

2022级运动训练专业 人才培养方案

专业名称：运动训练
专业代码：770303
入学要求：初中毕业生或同等学力者
修业年限：3年
学校（盖章）伊川县中等职业学校

目录

一、专业名称及代码.....	1
二、入学要求.....	1
三、修业年限.....	1
四、职业面向.....	1
五、培养目标与培养规格.....	1
（一）培养目标.....	1
（二）培养规格.....	1
六、课程设置及要求.....	2
（一）公共基础课程.....	2
（二）专业（技能）课程.....	7
七、教学进程总体安排.....	10
（一）教学时间分配表.....	10
（二）教学进程安排表.....	11
八、实施保障.....	14
（一）师资队伍.....	14
（二）教学设施.....	14
（三）教学资源.....	15
（四）教学方法.....	15
（五）学习评价.....	16
（六）质量管理.....	18
九、毕业要求.....	18

运动训练专业人才培养方案

一、专业名称和专业代码

专业名称：运动训练

专业代码：770303

二、入学要求

入学要求：初中毕业生或同等学力者

三、修业年限

修业年限：3年

四、职业面向

专业名称 (代码)	专业(技能方 向)	对应职业(岗 位)	继续学习专业(举例)	
运动训练 (770303)	体能训练	运动员	高职： 运动训练 (570303)等	本科： 体育教育 (040201)、运 动训练 (670401)、等

五、培养目标与培养规格

(一) 培养目标

培养具备现代体育教育、健康理念和创新精神，系统掌握学校体育教育教学、课外体育锻炼和训练竞赛的基本理论、基本技能与基本方法，具有一定的运动技能和学校体育管理、研究的能力，能胜任学校体育工作的创新性应用型人才。

(二) 培养规格

1. 素质

A1、热爱社会主义祖国，拥护中国共产党的领导，掌握马列主义、毛泽东思想和

中国特色社会主义理论的基本原理，树立正确的世界观、人生观和社会主义核心价值观。

A2、具有强烈的社会责任感和团队精神，良好的心理素质和思想品德品质、社会公德。

A3、遵纪守法，熟悉国家有关体育工作的方针、政策和法规。

2.知识和能力

B1、综合素质较高，具有一定的自然科学和人文社会科学的基本理论知识。

B2、具有独立获取知识、提出问题、分析问题和解决问题的能力基本能力和开拓创新精神。

B3、具有一定的军事基本知识，受到必要的军事训练，达到国家规定的大学生军事训练合格标准，能够履行建设祖国和保卫祖国的神圣义务。

B4、具有在本专业与相关领域的计算机应用能力，能够熟练运用信息技术获得信息，为体育教育教学提供便利。

B5、掌握学校体育发展的动态以及体育科学的发展趋势。

B6、具有较为广阔的知识面和国际视野，能够较熟练地掌握一门外国语和一定的专业外语水平，并能从国际视野看待体育教学问题。

六、课程设置及要求

本专业课程分为：公共基础课程和专业（技能）课程。

（一）公共基础课程

序号	课程名称	主要教学目标、内容和要求	参考学时
1	心理健康与职业生涯	依据《中等职业学校心理健康与职业生涯教学大纲》开设，并注重培养学生正确的职业理想和职业观、择业观、创业观以及成才观等在本专业的应用能力。	36

2	职业道德与法治	依据《中等职业学校职业道德与法治教学大纲》开设，并注重培养学生职业道德意识、法治观念等在本专业的应用能力。	36
3	中国特色社会主义	依据《中等职业学校中国特色社会主义教学大纲》开设，并注重培养学生思想政治素质，坚定走中国特色社会主义道路的信念等在本专业的应用能力。	36
4	哲学与人生	依据《中等职业学校哲学与人生教学大纲》开设，并注重培养学生正确的价值判断和行为选择，积极向上的人生态度等在本专业的应用能力。	36
5	历史	依据《中等职业学校历史课程标准 2020 年版》开设，主要学习中国古代史、中国近代史、中国现代史、世界古代史、世界近代史、世界现代史。注重培养学生历史学科核心素养，使学生进一步掌握重要的历史事件、历史人物、历史现象，理解重要的历史概念，了解历史发展的基本线索，不同历史时期人类社会的基本特征，初步认识历史发展的基本规律等在本专业中的应用能力。	72
6	语文	依据《中等职业学校语文课程标准2020年版》开设，学生通过阅读与欣赏、表达与交流及语文综合实践等活动，在语言理解与运用、思维发展与提升、审美发现与鉴赏、文化传承与参与几个方面都获得持续发展，自觉弘扬社会主义核心价值观，坚定文化自信，树立正确的人生理想，涵养职业精神，为	144

		适应个人终身发展和社会发展需要提供支撑。	
7	数学	<p>依据《中等职业学校数学课程标准2020年版》开设，内容主要有：集合、不等式、函数概念、指数函数和对数函数、三角函数、直线和圆的方程、简单几何体、概率和统计初步。落实立德树人，聚焦数学运算、直观想象、逻辑推理、数学抽象、数据分析、数学建模等核心素养，突出学生的主体地位，改进教学方式，体现职教特色，注重实践应用，充分利用信息技术，提高教学效果。</p>	144

序号	课程名称	主要教学目标、内容和要求	参考学时
8	英语	<p>依据《中等职业学校英语课程标准 2020 年版》开设，主要内容有：主题、语篇类型、语言知识、文化知识、语言技能和语言策略。帮助学生进一步学习语言基础知识和基本技能，发展英语学科核心素养，为学生的职业生涯、继续学习和终身发展奠定基础。</p>	144

9	信息技术	<p>依据《中等职业学校信息技术课程标准 2020 年版》开设，内容有：信息技术应用基础、网络应用、图文编辑、数据处理、程序设计入门、数字媒体技术应用、信息安全基础、人工智能初步。学生通过对信息技术基础知识与技能的学习，有助于增强信息意识、发展计算思维、提高数字化学习与创新能力、树立正确的信息社会价值观和责任感。</p>	72
10	体育与健康	<p>依据《中等职业学校体育与健康课程标准 2020 年版》开设，内容有：健康教育；体育知识的掌握和体育文化的传承；篮球、气排球、足球、羽毛球、乒乓球、武术、健美操等运动项目其中2项运动技能的理论与实践；一般体能、职业体能、专项体能的发展。注重培养学生的体育与健康学科核心素养和促进学生身心健康发展,成为德智体美劳全面发展的高素质劳动者和 技术技能人才，使学生在运动能力、健康行为和体育精神三方面获得全面发展。</p>	144
11	劳动教育	<p>依据《中等职业学校劳动教育课程标准》开设，主要开设理论课和实践课，通过劳动教育，使学生能够正确理解和形成马克思主义劳动观，牢固树立劳动最光荣、劳动最崇尚、劳动最伟大、劳动最美丽的劳动观念，促进学生体会劳动，创造美好生活；体会劳动不分贵贱，热爱劳动，尊重普通劳动者。培养勤俭、奋斗、创新、奉献的劳动精神，为学生具备满足生存发展需要的基本劳动能力和形成良好劳动习惯奠定基</p>	30

		<p>础，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。</p>	
12	艺术	<p>依据《中等职业学校艺术课程标准》开设，通过艺术作品欣赏和艺术实践活动，使学生掌握艺术作品和创作艺术作品的基本方法，学会结合专业，提高学生艺术鉴赏能力。</p>	36

(二) 专业(技能)课程

专业(技能)课程包括:专业核心课、专业方向课和专业选修课。

1.专业核心课

序号	课程名称	主要教学目标、内容和要求	参考学时
1	田径	<ol style="list-style-type: none">1. 了解自己和小组的速度素质,制定单元学习目标2. 通过练习、分析跑的技术动作,掌握正确的跑步技术动作,掌握正确的跑步技术3. 培养学生积极进取,团结合作,勇于挑战的意志品质,并将可渗透的法制教育贯穿在教学中。	324
2	跳跃	<ol style="list-style-type: none">1. 激发学生对体育的兴趣,能积极主动地参加体育活动。2. 学习掌握跳跃的基本动作,掌握双起双落和轻巧落地的动作技能3. 发展下肢力量及身体的协调性,灵活性	252
3	投掷	<ol style="list-style-type: none">1. 通过练习,改变学生投掷中投掷角过低的状态,进行投掷游戏让学生在游戏中体会体育的快乐。2. 增强学生的自尊心和自信心,培养学生现代社会所必需的互动合作,让学生具有积极参与体育运动的意识和兴趣。	144

2. 专业方向课

(1) 体能训练方向

序号	课程名称	主要教学目标、内容和要求	参考学时
1	长短跑	通过游戏的方式促进学生积极参与，使学生初步理解长跑技术，短跑技术，以及跑步时需要注意的动作和降低身体损伤的方法发展学生短跑时灵敏迅速的反应能力，长跑时的对体能要求较高的耐力等。培养学生的责任感和合作竞争意识能力，增强学生顽强拼搏勇于克服困难的优良品质。	234
2	基础体能	通过小马跳、小步跑、单腿跳、绕栏杆等训练方式提升学生的力量、速度、耐力、协调、柔韧、灵敏等运动素质。保证有机体适应大负荷训练的需要。有利于学生后续掌握更加复杂的技术，创造优异成绩，延长运动寿命。	144
3	力量训练	通过深蹲、半蹲、卧推、卷腹、拉单杠、俯卧撑等训练让学生掌握力量练习的动作方法，发展学生上下肢力量的能力，提高学生的力量素质。	216

(2) 理论知识方向

序号	课程名称	主要教学目标、内容和要求	参考学时

	称		时
1	体育学 概论	了解体育概论，更新体育观念，促进学科建设，指导体育教学和体育改革实践。辅助体育训练。	108
2	运动保 健学	使学生懂得人体生命活动的基本特征和影响人体生命活动的各种因素之间相互制约的内在联系，以及学校体育要使学生终身受益的要求，掌握人体保健的基本理论和基本知识。	108

3. 专业选修课

格斗拳击

七、教学进程总体安排

(一) 教学时间分配表 (单位: 周)

环节 学期	入学 教育	课 程 教 学	劳 动 教 育	综 合 实 训	复 习 考 试	岗 位 实 习	毕 业 教 育	合 计 周 数
一	2	18			2			22
二		18	1		2			21
三		18			2			20
四		18		1	1			20
五		18		1	1			20
六						2 0	1	21
总 计	2	90	1	2	8	2 0	1	124

(二) 教学进程安排表

课程类别	序号	课程名称	课程性质	学时安排			考核方式			各学期周学时分配 (每学期按 18 周)						
				总学时	理论学时	实践学时	考试	考查	实操	一	二	三	四	五	六	
公共基础课程	1	中国特色社会主义	必修	36	36	0	√				2					
	2	心理健康与职业生涯	必修	36	36	0	√				2					
	3	哲学与人生	必修	36	36	0	√					2				
	4	职业道德与法治	必修	36	36	0	√						2			
	5	历史	必修	72	72	0	√			1	1	1	1			
	6	语文	必修	144	144	0	√			2	2	2	2			
	7	数学	必修	144	144	0	√			2	2	2	2			
	8	英语	必修	144	144	0	√			2	2	2	2			
	9	体育与健康	必修	144	72	72		√		2	2	2	2			

10	信息技术	必修	72	36	36		√		1	1	1	1		
11	艺术	必修	36	18	18		√		2					
12	中华优秀传统文化	限定选修	144	14 4	07		√		2	2	2	2		
小计			104 4	91 8	12 6				1 6	1 4	1 4	14		

专业	核心课程	1	跑步	必修	32 4	80	24 4	√		2	2	2	2	1		
		2	跳跃	必修	252	84	16 8	√		2	2	2	2	6		
		3	投掷	必修	14 4	18	54	√			1	1	1	1		
		小计			720	182	46 6			4	5	5	5	8		
	技能课程	方向课程	1	长短跑	必修	23 4	78	15 6	√		2	2	2	2	4	
			2	基础体能	必修	14 4	36	10 8	√		2	2	2	1	1	
			3	力量训练	必修	216	72	14 4	√		3	3	2	2	2	
			4	体育学概论	必修	108	90	18	√		1	1	2	1	1	
			5	运动保健学	必修	108	36	72	√				2	2	2	
			6	格斗拳击	选修	72	18	54	√			1	1	1	1	
			小计			882	330	55 2			8	9	11	9	1 1	
	合计（必				160	512	101			12	14	16	1	1	0	

修)		2		8							4	9	
军训及入学教育	必修	60	10	50		√							
劳动实践教育	必修	30	10	20		√							
岗位实习	必修	600		600		√							30
周课时								31	31	31	3	3	3
每学期课程门数													
合计		3336											

备注说明：

三年总学时为 3336，其中公共基础课程学时为 1044，占总学时的 31.9%；专业（技能）课程学时为 2202，占总学时的 64.9%；军训及入学教育学时为 60 学时；劳动实践教育为 30 学时。

八、实施保障

（一）师资队伍

1. 专任专业教师具备良好的师德和终身学习的能力；
2. 兼职教师数为专任专业教师数的 2/7；
3. 助理讲师 1人，讲师 2人，高级讲师 1人；

（二）教学设施

1. 校内实训室一览表

序号	实训室名称	主要功能	主要设备

1	篮球场	课堂教学及课后学生练习	篮球架、篮球
2	田径场	练习长跑，短跑	塑胶跑道
3	足球场	练习足球技能及日常训练	草坪、足球框

2. 校外实训基地

校外实训基地主要场所：健身房、体育中心、运动场等

（三）教学资源

1.教材选用

严格选用国家规划教材；保证教材内容紧跟专业技术发展的脚步；规划中没有的教材，可结合专业发展需求，选择与现代职业教育教学相匹配的编排教材。

2.图书文献配备

学校图书馆有14万余册藏书，可供师生随时查阅资料。

3.数字资源配置

加强网络教学资源库建设，如数字化教材、教学视频、视频习题库、试题库、案例库、配套教材等资源，不断丰富教学资源。

（四）教学方法

1. 公共基础课：

以讲授法为主，辅之讨论法、读书指导法、自主探究法相结合的教学方法。

2. 专业课：

（1）按照学校“六步教学法”的教学改革模式，将学生分组，做好人员分工。通过教师示范、分组讨论、训练互动、学生提问、教师解惑、巩固训练等教学步骤，构建适应运动训练专业的教学模式。

（2）突出两类内容的“渗透式”教学：一是职业道德与综合素质的

建构；二是实用专业技能建设。坚持把实践性教学作为本专业的主框架，把“项目教学”“分层教学”“小班化教学”等课程打造成专业的“品牌”教学模式。

3. 岗位实习：

采用校内专任老师和校外实训指导教师共同指导的方式，用人单位和学校考核相结合，加强顶岗实习的过程跟踪。

（五）学习评价

由任课教师、校企合作共同实施评价，基本素养和文化知识及技能主要由学校通过学生课程学习的作业、课堂表现、出勤、考试、技能考核等进行过程性评价和结果性评价，实习评价以企业为主，通过实习考勤、实习记录、实习报告、实习表现等方面，结合实习指导教师的评价对学生进行综合评价。

1. 基本素养

基本素养包括品德素养、团队合作、敬业精神、组织协调等方面。具体要求：

品德素养:诚实守信、公平正直、吃苦耐劳、文明礼貌、勤俭自强、乐于助人。

团队合作:具有良好的团队精神和合作意识，能与人和谐相处，团结协作。

敬业精神:有很强事业心和责任感，追求崇高的职业理想，对学习和工作态度认真踏实，恪尽职守、精益求精、具有奉献精神。

组织协调:能积极组织参与各项社团活动、文体活动，有很强的组织管理和协调能力。

2. 文化知识和职业技能

专业素养包括文化知识、专业基础、专业技能三个方面。具体要求：

文化知识:文化基础好，知识面宽，开设的公共课学的扎实，信息处理能力较强。

专业基础:开设的专业领域的基础课程的理论知识和技能常识掌握到位，

专业知识面开阔。

专业技能:开设的专业领域的专业核心课程的理论知识学的扎实,能运用理论知识指导实际操作,动手能力强,与岗位要求实现对接。

文化知识和职业技能成绩构成:按照河南省有关中等职业学校考试管理办法执行。

3.实训实习

考核成绩参照实习单位鉴定以及学生个人的实习考勤、实习记录、实习报告、实习表现等进行综合评定,分为优秀、良好、一般、及格、不及格五个等级。成绩及格及以上者获得相应的岗位实习学分。

(1) 优秀

实习态度端正,遵守实习纪律,能很好的完成实习任务,达到实习课程标准中规定的全部要求,实习报告能对实习内容进行全面、系统的总结,并能运用学过的知识和技能解决工作中的实际问题,成绩优异。

(2) 良好

实习态度端正,遵守实习纪律,能较好的完成实习任务,达到实习课程标准中规定的全部要求,实习报告能对实习内容进行比较全面、系统的总结,并能运用学过的知识和技能解决工作中的实际问题,成绩良好。

(3) 一般

实习态度基本端正,能较好的遵守实习纪律,达到实习课程标准中规定的主要要求,实习报告能对实习内容进行比较全面的总结。

(4) 及格

实习态度基本端正,能较好的遵守实习纪律,基本完成实习任务。达到实习课程标准中规定的基本要求,能完成实习报告。但不够完整、条理。

(5) 不及格

凡具备下列条件之一者,均为不及格:未达到实习课程标准规定的基本要求,实习报告不认真,或内容有明显错误;未参加实习的时间超过全部时间三分之一者;实习中有违纪行为,造成恶劣影响者。

（六）质量管理

1. 建立和完善专业建设和教学质量诊断与改进机制，健全专业教学质量监控管理制度，完善课堂教学、教学评价、实习实训、人才培养方案更新、资源建设、资源库建设等方面建设，通过教学实施过程监控、质量评价和持续改进，实现人才培养规格。

2. 建立和完善教学管理机制，加强日常教学组织运行与管理，定期开展课程建设水平和教学质量诊断与改进，建立健全备课、听课、评课、评教等制度，建立与企业联动的实践教学环节督导制度，加强教学纪律、教学组织管理，定期开展公开课、示范课、优质课等教研活动。

3. 建立毕业生跟踪反馈机制，并对在校生学业水平、毕业生升学就业情况等进行分析，定期评价人才培养质量和培养目标达成情况。

4. 教务管理人员将充分利用评价分析结果，有效改进专业教学管理，不断提高人才培养质量。

九、毕业要求

本专业学生达到以下规定，准予毕业，颁发三年制中专毕业证书。

1. 成绩要求：在三年内完成课程计划要求的 3336 个学时，并达到人才培养所规定的规格要求，成绩合格。

2. 技能证书要求：获得国家三级运动员证书。