

江苏省海门中等专业学校

2024 级运动训练专业实施性人才培养方案

一、专业与专门化方向

专业名称：运动训练（专业代码 770303）

专门化方向：学校、企事业部门、群众活动团体从事运动训练、体育教学和管理

二、入学要求与基本学制

入学要求：初中毕业生中具有体育类专业（包括球类、田径、传统武术等竞赛类）特长生，国家二级运动员以上等级优秀。

基本学制：3 年

三、培养目标

本专业落实立德树人根本任务，培养与本地区建设要求相适应的德、智、体、美全面发展，初步掌握现代化科学训练理论和方法具有一定运动技术水平的运动员和能从事专项训练和体育俱乐部健身指导的辅助教练员，基本具备赛事策划、组织、管理能力的一专多能的专业技能型人才。

四、职业（岗位）面向、职业资格及继续学习专业

专门化方向	职业（岗位）	职业资格要求	继续学习专业	
助理教练	助理教练员、健身俱乐部指导员	社会体育指导员（五级）	高职： 运动训练学	本科：运动训练、体育教育、体育经营与管理。
各类运动队运动员	专业队职业化运动员	等级运动员（国家二级、一级）		
运动训练	专业运动项目教练员	获得相应的职业资格证书		

五、培养规格

（一）综合素质

- 具有良好的道德品质、职业素养、竞争和创新意识。
- 具有规则意识，维护公共利益，勇于承担责任的品质。
- 具有健康的身体和良好的心理素质。
- 具有良好的责任心，能够承受较强的工作压力，工作仔细，吃苦耐劳。
- 具有良好的礼仪、沟通和表达能力以及强烈的团队合作意识。
- 具有“一专多能”、全面发展、适合社会发展需求的体育人才。
- 具有良好的人文素养和继续学习的能力。
- 具备计算机操作能力，能熟练使用办公软件和办公自动化设备。
- 具有借助工具查阅中、英文技术资料的基础能力。

（二）职业能力

1. 行业通用能力:

- (1) 具备礼仪与沟通的基本技巧和方法。
- (2) 身体素质能力: 具有完成运动动作相关的速度、力量、耐力、柔韧、灵敏等身体素质能力。在相关专项水平上达到专业水平。
- (3) 具备专业指导的基本能力和客观评价的能力。
- (4) 能够初步具备专项体育场地管理职责和维护标准, 能完成简单的场地布置和简易设施设备的安装。
- (5) 能较熟练介绍企业项目经营范围、企业文化、企业核心竞争力以及产品性能, 初步具备营销能力。

2. 职业特定能力

- (1) 指导能力: 掌握必备的专业理论知识与选材方法; 具备科学制定训练计划和训练效果评价的能力; 具备较强的示范讲解和训练指导能力;
- (2) 营销能力: 具备该项体育健身设施的体育设施、设备使用知识, 并能简单的掌握营销体育产品的技巧和方法;
- (3) 服务能力: 了解相关专业的基本知识并具备一定的赛事组织和管理能力
- (4) 管理能力: 能够熟悉和掌握该项运动训练项目场地、运营的基本管理方式和内容。

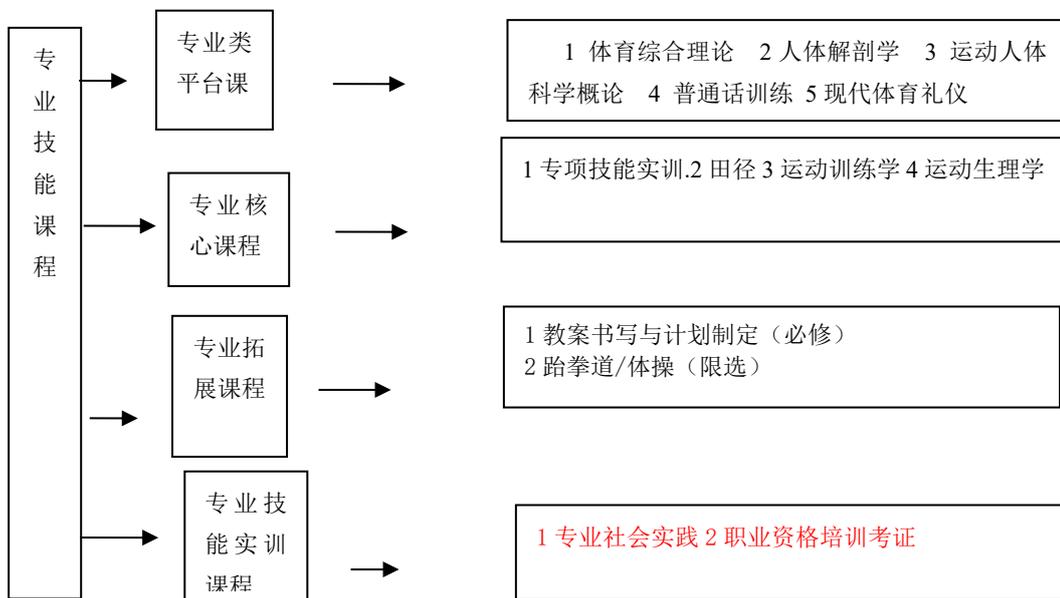
3. 跨行业职业能力

- (1) 具有岗位应变的能力。
- (2) 具有科学运动训练基础能力。
- (3) 具有创新和创业的基础能力。
- (4) 科学制定训练计划和训练效果评价的能力。

六、课程设置及教学要求

(一) 课程结构

思想政治课 1 中国特色社会主义 2 心理健康与
职业生涯 3 哲学与人生 4 职业道德
与法治 5 形势与政策
文化基础课程 1 语文 2 数学 3 英语 4 体育与健康
5 历史 6 艺术 7 信息技术



(二) 主要课程教学要求

课程名称 (课时)	主要教学内容	能力要求
田 径 (117)	1. 跑（短跑、中长跑）； 2. 跳（跳远、三级跳）； 3. 投（实心球） 4. 专项	达到江苏省中等职业教育学业水平考试通用技能 身体素质的要求 田径专项运动员达二级以上水平
运动训练学 基础 (68)	1. 运动训练学基本知识； 2. 运动训练学的概述； 3. 运动训练的基本原则； 4. 运动训练的基本手段和方法； 5. 按目的分类的运动训练； 6. 按组织分类的运动训练	1. 具备运动训练学的基本知识； 2. 具备运动训练学的分类、原则、手段等基本要素和基础知识； 3. 具备运动训练的组织、管理、指导等能力； 4. 能对运动水平的不同层次，开展针对性训练指导
人体解剖学 (51)	八大系统的基础知识，重点为运动系统 1. 骨； 2 骨连结； 3 骨酪肌。 其他系统： 消化系统 呼吸系统：包括呼吸道和肺 泌尿系统 生殖系统 脉管系统 感觉系统 神经系统：包括中枢神经和周围神	1. 运动系统由骨、骨连结和骨酪肌三部分组成 2. 形态： 3. 基本结构： 4. 关节的结构： 5. 关节的辅助结构： 6. 椎骨的形态： 7. 脊柱的功能： 能掌握常见的运动损伤的病因、征象、急救处理和预防方法

	经	
运动人体科学概论 (64)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 运动人体科学概论的概述; 2. 人体运动的物质与能量代谢; 3. 运动系统; 4. 神经和内分泌系统; 5. 氧运输系统; 6. 运动与营养; 7. 身体素质; 8. 运动中人体机能变化规律; 9. 年龄、性别、环境与运动; 10. 功能检查与评价; 11. 按摩; 12. 运动伤病的防治 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 理解《运动人体科学概论》的意义、目的任务基本内容; 2. 掌握人体基本化学组成、细胞与基本组织和生命的基本活动; 3. 掌握糖、脂肪和蛋白质三大有机物在体内分解代谢的一般过程及其运动时人体物质代谢和能量代谢的特点; 4. 掌握骨、关节和肌肉的结构、功能以及运动对运动系统结构的影响; 5. 掌握神经系统的组成、功能,运动技能的形成过程和影响因素,以及人体的激素调节; 6. 重点掌握氧运输系统的组成和功能; 7. 能掌握消化系统的基本结构和功能,营养素的种类以及运动中营养问题; 8. 能掌握各项身体素质的概念、生理基础以及发展各项身体素质的方法; 9. 掌握运动各阶段身体机能的变化规律和形成机制,并能为科学训练提供依据; 10. 能掌握身体机能和运动能力发展的年龄、性别规律以及环境因素变化对身体机能的影响; 11. 掌握医务监督中身体形态、肌肉力量、有氧和无氧运动能力等功能的检查与评价方法; 12. 懂得运动按摩的作用、注意事项并能掌握运动按摩的一般手法及常用穴位; 13. 能掌握常见的运动损伤的病因、征象、急救处理和预防方法
综合理论 (60)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 体育人文社会知识; 2. 运动人体科学; 3. 体育健身方法知识; 4. 人体测量与医务监督 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解体育与社会的关系; 2. 具备社会体育指导员从业知识; 3. 理解运动人体科学知识; 4. 掌握科学的体育健身方法知识; 5. 掌握人体测量方法和医务监督方法
运动训练专	1. 专项技能的训练基础理论与训练	1. 基本掌握专项技能技术的基本原理和技术分析

项技能实训 (288)	方法； 2. 专项竞赛组织和裁判； 3. 专项场地、器材设备设备的布置与维护	的方法； 2. 掌握专项一般身体训练、专门化方向专项身体训练的基本理论和主要训练方法； 3. 掌握专项技术训练的基本理论和主要训练方法； 4. 基本具备专项竞赛组织方法； 5. 初步掌握专项比赛主要规则和裁判方法； 6. 初步掌握专项竞比赛场地的规格和要求； 7. 初步掌握专项比赛器材、设备规格和器材维护
	专项技能技术实训	具备专项基本技能，并不断完善和提高技能
运动生理学 (51)	1. 研究人体机能活动规律； 2. 探讨人体运动能力发展和完善的生理学机理； 3. 论证并确立各种科学的训练制度和训练方法。	1. 初步掌握运动生理学包含的 25 项基本概念 2. 初步掌握人体对运动的反应和适应。 3. 了解各项指标在人体运动后的变化特点。 4. 初步掌握由于运动生理的变化而更科学指导体育锻炼和运动训练，更好地为体育实践服务。
现代体育礼仪 (34)	1. 现代礼仪、个人礼仪、社交礼仪和交谈礼仪 2. 体育教练员组织训练和比赛的礼仪 3. 体育裁判基本礼仪和运动员的礼仪 4. 体育观众、体育服务礼仪和求职礼仪	1. 初步掌握现代礼仪、个人礼仪、社交礼仪和交谈礼仪的特点个功能以及各种礼仪的具体要求。 2. 初步掌握助理教练裁判员的基本礼仪和比赛礼仪。 3. 了解体育比赛观众入场、赛中和退场的基本礼仪。 4. 初步掌握健身场馆从业人员的礼仪、礼节技巧和方法。 5. 学会求职面试的礼仪和技巧

七. 教学安排

(一) 教学时间分配

学期	学期周数	教学周数		考试周数	机动周数
		周数	其中：综合的实践教学及教育活动周数		
一	20	18	1 (军训) 1 (入学教育)	1	1
二	20	18		1	1
三	20	18		1	1
四	20	18	2 社会实践	1	1
五	20	18	2 综合实训(考证)	1	1
六	20	18	18 岗位实习	/	/

			1(毕业教育)		
总计	120	108	30	5	5

(二) 教学进程安排

运动训练专业教学进程安排表（样表）20240607

课程类别			序号	课程名称	课时及学分		周课时及教学周安排						考核方式		备注				
					课时	学分	一	二	三	四	五	六	考试	考查					
							17+1	17+1	17+1	16+2	10+8	18							
公共基础课程	思想政治课	必修	1	中国特色社会主义*	36	2	2							√		思政课不少于8学分， 课时不少于144			
			2	心理健康与职业生涯*	36	2		2							√				
			3	哲学与人生*	36	2			2								√		
			4	职业道德与法治*	36	2				2							√		
			5	形势与政策*	24	1						2					√		
	文化课	必修	1	语文	231	14	3	3	3	3	3				√		文化课原则上按此表 中的周课时进行设置。		
			2	数学	221	13	3	3	3	3	2					√			
			3	英语	154	9	2	2	2	2	2					√			
			4	体育与健康	154	9	2	2	2	2	2					√			
			5	历史	68	4	2	2								√			
			6	艺术	34	2	1	1										√	
			7	信息技术	102	6	4	2										√	
			8	地理、物理、化学	51	3	3											√	
任选	1	职业礼仪/插画知识	34	2		2									√				
	2	中华优秀传统文化/书法	34	2			2								√				
	3	安全常识/应用文写作	32	2					2						√				
公共基础课合计				1283	75	22	19	14	14	11									
专业（技能）课程	专业类平台课程	必修	1	体育综合理论	60	6					6				√	专业（技能课程）按此 样表分为专业平台课 程、专业核心课程、专 业拓展课程、专业技能 实训课程。其中专业技 能实训课程可融入专 业平台、核心等课程 中，可不另设。			
			2	人体解剖学	51	3			3						√				
			3	运动人体科学概论	64	4				4					√				
			4	普通话训练	34	2	2								√				
			5	现代体育礼仪	34	2			2						√				
	专	必	1	专项技能实训	288	19	2	5	3	3	7			√					

业 核 心 课 程	修	2	田径	117	7	2		3	2			√			
		3	运动训练学	68	4		4					√			
		4	运动生理学	51	3			3				√			
	专 业 拓 展 课 程	必 修	1	教案书写与计划制定	48	4				3			√		
			任 选	1	跆拳道/体操	52	5				2	3		√	
	专 业 技 能 实 训 课 程			1	专业社会实践	60	2				2W			√	
			2	职业资格培训考证	60	2					2W			√	
			专业技能实训课程小计		120	4				2W	2W				
	专业（技能）课程合计				987	63	6	9	14	14+2 W	16+2 W				
	集 中 实 践 教 学 活 动	军训、专业认识与入学教育			30	1	1W						√		
社会实践			30	1		1W					√				
劳动实践			30	1			1W				√				
毕业考核与毕业教育			180	6					6W		√				
岗位实习			540	18						18W	√				
素质拓展课程合计			810	67	1W	1W	1W		6W	18W					
总计（实际）				3080	205	28	28	28	28	27					
总计（要求）						28	28	28	28	27					

备注：带*的课程不足课时，在选修课和技能实训周等进行补足。

注：1. 总学时为 3080 学时。其中公共基础必修为 1283，占比约为 41%，专业技能课(含岗位实习、专业认知与入学教育、毕业教育)学时为 1797，占比约为 58%；任选课程学时为 272，占比约 8%左右。总学时中，公共基础课程与专业技能课程学时比例约为 4：6。

2. 总学分 205。学分计算办法：第 1 至第 5 学期每学期 16 学时计 1 学分；专业实践和职业资格考证每 1 周计 1 学分；顶岗实习 1 周计 1 学分；军训、专业认知与入学教育 1 周计 1 学分。

八、实施保障

(一) 师资条件

1. 专任专业教师与在籍学生之比 1:32, 高级职称 75%, 获得与本专业相关的高级工以上职业资格 75%, 取得非教师系列专业技术中级以上职称 75%; 兼职教师占专业教师比例 25%, 其中 100%以上具有中级以上技术职称或高级工以上职业资格。

2. 100%的专任专业教师应具有体育类专业本科以上学历; 3 年以上专任专业教师, 专业基础平台课程教师: 都获得国家体育总局技能鉴定指导中心颁发的体育行业职业资格证书。

3. 专任专业教师具有良好的师德修养、专业能力, 能够开展理实一体化教学, 具有信息化教学能力。专业课教师普遍参加省、市教学改革课题研究、教学竞赛、技能竞赛等活动, 平均每两年到体育行业实践不少于 2 个月。

(二) 教学设施

1. 校内实训设施

实训基地(馆、房)	主要设备名称	数量(个/架/套)	规格和技术的特殊要求
田径场(足球场)	田径场	2	400 米/300 米各一
	风雨跑廊	1	100 米
	杠铃片(杆)	50	国标
	起跑器	10	国标
	橡皮带	30	5 米
体能训练房	核心训练用品	10	国标
	力量爆发力训练用品	10	国标
	平衡稳定性训练用品	10	国标
	敏捷性训练用品	10	国标
	柔韧放松训练用品	10	国标
传统类	体操场地	1 块	标准
	音箱设备	1 套	标准
	墙镜	1 块	10 米*2 米
	杠铃	10 个	标准
	压腿杠	20 个	标准

(二) 校外实训(专项训练)基地

1. 有长期稳定合作的校外实训基地: 柯缔缘足球俱乐部、海南健身馆、南通光华国际大酒店。

2. 各专门化方向技能实训能充分利用校外高水平实训基地的教学资源, 合理安排学生进

行实训，从而提高专门化方向体育和管理的技能。

九、质量管理

（一）编制实施性人才培养方案

职业学校依据本方案，开展专业调研与分析，结合学校具体实际，编制科学、先进、操作性强的实施性人才培养方案并滚动修订。具体要求为：

1. 落实立德树人根本任务，注重学生正确价值观、必备品格和关键能力的培养，主动对接经济社会发展需求，坚持面向市场、服务发展、促进就业的办学方向，确定本校本专业培养目标、人才培养规格、课程设置和教学内容。

2. 注重中高职衔接人才培养。着眼于学习者的专业成长和终身发展，针对“3+3”分段培养，职教高考升学，以及中高职衔接其他形式，通过制订中高职衔接人才培养方案，在现代职教体系框架内，统筹培养目标、课程内容、评价标准，实现中职与高职专业、中职与职教本科专业，在教学体系上的有机统一。

3. 贯彻教育部《中等职业学校公共基础课程方案》《江苏省中等职业学校运动与训连专业类课程指导方案（试行）》，开足开好公共基础必修课程和专业类平台课程。

4. 选修课程分为限定选修课程和任意选修课程。公共基础限选课程要落实国家、教育部的相关规定，公共基础任意选修课程、专业（技能）任意选修课程的课程设置、教学内容、学时（学分）安排，要结合专业特点、学生个性发展需求和学校办学特色，有针对性地开展，并科学合理地选择课程内容。

（二）推进教育教学改革

1. 强化基础条件。持续做好师资队伍、专业教室、实训场地、教学资源等基础建设，统筹提高教学硬件与软件建设水平，为保障人才培养质量创造良好的育人环境。

2. 明确教改方向。充分体现以能力为本位、以职业实践为主线、以项目课程为主体的模块化专业课程体系的课程改革理念着力培养学生的专业能力、综合素质和职业精神，提高人才培养质量。

3. 提升课程建设水平。坚持以工作过程为主线，整合知识和技能，重构课程结构；联合行业专家，共同开发工作手册、任务工作页和活页讲义等专业课程特色教材，不断丰富课程教学资源。

（三）严格毕业要求

根据国家和省的有关规定，落实本专业培养目标和培养规格，细化、明确学生毕业要求，完善学习过程监测、评价与反馈机制，强化实习、实训、毕业综合项目（作品、方案、成果）等实践性教学环节，注重全过程管理与考核评价，结合专业实际组织毕业考核，保证毕业要求的达成度。

本专业学生的毕业要求为：

1. 符合《江苏省中等职业学校学生学籍管理规定》中关于学生毕业的相关规定，思想品

德评价和操行评定合格。

2. 修满专业人才培养方案规定的全部课程且成绩合格，取得规定学分，本专业累计取得学分不少于 190。在校期间参加各级各类技能大赛、创新创业大赛等并获得奖项的同学，按照奖项级别和等级，给予相应的学分奖励。

3. 毕业考核成绩达到合格以上。毕业考核方式：（1）综合素质评价，包括思想素质、文化素质、身体素质、劳动素质、艺术素质、社会实践等；（2）学业成绩考核，包括本专业各科目的学业成绩、江苏省中等职业学校学生学业水平考试成绩，以及结合本校本专业实际而开设的毕业综合考试；（3）实践考核项目，包括学校综合实践项目考评、岗位实习报告、作品展示等。学生在校期间参加各级各类技能大赛、创新创业大赛等并获得奖项，按照奖项级别和等级，视同其“实践考核项目（学校综合实践项目考评、岗位实习报告、作品展示等）”成绩为合格、良好、优秀。

十、编制说明

1. 本方案依据《江苏省中等职业教育运动训练专业指导性人才培养方案征求意见稿》编制。

2. 本方案充分体现构建以能力为本位、以职业实践为主线、以项目课程为主体的模块化专业课程体系的课程改革理念。并突出以下几点：

（1）有效对接我国《体育产业发展“十四五”规划》和《关于加快发展健身休闲产业的指导意见》等纲领性文件的出台和实施，为休闲体育的创造了良好的外部环境，也为人才的培养提供了政策性的保障。

（2）注重人才综合素质的培养。该专业涉及的学科知识相对比较综合，文化基础课程是学习专业课程的基石和提升综合素质的重要保障，故文化课程一直延伸到第五个学期。

（3）注重中高等职业教育课程衔接。该专业的学生中职毕业后，可以通过对口单招和注册入学等形式，进入高校继续深造，提高自己的整体素质。在基础平台课程中，《运动训练学》、《运动人体科学概论》、《运动生理学》等课程的设置，强化了该专业与后续高等职业教育课程的衔接。

3. 依据《江苏省中等职业教育运动训练专业指导性人才培养方案（征求意见稿）》的要求，在制定本方案时，严格做到以下几点：

（1）落实“2.5+0.5”人才培养模式，学生在校学习时间为 5 个学期，校外岗位实习时间为 1 学期。每学期按 20 周计算，每学年为 52 周，其中教学时间 40 周（含复习考试），假期 12 周。第一至第五学期，每学期教学周 18 周，机动、考试各 1 周。第六学期岗位实习 18 周，按每周 30 学时计算。

(2) 严格贯彻教育部《中等职业学校公共基础课程方案》参照根据教育部《关于征求对中等职业学校语文、历史、体育与健康、公共艺术等4门公共基础课课程标准（征求意见稿）意见的函》（教职成司函〔2016〕187号）的文件精神，落实课程。

(3) 本方案在课程设置上分为：公共基础课程和专业技能课程。

①公共基础课程分为：德育课和文化课。德育课程按照立德树人的根本任务，依据《教育部关于中等职业学校德育课课程设置与教学安排的意见》教职成〔2008〕6号开设德育课程；文化课程必修课程为保证学生的基础文化知识，严格遵守《中等职业教育课程结构及教学进程安排表》（苏教职〔2012〕36号）。

②专业技能课程分为：专业类平台课程、专业核心课程、专业拓展课程、专业技能实训课程。基础平台课程根据升学需要，开设人体解剖学、运动人体科学概论、体育综合理论课程等；专业核心课程开设专项技能课程、田径等，按照正常的教学进程完成预期的教学任务。

③任意选修课程结合学生个性发展需求和学校办学特色开设跆拳道/体操。

