

平南县中等职业技术学校 运动训练专业 人才培养方案

目 录

一、专业名称（专业代码 770303 ）	3
二、入学要求	3
三、基本学制	3
四、职业面向	3
五、培养目标与培养规格	4
（一）培养目标.....	4
（二）培养规格.....	4
六、课程设置及要求	5
（一）公共基础课.....	5
（二）专业技能课.....	7
七、教学进程总体安排	11
（一）基本要求.....	11
（二）教学安排.....	11
八、实施保障	15
（一）师资队伍.....	15
（二）教学方法.....	15
（三）学习评价.....	16
（四）质量管理.....	16
九、毕业要求	17

运动训练专业人才培养方案

一、专业名称（专业代码 770303）

运动训练

二、入学要求

初中毕业或有同等学力。

三、基本学制

学制三年

四、职业面向

面向运动训练与教学、赛事组织与裁判、体育管理。

本专业学生主要学习竞技体育方面的基本理论和基本知识，接受运动训练、竞赛和教学方面的基本训练，具备从事运动训练与教学、竞赛组织与裁判等方面的基本能力。通过学习，毕业生应达到以下要求：

1、热爱祖国。具有改革创新意识和国际竞争意识，具有奉献精神和团队精神；具备正确的人生观与价值观，养成良好的道德情操和个人行为规范，诚信守法、公平竞争的意识；

2、掌握专项运动训练、教学、竞赛、管理的基本理论与方法；

3、熟练掌握 1-2 项运动项目的技术及训练、教学方法；

- 4、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；
- 5、 了解我国有关竞技体育的方针、政策和法规；
- 6、 了解运动训练、竞赛和运动训练管理的理论前沿；
- 7、 具有初步的竞技体育领域的科学研究能力。

五、培养目标与培养规格

（一）培养目标

培养德、智、体、美全面发展，具有现代教育理念和运动训练素养，具有较扎实的技术技能、较高的专业素质和较强的实际工作能力，能够从事体育教学、训练、管理和运动健身指导等工作，具有广泛社会适应能力的复合型体育人才。

（二）培养规格

1、掌握马克思、列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论和“三个代表”重要

思想，熟悉国家有关体育工作的方针、政策和法规，热爱教育事业育事业，具有良好的思想品德和道德修养。

2、系统地掌握运动训练与体育教学的基本理论知识，具有指导专项运动训练与体育教学实践、运动健身指导、组织体育竞赛和承担裁判工作的能力。

3、了解运动训练的专项教学、训练的发展动态以及体育科研的发展趋势，掌握基本的科研方法，并且有从事体育

科学研究的初步能力。

4、初步掌握一门外国语，具备应用计算机处理信息的基本能力，能使用普通话交流，并达到相应的考核要求。

5、具有健康的体魄和心理，养成良好的卫生习惯和健康的生活方式

6、树立社会主义荣辱观，具有感受美、表现美和创造美的情感与能力。

六、课程设置及要求

本专业课程设置分为公共基础课和专业技能课。

公共基础课包括德育课、体育与健康、公共艺术、历史、以及其他自然科学和人文科学类基础课。

专业技能课包括专业核心课、专业（技能）方向课和专业选修课，实习实训是专业技能课教学的重要内容，含校内外实训、岗位实习等多种形式。

（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《中等职业学校中国特色社会主义教学大纲》开设并与专业实际和行业发展密切结合	36
2	心理健康与职业	依据《中等职业学校心理健康与职业生涯规划教学大纲》开设并与专业实	36

	业生涯	际和行业发展密切结合	
3	哲学与人生	依据《中等职业学校哲学与人生教学大纲》开设并与专业实际和行业发展密切结合	36
4	职业道德与法治	依据《中等职业学校职业道德与法治教学大纲》开设并与专业实际和行业发展密切结合	36
5	语文	依据《中等职业学校语文教学大纲》开设并与专业实际和行业发展密切结合	198
6	数学	依据《中等职业学校数学教学大纲》开设并与专业实际和行业发展密切结合	180
7	英语	依据《中等职业学校英语教学大纲》开设并与专业实际和行业发展密切结合	144
8	体育与健康	依据《中等职业学校体育与健康教学指导纲要》开设并与专业实际和行业发展密切结合	144
9	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	36

10	历史	依据《中等职业学校历史教学大纲》开设并与专业实际和行业发展密切结合	36
11	信息技术	依据《中等职业学校信息技术教学大纲》开设并与专业实际和行业发展密切结合	108
12	劳动教育	依据《中等职业学校劳动教育教学大纲》开设并与专业实际和行业发展密切结合	72
13	军事训练	开展不少于 7 天的军事教育，学习国防知识，进行军事技能训练，树立爱国拥军、尊崇国防的思想，培养学生服从安排，吃苦耐劳、团结协作、坚韧自律的品质。包含基本军事知识教学 24 课时，基本军事技能训练 44 课时。	68

（二）专业技能课

1、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	排球运动	掌握排球运动基本动作，发球、接发球、垫球达到 50 次不落地；掌	92

		握轮转发球站位。掌握基本排球得失分规则，能执裁排球临场比赛。	
2	羽毛球运动	掌握高远球、网前球发球动作，掌握羽毛球双人、单人比赛规则，基本回击球发力动作。掌握四方位脚步动作，能判断临场比赛。	126
3	篮球运动	掌握篮球运动基本动作，单手肩上投篮、双手胸前传接球、滑步、行进间低手投篮等进攻和防守基本动作；掌握基本篮球规则，能执裁临场比赛。	144
4	体育心理学	了解不同年龄段运动员心里发展趋势，学会疏导运动员赛前赛后心里状态。	126
5	体育概论学	掌握体育的基本特征和发展规律，正确认识体育的本质，并按照体育的客观规律，科学的指导和实施体育实践。	36
6	田径游泳	了解田径的基本技术和基本技能。发展灵敏、速度、力量、协调等体能。培养发现问题、解决问题等自主学习的能力。培养团队精神，提	126

		高我校的田径运动水平。	
7	运动训练学	明确运动训练的目的任务，并在实践中遵循运动训练过程中的普遍规律，培养实践中运用运动训练基本原理的能力。	144
8	社会体育学	增强体育社会工作和体育行政、企业管理所需的知识，以为今后进入社会做好准备；普及体育社会学知识，社会调查的科研方法，以迅速获得大量社会信息。	144
9	乒乓球运动	理论和实践相结合的方式，以基本技术学习为主，培养对乒乓球的兴趣和自我锻炼意识，使学生了解当代世界乒乓球运动和竞赛规则。	144
10	足球运动	养成自觉锻炼的习惯，又能增强学生体质，培养团结协作和顽强拼搏的精神。本课程主要根据学生兴趣和个性，学习足球基础理论、基础知识、基本技能，从中获取快乐和情感体验	126

--	--	--	--

2、专业选修课

开设篮球裁判员、足球裁判员、排球裁判员选修课。

序号	课程名称	主要教学内容和要求	参考学时
1	篮球裁判员	掌握篮球裁判员基本职责、规则理解、判罚标准、实战技巧、心理素质和考核评估。要求具备扎实的理论基础、丰富的实战经验和高尚的心理素质。	144
2	足球裁判员	掌握足球裁判员的教学内容主要包括裁判基本知识、规则与判罚标准、实践训练、心理素质培养以及考核与评估等方面。要求具备专业素养、公正执法、心理素质良好。	72
3	排球裁判员	掌握排球比赛的规则、裁判技巧、实践操作和心理素质等方面。要求具备扎实的理论基础、丰富的实战经验和高尚的心理素质。	144

3、综合实训

根据学校的教学要求灵活安排综合实训，以运动训练相关体育项目的综合项目或采用企业真实工作项目等方式进

行，与学生技能证书考核要求结合进行。时间安排上结合课程的进度，安排在第五学期，技能考证要在当地体育主管部门(人力资源和劳动保障)的统一要求下完成，证书要求以当地体育主管部门的统一要求为准。

4、岗位实习

本专业学生职业技能和职业岗位工作能力培养的重要实践教学环节，要认真落实教育部、财政部关于《中等职业学校学生实习管理办法》的有关要求，保证学生岗位实习的岗位与其所学专面向的岗位群基本一致。在确保学生实习总量的前提下，可根据实际需要，通过校企合作，实行工学交替、多学期、分阶段安排学生实习。

七、教学进程总体安排

(一) 基本要求

每学年为 25 周，其中教学实际 40 周（含复习考试），累计假期 12 周，周学时一般为 28 学时，岗位实习按每周 30 小时（1 一小时折合 1 学时）安排，3 年总学时数为 3384. 课程开设顺序和周学时安排，学校可根据实际情况调整。

实行学分制的学校，一般 16—18 学时为 1 学分，3 年制总学分不得少于 170。军训、社会实践、入学教育、毕业教育等活动以 1 周为 1 学分，共 5 学分。

公共基础课学时约占学时的 1/3，允许根据行业人才培养的实际需要在规定的范围内适当调整，但必须保证学生修

完公共基础课的必修内容和学时。

专业技能课学时约占学时的 2/3，在确保学生实习总量的前提下，可根据实际需要集中或分阶段安排实习时间，行业企业认知实习应安排在第一学年。

课程的设置中应设选修课，其学时数占总学时的比例应不少于 10%。

（二）教学安排

运动训练专业课程设置与教学时间安排

课程 分类	课程名称	课程 性质	学时			学 分	各学期周数. 学时分配					
			总学 时	理论 学时	实践 学时		1	2	3	4	5	6
							20	20	20	20	20	20
公共 文化 基础 课程	中国特色社会 主义	必修	36	36	0	2	2					
	心理健康与职业 生涯	必修	36	36	0	2		2				
	哲学与人生	必修	36	36	0	2			2			
	职业道德与法 治	必修	36	36	0	2				2		
	劳 动	必修	72	12	60	4	1	1	1	1		
	语 文	必修	198	198	0	11	2	2	2	2		3
	数 学	必修	180	180	0	10	2	2	2	2		2
	英 语	必修	144	144	0	8	2	2	2	2		
	信息技术	必修	108	54	54	6	2	2	2			
	体育与健康	必修	144	16	128	8	2	2	2	2		
	艺术	必修	36	18	18	2		1	1			

		历史	必修	72	72	0	4	1	1	1	1			
		小计			1098	838	260	61	14	15	15	12	0	5
专业课程	专业核心课程	足球运动	必修	126	34	92	7	7						
		运动训练学	必修	144	62	82	8		4	4				
		乒乓球运动	必修	144	62	82	8	4	4					
		羽毛球运动	必修	126	42	84	7					7		
		田径游泳	必修	126	52	74	7		4	3				
		体育心理学	必修	126	46	80	7			7				
		体育概论学	必修	36	12	24	2		2					
		社会体育学	必修	144	62	82	8			4	4			
		篮球运动	必修	144	62	82	8	4	4					
		排球运动	必修	92	40	52	5					5		
		小计			1208	474	734	67	15	18	18	16		
	专业选修课程	篮球裁判员	选修	144	62	82	8	4	4					
		足球裁判员	选修	72	24	48	4					4		
		排球裁判员	选修	144	62	82	8		4	4				
		小计			360	148	212	20	4	8	4	4		
综合实训课程	岗位实习	必修	700		700	39						39		
	操行	必修	18	18		1							1	
	小计			718	18	700	40					39	1	
合计				3384	1478	1906	188	33	41	37	32	39	6	

说明：本表不含军训、社会实践、入学教育、毕业教育及选修课教学安排，学校可根据实际情况灵活设置。

八、实施保障

(一)师资队伍

现有体育专任教师 16 名，其中运动专业老师 14 名。双师型教师 14 名。专业在师具有良好的师德修养、专业能力，能够开展理实一体化教学，具有信息化教学能力。专任专业教师普遍参加“五课”教研工作、教学改革课题研究，教学竞赛，技能竞赛等活动，平均每两年到企业实践不少于 2 个月。兼职教师须经过教学能力专项培训，并取得合格证书，每学期承担不少于 30 学时的教学。

（二）教学方法

坚持“做中学、做中教”，突出会计职业教育特色，高度重视实践和实训教学环节，强化学生的实践能力和职业技能培养，提高学生的实际动手能力。坚持工学结合、校企合作、岗位实习的人才培养模式，正确处理公共基础课程与专业技能课程之间的关系，合理确定学时比例，确保中等职业教育培养目标的实现。

（三）学习评价

应根据本专业培养目标和人才规格要求，建立科学合理的教学评价标准，制定适应本专业特点的评价方法，实行评价主体、评价方式，评价过程的多元化：专业技能课的教学评价实行校内校外评价相结合，职业技能鉴定与学业考核相结合。公共基础课实行教师评价、学生互评与自我评价相结合，过程性评价与结果性评价相结合：不仅要关注学生对知识的理解和技能的掌握，更要关注学生运用知识以及在实

践中解决实际问题的能力水平，重视学生职业素养的形成学生所修课程均应考核。考核分为考试和考查。公共基础课、专业技能课一般为考试课程；选修课为考试或考查课程。文化课、专业知识课应推行数考分离统一命题和阅卷；专业技能课可实行统一考试，集体评分。英语、计算机应用基础等课程可采取学校与社会考核相结合的办法，课程结业，组织学生参加社会认可的等级考核，取得相应的等级合格证书。

（四）质量管理

遵循职业教育教学规律，体现项目课堂教学特点和原则：

（一）确立以学生为本的教学理念，按照学生学习兴趣和专业需要组织教学活动，并开发校本教材。

（二）重视学生的实践体验，积极创设项目课堂实施情境，促进学生实践能力的形成和综合素质的提高。

（三）根据职业院校学生的心理特点和职业能力形成规律，激发学生学习兴趣，帮助学生树立学习的成就感和自信心。

（四）重视学生在实践教学中的表现，并对其进行考核。

九、毕业要求

本专业毕业生应具有以下职业素养、专业知识和技能：

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、具有良好的人际交往、团队协作能力和客户服务意识。

3、按规定修完所有课程，成绩合格，取得毕业证书；

4、参加半年的岗位实习并考核合格。

(二) 变更审批表

序号	变更科目	变更原因	变更日期	领导审批意见	备注
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					