

厦门演艺职业学院



社会体育专业

2025 级人才培养方案

社会文化系

专业负责人（签字）：王创林

系主任（签字）：

一、专业名称及代码

专业名称： 社会体育

专业代码： 570301

二、入学基本要求

中等职业学校毕业、普通高级中学毕业或具备同等学力

三、基本修业年限

三年

四、职业面向

所属专业大类（代码）	教育与体育大类（57）
所属专业类（代码）	体育类（5703）
对应行业（代码）	商务服务业（72）、体育(89)、娱乐业(90)、 体育社会团体(95)
主要职业类别（代码）	体育专业人员（2-09-07），其他文学艺术、 体育专业人员（2-09-99），体育健身和娱乐场所 服务人员（4-14-05），其他 健康、体育和休闲服 务人员（4-14-99）
主要岗位（群）或技术领域	社会体育指导员、社会体育活动组织管理人员、国 民体质监测服务人员……
职业类证书	社会体育指导员、游泳救生员……

五、培养目标

本专业立足福建面向全国培养能够践行社会主义核心价值观，传承技能文明，德智体美劳全面发展，具有一定的文化水平，良好的人文素养、科学素养、数字素养、职业道德、创新意识、爱岗 敬业

的职业精神和顽强拼搏的体育精神，较强的就业创业能力和可持续发展的能力，掌握本专业知识和技术技能，具备职业综合素质和行动能力，面向商务服务业、体育、娱乐业、体育社会团体行业的社会体育指导员、社会体育活动组织管理人员、国民体质监测服务人员等岗位（群），能够从事全民健身体育项目指导与培训、社会体育活动的组织管理、国民体质监测服务等工作的高技能人才。

六、培养规格

本专业学生应在系统学习本专业知识并完成有关实习实训基础上，全面提升知识、能力、素质，掌握并实际运用岗位（群）需要的专业核心技术技能，实现德智体美劳全面发展，总体上须达到以下要求：

（1）坚定拥护中国共产党领导和中国特色社会主义制度，以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，践行社会主义核心价值观，具有坚定的理想信念、深厚的爱国情感和中华民族自豪感；

（2）掌握与本专业对应职业活动相关的国家法律、行业规定，掌握环境保护、安全防护、质量管理等相关知识与技能，了解相关行业文化，具有爱岗敬业的职业精神，遵守职业道德准则和行为规范，具备社会责任感 and 担当精神；

（3）掌握支撑本专业学习和可持续发展必备的语文、数学、外语（英语等）、信息技术等文化基础知识，具有良好的人文素养与科学素养，具备职业生涯规划能力；

(4) 具有良好的语言表达能力、文字表达能力、沟通合作能力，具有较强的集体意识和团队合作意识，学习 1 门外语并结合本专业加以运用；

(5) 掌握社会体育指导、运动人体科学等方面的专业基础理论知识；

(6) 具有全民健身锻炼指导、体育项目培训的能力；

(7) 掌握社会体育活动的组织方法，具有全民健身活动的组织与管理能力；

(8) 掌握体质监测数据采集技术技能，具备体质监测和体质健康评价的能力；

(9) 掌握信息技术基础知识，具有适应本行业数字化和智能化发展需求的数字技能；

(10) 具有探究学习、终身学习和可持续发展的能力，具有整合知识和综合运用知识分析问题和解决问题的能力；

(11) 掌握身体运动的基本知识和至少 1 项体育运动技能，达到国家大学生体质健康测试合格标准，养成良好的运动习惯、卫生习惯和行为习惯；具备一定的心理调适能力；

(12) 掌握必备的美育知识，具有一定的文化修养、审美能力，形成至少 1 项艺术特长或爱好；

(13) 树立正确的劳动观，尊重劳动，热爱劳动，具备与本专业

职业发展相适应的劳动素养，弘扬劳模精神、劳动精神、工匠精神，弘扬劳动光荣、技能宝贵、创造伟大的时代风尚。

七、课程设置及学时安排

（一）公共基础课程

按照国家规定开足公共基础课程。

分为必修课程和选修课程两类。

1. 必修课程

序号	课程名称	学分	总学时	开课部门	开课学期	主要教学内容与要求
1	习近平新时代中国特色社会主义思想概论	3	48	马克思主义学院	第 4 学期	《习近平新时代中国特色社会主义思想概论》作为大学生系统学习领悟习近平新时代中国特色社会主义思想的统编教材，全面展现了习近平新时代中国特色社会主义思想的科学体系、主要内容、理论精髓和根本方法。《概论》在导论中对教材体系结构作出简要说明，提出“本教材由导论、结语和 17 章内容组成。其中，第一章至第五章，分别阐述新时代坚持和发展中国特色社会主义、以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴、坚持党的全面领导、坚持以人民

						<p>为中心、全面深化改革开放；第六章至第十二章，分别阐述推动高质量发展、社会主义现代化建设的教育科技人才战略、发展全过程人民民主、全面依法治国、建设社会主义文化强国、以保障和改善民生为重点加强社会建设、建设社会主义生态文明；第十三章至第十七章，分别阐述维护和塑造国家安全、建设巩固国防和强大人民军队、坚持‘一国两制’和推进祖国完全统一、中国特色大国外交和推动构建人类命运共同体、全面从严治党”。</p> <p>在对教材体系结构的理解和掌握中，要注意教材体系和内容在政治性和学理性、价值性和知识性、理论性和实践性上的有机统一，注重教材体系的思想政治性同教材编写基本要求之间的有效结合，特别加强理论联系实际，培养大学生的时政意识。</p>
2	思想道德与法治	3	48	马克思主义学院	第 1、2 学期	<p>《思想道德与法治》是一门融思想性、政治性、科学性、理论性、综合性、实</p>

					<p>践性于一体，面向大学生开设的高校思想政治理论课中的必修课程。针对当代大学生成长过程中面临的思想道德与法治问题，开展马克思主义的人生观、价值观、道德观和法治观教育，在理论学习和实践体验中，帮助大学生领悟人生真谛、把握人生方向，追求远大理想、坚定崇高信念，继承优良传统、弘扬中国精神，培育践行社会主义核心价值观；帮助大学生遵守道德规范、锤炼道德品质，把正确的道德认知、自觉的道德养成和积极的道德实践紧密结合起来，引领良好的社会风尚；帮助大学生学习法治思想、养成法治思维，自觉尊法学法守法用法，从而具备优秀的思想道德素质和法治素质，为逐渐成为德、智、体、美全面发展的中国特色社会主义伟大事业的合格建设者和可靠接班人，打下扎实的思想道德和法律基础。</p> <p>本课程以马克思主义为指导，以习近平新时代中国</p>
--	--	--	--	--	---

						<p>特色社会主义思想为价值取向，以思想教育、道德教育、法治教育为主要内容，将社会主义核心价值观贯穿教学的全过程，通过理论学习和实践体验，帮助大学生提升思想道德素质和法治素养，成为自觉担当民族复兴大任的时代新人。</p>
3	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论	2	48	马克思主义学院	第3学期	<p>《毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论》课程是一门思想政治理论课，课程内容包含了毛泽东思想的形成背景、地位和发展过程，具体阐述了毛泽东思想的各个主要方面。</p> <p>其主要任务是帮助学生 学习毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系的基本内容，帮助学生理解毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系是马克思主义的基本原理与中国实际相结合的两次伟大的理论成果，是中国共产党集体智慧的结晶，帮助学生全面认识其时代意义、理论意义、实践意义、世界意义，深刻把握其中贯穿的马克思主义立场观点方法，</p>

						进一步增强“四个意识”，坚定“四个自信”，做到“两个维护”，努力成长为担当民族复兴大任的时代新人。
4	形势与政策	1	48	马克思主义学院	第 1-6 学期	<p>《形势与政策》课程主要根据当年国内外重要事件进行阐述，同时聚焦大学生关注的国内外形势和热点问题，有针对性地宣讲党的重大方针政策，帮助大学生正确认识国内外最新形势，培养他们时政意识和应对社会变化的能力，从而提升政治视野和社会责任感。</p> <p>主要教学内容围绕每学期教育部办公厅印发的高校“形势与政策”课教学要点，包括国内重大方针政策，包含党和国家的重要会议精神、重大决策部署、社会热点事件及解决进展等等。聚焦国际形势与中国外交，关注国际社会的热点事件和问题，中国的外交政策、大国关系、国际合作及担当等等。</p>
5	大学英语	8	128	公共基础部	第 1、2 学期	<p>主要内容：（1）词汇（2）语法（3）口语（4）阅读（5）写作（6）翻译(英译汉)</p>

						<p>教学要求：</p> <p>高职英语课程在加强英语语言基础知识和基本技能训练的同时，应贯彻“以实用为主，以应用为目的”原则，重视培养学生实际应用英语的能力；通过对英语课程的学习，学生应达到各专业对英语运用的基本要求。</p>
6	信息技术基础	3	48	信息中心	第 2、3 学期	<p>以培养信息素养为核心，主要包括：计算机系统构成（硬件如 CPU、内存、外设，软件含操作系统与应用软件）、Windows 操作（文件管理、系统设置）、Office 办公套件（Word 文档处理、Excel 数据统计、PPT 演示制作）、网络基础（TCP/IP 协议、浏览器使用、信息检索）及信息安全（病毒防护、隐私保护）。</p> <p>要求学生掌握计算机基本操作，能熟练完成文档编辑、数据处理和演示文稿制作；理解网络工作原理，具备高效信息查找与筛选能力；树立信息安全意识，规范使用信息技术工具，为后续学习与数字化生活奠定基</p>

						础。
7	大学语文	2	32	公共基础部	第 1、2 学期	<p>文学欣赏，以古今中外文学作品为主体，以中国古代文学、中国现代文学、中国当代文学、外国文学为知识模块，了解中国文学史上有较大影响的重要作家及作品，及其在文学发展中的地位、作用，分析古今中外优秀的文学作品的思想内容、艺术特色，介绍不同题材文学作品的特点及欣赏方法。通过语文学习领略中国语言文字的美 培养健全的人格。具有良好的现代人素质；学会交流，学会关心、关怀每个具体人的命运。体会丰富的人生感受，真实地表达自我，全面发展。</p> <p>教学要求：</p> <p>1、通过对作品的解读、赏析，培养高尚的感情道德情操和健康的审美情趣，提升自身的文化素养和品位。</p> <p>2、正确认识人与自然、人与社会、人与人之间的关系，理解优美而丰富的人性、培养爱心、追求真善美，建</p>

						立对人类普世价值体系的认同。3、培养丰富的想象、感情等形象思维能力。
8	体育与健康	7	112	公共基础部	第 1-3 学期	<p>主要内容：篮球运球、投篮、脚步等相关动作；羽毛球步伐、发球及相关的技术、单打战术。</p> <p>教学要求：熟练掌握正手发高远球、网前球；熟练掌握各种步伐及单打战术；掌握双打战术及比赛相关规则；篮球的运球、传接球、三步上篮。</p>
9	军事理论	2	32	公共基础部	第 1 学期	<p>主要内容：</p> <p>（1）毛泽东军事思想、邓小平新时期军队建设思想、江泽民国防和军队建设思想、胡锦涛关于国防和我国建设重要论述。</p> <p>（2）军事高科技概述、高新技术在军事上的应用和高技术与新军事变革。（3）信息化战争概述、信息化战争的特与发展趋势和信息化战争与国防建设。（4）国防概述、法规、建设和动员。</p> <p>教学要求：</p> <p>熟悉教材和弄懂老师讲授的内容，掌握军事理论的</p>

						基本概念、基础理论与基本知识，进一步应阅读制定的参考书和文章，按时完成老师布置的作业，注意培养与时俱进的眼光分析、解决军事事实事件中问题的意识、能力以及相应的写作能力。
10	职业生涯规划与创新创业	1	16	招生就业办	第 1 学期	<p>职业生涯规划与创新创业课程融合两大核心模块。</p> <p>职业生涯规划部分涵盖自我认知方法、职业环境分析、发展路径设计，要求学生掌握性格与能力测评工具，能结合行业趋势制定阶段性目标。创新创业模块聚焦创新思维训练、创业机会识别、商业模式设计及团队管理，通过案例研讨与模拟实践，培养学生运用头脑风暴法等工具的能力，学会撰写简易创业计划书。课程强调理论联系实际，要求学生既能清晰规划职业发展方向，又具备基本的创新意识与风险评估能力，最终形成兼具可行性与前瞻性的个人发展方案。</p>
11	大学生心理健康教育	2	32	公共基础部	第 1、2 学期	<p>主要内容：</p> <p>课程由八个专题组成：</p>

						<p>新的心理健康观；大学生自我意识和人格发展；健康的恋爱观；大学生人际交往心理；生涯规划和心理健康；大学生情绪健康；挫折、压力及应对；网络与大学生心理健康。</p> <p>教学要求：</p> <p>课程设置根据大学生的心理特点，有针对性地讲授心理健康知识，开展辅导或咨询活动，帮助大学生树立心理健康意识，优化心理品质，增强心理调适能力和社会生活的适应能力，预防和环节心理问题。帮助他们处理环境适应、自我管理、学习成才、人际交往、交友恋爱、求职择业、人格发展和情绪调节等方面的困惑，提高健康水平，促进大学生全面素质的提高。</p>
12	大学生就业与创业指导	1	16	招生就业办	第 4 学期	<p>以职业发展为主线，核心教学内容包括：就业市场分析与政策解读，帮助学生把握行业趋势与就业法规；职业规划与能力提升，涵盖自我认知、简历制作、面试技巧等实用技能；创业基础</p>

						<p>理论与实践，涉及商业模式设计、融资渠道、风险管控等内容。</p> <p>课程要求学生掌握职业定位方法，能制定合理发展计划；熟练运用求职工具，提升就业竞争力；了解创业基本流程，具备初步项目策划能力。通过案例研讨、模拟实训、企业走访等形式，培养学生的职业素养与创新思维，引导其树立正确的就业观与创业观，实现个人发展与社会需求的有效衔接。</p>
13	劳动教育	1	16	学生工作处	第 1-4 学期	<p>劳动教育教学内容与要求：</p> <p>1. 校园美化实践：每周组织校园美化（如操场除草、公共区域卫生打扫）。</p> <p>2. 劳动规范教育：结合专业场景讲授劳动权益知识。</p> <p>3. 考核：出勤率 100%，劳动质量（按区域验收）占实践评价 70%，团队协作表现占 30%。</p> <p>4. 组织：以班级为单位划片负责，辅导员现场监督。</p>

14	国家安全教育	1	16	马克思主义学院	第 1 学期	<p>国家安全教育教学内容涵盖政治、经济、文化、社会、网络等多领域安全知识，包括总体国家安全观、国家安全法等法律法规，以及反间谍、反恐、数据安全等实操内容。</p> <p>要求通过理论讲解、案例分析、实践演练等方式，使学生掌握国家安全基本常识，增强忧患意识与法治观念，提升识别和防范安全风险的能力，树立“国家安全，人人有责”的观念，自觉维护国家主权、安全和发展利益。</p>
15	入学教育	1	30	学生工作处	第 1 学期	<p>入学教育教学内容与要求：</p> <p>1. 校规校纪与安全教育：学习学籍管理规定、消防演练、防诈骗讲座，强化校园行为规范与安全意识。</p> <p>2. 专业认知：分系开展艺术展示（舞蹈、音乐、戏剧等），组织师生见面会，明确专业方向。</p> <p>3. 思想教育：开学第一课、党团关系转接，培养职业素养与价值观。</p>

						4. 考核: 出勤率达标(如讲座、消防演练), 劳动任务完成情况纳入综合评价。
16	毕业教育	1	30	教务处	第 6 学期	<p>毕业教育以 “感恩成长、责任担当、规划未来” 为核心, 教学内容涵盖三方面: 一是感恩教育, 回顾校园生活, 培养对师长、同学及母校的感恩之心; 二是责任教育, 强调社会责任与职业操守, 引导树立正确价值观; 三是生涯指导, 包括职业规划、就业政策解读及心理调适方法。</p> <p>要求学生积极参与主题班会、讲座等活动, 完成毕业总结报告, 做到知行合一, 以积极心态迎接人生新阶段, 传承优良学风。</p>

2. 选修课程

每个学生选修不少于 8 学分, 由教务处统筹, 安排在第 2 至 5 学期开课, 每个学期 2 学分。围绕人文素养、科学素养、信息素养、艺术素养 (美育课程)、健康素养、等五个模块建构课程体系。

序号	课程名称	学分	总学时	开课部门	开课学期	主要教学内容与要求
1	“四史”教育	1	16	马克思主义学院	第 5 学期	“四史”教育即党史、新中国史、改革开放史、社会主义发展史教育, 是新时

						<p>代思想政治教育的重要内容。</p> <p>教学内容：党史聚焦中国共产党从诞生到发展壮大的奋斗历程，含重大事件、理论成果等；新中国史讲述国家建设历程，体现制度优势；改革开放史展现经济社会变革及成就；社会主义发展史梳理理论与实践演进。</p> <p>要求：需结合时代特征，通过案例教学等增强感染力；引导学习者知史爱党、知史爱国，坚定“四个自信”；推动学用结合，将历史经验转化为实践动力，培养担当民族复兴大任的时代新人。</p>
2	美育教育	1	16	公共基础部	第 2 学期	<p>课程内容：课程视频、课程测试与结课考试三部分组成，其中课程视频与课程测试权重为 70%，结课考试权重为 30%。</p> <p>观看课程视频，不得进行拖拽，快进。视频观看完毕，需完成相应的课程测试。待完成所有的课程视频和课程测试后方可结课考</p>

						试。考试:学习任务点完成100%即可参加考试,非指定时间段考试的成绩无效。
3	职业素养	1	16	本专业	第4学期	<p>社会体育专业职业素养教学内容涵盖运动技能(如健身指导、赛事组织)、理论知识(运动生理、社会体育管理)、沟通与营销能力及职业道德。教学要求学生熟练掌握1-2项运动技能,能制定科学健身方案,具备组织体育活动能力,坚守行业规范,培养服务意识与团队协作精神,适应社会体育服务需求。</p>
4	中华优秀传统文化	1	16	公共基础部	第3学期	<p>课程内容:课程视频、课程测试与结课考试三部分组成,其中课程视频与课程测试权重为70%,结课考试权重为30%。</p> <p>观看课程视频,不得进行拖拽,快进。视频观看完毕,需完成相应的课程测试。待完成所有的课程视频和课程测试后方可结课考试。考试:学习任务点完成100%即可参加考试,非指定时间段考试的成绩无效。</p>

5	任选性选修课	8	128	教务处	由教务处统筹,安排在第2至第5学期开课,每个学期2学分。
---	--------	---	-----	-----	------------------------------

(二) 专业基础课程

序号	课程名称	学分	主要教学内容与要求	开课学期
1	运动解剖基础	2	运动解剖学是研究人体在运动过程中各部分结构和功能的科学。它主要关注肌肉、骨骼、关节以及神经系统在运动中的作用和相互关系。	第1学期
2	运动生理基础	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. 基础生理学：包括细胞生理学、神经生理学、肌肉生理学等，这些是理解运动生理学的基础。 2. 运动对心血管系统的影响：研究运动如何影响心脏、血管和血液的功能。 3. 运动对呼吸系统的影响：探讨运动如何影响肺部和呼吸肌肉的功能。 4. 运动对肌肉和骨骼系统的影响：研究运动如何影响肌肉的代谢、力量和耐力，以及骨骼的密度和强度。 5. 运动对内分泌系统的影响：探讨运动如何影响激素的分泌和作用。 6. 运动对免疫系统的影响：研究运动如何影响免疫细胞的功能和免疫反应。 7. 运动营养和补剂：讨论运动前后营养摄入的重要性，以及不同补剂对表现的影响。 8. 运动生理学的应用：包括运动训练的生理学基础、运动损伤的生理学机制、运动恢复的生理学策略等。 	第2学期
3	运动心理基础	2	1. 运动动机：研究个体参与运动和身体	第3学期

			<p>活动的动机，包括内在动机和外在动机。</p> <p>2. 运动表现：研究如何通过心理训练和技术提高运动员的表现，包括集中注意力、压力管理、目标设定等。</p> <p>3. 运动与情绪：研究运动对情绪的影响，包括如何通过运动来调节情绪减轻焦虑和抑郁等。</p> <p>4. 运动与认知：研究运动对认知功能的影响，包括注意力、记忆力、决策能力等。</p> <p>5. 运动与社交：研究运动对社交关系的影响，包括团队合作、领导力、社交技能等。</p> <p>6. 运动康复心理学：研究如何通过心理干预帮助运动损伤的运动员进行心理康复，包括应对策略、心理支持、自我效能感等。</p>	
4	运动损伤与防护	2	<p>1. 健康评估：包括身体成分分析、心肺功能测试、肌肉力量和耐力测试等。</p> <p>2. 运动处方：根据个人的健康状况、体能水平和运动目标，制定个性化的运动计划。</p> <p>3. 营养指导：提供合理的饮食建议，帮助个体通过饮食改善健康状况，支持运动表现。</p> <p>4. 伤病预防与康复：教授正确的运动技巧，预防运动损伤；对于已经发生的运动损伤，提供康复指导和训练。</p> <p>5. 心理调适：提供心理支持和咨询服务，帮助个体应对运动中的压力和挑战，保持积极的心态。</p> <p>6. 健康教育：普及体育保健知识，提高个体对健康生活方式的认识和重视。Yd</p>	第 4 学期

5	体育教学方法 与指导	2	<p>1、讲解：向学生说明动作名称、作用、要领、要求以及各种注意事项，借以形成正确的动作概念，并加速掌握动作过程；</p> <p>2、口令：指挥队列队形变化、组织游戏和竞赛；</p> <p>3、指示：指导学生练习时，提示动作要点，纠正错误，提高练习质量；</p> <p>4、讨论与评定：讨论练习情况，总结经验教训，分析解决问题，提高分析问题和解决问题的能力。</p> <p>二、直观法：</p> <p>1、示范：教师通过自己的动作表现，使学生了解所要学习的动作形象、结构、要领和方法；</p> <p>2、演示：教师通过展示实物、图片、模型等教具，使学生了解所要学习运动项目的知识与技能；</p> <p>3、参观：组织学生到运动场、体育馆、健身房等进行参观，使学生获得感性知识，加深印象，明确学习要求。三、练习法：在教师指导下，学生反复做某些动作，以巩固技能、技巧和形成运动习惯。四、预防和纠正错误动作：在学生练习过程中，教师及时发现问题，指出并纠正错误动作，保证学生正确掌握动作。五、游戏法：通过游戏形式进行练习，提高学生学习兴趣，发展体能，提高技能。六、比赛法：通过比赛形式，激发学生斗志，提高运动水平和竞争意识。七、综合法：根据教学任务，将各种方法结合起</p>	第 1 学期
---	---------------	---	---	--------

			来运用，提高教学效果。	
6	社会体育学	2	<p>1. 社会体育的基本理论：包括社会体育的概念、性质、特点、功能、作用等基本理论问题。</p> <p>2. 社会体育的组织与管理：研究社会体育的组织形式、管理体制、管理方法等。</p> <p>3. 社会体育的政策法规：研究社会体育的政策法规，包括国家的相关政策、法规、标准等。</p> <p>4. 社会体育的发展历史与现状：研究社会体育的发展历程、现状以及发展趋势。</p> <p>5. 社会体育的活动设计与实施：研究如何设计并实施各种社会体育活动，包括活动的目的、内容、方法、步骤等。</p> <p>6. 社会体育的科研方法：研究社会体育的科研方法，包括科研的设计、实施、评价等。</p> <p>7. 社会体育的教育与培训：研究社会体育的教育与培训问题，包括教练员的培训、运动员的培养等。</p> <p>8. 社会体育的经济问题：研究社会体育的经济问题，包括体育产业的开发、体育市场的管理等。</p> <p>9. 社会体育的文化问题：研究社会体育的文化问题，包括体育文化的传播、体育精神的弘扬等。</p> <p>10. 社会体育的国际交流与合作：研究社会体育的国际交流与合作问题，包括国际体育组织的运作、国际体育赛事的举办等。</p>	第 2 学期

（三）专业核心课程

序号	课程名称	学分	主要教学内容与要求	开课学期
1	社会体育指导	2	<p>① 熟悉社会体育法规制度，明确社会体育职业道德，依法进行社会体育指导工作。</p> <p>② 掌握不同练习指导方法，能科学、灵活运用于健身指导。</p> <p>③ 能够处理常见的运动损伤、具备科学防护与救治的能力。</p> <p>④ 具备策划、组织、实施社会体育活动与赛事的能力</p>	第 3 学期
2	体质测量与评价	2	<p>① 掌握体质测量评价的基础理论知识和体质测试仪器、设备的安全、正确使用</p> <p>方法。</p> <p>② 掌握人体形态、机能、身体素质与运动能力的测量与评价以及身体组成成分、营养状况、疲劳程度的评定方法。</p> <p>③ 具备运动测试数据采集分析与制订锻炼方案能力</p>	第 4 学期
3	体育游戏	2	<p>① 明确体育游戏的特点、功能与价值。</p> <p>② 掌握体育游戏的创编原则与方法，能够根据目标要求创编与设计体育游戏。</p> <p>③ 能够根据体育游戏的内容、任务，做好筹备工作，并对体育游戏组织过程进 行安全、有效的管理</p>	第 2 学期

4	社会体育活动 组织与管理	2	<p>① 掌握体育活动策划与组织的原则及内容、主题选择的步骤和方法。</p> <p>② 能够根据要求完成社会体育活动策划文案撰写。</p> <p>③ 熟练掌握社会体育活动实施阶段工作内容和任务，能够对资金、人力及环保、安全等方面进行管理。</p> <p>④ 掌握社会体育活动的效果评估方法，能针对存在问题提出改进措施</p>	第 1 学期
5	运动专项训练 之健美操	6	<p>1. 热身运动：热身是健美操教学的重要组成部分，旨在通过一系列低强度的活动来逐渐提高心率和体温，预防运动伤害。</p> <p>2. 基本动作：健美操的基本动作包括各种步伐、手臂动作、跳跃和转身等。这些动作的组合和变化构成了健美操的核心内容。</p> <p>3. 节奏和音乐：健美操通常伴随着音乐进行，音乐的选择和节奏的掌握对于健美操的教学至关重要。</p> <p>4. 体态和姿势：在健美操教学中，正确的体态和姿势对于提高运动效果和预防伤害非常重要。</p> <p>5. 组合和编排：健美操的教学还包括动作的组合和编排，以及如何将这些动作流畅地连接起来，形成一套完整的健美操。</p> <p>6. 体能训练：健美操也注重体能训练，包括力量、耐力、柔韧性和协调性等方面的训练。</p>	第 1、2、 3 学期
6	运动专项训练 之健身舞蹈	6	<p>1. 热身运动：在开始任何舞蹈动作之前，进行全身的热身运动是非常重要的。这</p>	第 1、2、 3

			<p>有助于预防运动伤害，并提高身体的柔韧性和协调性。</p> <p>2. 基本舞蹈步伐：学习基本的舞蹈步伐是健身舞蹈教学的基础。这些步伐通常包括简单的脚步移动、转身和跳跃等。</p> <p>3. 舞蹈组合：在掌握了基本步伐之后，教师会将这些步伐组合成一系列连贯的舞蹈动作。学生需要反复练习这些组合，以提高舞蹈技巧和节奏感。</p> <p>4. 音乐节奏感：健身舞蹈通常伴随着动感的音乐。因此，培养学生对音乐节奏的感知能力是非常重要的。学生需要学会如何根据音乐的节奏来调整自己的舞蹈动作。</p> <p>5. 舞蹈表演技巧：除了舞蹈技巧之外，健身舞蹈的教学还会涉及到一些表演技巧。这些技巧包括舞台表现力、眼神交流和身体语言的运用等。</p>	学期
7	运动专项训练之武术	6	<p>1. 基本功：包括站姿、步法、手法、腿法等基础动作的训练，这是武术练习的基础。</p> <p>2. 套路练习：套路是武术中一系列连贯的动作组合，包括拳、掌、腿、跳跃等动作，以及攻防、躲闪等技巧。</p> <p>3. 实战技巧：包括散打、摔跤、擒拿等实战技术的训练，这些技术更加注重实际应用。</p> <p>4. 内功修炼：内功是指通过呼吸、意念、动作等手段，来增强身体内部的力量和能量的修炼方法。</p> <p>5. 武德教育：武德是指武术练习者应该</p>	第 1、2、3 学期

			具备的道德品质和行为规范，包括尊师重道、谦虚谨慎、勇敢坚韧、仁爱宽容等。	
8	运动专项训练 之排球	4	<p>1. 基本规则：介绍排球比赛的基本规则，包括场地尺寸、球的大小和重量、比赛得分制度等。</p> <p>2. 基本技术：</p> <p> 发球：学习不同类型的发球技术，如跳发球、飘球等。</p> <p> 传球：掌握传球的基本技巧，包括双手传球、头部传球等。</p> <p> 扣球：学习扣球的基本动作，包括助跑、起跳、挥臂等。</p> <p> 拦网：了解拦网的基本技巧，包括站位、起跳、手臂动作等。</p> <p>3. 战术训练：</p> <p> 进攻战术：学习不同的进攻战术，如快攻、后排进攻等。</p> <p> 防守战术：掌握不同的防守战术，如单人防守、双人防守、区域防守等。</p> <p>4. 体能训练：提高运动员的体能水平，包括力量、速度、耐力、柔韧性等方面的训练。</p> <p>5. 心理训练：培养运动员的心理素质，包括自信心、抗压能力、团队合作精神等。</p>	第 2 3 学期
9	运动专项训练 之篮球	4	<p>1. 基本技能训练：</p> <p> 运球：包括双手运球、单手运球、变向运球等。</p> <p> 传球：包括胸前传球、击地传球、反弹传球等。</p>	第 1 2 学期

			<p>投篮：包括罚球、跳投、三分球等。</p> <p>防守：包括站桩防守、移动防守、抢断等。</p> <p>2. 战术训练：</p> <p>进攻战术：包括挡拆、快攻、三角进攻等。</p> <p>防守战术：包括人盯人防守、区域联防、压迫防守等。</p> <p>速度训练：包括短跑、冲刺、变向跑等。</p> <p>3. 心理训练：</p> <p>自信心培养：通过设定小目标并逐步实现来增强自信心。</p> <p>压力管理：学习如何在高压环境下保持冷静和专注。</p> <p>团队合作：培养团队精神和协作能力，理解个人与团队的关系。</p>	
10	运动专项训练之羽毛球	4	<p>1. 基础技巧：包括握拍方法、发球技巧、正手和反手击球、挑球、扣杀等。</p> <p>2. 步伐训练：羽毛球运动中步伐非常重要，包括前后移动、左右移动、交叉步、滑步等。</p> <p>3. 战术意识：包括单打和双打的战术布置，如控制中场、利用对手弱点、变化击球节奏等。</p>	第 2 3 学期

（四）专业拓展课

分为限选课程和任选课程两类。每个学生选修不少于 10 学分，

第 2 学期至第 6 学期开课，每个学期 2 学分。

序号	课程名称	学分	主要教学内容与要求	开课学期
1	运动专项训练之跳绳	2	跳绳是通过垂直跳跃刺激骨密度+高效燃脂 的有氧运动，其核心在于手腕摇绳的协调性 控制与前脚掌缓冲着地技术，需配合渐进式 负荷（如金字塔训练） 和地面缓冲保护实 现安全增效。	第 4 学期
2	运动专项训练之乒乓球	2	乒乓球是以旋转控制（上旋/下旋/侧旋）为 核心的快速反应运动，其竞技本质在于预判 轨迹+精准落点+瞬间发力的神经肌肉协 同， 需掌握台内小球处理（搓/摆短）与中远 台 弧圈对拉技术，配合步法位移（并步/交叉 步）保障击球空间，同时通过胶皮性能匹 配（粘/涩性） 与战术组合（发球抢攻+线 路 变化） 构建竞争优势，训练遵循多球强 化 → 实战模拟→比赛心理调控路径，核心损 伤预防需侧重手腕柔韧性与肩关节稳定性。	第 3 学期
3	运动专项训练之瑜伽	2	以呼吸引导能量锁（班达）控制为根基，通 过脊柱多维度流动（前屈/后弯/扭转）达 成 神经系统平衡（激活副交感神经），进阶 需 突破非稳态平面支撑（如单臂侧板式）	第 4 学期
4	运动专项训练之篮球技战术	2	进攻三角体系（突一分-投空间创造）与 防守 轮转补位（强侧压迫侧协防）为核心， 个人技术强化非优势手终结能力+阅读掩护 决策（挡拆后 1.5 秒选择）	第 4 学期
5	运动专项训练	2	遵循动作经济性原则（减少垂直振幅/	第 1 学期

	之田径基础		优化 触地时间），通过周期化负荷（速度-耐 力-力量区块交替）发展弹性跑姿（关键角：躯干前倾 5° -踝背屈 90°)	
--	-------	--	---	--

（五）实践性教学环节

序号	课程名称	学分	总学时	开课部门	开课学期	主要教学内容与要求
1	实训	2	80	本专业	第 1-4 学期	<p>参考表格</p> <p>《附 专业实习实训环</p>
2	创新创业实践	1	30	招生就业办	第 4 学期	<p>一、教学内容</p> <p>理论基础：涵盖创新思维（如逆向、发散思维）、商业模式设计、创业法律法规（公司法、税法等）及市场调研方法。</p> <p>实践操作：包括项目选题（结合行业痛点）、商业计划书撰写、模拟路演，以及对接企业开展实习或小型创业项目实操。</p> <p>资源对接：引入投资人分享、企业家案例教学，提供创业孵化平台与政策咨询。</p> <p>二、教学要求</p> <p>学生需独立或组队完成 1 个完整创业项目方案，通过路演答辩。</p> <p>具备市场分析、风险评估及团队协作能力，能灵活</p>

						<p>运用理论解决实际问题。</p> <p>遵守实践规范，及时提交过程性材料（如调研报告、计划书初稿），确保实践环节可追溯。</p>
3	军事训练	2	112	学生工作处	第 1 学期	<p>一、教学内容</p> <p>基础技能：队列训练（立正、稍息、齐步等）、体能训练（长跑、俯卧撑等）、战术基础（卧倒、匍匐前进）。</p> <p>专业技能：武器操作（枪械分解结合、实弹射击）、战场救护（止血、包扎）、通信联络（电台使用）。</p> <p>理论知识：军事思想、国防法规、战场环境认知。</p> <p>二、教学要求</p> <p>纪律方面：严格遵守训练规章，服从指令，培养集体意识。</p> <p>技能方面：熟练掌握基础与专业技能，达到考核标准。</p> <p>意志方面：克服恶劣环境与身体极限，锤炼坚韧品格，树立战斗精神。</p>
4	岗位实习	16	560	本专业	第 3 学期和 5-6 学期	<p>参考表格</p> <p>《附 专业实习实训环</p>
5	综合实践（毕业设计/毕业展演）	6	180	本专业	第 5 学期	毕业汇报

6	劳动实践	1	48	学生工作处	第1-4学期	<p>教学内容：涵盖日常生活劳动（如家务、校园保洁）、生产劳动（如农业种植、手工制作）、服务性劳动（如社区志愿服务、公益活动）三大类。</p> <p>教学要求：1. 掌握基础劳动技能，养成劳动习惯；2. 理解劳动价值，尊重劳动者；3. 安全规范操作，完成指定劳动任务；4. 撰写实践报告，总结劳动体会；5. 培养团队协作与问题解决能力。</p>
---	------	---	----	-------	--------	--

附：专业实习实训环节：

序号	专业实习实训名称	实训主要内容	实训形式	实训地点	学期	课时
1	排球实践实训	通过实践掌握排球的基本动作技能,和了解裁判规则	校内模拟实操	排球场	4	16
2	田径实践实训	通过实践理解并掌握田径,各个项目的基本动作要领和掌握每个项目的规则	校内模拟实操	田径场	4	16
3	岗位实习 (第二阶段)	学生到相关企业进行就业实习	校外实训	校外实训基地	5和6	480

八、课程结构比例

课程性质	课程类型	学分	总学时	理论学时	实践学时	占总学时比例
公共基础课程	必修	37	668	473	195	25.19%
	选修	8	128	128	0	4.83%
专业基础课程		12	192	192	0	7.24%
专业核心课程		38	612	196	416	23%
专业拓展课	限选	10	160	30	130	6%
	任选	0	0	0	0	
实践课程		28	896	6	890	33.79%
合 计		133	2652	1021	1631	
理论实践占比				38.05%	61.50%	10.86%

九、教学进度总体安排

课程类别	课程编码	课程名称	学分	学 时			考 核 类 别	各学期周学时安排					
				总学时	理 论	实 践		第一学年		第二学年		第三学年	
								一	二	三	四	五	六
								16	16	16	16	16	16
公共基础课(必修课程)	A7000114	习近平新时代中国特色社会主义思想概论	3	48	42	6	考试				3		
	A7000101	思想道德与法治	3	48	42	6	考试	3					
	A7000102	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论	2	32	28	4	考试			2			
	A7000103	形势与政策	1	48	48	0	考查	第 1-第 6 学期开课，每学期 8 课时					
	A7000104	大学英语	8	128	128	0	考试	2	2	2	2		
	A7000105	信息技术基础	3	48	16	32	考试		3				
	A7000106	大学语文	2	32	28	4	考试	2					
	A7000107	体育与健康	6	112	8	104	考试	2	2	2			
	A7000123	军事理论	2	32	32	0	考查	2					
	A7000121	职业生涯规划与创新创业	1	16	16	0	考查	1					
	A7000122	大学生心理健康教育	1	16	16	0	考查	1					

	A7000112	大学生就业与创业指导	1	16	8	8	考查				1		
	A7000124	劳动教育	1	16	0	16	考查	第 1-第 4 学期开课, 每学期 4 课时					
	A7000118	国家安全教育	1	16	16	0	考查	1					
	A7000119	入学教育	1	30	15	15	考查	第 1 学期开课, 开课时长 1 周					
	A7000120	毕业教育	1	30	30	0	考查	第 6 学期开课, 开课时长 1 周					
	小计		37	668	473	195		14	7	6	6		
公共 基础 课(选 修课 程)	A8000107	“四史”教育	1	16	16	0	考试					1	
	A8000108	美育教育	1	16	16	0	考试		1				
	A8000109	职业素养	1	16	16	0	考查				1		
	A8000102	中华优秀传统文化	1	16	16	0	考查			1			
		任选性选修课	8	128	128	0	考查		2	2	2	2	
	小计		8	128	128	0			2	2	2	2	
专业 基础 课	A3017101	运动解剖基础	2	32	32	0	考试	2					
	A3017102	运动生理基础	2	32	32	0	考试		2				
	A3017103	运动心理基础	2	32	32	0	考试			2			
	A3017104	运动损伤与防护	2	32	32	0	考试				2		
	A3017105	体育教学方法指导	2	32	32	0	考试	2					
	A3017106	社会体育学	2	32	32	0	考试		2				
	小计		12	192	192	0		4	4	2	2		
专业 核心 课	A3017107	社会体育指导	2	32	32	0	考查			2			
	A3017108	体质测量与评价	2	32	32	0	考查				2		
	A3017109	体育游戏	2	32	6	26	考查		2				
	A30171010	社会体育活动组织与管理	2	32	32	0	考查	2					

	A30171011	运动专项训练之健美操	6	96	18	78	考查	2	2	2			
	A30171012	运动专项训练之健身舞蹈	6	96	18	78	考查	2	2	2			
	A30171013	运动专项训练之武术	6	96	18	78	考查	2	2	2			
	A30171014	运动专项训练之排球	4	64	12	52	考查		2	2			
	A30171015	运动专项训练之篮球	4	64	12	52	考查	2	2				
	A30171016	运动专项训练之羽毛球	4	64	12	52	考查		2	2			
	小计		38	608	192	416		10	14	12	2		
专业拓展课	A30171017	运动专项训练之跳绳	2	32	6	26	考试				2		
	A30171018	运动专项训练之乒乓球	2	32	6	26	考试			2			
	A30171019	运动专项训练瑜伽	2	32	6	26	考查				2		
	A301710120	运动专项训练篮球技战术	2	32	6	26	考试				2		
	A301710123	运动专项训练田径基础	2	32	6	26	考查	2					
	小计		10	160	30	130		2		4	6		
实践教学环节	A301710124	实训	2	60	0	60	考查	第 2 和第 4 学期开课，开课时间为职业技能周					
	A301710125	劳动实践	1	48	0	48	考查	第 1-第 4 学期开课，每学期 12 课时					
	A301710126	军事训练	2	112	6	106	考查	第 1 学期开课，开课时长 2 周					
	A301710127	岗位实习（第二阶段）	16	480	0	480	考查						12个月
	A301710128	综合实践（毕业设计/毕业展演）	6	180	0	180	考查					4个月	
	A301710129	创新创业实践	1	16	0	16	考查				1		
	小计		28	896	6	890							
总合计			133	2652	1021	1631		30	27	26	19	2	

十、实施保障

（一）师资队伍

本专业建设专兼结合师资队伍，老中青年龄合理，是实现人才培养模式改革的主要推动者，通过聘用、引进、送培等途径，优化了师资团队的素质结构。

双师型教师占专业教师比例 80%。由李永坤副院长(副教授)、较强的实践能力，能够较好地把握国内外体育行业、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，主持专业建设、开展教育教学改革、教科研工作和社会服务能力强，在本专业改革发展中起引领作用。

学生数与本专业专任教师数比例不高于 25:1，符合教学管理要求，保障教师有精力关注学生个体发展。

（二）教学设施

1. 校内实训基地

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。

（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，互联网接入或网络环境，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）校内实训室

校内实训室（基地）应具有满足本专业基本技能训练的实训设施和实训室，有田径场、篮球场、啦啦操，健身舞蹈房、排球场等等。

种类	设施(实训 基地名称)	实训功能	实训项目
校内 实训基 地	啦啦操 健身舞蹈房	主要满足技能实践训练需要，具备啦啦操 健身舞蹈基本认知、裁判规则实践等。	啦啦操 健身舞蹈
	篮球场	掌握基本技能，裁判及规则	篮球实训教学
	排球场	了解并且掌握排球基本技能，以及规则	排球实训教学
	多媒体 实训室	结合现代化一体教学	体育表演训练
	田径场	训练基本动作技能	体能训练

2. 校外实习实训基地

校外实训基地	厦门绿动体育有限公司	跳绳实训	跳绳实践教学
	会展体育集团	羽毛球实训	羽毛球实践教学
	启点体育	篮球实训	篮球实践教学

（三）教学资源

1. 教材选用

本专业选用高等教育出版社（国家级出版社）等出版的高职高专规划专业教材，保证教材符合社会体育人才培养方案的要求。教材能

充分利用国家精品课程中一流教学内容和优质教学资源,使教材具有时代性、科学性和实践性,有利于提高社会体育专业的教学质量。教材在社会体育专业方面能体现国家精品课程最新教学研究成果,教学内容符合学生的接受能力,具有较好教学效果,达到提高学生的专业水平的教学目标。

2. 图书文献资料

本专业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。

(1) 学校图书馆购置了社会体育专业的书籍,订阅了一定数量的体育专业期刊和学报。

(2) 图书文献、资料的配备能满足专业人才培养、专业建设、教科研等工作的需要。

(3) 图书文献、资料要不断更新和充实,为师生的体育资料查询、借阅提供便利。

3. 数字资源

建设、配备与专业有关的音视频素材、教学课件、数字化教学案例库、数字教材等数字资源,种类丰富、形式多样、使用便捷、动态更新、满足教学。利用网络信息资源平台,了解世界体育运动及社会体育的发展趋势,加强本专业的课程建设。不断完善本专业的教学课件、教学资料库、考试题库等建设,配备与本专业有关的音视频素材。

配备国际奥林匹克运动会等世界性的比赛录像、音视频素材等教学素材，满足教学、训练需要。

（四）教学方法

1、教学方法要依据各门课程的知识、技能要求，采用灵活多样的方式方法，如项目式、任务驱动式等方法，利用直观演示、双边教学、头脑风暴、小组讨论、模拟练习等手段开展教学。

2、教学内容应突出必需、适用、实用的原则，强调理论教学与实践训练并重，要以“应用”为主旨；要关注学生职业能力的培养，课堂教学和实验实训，以学生为中心，重视学生非智力因素的培养，使其职业技能达到从事相应职业岗位（岗位群）的要求。

3、加强思政课程、“1+X”证书、互联网与教学的融合，以培养德技并修、工学结合的复合型技术技能人才为目标，结合行业最新理论和技术，紧紧围绕国家高职教育的政策法规，密切关注新的教学方法，并进行探索和实践。

（五）学习评价

本专业学生学习评价多元素，教学评价主要以理论知识和业务技能的掌握程度为考核点，重点评价学生的职业综合能力，应兼顾认知、技能、情感等方面。

1、注重基本理论的理解、知识的运用、能力的培养和考核标准职业化。学生考取相关职业证书和水平等级证书可实行学分认证和转

换，采取灵活多样的评价方式。

2、改革传统的考核评价方式，实行开放式考核、目标考核和全过程考核相结合的方式，注重学生动手能力、解决问题能力、创新能力的考核，全面综合评价学生学业水平和职业能力。

3、注重评价的多元性，结合课堂表现、作业、平时测验、实验实训、技能竞赛、社会实践、考级考证等情况，综合评价学生的学业成绩和能力。

十一、质量保障

建立健全全员、全过程、全方位育人的人才质量保障体系。以保障和提高教学质量为目标，运用系统方法，依靠必要的组织结构，统筹考虑影响教学质量的各主要因素，结合教学诊断与改进、质量年报等职业院校自主保证人才培养质量的工作，统筹管理学校各部门、各环节的教学质量管理活动，形成任务、职责、权限明确，相互协调、相互促进的质量管理有机整体。

1、建立专业建设和教学过程质量监控机制，建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评价体系，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、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改，建立健全巡课、听课、评教、评学等制度，严明教学纪律和课堂纪律，强化教学组织功能，定期开展公

开课、示范课等教研活动。

3、建立专业毕业生跟踪反馈机制及社会评价机制，并对生源情况、在校生成业水平、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、建立对《专业人才培养方案》、《课程标准》实施情况的诊改机制。

十二、毕业要求

本专业学生必须修完本人才培养方案规定的内容（包括必修部分和选修部分），并同时达到以下条件方可毕业：

项目	具体要求	备注
学分要求	修满 133 学分	
成绩要求	按照人才培养方案修满本专业所有规定课程，成绩合格者	
职业技能证书	至少获得一种职业资格证书或行业职业证书。	
综合素质	品德测评合格	