

登封市少林鹅坡武术中等专业学校 运动训练专业人才培养方案

二零二五年十月

目 录

一、概述	1
二、专业名称（专业代码）	1
三、入学基本要求	1
四、基本修业年限	1
五、职业面向	1
六、培养目标	2
七、培养规格	2
八、课程设置及学时安排	4
（一）课程设置	4
（二）学时安排	17
九、师资队伍	21
（一）队伍结构	21
（二）专业带头人	21
（三）专任教师	21
十、教学条件	22
（一）教学设施	22
（二）教学资源	25
十一、质量保障和毕业要求	25
（一）质量保障	25
（二）毕业要求	28

登封市少林鹅坡武术中等专业学校 运动训练专业人才培养方案

一、概述

为适应科技发展、技术进步对行业生产、建设、管理、服务等领域带来的新变化，顺应体育行业数字化、网络化、智能化发展的新趋势，对接新产业、新业态、新模式下运动训练、体能指导、青少年体育培训、社会文化活动服务等岗位（群）的新需求，不断满足体育事业高质量发展对技术技能人才的需要，推动职业教育专业升级和数字化改造，提高人才培养质量，遵循推进现代职业教育高质量发展的总体要求，参照国家相关标准编制要求，制订本人才培养方案。

二、专业名称（专业代码）

运动训练（770303）

三、入学基本要求

初中毕业生或具有同等学力者，年龄不超过 18 周岁。

四、基本修业年限

三年

五、职业面向

序号	对应的行业	主要职业类别	主要岗位类别 (或技术领域)	职业技能等级证书(1+X)
1	体育健身服务	教育、体育	武术教练、 社区武术指导员	社会体育指导员
2	文化演艺与旅游	演艺、文旅	武术表演演员、 文化景区演员	社会体育指导员
3	体育赛事与管理	体育	赛事组织助理、 初级武术裁判	武术赛事裁判员
4	高等教育深造	教育	高等院校运动训练专业生源	升学

六、培养目标

本专业培养能够践行社会主义核心价值观，传承技能文明，德智体美劳全面发展，具有良好的人文素养、科学素养、数字素养、职业道德，爱岗敬业的职业精神和精益求精的工匠精神，扎实的文化基础知识、较强的就业创业能力和学习能力，掌握本专业知识和技术技能，具备职业综合素质和行动能力，面向体育行业的武术教练、社区武术指导员、武术表演演员、文化景区演员、赛事组织助理、初级武术裁判等岗位（群），能够从事辅助制订及实施训练计划、协助指导专项训练、竞赛活动的组织与实施及体育赛事执裁等工作的技术技能人才。

七、培养规格

本专业学生应全面提升知识、能力、素质，筑牢科学文化知识和专业类通用技术技能基础，掌握并实际运用岗位（群）需要的专业技术技能，实现德智体美劳全面发展，总体上须达到以下

要求：

（1）坚定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）掌握与本专业对应职业活动相关的国家法律、行业规定，掌握环境保护、安全防护、质量管理等相关知识与技能，了解相关行业文化，具有爱岗敬业的职业精神，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语文、历史、思政、数学、外语（英语等）、信息技术等文化基础知识，具有良好的人文素养与科学素养，具备职业生涯规划能力。

（4）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 1 门外语并结合本专业加以运用。

（5）掌握运动训练、运动人体科学、武德礼仪及基层体育与社会文化活动服务等方面的专业理论知识。

（6）具备扎实的武术专项技能（包括套路与散打）和体能基础，能够高质量完成中级及以上难度的武术技术动作与组合，并具备一定竞技或展演能力。

（7）具有良好的运动感知与动作分析能力、基本的运动心

理调适能力，以及在团队训练、竞赛组织和集体展演中的协作与沟通能力。

（8）具备初步的体育教学辅导能力、运动损伤应急处理能力，以及策划与实施社区体育活动、校园武术推广等基层社会文化服务工作的能力。

（9）掌握信息技术基础知识，具有适应本行业数字化和智能化发展需求的基本数字技能。

（10）具有终身学习和可持续发展的能力，具有一定的分析问题和解决问题的能力。

（11）掌握身体运动的基本知识和至少 1 项体育运动技能，养成良好的运动习惯、卫生习惯和行为习惯；具备一定的心理调适能力。

（12）掌握必备的美育知识，具有一定的文化修养、审美能力。

（13）树立正确的劳动观，尊重劳动，热爱劳动，具备与本专业职业发展相适应的劳动素养，弘扬劳模精神、劳动精神、工匠精神，弘扬劳动光荣、技能宝贵、创造伟大的时代风尚。

八、课程设置及学时安排

（一）课程设置

本专业课程分为公共基础课、专业基础课、专业核心课和专业拓展课。

1. 公共基础课程

按照国家有关规定开齐开足公共基础课程。

包括：中国特色社会主义、心理健康与职业生涯、哲学与人生、职业道德法治、语文、数学、英语、体育与健康、信息技术、历史、艺术、劳动教育。

序号	课程名称	典型工作任务描述	主要教学内容与要求	参考学时
1	中国特色社会主义	引导学生理解中国特色社会主义的理论体系、道路、制度和文 化，认识新时代我国社会主要矛盾、基本国情与发展战略；能够结合社会实际和职业场景，正确认识国家政策、社会制度与个人发展的关系；增强“四个自信”，树立家国情怀和使命意识，自觉将个人成长融入民族复兴和国家发展大局，做有理想、敢担当、能吃苦、肯奋斗的新时代技能人才。	以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，阐释中国特色社会主义的开创与发展，明确中国特色社会主义进入新时代的历史方位，阐明中国特色社会主义建设“五位一体”总体布局的基本内容，引导学生树立对马克思主义的信仰、对中国特色社会主义的信念、对中华民族伟大复兴中国梦的信心，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，把爱国情、强国志、报国行自觉融入坚持和发展中国特色社会主义事业、建设社会主义现代化强国、实现中华民族伟大复兴的奋斗之中。	36
2	心理健康与职业生涯	帮助学生认识自我，提升情绪管理、抗压能力与人际沟通技	基于社会发展对中职学生心理素质、职业生涯发展提出的新要求以及心理和谐、职业	36

		巧，培育积极心理品质；掌握职业生涯规划的基本方法，能结合自身兴趣、能力与职业环境，科学设定职业目标并制定行动路径；在学习与实践中增强职业适应力、决策力与成长信心，实现心理健康发展与职业素养提升的有机融合。	成才的培养目标，阐释心理健康知识，引导学生树立心理健康意识，掌握心理调适和职业生涯规划的方法，帮助学生正确处理生活、学习、成长和求职就业中遇到的问题，培育自立自强、敬业乐群的心理品质和自尊自信、理性平和、积极向上的良好心态，根据社会发展需要和学生心理特点进行职业生涯规划指导，为专业生涯发展奠定基础。	
3	哲学与人生	引导学生运用马克思主义哲学的基本观点，正确认识自我、社会与人生关系；学会用辩证唯物主义和历史唯物主义的方法分析现实问题，提升思辨能力；树立正确的世界观、人生观和价值观，明确人生目标，增强社会责任感；在面对成长困惑、职业选择与人生挑战时，能够理性思考、积极应对，做出符合自身发展与社会需求的价值判断和行为选择。	阐明马克思主义哲学是科学的世界观和方法论，讲述辩证唯物主义和历史唯物主义基本观点及其对人生成长的意义；阐述社会生活及个人成长中进行正确价值判断和行为选择的意义；引导学生弘扬和践行社会主义核心价值观，为学生成长奠定正确的世界观、人生观和价值观基础。通过本部分内容的学习，学生能够了解马克思主义哲学基本原理，学会用具体问题具体分析等方法，正确认识社会问题，自觉弘扬和践行社会主义核心价值观，为形成正确的世界观、人生观和价值观奠定基础。	36
4	职业道德与法治	引导学生认识职业活动中的道德规范	着眼于提高中职学生的职业道德素养和法治素养，对学	36

		与法律要求，理解诚实守信、爱岗敬业、责任担当等职业道德核心内容；掌握与职业生活密切相关的法律常识（如劳动法、合同法、安全生产法等）；能辨析职场中的道德与法律问题，作出合法合规、合乎职业伦理的判断与行为选择；自觉维护自身与他人的合法权益，树立法治观念和规则意识，为顺利融入职业岗位、实现可持续发展奠定思想与行为基础。	生进行职业道德和法治教育。帮助学生理解全面依法治国的总目标和基本要求，了解职业道德和法律法规，增强职业道德和法治意识，养成爱岗敬业、依法办事的思维方式和行为习惯。通过本部分内容的学习，学生能够理解全面依法治国的总目标，了解我国新时代加强公民道德建设、践行职业道德的主要内容及其重要意义；能够掌握加强职业道德修养的主要方法，初步具备依法维权和有序参与公共事务的能力；能够根据社会发展需要、结合自身实际，以道德和法律的要求规范自己的言行，做恪守道德规范、尊法学法守法用法的好公民。	
5	语文	培养学生准确理解专业相关实用文本、规范撰写常用职业文书（如通知、计划、求职信等）、在职场情境中清晰得体地口头表达、有效整理与汇报信息，并通过经典文本学习涵养职业道德与人文素养，支撑专业学习与职业发展。	依据《中等职业学校语文课程标准》开设，学生通过阅读与欣赏、表达与交流及语文综合实践等活动，在语言理解与运用、思维发展与提升、审美发现与鉴赏、文化传承与参与几个方面都获得持续发展，自觉弘扬社会主义核心价值观，坚定文化自信，树立正确的人生理想，涵养职业精神，为适应个人终身发展和社会发展需要提供支撑。	180

6	数学	引导学生掌握就业岗位和日常生活所需的数学基础知识与基本技能；会使用计算器或数字化工具进行有效计算与信息处理；具备初步的数据意识、逻辑思维和量化分析能力，能对现实问题进行合理判断与决策，为专业学习、职业发展和终身学习奠定扎实的数学基础。	依据《中等职业学校数学课程标准》开设，其目标是全面贯彻党的教育方针，落实立德树人根本任务。在完成义务教育的基础上，通过中等职业学校数学课程的学习，使学生获得继续学习、未来工作和发展所必需的数学基础知识、基本技能、基本思想和基本活动经验，具备一定的从数学角度发现和提出问题的能力、运用数学知识和思想方法分析和解决问题的能力。	180
7	英语	培养学生在职业场景和日常生活中运用英语进行基本交际的能力，能听懂与专业相关的简单指令、说明或对话，读懂岗位所需的标识、说明书、工作表单、邮件等常见文本，能撰写简短规范的职业应用文，并能就职业话题进行基本口语交流；同时，借助数字化工具提升英语学习效率，拓展国际视野，增强跨文化理解与职场适应力，为专业学习、实习就业及终身发展提供语言支持。	依据《中等职业学校英语课程标准》开设，中等职业学校英语课程的目标是全面贯彻党的教育方针，落实立德树人根本任务，在义务教育的基础上，进一步激发学生英语学习的兴趣，帮助学生掌握基础知识和基本技能，发展英语学科核心素养，为学生的职业生涯、继续学习和终身发展奠定基础。能树立正确的英语学习观，具有明确的学习目标；能多渠道获取英语学习资源；能有效规划个人的学习，选择恰当的学习策略和方法；能监控、评价、反思和调整自己的学习内容和进程，提高学习效率。	180

8	信息技术	培养学生在数字化工作和学习环境中必备的信息素养与技术应用能力，能熟练使用办公软件完成日常文档编制、数据分析与成果展示；能安全、规范地接入网络，检索、处理和共享信息；掌握与专业相关的数字化工具或平台的基本操作，具备初步的数据意识、信息安全防护意识和网络伦理观念；能运用信息技术解决学习、实习及岗位中的实际问题，适应智能时代职业发展的基本要求。	依据《中等职业学校计算机应用基础课程标准》开设，中等职业学习信息技术课程的任务是全国贯彻党的教育方针，落实立德树人根本任务，满足国家信息化发展战略对人才培养的要求，围绕中等职业学校信息技术学科核心素养，吸纳相关领域的前沿成果，引导学生通过信息技术知识与应用实践，增强信息意识，掌握信息化环境中生产、生活与学习技能，提高参与信息社会的责任感与行为能力，为就业和未来发展奠定基础，成为德智体美劳全面发展的高素质劳动者和技术技能人才。	144
9	体育与健康	引导学生掌握体育锻炼的基本知识、运动技能与健康生活方式，能根据自身特点和职业需求科学开展体能训练（如力量、耐力、协调性等）；具备预防职业劳损和应对常见健康问题的能力；养成规律锻炼、合理作息、心理调适的良好习惯；树立团队协作、规则意识和坚韧意志品质，提升身体素质和职业适	依据《中等职业学校体育与健康课程标准》开设，落实立德树人的根本任务，坚持健康第一的教育理念，通过传授体育与健康的知识、技能和方法，提高学生的体育运动能力，培养运动爱好和专长，使学生养成终身体育锻炼的习惯，形成健康的行为与生活方式，健全人格，强健体魄，具备身心健康和职业生涯发展必备的体育与健康学科核心素养，引领学生逐步形成正确的世界观、人生观和价值观，自觉践行社	180

		应力，为胜任岗位工作和实现终身健康发展奠定坚实基础。	会主义核心价值观成为德智体美劳全面发展的高素质劳动者和技术技能人才。	
10	历史	引导学生掌握中国历史和世界历史发展的基本脉络，理解中华优秀传统文化、革命文化和社会主义先进文化的核心价值；能够运用唯物史观和历史思维，分析重大历史事件、人物与社会变革的关联及其现实意义；增强国家认同、文化自信和民族自豪感；在职业学习和未来工作中，自觉传承历史智慧，树立正确的国家观、民族观和职业价值观，成长为具有历史素养和家国情怀的新时代技术技能人才。	依据《中等职业学校历史课程标准》开设，其课程目标是落实立德树人的根本任务，使学生通过历史课程的学习，掌握必备的历史知识，形成历史学科核心素养。树立正确的国家观，增强对祖国的认同感；能够确立积极进取的人生态度，树立劳动光荣的观念，养成爱岗敬业、诚信公道、精益求精、协作创新等良好的职业精神，树立正确的世界观、人生观和价值观。	72
11	艺术	引导学生感知、理解与鉴赏音乐、美术、设计、影视等艺术形式的基本语言与表现手法，提升审美素养和人文修养；能结合专业特点，运用基础艺术知识进行简单创作或美化实践；理解中华优秀传统文化和现代艺术的内涵，增强文化自信；	中等职业学校艺术课程要坚持立德树人，充分发挥艺术学科独特的育人功能，以美育人、以文化人、以情动人，将中华优秀传统文化有机融入教学全过程，引导学生传承经典艺术，厚植民族情感，增强文化认同，坚定文化自信。积极引导学主主动参与艺术学习与实践，系统积累并掌握艺术基础知识、基本技能与方法，着	36

		在职业场景中具备基本的审美判断力、创新意识和艺术表达能力，促进德智体美劳全面发展。	力培养学生感受美、鉴赏美、表现美和创造美的能力，帮助其塑造美好心灵、健全人格，成长为德智体美劳全面发展的高素质劳动者和技术技能人才。	
12	劳动教育	引导学生树立正确的劳动观念，崇尚劳动、尊重普通劳动者；掌握基本劳动知识与技能；能在校内外劳动实践中安全、规范、高效地完成任务，具备初步的动手能力、合作意识和问题解决能力；养成勤俭、奋斗、创新、奉献的劳动精神，实现劳动素养与职业素养的有机融合，为高质量就业和终身发展奠定坚实基础。	日常生活劳动教育要让学生立足个人生活事务处理，培养良好生活习惯和卫生习惯，强化自立自强意识；生产劳动教育要让学生体验工农业生产创造物质财富的过程，增强产品质量意识，体会平凡劳动中的伟大；服务性劳动教育要注重让学生利用所学知识和技能，服务他人和社会，强化社会责任感。	36

2. 专业课程

(1) 专业基础课

包括：运动解剖基础、运动生理基础、武德礼仪、基础体能。

序号	课程名称	典型工作任务描述	主要教学内容与要求	参考学时
1	运动解剖基础	认识人体主要骨、关节和骨骼肌的名称、位置与功能；结合常见运动动作，分析参与的关节运动形式及主要	使学生掌握人体基本结构、解剖学术语及运动系统（骨、关节、肌肉）的形态与功能，重点掌握与体育和职业体能相关的骨骼标志、关节运	108

		肌群作用；运用解剖学知识指导正确技术动作，预防运动损伤，为体育教学、训练或康复实践提供科学依据。	动及主要肌肉作用；能结合实际动作进行简要解剖分析，理解肌肉与关节协同机制，初步具备运用解剖知识指导科学训练和预防损伤的能力，为体育、健身、康复等专业学习奠定基础。	
2	运动生理基础	分析常见运动中的能量代谢与生理反应，依据运动生理原理协助制定合理的训练与恢复方案；通过心率、呼吸、疲劳等特征判断运动负荷是否适宜，并提出安全有效的调整建议；能在健身、体育教学或康复辅助等岗位开展科学锻炼指导与健康风险防范。	使学生掌握运动中人体的基本生理反应与适应规律，包括能量代谢、神经肌肉活动、心肺调节及身体素质的生理基础；理解各系统协同机制、疲劳与恢复原理及运动与健康的关系；能结合体育、健身、康复或武术等专业场景，初步分析训练负荷与恢复安排，具备科学指导基础训练和促进健康的生理学素养，为后续学习与职业实践奠定理论基础。	108
3	武德礼仪	理解“以德为先、以礼为范”的武术精神，掌握武德内涵与礼仪规范，能在训练、比赛、教学及社交中自觉践行，规范言行；弘扬武术文化，抵制不良习气，树立武者正气与职业操守，培养德技兼修的高素质武术人才。	引导学生理解武德与人格修养、职业操守的关系；通过案例与实操，培养学生在习武、教学及社会交往中自觉践行武德礼仪，做到言行有礼、举止有度，夯实德技兼修的职业基础。	72
4	基础体能	能科学制定并执行涵盖力量、耐力、速度、柔韧和协调性的基础训练计划；规范完成	掌握力量、耐力、速度、柔韧和协调性等基本素质的训练原理与方法，熟练完成深蹲、俯卧撑、核心训练、跑动及拉	180

		基本体能动作，合理调控负荷与恢复，预防损伤；并在武术、体育或健身等职业场景中有效组织与指导基础体能训练。	伸等基本动作；理解负荷与恢复的关系，具备安全施训与动作示范能力；能根据个体情况制定并指导实施基础体能训练，服务武术、体育或健身等职业实践。	
--	--	--	---	--

（2）专业核心课

包括：武术专项训练（套路）、武术专项训练（散打）、运动训练基础、运动心理基础、运动损伤与防护、体育赛事组织与管理、人工智能赋能实践。

序号	课程名称	典型工作任务描述	主要教学内容与要求	参考学时
1	武术专项训练（套路）	能规范、连贯、准确地完成所学武术套路，掌握动作规格、劲力节奏与攻防含义；具备自我纠正、辅助同伴及完整演练能力；并能初步组织教学、编排简单套路和指挥训练，展现武术风格与精气神。	系统学习一套国家级规定套路或传统套路，精通其动作规格、劲力特点、攻防含义；掌握教学示范、分解练习、纠错指导方法。	252
2	武术专项训练（散打）	掌握散打基本技术（拳法、腿法、摔法）和攻防组合，具备实战对抗中的距离控制、时机判断与战术运用能力；能安全规范地进行条件实战与模拟对抗，初步具备组织基础散打训练、指导技术动作	系统学习散打基本功（步法、拳法、腿法、防守）、组合技法、实战模拟与战术意识；掌握对抗训练的安全规范。	252

		和防范运动风险的能力。		
3	运动训练基础	掌握运动训练的基本原则、方法与负荷安排，能根据专项需求和个体特点制定简单训练计划；熟练运用发展力量、耐力、速度、柔韧和协调性的基础训练手段；能组织与指导热身、技术练习、体能训练及恢复活动，具备训练过程监控、动作纠正和安全防护的初步能力，为武术、体育或健身等职业场景中的科学施训奠定基础。	掌握运动训练基本原则、要素与常用方法，学习发展各项身体素质的基础手段；能根据专项和个体特点制定简单训练计划，规范组织训练全过程；具备安全防护、动作纠错与负荷监控能力，胜任基层体育或健身场景中的辅助训练工作。	216
4	运动心理基础	掌握运动中常见心理现象及调节方法，能识别训练或比赛中的心理状态，并运用目标设定、放松、注意控制等技巧提升专注力与抗压能力；初步具备在武术、体育或健身场景中提供心理支持与技能指导的能力。	学习运动中动机、注意、情绪、自信心等基本心理知识，学会运用目标设定、自我暗示、放松训练等方法调节心理状态；能识别常见心理问题并开展简单心理支持，具备在体育、武术或健身实践中应用心理技能促进表现与健康的能力。	108
5	运动损伤与防护	掌握常见运动损伤（如扭伤、拉伤、挫伤等）的成因、识别与应急处理方法；能根据不同运动项目和个体特点，制定并实施预防	学习常见运动损伤（如扭伤、拉伤、挫伤等）的成因、症状识别与应急处理方法；学习预防措施（如科学热身、合理负荷、护具使用、场地安全检查等）及康复基础知识；要	108

		措施（如热身、拉伸、护具使用、场地检查等）；具备初步的损伤风险评估、现场急救和康复配合能力，保障训练与比赛安全。	求学生能进行基本的风险评估、现场急救（如RICE原则）和防护指导，具备在训练、比赛或体育活动中保障安全、预防损伤的实践能力。	
6	体育赛事组织与管理	参与或协助完成中小型体育赛事的筹备、组织与实施，包括制定竞赛规程、编排赛程、场地布置、人员分工、秩序册制作、现场执裁协调及赛后总结；掌握赛事安全管理、应急处置和基本服务保障流程；具备团队协作、沟通协调和规范办赛的能力，能在学校、社区或基层体育活动中胜任赛事辅助与管理工作。	了解竞赛规程制定、赛程编排、场地布置、人员分工、秩序册制作、现场协调与赛后总结；了解赛事安全管理、应急预案和基本服务保障要求；要求学生能参与或协助完成赛事筹备与执行，具备团队协作、沟通协调和规范办赛的实践能力，胜任学校、社区或基层体育活动的组织辅助工作。	72
7	人工智能赋能实践	在专业或职业场景中合理运用AI技术辅助信息处理、内容生成与流程优化；具备数据安全与伦理意识，初步形成安全、高效的人机协同实践能力。	使用智能手环采集自身训练数据（心率、步数、睡眠）、分析数据优化训练强度、观看高水平武术比赛视频进行专业分析。	72

（3）专业拓展课

包括：中华传统养生功法、武术文化传播与新媒体运营、跆拳道、空手道。

目的：满足个性化发展需求，拓宽就业面，展现学校特色。

要求：总学时不少于总学时的 10%，本方案开设以下模块，学生任选 2 门。

序号	课程名称	典型工作任务描述	主要内容	学时
1	中华传统养生功法	学习太极拳、八段锦、易筋经等代表性功法的基本动作、呼吸配合与练习要领；能规范演练并理解其养生原理；具备在社区、健身或健康服务场景中指导初学者。	学习太极拳、八段锦、易筋经等功法动作、呼吸方法、养生原理，传承非遗文化。	72
2	武术文化传播与新媒体运营	掌握武术文化精髓与新媒体运营技能，能策划制作短视频、图文等内容，开展线上宣传、活动推广与社群运营，助力武术文化的数字化传播与创新表达。	学习短视频拍摄、文案撰写、社交媒体推广，打造个人武术 IP。	72
3	跆拳道	规范演练、组织教学并践行武德礼仪；具备在培训、表演或赛事中开展基础教学与推广的能力。	使具备跆拳道运动员的基本身体素质，具备跆拳道运动员的基本心理素质，掌握跆拳道正面技术，掌握跆拳道转体技术，掌握跆拳道复合技术。	90
4	空手道	掌握基本技法与组手规则，规范演练、组织教学并践行礼仪；具备在教学、表演或赛事中开展基础训练与推广的能力。	以空手和赤足进行搏击格斗，将自己的身体磨炼成有效武器，把握时机对敌人的攻防进行有效的防御与还击。	90

3. 实践性教学

实践性教学贯穿于人才培养全过程，主要包括实习实训、毕业设计、社会实践活动等形式。

（1）实训

在校内实训场馆及校外合作基地开展单项技能实训、综合能力实训和生产性实训，强化学生在运动训练、体能指导、损伤防护、赛事组织等方面的实操能力。

（2）实习

在专业对口的实习基地，如中小学体育教研组、青少年体育俱乐部、健身中心、武术馆、体校、社区体育服务中心等单位，开展岗位实习。

（二）学时安排

1. 教学活动时间分配表（单位：周）

学年	学期	入学教育	军训	课程学期	跟岗实习	顶岗实习	机动	成绩考核	总计
一	1	0.5	1.5	16			1	1	20
	2			18			1	1	20
二	3			18	1			1	20
	4			18	1			1	20
三	5			10	2	8			20
	6			18			1	1	20

总计	0.5	1.5	98	4	8	3	5	120
----	-----	-----	----	---	---	---	---	-----

2. 教学进度计划表

课程类别	课程名称	总学分	总学时	学期						考查方式	占比总学时比列%
				一	二	三	四	五	六		
公共基础课	中国特色社会主义	2	36	2						考试	35.56%
	心理健康与职业生涯	2	36		2					考试	
	哲学与人生	2	36			2				考试	
	职业道德法治	2	36				2			考试	
	语文	10	180	2	2	2	2		2	考试	
	数学	10	180	2	2	2	2		2	考试	
	英语	10	180	2	2	2	2		2	考试	
	信息技术	8	144	4	4					考试	
	体育与健康	10	180	2	2	2	2		2	考查	
	历史	4	72	1	1	1	1			考查	
	艺术	2	36	1	1					考查	
	劳动教育	2	36	1	1					考查	
小计		64	1152	17	17	11	11		8		

专业课	专业基础课	运动解剖基础	6	108	2	2	1	1			考查	64.44%
		运动生理基础	6	108	2	2	1	1			考试	
		武德礼仪	4	72	1	1	1	1			考查	
		基础体能（实训）	10	180	2	2	2	2	1	1	考查	
	专业核心课	武术专项训练（套路）	14	252	2	2	3	3	2	2	考查	
		武术专项训练（散打）	14	252	2	2	3	3	2	2	考查	
		运动训练基础	12	216	2	2	2	2	2	2	考查	
		运动心理基础	6	108	1	1	1	1	1	1	考查	
		运动损伤与防护	6	108	1	1	1	1	1	1	考查	
		体育赛事组织与管理	4	72			1	1	1	1	考查	
		人工智能赋能实践	4	72			1	1	1	1	考查	
	小计		86	1548	15	15	17	17	11	11		
	专业拓展课	中华传统养生功法	4	72			1	1	1	1	四选二	
		武术文化传播与新媒体运营	4	72			1	1	1	1	四选二	
		跆拳道	5	90		1	1	1	1	1	四选二	
		空手道	5	90		1	1	1	1	1	四选二	
	小计		18	324		2	4	4	4	4		
	实习实训	跟岗实习	4	72			1	1	2			

		顶岗实习	8	144					8			
		小计	12	216			1	1	10			
		总合计	180	3240	33	35	32	32	25	23		

3. 专业课课时计划分配表

课程类别	课程名称		总学时	学期安排					
				一	二	三	四	五	六
专 业 课	专业基础课	运动解剖基础	108	2	2	1	1		
		运动生理基础	108	2	2	1	1		
		武德礼仪	72	1	1	1	1		
		基础体能	180	2	2	2	2	1	1
	专业核心课	武术专项训练（套路）	252	2	2	3	3	2	2
		武术专项训练（散打）	252	2	2	3	3	2	2
		运动训练基础	216	2	2	2	2	2	2
		运动心理基础	108	1	1	1	1	1	1
		运动损伤与防护	108	1	1	1	1	1	1
		体育赛事组织与管理	72			1	1	1	1
		人工智能赋能实践	72			1	1	1	1
		小计	1548	15	15	17	17	11	11
	专业拓展课	中华传统养生功法	72			1	1	1	1
		武术文化传播与新媒体运营	72			1	1	1	1
		跆拳道	90		1	1	1	1	1

		空手道	90		1	1	1	1	1
		小计	324		2	4	4	4	4
	实习	跟岗实习	72			1	1	2	
	实训	顶岗实习	144					8	
		小计	216			1	1	10	
		总计	2088	15	15	22	22	27	15
备注：专业课 2088，公共基础课 1152。实践性教学占总学时 64.44%，实训项目开出率达到 86.21%。									

九、师资队伍

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

根据国家教育部关于中职学校教师设置标准，专任教师学历均达到国家有关规定。专任教师 160 人，公共基础课教师 78 人，专业教师 82 人，其中，“双师型”教师 29 人，占比 35.36%。

（二）专业带头人

具有本专业副高及以上职称和较强的实践能力，能广泛联系行业企业，了解国内外运动训练、青少年体育培训、健身健康服务等领域发展新趋势，准确把握行业企业用人需求，具有组织开展专业建设、教科研工作和社会服务的能力，在运动训练专业改革发展中起引领作用。

（三）专任教师

1. 公共基础课教师队伍

具有大学本科及以上学历，拥有教师资格证。

配备中国特色社会主义、心理健康与职业生涯、哲学与人生、职业道德法治、语文、数学、英语、信息技术、体育与健康、历史、艺术等学科专业教师。

数量上满足实际教学需求，选聘学校所在地公办高中、中专退休优秀中高级教师到校任教，专任教师中具有高级技术职务人数 34 人，占比 21.25%。

2. 专业技术课教师

具有大学专科及以上学历，拥有教练证、段位证。

配备武术运动解剖基础、运动生理基础、武德礼仪、田径、运动训练基础、专项运动训练、运动心理基础、运动损伤与防护、体育赛事等学科专业教师。数量上满足实际教学的需要，选聘高等院校和公办中学的运动训练专业，离退休人才任教。

十、教学条件

（一）教学设施

1. 专业教室

（1）能满足公共基础课教学和专业课教学所需的教室、课内外训练场馆，消除大班额教学。

（2）根据运动训练专业课程设置，结合学校武术专业特色，校内实训场地均配备多功能教学一体机、沙袋、体能训练器材等基础设备，并建设集标准化套路与散打教学视频资源于一体的数

字化教学平台，实现理论与实操的有机融合。

2. 校内外实训场所

(1)各实训室的设施设备配置均按班级容量标准科学配备，确保每位学生均有充足的操作空间与使用条件，切实满足实践教学需求。学生在实训过程中需自备个人训练装备，包括棍、刀、护具、拳套等专业器材。

序号	实训室名称	主要工具和设施设备
		名称
1	运动训练实训室 六号楼	练功垫
		沙袋
		体能训练器材
		头套头盔、护具等
2	运动训练实训室 七号楼	练功垫
		脚靶、手靶、假人等
		体能训练器材
		头盔面罩、防护服等
3	运动训练实训室 十四号院场地	练功垫
		体能训练器材
		服装、龙头、狮头等器材
4	运动训练实训室 十五号院场地	练功垫
		体能训练器材
		棍、刀、体能训练器材等

5	运动训练实训室 十六号院场地	练功垫
		沙袋
		棍、刀、体能训练器材等
6	运动训练实训室 十九号院场地	练功垫
		沙袋
		体能训练器材
7	运动训练实训室 二十号院场地	练功垫
		沙袋
		体能训练器材
备注：实训项目开出率达到 86.21%		

（2）有和本专业相适应的校内训练地和校外实习基地，满足学生实习，实训需要。

（3）按运动训练专业需要，配备足量的武术训练用器材，常用的 18 种刀枪棍棒类和其它训练器材。

3. 校外实训实习基地

配合登封市鹅坡禅武大酒店有限公司、登封市少林鹅坡武术学校、佛山市黄飞鸿国际文武学校、黑龙江少林慧闻文武学校等校外实训基地的实际运营与教学需求，运动训练专业开设实习实训环节，灵活调整实训周期，增设专业跟岗实习。在真实的工作环境中，学生将担任教练助理、赛事执行专员、健身指导员等角色。从而使学生深入理解武术机构的教学体系、训练管理、赛事

运作及后勤保障等内部运行机制，将课堂所学的专项技能、训练理论与管理知识，转化为真实岗位上的服务能力，全面提升职业适应力与就业竞争力。

（二）教学资源

1. 按照国家规定，经过规范程序选用经上级教育主管部门核定的国家正规公共基础课教材和学校自编为主的专业课教材。

2. 图书馆存书量保证最低标准，学校印刷类图书共计 98816 册，生均 31.31 册，征订的报刊杂志 98 种。所有教室全部配备多媒体教学设备，满足数字化教学需求。

3. 建立数字化校园。有满足信息技术课需求的计算机教室，学校计算机拥有数量不少于每百生 15 台，文化课教室配备多媒体教学设施，教师拥有足够办公备课用的计算机。

十一、质量保障和毕业要求

（一）质量保障

1. 建立以学科教研组为主的教学研究阵地，研究切实可行的适合民办武术学校运动训练专业的教学方法。

2. 倡导用启发式、探究式、讨论式、讲练结合等行之有效的教学方法，调动学生学习训练积极性。

3. 坚持学中做、做中学，倡导因材施教，鼓励创新教学方法和策略。根据内容特点和学生特点，以学生为主体，合理选择各种教学方法，教师起引导作用。

4. 在教学组织上充分利用校内多媒体网络教学条件的资源，

采用问题教学、案例教学、任务驱动教学、情景教学、操作训练和综合实训能力考核等方法提高学生的职业能力。鼓励推进信息技术在教育教学中的应用，改进教学方式，达成预期教学目标。

5. 学习评价

（1）本专业教学评价注重评价主体、评价方式、评价过程的多元化，采用多元的教学评价模式：

- 1) 通过校企合作企业参与，校内校外评价结合
- 2) 职业技能鉴定与学业考核结合
- 3) 教师评价、学生互评与自我评价相结合
- 4) 过程性评价与结果性评价相结合

（2）专业课形成性评价建议：

1) 平时表现（占比 30%-40%）：课前（演讲、预习完成情况、课前听写），课堂（回答问题、小组学习、参与课堂活动、课堂笔记、课堂纪律等），上课出勤，作业情况。

2) 阶段评价（占比 40%-20%）：单元测试和期中考试，专业技能课一般以一个学习情境为单元进行评价考核。教师不仅关注学生对知识的理解和技能的掌握，更要关注运用知识在实践中解决实际问题的能力水平，重视规范操作的职业素质的形成。

3) 期末评价（占比 30%-40%）：公共基础课基本以笔试为主。专业课根据综合考评（遵守实训室规章制度+出勤+卫生清整+项目完成情况）

（3）专业课形成性评价加分建议

奖励加分（占比 1%-10%）：

- 1) 学生量化积分考评优异
- 2) 组织小组学习得力的组长
- 3) 能完成分层教学中高层次任务并帮助低水平同学
- 4) 在校级及以上比赛中拿到名次

6. 质量管理。

改变传统的重知识、轻技能教学管理方式。将规范性和灵活性结合，合理调配教师、实训室和实训场地等教学资源为课程实施创造条件。

深化校企合作，与企业合作制订人才培养方案；共同实施教学实训、评价考核，携手管理，合作育人。

（1）组织机构

成立教学管理团队，建立动态性调整机制，对教学质量进行全面监控和评估。

（2）课堂教学质量监控

1) 做到学期开始有计划，学期结束有总结，教学按照计划进行。

2) 每周至少三次，对教师教学及课堂管理做出检查及评定。

3) 武术课要求教练员每节课有教案，有学生训练记录。

4) 每学期两次对教师进行绩效考核评定，综合评价教师在

教学管理过程中所做的成绩。

（二）毕业要求

1. 热爱社会主义祖国，拥护中国共产党的领导，坚持四项基本原则，遵纪守法，积极向上，具有良好的职业道德。

2. 修完本专业教学计划中所有课程，达到 170 学分，准予毕业。

3. 取得社会体育指导员中级证书。

2025 年 10 月