

# 社会体育专业现代学徒制（2020级）人才培养方案

## 一、专业名称及代码

专业名称：社会体育

专业代码：570301

## 二、入学要求

本专业招收高中毕业生（体育类考生）及同等学历者。

## 三、修业年限

基本学制为3年。实行学分制，弹性学制为2-5年。

## 四、职业面向

所属专业大类（代码） <sup>①</sup>	教育与体育大类（57）
所属专业类（代码） <sup>②</sup>	体育类（5703）
对应的行业（代码） <sup>③</sup>	1.健身休闲活动（8930） 2.体育健身服务（8992）
主要职业类别 <sup>④</sup>	1.社会体育指导员（4-14-05-02） 2.游泳救生员（4-14-05-03）
主要岗位类别（或技术领域）	1.私人健身教练 2.游泳教练 3.社区运动指导 4.儿童体适能教练
职业技能等级证书、 权威行业企业标准或证书	1.健身教练职业等级证书 2.1+X 运动营养咨询与指导 3.游泳救生员 4.社会体育（游泳）指导员

注：①、②《职业教育专业目录（2021）》；③《国民经济行业分类》（2019）；④《中华人民共和国职业分类大典》（2022）

## 五、培养目标与培养规格

## （一）培养目标

### 1.目标定位

以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，坚持立德树人根本任务和党的教育方针，面向运动健康领域相关岗位，培养德、智、体、美、劳全面发展，掌握本专业的运动人体解剖学基础、运动营养、体育测量与评价、健康体适能、运动处方、健身教练实践、经营性健身场所营销与管理等基本知识和主要技术技能。具有一定的文化水平、人文素养和较强的学习能力、交流能力、实践能力、创业能力、社会适应能力，以及良好的创新精神和职业道德，能够从事运动健康的教学指导、咨询策划、组织管理以及经营开发等工作的高素质技术技能人才。

### 2.目标内容

#### （1）知识目标

知识目标 K1：具有一定的政治理论知识和法律基础知识，认识中国基本国情，了解中国革命、中国共产党执政新理念、新思想、新战略。

知识目标 K2：具有一定的人文社会学科知识，掌握应用文写作、优秀传统文化知识。

知识目标 K3：具有一定的教育学科知识，掌握健康教育、计算机应用知识。

知识目标 K4：具有职业规划理论知识和创新创业基础知识，树立正确的就业观念。

知识目标 K5：掌握运动解剖学、运动生理学等运动人体科学知识；

知识目标 K6：掌握社会体育学、体育教育学的基本理论知识。

知识目标 K7：掌握社会体育指导员所涉及的运动项目的基本理论、原理、规则、训练方法等。

知识目标 K8：掌握健康运动的身体测量评估知识，体育健身咨询指导的基本理论。

知识目标 K9：掌握私人健身教练健康评估、方案制订、训练指导等相关理论知识。

知识目标 K10：掌握游泳教练相关游泳理论和教学理论知识。

#### （2）技能目标

技能目标 S1：具有一定的沟通交流能力，能用中文、英文进行口语交际、日常交流。能与客户进行运动健康相关交流能力。

技能目标 S2：具备创新创业实践能力，具备市场分析能力、经营管理能力和组织能力。

技能目标 S3：具备计算机操作能力和利用计算机收集信息、处理信息的能力。

技能目标 S4：具备在社区或企事业单位开展体育赛事策划、运动健康技术指导、推广的能力。

技能目标 S5: 能为需要健身指导的人群提供评估、方案制订、动作指导等技术技能。

技能目标 S6: 能为健身客户提供运动营养指导的能力。

技能目标 S7: 能够在室内外游泳池从事游泳救生和游泳教学指导的能力。

技能目标 S8: 能够为青少年提供体适能训练、中考体考技术指导的能力。

技能目标 S9: 能够在经营性健身场所从事营销管理的能力。

技能目标 S10: 具有对个人或群体开展课程教学、语言沟通、市场策划等能力。

### (3) 素质目标

素质目标 Q1: 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。

素质目标 Q2: 具备一定的文学、艺术、历史、自然科学常识等人文素质; 具备良好的传统文化底蕴, 情操高尚, 言谈高雅, 举止端庄, 作风正派。

素质目标 Q3: 具备“团队协作、合作共赢、顽强拼搏、永不言弃”的体育精神, 具有“尊重人体生长发育规律、崇尚科学健身、遵守运动训练学原理”的理论基础, 开展终身体育指导理念, 具有热爱运动健康事业的理想。

素质目标 Q4: 具有一定的审美和人文素养, 能够形成 1-2 项艺术特长或爱好。

素质目标 Q5: 具备一定的创新创业能力, 具备创新精神、创造意识和创业能力。

## (二) 培养规格

### (1) 毕业生素质要求

素质类别	内 涵 要 求	支撑课程或活动	对应培养目标代码
思想道德素质	掌握马克思主义的科学世界观和方法论, 运用马克思主义的立场、观点、方法分析和认识现实问题, 逐步树立正确的世界观、人生观、价值观、道德观和法治观。	思想政治理论课、素质教育课及活动、综合教育活动	Q1
	学习中国特色社会主义理论, 了解中国的历史和国情, 继承和发扬中华民族优秀传统文化和中国共产党领导下的革命斗争传统, 爱祖国, 爱人民, 拥护党的基本路线方针政策, 坚定社会主义理想信念, 为实现中国特色社会主义“两个一百年”奋斗目标、实现中华民族伟大复兴中国梦而奋斗。		Q1
	培育和践行社会主义核心价值观, 学会做人、学会做事、学会思维、学会与人共处, 提高思想道德修养, 具备良好的职业素质和较强的职业能力, 实现德智体美全面发展。		Q1

文化素质	应用语言文字，清晰地进行信息、思想、感情的传递、表达和交流；具有文学艺术美学修养；能够正确认识和分析当今时代有关问题。熟悉国家有关教育、体育工作的方针、政策和法规。	理论和实践课中融入人文知识、人文思维、人文方法和人文精神、素质教育课及活动	Q2
	学习中国传统文化，大力弘扬以爱国主义为核心的民族精神和以改革创新为核心的时代精神，提高学生对中华优秀传统文化的自主学习和探究能力，培养学生的文化创新意识，增强学生传承弘扬中华优秀传统文化的责任感和使命感。	大学语文	Q2
业务素质	<p>掌握社会体育的基本理论、知识与技能，能在经营性健身场所和群众性体育活动中从事体育健身的教学指导、组织管理以及经营开发。</p> <p>了解体育健身、休闲体育、青少年体育培训等行业的经营与管理模式以及发展趋势，根据目前体育行业存在的优势与不足，设计理想的体育“大健康”发展模式。</p> <p>掌握体育行业相关机构各项规章制度、岗位职责，掌握沟通技巧与服务礼仪，规范服务行为，提高职业素质和岗位服务水平。</p> <p>了解人体发育规律、运动人体科学、运动营养学、运动训练学相关知识，学习运动健康相关智能设备、功能性器械、私教小工具、特色运动项目等知识和技能。</p>	专业发展指导、相关理论、专业技术基础、专业综合技术及综合技能实训等	Q3
身心素质	身心健康，人格健全，具有完整的生理、心理状态和较强的社会适应能力；人际交往符合规范礼仪；具有体育卫生和运动保健素养；树立自觉锻炼、终生锻炼身体的意识；体魄良好，体能达到规定标准；引导学生弘扬劳动精神，具备劳动素养，掌握基本的劳动技能，养成劳动习惯，在实践中增长智慧才干，在艰苦奋斗中锤炼意志品质。	综合教育活动、实用礼仪、劳动教育、大学美育、素质教育活动	Q4
创新创业素质	提高学生的创新能力，让学生“敢闯会创”，在亲身参与中增强创新精神、创造意识和创业能力，提高学生的就业质量和创业竞争力。	创新创业教育	Q5

## (2) 毕业生知识要求

知识类别	内涵要求	支撑课程	对应培养目标
通识教育 体育知识	使学生掌握体育的基本理论知识，树立正确的体育观念，掌握科学锻炼身体的方法，培养学生终身体育锻炼的意识和良好习惯。培养学生集体主义的思想品德，树立正确的体育观及勇敢顽强，团结进取、开拓创新的精神风貌。	游泳基础 瑜伽基础 健美操基础 网球基础	K5

知识 专业 技术 基础 知识	英语知识	培养学生英语实际运用与实际交际能力,通过大量语言实践活动,掌握常用的句型、单词,使学生在听力和口语上表现出一定的语感素养,前两学期突出英语综合能力的训练,以提高学生人际沟通能力,以及应用语言工具推广中国体育文化、了解世界体育发展动态、科学评价能力。	实用英语 I 实用英语 II	K2
	计算机操作与应用知识	培养学生掌握必要的计算机应用、大数据、人工智能、物联网等信息技术,以适应现代智慧生活、智慧职业的需要。	大学生信息技术基础	K3
	思想政治理论知识	提高学生思想道德素质、职业素质与法律素质,树立崇高的职业理想,具备良好的职业道德和较强的法纪意识,遵纪守法,品行端正,讲道德,守纪律,吃苦耐劳,乐于奉献。 培养学生认识中国基本国情,了解中国革命、建设和改革开放的历史,坚持走社会主义道路,增强实现改革开放和社会主义现代化建设宏伟目标的信心和社会责任感,具备良好的思想素质和政治素质。 培养学生了解中国共产党执政新理念新思想新战略,了解国内外大事、要事,进一步增强执行党的路线、方针、政策的自觉性,增强对社会发展趋势预测的能力,适应社会,持续发展,实现自我。	思想道德修养与法律基础 毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论 形势与政策 思想政治理论课实践	K1
	中文知识、应用文技能	培养口语交际、阅读、表达和发布等语文应用能力,培养学生应用文写作能力。	大学语文应用文写作	K2
	中国优秀传统文化知识	提高学生对中华优秀传统文化的自主学习和探究能力,培养学生的文化创新意识,增强学生传承弘扬中华优秀传统文化的自豪感、责任感和使命感。	大学语文 中国文化概论	K2
	职业规划与就业观知识	树立正确的就业观念,具备就业市场应变的能力。	专业发展指导 职业规划与就业指导	K4
	创新创业知识	使学生掌握开展创业活动所需要的基本知识,具备必要的创业能力,帮助学生树立科学的创业观。	创新创业教育	K4
	健康教育知识	掌握科学锻炼身体的基本技能,具有良好的身体素质和基本运动技能,并达到国家体能标准;具备良好形体、仪态协调能力,具有健康的生理素质和心理素质。	大学生安全教育、体育训练	K5
专 业 技 术 基 础	基本运动知识	掌握多个运动项目的基本理论知识、基本技能、竞赛规则和裁判法;掌握多个运动项目的健身原理和评价方法;掌握多个运动项目活动的组织管理内容。了解现代科学对各个项目进行研究的有关成果。	篮球 排球 散打 跆拳道 羽毛球 武术 体操 体育舞蹈	K7
	游泳运动知识	掌握游泳运动的基本知识、基本技能、基本战术、竞赛规则和裁判法,以及教学方法;掌握救生员基本常识。	游泳基础 游泳专修	K10

知识	网球运动知识	掌握基本知识、基本技术和战术，使学生初步掌握网球运动的基本技能、基本战术、竞赛规则和裁判法，	网球基础 网球专修	K7
	健美操运动知识	掌握健身健美操的基础理论和基本知识，基本运动技能，健身健美操的竞赛方法，健身健美操教学方法和练习方法，健身健美操的创编方法。	健美操基础 健美操专修	K7
	瑜伽+普拉提运动知识	掌握瑜伽+普拉提的基础理论和基本知识，基本运动技能，瑜伽+普拉提教学方法和练习方法	瑜伽基础 普拉提 产后康复与保健	K6
综合化专业知识	社会体育理论知识	通过对社会体育基础知识的学习，使学生掌握了解体育学科相关知识，社会体育各领域的理论与实践概况及当前社会体育的发展趋势。	社会体育导论、健身健美服务与管理	K6
	人体运动科学基础知识	通过对运动解剖学基础知识的学习，使学生了解人体主要器官的位置、形态、结构及其主要功能，以及体育锻炼和运动对人体形状、结构的影响。 通过对运动生理学基础知识的学习，使学生了解不同年龄、性别、不同运动和锻炼项目和不同锻炼水平人群的生理学特点，掌握科学锻炼方法的生理学依据。 通过对人体体质监测与评价基础知识的学习，使学生掌握体育测量与评价的基本原理、方法以及人体体质测量与评价的内容与方法、体质测试的组织与实施、不同人群体质的综合评价等。	运动解剖学、运动生理学、人体体质监测与评价	K5 K8
	健身指导知识	通过对营养学的学习，使学生了解不同人群进行体育运动时营养需要的特点及营养补充的要求，掌握人体营养状况调查、评价、指导的原则和实践方法。 通过对运动康复与处方的学习，使学生掌握体育康复基本知识，运动处方的内容、处方原则、程序、注意事项和能针对不同人体开出符合实际需要的有效运动处方。	器械健身、运动营养学、体态评估与纠正、运动处方、高级私人教练实践	K8 K9

### (3) 毕业生能力要求

能力类别		能力要素	支撑课程	对应培养目标
通用能力	英语应用能力	具备实用英语听说能力、具备实用英语阅读翻译能力、具备实用英语写作和自主学习能力	实用英语 I 实用英语 II	S1
	信息技术应用能力	①具备熟练应用计算机操作系统的能力，要求能够熟练使用计算机进行学习和工作； ②具有利用计算机网络搜集信息、处理信息的能力； ③具备大数据、物联网等技能应用能力。	大学生信息技术基础	S3
	语文应用能力	具备较强的口语交际能力、阅读能力、书面语言表达能力、视像能力和发布能力，会常用应用文体的写作。	大学语文、应用文写作	S1

	创新创业能力	具备创造性思维、创造性想象、独立性思维和捕捉灵感的能力；具备创新实践的能力,即在创新活动中完成创新任务的具体工作的能力；具备决策能力、经营管理能力、专业技术能力与组织、计划、协调、控制等能力。	创新创业教育	S2
专业基本技能	基本运动技能	具备相应的运动技术水平；具备运用各项目指导健身的能力；具备运动训练、竞赛与裁判工作的能力；具备识图自学能力。	篮球 排球 散打 跆拳道 羽毛球 武术 体操 体育舞蹈	S4
	游泳	达到一定的游泳技术水平；具备游泳教学能力，熟练掌握蛙泳、自由泳技能，了解蝶泳、仰泳技能，并能够开展游泳技能教学。具备游泳救生、游泳指导员的技能，能够在各游泳馆从事游泳救生员、教练员工作。	游泳基础 游泳+篮球专修	S7
	网球	具备相应的运动技术水平； 具备网球基本教学能力，指导网球健身的能力，组织网球竞赛和裁判工作的能力。	网球基础 网球专修	S4
	健美操	具备相应的运动技术水平；具备健美操基本教学能力，包括教学设计的能力、动作技术的演示能力、教学口头表达的能力、技能观察分析的能力、运用教法的能力；具备健美操基本创编能力，利用健美操手段指导健身的能力，组织健美操竞赛和裁判工作的能力。	健美操基础 健美操专修	S4
	瑜伽/普拉提	具备相应的运动技术水平；具备瑜伽/普拉提基本教学能力，包括教学设计的能力、动作技术的演示能力、教学口头表达的能力、技能观察分析的能力、运用教法的能力；组织竞赛和裁判工作的能力。	瑜伽基础 瑜伽专修	S4
专业综合能力	体育组织管理能力	具备在社区、企事业单位、体育健身俱乐部从事体育赛事策划、运动指导、经营管理等运营管理能力。	经营性健身场所服务营销与管理、运动竞赛组织与策划实训	S4 S9
	私人健身教练能力	能够在社区、企事业单位、体育健身俱乐部从事运动健康锻炼的健康评估、体态评估、动作评估，以及根据评估数据制订训练方案，进而开展训练动作指导的能力。	健康体适能、高级私人教练实践、产后康复与保健、俱乐部社交礼仪	S5 S6
	青少年体能训练能力	能够根据青少年生长发育特点，以及青少年体适能水平开展力量、速度、灵敏、平衡、爆发、柔软等的评估测试和训练的能力。	健康体适能、青少年体能训练	S8 S10
	体育营销能力	具备一定的体育产品和品牌推广能力，具备体育市场调研的基本能力。	经营性健身场所服务营销与管理	S10

### （三）培养模式

本专业根据学校“三个结合”的人才培养模式，积极探索中国特色现代学徒制人才培养模式改革。以职业能力培养为主线，以职业技能培训为核心，依托学校和企业两个育人相结合，根据社会体育职业岗位（群）的知识、能力和素质要求，在校学习基础知识、专业技能，交替安排校内实训和校外专业实践相结合的育人方式；促进知识与技能、讲授与实训、学习与企业相结合等对接，同时还需要考虑专业课程内容与职业标准对接，教学过程与岗位实作过程对接，学历证书与职业资格证书对接，职业教育与终身学习对接的人才培养模式。

### （四）教学模式

本专业结合学校“六个合一”的教学模式，以职业素质和职业能力的培养为出发点，以学生为中心，重视学生在校学习与实际工作的一致性，有针对性地采取任务驱动、项目导向、课堂与实习地点一体化、顶岗实习等教学模式，融“教、学、做”为一体，注重应用理论和实践相结合，强化技能训练，突出应用能力的培养。

### （五）实施现代学徒制实践

本专业在积极探索现代学徒制人才培养模式下，施行校内教师与企业师傅联合培养教学模式。依托重庆海派大健康管理有限公司、重庆韦德伍斯健身有限公司、威康健身咨询（上海）有限公司等健身企业，根据企业发展对健身行业运营管理人才、技术骨干的需求，校企双方签订现代学徒制合作协议，充分发挥企业、学校两个主体的育人作用，共同研究制定社会体育专业“现代学徒制”人才培养方案，构建工学结合、实岗育人课程体系，实施基于工学交替的教学过程设计，建立课程教学、实习实训指导“双导师”制度，让学生在学中做、做中学，实现“以产促教，以产兴教，产教结合”的现代学徒制探索。

## 六、课程设置及要求

### （一）公共基础课程名称、学时数及课程简介

设置公共基础课程 16 门，总学时 688 学时。在第 1-6 学期开设完成。公共基础课程目标定位为提高大学生思想道德修养、人文素质、科学精神、宪法法治意识、国家安全意识和认知能力，主要教学内容包括思想政治理论类、人文通识类、职业类。

#### 1. 思想道德修养与法律基础

学时：64 学分：3

通过对思想道德教育与法律基础知识的学习，使学生具有强烈的社会责任感，明确的职业理想和良好的职业道德和较强的法纪观念，遵纪守法，品行端正，讲公德，守纪律，吃苦耐劳，乐于奉献。



## 2. 毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论

学时：64 学分：4

通过对毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观和习近平新时代中国特色社会主义思想的学习，使学生具有坚定的政治方向，拥护中国共产党的领导，坚持走社会主义道路，热爱社会主义祖国，具备良好的思想政治素质。

## 3. 形势与政策

学时：64 学分：1

通过对形势政策的学习，使学生了解国内外大事、要事，增强对社会发展趋势预测的能力，更好地适应社会的发展和要求。

## 4. 中国近现代史纲要

学时：16 学分：1

通过对中国近现代史知识的学习，认识近现代中国社会发展和革命、建设、改革的历史进程及其内在的规律性，了解国史、国情，深刻领会历史和人民的做出的“四个选择”。

## 5. 实用英语

学时：128 学分：7

培养学生较强的听、说、读、写的能力，使其能以英语为工具，获取专业所需信息，具备一定的翻译基础。

## 6. 大学生信息技术基础

学时：80 学分：4.5

该课程是一门培养大学生信息技术的基本知识和技能的课程。通过对该课程的学习，可以熟悉计算机相关的基本知识，掌握系统安装与维护、办公应用、信息检索、数字媒体处理等能力，了解人工智能、大数据、云计算、物联网、程序设计、网络技术、信息安全以及电子商务与共享经济等相关信息技术方法。

## 7. 大学语文（含中国文化）

学时：48 学分：3

本课程以文学理论为先导和基础，以分析和指导学习阅读文学作品为重点，弘扬民族文化，培养学生高尚的情操，增长文史知识，提高学生鉴赏能力。学习中国优秀传统文化，提高学生对中华优秀传统文化的自主学习和探究能力，培养学生的文化创新意识，增强学生传承弘扬中华优秀传统文化的责任感和使命感。

## 8. 应用文写作

学时：32 学分：1.5

通过本课程的学习，学生能写作常用的应用文体，写作格式规范，得体。

#### 9. 职业生涯规划

学时：16 学分：1

引导学生进行职业认知和自我认知，并在此基础上，结合自身实际，明确职业目标,制定生涯规划,并细化执行步骤，确保目标的顺利实现。

#### 10. 就业指导

学时：16 学分：1

引导学生进一步明确自身核心职业竞争力，把握就业关键环节，指导学生做好充分就业准备，帮助学生树立科学就业观，完成由“学生人”向“职业人”身份角色转变。

#### 11.大学生安全教育（涵职场安全与健康）

学时：16 学分：1

通过本门课程的学习，帮助学习者建立职场工作的健康和安全意识，了解国家职场工作健康和安全的政策、法规，让学习者能够掌握职场工作的基本安全知识和技能，并能够应用于今后的工作实践。保护自己和他人安全，防止个人和集体财产遭受损失及重大的人员伤亡。

#### 12.大学生心理健康教育

学时：32 学分：1.5

使学生明确心理健康的标准及意义，增强自我心理保健意识和心理危机预防意识，掌握并应用心理健康知识，培养自我认知能力、人际沟通能力、自我调节能力，切实提高心理素质，促进学生全面发展。

#### 13. 创新创业教育

学时：32 学分：1.5

将创新教育、创业教育及专利知识融入职业教育的教育活动过程中，提高学生的创新能力，培养学生的创新精神，增强毕业生自主就业及创业能力，提高学生的就业质量和创业竞争力。

#### 14.专业发展指导

学时：16 学分：1

引导学生了解专业内涵特点、专业与社会经济发展的关系、专业涉及的主要学科知识和课程体系、专业人才培养基本要求等；帮助学生掌握职场安全与健康知识与技能，了解专业

职场需求和就业前景，树立正确的就业观念，做好职业生涯规划。

#### 15.劳动教育

学时：32 学分：1.5

本课程紧扣新时代劳动教育的要求，注重教育引导大学生对劳动的情感认同、理性认知、知识传递和实践自觉，突出特色技艺传授和职业体验劳动技能锻炼，充分挖掘优势教育资源，融合革命精神、工匠精神、劳模精神和通识劳动技能，着力提升大学生的劳动综合素质和劳动发展能力，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

#### 16.悦美教育

学时：32 学分：1.5

本课程紧扣新时代学校美育工作要求，以社会主义核心价值观为引领，以提高学生审美和人文素养为目标，弘扬中华美育精神，以美育人、以美化人、以美培元。将艺术课程与专业课程有机结合，强化实践，开设体现职业教育特点的拓展性艺术教育和艺术实践。

### **（二）专业核心课程名称、学时数及课程简介**

设置专业核心课程6门，总学时416学时。课程目标定位为培养学生能解读评估数据制定运动处方、熟悉不同人群动作训练的原理与方法、掌握各种身体素质训练的技术动作、具备为客户开展训练的教学指导、健身场所经营管理等技术技能，主要教学内容包括健身场馆经营管理、健身人群训练、教学指导等。

#### 1.产后康复与保健

学时：64 学分：4

本课程属于理实一体化课程，对康复师职业有一定认知，了解产后康复的职业概述；学会该课程涵盖孕前和产后康复评估与计划、了解产后康复基本职责、服务对象、需求内容。掌握技术动作要领，并掌握孕前和产后评估，能够制定孕前和产后训练计划、熟悉产后康复动作手法。具备专业的产后康复知识和技能，懂得如何和做产后心理康复疏导、身体康复(骨盆康复，盆底肌修复、腹直肌修复、肩颈康复、心肺康复等)。并且通过科学动作编排的系统训练，提升学生基本身体素质，社会适应能力，进一步提升学生的道德修养。

#### 2. 健康体适能

学时：64 学分：4

本课程属于技能型课程，理实一体化课。本课程主要结合健康体适能的几大要素，开展身体素质训练，并了解各个要素在生活中的重要性。将健康体适能的基础理论作为身体素质训练的理论支撑，然后根据各个要素开展相应的身体素质训练和部分常用技术的教学指导。

使学生掌握提高健康体适能个要素的训练手段、训练方法和教学方法，为学生开展私人健身教练指导提供技术支持。

### 3. 运动处方

学时：78 学分：4

本课程属于技术型课程，理实一体化课。本课程主要讲述运动康复理论以及根据会员的实际情况如何制定运动处方。了解慢性疾病的病理和撞击性损伤的术后康复原理。了解如何通过锻炼恢复身体的健康体适能。经过学习了解运动处方的基本内容、运动处方制定的程序、运动处方的实施。为学生在学习其他健身教练课程做好计划实施的基础教学。课程主要从不同的疾病类型和受外力损伤的恢复过程来科学的指导学生掌握专业可实施计划的能力。

### 4. 高级私人教练实践

学时：64 学分：4

本课程属于实践课程。本课程是健身教练的实践课程，在整门课程中需要使学生掌握抗阻训练、伸展训练、功能训练、体能训练的相关理论与动作实践，并且可以根据运动训练学、运动生理学等相关知识为不同目的（减肥减脂、增肌塑形、体能训练、体态纠正）的会员设计不同的运动训练计划。该门课程使学生不仅掌握一些训练的方法，更加突出学生的技术训练，拥有正确的动作技术才能进行动作示范，也是教授动作的基础。

### 5. 经营性健身场所营销与管理

学时：76 学分：4

本课程属于技术型课程，理实一体化课。本课程是培养体育销售和管理人员的课程，在整门课程中需要学生掌握体育消费心理学相关知识，掌握与人沟通、交流的技巧，并且具备市场开拓、策划等能力。该课程使学生不仅学习一些销售的基本技巧，还需要针对多种场合、不同客户模拟实践销售技能和语言沟通。

### 6. 健身教练学徒制实操

学时：72 学分：4

本课程属于实践课程。挖掘本课程的课程思政元素，完善本课程的育人功能。通过对接中国特色现代学徒制要求，在企业集中学习健身教练岗位职责、工作流程、体验客户接待沟通、客户体测评估、谈单续课流程、训练方案制订与实施等学习，并跟企业师傅开展客户体验与观摩，为学徒制实岗实践训练打下良好基础。

## （三）职业技能课程（集中实践课程）名称、教学目标及周（时）数

### 1. 认知实习（1周）

本课程属于技能性课程，实践课。

教学目标：学生现在校内进行健身俱乐部模拟实践教学，然后到校外实习基地，真正体验健身俱乐部的运作，对健身俱乐部进行初步的观摩、见习。

## 2. 体育教学能力实践（1周）

本课程属于技能性课程，实践课。

教学目标：组织学生学习队列、队形口令，以及讲解、示范、教学组织、教学游戏、教案编写等体育教学能力。

## 3. 私人教练技能实训（1周）

本课程属于技能性课程，实践课。

教学目标：在校内实训室在专业教师的引导下，针对减肥、塑性、增肌、产后康复、特殊人群锻炼等设计和实际操作私人教练技能。

## 4. 跟岗实习（2周）

本课程属于技能性课程，实践课。

教学目标：通过到校外实习基地，针对会籍顾问、健身教练等岗位进行轮岗实习，进一步增强学生对健身健美行业的了解。

## 5. 专项技术实训（1周）

本课程属于技能性课程，实践课。

教学目标：根据运动技能专修的选修学习，分别对所学技能进行模拟教学指导和岗位模拟，提高同学们的实践操作能力。

## 6. 顶岗实习（36周）

本课程属于技能性课程，实践课。

教学目标：学生通过到学徒制合作健身企业跟对应的企业师傅学习，顶岗学习私教技能、交流技巧、销售技巧等，从见习到接待体验客户，再到授课部分环节，再到独立上课、授课、制订方案等，使学生从学徒逐步过渡到企业员工，能够在毕业时无缝对接企业正式教练。

### **（四）建议三年期间获得职业技能等级证书、职业资格证书名称及要求**

#### 1. 健身教练职业能力等级证书

要求：全面学习运动解剖学、运动生理学、运动营养学等基础知识，掌握健身人群评估（健康调查、体态评估、动作筛查等）、训练方案制订、抗阻技术动作（徒手、器械、小工具等）、拉伸技术动作（主动伸展、被动伸展）、训练原理、教学指导方法等。能够为客户开展私人健身教练指导服务。

### 2.1+X 运动营养咨询与指导

要求：掌握运动科学、营养科学的基础知识，具备从事相关工作所需的测试、评估、科学运动指导、膳食配餐及运动营养食品合理使用指导的技能，能够面向健身服务机构和企业，如国民体质监测站、健身房、健身工作室、健康管理企业、餐饮企业等服务及专业技术岗位，从事与运动人群相关的基本运动营养咨询与指导工作。

### 3.游泳救生员资格证

要求：能够在游泳场馆从事游泳救生工作。具备基本的游泳技能，达到速游、潜泳、实用游泳技能标准，掌握水中赴救、浮标赴救、水中解脱、心肺复苏等技能救生技能，了解游泳救生的基本理论，能够在游泳场馆采用观察法预防溺水事故，能够组织儿童、不会游泳人员严禁去深水区等，预防安全事故的发生。

### 4.健康管理师

要求：能采集和管理个人或群体的健康信息；评估个人或群体的健康和疾病危险性；进行个人或群体的健康咨询与指导；制定个人或群体的健康促进计划；对个人或群体进行健康维护；对个人或群体进行健康教育和推广；进行健康管理技术的研究与开发；进行健康管理技术应用的成效评估。

### 5. 社会体育指导员证书

要求：基本掌握体育锻炼和比赛的理论与方法，能够承担某项体育活动的技能传授和锻炼指导工作并取得比较明显的成效；基本掌握社会体育组织管理的理论与方法，熟悉社会体育工作的特点，能够承担基层组织社会体育活动的计划、实施和总结工作并取得比较明显的成绩。

建议学生可以取得以上职业资格证书中的 2-3 项，专业相关的职业资格证书与专业课程的对应关系如下表。

序号	职业资格证书	对应专业课程
1	健身教练职业能力等级证书	运动解剖学、运动生理学、运动营养学、健康体适能、人体测量与评价、高级私人教练实践
2	1+X 运动营养咨询与指导	运动解剖学、运动生理学、运动营养学、运动处方
2	游泳救生员	游泳基础、游泳+篮球专修、专项技能实训

3	健康管理师	社会体育导论、器械健身、运动处方、体态评估与纠正
4	社会体育指导员	社会体育导论、健美操、网球、游泳、瑜伽、排球、羽毛球等

## 七、教学进程总体安排

- (一) 教育教学活动按周时间分配表（附表一）
- (二) 通识模块、专业课程模块教学进程表（附表二）
- (三) 实践模块教学进程表（附表三）
- (四) 专业课时、学分统计表（附表四）

## 八、实施保障

### （一）师资队伍

#### 1.队伍结构

学生数与本专业专任教师数比例不高于 25: 1，双师素质教师占专业教师比例一般不低于 60%，专任教师队伍要考虑职称、年龄、形成合理的梯队结构。现有校内专职教师 10 人，兼职教师 2 人。其中具有副高以上职称教师 4 人、讲师 6 人、助教 2 人，中青年骨干教师 8 人，双师素质教师比例 90%以上，体育行业国家职业资格考评员 4 人次，国家级裁判 1 人，全部教师均具有硕士及以上学历，且全部是中国共产党党员。本专业实行专业双带头人制度，由行业和校内两个专业带头人承担专业建设工作。

#### 2.专任教师

专任教师都具有高校教师资格；有理想信念、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心；具有社会体育、运动训练、体育教育、运动医学等相关专业硕士研究生及以上学历；具有扎实的本专业相关理论功底和实践能力；具有较强的信息化教学能力，能够开展课程教学改革和科学研究；有每 5 年累计不少于 6 个月的企业实践经历。

#### 3.专业带头人

专业带头人具有副高及以上职称，能够较好地把握国内外社会体育行业、专业发展，能广泛联系行业企业，了解行业企业对本专业人才的需求实际，教学设计、专业研究能力强，组织开展教科研工作能力强，在本区域或本领域具有一定的专业影响力。

#### 4.兼职教师

兼职教师主要从本专业相关的行业企业聘任，具有良好的思想政治素质、职业道德和工匠精神，具有扎实的专业知识和丰富的实际工作经验，具有中级以上相关专业职称，能承担专业课程教学、实习实训指导和学生职业发展规划指导等教学任务。

参与人才培养方案设计和教学的行业/企业代表如下表：

序号	行业/企业名称	专家姓名	提供的相关信息
1	重庆海派大健康管理有限公司	邱功锐	专业课模块的课程设置
2	重庆海派大健康管理有限公司	王鹏	健身私教类课程设置
3	重庆海派大健康管理有限公司	唐戈	营销管理类课程设置
4	重庆海派大健康管理有限公司	向飞	游泳技能领域的指导
5	重庆零尚体育项目推广有限公司	许雪玉	健身私教类课程设置
6	威康健身管理咨询(上海)有限公司	汪川琳	专业课模块的课程设置
7	威康健身管理咨询(上海)有限公司	张国亭	学生素质模块的培养
8	重庆韦德伍斯健身有限公司	于洋	专业课模块的课程设置
9	重庆韦德伍斯健身有限公司	陈亚柯	营销管理类课程设置
10	重庆海悦健身有限公司	王敏	学生素质模块的培养
11	重庆市体育行业特有工种职业技能鉴定站	周羽	专业课模块的课程设置
12	重庆零尚体育项目推广有限公司	张习	学生素质模块的培养

## (二) 教学设施

教学设施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、校内实训室和校外实训基地等。

### 1.专业教室基本条件

专业教室一般配备黑（白）板、多媒体计算机、投影设备、音响设备，互联网接入或 Wi-Fi 环境，并实施网络安全防护措施；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，保持逃生通道畅通无阻。

### 2.校内实践教学场地与功能介绍

#### (1) 国民体质监测技能实训室

国民体质监测技能实训室应配备投影仪设备、白板、Wi-Fi 覆盖、身高体重计、坐位体前屈测量仪、纵跳计、功率自行车等国民体质监测相关仪器设备；用于国民体质监测与评价，运动生理学、运动处方等课程的教学与实训。

#### (2) 智慧健身服务实训基地

智慧健身服务实训基地应配备投影仪设备、白板、Wi-Fi 覆盖、跑步机、椭圆仪、固定自行车、坐姿推胸训练器、坐姿颈前下拉训练器、史密斯机综合训练器、大飞鸟综合训练器、核心综合训练器、核心训练炮筒、壶铃、健身球、健身半球等健身教练技能相关仪器设备；用于健身教练、体能训练等课程的教学与实训。

#### (3) 社会体育功能性训练实训室

社会体育功能性训练实训室应配备投影仪设备、白板、Wi-Fi 覆盖、沙球、药球、标志桶、



标志盘、瑜伽球、绳梯等开展社会体育活动的相关仪器设备；用于社会体育活动策划与组织、健康体适能等课程的教学与实训。

#### (4) 其他运动项目技能实训室

其他运动项目技能实训室见下表：

序号	实验室、实训基地（中心）的名称	完成的实践教学内容	备注
1	团操实训室	健身操、踏板操、体育舞蹈、艺术体操等技能训练	
2	形体健身实训室	形体、礼仪、体态、教态等训练	
3	普拉提/瑜伽实训室	器械普拉提、垫上普拉提、空中瑜伽、垫上瑜伽等技术实训	
4	游泳池	蛙泳、自由泳技术学习和救生员实践	
5	田径场	健康体适能、足球训练等	
6	篮球馆	篮球技战术学习、青少年篮球教学	
7	网球馆	网球技战术学习、青少年网球教学	
8	羽毛球馆	羽毛球技战术学习、青少年羽毛球教学	

### 3. 校外实习实训基地介绍

校外实习实训基本要求为：具有稳定的校外实训基地；能够开展进行体质监测与评价、运动处方制定、体育活动健身指导、体育赛事活动策划与组织等实训活动，能提供社会体育指导员等相关实习岗位，能涵盖当前相关产业发展的主流技术，可接纳一定规模的学生实习；能够配备相应数量的指导教师对学生实习进行指导和管理；有保证实习、实训等生日常工作、学习、生活的规章制度，有安全、保险保障。

校外实践教学基地列表如下：

序号	校外实习基地名称（企业名称）	完成的实践教学内容	备注
1	重庆海派大健康管理有限公司	学徒制试点课程、专业见习、私人教练营销和技能实训、健身操、游泳、体适能实训、客户服务实训、营销策划等内容的实习、顶岗实习等。	
2	威康健身管理咨询(上海)有限公司	学徒制试点课程、专业见习、私人教练营销和技能实训、健身操、游泳、体适能实训、客户服务实训、营销策划等内容的实习、顶岗实习等。	
3	重庆韦德伍斯健身有限公司	学徒制试点课程、专业见习、私人教练营销	

		和技能实训、健身操、游泳、体适能实训、客户服务实训、营销策划等内容的实习、顶岗实习等。	
4	重庆零尚体育项目推广有限公司	健身私教类课程专家指导、专业见习、私人教练营销和技能实训、客户服务实训、营销策划等内容的实习、顶岗实习等。	
5	重庆骐鸣健身有限公司	专业见习、私人教练营销和技能实训、健身操、游泳、体适能实训、客户服务实训、营销策划等内容的实习、顶岗实习等。	
6	重庆海悦健身有限公司	专业见习、私人教练营销和技能实训、健身操、游泳、体适能实训、客户服务实训、营销策划等内容的实习、顶岗实习等。	

#### 4.支持信息化教学方面的基本要求

支持信息化教学方面的基本要求为：具有可利用的数字化教学资源库、文献资料、常见问题解答等信息化条件；鼓励教师开发并利用信息化教学资源、教学平台，创新教学方法，引导学生利用信息化教学条件自主学习，提升教学效果。

#### （三）教学资源

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所需的教材、图书文献及数字教学资源等。

##### 1.教材选用基本要求

按照国家规定选用优质教材，禁止不合格的教材进入课堂。学校应建立专业教师、行业专家、教学督导和教研人员等参与的教材选用机构，完善教材选用制度，经过规范程序择优选用教材。

##### 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，方便师生查询、借阅。专业类图书文献主要包括：行业政策法规资料、有关职业标准，有关社会体育的技术、标准、教学与训练方法、教学与训练操作规范以及教学与训练实例类图书等。

##### 3.数字教学资源配置基本要求

建设、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、虚拟仿真软件、数字教材等专业教学资源库，应种类丰富、形式多样、使用便捷、动态更新，能满足教学要求。

## 九、质量保障

### 1. 教学质量诊断与改进机制

学校和二级学院应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. 日常教学组织运行与管理

学校和二级院系应完善教学管理机制，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、听课、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. 毕业生跟踪反馈及社会评价机制

学校应建立毕业生跟踪反馈及社会评价机制，对生源情况、在校学业水平、毕业生就业情况及社会用人单位的满意度等进行分析，定期评价社会体育专业人才培养质量和培养目标达成情况。

## 4. 专业基层教研组织

按学校基层教研组织管理制度建立社会体育专业教研室，组织专兼职教师定期开展教研活动，包括课程建设与改革、集体备课、教学研讨、公开课、示范课、教学竞赛等，提高专兼职教师课程建设、教学改革及教学实施水平，支撑社会体育专业人才培养。

# 九、三学期制、学徒制教学说明

## 1.三学期制说明

学校实施每学年三学期制教学，将每个学年分成三个学期，第一学期（秋季学期）为20周，第二学期（春季学期）为16周，第三学期为4周（以集中实践教学为主）。相当于在高职三年的教学中有9个学期，其中三、六、九学期为短学期，具体安排见下表：

学期	教学安排	备注
第三学期	创新创业教育、专业发展指导、体育教学能力实践、认知实习	校内听专业发展讲座和实践；学习创新与创业教育；最后一周到校外实习基地认知实习
第六学期	私人教练技能实训、专项技能实训、跟岗实习、职场安全与健康、专业职业规划、毕业教育、职业规划讲座	校内实训、听职场安全与健康、职业规划讲座、毕业教育、职业规划讲座，最后开展校外学徒制跟岗实训
第九学期	根据学生的学徒制顶岗实习情况，指导学生撰写顶岗实践报告。	学生课余时间可参加学校组织的公共选修课学习及其它教学活动。

## 2.学徒制教学说明

关于现代学徒制课程设置与教学过程实施的设计说明：社会体育专业结合专业实际，与XX实业、XXX健身、XX健身等企业达成现代学徒制人才培养协议。“工学结合、实岗训练”的课程体系是实施现代学徒制人才培养重要标志，在充分论证和研讨基础上，社会体育专业设置了9门现代学徒制课程，课程信息与教学安排如下：

课程名称	课程性质	课程教学活动安排	教学场所
产后康复与保健	专业核心课	校内授课+学校、企业双导师授课	学校
运动营养学	专业基础课	校内授课+学校、企业双导师授课	学校
身体测量与评价	专业基础课	校内授课+学校、企业双导师授课	学校
高级私人教练实践	专业核心课	校内、校外授课+学校、企业双导师授课	学校+企业
经营性健身场所营销与管理	专业核心课	校内、校外授课+学校、企业双导师授课	学校+企业
运动处方	专业核心课	校内授课+学校、企业双导师授课	学校
健康体适能	专业核心课	校内授课+学校、企业双导师授课	学校
健身教练学徒制实操	专业核心课	企业培训+企业实岗训练	企业
现代学徒制实岗实习	专业实践课	企业培训+企业实岗训练	企业

## 十、毕业要求

思想政治素质——拥护中国共产党的领导，拥护社会主义制度，坚定中国特色社会主义理想信念；树立正确的世界观、人生观、价值观、道德观和法治观；实现德智体美劳全面发展，成为中国特色社会主义的合格建设者和可靠接班人。

学业成绩——修完专业人才培养方案规定的各门课程达到合格标准，取得规定的最低毕业总学分135学分（包括公选课8学分）。

创新创业意识——参与各类创新创业活动，获得创新创业教育必修课1.5学分。

素质拓展——获得重庆城市管理职业学院大学生素质拓展证书，并修满6学分；获得社会实践活动学分至少6学分。

职业素养——具有“吃苦耐劳、以人为本、科学求真、服务意识”的基本职业素质；鼓励获得健身教练职业能力证书、社会体育指导员（游泳）、游泳救生员、运动营养咨询1+X证书等职业资格证书。在工作和学习过程中能够诚信合作，敬业爱岗。

人文身心素养——具备一定的人文知识和审美能力，具有健康的体魄，完整的人格，良好的社会适应能力。

其他证书——获得全国高等学校非计算机专业计算机等级考试一级及以上证书（XX考区），国家高等学校英语应用能力考试B级及以上证书。

## 十一、附录

- (一) 附表一 教育教学活动按周时间分配表
- (二) 附表二 公共基础课程、专业课程教学进程表
- (三) 附表三 集中实践教学进程表
- (四) 附表四 专业课时、学分统计表
- (五) 专业育人元素集

附件一：

**教育教学活动按周时间分配表**

专业名称：社会体育

专业代码：570301

生源类型：体育类考生

学年	学期	课堂教学	集中实践教学			入学教育	毕业教育	机动	合计
			军训	顶岗实习	其他集中实践				
一	一	16	2			1		1	20
	二	16							16
	三				4				4
二	四	19						1	20
	五	16							16
	六				3		1		4
三	七			16	4				20
	八			16					16
	九			4					4

## 附件二：

## 公共基础课程、专业课程教学进程表

专业名称：社会体育

专业代码：570301

生源类型：体育类考生

平台	模块	课程代码	课程名称	考核方式	学分	教学时数			按学期分配的周数及周学时										
						总计学时	讲授学时	实践学时	第一学年			第二学年			第三学年				
									一	二	三	四	五	六	七	八	九		
						16	16	0	19	16	0	4	0	0					
		06040041	实用英语 I	考试	3.5	64	32	32	4										
		06040042	实用英语 II	考试	3.5	64	32	32		4									
		0401010001	大学生信息技术基础		4.5	80	16	64		5									
		0601010003	大学语文(上)	考试	1.5	24	24		2	开课 12 周									
		0601010004	大学语文(下)	考试	1.5	24	24		2	开课 12 周									
		06020004	应用文写作		1.5	32	32		2										
		小计			16	288	160	128	6	13	0	0	0	0	0	0	0		
思想政治理论类		06010026	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论		4	64	64		4										
		06010016	思想道德修养与法律基础		3	64	64		4										
		1006010013	中国近现代史纲要		1	16	16				1								
		06010004	形势与政策 I		0.5				第 1-2 学期开设(第 2 学期录入成绩) 16 学时/学期										
		10020001	形势与政策 II		0.5				第 4-5 学期开设(第 5 学期录入成绩) 第 7-8 学期自学, 16 学时/学期										
		1004010002	思想政治理论课实践教学 1		0.5				第 1 学期开设, 18 学时/学期										
		1004010003	思想政治理论课实践教学 2		0.5				第 2 学期开设, 18 学时/学期										
		08010001	军事理论	考试	1	16	16		1	第 1 学期开设, 另 20 学时在线教学									
		小计			11	160	160	0	5	4	0	1	0	0	0	0	0		
职业类		0101010001	大学生心理健康教育		1.5	32	16	16	1			1							
		W0001	大学生安全教育		1	16	16		1										
		09010001	职业生涯规划		1	16	16		1										
		1601010001	悦美教育		1.5	32	16	16	第 5 学期开设, 在线学习 16 学时, 实践 16 学时										
		09010002	就业指导		1	16	16					1							
		3207010001	劳动教育		1.5	32	16	16		1	另 16 学时为劳动实践								
		小计			7.5	144	96	48	3	1	0	1	1	0	0	0	0		
合计					34.5	592	416	176	14	18	0	2	1	0	0	0			
专业引领	专	06050004	社会体育导论	考试	2	32	32	0	2										
	业	06050008	健身健美服务与管理		2	32	22	10	2										
	基	06050063	健美操基础		2	32	16	16		2									

域	基础类	06050064	网球基础		2	32	16	16	2											
		06050065	游泳基础		2	36	10	26		4x9										
		06050066	瑜伽基础		2	32	16	16		2										
		06050010	运动营养学	考试	2	38	38	0				2								
		06050089	身体测量与评价		2	32	12	20		2										
		603020001	器械健身		1.5	32	16	16	2											
		06050003	运动解剖学	考试	3	64	64	0	4											
		06050005	运动生理学	考试	2	32	32	0		2										
		06010134	青少年体能训练		2	32	16	16					2							
		06010135	户外拓展		2	36	8	28				2								
		06010136	体育保健学		3	54	28	26					3							
		602020001	姿态评估与纠正		2	32	16	16				2								
		06050045	普拉提		2	36	16	20				2								
			小计			33.5	584	358	226	12	10	0	8	5	0	0	0	0	0	0
		专业核心类	06050016	高级私人教练实践	考试	4	64	18	46					4						
06050088	运动处方		考试	4	76	40	36				4									
06050050	产后康复与保健		考试	4	64	32	32					4								
604020001	健康体适能			4	64	36	28					4								
06050043	经营性健身场所营销与管理			4	76	38	38					4								
605020003	健身教练学徒制实操			4	72	34	38									18x 4				
	小计				24	416	198	218	0	0	0	8	12	0	18	0	0	0		
合计					55.5	962	536	426	12	10	0	12	19	0	18	0	0			
选修模块	专业限选四选一	06050067	健美操专修(一)		4	76	18	58				4								
		605020001	游泳/篮球专修(一)		4	76	18	58				4								
		06050069	网球专修(一)		4	76	18	58				4								
		605020004	瑜伽专修(一)		4	76	18	58				4								
			小计			4	76	18	58	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	
	专业限选四选一	06050020	健美操专修(二)		3	64	32	32					4							
		605020002	游泳/篮球专修(二)		3	64	32	32					4							
		06050024	网球专修(二)		3	64	32	32					4							
		605020005	瑜伽专修(二)		3	64	32	32					4							
			小计			3	64	32	32	0	0	0	0	4	0	0	0	0	0	
	四选二	06050083	散打		2	38	8	30					2							
		06030013	武术		2	38	8	30					2							
		06050049	体育舞蹈		2	38	8	30					2							
06010139		定向越野与野外生存		2	38	8	30					2								



	小计		4	76	16	60	0	0	0	4	0	0	0	0	0
四 选 二	06030004	乒乓球	1.5	32	8	24					2				
	06050013	羽毛球	1.5	32	8	24					2				
	06030003	排球	1.5	32	8	24					2				
	06010138	足球	1.5	32	8	24					2				
	小计		3	64	16	48	0	0	0	0	4	0	0	0	0
			20	390	136	254	0	0	0	10	8	0	0	0	0
公 选 课			8	144	144	0									
合计			22	424	226	198	0	0	0	8	8	0	0	0	0
总计			114	2016	1198	818	26	28	0	26	26	0	18	0	0

## 附件三：

集中实践教学进程表

专业名称：社会体育

专业代码：570301

生源类型：体育类考生

模块	课程代码	课程名称	考核方式	学分	教学周数及学时数				按学期分配的周学时									
					总计		讲授学时	实践学时	第一学年			第二学年			第三学年			
					学时	周数			一	二	三	四	五	六	七	八	九	
									3	0	4	0	0	4	16	16	4	
基本素质训练模块	06010020	军训		2	36	2	0	36	18									
	00000002	入学教育	考试	1	14	1	14	0	14									
	06050040	毕业教育		1	18	1	10	8						18				
	06050061	专业发展指导		1	16	1	8	8			16							
	小计			5	84	5	32	52	32	0	16	0	0	0	0	0	0	0
专业基础技能训练模块	1004040004	体育教学能力实践		1	24	1	0	24			24							
	06050048	私人教练技能实训		1	18	1	0	18						18				
	0102020001	创新创业教育		2	28	1	20	8			28							
	06050054	专项技能实训		1	28	1	0	28						28				
	小计			5	98	4	20	78	0	0	52	0	0	64	0	0	0	0
专业综合技能模块	06050046	认知实习		1	18	1	0	18			18							
	T1000001	跟岗实习		2	36	2	0	36						18				
	06050035	顶岗实习		8	500	36	0	500							20	20	20	
	小计			11	554	39	0	454	0	0	18	0	0	18	20	20	20	
				21	736	48	周数		3	0	4	0	0	4	16	16	4	
	合计						课程门数		2	0	4	0	0	4	1	1	1	

## 附件四：

## 专业课时、学分统计表

专业名称：社会体育

专业代码：570301

生源类型：体育类考生

项目		课程类别	课时	占总课时比例 (%)	学分	占总学分比例 (%)
理论课	必修课	公共课	416	15.13%	21	15.56%
		专业理论课	556	20.20%	29	21.48%
		其它课程或活动	52	1.89%	2	1.48%
	选修课	公共课	144	5.23%	8	5.92%
		专业理论课	82	2.98%	4	2.96%
		其它课程或活动	0	0	0	0
<b>理论教学合计</b>			<b>1250</b>	<b>45.43%</b>	<b>64</b>	<b>47.40%</b>
实践课	必修课	课内实验实训课	620	22.53%	41	30.37%
		专业集中实践课	684	24.85%	20	14.82%
		其它课程或活动	0	0	0	0
	选修课	课内实验实训课	198	7.19%	10	7.41%
		专业集中实践课	0	0	0	0
		其它课程或活动	0	0	0	0
<b>实践教学合计</b>			<b>1502</b>	<b>54.57%</b>	<b>71</b>	<b>52.60%</b>
<b>总计</b>			<b>2752</b>	<b>100.00%</b>	<b>135</b>	<b>100.00%</b>
<b>说明：</b>			本专业课程设置中必修课为 2328 课时（113 学分），占总课时的 84.59%（占总学分的 83.7%）；选修课为 424 课时（22 学分），占总课时的 15.41%（占总学分的 16.29%）；实践课时 1502 课时（71 学分），占总课时的 54.57%（占总学分的 52.60%）			

附件五：

社会体育专业课程思政育人元素集

育人维度	育人内涵	育人元素	课程		
			专业基础课	专业核心课	专业实践课
道	热爱体育运动事 业，心系科学健身 的仁爱精神	1.人生观；2.世界观；3.价 值观；4.政治认同；5.家国 情怀；6.社会责任感；7. 尚和合、求大同的格局； 8. 树立严谨的科学态度； 9. 自尊自爱、自信自强的 民族精神；10. 和谐发展 理念；11.辩证唯物主义生 死观；12.为人民健康奉献 终身的医学誓言；13.强烈 的专业认同感和归属感	社会体育导论 * 健身健美服务与管理 * 器械健身 * 青少年体能训练 * 户外拓展 * 体育保健学 * 姿态评估与纠正 *	高级私人教练实践 ** 运动处方 ** 身体素质训练 ** 经营性健身场所营 销与管理 ** 健身教练学徒制实 操 **	专业发展指导 *** 认知实习 *** 跟岗实习 *** 顶岗实习 ***
德	以人为本、尊重包 容、恭敬谦逊的人 文精神	1.遵纪守法；2. 忠诚守信 3.爱岗敬业；4.正直善良 5.仁爱互助；6. 恪尽职守 7.恭敬谦逊；8. 以人为本 9.理解包容；10.精益求精 11.人道主义；12.自觉自 律；13、榜样效应	社会体育导论 * 健身健美服务与管理 * 产后康复与保健 * 运动营养学 * 身体测量与评价 * 青少年体能训练 * 户外拓展 * 体育保健学 * 姿态评估与纠正 *	高级私人教练实践 ** 运动处方 ** 身体素质训练 ** 经营性健身场所营 销与管理 ** 健身教练学徒制实 操 **	专业发展指导 *** 体育教学能力实践 ** 私人教练技能实训 * 专项技能实训 *** 认知实习 *** 跟岗实习 *** 顶岗实习 ***
技	奋发上进、精益求 精、勇于创新的工 匠精神	1.严谨慎独；2.精益求精 3.求真务实；4.敢于挑战 5.勇于创新；6.终生学习 7.奋发上进；8.不怕失败 9.勤学勤思；	健美操基础 * 网球基础 * 游泳基础 * 瑜伽基础 * 产后康复与保健 * 器械健身 * 青少年体能训练 * 体育保健学 * 姿态评估与纠正 * 普拉提 *	高高级私人教练实 践 ** 运动处方 ** 身体素质训练 ** 经营性健身场所营 销与管理 ** 健身教练学徒制实 操 **	专业发展指导 *** 体育教学能力实践 ** 私人教练技能实训 * 专项技能实训 *** 认知实习 *** 跟岗实习 *** 顶岗实习 ***
业	爱岗敬业、责任担 当、吃苦耐劳的奉 献精神	1.忠于职守；2.爱岗敬业 3.乐于奉献；4.吃苦耐劳 5.不计得失；6.勇于担当 7.责任担当；8.大局意识 9.团结协作；10.实事求是 11.注重实践；12.人文关怀	社会体育导论 * 健身健美服务与管理 * 产后康复与保健 * 运动营养学 * 身体测量与评价 * 器械健身 * 青少年体能训练 *	高级私人教练实践 ** 运动处方 ** 身体素质训练 ** 经营性健身场所营 销与管理 ** 健身教练学徒制实 操 **	专业发展指导 *** 体育教学能力实践 ** 私人教练技能实训 * 专项技能实训 *** 认知实习 *** 跟岗实习 ***

			户外拓展 *		顶岗实习 ***
			体育保健学 *		
			姿态评估与纠正 *		
			普拉提 *		

## 本专业人才培养方案

**编制者：**彭兴云、刘玉琳、向钊樾、黎丹、周杰、刘璇

**行业企业参与编制者：**

邱功锐 运营总监	重庆海派大健康管理有限公司
王 鹏 人力总监	重庆海派大健康管理有限公司
于 洋 区域经理	重庆韦德伍斯健身有限公司
权国兴 区域教练经理	威康健身管理咨询(上海)有限公司
张国亭 人力经理	威康健身管理咨询(上海)有限公司
周 羽 科长	重庆市体育行业特有工种职业技能鉴定站

**审核：**田奇恒、吕红

**审定：**任波、邓明国、罗小秋

**批准执行：**学校党组织会议

编制时间：2020年6月