

河池市巴马民族师范学校

运动训练专业

人才培养方案

2025年8月

河池市巴马民族师范学校

运动训练专业人才培养方案

一、专业名称（专业代码）

运动训练（770303）

二、入学要求

初中毕业或具有同等学力

三、学制及学历

学制：三年

学历：中职

四、培养目标

培养适应体育产业需要，德、智、体、美、劳等方面全面发展，具有与本专业领域方向相适应的文化水平与素质、良好的职业道德和创新精神。培养适应新形势体育企事业单位需要的一线服务与管理类专门人才，具有体育专业知识，较好的思想道德品质和综合素质，具备较强的综合职业能力和发展基础，能在各级体育行政管理部门、体育企事业单位从事体育训练、服务与管理工作的高级专门人才。

五、职业范围

序号	对应职业（岗位）	职业资格证书
1	体育教育	体育教师
2	训练指导	训练指导
3	竞赛指导	竞赛指导
4	体育竞赛组织与裁判	裁判员

六、人才培养规格

（一）职业素养

（1）具有良好的职业道德，能自觉遵守行业法规、规范和企业规章制度。

（2）具有创新精神和服务意识。

（3）具有人际交往与团队协作能力。

- (4) 具备获取信息、学习新知识的能力。
- (5) 具备借助词典阅读外文技术资料的能力。
- (6) 具有一定的体育技术动作能力。
- (7) 具有安全文明生产、节能环保和遵守操作规程的意识。
- (8) 具有规范意识、标准意识和质量意识。

(二) 专业知识和技能

(1) 掌握专项运动训练、教学、竞赛、管理的基本理论与方法。

(2) 熟练掌握 1-2 项运动项目的技术及训练、教学方法。

(3) 具有从事专项运动训练与教学、赛事组织与裁判、体育管理的基本能力和实际工作能力。

(4) 了解我国有关竞技体育的方针、政策和法规。

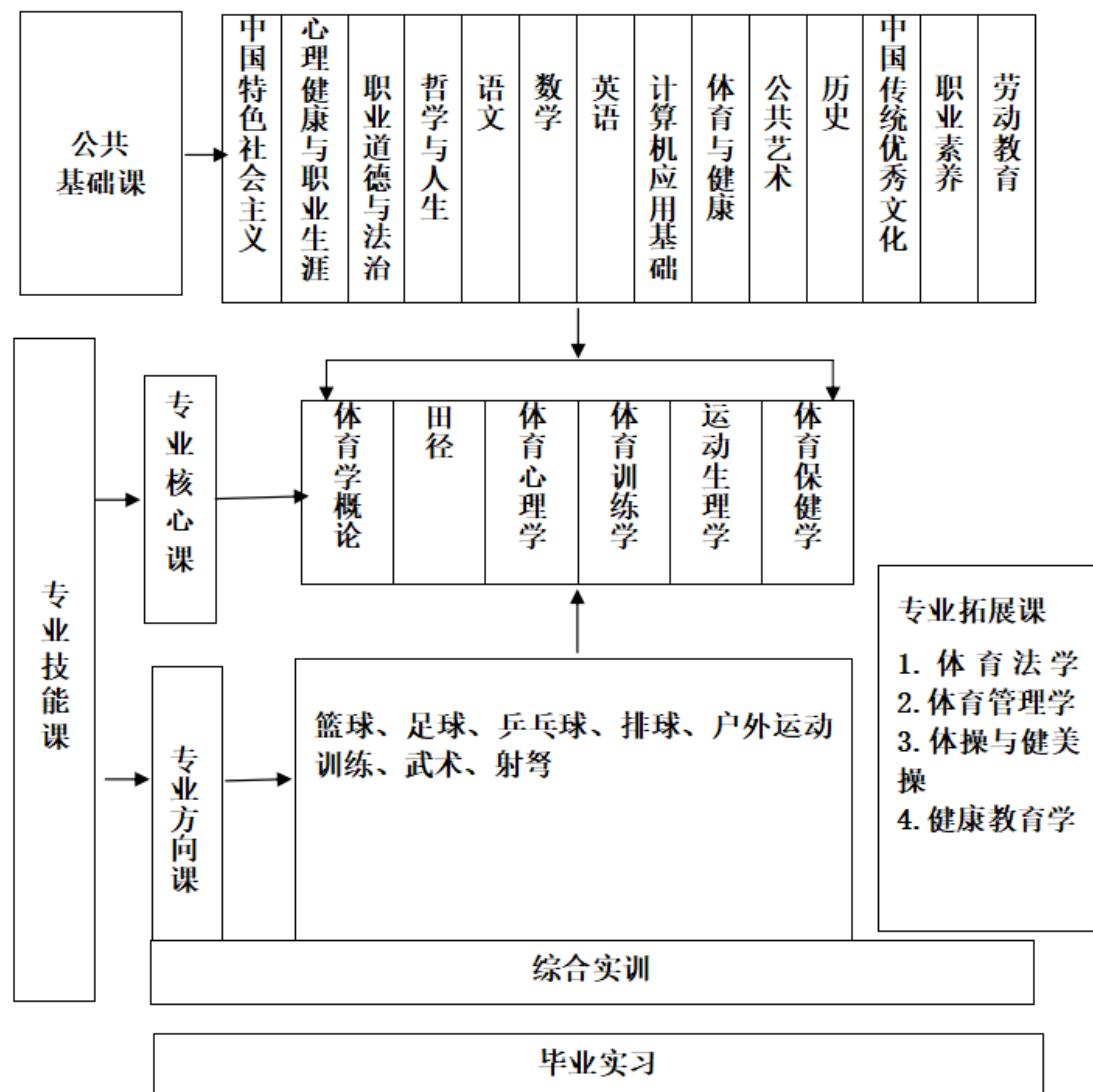
(5) 了解运动训练、竞赛和运动训练管理的理论前沿。

七、主要衔接专业

高职：运动训练、社会体育、休闲体育、运动防护、体育保健与康复等

本科：休闲体育、社会体育指导与管理、体能训练等

八、课程结构



九、课程设置及要求

(一) 公共基础课

序号	课程名称	主要教学内容和要求	参考学时
1	中国特色社会主义	依据教育部《中等职业学校思想政治课程标准》开设，并与专业实际和行业发展密切结合	40
2	心理健康与职业生涯	依据教育部《中等职业学校思想政治课程标准》开设，并与专业实际和行业发展密切结合	40
3	职业道德与法治	依据教育部《中等职业学校思想政治课程标准》开设，并与专业实际和行业发展密切结合	40
4	哲学与人生	依据教育部《中等职业学校思想政治课程标准》开设，并与专业实际和行业发展密切结合	40
5	语文	依据教育部《中等职业学校语文课程标准》开设，并注重在职业模块的教学内容中体现专业特色	256
6	数学	依据教育部《中等职业学校数学课程标准》开设，并注重在职业模块的教学内容中体现专业特色	256
7	英语	依据教育部《中等职业学校英语课程标准》开设，并注重在职业模块的教学内容中体现专业特色	256
8	计算机应用基础	依据教育部《中等职业学校计算机应用基础课程标准》开设，并注重在职业模块的教学内容中体现专业特色	80
9	体育与健康	依据教育部《中等职业学校体育与健康课程标准》开设，并与专业实际和行业发展密切结合	208
10	历史	依据教育部《中等职业学校历史课程标准》开设，并与专业实际和行业发展密切结合	80
11	公共艺术	依据《中等职业学校公共艺术教学大纲》开设，并与专业实际和行业发展密切结合	40
12	中国传统优秀文化	依据国家要求传承中华优秀传统文化的基本精神开设，并与专业实际和行业发展密切结合	40
13	职业素养	《职业素养提升》课程是为了落实中共中央国务院“普遍提高大学生的人文素养”面向中职院校学生开设的一门重要公共基础课。	40
14	劳动教育	根据教育部组织研究、制定并印发了《大中小学劳动教育指导纲要（试行）》开设，并与专业实际和行业发展密切结合	100

(二) 专业核心课

序号	课程名称	主要教学内容和要求	参考学时
1	体育学概论	整体上揭示体育的本质特点，剖析体育的社会地位、功能、目的任务及其与各种社会文化现象之间的关系，阐明体育的组织和方法手段以及国际体育、未来体育等；从整体上去研究和认识体育，进行高度综合与概括，是体育实践的理论反映。	40
2	田径	通过课程教学，使学生较好地掌握本课程中的基本理论部分，较好地掌握技术部分中的重点内容，对一般内容要求基本符合规定的技术规格，具备基本的教学和示范能力。	208
3	体育心理学	通过本课程的学习，使学生较全面系统地掌握体育心理学的基本理论、基础知识及有关的科学的研究方法，并具有运用体育心理学理论、方法指导中学体育教育工作。	88
4	体育训练学	了解运动成绩，竞技能的基本涵义及其决定因素，理解竞技能结构模型，掌握运动员状态诊断与训练目标建立。	80
5	体育生理学	通过本门课程的教学，使学生掌握运动生理学的基本理论和基础知识，并通过实验课和社会实践活动，培养学生发现问题、分析问题和解决问题的能力。使学生能够运用运动生理学的基本理论和方法，指导和评价体育教学、运动训练以及体育锻炼，并初步掌握评定人体主要身体功能的基本方法	80
6	体育保健学	通过对体育保健课的学习，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，为从事体质与健康教育工作、指导人们从事符合生理规律的运动，提供科学的理论依据和有关知识与技能。	80

(三) 专业方向课

(四) 综合实训

序号	课程名称	主要教学内容和要求	课时参考
1	篮球	使学生掌握和改规定的篮球技术战术，提高理论水平和篮球意识，发展身体素质，进行意志品质培养。	120
2	足球	掌握足球基本技术动作	120
3	乒乓球	掌握乒乓球基本技术动作	80
4	排球	培养学生积极参加排球运动的兴趣，学习和掌握排球的基础知识、基本技术	80
5	户外运动训练	掌握户外运动训练的基本内容	80
6	武术	培养学生积极参加武术运动的兴趣，学习武术的基础知识和基本技术	80
7	射弩	掌握射弩球基本技术动作	80

综合实训是本专业必修的专业训练，包括职业见习、教育见实习。主要任务是通过了解体育教练员、体育教师等工作，增强学生的专业认同感和职业意识；学习并运用体育运动与健康知识，实际体验相关体育工作岗位任务，熟悉体育工作流程及规范；学习、观摩体育教育活动，进一步了解学习领域目标、内容及要求，模拟教育活动或进行实操训练，提高学生的专业素养与综合能力。

(五) 顶岗实习

顶岗实习是本专业最后的实践性教学环节。通过顶岗实习，使学生更好地将理论与实践相融合，全面巩固、提升实践操作技能，为就业打下坚实基础。顶岗实习的主要任务是让学生熟悉体育教师工作的性质和职责，进一步掌握体育工作的基本内容和特点，学习体育行业工作者的优秀品质和敬业精神，增强适应岗位的能力。

十、教学时间安排

课程类型	课程名称	课程性质	学时				学年						占总课程量比 (%)	
			总学时	理论课时	实践课时	学分	一		二		三			
							1	2	3	4	5	6		
公共基础课	心理健康与职业生涯	必修	40	32	8	2	2						42.6 %	
	中国特色社会主义	必修	40	34	6	2		2						
	职业道德与法治	必修	40	32	8	2			2					
	哲学与人生	必修	40	34	6	2				2				
	语文	必修	256	206	50	12	2	2	2	2	4	4		
	数学	必修	256	196	60	12	2	2	2	2	4	4		
	英语	必修	256	196	60	12	2	2	2	2	4	4		
	信息技术	必修	80	30	50	4	2	2						
	体育与健康	必修	208	30	178	10	2	2	2	2	2	2		
	历史	必修	80	60	20	4			2	2				
	普通话	必修	40	20	20	2		1	1					
	自然科学(物理、化学)	必修	40	30	10	2		1	1					
	公共艺术	必修	40	32	8	2				1	1			
	职业素养	必修	40	34	6	2				1	1			
专业技能课	劳动教育		100	20	80	5	1	1	1	1	1		37.7 %	
	中国传统文化		40	30	10	2	2							
	公共小计		1596	1016	580	77	15	15	15	15	17	12		
	体育学概论	必修	40	30	10	2	2							
	田径	必修	208	30	178	10	2	2	2	2	2	2		
	体育心理学	必修	88	70	18	4				2	2	2		
	体育训练学	必修	80	60	20	4			2	2				
	体育生理学	必修	80	60	20	4	2	2						
	体育保健学	必修	80	60	20	4		2	2					
	教育学	必修	88	70	18	4				2	2	2		
专业方向课	小计		414	200	214	20	6	6	6	8	6	6	37.7 %	
	篮球	必修	120	20	100	7	2	2	2					
	足球	必修	120	20	100	7			2	2	2			
	乒乓球	必修	80	15	65	4	2	2						
	排球	必修	80	15	65	4			2	2				
	户外运动训练	必修	80	10	70	4				2	2			
	武术	必修	80	10	70	4	2	2						
	射弩	必修	80	10	70	4		2	2					
	小计		640	100	540	34	6	8	8	6	4			
	体育法学	限选	40	30	10	2	2							
选修/拓展课	民族铜鼓	限选	40	15	25	2		2						
	体操与健美操	限选	80	20	60	4			2	2				
	太极拳	限选	80	20	60	4			2	2				
	民族体育竞技	限选	80	20	60	4	2	2						
	体育管理学	限选	40	30	10	2					2			
	小计		360	135	225	18	4	4	4	4	2			

技能小计			1414	435	979	72	16	18	18	12	6	
实训实习	军训	必修	56		56	3	1周					19.7% 16周
	见习	必修	40		40	2		1周				
	顶岗实习	必修	640		640	40						
	小计		736		736	45						
总计			3746	1451	2295	195	31	33	33	29	18	

说明：1. 学分与课时计算标准：16–18 课时/学分。

2. 学生每个学期每人限选 2 门选修课。

3. 第六学期上课 4 周，实习 4 个月。

十一、教学实施

(一) 教学策略

依据专业培养目标和人才规格要求, 以及学生能力与教学资源, 采用适当的教学方法, 以达到预期的教学目标。可采用讲授式教学、启发式教学、案例式教学、项目式教学、问题探究式教学、理实一体化教学、任务驱动式教学等方法, 通过集体讲解、师生对话、小组讨论、案例分析、分组训练、综合实践等形式, 配合实物教学设备、多媒体教学课件、数字化教学资源等手段, 使学生更好地理解和掌握比较抽象的原理性知识, 调动学生学习积极性, 提高教学效果, 使学生奠定扎实的基础并具备从事运动训练工作的基础技能。为专业基础课和专业技能课的学习以及再教育奠定基础。

(二) 教学管理建议

1. 学校依据本方案, 制定实施性教学计划。学校在制定实施性教学计划时, 要结合本地实际情况和学校的办学特色。教学计划中学生至少要选择一个专业(技能)方向的课程学习。各课程课时, 可视学生程度、师资队伍状况、社会需要及本校实习实训设备情况酌量增减。

2. 根据人才培养规格要求和本专业教学特点, 可把部分公共基础课和专业基础课放在第一学年完成, 第二学年安排专业技能课和技能实训课及部分时间的顶岗实习, 第三学年安排部分拓展课程、技能实训课程及企业顶岗实习。

3. 学校可根据学生个性发展、就业岗位需要以及学校自身的办学条件和学生就业情况, 设置校企合作特色课程, 也可根据企业的用人要求, 开展订单式人才培养, 并自主设置学校特色课程。

4. 学校在教学实施前, 要组织任课教师进行教学设计, 明确课程实施的载体, 制定课程实施的具体方案, 细化考核标准和确定评价方法。

十二、考核与评价

1. 坚持事前评价与事后评价相结合、过程评价与结果评价相结合、定性评价与定量评价相结合、主观评价与客观评价相结合的多元化评价原则。
2. 要根据课程的特点,注重评价内容的整体性,既要关注学生对知识的理解、技能的掌握和能力的提高,又要关注学生养成规范操作、安全操作的良好习惯,以及爱护设备、节约能源、保护环境等意识与观念的形成。
3. 实行理论考试、实训考核与日常操行表现评价相结合的评价方式,以利于学生综合职业能力的发展,理论部分的考核可以采用课堂综合表现评价、作业评价、学习效果课堂展示、综合笔试等多元评价方法。笔试主要针对各部分的基本知识进行命题,实践部分采用过程性评价和成果考核相结合的方式。实践考试要设计便于操作的考题和细化的评分标准。
4. 注意引入行业、企业的考核与评价标准,并邀请行业、企业专家参与考核评价,使学生适应行业、企业的考核评价方法,不同课程、教学项目应采取不同的评价方法,逐步建立学生的发展性评价体系。

十三、实训实习环境

本专业应配备三种类型的实习(实训)室,即核心课程实习(实训)室、专业技能课程实习(实训)室及校外实训基地。

核心课程实习(实训)室是为了满足培养学生专业核心能力所必须具备实习(实训)条件,要求针对性强,数量充足,并有一定的先进性。

专业技能课程实习(实训)室是学校根据区域经济特点和本校的办学特色所开设的专门化方向课程及人才培养需求,有针对性地建设的实习(实训)室。

校外实训基地是满足学生顶岗实习、专业教师培养、校企合作办学等所必须建设的实训基地。

十四、专业师资队伍基本要求

1. 按专业学生规模配备教师,专业教师不仅要具有中等职业学校教师任职资格证书,学历均应在本科以上,本专业教师职称结构应合理。
2. 本专业带头人需具有高级职称,对体育训练工作有一定的经验。
3. 专业教师中的双师型教师占专业教师的 50%以上。本专业对应的(技能)方向中,(技能)方向的负责人需取得该(技能)方向考证要求的技师(国家二级)职业资格证书,其他双师型教师需取得助理级(国家三级)职业资格证书。
4. 专业实训指导教师必须具有行业、企业工作经历或经过行业、企

业培训。可根据专业课程开设的需求,应聘请行业、技术人员作为外聘教师。

5. 校内实训(实习)教学,每小班(25人左右)应配备一位指导教师,较复杂的教学项目视具体情况应适当增加指导教师。

6. 学生到行业、企业顶岗实习阶段,应配备行业、企业的专职 指导师傅, 学校应配备专职管理教师负责学生顶岗实习阶段的相关管理工作, 配备专业教师对学生进行专门指导, 协助专职指导师傅做好学生的指导工作。