

淄博师范高等专科学校
运动训练专业人才培养方案
(2025 级)

2025 年 7 月

淄博师范高等专科学校 运动训练专业人才培养方案 (2025 级)

一、专业名称及代码

1. 专业名称：运动训练

2. 专业代码：570303

二、入学要求

高中阶段教育毕业体育考生。

三、修业年限

标准学制三年，弹性学制 3—5 年。

四、职业面向

通过对行业企业、一线教师、教练员调研、毕业生跟踪调研和在校生学情调研，分析体育行业人才需求，确定本专业毕业生的主要就业岗位如下：

表 1 运动训练专业职业面向表

所属专业大类 (代码)	所属专业 (代码)	对应行业 (代码)	主要职业类别	主要岗位群或 技术领域举例
教育与体育大 类(67)	体育类 (6704)	体育(89)； 教育(83)	体育专业人(2-09-07)； 中小学教育教师 (2-08-03)； 幼儿教育教师(2-08-04)	小学教师资格证 (体育)； 裁判员证； 教练员证

五、培养目标与培养规格

（一）培养目标

本专业立足淄博，面向山东，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、运动心理、体能训练、竞赛组织与裁判等知识，具备一定的专项运动、训练指导、竞赛组织与执裁等能力，具有工匠精神和信息素养，能够从事体育教学、训练指导、体育竞赛组织与裁判等工作的高素质技术技能人才。

（二）培养规格

本专业毕业生应在素质、知识和能力等方面达到以下要求：

1. 素质

（1）坚定拥护中国共产党领导和我国社会主义制度，在习近平新时代中国特色社会主义思想指引下，践行社会主义核心价值观，具有深厚的爱国情感和中华民族自豪感。

（2）崇尚宪法、遵法守纪、崇德向善、诚实守信、尊重生命、热爱劳动，履行道德准则和行为规范，具有社会责任感和社会参与意识。

（3）具有质量意识、环保意识、安全意识、信息素养、工匠精神、创新思维。

（4）勇于奋斗、乐观向上，具有自我管理能力和职业生涯规划意识，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，掌握基本运动知识和 1-2 项运动技能，养成良好的健身与卫生习惯，

以及良好的行为习惯。

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) 熟悉与本专业相关的法律法规以及环境保护、安全消防等知识。

(3) 掌握与运动训练专业相关的基本理论、体育教学的基本理论知识。

(4) 掌握 1-2 门专业运动项目的基本技术原理及基本知识。

(5) 掌握运动训练、体育教学及运动竞赛的组织与管理的基本知识。

3. 能力

(1) 具有探究学习、终身学习、分析问题和解决问题的能力。

(2) 具有良好的语言、文字表达能力和沟通能力。

(3) 具有制订运动训练计划、体育教学教案的能力。

(4) 具有对所学运动项目进行训练指导、教学和管理的能力。

(5) 具有体育活动组织与指导能力，以及体育赛事组织与管理能力。

(6) 具有一定竞赛临场指导能力。

六、课程设置及要求

本专业课程体系由公共基础课程、专业课程组成，140

学分。专业课程一般包括专业基础课程、专业核心课程、专业选修课程，并涵盖有关实践性教学环节。实践课程包括集中教育实习（认知实习、跟岗实习、顶岗实习）、毕业设计、军事训练、社会实践、社团活动等。

（一）公共基础课程

1. 公共基础必修课程：毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论、习近平新时代中国特色社会主义思想概论、思想道德与法制、形式与政策、大学英语、信息技术教育应用、就业（创业）指导、劳动教育、军事理论、大学生心理健康教育、美育、中华优秀传统文化、教师职业道德与教育法律法规、艺术素养、大学语文等 12 门课程，共计 40 学分。

2. 公共基础选修课程：中共党史、马克思主义哲学基本原理、体育欣赏、法律、创客机器人、人工智能导论、Python 趣味编程、无人机、短视频制作、视频后期处理及剪辑技等课程，要求至少选修 2 学分。

（二）专业课程

1. 专业基础课程

专业基础课程包括：体育基本理论与方法、体育心理学、教育学、体育管理、田径、基本体操与技巧等课程。

2. 专业核心课程

专业核心课程包括：运动人体科学基础、专项训练、体能训练方法、运动训练理论与方法、运动防护、体育教学法等。其中专项训练课可根据学生需求选定体育运动项目开设。

3. 专业选修课程

专业选修课程包括：体育法规、体育经营管理理论与实务、体育绘图、体育游戏、运动营养、体育教学法、手球、健美操、体育舞蹈、乒乓球、羽毛球等。

七、教学进程总体安排

全学程教学活动 120 周，课程教学 80 周，教育实践课程 22 周，毕业论文 2 周，劳动教育 1 周，军事训练 2 周。社会实践一般安排在假期进行，不占用正常教学活动时间。

按课程教学（含必修课程、选修课程及其课程实践）16 学时 1 学分；集中实践教学环节以周为单位安排，每周计 0.5 学分；毕业设计 4 周计 2 学分。

八、课程教学进程安排表

课程类别		课程代码	课程名称	学时分配			考核安排 (学期)		学期安排 (周学时·理论/实验)						学 分	备注
				总学时	理 论	实 践	考 试	考 查	一 (16)	二 (16)	三 (16)	四 (16)	五 企业实训	六 顶岗实习		
公共基础课程	必修课程	20200179	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论	32	30	2		3			2				2	
		21000006	习近平新时代中国特色社会主义思想概论	48	42	6	4					3			3	
		21000004	思想道德与法治	48	42	6	1	2	2	1					3	
		20200258	形势与政策	48	46	2		1-3	1	1	1				1	
		20600076	大学英语	128	86	42	1-4		2	2	2	2			8	
		20400117	信息技术	32	8	24		1	2						2	
		20400161	数字素养与人工智能	32	16	16		2		2					2	
		11500004	就业(创业)指导	38	20	18		1.4.5	1			1	1		2	
		10800175	劳动教育	32	16	16		1-5							2	
		10800079	军事理论	36	36	0		1							2	
		10800220	国家安全教育	16	12	4	2			1					1	
		05063	大学生心理健康教育	32	22	10		1	2						2	
		20721003	美育	32	24	8		3			2				2	
		10800184	中华优秀传统文化	32	26	6		4				2			2	
		10800197	大学生口才与礼仪	32	12	20		2							2	
		20200239	大学语文	64	44	20	1-2		2	2					4	
		20300531	高等数学	32	32		1		2						2	
		小计		714	514	200			14	9	7	8	1		42	
	选修课程	任选	政治素养	第 3-4 学期开设,每学期任选 2 学分,总计 4 学分,64 学时												
			科技创新													
			艺术审美													
			生命健康													
			语言文化													

课程类别			课程代码	课程名称	学时分配			考核安排 (学期)		学期安排 (周学时·理论/实验)						学 分	备注
					总学时	理 论	实践	考试	考查	一 (16)	二 (16)	三 (16)	四 (16)	五 企业实训	六 顶岗实习		
			限选	“四史”	党史、新中国史、改革开放史、社会主义发展史中限选一门，1 学分，16 学时												
			小 计		80	80	0								5		
合计					794	584	200								47		
专 业 课 程	必 修 课 程	专业核 心课程	2104010026	运动解剖学	32	32	0	1		2					2		
			2104010027	运动生理学	32	32	0	2			2				2		
			2104010025	体能训练方法	32	32	0	4					2		2		
			2104010028	运动训练理论与方法	32	32	0	3				2			2		
			2104010029	运动防护	32	32	0		5					2		2	
			2104010030	体育教学法	32	32	0	4					2		2		
			2104020001	专项训练一	192	0	192	1、2		6	6				12		
			2104020002	专项训练二	192	0	192	3、4				6	6		12		
			小 计		576	192	384			8	8	8	10	2		36	
		专业基 础课程	2104010031	体育基本理论与方法	32	32	0	1		2					2		
			20700219	体育心理学	32	32	0		4				2		2		
			2104010032	体育管理	32	32	0		5					2	2		
			21100002	教育学	32	32	0	3				2			2		
			20700195	田径	128	0	128	1、2		4	4				8		
			2104020003	基本体操与技巧	128	0	128	1、2		4	4				8		
		小 计		384	128	256			10	8	2	2	2		24		
		合计					960	320	640							60	
	专业选修 课程	2105010004	体育法规	32	32	0		5					2		2		
		21700017	体育游戏	32	32	0		5					2		2		
		2105010005	体育绘图	32	32	0		3			2			2			
		2105010006	赛事运作管理	32	32	0		4			2			2			
		20200254	体育舞蹈	32	0	32						2		2			
		2105010007	团体操编排理论与实践	32	32	0						2		2			
		2105010008	啦啦操	32	0	32		3			2			2			
		2105010009	运动营养	32	32	0							2	2			
		21700021	手球	32	0	32							2	2			
		2105010010	乒乓球	32	0	32		5					2	2			
		21700020	羽毛球	32	0	32					2			2			

课程类别			课程代码	课程名称	学时分配			考核安排 (学期)		学期安排 (周学时·理论/实验)						学 分	备注	
					总学时	理 论	实践	考试	考查	一 (16)	二 (16)	三 (16)	四 (16)	五 企业实训	六 顶岗实习			
			小 计		352	192	160			0	0	8	4	10		22		
合计					2106	1116	990			29	28	27	27	14		127		
实践课程			sx0001	教育实习（周）	18							0	0	4	14	9		
			2104040001	毕业设计（周）	2										4	2		
			10800079	军事训练（周）	2						2						2	
				社会实践、社团活动	60						✓	✓	✓	✓	✓		4	
			小计		400	0	400										11	
课程学分					2506										140			

备注：1. 形势与政策开设 3 年，每学期不少于 8 学时，记 1 分；
 2. 劳动教育按《淄博师范高等专科学校新时代劳动教育的实施方案》执行；
 3. 军事理论记 36 学时，2 学分。

1. 公共基础课程数据表

课程类别	课程性质	学时统计		学时统计			
		学时	占总学时比例 (%)	理论学时	占总学时比例 (%)	实践学时	占总学时比例 (%)
公共基础课程	必修课程	714	28.5	514	20.5	200	8
	选修课程	80	3.2	80	3.2	0	0
	合计	794	31.7	594	22.3	200	8
课程名称 及学分	必修课程	思想政治“概论”（2 学分）、思想政治“习思想概论”（3 学分）、思想政治“法治”（3 学分）、形势与政策（1 学分）、大学英语（8 学分）、信息技术（2 学分）、数字素养与人工智能（2 学分）、就业（创业）指导（2 学分）、劳动教育（2 学分）、军事理论（2 学分）、国家安全教育（1 学分）、大学生心理健康教育（2 学分）、美育（2 学分）、中国传统文化（2 学分）大学生口才与礼仪（2 学分）、大学语文（4 学分）、高等数学（2 学分）					
	选修课程	政治素养、科技创新、艺术审美、生命健康、语言文化，第 3-4 学期开设，每学期任选 2 学分，总计 4 学分。党史、新中国史、改革开放史、社会主义发展史中限选一门，1 学分。					

说明：《教育部关于职业院校专业人才培养方案制订与实施工作的指导意见（教职成〔2019〕13 号）》：公共基础课程学时应当不少于总学时的 1/4。

2. 专业课程数据表

课程类别	课程性质	学分统计		学时统计			
		学分	占总学分比例 (%)	理论学时	占总学时比例 (%)	实践学时	占总学时比例 (%)
专业课程	必修课程	60	42.9	320	12.8	640	25.5
	选修课程	22	15.7	192	7.7	160	6.4
	合计	82	58.6	512	20.5	800	31.9
课程名称 及学分	核心课程	运动解剖学（2 学分）、运动生理学（2 学分）、体能训练方法（2 学分）、运动训练理论与方法（2 学分）、运动防护（2 学分）、体育教学法（2 学分）、专项训练一（12 学分）、专项训练二（12 学分）					
	基础课程	体育基本理论与方法（2 学分）、体育心理学（2 学分）、体育管理（2 学分）、教育学（2 学分）、田径（8 学分）、基本体操与技巧（8 学分）、					
	专业选修课程	体育法规（2 学分）、体育游戏（2 学分）、体育绘图（2 学分）、赛事运作管理（2 学分）、体育舞蹈（2 学分）、团体操编排理论与实践（2 学分）、啦啦操（2 学分）、运动营养（2 学分）、手球（2 学分）、乒乓球（2 学分）、羽毛球（2 学分）					

3. 选修课程数据表

课程性质	课程类别	学分统计		学时统计			
		学分	占总学分比例 (%)	理论学时	占总学时比例 (%)	实践学时	占总学时比例 (%)
选修课程	公共选修课程	5	3.6	80	3.2	0	0
	专业选修课程	22	15.7	192	7.7	160	6.4
	合计	27	19.3	272	10.9	160	6.4
课程名称 及学分	公共选修课程	政治素养、科技创新、艺术审美、生命健康、语言文化，第 3-4 学期开设，每学期任选 2 学分，总计 4 学分。党史、新中国史、改革开放史、社会主义发展史中限选一门，1 学分。					
	专业选修课程	体育法规（2 学分）、体育游戏（2 学分）、体育绘图（2 学分）、赛事运作管理（2 学分）、体育舞蹈（2 学分）、团体操编排理论与实践（2 学分）、啦啦操（2 学分）、运动营养（2 学分）、手球（2 学分）、乒乓球（2 学分）、羽毛球（2 学分）					

说明：《教育部关于职业院校专业人才培养方案制订与实施工作的指导意见（教职成〔2019〕13 号）》：高职选修课教学时数占总学时的比例应当不少于 10%。

4. 实践课程学时统计数据表

课程类别	课程性质	学时合计	理论学时	实践学时
公共基础课程	必修课程	714	514	200
	选修课程	80	80	0
专业课程	核心课程	576	192	384
	基础课程	384	128	256
	选修课程	352	192	160
集中实践课程		340	0	340
毕业设计		60	0	60
总学时		2506	1106	1400
占总学时比例 (%)		100	44.1	55.8

九、实施保障

（一）师资队伍

1. 队伍结构

根据教育部规定，高职高专学校生师比不高于 18:1，教师教育课程教师占专任教师不低于 40%，具有高级职称教师占专任教师比例不低于 30%，小学兼职教师占教师教育课程教师比例不低于 30%。聘请小学体育一线名师实习实训指导教师。

2. 专任教师

本专业专任教师均具有高校教师资格，兼职教师为小学一线教学骨干，均有小学教师资格，60%以上为小学教师资格证考试考官，能较好胜任本专业教学与管理工作。

3. 专业带头人

本专业带头人具有副高以上职称，能独立开展教学研究，有较强教学改革与科研能力，有较丰富专业建设及教学改革经验。

4. 兼职教师

本专业兼职教师主要从小学教育及研究机构等基础教育一线聘任，一般不少于 3 年。

（二）教学条件

主要包括能够满足正常的课程教学、实习实训所需的专业教室、实训室和实习基地。

1. 经费保障

经费由淄博市财政支持。

2. 教学设施

一般应配备黑（白）板、多媒体计算机、投影设备、音响设

备，互联网接入环境。安装应急照明装置并保持良好状态，符合紧急疏散要求、标志明显、保持逃生地道畅通无阻。专业教室条件比较优良。本专业校内实训场所配备智能实训设施设备、虚拟仿真软件、数字化课程资源等。配有体育馆、体育场、运动人体科学实验室等。有一定数量且相对稳定的社会调查、专业见习、实习、实验的校外实训基地。有稳定的校外实习基地，提供小学体育教育等相关实习岗位。

3. 资源

1. 教材按照国家规定选用优质教材，禁止不合格的教材进入课堂。建立了由专业教师、行业专家和教研人员等参与的教材选用机制。

2. 图书文献配备基本要求：图书文献配备能满足人才培养、专业建设、教科研等工作的需要，生均教育类纸质图书不少于30册，其中现行小学体育课程标准和教材每5名实习生不少于1套，《义务教育体育课程标准》每人一本。

3. 数字资源配备基本要求：学校已经建成“智慧校园平台”、“教学管理平台”、“网络教学平台”、“图书馆数字资源平台”等多个数字化教学办公平台。

（三）教学方法

理论课程遵循理论联系实际的教学原则，主要采用讲授法、案例教学法、任务驱动教学法、微格教学法、启发式教学法、信息化教学等方法手段融合大数据、虚拟仿真等信息化技术，增强学生在学习中的主体地位，促进学生学习积极性的提高；专业技能课程主要采用讲授法、示范法、演示法、完整练习法、分解练

习法、角色扮演法、游戏法、现场教学、仿真教学、合作学习、竞赛法等灵活多样的教学方法，强调典型工作任务学习，动手能力、创新思维的培养、做到“教学练”一体化。

（四）学习评价

对学生的学业考核评价内容兼顾认知、技能、情感等方面，体现评价标准、评价主体、评价方式、评价过程的多元化。教学评价主体包括教师、学生自评和互评，改革教学评价的标准和方法。教学评价方式采用观察、口试、笔试、现场考核、职业技能大赛、职业资格等级证书鉴定等多元化评价方式。

（五）质量管理

按照国家《关于印发〈高等职业院校内部质量保证体系诊断与改革指导方案（试行）启动相关工作的通知〉》、《教育部关于职业院校专业人才培养方案制订与实施工作的指导意见》、《小学教育专业认证标准》、《小学教师行业标准》等文件精神，立足区域教育发展特点，积极探索符合我校体育教育专业实际的教学质量监控办法，确保达成人才培养目标，确保人才培养质量稳步提升。

十、附录：

体育教育专业课程描述

一、公共基础课程

毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论

课程目标：准确把握马克思主义中国化过程中形成的理论成果，深刻认识中国共产党领导人民革命、建设和改革的历史进程和伟大成就。提高学生运用马克思主义的立场、观点和方法分析解决问题的能力。坚定四个自信，增强投身我国社会主义现代化建设的自觉性和主动性。

主要内容：毛泽东思想及其历史地位，新民主主义革命理论，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，中国特色社会主义理论体系的形成发展，邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观。

教学要求：通过教学帮助学生系统掌握毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系的基本原理及其对当代中国发展的重大意义，正确认识中国特色社会主义建设的发展规律，自觉为实现中华民族伟大复兴的中国梦而奋斗。

习近平新时代中国特色社会主义思想概论

课程目标：系统掌握习近平新时代中国特色社会主义思想的主要内容和科学体系，把握这一思想的世界观、方法论和贯穿其中的立场、观点和方法，增进政治认同、思想认同、理论认同、情感认同，切实做到学思用贯通、知信行统一，增强投身民族复兴的社会责任感和历史使命感。

主要内容：中国特色社会主义，中国式现代化，党的全面领

导，以人民为中心，全面深化改革开放，高质量发展，现代化经济体系，社会主义现代化建设的教育、科技、人才战略，全过程人民民主，全面依法治国，社会主义文化强国建设，社会建设，生态文明建设，国家安全观，国防和军队，“一国两制”和祖国完全统一，中国特色大国外交和人类命运共同体，全面从严治党。

教学要求：引导青年学生科学认识我们所处的时代、认识新时代党的创新理论，认识党的创新理论指导下党和国家事业的发展，注重政治性和学理性、价值性和知识性、理论性和实践性相统一，了解中国国情，坚定理想信念，提高理论水平，增强实践能力。

思想道德与法治

课程目标：正确认识时代新人的历史责任，准确把握社会主义思想道德建设的主要内容，掌握社会主义法治的基本精神。提高学生运用马克思主义理论认识、分析、解决问题的能力。提高学生的思想道德素质和法治素养，自觉担当民族复兴大任。

主要内容：做担当复兴大任的时代新人；人生观；理想信念；中国精神；社会主义核心价值观；社会主义道德；社会主义法治。

教学要求：以马克思主义理论为指导，把社会主义核心价值观贯穿教育教学全过程，通过理论学习和实践体验，全面提高大学生的思想道德素质、行为修养和法治素养，做有理想、有本领、有担当的时代新人。

形势与政策

课程目标：了解党和国家重大方针政策及当前国际形势，正确认识党和国家面临的形势和任务。提高学生认知时事、认同政

策、认清趋势的能力。珍惜和维护国家稳定的大局，坚定四个自信。

主要内容：党的基本路线、方针、政策；改革开放和社会主义现代化建设的新形势、任务和发展成就；当前国际形势与国际关系的状况、发展趋势和我国的对外政策。

教学要求：通过教学，使学生认清当前国内外经济政治形势、国际关系以及国内外热点事件，阐明我国政府的基本原则、基本立场与应对政策。注重理论与实际的结合，力求达到知识传递与思想深化的双重效果。

教师职业道德与教育法律法规

课程目标：了解新时代师德师风的主要内容和要求，正确认识教育法律法规的基本理论和基本法律制度，掌握有关国家政策，提高学生依法执教的能力，学会用法律思维思考教育问题，成为一名师德素质好、法律素质高的合格教师。

主要内容：教师职业道德规范；教师职业行为规范；教育法律法规。

教学要求：通过教学，提高学生对师德修养重要性的认识，从而自觉进行师德修养，将师德规范内化于心，外化于行。帮助学生掌握相应的教育法律法规，明确教师的权利和义务，培养依法执教的合格小学教师和幼儿教师。

信息技术

课程目标：了解信息技术的重要作用及其发展趋势；掌握常用的工具软件和信息化办公技术；能在日常生活、学习和工作中综合运用信息技术解决问题，树立正确技术观。

主要内容：信息检索与信息安全、电子文档处理、电子表格处理、演示文稿制作、数字媒体技术、新一代信息技术概述、信息素养与社会责任。

教学要求：培养学生的信息意识，形成健康的信息行为；重点培养学生的信息技术实际操作能力，能熟练使用各种软件工具、信息系统对信息进行加工、处理和展示交流，为学生的信息技术技能与专业能力融合发展奠定基础；培养学生的数字化学习能力和创新意识；培养学生信息社会责任。

大学英语

课程目标：掌握一定的英语知识和语言技能，有效完成日常生活和职场情境中的沟通任务；具备跨文化交流的意识和能力，树立国际视野，涵养家国情怀，坚定文化自信；提升语言思维能力，培养思维的逻辑性、思辨性与创新性；完善自我学习能力，掌握科学的学习方法，养成终身学习的习惯。

主要内容：

本课程内容是发展学生英语学科核心素养的基础，突出英语语言能力在生活和职场情境中的应用，由主题类别、语篇类型、语言知识、文化知识、语言技能和学习策略六大模块组成。

教学要求：

注重发挥课程的育人功能，将课程内容与育人目标相结合；关注内容的价值取向，提炼课程思政元素；突出职业特色，加强语言实践应用能力培养；尊重个体差异，促进学生的全面与个性发展；注重现代信息技术在英语教学中的应用。

大学语文

课程目标：了解文学鉴赏的基本原理，掌握阅读、分析和鉴赏文学作品的基本方法；能够将课堂中学到的知识自动自觉应用到社会实践中，作出切合职业语境需要的表达，具有爱国情感与高尚的道德情操。

主要内容：语文素养和能力；语言表达与训练。

教学要求：使学生具备良好的听、说、读、写的语文基础能力和为学生从事早期教育工作打下良好的基础。

中华优秀传统文化

课程目标：理解中华优秀传统文化的基本知识、核心精神及历史发展规律；感悟传统文化的精神内涵与当代价值，增强人文素养、文化自信与民族认同；认识文化传承的时代意义，树立传承弘扬的责任感与使命感；学会运用传统文化智慧观察生活现象、指导个人行为与职业发展。

主要内容：系统学习中华优秀传统文化的精髓，包括其核心思想（如仁爱、诚信）、传统美德、人文精神及重要文化形态（如文学、艺术）；深入探讨传统文化在当代社会的价值体现，理解其与国家发展、社会和谐、个人修养及职业伦理的紧密关联；同时聚焦文化传承与创新的时代要求，探索青年学生在实践中弘扬优秀传统文化的路径与方法。

教学要求：系统理解传统文化的基本概念、核心精神及发展逻辑；通过经典与案例感悟文化魅力，深化文化自信与民族认同；明确自身在文化传承中的责任，主动担当使命；能在日常生活、职业发展中联系并践行优秀传统文化价值。

美育

课程目标：系统理解美育内涵，通过多元的审美体验与审美活动，探索自然、生活、艺术、文学等多维之美，增强审美感知敏锐度、艺术鉴赏深度及美学创造力，树立进步审美观念，塑造高尚审美理想与情趣，全面提升人文素养，陶冶心灵，促进人格发展。

主要内容：美育总论、审美活动与审美经验、经典审美形态、核心美学范畴、审美实践等。

教学要求：坚持“教师引导、学生为本”原则，灵活运用专题讲授、多媒体资源、翻转任务、主题辩论、创意工作坊等形式，创设丰富实践情境，引导学生在深度参与中内化美育素养。

大学生心理健康教育

课程目标：掌握一定的心理健康知识，理解心理健康的标准，熟悉常见心理问题及其预防等心理学基础知识，优化心理品质，塑造健康人格、提升自我心理调节的能力。培养适应社会发展需要的新时期高素质职业技术人才。

主要内容：心理健康基础理论；大学生心理发展特点及规律；大学生心理发展常见问题及调适策略。

教学要求：运用案例分析法、讲授法、讨论法等，引导学生通过体验、实践、讨论、合作探究等方式展开学习，为将来成为一名身心健康的职业教育工作者或小学教师奠定基础。

艺术素养—音乐

课程目标：掌握艺术素养（音乐）课程的基本理论，如音符、节奏、音高、力度等基本乐理概念，培养基础的演唱能力，组织

合唱等团队音乐活动，培养协作能力，了解不同历史时期的音乐风格，认识世界多元音乐文化，激发对音乐艺术的热爱，培养教师教育模式中所需要的音乐审美能力。

主要内容：基础乐理知识、声乐理论与实践、合唱指挥、音乐鉴赏

教学要求：了解艺术素养（音乐）课程的基本理论，能够辨别音高变化、节奏型，具备基础的演唱能力；能够掌握基本指挥手势与方法；能够识别常见乐器及其音色特点。能够完整演唱儿童歌曲，并且演唱能力水平达到教师规范的基本要求。

高等数学

课程目标：掌握高等数学的基本概念、基本理论和基本方法，具备识记、理解、计算、推理和应用能力，融入数学美学、数学文化等，提高人文素养与科学精神的融合发展，实现全面发展。

主要内容：函数、极限与连续，一元函数微分学，一元函数积分学，向量代数与空间解析几何，多元函数微分学，无穷级数，常微分方程，包括其概念、性质、运算及应用。

教学要求：学生通过课程学习，能够利用极限工具研究函数微积分，为学生专业学习提供必要的数学素养支撑。

艺术素养—美术

课程目标：掌握艺术素养（美术）的基本理论、基本原理、实践技能和思维方式，培养学生具备综合运用所学知识分析和解决绘画、手工造型、色彩表现、艺术创作及教学运用等问题的能力。

主要内容：美术鉴赏、简笔画基础、色彩基础、设计基础、

线描基础、手工基础

教学要求：了解艺术素养（美术）课程的基础概念，能够系统分析评述中西方美术作品的艺术风格、表现技法以及发展方向；掌握基本的绘画、手工工具材料的使用方法，掌握色彩基础知识，能创作主题绘画作品。能够具备临摹美术作品和创作主题绘画作品的的能力，并且简笔画绘画能力水平达到教师规范的基本要求。

就业（创业）指导

课程目标：通过职业发展与就业（创业）教育，使学生理性地规划自身未来的发展，激发职业生涯发展的自主意识；引导学生正确认识当前的就业形势，熟悉相关就业（创业）政策，树立适应社会需求的就业观，使学生在心理上做好走向社会的准备，提高就业能力和生涯管理能力。

主要内容：职业发展规划教育、就业（创业）教育。

教学要求：从学生需求出发，结合职业发展与就业（创业）教育目标，理论与实践相结合，讲授与训练相结合，充分利用各种资源，发挥师生双方在教学中的主动性和创造性，重视学生态度、观念的转变和技能的获得，采用过程评价和结果评价相结合的方式。

军事理论

课程目标：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。

主要内容：军事理论课包含中国国防、国家安全、军事思想、现代战争、信息化装备五大主要内容。军事技能训练包含共同条

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四大主要内容。

教学要求：军事课纳入普通高等学校人才培养体系，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。

劳动教育

课程目标：通过劳动教育，学生能够形成马克思主义劳动观，学生养成热爱劳动、尊重普通劳动者、珍惜劳动成果的情感和勤俭、奋斗、创新、奉献的劳动精神；养成良好的劳动习惯。

主要内容：培养学生劳动意识和公共服务意识，树立正确的劳动观；开展生产劳动和服务性劳动教育，积累职业劳动经验；组织课外实践劳动教育活动，提升学生劳动创造能力。

教学要求：根据劳动教育目标，设定具体评价标准，关注学生在劳动教育实践活动中的实际表现，开展过程性评价；根据用人单位反馈、社会实践表现评价等他人评价为辅，以学生的物化成果为参考，对学生的劳动观念、劳动能力进行总结性评价。

二、专业（技能）课程

田径

课程目标：了解和掌握田径运动的基本理论知识、基本技术和基本技能，系统地掌握田径运动增强体质的多种练习方法和手段，初步做到三会（会讲、会做、会教），具有分析问题和解决问题的能力，且能胜任运动竞赛的组织与裁判工作，以及运动场地的使用、维护与管理的实际能力。

主要内容：田径理论知识、短跑(100m)、跨栏跑(男 110m 栏、

女 100m 栏)、跳高(背越式)、跳远(挺身式)、铅球(背向滑步)、标枪(四步投掷步掷枪)。

教学要求：掌握“六大”单项的基本理论知识、基本技术和技能，并了解部分非重点教学项目。使学生能胜任体育教学与训练工作，且具备田径运动场地的画线方法、竞赛组织与编排等裁判工作方面的综合实践能力。

体操

课程目标：了解体操基础理论知识，掌握体操项目教学方法，熟练掌握基本体操、单双杠、技巧运动和支撑跳跃等专业技能，培养能够胜任体操项目教学和从事体育活动的体育专业教师。

主要内容：体操基本理论、基本体操、单双杠运动、技巧运动，支撑跳跃、健美操、体育教学法。

教学要求：通过教学，使学生了解增进健康的方法和掌握体操运动各项技能，不断提高身体素质；培养学生的体育健康意识，奠定终身体育的思想基础。

篮球

课程目标：了解一定的篮球基础理论知识，掌握科学的篮球运动的基本技战术，熟练掌握篮球运动的基本技术，提高终身体育锻炼能力和体育篮球活动组织能力。

主要内容：篮球运动基本理论，运球、传球、投篮、突破、基础配合等基本技战术内容，篮球规则、篮球裁判法、运动训练，篮球运动竞赛组织编排、体育课程篮球教学与训练等内容。

教学要求：掌握增进专项技能的方法和掌握一定的运动技能，不断提高身体素质；掌握篮球比赛的基本规则和裁判法，掌握篮

球比赛的组织与编排,使学生初步熟悉篮球活动的组织实施方法。

排球

课程目标:初步掌握排球课程的基本理论知识,掌握排球运动的主要技术动作和主要战术配合方法与变化规律,并在比赛实践中具有初步的运用能力,提高终身体育锻炼能力和从事中体育活动组织能力。

主要内容:掌握排球运动概述,排球运动基本技战术,排球规则、裁判法及组织竞赛,准备姿势、起动、移动、传球、垫球、发球、扣球、拦网等基本动作要领。

教学要求:初步掌握排球教学与训练的原则、方法与要求,了解排球教学与训练文件(如大纲、进度、教案)的设计与书写规范,并初步具备排球课程的教学能力(如讲解、示范及安排组织教学练习等),并做到“四会”,即:会讲、会做、会教、会写,初步具有指导排球队训练和组织学校和社会球类活动的实践能力,并能运用各种形式和方法指导大众进行健身活动。

足球

课程目标:较系统的掌握足球课程的基本理论知识、基本技术战术和基本技能。如:足球教材、教法研究、组织足球运动竞赛、裁判能力、场地器材的使用和管理等,基本掌握具有从事中小学足球课程教学的能力,做到会讲、会做、会教、会写。

主要内容:足球运动概述、规则与裁判法、基本技术、基本战术、教学比赛与裁判实习。

教学要求:能够指运用已理解的教学原则和技战术原理说明、解释同类有关足球教学现象。能够独立或在教师指导下完成足球

课程教学、训练等知识和技能的实践动手操作能力和任务，并能从技术动作的背景中，通过正误动作对比、分化出错误动作。

武术

课程目标了解武术的基本理论知识及武术运动对身体素质的作用，掌握科学的体育锻炼方法，熟悉评价武术与身体健康内容和方法，掌握武术的基本技能和训练方法。能够根据武术图解知识进行武术自学加强业务能力提升，提高终身武术锻炼和从事武术活动组织能力。

主要内容：学习武术运动的发展、图解知识、竞赛规则等基本理论知识，武术基本技术、动作组合、少年拳、初级长拳、初级刀术、健身气功、太极拳等。

教学要求：了解武术运动的基本知识，熟练掌握武术的基本技术，掌握一定的武术套路，弘扬中华民族传统精神，掌握武术的训练方法，训练和指导武术训练，具备胜任武术的组织教学能力。

运动解剖生理学

课程目标：较系统地掌握人体各器官、系统的形态、结构及主要机能，以及生长发育的规律。

运用人体解剖学的基本理论知识去观察分析体育实践中的技术动作的能力，能较好地掌握人体正常生理机能变化规律和运动训练对人体各种生理机能的影响，同时用来指导运动训练实践，为学生学习后继课程及从事体育教学奠定解剖基础。

主要内容：人体的基本构成、骨与骨连结、骨骼肌、骨骼肌生理、血液、循环系统、呼吸系统、消化系统、能量代谢与运动、

泌尿系统、感觉器官、神经系统、内分泌系统等。

教学要求：了解正常人体生理活动的现象、规律及调节机理，掌握基本理论和基础知识。掌握身体活动对机体各个系统和器官功能的影响以及基本机理，尤其注重掌握青少年的生理特点以及身体活动的影响。使学生掌握体育锻炼及课余运动训练的生理学原理以及运动效果的生理学评价，指导体育教学、运动训练实践以及健身运动。

运动防护

课程目标：掌握常见运动性伤病的病因、发生规律及其防治措施。了解并掌握体育运动参加者的身体发育、健康状况和运动训练水平的评定方法，为合理安排、组织体育教学、运动训练和比赛提供科学依据，并给予医务监督。

主要内容：防护理念、急救与处理、运动损伤抗毒，以及头颈部、肩肘手部、躯干部、下肢等知识，运动风险管理技能、损伤预防技术和技术诊断与分析方法。

教学要求：通过学习，学生掌握防护理念、急救与处理、运动损伤康复，以及头颈部、肩肘手部、躯干部、下肢等知识，以及运动风险管理技能、损伤预防技术和技术诊断与分析方法，能够及时、准确、有效地预防和处理运动损伤，处理常见运动损伤和突发事件处理，预防和减少运动损伤的发生。

体能训练方法

课程目标：通过学习使学生了解体能训练的基本理论、知识、技术和技能，并能应用于指导体能训练和相关工作，同时使学生掌握体能训练的方法在社会体育指导、体育教学过程中的重要性。

主要内容：该课程探索和研究发展运动员、群众体育体能的基本理论和方法，寻找体能训练的最佳理论模式与途径，使体能训练系统化、最优化和科学化。

教学要求：掌握体能训练的人体运动科学原理，体能训练的基本技术和方法，体能测试的基本理论与技术，参与体能训练的运动风险，体能训练计划的编制和实施。

运动训练理论与方法

课程目标：通过教学使学生明确运动训练的目的任务，较系统地掌握运动训练的基本原理、规律和方法，了解完整的运动训练理论体系和当前国内外运动训练的发展动态、特点和趋势，为实施科学化训练奠定一定的理论基础。掌握有关运动训练的一般理论、方法与组织，运用所学的运动训练知识，分析和解决训练实践的各种问题，为今后从事专业训练或业余训练工作打下基础。

主要内容：运动训练的目的、任务、原理和原则，选材的方法，训练的基本内容、方法，训练过程的结构、组织，控制和计划的安排，以及对运动员和教练员的要求和运动队的组织与管理等一般规律的理论。

教学要求：掌握运动训练的基本原理、规律和方法，完整的运动训练理论体系和当前国内外运动训练的发展动态、特点和趋势，实施科学化训练奠定一定的理论基础掌握有关运动训练的一般理论、方法与组织。

体育教学法

课程目标：使学生明确学习《体育教学论》的目的、任务及其重要意义；掌握贯彻体育与健康课程标准、科学选择教学内容

和方法,合理地运用教学原则以及提高学生对体育的认识,激发学生锻炼身体的自觉性和积极性等方面的知识与能力。努力钻研体育课程理论与体育教学理论,熟练地掌握体育的基础知识、基本技能和基本技术,合理地运用教学方法和组织方法。提高学生掌握技能技术过程中各种矛盾与困难的分析能力和灵活运用教法的能力。

主要内容:体育教学的目的、任务及其重要意义;体育与健康课程标准、科学选择教学内容和方法;体育课程理论与体育教学理论,掌握体育的基础知识、基本技能和基本技术,合理地运用教学方法和组织方法。

教学要求:通过研究体育教学的方法,使学生学会分析体育教材,掌握多种体育教学方法,理论与实际相结合,培养和提高学生从事体育教学的能力。

体育管理

课程目标:通过本课程的学习使学生全面地、系统地掌握管理基本原理、基本职能及基本方法在体育行为中应用的基本要求,掌握体育行为的分类管理,为后续课程的学习奠定必要的管理学和体育学基础。

主要内容:《体育管理学》以研究体育管理的基本理论、体制及具体方法为主要内容,使学生全面了解与掌握体育管理的原理、职能、体制的基本知识,并且强调体育管理学的应用性,理论联系实际,了解学校体育、运动训练、体育赛事社会体育、体育产业、体育信息等具体管理。

教学要求:使学生了解体育管理学的发展历程及基本性质,

系统了解和掌握体育管理的基本原理、职能和方法等内容，在了解体育各实践领域基本管理内容的基础上，培养学生运用体育管理的基本知识解决实际中的问题。