石家庄财经商贸学校

21级运动训练专业人才培养方案

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

初中毕业生或具有同等学力者

三、修业年限

3年

四、职业面向

所属专业大类：77教育与体育大类

所属专业类：7703体育类

职业面向：面向运动员、教练员等职业，辅助训练、竞赛组织与裁判等岗位（群）。

五、培养目标与培养规格

（一）培养目标

本专业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、竞赛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。

1. 培养规格

本专业学生主要学习体育方面的基本理论和基本技术，系统接受运动训练方面的基本训练，具备从事专项运动训练的基本能力：

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。

六、课程设置及要求

（一）公共基础课程

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **课程编码** | **课程名称** | **主要内容和教学要求** | **参考学时** |
| 01-04 | 思想政治 | 依据《中等职业学校思想政治课程标准》开设。包含中国特色社会主义、心理健康与职业生涯、哲学与人生、职业道德与法治。  本课程为考试科目。 | 144 |
| 05 | 语文 | 依据《中等职业学校语文课程标准》开设。  本课程为考试科目。 | 214 |
| 06 | 数学 | 依据《中等职业学校数学课程标准》开设。  本课程为考试科目。 | 214 |
| 07 | 英语 | 依据《中等职业学校英语课程标准》开设。  本课程为考试科目。 | 214 |
| 08 | 信息技术 | 依据《中等职业学校信息技术课程标准》开设。  本课程为考试科目。 | 144 |
| 09 | 体育与健康 | 依据《中等职业学校体育与健康课程标准》开设。 本课程为考试科目。 | 144 |
| 10 | 公共艺术 | 依据《中等职业学校艺术课程标准》开设。包含书法、礼乐修身、音乐欣赏、美术欣赏等。  本课程为考查科目。 | 72 |
| 11 | 历史 | 依据《中等职业学校历史课程标准》开设。 本课程为考试科目。 | 36 |
| 12 | 地理 | 与初中地理课程衔接，学习地球科学知识、认识人类活动与地理环境的关系；进一步掌握地理学习和地理研究方法、学会运用基本的地理原理探究地理过程、地理成因以及地理规律；学习必备的地理知识，增强学生的地理学习能力和生存能力。关注人口、资源、环境和区域发展等问题，使学生正确认识人地关系，形成可持续发展的观念，珍爱地球，善待环境。 | 144 |

1. 专业（技能）课程

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **课程**  **编码** | **课程名称** | **主要内容和教学要求** | **参考学时** |
| 13 | 运动损伤与防护 | 主要掌握体育运动的医务监督，了解运动损伤的原理，预防运动损伤及运动损伤的急救措施及运动损伤的恢复手段。  本课程为考试科目。 | 108 |
| 14 | 运动训练学 | 通过本课程教学，使学生了解体育运动训练的目的意义理解运动训练的基本原则，掌握运动训练的基本方法手段，熟悉运动训练的基本程序，旨在培养学生开展运动训练的实际工作能力，并为学生日后从事体育教学训练和健身指导奠定基础，也为学生后续的学习发展提供条件。  本课程为考试科目。 | 108 |
| 15 | 田径 | 本课程阐述田径的基本理论、技战术、竞赛规则等内容，使学生初步掌握各运动项目的基本理论与技能，能对初学者进行讲解、示范等教学和指导工作；培养学生指导大众开展运动的能力。  本课程为考试科目。 | 72 |
| 16 | 心理健康 | 本课程是一门以班级心理辅导活动课为主要手段，以学校适应、自我意识、学习、人际交往、生涯规划辅导为主要学习内容，以增进中等职业学校学生心理健康水平、提高生涯规划能力为主要目的的课程。自助性和发展性是心理健康课程的基本特点。  本课程为考试科目。 | 108 |
| 17 | 球类运动 | 介绍乒乓球、羽毛球、网球、篮球、足球运动的概况，讲授和练习球类的基本技术和战术，使学生初步掌握各运动项目的基本理论与技能，能对初学者进行讲解、示范等教学和指导工作；培养学生指导大众开展运动的能力。  本课程为考试科目。 | 72 |
| 18 | 运动心理学 | 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，本课程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。  本课程为考试科目。 | 72 |
| 19 | 社会体育指导员 | 通过本课程的教学，使学生初步掌握指导社会体育活动者学习、掌握体育健身的知识、技能和方法；组织人们进行健身、娱乐、康复等活动；协助开展体质测定、监测、评价等活动；承担经营、管理及服务工作。  本课程为考试科目。 | 36 |

（三）综合素养课程

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **序号** | **课程名称** | **主要内容和教学要求** |
| 1 | 军事训练 | 了解基本军事知识，熟知基本军事技能。 |
| 2 | 创新创业教育 | 对学生进行创新思维培养和创业能力锻炼，引导学生认知当今企业环境，寻找创业机会，把握创业风险，掌握商业模式开发的过程、设计策略及技巧。 |
| 3 | 就业指导 | 了解目标职业的需求情况,掌握目标岗位要求,熟悉职业规范,形成正确的就业观,寻找自身的差距,激发全面提高自身素质的积极性和自觉性,养成良好的职业道德。 |
| 4 | 人际关系与沟通技巧 | 了解人际关系，掌握沟通技巧，实现有效沟通。 |

七、教学进程总体安排

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **课程类别** | | **课程 性质** | **序号** | **课程名称** | **总学时** | **各学期周学时安排** | | | | | |
| **第一学期** | **第二学期** | **第三学期** | **第四学期** | **第五学期** | **第六学期** |
| 公共基础课程 | | 必修 | 1 | 数学 | 288 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 |
| 2 | 语文 | 288 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 |
| 3 | 英语 | 288 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 |
| 4 | 信息技术 | 72 | 2 | 2 |  |  |  |  |
| 5 | 中国特色社会主义 | 36 | 2 |  |  |  |  |  |
| 6 | 心理健康与职业生涯 | 36 |  | 2 |  |  |  |  |
| 7 | 哲学与人生 | 36 |  |  | 2 |  |  |  |
| 8 | 职业道德与法治 | 36 |  |  |  | 2 |  |  |
| 9 | 体育与健康 | 72 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |
| 10 | 音乐欣赏 | 18 | 1 |  |  |  |  |  |
| 11 | 历史 | 216 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 12 | 地理 | 216 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 公共基础课程小计 | | | 1602 | 16 | 15 | 13 | 13 | 16 | 16 |
| 专业( 技能) 课程 | 专业基础课程 | 必修 | 1 | 运动损伤与防护 | 108 | 4 | 2 |  |  |  |  |
| 2 | 运动训练学 | 108 | 4 | 2 |  |  |  |  |
| 3 | 心理健康 | 108 | 2 | 4 |  |  |  |  |
| 4 | 球类运动 | 72 |  |  | 2 | 2 |  |  |
| 5 | 运动心理学 | 72 |  |  | 2 | 2 |  |  |
| 6 | 社会体育指导员 | 36 |  |  |  |  | 2 |  |
| 专业技能课程 | 必修 | 1 | 田径 | 236 |  |  | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 2 | 篮球 | 144 |  |  | 2 | 2 | 4 |  |
| 3 | 排球 | 144 |  |  | 2 | 2 | 4 |  |
| 专业(技能)课程小计 | | | | 1028 | 12 | 10 | 12 | 12 | 14 | 4 |
| 综合素养课程 | | 必修 | 1 | 军事训练 |  | √ |  | √ |  | √ |  |
| 2 | 创新创业教育 | 36 |  |  |  | 2 |  |  |
| 3 | 特色德育 | 71 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |
| 4 | 就业指导 | 18 |  |  |  |  | 1 |  |
| 5 | 人际关系与沟通技巧 | 36 | 2 |  |  |  |  |  |
| 资格认证 | | 必修 | 1 | 全国计算机等级考试（一级） |  |  | √ | √ | √ |  |  |
| 2 | 普通话 |  |  |  | √ |  |  |  |
| 实践教学 | | 必修 | 1 | 岗位实习 | 540 |  |  |  | √ | √ | √ |
| 合计 | | | | | 3331 | 31 | 26 | 26 | 28 | 31 | 20 |

八、实施保障

（一）师资队伍

目前，学校拥有一支由专业教练员、文化科目教师、体育教育综合管理人员等组成的师资队伍，是一个年龄、职称结构合理，充满朝气和活力的师资队伍，可以满足本专业教学的师资需求。

（二）教学设施

学校坐落于石家庄市正定新区太行北大街39号，占地面积153460平方米，建筑面积113398平方米，主要建筑有教学楼8栋、学生公寓4栋、办公楼、实训楼、综合楼、后勤服务楼各1栋，图书馆、阅览室、音乐厅、排练厅、学术报告厅、多功能报告厅、演播室、录播室、阶梯教室、书画教室、音乐教室、科技活动室、公共机房、风雨操场、标准化运动场等辅助设施完备，并与园区共享图书信息中心、会议中心、体育馆、游泳馆、艺术馆、公共实训基地、双创科技园等公共设施。

（三）教学资源

学校教学资源主要包括能够满足学生专业学习、教师专业教学研究和教学实施需要的教材、图书和数字资源等。

1.教材选用基本要求

按照学校的教材选用制度，优先从国家和省规划教材中选用。

2.图书文献配备基本要求

图书文献数量较为充足，种类较为齐全，能够满足学生专业学习的需要。

3.数字资源配备基本要求

加快建设智能化教学支持环境，建设能够满足多样化需求的课程资源，创新服务供给模式，服务学生终身学习。包括本专业的教学设计、教学课件、微课程、教学录像、网络课程、教学案例、考核方案等。

（四）教学方法

突出职业能力培养，普及项目教学、案例教学、情境教学、模块化教学等教学方式，广泛运用启发式、探究式、讨论式、参与式等教学方法，推广翻转课堂、混合式教学、理实一体教学等新型教学模式，推动课堂教学革命。加强课堂教学管理，规范教学秩序，打造优质课堂。

（五）学习评价

1.突出职业能力的考核评价方式，体现对综合素质的评价，吸纳更多行业企业和社会有关方面组织参与考核评价。

2.严格落实培养目标和培养规格要求，加大过程考核、实践技能考核成绩在课程总成绩中的比重。

3.严格考试纪律，健全多元化考核评价体系，完善学生学习过程监测、评价与反馈机制，引导学生自我管理、主动学习，提高学习效率。

4.强化实习、实训、毕业设计（论文）等实践性教学环节的全过程管理与考核评价。

评价过程中应注意以下几点：

1.结合课堂提问、现场操作、课后作业、模块考核等手段，构建“多形式、多项目”的课程考核标准，加强实践环节的考核，并注重平时采分。

2.强调理论与实践一体化评价，注重引导学生进行学习方式的改变。

3.鼓励学生参加省、市、国家级本专业技能比赛，以竞赛组织方级别和获奖等级为依据折合成相关专业课程的成绩。

4.将学业考核与职业资格证书相结合，允许用职业资格证书替代相关专业的课程成绩。

（六）质量管理

1.学校和专业部要建立专业建设和教学过程质量监控机制，健全专业教学质量监控管理制度，通过教学实施、过程监控、质量评价和持续改进，达成人才培养规格。

2.学校和专业部要完善教学管理机制，加强日常教学组织运行与管理，建立健全巡课、听课、评教、评学等制度，建立与行业企业联动的实践教学环节督导制度，严明教学纪律，强化教学组织功能。定期开展公开课、示范课等教研活动。

3.学校和专业部要完善专业、课程教学工作诊断与改进制度，健全专业教学质量监控和评价机制，及时开展专业调研、人才培养方案更新和教学资源建设工作，加强课堂教学、实习实训、毕业设计等方面质量标准建设，提升教学质量。

九、毕业要求

（一）学生修完本专业人才培养方案所规定的课程并成绩合格，实习期间按时完成实习报告。

（二）按照学校《毕业资格认定办法》，达到本专业人才培养目标和培养规格的要求方可毕业。

# 十、接续专业举例

接续高职专科专业举例：运动训练、体能训练、健身指导与管理

接续高职本科专业举例：体能训练

接续普通本科专业举例：运动训练