**人才培养方案**

**一．专业名称及代码**

专业名称：体育保健与康复，专业代码：670409

**二．入学要求**

品德高尚、身体健康，报考体育类的高中毕业生、中等职业学校毕业及同等学历者。

**三．修业年限**

全日制两年

**四．职业面向**

（一）职业面向

体育保健与康复专业毕业生主要职业面向有：健身和休闲场所服务人员、健康咨询服务人员、保健服务人员、医疗辅助服务人员。

（二）职业资格证书

本专业学生，完成本培养方案规定的课程学习，通过考试，可以获得基本职业资格证书有：

1.按摩师职业资格证书

2.健康管理师职业资格证书

3.保健调理师职业资格证书

4.注册营养师证书

其他可获取的相关证书有：

5.社会体育指导员证书

6.普通话等级证书

7.计算机应用能力等级证书

**五．培养目标与培养规格**

1. 培养目标

本专业培养理想信念坚定，德、智、体、美、劳全面发展，具有一定的科学文化水平，良好的人文素养、职业道德和创新意识，精益求精的工匠精神，较强的就业能力和可持续发展的能力；掌握本专业知识和技术技能，面向体育、康养等行业的体育专业人员、健身和休闲场所工作人员、健康咨询服务人员、保健服务人员、医疗辅助服务人员等职业群，能够从事运动康复、体能康复、运动防护、传统保健康复、健康指导与管理等工作的高素质技术技能人才。

1. 培养规格

1.知识结构分析

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **知识结构** | **知识要求** | **相应课程或教学环节** | **备注** |
| 公共基础知识 | 掌握必要的法律知识，理解毛泽东思想和中国特色社会注意理论体系概论，具有一定的道德修养知识；  掌握公文写作知识；  具有必备的英语知识；  熟练掌握计算机应用基础知识；  具有一定的军事常识；  具有必备的就业知识；  具有一定社会学知识。 | 思想道德修养与法律基础、毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论、应用写作、体育英语、计算机使用基础、心理健康、军事理论、军事训练、大学生就业与创业指导、形势与政策 | 普通话等级证书  计算机等级证书 |
| 职业基础知识 | 掌握运动解剖的基础知识；  掌握运动生理的基础知识；  掌握运动营养的知识；  掌握中西医基础知识；  掌握体育人文基础的相关知识；  掌握体育保健概况的相关知识。 | 运动解剖、运动生理、临床医学概论、中医基础、运动营养、体质测评、康复与养生技术、推拿按摩、运动处方、运动损伤与急救、经络与腧穴 |  |
| 职业实践知识 | 掌握康复评定与运动康复指导的基本方法；  掌握拔罐、艾灸、刮痧等中医传统治疗技术的基本方法；  掌握物理治疗仪器治疗的操作方法；  掌握健康管理的基本方法。 | 康复评定技术、康复与养生技术、中医传统疗法、物理因子疗法、身体运动功能诊断与训练、健康管理 |  |
| 职业拓展知识 | 掌握人体姿态评估与矫正的基本方法；  掌握运动指导与体能康复锻炼的基本方法； | 身体姿态矫正、体能与康复锻炼、健美操、田径、羽毛球、普拉提 |  |

2.能力结构分析

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **能力结构** | **能力要求** | **相应课程或教学环节** | **备注** |
| 职业基础能力 | 具备应用运动解剖的基本知识的能力；  具备应用运动生理的基本知识的能力；  具备应用运动营养的基本知识的能力；  具备应用中西医基础知识基本知识的能力；  具备应用体育保健概况的相关知识的能力。 | 运动解剖、运动生理、临床医学概论、中医基础、运动营养 |  |
| 职业核心能力 | 具备开展体质监测的能力；  具备推拿按摩的能力；  具备实施中医传统疗法的能力；  具备进行康复评定的能力；  具备使用物理治疗仪器康复的能力；  具备运动的基本防护能力；  具备运动康复指导的能力。 | 体质测评、健康管理、运动处方、经络与腧穴、康复与养生技术、推拿按摩、中医传统疗法、物理因子疗法、运动损伤与急救、康复评定技术、身体运动功能诊断与训练 |  |
| 职业拓展能力 | 具备人体姿态评估与矫正的基本方法；  具备运动指导与体能康复锻炼的能力。 | 身体姿态矫正、体能与康复锻炼、健美操、田径、羽毛球、普拉提 |  |

3.素质结构分析

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **能力结构** | **能力要求** | **相应课程或教学环节** | **备注** |
| 政治素质 | 热爱祖国、热爱党、热爱社会主义；  拥护党的路线方针政策，信赖毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系；  正确理解民主、平等、公正  正确看待我国民主法治取得的成就，知法懂法守法；  具有家庭美德、职业道德、社会公德。 | 思想道德修养与法律基础、毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论、军事理论、军事训练、形势与政策 |  |
| 身心素质 | 具有健康的体魄、良好的卫生习惯；  具备稳定向上的情感力量。 | 军事理论、军事训练、心理健康，运动技术等课程 |  |
| 职业素质 | 具有良好的体育精神和职业道德；  具有爱岗敬业、自律诚信的良好品质；  热爱体育保健专业，具有从事体育保健专业的职业岗位素质；  具有良好的语言表达、沟通协作、协调组织能力和团队精神； | 体育保健专业课程、体育保健综合实训、就业指导、应用写作、顶岗实习等 |  |

**六．课程设置及要求**

1. 公共基础课程

1.思想道德修养与法律基础

1. 课程目标

使学生了解大学生的历史使命和成才目标，所处的时代背景，科学人生观的基本理论，社会主义道德建设的基本体系，以及适应大学生活需要解决的相关思想问题，并充分认识依法治国，建设社会主义法治国家，加强民主法制建设的重要性、必要性、艰巨性和长期性，懂得马克思主义法学的基本观点，了解和认识有中国特色社会主义的法律体系，掌握我国宪法和基本法律的主要精神和内容。

1. 教学内容

课程包括三大知识模块：一是思想政治教育。包括“人生的青春之问”、“坚定理想信念”“弘扬中国精神”“践行社会主义核心价值观”等内容，旨在引导帮助大学生树立正确的人生观，确立科学的理想信念，承续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，积极培育践行社会主义核心价值观。二是道德教育。包括“明大德守公德严私德”等内容，旨在帮助大学生理解道德的本质和作用，继承中华民族优秀美德和中国革命道德，遵循社会主义道德核心和原则，遵守道德规范，提升个人品德。三是法治教育。包括尊法学法守法用法”等内容。主要帮助大学生了解法律特别是社会主义法律的特征和运行，掌握以宪法为核心的中国特色社会主义法律体系的基本内容，领会坚持走中国特色社会主义法治道路的基本原则，引导大学生积极培养法治思维，合理行使法律规定的权利和义务。

1. 教学要求

融合思想性、政治性、科学性、理论性、实践性于一体开展新型思想政治课程。针对大学生成长过程中面临的思想道德和法律问题，开展马克思主义的世界观、人生观、价值观、道德观、法治观教育，引导大学生提高思想道德素质和法治素养，成长为自觉担当民族复兴大任的时代新人。

2.毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论

1. 课程目标

提升思想政治教育亲和力和针对性，完善学生成长发展需求的政治思想知识体系。帮助大学生形成正确的国家民族观念，增强大学生中国特色社会主义道路自信、理论自信、制度自信和文化自信。培养学生的政治素养，提高对政策形势分析判读的能力，保障文化安全。

1. 主要内容

毛泽东思想及其历史地位、新民主主义理论、社会主义改造理论、社会主义建设道路初步探索的理论成果、邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观、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”总体布局、“四个全面”战略布局、全面推进国防和军队现代化、中国特色大国外交、坚持和加强党的领导。

1. 教学要求

以问题链的形式为导向，以点带面全面覆盖内容。聚焦理论与实践的前沿问题，案例教学贴近生活。分主题贯穿历史，多维度深层次解剖理论经典。

3.应用写作

1. 课程目标

高职应用文写作是高职院校各专业大学生的一门人文素质教育必修课，旨在培养高职大学生的写作能力，有效提升语言综合运用能力。本课程充分考虑高职大学生在日常生活和工作中的实际需求，倡导信息化在当代教学中不可忽视的作用。在教学内容方面，突出理论与实践相结合，强调多读、多写、多练；教学方法手段上，强调双边性，注重教师与学生、学生与学生之间的互动教学。通过应用文的基本知识的讲解和练习，进一步完善学生的知识结构，提高学生的人际交流能力和综合素质。

1. 主要内容

应用文写作基础知识，大学生通用文书（求职信、简历、竞聘报告、实习报告、毕业设计等，公文（通知、报告、请示、函等），工作文书（规章制度、会无记录、简报等），事务文书写作（计划、总结、活动策划书、述职报告等），礼仪信函（感谢信、邀请书、请柬、欢迎词等）。

1. 教学要求

通过本课程的学习，进一步优化学生的知识结构，以更好地适应工作岗位的需求和社会的发展。

4.体育英语

（1）课程目标

激发学生对体育的兴趣，对奥运的关注程度，对国家日益强大的认识。增强跨文化意识和交流能力，提高大家的听力水平，增加词汇量，进而能在学习生活工作中学有所用。

（2）主要内容

背会新单词，掌握相关的语法知识，安排不同形式的任务，在仿真的生活或工作场景中运用英语学习到各种体育组织，体育竞赛以及体育项目的发展，器材，规则和拓展知识。

（3）教学要求

遵循“实用为主，够用为度”的原则，突出听说、读译、写作技能，注重学生口头交际能力。在教学过程中，贯彻分类指导、因材施教的原则，以适应立体化、网络化、个性化英语教学和学习的实际需要。

5.形势与政策

（1）课程目标

紧密结合实际，针对学生关注的热点问题和思想特点，引导学生正确认识世界和中国发展大势、正确认识中国特色和国际比较、正确认识时代责任和历史使命、正确认识远大抱负和脚踏实地，增强学生对形势与政策课的“获得感”。

1. 主要内容

引导学生深刻领会党的十八大以来党和国家事业取得的历史性成就、发生的历史性变革、面临的历史性机遇和挑战，深刻领会党的理论创新最新成果，深刻领会新时代坚持和发展中国特色社会主义的生动实践。

引导学生正确认识世界和中国发展大势，正确认识中国特色和国际比较，正确认识时代责任和历史使命，正确认识远大抱负和脚踏实地，厘清思想困惑、凝聚思想共识。

引导学生树牢“四个意识”、坚定“四个自信”、坚决做到“两个维护”，为人民服务，为中国共产党治国理政服务，为巩固和发展中国特色社会主义制度服务，为改革开放和社会主义现代化建设服务，努力成为担当民族复兴大任的时代新人。

1. 教学要求

第一时间推动党的理论创新成果进课堂进学生头脑，帮助大学生正确认识新时代国内外形势，引导大学生准确理解党的基本理论、基本路线、基本方略。

6.计算机应用基础

1. 课程目标

使学生理解计算机系统与计算环境的基本原理，理解信息获取、数据管理与处理分析、信息表达与发布等基础知识和基本理论。掌握信息处理技术与方法，具备应用工具软件获取信息、处理数据、解决问题的能力。形成分析和解决问题的计算思维与素养。

1. 主要内容

计算机与信息社会、计算机系统、计算机网络、数据库基础、多媒体基础、文档处理、数据处理、PPT制作、计算机新技术等九个模块。

1. 教学要求

注重理论与实践相结合，同时兼顾计算机应用领域的前沿知识，采用理论教学与实验教学方式。理论教学通过在线视频方式实施，实验教学采用实验案例结合实验指导、操作视频等方式实施，通过在线答疑解决实验中存在问题。

7.心理健康

1. 课程目标

了解心理健康相关知识与常识掌握一定的心理调节与压力应对的方法、技能，增强自我心理调适能力；增进对自我的认识，解决大学适应发展过程中的心理问题，有效预防心理疾病，全面提升心理素质。

1. 主要内容

大学生心理健康标准，自我意识发展，情绪情感调节人际关系调适性心理与恋爱心理维护，学习与创造心理，健康人格塑造，生命教育与心理危机干预，大学生生涯规划等专题内容

1. 教学要求

结合大学生的心理特点，选择了与大学生心理健康有关的重要的发展课题，教给大学生应对成长和发展中问题的知识、技能和方法，帮助大家加深对自我及家庭的了解、增进人际交往与压力应对技能，提升心理素质，有效预防心理疾病和心理危机，促进大学生全面发展和健康成长。

8.大学生就业与创业指导

1. 课程目标

通过学习使学习者能够明规划、助发展，识企业、重选择，知创业、熟政策，辩机会、寻项目，汇资源、建团队，详调研、构模式，擅计划、晓评估，初模拟、复演练，优指导、精就业,从而做出适合自己的创业就业之路。

1. 主要内容

大学生活与生涯发展，兴趣、性格、能力、价值观自我探索，职业世界探索，职业素养提升，生涯决策与行动，自我定位与信息搜集，打造职业化简历，笔试与面试，求职面试礼仪，就业签约与权益维护，创新创业能力提升，职场适应与发展。

1. 教学要求

通过课程学习，让学习者能够始终关注自身发展与国家责任的关系，课程中通过创业者精神的分析，将思想政治教育完美的融入到创新创业教育中，从青年红色筑梦到实现家国梦的成功创业，使学习者树立正确的思想政治意识，从而增强其社会责任感。

9.军事理论

（1）课程目标

通过军事课教学，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。

（2）主要内容

国防概述、国防法规、国防建设、武装力量、国防动员、国家安全概述、国家安全形势、国际战略形势、军事思想概述、外国军事思想、中国古代军事思想、当代中国军事思想、战争概述、新军事革命、机械化战争、信息化战争、信息化装备概述、信息化作战平台、综合电子信息系统、信息化杀伤武器。

（3）教学要求

纳入人才培养体系，列入学校人才培养方案和教学计划，实行学分制管理，课程考核成绩记入学籍档案。

《军事理论》教学时数36学时，记2学分；严格按纲施教、施训和考核，严禁以任何理由和方式调减、占用教学、训练内容和时数。

10.运动解剖

（1）教学目标

使学生对正常人体的形态结构及功能有全面、系统的认识及基本的了解；掌握体育运动与人体形态结构的相互影响；将所学知识应用到体育实践和日常生活中；为体育教学和运动训练活动及提高自身健康水平提供理论基础。并为后续课程的学习奠定基础。

（2）主要内容

运动解剖学中的常用术语；运动系统中骨组织、肌组织的结构特点和功能；肩关节、肘关节、桡腕关节、髋关节、膝关节、踝关节和脊柱、骨盆和胸廓以及足弓的组成、结构特点和运动形式；骨骼肌的分类、配布规律；骨骼肌物理特性，肌肉的起止点和工作条件，影响肌力大小的解剖学因素，肌拉力线的概念及其与关节运动轴的关系；运动保障体系包括呼吸系统、消化系统、泌尿系统、循环系统、神经系统的结构与功能。

（3）教学要求

多媒体讲授、实验教学、案例分析、微课等其他在线形式。

11.经络与腧穴

1. 教学目标

能够掌握经络腧穴学的基本理论，包括十二经脉经脉循行与病候，以及腧穴定位、主治及操作方法等。

1. 教学内容

人体内脏、体表及各部之间的相互联系，经络相关的生理、病理、诊断和治疗作用，腧穴的分布位置、定位方法、作用规律及临床应用。

1. 教学要求

以经络为主线， 既讲授经络文化哲学内涵，包括经络医学基本架构及内在时空信息、医易关系等，又讲述蕴含其中的养生理念。

12.健康管理

1. 教学目标

通过学习健康管理的知识，能够针对不同个体开展健康教育与健康促进，对个人和群体的健康状况、生活方式和居住环境进行健康评估，为个人和群体提供有针对性的健康咨询与指导，制定干预措施，以帮助、指导人们成功有效地把握与维护自身的健康，使人群或个体在健康方面达到最佳状况，并能对自身进行健康管理。

1. 教学内容

主要讲述运动保健知识、运动与营养、医务监督、运动性病症、健康管理等基本知识，运用传统和现代医学保健知识，对体育运动参加者进行医学监督和指导，以达到促进身体生长发育、增进身心健康、增强体质、防治运动性伤病以及促进运动能力提高。

1. 教学要求

通过学习，掌握健康管理的相关理论知识与实践操作方法，培养语言、知识运用与实践能力，树立预防为主的观念和以健康服务模式为指导的思想，发展核心素养，将学到的理论和实践知识相结合并合理运用到日常生活中，帮助学生认识自我、发展身心、规划人生，在潜移默化的过程中实现健康生活素养的提升。

13.体质与健康评估

1. 教学目标

掌握健康生活评价、体质监测与评估的使用方法和手段，能够对社会全民、健身人群和运动员进行体制监测与评估。

1. 教学内容

健康体质的基本概念，健康体质的评估（家族及本人体格健康、生活方式、运动效果、职业及流行疾病等），心肺能力、身体成分、身体形态、柔韧素质、速度素质、爆发力、力量与耐力素质等各类指标的测量方法、测量设备的使用及功能性测试的流程，国民体质监测工作细则。

1. 教学要求

掌握一些体质测评与健康评估的基本技能，并运用到实际工作中去，对改进教学训练，掌握运动量，提高训练水平和预防运动伤病。

14.武术

（1）教学目标

以简化二十四式太极拳基本理论、基本功法为主要内容，注重强调兴趣的培养、功法技能的提高和传统养生功内涵的理解，理论与实践相结合，全面发展学生的综合素质，弘扬中华民族养生文化。

（2）教学内容

简化二十四式太极拳理论与方法的起源和发展；太极拳相关理论知识和练功常识；太极拳运动的正确锻炼要领和方法；太极拳运动对于自我完善和防病治病、延年益寿的重要作用。

（3）教学要求

本课程主要采用传统体育授课过程与信息化手段相结合。让学生在学会、练会中了解动作健身原理，提高综合专业素养。

15.推拿按摩

1. 教学目标

能够描述常用按摩手法，能够实施运动前、中、后以及不同人群常见疾病的按摩。

1. 教学内容

推拿的起源及发展简史、推拿基本手法、经穴按摩、身体各部位损伤的按摩、不同人群常见疾病的按摩、运动按摩。

1. 教学要求

从理论—操作—应用三个维度，以通俗易懂的方式，从最基本的推拿按摩基础理论入门，系统讲解实用易学的推拿按摩技术、

16.运动处方

1. 教学目标

掌握运动处方的基本理论，能够制定、实施、评价、调整不同类型的运动处方。

1. 教学内容

运动处方的基本理论,预防健身性运动处方、康复治疗性运动处方、技训练运动处方的制订、实施和评价

1. 教学要求

深刻把握运动处方作为一种基本技能来知道体育健身或体育康复的全过程，以课程讲授和技能训练相结合的方式，利用案例反复练习。

17.运动损伤与急救

1. 教学目标

掌握运动急救知识、方法，能够进行急性伤害和急症的应急处置，能够指导不同部位常见运动损伤的预防性练习，逐渐培养团结协作和承担专业责任的意识。

1. 教学内容

运动伤害与急症术语，急救程序，急救用品和器械的适用范围及操作规范，心肺复苏、急性运动伤害PRICE原则、止血、包扎、固定、搬运等急救技术，身体各节段等部位常见运动损伤的预防性练习。

1. 教学要求

了解运动伤害与急症术语，掌握运动伤害急救程序，掌握急救用品和器械的操作规范，掌握常见运动损伤的预防性练习方法，能进行单人心肺复苏术，能独立完成止血、包扎、临时固定、伤员搬运等急救技术操作，可以指导常见头颈、躯干、上肢、下肢运动损伤的预防性练习。

18.康复与养生技术

（1）教学目标

掌握健身气功八段锦、五禽戏、易筋经技术动作，能够现代康复理论分析常见运动损伤的致伤原因、掌握评估方法，设计并执行以传统养生术（健身气功）为基础的康复计划，逐渐培养服务意识。

（2）教学内容

运动康复基本知识，关节活动范围训练技术、肌肉力量康复训练、本体感觉神经肌肉易化技术、心肺功能训练，健身气功八段锦、五禽戏、易筋经技术动作及健身功理。

（3）教学要求

使学生掌握传统养生功法（健身气功）在运动康复领域中的重要地位和对临床治疗实践的重要意义，帮助学生建立科学的临床思维方法，使学生系统掌握运动疗法实践技能和基础理论，了解本学科的最新进展与学科前沿。

**七．教学进程总体安排**

**教学进程表**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **课**  **程**  **类**  **别** | | **序号** | **课程代码** | **课程名称** | **课程**  **性质** | **各学期授课周数**  **与周学时数** | | | | **授课时间分配** | | | **学分** | **考核评价方式** | **备注** |
| **第一学年** | | **第二学年** | | **合计** | **其中** | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **理论** | **实践** |
| **14** | **16** | **16** | **16** |
| 公共基础平台 | 文化基础 | 1 | 207101A1 | 思想道德修养与法律基础 | 必修 | 3 |  |  |  | 48 | 44 | 4 | 3 | 考试 |  |
| 2 | 207102A1 | 毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论 | 必修 |  | 2 | 2 |  | 64 | 56 | 8 | 4 | 考试 |  |
| 3 | 207103A1 | 应用写作 | 必修 | 2 |  |  |  | 28 | 28 | 0 | 2 | 考试 |  |
| 4 | 207104A1 | 体育英语 | 必修 |  | 2 |  |  | 32 | 32 | 0 | 2 | 考试 |  |
| 5 | 207105A2 | 形势与政策 | 必修 | 2/4 | 2/4 | 2/4 |  | 24 | 24 | 0 | 3 | 考试 |  |
| 素质教育 | 6 | 207201B1 | 计算机应用基础 | 必修 | 2 |  |  |  | 28 | 14 | 14 | 2 | 考试 |  |
| 7 | 207202A1 | 心理健康 | 必修 | 2 |  |  |  | 28 | 28 | 0 | 2 | 考试 |  |
| 8 | 207203A2 | 大学生就业与创业指导 | 必修 |  |  | 1 |  | 16 | 16 | 0 | 1 | 考查 |  |
| 9 | 207204C2 | 形体舞蹈 | 必修 |  |  | 2 |  | 32 | 32 | 0 | 2 | 考查 |  |
| 10 | 207205C2 | 军事训练 | 必修 | √ |  |  |  | 112 | 0 | 112 | 2 | 考查 |  |
| 11 | 207206A2 | 军事理论 | 必修 | √ |  |  |  | 36 | 36 | 0 | 2 | 考试 |  |
| 12 | 207207B2 | 创新创业创意与实践 | 选修 |  |  | √ |  |  |  |  | 2 | 考查 |  |
| 专业课程平台 | 专业基础课 | 13 | 207301B1 | 运动解剖 | 必修 | 2 | 2 |  |  | 60 | 48 | 12 | 4 | 考试 |  |
| 14 | 207302B1 | 运动生理 | 必修 |  | 2 | 2 |  | 64 | 52 | 12 | 4 | 考试 |  |
| 15 | 207303A1 | 中医基础 | 必修 | 2 |  |  |  | 28 | 26 | 2 | 2 | 考试 |  |
| 16 | 207304B1 | 运动营养 | 必修 |  | 2 | 2 |  | 64 | 52 | 12 | 4 | 考试 |  |
| 17 | 207305B1 | 经络与腧穴 | 必修 | 2 |  |  |  | 28 | 22 | 6 | 2 | 考试 |  |
| 18 | 207306A1 | 健康管理 | 必修 | 2 |  |  |  | 28 | 26 | 2 | 2 | 考查 |  |
| 专业实践课 | 19 | 207401B1 | 体质与健康评估 | 必修 |  | 2 |  |  | 32 | 12 | 20 | 2 | 考试 | ※ |
| 20 | 207402C2 | 武术 | 必修 |  | 2 |  |  | 32 | 0 | 32 | 2 | 考查 |  |
| 21 | 207403C2 | 推拿按摩 | 必修 | 2 | 2 |  |  | 60 | 8 | 52 | 4 | 考试 | ※ |
| 22 | 207404B1 | 运动处方 | 必修 |  |  | 2 |  | 32 | 12 | 20 | 2 | 考试 | ※ |
| 23 | 207405B1 | 运动损伤与急救 | 必修 |  | 2 |  |  | 32 | 12 | 20 | 2 | 考试 | ※ |
| 24 | 207406C1 | 康复与养生技术 | 必修 |  | 2 |  |  | 32 | 4 | 28 | 2 | 考试 | ※ |
| 25 | 207407C2 | 健美操 | 选修 | 2 |  |  |  | 28 | 0 | 28 | 2 | 考查 |  |
| 26 | 207408C2 | 田径 | 选修 | 2 | 2 |  |  | 60 | 0 | 60 | 4 | 考查 |  |
| 27 | 207409C2 | 羽毛球 | 选修 |  |  | 2 |  | 32 | 0 | 32 | 2 | 考查 |  |
| 28 | 207410C2 | 普拉提 | 选修 |  |  | 2 |  | 32 | 0 | 32 | 2 | 考查 |  |
| 29 | 207411C2 | 瑜伽 | 选修 | 2 |  |  |  | 28 | 0 | 28 | 2 | 考查 |  |
| 30 | 207412B2 | 体育服务营销 | 选修 |  |  | 2 |  | 32 | 26 | 6 | 2 | 考查 |  |
| 31 | 207413B2 | 人体姿态矫正 | 必修 |  |  | 2 |  | 32 | 8 | 24 | 2 | 考查 |  |
| 32 | 207414C2 | 体能与康复锻炼 | 必修 |  |  | 2 |  | 32 | 4 | 28 | 2 | 考查 |  |
| 33 | 207415C1 | 物理因子疗法 | 必修 |  |  | 2 |  | 32 | 4 | 28 | 2 | 考试 |  |
| 34 | 207416B2 | 身体运动功能诊断与训练 | 必修 |  |  | 2 |  | 32 | 8 | 24 | 2 | 考试 |  |
| 35 | 207417B1 | 康复评定技术 | 必修 |  | 2 |  |  | 32 | 12 | 20 | 2 | 考试 |  |
| 36 | 207418C1 | 中医传统疗法 | 必修 |  |  | 2 |  | 32 | 4 | 28 | 2 | 考试 |  |
| 37 | 207419B2 | 消费心理学 | 选修 |  | 2 |  |  | 32 | 26 | 6 | 2 | 考查 |  |
| 综合实践 | | 38 | 207501C2 | 社会实践 | 选修 |  | √ |  |  |  |  |  | 2 | 考查 |  |
| 39 | 207502C2 | 顶岗实习 | 必修 |  |  |  | √ | 480 | 0 | 480 | 15 | 考查 |  |
| 合计 | | | | |  | 26 | 26 | 27 |  | 1792 | 624 | 1168 | 100 |  |  |

注：专业核心课程在备注中加“※”

选修课共16学分，要求学生修满12学分。

第一学期《思想道德修养与法律基础》与《形势与政策》统筹排课,第三学期《大学生就业与创业指导》与《形势与政策》统筹排课

**培养方案框架体系**

思修法基

形势与政策

就业指导

心理健康

体能与康复锻炼

运动损伤与急救

运动生理

身体姿态矫正

运动解剖

顶

岗

实

习

学

历

证

康复评定技术

健康管理

康复与养生技术

运动处方

第三阶段（学期）

第四阶段（学期）

体质测评

毛概

计算机

第二阶段（学期）

中医传统疗法

经络与腧穴

推拿按摩

物理因子治疗

按摩师

保健理疗师

专业课程平台课程

公共基础平台课程

职业课程平台课程

健康管理

健康管理师

武术

第一阶段（学期）

经络与腧穴

物理因子疗法

中医基础

**学期周数分配表**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 学年 | 学期 | 周 数 分 配 | | | | |
| 军训 | 授课 | 顶岗实习 | 期末考试 | 共计 |
| 一 | 1 | 2 | 14 |  | 2 | 18 |
| 2 |  | 16 |  | 2 | 18 |
| 二 | 3 |  | 16 |  | 2 | 18 |
| 4 |  |  | √ |  | 18 |
| 合计 | | 2 | 46 | 18 | 6 | 72 |

**课程结构与比例表**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课 程 类 别 | | 学时数 | 占教学活动  总学时比例 | 总学时数 | 合计  比例 |
| 公共基础平台 | 文化基础课程模块 | 196 | 10.9% | 1792 | 100% |
| 素质教育课程模块 | 252 | 14.1% |
| 专业课程平台 | 专业基础课程模块 | 272 | 15.2% |
| 专业实践课程模块 | 220 | 12.3% |
| 职业课程平台 | 职业岗位课程模块 | 192 | 10.7% |
| 职业拓展课程模块 | 180 | 10.0% |
| 顶岗实习 | | 480 | 26.8% |
| 理论与实践  教学比例 | 理论教学 | 624 | 34.8% | 1792 | 100% |
| 实践教学 | 1168 | 65.2% |

**八．实施保障**

1. 师资保障

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **姓 名** | **性别** | **职称** | **所在单位** | **职务** | **备注** |
| 1 | 曹景川 | 男 | 教授 | 山西体育职业学院 | 院长 |  |
| 2 | 何洋 | 男 | 教授 | 山西体育职业学院 | 副院长 |  |
| 3 | 丁海源 | 男 | 副教授 | 山西体育职业学院 | 运动训练二系主任 |  |
| 4 | 李文斌 | 男 | 一级教练 | 长治市篮球运动学校 | 校长 |  |
| 5 | 王建忠 | 男 | 客座教授 | 山西聚华篮球俱乐部 | 董事长 |  |
| 6 | 张闻喜 | 男 | 高级教练 | 山西省举摔揉运动管理中心 | 总教练 |  |
| 7 | 郭恩强 | 男 | 一级教练 | 山西省无线电定向运动协会 | 秘书长 |  |
| 8 | 孙太华 | 男 | 副教授 | 山西省排球协会 | 副秘书长 |  |

１．专业建设指导委员会

2.校内专任教师

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **姓名** | **性别** | **专业技术**  **职务** | **学历** | **拟任课程** | **双师素质**  **情况** |
| 1 | 张俊峰 | 男 | 副教授 | 硕士 | 运动解剖 | 是 |
| 2 | 庞立杰 | 男 | 讲师 | 硕士 | 运动生理 | 是 |
| 3 | 庞立杰 | 男 | 讲师 | 硕士 | 物理因子疗法 | 是 |
| 4 | 雷晓花 | 女 | 讲师 | 硕士 | 中医基础 | 是 |
| 5 | 雷晓花 | 女 | 讲师 | 硕士 | 经络与腧穴 | 是 |
| 6 | 李荣华 | 女 | 副教授 | 硕士 | 保健按摩 | 是 |
| 7 | 武玫 | 女 | 讲师 | 硕士 | 健康管理 | 是 |
| 8 | 张朝 | 男 | 助教 | 硕士 | 体质与健康评估 | 是 |
| 9 | 刘薇 | 女 | 讲师 | 硕士 | 康复与养生技术 | 是 |
| 10 | 刘楠 | 女 | 讲师 | 硕士 | 运动损伤与急救 | 是 |
| 11 | 程元 | 女 | 讲师 | 硕士 | 康复与养生技术 | 是 |
| 12 | 平静 | 女 | 讲师 | 硕士 | 运动处方 | 是 |
| 13 | 陈彦泽 | 女 | 助教 | 硕士 | 体能与康复锻炼 | 是 |
| 14 | 许薇娜 | 女 | 讲师 | 硕士 | 普拉提 | 是 |

3.专业教学建设团队

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 姓名 | 性别 | 职称/职务 | 单位 | 团队内职务 |
| 1 | 杨万宏 | 男 | 主治医师 | 社会体育系 | 带头人 |
| 2 | 刘楠 | 女 | 讲师 | 社会体育系 | 负责人 |
| 3 | 张俊峰 | 男 | 副教授 | 社会体育系 | 骨干教师 |
| 4 | 雷晓花 | 女 | 讲师 | 社会体育系 | 骨干教师 |
| 5 | 李万红 | 男 | 讲师 | 社会体育系 | 骨干教师 |
| 6 | 庞立杰 | 男 | 讲师 | 社会体育系 | 骨干教师 |

1. 教学设施

1.校内实践教学条件

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 场所名称 | 面积（㎡） | 主要功能 | 设备总值（万元） | 设备台套数 |
| 1 | 运动解剖实验室 | 64 | 解剖实验与实训 | 41.702 | 205 |
| 2 | 运动生理实验室 | 64 | 生理机能实验 | 67.878 | 62 |
| 3 | 保健按摩操作室 | 64 | 按摩机能实训 | 23.5 | 24 |
| 4 | 运动康复实训室 | 64 | 康复治疗实训 | 44.065 | 284 |
| 5 | 体质测试室 | 64 | 身体机能测试评价 | 18.36 | 21 |
| 6 | 运动营养评价室 | 64 | 营养与健康测评 | 20 | 2 |
| 7 | 田径场 | 22960 | 体能训练 | 13.760 | 76 |
| 8 | 篮球场 | 4000.3 | 运动机能实训 | 5.960 | 6 |

2.校外实习实训条件保障

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 合作单位名称 | 提供实习实训岗位数 | 实习实训内容 |
| 1 | 山西省残疾人康复研究中心 | 20 | 体育保健与康复按摩实训  毕业（顶岗）实习 |
| 2 | 山西省运动康复中心 | 20 | 运动损伤与体育保健康复  实习实训 |

（三）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的教材、图书及数字化资源等。

1.教材选用

按照国家规定选用优质教材，禁止不合格的教材进入课堂。由专业教师、行业专家和教研人员参与教材选用，经过规范程序择优选用教材。

2.图书文献配备

图书文献配备能满足人才培养、专业建设、教科研等工作需求，方便师生查询、借阅。专业类图书文献主要包括：行业政策法规资料、有关职业标准、有关体能康复、运动保健、健康指导与管理的技术、标准、方法、操作规范以及实务案例类图书等。

3.数字教学资源配备

建设、配备与本专业有关的音视频资源、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。

（四）教学方法

1.教学应当理论结合实践教学；应在教学中结合课程思政；应在教学中培养学生的职业素质素养；应在教学中着重培养学生的基本知识和基本技能等职业能力。

2.加强对学生实际职业能力的培养，强化案例教学或项目教学，注重以任务引领型案例或项目作业来诱发学生兴趣，使学生在案例分析或完成项目的过程中掌握抱怨投诉和应急处理。

3.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，让学生在活动中增强职业意识，掌握本课程的职业能力。

4.注重职业情景的创设，以多媒体、录像、案例分析、角色扮演、实验实训等多种方法来提高学生分析问题和解决问题的职业能力。

5.教师必须重视实践，更新观念，加强校企合作，实行工学结合，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，为学生提供轮岗实训的机会与平台，积极引导学生提升职业素养，努力提高学生的创新能力。

1. 学习评价

1.突出过程与模块评价，结合课堂提问、业务操作、课后作业、模块考核等手段，加强实践性教学环节的考核，并注重平时成绩的评定与管理。

2.强调目标评价和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.强调课程结束后综合评价，结合案例分析、角色扮演、岗位轮训操作等手段，充分发挥学生的主动性和创造力，注重考核学生所拥有的综合职业能力及水平。

4.建议在教学中分任务模块评分，课程结束时进行综合模块考核。

（六）质量管理

1.学院、二级系部应建立专业建设和教学过程质量监控机制，完善课堂教学、教学评价、实习实训、毕业设计及专业调研、人才培养方案更新、资源建设等方面质量标准建设，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. 学院、二级系部及专业应完善教学管理机制，加强日常教学组织运行与管理，定期开展课程建设和教学质量诊断与改进，建立健全巡课、听课、评教、评学等制度，建立与企业联动的实践教学环节督导制度，强化教学组织功能，定期开展公开课、示范课等教研活动。

3.专业教研组织应充分利用评价分析结果有效改进专业教学，持续提高人才培养质量。

**九、毕业要求**

本专业毕业生必须满足以下条件：

1.要求完成人才培养方案所规定的全部必修课程，成绩合格且总学分达到100学分，获得学历证书；

2.考取按摩职业资格证书、健康管理师职业资格证书、保健理疗师职业资格证书、注册营养师证书、社会体育指导员证书其中之一；

3.在校期间参加6个月以上顶岗实习且成绩合格。

4.参加军训和入学教育，成绩合格。

**十、附录**

1.教学进程安排表

2.教师调课申请表

附件1

**山西体育职业学院教学进度表**

**20 ——20 学年 第 学期**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 系别 |  | | | | | 课程名称 |  | |
| 任课教师姓名 | | |  | 任课年级班 | |  | | |
| 选用教材名称 | | |  | | 周学时 |  | 学期学时 |  |
| 周次 | | 课次 | 教 学 内 容 | | | | | 备注 |
| 1 | | 1 |  | | | | |  |
|  | | 2 |  | | | | |  |
| 2 | | 3 |  | | | | |  |
|  | | 4 |  | | | | |  |
| 3 | | 5 |  | | | | |  |
|  | | 6 |  | | | | |  |
| 4 | | 7 |  | | | | |  |
|  | | 8 |  | | | | |  |
| 5 | | 9 |  | | | | |  |
|  | | 10 |  | | | | |  |
| 6 | | 11 |  | | | | |  |
|  | | 12 |  | | | | |  |
| 7 | | 13 |  | | | | |  |
|  | | 14 |  | | | | |  |
| 8 | | 15 |  | | | | |  |
|  | | 16 |  | | | | |  |
| 9 | | 17 |  | | | | |  |
|  | | 18 |  | | | | |  |
| 10 | | 19 |  | | | | |  |
|  | | 20 |  | | | | |  |
| 11 | | 21 |  | | | | |  |
|  | | 22 |  | | | | |  |
| 12 | | 23 |  | | | | |  |
|  | | 24 |  | | | | |  |
| 13 | | 25 |  | | | | |  |
|  | | 26 |  | | | | |  |
| 14 | | 27 |  | | | | |  |
|  | | 28 |  | | | | |  |
| 15 | | 29 |  | | | | |  |
|  | | 30 |  | | | | |  |
| 16 | | 31 |  | | | | |  |
|  | | 32 |  | | | | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 节  数  任  课  班  星  期 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 星 期 一 |  | |  | |  | |  | |
| 星 期 二 |  | |  | |  | |  | |
| 星 期 三 |  | |  | |  | |  | |
| 星 期 四 |  | |  | |  | |  | |
| 星 期 五 |  | |  | |  | |  | |

**课 程 表**

附件2

山西体育职业学院调课、停课、补课申请表

**（ 20 / 20 学年第 学期 ）**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 调课教师情况 | | 授课及调课情况 | | | | | |
| 教师  姓名 |  | **调**  **课**  **前** | 课程名称 |  | | | |
| 调课班级： | | | | |
| 所属  院系 |  | 授课教师 |  | | | |
| 授课日期 |  |  |  |  |
| 授课星期 |  |  |  |  |
| 所属  教研室 |  |
| 授课节次 |  |  |  |  |
| 调课原因 | | 授课地点 |  |  |  |  |
|  | | 备 注 |  | | | |
|
|
| **调**  **课**  **后** | 课程名称 |  | | | |
| 调课班级： | | | | |
| 授课教师 |  | | | |
| 授课日期 |  |  |  |  |
| 授课星期 |  |  |  |  |
| 授课节次 |  |  |  |  |
| 授课地点 |  |  |  |  |
| 备 注 |  | | | |
|
|
| 审  批  意  见 | 教研室主任签名：  年 月 日 | | | 教师所属系部签章（字）：  年 月 日 | | | |
| 学院主管领导签名：  年 月 日 | | | 教务处签章（字）：  年 月 日  年 | | | |

**备注：**① 确因特殊情况需调课、停课、补课的授课教师，必须填写此申请表；

② 调课后部分仅填写有变化的环节；

③ 此申请表一式三份，班级所属系(部)、教师所属系(部)、教务处各存一份；

④ 授课周次以校历为准，因公外出或病事假需附相关材料复印件；

⑤ 申请表审批通过后由任课教师通知相关班级和学院调整后的上课时间地点；