

云南医药健康职业学院

运动训练专业 人才培养方案 (2024 版)

院系名称: 康复学院
专业带头人: 杨正云
责任编辑: 杨 兴

教务处制
2024年7月

编写委员

主 编：杨正云

副主编：杨 兴、侯国亮、白鸿定

编 委：

顾宝坤	云南医药健康职业学院	院 长
龚跃华	云南医药健康职业学院	副院长
杨正云	云南医药健康职业学院	专业负责人
杨培培	昆明理工大学津桥学院	教 授
李 想	云南医药健康职业学院	教学科科长
侯国亮	云南医药健康职业学院	公体教研室主任
杨 兴	云南医药健康职业学院	专职教师
白鸿定	云南工程职业技术学院	副教授
吴晓丹	云南锐和体育有限公司	负责人

运动训练专业人才培养方案

本方案是为了实现运动训练专业人才培养目标设置的基本条件及毕业生需达到的人才规格，是制定本专业人才教学计划的依据。凡授予本专业毕业证书者，均应执行本方案。

一、专业名称、代码

专业名称：运动训练

专业代码：570303

二、学制与招生

（一）学制

基本修读年限以3年为主，最高不得超过5年。

（二）招生对象

普通高中毕业、中等职业学校毕业或具备同等学力者。

（三）招生方式

招收参加职教高考和全国统一高考或高职教育分类考试或春季高考，达到录取条件者。

三、职业面向

职业面向

所属专业大类 (代码)	所属专业类 (代码)	对应行业 (代码)	主要职业类别 (代码)	主要岗位群类别 列举	职业资格 (职业技能等级)证书 列举
教育与 体育大 类(57)	体育类 (5703)	体育 (89); 教育 (83)	体育专业人员 (2-09-07);	体育教师; 体育教练员; 体育裁判员; 社会体育指导员; 体育赛事组织与 管理人员	教师资格证(小学); 教练员证(E级); 裁判员证(三级); 社会体育指导员(初 级); 运动康复师(初级); 游泳救生员(初级)
就业岗位					

序号	职业领域	工作岗位		预计平均升迁时间/年
		初始岗位	晋升岗位（或延展岗位）	
1	教育领域	体育教师	学校管理者	5-8
2	竞技领域	体育运动训练员	教练员、经营管理者	5-10
3	健身俱乐部	健身教练	经营管理者	3-5
4	体育类企业	体育商品销售员、 体育场地设施管理人员	企业管理者	3-5
5	企事业单位	体育指导员	单位管理者	5-10

四、培养目标与培养规格

（一）培养目标

培养面向教育、卫生、体育产业领域等相关行业，适应我国当前体育事业和体育产业经济发展需要，德智体美劳全面发展、德技并修，具备运动训练与教学、赛事活动组织与裁判等基本知识，掌握较高的运动技术能力和较强的运动训练、教学、体育文化推广的基本技能，具有良好的职业道德与人文素养和创新意识与体育精神和可持续发展与终身学习能力，能够从事某种体育项目的运动训练与教学工作，以及多类体育竞赛活动的组织、管理、裁判及服务岗位等体育相关领域的高素质劳动者和复合型技术技能人才。

（二）培养规格

本专业毕业生在毕业时和毕业五年时应具备素质、知识和能力等方面达到以下要求。

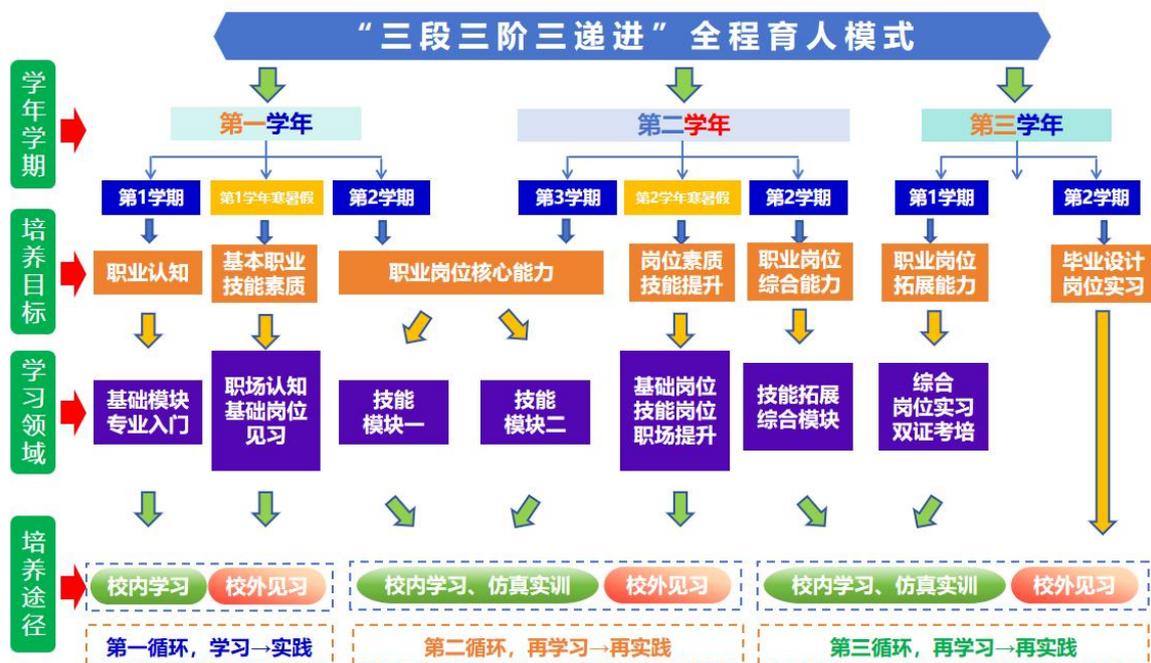
结构	要素描述	
	毕业时	毕业五年
素质	1. 遵纪守法；具有良好的诚信品质、敬业精神、责任意识以及社会公德和职业道德； 2. 具有良好的人文、艺术、科学和创新精神； 3. 具备健全的心理，健康的体魄，文明的行为习惯和正确的审美观念； 4. 热爱教育事业，培养对教育事业浓厚的兴趣热烈的情感； 5. 具有正确的教育观、教师观和学生观，具有较高的职业认同和较强的专业能力。	1. 坚决拥护中国共产党的领导，具备正确的价值观和道德规范，积极践行社会主义核心价值观； 2. 具备良好的学习能力和自我管理能力，能够不断学习和提高自己； 3. 具备诚实守信的品质，能够树立良好的个人形象； 4. 具备团队合作和领导能力，能够与他人进行有效沟通和协作。

		5. 具备责任心和奉献精神，能够为社会和国家作出贡献。
知识	<ol style="list-style-type: none"> 1. 基本掌握一门外国语言，取得省级英语 A 级考试证书； 2. 具有调查研究、团队合作、陈述报告、工具运用、创新创业的能力； 3. 取得计算机省级一级考试证书； 4. 具有查阅文献、获取信息、拓展知识领域、继续学习的能力； 5. 具有一定的调查研究、公文写作及数据分析能力； 6. 具有解决问题能力、与人交流及团队合作能力。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 对于所学专业的理论知识要掌握扎实，有一定的专业深度和广度； 2. 具备所学专业领域的基本知识，能够熟练应用相关理论和方法解决实际问题。 3. 具备跨学科知识的融合能力，能够迅速掌握和应用相关的知识； 4. 具备终身学习的意识，能够持续更新知识和技能。
能力	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能理解体育的本质和体育发展的一般规律，探索体育的发展趋势； 2. 能掌握人体的形态结构和生长发育规律，了解体育锻炼对人体形态结构的影响，掌握人体运动规律； 3. 能够通过生理学的知识指导和评价体育教学、运动训练及体育锻炼，掌握评定人体主要身体功能的基本方法； 4. 懂得健身的基本原理及方法理论 5. 认同职业的专业性和独特性，具有社会体育指导的责任感、敬业奉献的精神。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 培养创新思维和实践能力，能够独立进行创新性科研项目，并能提出创新性解决方案。 2. 具备扎实的语言文字表达能力，能够准确、流畅地使用专业术语。 2. 具备较强的适应能力，能够快速适应新的环境和工作要求； 4. 具备系统的实践能力，能够将所学知识应用于实际问题解决。 5. 具备创新和创造的能力，能够提出新的观点和思路

五、人才培养模式构建

本方案聚焦体育健康产业及运动训练领域，以培育“练得扎实、赛得出彩、教得专业、用得高效、稳得长远”的高素质技能型人才为目标。秉持“为党育体育英才、为国强竞技实力、为民健体魄根基、为生筑职业通途”的“四为”理念，贯彻“四联四同四促”思想：学业就业联结，专业产业联合，实践岗位联系，育人用人衔接；目标标准统一，课程技能融合，教学评价统一；促进学用贯通、校企协同。全力构建“三段三阶三递进”模式。三段：基础筑基段，夯实运动理论与基础技能；专业精进段，深化专项技术与训练方案设计；实践创新段，强化赛事执裁、教学指导与创新实践。三

阶：从基础运动能力，到专业核心技能，再到综合应用创新能力。三递进：素养从职业认知到使命担当，知识从基础积累到综合运用，能力从单项技能到解决复杂问题，实现全方位人才培养进阶。如图：



六、职业岗位分析

根据行业企业调研和专业调研，分解职业岗位能力，提炼本专业面向的核心职业岗位和典型工作任务，进而确定主要教学内容与要求，以及毕业五年发展应具备的能力素质。

序号	职业岗位（核心岗位及相关岗位）	典型工作任务	核心技能	主要教学课程
1	体育教师	教育教学	体育教学与训练	《体育概论》《专项教学与训练》 《体育基本理论与方法》《体育心理学》《教育学》
2	训练竞赛教练员	运动训练与竞赛	运动训练与方法	《运动训练理论与方法》《专项教学与训练》 《体育心理学》《体育管理》
3	健身教练员	健身技能指导与科学健身咨询	运动技能与教学	《体能训练方法》《专项教学与训练》 《运动防护》

4	运动项目管理中心	体育运动管理	体育管理与运营	《运动训练学》《专项教学与训练》《体育管理》
5	体育员体育指导	体育指导员	健身指导与体育的组织管理	《体能训练方法》《专项教学与训练》《体育心理学》《教育学》

七、课程设置及要求

（一）课程体系

以立德树人为根本任务，落实“课程思政”要求，促进产教深度融合，推进“岗课赛证”综合育人，构建素质渐成，知识递增，能力递进的“公共基础课程平台、专业（技能）课程平台”与“素质能力选修课程平台+专业拓展选修课程平台”和“职（执）业能力课程平台”的课程体系。根据专业特点坚持岗位任职能力为导向，兼顾执（职）业资格与专升本构建专业理论课程体系；根据专业特点构建医教协同、产教融合、校企合作，根据专业选择不同模式：构建“通识教育平台+专业教育平台（含专业基础课程、专业主干课程、专业选修课程、专业实践课程+第二课堂课程）”有机融合，层次分明的课程体系。第二课堂课程主要是关于教师教学技能与专业特长的训练，目的是通过第二课堂的学习与训练实践，学生能够通过教育学院运动训练专业职业技能考核。同时构建以能力为导向的课程评价体系，满足学生的多样化选择、多路径成才。

（二）课程设置

本专业 A 类课 20 门、B 类课 49 门、C 类课 5 门，选修课程 288 学时，考试课 14 门，考查课 61 门，专业实践课程 2 门。

1. 公共基础课程

（1）文化素养公共基础课程：按照党和国家有关文件规定，根据人才培养目标要求，设置文化素养类公共必修课程，包括思品修养、国防素养、通识素养、健康素养、劳动素养和职业素养六个模块。

类别	课程名称	学分	总学时	课程类别	考核方式	开设学期	开课部门
思品修养	思想道德与法治	3	54	B	考试	1	马克思主义学院
	习近平新时代中国特色社会主义思想概论	3	54	A	考试	1	
	毛泽东思想和中国特色社会主	2	36	A	考试	2	

	义理论体系概论						
	中华民族共同体概论	2	32	A	考查	1	
	形势与政策	1	48	A	考查	1-6	
国防素养	军事技能	2	112	C	考查	1	武装部
	军事理论	2	36	A	考查	2	马克思主义学院
通识素养	信息技术应用	3	48	B	考试	1	公共课程部
	公共外语	8	128	B	考试	1-2	
	大学语文	2	36	A	考试	2	
	中华优秀传统文化	1	18	B	考查	3	
健康素养	大学生心理健康教育	2	32	B	考查	1-2	公共课程部
劳动素养	劳动教育	1	16	C	考查	1-2	公共课程部
职业素养	大学生职业生涯规划与就业指导	2	38	B	考查	1、4	公共课程部
	大学生创新创业教育	2	36	B	考查	2	
合计		36	724				
备注： “A”表示纯理论课；“B”表示（理论+实践）课；“C”表示纯实践课。							

(2) 素质能力选修课程：为适应社会对人才多样化的需求、学生自我发展和全面发展的需求以及学生综合素质提升、创新创业能力培养等需求，改善学生知识结构、挖掘学生潜能、发展学生兴趣特长、培养人文素养、科学素养等，面向全校学生开设素质能力公共选修课程。采用“线上课程资源”和“线下课堂教学”相结合的方式开展。包括思想政治类、国家安全类、人文社科类、自然科学类、语言文字类、身心健康类、美育素养类、创新创业类、专升本模块、线上资源类等课程，最低选修学分为8学分。其中创新创业类由各专业院系结合专业，以项目为载体、以实践活动为主要开展形式进行开发，每个项目以4学分计。

2. 专业（技能）课程

专业（技能）课程以岗位认知能力为核心的工作过程为导向，按照“岗课赛证”融通的专业课程开发理念，融入课程思政，培养学生职业能力和职业精神。专业（技能）课程包括专业基础课程、专业核心课程、专业实践课程、专业拓展选修模块四部分。

序号	所属模块	课程名称	课程类别	学时		学分	主要教学内容
				理论	实践		
1	专业基础课程	体育概论	A	36	0	2	了解体育概论的学科性质和特点，培养学生对体育的整体认识，掌握体育概论与国家体育的宏观政策、方针。
2	专业基础课程	体育基本理论与方法	A	36	0	2	体育概念、功能、发展历程等基础理论，还包括体育教学、训练、竞赛的原则与方法，以及体育组织管理、科学锻炼指导等实践知识，旨在让学生系统掌握体育基础理论并具备实际应用能力。
3	专业基础课程	教育学	A	36	0	2	教育基础理论，如教育本质、目的、规律；教育史，涵盖中西方教育发展脉络；教学论，涉及课程设计、教学方法与评价；德育原理、教育管理及教育研究方法等。同时结合教育实践案例，培养学生教育教学与研究能力。
4	专业基础课程	体育管理	A	36	0	2	体育管理学原理、体育产业经济学、体育赛事运营等知识；实践聚焦体育场馆管理、赛事策划执行、体育市场营销等。
5	专业基础课程	体育心理学	A	36	0	2	通过教学，学生应了解体育心理学的学科性质、研究内容和地位，体育心理研究的发展概况。
6	专业基础课程	游泳	B	4	32	2	通过教学，学生应了解体育心理学的学科性质、研究内容和地位，体育心理研究的发展概况。
7	专业基础课程	田径	B	8	64	4	走、跑、跳、投等基础项目技术，如短跑起跑与加速、跳高背越式动作、铅球发力技巧等。还涉及田径规则、训练计划制定、运动损伤预防，以及速度、力量、耐力等身体素质训练方法，兼顾技术掌握与实战能力培养。
8	专业基础课程	基本体操与技巧	B	4	32	2	队列队形练习、徒手体操、轻器械体操（如棍棒、沙袋）的基本动作，以及技巧运动中的滚翻、手翻、倒立、平衡等基础动作组合。同时涵盖动作保护与帮助方法、体操创编原理，注重身体协调性、柔韧性及空间感知能力培养。

9	专业核心课程	运动人体科学基础	A	36	0	2	体育管理学原理、体育产业经济学、体育赛事运营等知识；实践聚焦体育场馆管理、赛事策划执行、体育市场营销等实操，同时融入案例分析与模拟训练，培养学生体育管理综合能力与职业素养。
10	专业核心课程	篮球	B	4	32	2	运球、传球、投篮等基础技术，如高低运球、胸前传球、三步上篮；战术配合包括传切、掩护、快攻等；还有篮球规则、裁判法及攻防策略。同时进行体能训练（速度、爆发力），结合实战对抗与比赛模拟，培养团队协作和临场应变能力。
11	专业核心课程	足球	B	4	32	2	传球（脚内侧、脚背外侧）、运球（变向、假动作）、射门（正脚背、推射）等基础技术，以及头球、抢断、掷界外球动作。战术涉及阵型布置（4-4-2等）、攻防转换、定位球配合，还有规则讲解（越位、犯规）。结合体能训练与实战对抗，培养团队意识和比赛阅读能力。
12	专业核心课程	排球	B	4	32	2	传球（正面双手）、垫球（半蹲准备姿势）、发球（上手飘球）、扣球（助跑起跳）等基础技术，以及拦网、一传、二传配合。战术涉及阵容轮换、进攻阵型（“中一二”等）、防守站位，还有规则（连击、持球）讲解。通过步法训练与对抗练习，提升反应速度和团队协作能力。
13	专业核心课程	网球	B	4	32	2	正反手击球、发球（平击 / 切削）、截击等基础技术，以及高压球、放小球等进阶动作。步法训练包括滑步、交叉步，战术涉及落点控制、攻防转换与发球战术。还讲解规则（发球线、脚误）、计分方法，结合多球训练与实战对抗，提升球感和场上应变能力。
14	专业核心课程	专项教学与训练	B	36	288	18	足、篮、排球基本理论和基本技术。要求通过考核使学生能够独立完成基本技术专项素质，并能通过基本战术考试。
15	专业核心课程	排球教学	B	8	64	4	技术指导（传球、垫球等动作纠错与强化）、战术设计（攻防阵型布置与临场调整）、训练计划制定（分阶段体能与专项训练）。还包括队员心理调控、比赛数据分析、规则运用策略，以及团队凝聚力培养，结合实战模拟与个性化指导提升执教实效。
16	专业核心课程	体能训练方法	B	36	36	4	力量训练（负重、自重）、速度训练（冲刺、反应）、耐力训练（有氧、无氧）、

							柔韧性与协调性练习。涵盖训练计划制定原则（超负荷、周期性）、动作规范（深蹲、平板支撑）、负荷调控方法，以及运动恢复手段（拉伸、营养），结合不同项目需求定制训练方案。
17	专业核心课程	运动训练理论与方法	B	36	36	4	运动训练的原则、特点、内容，运动训练的方法与手段，训练计划制订、组织实施和管理，在学校、运动队、社区等领域相关部门的教学训练和管理工作中灵活运用运动训练理论与方法。
18	专业核心课程	运动防护	B	36	36	4	运动防务理念、急救与处理、运动损伤康复，以及头颈部、肩肘手部、躯干部、下肢等的知识，运动风险管理技能、损伤预防技术和技术诊断与分析方法，及时、准确、有效地预防和处理运动损伤，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
19	专业核心课程	体育教学法	B	18	18	2	体育教学目标设计、课程内容选择与组织，讲解教学原则（如直观性、循序渐进）与常用方法（示范法、分解练习法）。还包括学情分析、课堂管理策略、教学评价设计（形成性与终结性评价），结合案例分析与实践演练，培养体育教学实操与创新能力。

3. 课程类别与学分结构总表

类别	类别	学分	学时	理论学时	实践学时	学时占总学时比例%
必修课	公共基础课程	36	724	468	256	9.47%
	专业基础课程	18	324	196	128	4.74%
	专业核心课程	46	828	194	634	24.46%
	专业实践课程	27	538	0	538	19.91%
必修课合计		127	2414	858	1565	57.92%
选修课	素质能力选修课程	8	144	72	72	2.66%
	专业拓展选修课程	8	144	72	72	2.66%
选修课合计		16	288	144	144	5.33%
总计		143	2702	1002	1700	实践学时占总课时比例 62.92%

4. 岗赛课证融通（含职业）

课程名称	学分	对应赛项	对应证书
专项教学与训练	18	省市运动会、各类型比赛	教练员证、裁判员
田径	4	省市运动会、各类型比赛	教练员证、裁判员

篮球	2	省市运动会、各类型比赛	教练员证、裁判员
足球	2	省市运动会、各类型比赛	教练员证、裁判员
排球	2	省市运动会、各类型比赛	教练员证、裁判员
网球	2	省市运动会、各类型比赛	教练员证、裁判员
游泳	2	省市运动会、各类型比赛	教练员证、裁判员、游泳救生员

5. 各学期时间分配表（单位：周）

学期	教学活动周数	教学活动周数分配					备注
		课堂教学	军事技能 (含入学教育)	专业实训 (课程实训、见习、1+X 考证、职业资格证书等)	岗位实习	期末考试	
一	20	15	3			2	
二	20	18		0		2	
三	20	18		0		2	
四	20	18		0		2	
五	20	0		7	13	0	
六	20	0		6	13	1	

6. 各学期教学计划进程表

详见附件“专业教学计划进程表”。

八、毕业标准

（一）毕业要求

学生通过规定修业年限的学习，修完专业人才培养方案规定课程，达到专业人才培养规格要求及以下相关要求，准予毕业并颁发毕业证书。

1. 学分要求：在规定学习年限内，修完本专业人才培养方案教育教学计划规定内容并取得相应 150 学分，选修课学分不低于 8 学分，具有良好的思想道德素质、人文社会科学素养、社会责任感、身体素质和卫生健康行业适应能力与社会适应能力，符合学校的德育、智育、体育、美育和劳动教育标准，能够在实践中理解并遵守职业道德和规范，践行社会主义核心价值观。

2. 毕业综合考试要求：合格及以上。

3. 岗位实习要求：合格

4. 体能测试要求：体能测试成绩达到《国家学生体质健康标准》要求。

5. 无处分或处分已解除。

6. 职业资格：

学生在校期间，应考取必要的基本（通用）能力证书及职（执）业资格证书（最低取得一项职业资格证书、一项技能等级证书），鼓励学生考取多项职（执）业资格证书。

考取证书一览表			
证书类别	证书名称	考证考试名称	备注
基本（通用）能力	普通话证书	普通话水平测试	选考
	计算机等级证书	云南省高校计算机等级考试（一级）	选考
	外语等级证书	云南省高等学校英语应用能力考试	选考
专业能力	教师资格证	中小学教师资格证考试	选考
专业能力	教练员证	云南省学生体育协会举办的各项培训	选考
专业能力	裁判员证	云南省各项目运动协会举办的裁判员培训	选考
专业能力	社会体育指导员证	云南省教育厅每年举办的社会体育指导员培训	选考
专业能力	游泳救生员证	国家体育总局授权的体育行业职业技能鉴定中心	选考

（二）结业要求

在规定学习年限内，修完本专业人才培养方案教育教学计划规定内容，但未达到毕业要求的，准予结业，发给结业证书。

九、实施保障

（一）师资队伍

1. 专业现有师资情况

专业带头人：杨正云，男，中共党员，副教授，“双师型”教师；篮球、气排球、飞镖国家一级裁判员；发表专著 1 部，主编教材 1 本，参编教材 2 本，发表核心论文 CPCI1 篇、EI 会议 1 篇，国家刊物上发表论文 20 余篇，获实用新型专利授权 1 项、计算机软件著作授权 5 项，主持课题 1 项，参与课题 2 项；2014 年 4 月被评为云南省民办高校优

秀辅导员，2024年9月被评为云南省民办教育优秀教师；多次指导学生获得省级比赛奖项。

本专业建设了一支专兼职的师资队伍，共有教师27人。专职教师13人（副教授2人、讲师4人、助教3人），校外兼课教师14人（教授2人、副教授6人、讲师4人、助教2人）。

2. 队伍结构要求

根据运动训练专业高职教育的特点，本专业教学团队由学院专任教师及来自行业企业的兼职教师组成。教学团队结构合理，学历结构、年龄结构、职称结构合理，能满足运动训练人才培养需求。

3. 专业带头人要求

(1) 深刻理解和准确把握高等教育规律，有强烈的事业心、责任心和较强的组织领导、团结合作、协调沟通能力。

(2) 有较高的专业水准，系统掌握专业理论知识和专业操作技能。了解本专业最新研究成果和发展动态，准确把握专业培养目标，明确专业建设内涵。

(3) 已在本院承担该专业的建设任务，并从事该专业的核心课程教学工作一年以上。对引进的专业拔尖人才，可视其资历、能力和综合素质等不受校龄限制。

4. 专任教师要求

(1) 需要具备硕士或本科学位，并且在运动训练或体育教育有着深入的专业知识和理论、实践基础。

(2) 具备教学能力，能够独立承担本专业课程的教学任务，并能够指导学生进行科研和实践项目。

(3) 具备一定的科研能力和学术交流能力，能够积极参与学术研究和学术会议。

5. 兼职教师要求

(1) 可以包括体育界的运动训练专业人士、相关行业的专家以及其他高校的教师。

(2) 需要具备在相关领域的工作经验和实践经验，能够为学生提供实际应用的指

导和案例分析。

(3) 具备较强的实践能力及指导实训能力，掌握一定的课程相关理论知识，能针对高职学生的特点，结合企业实际，进行教学。

(二) 教学设施

1. 校内实践基地一览表

序号	实验、实训室名称	对应课程	主要实训项目	工位数	备注
1	田径场	田径 I、II、III、IV	田径专项教学训练	200	
2	篮球馆	篮球	篮球专项教学训练	60	
3	排球馆	排球	排球技术教学与训练	60	
4	羽毛球馆	羽毛球	羽毛球技术教学与训练	60	
5	体操实训室	体操 I、II	体操技术教学与训练	40	
6	体适能实训室	体能训练	体适能技术教学与训练	40	
7	操舞实训室	健美操、啦啦操	操舞技术教学与训练	40	
8	武术实训室	武术	武术球技术教学与训练	40	
9	生理解剖实训室	运动人体科学基础	运动人体科学知识实验	60	

2. 校外实践基地建设一览表

序号	校外实习基地名称	工位数	备注
1	云南省安宁市体育协会	40	
2	安宁石江小学	20	
3	云南经济管理学院附属中学	20	
4	安宁职中	20	
5	云南省海埂体育训练基地	20	

(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需要的教材、图书及数字化资源。

1. 教材选用基本要求

按照国家规定，经过规范程序选用教材，优先选用国家规划教材和国家优秀教材。专业课程教材应体现本行业新技术、新规范、新标准、新形态。

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。专业类图书文献主要包括：体育运动中的功能性训练、体能测试与评估指南、精准拉伸、中小学体育与

健康教学设计等。及时配置新经济、新技术、新工艺、新材料、新管理方式、新服务方式等相关的图书文献。

3. 数字教学资源配置基本要求

配备与本专业有关的音视频素材、教学课件、数字化教学案例库、数字教材等专业教学资源库，种类丰富、形式多样、使用便捷、动态更新、满足教学。充分使用数字教学资源支撑线上线下混合式教学。

（四）教学方法

1. 以语言传递信息为主的体育教学方法：讲解法、问答法和讨论法。
2. 以直接感知为主的体育教学方法：动作示范法、演示法、纠正动作错误与帮助法等。
3. 以身体练习为主的体育教学方法：分解练习法、完整练习法、领会教学法和循环练习法。
4. 以情景和竞赛活动为主的体育教学方法：运动游戏法、运动竞赛法、情境教学法等。
5. 以探究活动为主的体育教学方法：发现法、小群体教学法。

综合应用以上教学方法，可以使学生在运动训练专业中综合掌握相关的理论知识和实践技能，培养学生的问题解决能力和创新思维能力。另外教师还可以根据不同的学生特点和学习目标，采用灵活多样的教学方法，提高教学效果和学生的学习兴趣。

专业（技能）课的主要教学方法使用情况如表所示。

专业（技能）课的主要教学方法使用情况

序号	课程名称	课程类型	主要教学方法
1	《体育概论》	A	讲解示范法
2	《运动人体科学概论》	A	讲解法、实验法
3	《田径》	B	讲解示范法、情景式教学法、分解练习法、完整练习法、分组练习法
4	《基本体操与技巧》	B	讲解示范法、情景式教学法、分解练习法、完整练习法、分组练习法

序号	课程名称	课程类型	主要教学方法
5	《专项教学与训练》	B	讲解示范法、情景式教学法、分解练习法、完整练习法、分组练习法

（五）教学评价

深入贯彻落实《深化新时代教育评价改革总体方案》，改进结果评价，强化过程评价，探索增值评价，健全综合评价；鼓励专业课程考核与社会考证相结合；公共课程建立试题库，探索教考分离，依托线上平台和软件工具，运用大数据、人工智能等现代信息技术，开展教与学行为分析。

具体的学习评价可以从以下几个方面进行：

1. 知识理解和应用能力：评价学生对休闲体育的相关理论知识的理解和掌握程度，以及其在实际情境中应用这些知识的能力。
2. 实践操作和分析能力：评价学生在实际运动损伤案例分析、处理等方面的操作能力，以及对体育项目进行管理和组织的能力。
3. 项目实践和团队合作能力：评价学生在实际项目中的表现，包括体育项目管理能力、团队合作能力、沟通和协调能力等。
4. 创新和解决问题的能力：评价学生在体育锻炼领域中的创新思维、问题发现和解决问题的能力，以及创新性的项目和研究成果。
5. 口头和书面表达能力：评价学生的口头表达和书面表达能力，包括论文写作、报告演讲、团队讨论等方面。

评价可以采用定量和定性相结合的方式，可以通过实操考试、比赛、论文、报告、项目评议、实践考核等多种方式进行。同时，可以结合学生的自我评价和互评，从多个角度综合评估学生的学习成果和能力水平。评价结果不仅可以为学生提供反馈和改进方向，也可以为教师提供教学改进的参考。

（六）质量管理

1. 学校和二级院系建立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、毕业设计以及专业调研、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. 学校和二级院系完善教学管理机制，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，建立健全巡课、磨课、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，严明教学纪律，强化教学组织功能，定期开展公开课、示范课等教研活动。

3. 学校建立毕业生跟踪反馈机制及社会评价机制，并对生源情况、在校生学业水平、毕业生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. 专业教研组织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。

附件

云南医药健康职业学院专业教学计划进程表 (2024 版)

院系名称： 康复学院 专业名称： 运动训练 专业代码： 570303

培养类型： 高等职业教育 招生对象： 高中阶段教育毕业生、中等职业学校毕业生或同等学力者。 标准学制： 3年（全日制）

课程模块			序号	课程名称 课程代码		课程学分/学时/类别/考核/周学时							课程开设学年/学期/周数								
						总学分	总学时	理论学时	实践学时	课程类别	修读类型	考核方式	考核方法	周学时	一年级		二年级		三年级		
															一	二	三	四	五	六	
一、公共基础课程	(一) 文化素养课程	思想品德修养课	1	321081003	思想道德与法治	3.0	54	36	18	B	必修	考试	闭卷	3	√						
			2	321081004	习近平新时代中国特色社会主义思想概论	3.0	54	54	0	A	必修	考试	闭卷	3	√						
			3	321081002	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论	2.0	36	36	0	A	必修	考试	闭卷	2		√					
			4	321081011	中华民族共同体概论	2.0	32	32	0	A	必修	考查	开卷	2	√						
			5	321081005	形势与政策 I	0.2	8	8	0	A	必修	考查	开卷	2	√						
			6	321081006	形势与政策 II	0.2	8	8	0	A	必修	考查	开卷	2		√					
			7	321081007	形势与政策 III	0.2	8	8	0	A	必修	考查	开卷	2			√				

		8	321081008	形势与政策IV	0.2	8	8	0	A	必修	考查	开卷	2				√		
		9	321081009	形势与政策V	0.1	8	8	0	A	必修	考查	开卷	2					√	
		10	321081010	形势与政策VI	0.1	8	8	0	A	必修	考查	开卷	2						√
	国防素养课	11	325141001	军事技能	2.0	112	0	112	C	必修	考查	其他	/						
		12	321081001	军事理论	2.0	36	36	0	A	必修	考查	开卷	2		√				
	通识素养课	13	321071026	信息技术应用	3.0	48	6	42	B	必修	考查	闭卷	3	▲					
		14	321071014	公共外语 I	4.0	64	54	10	B	必修	考试	闭卷	4	√					
		15	321071016	公共外语 II	4.0	64	54	10	B	必修	考试	闭卷	4		√				
		16	321071012	大学语文	2.0	36	36	0	A	必修	考试	闭卷	2		√				
		17	321071029	中华优秀传统文化	1.0	18	12	6	B	必修	考查	开卷	2			▲			
	健康素养课	21	321071003	大学生心理健康教育 I	1.0	16	8	8	B	必修	考查	开卷	2	√					
		22	321071004	大学生心理健康教育 II	1.0	16	8	8	B	必修	考查	开卷	2		√				
	劳动素养课	23	321071020	劳动教育 I	0.5	8	0	8	C	必修	考查	闭卷	2	√					
		24	321071021	劳动教育 II	0.5	8	0	8	C	必修	考查	闭卷	2		√				
	职业素养	25	321071006	大学生职业生涯规划与就业指导 I	1.0	19	12	7	B	必修	考查	开卷	2	√					

	课	26	321071031	大学生职业生涯规划与就业指导 II	1.0	19	12	7	B	必修	考查	开卷	2				√		
		27	321071002	大学生创新创业教育	2.0	36	24	12	B	必修	考查	开卷	2		▲				
文化素养课程小计					36.0	724.0	468.0	256.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
(二) 素质能力 选修课程	1	国家安全类			1.0	18	6	12	B	选修	考查	开卷	1	○	○	○	○		
	2	国史党史类			1.0	18	18	0	A	选修	考查	开卷	1	○	○	○	○		
	3	人文社科类			2.0	36	18	18	B	选修	考查	其他	2	○	○	○	○		
	4	自然科学类			2.0	36	18	18	B	选修	考查	其他	2	○	○	○	○		
	5	语言文字类			2.0	36	18	18	B	选修	考查	其他	2	○	○	○	○		
	6	身心健康类			2.0	36	18	18	B	选修	考查	其他	2	○	○	○	○		
	7	美育素养类			2.0	36	18	18	B	选修	考查	其他	2	○	○	○	○		
	8	创新创业类			2.0	36	18	18	B	选修	考查	其他	2	○	○	○	○		
	9	专升本模块			2.0	36	18	18	B	选修	考查	其他	2	○	○	○	○		
	10	线上资源类			2.0	36	18	18	B	选修	考查	其他	2	○	○	○	○		
	11	第二课堂类			2.0	36	18	18	B	选修	考查	其他	2	○	○	○	○		
素质能力选修课程					8.0	144.0	72.0	72.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

公共基础课程合计				44	868	540	328	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
二、专业（技能）课程	（一）专业基础课程	1	321061064	体育概论	2.0	36	36	0	A	必修	考试	其他	2	√				
		2	321061122	体育基本理论与方法	2.0	36	36	0	A	必修	考试	其他	2		√			
		3	321061124	教育学	2.0	36	36	0	A	必修	考试	其他	2			√		
		4	321061121	体育管理	2.0	36	36	0	A	必修	考试	其他	2		√			
		5	321061125	体育心理学	2.0	36	36	0	A	必修	考试	其他	2			√		
		6	321061088	游泳	2.0	36	4	32	B	必修	考查	其他	2		√			
		7	321061065	田径Ⅰ	2.0	36	4	32	B	必修	考查	其他	2	√				
		8	321061087	田径Ⅱ	2.0	36	4	32	B	必修	考查	其他	2		√			
		9	321061109	基本体操与技巧	2.0	36	4	32	B	必修	考查	其他	2			√		
	专业基础课程小计				18.0	324	196	128	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	（二）专业核心课程	1	321061066	运动人体科学基础	2.0	36	36	0	A	必修	考试	其他	2	√				
		2	321061062	篮球	2.0	36	4	32	B	必修	考查	其他	2	√				
		3	321061067	足球	2.0	36	4	32	B	必修	考查	其他	2	√				
4		321061063	排球	2.0	36	4	32	B	必修	考查	其他	2	√					

	5	321061089	网球	2.0	36	4	32	B	必修	考查	其他	2		√				
	6	321061090	专项教学与训练 I	6.0	108	12	96	B	必修	考查	其他	6		√				
	7	321061111	专项教学与训练 II	6.0	108	12	96	B	必修	考查	其他	6			√			
	8	321061115	专项教学与训练 III	6.0	108	12	96	B	必修	考查	其他	6				√		
	9	321061092	排球教学	4.0	72	8	64	B	必修	考查	其他	4		√				
	10	321061116	体能训练方法	4.0	72	8	64	B	必修	考查	其他	4			√			
	11	321061119	运动训练理论与方法	4.0	72	36	36	B	必修	考查	其他	4				√		
	12	321061126	运动防护	4.0	72	36	36	B	必修	考查	其他	2			√			
	13	321061114	体育教学法	2.0	36	18	18	B	必修	考查	其他	2				√		
专业核心课程小计				46.0	828	194	634	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
(三) 专业实践课程			实习/实训名称	主要实习/实训内容				总学分	总学时	课程类别	实践方式	周数	拟开学期	修读类型	考核方式	考核方法		
	1	321061002	毕业综合考试	毕业测试				4.0	80	C	实训	1	六	必修	考查	报告		
	2	321061153	岗位实习 I	岗位实习				13.0	260	C	实习	13	五	必修	考查	报告		
	3	321061154	岗位实习 II	岗位实习				13.0	260	C	实习	13	六	必修	考查	报告		

专业实践课程小计										27.0	538	-	-	27	-	-	-	-	
(四) 专业 拓展 选修 课程	专业 方向 拓展 模块 (一)	1	321062056	民族传统体育	2.0	36	4	32	B	限选	考查	其他	2			▲	▲	▲	
		2	321062050	武术	2.0	36	4	32	B	限选	考查	其他	2			▲	▲	▲	
		3	321062049	定向运动	2.0	36	4	32	B	限选	考查	其他	2			▲	▲	▲	
		4	321062044	跆拳道	2.0	36	4	32	B	限选	考查	其他	2			▲	▲	▲	
		5	321062051	运动营养	2.0	36	18	18	B	限选	考查	其他	2			▲	▲	▲	
		6	321062053	体育法规	2.0	36	36	0	A	限选	考查	其他	2			▲	▲	▲	
		7	321062054	普通话	2.0	36	18	18	B	限选	考查	其他	2			▲	▲	▲	
		8	321062009	瑜伽	2.0	36	4	32	B	限选	考查	其他	2			▲	▲	▲	
		9	321062057	体育游戏	2.0	36	4	32	B	限选	考查	其他	2			▲	▲	▲	
		10	321062055	轮滑	2.0	36	4	32	B	限选	考查	其他	2			▲	▲	▲	
		11	321062058	健美操	2.0	36	4	32	B	限选	考查	其他	2			▲	▲	▲	
		12	321062059	体育市场营销与策划	2.0	36	36	0	A	限选	考试	其他	2			▲	▲	▲	
		13	321062052	儿童心理学	2.0	36	36	0	A	限选	考试	其他	2			▲	▲	▲	
		专业拓展选修课程小计					8.0	144	116	352	—	—	—	—	—	—	—	—	—

专业（技能）课程合计			106	1968	444	0	—	—	—	—	—	—	—	—	—
总计	学分	总学时	实践学时占总学时比例		62.92%			选修课比例			5.33%				
	143	2702													

备注：“A”表示纯理论课；“B”表示（理论+实践）课；“C”表示纯实践课；“√”表示必开学期；“▲”表示选开学期（选一个学期开设）；“○”表示所有学期均开设。

云南医药健康职业学院