

**XXX 职业技术学院**

**XXXX VOCATIONAL & TECHNICAL COLLEGE**

# **高职专业人才培养方案**

**专业名称： 休闲体育**

**专业代码： 570302**

**版 本 号： 129672021**

**XXX 职业技术学院 编制**

**二〇二一 年二月**

# 《休闲体育》专业人才培养方案

## 一、专业名称及代码

专业名称：休闲体育

专业代码：570302

## 二、入学要求

应往届高中阶段教育毕业生或具有同等学力者。

## 三、修业年限

1. 基本修业年限 3 年；
2. 最长修业年限：在校累计年限不超过 5 年（含休学）。

## 四、职业面向

表 1 职业面向分析

所属专业大类 (代码)	所属专业类 (代码)	对应行业 (代码)	主要职业类别 (代码)	职业岗位(或技术领域)		职业资格证书或技能等级证书	
				主要	次要	证书名称	获得时间
教育与体育大类 (57)	体育类(570)	体育(678) 娱乐业(90)	体育工作人员 2-11-01 (GBM2-60)	1. 游泳 教练、救生员 2. 休闲 体育项目 教练员、裁判员	休闲运 动设计、 策划、组 织、管理	健美健身、 游泳(教练员)、救生 员、球类运 动、体适能 等项目教 练员证书、 裁判员(至少一个项 目)	第三、 四、五 学期

## 五、培养目标与培养规格

### (一) 培养目标

本专业培养理想信念坚定，德、智、体、美、劳全面发展，面向体育教练员和裁判员等行业的体育教练员等职业群，具有一定的科学文化水平，具备良好的人文素养、职业道德、

信息素养、创新意识、精益求精的工匠精神和爱岗敬业的劳动态度，具备休闲体育专业知识和技能，具备休闲体育教学和训练以及健身指导的能力，能够胜任休闲体育项目的教练等工作的高素质复合型技术技能人才。

## **（二）培养规格**

### **1. 素质**

（1）具有正确的世界观、人生观、价值观。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，具有“敬业、精益、专注、创新”的工匠精神；具有“质量、环保、安全、标准、规范”意识；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 and 创新创业意识。

（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；具有感受美、表现美、鉴赏美、创造美的意识和素养，能够形成一至两项艺术特长或爱好；具有良好的生活习惯、行为习惯。

（4）勇于奋斗、乐观向上、具有自我管理能力、职业生涯规划意识，有较强的集体意识和团队合作精神。

(5) 具有健康的体魄、心理和健全的人格，掌握基本休闲体育运动知识和 1—2 项休闲体育运动技能，养成良好的健身习惯和行为习惯。

(6) 具有一定的审美和人文素养，能够形成 1—2 项艺术特长或爱好。

## 2. 知识

(1) 掌握必备的思想政治理论、科学文化基础知识和中华优秀传统文化知识。

(2) 熟悉与休闲体育专业相关的法律法规以及环境保护，安全消防等知识。

(3) 掌握休闲体育的基础理论和基础知识，了解行业的发展现状与趋势。

(4) 掌握休闲体育运动项目的训练方法与手段。

(5) 掌握休闲体育装备的使用方法，以及大型游乐设备的操作方法与流程。

(6) 掌握休闲体育安全防护与急救、突发事件处理的方法与手段。

(7) 熟悉休闲体育活动与赛事策划、组织、管理与推广。

(8) 了解休闲体育俱乐部的经营与管理。

## 3. 能力

### 通用能力

(1) 具有终身学习的能力基础。具有自我管理的能力；掌握一定的学习方法；具有搜集和处理信息的能力；具有英语和汉语口语和书面表达能力基础。

(2) 尊重劳动、热爱劳动，具有较强的实践能力；

(3) 具有良好的语言、文字表达能力和沟通能力。

(4) 具有一定的信息加工能力和信息技术应用能力。

### 专业能力

(1) 具有规范使用休闲体育装备的能力，能够进行场地器材的维护保养，具有规范项目操作流程的能力。

(2) 具有较高的休闲体育项目运动水平，能够进行休闲体育项目指导与教学。

(3) 能够策划组织休闲体育活动和赛事，具有项目执行与推广能力。

(4) 具有休闲体育旅游的策划与推广能力。

(5) 具有团队协作精神，具有能够有效化解团队矛盾冲突的能力。

(6) 具有执行安全规范、处理突发事件、进行安全防护与急救的能力。

### (三) 典型工作任务与职业素质能力分析

表 2 典型工作任务与职业素质能力分析

职业岗位	对应的典型工作任务	素质、知识、能力要求
主要职业岗位： 1. 休闲体育项目教练员、裁判员。	1. 球类运动教学训练和裁判	1. 具备认真负责、科学严谨的态度。 2. 指导球类运动训练的理论知识 and 教学训练能力。

2. 游泳教练员、救生员。		3. 具备休闲体育项目的裁判知识和组织能力。
	2. 体适能教练员	1. 具备基本的运动技能教学能力。 2. 能够制定科学的训练计划。 3. 能够熟练运用各种教学方法指导学生完成。
	3. 水上运动救生员	1. 具备较强安全意识和责任意识。 2. 具备游泳的相关知识。 3. 具备水上项目管理能力。
次要职业岗位： 休闲运动设计、策划、组织、管理	为不同人群设计体育项目、进行方案策划、组织和管理。	1. 具备较强的亲和力和沟通素养。 2. 根据不同人群的需要，科学设计休闲体育项目的方案、策划、组织和管理。 3. 具备团队协作竞赛。。

## 六、课程设置及要求

### （一）课程体系总体构架

表 3 课程体系总体构架

课程模块类型		课程门数	学时分配		学分分配		备 注
			学时		比例 (%)	学分	比例 (%)
			理论	实践			
公共基础课程	公共基础必修课程	12	436	228	26.4%	36.5	27.9%
	公共选修课程	5	64	64	5.1%	8	6.1%
专业（技能）课程	专业基础课程	5	112	112	8.9%	14	10.7%
	专业核心课程	6	60	772	33.1%	35	26.7%
	专业拓展课程	2	0	256	10.2%	16	12.2%
实践性教学环节		3	0	440	16.2%	24.5	18.7%
总计		33	736	1808	100%	131	100%
总学时			2544		实践学时比例		70.7%

### （二）公共基础课程

表 4 公共基础课程描述（2021 年）

序号	课程名称	课程目标	课程内容	总学时数	主要教学方法	考核方式
1	思想道德与法治	综合运用马克思主义基本观点和方法，从当代大学生面临和关心的实际问题出发，对大学生进行思想品德和	本门课以中央马克思主义理论研究和建设工程统编重点教材《思想道德与法治（2021 年版）》教材是教学的基本依	48	综合运用讲授、案例、讨论、视频、实践、信	考查： 1. 平时过程性考核成绩占总分的 40%

		<p>社会主义法制教育,是提高大学生修养和素质、落实高校德育目标不可或缺的必修课程,是大学生确立科学的人生观、价值观、道德观和法治观的主要渠道,进行正确的人生观、价值观、道德观和法治观教育,引导大学生牢固树立社会主义荣辱观,践行社会主义核心价值观,树立高尚的理想情操,养成良好的道德品质和法治素养。</p>	<p>据。专题教学设计的思维逻辑坚持与教材内容逻辑相统一。因此,按照教材的内容结构逻辑,设计18个专题构成的专题教学内容。</p> <p>专题一和专题二“做担当民族复兴大任的时代新人”,在专题教学中具有导论的地位和功能;</p> <p>专题三至专题十一,属于世界观、人生观、价值观教育层面的内容;</p> <p>专题十二至专题十四,属于道德品质教育层面的内容;</p> <p>专题十五至专题十八,属于法治素养教育的内容。</p> <p>全部内容由世界观、人生观、价值观到道德品质再到法治素养,勾勒出了专题教学内容的逻辑。</p>	息化等教学法	2. 期末综合考核成绩占总分的60%
2	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论	<p>(一) 知识目标</p> <p>了解中国化马克思主义的形成和发展;把握毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观。</p> <p>(二) 能力目标:能够用所学知识分析历史、经济、政治、社会问题;能够运用所学中国特色社会主义理论指导自身职业发展,形成正确的职业发展规划,树立崇高理想。通过本课程学习,学生应坚定树立中国特色社会主义的共同理想和信念,增强中国特色社会主义理论自信、道路自信、制度自信和文化自信“四</p>	<p>本课程所用教材是马克思主义理论研究和建设工程重点教材《毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论》(2021年版)。教材的结构,除了导论和结束语外,由二部分共七章组成。其中第一部分毛泽东思想展示了毛泽东思想的主要内容和历史地位;第二部分是邓小平理论、“三个代表”重要思想和科学发展观部分,主要分三章分别阐述邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观各自形成的社会历史条件、形成发展过程、主要内容</p>	32	<p>讲授法为主,适当使用讨论法、问题式教学法、案例分析法</p> <p>考查:</p> <p>1. 平时过程性考核成绩占总分的40%</p> <p>2. 期末综合考核成绩占总分的60%</p>

		个自信”。 (三) 素质目标 通过本课程学习, 学生能树立起我们国家的今天来之不易, 中国特色社会主义道路是党带领广大人民群众在艰苦地实践中摸索出来的, 是适合我国国情的道路, 坚持“四个自信”。	和历史地位。课程教学施行理实结合和专题教学的方式, 共设计了 14 个专题教学。			
3	习近平新时代中国特色社会主义思想概论	(一) 知识目标: 习近平新时代中国特色社会主义思想的科学涵义、形成发展过程、基本观点、科学体系的内容和精神、历史地位、指导意义。 (二) 能力目标: 学生能用所学知识正确认识国内国际经济、政治、社会问题, 树立崇高理想; 增强中国特色社会主义理论自信、道路自信、制度自信和文化自信“四个自信”。坚定中华民族伟大复兴的信心和决心。 (三) 素质目标 通过本课程学习, 增强学生对国家的高度责任感, 提升为实现中华民族伟大复兴的中国梦而努力奋斗的使命感; 使学生在经济全球化的条件下, 增强国家安全意识, 自觉维护国家利益。	共七章主要阐述习近平新时代中国特色社会主义思想及其历史地位; 坚持和发展中国特色社会主义的总任务; “五位一体”总布局; “四个全面”战略布局; 实现中华民族伟大复兴的重要保障; 中国特色大国外交; 坚持和加强党的领导, 共 14 个专题, 2 个实践项目。	48	讲授法为主, 适当使用讨论法、问题式教学法、案例分析法, 实践法	考查: 1. 平时过程性考核成绩占总分的 40% 2. 期末综合考核成绩占总分的 60%
4	形势与政策	本课程主要是帮助学生全面正确地认识党和国家面临的形势和任务, 拥护党的路线、方针和政策, 增强实现改革开放和社会主义现代化建设宏伟目标	《形势与政策》是对高校学生进行形势与政策教育的主要途径, 主要任务是帮助学生认清国内外政治经济形势、国际关系以及国内外热点事件, 了解我国政府的	32	课程主要采取专题讲授法、讨论法、社会调查等多种方法相结	考查: 1. 平时过程性考核成绩占总分的 40% 2. 期末综合考核成



		的信心和社会责任感。同时使学生基本掌握该课程的基础理论知识、基本理论观点、分析问题的基本方法,并能够运用这些知识和方法去分析现实生活中的一些问题,把理论渗透到实践中,指导自己的行为。	基本原则、基本立场与应对政策,全面准确地理解党的路线、方针和政策,不断提高大学生认识和把握形势的能力。		合。	绩占总分的 60%
5	大学生就业指导与创业教育	造就学生职业生涯规划及实施能力,提高就业竞争能力及创业能力;养成创业意识,增强学生的沟通能力、解决问题的能力、自我管理和人际交往等各种通用技能,促进学生成长成才成功。	1. 了解产业,行业和企业; 2. 分析就业前景; 3. 求职技巧; 4. 面试与笔试技巧; 5. 就业相关法制常识。 6. 职业素养的养成; 7. 创业前准备; 8. 创业实践	24	案例教学 讲法 练习法等	1. 过程性考核成绩占总分的 30%: (1) 课堂学习 20%; (2) 出勤情况 10%。 2. 期末综合考核成绩占总分的 70%: (大一期未考核《大学生职业规划书》、大二期末考核《个人简历》、大三期末考核《创业计划书》)
6	军训及入学教育	让学生了解掌握军事基础知识和基本军事技能,增强国防观念、国家安全意识和忧患危机意识,弘扬爱国主义精神、传承红色基因、提高学生综合国防素质。	中国国防、国家安全、军事思想、现代战争、信息化装备、共同条令教育与训练、射击与战术训练、防卫技能与战时防护训练、战备基础与应用训练	112	军事理论课通过集体讲座、红色观影、教师讲授等方式进行,军事技能课通过军事训练开展实训教学	过程性考核: (1) 出勤率 40%; (2) 实训练 60%

7	大学生心理健康教育	根据高职大学生的心理特点,有针对性地讲授心理科学与心理健康的基本知识,培养维护心理健康的基本技能,树立大学生的心理健康意识,促进他们的心理健康发展与人格的健全,以全面推进素质教育。	主要内容: 健康心理、适应环境、认识自我、管理情绪、应对挫折、学会学习、善于交往、为爱导航、合理休闲等九个模块。	32	综合运用讲授、案例、讨论、视频、游戏体验、实践、翻转课堂、信息化等教学方法和手段	成绩评定 =过程性评价 60%+ 终结性评价 40%  即: 课程成绩 =平时成绩 (60%: 线上 24%+ 线下 18%+ 实践 18%) +期末成绩 (40%) 期末考试通常以小组为单位进行,题型包括自编自导自演心理情景剧、微视频制作、社会调查、手抄报制作等形式。
8	劳动教育	引导学生树立正确的劳动观念、掌握基本的劳动知识和技能、培育积极的劳动精神、养成良好的劳动习惯和品质	理论课讲授劳动精神、劳模精神、劳动纪律、劳动相关法律法规工匠精神;实践课组织学生开展日常生活劳动、校园义务劳动、专业生产劳动、社会服务劳动、创新创业劳动、志愿服务劳动等	16	直观演示法、现场教学法、任务驱动法、自主学习法、线上线下相结合教学方式	1. 线上学习期末考核成绩占总分的 100% 2. 劳动实践学习过程性考核占总分的 100% (1) 出勤 30% (2) 课堂表现 70%

						3. 实 训课程、岗位实习课程劳动教育成绩单列作为总成绩的一部分（建议占比不低于5%）
9	大 学 生 安 全 教 育	通过安全教育,了解安全基本知识,树立积极正确的安全观,掌握与安全问题相关的法律法规和校纪校规,安全问题所包含的基本内容,安全问题的社会、校园环境;了解安全信息、相关的安全问题分类知识以及安全保障的基本知识。掌握安全防范技能、安全信息搜索与安全管理技能。掌握以安全为前提的自我保护技能、沟通技能、问题解决技能等。	国家安全知识、安全相关法律法规、安全问题的社会校园环境、网络信息安全等的基本知识。	16	以 2 个专题讲座,6 个主题教育班会,1 次安全演练构成。	过程性考核: (1) 出勤率 70%; (2) 实践演练 30%
10	信 息 技 术 应 用	熟练掌握计算机基本操作和常用办公软件的操作与使用,培养学生信息素养与计算思维能力,体现基础性、综合性、应用性、创新性。	计算机基础知识、计算机软硬件基础、办公自动化、网络与信息安全、计算机新技术。	56	以项目为导向,以案例驱动教学,讲练结合,线上(28课时)+线下(28课时)学习方式。	考查。 教 考 分 离: 建立信息技术应用在线考试试题库,采取上机考试实践操作检验方式进行考核。 课程考核分平时、实践、期末考试等三部分,各部分比

						例为 20%、30%、50%。
11	大 学 英语	<p>通过课程学习与实践培养学生的英语学科素养,帮助学生逐步提升职场涉外沟通能力、多元文化交际能力、语言思维能力和自主学习能力,同时潜移默化地引导学生树立正确的价值观,能够正确的分析和判断中西方文化差异,激发国家认同感和民族自豪感,提升责任感和使命感,为培养他们成为政治素质过硬、具有国际视野和中国情怀的高素质复合型技术技能人才打下基础。</p>	<p>围绕“职业与个人”、“职业与社会”、“职业与环境”讲授词汇、语法、语音、文化等知识,训练听力、口语、阅读、写作、翻译能力。</p>	128	<p>讲授法、案例教学法、产出导向法、交际教学法</p>	<p>1. 过程性考核成绩占总分的 30%</p> <p>(1) 课堂学习 15%</p> <p>(2) 线上学习 15%</p> <p>2. 期末终结性考核成绩占总分的 70%</p> <p>(1) 笔试(机考) 50%</p> <p>(2) 口试 20%</p>
12	大 学 语文	<p>根据学生语文素养、职业能力、学习能力、人文素养等方面发展需求,设计以“乐读、善</p>	<p>课程由涵咏诗歌、品味散文、读悟小说、应用写作四个模块九个专题构成。</p>	32	<p>以学生语文核心素养发展整体推进为</p>	<p>过程性考核 60%(出勤、作业等 20%+小</p>

		悟、能言、会用”为核心的教学目标。“乐读”指激发阅读的持续兴趣，形成语文学习的良好习惯；“善悟”指能正确运用常见方法解读作品，把握文本的关键信息，赏析审美类文本的语言美、形象美、情感美，梳理思辨类文本的结构、思路、观点，形成个性化的理解和感悟；“能言”指能根据情境需要，运用口头语言和书面语言进行得体表达；“会用”指能将语言文字表达方法运用于生活情境和职业情境，撰写相关文案。			中心，以心智技能形成过程理论为指导，采取“阅读为经、习得为纬、三阶提升”策略，不断增加学生的语文积累与实践，提高语言文字运用能力与学习水平，在语文技能运用上举一反三，在语文素养上日积月累。	组 任 务 20%+ 在线课程拓展学习 20%)+ 结果性考核 40% (卷面考试)
--	--	--	--	--	--	--

### (三) 专业（技能）课程

简述专业基础课程、专业核心课程、专业拓展课程的课程目标、课程主要内容、教学要求等。此部分应与课程标准及教学进程安排表相关内容一致。

#### 1. 专业基础课程

表 5 专业基础课程描述

序号	课程名称	课程目标	主要内容	总学时数	主要教学方法	考核方式
1	运动人体科学	1. 掌握人体运动的骨骼和肌肉活动方法 2. 掌握运动过程中生理学 3. 掌握运动营养	1. 人体运动骨骼和肌肉活动方法 2. 运动过程中糖消耗、肌纤维、脂肪消耗	64	讲授法、实验实训法	考试

			3. 运动过程中的营养补充			
2	休闲体育概论	1. 掌握休闲体育项目的分类 2. 理解休闲体育项目的发展前景	1. 体育服务的体系 2. 体育旅游资源 3. 休闲体育活动的分类	16	讲授法、实地考察法	考试
3	专业服务口语	1. 掌握语言艺术 2. 自我简介艺术 3. 围绕自己专业即兴演讲	1. 专业推广 2. 自我推销	64	讲授法、实验实训法	考查
4	运动损伤的急救与康复	1. 掌握常见运动损伤的急救方法 2. 掌握常见运动损伤的康复训练方法	1. 开放性损伤的急救与康复 2. 闭合性损伤的急救与康复	64	讲授法、模拟演练法	考试

## 2. 专业核心课程

在深入剖析休闲体育专业的职业面向、工作任务和所需职业能力的基础上，将《体适能训练》、《运动训练学》、《体育竞赛编排与组织》、《保健按摩》、《户外运动专项强化训练》和《水上运动》等 6 门课程设置为专业核心课程。（按照文件规定，核心课程 6-8 门）

### 《体适能训练》课程描述

开设学期	4	学时	64	学分	4
课程内容	主要讲授少儿体适能的评定和训练计划制定与实施；青少年体适能的评定和训练计划的制定与实施；中老年体适能的评定和训练计划的制定与实施。				
学习要求	掌握各项与体能相关的身体素质训练方法、规范写出训练计划，掌握训练过程中所需要的体能要求。				
教学方法和手段	讲授法、练习法、实践法、讨论法				
教学组织形式	线下				
保障条件	运动场				
考核方式	考查				

### 《运动训练学》课程描述

开设学期	5	学时	32	学分	2
课程内容	1. 运动训练理论基础、2. 运动训练原则与方法；3. 运动员个体训练；4. 训练计划制定				
学习要求	掌握个项目运动训练的方法，会制定运动训练计划，针对运动员个体需求，制定恰当的训练计划和训练方法。				
教学方法和手段	讲授法、练习法、实践法、讨论法				
教学组织形式	线下				
保障条件	多媒体教室				
考核方式	考试				

### 《体育竞赛编排与组织》课程描述

开设学期	3	学时	32	学分	2
课程内容	主要讲授常见球类运动和田径运动竞赛的策划案的方法并撰写策划案以及编排方法；学习各体育竞赛项目的竞赛规程、疫情防控方案与安全预案的包含要素和撰写方法。并模拟组织实施各项体育竞赛。				
学习要求	掌握各项竞赛方案包含要素，并能规范撰写各种方案；掌握规范有序实施各项体育竞赛的技能。				
教学方法和手段	讲授法、模拟练习法、案例教学法、讨论法				
教学组织形式	线下				
保障条件	多媒体教室				
考核方式	考试				

### 《保健按摩》课程描述

开设学期	4	学时	32	学分	2
课程内容	人体解剖的基础知识、中医基础知识、经络基础知识、按摩基础知识；各种类型、不同作用的按摩手法；制定康复训练计划的设计原则和评价方法。				
学习要求	理解相关理论基础知识，熟练掌握各项按摩手法；能根据对象科学设计有效的康复训练计划。				
教学方法和手段	讲授法、练习法、案例教学法、讨论法				
教学组织形式	线下				

保障条件	按摩实训室
考核方式	考查

### 《户外运动专项强化训练》课程描述

开设学期	1——5	学时	640	学分	26
课程内容	主要讲授常见球类运动、健身运动的教学与训练方法；学习其概论、技战术、竞赛规则级裁判方法等理论知识；并模拟组织实施各项项目的竞赛、教学和训练。				
学习要求	掌握各运动项目的基础理论知识，掌握各项目正确的动作技术，并能组织教学和训练方法、原则。组织实施各项项目的竞赛、教学和训练。				
教学方法和手段	讲授法、练习法、案例教学法、讨论法				
教学组织形式	线下				
保障条件	1. 体育馆、游泳馆、美格健身房、羽毛球场、乒乓球场等实训场地 2. 相关项目的器械 3. 校内外专兼职老师 10 人，均为专业体育教师				
考核方式	考查				

### 《水上运动》课程描述

开设学期	1——2	学时	64	学分	3
课程内容	各项泳姿正确的游进方法、练习方法；游泳教学的原则和内容，掌握游泳教学的途径和方法；制定游泳训练计划的原则和评价方法。				
学习要求	熟练掌握蛙泳、爬泳、仰泳、蝶泳技术；能根据教学对象科学设计游泳教学计划并能组织实施教学活动。				
教学方法和手段	讲授法、练习法、案例教学法、讨论法				
教学组织形式	线下				
保障条件	游泳馆				
考核方式	考查				

## 3. 专业拓展课程

至少 12 学分，着眼于学生职业发展，确定职业方向模



块，构建不同的课程模块（3-4 个模块），供学生进行选择。模块课程尽可能对应职业资格证书（技能等级证书），每个模块由 2-4 门理实一体化课程或实训课程组成。

要求：在备注栏标注每个模块课程对应的职业方向模块和职业资格证书（技能等级证书），开设课证融通课程。

表 6 专业拓展课程

项目名称	课程名称（学习领域）	支撑典型工作	学时	开设时间
体适能教练	少儿体适能教练	少儿体适能教练员	128	第二——五学期
	青少年体适能教练	青少年体适能教练员	128	第二——五学期
球类教练	篮球运动教练	篮球运动教练员	128	第二——五学期
	足球运动教练	足球运动教练员	128	第二——五学期
水上运动教练	救生员	救生员	128	第二——五学期
	游泳教练员	游泳教练员	128	第二——五学期

#### （四）实践性教学环节（实习、实训、毕业论文或设计等）

表 7 实践性环节

序号	项目名称	开设学期	实习、实训周数	主要内容
1	实习	1	1	认识实习（24），实习时间为 3 天，到企业了解休闲体育的前沿最新动态
	综合实训	5	1	综合项目实训。实训时间为 1 个周，各个方向的学生到企业进行一个周的岗前综合培训。
	毕业设计/论文（含毕业教育）	6	16	岗位实习（384）。岗位实习时间一般为 6 个月，根据专业实际，集中或分阶段安排。 专业设计（赛事策划、服务策划、体育旅游策划）

#### （五）学分置换（附件 2）

### 七、教学计划与运行安排

按 6 个学期安排教学计划，每学年安排 40 周教学活动。

#### 教学进程总体安排

## 八、教学进程总体安排

### （一）课程及教学进程安排表（另附 1）

### （二）各类课程学时分配

表 8 各类课程学分和学时分配与所占比例

课程类别	学分		学时		学时分配	
	学分数	比例	学时数	比例	理论教学	实践教学
公共基础课程	44.5	34%	664	31.5%	436	228
专业基础课程	14	10.7%	224	8.9%	112	112
专业核心课程	35	26.7%	832	33.1%	60	772
专业拓展课程	16	12.2%	256	10.2%	0	256
实习	0.5	0.38%	12	0.48%	0	12
综合实训	1	0.76%	32	0.13%	0	32
毕业设计/论文/试讲	24	18.32%	384	15.35%	0	384
学时合计	2544 学时					
学分合计	132 学分					

## 九、实施保障

### （一）师资队伍

#### 1. 队伍结构

各专业在校生为 240 名，专业教师 15 名，师生比为 1:14.12，其中“双师型”教师有 13 名。

#### 2. 专兼职教师的任职资格要求如下：

##### （1）专职教师

姓名	出生年月	职称	双师资格	任教课程	企业工作 (兼职)时长
XXX	1978.05	副教授	田径一级裁判	运动人体科学	2 年
XXX	1971.10	教授	高级保健按摩师	体育赛事组织与策划	8 年
XXX	1993.05	讲师	救生员	救生员	2 年

XXX	1980.10	副教授	社会体育指导员、健美操一级裁判	户外运动专项强化训练	2 年
XXX	1965.08	教授	田径二级裁判	体育赛事组织与策划	5 年
XXX	1984.09	讲师	国家级健身教练、国家一级健身指导员	健身健美	1 年
XXX	1976.06	副教授	高级保健按摩师	保健按摩	1 年
XXX	1974.08	讲师	救生员	救生员	6 个月
XXX	1975.02	副教授	篮球一级裁判	户外运动专项强化训练	1 年
XXX	1972.04	讲师	救生员、户外拓展训练员	户外运动专项强化训练	3 年
XXX	1982.06	副教授	全国健美操一级裁判、全国健身操一级教练员、全国啦啦操五星级裁判、全国全健排舞裁判员	户外运动专项强化训练	6 年
XXX	1981.06	讲师	田径二级裁判、网球教练员	运动创伤急救	3 年
XXX	1991.08	讲师	救生员	救生员	2 年
XXX	1995.08	讲师	篮球一级裁判	户外运动专项强化训练	
XXX	1993.05	副教授	田径二级裁判	运动人体科学	

### （2）兼职教师

姓名	职务、职称或资格	任教课程	工作单位
XXX	高级教练	健美健身	XXX 新动力健身房
XXX	高级教练	高尔夫	XXX 麓山国际俱乐部

### 3. 专业带头人

姓名	XXX	性别	女	出生年月	1965.09
职称	教授	双师资格	是	最高学历学位	本科/学士
毕业院校及专业	成都体育学院体育教育专业				
幼儿园（兼职）经历	3 年				

### （二）教学设施

#### 1. 专业教室基本条件

序号	教室场地名称	设备名称	规格	单位	数量	备注
1	游泳馆	游泳池	1	1	1	
2	体育馆	体育馆	1	1	1	

#### 2. 校内实训室基本要求

序号	教室场地名称	设备名称	规格	单位	数量	备注
1	美格健身房	健身器材	1	1	1	
2	动感单车房	动感单车	1	1	1	

3	校内拳击馆	拳击	1	1	1	
---	-------	----	---	---	---	--

### 3. 校外实训基地基本要求

序号	校外实训基地（企业）名称	实训项目名称	实习内容
1	XXX 新动力健身房	认知实习	岗位认知
2	XXX 国际俱乐部	顶岗实习	岗前培训

### 4. 学生实习基地基本要求

序号	校外实训基地（企业）名称	实训项目名称	同时容纳学生数
1	XXX 新动力健身房	认知实习	100 人
2	XXX 国际俱乐部	顶岗实习	100 人

### 5. 支持信息化教学方面的基本要求

序号	实训室名称	信息化仪器	数量
1	运动人体科学	运动轨迹红外线扫描仪	8 台
2	体适能训练室	运动手环	120 个
3	健美健身实训室	体脂检测仪	8 台

## （三）教学资源

### 1. 教材选用基本要求

课程名称	课程性质	教材名称	出版社	主编
休闲体育概论	专业基础课程	《休闲体育概论》	高等教育出版社	李相如
体育赛事组织与管理	专业核心课程	《体育赛事策划与管理》	重庆大学出版社	陶卫宁
运动训练学	专业核心课程	《运动训练学》	高等教育出版社	田麦久
户外运动专项强化训练	专业核心课程	《户外运动》	高等教育出版社	国家体育总局
体适能训练	专业核心课程	《体能训练》	高等教育出版社	国家体育总局
游泳	专业核心课程	《游泳运动》	人民体育出版社	国家体育总局职业技能鉴定指导中心组编

### 2. 图书文献配备基本要求

图书文献配备能够满足人才培养、专业建设、教科研等工作的需要，方便师生查询、借阅。

### 3. 数字教学资源配置基本要求

建设、配备与本专业有关的音视频素材、教学课件、数字化教学案例库、虚拟仿真软件、数字教材等专业教学资源库，种类丰富、形式多样、使用便捷、动态更新、满足教学。

## （四）教学方法

### 1. 课程学习指南

（1）通识课程旨在帮助学生积累厚重的知识文化底蕴，拓宽视野、促进多元思维，提升人文素养、形成健全人格。

通识课程的学习要领：主动学习，独立思考，全面发展。上课认真听讲、做笔记，课外广泛阅读各类经典书籍，多与老师交流谈心，以及借助网络平台资源；

（2）专业课程旨在帮助学生掌握必要的专业基本理论、专业知识和专业技能，了解休闲体育专业的前沿科学技术和发展趋势，培养胜任休闲体育项目教练员、裁判员的能力。主要包括《户外运动专项强化训练》、《水上运动》、《运动训练学》、《运动人体科学》等课程。

专业课程的学习要领：课堂讲授和学生自学、小组合作学习相结合；理论学习和实践训练相结合。

（3）实践课程旨在全面训练和提高学生的综合素质发展能力、理论用于实践能力，主要由见习、专周实训、实习等项目构成。

实践课程的学习要领：主动学习、坚持练习、积极拓展、

技能整合、持之以恒。

## **2. 自主学习指南**

（1）树立明确的专业方向，形成自主学习的意识；通过教师指导阅读经典著作和专业书籍养成自主学习的习惯；

（2）技能课程学习养成课堂上学、课外苦练的好习惯，通过五学期不间断的学习和练习相结合的方式刻苦训练；

（3）充分利用专业（群）教学资源库、学院图书馆资料库、网络精品课程资源库等进行学习；

（4）见习、实习中认真负责、积极主动将所学理论运用于实际工作。

## **3. 教学方法、手段与教学组织形式建议**

1. 课程本专业课程分为通识课程、专业课程和实践课程三类。

（1）通识课程旨在帮助学生积累厚重的知识文化底蕴，拓宽视野、促进多元思维，提升人文素养、形成健全人格。

通识课程的学习要领：主动学习，独立思考，全面发展。上课认真听讲、做笔记，课外广泛阅读各类经典书籍，多与老师交流谈心。

专业课程旨在帮助学生掌握必要的专业基本理论、专业知识和专业技能，了解休闲体育专业的前沿科学技术和发展趋势，培养胜任休闲运动组织、休闲资源管理、休闲产业开发经营、休闲项目设计策划、休闲体育活动指导等能力。主要

包括休闲体育管理、体育赛事策划与运作、运动创伤急救与保健按摩、体育旅游、休闲体育项目理论与实践（户外、游泳、瑜伽、健身健美）等课程。

专业课程的学习要领：课堂讲授和学生自学、小组合作学习相结合；理论学习和实践训练相结合。

（3）实践课程旨在全面训练和提高学生的表达能力、动手能力、以及教学综合能力，主要由见习、专周实训、实习等项目构成。

实践课程的学习要领：主动学习、坚持练习、积极拓展、技能整合、持之以恒。

## 2. 自主学习指南

（1）树立明确的专业方向，形成自主学习的意识；通过教师指导阅读体育理论书籍和休闲体育专业书籍养成自主学习的习惯；

（2）技能课程学习养成课堂上学、课外苦练的好习惯，通过五学期不间断的学习和练习相结合的方式刻苦训练；

（3）充分利用学院图书馆资料库、网络精品课程资源库等进行学习；

（4）见习、实习中认真负责、积极主动将所学理论运用于实际工作。

## 3. 教学方法、手段与教学组织形式建议

（1）课堂理论教学与实践相结合，特别加强实践，注

重实践环节，尽早培养学生的发现问题、分析问题、解决问题的动手能力。

（2）提前抓紧抓好与相关本科院校横向关系建立的机制工作，认真探讨落实“专升本”相关的教学、实践工作。

（3）引导学生在“做中学、学中做”，不断提高学生的动手能力和专业技能。

注：建议公共基础类课程采用理论/理实一体化教学形式，建议专业理论类课程采用理实一体化教学形式；建议实践类课程采用实践教学形式。引导学生在“做中学、学中做”，不断提高学生的动手能力和专业技能。

## **（五）教学评价**

### **1. 对教师教学的评价**

将教师课程教学即时性评价、阶段性评价、结果性评价相结合，对教师的教学质量进行监测，采取教师自我评价、同行评价、学生评教、教学督导评价等方式进行，对教师的教学态度、教学能力、教学效果等进行综合测评，及时反馈测评信息，以评促教，以评促改。通过公证、合理、科学的对教师教学质量进行评价，帮助教师及时发现教学中存在的问题，不断改进教学内容、教学方法等，提升教学能力，提高教学质量。

### **2. 对学生学习的评价**

所有必修课和学生选定的选修课及岗前实训等均在教



学过程中或完成教学目标时进行知识和技能考核，合格者取得该课程学分。

考核评价包含笔试、实践技能考核、岗位绩效考核、职业资格证书获取和综合素质测评等多种考核方式。每门课程评价根据课程的不同特点，采用其中一种或多种考核方式进行。

（1）笔试：适用于理论性比较强的课程。考核成绩采用百分制，该门课程不合格，不能取得相应学分，由专业教师组织考核。

（2）实践技能考核：适用于实践性比较强的课程。技能考核应根据应聘岗位技能要求，确定其相应的主要技能考核项目，由专兼职教师共同组织考核。

（3）岗位绩效考核：在企业中开设的课程，如顶岗实习等，由企业与企业进行共同考核，企业考核主要以企业对学生的岗位工作执行情况进行绩效考核。

（4）职业资格证书获取：学生参加职业资格证书考核，获得的认证作为学生评价标准，并计入学生自主学习学分。

## **（六）质量管理**

建立健全学校、二级学院两级的质量保障体系；校内落实一导三评制度、目标考核制度、年报制度、教学诊断与改进制度，自主保证人才培养质量；引入第三方评价，自觉接受社会监督。

## **十、毕业要求**

### **（一）思想品德和操行考核合格**

由学工部根据学院现行学生管理的规章制度对学生在校期间的思想品德和操行进行考核，不合格者不获得毕业资格。

### **（二）最低学分要求**

各专业明确规定本专业学业毕业的最低学分数。

### **（三）其他专项能力要求**

专业核心技能考核不达标的不得毕业。

### **（四）所有纪律处分影响期已经解除**

专业带头人（负责人）签字：

专业（群）建设指导委员会主任签字：

二级学院教学副院长签字：

二级学院院长签字：

二级学院公章：

学校教学委员会主任签字：

编制时间： 2021 年 05 月 15 日

# 附件 1

## 2021 级休闲体育专业教学进程表

类型	课程名称	学分	总学时	学时分配			周课时*周数分配						考核形式 (考试* 考查)	备注
				课堂	线上	实验* 实训* 社会实践	一	二	三	四	五	六		
公共基础课程	思想道德与法治	3	48	40		8	2*12	2*12					考查	
	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论	2	32	32					2*16				考查	
	习近平新时代中国特色社会主义思想概论	3	48	32		16			8	2*16+8			考查	
	形势与政策	1	32	16	16		4*1+4	4*1+4	4*1+4	4*1+4			考查	
	百年经纬 流金岁月（党史选修课）	1	16		16			16					考查	
	大学生就业指导与创业教育	1.5	24	24			2*4			2*4	2*4		考查	
	军训及入学教育	4	112			112	112						考查	



	专业服务口语	3	48	16		32			2*12	2*12			考查	专业群内课程
	休闲体育概论	1	16	16		0	2*8						考试	
	运动人体科学	4	64	32		32	2*16	2*16					考试	
	教练基本功	2	32	16		16					2*16		考查	
	运动损伤急救与 康复	4	64	32		32			2*16	2*16			考试	
小计	5 门	14	224	112		112								
合计			共 224 学时，占总学时的 8.8 %。											
专业 核心 课程	体适能训练	4	64	32		32			4*16				考查	
	运动训练学	2	32	20		12					2*16		考试	
	体育竞赛编排与 组织	2	32	16		16			2*16				考试	
	保健按摩	2	32	8		24				2*16			考试	
	户外运动专项训 练	24	608	0		608	8*16	8*16	6*16	8*16	8*16		考查	
	水上运动	3	64	0		64	2*16	2*16					考查	
小计	6 门	35	832	76		756								
合计			共 832 学时，占总学时的 32.7 %。											
专业 拓展 课程	室内运动（教练）													
	操课教练	4	64	0		64			2*16	2*16				
	瑜伽教练	4	64	0		64			2*16	2*16				
	功能性训练教练	4	64	0		64				2*16	2*16			

	动感单车教练	4	64	0		64				4*16				
	球类运动（教练）													
	篮球运动教练	4	64	0		64			2*16	2*16				
	足球运动教练	4	64	0		64			2*16	2*16				
	羽毛球运动教练	4	64	0		64				2*16	2*16			
	网球运动教练	4	64	0		64					4*16			
	户外运动（教练）													
	救生员	4	64	0		64			2*16	2*16				
	游泳教练	4	64	0		64			2*16	2*16				
	体适能教练	4	64	0		64				2*16	2*16			
	健美健身教练	4	64	0		64					4*16			
	小计	4 门	16	256	0		256							
	合计		16	共 256 学时，占总学时的 10.1 %。										
实 践 性 教 学 环 节	认识实习	1	24			24	1W							
	综合实训	1	32			32				1W				
	岗位实习(含毕业设计)	24	384			384					16W			
小计	3 门	26	428			428								
合计		26	共 440 学时，占总学时的 17.3 %。											

总计	132	2544	588	148	1796								
周课时统计						23	22	22	22	18			

说明: 1. “X\*X”为“周课时\*周数”。

2.课程设置详见《课程编制说明》。

3.周课时不得高于 26 节\*周。计算方式：（1）线上课程不计入周课时；（2）一学期所有短课程（小于等于 16 节的课程为短课程）的线下课程总数平均到 18 周（若有集中实训（践）周，则扣除该周）计算；（3）分段或集中实训（践）课程周课时单独计算，周课时安排不得高于 26 节。

附件 2:

课程学分置换标准

序号	项目	置换原则	置换条件	认定绩点	置换学分/课程	审核部门
1	竞赛活动	在职业技能竞赛或科技、文化、艺术、体育、创新创业等竞赛活动获得（市）院级一等奖、省级三等奖以上等级奖项，按个人当年同一项目获得的最高等级，认定为修习了公共任选课并置换学分。	市（院）级一等奖	3	1学分/项	二级学院 校团委 招生就业处
			省级三等奖	3		
			省级二等奖	3.5		
			省级一等奖	4	2学分/项	
			国家级三等奖	4		
			国家级二等奖	4.5		
			国家级一等奖	5	4学分/项	
2	水平考试	获得全国计算机/英语等级考试证书、大学英语四/六级考试、普通话水平考试成绩合格，认定为修习了公共任选课并置换学分。其他如国际人才英语考试、托业桥考试的认定参照全国英语等级考试证书执行。	全国计算机等级证书（一级）	3	2 学分/项	XXXX
			全国计算机等级证书（二级）	3.5		
			全国计算机等级证书（三级）	4		
			全国英语等级证书（PETS-1）	3	2 学分/项	XXXXXX
			全国英语等级证书（PETS-2）	3.5		
			全国英语等级证书（PETS-3）	4		
			全国英语等级证书（PETS-4）	4.5		
			全国大学英语考试（CET4）	4	2 学分/项	
			全国大学英语考试（CET6）	4.5		



			普通话等级证书（二级乙等）	3	2 学分/项	XXXX
			普通话等级证书（二级甲等）	3.5		
			普通话等级证书（一级乙等）	4		
			普通话等级证书（一级甲等）	5		
3	职业技能/资格鉴定	通过人社部门考试鉴定、取得职业技能水平/资格等级证书，或取得行业或知名企业相关证书，认定为修习了公共任选课并置换学分。	中级工证书（四级）	3	2 学分/项	二级学院
			高级工证书（三级）	4	2 学分/项	
			行业或知名企业证书 （一个体育项目的二级裁判员证及以上证书）	3-5	2 学分/项	
4	社会实践活动 （含志愿服务）	获得市（院）级以上表彰，认定为修习了公共任选课并置换学分。	市（院）级	3	1学分	二级学院团 总支 校团委
			省级	4	2学分	
			国家级	5	4学分	
5	专套本课程	在校期间参加专套本学习，课程考试合格。	置换本专业选修课程（最多2门）	根据考试成绩等值核算。	专套本课程的学时、学分应不少于要置换的课程。	二级学院
6	创新创业活动	参加学院或企业组织SYB创业就业培训，成绩合格或取得相应证书，认定为修习了一门公共任选课并置换学分。		根据培训成绩等值核算。	2学分	二级学院

		参加院外创业孵化活动或在校学习期间,创新创业成绩显著,可以认定修习了相应课程并置换学分。	满足下列条件之一:实用新型专利(2项)、发明型专利(1项)、重大课题成果(省级以上第一作者)、中文核心期刊论文(1篇第一作者)等。	5	毕业设计/毕业论文	二级学院 科技产业处
			入驻创业孵化园,取得工商营业执照并经营实体并满足下列条件之一:1. 年资金流水5万元以上。2. 创业项目带动就业人数2人及以上。	5	毕业实习	二级学院 招生就业处
				5	职业生涯规划	
				5	大学生就业指导	
				5	创业实践	
7	机动车驾驶证	在校期间取得机动车驾驶证,可认定为修习了公共任选课并置换学分。	正式取得机动车驾驶证	3	2 学分	二级学院
8	学时累积兑换学分	在本表各类项目中,第1、4项,即参与了各类竞赛活动、社会实践活动(含志愿服务),但未获得等级奖励或表彰的学生,可以按参与市(院)级项目每次4学时、省级项目每次8学时、国家级项目每次16学时的方式进行学时积分,同类项目每16学时可兑换1个学分。				二级学院
9	其他学生活动	参加一个体育社团担任主席可获得3个学分,副主席可获得2个学分,可认定为修习了该项目的休闲体育专业强加训练。				二级学院

注:符合置换条件的课程置换,成绩按照绩点等级由项目负责人/任课/指导教师或由二级学院指定专人在教务系统中录入。