

# 临汾市体育运动学校中等职业学校 专业人才培养方案

(2023 年 3 月)

## 一、专业名称及代码

专业名称:运动训练

代码:770303

## 二、入学要求

1. 入学要求:应往届初中毕业生;年龄为 15-16 周岁。

学习形式:全日制三年。

2. 开设运动项目:田径、射箭、柔道、摔跤、女子摔跤、跆拳道、空手道、举重、足球、篮球、乒乓球、游泳等项目。

## 三、职业面向

| 序号 | 就业岗位        | 职业方向                                |
|----|-------------|-------------------------------------|
| 1  | 小学体育教师      | 体育教育、幼儿指导、<br>社会体育指导员、<br>高水平竞技体育人才 |
| 2  | 社会体育指导员     |                                     |
| 3  | 幼儿活动指导      |                                     |
| 4  | 政府机构、企业工作人员 |                                     |
| 5. | 各专业教练员、健身教练 |                                     |

## 四、培养目标与培养规格

### (一) 培养目标

培养能够向高等院校、运动训练专业队输送的高水平体育后备人才;培养适应体育事业发展所需的德、智、体、美、劳全面

发展的、能从事基层体育专项训练的教练员和竞赛管理工作的体育人才；**培养**有理想、有文化、有纪律，具有一般运动技能传授以及较强工作能力和就业能力的休闲体育服务者；**培养**具有良好的科学素养和职业道德，能胜任小学体育教学、课外活动指导、学校体育管理等方面的应用型复合人才。

## **（二）培养规格要求**

毕业生掌握的知识和具备的技能、能力

1、培养能够向高等院校、体育专业队输送的高水平体育后备人才。

2、掌握一般体育运动的基本知识和基本技能。

3、掌握主修运动项目的基本理论和训练方法。

4、具有较高水平的专项运动技能。

5、具有一定的辅助指导某项运动技术训练的能力。

6、具有一定的组织和指导体育活动能力。

7、了解运动生理学、教育学、心理学等相关学科的基本知识，以及学校教育教学方面的基本理论和基本知识，接受作为体育教师所必备的运动技能的基本训练，掌握体育教学等方面的基本能力。

8、了解我国体育运动的有关方针、政策和法规。

9、具有向大众宣传体育、养生、健身的能力，以及做群众体育工作的能力。

**素质教育模块：**树立科学的世界观、人生观、价值观，树立

良好的职业道德，坚持正确的政治方向，热爱祖国；具有较强的事业心、责任感，具有较强的创新意识、团队合作精神。能熟练运用计算机获取并处理相关信息。

**专业基础理论模块：**掌握专业的基础理论知识，具有良好的职业素质，具备获取最新知识的能力，具有浓厚的专业兴趣和牢固的专业思想。掌握运动项目的基本技术和规则。

**专业实践课程模块：**掌握一定的运动训练的理论方法，具备较强的专项运动能力和指导能力，具备教学和训练中所必需的讲解、示范、保护帮助、分析纠正错误、组织等的技术和方法，同时熟悉运动规则。掌握基本的大众健身方法，具有一定的训练指导能力。

## **五、学期、课程设置及要求**

坚持育人为本，促进全面发展。全面推动习近平新时代中国特色社会主义思想进教材进课堂进头脑，积极培育和践行社会主义核心价值观。坚持标准引领，确保科学规范。以职业教育国家标准为基本遵循，贯彻落实党和国家在课程设置、教学内容等方面的要求。

### **（一）学期**

每学年实行 2 学期制，每学期文化课安排 16 周，考试 1 周。组、专业训练每学期依据比赛任务具体制定，保持最少 20 周。

### **（二）课程设置**

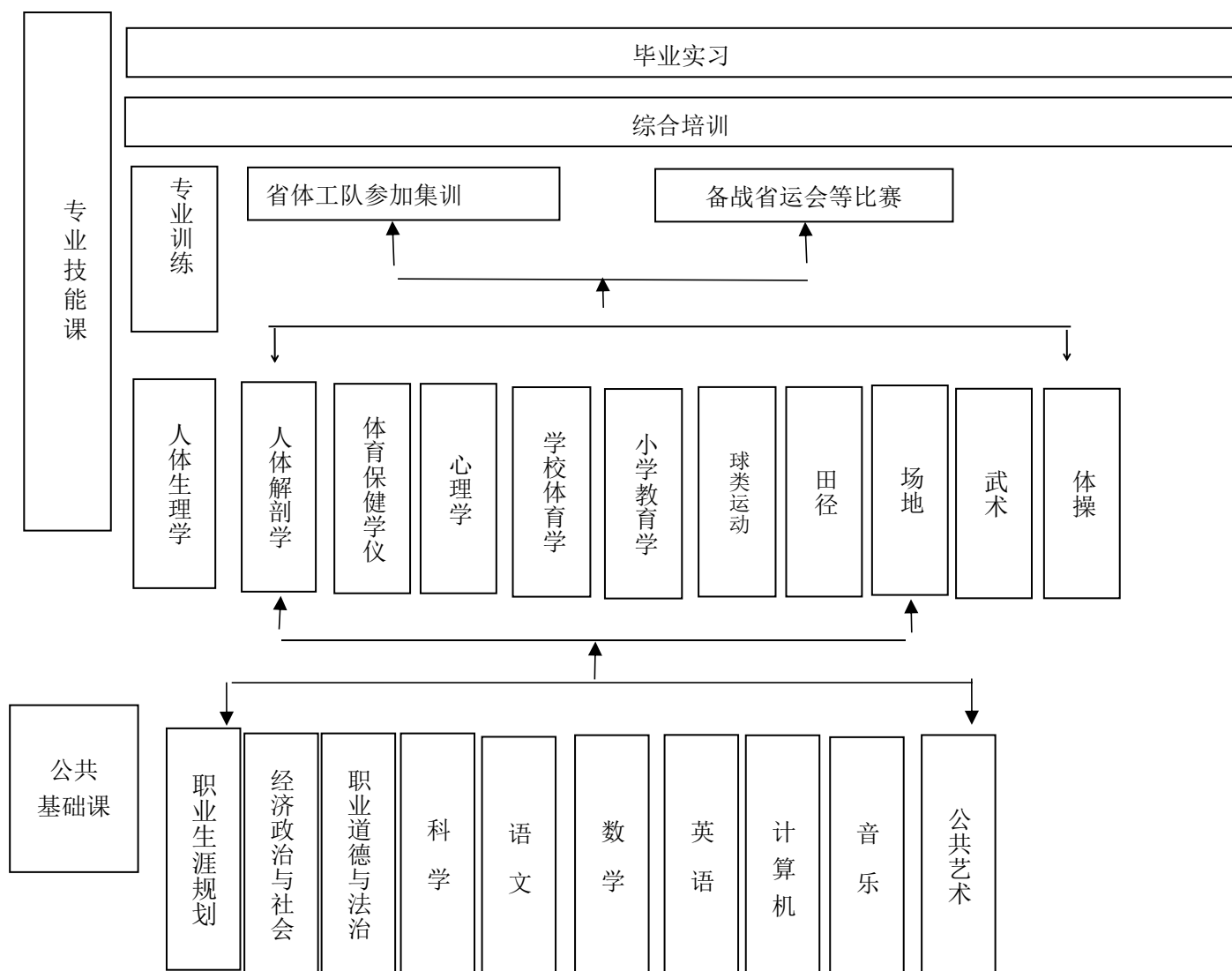
根据人才培养目标和岗位技能要求，结合实际情况，课程安

排：早上晨跑、上午文化课、下午专业训练。课程设置主要包括公共基础课和专业基础课程。根据运动训练专业的特点，特别强调专项技能水平在反复练习基础上的提高，因此在时间安排上“专项训练”时数所占比例为 43%。

公共基础课：语文、数学、思想政治、英语、公共艺术、人文科学、自然科学、信息技术、计算机。

专业基础课程：人体解剖学、人体生理学、体育保健学、心理学、学校体育学、球类运动、田径、武术等。

### 课程结构：



## 公共基础课程简介

根据国家《基础教育课程改革纲要》为保障和促进课程适应不同地区、学校、学生的要求，结合我校学生的实际情况，为了提高学生的公共基础课程知识，提高学生学习公共基础课程的兴趣，丰富学生的文化修养，在教材中渗透德育教育，注重学用相长，知行合一，着力培养学生的创新精神和实践能力，增强学生的职业适应能力和可持续发展能力。坚持把立德树人作为根本任务，不断加强学生的思想政治工作，把立德树人融入思想道德教育、文化知识教育、技术技能培养、社会实践教育等各个环节，推动思想政治体系贯穿教学体系、教材体系。

### （一）语文

课程性质：公共基础课 必修

开课学期：第一、二、三、四学期

课程要求：在初中语文的基础上，进一步加强现代文和文言文的阅读训练，提高学生阅读现代文和浅易文言文的能力、加强文学作品阅读教学、培养学生欣赏文学作品的能力、加强写作和口语交际训练、提高学生的应用文写作能力和日常的口语交际水平。通过课内外的教学活动、使学生进一步巩固和扩充必需的语文基础知识，养成自学和运用语文的良好习惯，接受优秀文化熏陶，形成高尚的审美情操。

### （二）数学

课程性质：公共基础课 必修

开课学期：第一、二、三、四学期

在初中数学的基础上，进一步学习数学的基础知识。必学与限定选学内容，集合与逻辑用语、不等式、函数、指数函数与对数函数、任意角的三角函数、数列与数列极限、向量、复数、解析几何、立体几何、排列与组合、概率与统计初步。通过教学、提高学生的数学素养。培养学生的基本运算、基本计算工具使用、空间想像、数形结合的思想。为升学打基础。

### （三）英语

开课性质：公共基础课 必修

开课学期：第一、二、三、四学期

在初中英语的基础上，巩固、扩展学生的基础词汇和基础语法，培养学生听、说、读、写的基本技能和运用英语进行交际的能力、使学生能听懂简单对话和短文。为升学打基础。

## 专业基础课程简介

### （一）人体解剖学

课程性质：专业基础课，必修

开课学期：第一、二学期

课程简介：课程主要学习人体各系统基本结构及其功能，运用相关原理解释体育运动现象，掌握一定的医学常识。通过学习，丰富知识面，提高体育综合素质，开拓创造性思维，为将来从事体育教学、训练、社会体育指导及体育科学研究工作等打下坚实

的基础。

主要内容：

模块一：绪论

模块二：人体概述（人体结构概述、解剖学定位术语）

模块三：人体运动的执行系统（骨骼、骨骼肌、肌肉工作分析）

模块四：人体运动的保障体系（消化系统、呼吸系统、泌尿系统、脉管系）

模块五：人体运动的调节系统（神经系统、感觉器官、内分泌系统）

模块六：生殖与人体生殖发育（生殖系统、人体生长发育）

模块七：观看实验部分

学习重点：学习运动系统、神经系统和心血管系统、消化系统等相关知识。

学习难点：结合运动解剖学的相关知识对体育动作进行分析，并能指导小学体育教学与训练。

考核方式：考试

成绩构成：成绩=30%平时成绩+70%期末考试

参考教材：《人体解剖学》，人民体育出版社，1998年4月第三版。

## （二）人体生理学

课程性质：专业基础课，必修

开课学期：第一、二学期

课程简介：课程讲述人体生理学的研究现状及发展趋势，以及体育运动下人体生命活动特征和各器官生理功能的变化规律。通过学习本课程，掌握各项身体素质训练的生理学原理、原则、方法，理解体育运动时运动技能和身体机能发生变化的规律，能够熟练运用相关基本理论进行体育锻炼、体育教学、运动训练等活动，进一步提高理论水平和实践能力。

主要内容：

模块一：运动生理学基础（运动生理学概述、肌肉活动、血液循环与运动、呼吸与运动、物质与能量代谢、神经系统机能、内分泌调节）

模块二：竞技运动生理学（身体素质、运动过程中人体机能变化规律、条件反射和运动技能的形成、主要运动项目的生理特点）

模块三：儿童少年解剖生理特点与运动训练

学习重点：理解正常人体生理机能的规律与生理机制，掌握体育运动状态下人体生理机能的反应与适应的变化规律。

学习难点：合理运用运动生理学相关理论知识，指导小学体育教学与训练。

考核方式：考试

成绩构成：成绩=30%平时成绩+70%期末考试

参考教材：《人体生理学》，人民体育出版社，1998年4月

第3版。

### （三）体育保健学

课程性质：专业基础课，必修

开课学期：第三、四学期

课程简介：体育保健学是研究体育运动中如何进行保健工作的应用学科。体育保健学的内容包括：运动卫生、医务监督、营养卫生、常见病症、运动按摩及运动创伤等。解剖学、生理学、生物化学等学科是体育保学的基础理论，因此在学习体育保健学之前，应该具备这几门学科的知识。

主要目的：促进体育运动参加者的身体发育，增进其健康，提高身体训练水平，从而为不断改进体育教学与训练工作及提高运动技术水平创造条件。

主要内容：

模块一：体格检查与机能评定（体格检查的概述、姿势检查、形态测量、身体发育水平的评定、机能检查及评定）

模块二：体育运动的医务监督（健康分组、自我监督、体育教学和训练的医务监督、疲劳的产生和消除、兴奋剂）

模块三：体育卫生和自然力锻炼（生活制度的卫生、皮肤卫生、烟酒对人体健康的影响、自然力锻炼、运动环境卫生、儿童少年体育卫生、女子体育卫生、几种常见病的预防）

模块四：营养卫生（营养的意义、营养素、儿童少年的营养特点、运动与饮水）

模块五：按摩（按摩的作用和注意事项、按摩的一般手法、治疗按摩）

模块六：运动性伤病的原因、急救、处理及预防（运动性疾病、运动损伤及其预防、运动损伤的急救、运动损伤的一般处理、常见运动损伤）

学习重点：使学生掌握开展体育活动参加者的身体情况、健康情况和训练水平。

学习难点：运用基本原理、方法和基本规律提高体育运动参加者的身体训练水平，建立合理的生活方式。

考核方式：考试

成绩构成：成绩=30%平时成绩+70%期末考试

参考教材：《体育保健学》，人民体育出版社，1998年4月；

#### （四）学校体育学

课程性质：专业基础课，必修

开课学期：第五学期

课程简介：本课程阐明了学校体育工作的基本原理和方法，研究和揭示学校体育的基本规律的一门专业课程，掌握开展学校体育工作的基本理论、基本知识和基本技能，以及基本具备运用这些理论、知识和技能从事学校体育工作的能力。

主要内容：

模块一：基础理论（学校体育发展概况、学校体育的地位、

功能、目标、体育教学过程)

模块二：体育教学的基本规律（体育教学内容、体育教学方法、体育课教学的组织与管理、体育教学设计）

模块三：实际运用部分（体育课的备课与说课、体育教学评价）

模块四：学校体育的相关工作（体育课外活动、学校体育管理、体育教师）

学习重点：使学生掌握开展学校体育工作的基本原理、方法和基本规律。

学习难点：运用基本原理、方法和基本规律从事学校体育工作的能力。

考核方式：考试

成绩构成：学期成绩=30%平时成绩+70%期末考试

参考教材：《学校体育学》，人民教育出版社，1998年6月第2版；

### （五）篮球

课程性质：专业基础课，必修

开课学期：第三、四学期

课程简介：篮球课程的性质是以身体练习为主要手段，通过篮球课教学，使学生对篮球知识、技术、技能及体育教育和科学的体育锻炼方法有进一步的了解和掌握，达到增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目标的基础课程之一，它是学校体育教

学课程体系的重要组成部分。篮球课程的基本目标是促进身心和谐发展、思想品德教育、文化教育、生活与篮球技能于身体活动并有机结合的教育过程；是实施素质教育和培养全面发展人才的重要途径之一。

主要内容：

模块一：理论部分（篮球的概述、竞赛组织与编排、裁判法）

模块二：实践部分（基本站位与移动、运球、传接球、投篮）

学习重点：基本站位与移动、运球、传接球、投篮

学习难点：基本技、战术的运用

考核方式：考查课

参考教材：《球类运动》，人民体育出版社。

## （六）田径

课程性质：专业基础课，必修

开课学期：第四、五学期

课程简介：田径课程是以走、跑、跳、投等多种身体练习为基本手段，以竞技性、健身性、实用性练习项目为主要内容，以发展人的基本运动能力和生存活动能力，促进身心健康,全面发展为主要目标的基础性体育实践课程。通过学习该课程，理解田径运动的功能与作用，掌握田径运动基本知识、基本技术、基本技能，熟悉田径教学的基本规律和方法，具备田径运动和健身的基本能力，养成进行体育锻炼的习惯，并能胜任田径运动会裁判工作和社会体育进行指导的能力。

主要内容：

模块一：理论部分（田径运动概述、项目基本原理、场地、竞赛组织与编排、裁判法）

模块二：实践部分（短跑、跨栏、跳高、跳远、铅球）

学习重点：短跑、跨栏、跳高、跳远、铅球的技术学习

学习难点：学习各项的规范动作技术，并能组织小学体育课堂进行田径教学。

考核方式：考查课

参考教材：《田径》，人民体育出版社，1998年4月第2版。

### 课外教学活动

为了丰富校园文化活动，弘扬中华汉语言文化，感受汉字魅力，促进规范用字、规范书写，培养学生读听能力，提高学生的语文素养，增进学生学习语文的兴趣，分阶段开展“汉字听写大赛”、“成语大赛”等；同时为了拓展学生知识范围，开展“百科知识竞赛”；为了凝聚班级文化，活跃校园氛围，开展“啦啦操比赛”、“穿越火线”趣味活动等。节假日之余，组织学生积极参与志愿者服务，一是奉献社会，尽一份公民的责任和义务；二是丰富学生的生活体验，加深对社会的认识；三是提供学习的机会，学生在参与的过程中，除了可以帮助别人之外，更可以培养自己的组织能力，学习新知识，增强自信等。

# 临汾市体育运动学校课程设置与学时分配表

三年制中专

| 部类     |       |    | 学年         | 三  |    | 四  |    | 五  |    | 总计  |
|--------|-------|----|------------|----|----|----|----|----|----|-----|
| 课程类型   | 课程类别  | 编号 | 学期         | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |     |
|        |       |    | 周学时<br>课程  | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 |     |
| 公共必修课  | 文化课   | 1  | 语文         | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  |    | 160 |
|        |       | 2  | 数学         | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  |    | 160 |
|        |       | 3  | 英语         | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  |    | 160 |
|        |       | 4  | 政治         | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  |    | 160 |
|        |       | 5  | 科学         | 2  | 2  |    |    |    |    | 64  |
|        |       |    |            |    |    |    |    |    |    |     |
|        | 基础理论课 | 6  | 运动解剖学      | 2  | 2  |    |    |    |    | 64  |
|        |       | 7  | 学校体育学      |    |    |    |    | 2  |    | 32  |
|        |       | 8  | 教育学        |    |    |    |    | 2  |    | 32  |
|        |       | 9  | 运动生理学      | 2  | 2  |    |    |    |    | 64  |
|        |       | 10 | 场地         |    |    |    |    | 2  |    | 32  |
|        |       | 11 | 运动心理学      |    |    | 2  | 2  |    |    | 64  |
|        |       |    | 体育保健学      |    |    | 2  | 2  |    |    | 64  |
|        | 专业基础课 | 12 | 田径         |    |    | 2  | 2  | 2  |    | 96  |
|        |       | 13 | 体操         |    |    |    |    | 2  |    | 32  |
|        |       | 14 | 篮球         |    |    | 2  | 2  |    |    | 64  |
|        |       | 15 | 足球         | 2  | 2  |    |    |    |    | 64  |
|        |       | 16 | 武术         |    |    |    | 2  |    |    | 32  |
|        |       | 17 |            |    |    |    |    |    |    |     |
|        |       | 18 |            |    |    |    |    |    |    |     |
|        |       | 19 |            |    |    |    |    |    |    |     |
|        |       | 20 |            |    |    |    |    |    |    |     |
|        |       |    |            |    |    |    |    |    |    |     |
| 素质教育   |       | 21 | 计算机        |    |    | 2  |    |    |    | 32  |
|        |       | 22 | 音乐         | 2  | 2  |    |    |    |    | 64  |
| 教学实践环节 |       | 23 | 专业方向实践（实习） |    |    |    |    |    | 18 | 288 |
|        |       | 24 | 毕业教育       |    |    |    |    |    | 18 | 18  |
|        |       | 25 | 各类裁判       |    |    |    |    |    | 20 |     |
|        |       | 26 | 社会指导员      |    |    |    |    |    | 20 |     |

## 六、考试考查类别

| 考核类别   | 考核科目  | 合格标准 | 备注   |
|--------|-------|------|------|
| 考<br>试 | 语文    | 》 60 | 理论笔试 |
|        | 数学    | 》 60 | 理论笔试 |
|        | 英语    | 》 60 | 理论笔试 |
|        | 思想品德  | 》 60 | 理论笔试 |
|        | 人体解剖学 | 》 60 | 理论笔试 |
|        | 人体生理学 | 》 60 | 理论笔试 |
|        | 体育保健学 | 》 60 | 理论笔试 |
|        | 学校体育学 | 》 60 | 理论笔试 |
|        | 场地    | 》 60 | 理论笔试 |
|        | 小学教育学 | 》 60 | 理论笔试 |
|        | 心理学   | 》 60 | 理论笔试 |
|        | 社会指导员 | 》 60 | 理论笔试 |
| 考<br>查 | 计算机   | 》 60 | 考查   |
|        | 人文科学  | 》 60 | 考查   |
|        | 自然科学  | 》 60 | 考查   |
|        | 田径    | 》 60 | 考查   |
|        | 足球    | 》 60 | 考查   |
|        | 篮球    | 》 60 | 考查   |
|        | 体操    | 》 60 | 考查   |
|        | 武术    | 》 60 | 考查   |
|        | 音乐    | 》 60 | 考查   |

## 运动训练项目简介

### （一）柔道专项课

课程性质：柔道专项课

开课学期：第一、二、三、四、五学期

课程简介：柔道分为投技，寝技和当身技三部分

一、柔道作为奥运会正式比赛项目，对于柔道运动文化内涵的认识也呈现出多元化趋势。据文献记载，日本柔术起源于中国，而柔术称为柔道的母体，其理论基础与中国文化源远流长，柔道技术中，以柔克刚、借力使力，以及不动智、不动心、无我无心等精神方面的修炼，多源自于我国道家思想和传统文化，为此，在柔道文化的修炼中，既要传承精力善用，自他共荣的理念，更要结合社会主义核心价值观，特别是通过爱国、敬业、诚实、友善的理念，培养柔道修行者其内在的精神修为和外在的礼仪规范，成为遵纪守法的模范和中国特色社会主义的建设者和接班人。

模版一：

#### （一）投技

投技就是站着摔倒对方的一种技。根据摔倒对方的姿势，大致又分为立技和舍身技。立技就是站着摔倒对方，而舍身技是利用自己身体倒地的技巧将对方摔倒的一种技。在用立技摔倒对方时，根据自己力量的作用部分，又可分为手技、腰技、足技；在用舍身技摔倒对方时，根据自己身体倒地的情况，又分为真舍身技和横舍

身技。 手技，浮落、背负投、背负落、肩车、体落、隅落、掬投等；浮腰、大腰、钓进腰、拂腰、跳腰、钓腰、移腰、后腰、腰车等；膝车、支钓进足、大外刈、大外落、小内刈、出足拂、足车大车、送足拂、拂钓进足、内股、 小外刈（挂）、大外车等 真舍身技——巴投、里投、隅返、返等 横舍身技\_横挂、横车、浮技、谷落、横落 1 横分、外卷进、内卷进、跳卷进等。投技在我国也有人叫摔技——译者

## （二） 固技

固技有 3 种，即抑技、绞技和关节技。抑技就是使对方仰面朝天，从上面控制住对方使其不能起来；绞技就是用腕或腿挤在对方的颈部，压迫对方的颈部静脉、颈部动脉、气管；关节技就是弄弯或 弄直对方的肘关节，或者扭转对方的肘关节，以控制对方。袈裟固、崩袈裟固、上四方固、崩上四方固、横四方固、纵四方固等，片十字绞、并十字绞、逆十字绞、裸绞、送襟绞、片羽绞等 、腕缄、腕挫十字固、腕挫腕固、腕挫腋固，关节法 ——腕挫膝固、腕挫腹固等

（三）当身技当身技是用拳、指尖、掌尺侧、肘、膝盖、脚掌、脚后跟等部位或撞、或打、或踢对方的要害处的一种技。乱取或比赛时，只准使用投技和固技，当身技因为有危险，故只作为“形”来练习。 突技——拳当、指头当、肘当等打技——拳当、掌尺侧当、肘当等 岛技——膝当、脚掌当、脚后跟当等要害部位的名称为：天

倒（头顶）、乌兔（眉间）、人中（鼻子下方）、鬻（太阳穴）、钩钟（睾丸）、电光（牌腹）、明星（脐下）、独钻（耳朵下方）、膝关节（膝）、水月（心口窝）等。 ⑩固技在我国也有人称控制技——译者 I 练习方法和本教程的灵活运用法 柔道练习方法中有“形”和“乱取”两种，这两种方法是什么呢？另外，用于练习培养体力的辅助和增强运动如何进行方为得宜？进而，如何灵活有效地运用本教程，才能尽快地掌握柔道的技术？应在充分理解以上几点的基础上，再进行下面“技术教程”的学习。练习的方法柔道技术的练习方法中，有“形”与“乱取”二种。将这二种形式综合起来练习，就可以掌握广泛的技术，更可进一步提高技。

形：一般说来，目前有一种倾向，就是不太重视形的练习，只搞乱取。但是，很好地理解形所具有的意义，以综合进行练习实为重要。柔道技术中有很多攻防方法。选择其中有代表性的攻防实用技术，严格组织攻防的顺序和方法，通过形的练习，可学到正确技的理论。形是一种严格按照规定进行的练习，故练习枯燥，灵活运用性也不够充分。反之，乱取却可自由攻防，能使人有兴趣地进行，但结果往往是学不到正确的技。应把形练习中掌握的正确道理在乱取中灵活地加以运用。如果把形和乱取比喻做一篇文章的话，那么二者之间就有“形是文法，乱取是作文”的一种关系。学好了文法和作文，才能写出好的文章。只有将形和乱取结合练习，才能使技臻于上乘。像当身技等那种在乱取中不能使用的技术，可以用形练

习。不少人都会产生这样一种误解，即认为柔道技术只不过是乱取中使用的投技和固技而已。实际上，柔道是由柔术发展而来，所以在柔术中所能使用的武术技巧全部都包含在柔道之中。但是，作为比赛技巧，因为当身技有危险故被取消。有关当身技的技术应以形来练习。

### 形的种类和名称

（一）投形、固形 这两个形合称为“乱取之形”，这是为了便于讲授在乱取中使用的投技和固技的理论和实践才如此划分的。投形手技——浮落、背负投、肩车 腰技——浮腰、拂腰、钓进腰。足技——送足拂、支钓进足、内股。真舍身技——巴投、里投、隅返。横舍身技——横挂、横车。浮技——固形。抑技——袈裟固、肩固、上四方固、横四方固、崩上四方固。 绞技——片十字绞、裸绞、送襟绞、片羽绞、逆十字绞。 关节技——腕缄、腕挫十字固、腕挫腕固、腕挫膝固、足缄

（二）极形用当身技或武器进行攻击和防御，可以学到真正的胜负理论和实践经验。形有居取（8种）和立合（12种）两类，可空手或使用短刀、大刀练习。

（三）柔形按照体育要求，将攻击、防御原则的运步、力的用法等加以组织而成。到第3教程（15种），不管着什么服装，也不管在什么场 10地，都可以用自由而又缓慢的动作反复练习形。

（四）古典式形嘉纳先生学到的起倒流派柔术中的“铠甲打”

的形，乃是讲道馆古典式形的残余。形有表（14种）和里（7种）之分。铠甲打要求 身着铠甲和头盔，是一种气派威严的形。

（五）五个形嘉纳先生仿照水的形状将柔道的攻防道理形象化了。形的数目有五种，所以命名为五个形，没有各各专门名称。

（六）护身术设想对方使用揪、绞、打、撞、踢的动作，或者使用短刀、木棍、手枪等武器攻击自己，为了保护自己，选择了 21 种护身法，加以组织，采用极形的新形式，于 1956 年制定。

（七）善用精力国民体育之形 将柔道的基本原理与体育运动结合进行考察，可分为单独练习和相对练习。单独练习为当身技，相对练习又可分为极式练习与柔式练习，第 1 类从极形中，第 2 类从柔形中各选 10 种进行练习。

（八）女子护身法女子在遭受外来侵害时，要能以冷静的动作机智地运动，进行防身。直到第 3 教程，形由基本运步、脱离对方和制伏对方三部分。

模版二：

柔道运动的特点

一、柔道技术特点，攻防结合，攻中有防，防中有攻，以攻为主，主动前进进攻，进攻与防守是矛盾的统一体，进攻可以得分，可是进攻得分又是在防守成功的基础上才能实现的，也就是没有防守的成功，就不会有进攻，两者是紧密相连的；以攻为主，攻防结合，攻中有防，防中有攻，首先要先学会投技、舍身技、寝技中各

种防守技术，柔后在防守的基础上学各种进攻技术。

二、对抗性的项目比赛中千变万千，对战术要求除了应具有预测外，还必须具有灵活性随机应变的特点，在比赛之前应准备好几套作战方案，用以应付各种复杂多变的情况，同时又要求在比赛中能根据比赛变化情况，灵活的运用战术。

三、柔道比赛战术运用与运动员的意志品质，心理状态也密切联系。

学习重点：通过学习柔道从而提高意志品质提高自身的身体能力和素质及涵养修行，在比赛中获得优异的成绩，为省队、国家队做好后备人才培养！

学习难点：结合相应的理论知识和实践经验使自己的技术变的更加全面

考核方式：段位晋级考试

成绩构成：参加省级以上比赛

参考教材：《中国柔道协会》2008 段位制实施细则

## （二）足球

课程性质：专业训练课

开课学期：全学期

课程简介：足球专业训练课的性质是以身体练习为主要手段，由初步掌握足球基本技能到熟练运用，并以进行足球竞技比赛为目的；通过足球专业训练，为我国足球培养出符合“五环”培养模型

要求的球员，提高球员在比赛过程中的技术能力、战术能力、身体能力、心智能力和社交能力。

主要内容：

模块一：理论部分（足球的概述、竞赛组织与编排、裁判法）

模块二：实践部分（技术训练、战术训练、比赛的四个主要时刻、进攻原则和防守原则）

学习重点：（1）技术能力：对抗中运用技术、个人防守技术、位置技术；（2）战术能力：个人与小组战术、局部区域战术、整体战术；（3）身体能力；（4）心智能力；（5）社交能力。

学习难点：技、战术的熟练运用

考核方式：理论考核、技术实践考核

参考教材：《球类运动》，人民体育出版社；

《中国足球协会青少年训练大纲》；

《中国青少年儿童足球训练大纲》，人民体育出版社。

### （三）篮 球

课程性质：专业训练课

开课学期：全学期

课程简介：篮球运动是集跑、跳、投于一身的集体对抗性项目。经常从事篮球运动，可以有效地促进身体素质的全面发展，有利于

心肺功能的改善与提高，有利于培养勇敢、顽强、竞争、拼搏的进取精神和良好的团队作风。学习本课程不仅让学生了解体育与健康知识，掌握科学锻炼身体的方法，培养终身体育的能力，而且还全面锻炼学生的身体，增强体质、增进健康；并对大学生养成良好的道德习惯和优良的体育作风起到重要作用。

主要内容：

模块一：理论部分（篮球的概述、竞赛组织与编排、裁判法）

模块二：实践部分（技术训练、战术训练、进攻和防守）学习

重点：（1）技术能力运、传、突、投（2）战术能力：快攻阵地攻防；（3）体能训练；（4）实战对抗；

学习难点：技、战术的熟练运用

考核方式：理论考核、技术实践考核

参考教材：《篮球运动》，人民体育出版社；

《中国篮球协会青少年训练大纲》；

《中国青少年儿童篮球训练大纲》，人民体育出版社。

#### （四）国际式摔跤

课程性质：专业训练课

开课学期：全学期

课程简介：国际式摔跤运动员在平日的常规练习与正式竞赛中，都是以无氧运动为主配合进行有氧运动的混合型运动形式开

展。国际式摔跤运动员提升综合实力的有效训练方式是建立在规范日常的专项训练基础上的。首先，应该在训练中，进行广泛多样的对抗与半对抗形式的训练。

主要内容：

模块一：理论部分（国际式摔跤的概述、竞赛组织与编排、裁判法）

模块二：实践部分（身体素质、技术训练、力量训练、比赛的五个主要时刻、进攻原则和防守原则）

学习重点：（1）技术能力：对抗中运用技术、个人防守技术、反攻技术；（2）力量训练；（3）身体能力；（4）战术能力；（5）对抗能力。

学习难点：技术和战术的熟练运用

考核方式：理论考核、身体素质考核、技术实践考核

参考教材：《当代国际式摔跤教程》，湖北人民出版社

## （五）举重

课程简介：举重课程是以举起的杠铃重量为胜负依据的体育运动，由抓举和挺举两个项目构成，通过举重课教学，让大家了解举重的概念、特点和作用。概念：举重比赛的规则：采用统一的器材（杠铃），统一的技术标准进行的，器材的具体标准：杠铃杆长为 2200 毫米，杠铃杆的直径为 28 毫米，最大杠铃片为 450 毫米杠铃片有 25 公斤、20 公斤、15 公斤、10 公斤以及 5 公斤等小杠铃片。

比赛场地：在 4 米见方的叫胶制或者木制的举重台上进行比赛。作用：举重是一种常见的有氧运动，日常适度进行举重锻炼，可以增强身体素质：可以加速机体的新陈代谢和血液循环、还可以锻炼手臂、腿部、腰部的肌肉群。改善心血管功能，心情舒畅、减轻焦虑。特点：腿部力量在各项力量中是最重要的一项。抓举和挺举在提铃时需要依靠伸腿的力量。抓举在最低点支撑时和挺举预蹲上送时也需要强大的腿部力量。因此举重运动员都非常重视腿部训练。后蹲、前蹲、后半蹲、前半蹲、支撑深蹲都是特别重要的项目。

主要内容：

模块一：理论部分（了解举重的概念和特点以及作用）

模块二：实践部分（举重的动作要领，抓举、挺举、力量）

学习重点：架子、发力、展体、支撑、重心

学习难点：发力和重心

## （六）网 球

课程简介： 网球课程是以身体练习和技术练习相结合为主要段，通过科学的、合理的教育教学过程，达到增强体质，增进健康，提体育素养以及球运动技术的的。网球课程的基本目标是发展学生各项身体素质，提高身体机能和有氧代谢能，促进身全面发展。通过网球基础课程的学习，积极提高学生的网球运动水平，并

培养他们勇于拼搏、团队协作的精神， 提高正确对待体育运动竞赛中的成功与失败的优良品质， 树立尊重对手、尊重裁判 、尊重观众的优良作风和高尚的体育道德。

主要内容：

理论部分：球的概述、击球过程的基本结构、 竞赛组织与编排 、裁判法。

实践部分：基本击球技术、正反、截击、发球、高压、接发球 、穿越 、单双打战术。

学习重点：基本正反击球过、发球 、截击 、回合的技术

学习难点：规范的技术动作以及技 、战术的运用用

考核方式： 考查课

参考教材：《球类运动》， 体育出版社。

## （七）武术散打

开课学期： 全学期

课程简介：散打也叫散手，起源于中国。古时称相搏、手搏、技击等。简单而言就是两人徒手面对面打斗。散打是国际武术主要的表现形式。以踢、打、摔、拿四大技法为主要进攻手段，还兼有防守步伐等技术。散打是中华传统功夫，重德习武，孝顺父母，以礼待人，磨练品质的传统中华武术思想。在刻苦的训练中可以培养吃苦耐劳和坚韧不拔的意志品质，对以后的学习和生活都很大的帮

助。

主要内容：

模块一：理论部分（散打运动概述、散打运动的特点；散打竞赛的组织与裁判、散打技术分析及其战术原则；散打练习时的注意事项；健身作用及实用价值等）

模块二：实践部分（身体素质、力量训练、实战技术训练、进攻原则和防守原则）

学习重点：1. 散打拳法、腿法、摔法技术，掌握正确的动作要领；2. 掌握散打运行规律，领悟其技击原理，并能合理运用于实战3. 发展专项素质，提高专项动作质量。

学习难点：1. 散打基本素质柔韧性练习 2. 散打技术与战术合理运用程度。

考核方式：理论考核、身体素质、技术实践考核

参考教材：《散打运动教程》，北京体育大学出版社

## （八）田径短跑

课程性质：专业训练课

开课学期：全学期

课程简介：田径短跑专业课程是田径竞赛项目的其中一类，一般包括：100 米跑、200 米跑，400 米跑，4×100 米接力跑等几项；其运动特性：人们同时以最快的速度，在田径跑道上跑完规定的距

离，并以最先跑完者为获胜者的项目。短跑表现为人体以最大限度地发挥人的速度极限本能。通过短跑专业训练课，掌握田径短跑运动基本知识、基本技术、基本技能，完成好比赛，并获得高水平的运动成绩。为国家培养优秀的田径运动人才。

主要内容：

模块一：理论部分（田径运动短跑概述、项目基本原理、场地、竞赛组织与编排、裁判法）

模块二：实践部分（技术训练，力量训练，速度和耐力训练，比赛）

学习重点：（1）短跑的技术学习，摆臂，抬腿，起跑技术，弯道技术等学习。（2）专业能力。（3）比赛能力。（4）心理素质能力。（5）个人的社交能力。

学习难点：正确的技术动作和专项能力。

考核方式：理论考核，实践考核。

参考教材：《田径》，人民体育出版社，1998年4月第2版。

## （九）射 箭

课程性质：专业训练课

开课学期：全学期

课程简介：射箭专业训练课的性质是以身体练习为主要手段，由初步掌握射箭基本技术到动作的一致，并以进行射箭比赛为目

的；通过射箭专业训练，提高球员在比赛过程中的竞争意识、超越自我的意识、机智、果断、沉着、冷静、

主要内容：模块一：理论部分（射箭运动的概述、竞赛组织与编排、裁判法）

模块二：实践部分（技术训练、心理训练、比赛时的三种比赛模式排名赛、淘汰赛、团体赛）

学习重点：

生理训练：技术训练、耐力训练、瞄点训练、干扰训练、放松训练

心理训练：意象训练、集中力训练、心理疏导、精神训练

器材管理：器材调整、器材准备

学习难点：射箭动作的一致性、心理变化对动作的影响

考核方式：理论考核、技术实践考核

参考材料：《中国青少年射箭训练教学大纲》

## （十）空手道专项课

课程性质：空手道专项课

开课学期：全学期

课程简介：空手道分为两个部分组成型和组手型

型：型是根据空手道攻防格斗的技法和各流派的特点创编而成

的，通过对手、脚和身体的运动，结合呼吸和发力以演练的形式来表现整体内容与风格的套路。空手道型类似于中国武术套路，是由若干空手道固定招法根据一定的规律编串而成的成套练习形式。其中有攻击、防守的各种技法，通过手、腿和身体的运动结合呼吸和发力，组成了不同的风格特点，并反映不同流派的武学思想。

### 组手：

两人相互对抗的实战练习，在空手道中称为空手道组手。组手是空手道的徒手对抗形式，双方利用踢、打、摔等空手道技术进行的攻防练习。组手的特点是拳法和腿法变化甚多且刚猛无比，其动作简单实用，它没有任何“花架子”，每一招、每一式都直接应用于实战中，具有极强的实用性，同时在技术运动中遵循“寸止”的原则。（即一击必杀）

### 主要内容：

#### 模版一：

型：型是一个综合性比较强的体系，型拳的技术方式多样，如各种格挡、冲拳、内授、外授及砸拳等，它们是空手道型中常见的一些进攻和防御的技术动作，看似一个简单的拳，但在空手道型里却展示着各种技能和技法。

要想打好拳，内力和腰劲是关键。一个简单的冲拳动作，则需要腰部的发力及身体内部动力系统的配合，才能展示空手道型拳原有的本色：凶猛、有力、神速，所以说腰劲是练好空手道型拳的核心力

量。空手道的发力依靠的不仅仅是大块肌肉群，而是通过力量训练来强化核心力量肌肉群，利用身体原有的内部动力系统和腰部发力、以气催力及发声的助力等手段来完成空手道型拳的技术。

一个好的技术需要呼吸的配合，型拳也如此。演练型是激烈耗费能量的运动之一，为了调节内脏各器官之间的平衡，则需要一套特殊的呼吸法。呼吸分为阴阳两种，所谓阳呼吸是把呼和吸配合以发音的形式表达出来，起到发力和震慑的作用，阴呼吸则没有配以发音，要求呼吸平和，面不改色，展现从容镇定的内敛之气。在空手道型演练及技术展示时常用的呼吸方法有：长吐长吸、短吐短吸、长吐短吸、短吐长吸、长吸短分吐、短吸短分吐等六种呼吸方法。

模版二：

组手：组手技术，对于拳法、腿法和摔法都要全面了解并加以练习，应充分展现自己的技术优势，形成个人技术特色和个人魅力。组手的技术特点可以用“控、变、灵、准、快”这5个字来概括，要求控制组手技术的力度，在实战中善于变换技战术，灵活地运用技战术，准确而快速地击打目标。组手技术的得分部位包括：头部、面部、颈部、胸部、腹部、背部、胸腹侧面7个部位。

组手技术得分的六个要求：

1、良好的姿态。空手道运动员在使用组手技术时，不管是进攻还是防守，组手运动员都应随时保持空手道良好的姿势构架。

2、良好的运动精神。空手道是一种技能，也是一种教育。在空手道严格的身体和精神训练中，必须具备良好的运动精神，克服一切困难和懦弱的杂念。

3、充沛的技术运用。在空手道运动员正确使用组手技术的同时，也要充分展示其技术风格。组手技术是由启动、击打、回收构成的一个完整过程，每个过程缺一不可。

4、警戒心。又称“残心“，它指在击打完后，意识和神态依然要继续集中，以防对手反击。

5、适当的距离。距离的远近，决定技术运用的选择。时刻关注对手的移动，保持与对手适当的距离，及时对对手的移动做出反应，充分利用距离进行得分。

6、正确的距离。正确的距离和适当的位置有这密切的联系，正确的距离是指进攻者能够击中对方，并能保持与对方之间的距离。这个距离不仅可以使自己能够轻易的击中目标，而且还包括自己身体重心是否与进攻融为一体。

学习重点：通过学习空手道从而获得提高自身的身体能力和素质，在比赛中获得优异的成绩，为省队、国家队做好后备人才培养。

学习难点：结合相应的理论知识和实践经验使自己的技术变的更加全面

考核方式：考武

成绩构成：成绩=30%平时成绩+70%比赛成绩

参考教材：《空手道》2007 年成都时代出版社出版

## （十一）跆拳道

课程性质：专业项目

课程简介：跆拳道课程是以竞技对抗、品势套路、基础体能和专项体能等多种练习为基本手段。学习跆拳道礼义廉耻、忍耐克己、百折不屈的精神，掌握和运用跆拳道中的踢击技术、防守技术、拳法技术、品势技术等，提升学生的力量、速度、灵敏、柔韧、协调、耐力等身体素质，发展跆拳道专项体能、技术、战术、心理、智力的能力。使学生具备优秀的跆拳道理论知识和专项能力，熟知跆拳道规则和原理，具备跆拳道裁判的能力，贯彻落实文明其精神野蛮其体魄的体育教育理念。

主要内容：

模块一：理论部分（跆拳道运动概述、竞赛组织与编排、裁判法）

模块二：实践部分（跆拳道竞技、跆拳道品势）

学习重点：踢击、防守、拳法、品势技术学习

学习难点：跆拳道技战术的运用和品势套路。

参考教材：《竞技跆拳道训练》，人民体育出版社，2014 年 2 月。

## **七、实施保障**

### **（一）师资队伍**

进一步抓好师德建设。弘扬陶行知先生爱满天下的思想精华，继承高尚师德传统，加强师德和学风建设，用“捧着一颗心来，不带半根草去”的奉献精神、求真务实的品格鼓舞和感染师生，激发教师从教热情，强化优良教风。

进一步整合师资队伍，合理调整师资队伍结构，加大师资培养力度。根据专业定位与特色发展需要，有针对性地支持和引导教师在职进修与培训。在进一步提高学历层次的同时，充实专业特色发展急需岗位的人才培养，倡导和支持“双师型”教师的培养模式，引导教师进一步提升专业应用性技能，面向社会需求培养有用人才。

鼓励教师学习先进的教学理念、教学方法，提高教师的学历层次，鼓励教师参加各种培训工作，丰富经验，提高教育教学能力。

### **（二）教学设施**

我校将不断完善教学训练等基础设施设备，争取为学校师生打造良好的教育环境，不断提升教育教学质量，真正办好让学生、家长满意的职业教育，促进我市的体育教育教学的发展。

根据运动训练专业需求，学校配有与开设项目相适应的体育场、训练馆、400m 田径场等，具有为运动员服务的科研

室，测量仪器等设备。学校有多媒体教室、计算机房等供文化课教学应用。

### **（三）教学资源**

教学资源的完善是提高教学实效性的重要条件。为了适应我校学生的特点，我校领导特组织教师编写了校本教材，通过丰富多媒体教学的可行性学习模式，导入多种不同的课件，提高学生课堂的积极性和互动性，进而实现了从以教师与课堂为中心向学生与自我学习为中心的转变。为进一步丰富馆藏图书数量及内容，满足更多师生的阅读需求，图书馆购入新书 1500 余册，涵盖文学、文化、历史、军事、生活等诸多方面。

### **（四）教学方法**

依据教学大纲备课，努力做到理论联系实际；提倡互动式教学，做到教学方法上的创新；充分利用多媒体课件和互联网，做到教学手段上的创新；建立自我评价体系，确保教学质量。

### **（五）学习评价**

教学评价是课程教学的重要环节，它既是教师获取教学反馈信息、改进教学管理、保证教学质量的重要依据，又是学生调整学习策略、改进学习方法、提高学习效率的有效手段。

根据国家课程标准的要求，对学生学习的评价从甄别式

的评价转向发展性评价。以往只是以学生考试成绩的优劣作为评价学生学习好坏的评价标准，必然会加重学生的学习负担，造成学校、教师和学生重分数、轻能力、重结果、轻过程等弊端，不利于学生的全面发展。

对学生学习的评价，既要关注学生知识与技能的理解和掌握，更要关注他们情感与态度的形成和发展；既要关注学生学习的结果，更要关注他们在学习过程中的变化和发展。应强调评价的诊断功能和促进功能，更注重学生发展进程，重点放在纵向评价，强调学生个体过去与现在的比较，着重于学生成绩和素质的增值，不是简单地分等排序，使学生真正体验到自己的进步。恰当评价学生基础知识和基本技能的理解和掌握。

## **八、毕业要求**

完成入学后所要求的公共基础课和专业基础课程学习，并保证每门课程及格，同时具有良好的科学素养和职业道德。有下列相关证书：

1. 社会指导员证
2. 相关项目的裁判员证
3. 毕业考核评价表

二、参加毕业生实习工作，通过实习，巩固之前学习的理论知识、增强感性认识，掌握基本专业实践知识和实际运用能力，让学生获得符合实际教学训练工作的基本实习工作，

从而提高他们的工作能力和实际的教学能力。

三、学生在实习期间接受指导学校和实习单位双重指导，学校对学生实习期间的表现按照《临汾市体育运动学校学生实习考核标准》严格考核，实习考核鉴定合格者予以毕业。

运动训练专业人才培养的目标为“德、智、体全面发展，具有专项运动技能的各级高水平体育后备人才和中等体育专业人才。”在新形势下、这一培养目标仍是我们需要遵循的、也是运动训练专业的立足之本。要按照这一培养目标、突出体育特色。在向上一级优秀运动队输送体育人才的同时，根据社会发展的要求，进行教学改革、调整课程设置、加强素质教育，培养学生多方面的能力，使培养的学生真正符合社会的需求、这才是使体育运动学校在激烈竞争中立于不败之地。焕发蓬勃生机的根本所在。

临汾市体育运动学校