厦门市体育运动学校人才培养方案

一、专业名称

专业名称：运动训练

专业代码：770303

专业类别：体育类

二、入学资格

初中毕业或具有同等学力者。

三、学习年限

专业学制 3 年。

四、职业面向

立足体育行业，为厦门市体育事业的发展提供人才支撑、知识贡献和社会服务。本专业毕业生主要面向优秀运动队（专业队、职业俱乐部）从事高水平运动训练；面向高等院校输送高水平体育后备人才；面向中小学（学前教育）从事体育课余训练；面向体育行业（岗位群、技术领域）、社会体育组织从事社会体育指导、体育俱乐部健身培训及体育赛事组织与管理，为全民健身运动开展提供服务。

五、培养目标

本专业培养与我国社会主义现代化建设要求相适应的，德、智、体、美、劳全面发展的，具备中职文化水平的各类体育人才，特别是优秀运动队的后备人才。

六、专业培养规格

1. 基本素质

(1) 具有良好的思想政治素质，拥护中国共产党的领导，热爱祖国、热爱人民、遵纪守法；有吃苦耐劳、团结协作和拼搏向上的精神；具备良好的身体素质、优秀的技能水平、良好的心理素质。

(2) 具有一定的文化素质，掌握中等职业学校学生应具备的公共基础课程知识、专业基础课程知识和专项技能。

2. 专业技能与知识

(1) 具有较高水平的专项运动技能和从事竞技体育运动的能力。

(2) 具有一定的组织体育活动和指导专项运动技能训练的能力。

(3) 掌握主修项目的基础理论和训练方法以及其他运动项目的基本知识和基本技能。

(4) 掌握主修项目的裁判知识，并具有一定的实践能力。

3. 职业技能与知识

(1) 掌握二级社会体育指导员应具有的基础理论知识和专项实践指导能力。

(2) 掌握泳池游泳救生员应具有的基础理论知识和实操能力。

七、课程设置及教学要求

本专业课程设置：公共基础课、专业基础课（核心课程）、专业技能课、选修课和实习及劳动就业五大类。

（一）公共基础课程

公共基础课程包括思想政治（含中国特色社会主义、心理健康与职业生涯、哲学与人生、职业道德与法治、职业生涯规划）、语文、数学、英语、历史、信息技术（计算机应用基础）、物理、化学。

表 1 公共基础课程

课程编码	课程名称	主要教学内容和要求	参考学时
01-04	思想政治	依据《中等职业学校思想政治课程标准》开设，包含中国特色社会主义、心理健康与职业生涯、哲学与人生、职业道德与法治。 本课程为考试科目。	160 必修
05	语文	依据《中等职业学校语文课程标准》开设。 本课程为考试科目。	320 必修
06	数学	依据《中等职业学校数学课程标准》开设。 本课程为考试科目。	320 必修

07	英语	依据《中等职业学校英语课程标准》开设。 本课程为考试科目。	320 必修
08	历史	依据《中等职业学校历史课程标准》开设。 本课程为考试科目。	80 必修
09	信息技术 (计算机应用基础)	依据《中等职业学校信息技术课程标准》开设。 本课程为上机考试科目。	120 必修
10	物理学	依据《中等职业学校历史课程标准》开设。 本课程为考试科目。	80 必修
11	化学	依据《中等职业学校历史课程标准》开设。 本课程为考试科目。	80 必修

(二) 专业基础课程

专业基础课程（核心课程）包括运动人体解剖学、生理学、心理学、学校体育学、社会体育指导员理论、泳池游泳救生员理论。

表 2 专业基础课程（核心课程）

课程编码	课程名称	主要教学内容和要求	参考学时
12	人体解剖学	<p>学生通过对人体形态、结构、功能的学习，了解人体在运动过程中的生理变化，从而掌握科学运动训练的方法，找到提高自身运动训练效率的最佳途径。掌握人体形态、结构和各器官系统生理机能，以及体育保健方面的基本知识。</p> <p>本课程为考试科目。</p>	80

13	人体生理学	<p>讲授人体生理的基础知识。适当介绍体育锻炼对儿童、少年生理机能发展变化的作用和一般运动训练的生理学原理。</p> <p>本课程为考试科目。</p>	80
14	心理学	<p>从心理学的基本原理入手施教,使学生了解运动心理的变化过程及在体育训练、竞赛中的作用,从而初步学会自我心理调节和提高竞技应变能力。同时,本课程也是运动员由少年到青年的成长过程中,逐步走向成熟的必不可少的专业基础课程。</p> <p>本课程为考试科目。</p>	80
15	学校体育学	<p>讲授体育教学的目的、任务、教材法及基础知识、原理和方法,教学计划的制定和教学活动的组织与管理。介绍体育的本质、目的、任务和制度。</p> <p>本课程为考试科目。</p>	80
16	社会体育指导员	<p>通过本课程的教学,使学生初步掌握指导社会体育活动者学习、掌握体育健身的知识、技能和方法;组织人们进行健身、娱乐、康复等活动;协助开展体质测定、监测、评价等活动;承担经营、管理及服务工作。</p> <p>本课程为考查科目。</p>	40
17	游泳救生员	<p>通过本课程的教学,使学生初步掌握室内游泳救生的基础知识、基本理论和职业技能,掌握相关法律法规,承担室内静水救生和室外海浪救生工作。</p> <p>本课程为考查科目。</p>	40

(三) 专业技能课程

技能课程包括田径、游泳、跳水、体操、蹦床、举重、足球、篮球、三人篮球、排球、沙排、羽毛球、乒乓球、帆船、帆板、赛艇、皮划艇静水、皮划艇激流回旋、射击、射箭、跆拳道、柔道、摔跤、击剑、拳击、武术套路、武术散打等 27 个专项训练，专项训练是本专业课程教学的重要内容。

表 3 专业技能课程（实训）

课程 编码	课程名称	主要教学内容和要求	参考 学时
18	专项训练	<p>专项训练包括田径、游泳、跳水、体操、蹦床、举重、足球、篮球、三人篮球、排球、沙排、羽毛球、乒乓球、帆船、帆板、赛艇、皮划艇静水、皮划艇激流回旋、射击、射箭、跆拳道、柔道、摔跤、击剑、拳击、武术套路、武术散打等项目，学生应主修其中一项。本课程包括理论课和实践课两部分，以实践课为主。通过理论学习和训练实践，培养学生热爱祖国和为体育事业拼搏、奉献的精神；并使学生获得在本专项上继续发展的良好的身体素质及掌握本专项的基本理论知识。经过三年学习，学生应达到相应等级的运动员水平(各项目的具体等级要求另定)。</p>	<p>专项 训练： 1400</p>

(四) 选修课程

为扩大学生升学面，提高学生高考、体育单招升学成绩，提升学生专业技能，开设选修课。课程包括地理、生物、体育单招文化考试辅导（语文、数学、英语、政治）、田径、球类运动。

表 4 选修课程

19	地理	本课程为参加普通高考体育类考试设立，本课程为考查科目。	80 选修
20	生物	本课程为参加普通高考体育类考试设立，本课程为考查科目。	80 选修
21—24	体育单招文化考试专题辅导	<p>本课程分为语文、数学、英语、政治四门，采用国家体育总局科教司组编的体育单招文化考试辅导用书，面向参加全国普通高等学校运动训练、武术与民族传统体育专业本科生招生考试的二级及二级以上运动技术等级称号的运动员学生。课程内容根据全国普通高等学校运动训练、武术与民族体育专业单独统一考试考试大纲要求，突出针对性和实用性。课程基础部分主要针对运动员学生起点低的特点，适当结合体育内容，用实例加以说明；难点、重点部分采用科学、精简而实用的解题方法，辅以少而精的练习题，使学生易于接受。通过系统学习、辅导与练习，增强学生对学科知识和考试要求的理解，方便学生熟悉考试的题型、难度和范围，使学生掌握各门学科知识和解题技巧，突出能力培养，从而提高学习效率和应试能力，促进更多学生能顺利通过考试迈入高等学府。</p> <p>本课程为考查科目。</p>	每门各 80 选修 总计 400
25	田径	本课程阐述了田径比赛项目的基本理论、技战术、竞赛规则等内容，使学生初步掌握各运动项目的基本理论与技能，能对初学者进行讲解、示范等教学和指导工作；培养学生指导大众开展运动的能力。	80 选修

		本课程为考查科目。	
26	球类运动	介绍篮球、排球、足球运动的概况，讲授球类的基本技术和战术，使学生初步掌握各运动项目的基本理论与技能，能对初学者进行讲解、示范等教学和指导工作；培养学生指导大众开展运动的能力。 本课程为考查科目。	80 选修

（五）实习及劳动教育

实习及劳动教育是中职课程的重要内容，强化以育人为目标的实习实训考核评价。

表 5 实习及劳动教育

27	跟岗实习 劳动教育	跟岗实习是让学生到学校、业余体校、体育俱乐部、社区、体育产业进行实习，通过实习使学生对社会体育工作及素质要求有个切实的、全面的了解，同时发现问题，及时弥补不足。培养学生独立思考及解决问题的能力。该环节使学生毕业前熟悉、了解本专业的社会就业情况，熟悉本专业的就业率。 同时通过在实习实训中开展生产劳动认知教育、生产劳动观念教育、生产劳动技能教育、生产劳动法律法规教育和生产劳动习惯养成教育，不断探索实习实训中劳动教育的内容、途径和方式，使学生在实践劳动中更深入地理解专业知识，更熟练的掌握专业技能，具备技术革新和技能创新的意识，不断提升综合素质和劳动能力，弘扬劳动精神、工匠精神和劳模精神；体会劳动创造美好生活，体认劳动不分贵贱，热爱劳动，尊重普通劳动者；强化劳动观念，端正劳动态度，增强法律意识，保护自身劳动合法权益，形成热爱劳动的良好习惯，进而形成正确的劳动价值观。具备满足生存发展需	跟岗 实习 与 劳 动 教 育： 8 周
----	------------------	--	---

		<p>要的基本劳动能力，形成良好劳动习惯。</p> <p>实习实训劳动教育以考查方式进行评价。</p>	
--	--	---	--

本专业总学时为 3970 学时，总学分 202 学分，前 5 个学期每学期共 20 个授课周，每周 37 课时，第 6 学期 10 个授课周，每周 35 课时，后 8 周为毕业跟岗实习劳动教育。

新生入学先进行一周军训级新生教育，毕业生毕业前进行毕业教育。

八、教学进程总体安排

表 6 教学进程总体安排

课程类别	课程类型	课程	学时与学分		各学期周学时安排					
			学时	学分	第一学期 20周	第二学期 20周	第三学期 20周	第四学期 20周	第五学期 20周	第六学期 10周
公共基础	必修课程	心理健康与职业生涯	40	2	2					
		职业道德与法治	40	2		2				
		中国特色社会主义	40	2			2			
		哲学与人生	40	2				2		
		语文（基础模块）	320	16	4	4	4	4		
		数学（基础模块）	320	16	4	4	4	4		
		英语（基础模块）	320	16	4	4	4	4		

基础课程	计算机应用基础	120	6	3	3					
	历史	80	4	2	2					
	物理	80	4	2	2					
	化学	80	4	2	2					
	必修课程学时学分	1480	74	占总学时数的比例：37.3%						
	选修课程	语文（单招文考辅导）	120	4					4	4
		数学（单招文考辅导）	120	4					4	4
		英语（单招文考辅导）	120	4					4	4
		政治（单招文考辅导）	120	4					4	4
		地理（高考体育类）	30	2					1	1
生物（高考体育类）		30	2					1	1	
选修课程学时学分		540	20	占总学时数的比例：13.7%						
公共基础课程学时学分	2020	94	占总学时数的比例：51.1%							
专业核心课程	人体解剖学	40	2			2				
	生理学	40	2				2			
	心理学	80	4	2	2					
	学校体育学	90	4					3	3	
	专业核心课程学时学分	250	12	占总学时数的比例：6.3%						
	专	社会体育指导员	60	4					2	2

业	门 化 方 向 课 程	泳池游泳救生员	60	4					2	2
		专门化方向课程 学时学分	120	8	占总学时数的比例：3%					
技	专 项 训 练	专项训练（实训）	1400	72	12	12	12	12	12	12
		专项训练学时学分	1400	72	占总学时数的比例：35.4%					
能 课 程	专 业 选 修 课 程	田径	80	4			2	2		
		篮球	80	4			2	2		
	专业选修课学时学分	160	8	占总学时数比例：4.1%						
	专业技能课程学时学分	1930	100	占总学时数的比例：48.9%						
实习及劳动教育				8						8周
军训				1	1					
入学教育					1					
毕业教育				1						1
总学时总学分			3970	204						
周学时数统计					35	35	35	35	35	35

学时学分比例：总课时 3950 学时，其中，理论 2270 学时（57.5%），实践 1980 学时（42.5%）；总学分为 204 学

分,其中,必修课 174 学分(85.3%),选修课 28 学分(13.7%),
入学教育与军训 1 学分,毕业教育 1 学分。

表 7 学时学分比例一览表

课程类别	课程门数(门)	学时				学分	
		小计	理论学时	实践学时	占总学时比例(%)	小计	占总学分的比例(%)
公共基础课程	11	1480	1480		37.5	74	45.2
专业基础课程	6	370	250	120	9.4	20	9.6
专业技能课程	1	1400		1400	35.4	72	
选修课程	8	700	540	160	17.7	28	
实习及劳动教育	1					8	
合计	27	3950	2270	1680		202	

表 8 必修和选修课程学分情况一览表

学分性质	课程类别	课程门数(门)	学分数	占总学分的比例(%)
必修学分	公共基础课程	7	74	85.3
	专业基础课程	6	24	
	专业技能课程	1	72	

	实习及劳动教育	1	8	
选修 学分	公共基础课程	6	20	13.7
	专业（技能）课程	2	8	

九、实施保障

（一）师资队伍

目前，学校拥有一支由专业教练员、公共基础课教师、综合管理人员等组成的师资队伍。其中，高级教练 29 人，中级教练 48 人，初级教练 4 人；高级讲师（含高级教师）2 人，讲师（含一级教师）9 人，助理讲师（含二级教师）29 人，基本可以满足本专业教学的师资需求。

（二）教学设施

学校主校区位于厦门市同安区，在思明区、集美区各有一个训练基地，呈“一校三区”的格局。学校占地面积 218283.59 平方米，总建筑面积 196131.26 平方米，生均建筑面积 204.52 平方米。学校建有 3 个功能区，即文化教学区、运动训练区和生活区。文化教学区现有 25 间标准多媒体教室，并设置有电脑室、音乐室及图书阅览室等，并按标准配备教学设施设备；运动训练区现有训练场馆 10 个，基本保证田径、游泳、跳水、体操、蹦床、举重、足球、篮球、3 人篮球、排球、沙排、羽毛球、乒乓球、帆船、帆板、赛艇、皮划艇静水、皮划艇激流回旋、射击、射箭、跆拳道、

柔道、摔跤、击剑、拳击、武术套路、武术散打等 27 个项目的训练需要。生活区建有两栋宿舍楼，内配有空调、热水、风扇、洗手间、冲凉房等，让学生过上安全舒适的校园生活。

校内实训基地建设的基本要求是要围绕运动训练专业人才培养的核心职业能力的培养进行建设。学校设有标准田径场、羽毛球馆、乒乓球馆、篮球场、射击馆、射箭场、重竞技馆等，同时设有曾厝垵帆船帆板训练基地和集美划船训练基地，可满足实践教学、校内外实验、实训等的需要。

校外实训基地建设的基本要求是主要围绕学生未来就业领域的企业、单位等进行合作建设，满足专业实践教学和技能训练的要求。本专业校外实训基地主要有各区少体校、合作校及相关运动俱乐部，这些实训基地充分有效的满足本专业学生校外实训、实习。

（三）教学资源

学校教学资源基本上达到需求，教材、图书、多媒体音像资料是教师讲课和学生学习的依据，对于提高教学质量有重要作用。学校图书阅览室图书资料数量较为充足，种类较为齐全，目前基本能够满足学生专业学习的需要。

（四）教学方法

根据中职体校学生的自身自制力较弱、文化基础较差，情绪波动较大，身心发育较快等特点，教师多采用情境教学、主题教学、探究式教学等方法，激发学生学习的兴趣，进一

步提高教学效果。同时，进一步深化教学改革，以研促教，以研促学，不断提高教师的教育教学教研水平。

（五）学习评价

以岗位需要为考试、考核内容，评价体系改变过去单一的考核方式方法，建立一套相应的考核标准和完整的评价体系，对课程实施进行多元化评价，以达到客观、公正、全面。

信息技术基础、公共基础理论（语文、数学、英语、德育）、专业理论课参加福建省中职学生学业水平考试。

校内考核分成理论笔试与术科技术考试两种，均为百分制。

（1）公共基础课、专业理论课闭卷考试，平时成绩、期末卷面成绩比例为 4：6；信息技术基础课程采用上机实践考试方式。

（2）专业技术课采用理论闭卷考试与技术考试相结合，比例为 4：6。

（3）专项成绩由各训练队教练负责打分。

（4）注重对学生学习过程的评价，既关注学生学习的结果，更要关注学生在学习过程中的变化和发展。

（5）恰当评价学生基础知识和基本技能，重点考察学生结合具体案例对所学内容意义的理解，以理解能力和应用能力评价为主。

(6) 评价主体和方式多样化，坚持教师评价学生、学生自评、教练评价学生、家长评价等相结合。

(六) 质量管理

以服务和质量为核心，学校逐步建立一整套科学规范的管理体系。严格按照质量管理体系的要求，制定和完善学生教育管理的各项规章制度，并在实践中不断探索中等职业学校新的学生管理方式，根据本专业的特点进行教学管理，提高管理水平。

十、毕业要求

1. 学生综合素质总评合格；
2. 信息技术基础、公共基础理论及专业理论课参加福建省中职学生学业水平考试成绩合格；
3. 修满专业人才培养方案规定的全部课程且成绩合格，或修满规定学分；
4. 毕业实习考核合格。

十一、校内实训中心

表9 实训项目

课程	实训项目	备注
专项训练	按运动项目分队训练	由运动队教练负责

表 10 实训（实验）室主要设备装备标准

实训		运动训练（分项目）			
实际实训场馆数量					
序号	场馆名称	训练技能	单位	训练学时数	适用范围（鉴定项目）
1	综合馆	篮球专项训练	1 座	1400	篮球
2	田径场（塑胶）	田径专项训练	1 座	1400	田径
3	射击馆	射击专项训练	1 座	1400	射击
4	射箭场	射箭专项训练	1 座	1400	射箭
5	室内游泳跳水馆	游泳、跳水专项训练	1 座	1400	游泳、跳水
6	重竞技馆	拳击、柔道、武术、散打、举重、跆拳道、击剑专项训练	1 座	1400	拳击、柔道、武术、散打、举重、跆拳道、击剑
7	羽毛球馆	羽毛球专项训练	1 座	1400	羽毛球
8	乒乓球馆	乒乓球专项训练	1 座	1400	乒乓球
9	航海训练基地	帆船帆板专项训练	1 个	1400	帆船帆板
10	划船训练基地	赛艇、皮划艇、静水、皮划艇激流专项训练	1 个	1400	赛艇、皮划艇、静水、皮划艇激流