



周口文理职业学院

Zhoukou Vocational College Of Arts And Sciences

社会体育专业 人才培养方案

(2025 年修订)

专业大类：教育与体育大类

专业类：体育类

专业名称：社会体育

专业代码：570301

修业年限：三年

初次招生时间：2021 年 9 月

专业负责人：刘琳

联系电话：18238972666

周口文理职业学院制

二〇二五年九月

修订说明

专业人才培养方案是决定高素质社会体育技能人才培养质量的核心要素，是开展社会体育专业教学活动的纲领性文件，更是落实专业教育教学目标的基本依据。为适应全民健身国家战略深入推进、体育产业数字化转型对社会体育服务、运动训练指导、体育赛事运营、健身健康管理等领域带来的新变化，顺应现代社会体育行业智能化场馆运营、数字化健身指导、线上线下融合赛事活动开展的新趋势，对接体育健身俱乐部、社区体育服务中心、体育赛事公司等机构中健身教练、社会体育指导员、赛事运营专员等岗位（群）的新要求，持续满足体育产业高质量发展对具备实践能力、创新意识的高素质社会体育技能人才的需求，推动职业教育社会体育专业升级和数字化改造，全面提高人才培养质量，遵循国家推进现代职业教育高质量发展的总体要求，参照教育部相关专业教学标准及体育行业规范，学校结合本区域体育产业发展实际、专业行业资源优势 and 自身办学定位，对原有社会体育专业人才培养方案进行修订。

目录

一、专业名称及代码	1
二、入学要求	1
三、基本修业年限与学历	1
四、职业面向	1
五、培养目标与规格	1
六、课程设置	2
七、教学进程总体安排	13
（一）教学活动时间分配	13
（二）教学总学时总学分分配	13
（三）教学进程总体安排	13
八、实施保障	17
（一）师资队伍结构	17
（二）教学设施	18
（三）教学资源	19
（四）教学方法	20
（五）学习评价	21
（六）质量管理	21
九、毕业要求	22

附录：人才培养方案修订人员名单

专家论证意见表

社会体育专业人才培养方案

一、专业名称及专业代码

社会体育（570301）

二、入学要求

中等职业学校毕业、普通高级中学毕业或具备同等学力。

三、基本修业年限与学历

三年、专科。

四、职业面向

所属专业大类（代码）	教育与体育大类（57）
所属专业类（代码）	体育类（5703）
对应行业（代码）	商务服务业（72）、体育（89）、娱乐业（90）、体育社会团体（95）
主要职业类别（代码）	体育专业人员（2-09-07），其他文学艺术、体育专业人员（2-09-99），健身和娱乐场所服务人员（4-13-04），其他文化、体育和娱乐服务人员（4-13-99）
主要岗位（群）或技术领域举例	社会体育指导员、国民体质监测服务人员、社会体育活动组织管理人员
职业类证书举例	社会体育指导员、教练员、裁判员、游泳救生员

五、培养目标与培养规格

（一）培养目标

本专业坚持立德树人，培养德智体美劳全面发展，自觉践行社会主义核心价值观的高素质技术技能人才。学生将掌握扎实的科学文化基础知识与理论，精通全民健身指导领域的专业知识与核心技能。具备全民健身体育项目指导与培训、社会体育活动组织与管理、国民体质监测服务等核心实操能力，毕业生具有较强的就业创业与可持续发展能力，能够积极适应行业动态与职业发展。在素质层面，注重塑造学生良好的人文与科学素养、职业道德与规范意识，树立创新精神与精益求精的工匠品质，以高标准践行职业行为，服务社会与行业发展。

（二）培养规格

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

1. 坚决拥护中国共产党领导和中国特色社会主义制度，以习近平新时

代中国特色社会主义思想为指导，践行社会主义核心价值观，具有坚定的理想信念、深厚的爱国情感和中华民族自豪感。

2. 能够熟练掌握从事本专业职业活动相关的国家法律、行业规定，掌握全民健身项目安全指导等相关知识与技能，了解社会体育行业文化，遵守职业道德准则和行为规范，具备社会责任感和担当精神。

3. 掌握支撑本专业学习和可持续发展必备的政治理论、科学文化基础知识、中华优秀传统文化、语文、信息技术、健康教育、心理健康等文化基础知识，具有良好的科学素养与人文素养，具备职业生涯规划能力。

4. 掌握社会体育指导、运动人体科学等方面的专业基础理论知识，具有较强的整合知识和综合运用知识的能力；

5. 掌握一项运动项目技术技能，具有全民健身锻炼指导、体育项目培训的能力。

6. 掌握社会体育活动的组织方法，具有全民健身活动的组织与管理能力。

7. 掌握体质监测数据采集技术技能，具备体质监测和体质健康评价的能力。

8. 具有适应全民健身智慧化发展需求的基本数字技能，基本掌握社会体育领域数字化应用能力。

9. 具有探究学习、终身学习能力，具有整合知识和综合运用知识分析问题和解决问题的能力。

10. 具有良好的语言表达能力、文字表达能力、沟通合作能力，具有较强的集体意识和团队合作意识，学习一门外语并结合本专业加以运用。

11. 培育劳模精神、劳动精神、工匠精神，弘扬劳动光荣、技能宝贵、创造伟大的时代精神，热爱劳动人民，珍惜劳动成果，具备与本专业职业发展相适应的劳动素养、劳动技能。

六、课程设置

（一）公共基础课程

按照国家有关规定开齐开足公共基础课程。

将思想政治理论、军事理论与军训、心理健康教育、劳动教育等课程列为公共基础必修课程。将中国共产党简史、毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论、中华优秀传统文化、大学语文、高职英语、信息技术、公共艺术、大学生职业发展规划与就业指导，大学生创新创业等列为公共必修课程或选修课程。

序号	课程名称	教学目标	教学内容与要求
----	------	------	---------

1	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论 (06500001)	系统掌握马克思主义中国化科学内涵与历史进程,明确两次飞跃及两大理论成果;理解社会主义初级阶段国情及方针政策;把握中国特色社会主义各领域建设核心理论。运用马克思主义立场观点方法分析实际问题;解读路线方针政策,理性看待热点难点问题;具备自主学习与理论联系实际能力。坚定走中国特色社会主义道路信念,树立正确三观;增强对民族、宗教政策理解,提升贯彻基本理论路线的自觉性。通过学习本课程,使大学生对马克思主义中国化进程中形成的理论成果有更加准确的把握;对中国共产党领导人民进行的革命、建设、改革的历史进程、历史变革、历史成就有更加深刻的认识;对中国共产党在新时代坚持的基本理论、基本路线、基本方略有更加透彻的理解;对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能力的提升有更加切实的帮助,从而更加坚定大学生对中国特色社会主义的道路自信、理论自信、制度自信、文化自信。	课程内容:阐释马克思主义中国化理论内涵、历史及中国特色社会主义理论体系地位,说明学习意义与方法。讲解实事求是思想路线的形成、内容与意义,明确解放思想、与时俱进的实践要求。介绍革命理论背景、总路线、纲领,及农村包围城市道路与基本经验。分析新民主主义社会过渡性质、改造原则与形式,阐述向社会主义转变必然性。梳理中国特色社会主义建设初步探索,解读社会主义本质与解放发展生产力的根本任务。说明阶段科学含义与长期性,讲解“一个中心,两个基本点”路线、纲领及发展战略。阐述改革开放必然性与意义、对外开放国策,明确改革是制度自我完善。涵盖经济、政治、文化、社会、生态文明建设的理论与实践。 课程要求: : 14个核心专题讲授,明确重难点,结合文献、政策、案例深化理论。用案例教学、小组讨论等,通过专题辩论增强辩证思维。过程性评价(课堂参与、报告、案例分析)+终结性评价(闭卷考试)。思政课重点,衔接《思想道德与法治》,深化马克思主义中国化教育。
2	习近平新时代中国特色社会主义思想概论 (06500002)	系统掌握核心要义(“十个明确”“四个坚持”“十三个方面成就”“六个必须坚持”)、理论品格、历史地位;理解其在马克思主义发展史等方面的重要意义;熟悉习近平总书记地方工作创新理念与实践。 运用立场观点方法分析解决现实问题;具备理论阐释能力;提升战略思维等科学思维能力。 坚定理论、政治、情感认同;树立“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”;厚植家国情怀。	课程内容:1.思想精髓与核心要义:阐释“十个明确”核心内涵、“四个坚持”实践要求,解读“十三个方面成就”的理论价值与“六个必须坚持”的立场方法。2.理论品格与方法论:以辩证唯物主义和历史唯物主义为哲学基础,讲解七大思维与系统观念的应用,阐释思想蕴含的理想信念与人民情怀等特质。3.实践探索与地方创新:梳理“两山理念”“四下基层”等地方创新理念,回顾福建宁德扶贫、浙江“八八战略”等实践及对青年、教育的重要论述。4.历史地位与时代价值:阐明与马克思主义中国化理论成果的继承发展关系,分析其对民族复兴及人类文明进步的贡献。5.分领域实践应用:结合经济、生态等领域,讲解思想在乡村振兴、科技自立自强、全面从严治党等实践中的指导作用。 课程要求: 1.教学原则:循序渐进,立足大学阶段理论思维培养,规避中小学启蒙认知重复。2.教学方法:采用“专题讲授+案例研讨+实践研学”模式,结合航天工程等案例,组织红色基地参观等研学活动。3.评价方式:“过程+增值”评价,过程含报告、心得,终结性考理论与分析能力,实践活动可加分。4.课程定位:思政课核心课程,协同其他课程系统授课,为学生理想信念与政治素养奠基。
3	思想道德与法治 (06500004)	理解时代新人内涵,把握人生观、价值观等知识;掌握理想信念、马克思主义、社会主义核心价值观等核心内容;明确社会主义道德内涵及规范;理解社会主义法治本质与运行机制。 树立正确人生观,结合个人理想与时代要求;运用马克思主义道德观处理利益关	课程内容:解读新时代内涵,明确时代新人“有理想、有本领、有担当”要求,强调思想道德素质与法治素养重要性。以马克思主义人本质理论为基础,分析个人与社会关系,引导树立服务人民、奉献社会的人生追求。讲授理想信念本质、马克思主义内涵及中国梦,阐释中国精神是民族精神与时代精神的统一。阐述马克思主义道德观、传统美德与革命道德,讲解多领域道德规范及修养方法。解析社会主义法律本质与运行,

		系；依法行使权利、履行义务，解决现实问题。 树立科学人生追求，坚定信仰与理想，弘扬中国精神与工匠精神，赓续党的精神血脉，提高法治素养。	介绍宪法原则及法律体系，培养尊法学法守法用法习惯。 课程要求：1. 教学原则：以生为本，结合专业特性，用行业案例（如学前教育故事），通过团体心理辅导、游戏互动，推动认知转变。2. 教学方法：构建“理论+案例+思考+分析+总结+测试+拓展”体系，用启发式、案例式等教学培养创新思维。3. 评价方式：借信息技术开展动态立体评价，强化过程与增值性评价，关注道德实践与法治行为。
4	法律基础 (06500048)	掌握法的基本概念、本质、特征与作用；了解宪法及主要部门法核心内容；熟悉公民基本权利与义务，理解法治原则。 运用法律知识分析日常生活法律问题；具备识别防范法律风险能力；掌握寻求法律帮助途径，撰写简单法律文书。 树立宪法法律至上观念，养成尊法学法守法用法习惯；增强法治与规则意识；培养对法治建设的认同与支持。	课程内容：解析法的定义、本质与分类，阐述宪法、法律等法的渊源，说明法治内涵及社会主义法治国家建设要求，厘清法与道德、政策的关系。明确宪法根本大法地位，讲解我国国家性质、政权与国家结构形式，梳理公民基本权利（人身自由、政治权利等）与义务，介绍人大、政府等国家机构职能。民法涵盖民事主体、权利（物权、债权等）及《民法典》核心内容；刑法解读犯罪构成、刑罚种类与常见罪名，强调罪刑法定原则；行政法说明行政行为与救济流程；劳动法聚焦劳动合同、劳动权益及争议解决。4. 法律实践应用：传授生活与就业中的法律风险防范方法，介绍12348热线等法律援助渠道，指导借条、维权申请书等文书撰写。 课程要求：1. 教学方法：以“理论+案例”为核心，结合模拟法庭、案例研讨、法治讲座，依托中国裁判文书网引导自主学习。2. 评价方式：综合课堂参与、案例报告等过程性评价与开卷考试、实务作业等终结性评价，侧重应用能力与法治观念。3. 衔接要求：衔接《思想道德与法治》法治教育内容，深化部门法知识，突出实用性与操作性。
5	中华民族共同体概论 (06500023)	掌握中华民族共同体核心内涵、历史形成与时代价值；了解统一多民族国家基本国情；熟悉党的民族政策与法律法规。 正确认识和处理民族关系，辨别民族问题观点；具备宣传共同体理念的能力；提升跨民族沟通协作能力。 增强中华民族认同感、归属感与自豪感，树立“五个认同”；培养民族团结意识；尊重各民族文化差异，促进交流交融。	课程内容：1. 理论基础：阐释中华民族共同体的概念、理论渊源，说明其与国家统一、民族复兴的关系，介绍马克思主义民族理论与中国特色民族问题解决道路。2. 历史演进：梳理统一多民族国家形成发展历程，讲述各民族在科技、文化等领域的贡献，回顾近代共同抵御外侮的奋斗史。3. 建设实践：解读民族区域自治、民族平等互助等政策，展示民族地区脱贫攻坚、基建等成就，介绍“民族团结一家亲”等创建活动。4. 文化交融：强调各民族传统文化保护传承，指出中华文化是各民族文化集大成，分享跨民族交流案例，明确抵制民族分裂思想。 课程要求：1. 教学方法：采用“理论+历史+文化+实践”模式，结合文献、纪录片、文化展览，组织分享会、主题班会、调研，邀请相关人士分享。2. 评价方式：过程性评价看课堂参与、调研报告等；终结性评价以课程论文或文化融合作品为主，考察“五个认同”。3. 衔接要求：衔接《形势与政策》《思想道德与法治》相关内容，深化民族理论与实践认知。

6	中国共产党简史 (06500045)	掌握党从成立到新时代的发展历程；了解重大事件、人物、会议及历史经验；理解党领导人民取得胜利的历史必然性。 运用历史唯物主义观点分析党史脉络与事件影响；具备从党史汲取经验解决现实问题的能力；提升党史资料搜集解读能力。 增强对党的政治、思想、理论、情感认同；传承红色基因与优良传统；坚定听党话、跟党走的信念。	课程内容：1. 新民主主义革命时期（1921-1949）：聚焦中共成立意义，梳理国民革命至解放战争历程，解析毛泽东思想形成与遵义会议、中共七大等关键会议的历史价值。2. 社会主义革命和建设时期（1949-1978）：涵盖新中国成立、社会主义制度确立，讲述工业化起步、“两弹一星”等成就，回顾建设探索与作风传承。3. 改革开放新时期（1978-2012）：围绕十一届三中全会决策，阐释中国特色社会主义理论发展，记录经济特区、市场经济改革、加入WTO等实践与小康社会推进。4. 新时代（2012-至今）：呈现脱贫攻坚、科技突破等变革，阐明习近平新时代中国特色社会主义思想的形成与指导意义，解读党的二十大精神。5. 专题拓展：融入焦裕禄、黄文秀等事迹，解读群众路线等传统，结合地方党组织发展深化认知。 课程要求：1. 教学原则：以正史为基，反对历史虚无主义，衔接相关概论课程，深化史论结合。2. 教学方法：采用“历史脉络+专题”模式，结合文献、影像与红色研学，通过故事分享、辩论赛提升参与度。3. 评价方式：综合过程性评价（课堂表现、报告等）与终结性评价（论文、测试），实践活动可加分。
7	中华优秀传统文化概论 (05500050)	通过学习本课程，培养学生运用辩证唯物主义观点，理解并传承中华优秀传统文化的基本精神，能够历史地、科学地分析中华优秀传统文化的特点，了解中国传统哲学、文学、宗教等文化精髓及相关理论基础，并从优秀传统文化中扩大文化视野、理解传统的人文精神、伦理观念、审美情趣及其中的现代因素。	课程内容：了解中华优秀传统文化的基本精神、核心思想与重要典籍，增强文化自信与民族认同。熟悉传统礼仪、道德观念与人文精神，提升个人修养与社会责任感。掌握传统文化中的哲学、文学、艺术等方面的基本知识，具备初步的文化鉴赏与传承能力。能够结合现代社会，理解传统文化的当代价值，并运用于实际生活与工作中。 课程要求：让学生了解中华优秀传统文化的基本精神、核心思想与重要典籍，增强文化自信与民族认同。熟悉传统礼仪、道德观念与人文精神，提升个人修养与社会责任感。掌握传统文化中的哲学、文学、艺术等方面的基本知识，具备初步的文化鉴赏与传承能力。能够结合现代社会，理解传统文化的当代价值，并运用于实际生活与工作中。
8	公共艺术鉴赏 (04599070)	掌握“公共艺术”“体育美学”等核心概念，理解体育与艺术的共通性。学习国内外“体育+艺术”典型案例，了解国家战略下体育与文旅融合趋势，明确公共艺术的角色。 从美学、人文、功能角度评估体育空间，指出艺术提升方向。 用艺术化体育活动（彩绘跑道、共创墙绘）动员社区居民，促进融合。 在工作中主动纳入美学考量，用“艺术+体育”服务特殊人群用新颖艺术形式吸引青少年参与体育。推动传统体育文化（武术、射艺）与公共艺术结合。	教学内容：依据《高等职业学校公共艺术教学大纲》开设，基础模块包括演讲与口才，社交礼仪、书法、音乐与美术，拓展模块包括满足学生艺术特长发展和兴趣爱好、职业生涯发展和传承民族传统艺术等多元化需求内容。 课程要求：课程聚焦“理论-实践”转化能力考核，要求以课堂讨论、案例分析及小组工作坊为核心，重点考察学生的主动参与度与见解分享质量。最终落实“学以致用”，培养“体育+”思维：在体育空间管理中提升环境吸引力，在赛事策划中创造独特文化体验，在社区指导中降低参与门槛、增加趣味，最终将“艺术”软实力转化为学生职业竞争力的硬通货。

9	形势与政策 (06500003)	掌握马克思主义形势观与政策观方法；了解新时代国内外形势，熟悉党和国家大政方针；理解政策体系演变与当前发展任务挑战。 分析国内外热点问题，具备信息筛选解读能力；提升政治判断力、领悟力、执行力，理性看待社会矛盾。 统一对形势政策的认识，坚定“四个自信”；树立社会政治理想与职业理想，增强历史责任感与国家大局观念。	课程内容：1. 国内形势与政策：（1）政治领域：党的基本理论、基本路线、基本纲领教育；国内重大政治事件解读；社会主义民主政治建设与法治国家推进。（2）经济领域：国内经济形势分析；经济政策解读；区域协调发展与共同富裕实践。（3）社会领域：教育、医疗等民生政策；社会治理创新与公共安全；生态文明建设与绿色发展政策。2. 国际形势与政策：（1）国际政治经济格局：全球治理体系变革、大国关系演变、区域政治热点。（2）中国外交政策：独立自主的和平外交政策、“一带一路”倡议、人类命运共同体理念；中国参与国际合作与应对国际挑战的实践。3. 专题拓展：结合中宣部、教育部年度“高校形势与政策教育教学要点”，增设时效性专题。 课程要求：1. 教学安排：贯穿专科两年，每学期8学时；采用专题式教学，体现权威性、前沿性与时效性。2. 教学方法：以课堂讲授为基础，结合案例分析、课堂讨论、线上线下调研。3. 评价方式：实行学期考核制，总评成绩为各学期平均成绩。4. 衔接要求：与《毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论》《思想道德与法治》衔接，前者提供理论支撑，后者提供价值引导，共同帮助学生形成系统的形势政策认知。
10	职业生涯规划 (05500013)	本课程引导学生掌握职业生涯发展的基本理论和方法，促使大学生理性规划自身发展，在学习过程中自觉提高就业能力和生涯管理能力，有效促进大学生求职择业与自主创业。	课程内容：职业规划与发展，自我认知与分析，职业探索与设计，就业形势与政策，求职技巧与礼仪，职业适应与发展。 课程要求：理论联系实际，坚持以学生为中心，采用线上线下混合式教学、工作坊、生涯人物访谈、模拟面试、团体训练等多种实践性与体验性强的教学形式，激发学生主动参与和深度思考。紧密结合当前社会经济发展与就业形势，将时代发展、行业需求、岗位工作标准融入教学全过程，采用多种灵活高效的教学方法，形成了情境体验式、自主训练式、线上互动的课程教学实践体系，培养新时代基层员工的核心能力和终身学习习惯的教学目标，为高质量就业打下坚实基础。
11	心理健康教育 (01500007)	了解与心理健康相关的知识，明确心理健康的标准及其意义；了解大学阶段个体的心理发展特征与异常表现，掌握自我调适的基础知识。 树立正确的心理健康观念，具备自助与互助意识，懂得自尊自爱、珍惜感恩，培养积极向上、理性平和的心态；遵守法律，坚守行为底线，形成辩证、正向的思维模式，树立积极的人生观和价值观。 能够客观地评价并接纳自我，具备自我探索与反思的意识和能力；学会运用人际交往与沟通的原则和方法，提高人际交往与团队合作的能力；学会进行自我心理调适，掌握情绪管理、应对压力和挫折、促进学习发展等方法，并将其应用于学习和生活中，减少和消除自身的心理困惑。	课程内容：适应心理、心理健康概述、心理咨询、心理困惑及异常心理、自我意识与培养、人格发展、情绪管理、人际交往、恋爱心理、压力管理与挫折应对、学习心理、职业生涯规划、生命教育与心理危机应对等内容。 课程要求：本课程属于公共基础课程，教师需依据学生的学习程度以及专业（方向）背景，挑选与之适配的教学内容、案例和教学情境。同时，可针对不同的教学内容，灵活运用任务驱动法、案例分析法、情境教学法、角色扮演法、头脑风暴法、启发诱导法、讲授法、讨论法、自主探究法等多种教学方法。

12	大学语文 (05500009)	通过学习本课程培养学生听、说、读、写等基本语言能力,提高学生以社会主义核心价值观为中心的人文素养和思想品德。	课程内容: 掌握汉语语言文字基本规范,具备良好的语言表达与书面写作能力。熟悉中外文学经典作品,提升文学鉴赏能力与人文素养。能够运用语文知识进行有效沟通、逻辑表达与批判性思维训练。具备撰写规范的应用文、议论文等实用文体的能力,适应学习与工作的语言需求。 课程要求: 本课程培养学生基本的文学鉴赏能力,认识和评价一般作品的思想内涵,丰富中国传统文化常识,了解世界文学经典及其蕴含的文化精髓,拓展学生的阅读广度,强化学生的阅读深度,提升学生的阅读高度。引导他们从文学角度关注科学、社会、生态等问题,帮助树立正确的世界观、人生观、价值观。
13	劳动教育 (06500019)	理解劳动的本质价值与时代意义;了解不同类型劳动的特点与社会价值;掌握基本劳动技能的操作方法与安全规范。独立完成日常劳动任务;具备专业相关劳动基础技能;提升劳动创新能力,设计简单劳动方案。树立正确劳动观、价值观,尊重热爱崇尚劳动;培养劳动与奋斗精神,克服消极心态;增强劳动责任感与团队协作意识。	课程内容: 1. 劳动理论认知: 阐释马克思主义劳动观,解读《关于全面加强新时代大中小学劳动教育的意见》等政策方针,介绍“工匠精神”“劳模精神”等中外劳动文化,分析劳动对个人成长与社会发展的作用。2. 劳动技能实践: 含日常劳动(家务、校园、社区劳动)、专业相关劳动、创造性劳动(案例分析、小发明制作、创业项目设计)。3. 劳动精神培育: 学习王进喜、许振超等劳模工匠事迹,开展“新时代青年的劳动担当”等主题研讨,撰写劳动日志与感悟。 课程要求: 1. 教学方法: 以“实践为主、理论为辅”,采用“课堂讲授+劳动实践+成果展示”模式,组织企业参观、社区服务,举办技能大赛与成果展。2. 评价方式: “过程性+成果性”结合,过程性评价看出勤、态度、日志,成果性评价看劳动成果与感悟报告,竞赛参与可加分。3. 安全要求: 强化安全教育,明确安全规范,排查场地与工具隐患,保障实践安全。
14	高职英语 (05500010)	通过学习本课程培养学生听、说、读、写、译等基本语言能力,使高职英语与专业技术相互配合,使学生能够阅读书写专业方面的英语文章和杂志,懂得本行业的专业术语,能够使用英语作为其工作语言。	课程内容: 基础语言能力巩固: 聚焦实用词汇(如职业相关高频词)、基础语法(确保表达正确)和听说读写基本技能,重点是“能听懂、会表达”。职场场景应用,围绕不同专业方向设计内容。通用职场场景: 如简历撰写、面试对话、工作邮件、会议沟通、客户接待等。专业相关场景: 例如旅游与管理专业的患者简单交际英语等。跨文化交际素养: 简要介绍主要我国的商务礼仪、沟通习惯(如邮件称呼、商务谈判风格),避免因文化差异导致工作失误。 课程要求: 本课程聚焦职场英语应用,培养学生在日常交际、职业场景(如商务沟通、技术说明)中的听、说、读、写、译能力,能独立处理职场相关英文信息。掌握职场高频词汇、基础语法及实用句型,理解行业相关英文资料(如产品手册、邮件模板)的核心内容,了解跨文化职场沟通常识。 提升学生的职业英语学习主动性,培养其跨文化协作意识与职场沟通素养,助力职业发展与后续终身学习。

15	军事课程 (05500008)	通过本课程教学,帮助学生在这一集思想政治教育、心理品质培养、作风纪律养成和身体素质锻炼于一体的军事理论学习和军事技能训练中,感受人民军队的光荣传统和优良作风,体验军事化生活,掌握基本军事理论与军事技能,增强国防观念、树立国家安全意识,强化爱国主义、集体主义观念,加强组织纪律性,促进大学生综合素质的提高,为校风、班风、学风建设,为培养中国人民解放军训练后备兵员和预备役军官等方面打下坚实的基础。	主要内容: 由《军事理论》《军事技能》两部分组成。《军事技能》训练时间2—3周,实际训练时间不得少于14天《军事理论》教学内容如下: 掌握国防基本知识,了解国家军事战略与安全环境,增强国防观念和国家安全意识。熟悉现代战争形态与军事科技发展趋势,具备基本的军事理论素养和分析能力。了解中国人民解放军的发展历程与光荣传统,增强爱国主义精神和集体主义观念。能够运用军事理论知识,理性认识国际形势与国家安全问题。 教学要求: 要求学生掌握国防基本知识,了解国家军事战略与安全环境,增强国防观念和国家安全意识。熟悉现代战争形态与军事科技发展趋势,具备基本的军事理论素养和分析能力。了解中国人民解放军的发展历程与光荣传统,增强爱国主义精神和集体主义观念。能够运用军事理论知识,理性认识国际形势与国家安全问题。
16	国家安全教育 (06500053)	掌握总体国家安全观核心内涵;了解国家安全相关法律法规;熟悉不同领域国家安全风险点与防范措施。 识别日常生活中的国家安全风险;具备基本安全防范能力;提升安全意识,普及安全知识。 增强国家安全责任感与使命感;坚定维护国家主权、安全、发展利益的立场;培养忧患意识与风险防范思维。	课程内容: 1. 总体国家安全观: 解读提出背景、核心要义与实践要求,阐释“以人民安全为宗旨”等内涵,介绍我国国家安全战略与政策体系。2. 重点领域国家安全: 政治安全含主权、反间谍等;经济安全涉金融、产业、粮食能源安全;网络与信息安全覆盖攻防、个人信息保护;还含生态、军事、文化、海外利益安全。3. 国家安全实践与法律: 解读《国家安全法》等核心条款,明确国家安全机关职责与公民义务(如12339举报途径),开展案例分析与防范演练。 课程要求 1. 教学方法: 采用“理论+案例+演练”模式,邀请专家讲座,组织知识竞赛、模拟演练等活动,依托“中国大学MOOC”拓展资源。2. 评价方式: 过程性评价看课堂参与、报告、测试;终结性评价以课程论文或宣传海报设计为主,考察安全意识与防范能力。3. 教学原则: 坚持“总体性、实践性、时效性”,结合形势更新内容,衔接《形势与政策》《军事课程》。
17	信息技术 (02500018)	提高学生的信息素养与数字技能: 强化信息意识、计算思维、数字化创新与发展、信息社会责任;熟练掌握文档处理、电子表格、演示文稿、信息检索等通用办公能力,夯实支撑专业学习的数字化表达与协同能力。人工智能通识与应用: 形成对AI基本概念、典型应用与伦理安全的系统认知;能合规、负责地使用AI工具完成学习与工作任务;在教师引导下开展项目化/案例化学习与实践,提升学习效率与问题解决质量。专业学习支撑与跨学科融合: 把信息技术与AI作为“通用技能+专业赋能”的底层能力,支撑相关课程与项目,形成跨学科综合应用与创新实践能力。达成信息技术与人工智能课程标准所界定的学业质量水平,在真实或仿真任务中展现信息获取与处理、问题求解、协作沟通与创新实践等综合能力;推进动态能力评价与过程性数据采集,持续改进学习成效。	课程内容: 课程内容分为两大模块: 信息技术基础和人工智能通识。信息技术基础部分侧重于实际操作和应用技能,是后续学习的基础,主要包括如下内容: 办公软件高级应用部分重点学习Word长文档排版、Excel数据管理与分析、PowerPoint高效演示设计等,贴合职场需求;信息检索与网络素养部分学习计算机网络技术基础知识及如何高效、精准地利用搜索引擎和专业数据库获取信息,培养信息甄别、网络安全与隐私保护意识;人工智能通识部分侧重于概念理解、工具应用和伦理思考,主要包括如下内容: 人工智能基础理论部分涵盖人工智能的基本概念、发展历史、研究内容与方法、分支领域及应用概况;跨领域应用实践: 通过文档处理、表格分析、演示文稿创意设计等模块,培养学生将AI技术应用于日常工作的能力;探讨人工智能发展中的伦理问题,如隐私保护等,增强学生的社会责任感。 课程要求: 要求学生掌握信息技术与人工智

			能的基本概念、原理和典型应用；能够熟练运用办公软件和信息技术工具；能够使用常见的 AI 工具解决简单问题；树立信息社会责任感和伦理意识，具备终身学习和适应技术发展的能力。考核方式包括过程性考核（包括课堂实操练习、课堂作业等）和终结性考核（以综合性大作业或项目成果的形式，重点考察学生的综合应用能力）。
18	创新创业与就业指导 (05500014)	掌握就业形势与政策知识；熟知求职流程与核心知识；理解劳动关系与权益保障知识；素质目标：引导学生树立正确的就业观与职业观，塑造良好的职业道德与规范；培养学生的诚信意识、责任担当、团队协作精神和严谨规范的工作态度；增强法律意识与权益保护能力，并具备基本的劳动法律法规知识，学会维护自身合法权益。 提升求职实战能力，并具备在各类面试场景中自信、得体地进行沟通与展示的能力；能够有效搜集、筛选、分析与评估就业信息，精准定位求职目标；掌握基本的职场沟通、压力管理与团队协作技巧，实现从学生到职业人的角色顺利转变，奠定终身职业发展的基础。	课程内容：就业形势与职业认知，分析当前就业市场宏观趋势与行业需求，解读国家与地方促进就业的相关政策法规；求职准备与简历制作，教授就业信息搜集与筛选方法；面试技巧与求职礼仪；权益保护与职业适应；就业手续与职场启航。 课程要求：本课程教学要求以“提升就业竞争力、实现人岗匹配”为核心目标，坚持理论指导与实践训练相结合的原则。教学实施应紧扣当前就业市场趋势，采用案例教学、情景模拟、实战演练等多元化方法，重点培养学生制作高质量简历、应对各类面试及展现职业礼仪的实操能力。课程考核需突出过程性评价，综合考察学生的课堂参与度、简历作品质量及模拟面试表现。同时，要加强劳动法规与权益保护教育，引导学生树立诚信就业意识与合法维权观念，最终帮助学生顺利完成从校园到职场的过渡，为其职业生涯可持续发展奠定坚实基础。

（二）专业课程

专业课程包括专业基础课程、专业核心课、专业拓展课程，并涵盖实训等有关实践性教学环节。学校自主确定课程名称，但应至少包括以下内容：

1. 专业基础课程

专业基础课程设置有 6 门，分别是运动解剖学、运动生理学、运动心理学、运动损伤与防护、体育教学方法指导、体能训练理论与方法。

2. 专业核心课程与专业技能课程

专业（技能）课程是为学生提供从事社会体育指导员岗位所必需的专业知识、技能课程，包括 6 门专业核心课程和 10 门专业技能课程。其中 6 门专业核心课程设置分别是：社会体育指导、体质测量与评价、体育游戏、社会体育活动组织与管理、运动项目专项训练、专项体能训练。

专业课程主要教学内容与要求

序号	专业课程 (标*为专业核心课程)	典型工作任务描述	主要教学内容与要求
1	*社会体育指导 (05510462)	运用讲解法和示范法，开展身体练习方法指导。 运用理实一体的方法，开展运动中常见损伤的防护与救治。 利用观摩、讨论和撰写方案等形式，开展基层业余训练及群众性体育活动与比赛的组织与实施。	熟悉社会体育法规制度，明确社会体育职业道德，依法进行社会体育指导工作。 掌握不同练习指导方法，能科学、灵活运用于健身指导。能够处理常见的运动损伤、具备科学防护与救治的能力。具备策划、组织、实施社会体育活动与赛事的能力。

2	*体质测量与评价 (05510463)	运用专项训练器材,开展仪器设备使用方法指导。 运用测量设备和课堂实践方式,开展身体形态测试及评价。 运用测量设备和课堂实践方式,开展身体素质、身体机能测试及评价。 运用测量设备和课堂实践方式,开展身体成分测量及评价。	掌握体质测量评价的基础理论知识和体质测试仪器、设备的安全、正确使用方法。 掌握人体形态、机能、身体素质与运动能力的测量与评价以及身体组成成分、营养状况、疲劳程度的评定方法。 具备运动测试数据采集分析与制定锻炼方案的能力
3	*体育游戏(05510464)	运用探究学习方式,开展体育游戏的特点、功能和价值的学习。 运用体育游戏实践教学,进行体育游戏的创编与设计。 运用不同项目特点,开展体育游戏的组织与实施。	明确体育游戏的特点、功能与价值。 掌握体育游戏的创编原则与方法,能够根据目标要求创编与设计体育游戏。 能够根据体育游戏的内容、任务,做好筹备工作,并对体育游戏组织过程进行安全、有效的管理。
4	*社会体育活动组织与管理(05510465)	运用社会体育活动的特点和功能,进行社会体育活动策划与组织的内容及主题的选择。 运用相关专业知 识,开展体育活动策划文案的撰写。 运用观摩、实践经验分享等方法,开展社会体育活动的筹备与实施。 运用体育活动的评估程序,开展社会体育活动的效果评估。	掌握体育活动策划与组织的原则及内容、主题选择的步骤和方法。 能够根据要求完成社会体育活动策划文案撰写。 熟练掌握社会体育活动实施阶段工作内容和任务,能够对资金、人力及环保、安全等方面进行管理。 掌握社会体育活动的效果评估方法,能针对存在问题提出改进措施。
5	*运动项目专项训练 (05510467)	运用沟通原理,开展运动项目教学指导与客户服务内容的讲解。 运用课堂实践方式,开展专项健身计划的设计与实施。 运用专项特点,开展赛事组织策划。 运用实践教学方式,开展专项竞赛与裁判。 运用风险管理理论,开展专项运动风险管理	掌握运动项目基础理论和具备专项技术技能。 掌握教学训练理论、方法、手段,根据客户需求灵活运用。 掌握运动项目竞赛规则与裁判法。 掌握运动项目赛事方案的制定,具备活动流程的组织与管理能力。 具备风险的防范与管控能力。
6	*专项体能训练 (05510466)	利用专项训练器材,开展仪器设备使用方法指导。 运用专业设备,开展专项体能测试。 运用课堂实践方式,开展体能训练计划的制定、实施与评价。 运用理论与实践相结合方式,开展专项体能训练。	掌握体能训练器材、体能测试装备的安全、正确使用。 了解专项运动体能特点,掌握训练的基本理论、方法。 掌握体能训练计划的制定技能,具备体能训练计划的实施与评价能力。 具备体能测试、监测与评估的能力。 具备综合应用体能训练技能进行教学、训练、健身指导的能力。
7	篮球(05510469)	运用讲解法和示范法,向学员传授篮球基础理论知识(规则、战术等)与最新技术,指导学员熟练掌握持球突破、投篮、传球、篮板等基本技术动作,通过战术演练让学员学会在比赛中运用挡拆、传切等战术配合,组织体能训练提升学员身体素质以适应比赛强度,还需组织篮球比赛实战检验教学成果。从训练竞赛角度,教练要制定训练计划,针对球员技术短板(如投篮稳定性、防守轮转意识)进行专项训练;球员需按计划完成技术、战术、体能训练任务,在比赛中执行教练战术,与队友协作完成攻防任务,通过比赛积累经验提升竞技水平。	篮球基础知识; 篮球基本技术; 篮球的进攻、防守以及篮板球技术; 篮球专项体能; 篮球比赛。熟悉篮球运动的基本理论知识,包括规则和战术原理,了解篮球运动的发展动态和最新技术; 熟练掌握篮球的基本技术,动作规范、协调,能够在实战中灵活运用技术和战术; 通过篮球专项体能训练,提高身体素质,适应篮球比赛的强度。

8	排球（05510470）	运用讲解法和示范法，讲解排球运动理论知识（规则、技术原理），教授学员准备姿势、移动、发球、垫球、传球、扣球、拦网等基本技术动作，开展战术训练让学员掌握战术配合并能在比赛中运用，组织体能训练增强学员力量、速度等身体素质，组织排球比赛让学员实战演练。训练竞赛中，教练制定训练方案，对球员技术（如扣球力度、垫球准确性）和战术意识进行针对性训练；球员完成各项训练任务，比赛中执行战术，通过团队协作完成攻防，在比赛中不断改进技术和战术运用能力。	排球基础知识；排球的基本技术；排球的战术配合；排球的比赛实战。了解排球运动的基本理论知识，熟悉比赛规则；掌握准备姿势、移动、发球、垫球、传球、扣球、拦网等基本技术动作，动作规范、协调；能够在比赛中合理运用所学技术和战术；通过排球训练，增强学生的力量、速度、耐力、灵敏和柔韧等身体素质。
9	乒乓球（05510471）	传授乒乓球基础常识（规则、技术原理），指导学员掌握正确握拍、准备姿势、基本步法及发球、接发球、击球等基本技术动作，讲解不同打法和战术特点并让学员学会运用，组织实战训练提升学员技术战术组合运用能力和比赛应变能力。训练竞赛中，教练根据球员技术风格（如快攻型、弧圈型）制定训练计划，针对球员技术薄弱环节（如接发球质量、击球落点控制）进行训练；球员按计划完成技术、战术训练，比赛中运用技术战术与对手竞技，通过比赛总结经验提升竞技水平。	乒乓球基础知识；乒乓球运动的基本技术及打法；乒乓球的基本战术及运用；了解乒乓球运动的基本理论知识，包括规则和技术原理，熟悉不同打法和战术的特点；掌握正确的握拍、准备姿势和基本步法，动作规范、灵活；熟练掌握发球、接发球和击球技术，动作协调、准确；能够在实战中运用组合技术和战术，具备一定的比赛能力。
10	足球（05510473）	攻端，需完成传球、带球突破、射门等得分动作，通过跑位参与战术配合（如二过一、边中结合），无球时为队友创造空间或进行掩护；防守端，对位干扰对手接球、带球和射门，参与团队防守战术（如造越位、区域防守），及时补位协防，保护防守区域；要执行教练攻防战术，比赛中沟通协作，完成开球、角球、任意球等发球任务及关键球处理任务。	足球基础知识；足球基本技术；足球基本战术；足球专项体能；足球技能组合与运用；足球比赛；足球运动损伤预防与处理。熟悉足球运动的基本常识和比赛规则，理解足球基本技术和战术的原理；熟练掌握足球的各项基本技术，动作规范、协调；能够在比赛中合理运用个人战术和局部战术；通过足球专项体能训练，提高学生的身体素质，满足足球运动的需求。
12	武术（05510477）	个人技术层面，需熟练完成拳术（如长拳、太极拳）和器械（如刀、剑）套路动作，动作规范、劲力顺达；攻防技术方面，掌握基本的踢、打、摔、拿攻防技巧，具备一定自卫能力；训练竞赛中，需按要求完成武术套路演练和攻防技术实战训练，通过训练提升身体柔韧性、力量、耐力和协调性，在竞赛中展现武术技术和套路的完整性与观赏性。	武术基础知识；武术基本功；武术套路练习；武术攻防技术；武术体能训练。了解武术的文化内涵和历史渊源，掌握武术的基本概念、分类和特点；熟练掌握武术基本功，动作规范、到位，能够流畅地完成所学的拳术和器械套路；初步掌握武术的攻防技术，具备一定的自卫能力；通过武术训练，提高身体的柔韧性、力量、耐力和协调性。
13	田径（05510478）	短跑项目需完成起跑、加速跑、途中跑、冲刺跑等技术动作，以最快速度完成赛程；中长跑项目要合理分配体力，掌握跑步节奏，完成长距离赛程；跨栏项目需精准跨越栏架，结合跑与跨的技术动作；跳远项目要完成助跑、起跳、腾空、落地技术动作，尽可能跳远距离；跳高项目需掌握起跳、过杆、落地技术，挑战更高高度；投掷项目（如铅球、标枪）要掌握投掷技术动作，使器械投出更远距离。此外，需通过系统训练提升速度、耐力、力量、灵敏、柔韧等身体素质，以适应各田径项目的竞技需求。	田径竞赛规则与组织；短跑；中长跑；跨栏跑；跳远；跳高；投掷项目。熟悉各类田径项目的技术原理和竞赛规则；了解田径运动对身体健康的促进作用；能够正确、规范地完成各田径项目的基本技术动作；通过田径训练，增强力量、速度、耐力、灵敏等身体素质。

14	跆拳道（05510475）	个人技术层面,需熟练完成品势(如太极品势)动作,动作规范、劲力顺达;攻防技术方面,掌握踢、打、摔等攻防技巧,能进行简单实战对抗;训练竞赛中,按要求完成品势演练和实战训练,通过训练提升耐力、爆发力等身体素质,在竞赛中展现品势动作的规范性和实战技术的运用能力。	跆拳道基础知识;跆拳道基本技术;跆拳道品势;跆拳道技巧与战术;跆拳道体能训练。熟悉跆拳道的历史、文化和基本理论,了解比赛规则和安全注意事项;掌握正确的基本姿势、步伐和技术动作,发力准确、协调;能够熟练运用所学技术进行简单的实战对抗,品势动作规范、流畅,体现出跆拳道的精气神;通过训练提高身体素质,满足跆拳道运动的需求,具备一定的耐力和爆发力。
15	健美操（05510476）	需熟练掌握健美操的基本动作(如踏步、开合跳)、组合动作和成套动作,动作协调、有力度、富有节奏感;能根据不同音乐风格和主题创编健美操套路;在表演或竞赛中,完成成套健美操动作的展示,展现动作的艺术性和表现力;通过训练提升身体的柔韧性、协调性、耐力等素质。	引导学生自主创编简单动作组合(如结合步伐与上肢动作设计8拍小组合);组织小组竞赛,让学生主动设计比赛套路并展示;设置“动作优化”问题链,如“怎样的动作衔接更具节奏感”,引导学生在练习中探索。教师作为引导者,鼓励学生大胆创新动作,及时对创编成果进行点评与提炼;学生需主动参与动作创编、小组讨论与竞赛展示,在实践中提升表现力与协作力;通过过程性评价关注学生在主动探究、创意表现等方面的参与度,而非仅以套路完成度为标准。
16	健身气功（05510474）	掌握健身气功的各类功法动作(如八段锦、易筋经),动作舒展、连贯、意气相随;能理解健身气功的养生原理和文化内涵,向练习者讲解功法要领和养生知识;通过练习健身气功,调节身心状态,提升身体的柔韧性、平衡能力和内在气息的调控能力。	让学生分组探究经典功法(如八段锦)动作的攻防含义或养生原理,并进行小组分享;引导学生根据自身身体状况,主动调整动作幅度与呼吸节奏,探索适合自己的练习方式;设置“动作功效”讨论题,如“五禽戏中‘鹿戏’对身体有何益处”,激发学生主动思考。教师需深入讲解功法背景,为学生探究提供知识支撑,同时纠正动作规范性;学生应主动参与探究、分享与个性化练习,在练习中体会形、气、神的融合;建立多元评价体系,关注学生在主动思考、知识运用及身心感受方面的表现。

3. 专业拓展课程

根据国家人才培养标准结合学校实际情况,开设的专业拓展课程包括体育俱乐部经营与管理、交际语言与社交礼仪、演讲与口才、体育大数据分析、体育科学研究方法、体育休闲旅游等。

七、教学进程总体安排

（一）教学活动时间分配（周）

社会体育专业教学活动时间分配（周）表

类型	第一学期	第二学期	第三学期	第四学期	第五学期	第六学期	总计
教学实训	18	18	18	18			72

入学教育、军事训练	2						2
岗前教育					2		2
毕业设计					4		4
毕业教育						2	2
毕业实习						20	20
机动	1	1	1	1	1		5
考试	1	1	1	1	1		5

（二）教学总学时、总学分分配

社会体育专业教学总学时、总学分分配表

课程性质	课程类别	学时分配						学分
		理论学时	理论学时比例	实践学时	实践学时比例	合计	占总学时比	
必修课	公共基础必修课	350	13.76%	114	4.48%	464	18.24%	27
	专业必修课	382	15.02%	626	24.61%	1008	39.62%	56
选修课	公共基础选修课	98	3.85%	14	0.55%	112	4.40%	6.5
	专业拓展课	108	4.25%	72	2.83%	180	7.08%	10
实践教学环节	军训及入学教育	8	0.31%	112	4.40%	120	4.72%	3
	岗前教育	20	0.79%	40	1.57%	60	2.36%	3
	毕业设计	20	0.79%	100	3.93%	120	4.72%	6
	顶岗实习	0	0.00%	480	18.87%	480	18.87%	24
总计		986	38.76%	1558	61.24%	2544	100.00%	135.5

备注：公共基础课占比：公共基础必修课 18.24%+公共基础选修课 4.40%+军训及入学教育 4.72%=27.36%；选修课占比：公共基础选修课 4.40%+专业拓展课 7.08%=11.48%。

（三）教学进程总体安排

社会体育专业课程计划

课程性质	课程类别	序号	课程名称	课程学分	学时分配			学期安排及周学时						考核形式	
					学时总数	理论	实践	一	二	三	四	五	六	考试	考查
必修课程	公共基础必修课	1	思想道德与法治 (06500004)	2	32	24	8	2						✓	
		2	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论 (06500001)	2	32	28	4		2					✓	
		3	习近平新时代中国特色社会主义思想概论 (06500002)	3	48	44	4			2	2			✓	
		4	形势与政策	2	32	32	0	每学期 8 课时							✓

		(06500003)											
	5	劳动教育 (06500019)	1	16	6	10	每学期 2 课时			10			✓
	6	国家安全教 (06500053)	1	16	8	8	每学期 4 课时						✓
	7	军事理论 (05500008)	2	36	36	0	2						✓
	8	大学语文 (05500009)	2	36	32	4		2				✓	
	9	高职英语 (05500010)	4	72	64	8	2	2				✓	
	10	职业生涯规 (05500013)	2	36	18	18	2						✓
	11	创新创业与就 业指导 (05500014)	2	36	22	14				2			✓
	12	心理健康教育 (01500007)	2	36	18	18	2						✓
	13	信息技术基础 (02500018)	2	36	18	18			2				✓
		公共基础必修课小 计	27	464	350	114	12	8	6	6			
专业基础课	1	运动解剖学 (05510456)	4	72	64	8	4					✓	
	2	运动生理学 (05510457)	4	72	64	8		4				✓	
	3	运动心理学 (05510458)	2	36	30	6		2				✓	
	4	运动损伤与防 护 (05510459)	2	36	28	8			2			✓	
	5	体育教学方法 指导 (05510460)	2	36	32	4			2			✓	
	6	体能训练理论 与方法 (05510461)	2	36	28	8				2		✓	
		专业基础课小计	16	288	246	42	4	6	4	2			
专业必修课	1	*社会体育指导 (05510462)	2	36	18	18				2		✓	
	2	*体质测量与评 价 (05510463)	2	36	18	18	2					✓	
	3	*体育游戏 (05510464)	2	36	18	18			2			✓	
	4	*社会体育活动 组织与管理 (05510465)	2	36	18	18			2			✓	
	5	*专项体能训练 (05510466)	4	72	8	64			2	2		✓	
	6	*运动项目专项 训练 (05510467)	8	144	16	128			4	4		✓	
	7	篮球 (05510469)	2	36	4	32	2					✓	

		8	排球 (05510470)	2	36	4	32		2				✓		
		9	乒乓球 (05510471)	2	36	4	32		2				✓		
		10	羽毛球 (05510472)	2	36	4	32		2				✓		
		11	足球 (05510473)	2	36	4	32		2				✓		
		12	健身气功 (05510474)	2	36	4	32	2					✓		
		13	跆拳道 (05510475)	2	36	4	32	2					✓		
		14	健美操 (05510476)	2	36	4	32		2				✓		
		15	武术 (05510477)	2	36	4	32	2					✓		
		16	田径 (05510478)	2	36	4	32		2				✓		
		专业必修课小计			40	720	136	584	10	12	10	8			
选修课程	公共基础选修课	1	中国共产党简史 (06500045)	1	16	16	0	2						✓	
		2	法律基础 (06500048)	1	16	16	0		2					✓	
		3	中华民族共同体概论 (06500023)	0.5	8	6	2	2						✓	
		4	中华优秀传统文化概论 (05500050)	2	36	24	12				2				
		5	公共艺术鉴赏	2	36	36				2				✓	
		公共基础选修课小计			6.50	112	98	14	4	2	2	2			
	专业拓展课	1	体育科学研究方法 (05510479)	2	36	32	4				2				✓
		2	体育大数据分析 (05510480)	2	36	24	12				2				✓
		3	体育俱乐部经营与管理 (05510481)	2	36	24	12				2				✓
		4	气排球 (05510468)	2	36	4	32			2					
		5	休闲体育旅游 (05510482)	2	36	24	12				2				
		专业拓展课程小计			10	180	108	72	0	0	2	8			
		选修课小计			16.50	292	206	86	4	2	4	10			
	周学时合计							30	28	24	26				
实践性教学环节	1	军训及入学教育 (06500020)		3	120	8	112	第一学期 1-3 周							
	2	岗前教育 (05500022)		3	60	20	40	第五学期 2 周							
	3	毕业设计 (05500021)		6	120	20	100	第五学期最后四周							

节	4	岗位实习 (05500022)	24	480	0	480	第六学期	
		实践性教学环节小计	35	780	48	732		
		总计	135.50	2544.0	986.0	1558.0		

说明：①公共基础必修课、专业基础课、专业必修课（含专业核心课）、专业拓展课、公共选修课：16-18 学时计 1 分。②集中实训课：每周计 2 分。③毕业实习：每周计 1 分。专业必修课中标*的为专业核心课。

八、实施保障

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

（一）队伍结构

依据教育部颁布的《高等职业学校教师专业标准》和《高等职业学校设置标准》等文件提出要求。师资队伍是人才培养方案得以实施的关键条件，实施教学过程需要建立由专业带头人、专任教师共同组成的教学团队。学校通过多种形式引导教师深入社会实践，积累实际工作经验；加大培训考核力度，提升教师水平和能力；建成一支既有高技能水平，又在运动训练领域有较高技术造诣的师资队伍。

本专业现有专任教师 14 人，高级专业技术职称教师 4 人，占比 28.57%；硕士研究生以上学历教师 7 人，占比 50%；“双师型”教师 8 人 57.14%。专任教师队伍根据职称、年龄比例形成合理的梯队结构。

专业带头人

王朝霞，女，1967 年 6 月生，河南项城人。毕业于河南大学体育系。获教育教学奖励 19 项，发表论文 13 篇（其中核心期刊 7 篇），主编教材和著作 4 部。主持省部级课题 3 项、厅级科研成果一等奖 6 项，河南省学校体育科研论文二等奖 4 项、三等奖 5 项。2010 年 5 月被评为河南省教育厅学术带头人；2012 年获周口市职业教育教学专家称号；2012 年、2016 年、2020 年分别获第七批、第八批、第九批周口市专业技术拔尖人才荣誉称号；在参加河南省大学生各项体育比赛中，共五次获优秀教练员称号；多次被评为学院优秀教师。能够较好地把握国内外行业、专业发展趋势，了解社会对社会体育专业人才的实际需求，组织开展教科研工作能力强，在周口地区以及社会体育领域有一定的专业影响力。

专任教师

专任教师具有高校教师资格，具有社会体育、体育教育、运动训练等相关专业本科及以上学历；具有一定年限的相应工作经历或者实践经验，达到相应的技术技能水平；具有本专业理论和实践能力；能够落实课程思政要求，挖掘专业课程中的思政教育元素和资源；能够运用信息技术开展混合式教学等教法改革；能够紧跟新经济、新技术发展前沿，开展技术研发与社会服务；要求专业教师每年至少有 1 个月在企业或生产性实训基地锻炼，每 5 年累计不少于 6 个月的企业实践经历。

（二）教学设施

教学设施主要包括能够满足正常的课程教学、实习实训所需的专业教室、校内实训室和校外实训基地等。

专业教室

本专业共有 4 个专业教室，每个教室现已配备无尘黑板、教学一体机（教学一体机含实验展示台、投影等功能）、音响，教学区域现已实现有线、无线网络全覆盖，并具有网络安全防护措施。专业教室已安装应急照明装置并保持良好状态，符合紧急疏散要求，安防标志明显，保持逃生通道畅通无阻。能够满足广泛化、个性化学习方式的需要。

校内外实习实训基地

为有效地培养社会体育专业的人才，本着为区域经济发展服务的原则，在校外实习实训基地的建设中，积极寻求与区域内社区、企事业单位、健身娱乐场所开展深层次、紧密型合作，建立与自己的规模相适应的、稳定的校外实习实训基地，充分满足本专业所有学生综合实践能力及半年以上顶岗实习的需要，能满足结合专业教学开展技术开发、推广和社会服务的需要。

实训场所符合面积、安全、环境等方面的条件要求，实训设施对接真实职业场景或工作情境，能够满足实训教学需求、实训指导教师确定，能够满足开展全民健身体育项目指导与培训，社会体育活动的组织管理等实训活动的要求，实训管理及实施规章制度齐全。

（1）国民体质监测技能实训室

配备投影仪设备、白板、体育场馆标准照明灯具、音响设备、无线网络覆盖、身高体重计、坐位体前屈测量仪、纵跳计等国民体质监测相关仪器设备，用于体质监测与评价，运动解剖基础、运动生理基础等课程的实训教学。

（2）人体科学实训室

配备投影仪设备、白板、体育场馆标准照明灯具、音响设备、无线网络覆盖、人体骨骼、肌肉、关节和各系统标本及模型等，用于运动解剖基础、运动生理基础、运动损伤与防护等课程的教学与实训。

（3）武术、跆拳道等运动项目实训室

配备投影仪设备、白板、记分牌、桌子、凳子、体育场馆标准照明灯具、音响设备、无线网络覆盖、武术器械（刀、剑等）、器械架、武术地毯、地垫、沙袋、肋木架、平镜，用于武术套路、健身气功、散打、跆拳道等课程的实训教学。

（4）体能训练理实一体化实训室

配备投影仪设备、白板、体育场馆标准照明灯具、音响设备、无线网络覆盖，配备大飞鸟综合训练器、跑步机、力量棒、杠铃、哑铃、各级别药球、弹力带等相关训练器材，用于体能训练等实训教学。

（5）校外实训基地

具有稳定的校外实训基地。实训设施齐备，实训岗位、实训指导教师确定，能够满足开展大众健身指导服务，体育项目培训，体育活动策划与执行等实训活动的要求，实训管理及实施规章制度齐全。

（6）支持信息化教学

具有利用信息化手段开展混合式教学的条件。支持教师开发并利用信息化教学资源、教学平台，创新教学方法，服务学生自主学习、个性化学习，提升教学效果。

实习场所

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

根据本专业人才培养的需要和未来就业需求，实习基地能提供全民健身体育项目指导与培训，社会体育活动的组织管理等与专业对口的相关实习岗位，能涵盖当前相关产业发展的技术，可接纳一定规模的学生实习；学校和实习单位双方共同制订实习计划，能够配备相应数量的指导教师对学生实习进行指导和管理，实习单位安排有经验的技术或管理人员担任实习指导教师，开展专业教学和职业技能训练，完成实习质量评价，做好学生实习服务和管理工作的，有保证实习学生日常工作、学习、生活的规章制度，有安全、保险保障，依法依规保障学生的基本权益。

（三）教学资源

主要包括能够满足学生专业学习、教师专业教学研究和教学实施需要的教材、图书及数字化资源等。

1. 教材选用基本要求

按照国家规定，经过规范程序选用教材，优先选用国家规划教材和国家优秀教材。专业课程教材应体现本行业新技术、新规范、新标准、新形态，并通过活页式教材等多种方式进行动态更新。学院严格按照国家规定选用优质教材，现已建立了由专业教师、行业专家以及教研人员等参与的教材领导组，严格按照《周口文理职业学院教材征订管理办法》和《周口文理职业学院教材选用办法》选用教材。本专业现已选用由高等教育出版社出版的教材，每学期对教材进行抽样检查，审核教材内容、出版时间、教材类型和意识形态等，能够适应社会发展需求。

2. 图书文献配备

图书文献配备能满足人才培养、专业建设、教科研等工作的需要。专业类图书文献主要包括：体育政策法规（如《中华人民共和国体育法》《全民健身计划》《全民健身条例》《“健康中国 2030”规划纲要》《体育强国建设纲要》等）、体育产业发展书籍（体育产业发展规划、体育产业发展公报、体育产业资讯、体育产业市场分析等）、体育行业职业标准

（如体育场所开放条件与技术要求，健身俱乐部及相关从业机构技术等级标准，俱乐部及相关机构资质认证标准、相关人员从业资格认证标准，各项目运动员、教练员、裁判员技术等级标准等）、国民体质监测和评价服务、运动与健康相关数据采集与分析、运动项目技术技能评定标准、体育项目技能教学与训练方法、体育项目教学和健身指导操作规范以及教学或训练实例类图书等。并及时配置与新经济、新技术、新工艺、新材料、新管理方式、新服务方式等相关的图书文献。

3. 数字教学资源配置的基本要求

建设、配备与社会体育专业有关的音视频素材、教学课件、数字化教学案例库、虚拟仿真软件、数字教材等专业教学资源库，种类丰富、形式多样、使用便捷、动态更新、满足教学需求。

（1）精品在线开放课程

精品在线开放课程能够涵盖社会体育专业相关课程标准（或课程教学基本要求）规定内容，覆盖课程所有知识点和岗位技能点，包含完整的教学内容和教学活动。资源包括文本、图形（图像）、音视频、教学辅导、参考资料、考核方式、在线作业、在线题库和在线答疑等。

（2）专业教学资源库

专业教学资源库建设须遵循“一体化设计、结构化课程、颗粒化资源”的构建逻辑，强化共享应用的功能。

（四）教学方法

本专业以《高等职业学校社会体育专业教学标准》为指南，结合其他教学媒体，通过讲解、讨论、答疑等方式培养学生独立思考、分析问题的能力。注重营造宽松自由、自主创造的学习氛围，强调学生主动参与、积极提升的学习过程，突出学生主体性，注重教学目标中知识、技能、情感的三位一体。采用项目化的技能训练方式，将技能训练分解成具体的实践项目，使任课教师明确自己的教学目标和重点，学生明晰自己的学习任务，促进教学双方的共同提高。主要采用以下四种教学方法：

1、启发式教学法：遵循以学生为中心，少讲多练的原则，以问题为导向，以任务为驱动，教师启发学生主动思考，引导学生团队协作分析并解决问题。

2、经典案例分析法：搜集社会体育建设项目的经典案例，将思政育人融入其中，通过案例的分析提升学生解决实际问题的能力。

3、情景教学法：模拟真实场景，带领学生进行一定的实操体验，从而帮助学生理解理论知识，并使学生的生理、心理机能得到发展。

4、现场教学法：教师根据教学内容和教学要求，组织学生进入社区、健身房等实地考察、观察具体项目，结合所学理论及方法，深化学生对理论知识的理解，提升他们的专业技能。

（五）学习评价

本专业采用过程性评价与终结性评价相结合的多元化考核评价模式，促进学生自主性学习、过程性学习和体验式学习。课程成绩由过程性考核和终结性考核综合评定。通过课后作业、课堂展示，以及社会健身指导员证书、裁判证书等相关职业资格证书的学习和考取，检验学生专业知识的获得水平。坚持“以赛促学，以赛促练”，分学期、分学年举行职业技能大赛来锻炼学生的职业能力。引入企业、家长对学生的评价，通过第三方教育数据咨询和评估机构评价，提高社会及家长对学生的满意度。

课程考核分为考试和考查两种，按百分制考核，60分及格。考试课过程性评价占总成绩的30%，终结性评价占总成绩的70%；考查课过程性评价占总成绩的30%，终结性评价占总成绩的70%。

本专业职业技能测试将逐步深入进行。在以后的教学中将加强职业技能的培训力度，使学生获得更多的与本专业相关的职业资格证书，以达到培养目标要求。

（六）质量管理

1. 建立教学工作诊断与改进制度与运行方案

学院现已建立《周口文理职业学院教学工作诊断与改进制度建设与运行方案》，健全专业教学质量监控管理制度，强化过程评价，吸纳行业、企业等参与评价，及时公开相关信息，接受教育督导和社会监督，健全综合评价。完善课堂教学、教学评价、实习实训、毕业设计等专业调研、人才培养方案更新、资源建设等方面质量建设标准，通过教学设施、过程监控、质量评价和持续改进，达成人才培养规格。

教学诊改工作是学院可持续发展的战略性谋划，由院长亲自指挥，成立教学诊改工作领导小组，领导小组下设诊改工作办公室和六个专项工作组。诊改工作办公室负责质量分析、政策制定、工作推进，由院长直接领导。根据学院的办学理念、办学定位、专业人才培养目标，聚焦专业设置与条件、教师队伍与建设、课程体系与改革、课堂教学与实践、学院管理与制度、校企合作与创新、质量控制与成效等人才培养工作要素，从学院管理、专业建设、质量保障、平台建设等多层级成立由分管院长牵头，管理中层及教学骨干具体负责的六个专项工作组，构建机构清晰、分工明确、责任翔实的组织体系。

2. 建立完善的管理机制

为完善教学管理机制，学院现已制定《周口文理职业学院教学质量管理制度》，加强日常教学组织运行与管理，定期开展课程建设水平和教学质量诊断与改进，建立健全巡课、听课、评教、评学等制度，建立与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。同时已建立质量年度报告制度，学院、教务部门按年度编制质量分析报告，专业、教师、学生按年度撰写总结，进行质量分析，及时发现实施和运行中存在的问题，并进行分析，制定改

进措施。教师个人诊改结论与年终考核、岗位聘任、职称评定挂钩；学生个人诊改结论与个人量化管理、评先评优、实习就业挂钩。通过建立教学质量年报及考核性诊断制度，使每一位师生都成为教学诊断者，每一个管理环节都成为诊断工作的抓手。

3. 建立健全集中备课制度

在学校集中备课制度下，体育专业教研组建立集中备课制度，定期召开教学研讨会议。每位教师要认真学习新课程理念，明确把握所教学段在课标中的基本要求，熟悉教学内容，为参与集体备课做好准备。备课的重点放在教学重难点的确定和突破教学重难点的方法上，以及学生在学习过程中可能出现的问题。以便进行更加深入有效的讨论。做好集体备课笔记，利用评价分析结果有效改进专业教学，持续提高人才培养质量。

4. 建立毕业生跟踪反馈机制及社会评价机制

学院现已制定《周口文理职业学院毕业生就业跟踪办法（试用）》，建立毕业生跟踪反馈机制及社会评价机制，并对生源情况、职业道德、技术技能水平、在校生学业水平、毕业生就业情况等进行分析，定期评价人才质量和培养目标达成情况。毕业生跟踪调查主要通过网络问卷调查及实地访谈的方式进行，辅之以毕业生座谈会、优秀校友报告会等方式。主要调查毕业生进入社会后的就业状况（包括就业创业情况、签约情况、升学情况、就业地点、待遇福利、就业单位性质、工作岗位等）、就业观念（就业意愿、择业因素、期望值等）、对学校就业创业指导服务工作的满意度、对学校人才培养的满意度，以及对就业工作和对母校的总体评价和建议等。同时还调查用人单位对我院毕业生的实际评价（包括用人单位对我院毕业生的思想政治道德素质、职业业务素质、知识结构、工作能力和技能综合评价）、用人单位对我校人才培养的评价（包括对我院课程设置、教学改革以及就业创业工作的评价和建议）、用人单位对毕业生职业能力和职业素养的需求情况，从而了解用人单位对毕业生的需求情况，积极推荐我院毕业生，不断拓展毕业生就业渠道。了解未就业应届毕业生状况，及时提供就业岗位信息，帮助每一位未就业毕业生顺利就业。专业教研组织将充分利用评价分析结果有效改进专业教学，持续提高人才培养质量。

九、毕业要求

根据专业人才培养方案确定的培养目标和培养规格，完成规定的实习实训，全部课程考核合格或修满学分，准予毕业。

学校结合办学实际，细化、明确学生课程修习、学业成绩、实践经历、职业素养、综合素质等方面的学习要求和考核要求等。严把毕业出口关，确保学生毕业时完成规定的学时学分和各教学环节，保证毕业要求的达成度。

接受职业培训取得的职业技能等级证书、培训证书等学习成果，经职业学校认定，可以转化为相应的学历教育学分；达到相应职业学校学业要求的，可以取得相应的学业证书。

社会体育专业毕业要求与课程对应关系

序号	毕业要求	对应的培养目标和规格	对应课程或环节
1	专业能力	掌握社会体育的基本理论、知识和技能，能在社会体育领域中从事体育活动的组织管理、咨询指导、经营开发等方面工作，并能适应训练和组织竞赛的指导。培养德才兼备的适应我国体育社会化、产业化、市场化发展需求的、具有较好的社会体育素养的社会体育工作者。	国民体质监测和评价、社会运动损伤与防护、社会体育导论、社会体育活动组织和策划、运动技术专修、运动解剖生理学、运动心理学、运动技术专修。
2	方法能力	具有较高的运动文化素养、注重团队合作意识、独立思考分析解决体育活动中承担的工作任务。	体育活动策划与组织、社会体育指导、运动训练、体育科研方法、优秀传统文化、体育保健康复学等。
3	社会能力	具有深厚的爱国情感和中华民族自豪感；具有较高的社会责任感和社会参与意识。	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论；习近平新时代中国特色社会主义思想概论；思想道德修养与法律基础；形势与政策；劳动教育。
4	可持续发展能力	具有探究学习和终身学习的能力；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。	大学生职业发展与就业指导、心理健康教育、大学体育教育。
5	创新创业能力	具有开拓创新精神，符合生活照料服务行业职业能力需求，能够辩证并系统地思考分析问题，寻求解决问题的能力；具有基本的专业文献资料检索与获取能力。	中华优秀传统文化、创新创业教育，计算机应用基础。

社会体育专业毕业学分及证书要求

应修学分		应取得证书	
军事训练及入学教育	3	1.毕业证书 2.社会体育指导员初级证书或健身教练员中级证或球类裁判员二级、教练员证	1.周口文理职业学院 2.国家级、省市级认证机构
公共基础必修课	27		
专业基础课	16		
专业必修课	40		
公共基础选修课	6.5		
专业拓展课	10		
岗前教育	2		
毕业设计	10		
顶岗实习	20		
总计	134.5		

附录

人才培养方案修订人员名单

修订团队	姓名	学历	职称	工作单位	签名
专业骨干教师	王朝霞	本科	教授	周口职业技术学院	王朝霞
	马蕊	博士研究生	副教授	郑州大学	马蕊
	郑义	本科	副教授	周口师范学院	郑义
	刘琳	本科	讲师	周口文理职业学院	刘琳
	邓玉红	本科	副高	周口文理职业学院	邓玉红
企业行业代表	宋云超	大专		河南星之动体育文化传播有限公司	宋云超
	雷鑫	本科		川汇区健身协会副会长	雷鑫
学生代表	白萧远	大专		周口文理职业学院	白萧远
	姜渊卓	大专在读		周口文理职业学院	姜渊卓
	朱晓雨	大专在读		周口文理职业学院	朱晓雨



通识教育学院社会体育专业人才培养方案

专家论证意见表

专业 建设 指导 委员 会成 员	姓名	学历	职称	工作单位	签名
	陈国维	研究生	二级教授	郑州师范学院	陈国维
	陈冬花	研究生	三级教授	郑州财经学院	陈冬花
	雷鑫	本科		川汇区健身协会副 会长	雷鑫

专家意见：

社会体育人才培养方案紧扣全民健身国家战略与体育产业数字化转型趋势，培养目标与规格能有效对接区域行业岗位需求。以社会需求为导向、注重实践教学与专业技能培养、强化综合素质与创新能力培养、构建多元化的人才培养模式以及适应新时代体育事业发展需求，这些特色使得社会体育指导与管理专业能够培养出更多符合社会需求的高素质体育人才。

社会体育人才培养方案在整体上设计比较合理，方案体例规范，要素齐全，结构严谨，符合国家及河南省相关文件要求，符合社会体育人才的培养。但由于学生学习在校年限较短，体育项目又具有实践性，应当考虑如何让学生扎实的掌握一项或者多项技术，与社会整体发展需求相结合。

25年 9 月 25 日