

临汾阳光通才职业艺术学院
运动训练专业人才培养方案

一、专业名称及代码

专业：运动训练

代码：750107

二、入学要求

初中毕业或具有同等学力。

三、修业年限

三年。

四、职业面向

所属专业类	主要职业类别	主要岗位类别	职业资格证书或技能等级证书举例
运动训练	社会体育指导员	社会体育指导员	社会体育指导员
	裁判员	裁判员	裁判员
	运动员	运动员	运动员
	教练员	保健按摩师	保健按摩师

五、培养目标与培养规格

（一）培养目标

培养思想政治坚定、德技并修、全面发展，适应我国新时代社会主义建设需要，具有良好的专业素质和职业素质，掌握计算机办公软件的使用、网络的组建及管理维护、网页设计与制作、视频及动画制作的设计和合成等知识和技术技能，面向计算机工作相关的生产、应用、服务和管理一线领

域的高素质劳动者和技术技能人才。

（二）培养规格

1. 素质

（1）热爱社会主义祖国，拥护党的基本路线、政治方针和政策，具有较高的思想觉悟、强烈的责任意识，正确的是非观念、道德观、崇高的理想信念。

（2）具有正确的人生观与价值观，强烈的公德意识，良好的团队合作意识和甘于吃苦、敬业爱岗、乐于奉献的精神，以及良好的职业道德。

（3）具有良好的民族文化素养、良好的科学文化素养、良好的职业文化素养和良好的技术文化素养。

（4）具有健康的体质和良好的体育运动习惯与技巧、具有满足职业工作的身体条件。

（5）具有合理的信念追求和积极乐观的人生态度，能正确评价自己和客观评价他人，正确对待成功和挫，健康的人际关系处理能力和适应社会环境的能力。

（6）具有较强的自学能力，获取和运用专业信息的能力，创新能力、学习能力及社会交往能力；能掌握专业工作方法、具有专业工作组织协调能力，能满足专业长远发展需要。

2. 知识

（1）掌握从事本专业必需的文化基础知识，包括：政治理论、语文、数学、英语、信息技术、体育运动理论、音乐素养等。

（2）掌握人体科学、教育科学、心理科学的基本理论、基本知识，掌握体育科学的基本理论、方法和基本技能。

（3）掌握人体科学、教育科学、心理科学的基本理论、基本知识，掌握体育科学的基本理论、方法和基本技能

（4）运用基本运动训练有关理论知识进行专业运动训练和高水平运动项目技术指导，掌握运动竞赛的编排、竞赛执裁与场外技术服务。

3. 能力

（1）通用能力

较好的政治素质、思维素质、心理素质、体能素质、团队精神、吃苦

精神及参与社会生活的能力。

②较强的道德意识、法律意识、环保意识、安全意识、质量意识和服务意识及规范个人言行的能力和责任能力。

③具备收集、分析和组织信息的知识与能力，及独立学习、查找资料、获取知识、技能、独立解决问题的能力。

(2) 专业技术技能

运用基本运动训练有关理论知识进行专业运动训练的能力

②将学校体育教学基本理论和技能运用到教学过程的能力。

③具有高水平运动项目技术指导能力。

④掌握运动竞赛的编排、竞赛执裁与场外技术服务的能力。

六、课程设置及要求

本专业课程设置分为公共基础课、专业技能课和选修课。

公共基础课包括德育、语文、数学、英语、信息技术、体育与健康、历史、音乐素质、安全教育、军事素质、礼仪等课程。

专业课包括专业基础课程和专业核心课程，实习实训是专业技能课教学重要内容，含校内外实训、识岗实习、跟岗实习、顶岗实习等多种形式。

选修课分为公共选修课、专业选修课和社团选修课程。

(一) 公共基础课程

序号	课程名称	主要内容和教学要求	学时
1	中国特色社会主义	依据《中等职业学校中国特色社会主义教学大纲》开设，并与专业实际和行业发展密切结合	36

2	心理健康与职业生涯	依据《中等职业学校心理健康与职业生涯规划教学大纲》开设，并与专业实际和行业发展密切结合	36
3	哲学与人生	依据《中等职业学校哲学与人生教学大纲》开设，并与专业实际和行业发展密切结合	36
4	职业道德与法治	依据《中等职业学校职业道德与法治教学大纲》开设，并与专业实际和行业发展密切结合	36
5	语文	依据《中等职业学校语文教学大纲》开设，培养学生正确理解和运用祖国语言文字的能力，培养语文应用的能力，为综合职业能力的形成以及继续学习奠定基础。	180
6	数学	依据《中等职业学校数学教学大纲》开设，使学生掌握必要的数学基础知识，具备必需的相关技能和能力，为学习专业知识，掌握专业技能，继续学习和终身发展奠定基础。	170
7	英语	依据《中等职业学校英语教学大纲》开设，使学生进一步学习英语基础知识，培养学生听，说，读，写能力，提高学生日常生活和职业场景中的语言应用能力。	170
8	计算机应用基础	使学生掌握必备的计算机基础知识和基本技能，培养学生应用计算机解决工作与生活中实际问题的能力，使学生具有应用计算机学习的能力，为其职业生涯发展和终身学习奠定基础，全面提升学生的信息素养。	136
9	体育与健康	1、培养学生提高体能和运动技能水平。 2、加深对体育与健康知识的理解。 3、学会体育学习及其评价，形成运动爱好和专长。	160

10	公共艺术	依据《中等职业学校艺术教学大纲》开设，注重培养学生的综合素质，陶冶情操，为学生终身发展奠定基础。	72
11	历史	依靠《中等职业学校历史课程标准》开设，注重培养学生的综合素质，陶冶情操，为学生终身发展奠定基础。	136

(二) 专业（技能）课程

1. 专业基础课程

序号	课程名称	主要内容和教学要求	学时
1	运动解剖学	通过对运动系统、肌肉、体育动作的解剖学分析、消化系统、呼吸系统、心血管系统、感觉器官、神经系统的概述等内容的学习理解人类个体在运动该过程中各机能的协调与配合	112
2	运动心理学	知道--是指对这门学科和教学现象的认知。理解--是指对这门学科涉及到的概念，原理，策略与技术的说明和解释，能提示所涉及到的教学现象演变过程的特征，形成原因及教学要素之间的相互关系。掌握--是指运用已理解的教学要领和原理说明，解释，类推同类教学事件和现象。学会--是指能模仿或在教师指导下独立地完成某些教学知识和技能的操作任务，或能识别操作中的一般差错。	140
		知道《体育概论》这门学科的性质、地位和独立价值。知道这门学科的研究范围、分析框架、研究方法和学科前列动态。2、理解这门学科的主要概念、基本原理和策略，尤其是明确我国社会主义体育的性质、目的任务和实施体制，培养运用基础理论知识辩证分析体育有关问题的能力。3、结合教学进	

3	体育概论	行爱国主义和共产主义思想品德教育，巩固专业思想，初步树立体育教师的光荣 责任感。 4、养成对发生在自己身边的体育现象的关注兴趣，并能理论联系实际，学以致用，善于把所学 的原理应用到具体的实践工作中去发现、分析、解决问题。	140
4	运动训练学	通过竞技体育与运动训练、项群训练理论、运动成绩与竞技能力、的学习掌握和分析解决实际问题	112
5	体育管理学	通过教学使学生掌握体育管理的基本理论知识，包括体育管理系统基本原理职能和方法、体育管理体制等。并能在管理的实践中加以运用，认识体育管理的基本规律，培养学生初步的体育管理能力	72
6	社会体育学基础	学习和掌握社会学、体育社会学的基本概念，分析二者之间存在的关系，建立社会学的必要性以及体育社会学在体育社会科学中的位置与社会体育学的关系，知道社会学特点和功能	112

2. 专业技能课程

序号	课程名称	主要内容和教学要求	学时
1	武术套路	掌握武术的基本理论知识、技术、技能，学会科学锻炼身体的方法，养成锻炼习惯，不断提高武术运动水平，为终身体育打下了良好基础。培养学生勇敢、顽强、坚韧不拔的意志品质，乐观进取、遵守武德，树立良好的道德风尚。	130

2	武术散打	(1) 掌握和运用散打基本知识和技能，使之成为终身锻炼的有效手段。 (2) 了解武术的内涵，继承和发扬民族体育文化。 (3) 通过散打专项练习，发展灵敏、力量、速度、耐力等身体素质。 (4) 注重武德培养，养成正确的竞争意识与良好的合作精神，形成较强的社会适应能力。	130
3	跆拳道	跆拳道的定义、跆拳道基本礼仪应用、拳道发展动态及与其他传统体育发展差异、掌握跆拳道基本技法特点、跆拳道套路裁判规程、跆拳道裁判实践	130

3. 专业选修课程

序号	课程名称	主要内容和教学要求	学时
1	篮球	掌握篮球的基本技术、技能和理论知识，运用所学的知识、技能锻炼身体，参加组织竞赛，培养个人独立完成的能力，培养勇猛顽强、团结合作的精神，培养良好的体育道德和优秀的心理品质	136
2	羽毛球	掌握羽毛球基本手法技术，特别握拍、发球、拉后场、搓网前球、杀球、吊球和反手击球等基础手法技术，熟悉掌握基本的羽毛球进攻与防守的战术理论知识和方法，了解战术组合与意义，在教学比赛中能简单运用单打和双打战术	136

（四）实践性课程

1. 综合实训

序号	项目名称	学时
1	跆拳道实习	60
2	武术表演实习	60

2. 识岗、跟岗和顶岗实习

识岗实习是指学生由学校组织到实习单位参观、观摩和体验，形成对实习单位和相关岗位的初步认识的活动。跟岗实习是指不具有独立操作能力、不能完全适应实习岗位要求的学生，由学校组织到实习单位的相应岗位，在专业人员指导下部分参与实际辅助工作的活动。顶岗实习是指初步具备实践岗位独立工作能力的学生，到相应实习岗位，相对独立参与实际工作的活动。

一般在第 5 学期前 2 个月安排识岗、跟岗实习或中高职衔接及综合实

训课程，后 2 个月至第 6 学期安排顶岗实习，顶岗实习共计 6 个月。
顶岗

实习一般按每周 30 小时（1 小时折 1 学时）安排。在企业识岗、跟岗、顶岗实习时，学校和实习单位按照专业培养目标的要求和教学计划的安排，共同制定实习计划和实习评价标准，组织开展专业教学和职业技能训练，并保证学生实习的岗位与其所学专业面向的岗位群基本一致。

七、教学进程总体安排

（一）基本要求

每学年为 52 周，其中教学实践 40 周（含复习考试），假期 12 周。周学时一般为必修课 30 学时、选修课 6 学时，顶岗实习按每周 30 小时（1 小时折 1 学时）安排，3 年总学时数为 3300-3600 学时左右。公共基

基础课程学时约占总学时的 1/3，专业技能课程学时约占总学时 2/3，选修课程学时约占总学时 10%。

(二) 教学进程安排

	课程名称	考试方式	总学时	学期					
				1	2	3	4	5	6
公共基础	中国特色社会主义	考试	36	√					
	心理健康与职业生涯	考试	36		√				
	哲学与人生	考试	36			√			
	职业道德与法治	考试	36				√		
	语文	考试	180	√	√	√	√	√	
	数学	考试	170	√	√	√	√	√	
	英语	考试	170	√	√	√	√	√	
	计算机应用基础	考试	136	√	√	√	√		
	体育与健康	考查	160	√	√	√	√	√	
	公共艺术	考试	72	√	√	√	√		
	历史	考试	136	√	√	√	√		
	小计		1168						
专业技能课	运动解剖学	考试	112	√	√	√	√		
	运动心理学	考试	140	√	√	√	√	√	
	体育概论	考试	140	√	√	√	√	√	
	运动训练学	考查	112	√	√	√	√		
	体育管理学	考查	72	√	√	√	√		
	社会体育学基础	考试	112	√	√	√	√		
	专项训练	考试	200	√	√	√	√	√	
	小计		888						

	专业 (技 能) 方向 课	武术套路	考查	130	√	√	√	√	√	
		武术散打	考查	130	√	√	√	√	√	
		跆拳道	考查	130	√	√	√	√	√	
		小计		390						
	专业 选修 课	篮球	考查	128						
		羽毛球	考查	128						
		小计		256						
	综合实训			120						
	顶岗实习			480						
	专业技能课小计			2134						
	合计			3302						

八、实施保障

(一) 师资队伍

根据教育部颁布的《中等职业学校教师专业标准》和《中等职业学校设置标准》的有关规定,进行教师队伍建设,合理配置教师资源。专业教师学历、职称结构应合理,至少应配备具有相关专业中级以上专业技术职务的专任教师2人;建立“双师型”专业教师团队,其中“双师型”教师应不低于30%;应有业务水平较高的专业带头人,并聘请行业企业的专业骨干担任兼职教师。

专任专业教师应为运动训练及相关专业本科及以上学历,具有中等职业学校教师资格证书,具有中级及以上专业技术服务所要求的业务能力,取得运动训练类中级及以上职业(专业)资格证书,具有良好的师德和终身学习能力。

（二）教学设施

1. 校内实训室

实训室名称	主要实训内容	实训室面积(平米)
室内体育馆	1. 武术套路训练 2. 跆拳道训练 3. 武术散打训练	100x1

主要设施设备及数量

实训室名称	主要设备名称	设备主要功能 (技术参数与要求)	数量 (台/套)
室内体育馆	鸡腿靶	成人靶	60
	护具	专业版(165--185)	25
	散打脚靶	专业版	30
	拳击手靶	专业版	25
	大脚靶	专业版	30
	哑铃	5kg、2kg	10*2

2. 校外实训室基地

实训基地名称	主要实训内容	备注
临汾体育学校	跆拳道教授与学习	跟岗

（三）教学资源

教材方面，严格执行国家关于教材选用的有关要求，以选用国家规划教材为主。数字资源方面，基本实现所有专业课程网络教学平台线上建课、授课、布置批改作用、考试等信息化教学功能，积累一批自主研发教学资源。

（四）教学方法

适应现代学徒制的教学方法，针对运动训练专业工作岗位群，除了广泛运用案例教学、项目教学等方法，我们还结合本专业的教学特点和学生的学情，采用了师傅带徒弟的互帮互助学法。在学徒制的教学环境下，每位学生中可经历学习、带徒、展示、教授角色转换，既能体验未来工作岗位的工作模式，又增强了学生的团队协作意识和集体荣誉感。

五）学习评价

由学校、学生、用人单位三方共同实施教学评价，评价内容包括学生专业综合实践能力、“双证”的获取率和毕业生就业率及就业质量。深入实践“学分制多证书”评价制度，构建校企合作、工学结合人才培养模式下多元化教学质量评价标准体系。

1. 课堂教学效果评价方式

采取灵活多样的评价方式，主要包括笔试、作业、课堂提问、课堂出勤、上机操作考核以及参加各类型专业技能竞赛的成绩等。改变单一的集中闭卷笔试和一次性终结考试的方法，形成过程性考核与终结性考核相结合的多元综合考核方式，科学全面地评价学生的综合素质。过程性考核主要包括平时的作业、答辩、课堂测验、读书报告、课堂交流和讨论、期中考试、社会实践等多种考核方式。终结性考核主要包括“理论课程在线考试”、“选修课程选拔考试”、“全员化项目展示考试”等多种考核形式。

2. 实训实习效果评价方式

（1）实训实习评价

采用实习报告与实践操作水平相结合等形式，如实反映学生对各项实训实习项目的技能水平。

（2）顶岗实习评价

顶岗实习考核方面包括实习日志、实习报告、实习单位综合评价整定等多层次、多方面的评价方式。

（六）质量管理

学校成立内部质量保证体系管理机构，按照决策指挥、质量生成、资源建设、支持服务、监督控制等五个系统，从学校、专业、课程、教师、学生等五个层面，以校园管理平台为依托，努力构建“五纵五横一平台”内部质量保证体系。通过发布《质量保证体系自我诊改报告》《质量年度报告》等形式，营造以“质量强校”战略为引领的质量文化氛围，切实履行人才培养工作质量保证主体的责任，统筹管理学校各部门、各环节的教学质量管理活动，逐步形成“覆盖全员、贯穿全程、纵横衔接、网络互动”的常态化，具有内生活力和创新激情的良性质量管理机制。

九、毕业要求

本专业毕业生应具有以下职业素养、专业知识和技能：

- 1、完成培养方案规定的全部课程。
- 2、通过计算机等级考试。
- 3、获得相应的职业资格证书。
- 4、按要求完成各项基本技能及专业技能训练，成绩合格。
- 5、按要求完成各项顶岗实习、毕业实习任务，成绩合格。