



运动训练专业人才培养方案 五年制（2024）

临汾市体育运动学校

目录

一、专业名称及代码	1
二、入学要求	1
三、修业年限	1
四、职业面向	1
五、培养目标与培养规格	1
(一) 培养目标	1
(二) 培养规格	2
六、课程设置及要求	3
(一) 课程思政要求	3
(二) 课程设置	5
1. 公共基础课模块	5
2. 专业核心课模块	10
3. 专项训练课模块	14
七、主要接续专业	36
八、课程与课时安排	40
(一) 课程结构	40
(二) 学期教学环节分配	41
(三) 课程设置和学时分配表	42
(四) 考试考查类别	38
九、综合实训	46
(一) 时间分配	46
(二) 实习要求	43
十、实施保障	46
(一) 师资队伍	44
(二) 教学设施	45
(三) 教学资源	45
(四) 教学方法	45
(五) 学生评价	46
(六) 质量保障	46
十一、毕业要求	49

临汾市体育运动学校运动训练 专业人才培养方案

(2024 年 6 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

应往届初中毕业生或具有同等学历者，年龄为 12-14 周岁。

三、修业年限

全日制五年。

四、职业面向

序号	所属专业大类 (代码)	所属专业类 (代码)	就业岗位	职业方向
1	77 教育与体育 大类	770303 运动训 练专业	社会体育指导 员、竞赛组织与 裁判	体育教育、 幼儿指导、 社会体育
2			政府机构、企事 业工作人员	指导员、竞 赛组织与
3			各专业教练员、 健身教练	裁判、高水 平竞技体
4			幼儿活动指导	育人才

五、培养目标与培养规格

(一) 培养目标

培养德智体美劳全面发展，掌握扎实的科学文化基础和运动训练基本理论与方法、竞技活动组织与裁判等知识，具备一定的专项运动能力、竞赛活动组织等能力，具有勇于拼

搏的体育精神和信息素养，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。

（二）培养规格

本专业毕业生需掌握的和具备的技能：

1. 具有实施基本体能训练的能力；
2. 具有常见运动损伤预防和应急处理的能力；
3. 具有一定水平的专项运动能力；
4. 具有协助指导专项运动技术训练的能力；
5. 具有从事体育竞赛活动组织与执裁的基本能力；
6. 具有适应体育产业数字化发展需要的基本数字技术应用能力；
7. 具有终身学习和可持续发展的能力。

素质教育模块：

1. 具有正确的世界观、人生观、价值观。坚决拥护中国共产党领导，树立中国特色社会主义共同理想，践行社会主义核心价值观，具有深厚的爱国情感、国家认同感、中华民族自豪感；崇尚宪法、遵守法律、遵规守纪；具有社会责任感和参与意识；

2. 具有良好的职业道德和职业素养。崇德向善、诚实守信、爱岗敬业，具有精益求精的工匠精神；尊重劳动、热爱劳动，具有较强的实践能力；具有质量意识、绿色环保意识、安全意识、信息素养、创新精神；具有较强的集体意识和团队合作精神，能够进行有效的人际沟通和协作，与社会、自然和谐共处；具有职业生涯规划意识；

3. 具有良好的身心素质和人文素养。具有健康的体魄和

心理、健全的人格，能够掌握基本运动知识和一两项运动技能；具有感受美、表现美、鉴赏美、创造美的能力，具有一定的审美和人文素养，能够形成一两项艺术特长或爱好；掌握一定的学习方法，具有良好的生活习惯、行为习惯和自我管理能力。

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。

专业训练课程模块：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，同时熟悉运动项目规则。掌握基本的大众健身方法，具有一定的训练指导能力。

六、课程设置及要求

（一）课程思政要求

1. 中职思政课要求

中职阶段重在提升政治素养，引导学生衷心拥护党的领导和我国社会主义制度，形成做社会主义建设者和接班人的政治认同。

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学生头脑，把社会主义核心价值观贯穿国民教育全过程。坚持守正和创新相统一，落实新时代思政课改革创新要求，不断增强思政课的思想性、理论性和亲和力、针对性。坚持思政课在课程体系中的政治引领和价值引领作用。坚持问题导向和目标导向相结合，注重推动思政课建设内涵式发展，实现知、情、意、行的统一。

引导学生立德成人、立志成才，树立正确世界观、人生观、价值观，坚定对马克思主义的信仰，坚定对社会主义和共产主义的信念，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，厚植爱国主义情怀，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。

坚持用习近平新时代中国特色社会主义思想铸魂育人，以政治认同、家国情怀、道德修养、法治意识、文化素养为重点，以爱党、爱国、爱社会主义、爱人民、爱集体为主线，坚持爱国和爱党、爱社会主义相统一，系统开展马克思主义理论教育，系统进行中国特色社会主义和中国梦教育、社会主义核心价值观教育、法治教育、劳动教育、心理健康教育、中华优秀传统文化教育，创新思政课程教学模式。中职阶段重在开展常识性学习。

2. 中职文化课程思政要求

深度挖掘学校语文、数学、英语、历史、化学、信息技术、体育、艺术音乐等所有文化基础课程蕴含的思想政治教育资源，解决好文化基础课程与思政课相互配合的问题，推动文化类课程与思政课建设形成协同效应。

3. 中职专业课程思政要求

深度挖掘专业课程蕴含的思想政治教育资源，梳理每一门专业课程蕴含的思想政治教育元素，发挥专业课程承载的思想政治教育功能，结合专业人才培养特点和专业素质、知识和能力要求，推动专业课程教学与思想政治理论课教学紧密结合，相互配合的问题，推动专业类课程与思政课建设形

成协同效应。总之，要发挥所有课程育人功能，构建全面覆盖、类型丰富、相互支撑的课程体系，使各类课程与思政课同向同行，形成协同效应。

（二）课程设置

课程是职业教育质量与特色的基本保障与抓手，教学内容与方法是促进人才培养目标与规格实现的关键，结合实际情况，我校运动训练专业的课程安排：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、专业基础课程和专业项目课程。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”时数所占比重大。

公共基础课程是中等职业学校课程体系的重要组成部分，是培养学生思想政治素质、科学文化素养等的基本途径，对于促进学生可持续发展具有重要意义。根据教育部办公厅发布的《中等职业学校公共基础课程方案》（教职成厅〔2019〕6号），《教育部办公厅 人力资源社会保障部办公厅关于中等职业学校思想政治、语文、历史教学用书有关事项的通知》（教材厅函〔2023〕7号），贯彻全国教育大会精神，深化中等职业学校公共基础课程改革，培养德智体美劳全面发展的高素质劳动者和技术技能人才。

1. 公共基础课模块

公共基础课：思想政治、语文、数学、英语、信息技术、化学、历史、艺术与音乐、劳动。

（1）课程名称：思想政治

总课时：468 学时 | $18 \times 4 \times 4 + 2 \times 18 \times 5 = 468$ 学时。

五年制一、二年级开设义务教育教科书七八年级的课程。

三、四、五年级依据《中等职业学校思想政治标准》2020年版开设中国特色社会主义、心理健康与职业生涯规划、哲学与人生、职业道德与法律。

中等职业学校思想政治课程是学生必修的一门公共基础课程。本课程以立德树人为根本任务，以培育思想政治学科核心素养为主导，帮助中等职业学校学生确立正确的政治方向，坚定理想信念，厚植爱国主义情怀，提高职业道德素质、法治素养和心理健康水平，促进学生健康成长、全面发展，培养拥护中国共产党领导和我国社会主义制度、立志为中国特色社会主义事业奋斗终身的有用人才。

（2）课程名称：语文

总课时：504 学时 | $18 \times 4 \times 4 + 2 \times 18 \times 3 + 3 \times 18 \times 2 = 504$ 学时。

五年制一、二年级开设义务教育教科书七、八年级课程。三、四、五年级依据《中等职业学校语文标准课程》2020年版开设基础模块和拓展模块。

中等职业学校语文课程是学生必修的一门公共基础课程，其任务是在义务教育的基础上，进一步培养学生掌握基础知识和基本技能，强化关键能力，使学生具有较强的语言文字运用能力、思维能力和审美能力，传承和弘扬中华优秀传统文化，接受人类进步文化，汲取人类文明优秀成果，形成良好的思想道德品质、科学素养和人文素养，为学生学好专业知识与技能，提高就业创业能力和终身发展能力，成为全面发展的高素质劳动者和技术技能人才奠定基础。

（3）课程名称：数学

总课时：432 学时 | $18 \times 4 \times 4 + 2 \times 18 \times 4 = 432$ 学时。

五年制一、二年级开设义务教育实验教科书七、八年级

的课程。三、四、五年级依据《中等职业学校数学标准课程》开设基础模块和拓展模块。

中等职业学校数学课程是中等职业学校学生必修的一门公共基础课程，承载着落实立德树人根本任务、发展素质教育的功能，具有基础性、发展性、应用性和职业性等特点。

中等职业学校数学课程的任务是使中等职业学校学生获得进一步学习和职业发展所必需的数学知识、数学技能、数学方法、数学思想和活动经验；具备中等职业学校数学学科核心素养，形成在继续学习和未来工作中运用数学知识和经验发现问题的意识、运用数学的思想方法和工具解决问题的能力；具备一定的科学精神和工匠精神，养成良好的道德品质，增强创新意识，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。

(4) 课程名称：英语

总课时：468 学时 | $18 \times 4 \times 4 + 2 \times 18 \times 5 = 468$ 学时。

五年制一、二年级开设义务教育实验教科书七年级的课程。三、四、五年级开设义务教育八、九年级的课程。

英语课程是学生必修的一门公共基础课程。英语课程的任务是继续巩固义务教育阶段的基础知识，帮助学生进一步学习语言基础知识，提高听、说、读、写等语言技能；引导学生在真实情境中开展语言实践活动，认识文化的多样性，形成开放包容的态度，发展健康的审美情趣；理解思维差异，增强国际理解，坚定文化自信；帮助学生树立正确的世界观、人生观和价值观，自觉践行社会主义核心价值观，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。

(5) 课程名称：信息技术

总课时：72 学时 | $2 \times 18 \times 2 = 72$ 学时。

五年制三年级开设。中等职业学校信息技术课程是学生必修的一门公共基础课程。中等职业学校信息技术课程的任务是全面贯彻党的教育方针，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，引导学生通过对信息技术知识与技能的学习和应用实践，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。

(6) 课程名称：历史

总课时：108 学时 | $2 \times 18 \times 3 = 108$ 学时。

五年制三年级开设。中等职业学校历史课程是学生必修的一门公共基础课程。本课程的任务是在义务教育历史课程的基础上，以唯物史观为指导，促进中等职业学校学生进一步了解人类社会形态从低级到高级发展的基本脉络、基本规律和优秀文化成果；从历史的角度了解和思考人与人、人与社会、人与自然的关系，增强历史使命感和社会责任感；进一步弘扬以爱国主义为核心的民族精神和以改革创新为核心的时代精神，培育和践行社会主义核心价值观；树立正确的历史观、民族观、国家观和文化观；塑造健全的人格，养成职业精神，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

(7) 课程名称：艺术与音乐

总课时：108 学时 | $18 \times 2 \times 2 + 1 \times 18 \times 2 = 108$ 学时。

五年制一、二、三年级开设。中等职业学校艺术课程是

学生必修的一门公共基础课程。是包含音乐、美术、舞蹈等艺术门类的综合性课程。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，提高学生的审美和人文素养，积极引导學生主动参与艺术学习和实践，进一步积累和掌握艺术基础知识、基本技能和方法，培养学生感受美、鉴赏美、表现美、创造美的能力，帮助学生塑造美好心灵，健全健康人格，厚植民族情感，增进文化认同，坚定文化自信，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。

(8) 课程名称：化学

总课时：72 学时 | $2 \times 18 \times 2 = 72$ 学时

五年制三年级开设。中等职业学校化学课程是学生的一门公共基础选修课程。其任务是全面贯彻党的教育方针，落实立德树人根本任务，服务发展，促进就业；培养学生的化学学科核心素养，使学生获得必备的化学基础知识、基本技能和基本方法，认识物质变化规律，养成发现、分析、解决化学相关问题的能力；培养学生精益求精的工匠精神、严谨求实的科学态度和勇于开拓的创新意识；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。

(8) 课程名称：劳动

总课时：108 学时 | $18 \times 2 \times 2 + 1 \times 18 \times 2 = 108$ 学时

五年制一、二、三年级开设。劳动是中等体育职业学校学生必修课，在劳动技能课实践、动手操作过程中，充分利用学生已有的生活经验和对劳动课动手操作过程的兴趣，来

调动学生思考问题的积极性，拓宽学生的思路。

2. 专业基础课模块

专业基础课程：人体生理学、人体解剖学、球类运动、运动心理学基础、体育保健学、田径、学校体育学、小学教育学、场地管理、体操、武术等。

(1) 课程名称：人体生理学

总课时：72 学时 | $2 \times 18 \times 2 = 72$ 学时。

人体生理学学生必修的一门专业基础理论课，本课程包括两方面的内容，即人体生理学和运动生理学。通过人体生理学的学习，使学生了解人体机能活动的基础，通过运动生理课程的学习，使学生掌握各种体育活动和运动训练对人体机能的影响，运动和训练过程的生理学原理，不同年龄、性别，不同运动项目和不同训练水平的运动员生理特点，为以后的运动训练和体育教学打下理论基础。

(2) 课程名称：人体解剖学

总课时：72 学时 | $2 \times 18 \times 2 = 72$ 学时。

人体解剖学是学生必修的一门专业基础课程。人体解剖学是一门研究正常人体形态和结构为主的科学；学习本课程的意义在于学习生理学、心理学、保健学等课程奠定基础，并为体育教学，运动训练和全民健身活动提供解剖学理论依据。使学生掌握人体主要器官和系统的位置、形态，结构及功能。使学生了解体育运动对人体各器官、系统在形态和结构方面的影响及功能的提高。初步学会体育动作的解剖学分析，以应用于体育教学、运动训练和全民健身活动的实践。

(3) 课程名称：球类运动

总课时：144 学时 | $2 \times 18 \times 4 = 144$ 学时。

球类运动是学生必修的一门专业基础课程，它是以人为主
体，以球为媒介，借助特殊的场地和器材进行对抗的竞技
运动。是提高国民素质和丰富群众娱乐活动的重要手段。球
类运动课包括：足球、篮球等球类，其任务是使学生全面
掌握所学项目的基本技能与知识。掌握球类运动的教学规律、
方法与步骤，具备从事小学球类项目教学，训练与组织竞赛
工作的能力。

(4) 课程名称：运动心理学基础

总课时：72 学时 | $2 \times 18 \times 2 = 72$ 学时。

运动心理学是运动训练的一门专业核心课程，根植于心
理学和体育运动的沃土之中，同竞技体育、体育教育和大众
健身过程中的运动实践活动息息相关。掌握心理学和运动心
理学知识，可以帮助运动员了解体育运动与心理状态的关系，
帮助运动员以良好的心理状态投入到高水平训练与竞赛中，
取得优异成绩。同时，还可以更好地了解自己，认识他人，
适应社会，创造美好生活。本课程全面系统地介绍了心理学
基本理论知识、运动技能学习的心理基础、心理技能训练和
比赛的心理等知识。

(5) 课程名称：体育保健学

总课时：72 学时 | $2 \times 18 \times 2 = 72$ 学时。

体育保健学是学生必修的一门专业基础课程。是研究与
体育有关的医学保健问题的基础学科。在体育实践中应用体
育保健学的知识，对体育运动参加者进行医务监督指导，从
而达到预防疾病、增进健康和提高运动成绩的目的，因而它
是体育教学和训练中不可缺少的重要组成部分。体育保健学
讲授体育锻炼的医务监督、体格检查、人体测量、机能评定、

保健按摩的基础知识，使学生初步掌握常见运动损伤、运动性疾病的预防和一般急救处理的基本知识及技能；讲授并使学生初步掌握一般的卫生知识和营养知识；了解有关兴奋剂的常识，教育学生自觉抵制使用兴奋剂。通过学习体育保健学的理论和操作，初步掌握体育卫生和保健的知识和方法，培养学生的实验技能，提高学生分析和解决问题能力。

(6) 课程名称：田径

总课时：108 学时 | $2 \times 18 \times 3 = 108$ 学时。

田径课程是学生必修的一门专业基础课程，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。进行田径项目的练习，可以全面发展人的速度，力量、耐力、灵敏、协调等身体素质，培养人吃苦耐劳，勇于拼搏的精神。

(7) 课程名称：小学教育学

总课时：36 学时 | $2 \times 18 = 36$ 学时。

教育学是学生必修的一门专业基础理论课。它是研究我国小学阶段儿童教育规律的一门课程。学好小学教育学教程是学生将来到教学工作岗位，做好小学体育教学工作的必备条件之一。通过小学教育学教程的教学，使学生掌握从事小学教育工作必备的教育基础理论知识，初步树立马克思主义的教育观，初步具备把所学知识，尤其是体育专业知识，应用小学教育实际的能力。

(8) 课程名称：学校体育学

总课时：36 学时 | $2 \times 18 = 36$ 学时。

学校体育学是学生必修的一门专业基础理论课，本课程是研究学校体育教育现象和规律的科学。通过教学，使学生了解学校体育的地位和重要作用，掌握从事学校体育工作的基本技能，培养学生热爱体育事业并具有担任小学体育工作的知识和能力，成为德、智、体全面发展的体育人才。

(9) 课程名称：场地管理

总课时：36 学时 | $2 \times 18 = 36$ 学时。

体育场地管理课程是学生选修的一门专业基础理论课。体育场地管理是一门以科学性、实用性为原则，注重在反映体育设施新技术、新工艺和新标准的同时，加大体育设施管理的比重，突出社会体育的特点，重点教授较为普及和流行的竞技和休闲运动项目的场地、器材要求；在体育设施管理知识和方法上，由于着重于操作层面的分析和介绍，使本课程具有较强的可操作性。课程的目的是培养学生的管理意识，增强学生对现代体育设施标准的了解程度，提高学生实际动手操作能力的培养。

(10) 课程名称：体操

总课时：36 学时 | $2 \times 18 = 36$ 学时

体操课程是学生选修的一门专业基础课程，是以身体练习为主要手段，传授体操基础知识的教育课程。以增进学生身心健康和提高应聘、任职能力与素质为主要目的的课程。学习体操能够促进身体体格、心理健康等方面发展，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。

(11) 课程名称：武术

总课时：36 学时 | $2 \times 18 = 36$ 学时

武术是学生选修的一门专业基础课程，武术课程包括武

术概述、武术教学、基本功和基本技术等内容，学习武术中的礼仪规范。通过对本课程学习，提高对我国传统武术文化的认识，使学生了解武术的教学特点与运动规律，掌握武术基本功的基本理论、知识和专业技术技能。培养学生对武术运动持之以恒的精神，学会运用科学手段进行武术锻炼，达到健身的目的。能够运用理论指导实践，独立胜任武术的教学、训练、裁判和科学研究等工作。培养学生的自学能力、实践能力、创新能力和组织协调能力，并使學生建立终身健身理念。

3. 专项训练课模块

课程名称：专项训练

总课时：1240 学时 | $310 \times 4 \times 3 = 1240$ 学时。

本课程是中等职业学校运动训练专业的专业课程，包含专业项目课程：田径、举重、摔跤、散打、柔道、射箭、乒乓球、游泳、篮球、足球、空手道、跆拳道、网球、自行车、射击、短道速滑、排球、手球、拳击等。

本课程的任务是使学生通过本课程学习，培养学生热爱祖国和为体育事业奉献、拼搏的精神；提高学生专项技术、战术、身体素质和心理素质水平，初步掌握专项训练理论知识和训练方法，使学生具备辅导专项运动训练的技能。使学生掌握专项训练理论知识和训练方法；初步掌握专项竞赛组织和执裁的方法，以及竞赛场地、器材和设备的有关知识。培养学生具有较高水平的专项运动技能和从事专项运动训练实践的能力；具备一定的辅助指导专项运动训练的能力；初步具有从事专项运动竞赛的能力；培养学生具有良好的思想政治素质，拥护共产党领导，热爱祖国、热爱人民、遵纪守法

法，具有吃苦耐劳、团结协作和拼搏向上的精神。

（1）柔道

课程性质：专项训练课

开课学期：全学期

课程简介：柔道分为投技、寝技和当身技三部分

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。

主要内容：

模块一：

（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。立技又可分为手技、腰技、足技；舍身技又分为真舍身技和横舍身技。

（二）寝技

寝技有 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。

（三）当身技

挡身技是用拳、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。

模块二：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，然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，灵活地运用战术。

（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得更加全面。

考核方式：段位晋级考试

参考教材：《中国柔道协会》2008 段位制实施细则。

(2) 足球

课程性质：专项训练课

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。

(3) 篮球

课程性质：专项训练课

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的知识，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。

（4）摔跤

课程性质：专项训练课

开课学期：全学期

课程简介：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。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、中国式摔跤的概述、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：

1. 《当代国际式摔跤教程》湖北人民出版社。
2. 《中国式摔跤教程》 人民体育出版社。

（5）举重

课程性质：专项训练课

开课学期：全学期

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

方的橡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

考核方式：理论考核、身体素质考核、技术实践考核

参考教材：《举重运动教程》，人民体育出版社

（6）网球

课程性质：专项训练课

开课学期：全学期

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手段，通过科学的、合理的教育教学过程，达到增强体质，增进健康，提升体育素养以及球运动技术的。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力，促进身体全面发展。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：

模块一：

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。

模块二：

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术、战术的运用。

考核方式：理论考核、身体素质考核、技术实践考核

参考教材：《球类运动》，体育出版社。

（7）武术散打

课程性质：专项训练课

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，磨炼品质的传统中华武术思想。在刻苦地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有很大的帮助。

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。

（8）田径

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。

（9）射箭

课程性质：专项训练课

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：

（1）生理训练：技术训练、耐力训练、瞄点训练、干扰训练、放松训练；

(2) 心理训练：意志训练、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》。

(10) 空手道

课程性质：空手道专项训练课

开课学期：全学期

课程简介：空手道分为组成型和组手型两个部分。

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着密切的联系，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地击中目标，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得更加全面

考核方式：理论考核、技术实践考核

参考教材：《空手道》2007 年成都时代出版社出版。

（11）跆拳道

课程性质：专项训练课

开课学期：全学期

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

考核方式：理论考核、竞技腿法及实战考核

参考教材：

《竞技跆拳道训练》，人民体育出版社，2014 年 2 月。

（12）自行车

课程性质：专项训练课

开课学期：全学期

课程简介：自行车教学课程旨在帮助学生掌握基本的自

行车骑行技能，提高身体素质和协调能力。通过本课程的学习，学生将能够安全、自如地骑行自行车，并了解相关的交通规则和注意事项。

主要内容：

模块一：理论部分

1. 自行车基本知识与概述；
2. 自行车选购与保养指南；
3. 骑行技巧培训与实操演练；
4. 自行车运动健身效果分析；
5. 自行车文化传播与活动组织；
6. 总结回顾与未来发展规划。

模块二：实践部分

1. 掌握正确的自行车骑行姿势和技巧；
2. 提高身体平衡能力和协调性；
3. 增强学生体质和耐力；
4. 了解交通安全知识，掌握基本的交通规则。

考核方式：理论考核、技术实践考核

参考教材：

《自行车运动竞赛方法与裁判实践》人民体育出版社。

(13) 游泳

课程性质：专项训练课

开课学期：全学期

课程简介：一方面加强学员游泳技巧，提高学员身体素质，改进游泳泳姿出发转身技术练习，学习新泳姿。另一方面陆地身体练习，专项力量练习对学员的游泳技术有固定性，有利于学员增强水中安全意识，同时坚持下来可以为竞技界

寻找游泳人才。

主要内容：

模块一：理论部分（游泳的概念、历史发展状况、游泳的特点、内容及分类）。

模块二：实践部分（游泳的基本技术、实用游泳踩水、反蛙泳、侧泳、潜水、救生、水上安全常识及救护）。

学习重点：系统地掌握蛙泳技术

学习难点：学员整体的身体素质和身体对水性的参差不齐将直接导致对游泳技术的理解运用。

考核方式：理论考核、技术实践考核

参考教材：

1. 《田径·游泳》，北京体育大学出版社，2005 年。
2. 《游泳》北京体育大学出版社，1998 年。
3. 《游泳》人民出版社，1999 年。

（14）乒乓球

课程性质：专业训练课

课程简介：乒乓球，被称为中国的“国球”，是一种世界流行的球类体育项目，包括进攻、对抗和防守。乒乓球运动可以提高手眼协调能力和反应速度，增强身体素质和心理素质。此外，乒乓球还是一项社交活动，可以促进人们之间的交流和友谊。

主要部分：

模块一：理论部分（乒乓球的起源，规则）。

模块二：实践部分（基础训练，发球训练，步伐训练）。

学习重点：（1）基础训练：拍子的握法，腿部蹬转；

（2）发球训练：触球的位置与时间点；

（3）步伐训练：滑步与腿部力量。

学习难点：腿部与上身的协调性

参考教材：《乒乓球基础与实战》人民邮电出版社。

（15）射击

课程性质：专项训练课

开课学期：全学期

课程简介：射击是一项比较好的体育运动，可以有效地磨炼人的意志，在射击时对目标精准发射，可以有效地锻炼人的专注力免受其他的外界干扰。射击时需要培养人的注意力和意志品质，还可以有效地让人的精神集中，专注于投入的事情。射击需要有很好的观察力以及思维力在射击时需要自我约束，避免受到外力以及外部环境的干扰，可以有效地调整人的注意力范围，避免出现记忆力转移等。射击需要考验人的耐性，在射击时需要心平气和专注于射击的目标，发射精准，不能有任何偏差，平时多做射击运动，可以有效地缓解紧张的压力。射击需要眼手、胳膊，以及臂膀的力量协同，对于改善身体的灵活性和反应速度能起到一定的帮助是协调性是身体的协调性增强，射击可以有效提高身体的神经

系统，对于肌肉的控制作用和控制能力，使身体的准确性以及动作更加协调连贯。

主要内容：

模块一：理论部分（射击基本常识、枪支使用安全准则、基础技术教学、心理教育、比赛技术和技巧）。

模块二：实践部分（技术训练、素质训练）。

学习重点：

（1）心理训练（2）瞄扣配合（3）动作一致性

学习难点：心理训练

考核方式：完整练习考核和密度考核

参考教材：

《中国青少年射击训练教学大纲》北京体育大学出版社。

《关于射击运动员的心理状态与调控》 文体用品与科技出版。

《射击项目技术动作分析和战术应用的评估》 体育大视野出版。

（16）短道速滑

课程性质：专项训练课

开课学期：全学期

课程简介： 短道速滑（Short Track Speed Skating），全称短跑道速度滑冰，是在长度较短的跑道上进行的冰上竞速运动。

同时，短道速滑也是历届冬奥会上最具关注度的项目之

一。2022年北京冬奥会中，将在位于北京赛区的首都体育馆诞生9枚金牌，分别为：男子和女子500米、1000米、1500米；男子5000米接力；女子3000米接力和2000米混合团体接力。

学习重点：直道滑行技术在直道滑行基本姿势的基础上，两腿交替连续完成蹬冰、收腿、下刀、支撑滑行，并配合摆臂形成完整的直道滑跑动作。弯道滑行技术既要保持高速滑行，又要扣住8m半径的弯道。在弯道滑行的区段也是体现战术意图的重要区域。

学习难点：超越技术可以分为主动性超越（包含速度性超越和技术性超越）、非主动性超越、弯道超越、直道超越和冲刺超越。

考核方式：理论考核、技术实践考核

参考教材：《短道速滑》高等教育出版社。

（17）拳击

课程性质：专项训练课

开课学期：全学期

课程简介：拳击是一项对抗性很强的竞技运动项目。以运动员日常练习与正式竞赛中，对体力、体能、技能、心理和战术等多项素质的综合型运动形式开展。经常练习拳击可以增强人体的力量、提高人的灵敏性和反应能力、促进人的身心健康发展，对于青少年增强自身防卫能力是一项行之有效的运动项目，开设此课程，使学生初步掌握拳击运动的基本技术技能，按规则和动作要求进行练习，发展学生的速度、力量、耐力、灵敏等身体素质，进一步发展挖掘学生勇敢顽强和毅力等品质。

主要内容：

模块一：理论部分

- (1) 拳击运动的生理特点和防止伤害事故的注意事项；
- (2) 拳击运动的发展概况和运动特点；
- (3) 拳击竞赛规划和裁判方法的介绍；
- (4) 基本战术、战略的介绍；
- (5) 拳击运动对锻炼身体的作用。

模块二：技战术部分

(1) 步法：前滑步、后滑步、急退步、冲刺步、倒滑步、左斜进步、环绕步、左右闪步。

(2) 防守法：阻挡、格挡、闪躲、急退、反击与防守。

左手击头部的防守与反击，右手击头部的防守与反击。
抛拳、右直拳击头部的防守与反击，右直拳击上体的防守与反击。
右摆拳击上体的防守与反击，右摆拳击面部的防守与反击，防守方法的选择与习惯运用，各种勾拳类的防守与反击。

(3) 基本拳法：直、刺、摆、勾、抛。

考核内容与标准：

一、理论知识

- (1) 拳击运动的发展概况、运动特点、锻炼价值；
- (2) 防止拳击运动伤害事故的注意事项；
- (3) 竞赛规则和裁判法。

二、基本技术

(1) 基本步法、基本拳法、防守。(2) 实战练习。

专项素质：

(1) 跳绳 (2) 身体素质：2000 米、100 米、引体向上

和双臂屈伸、立定跳远。

学习重点：

- (1) 基本动作 (2) 身体力量 (3) 耐力和速度
- (4) 技战术训练 (5) 实战练习

学习难点：

出拳力量不足、腿部力量不够、技术动作不流畅等。

参考文献：

《拳法运动教程》北京体育大学出版社 2005 年 1 月。

《高校体育欣赏教程》同济大学出版社 2008 年 10 月。

《男子拳击》教学大纲 上海海洋大学 2017 年 5 月。

(18) 排球

课程性质：专项训练课

开课学期：全学期

课程简介：排球课程是为了让学员更好地了解和学习排球运动而设立的一门课程。通过系统的教学，学员可以掌握排球的基本技巧，包括发球、接发球、扣球、拦网以及防守等，同时还能学习到排球比赛的规则和战术策略；排球课程内容丰富多彩，包括基础技术训练、战术配合演练、比赛实战训练等，旨在帮助学员全面提升排球技能和比赛能力。

主要内容：

模块一：理论部分（排球的概述、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、进攻和防守训练、实战训练、身体素质练习）

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-排球》（第三版） 高等教育出版社。

《中国青少年排球教学训练大纲》。

（19）手球

课程性质：专项训练课

开课学期：全学期

课程简介：手球起源一种集体游戏，运动特点鲜明，集跑、跳、投为一体，有速度、灵敏、协调、力量等全面的素质要求。手球运动基本技术简单易学，容易掌握，虽然允许双方身体接触，但只限于正面身体接触，这样不易造成运动损伤。手球竞赛过程中需要全体队员密切配合，有助于团队精神和顽强意志品质的培养。同时，也能促进学生综合体质的全面发展，具有较高的健身价值。

主要内容：

模块一：理论部分（手球的概况、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：掌握手球运动的基本技术，传接球、运球、射门等；

（2）战术能力：掌握常用射门动作和进攻防守阵型；

（3）力量训练；

（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：

《球类运动》，人民体育出版社；

《中国手球协会青少年训练大纲》；

《中国青少年手球训练教学大纲》北京体育大学出版社。

七、主要接续专业

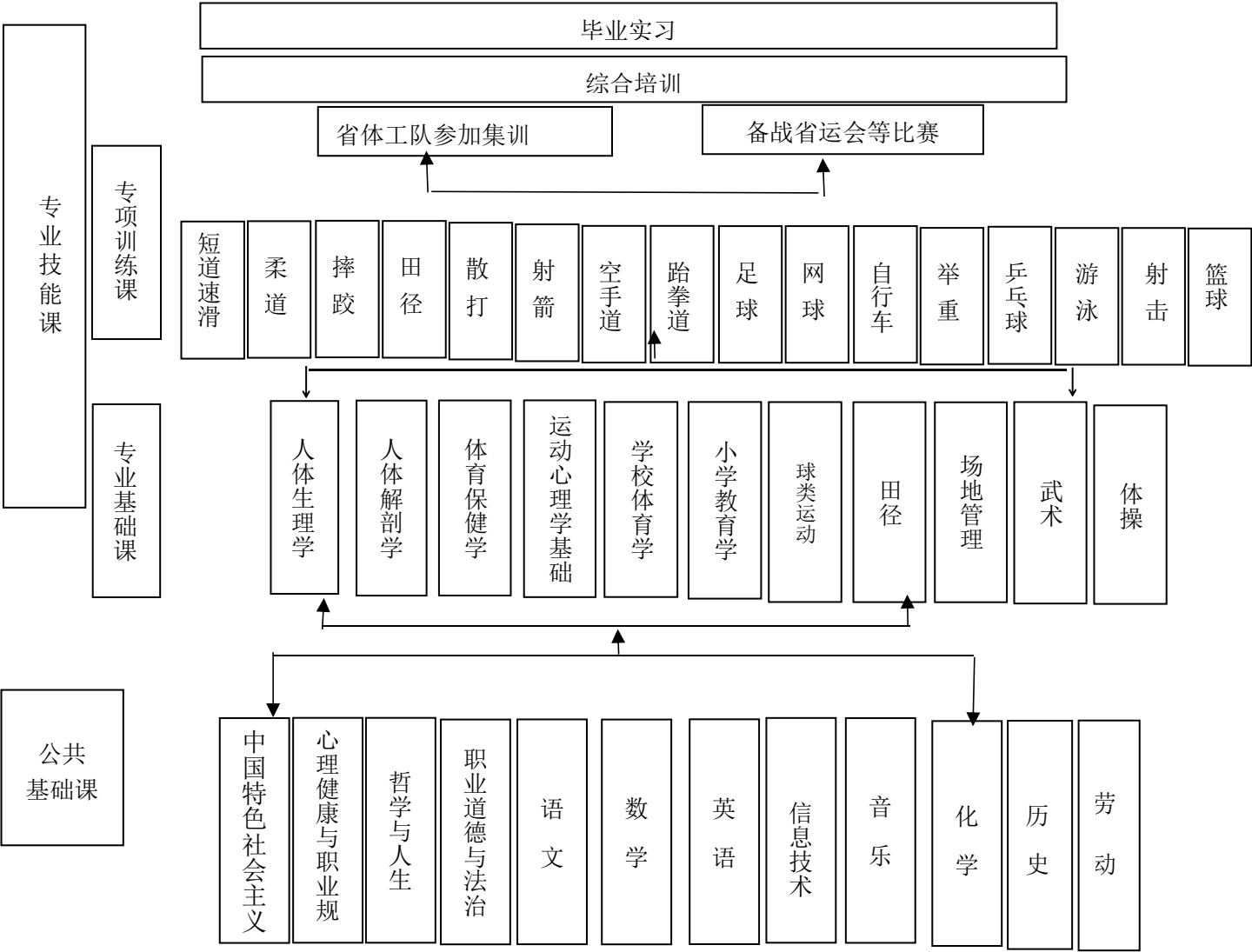
高职专科：运动训练、体能训练、健身指导和管理

高职本科：体能训练

普通本科：运动训练

八、课程和课时安排

(一) 课程结构



(二) 学期教学环节分配

学 期	入学教 育即军 训	实习 工作	教学 周数	学期 教学 总周 数	学年 教学 总周 数	训练 天数	备注
一	1		17	18	36	310	
二			18	18			
三			18	18	36	310	
四			18	18			
五			18	18	36	310	
六			18	18			
七			18	18	36	310	
八			18	18			
九			18	18	42	310	
十		24					
总计	1	24	161	162	186	1550	

(三) 课程设置与学时分配表

临汾市体育运动学校课程设置与学时分配表（一）

五年制中专一、二年级

类别		学期 周数 周学时 课程	一		二		总学时	三	四	五	
课程类型	编号		18	18	18	18					
公共必修课	1	语文	4	4	4	4	288	参照中专三年制 课程设置			
	2	数学	4	4	4	4	288				
	3	英语	4	4	4	4	288				
	4	思想道德	2	4	4	4	288				
		习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本	2								
	5	艺术与音乐	1	1	1	1	72				
	6	劳动	1	1	1	1	72				
7	体育	2	2	2	2	144					
合计			20	20	20	20	1440				

专项训练	训练时间：早上 6:00-7:00 下午 3:00-6:00 一、二年级专项训练学时：310 天*4 学时*2 年=2480（学时）
一、二年级总学时	1440+2480=3920（学时）

临汾市体育运动学校课程设置与学时分配表（二）

五年制中专三、四、五年级

类别		学年	三		四		五		总计
课程类型	编号	周学时	1	2	3	4	5	6	
		周数	18	18	18	18	18	18	
公共基础课	1	语文	3	3	2	2	2		216
	2	数学	2	2	2	2			144
	3	英语	2	2	2	2	2		180
	4	中国特色社会主义	1	2					72
		习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本	1						
	5	哲学与人生			2				36
	6	职业道德与法治				2			36
	7	心理健康与职业生涯					2		36
	8	历史	2	2			2		108
	9	信息技术	2	2					72
	10	化学	2	2					72
	11	劳动	1	1					36
	12	音乐	1	1					36

合计		9 门公共基础课程	17	17	8	8	8		1044
基础理论课	13	人体解剖学	2	2					72
	14	人体生理学			2	2			72
	15	运动心理学基础			2	2			72
	16	体育保健学			2	2			72
	17	球类运动	2	2	2	2			144
	18	田径			2	2	2		108
	19	学校体育学					2		36
	20	体操				2	2		72
	21	场地管理					2		36
	22	武术			2				36
	23	小学教育学					2		36
合计		11 门基础理论课	4	4	12	12	10		756
		周学时数	21	21	20	20	18		1800
教学实践环节	24	专业方向实践（实习）						22	
	25	社会指导员						2	
专项训练课	26	柔道	三、四、五年级专项训练学时： 310 天*4 学时/天*3 年=3720(学时)						
	27	田径							
	28	举重							
	29	摔跤							
	30	散打							
	31	射箭							
	32	空手道							
	33	跆拳道							
	34	乒乓球							

	35	游泳
	36	足球
	37	篮球
	38	网球
	39	自行车
	40	射击
	41	短道速滑
	42	排球
	43	手球
	44	拳击
合计	19 个专业项目	
三、四、五年级总学时：1800+3720=5520（学时）		
专项训练时间： 早上 6:00-7:00 下午 3:00-6:00		
五年总学时：3720+5520=9240（学时）		

（四）考试考查类别

考核类别	考核科目	合格标准	备注
考 试	语文	60	理论笔试
	数学	60	理论笔试
	英语	60	理论笔试
	思想政治	60	理论笔试
	历史	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
	场地管理	60	理论笔试
	小学教育学	60	理论笔试
	运动心理学基础	60	理论笔试
考 查	信息技术	60	技能操作
	化学	60	理论笔试
	田径	60	技能操作
	球类运动	60	技能操作
	体操	60	技能操作
	武术	60	技能操作
	音乐	60	技能操作

九、综合实训

（一）时间分配

在第 10 学期，根据训练科安排，有比赛任务的学生实习时间为一个月，没有比赛任务的学生实习时间为六个月。

（二）实习要求

专业实践是我校教学工作的重要组成部分，是对学生进行职业教育和进行工作能力初步训练的基本形式。通过教育实习，检查教学效果，培养学生运用所学知识、技能进行教学、训练、竞赛等工作的能力。

1. 掌握运动训练的基本理论与方法以及各类运动竞赛的基本理论与方法，并具有创新精神和实践能力以及较强的自学能力和适应能力。

2. 熟悉国家有关教育、体育工作的方针、政策和法规；了解体育改革与发展的动态以及体育科研的发展趋势。

3. 具有健康的体魄、良好的卫生习惯以及较扎实的营养卫生知识，有良好的思想品德、健全的人格和较好的心理素质。

4. 具有感受美、鉴赏美、表现美和创造美的情感与能力。

十、实施保障

实施保障包括师资队伍保障、教学设施保障、教学资源保障和质量保障等四大保障措施和机制。应满足培养目标、人才规格的要求，教学安排的需求，学生多样学习需求等。

实施保障要进一步完善政策措施，调动教育教学过程中涉及人员、资源的充分投入，促进全员、全过程、全方位参与的“三全”育人机制的落实，为持续提高人才培养质量提供了政策引导和制度保障。

（一）师资队伍

高素质的师资队伍是专业人才培养质量的基本保障。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，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、教学设备等基础设施，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。

2022年年底我校搬迁新校区，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馆、训练馆、田径场等，具有为运动员大纲测试的测量仪器等设备，具有多媒体教室、计算机机房等供文化课教学运用，在基础设施设备上仍在不断完善。

（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。专业教学资源应能够满足学生专业学习、教师专业教学研究、教学实施和社会服务要求。严格执行国家和省（市、区）关于教材选用的相关要求，依据《职业院校教材管理办法》（教材[2019]3号）成立学校教材选用委员会，健全我校的教材选用制度。

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，利用网络课程资源，提高学生课堂的积极性和互动性，进而实现从以教师与课堂为中心向学生与自我学习为中心的转变。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。

（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。教师要依据专业培养目标、课程教学要求、学生能力与教学资源，采用适当的教学模式、方式、方法，以达成预期的教学目标。倡导因材施教、按需施教鼓励创新教学方法和策略。

（五）学生评价

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。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，使学生真正体验到自己的进步，帮助学生认识自我，建立自信。

在评价体系中注重过程性评价与结果性评价相结合，探索增值性评价，健全综合性评价。过程性评价包括：考勤、课后作业、课堂表现等。结果性评价为考试考查课的结果。增值性评价关注学生的起点和进步，不仅关注学生的最终成绩，更要重视学生的进步过程。

（六）质量保障

质量保障提出教学过程质量监控机制、教学管理机制、教育教学评价及持续改进等要求。

1. 完善教学过程质量监控机制

为了实施全面的教学运行和质量管理，根据中职教育教学规律和我校实际情况，在教学管理上实行学校和教务科、训练科、学生科共同管理，针对影响教学质量的环节和因素，采取切实可行的措施对教学全过程进行质量控制。

学校始终坚持对教学管理常抓不懈，严格要求的基本原则，构建学生科、教务科、训练科管理体制。建立了班级、训练队两个管理队伍。学校的教学管理由主管教学的副校长全面负责，教务科负责教学的安排工作，教研室负责人和教务科科员负责检查日常教学与教学实施工作；专业项目管理由主管训练的副校长全面负责，训练科负责专业训练常规工作的组织安排；学生信息管理主要主管学生科的副校长全面负责，学生科负责学生的日程管理。

2. 提高教研组活动效果

教研组是教学过程中非常重要的基础工作。一是教研组的活动做到专题化。每学期或者每学年围绕某个专题进行集中研讨，增强教研组活动吸引力、号召力。二是教研组的活动形式要灵活。全组开展集体备课式教研，同课异构式教研，教学思想研讨式教研。让教研组教师积极参与教研活动。努力依据“让受训者成为培训者”的理念，开展教研组活动。三是通过教研组的活动助推教师的发展，让教研组成为助推教师专业发展的训练营。一是唤醒教研组长的使命意识。要不断给教研组长“充电”，让教研组长成为教研组的动力源。二是唤醒教研组的使命意识，增强教师对教研组的依赖感、归属感，增强教研组的向心力、凝聚力。

3. 完善教育教学管理制度

（1）优化教学管理制度

为了保障理论与实践教学的顺利实施与运行，学校不断优化教学管理制度，包括优化：《教师管理制度》《教师评聘制度》《教学管理制度》《教学研究和教学评估制度》《教师培训制度》《教师备课制度》《教师授课制度》《教师批改作业制度》《教师听课制度》《课堂教学检查制度》《有关调课的制度》等。完善教育教学基本规范，提高科学化、规范化教学水平。

（2）完善实习实训制度

实习工作作为工学结合的人才培养模式的重要组成部分，相较于校内教学组织而言，更需要规范和管理。为此，学校完善了《学生岗位实习管理办法》《实习指导手册》《实习实训学生安全责任承诺书》等，保证学生实习规范安全。另外为保证实习教学环节有组织、有计划、有考核，有落实，保证人才培养方案的顺利实施，还优化制定了一系列指导实习全过程教学文件《学生实习三方协议书》《学生实习应急管理预案》《学生实习方案》等，规范实习工作教学活动，提高实习教学水平。

4. 规范日常教育教学活动

（1）教学周例会

根据学校教学工作需要，通过教学工作例会，传达并学习最新职教发展动态和教学改革理念，布置学校教学改革任务，了解日常教学及课程进展情况，每周二进行全体教师例会和教研组活动。

（2）教师相互听课

《教师听课制度》规定学校专任教师每个学期听课不少

于 7 课时，听课教师应有详细的听课记录，促进教师相互学习，相互交流，共同提高教育教学水平。每次听课都要认真填写《教师课堂教学评价表》，并作出比较客观地评价。

（3）学生评教

《学生评教制度》以班级为单位，确定思想品德优良，有参与教学管理的积极性，善于联系老师和同学，能客观反映广大学生的意见的学生代表和学生干部，举行学期座谈会，填写任课教师评分表，给学生以畅通的渠道反映课堂的教学管理、教学质量中存在的问题并对教学提出意见和建议。学校每个学期要对班级任课教师运用专门的评价表进行评价，并作为教师考核的重要依据。

（4）教学检查

从学期初到学期末，教务科安排不少于 1 次的集中教学检查，抽查教案、学生作业。教学情况的检查工作贯穿始终、发现问题并及时解决问题。

十、毕业要求

（一）完成入学后所要求的公共基础课和专业基础课程学习，完成专业项目训练，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，并取得《社会体育指导员证》或相关项目的裁判员证。

（二）参加毕业生实习工作，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、美、劳全面发展，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，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。