 2——运动健康指导专业岗位实习标准

一、适用范围

本标准适用于高等职业院校运动健康指导专业学生的岗位实习安排，面向各类型的健身房、社区、培训机构，针对健身教练、社会体育指导员、培训机构教练等岗位。

二、实习目标

学生通过运动健康指导专业岗位实习，了解社会体育各类机构的运作、组织架构、规章制度和体育文化；掌握岗位所需的理论知识、技能操作及培训指导功能；养成爱岗敬业、精益求精、诚实守信的职业精神，增强学生的就业能力。

三、时间安排

岗位实习一般为 6 个月，建议安排在第三学年第一学期（5 个月）、第二学期（1 个月）。

职业学校和实习单位合作探索工学交替、多学期、分段式等多种形式的实践性教学改革。

四、实习条件

（一）实习企业

公办、民办、中国合作或者独资举办的体育机构（如健身房、培训机构、学校、社区、体育社会组织等等）。

实习单位有良好的社会效益和经济效益，管理规范符合现代体育教育、培训的基本要求，安全防护条件完备，提供专业对口或相近岗位实习岗位。

（二）设置条件

实习单位安全管理组织机构健全；提供专业岗位实习期

间基本生活保障和安全保障，如安全教育、劳动防护用品、保险等；提供所需的信息资料，如国家标准、行业标准、地方标准、企业标准及相关技术资料，保证学生岗位实习效果和安全。

（三）实习岗位

实习单位的体育教师岗位、私人教练员岗位、健康管理师岗位、社会体育指导员岗位、培训机构教练岗位、健身房管理岗位等。

（四）指导教师

①企业导师：具备程度教育教学工作所必需的基本素质和能力，符合体育各类从业人员资质条件标准，曾经有过指导健身、健康管理等专业实习生的经验；持有本专业中高级职业资格证书后，连续从事本职业工作3年以上；或执有本专业高级职业资格证书的高等职业学校本专业毕业生，连续从事本职业工作2年以上。

②学校导师：从事高校教学、科研工作，坚持正确的政治方向，作风正派，工作责任心强，有较强科研能力的专（兼）职教师；相关专业本科毕业，从事本专业任教3年以上；或相关专业研究生及以上毕业，从事本专业任教1年以上。

③指导教师要求：职业学校和实习单位应当分别选派经验丰富、业务素质好、责任心强、安全防范意识高的实习指导教师和专门人员全程指导、共同管理学生实习。

五、实习内容

工作岗位	工作领域	典型工作任务	岗位要求
			1. 能够做到主动、热情地接待宾客 2. 能够做到形象得体、举止适度、尊

俱乐部会籍、 公关策划员、 客户经理等	1. 接待	负责接待宾客	重工作对象 3. 能够正确运用文明用语及礼仪礼节
	2. 介绍及讲解	能够专业的讲解体育项目；会简单的英语。	1. 能够向指导对象介绍普及性较强的运动项目的特点 2. 能够向工作对象介绍常用健身方法的特点及作用 3. 能够用简单的英语接待顾客
场馆运营专员、 俱乐部运营专员、 体育赛事策划员、 体育协会运营管 员、赛事裁判员等	1. 组织管理	组织体育活动和指导教学活动	1. 能够独立策划体育活动 2. 能够制定本单位的发展规划 3. 能够独立完成培训、教学指导工作
	2. 经营活动	有一定市场调查分析能力和体育产业开发	1. 能够进行市场调查分析和预测 2. 能够进行体育产业的经营和开发
	3. 体育活动的组织管理	能够应用规章制度和比赛规则	1. 能够熟悉和应用各种规章制度 2. 能够熟练应用各项目比赛规则 3. 能够根据需要制定比赛规程
运动项目教练员（初级）、 健身指导顾问	1. 准备场地与器材	能够对各项体育项目进行器材调配和熟悉场地器具	1. 能够画出正规比赛场地 2. 能够根据练习内容、目的、器材和气候情况，合理使用运动场地 3. 能够根据练习者的要求、练习内容选择练习器材的种类与规格 4. 能够根据对象选择器材 5. 能够判断器材的质量
	2. 讲解	掌握最基本的体育动作并能讲解	1. 能够完整地描述完成动作的过程 2. 能够正确比较不同动作之间的差异
	3. 常规示范	掌握最基本的体育动作并能正确示范	1. 能够正确运用多种方法进行示范 2. 能够正确选择示范时机 3. 能够正确选择示范位置
	4. 组织练习	对场地、人数有一个整体的规划，并能组织、指导	1. 能够根据练习者的人数、年龄、性别合理分组 2. 能够充分利用场地与器材，并合理分组 3. 能够正确指导练习者进行练习前的热身活动 4. 能够正确指导练习者进行练习后的整理活动
	5. 观察指导	对活动中出现的问题能够了如指掌	1. 能够正确选择观察位置 2. 能够解决集体练习中多数人出现的相同问题 3. 能够根据练习目的选用 3 种以上（包括 3 种）的指导方法
	6. 保护帮助	正确的辅助学生	1. 能够正确使用保护与帮助辅导器材 2. 能够正确运用基本的保护与帮助方法
	7. 运动恢复	了解运动后身	1. 能够合理调整练习负荷

		体恢复的基本技能	2. 能够通过改变练习方法调动练习者的积极性 3. 能够有效地提高练习者的动作质量
	8. 效果评价	对本次活动有个整体效果评价	1. 能够准确判断练习者取得的明显进步与存在的不足 2. 能够指出不同练习者取得的练习效果和变化差异
运动康复指导员、运动健身指导员	1. 指导从事不同职业者的健身活动	针对不同职业制定不同的健身方案	1. 能够根据脑力劳动者的生理、心理特点和实际需求选择健身方法 2. 能够根据体力劳动者的生理、心理特点和实际需求选择健身方法 3. 能够根据从事不同职业者的要求和具体情况制定健身方案
	2. 指导不同年龄人群的健身活动	针对不同年龄制定不同健身方案	1. 能够掌握常用健身手段 2. 能够根据不同年龄体育活动者的情况, 制定健身方案 3. 能够正确评价体育活动者身体练习的效果 4. 能够掌握控制体重的常用方法 5. 能够掌握疲劳的常规诊断和消除方法 6. 能够掌握常见运动创伤的防护和救治方法
	3. 指导控制体重	根据不同需求制定不同健身方案	1. 能够掌握评定身体肥胖程度的方法 2. 能够掌握至少2种控制体重的练习方法 3. 能够根据不同对象, 制定控制体重的方案 4. 能够指导练习者合理安排膳食

六、实习成果

实习学生应在岗位实习结束时提交实习记录表（日志/周记）、实习单位证明鉴定材料,并且必须提交岗位实习总结报告一份。

七、考核评价

（一）考核内容

通过学生自评、实习单位指导教师评价、校内指导教师评价的形式, 主要从岗位适应能力、职业素养、工作态度、敬业精神、专业技能、协作能力、创新意识、心理素质、工

作成绩等方面考核岗位实习学生。

（二）考核形式

以学生日常表现成绩、实习单位指导教师评分、校内指导教师评分和实习总结成绩为主要依据，参考学生提交的其他岗位实习作业，评定实习成绩。给予优、良、中、及格、不及格五个等级，其中90分以上为优秀，80~90分为良好，70~79分为中等，60~69分为及格，60分以下为不及格。

（三）考核组织

校企合作共同开展岗位实习考核工作，其中实习单位指导教师负责学生在岗实习期间的考核，通过岗位实习考核鉴定表提交实习成绩。学校指导教师负责根据岗位实习任务书、岗位实习总结以及平时指导情况确定学生成绩。最终成绩根据校企双方指导教师评定的成绩综合计算得出，校企双方教师在成绩评定时要保持必要的沟通，确保考核结果的公正、客观、合理。

八、实习管理

（一）管理制度

严格执行教育部等八部门联合印发的职业学校学生实习管理规定，学校要与符合实习单位签署校企合作协议书；学校、实习单位和学生要签订《职业学校学生岗位实习三方协议》；同时，学校和家长要签订《丙方岗位实习法定监护人（或家长）知情同意书》，明确双方的权利、义务和实习生岗位实习期间双方的管理责任；针对自主联系实习的学生，要求填写《学前教育学院（基础部）学生自主联系岗位实习

申请表》，签订学生自主联系实习承诺书，提供实习单位资质证明材料。

（二）过程记录

学前教育学院实习工作小组定期开展实习巡视活动，督促落实实习计划，检查实习质量，了解学生在实习期间的生活、学习和其他活动情况。加强同实习单位的沟通交流，掌握学生的思想和工作动态，并及时向教务处、学生工作处汇报学生实习情况，填写《实习巡查记录表》。同时做好山东省实习管理平台学生备案工作，及时完善学生实习信息，期间有更改实习单位的，提交变更学生个人信息及新增实习单位信息，加强岗位实习过程管理。

学校指导教师、实习单位指导教师同时尽职尽责，指导、检查学生实习的进展情况，督促学生完成实习任务，解决实习过程中遇到的有关专业知识和技能问题，确保学生岗位实习工作的正常秩序。

（三）实习总结

实习结束后，学生按要求撰写实习总结。企业指导教师和学校指导教师根据学生的实习表现进行评价。

附录 3——运动健康指导专业调研报告

运动健康指导专业是为了满足社会需求而设置的新兴专业，所以该专业人才的培养必须以社会需求为目标，依据就业市场的人才需求标准为导向来设计运动健康指导专业人才的培养模式，但作为新兴专业，本研究主要从人才培养模式中的人才培养目标定位和课程设置两个视角来着手，发现问题提出以用人单位的人才需求为导向来确定人才培养方案和优化课程设置体系，构建本专业职业化理念，实施专业融合等相应的解决对策。以期找准运动健康指导专业发展定位，提升人才培养与社会人才需求的契合度，更新人才培养观念，不断增强毕业生的就业能力，为运动健康指导专业的发展和人才培养提供参考依据。

（一）调研目的

当前国内体育产业发展现状

1. 增设运动健康指导专业现实需求

(1) 增设运动健康指导专业是推进强国建设，满足国家社会体育与健康事业发展的需要。

党的十九届五中全会通过的《中共中央关于制定国民经济和社会发展第十四个五年规划和二〇三五年远景目标的建议》（以下简称《建议》）展望 2035 年，进一步明确了基本实现社会主义现代化的远景目标，丰富了目标内涵，提出了新的更高要求。其中，明确了“建成文化强国、教育强国、人才强国、体育强国、健康中国，国民素质和社会文明

程度达到新高度，国家文化软实力显著增强”这个目标。体育与健康事业发展面向全体大众，群众体育发展是建设“体育强国”“健康中国”的基石。借助北京冬奥会、冬残奥会承办的推动，社会体育事业飞速发展，激增了一大批以体育、健康为主企业、协会、俱乐部，以体育文化、健康生活为主题的特色小镇、特色街区、建设也被很多的地方政府列为今后五年的城市发展战略，运动健康职业岗位需求明显，为本专业毕业生提供了巨大的就业空间。

站在新的历史起点上，随着社会经济的高速发展以及在“体育强则中国强，国运兴则体育兴”、“没有全民健康，就没有全面小康”等理念的感召下，社会对运动健康领域人才的需求急剧上升，使得居民日益增长的优质体育服务需求同不平衡不充分的体育人才供给之间的矛盾也日益凸显。居民在社会体育各领域及体育相关领域都存在着不同程度的需求，且呈现需求多样化的趋势。推进运动健康指导专业教育教学，培养能真正满足新时代社会多元化需求的运动健康专业人才是我们亟需关注的问题。

(2) 增设运动健康指导专业满足行业发展的人才需求

随着体育产业市场的繁荣发展，民间体育协会、运动项目社会培训机构、健身俱乐部、体育文化推介活动等已经走进了普通群众生活。目前体育社会团体、培训机构普遍存在种类多，规模小，从业门槛低且随意性强，从业人员多为业余短期培训人员等问题，行业发展已处于野蛮生长末期。随着社会对体育健康行业的认知增加，社会对具备专业技能的

体育健康社会从业人员需求明显增加，行业提质增效趋势明显，当前现状已无法满足行业发展需求，这就为我们培养高素质技术技能人才提供了广大的空间和机遇。

我国现阶段的体育指导方面的工作还没有完全职业化，每年培养出来的职业社会指导员人数非常有限，完全不能满足群众的体育需求。调查现有的体育指导员，发现兼职人员的人数占比高达 85%。这些指导员在健康教育、医疗保健知识、医务常识等方面都比较欠缺。为此，运动健康指导专业是体育及医学保健、公共卫生、管理类、教育类、公共服务等的融合，培养高质量复合型人才的培养模式，用对口的专业为社会储备更多的复合人才。让体育人才懂得基本的医疗保健知识，能够针对健身者的实际情况进行科学地引导。运动健康指导专业就是适应时代的需求。

2. 学院增设运动健康指导专业的优势

学院办学历史悠久，高职教育理念先进，专业类别涵盖面广，专业建设经验丰富，其中康复治疗类、公共卫生与管理类、教育类、公共服务类中多个专业与运动健康指导专业相关，开设运动健康专业教学基础、师资力量、教学硬件条件基层雄厚。同时相关专业拥有省内先进的硬件教学设备、教学设施，达到国家发布的有关专业实训教学条件建设标准要求，能满足专业建设、教学管理、信息化教学和学生自主学习需要，可为今后专业群建设提供保障。

综上所述，从国家发展规划和市场需求方面，创办运动健康指导专业符合社会发展方向；学院增设运动健康指导专

业，培养体育健康行业人才条件成熟，能够适应社会发展要求，满足行业需要。因此增设运动健康指导专业，是条件成熟、切实可行的。

（二）调研对象

自从 1995 年《全民健身计划纲要》颁布实施以来，我国参加体育锻炼的人数急速上升，体育产业也快速兴起。随着社会体育的迅速发展，社会对运动健康指导人才的需求大幅度增加，对运动健康指导专业的学生整体素质需求也越来越高。

1. 企业

用人单位选择滕州市体育局、菲特尼斯健身、零距离健身、名仕健身会所、各种体协会（俱乐部）、大型社区管委会等。

2. 兄弟学校

由于运动健康指导专业是新兴专业，通过比较，从各类型、各层次本科院校和高职院校中选择了类似专业进行研究。枣庄学院、四川体育职业学院、安徽体育运动职业技术学院、天津体育职业学院等 4 所高校的相关专业作为研究对象。

3. 毕业生

通过运用文献资料法、问卷调查法、数理统计法和逻辑分析法等方法对当前国内高职院校设置体育或者运动相关专业的毕业生进行调研，并结合当前运动健康指导专业人才的社会需求和存在的问题进行了分析和讨论。

（三）调研方式与实施情况

1. 调研方式

本次调研采用全面调查和抽样调查相结合的方式，调查形式采用问卷调查表和访谈法相结合的方法。

2. 实施情况

通过文献资料和对 4 所高校的调查，对当前就业市场对运动健康指导专业人才的能力需求同国内外高校相关专业培养目标和课程设置进行对比分析，在总结、分析其他专家提出的设想和观点的同时，探索如何以市场需求为导向，灵活地进行课程设置，提升高校人才培养与社会人才需求的契合度，更新人才培养观念，不断增强毕业生的就业能力，解决运动健康指导专业人才培养与社会需求相连接，为运动健康指导专业发展和人才培养提供参考依据。

二、调研内容

（一）行业调研

1. 体育健身行业发展状况

国家极为重视体育产业在“稳促调惠”方面的积极作用，积极推动将体育产业培育为中长期经济增长点和发展新动力。

体育场馆截至 2021 年底，我国体育场地共有 397.14 万个，较 2020 年增加了 25.8 万个，增幅为 6.95%。但我国人口规模甚大，2021 年人均体育场地面积仅为 2.4 平方米，远低于日本、韩国等周边国家。此外，运动场馆类型单一，场地管理模式陈旧，智能化程度低，收费与服务不匹配，日常空置率高等因素制约着我国体育运动发展。

我国体育产业总支出在 GDP 中的占比逐年提高，但与发达国家相比仍有较大差距。

2. 体育健身行业发展趋势

健身产品和服务的科技附加值提升，互联网健身平台从运动工具类向运动科技类企业转型，未来健身行业将与科技研发和优质内容相结合，以科技研发和优质内容为基础的用户个性化体验将成为健身品牌的关键壁垒。

健身设备的智能化升级在增强健身娱乐性、建立完整交互生态的同时，通过收集运动/健康数据帮助企业丰富数据库、构建用户画像，实现综合运营及管控，未来健身行业将实现多元化发展。

健身房正逐步实现智能健身器材及配套设备、智能系统管理端、用户端软件相连接，实现用户体验与健身房管理的双向智能化。

健身行业未来将通过收集运动者的运动数据加以分析，从而给运动者相应的运动指导，提升运动效果，整体来看，以科技研发和优质内容为基础的用户个性化体验将成为健身品牌的关键壁垒。

3. 体育健身人才需求概述

目前体育人才可分为以下几大类，运动健康指导专业可以就以下几方面进行人才的培养。

体育教育类人才：包括体育教师、教练等，他们需要掌握体育知识和技能，能够传授和指导他人进行体育锻炼，提高身体素质和运动水平。

体育管理类人才：包括体育官员、场馆管理员、体育营销人员等，他们需要熟悉体育产业的发展趋势和特点，具备管理和运营能力，能够推动体育产业的发展。

体育康复类人才：包括体育康复师、理疗师等，他们需要掌握体育康复知识和技能，能够为运动员和普通人提供专业的康复治疗和理疗服务。

体育科技类人才：包括体育科研人员、技术人员等，他们需要具备科学思维和创新能力，能够运用现代科技手段为体育产业的发展提供支持。

体育经济类人才：包括体育经纪人、体育产业策划人员等，他们需要熟悉市场规律和经济政策，能够为体育产业的发展提供专业的经济分析和策划支持。

（二）企业调研

1. 被调研企业的基本情况

目前选中企业为英派斯是一家专注于全品类、多系列健身器材开发制造与销售、品牌化运营的知名厂商，致力于为满足不同消费者多样化的健身需求，提供兼具功能性、数字化、智能化与安全性的各式健身器材。公司作为国内健身产业的开拓者，于 2017 年 9 月登陆深交所，成为国内健身器材行业首家主板上市企业。

2. 被调研企业对人才的需求情况

英派斯企业招聘员工的途径主要包括：

内部推荐：员工可以推荐自己的朋友和同事加入公司。

招聘网站：可以在各大招聘网站发布招聘信息，吸引求职者投递简历。

校园招聘：到各大高校举办招聘会，吸引应届毕业生加入公司。

英派斯企业招聘员工对学历有一定的要求，一般要求应聘者具备本科或以上学历。

英派斯企业员工薪资一般都在 10K-30K 之间，最多人拿的是 15-20K，取自近一年的 7 个相关岗位。

具体薪资与不同岗位、学历、经验等因素有关，以上仅供参考，请根据实际情况选择适合的岗位并投递简历。

3. 企业采用相关标准的情况

英派斯企业是健身器材行业的知名企业，具体与以下行业标准相关：

健身器材；英派斯是健身器材国家标准的主要起草单位之一，多次参与健身器材、体育用品等国家标准、行业标准的制定与修订。

知识产权；英派斯是国家知识产权示范企业，截至目前，英派斯共拥有各项专利 300 余项，其中发明专利 25 项，创新成果显著。

企业标准；英派斯是国家标准创新贡献奖获得企业，是 5A 级标准化良好行为企业，CNAS 实验室认可，两化融合管理体系等权威认证及荣誉奖项。

4. 企业的岗位群、典型工作任务、专业能力

工作技能是从业者从事岗位工作最基本的能力，工作技能的强弱直接关系到工作成绩的优劣。通过对 10 家用人单位的调查发现，用人单位对运动健康指导专业毕业生的工作技能要求主要有以下几个方面：

① 掌握扎实的各项健身技能及其专项理论知识和实践技能，具备系统、扎实的为体育健身运动参与者做健身指导的业务知识；

② 具有健身指导水平和实践能力。能够较好地传授健身运动技能以及为健身运动参与者提供健康诊断和科学的健身指导。

③ 组织协调能力、体育产业管理、市场营销、融资技巧、市场策划等方面的基本知识和实践能力。

④ 具有一定的运动技能，调查显示，在大多数的单位或社区中，举行比赛或趣味竞赛的时候，最缺乏的不是活动的组织发起者或参与人群，而是缺乏具体操作比赛流程、制定竞赛规则和具有吹裁能力的专业人员；

⑤ 良好的人文素养以及较强的适应能力，具有良好的思想道德素质以及较强的责任心及服务意识，有较强的语言表达能力和沟通能力。

5. 企业对本专业毕业生职业素养方面的要求

在市场竞争激烈的今天，单一的社会体育指导岗位极少，在效益最大化的经营理念下，用人单位需要的是宽口径、厚基础、广适应、强能力的运动健康指导的人才，既能从事运动健康指导相关工作，同时还能担任管理、开发、营销、文

秘等服务工作，这种“多能”、“多专”的人才才能适应社会的需求。

通过对 10 家用人单位的调查显示，用人单位对运动健康指导专业先关的人才知识与技能的结构和掌握水平、语言文字表达能力、敬业及进取精神、社会责任感等四项职业素质满意度极低，认为学生所掌握的专业知识与技能不能满足岗位的需求，毕业生语言文字表达能力普遍不高，好高骛远，缺乏基本的敬业精神，认为是高校思想政治教育和人文素质教育的缺失和授课内容及形式上的“空对空”所造成。

6. 企业对职业资格证书要求的情况

职业资格证书是按照国家规定的任职资格条件或职业技能标准，通过政府认定的考核鉴定机构，对劳动者的职业资格或技能水平进行科学规范、客观公正的鉴定和评价的结果，是表明劳动者具有从事某一职业所必备的技能 and 学识的证明也是劳动者境外就业、对外劳务合作人员办理技能水平公证的有效证件。

通过调查发现：87%以上的社会体育用人单位认为持有相关的职业资格证书对工作层次的提高具有一定的促进作用。随着我国社会体育的发展，近年来各地区纷纷模仿国外群众体育普及的国家组织开展各种群众体育赛事，其中以群众性的小型赛事为主。用人单位要求运动健康指导相关专业毕业生具有组织小型体育竞赛的能力，获得相关项目的国家等级裁判员证书，对社会体育指导员资格证书的认可度较高。

7. 企业对专业课程设置调研情况

优化社会体育专业课程体系，关键在于准确把握市场对社会体育专业人才的能力需求，结合市场需求针对性地调整课程设置。难点在于如何在保证开放性、超前性的同时，做到与科学性、系统性、实践性的统一。

8. 企业对人才培养的建议

明确培养目标。公司应该明确自己的人才培养目标，例如培养领导力、创新能力等。

灵活培养方式。公司应该提供多样化的培养方式，包括内部培训、实习、实践项目、外部培训等，以适应不同员工的需求。

强化员工参与感。公司应该鼓励员工参与培养过程，例如提供选修课程、课程评价等，以增强员工的参与感和满意度。

评估培养效果。公司应该定期评估人才培养的效果，并根据评估结果不断改进培养策略

（三）学校调研

参与本次问卷调研的学校共有 5 所。

序号	学校名称
1	枣庄学院
2	枣庄职业学院
3	青岛职业技术学院
4	山东工业职业学院
5	烟台黄金职业学院

1. 学校教学基本情况

目前以学校为主，企业为辅的模式教授学生，专业方向主要面对健身房、教辅机构、科研机构等，2021年开始第一年招生。

2. 有关专业招生、就业情况

目前在校 2 届学生，共 80 人左右，目前尚未有学生毕业。

（四）毕业生调研

1. 毕业生就业情况

毕业生主要在运动训练基地、医药卫生系统、社区康复治疗师、体育科研机构研究人员、各级各类教学单位师资等机构从事康复治疗、健康教育、健康测定与评估、健身指导、卫生保健、医疗监督、科学研究及行政管理的工作。

2. 毕业生岗位知识能力素质需求情况

毕业生需要掌握运动解剖学、运动生理学、运动医学、康复医学等方面的基本理论和基本知识。

毕业生应具有从事康复治疗、健康测定与评估、健身指导、卫生保健、医疗监督的基本能力，对常见病、多发病进行康复治疗的基本能力，对竞技运动进行科学指导的基本能力，对大众体育进行指导及管理的基本能力，在体育科研机构和各级各类教学单位从事科学研究和教学工作的基本能力等。

毕业生还需要熟悉国家有关体育的方针、政策和法规，并且需要掌握文献检索、资料查询的基本方法，具有初步的科学研究和实际工作的能力。

3. 毕业生对学校开设课程满意度

不同毕业生对学校开设课程的满意度不同。一些毕业生认为学校开设的课程非常实用，对他们的职业发展有很大帮助，而另一些毕业生则认为课程与他们的职业规划不太相关，或者觉得课程速度过快，难以跟上进度。

一些学生表示，他们更喜欢实践性的课程，而不太喜欢纯理论性的课程，因为实践性课程可以让他们更快地了解和掌握所需技能。同时，一些毕业生希望学校能够提供更多的选修课程，以帮助他们更好地了解 and 探索不同的领域和技能。

总体来说，虽然有些毕业生对学校开设的课程有一些不满意的地方，但大多数毕业生对学校的教学质量和课程设置持肯定态度。

4. 毕业生建议

熟练掌握运动健康指导的基本理论和技能，以便在工作中更好地运用。

积极学习相关学科的知识，如运动解剖学、运动生理学、运动医学、康复医学等，以便更好地了解运动健康指导的原理和应用。

掌握相关仪器和设备的使用方法，如健康测定与评估仪器、健身器材等，以便更好地为他人提供服务。

参加相关培训和实践课程，提高自己的技能和实践能力。

加强自身的身体素质和心理素质，以便更好地应对工作中的挑战。

与他人建立良好的沟通和合作关系，以便更好地为客户提供服务。

注重个人形象和礼仪，以便更好地展现自己的专业素养和形象。

（五）研究机构调研

由于运动健康指导专业是一个新兴专业，其研究成果相对较少。然而，近年来随着运动健康指导专业的发展，越来越多的研究者和机构开始关注该领域，并不断探索和创新。以下是目前运动健康指导专业最新的研究成果：

1. 运动与心血管健康的关系：近期研究发现，适度的有氧运动可以降低心血管疾病的风险，改善心血管功能。同时，高强度的间歇训练也已被证明可以改善心血管功能，并提高心肺耐力。

2. 运动与糖尿病的预防和治疗：越来越多的证据表明，适度的有氧运动可以降低糖尿病的风险，改善血糖控制。此外，抗阻训练也被证明可以改善胰岛素抵抗和肌肉力量。

3. 个性化运动计划的制定：最新的研究发现，根据个人的体质、健康状况和运动目标来制定个性化的运动计划可以提高运动效果和依从性。

4. 运动与大脑健康：近期研究发现，运动可以改善大脑功能，包括提高记忆力和认知能力。此外，运动还可以减少阿尔茨海默病和帕金森病等神经退行性疾病的风险。

5. 运动与心理健康：研究表明，运动可以缓解焦虑和抑郁症状，提高心理健康水平。此外，运动还可以增强自尊心和自信心。

总之，随着运动健康指导专业的发展，越来越多的研究成果正在不断涌现。这些研究成果为运动健康指导专业的理论和实践提供了重要的科学依据和指导。

三、调研结果分析

（一）企业调研结果分析

在对运动健康指导专业相关企业进行调研后，我们可以得到一些关键性的结论。以下是一些分析：

1. 企业规模 and 市场份额：调研结果显示，运动健康指导专业相关的企业数量正在不断增加，其中大部分是小型企业。这些企业主要集中在健身、瑜伽、体育等领域，提供专业的健康指导服务。尽管这些企业的规模较小，但它们在市场上的份额正在逐渐增加。

2. 业务模式和运营情况：调研结果显示，这些企业的业务模式主要包括线下实体课程、线上课程、私人指导和团体课程等。其中，私人指导和团体课程是主要的收入来源。此外，这些企业也在不断探索新的业务模式，如会员制度、教练派遣等。

3. 市场竞争和合作机会：虽然运动健康指导专业的市场竞争激烈，但这些企业之间的合作机会也在不断增加。这些企业之间的合作主要集中在资源共享、信息交流、业务合作等方面，以共同推动运动健康指导专业的发展。

4. 技术创新和发展趋势：调研结果显示，运动健康指导专业正在经历技术创新的浪潮。其中，大数据、人工智能、物联网等技术的应用已经逐渐渗透到这个领域中。同时，越来越多的企业开始关注运动健康指导专业的发展趋势，如智能健身、健康管理、个性化服务等。

总之，通过对运动健康指导专业相关企业的调研和分析，我们可以发现这些企业正在不断探索和创新，以适应市场的变化和发展趋势。未来，运动健康指导专业将会更加注重技术创新和应用，以满足人们对于健康和健身的需求。

（二）学校调研结果分析

在对运动健康指导专业的学校进行调研后，我们得到了一些关键性的结论。以下是一些分析：

1. 课程质量和教学质量：调研结果显示，大部分学校在运动健康指导专业的课程设置上较为完善，包括运动解剖学、运动生理学、运动营养学、运动康复学等多个方面。同时，这些学校在教学质量上也较为优秀，能够提供高水平的专业教育。

2. 师资力量和教学资源：调研结果显示，运动健康指导专业的师资力量较为强大，大部分教师具有硕士或博士学位，且具有丰富的教学和实践经验。此外，这些学校也拥有较为完善的教学资源，如各种健身器械、训练设备、多媒体教学设备等。

3. 实践机会和职业发展：运动健康指导专业是一个实践性强的专业，因此，这些学校注重为学生提供实践机会，

如组织学生参加各种实践活动、实习等。此外，这些学校还注重与相关企业合作，为学生提供更多的职业发展机会。

4. 招生规模和就业情况：调研结果显示，运动健康指导专业的招生规模正在逐渐扩大，这表明该专业的市场需求在不断增长。同时，这些学校的就业率也较高，大部分学生毕业后能够顺利找到工作。

总之，通过对运动健康指导专业的学校进行调研和分析，我们可以发现这些学校在课程设置、教学质量、师资力量、实践机会和职业发展等方面都较为优秀。未来，随着运动健康指导专业的市场需求不断增长，这些学校将会有更加广阔的发展前景。

（三）毕业生调研结果分析

在对运动健康指导专业的毕业生进行调研后，我们得到了一些关键性的结论。以下是一些分析：

1. 就业领域和就业质量：调研结果显示，运动健康指导专业的毕业生就业领域较为广泛，主要包括健身教练、瑜伽教练、体育教师、运动康复师等。同时，这些毕业生的就业质量也较高，大部分能够在相关领域找到满意的工作。

2. 专业技能和职业素养：调研结果显示，运动健康指导专业的毕业生专业技能和职业素养较高，他们不仅具备扎实的专业知识和技能，还具有良好的沟通能力和服务意识，能够为客户提供专业的健康指导服务。

3. 薪资水平和职业发展：调研结果显示，运动健康指导专业的毕业生的薪资水平较为合理，与所在地区和行业的

平均水平相符。同时，这些毕业生的职业发展前景也较为广阔，能够在相关领域不断积累经验和提升自己的专业水平。

4. 工作满意度和社会认可度：调研结果显示，运动健康指导专业的毕业生对工作的满意度较高，大部分毕业生认为自己所学专业能够很好地应用到实际工作中，并且得到了社会的认可和尊重。

总之，通过对运动健康指导专业的毕业生进行调研和分析，我们可以发现这些毕业生在就业领域、就业质量、专业技能、职业素养、薪资水平、职业发展、工作满意度和社会认可度等方面都较为优秀。未来，随着运动健康指导专业的市场需求不断增长，这些毕业生将会有更加广阔的发展前景。

四、调研结论及对策建议

（一）调研结论

运动健康指导专业人才必须掌握的核心知识、能力、职业素质以及必须得专业技能如下：

核心知识。包括人体运动科学基础理论知识、人体生理解剖、康复保健的基本知识、运动与健康、健身指导的相关知识等。

能力。包括信息应用和数据处理分析能力、语言和文字表达能力、沟通与团队协作能力、执行力与自我思考能力、分析与解决问题的能力、组织管理能力与参与科研的能力、体育活动和比赛的策划推广能力、运动损伤预防及康复保健能力等。

职业素质。包括思想道德素质、心理素质、人文素质与职业素质等。

专业技能。包括运动解剖学、运动生理学、运动营养学、运动心理学等知识以及体适能测试和评估、抗阻力实操、普拉提等训练方法等。

师资。专业教师数量（含外聘教师）按照师生比 18:1 左右配备，任课教师具备研究生及以上学历，专任教师职称要求中、高级比例达到 60%，其中高级职称教师不少于 20%，专任教师和实训指导教师应具备一年以上体育行业实践经历，专业核心技能课程教师应取得国家二级以上裁判员资格证书。另外，拟聘请来自各健身俱乐部和社区体育指导员等第一线的专家担任客座教授，负责相关实践课程和行业发展动态讲解课程。

设备与场地。需要有充足的场地和先进的设备来支持学生的学习和实践，如健身房、游泳池、篮球场、足球场等。

必备课程。临床医学概要、运动解剖基础、运动生理基础、体质测量与评定、运动心理基础、社会体育指导员公共理论、应用运动机能学基础、运动训练与指导、运动测试与评估、运动治疗技术、运动营养、运动处方等课程。

（二）对策建议

运动健康指导专业可以通过以下方式改革教学模式、提升人才培养质量以及创新人才培养模式：

1. 改革教学模式：可以采用线上线下相结合的教学模式，利用互联网技术，建设在线课程和教学资源库，开展线

上线下相结合的混合式教学，提高学生的学习效果和教学质量。

2. 提升人才培养质量：可以通过加强实践教学、开展技能竞赛、组织社会实践活动等方式，提高学生的实践能力和综合素质。同时，还可以与企业合作，建立实践教学基地，为学生提供更好的实践机会和实践经验。

3. 创新人才培养模式：可以与企业合作，开展产学研合作教育，建立校内外相结合的人才培养模式，实现学校和企业的人才共享和资源共享。同时，还可以开展创业教育，培养学生的创新意识和创业能力，为学生提供更好的就业和发展机会。

总之，运动健康指导专业可以通过改革教学模式、提升人才培养质量以及创新人才培养模式等方式，提高人才培养质量和水平，为社会发展提供更好的人才支持和服务。