

林州市职业教育中心

运动训练专业人才培养方案

一、专业名称及代码

运动训练 代码 150100

二、入学要求

为初中毕业生或具有同等学力者。

三、修业年限

学历教育修业年限均以3年为主，可以根据学生灵活学习需求合理、弹性安排学习时间。

四、职业面向

序号	对应职业（岗位）	职业资格证书举例	专业（技能）方向
1	在党政机关、企事业单位从事安保工作。	武术教练员证书	武术教练
2	在党政机关、企事业单位从举办的篮球、排球比赛中从事裁判员的岗位工作。	篮球裁判员证书 排球裁判员证书	裁判员
3	在教育行业从事教育工作	教师资格证	教师
4	在健身娱乐场所从事健身教练工作及设备的安装、使用、维护、营销等岗位工作。	健身教练证书	健身教练及设备维护与营销

五、培养目标与培养规格

（一）培养目标

本专业培养具有良好思想道德品质、现代教育理念和运动训练素养，具备竞技体育基本理论、知识和较强的专项技能，能在体校和学校代表队、体育俱乐部等部门从事训练、教学、竞赛、管理等方面工作的应用型专门人才。

（二）培养规格

本专业学生主要学习竞技体育方面的基本理论和基本知识，接受运动训练、竞赛和教学方面的基本训练，具备从事运动训练与教学、竞赛组织与裁判等方面的基本能力。通过学习，毕业生应达到以下要求：

1. 热爱祖国。具有改革创新意识和国际竞争意识，具有奉献精神和团队精神；具备正确的人生观与价值观，养成良好的道德情操和个人行为规范，诚信守法、公平竞争的意识；
2. 掌握专项运动训练、教学、竞赛、管理的基本理论与方法；
3. 熟练掌握 1-2 项运动项目的技术及训练、教学方法；
4. 具有从事专项运动训练与教学、赛事组织与裁判、体育管理的基本能力和实际工作能力；
5. 了解我国有关竞技体育的方针、政策和法规；
6. 了解运动训练、竞赛和运动训练管理的理论前沿；
7. 具有初步的竞技体育领域的科学研究能力。

六、课程设置及要求

（一）公共基础课程

序号	课程名称	主要教学内容和要求
1	职业生涯规划	依据《中等职业学校职业生涯规划教学大纲》开设，旨在对学生进行职业生涯规划教育和职业理想教育，使学生掌握职业生涯规划的基础知识和常用方法，树立正确的职业理想和职业观、择业观、创业观以及成才观，形成职业生涯规划的能力，增强提高职业素质和职业能力的自觉性，做好适应社会、融入社会和就业、创业的准备。
2	职业道德与法律	依据《中等职业学校职业道德与法律教学大纲》开设，旨在对学生进行道德教育和法制教育，帮助学生了解职业道德的作用和基本规范，陶冶道德情操，增强职业道德意识，养成职业道德行为习惯；指导学生掌握与日常生活和职业活动密切相关的法律常识，

		树立法治观念，增强法律意识，成为懂法、守法、用法的公民。
3	经济政治与社会	依据《中等职业学校经济政治与社会教学大纲》开设，旨在对学生进行马克思主义相关基本观点教育和我国社会主义经济、政治、文化与社会建设常识教育，引导学生掌握马克思主义的相关基本观点和我国社会主义经济建设、政治建设、文化建设、社会建设的有关知识；提高思想政治素质，坚定走中国特色社会主义道路的信念；提高辨析社会现象、主动参与社会生活的能力。
4	哲学与人生	依据《中等职业学校哲学与人生教学大纲》开设，旨在对学生进行马克思主义哲学基本观点和方法及如何做人的教育，使学生了解马克思主义哲学中与人生发展关系密切的基础知识，提高学生用马克思主义哲学的基本观点、方法分析和解决人生发展重要问题的能力，引导学生进行正确的价值判断和行为选择，形成积极向上的人生态度，为人生的健康发展奠定思想基础。
5	语文	依据《中等职业学校语文课程标准》开设，在九年义务教育的基础上，培养学生热爱祖国语言文字的思想感情，使学生进一步提高正确理解与运用祖国语言文字的能力，提高科学文化素养，以适应就业和创业的需要。指导学生学习的必需的语文基础知识，掌握日常生活和职业岗位需要的现代文阅读能力、写作能力、口语交际能力，具有初步的文学作品欣赏能力和浅易文言文阅读能力。指导学生掌握基本的语文学习方法，养成自学和运用语文的良好习惯。引导学生重视语言的积累和感悟，接受优秀文化的熏陶，提高思想品德修养和审美情趣，形成良好的个性、健全的人格，促进职业生涯的发展。
6	数学	依据《中等职业学校数学教学大纲》开设，在九年义务教育基础上，使学生进一步学习并掌握职业岗位和生活中所必要的数学基础知识，培养学生的计算技能、计算工具使用技能和数据处理技能，培养学生的观察能力、空间想象能力、分析与解决问题能力和数学思维能力。为学习专业知识、掌握职业技能、继续学习和终身发展奠定基础。
7	英语	依据《中等职业学校英语教学大纲》开设，在九年义务教育基础上，帮助学生进一步学习英语基础知识，培养听、说、读、写等语言技能，初步形成职场英语的应用能力；激发和培养学生学习英语的兴趣，提高学生学习的自信心，帮助学生掌握学习策略，养成良好的学习习惯，提高自主学习能力。为学生的职业生涯、继续学习和终身发展奠定基础。
8	计算机应用基础	依据《中等职业学校计算机应用基础课程标准》开设，本课程主要包括计算机的基础知识，计算机操作系统的基本功能，掌握 Windows 的使用方法和 Windows 环境下文字录入，文本编辑、排版等操作，表格构造、数据计算，幻灯片的制作，熟练掌握一种汉字输入方法；了解计算机网络及因特网（Internet）的初步知识。
9	体育与健康	依据《中等职业学校体育与健康课程标准》开设，树立“健康第一”的指导思想，传授体育与健康的基本文化知识、体育技能和方法，通过科学指导和安排体育锻炼过程，培养学生的健康人格、增强体能素质、提高综合职业能力，养成终身从事体育锻炼的意识、能力与习惯，提高生活质量，为全面促进学生身体健康、心

		理健康和社会适应能力服务。
10	艺术（或音乐、美术）	依据《中等职业学校公共艺术课程标准》开设，基础模块包括音乐与美术，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。

（二）专业（技能）课程

专业课：篮球、排球、足球、武术、体操、田径、羽毛球、乒乓球。

专业基础课：体育概论、学校体育、运动心理、运动选材、运动训练、运动训练管理、运动竞赛、体育保健、主项教学训练理论与实践。

序号	课程名称	主要教学内容和要求	学时
1	篮球	了解篮球运动的发展历程，掌握篮球基本技术，篮球基本战术和篮球运动竞赛规则，能较灵活地运用篮球运动技术进行体育锻炼。	80
2	排球	了解排球运动的发展历程，掌握排球基本技术，排球基本战术和排球运动竞赛规则，能较灵活地运用排球运动技术进行体育锻炼。	68
3	足球	了解足球运动的发展历程，掌握足球基本技术，足球基本战术和足球运动竞赛规则，能较灵活地运用足球运动技术进行体育锻炼。	72
4	武术	了解武术运动的发展历程，掌握武术手型、手法、步型和步法及跳跃动作技巧，熟练并掌握武术的基本套路，掌握基本的自身防卫常识。	85
5	体操	了解体操的发展历程；明确体操的分类、特点及竞技体育比赛中所包含的具体单项比赛名称；熟练运用单杠、双杠和支撑跳跃中的基本动作技巧进行体育锻炼。	96
6	田径	了解田径运动国内外重大田径赛事与正式比赛项目；掌握田径运动的概念、分类与功能；掌握跑类、跳跃类和投掷类项目的技术动作要领与联系方法，并能在体育锻炼的实践中应用。	72
7	羽毛球	了解羽毛球的发展历程；基本掌握羽毛球运动的基本技术与训练方法；较灵活地运用技术进行体育锻炼，能看懂羽毛球比赛。	68

8	乒乓球	了解乒乓球的发展历程；基本掌握乒乓球运动的基本技术与训练方法；较灵活地运用技术进行体育锻炼，能看懂乒乓球比赛。	102
---	-----	---	-----

七、教学进程总体安排

课程分类	序号	课程名称	学分	学时数			学期与周学时分配					
				小计	理论	实训环节	一	二	三	四	五	六
公共基础课程	1	德育	8	124	124		2	2	2	2		
	2	语文	10	166	166		4	4	2	2		
	3	数学	10	166	166		4	4	2	2		
	4	英语	12	198	198		4	4	4*	4		
	5	计算机应用基础	8	134	66	68	4	4		2		
	6	艺术	2	36	36		2					
专业技能课程	7	运动训练学基础	2	31	15	16	4					
	8	运动心理学基础	5	94	64	30		4				
	9	运动人体科学概论	5	94	32	62			4			
	10	社会体育学基础	4	62	62					4		
	11	专项训练--球类运动	5	80	25	55	2					
	12	专项训练--武术运动	5	80	25	55		2				
	13	专项训练--田径游泳	5	80	50	30			2			
选修课程	14	就业指导	2	25	25					2		
	15	社交礼仪	2	25	25			2				
	16	摄影	2	32	16	16			2			
	17	普通话	2	36	18	18	2					
学分、学时总计			89	1463	1113	350	28	26	18	18		

八、实施保障

主要包括师资队伍、教学设施、教学资源、教学方法、学习评价、质量管理等方面。

（一）师资队伍

依据教育部颁布的《中等职业学校教师专业标准》、《中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、企业兼职教师共同组成的专兼职结合的教学团队。具体要求为：专任专业课教师要具有中等职业学校教师资格，具有高级专业技术职务人数不低于 20%，具备专业带头人 1 人和专业各核心课程负责人，具有双师型教师 60%以上，聘请师资数不低于 50%的行业企业技术骨干担任兼职教师。采用外引内培，通过与企业合作开展科研项目、技术服务和国家骨干教师培训，参与专业建设和教学改革，培养专业带头人；通过多种形式提供教师深入企业实践，参与技术服务和技术改造，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专兼职结合的师资队伍。

1. 专业带头人的基本要求

具有较高的职业教育认识能力、专业发展方向把握能力、课程开发能力、教研教改能力、学术研究尤其是应用技术开发能力、组织协调能力，能带领专业建设团队构建基于工作过程的“层次化、模块化”的课程体系。

2. 专任教师、兼职教师的配置与要求

表 11 专任教师、兼职教师的配置与要求

序号	课程名称	专任教师	兼职教师
----	------	------	------

		数量	要求	数量	要求
1	篮球	2	理实一体化		
2	排球	1		1	具备实践项目经验
3	足球	1		1	具备实践项目经验
4	体操	1	双师型 理实一体化	1	具备实践项目经验
5	武术	1		1	
6	田径	3		1	
9	认证培训 顶岗实习	1		1	

(1) 本专业的专任教师应具有中等职业学校及以上学校的教师任职资格。

(2) 本专业生师比为达到 20:1。

(3) 本专业课程中的 30% 以上授课任务应由经过运动训练专业系统培训、具有中级及以上职称和一定实践经验的专任教师担任。

(4) 根据专业教学需要，可聘请一定数量、相对稳定的兼职教师。兼职专业教师应具有本科或本科以上学历，中级技术职称，从事运动训练专业实践工作 5 年以上；兼职教师占专业教师总量比例达到 25%。

(5) 每年至少有一定数量的专业教师进行运动训练专业技术实践。

(6) “双师型”教师比例达到 80%。

(二) 教学设施

本专业应配备校内实训实习室和校外实训基地。

校内实训实习必须具备运动训练综合实训室，主要设施设备及数量见下表。

序号	实训室名称	主要工具和设施设备	
		名称	数量（生均台套）
1	素质训练实训室	综合训练器械	1 台
		计算机	1 台
		仰卧起坐板	5 块
		体操垫	3 块
2	体操实训室	计算机	1 台
		音响	1 台
		卧推杠铃架	1 台
		哑铃	20 个
		弹力绳	18 根
		跳绳	30 根
		立定跳远垫	2 台
3	乒乓球实训室	乒乓球台	16 个
		乒乓球拍	50 副

说明：主要设备装备按 30 人的标准班配置

校外实训基地有相对固定的实训基地、实习单位和实施产教结合的场所，能完成教学计划所规定的所有实训、实习项目，能够提供学生相关岗位实习实训、具有一定规模，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。

选择优质企业开展校企业合作，建立校外实训基地，保障短期实践项目教学、顶岗实习等教学活动的实施，提供教师企业挂职锻炼岗位，实现教师轮岗实践，提升教师“双师素质”。

（三）教学资源

学校根据本校实际，尽可能地按照标准要求配备相关资源，以确保教学计划的实施，制定教材选用及教材编写有关规定，以利于教师编选合适的教材。鼓励教师针对学生情况编选合适教材，以利于学生学习。选用教材时，要结合地区需要，选择符合学生认知规律和课程

设置要求，教学方法灵活，突出“实用”、“够用”理实一体化的教材。

（四）教学方法

教师依据专业培养目标、课程教学要求、学生能力与教学资源，采用适当的教学方法，以达成教学的预期目标。教师应于每学期开学之前拟妥授课计划，从兴趣入手，以学生为主体，依据教学内容，进行教学活动设计。倡导采用模块化教学、理实一体化教学、案例教学、项目教学、情境教学、模拟教学等，在做中学，在做中教。

（五）学习评价

改变学生评价机制，促进学生全面发展。

1. 对学生情感领域的评价。
2. 对学生知识与技能的评价。

（1）对学科知识的评价。

主要从实践技术评价和理论知识评价两方面来评价学生对知识的掌握情况。

（2）对学科技能的评价。

主要以开放性测试（即实践测评）为主。

对学生学习过程与方法的评价。

多种评价方式的选择，可以充分发挥不同评价方式的优势，同时还兼顾了学生的差异。

（六）质量管理

1. 应针对学生实际职业能力的培养来进行教学，通过工作任务的仿真或全真运作，提高学生的学习兴趣和掌握各种运动技术能力和应用能力。

2. 应以学生为本，注重“教”与“学”的互动。通过选用典型活动项目，由教师提出要求或示范，组织学生进行活动，让学生在活动中树立责任意识，增强团队的合作精神，掌握本课程的职业能力。

3. 建议教师应结合就业岗位，突出专业技能培养目标，充分利用实习基地、教学案例等多种手段，使学生尽可能了解实际业务，使得理论和实际结合更加密切，提高动作技能，培养学生分析问题和解决问题的能力，提升学生的岗位职业能力。注意各项技能训练活动的设计应具有实际性、可操作性。

4. 教师必须重视实践，更新观念，走产学研相结合的道路，探索中国特色职业教育的新模式，为学生提供自主发展的时间和空间，积极引导提升职业素养，努力提高学生的创新能力。

5. 建立能激励学生学习兴趣和自主学习能力发展的评价体系。该评价体系由形成性评价和终结性评价构成。在教学过程中应以形成性评价为主，注重培养和激发学生学习的积极性和自信心。

6. 建议教师把现代教育技术的理念应用到教学中去，把信息技术与课堂教学有效的进行整合，通过运用案例教学、情景教学、模块教学法、任务驱动法、角色体验法、小组讨论等多种教学手段和教学方法，激发学生的学习积极性，使课堂教学效果最优化。

7. 建议教师以学生为主体，避免满堂灌，充分发挥学生的主观能动性，边讲边练，以练为主。让学生在学中做，做中学；注重教与学的互动，可培养学生做小教师辅助教学，教师与学生进行角色转换；针对学生厌学的现象，赏识教育，多鼓励，增强学生的自信和成就感。

8. 建议教师要培养学生正确的职业道德观，积极引导学生会诚实守信、恪守规则、认真负责、严谨踏实、沟通合作。

9. 建议每一位教师都应是“双师”型教师。可考虑组织安排老师到企业就任相关岗位，实现老师到“运动学员”的角色转换，丰富教师的实际工作经验。

10. 建议任课教师通过手机、计算机网络、作业、学生座谈等平台，及时了解学生的学习状况和课堂效果，适时作出调整。

九、毕业要求

（1）成绩要求

实施学分制教学方案，修满三年制人才培养方案中所规定的全部课程，成绩合格，顶岗实习合格，准予毕业。

（2）技能要求

职业技能鉴定与职业资格证书教育纳入计划中，获取专门化方向技能证书。

（3）技能证书要求

社会体育指导员证书、普通话等级证书、计算机等级证书等。