



南阳工艺美术职业学院
NANYANG ARTS AND CRAFTS VOCATIONAL COLLEGE

健身指导与管理专业人才培养方案

二级学院：人文艺术学院

专业名称：健身指导与管理专业

专业代码：570307

适用年级：2024 级

执 笔 人：席文彬

参 与 者：李淼

二〇二四年六月

目 录

一、专业名称及专业代码	1
(一) 专业名称:	1
(二) 专业代码:	1
二、入学要求	1
三、修业年限	1
四、职业面向	1
表 4.1 职业类别	1
表 4.2 职业发展路径	2
五、培养目标与培养规格	2
(一) 培养目标	2
(二) 培养规格	2
六、课程设置及要求	4
(一) 职业能力分析	4
(二) 课程设置	5
(三) 课程描述	5
七、 教学进程总体安排	33
表 7.1 学期教学活动安排情况表	33
表 7.2 学时与学分分配表	33
表 7.3 课程进度安排表 (标注★为校企合作共建课程)	34
表 7.4 实践教学一览表	38
八、第二课堂及竞赛类活动学分转换说明	40
表 8.1 第二课堂学分转换表	40
九、课程实施保障	41

(一) 师资队伍	41
9.1 健身指导与管理专业教师团队	41
(二) 师资力量	41
(三) 教学设施	42
表 9.2 健身指导与管理专业器械健身实训室教学设备要求 ...	43
(四) 教学资源	44
(五) 教学方法	45
(六) 学习评价	45
(七) 质量保障	46
(八) 教学组织	46
十、毕业要求	47

健身指导与管理专业人才培养方案

一、专业名称及专业代码

（一）专业名称：

健身指导与管理

（二）专业代码：

570307

二、入学要求

高中阶段教育毕业生、中等职业学校毕业或具备同等学力。

三、修业年限

三年

学历：专科（高职）

四、职业面向

通过对专业人才市场需求分析，确定本专业毕业生对应的行业、主要就业岗位（群）以及对应的岗位描述如下：

表 4.1 职业类别

所属专业大类 (代码)	所属专业类 (代码)	主要职业类别	主要岗位群或 技术领域举例	职业资格证书 或技能等级证 书举例
教育与体育大类 57	体育类 570307	健身和娱乐场所服 务人员 4-13-04	1、私人健身教练 2、团操教练 3、健身机构和健身设施 的管理工作	亚洲体适能高级 私人教练证书 ACE 私人教练社 会体育指导员证 书

表 4.2 职业发展路径

岗位类型	预计年限	岗位名称
目标岗位	2	中小学体育教师、健身场所服务人员
发展岗位	3	健身教练指导师、私人教练助理
迁移岗位	5	私人教练

五、培养目标与培养规格

（一）培养目标

本专业培养德、智、体、美、劳全面发展，具有良好职业道德、人文素养和身体素质，掌握体育科学锻炼的原理与方法、健身指导与管理基础理论、知识与技能，强调以就业为导向，以职业能力为本位，创新教学模式，注重应用能力的提升，强化实践教学。培育具备运动健身的指导能力，能从事健身指导、高级私人教练、健身行业服务、指导和管理、组织和管理工作的高端技能型专业人才。

（二）培养规格

1. 素质

思想政治素质：坚定拥护中国共产党领导和我国社会主义制度，坚定中国特色社会主义 道路自信、理论自信、制度自信、文化自信，自觉践行社会主义核心价值观，崇尚宪法、遵法守纪，具有深厚的爱国情感和中华民族自豪感。

身心素质：积极锻炼身体，强健体魄；具有积极的人生态度， 良好的个性心理素质，有较强的心理调适能力、抗挫折能力以及集体意识和团队合作精神。

文化素质：有较好的人文和社会科学素养，对中国历史和传统文化有较全面的认识，有一定的哲学和社会科学基础，有较好的逻辑思维能力，能运用科学知识判断、分析和解决问题。

职业素质：热爱健身指导与管理专业、甘于奉献、踏实进取、诚信友善；具有严谨细致的工作态度，具有良好职业素养。

2. 知识

【基础知识】

(1) 了解马克思主义、毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系、习近平新时代中国特色社会主义思想等理论；

(2) 了解国际、国内健身与指导标准及规范；

(3) 熟悉与本专业相关的法律法规等知识；

(4) 熟悉国防、安全教育常识，心理健康知识与创新创业知识；

(5) 掌握基本语文知识、一般应用文写作知识及行业写作知识；

(6) 掌握英语的基本语言知识、行业英语的基本写作知识；

(7) 掌握计算机应用基础知识。

【专业知识】

(1) 掌握健身指导的基础理论与知识；

(2) 掌握健身指导与管理的基本知识；

(3) 掌握各种健身器材的相关知识；

(4) 掌握人体运动科学基础知识；

(5) 掌握健身过程中运动损伤与防护的相关知识；

(6) 掌握体能训练方法的相关知识。

3. 能力

【通用能力】

(1) 具有探究学习、终身学习、能综合运用马克思主义立场、观点、方法分析问题和解决问题的能力；

(2) 具有运用母语、英语，结合礼仪知识，恰当地进行阅读、表达、交流的能力；

(3) 具有运用计算机网络进行信息收集、整理与分析的能力；

(4) 能学习各种知识和职业技能，努力提高创新创业能力，夯实个人可持续发展的能力；

【专业能力】

(1) 具有基本的健身指导能力；

- (2) 具有根据个人需求设计健身指导的能力；
- (3) 具有根据社会及行业实际需求的健身方法与创新的能力；
- (4) 具备把专业知识和技能进行整合并应用职业岗位的适应能力和工作能力；

六、课程设置及要求

(一) 职业能力分析

目标岗位名称	职业能力	对应课程
1. 体育教师	1.1 掌握运动、健身和人体的基本结构等体育基础理论知识； 1.2 熟悉中西方健身行业的发展； 1.3 具备体育健身、体育教学与专业素质的水平；	《体育基本理论与方法》 《体能训练方法》 《运动损伤与防护》 《运动生理学》
2. 私人教练	2.1 掌握运动、健身和人体的基本结构等体育基础理论知识； 2.2 熟知中西方健身的发展； 2.3 具备根据个人需求设计健身指导的能力； 2.4 具备健身运动损伤处理与日常防护的能力 2.5 具备健身课程营销的能力	《体育基本理论与方法》 《体能训练方法》 《运动损伤与防护》 《器械健身指导》
3. 健身指导培训人员	3.1 具有较好的沟通表达能力、团队合作能力；具有创新创业能力、终身学习能力等。 3.2 具备完整表现较高的健身指导能力 3.3 具备健身课程营销能力； 3.4 具备在健身房培训机构，开展健身教学和辅导的能力和素质	《体适能基础》 《体能训练方法》 《运动损伤与防护》 《器械健身指导》 《体育运动俱乐部管理》 《体育市场营销与策划》

（二）课程设置

本专业课程由公共基础课与专业（技能）课组成。本专业共开设 51 门课，学生共修 2520 学时，142.5 学分。本专业课程设置如下表所示。

课程模块名称		课程类型 (实施要求)	主要课程
公共基础课程		必修	习近平新时代中国特色社会主义思想概论、毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论、思想道德修养与法治、形势与政策、军事理论、军事技能、心理健康教育、高职生职业发展与就业指导、创新创业教育、劳动教育、大学体育、高职英语、大学语文、信息技术、大学生成长辅导与安全教育、中外工艺美术史
		选修	健美操、中华优秀传统文化、形体训练、 创新思维开发与训练、互联网思维、大学生创业法律基础知识与实务、公共关系方法与技巧、普通话训练、现代商务礼仪、四史课程
专业课程	专业基础课程	必修	体育基本理论与方法、体育管理学、体能基础、运动人体科学基础、体能训练方法、健身教练基础
	专业核心课程	必修	体适能实践教学、健身俱乐部经营与管理 、运动损伤与防护、器械健身指导、团操健身指导、运动生理学、有氧训练技术
	专业拓展课程	必修	身体运动功能训练、运动解剖学、私教标准基础教学、体育绘图
		选修	羽毛球、体育法学概述、八段锦、市场营销、中国传统武术史
	专业综合实践课程	必修	认知实习、岗位实习、毕业设计

（三）课程描述

1. 公共基础课程

公共基础课分为公共基础必修课和公共基础选修课，共 26 门课程，学生需修够 50 学分，912 学时。

（1）公共必修课程

包括《习近平新时代中国特色社会主义思想概论》《毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论》《思想道德修养与法律基础》《形势与政策》《军事理论》《军事技能》《心理健康教育》《高职生职业发展与就业指导》《创新创业教育》《大学体育》《劳动教育》《中外工艺美术史》《大学语文》《高职英语》

《信息技术》《大学生成长辅导与安全教育》16 门课程 752 学时，40 学分。公共必修课程设置及要求如下表所示。

序号	课程名称	学时	课程描述	
1	习近平新时代中国特色社会主义思想概论	48	课程目标	素质目标：学习习近平新时代中国特色社会主义思想，增强四个自信、四个意识，做到两个维护，自觉把个人发展融入中华民族伟大复兴之中。 知识目标：掌握习近平新时代中国特色社会主义思想的主要内容、重大意义。 能力目标：能运用习近平新时代中国特色社会主义思想的立场、观点、方法分析问题、解决问题。
			主要内容	(1) 新时代坚持和发展中国特色社会主义； (2) 以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴； (3) 坚持党的全面领导； (4) 坚持以人民为中心； (5) 全面深化改革开放； (6) 推动高质量发展； (7) 社会主义现代化建设的教育、科技、人才战略； (8) 发展全过程人民民主； (9) 全面依法治国； (10) 建设社会主义文化强国； (11) 以保障和改善民生为重点加强社会建设； (12) 建设社会主义生态文明； (13) 维护和塑造国家安全； (14) 建设巩固国防和强大人民军队； (15) 坚持“一国两制”和维护祖国统一； (16) 中国特色大国外交和推动构建人类命运共同体； (17) 全面从严治党。
			教学要求	(1) 教学条件：多媒体教学、网络课程。 (2) 教学方法：理论讲授法、任务驱动法、案例教学法、小组研讨法等。 (3) 师资要求：中共党员（或预备党员），具备马克思主义理论相关学科专业能力和素质。 (4) 考核评价：采用过程性考核+终结性考核的方式，过程性考核成绩根据考勤、课堂表现情况等方面评定，占总成绩的 40%；终结性考核采用考试的方式，占总成绩的 60%。

序号	课程名称	学时	课程描述	
2	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论	48	课程目标	素质目标：增强中国特色社会主义道路自信、理论自信、制度自信、文化自信，以实际行动为中国特色社会主义事业和中华民族伟大复兴做贡献。 知识目标：了解马克思主义中国化进程中形成的理论成果，深刻认识中国共产党领导人民进行革命、建设、改革的历史进程、历史变革、历史成就，透彻理解中国共产党在新时代坚持的基本理论、基本路线、基本方略。 能力目标：能够运用马克思主义立场、观点和方法认识问题、分析问题和解决问题；具备理论思考习惯和理论思维能力。
			主要内容	(1) 马克思主义中国化及其理论成果； (2) 毛泽东思想； (3) 邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观。
			教学要求	(1) 教学条件：多媒体设备，教学软件等。 (2) 教学方法：讲授法、案例教学法、分组讨论法、任务驱动法等。 (3) 师资要求：中共党员（或预备党员），具备马克思主义理论相关学科专业能力和素质。 (4) 考核评价：采用过程性考核+终结性考核的方式，过程性考核成绩根据考勤、课堂表现情况等方面评定，占总成绩的 40%；终结性考核采用考试的方式，占总成绩的 60%。
3	思想道德修养与法治	48	课程目标	素质目标：养成正确的世界观、人生观、价值观，坚定理想信念、厚植爱国情感，自觉践行社会主义核心价值观，提高道德素质和法治素养。 知识目标：了解马克思主义人生观、价值观、道德观和法律观的基本理论，理解社会主义道德的核心和原则，掌握践行社会主义核心价值观、社会主义道德观和法治观的基本要求。 能力目标：能够运用马克思主义立场、观点和方法认识、分析社会问题和自身问题和解决问题，做“有理想、有本领、有担当”的时代新人。
			主要内容	(1) 担当复兴大任成就时代新人； (2) 领悟人生真谛把握人生方向； (3) 追求远大理想坚定崇高信念； (4) 继承优良传统弘扬中国精神； (5) 明确价值要求践行价值准则； (6) 遵守道德规范锤炼道德品格； (7) 学习法治思想提升法治素养。
			教学要求	(1) 教学条件：多媒体设备，教学软件等。 (2) 教学方法：讲授法、案例教学法、任务驱动法、分组讨论法等。 (3) 师资要求：中共党员（或预备党员），具备马克思主义理论相关学科专业能力和素质。 (4) 考核评价：采用过程性考核+终结性考核的方式，过程性考核成绩根据考勤、课堂表现情况等方面评定，占总成绩的 40%；终结性考核采用考试的方式，占总成绩的 60%。

序号	课程名称	学时	课程描述	
4	形势与政策	32	课程目标	素质目标：正确认识世界和中国发展大势；正确认识中国特色和国际比较；正确认识时代责任和历史使命；正确认识远大抱负和脚踏实地；增强实现社会主义现代化建设宏伟目标的信心和社会责任感。 知识目标：认识党和国家面临的形势和任务和国情世情，准确理解党的路线、方针和政策。 能力目标：在正确认识国内外形势与准确理解党和国家方针政策基础上，具备对社会现象的分辨能力、判断能力及行为适应能力。
			主要内容	(1) 模块一：全面从严治党篇； (2) 模块二：经济社会发展篇； (3) 模块三：涉港澳台事务篇； (4) 模块四：国际形势篇。 (每学期以中宣部、教育部规定主题为准)
			教学要求	(1) 教学条件：多媒体教学。 (2) 教学方法：案例教学法、任务驱动法等。 (3) 师资要求：中共党员（或预备党员），具备马克思主义理论相关学科专业能力和素质。 (4) 考核评价：采用过程性考核+终结性考核的方式，过程性考核成绩根据考勤、课堂表现情况等方面评定，占总成绩的 40%；终结性考核以提交小论文或小组结课报告的方式评定，占总成绩的 60%。
5	军事理论	16	课程目标	素质目标：增强爱国精神、传承红色基因、提高综合国防素质。 知识目标：了解军事基础知识和基本军事技能；掌握中国国防、军事思想、战略环境、军事高技术和信息化战争等基础理论。 能力目标：具备初步的军事理论素养；能够运用所学军事理论知识分析解决现实军事领域军事高技术和信息化战争的等基本问题。
			主要内容	课程以习近平强军思想和习近平总书记关于教育的重要论述为遵循，全面贯彻党的教育方针、新时代军事战略方针和总体国家安全观，围绕立德树人根本任务和强军目标根本要求，着眼培育和践行社会主义核心价值观，以提升学生国防意识和军事素养为重点，为实施军民融合发展战略和建设国防后备力量服务。
			教学要求	(1) 课程思政：融入国防建设、国防动员、服兵役政策，将立德树人贯穿课程始终。 (2) 教学条件：多媒体设备，教学软件等。 (3) 教学方法：案例教学法、讲授法、提问法等。 (4) 师资要求：军事教育专业优先。 (5) 考核评价：采用过程性考核+终结性考核的方式，过程性考核成绩根据考勤、课堂表现情况等方面评定，占总成绩的 40%；终结性考核以提交小论文的方式评定，占总成绩的 60%。

序号	课程名称	学时	课程描述	
6	军事技能	112	课程目标	素质目标：增强国防观念、国家安全意识和忧患危机意识，传承红色基因，提高综合国防素质。 知识目标：了解掌握军事基础知识和基本军事技能；了解格斗、防护的基本知识；熟悉卫生、救护基本要领，掌握战场自救互救常识等。 能力目标：具备军事分析判断和应急处置能力；能够在和平时积极投身国家现代化建设、在战争年代积极捍卫国家主权和领土完整。
			主要内容	共同条令教育与训练、射击与战术训练、防卫技能与战时防护训练、战备基础与应用训练等实践内容。
			教学要求	(1) 课程思政：融入组织纪律观念、坚韧不拔、吃苦耐劳和团结协作的精神等。 (2) 教学条件：训练场地、军械器材设备。 (3) 教学方法：教官现场示范教学，学生自我训练。 (4) 师资要求：军事教育专业，转业退伍军人，有较丰富的实践经验。 (5) 考核评价：采用过程性考核+终结性考核的方式，过程性考核成绩根据考勤、军训表现情况等方面评定，占总成绩的 40%；终结性考核以连队集体会操表演的方式评定，占总成绩的 60%。
7	心理健康教育	32	课程目标	素质目标：具备良好的自我保健意识；具备自尊自信、理性平和、积极向上的健康心态；具备健全人格和良好个性品质；具备良好的职业心理素质，提升生活品质和主观幸福感。 知识目标：了解当代大学生心理健康教育的最新研究成果；了解大学阶段大学生的心理发展特征及可能遇到的发展困扰表现；理解并把握大学生心理健康的标准及重要意义；正确认识自我心理发展的现状及存在的问题，掌握自我调适的基本知识。 能力目标：具备自我认知与管理、学习发展、环境适应、情绪调节、压力应对、沟通技能、生涯规划、珍爱生命等能力；具备自我探索技能、心理调适技能及心理发展技能，能够有效解决成长过程中遇到的各种心理问题，并且灵活运用心理学知识所学服务于专业学习。
			主要内容	具体包括心理概述、适应心理、学习心理、自我认识、网络心理、沟通心理、爱情心理、情绪管理、挫折应对和生命教育，使学生了解心理知识，掌握心理调试和发展的技巧，善于自我探索与调试。
			教学要求	(1) 课程思政：坚持将德育与心育有机结合，通过开发体验式心理训练项目重组教学内容，以学生为中心，充分利用课内外资源，引导学生在实践体验中形成积极健康的阳光心态，促进学生思想道德素质、科学文化素质和身心健康素质协调发展。 (2) 教学条件：多媒体教学。 (3) 教学方法：讲授法、测评法、案例教学法、情景模拟、游戏法等。 (4) 师资要求：具有心理学或教育学专业背景；拥有高校教师资格证、职业资格证等。 (5) 考核评价：采用过程性考核+终结性考核的方式，过程性考核成绩根据考勤、课堂表现情况等方面评定，占总成绩的 40%；终结性考核以提交小论文、自我剖析、心理情景剧等形式评定，具体根据每学期具体学习情况而定，占总成绩的 60%。

序号	课程名称	学时	课程描述	
8	高职职业发展与就业指导	32	课程目标	素质目标：树立正确的职业观、就业观；树立纪律意识、规范意识、责任意识和创新意识；积极进取、敬业乐群、社会责任感强；形成良好的职业道德和职业素养； 知识目标：了解职业发展的阶段特点；掌握职业选择与决策、职业生涯规划理论与个人发展等基本知识及要求；掌握求职材料准备与应聘技巧。 能力目标：具备自我认识与分析技能、求职技能等；具备适应社会发展需求的能力。
			主要内容	围绕“唤醒生涯规划意识”“自我认知”“环境认知”“生涯决策与目标”“生涯行动与调整”“就业形势与政策”“求职过程技巧”“就业权益保护”“职场适应”等9个项目开展教学。
			教学要求	(1) 课程思政：引导学生树立职业生涯发展的自觉意识，树立积极正确职业态度和就业观念，努力成为积极进取、敬业乐群、社会责任感强、有创业精神，能通过自己的职业生涯发展来报效祖国的高素质劳动者。 (2) 教学条件：多媒体教学。 (3) 教学方法：讲授法和线上教学、案例教学法等。 (4) 师资要求：任课教师应具有扎实的理论和实践基础。 (5) 考核评价：采用过程性考核+终结性考核的方式，过程性考核成绩根据考勤、课堂表现情况等方面评定，占总成绩的40%；终结性考核以个人职业生涯规划比赛的方式评定，占总成绩的60%。
9	创新创业教育	32	课程目标	素质目标：善于思考、敏于发现、敢为人先的创新精神和创业意识；具备挑战自我、承受挫折、坚持不懈、勇担责任的意志品质。 知识目标：了解开展创业活动所需要的基本知识；掌握社会创业、公益创业的理论和方法。 能力目标：具备整合创业资源、设计创业计划及创办和管理企业的综合能力；具备识别创业机会、防范创业风险、适时采取行动的创新创业能力。
			主要内容	主要内容为“创业者与创业精神”“组建创业团队”“捕捉创业机会”“整合创业资源”“识别创业风险”“创新商业模式”“撰写创业计划”“新企业的创办与管理”等9个项目。
			教学要求	(1) 课程思政：本课程为公共精神、企业家精神、责任意识、安全意识等，激发学生的创业兴趣，让思想“活”起来，让创业“动”起来。 (2) 教学条件：多媒体教学。 (3) 教学方法：讲授法和线上教学、案例教学法等。 (4) 师资要求：任课教师应具有扎实的理论和实践基础。 (5) 考核评价：采用过程性考核+终结性考核的方式，过程性考核成绩根据考勤、课堂表现情况等方面评定，占总成绩的40%；终结性考核以创新创业大赛的方式评定，占总成绩的60%。

序号	课程名称	学时	课程描述	
10	大学体育	96	课程目标	素质目标：具备良好的体育锻炼习惯；能够独立制订运用于自身需要的健身运动方案；具备较高的体育文化素养和观赏水平。 知识目标：了解身体素质锻炼的基本知识；掌握锻炼身体的基本技能；掌握羽毛球、篮球、排球等的基本技术和技能。 能力目标：能够熟练运用所学运动技能进行体育锻炼，提高人际交往、团队协作能力。
			主要内容	包括立定跳远、50 米跑、坐位体前屈、男生引体向上、女生仰卧起坐、肺活量、男生 1000 米、女生 800 米等。
			教学要求	(1) 课程思政：融入团队协作精神、顽强拼搏精神、永不言弃的意志品质、民族自豪感和爱国主义精神等。 (2) 教学条件：田径场、足球场、羽毛球场、乒乓球台及各相应器材若干；多媒体教室。 (3) 教学方法：讲解示范教学法、指导纠错教学法、探究教学法和小组合作学习法等教学方法。 (4) 师资要求：具有本科以上学历或讲师以上职称，有一定的教学基本功和专业水平，同时应具备较丰富的教学经验。 (5) 考核评价：采用过程性考核+终结性考核的方式，过程性考核成绩根据考勤、课堂表现情况等方面评定，占总成绩的 40%；终结性考核以运动测试的方式评定，占总成绩的 60%。
11	劳动教育	16	课程目标	素质目标：树立正确的劳动观念，尊重劳动、崇尚劳动；主动涵养自身工匠精神、劳模精神；具备爱岗敬业、遵纪守法的劳动态度。 知识目标：了解劳动安全、劳动纪律的基本知识；理解马克思主义劳动观；掌握劳动经验和相关技艺技能。 能力目标：具备良好的劳动习惯和劳动实践能力；具备创造性解决实际问题的能力；在实践当中能运用劳动法律维护自身的权益。
			主要内容	1. 理论篇：马克思主义劳动观 2. 精神篇：劳动精神、劳模精神、工匠精神 3. 道德篇：职业生活中的道德规范 4. 法治篇：劳动相关法律法规 5. 实践篇：劳动实践活动
			教学要求	(1) 课程思政：融入备勤俭、奋斗、创新、奉献的劳动精神，激发学生对劳动的热爱，培养工匠精神和爱岗敬业的劳动态度，成为一名乐于奉献的社会主义劳动者。 (2) 教学条件：多媒体教学、现场教学。 (3) 教学方法：讲授法、演示法、练习法等。 (4) 师资要求：具有本科以上学历或讲师以上职称，具备扎实的岗位技能和示范、指导能力。 (5) 考核评价：采用过程性考核+终结性考核的方式，过程性考核成绩根据考勤、劳动表现情况等方面评定，占总成绩的 40%；终结性考核根据岗位劳动工作质量测评评定成绩，占总成绩的 60%。

序号	课程名称	学时	课程描述	
12	中外工艺美术史	32	课程目标	素质目标：通过中外工艺美术史知识的学习，激发学生对东西方悠久的工艺美术历史文化遗产的珍爱，具备理性主义的文化自信和理性的爱国主义精神，凝筑中华民族共同体意识，构筑人类命运共同体意识，具备创新意识、大国工匠精神素养。 知识目标：了解中外不同历史时期工艺美术发展的特点和规律；理解中外工艺美术造型特色和艺术特点；掌握中外不同的工艺美术设计思想与风格特征。 能力目标：具备对工艺美术行业进行调研和策划的能力；能够运用中外优秀的工艺文化成果进行现代设计的创意与创新；能够提炼各个时期的工艺美术元素，并将其运用到设计实践中的能力。
			主要内容	原始社会时期工艺美术、奴隶社会时期工艺美术、秦汉时期工艺美术、隋唐时期工艺美术、宋元时期工艺美术、明清时期工艺美术、古埃及工艺美术、古希腊罗马时期工艺美术等专题内容。
			教学要求	(1) 课程思政：融入中华优秀传统文化、工匠精神等，树立学生文化自信，激发爱国热忱，构筑人类命运共同体意识，全面提高学生解决设计问题的综合能力和综合素养。 (2) 教学条件：多媒体教学。 (3) 教学方法：案例教学法、任务驱动教学法、分组讨论法等。 (4) 师资要求：具有本科以上学历或讲师以上职称，应具有扎实工艺美术理论基础知识。 (5) 考核评价：采用过程性考核+终结性考核的方式，过程性考核成绩根据考勤、课堂表现情况等方面评定，占总成绩的 40%；终结性考核以考试或提交小论文的方式评定，占总成绩的 60%。
13	大学语文	32	课程目标	素质目标：树立追求仁义礼智信的思想道德情操；具有较高的文艺审美意识和较宽的文化视野。 知识目标：了解和学习中外优秀语言文化；掌握必要的语言文字、文学基础知识；掌握一定的口语交际常识与技巧。 能力目标：掌握阅读理解能力、文学审美能力、写作能力。
			主要内容	语言文字基础知识：涉及语音、语法、词汇、语用等方面的知识，是学习语言文字的基础。 文学：涵盖文学作品的阅读、分析和评价，旨在培养学生的文学鉴赏能力和文学素养。 语言学：研究语言的结构、规则 and 变化，帮助学生了解语言的本质和规律。 修辞学：研究修辞手法和表达技巧，旨在提高学生的语言文字表达能力和说服力。
			教学要求	(1) 课程思政：使学生树立文化自信、提高文学审美意识及语言文学运用能力。 (2) 教学条件：多媒体教学、超星学习通与学习强国。 (3) 教学方法：任务驱动法、项目导向法、讨论法、情景教学法等。 (4) 师资要求：具有本科以上学历或讲师以上职称；具有较强语言文字表达能力和扎实的文学功底；具有较强的信息化教学能力。 (5) 考核评价：采用过程性考核+终结性考核的方式，过程性考核成绩根据考勤、课堂表现、作业情况等方面评定，占总成绩的 40%；终结性考核以考试的方式评定， 占总成绩的 60%。

序号	课程名称	学时	课程描述	
14	高职英语	128	课程目标	素质目标：具备良好的政治素养；具备一定职场环境下的英语语言能力运用素养、综合文化素养；具备跨文化交际意识、树立文化自信的思维。 知识目标：了解一定职场环境下英语应用发展趋势及背景知识；理解职场情境中的重点词组和句型；掌握职场应用情境中的会话、文章的主旨大意。 能力目标：能够综合运用英语听、说、读、写、译的技能，侧重听说技能；具备职场应用的基本英语能力。
			主要内容	主要包括日常与职场交际话题：问候、致谢、致歉、指路、气候与节日、运动与健康、应用写作等。
			教学要求	(1) 课程思政：通过外国语言文学的学习，培养学生的国际视野及跨文化交流意识。 (2) 教学条件：多媒体教学、超星学习通。 (3) 教学方法：任务驱动法、项目导向法、讨论法、情景教学法等。 (4) 师资要求：具有本科以上学历或讲师以上职称，具有较强语言文字表达能力。 (5) 考核评价：采用过程性考核+终结性考核的方式，过程性考核成绩根据考勤、课堂表现、作业情况等方面评定，占总成绩的 40%；终结性考核以考试的方式评定，占总成绩的 60%。
15	信息技术	32	课程目标	素质目标：了解信息安全相关法规素养；具备运用信息技术解决工作问题的素养。 知识目标：掌握运用现代信息技术获取相关信息的基本方法。 能力目标：能够根据实际情况，运用信息技术，提高工作效率，解决遇到的实际问题。
			主要内容	Windows 7 操作系统；Office 办公软件（word、excel、ppt）；常用软件（acdsee、winrar、格式工厂）的使用。
			教学要求	(1) 课程思政：使学生掌握信息技术的技巧，培养其创造性的思维意识。 (2) 教学条件：多媒体教学、计算机实训室。 (3) 教学方法：根据不同的教学内容采用启发引导法、讲解演示法、案例分析法、任务驱动法等。 (4) 师资要求：具有本科以上学历或讲师以上职称，具有较强的信息技术理论素养。 (5) 考核评价：采用过程性考核+终结性考核的方式，过程性考核成绩根据考勤、课堂表现、实训完成情况等方面评定，占总成绩的 40%；终结性考核以考试的方式评定，占总成绩的 60%。

序号	课程名称	学时	课程描述	
16	大学生成长辅导与安全教育	16	课程目标	素质目标：树立积极正确的安全观，把安全问题与个人发展和国家需要、社会发展相结合，积极主动构筑平安人生。 知识目标：了解安全基本知识，掌握与安全问题相关的法律法规和校纪校规，安全问题所包含的基本内容，安全问题的社会、校园环境，了解安全信息、相关的安全问题分类知识以及安全保障的基本知识。 能力目标：掌握安全防范技能、安全信息搜索与安全管理技能。掌握以安全为前提的自我保护技能、沟通技能、问题解决技能等。
			主要内容	通过引导学生学习生动案例，使学生学习掌握必要安全常识和自救知识；掌握法律法规，加强法制教育；学会在生活中调节心情，了解生活常识。让大学生健康身心，健康成人成才。
			教学要求	(1) 课程思政：通过学习让学生筑起防范犯罪的壁垒，树立安全意识。 (2) 教学条件：多媒体教室。 (3) 教学方法：教师导引法；任务型教学法；组织合作学习等。 (4) 师资要求：具有本科以上学历或讲师以上职称，应具有语言交流表达能力。 (5) 考核评价：采用过程性考核+终结性考核的方式，过程性考核成绩根据考勤、课堂表现情况等方面评定，占总成绩的 40%；终结性考核以提交小论文或开卷考试的方式评定，占总成绩的 60%。

(2) 公共选修课程

包括《健美操》《中华优秀传统文化》《形体训练》《创新思维开发与训练》《互联网思维》《大学生创业法律基础知识与实务》《公共关系方法与技巧》《普通话训练》《现代商务礼仪》《四史课程》10 门课程，学生需修够 10 学分，160 学时。公共选修课程设置及要求如下表所示。

序号	课程名称	学时	课程描述	
1	中华优秀传统文化	32	课程目标	素质目标：《中华优秀传统文化概要》作为专业公共课，意在讲授中国传统文化，传承中国民族精神，弘扬优异历史传统，提升学校教育文化品位和学生人文素养，培训学生爱国主义情操和建设社会主义现代化历史使命感，树立良好学生人生、社交和工作态度，养成良好行为习惯，培养有理想、有道德、有文化、有创新精神合格人才。 知识目标：了解中国传统文化相关概念知识，其形成和发展过程，了解孕育中国传统文化自然、经济、社会环境，明确其意义；了解儒家思想文化对于中国传统文化影响、现实意义，分清原始儒学和政治制度化儒学区分；了解中国饮食文化发展过程、中国传统饮食文化特色；了解中国传统酒文化、茶文化；了解中国传统建筑及园林发展过程中国传统建筑特点和类型中传统园林造园艺术及文化内涵；了解中国传统文学伟大成就和文化特征，中国传统文学在传统文化中地位； 能力目标：经过本课程学习，帮助学生深入了解中华民族文化关键精神，从而培养学生对祖国情感和爱国情操，帮助学生了解和认识中国传统文化优异要素和传统思维方法，方便帮助学生掌握多个认识方法，这在影响学生人生、社交和工作态度和养成良好行为习惯方面，有所裨益。
			主要内容	以中国传统优秀文化为重点，课程内容主要包括文学欣赏（包括散文、小说、诗歌和戏剧等）、艺术欣赏（电影、舞蹈、音乐、美术以及艺术理论等）和语文能力训练等部分。
			教学要求	（1）课程思政：通过对中华传统优秀文化相关理论、实务的深入学习，培养学生传承文化的责任感与使命感，并自觉传承中华文脉，弘扬中华优秀传统文化，坚定文化自信；培养学生关注自身价值，关注自身的生命与意义，提升自身的生命追求与精神追求；帮助学生树立正确的艺术观、创作观，积极弘扬中华美育精神。 （2）教学条件：多媒体教学、学习强国。 （3）教学方法：案例教学法、分组讨论法、任务驱动法等。 （4）师资要求：具有本科以上学历或讲师以上职称，应具有扎实的文化艺术理论知识。 （5）考核评价：采用过程性考核+终结性考核的方式，过程性考核成绩根据考勤、课堂表现情况等方面评定，占总成绩的 40%；终结性考核以提交小论文方式评定，占总成绩的 60%。

序号	课程名称	学时	课程描述	
2	形体训练	16	课程目标	素质目标：提升学生人文素养，塑造健康的人格。 知识目标：了解不同形体礼仪，培养学生的优美体态和对艺术的审美能力。 能力目标：提升学生的肢体协调性以及礼仪形态能力，使学生能够在与人沟通时发挥自己的才能，更好地服务客户。
			主要内容	学习不同礼仪形态的基本功，包括对音乐节奏的理解，也可以结合生活中所闻所见，加以修饰成为自身的基本功，在生活中呈现出来。
			教学要求	(1) 课程思政：融入中华民族传统文化，培养学生良好品质，提高素质教育，激发爱国主义情感。 (2) 教学条件：舞蹈教室 (3) 教学方法：演示法、讲授法、练习法等 (4) 师资要求：具有本科以上学历或讲师以上职称，舞蹈专业的教师。 (5) 考核评价：采用过程性考核、终结性考核方式。考核成绩根据：考勤、课堂表现、课后作业完成度、作品展示等方面评定。考勤、课堂表现、课后作业占 40%，作品展示占 60%。
3	健美操	16	课程目标	素质目标：通过学习，塑造学生健美体态、促进学生个性发展，培养学生感受美、鉴赏美、表现美和创造美的意识与能力。同时学会运用体操、健美操、舞蹈手段科学地锻炼身体，达到促进健康的目的。培养学生的终身体育意识，从而养成自觉进行体育锻炼的习惯。 知识目标：了解健美操运动的历史、运动特点；锻炼价值；正确的健康观；运动欣赏；懂得健美操运动竞赛规则与裁判法以及基本编排方法；掌握健美操运动基本步伐、动作组合方法，并能够以作品的形式展现出来。 能力目标：能够具备根据掌握的基本知识，进行自主创编；培养学生探究学习的习惯，促进学生自学能力、实践能力、创造能力的形成；学会运用体操、健美操、舞蹈手段科学地锻炼身体，达到促进健康的目的。
			主要内容	健美操基本功：包括姿势的正确性、动作的准确性和流畅度等基本要素。 动作组合和编排：学习将不同的动作有机地组合，形成整体舞蹈表演，并掌握编排技巧。 身体塑形训练：通过力量训练和核心肌群锻炼，增强肌肉力量和身体线条的美感。 柔韧性和伸展训练：进行拉伸、伸展和柔韧性训练，提高身体的灵活性和舞蹈动作的优雅度。 节奏感培养：通过音乐节奏感的训练，使学员能够准确把握舞蹈动作的节奏和速度。
			教学要求	(1) 课程思政：增强学生学习健美操的主观能动性：通过将思政教育融入健美操课程，可以激发学生对学习健美操的积极性和主动性，使他们更加自觉地参与到课程中来。在正确的价值观下锻炼体质：通过健美操课程，学生在进行体育锻炼的同时，也能形成正确的思想价值观，如爱国情怀、坚持、勇敢、顽强等优良品质。 (2) 教学条件：多媒体教学。 (3) 教学方法：示范教学法、分组练习法等。 (4) 师资要求：具有本科以上学历或讲师以上职称，应具有扎实的健美操理论知识。 (5) 考核评价：采用过程性考核+终结性考核的方式，过程性考核成绩根据考勤、课堂表现情况等方面评定，占总成绩的 40%；终结性考核以展示健美操的方式评定，占总成绩的 60%。

序号	课程名称	学时	课程描述	
4	普通话训练	16	课程目标	素质目标：提高学生的普通话水平，增强他们的语言表达和沟通能力，为未来的学习和职业发展打下良好的语言基础。 知识目标：提高学生的普通话标准发音水平；增强学生的口语表达和听力理解能力；培养学生的语法和词汇运用能力；了解说话的基本构成要素，区别在不同语境、不同内容情况下的说话风格，学会心理沟通，使口语交际目的明确，言语得体，语态自然大方。 能力目标：培养学生的阅读和写作能力；增加学生对普通话重要性和魅力的认识。
			主要内容	了解语音的基本概念，学会分析语音单位。了解语音的生成原理，掌握科学的发声方法与技巧；掌握普通话语音系统的基本知识和发音规范，熟练地发准普通话声母、韵母、声调、音节等；掌握朗读的基本要素，学会运用形象感受、逻辑感受、内在语、语气、语调、停连、重音，提高言语表现能力，同时巩固普通话语音训练的效果。
			教学要求	(1) 课程思政：培养学生注重社会责任和可持续发展，为社会建设贡献自己的一份力量。 (2) 教学条件：多媒体教室。 (3) 教学方法：教师导引法；组织合作学习等。 (4) 师资要求：具有本科以上学历或讲师以上职称，应具有丰厚的语言基础知识和交流表达能力。 (5) 考核评价：考试形式为口试。第一学期考普通话字词的发音与普通话朗读，第二学期参加普通话等级考试。
5	大学生创业法律基础知识与实务	16	课程目标	素质目标：增强尊法、学法、守法、用法意识，提高法治素养。 知识目标：了解与创业相关的法律名称和国家支持创新创业的相关政策；掌握创业过程中关于企业形式选择、企业设立、知识产权保护、合同、营销行为与质量管理、法律纠纷处理等方面的基本法律知识。 能力目标：能够通过相关途径获取法律知识和法律服务，能够运用相关知识防范创业法律风险，用法律武器维护自身合法权益。
			主要内容	本课程按照创业筹备、企业设立、企业运营、纠纷处理的逻辑线索，选取每个过程中本校学生容易遇到的法律问题，组成概述、创业企业的法律形式、企业登记法律实务、创业企业的知识产权保护、创业企业的合同法律风险、企业市场营销行为与质量管理、常见创业法律纠纷处理等七个专题。
			教学要求	(1) 课程思政：本课程是大学生创新创业教育的重要组成部分，从学生学的层面出发，有助于强化大学生们的事业心、人生观、价值观培养，对于培养大学生创新创业精神，形成正确的创业观。 (2) 教学条件：多媒体教学、湖南省精品在线开放课程《大学生创业法律基础知识与实务》网络平台。 (3) 教学方法：讲授法、案例教学法、任务驱动法、项目实训法、小组讨论法、情景教学法等。 (4) 师资要求：具有本科以上学历或讲师以上职称，具有创新创业与法律基础理论知识素养。 (5) 考核评价：课程考核方式为考查，学习通平台记录的数据为依据评定学生成绩。其中学习过程考核成绩占 60%，期末考查成绩占 40%。

序号	课程名称	学时	课程描述	
6	公共关系方法与技巧	16	课程目标	素质目标：使学生能够协调改善人际关系，克服人际交往障碍，提高公关能力，优化公共关系。 知识目标：了解公共关系学理论的基本内容和专业技能，掌握人际交往与沟通艺术的基本知识，明确价值观对个人行为及人际关系的影响，掌握人际交往与有效沟通的方法、特点、功能和成功沟通的基本原则。 能力目标：提高自己的人际交往与沟通能力，能够以公共关系的意识、基本思维和工作程序，应对与处理各种相关问题。
			主要内容	1. 了解公共关系基本涵义、要素、特征与职能； 2. 准确把握公共关系三要素的特点； 3. 掌握并学会运用公共关系四步工作法的操作手法。 4. 了解社会关系中的人际交往，掌握人际交往能力要素。
			教学要求	(1) 课程思政：该课程旨在培养培养具有良好职业道德、一定专业素质和能力、适应社会需要的合格人才，启发学生的社会责任感，奉献社会，发展自己。 (2) 教学条件：多媒体教学，充分运用信息技术与手段优化教学过程与教学管理。 (3) 教学方法：任务驱动法、项目导向法、讨论法、情景教学法等。 (4) 师资要求：具有较强专业技能；具有较强的信息化教学能力。 (5) 考核评价：采用过程性考核+考试考核的方式，过程性考核成绩根据考勤、课堂表现情况等方面评定，占总成绩的 40%；期末考核形式多样，占总成绩的 60%。
7	互联网思维	16	课程目标	素质目标：提高学生的综合素质，把互联网思维与工匠精神、创业营销紧密结合，提升学生互联网素养。 知识目标：掌握互联网思维的理念核心；能够分析互联网成功案例中的互联网思维。 能力目标：通过互联网思维的学习，把互联网思维融入到自己的专业学习、作品创新中去；利用互联网思维开展营销活动和创业活动。
			主要内容	该课程致力于提升学生互联网素养，坚持立德树人，深入开展课程思政改革，将“互联网精神”“网络素养培养”“网络安全”等思政内容融入其中，课程内容涉及互联网精神、互联网思维概述以及互联网思维的九大思维的种类、规则、方法、技巧等，培养学生能熟练运用互联网思维的九大思维来发现和认识问题和解决问题的能力，了解互联网时代的商业变革之道。
			教学要求	(1) 课程思政：本课程内容的选取紧密结合社会发展的要求，坚持把立德树人作为根本，以就业、创业为导向，以学生职业能力发展为本位，充分考虑对学生综合素质和实际应用能力的培养。以全体学生为对象，重在普及互联网思维和互联网精神，围绕“需要干预”理论设计和优化教学大纲，以互联网思维的九大思维模式为重心，合理安排课程内容。 (2) 教学条件：多媒体教学、计算机实训室。 (3) 教学方法：任务驱动法、讲授法、小组讨论法等。 (4) 师资要求：具有本科以上学历或讲师以上职称，具有创新思维和创新理念。 (5) 考核评价：课程考核总分为 100 分，包括线上、线下两个方面，其中线上考核占考核总分的 50%，线下考核占考核总分的 50%。线上考核内容及所占比例如下：观看微课视频 30%、完成进阶练习题 20%、在线提问讨论 30%、在线自测 20%。线下考核内容及所占比例如下：出勤 20%、课堂互动 20%、实践考查 60%。

序号	课程名称	学时	课程描述	
8	创新思维开发与训练	16	课程目标 素质目标：树立创新意识，培养创新兴趣，结合自己的专业提出创新的方向，参与创新项目；通过项目活动训练，培养学生的创新理念、积极主动的创新意识，使其具备创新能力，提升学生的专业素质；培养个性品质、创新能力和团队精神。 知识目标：了解创新原理；掌握创新思维方式和创新方法的内容；学会运用创新思维及方法解决现实问题。 能力目标：养成思考习惯和创新习惯，善于捕捉身边的“新”，善于通过思考在头脑中产生“新”；提高学生的创新思维能力及创新方法的应用能力。通过实践活动提高学生的创新能力、动手能力、多向思维能力、分析解决问题的能力、团队合作能力；主动思考方法，针对不同的问题探寻解决问题的方法，锻炼分析解决问题的能力；完成创新实践，以个人或小组的形式开展创新思维训练。	包括创新让世界更美丽、创新，你准备好了吗？创新有法，但无定法、走进创新思维训练营、扫除创新思维的障碍、产品创新与创新成果保护 6 个项目 26 个任务点。
			教学要求 课程思政：本课程作为一门公共选修课程，培养学生的批判性思维和创造性思维，提升学生问题解决能力和综合分析能力等基本素养。 (2) 教学条件：多媒体教学、超星学习通。 (3) 教学方法：讲授法、小组讨论法、情景教学法等。 (4) 师资要求：具有本科以上学历或讲师以上职称，具有创新思维和创新理念。 (5) 考核评价：课程考核总分为 100 分，包括线上、线下两个方面，其中线上考核占考核总分的 50%，线下考核占考核总分的 50%。线上考核内容及所占比例如下：观看微课视频 30%、完成进阶练习题 20%、在线提问讨论 30%、在线自测 20%。线下考核内容及所占比例如下：出勤 20%、课堂互动 20%、实践考查 60%。	
9	现代商务礼仪	32	课程目标 素质目标：具备尊重他人、善解人意、体贴周到、真诚正派、做事有分寸等基本素养；具备爱岗敬业、团结协作、宽容友善等职业素养；具备维护国家、集体、个人形象和利益的意识；具备传承我国优秀的礼仪文化、坚定文化自信的思维。 知识目标：了解现代商务礼仪的基础知识；掌握礼仪操作规范及应用技巧。 能力目标：能够熟练运用现代商务礼仪规范和技巧开展商务活动，提高人际交往能力。	礼仪概述（发展历史）、日常交际礼仪、商务服饰礼仪、仪表仪态礼仪、商务语言礼仪、求职礼仪、商务专项礼仪、宴请礼仪及涉外礼仪。
			教学要求 (1) 课程思政：本课程作为一门公共选修课程，教导学生尊重他人、善解人意、体贴周到、做事有分寸等基本素养。 (2) 教学条件：多媒体教学。 (3) 教学方法：讲授法、小组讨论法、情境教学法等。 (4) 师资要求：具有本科以上学历或讲师以上职称，具有商务礼仪理论知识和文化素养。 (5) 考核评价：采用过程性考核+终结性考核的方式，过程性考核成绩根据考勤、课堂表现情况等方面评定，占总成绩的 40%；终结性考核以课堂展示等方式评定，占总成绩的 60%。	

序号	课程名称	学时	课程描述	
10	四史课程	32	课程目标	素质目标：增进对党的政治认同、思想认同、理论认同、情感认同，增强历史担当、情怀、责任和信念，知史爱党、知史爱国。 知识目标：深刻认识党为国家和民族作出的伟大贡献，了解党推进马克思主义中国化形成的重大理论成果。 能力目标：从党的历史中汲取智慧和力量，坚定不移听党话、跟党走，在全面建设社会主义现代化国家伟大实践中建功立业。
			主要内容	围绕党史、新中国史、改革开放史和社会主义发展史，全面讲授中国共产党为人民谋幸福、为民族谋复兴、为世界谋大同的实践史。
			教学要求	（1）课程思政：以史鉴今、资政育人，总结历史经验、笃定信仰信念、传承红色基因，明理增信崇德力行。 （2）教学条件：线上教学。 （3）教学方法：讲授法、混合式教学。 （4）师资要求：中共党员（或预备党员），具备马克思主义理论相关学科专业能力和素质，具备扎实的教学能力。 （5）考核评价：采用过程性考核+终结性考核的方式，过程性考核成绩根据考勤、课堂表现情况等方面评定，占总成绩的 40%；终结性考核以考试或提交小论文的方式评定，占总成绩 60%。

2. 专业（技能）课程

专业课程分为专业基础课程、专业核心课程、专业拓展课程和专业综合实践课程，共 25 门课程，92.5 学分，1608 课时。

（1）专业基础课程

包括《体育基本理论与方法》《体育管理学》《体能基础》《运动人体科学基础》《体能训练方法》《健身教练基础》6 门课程，272 学时，17 学分。

序号	课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
1	体育基本理论与方法	素质目标：通过本课程的学习，学生能够提高对身体和健康的认识，掌握有关体育的知识和科学健身方法，提高自我保健意识；坚持锻炼，增强体能，促进身体健康；养成健康的生活方式。 知识目标：通过本课程的学习，学生能够掌握体育与健康的基本知识和运动技能，学会学习体育的基本方法，形成终身锻炼的意识和习惯；学生可以根据自己的兴趣爱好和不同需求，选择个人喜爱的方法参与体育活动。 能力目标：通过本课程的学习，学生将在运动环境中感受到集体的温暖和情感的愉悦；在经历挫折和克服困难的过程中，提高抗挫折能力和情绪调节能力，培养坚强的意志品质；在不断体验进步或成功的过程中，增强自信心，培养创新精神，形成积极向上、乐观开朗的生活态度。	1. 体育基础概述。 2. 体育基础理论。 3. 基本运动方法。	1. 课程思政：通过系统学习，使学生可以深入了解体育的文化和价值，从而增强学生对体育的认知和热爱。同时培养学生的团队协作能力、竞争意识以及抗压能力。 2. 教学条件：多媒体投影仪、实训室等。 3. 教学方法：主要采用讲授法和分组讨论法等教学方法。 4. 师资要求：具有本科以上学历或讲师以上职称，应具有扎实体育理论基础和丰富实践经验。 5. 考核评价：采用过程性考核+终结性考核的方式，过程性考核成绩根据考勤、课堂表现情况等方面评定，占总成绩的 40%；终结性考核采用考试的方式，占总成绩的 60%。
2	体育管理学	素质目标：注重培养学生的专业素养，强调提升学生的创新和实践思维。能够在实际工作中发现问题、提出创新性的解决方案。 知识目标：确保学校各部门及人员对体育目标有清晰地认识和理解，协同工作，保证体育工作的顺利实施，培养合格人才。 能力目标：通过体育课程培养学生的团队合作精神和沟通能力，提高社交能力。帮助学生形成良好的健康习惯，如定期锻炼、均衡饮食、避免吸烟酗酒等，增强学生的健康意识和素养。	1. 体育管理的概念与意义。 2. 管理原理及运用。 3. 体育管理的基本方法。	1. 课程思政：本课程为专业基础课程，可以增强学生的思想政治觉悟，还能引导他们将所学的知识运用到实践中。 2. 教学条件：多媒体投影仪、基础实训室等。 3. 教学方法：主要采用讲授法、案例教学法和分组讨论法等教学方法。 4. 师资要求：具有本科以上学历或讲师以上职称，应具有扎实美术理论基础和丰富实践经验。 5. 考核评价：采用过程性考核+终结性考核的方式，过程性考核成绩根据考勤、课堂表现情况等方面评定，占总成绩的 40%；终结性考核采用考试方式，占总成绩的 60%。

序号	课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
3	体能基础	素质目标：塑造学生良好的身体形态，激励学生坚持锻炼和克服困难进行各项目训练，优秀的团队合作能力。 知识目标：理解健康体适能的定义及其元素，及目标心率的计算。 能力目标：掌握体适能教练专用功能解剖学（身体位置、各种结缔组织的功能，肌肉起止点及收缩的种类，不应强化的肌肉以及原因），掌握基础抗阻力训练实践（全面体适能）	1、体适能的概念与意义。 2、体适能原理及运用。 3、设计不同训练的思路步骤。 4、体适能训练创意。	1、课程思政：本课程为专业基础课，是一门强调实践操作与亲身体验的课程。学生不仅可以提升自身的力量、速度、耐力等身体素质，更能在此过程中培养坚韧不拔的意志品质和团队协作能力。 2、教学条件：多媒体投影仪，实训室。 3、教学方法：采用讲授法，分组讨论法、实践等。 4、师资要求：具有本科以上学历或讲师以上职称，具有扎实美术理论基础和丰富的实践经验。 5、考核评价：采用过程性考核+终结性考核的方式，过程性考核成绩根据考勤、课堂表现情况等方面评定，占总成绩 40%；终结性考试占 60%。
4	运动人体科学基础	素质目标：增强体育意识，提高运动能力，树立正确的人生观、价值观。 知识目标：通过本课程的学习，使学生，能够掌握运动人体科学的基本理论、基本知识和基本技能，包括人体解剖学、运动生理学、运动生物力学、运动心理学等方面的内容。同时，培养学生运用所学知识分析、解决实际问题的能力。 能力目标：注重学生的实践能力培养，通过实验教学、案例分析、小组讨论等多种形式的教学活动，使学生能够在实践中学习、在学习中实践，提高他们的实践能力和创新能力。	1. 体育运动对身体各器官系统的良好作用和能够增强体质和体能的道理。 2. 掌握人体结构与机能的基本知识和体育卫生知识，为不同年龄、不同性别的人群科学地安排体育活动，使其能有效地增强体质，增进健康。 3. 预防运动伤病：简易急救方法及实践操作。	1. 课程思政：培养学生观察能力、动手能力、团结互助、创新能力及工匠精神。 2. 教学条件：电脑、多媒体投影仪、基础实训室等。 3. 教学方法：主要采用讲授法、案例法、任务驱动法和分组讨论法等。 4. 师资要求：具有本科以上学历或讲师以上职称，具有扎实美术理论基础和丰富实践经验。 5. 考核评价：采用过程性考核+终结性考核的方式，过程性考核成绩根据考勤、课堂表现情况等方面评定，占总成绩的 40%；终结性考核采用考试的方式，占总成绩的 60%。

序号	课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
5	体能训练方法	素质目标：促进学生身体健康，增强学生的基本身体素质。 知识目标：掌握体能训练的基本概念、原则和方法，了解体能训练的科学习原理和发展趋势。学习各类体能训练手段，如力量训练、有氧运动、柔韧性训练等，以及它们在运动训练中的综合应用。 能力目标：能够根据个人体质和运动需求，制定科学合理的体能训练计划。学会正确使用训练器材，掌握基本的训练技巧和方法，提高训练效果。	1. 体能训练的人体运动科学原理。 2. 体能训练的基本技术方法。 3. 体能测试与评价的基本理论与技术，参与体能训练的运功风险。 4. 体能训练计划的编制和实施。	1、课程思政：培养学生勇于担当、合作互助的品质，增强学生的运动能力，同时培养学生的学习能力、实践能力、创新能力。 2、教学条件：电脑、多媒体投影仪、基础实训教室。 3、教学方法：以讲授法、演示法、练习法进行知识与技能的教学，结合引导法、讨论法等促进学生自主学习，以信息化教学加强课堂互动与全员参与。 4、师资要求：具有本科以上学历或讲师以上职称，应具有扎实美术理论基础和丰富实践经验。 5、考核评价：采用过程性考核+终结性考核的方式，过程性考核成绩根据考勤、课堂表现情况等方面评定，占总成绩的 40%；总结性考核采用考试的方式，占总成绩的 60%。
6	健身教练基础知识	素质目标：通过课程学习，使学员掌握各类常见的运动项目的正确姿势、运动方法和技巧，如力量训练、有氧运动、柔韧性训练等，树立正确的人生观、价值观。 知识目标：使学员全面了解人体结构、肌肉功能、运动生物力学等基础知识，为后续的健身教学和实践打下坚实的基础。 能力目标：培养学生的教学思维、教学方法和教学技巧，使其能够有效的指导学员进行健身训练，激发学员的运动热情，提高学员的运动效果。	1. 健身基础知识。 2. 健身的方法与应用。	1. 课程思政：本课程为专业核心课程。首先要强调职业道德的重要性；让学生认识到健身教练作为健康引领者的责任与使命。 2. 教学条件：多媒体充分运用信息技术与手段优化教学过程与教学管理。 3. 教学方法：任务驱动法、项目导向法、讨论法、情景教学法等。 4. 师资要求：具有本科以上学历或讲师以上职称；具有较强专业技能和民族情怀；具有较强的信息化教学能力。 5. 考核评价：采用过程性考核+终结性考核的方式，过程性考核成绩根据考勤、课堂表现情况等方面评定，占总成绩的 40%；总结性考核采用考试的形式，占总成绩的 60%。

（2）专业核心课程

包括《体适能实践教学》《健身俱乐部经营与管理》《运动损伤与防护》《器械健身指导》《团操健身与指导》《运动生理学》《有氧训练技术》7门课程，400学时，25学分。

序号	课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
1	体适能实践教学	素质目标：激励学生坚持锻炼和克服困难进行各项目训练，优秀的团队合作能力。树立正确的人生观、价值观。 知识目标：熟悉体适能实践教学的理论方法。 能力目标：掌握体适能实践训练方法。	1. 主要内容是对体适能的理解过程。 2. 综合提高学生的运动水平。 3. 体适能的基本法则。	1、课程思政：本课程为专业核心课，在训练中学生需要相互配合、共同努力完成既定的训练任务，不仅锻炼了身体更培养了他们的集体荣誉感和责任感。 2、教学条件：多媒体投影仪、实训室。 3、教学方法：采用讲授法，案例教学法，分组讨论法等。 4、师资要求：具有本科以上学历或讲师以上职称，具有扎实美术理论基础和丰富的实践经验。 5、考核评价：采用过程性考核+终结性考核的方式，过程性考核成绩根据考勤、课堂表现情况等方面评定，占总成绩40%；终结性考核采用考试的形式，占总成绩的60%。
2	健身俱乐部经营与管理	素质目标：使学生全面了解健身行业的发展历程、现状以及未来的趋势。 知识目标：熟悉健身俱乐部的基础设施、服务项目及运营流程；学会如何选择合适的经营模式和管理方法。 能力目标：增强人力资源管理与团队建设能力。	1. 健身俱乐部的基本操作及应用。 2. 健身俱乐部的管理技术讲解与实践。	1. 课程思政：学生可以通过学习深入了解经营理念的内涵与外延，明确俱乐部在经营过程中应当遵循的道德规范和行为准则。 2. 教学条件：多媒体投影仪、电脑机房实训室等。 3. 教学方法：主要采用讲授法、案例教学法和分组讨论法等教学方法。 4. 师资要求：具有本科以上学历或讲师以上职称，应具有扎实健身理论基础和丰富实践经验。 5. 考核评价：采用过程性考核+终结性考核的方式，过程性考核成绩根据考勤、课堂表现情况等方面评定，占总成绩的40%；终结性考核采用考试的形式占总成绩的60%。

序号	课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
3	运动损伤与防护	素质目标：培养学生的安全意识，通过学习使学生充分认识到运动安全的重要性，增强自我保护意识。 知识目标：掌握运动损伤的定义、分类以及发生机制，了解不同运动项目的运动损伤类型。 能力目标：掌握运动损伤的基本知识和预防方法，了解常见的运动损伤处理方法，以培养学生的自我保护能力和健康运动习惯。更加科学、安全地进行锻炼，减少运动损伤的发生，提高运动效果和生活质量。	1. 运动伤害的成因与防护过程模式。 2. 运动损伤的类型和处理。 3. 拉伸、包扎与防护等的应用。 4. 防护的基本知识与技术。 5. 运动损伤的康复知识与技术。 6. 常见运动损伤和运动性病症的筛查、防护。	1. 课程思政：本课程为专业核心，通过讲授本课程不仅使学生将掌握损伤与防护的基本操作和应用技能，同时引导学生树立正确的价值观，培养良好的道德品质。 2. 教学条件：电脑、多媒体投影仪等。 3. 教学方法：（1）理论教学：通过课堂讲授、案例分析等方式，使学生掌握运动损伤的基本知识和原理。 （2）实践教学：通过实验实训等方式，培养学生的实际操作能力和问题解决能力。 4. 师资要求：具有本科以上学历或讲师以上职称，应具有扎实美术理论基础和丰富实践经验。 5. 考核评价：采用过程性考核+终结性考核的方式，过程性考核成绩根据考勤、课堂表现情况等方面评定，占总成绩的40%；终结性考核占总成绩的60%。
4	器械健身指导	素质目标：提高力量与耐力，增强学生的肌肉力量；改善柔韧性与协调性。 知识目标：掌握各类健身器材的基本构造、功能和使用方法，了解基本的健身原理和生理学知识，掌握正确的健身知识和动作要领，避免运动损伤，提高运动效果。 能力目标：培养学生自主学习和独立思考的能力，学会根据个人需求调整和优化健身计划；培养学生的团队合作精神和沟通能力，学会在健身过程中与他人互相帮助、共同进步。	1. 了解各类健身器材的功能、特点和使用方法。 2. 根据个人身体状况和需求制订合适的健身计划	课程思政：学生应当认识到健身不仅仅是为了外在的美更是为了内在的健康与和谐；使学生在日常生活中树立正确的健康观念，形成良好的生活习惯。 2. 教学条件：多媒体投影仪、电脑机房实训室等。 3. 教学方法：主要采用讲授法、案例教学法 and 分组讨论法等教学方法。理论教学注重讲、看、析结合。要求在练习过程中反复深化理论知识，重点强调结构意识，创新意识。 4. 师资要求：具有本科以上学历或讲师以上职称，应具有扎实美术理论基础和丰富实践经验。 5. 考核评价：采用过程性考核+终结性考核的方式，过程性考核成绩根据考勤、课堂表现情况等方面评定，占总成绩的40%；终结性考核占总成绩的60%。

序号	课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
5	团操健身与指导	素质目标：提升学生的身体健康水平，增强心肺功能，改善身体柔韧性、力量和耐力、使身体更加健康、强壮。 知识目标：了解团体操的基本内容、健身动作和技巧；具备基本的团操健身技能，能够指导学员科学的进行团操训练。 能力目标：能够熟悉的掌握团操的多种动作，在固定的节奏下完成各种动作。提高身体的协调能力。	1. 团操健身的基本动作。 2. 团操健身动作的结合与展示。	1. 课程思政：本课程为专业核心课程，本课程不仅为参与者提供多样化的锻炼选择，还有效提升了锻炼的趣味性和动力，全面提升参与者的身体素质和心理健康。 2. 教学条件：多媒体 3. 教学方法：运用理论的讲授法、提问法、分组讨论法、任务驱动法与案例示范等。 4. 师资要求：具有本科以上学历或讲师以上职称。 5. 考核评价：采用过程性考核+终结性考核的方式，过程性考核成绩根据考勤、课堂表现情况等方面评定，占总成绩的 40%；终结性考核采用实操的方式，占总成绩的 60%。
6	运动生理学	素质目标：培养学生辩证唯物主义观点和实事求是的科学态度。 知识目标：让学生了解运动对人体各个系统，如骨骼、肌肉、心血管、呼吸、神经等的影响；使学生能够熟悉并掌握不同运动训练方法的生理原理。 能力目标：培养学生能够运用所学的运动生理学知识，分析和解决运动实践中的实际问题；引导学生了解运动生理学的前沿研究领域和热点问题。	1. 研究人体在运动状态生理功能的变化规律的学科。 2. 肌肉生理、能量代谢、心血管系统、呼吸系统、神经调节、内分泌系统、免疫系统和运动生理学原理。	1. 课程思政：通过科学的方法研究人体在体育活动中的生理变化与适应规律，有助于提升学生的专业素养，还能增强学生的社会责任感和爱国情怀。 2. 教学条件：教学软件、电脑、投影仪等。 3. 教学方法：（1）理论教学：通过课堂讲授、案例分析等方式，使学生掌握人体结构的基本知识和原理。 （2）实践教学：通过实验实训等方式，培养学生的问题解决能力。 4. 考核评价：本课程考核包括学习过程考核与课程作品考核两个部分，具体考核成绩评定如下：学习过程考核成绩占 40%，终结性考核采用实操的方式，占总成绩的 60%。

序号	课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
7	有氧训练技术	素质目标：塑造学生良好的身体形态，激励学生坚持锻炼和克服困难进行各项训练，优秀的团队合作能力。 知识目标：熟悉心肺耐力的评估方法，及操作流程。 能力目标：掌握中低强度有氧训练方案制作及训练种类技术要领（有氧类项目，跑步机、动感单车、等），掌握高低强度间歇训练方案制作及训练种类技术要领。	有氧运动概述 心肺功能与耐力评估 有氧训练计划制定 有氧运动技术讲解与实践 运动心理调适与坚持策略	1. 课程思政：培养学生自主学习意识，在反复训练过程中具备精益求精的工匠精神和坚持不懈的劳动精神。 2. 教学条件：多媒体投影仪。 3. 教学方法：主要采用讲授法、案例教学法 and 分组讨论法等教学方法。理论教学注重讲、看、析结合。要求在练习过程中反复深化理论知识，重点强调结构意识，创新意识。 4. 师资要求：具有本科以上学历或讲师以上职称，应具有扎实美术理论基础和丰富实践经验。 5. 考核评价：采用过程性考核+终结性考核的方式，过程性考核成绩根据考勤、课堂表现情况等方面评定，占总成绩的 40%；终结性考核采用考试的方式占总成绩的 60%。

（3）专业拓展课程

包括《身体运动功能训练》《运动解剖学》《私教标准基础教学》《羽毛球》《体育法学概述》《八段锦》《市场营销》《体育绘图》《中国传统武术史》9 门课程，需修够 18 学分；288 学时。

序号	课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
1	身体运动功能训练	素质目标：使学生掌握基本的运动技能，在实际运动中运用所学技术，提高运动表现。 知识目标：了解运动对人体的影响，掌握科学的训练方法，预防运动损伤。 能力目标：能够提升身体协调性合反应能力，培养良好的体育精神和团队协作能力。组织学生进行实地训练，注重技能的掌握和实际应用。	1. 运动训练的基本方法； 2. 基本的运动技能； 3. 运动器材的使用；	1. 课程思政：将精益求精精神、创新精神、劳动精神等融入到教学过程中。 2. 教学条件：多媒体，板书，充分将板书实操与信息技术与手段优化教学过程与教学管理。 3. 教学方法：运用理论的讲授法、提问法、分组讨论法、任务驱动法与案例示范等。 4. 师资要求：具有本科以上学历或讲师以上职称，应具有扎实手绘基础和丰富实践经验。 5. 考核评价：采用过程性考核+终结性考核的方式，过程性考核成绩根据考勤、课堂表现情况等方面评定，占总成绩的 40%；终结性考核采用实操的方式，占总成绩的 60%。
2	运动解剖学	素质目标：引导学生探索人体结构的机械运动规律和体育技术动作关系，培养他们的科学研究和创新能力。 知识目标：了解人体的基本结构及其功能，了解运动中的人体形态，熟悉人体主要器官的位置、结构和生理功能，与运动锻炼有关的医学原理，掌握人体主要骨骼肌肉的名称、位置、结构和主要功能，利用环节分析法分析体育运动动作。 能力目标：具备对人体骨骼、关节进行专业术语表达的能力，具备阐述肌肉起止点及肌肉训练方法的能力，分析健身动作原动肌的能力。	主要探讨人体骨骼、肌肉、关节和神经等组织在运动中的相互作用和关系。	1. 课程思政：通过讲授人体结构，深入研究，将人体结构与训练相结合，树立学生对中国传统文化的继承与传承意识，培养学生的道德情操。 2. 教学条件：电脑、多媒体投影仪等。 3. 教学方法：（1）理论教学：通过课堂讲授、案例分析等方式，使学生掌握人体结构的基本知识和原理。（2）实践教学：通过实验等方式，培养学生的问题解决能力。 4. 师资要求：具有本科以上学历或讲师以上职称，应具有扎实美术理论基础和丰富实践经验。 5. 考核评价：采用过程性考核+终结性考核的方式，过程性考核成绩根据考勤、课堂表现情况等方面评定，占总成绩的 40%；终结性考核占总成绩的 60%。

序号	课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
3	私教标准基础教学	素质目标：增强私教人员对销售重要性的认识，培养其积极主动的营销态度。 知识目标：掌握基本的营销理论和技巧，能够灵活运用在私教业务中；提高私教人员与客户的沟通能力，增强客户黏性 能力目标：培养私教人员分析问题和解决问题的能力，提升其业务创新能力。	1. 销售基础知识 2. 客户关系管理 3. 业务拓展技巧 4. 营销活动策划	1. 课程思政：坚持社会主义核心价值观，将立德树人贯穿教学全过程，培养德、智、体、美、劳全面发展的社会主义接班人。 2. 教学条件：电脑，多媒体。 3. 教学方法：讲授法，实践操作法，角色扮演，小组讨论法。 4. 师资要求：具有本科以上学历或讲师以上职称，具有丰富的专业知识和创新能力。 5. 考核评价：采用过程性考核+终结性考核的方式，过程性考核成绩根据考勤、课堂表现情况等方面评定，占总成绩的 60%；终结性考核采用提交作业的方式，占总成绩的 40%。
4	羽毛球	素质目标：通过羽毛球运动在实践中的熟练运用，达到锻炼身体，终身受益的目的；全面提高学生的一般素质和专项素质，增强体质，增进健康，促进学生身心全面发展。 知识目标：通过本课程的教学与训练，使学生系统地掌握羽毛球运动的理论知识，羽毛球运动的营养知识，羽毛球运动中的损伤及其预防，羽毛球运动在不同人群健身运动处方中的运用，羽毛球运动的基本技术、单双打战术。 能力目标：使学生运用常见的单、双打发球战术、常用的单、双打打法战术以及常用的单、双打打法的选择，充分认识羽毛球运动单、双打技术的内在规律性、羽毛球单、双打战术及其战术选择的重要意义。	1. 使学生全面系统地掌握羽毛球运动的基本理论、羽毛球教学与训练的基本原理与方法； 2. 基本掌握正手发高远球，正手击直线高远球知识 3. 了解羽毛球运动的相关知识；	1. 课程思政：培养学生身体素质、身体协调能力。热爱集体、团结协作、勇于进取、勇于拼搏、吃苦耐劳的思想品质。 2. 教学条件：多媒体，羽毛球场地 3. 教学方法：讲授法，实践操作法，小组讨论法。 4. 师资要求：具有本科以上学历或讲师以上职称，具有丰富的专业知识和创新能力。 5. 考核评价：采用过程性考核+终结性考核的方式，过程性考核成绩根据考勤、课堂表现情况等方面评定，占总成绩的 60%；终结性考核采用考试的方式，占总成绩的 40%。

序号	课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
5	体育法学概述	素质目标：具备自主学习意识，具备尊重他人、善待他人等基本素养；具备爱岗敬业、团结协作、宽容友善等职业素养；具备维护国家、集体、个人形象和利益的意识。 知识目标：了解体育法的本质及其作用。 能力目标：能够正确地认识和理解体育法，能够提高个人的法律；提高人际交往能力	1. 遵守法律法规原则； 2. 提高学生的法律意识	1. 课程思政：融入爱岗敬业、团结协作、宽容友善等，坚定文化自信的思维。 2. 教学条件：电脑、投影仪等。 3. 教学方法：主要采用讲授法、案例教学法、分组讨论法等。 4. 师资要求：具有本科以上学历或讲师以上职称，具有丰富的专业知识和创新能力。 5. 考核评价：采用过程性考核+终结性考核的方式，过程性考核成绩根据考勤、课堂表现情况等方面评定，占总成绩的60%；终结性考核采用考察的方式，占总成绩的40%。
6	八段锦	素质目标：使学生在掌握八段锦完整套路的基础上，加速学生气血流动，促进身体的新陈代谢功能，提升学生的心肺功能。 知识目标：了解八段锦的身体姿势要求、运动特点以及健身原理；推动学生对于中华优秀传统文化的理解与接纳。 能力目标：能够通过练习八段锦达到修身养性的目的，合理调节自己的身心发展。	在动作泛化阶段，教师讲解示范为主，使学生的脑海中初步形成关于八段锦的动作表象；在动作分化阶段，讲解动作重难点，使学生大致可以完成完整套路的练习；在动作巩固阶段，以身体练习为主，教师巡回纠正指导为辅，保证学生的熟练掌握。	1. 课程思政：注重对学生的道德熏陶与民族精神的培养，要求做到“尊师重道”“孝悌仁义”“技道并重、德艺双馨”。 2. 教学条件：开阔场地；音箱设备。 3. 教学方法：讲解示范教学法、指导纠错教学法、探究教学法和小组合作学习法等教学方法。 4. 师资要求：具有本科以上学历或讲师以上职称，有一定的教学基本功和专业水平，同时应具备较丰富的教学经验。 5. 考核评价：采用过程性考核+终结性考核的方式，过程性考核成绩根据考勤、课堂表现情况等方面评定，占总成绩的40%；终结性考核以运动测试的方式评定，占总成绩的60%。
7	市场营销	素质目标：对体育市场营销的基本认识以及后期的运用 知识目标：体育市场营销策划的基本知识；体育市场营销策划的基本流程；市场细分与定位策划；体育市场营销要素策划；体育市场营销策划书的撰写等。 能力目标：体育市场营销策划基本知识；市场营销策划的基本流程；培养体育市场细分与定位策划的能力。	体育市场营销策划基本知识；市场营销策划的基本流程；体育市场细分与定位策划；体育市场营销策划书的撰写等。	1. 课程思政：通过讲授现代设计的经典案例，分析其中的思维，训练并建构服务人民、服务社会主义市场经济的观念。 2. 教学条件：多媒体教学。 3. 教学方法：任务驱动法、讨论法等。 4. 师资要求：具有本科以上学历或讲师以上职称，具有较强的美术理论功底。 5. 考核评价：为了全面考核学生的学习情况，课程考核包括过程考核和期末考核。具体考核成绩评定办法如下：过程考核占40%，期末考核占60%。

序号	课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
8	体育绘图	素质目标：提高欣赏能力，培养学生绘图思维的能力，培养分析概括能力，哲学辩证思维能力。通过绘图学习，了解中国体育文化的魅力 知识目标：学习绘图的概述，图绘图的法则，绘图表现方法，绘图的材料与，绘图的应用。 能力目标：培养学生隐形得形的思维能力。学会变化、拟人、比喻、概括的能力。运用绘图体现体育动作的能力。	1. 体育绘图的表现方法。 2. 体育绘图的应用领域。	1. 课程思政：本课程为专业拓展课，坚持社会主义核心价值观，将立德树人贯穿教学全过程，以图形为切入点，培养民族精神，创新思维，热爱祖国，培养德智体美劳全面发展的社会主义接班人。 2. 教学条件：电脑，多媒体，专业实训室等。 3. 教学方法：讲授法，启发法，实验法，案例分析法，小组合作法。 4. 师资要求：具有本科以上学历或讲师以上职称，具有丰富的专业知识和创新能力。 5. 考核评价：采用过程性考核+终结性考核的方式，过程性考核成绩根据考勤、课堂表现情况等方面评定，占总成绩的 60%；终结性考核采用提交作业的方式，占总成绩的 40%。
9	中国传统武术史	素质目标：提高学生的力量、速度、柔韧性、协调性等素质，增强学生的体质和体能。 知识目标：使学生了解武术的历史和基本理论知识，包括起源、发展、技术特点。 能力目标：掌握武术发展史上的主要大事和现象，并能在中国文化背景下理解中国武术的产生和发展以及其发挥的作用。	1. 武术的起源与发展 2. 武术流派与特点 3. 武术技艺与技法 4. 武术与传统文化 5. 武术的实战应用 6. 武术在现代社会变迁 7. 武术的国际化传播 8. 武术的保护与传承	1. 课程思政：注重对学生的民族精神的培养，通过武术，培养学生的道德素养，传承和弘扬中华优秀传统文化。 2. 教学条件：探究教学法 and 小组合作学习法等教学方法。 3. 师资要求：具有本科以上学历或讲师以上职称，有一定的教学基本功和专业水平，同时应具备较丰富的教学经验。 4. 考核评价：采用过程性考核+终结性考核的方式，过程性考核成绩根据考勤、课堂表现情况等方面评定，占总成绩的 40%；终结性考核以考试的方式评定，占总成绩的 60%。

(4) 专业综合实践课程

包括《认知实习》《岗位实习》《毕业设计》3 门课程，648 学时，32.5 学分。

序号	课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
1	认知实习	素质目标：增强学生对健身指导的兴趣和好奇心，激发其学习热情和探索欲望。 知识目标：了解健身指导与管理的结构，以及行业发展趋势和政策环境。 能力目标：培养学生的创新能力，激发其对健身指导与管理的探索精神。	1. 实习企业参观 2. 观看健身比赛	1. 课程思政：本课程可以更好地了解健身指导与管理行业的发展趋势和市场需求，提高自己的专业素养和实践能力。 2. 教学条件：认知实习企业。 3. 教学方法：参观、调研 4. 师资要求：指导教师应具有一定的经验，具有本科以上学历或讲师，或具备专业职业资格证书 5. 考核评价：采用过程性考核+总结性考核的方式，过程性考核成绩根据考勤、校企导师评价等方面评定，占总成绩的 30%；总结性考核采用提交实习总结的方式，占总成绩的 70%。
2	岗位实习	素质目标：具备严谨的工作态度；具备良好的表达能力；具备敬业、责任、协作、应对挑战等良好的职业道德和职业素养；具备良好的心理素质。 知识目标：了解实习企业的组织结构和运行模式；了解企业生产设备和运作情况；熟悉各实习岗位工作任务和职责；掌握工作岗位必备的专业技能。 能力目标：能够将专业理论知识应用到生产实践。能够沟通协调、团结协作解决实际问题。	1. 岗位实习企业组织结构和运行模式； 2. 设计、制版、生产、销售等工作岗位任务和职责； 3. 岗位实习及撰写实习总结。	1. 课程思政：融入工匠精神、纪律意识、创新精神，提升学生的职业素养、道德修养，帮助学生树立正确的价值观、职业观，合理制定职业生涯规划。 2. 教学条件：岗位实习企业。 3. 教学方法：要求学生综合运用三年来所学的各方面理论与实践知识，进行顶岗实习完成实习任务，结合职业方向选择适宜的岗位完成实习。 4. 师资要求：校内指导教师应具有一定的设计经验，具有本科以上学历或讲师，或具备专业职业资格证书，与岗位实习学生保持密切联系，时时关心实习动向及实习收获；校外指导教师应具备较强的设计和制作能力以及丰富的企业工作经验。 5. 考核评价：采用过程性考核+总结性考核的方式，过程性考核成绩根据考勤、校企导师评价等方面评定，占总成绩的 40%；总结性考核采用提交实习总结的方式，占总成绩的 60%。
3	毕业设计	素质目标：具备认真细致、严谨的工作态度；具备良好的语言表达、文字描述、变通能力；具备经受挫折、应对挑战的职业素质；具备工匠精神和创新意识；具备创新思维、健身修养、等专业综合素质。 知识目标：了解健身指导的基本方法，掌握毕业设计撰写、健身管理、健身指导技巧。 能力目标：能够发掘健身指导的内在含义；能够采用健身指导与管理的学习内容完成结构性的毕业设计；能够选择适当的健身器材和训练方法制订训练计划。	1. 确定设计方案； 2. 制定草稿； 3. 进行健身指导设计	1. 课程思政：融入质量安全意识、团队意识，系统地提升学生的思想品德、工作态度，增强事业心和责任感。 2. 教学条件：工作台、计算机等。 3. 教学方法：本课程采用启发式教学方式，培养学生创新思维和创新设计制作能力；采用案例教学方式，以点带面，教师指导学生完成作品的设计与制作。 4. 师资要求：指导教师应具有一定的毕业设计指导经验，具有本科以上学历或讲师资格证书，具备较强的专业基础与经验。 5. 考核评价：本课程考核包括学习过程考核与课程作品考核两个部分学习过程考核成绩占 40%，课程作品（论文）成绩占 60%。

七、教学进程总体安排

表 7.1 学期教学活动安排情况表

学期周数		理论教学	实习实训	专业综合训练	毕业设计	军训	机动	考试	合计
学年	学期								
一	1	16				3	1	1	21
	2	16					1	1	18
二	3	16					2	1	19
	4	16					1	1	18
三	5	8	10					1	19
	6		10		8				18

表 7.2 学时与学分分配表

课程类型	学分小计		学时小计		备注
	学分	占总学分比例	学时	占总学时比例	
公共基础课程	50	35.08%	912	36.19%	
专业（技能）课程	92.5	64.92%	1608	63.81%	
合计	142.5	100%	2520	100%	
其中	选修课（含公共选修和专业选修）		256	10.15%	
	实践教学环节		1464	58.09%	

注：16 学时 1 学分，体育 24 学时 1 学分，实训 1 周 1 学分，计 20 学时。

实践包括课内实践、实习、实训、专业综合训练、毕业设计等。

表 7.3 课程进度安排表 (标注★为校企合作共建课程)

课程类别	课程性质	课程代码	课程名称	总学分	总学时	理论	课内实践	各学期周数分配						备注
								第一年		第二年		第三年		
								1	2	3	4	5	6	
公共基础课程	必修	0701409010	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论	3	48	40	8	4/12						
		0704419010	形势与政策Ⅰ	0.25	8	8	0	2/4						
		1002409010	军事理论	1	16	16	0	4/4						
		1002409020	军事技能	3	112	0	112	3周						
		0503419010	大学体育Ⅰ	1	24	0	24	2/12						
		0501419010	高职英语Ⅰ	2	32	24	8	2/16						
		0606409010	信息技术	2	32	16	16	2/16						
		0703409010	思想道德修养与法治	3	48	40	8		4/12					
		0502409010	大学语文	2	32	32	0		2/16					
		0704429010	形势与政策Ⅱ	0.25	8	8	0		2/4					
		1001409010	心理健康教育	2	32	16	16		4/8					
		0503429010	大学体育Ⅱ	1	24	0	24		2/12					
		1001409020	大学生成长辅导与安全教育	1	16	16	0		2/8					
		0501429010	高职英语Ⅱ	2	32	24	8		2/16					
		0801409010	劳动教育	1	16	0	16			1/16				
		0701409010	习近平新时代中国特色社会主义思想概论	3	48	40	8			4/12				
		0704439010	形势与政策Ⅲ	0.25	8	8	0			2/4				
		0503439010	大学体育Ⅲ	1	24	0	24			2/12				

必修	0501439010	高职英语 III	2	32	24	8			2/16				
	0101409010	中外工艺美术史	2	32	32	0			2/16				
	0704449010	形势与政策 IV	0.25	8	8	0				2/4			
	0503449010	大学体育 IV	1	24	0	24				2/8			
	0501449010	高职英语 IV	2	32	24	8				2/16			
	0901409010	高职生职业发展与就业指导	2	32	32	0				4/8			
	0901409020	创新创业教育	2	32	32	0				4/8			
		小计	40	752	440	312							
	选修	0502403010	中华优秀传统文化	2	32	24	8						
		0504401010	形体训练	1	16	2	14						
		0504401010	健美操	1	16	2	14						
		0901402010	大学生创业法律基础知识与实务	1	16	16	0						
		1101403010	普通话训练	1	16	6	10						
		0401402010	现代商务礼仪	2	32	24	8						
		0606409030	互联网思维	1	16	6	10						
		0901409050	创新思维开发与训练	1	16	6	10						
		0401402020	公共关系方法与技巧	1	16	10	6						
		0702404010	四史课程	2	32	24	8						
			小计	10	160	120	40						
			合计	50	912	560	352						

1-4 学期至少修
够 10 学分

课程类别	课程性质	课程代码	课程名称	学分	学时分配			学年						备注
					总学时	理论	实践	第一年		第二年		第三年		
								1	2	3	4	5	6	
专业基础课	必修	0504408010	体育基本理论与方法	4	64	40	24	4/16						
		0504408020	体育管理	2	32	24	8	2/16						
		0504408030	体能基础	4	64	40	24	4/16						
		0504408040	运动人体科学基础	3	48	30	18	2/16						
		0504408050	体能训练方法	2	32	12	20		2/16					
		0504408060	健身教练基础	2	32	12	20		2/16					
		小计		17	272	158	114							
专业核心课	必修	0504408070	体适能实践教学	4	64	24	40		4/16					
		0504408080	运动损伤与防护	4	64	40	24		4/16					
		0504408090	器械健身指导	4	64	24	40			4/16				
		0504408100	有氧训练技术	4	64	24	40			4/16				
		0504408110	健身俱乐部经营与管理	4	64	24	40				4/16			★
		0504408120	团操健身指导	4	64	24	40				4/16			★
		0504408130	运动生理学	2	32	32	0				2/16			

		小计		25	400	192	208							
专业拓展课	必修	0504 4081 40	身体运动 功能训练	3	48	16	32			4/12				
		0504 4081 50	运动解剖 学	3	48	16	32			4/12				
		0504 4081 60	私教标准 基础教学	3	48	16	32				4/12			
		0504 4081 70	体育绘图	3	48	16	32				4/12			
		小计		12	192	64	128							
	选修	0504 4070 10	羽毛球	2	32	2	30			2/16		至少修够 6 学分		
		0504 4070 20	中国传统 武术史	2	32	32	0			2/16				
		0504 4070 30	体育法学 概述	2	32	32	0				2/16			
		0504 4070 40	八段锦	2	32	2	30				2/16			
		0504 4070 50	市场营销	2	32	12	20				2/16			
		小计		6	96	60	36							
综合实践课程	必修	0500 4080 10	认知实习	0.5	8	2	6	4/2						★
		0500 4180 20	岗位实习	24	480	0	24 周			不少于 6 个月			★	
		0500 4080 30	毕业设计	8	160	1 周	7 周						8 周	
		小计		32.5	648	22	626	集中实训环节 1 周按 20 学时、1 学分计算						
专业课程合计				92.5	160 8	496	1112							
总计				142.5	252 0	105 6	1464							

表 7.4 实践教学一览表

课程编号	课程名称	总学分	考核方式	实践学时/周学时或周数	学期	形式	修读形式	场所
0701409010	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论	3	考试	8	1	集中	必修	校内
0704419010	形势与政策 I	0.25	考试	0	1	集中	必修	校内
1002409020	军事技能	3	考查	112	1	集中	必修	校内
1002409010	军事理论	1	考查	0	1	集中	必修	校内
0503419010	大学体育 I	1	考试	24	1	集中	必修	校内
0501419010	高职英语 I	2	考试	8	1	集中	必修	校内
0606409010	信息技术	2	考试	16	1	集中	必修	校内
0703409010	思想道德修养与法治	3	考试	8	2	集中	必修	校内
0502409010	大学语文	2	考试	0	2	集中	必修	校内
0704429010	形势政策 II	0.25	考查	0	2	集中	必修	校内
1001409010	心理健康教育	2	考试	16	2	集中	必修	校内
0503429010	大学体育 II	1	考试	24	2	集中	必修	校内
0501429010	高职英语 II	2	考试	8	2	集中	必修	校内
1001409020	大学生成长辅导与安全教育	1	考查	0	2	集中	必修	校内
0801409010	劳动教育	1	考查	16	3	集中	必修	校内
0701409010	习近平新时代中国特色社会主义思想概论	3	考试	48	3	集中	必修	校内
0704439010	形势与政策 III	0.25	考查	0	3	集中	必修	校内
0503439010	大学体育 III	1	考试	24	3	集中	必修	校内
0501439010	高职英语 III	2	考试	8	3	集中	必修	校内
0101409010	中外工艺美术史	2	考查	0	3	集中	必修	校内
0503449010	大学体育 IV	1	考试	24	4	集中	必修	校内
0501449010	高职英语 IV	2	考试	8	4	集中	必修	校内
0704449010	形势与政策 IV	0.25	考查	0	4	集中	必修	校内
0901409010	高职生职业发展与就业指导	2	考查	0	4	集中	必修	校内
0901409020	创新创业教育	2	考查	0	4	集中	必修	校内
0504401010	健美操	1	考试	14	学生从开设的	集中	必修	校内
0401402010	现代商务礼仪	1	考查	8		集中	选修	校内
0401402020	公共关系方法与技巧	1	考查	6		集中	必修	校内
0702404010	四史课程	1	考查	8		集中	必修	校内

1101403010	普通话训练	1	考试	10	10 门课程中选修, 修满 10 学分	集中	选修	校内
0504401010	形体训练	1	考查	14		集中	选修	校内
0502403010	中华优秀传统文化	2	考查	8		集中	选修	校内
0901409050	创新思维开发与训练	1	考查	10		集中	选修	校内
0606409030	互联网思维	1	考查	10		集中	选修	校内
0901402010	大学生创业法律基础知识与实务	1	考试	20		集中	选修	校内
0504408010	体育基本理论与方法	4	考试	24	1	集中	必修	校内
0504408020	体育管理	2	考试	8	1	集中	必修	校内
0504408030	体能基础	4	考试	24	1	集中	必修	校内
0504408040	运动人体科学基础	3	考试	18	1	集中	必修	校内
0504408050	体能训练方法	2	考试	20	2	集中	必修	校内
0504408060	健身教练基础	2	考试	20	2	集中	必修	校内
0504408070	体适能实践教学	4	考试	4	2	集中	必修	校内
0504408080	运动损伤与防护	4	考试	24	2	集中	必修	校内
0504408090	器械健身指导	4	考试	40	3	集中	必修	校内
0504408100	有氧训练技术	4	考查	40	3	集中	必修	校内
0504408130	运动生理学	2	考查	0	4	集中	必修	校内
0504408120	团操健身指导	4	考试	40	4	集中	必修	校内
0504408110	健身俱乐部经营与管理	4	考试	40	4	集中	必修	校内
0504408140	身体运动功能训练	3	考试	32	3	集中	必修	校内
0504408150	运动解剖学	3	考试	32	3	集中	必修	校内
0504408160	私教标准基础教学	3	考试	32	4	集中	必修	校内
0504408170	体育绘图	3	考试	32	4	集中	必修	校内
0504407010	羽毛球	2	考试	30	3-4 学期需修够 6 学分	集中	必修	校内
0504407020	中国传统武术史	2	考试	0		集中	集中	校内
0504407030	体育法学概述	2	考试	20		集中	选修	校内
0504407040	八段锦	2	考试	30		集中	选修	校内
0504407050	市场营销	2	考试	20		集中	选修	校内
0500408010	认知实习	0.5	考查	6	1	集中	必修	校内（外）
0500418020	岗位实习	24	考查	480	3-6	分散	必修	校外
0500408030	毕业设计	8	考查	160	6	集中/分散	必修	校内（外）
	合 计	148.5		1636				

八、第二课堂及竞赛类活动学分转换说明

◆第二课堂作为提高学生综合素质、引导学生适应社会、促进学生成才就业的重要载体，具有特别价值。鼓励学生积极参与第二课堂活动，根据学校实际情况，集中进行的第二课堂活动如下表：

表 8.1 第二课堂学分转换表

活动名称	活动内容	开展形式	开设时间	学分转换说明
《大师讲堂》	结合学校实际；邀请国内知名的工艺美术大师、玉雕大师或本专业相关业界领军人物、专家、学者到校开展讲座。	讲座、研讨会为主	每学年不少于2次	参与1次转换0.5学分，最高1学分。
注：第二课堂活动不是必修内容，不强制要求学生参加。				

◆鼓励学生参加各类职业技能竞赛、学科竞赛、创新设计、科技活动、艺术实践、社团活动、志愿服务等，提高学生的综合能力和职业素养，取得的成果学分转换情况详见下表：

表 8.2 健身指导与管理专业学分转换情况表

序号	项目	要求		学分	替换的课程或课程类型
1	健身教练资格证	通过考试并获得证书		4	《体能基础》 《健身教练基础》 《器械健身指导》
	体育类职业技能竞赛	国家级	一等奖	6	《体能训练方法》 《器械健身指导》 《有氧训练技术》
			二等奖	4	
			三等奖	4	
		省级	一等奖	4	
			二等奖	3	
			三等奖	3	
		地市或院级	一等奖	3	《器械健身指导》 《有氧训练技术》 《团操健身指导》
			二等奖	1	

九、课程实施保障

（一）师资队伍

具有满足教学需要的素质较高、结构合理、专兼结合的教学团队。本专业共有专兼职教师 15 名。其中专任教师 3 名，兼职教师 2 名，双师素质教师 3 名，学科带头人 1 名。专任教师队伍职称、年龄分布，形成合理的梯队结构。社会体育专业教学团队初步形成以专业带头人为主导、专业教师为核心、专兼职相辅相成的教学团队。教师年龄、职称、学历结构合理，教学队伍稳定，所有专业教师，教学经验丰富，教学效果良好。有关情况见下表

9.1 健身指导与管理专业教师团队

结构	项目	专任教师（人）	兼职教师（人）	合计
职称结构	副教授或副高称	3	0	3
	讲师或中级职称	3	2	5
	助教或初级职称	9	0	9
学历结构	硕士及以上（不含在读）	1	2	3
	大学本科	12	0	12

（二）师资力量

1、专任教师基本要求

具有本专业领域有关证书；有理想信念、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心；具有体育类相关专业本科及以上学历；具有扎实的健身指导与管理专业相关理论功底和实践能力；具有较强信息化教学能力，能够开展课程教学改革和科学研究。

2、专业带头人基本要求

具有副高及以上职称，能够较好地把握国内外健身行业、专业发展，能广泛联系行业企业，了解行业对健身指导与管理专业人才的需求实际，教学设计、专业研究能力强，组织开展教科研工作能力强，在本区域或本领域具有一定的专业影响力。

3、兼职教师基本要求

健身指导与管理专业从健身行业俱乐部、亚洲运动及体适能专业学院等机构聘请一线技术骨干、管理骨干、管理能手、课程开发者为兼职教师，承担专业教学、专题讲座、实习实训指导、毕业论文指导、课程开发、实训室建设、课程开发、实训项目设计等教学工作任务。特别是在专业人才培养方案研究、课程建设、实验（实训）室建设方面发挥了不可替代的作用。

4、师资能力

（1）从教水平

教师均要求掌握信息技术教学手段，具备使用或制作多媒体课件能力；

专任教师具备对现行教学内容的筛选和组合能力；能紧紧围绕专业人才培养目标，按照实施性教学大纲和课程标准的要求科学合理地安排教学内容；

具备运用灵活多变的教学模式、教学方法的能力；

具有较强的语言表达能力；

能将思想道德、职业道德培养融入课程体系中；

（2）专业经验

大部分专任教师要求具备半年以上的健身相关企业挂职锻炼经验，具备各个岗位所要求的理论基础与实际操作能力。

（三）教学设施

1、专业教室基本条件

学院拥有田径场 1 个（400M 标准田径场；11 人制标准足球场 1 个）；体育馆 1 个；室外标准篮球场 6 个；室内标准篮球场 2 个；室外乒乓球活动平台若干；室内乒乓球室 2 个；室外羽毛球训练场 4 个；室内羽毛球训练场 6 个；器械健身实训室 2 间；校企合作健身俱乐部 1 个。学院还建有身体评估室、运动解剖实验室、运动营养实训室、运动康复实训室等。学院与其他高校进行广泛交流，利用这些学校的教学场地、设施设备进行教育教学内容拓宽。学院与几家健身俱乐部签订合作协议，进行形体礼仪训练、体能训练等方面的深度合作。

2、校内实训室基本要求

学校设有本专业教学、实习实训所需的专业教室、实训室和实训基地，完全

满足理论教学和理论一体化教学要求。

(1) 专业教室

配备黑（白）板、多媒体计算机、投影设备、互联网接入或 WIFI 环境，并具有网络安全防护措施。安装应急照明装置并保持良好状态，符合紧急疏散要求，标志明显、保持逃生通道畅通无阻。

(2) 校内开设的专业课教学实训室包括：器械健身实训室、四肢力量实训室、综合实训室。

(3) 有氧训练实训室的基本要求：木地板、把手、墙面镜、音响、功放、通风设备。

器械健身实训室除墙面镜、音响、功放、通风设备等基础条件外需专业教学设备，具体见下表。

表 9.2 健身指导与管理专业器械健身实训室教学设备要求

序号	实训场所名称	主要功能		实训场所面积/m ²	设备功能与要求
		对应课程	主要实训项目		
1	综合实训室	《体适能基础》 《体能训练方法》 《健身教练基础》	1. 健身教练训练 2. 体能训练（单车、有氧操、搏击、功能性训练） 3. 健身教练所具备的基本素质训练	120	1. 训练学生基本的健身能力 2. 学生自身体能的训练
2	四肢力量实训室	《体适能基础》 《体能训练方法》 《健身教练基础》 《运动损伤与防护》 《体育运动技术》	1. 四肢力量的实训 2. 体能训练（瑜伽、普拉提、体适能） 3. 健身教练所具备的基本素质训练	90	1. 训练学生对人体上肢的认知、对上肢力量、上肢肌肉的认识 2. 训练学生针对上肢力量、肌肉的针对性训练
3	器械类实训室	《器械健身指导》 《体育运动俱乐部管理》	1. 俱乐部器械管理的实训 2. 健身器械的实训 3. 健身教练所具备的基本素质训练	90	训练学生对器械的控制与管理的认知 2. 训练学生对器械的操作与把控能力
4	有氧训练实训室	《有氧训练技术》 《体能训练方法》	1. 有氧训练的实训 2. 健身教练所具备的基本有氧素质训练	90	1. 训练学生对有氧训练技术的认知 2. 训练学生在锻炼时对时间和强度的把控能力

3、校外实训基地基本要求

各院校应当按照教学计划、课程标准（教学大纲）的要求，建立与本专业实训和实习需要，以及与学生规模相适应的、稳固的校外实训实习基地。

（1）毕业实习基地的基本要求

应为符合国家有关规定，并在工商部门正式注册的健身器材生产企业、健身类产品销售公司、健身俱乐部、私教工作室、健身培训机构等健身产业相关机构。应为符合国家有关规定的，在劳动或教育部门注册的培训机构、大中专院校等开设健身有关的教育培训机构。

（2）教学见习基地

可针对具体的实践教学项目选择满足开展各类健身项目的健身俱乐部、私教工作室、健身产品生产及销售企业等。

（3）实训基地的管理

校内外实训基地均应制定系列实践教学管理制度，以保障实践教学的质量。校外实训基地应由学校与相关机构共同建设、共同管理。校内外实训基地应配备专职管理人员，根据教学计划，承接并安排实训教学任务，负责各实训室仪器设备的调度、租借、使用和管理，保障正常实训教学的进行。

（四）教学资源

1、教材选用基本要求

（1）教材

尽可能选择国家高职高专教材、选择规划类教材，并与健身行业密切相关的教材。

在市场教材无法满足教学需求的情况下，院校可根据专业办学特色与需要，选用一定数量的高质量自编特色教材或讲义。自编特色教材或讲义（包括文字教材、实物教材和影像教材等）要围绕专业课程标准，吸收工作一线的技术人员共同参与编写，突出职业能力培养的要求，并根据健身项目各项技术的发展和教学改革进程及时修订、更新。

（2）实训指导手册

实训指导手册应与课程教学大纲、实训教学大纲相吻合，与教材内容相配套。实训指导手册应实现实训项目的系列化、规范化，应反映教学改革成果，较好地体现健身过程中各项技术方法的实用性、科学性和先进性。

2、图书文献配备基本要求

学校图书馆具有门类齐全的体育、健身运动相关图书资料。同时专业期刊的种类不少于 10 种。

3、数字教学资源配置基本要求

学校校园网信息通畅，应有两种以上的常用图书期刊数据库，主要专业课程包括课件、视听教材、教学指导、实训指导、习题集、疑难解答等在内的教学资源库。

（五）教学方法

通过项目建设，探索出了一套适合学生特点、社会体育专业教学内容的教学方法与手段。

理论课程以直观教学法、讲授法、讨论法等教学方法为主。

实践课程以示范法、练习法、纠错法等教学方法为主。

驱动教学法、角色扮演教学法、案例教学法和翻转课堂教学法。

充分利用多媒体技术、网络平台、健身实训室实体等资源，丰富了本专业的教学手段。

（六）学习评价

1、教学质量管

保证和提高教学质量是教学管理的最终目的。必须牢固树立质量意识和全面的质量观。坚持严格的质量标准。要从影响学校教学质量的内外部各主要因素（教师、学生、管理、政策、体制等）入手，严格把好质量关，建立科学合理的教学评估督导体系，形成分析、评价、反馈制度，营造良好的教学环境，达到最佳教学效果。

（1）抓好教学计划实施过程的质量管理，要精心设计整体优化的教学计划，

精心组织计划的实施工作；

（2）把好教学过程各个环节的质量关；

（3）注重教学辅助过程的质量管理；

（4）实行科学化的考试管理，建立科学的考试工作程序和制度，严格考试过程管理，进行必要的试题、试卷和成绩分析，认真进行考试与课程教学工作总结；

（5）实行毕业生质量的跟踪调查制度

（七）质量保障

构建专门的专业建设质量管理体系，完善机构设置，设立教学质量监控与评估小组，保证体系诊断与改进工作，对教学质量的诸要素和教学过程的各个环节，进行积极认真检查、评价、反馈和调节，提高学校教学过程质量。

（八）教学组织

（1）积极开展产教融合、校企合作、现代新型学徒制等方面育人合作。在学生相对集中的企业设立教学点，聘请企业专家，在企业建立实训基地，充分发挥企业的资源优势 and 育人优势，共同完成专业人才培养。

（2）严格按照审定的教学计划安排教学，制订专业课程标准，建立教学反馈机制，及时评价教学效果，不断改进教学方法，提高教学质量。

（3）严格执行学院的三级教学质量监管，确保保证教学工作的有序进行，把教学和实训工作落到实处。

（4）将实践教学贯穿于各学期中，按照技能培养的客观规律，循序渐进地以学生为主体，教师为主导，根据岗位职业能力培养需求，通过基本技能训练、专业单项技能实训、专业综合技能实训、岗位职业能力训练等环节组织和实施实践教学。

十、毕业要求

1. 所有课程成绩全部合格，修满 148.5 学分。
2. 学生在校期间必须德育考核合格，体育健康测试达标。
3. 考取相对应的职业资格证书或参加相对应职业培训。
4. 实习期不得少于六个月。