

运动训练专业人才培养方案

专业委员会委员：

一、专业名称及代码

专业名称：运动训练

专业代码：770303

二、入学要求

入学要求：初中毕业生或具有同等学力者。

三、修业年限

学制：3 年

毕业证书：修业期满且成绩合格者，颁发中等职业学校毕业证书。

四、职业面向

运动训练专业属体育与健身专业类（代码 15）。本专业面向：

1. 体育教学

体育教学主要的工作单位是各类公办或民办的中小学、普通高等学校、大专院校以及教育培训机构等。

2. 健身教练

主要面向各健身俱乐部（会所）和健身场馆，从事健身健美教练工作或跆拳道、健美操等项目的健身指导工作；

3. 竞技体育

竞技体育是和运动训练专业十分对口的一个就业方向。学生可以在俱乐部、专门承办体育赛事的公司以及涉及体育的文化传播公司，担任裁判员和运动队助理教练的职位。

4.社会体育指导员：

主要面向体育协会、街道社区、企事业单位工会等，从事群众性体育健身活动的指导、组织和管理等工作。

5.体育商品销售

体育商品销售主要是在运动鞋服和网络彩票等方面，学生可以在这类从事体育用品销售的公司担任销售代表、业务员或市场推广的职位。

五、培养目标与培养规格

（一）培养目标

本专业培养与我国社会主义现代化建设要求相适应的，德、智、体、美等方面全面发展，具有全面素质、具备中专文化水平的各类运动员、教练员、体育类高校后备生。

（二）培养规格

本专业毕业生应具备的素质、知识和能力等方面的要求，应将本专业所特有的，有别于其他专业的职业素养要求纳入。

1.具有良好的思想政治素质，拥护共产党的领导，热爱祖国、热爱人民、遵纪守法；有吃苦耐劳、团结协作和拼搏向上的精神。

2.具有一定的文化素质和修养，基本掌握中等学校学生应具备的文化、基础理论和专业知识。

3. 具有较高水平的专项运动技能和从事竞技体育运动的能力。
4. 具有一定的组织体育活动和指导专项运动技术训练的能力。
5. 掌握主修项目的基础理论和训练方法以及其他运动项目的基本知识和基本技能。
6. 掌握主修项目的裁判知识，并具有一定的实践能力，达到国家三级裁判员水平。

六、课程设置及要求

本专业的课程可分为公共基础课程和专业（技能）课程两大类。

（一）公共基础课程(必修)

1. 德育(176 学时)

(1) 哲学基础知识(48 学时)

主要教学内容和要求：本课程是中等职业学校学生必修的一门德育课程，旨在对学生进行马克思主义哲学知识及基本观点的教育。其任务是：通过课堂教学和社会实践等多种方式，使学生了解和掌握与自己的社会实践、人生实践和职业实践密切相关的哲学基本知识；引导学生用马克思主义哲学的立场、观点、方法观察和分析最常见的社会生活现象；初步树立正确的世界观、人生观和价值观，为将来从事社会实践打下基础。

(2) 经济与政治基础知识(64 学时)

主要教学内容和要求：本课程是中等职业学校学生必修的一门德育课程。其任务是：根据马克思主义经济和政治学说的基本观点，以邓小平理论为指导，对学生进行经济和政治基础知识的教育。引导学

生正确分析常见的社会经济、政治现象，提高参与社会经济、政治活动的能力，为在今后的职业活动中，积极投身社会主义经济建设、积极参与社会主义民主政治建设打下基础。

(3) 法律基础知识(32 学时)

主要教学内容和要求：本课程是中等职业学校学生必修的一门德育课程，旨在对学生进行法律基础知识教育。其任务是：使学生了解宪法、行政法、民法、经济法、刑法、诉讼法中与学生关系密切的有关法律基本知识，初步做到知法、懂法，增强法律意识，树立法制观念，提高辨别是非的能力；指导学生提高对有关法律问题的理解能力，对是与非的分析判断能力，以及依法律己、依法做事、依法维护权益、依法同违法行为作斗争的实践能力，成为具有较高法律素质的公民。

(4) 职业道德与职业指导(32 学时)

主要教学内容和要求：本课程是中等职业学校学生必修的一门德育课程，旨在对学生进行职业道德教育与职业指导。其任务是：使学生了解职业、职业素质、职业道德、职业个性、职业选择、职业理想的基本知识与要求，树立正确的职业理想；掌握职业道德基本规范以及职业道德行为养成的途径，陶冶高尚的职业道德情操；形成依法就业、竞争上岗等符合时代要求的观念；学会依据社会发展、职业需求和个人特点进行职业生涯设计的方法；增强提高自身全面素质、自主择业、立业、创业的自觉性。

2. 语文(285 学时)

主要教学内容和要求：在初中语文的基础上，进一步加强现代文和文言文阅读训练，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展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，形成高尚的审美情趣。

3. 数学(285 学时)

主要教学内容和要求：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。选学内容：极限与导数、导数的应用、积分及其应用、统计。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、思维和简单实际应用等能力，为学习专业课打下基础。

4. 英语(285 学时)

主要教学内容和要求：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，能围绕日常话题进行初步交际，能读懂简单应用文，能模拟套写语篇及简单应用文；

提高学生自主学习和继续学习的能力，并为学习专门用途英语打下基础。

5. 计算机应用基础(150 学时)

主要教学内容和要求：在初中相关课程的基础上，进一步学习计算机的基础知识、常用操作系统的使用、文字处理软件的使用、计算机网络的基本操作和使用，掌握计算机操作的基本技能，具有文字处理能力，数据处理能力，信息获取、整理、加工能力，网上交互能力，为以后的学习和工作打下基础。

6. 综合文科(136 学时)

主要教学内容和要求：在初中相关课程的基础上，进一步学习历史、地理及人口、环境、资源等社会科学基础知识，了解社会，熟悉社会，基本掌握观察社会的正确立场、观点、方法，增强适应社会的能力，提高文化素养。

（二）专业（技能）课程

1. 运动人体科学概论(68 学时)

主要教学内容和要求：主要教学内容和要求：学生通过对人体形态、结构、功能的学习，了解人体在运动过程中的生理变化，从而掌握科学运动训练的方法，找到提高自身运动训练效率的最佳途径。掌握人体形态、结构和各器官系统生理机能，以及体育保健方面的基本知识。

2. 运动心理学基础(51 学时)

主要教学内容和要求：从心理学的基本原理入手施教，使学生了解运动心理的变化过程及在体育训练、竞赛中的作用，从而初步学会自我心理调节和提高竞技应变能力。同时，本科目也是运动员由少年到青年的成长过程中，逐步走向成熟的必不可少的专业基础课程。

3. 社会体育学基础(51 学时)

主要教学内容和要求：了解体育在社会中的地位与作用及社会进步对体育的要求，进一步了解社会不同群体、不同区域、不同年龄层次的人群对体育的不同需求。了解社会体育的活动方式、组织方法和场地、器材、设施的要求及体育与娱乐活动结合的特点。了解作为大文化一部分的社会体育的社会功能、动作规律和作为一名社会体育工作者必需具备的基本理论知识。

4. 运动训练学基础(51 学时)

主要教学内容和要求：运动训练学是研究运动训练规律的科学，是在运动训练实践过程中不断总结新经验、解决新问题，并归纳而上升为理论的学科，它吸收和反映了国内外运动训练基本理论及相关学科的新的研究成果。本学科旨在引导学生学会总结和归纳运动训练的基本规律。学生通过学习，应了解运动训练的过程、规律、并能将其运用到训练实践中。

5. 专项训练(1710 学时)

主要教学内容和要求：专项训练包括田径、游泳、篮球、排球、足球、羽毛球、乒乓球、摔跤、柔道、击剑、举重等项目，学生应选修其中一项。本课程包括理论课和实践课两部分，以实践课为主。通

过理论学习和训练实践，培养学生热爱祖国和为体育事业拼搏、奉献的精神；并使学生获得在本专项上继续发展的良好的身体素质及掌握本专项的基本理论知识。经过三年学习，学生应达到要求等级以上的运动员水平(各项目的具体等级要求另定)。

七、教学进程总体安排

根据教育部“关于制定中等职业学校教学计划的原则意见”(教职成[2000]2号)精神，中等职业学校3年制运动训练专业总的教学时间为106－111周，总学时约为3000－3300，由于运动训练专业需要大量的实践练习，故总教学时数约为3700学时，周学时数为34－39学时。学校还可以灵活安排3－6周的教学或活动时间。复习考试时间为12周，寒暑假24－26周。教学实习及毕业或综合实习每周可安排25学时。文化基础课与专业课程的课时比例约为4：6，其中专业课程中的实践教学比例应大于50%。毕业或综合实习安排7周。具体教学活动时间与课时安排范围见表1、表2、表3。

八、实施保障

(一) 师资队伍

学校现有体育教师10人,高级职称占教师的 ；有1位市级优秀教师,多位区级优秀教师。师资队伍年龄结构合理,职称、学历层次符合中职学校要求,专业素质较强,这是保证新专业发展的重要条件.

专业教师情况一览表

序号	姓名	性别	年龄	学历	拟任课程	专业	专职/兼职
1		女	35	本科	排球	体育教育	专职

2		男	47	本科	篮球	体育教育	专职
3		女	48	本科	综合	体育教育	专职
4		男	46	本科	健美操	健美操	专职
5		男	23	本科	田径	田径	专职
6		女	22	本科	综合	体育教育	专职
7		男	23	本科	足球	体育教育	专职
8		男	48	本科	篮球	体育教育	兼职
9		男	42	本科	足球	体育教育	兼职
10		男	48	本科	排球	运动训练	兼职

（二）教学设施

我校拥有排球、体操、乒乓球、武术等综合体育馆一座；塑胶跑道标准田径场一座；足球场一个；室外篮球、排球场地 8 个。

涪城区体校、各级中小学可为本专业提供实习基地。

场地设施一览表

编号	名称	单位	实有数	备注
1	田径场	块	1	
2	篮球场	个	4	
3	排球场	个	4	
4	11 人足球门	付	1	
5	综合体育馆	座	1	

（三）教学资源

所有课程教材必须选用四川省教育厅规定教材，不得私自征订教材。

学校图书馆藏书3万册，其中体育学类图书、期刊5000余册(种)。

(四) 教学方法

公共基础课程：

1.教学中结合少年运动员的学习水平，既做到突出重点、讲清难点，又做到通俗易懂。

2.讨论课中充分发挥学生的主体作用，使学生将理论与实践相结合，促进学生自我发展。

专业理论课程：

1.突出应用学科的特点，密切联系体育运动实践，选择适当教法，坚持启发式教学，培养学习兴趣，提高学生自主学习的积极性。

2.注意选择直观性教学手段(演示、挂图、投影、录像、光盘等)，扩大视野，提高兴趣;同时，加强实验操作，培养学生的动手能力。

专业(技能)课程：

教学形式要多样，教师、学生、教材三者通过复杂的相互作用使教学成为一个动态的统一过程，采用多种多样生动活泼的、能使学生产生强烈兴趣和新鲜感的组织形式，例如，分组轮换、小组合作、竞赛、展示互动、探究讨论等，可以增强教学的吸引力，激发学生的学习热情。"教学有法，教无定法贵在得法"，教师必须根据教材内容和学生特点灵活安排、变换自己的教学方法，运用合理、新颖的教学组织形式来调动师生两方面的积极性。

（五）学习评价

对学生学习评价的方式方法提出要求和建议。

学习评价主要考核理论和实践操作，理论课进行期中和期末闭卷考试，占 60%，实践操作主要参考平时作业、提问等，占 40%。

专项训练考核理论占 10%，以作业形式给予评分，实践部分占 90%，其中技术评定 30%，由教师评分，运动成绩和身体素质发展水平达标占 60%，运动成绩根据专项比赛成绩给予评分，身体素质发展水平由身体素质测验成绩给予评分。

（六）质量管理

要加强专业教学的科学化、规范化、制度化管理。建立教材使用的集体研究和学校审批制度，确保教材使用的合理性和规范化，根据运动训练专业的特点，建立加强教学过程管理的有效机制，确保课堂技能训练的合理密度和强度，努力提高教学的质量。从加强质量管理的要求出发，研究专业教学评价的改进方法，努力增强评价的客观性，促进教学质量的全面提高。

九、毕业要求

毕业生通过 3 年学习，毕业时应达到学校对中专毕业生提出德、智、体、美等各方面要求，完成教学计划规定的全部课程的学习实践环节训练。

十、附录

表 1 教学活动时间分配

学	课堂教	实 习	复 习 考	入学、毕业教	机	假	全 年 周
---	-----	-----	-------	--------	---	---	-------

年	学	教 学 实 习	综 合 实 习	试	学	动	期	数
一	34	1		4	1	2	10	52
二	34	2		4		2	10	52
三	27		7	4	1	2	4	45
总 计	95	3	7	12	2	6	24	149

表 2 课程设置与学时安排基本框架

类别	序号	课程名称	开设形式	学时	学时数及占总课时数比例
文 化 基 础 课 程	1	德育	必修	176	1453 39%
	2	语文	必修	285	
	3	数学	必修	285	
	4	英语	必修	285	
	5	计算机应用基础	必修	150	
	6	综合文科	必修	272	
专 业 必 修 课 程	8	运动人体科学概论	必修	68	2079 56%
	9	运动心理学基础	必修	51	
	10	社会体育学基础	必修	51	

	11	运动训练学基础	必修	51	
	12	专项训练	必修	1710	
专业选修课程	13	体育产业与经营	选修	32	
	14	体育管理学	选修	32	
	15	社会体育指导员	选修	32	
	16	艺术	选修	32	
	17	创新创业指导	选修	20	
	18	专业实践	必修	175	175 5%
合 计				3707	

注：本专业的特点是以运动训练为中心，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 46%。为了保证学生具备最基本的文化素养和专业理论素质减轻学生的学习负担，适当降低了选修课程比例。

课程	年级	第一学年		第二学年		第三学年		总学时
类别	周数	17	17	17	17	17	10	
文化基础	哲学基础知识			2	1			48
	经济与政治基础知识	2	2					64
	法律基础知识				1	1		32
	职业道德与职业指导					1	2	32

课程	语文	3	3	3	3	3	3	285
	数学	3	3	3	3	3	3	285
	英语	3	3	3	3	3	3	285
	计算机应用基础	2	2	2	2	2		150
	综合文科	2	2	2	2			272
	劳动课		1	1	1	1	1	
	安全与心理健康教育	1	1	1	1	1	1	
专业必修课程	运动人体科学概论	2	2					68
	运动心理学基础		1	2				51
	社会体育学基础				1	2		51
	运动训练学基础				2	1		51
	专项训练	18	18	18	18	18	18	1710
专业选修课程	体育产业与经营						3	32
	体育管理学					2		32
	社会体育指导员					2		32
	艺术				1	1		32
	创新创业指导						2	20
专业实践							7 周	175
周课时		37	38	37	38-39	34-39	29-34	

三年总学时	3559-3707
-------	-----------

表 3 课程教学时间安排

注：1. 专项训练可在田径、篮球、排球、健美操等项目中安排一项。

专业核心课程、选修课程，劳动教育、艺术教育