

2026 级社会体育专业 (体能康复方向) 人才培养方案

专业代码：570301

执笔人：_____何毅萍_____

教师代表：_____哈龙博 康梅红 莫丽娟 晏婷婷_____

行业（或企业）代表：_____王 军 赵万军_____

专业带头人：_____何毅萍_____

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

普通高级中学毕业生、中等职业学校毕业生或具有同等学力者

三、修业年限

3 年

四、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） 或技术领域	职业类证书
教育与体育 （57）	体育类 （5703）	商务服 务业（72）、 体育（89）、 娱乐业 （90）、体 育社会团 体（95）	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）	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、教 练员、裁判员、 小学教师、其他 体育工作人员	社会体育指导员、教 练员、裁判员、游泳 救生员、体能训练师、 运动营养师

专业典型工作任务及能力分析表

面向岗位	职业岗位典型工作任务分析		需要的职业能力
	工作任务	工作要求	
健身教练	健身指导与训练 计划制定	根据客户需求制定 个性化训练方案， 指导正确使用器械	运动解剖与生理知识、训练计划设计能 力、器械使用指导能力
体育活动策 划专员/执 行人员	体育活动组织与 执行	策划并执行社区、 企业或校园体育活 动	活动策划能力、现场组织协调能力和安全 风险控制能力

面向岗位	职业岗位典型工作任务分析		需要的职业能力
	工作任务	工作要求	
健身顾问 / 会籍顾问	体育健身服务与客户维护	提供专业咨询服务,维护客户关系,提高续课率	沟通与表达能力、客户管理能力、服务意识与职业素养
场馆运营管理员/店长	体育场馆运营与管理	负责场馆日常运营、设备维护、人员排班	场馆管理知识、基础财务管理能力、团队协作能力
教练员（篮球教练、体能教练等）	专项运动教学与训练指导	根据学员水平制定专项训练计划,组织训练与比赛,提升运动技能	专项运动知识与技能、训练计划制定能力、教学示范与纠错能力、比赛组织与规则讲解能力、青少年/成人心理沟通能力
运动防护员 / 安全员	运动安全与急救处理	识别运动风险,处理常见运动损伤与突发状况	运动损伤识别能力、现场急救能力（如CPR）、安全意识

五、培养目标与培养规格

（一）培养目标

本专业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，具有一定的科学文化水平，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精益求精的工匠精神，较强的就业创业能力和可持续发展的能力，掌握扎实的科学文化知识和社会体育专业理论等知识，具备职业综合素质、运动项目指导、群众体育活动开展等行动能力，面向商务服务业、体育、体育社会团体等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。

（二）培养规格

本专业学生应在系统学习本专业知识和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. 素质

（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，掌握绿色生产、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，具备社会责任感和担当精神；

(3) 掌握支撑本专业学习和可持续发展必备的语文、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) 掌握信息技术基础知识，具有适应本领域数字化和智能化发展需求的数字技能；

(6) 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；

(7) 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；

(8) 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；

(9) 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。

2. 知识

(1) 掌握社会体育指导、实用运动人体科学、体育游戏等体育学科的专业基础理论基本知识；

(2) 掌握社会体育活动组织与管理所需要的基本理论、基本技能和基本方法；

(3) 熟练掌握国民体质测试标准、运动处方制定方法及常见慢性病的运动干预原理；

(4) 掌握体育俱乐部管理、社区体育服务策划、体育赛事运营等实务知识，理解体育产业发展的前沿动态；

(5) 掌握 2-3 项专项运动技能（如健身指导、羽毛球、游泳等）的教学理论与训练方法，能够针对不同人群设计教学方案。

3. 能力

- (1) 具有探究学习、终身学习、分析问题和解决问题的能力；
- (2) 具有良好的语言、文字表达能力和沟通能力；
- (3) 具有各项运动项目的执裁能力；
- (4) 具有能够策划、组织、实施大众社会体育活动或体育赛事的能力；
- (5) 具有体育场馆的管理与营运能力；
- (6) 具有全民健身锻炼指导的能力；
- (7) 具有体质健康评价的能力；
- (8) 具有全民健身项目安全指导的能力；
- (9) 具有社会体育领域数字化应用的能力；
- (10) 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。

六、人才培养模式及课程设置

(一) 专业人才培养模式及特色

本专业坚持“校企双主体”育人理念，以“校企融汇，闽台贯通”为主线，将产教融合贯穿于人才培养全过程，构建“资源共用、过程共管、责任共担、成果共享”的紧密型合作模式。具体要求如下：

1. 构建“岗课赛证”融通的课程体系

对接社会体育产业典型岗位（健身教练、各项目教练员、活动策划专员、场馆运营管理员、运动防护员等）职业能力要求，结合职业技能等级证书标准，将企业真实项目、生产案例、技术规范转化为教学标准与课程模块。以《健身指导》《运动损伤评估与康复训练》《身体功能性训练》《运动项目专项训练》等核心课程为抓手，实现课程标准与岗位能力要求的高精度匹配，确保教学内容与产业技术发展同频共振。

2. 实施“双导师”协同育人机制

依托省级体育健康产业学院及闽台融合实习实训基地，与北华博鳌体育投资有限公司、奥林匹克·诺斯蒂文化体育、零壹体育、厦门云承星体育文化传播有限公司（台企）等企业共建高水平“双师型”教学创新团队。企业技术骨干与校内专任教师共同承担教学任务，共同制订授课计划、开展教学研讨、指导学生实训，将企业实际工作流程和运动训练指导标准深度嵌入实践教学环节。

3. 创新“工学交替”的教学组织形式

依据岗位实习和生产性实训的内在逻辑，科学设计教学进程。充分利

用校内实训基地与软件园三期体育中心、奥林匹克·诺斯蒂文化体育等企业生产现场两种育人环境，将课堂搬进体育场馆、将项目引入课程，实现“学中做、做中学”。依托“订单式”人才培养模式，使学生在真实生产环境中提升运动指导、活动组织、场馆运营等职业素养与综合技能。

4. 建立校企共评的教学质量监控体系

引入行业、企业评价标准，构建由学校、企业、行业多方参与的教学质量评估机制。重点考核学生的岗位技能达标率（如健身指导能力、执裁能力、体质评价能力等）、岗位实习表现以及企业满意度，形成“评价—反馈—改进”的闭环管理，保障产教融合育人质量持续提升。

5. 培育产教融合型教学成果

依托与北华博鳌、诺斯蒂文化体育等企业的深度合作项目，校企共同开发活页式教材、在线精品课程等教学资源。目前已立项省级课程思政示范课程 1 门，获批省级产业学院试点项目及省级闽台融合实习实训基地，产教融合成果“校企融汇，闽台贯通”体育健康人才培养模式荣获 2025 年产教融合标杆实践称号。未来将持续联合孵化具有校本特色和行业影响力的典型案例与理论研究成果，推动产教融合从资源引入向内涵建设深化。

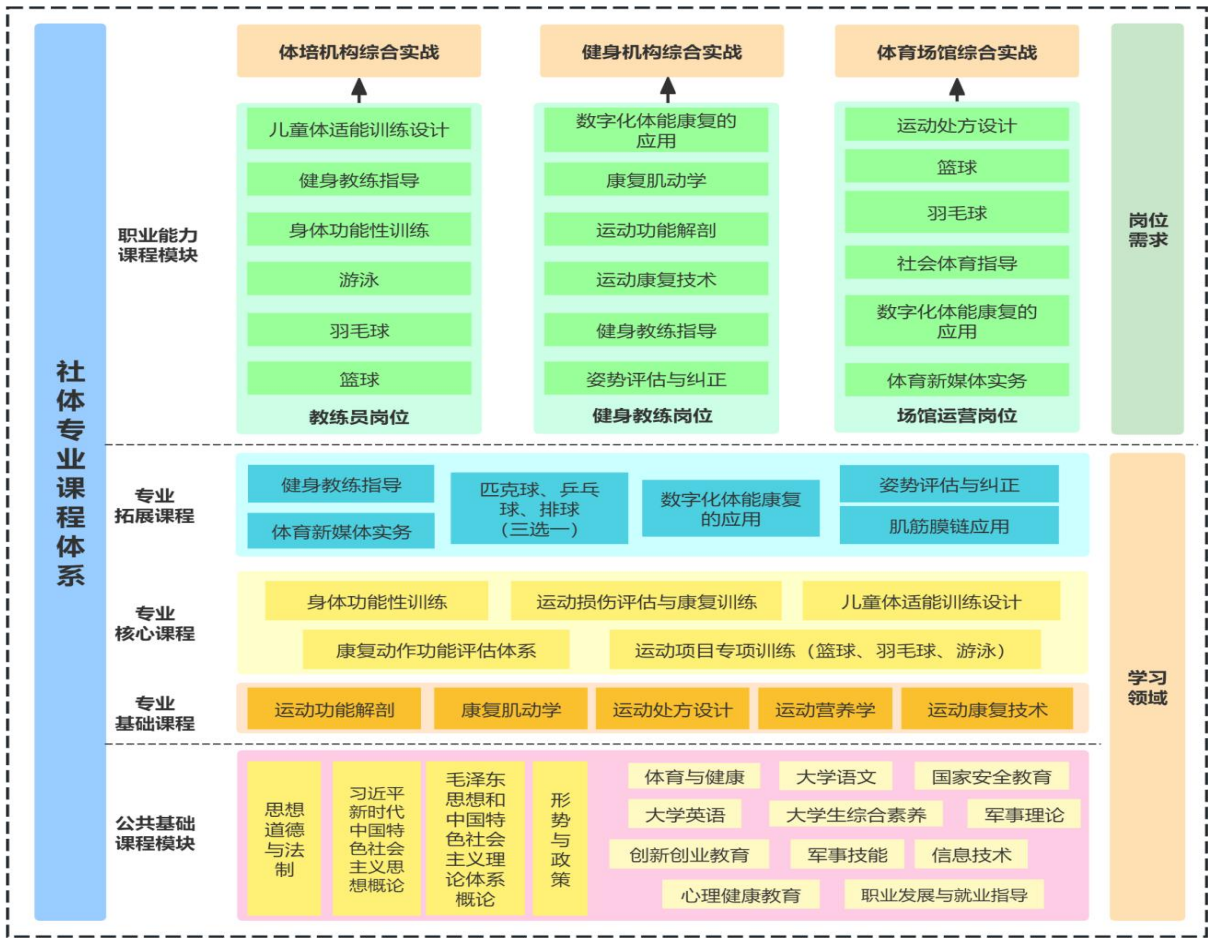


图1 社会体育专业岗位对接人才培养全过程图谱

（二）课程教学模式

本专业积极响应“信息技术+”教育变革号召，对接社会体育典型工作岗位（健身教练、项目教练员、活动策划、运动防护员等）能力要求，以“岗课赛证”融通为主线，构建“AI+模块化”双驱动教学模式，实现“教、学、做、评”一体化。

1. 以赛促学，赛教深度融合

建立“校赛—省赛—行业赛”三级递进机制。依托《运动项目专项训练》《运动专项体能训练》等核心课程，每学期组织校内健身教练技能大赛、体育活动策划大赛、社会体育指导挑战赛，将竞赛标准、评分规则转化为日常教学模块。选拔优秀学生参加省级职业院校技能大赛及行业职业技能竞赛，近两年学生在省级以上赛事中获奖12项，竞赛内容已常态化融入多门核心课程的教学设计与考核，实现“以赛促学、以赛促教、以赛促改”。

2. 课证融通，学考一体推进

对接社会体育领域主流职业资格证书，将健身教练（国职）、社会体育指导员、运动防护师、体能训练师等证书考核内容与课程标准统一设计。在《运动损伤评估与康复训练》《运动项目专项训练》《运动损伤与防护》等课程中，直接嵌入证书考试的理论题库与实操项目，实现“课程学习+技能考证”同步推进。学生在完成课程学习后可直接参加对应证书考核，无需额外培训。目前课证融通已覆盖5门专业核心课程，近两届学生双证获取率达90%以上。

3. AI 赋能，推进教学数字化转型

结合人工智能等技术，探索基于生成式人工智能的互动式教学模式。将教学内容拆解为健身指导、活动组织、体质评价、数字运营等可动态组合的数字化项目模块，采用“项目教学+AI 赋能”双轨实施。利用智慧课堂平台开展线上线下混合式教学，在《运动康复技术》等课程中引入智能测评设备，进行数据采集与分析实操。通过AI 工具创设个性化学习路径，开展人机协作式运动方案设计训练，推动教学模式向智能化、个性化方向升级。

4. 项目引领，强化实战能力培养

以《运动损伤评估与康复训练》为核心载体，学生分组完成康复中心实践实训全过程。依托省级闽台融合实习实训基地及产业学院合作企业（北华博鳌、诺斯蒂文化体育、零壹体育、云承星体育等），将部分实践课程安排在企业现场，由企业导师与校内教师共同授课，实现课堂与岗位对接。

通过以上措施，本专业构建了“岗课赛证”融通、“教、学、做、评”一体化的教学模式，有效提升学生解决实际问题的综合职业能力。

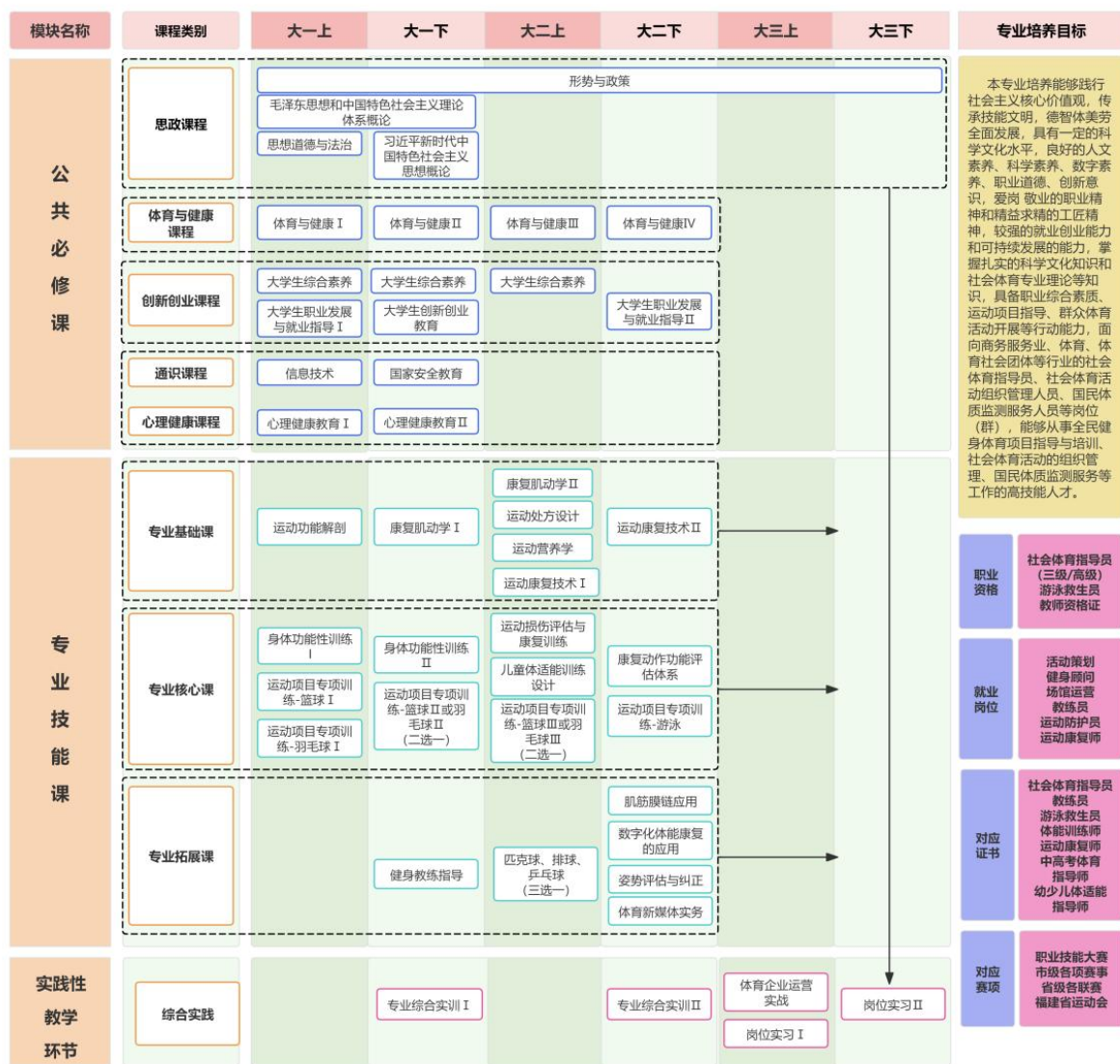


图 2 社会体育专业课程体系图谱

（三）课程设置

专业教学计划中开设公共课（必修、选修）、专业课和实践性教学环节三大模块。

1. 公共基础课程

公共课程严格按照国家有关规定开齐公共基础课程，将思想政治理论、体育与健康、心理健康教育、军事理论与军训、国家安全教育等课程列为

公共基础必修课程，并将马克思主义理论类课程、职业发展与就业指导、创新创业、四史教育、信息技术、大学英语、大学语文、美育、劳动教育、中华优秀传统文化、人工智能应用素养等列为必修课程或限定选修课。

（课程教学要求详见附表）

2. 专业课程

包括专业基础课程、专业核心课程和专业拓展课程。

（1）专业基础课程

包括：运动功能解剖、康复肌动学、运动处方设计、运动营养学、运动康复技术。

专业基础课程主要教学内容与要求

序号	课程名称	教学目标	主要教学内容	教学要求
1	运动功能解剖	知识目标：掌握人体运动系统结构、主要肌群起止点与功能、关节运动原理。 能力目标：能识别运动相关解剖结构，分析动作发力机制，为训练与康复提供解剖依据。 素质目标：树立科学运动认知，具备严谨的结构分析思维与安全运动意识。	人体运动系统组成；骨骼肌、骨关节结构与功能；主要肌群功能与运动分析；常见动作解剖学原理。	理论结合模型实操，能准确识别结构并分析运动发力机制，服务训练与康复设计。
2	康复肌动学	知识目标：掌握肌肉收缩机制、关节运动力学、肌肉协同与拮抗关系。 能力目标：能分析异常动作模式，识别肌力失衡原因，为康复与训练提供肌动学依据。 素质目标：培养科学分析意识，注重动作质量与损伤预防理念。	肌纤维收缩原理；关节力学与运动平面；肌肉协同拮抗；异常动作与肌力失衡分析。	能运用肌动学原理判断动作问题，提出优化与纠正思路，支撑康复与功能训练。
3	运动处方设计	知识目标：掌握运动处方原则、要素与制定流程，熟悉不同人群运动禁忌与安全要点。 能力目标：能针对健康 / 亚健康 / 运动人群制定个性化运动处方，具备风险评估能力。	运动处方基本要素；FITT原则；健康 / 青少年 / 中老年 / 减脂人群处方设计；运动风险评估。	能独立完成个性化运动处方制定，兼顾有效性、安全性与可操作性。

		素质目标：树立安全第一、科学运动理念，强化个性化服务意识。		
4	运动营养学	知识目标：掌握七大营养素的功能、运动与能量代谢关系、不同运动项目的营养需求、体重管理及运动补剂使用原则。 能力目标：能针对不同运动项目和个体需求制定科学的膳食与营养补充方案，具备营养评估、体重管理与营养咨询指导能力。 素质目标：树立科学营养观，重视营养在运动与健康中的作用，具备服务个体化营养需求的责任意识。	营养学基础（七大营养素及功能）；运动与能量代谢；不同运动项目的营养需求；体重管理与运动减重；运动补剂与合理使用；特殊人群（青少年、老年人、运动员）营养指导。	注重实用导向，要求学生能针对不同运动项目和个体需求编制膳食方案，掌握常见运动补剂的使用原则，具备营养咨询与指导能力。
5	运动康复技术	知识目标：掌握运动康复的基本概念、康复评估方法（关节活动度、肌力、步态等）、常见康复技术与训练方法。 能力目标：能运用拉伸、按摩、关节松动、贴扎等技术进行康复操作，能针对常见损伤设计并指导康复训练方案。 素质目标：树立以康复对象为中心的服务理念，注重细节与人文关怀，具备团队协作与持续学习的态度。	运动康复概论；康复评估方法（关节活动度、肌力、步态分析）；常见康复技术（拉伸、按摩、关节松动、贴扎）；不同部位损伤康复训练；康复方案设计。	理论与实践并重，要求学生掌握基本康复评估和操作技术，能针对常见运动损伤设计并指导康复训练方案。

（2）专业核心课程

包括：身体功能性训练、运动损伤评估与康复训练、儿童体适能训练设计、康复动作功能评估体系、运动项目专项训练等领域的内容。

专业核心课程主要教学内容与要求

序号	课程名称	典型工作任务描述	教学目标	主要教学内容	教学要求
1	身体功能性训练	开展功能筛查、动作模式纠正、核心稳定、关节灵活与肌肉控制训练，提升	知识目标：掌握功能训练原理、动作模式分类、核心与关节功能训练方法。	功能筛查与评估；核心稳定训练；关节灵活与	能独立设计并实施功能训练课，具备

		日常与运动功能。	能力目标：能设计功能训练课程，纠正错误动作模式，提升身体控制与运动表现。 素质目标：注重动作质量，强化损伤预防与科学训练意识。	柔韧性训练；动作模式纠正；功能性力量训练。	动作纠正与训练指导能力。
2	运动损伤评估与康复训练	对常见运动损伤进行评估，制定康复计划，实施阶段性康复训练与效果追踪。	知识目标：掌握常见运动损伤机制、症状、分级评估与康复原则。 能力目标：能对踝、膝、肩、腰等常见损伤进行评估与康复训练指导。 素质目标：树立康复为先、循序渐进理念，具备人文关怀与安全意识。	常见运动损伤机制；损伤评估方法；急性期处理；各部位康复训练方案；回归运动指导。	能规范评估常见损伤，设计安全有效的康复训练计划并指导实施。
3	儿童体适能训练设计	知识目标：掌握儿童生长发育规律与体适能训练特点，熟悉儿童体适能评估方法及游戏化教学策略。 能力目标：能独立设计并实施儿童体适能训练课程，具备儿童运动安全防护与游戏化教学能力。 素质目标：树立科学育儿观念，增强对儿童运动安全的责任意识，培养游戏化教学的创新思维。	儿童生理心理发展特点；儿童体适能评估方法；力量、速度、灵敏、协调等素质训练设计；游戏化教学策略；儿童运动安全与风险管理。	突出实践应用，要求学生能独立设计儿童体适能课程并组织教学，注重趣味性和安全性。	儿童体适能训练设计
4	康复动作功能评估体系	运用标准化评估流程，对姿势、动作模式、肌力、关节活动度进行系统评定。	知识目标：掌握功能评估体系框架、标准流程与结果判读。 能力目标：能独立完成全身功能评估，出具评估报告并提出训练建议。 素质目标：培养客观严谨的评估思维，强化数据化训练	姿势评估；动作模式筛查；肌力与关节活动度评估；评估报告撰写；问题分析与建议。	熟练掌握评估流程与判读标准，能输出规范评估结果与改进方案。

			指导意识。		
5	运动项目专项训练	①运用沟通原理,开展运动项目教学指导与客户服务内容的讲解。 ②运用课堂实践方式,开展专项健身计划的设计与实施。 ③运用专项特点,开展赛事组织策划。 ④运用实践教学方式,开展专项竞赛与裁判。 ⑤运用风险管理理论,开展专项运动风险管理。	知识目标:掌握所选运动项目的基础理论与专项技术技能,掌握教学训练理论与方法,掌握项目竞赛规则与裁判法。 能力目标:能根据客户需求灵活运用教学方法进行指导,能制订赛事方案并组织管理活动流程,具备专项运动风险防范与管控能力。 素质目标:培养良好的沟通能力与服务意识,增强竞赛规则意识与风险防范意识。	各专项技术训练(篮球、羽毛球、游泳、跆拳道等);教学训练方法;竞赛规则与裁判法;赛事组织策划;运动风险管理。	要求学生至少掌握1-2个运动项目的专项技能和教学能力,能够独立完成教学指导、赛事组织和裁判工作。

(3) 专业拓展课程

包括:匹克球、乒乓球、排球、健身教练指导、肌筋膜链应用、体育新媒体实务、数字化体能康复的应用、姿势评估与纠正等内容。

专业拓展课程主要教学内容与要求

序号	课程名称	教学目标	主要教学内容	教学要求
1	匹克球	知识目标:掌握匹克球基本技术(发球、接发球、截击、地面击球)与比赛规则,了解单双打战术。 能力目标:能进行匹克球基本技术教学,具备比赛组织能力,能适应新兴体育项目推广需求。 素质目标:培养对新事物的学习热情与适应能力,增强规则意识与团队协作精神。	匹克球起源与发展;基本技术(发球、接发球、截击、地面击球);比赛规则与裁判方法;单双打战术;教学与活动组织。	要求学生掌握基本技术和规则,具备初级教学和比赛组织能力,适应新兴体育项目推广需求。
2	乒乓球	知识目标:掌握乒乓球基本技术(发球、推挡、攻球、搓球)和基本步法,了解竞赛规则与裁判法。 能力目标:能进行乒乓球技术教	握拍法与基本站位;基本技术(发球、推挡、攻球、搓球);基本步法(单步、并步、交叉步);规则与裁判法;教学与训练方法。	要求学生掌握基本技术,具备乒乓球教学和裁判能力,能组织基层乒乓球比赛。

		学与训练指导，具备乒乓球裁判能力，能组织基层乒乓球比赛。 素质目标：培养快速反应能力与专注力，增强规则意识与公平竞争精神。		
3	排球	知识目标：掌握排球基本技术（发、垫、传、扣、拦）与基本战术（进攻、防守配合），了解规则与裁判法。 能力目标：能进行排球技术教学与训练指导，具备排球裁判能力，能组织基层排球比赛和活动。 素质目标：培养团队协作精神与战术意识，增强规则意识与集体荣誉感。	排球基本技术(发球、垫球、传球、扣球、拦网)；基本战术（进攻、防守配合）；规则与裁判法;教学与训练方法；比赛组织。	要求学生掌握基本技术，具备排球教学和裁判能力，能组织基层排球比赛和活动。
4	健身教练指导	知识目标：掌握健身指导流程、抗阻 / 有氧 / 拉伸训练原理、客户沟通与服务规范。 能力目标：能进行一对一健身指导、制定训练计划、维护训练安全与客户关系。 素质目标：树立专业服务意识，具备职业操守与持续学习能力。	健身教练职业规范;抗阻与有氧训练方法;训练计划制定；沟通技巧与安全防护。	具备独立带课与个性化指导能力，符合健身教练职业岗位要求。
5	肌筋膜链应用	知识目标：掌握肌筋膜链理论、筋膜张力线与疼痛/ 姿势的关系。 能力目标：能运用肌筋膜链思路进行放松、拉伸与姿势纠正。 素质目标：建立整体身体观，提升康复与训练的整合思维。	肌筋膜链基础理论;各条肌筋膜链功能;肌筋膜放松与拉伸；姿势纠正应用。	能运用肌筋膜链知识设计放松与纠正方案，服务体态改善与康复。
6	体育新媒体实务	知识目标：掌握体育短视频拍摄与剪辑、体育直播基础、新媒体文案写作、社交媒体运营（抖音、微信、小红书等）及数据分析方法。	新媒体概论与体育行业应用；体育短视频拍摄与剪辑；体育直播基础；新媒体文案写作;体育社交媒体运营(抖音、微信、小红书等)；	突出实操能力，要求学生掌握至少 2 个新媒体平台的内容创作与发布技能，能独立完成体育新媒体推广项目。

		能力目标：能掌握至少 2 个新媒体平台的内容创作与发布技能，能独立完成体育新媒体推广项目，具备体育品牌运营基础能力。 素质目标：培养创新传播意识与信息素养，增强对新媒体工具的应用能力与职业敏感度。	数据分析与粉丝运营。	
7	数字化体能康复的应用	知识目标：了解体能康复数字化设备、数据采集与分析基础。 能力目标：能运用数字化工具进行体能监测、评估与训练方案优化。 素质目标：培养科技赋能体育的职业意识，提升数据应用能力。	数字化体能设备介绍；运动数据采集与分析；智能评估与训练监控；康复数字化应用。	能操作常用数字化设备，解读数据并优化训练与康复方案。
8	姿势评估与纠正	知识目标：掌握正常体态标准、常见不良姿势成因与影响。 能力目标：能进行站立 / 坐姿姿势评估，设计姿势纠正训练方案。 素质目标：强化健康体态意识，提升预防慢性疼痛的服务能力。	体态评估标准；头前伸、圆肩驼背、骨盆前倾等评估与纠正；日常姿势管理。	能独立完成姿势评估，制定并指导实施个性化纠正训练。

(4) 岗课赛证

课程名称	学分	总学时	课证融合	课赛融合
运动处方设计	2	36	---	世界职业院校技能大赛 教育与体育赛道
运动项目专项训练- 篮球	10	172	社会体育指导员	篮球相关赛事
运动康复技术	6	104	社会体育指导员	世界职业院校技能大赛 教育与体育赛道
运动项目专项训练- 游泳	3	51	游泳救生员	游泳相关赛事

3. 实践性教学环节（包括实验、实训、实习、毕业设计、社会实践等形式）

本专业实践性教学环节（详见下表）：

序号	实践项目	学期安排	周数	总学时	地点
1	专业综合实训 I	2	1	26	校内
2	专业综合实训 II	4	1	26	校内、外
3	体育企业运营实战	5	12	240	校内、外
4	岗位实习 I	5	6	120	校外实践基地
5	岗位实习 II	6	18	360	校外实践基地

（四）学时学分说明

本专业总学时安排 2781 学时，毕业总学分 149 学分。公共课总时数占教学活动总学时数的 33.4%；专业基础课 5 门 18 学分，专业核心课 5 门 33 学分，专业拓展课程 8 门 12 学分；实践性教学学时占总学时数 59.7%。

七、教学进程总体安排

（一）教学计划总体安排（单位：周）（每学期按 20 周计算）

学期周数	一	二	三	四	五	六	合计	备注
课堂教学周	16	17	18	17				
技能实践周		1		1	12		16	
考试周	2	2	2	2	2		10	
入学教育及军训周	2						2	
岗位实习 I					6		6	
岗位实习 II						18	18	
毕业鉴定						2	2	
合计	20	20	20	20	20	20	120	

（二）课程结构比例

模块名称	课程类别	学时			学分	学时百分比% (取一位小数)
		总学时	理论 学时	实践 学时		
公共课	公共必修课	840	451	389	43	30.2%
	公共选修课	88	54	34	5	3.2%
专业基础课		310	236	74	18	11.1%
专业核心课		565	254	311	33	20.3%

专业拓展课	206	126	80	12	7.4%
实践性教学环节	772	0	772	38	27.8%
总 计	2781	1121	1660	149	100%
学时百分比%（取一位小数）	100%	40.3%	59.7%	/	

说明：公共课程学时不少于总学时的 25%（公共必修课+公共选修课），选修课学时占总学时的比例不少于 10%（公共选修课+专业拓展课），实践学时占学时数 50%以上（通过集中实践教学环节和课内实践学时实现）

（三）课程与教学计划进程表（见附件）

八、实施保障

主要包括师资队伍、教学设施、教学资源、教学方法、学习评价、质量管理等方面。

（一）师资队伍

1. 师德师风要求

社会体育专业教师应始终坚持以立德树人为根本任务，忠诚党的教育事业，全面贯彻党的教育方针，将社会主义核心价值观有机融入专业教学全过程。要恪守教师职业道德规范，做到为人师表、言行雅正，以高尚的师德修养和精湛的专业素养投身教学工作，持续更新专业知识，创新教学方法，注重理论与实践相结合，培养学生解决实际问题的能力。要关爱每一位学生的成长发展，尊重个体差异，因材施教，做好学业指导和职业规划，成为学生的良师益友。同时要积极服务社会发展，发挥专业优势，投身全民健身和社区体育服务，促进体育事业进步，展现社会体育工作者的责任担当。全体教师要以崇高的师德修养、过硬的专业能力和仁爱之心，为社会培养德智体美劳全面发展的高素质体育人才，为推进健康中国建设贡献力量。

2. 师资队伍结构

本校专任教师 22 人，企业全职教师 2 人，学生数与本专业专任教师数比例为 19.5 : 1，“双师型”教师占专业课教师数比例 64%，中高级职称专任教师的比例 69%。专任教师队伍考虑职称、年龄、工作经验，形成合理的梯队结构。能够整合校内外优质人才资源，选聘企业高级技术人员担任行业导师，组建校企合作、专兼结合的教师团队，建立定期开展专业（学科）教研机制。

3. 专业带头人

专业带头人何毅萍，副教授，体育硕士，深耕体育教育领域教学与研

究 18 年。社会服务经验丰富，担任厦门市健美操啦啦操协会会员、运动营养咨询与指导考评员，同时是啦啦操国家级裁判员、健身操一级教练员等，深度参与行业标准制定与实践指导。教学方面，主讲《健身操》《运动营养学》《游泳》等专业课程，构建"赛教融合"的特色教学体系；科研层面，主持及参与福建省教育厅等课题 6 项，发表论文 9 篇，研究领域涵盖健美操教学、体育康养、运动营养等方向，形成"产教研用"一体化的创新研究模式。指导学生获国家级、省级竞赛奖项 30 余项，彰显卓越的专业指导能力。凭借副高职称优势，精准把握社会体育行业发展动态，在校企合作、人才培养方案优化等方面成效显著。

4. 专任教师

社会体育专业目前共有 22 名专任教师。其中硕士 14 人；副高 8 人，讲师 6 人；具有高级双师型教师 5 人，中级双师型教师 3 人，初级双师型教师 6 人；师资队伍中 100% 的教师具有教练员、裁判员、高级社会体育指导员从业资格证，并具有多年的全面赛事组织执裁能力，拥有丰富的社会实践经验，较强的科研能力，共获省级立项课题 9 项。

序号	姓名	性别	出生年月	专业技术职务	毕业学校及专业	获得学位或学历	获得证书	是否双师	主讲课程（2-3 门）
1	何毅萍	女	1985.02	副教授	集美大学体育教育	硕士	高级社会体育指导员（篮球）、啦啦操国家级裁判员、啦啦操一级教练员、健身操一级教练员裁判员、运动营养咨询与指导讲师、考评员	是	运动营养学、运动项目专项训练-游泳、健身操
2	戚磊磊	男	1983.09	副教授	河南大学体育教育	硕士	高级社会体育指导员（篮球）、社会体育指导员（篮球）考评员、C 级足球教练员、国家二级田径裁判员	是	运动项目专项训练-篮球、运动项目专项训练-游泳、公共体育
3	康梅红	女	1988.08	副教授	集美大学民族	硕士	高级社会体育指导员（篮球）、国家级社会	是	体育游戏、太极

					传统体育		体育指导员、国家一级武术裁判员、一级健身气功裁判员、一级武术武术兵道教练员、裁判员、二级射箭裁判员、二级排舞教练员		拳、武术
4	王勇	男	1983.03	副教授	武汉体育学院运动训练	硕士	高级社会体育指导员（篮球）、社会体育指导员（篮球）考评员、一级气排球教练员、二级田径裁判员、二级篮球裁判员、中级体能训练师、劳动关系协调员（高级）、助理社会工作者	是	体能训练理论与方法、运动项目专项训练-篮球、运动专项体能训练
5	王智胜	男	1981.10	副教授	集美大学民族传统体育	硕士	运动康复师、社会体育指导员（跆拳道）、一级武术教练员	是	武术、自由搏击、跆拳道
6	黄飘生	男	1971.11	副高	集美大学体育教育	本科	乒乓球教练员、田径裁判员	否	中高考体能训练与指导、乒乓球
7	黄朱婷	女	1985.08	副高	福建师范大学体育教育	硕士	职业指导师二级、二级篮球裁判员	否	中高考体能训练与指导、排球
8	连欣欣	男	1985.08	副教授	福建师范大学体育教育	硕士	高级社会体育指导员（篮球）、足球C级教练员、社会体育指导员二级（羽毛球）、国家企业体育协会指导员（羽毛球）	是	运动项目专项训练-羽毛球、足球、运动项目专项训练-游泳
9	王晓倩	女	1990.07	讲师	集美大学体育	研究生	国家级社会体育指导员、高级社会体育指导	是	社会体育指导、体

					学专业		员（篮球）、社会体育指导员（篮球）考评员、中级跳绳教练员		育社会学、健身操
10	莫丽娟	女	1984. 01	讲师	华侨大学体育专业	研究生	高级社会体育指导员（篮球）、社会体育指导员（篮球）考评员、舞龙舞狮一级教练员、高级社会指导员（舞龙舞狮）	是	民族传统体育一舞龙运动、排球、乒乓球
11	郑丽群	女	1985. 07	讲师	集美大学体育教育	硕士	高级社会体育指导员（篮球）、国家一级健身指导员、国家二级田径裁判员	是	运动项目专项训练—羽毛球、健身操。公共体育
12	晏婷婷	女	1990. 08	讲师	武汉体育学院	研究生	高级社会体育指导员（篮球）、篮球一级裁判、高级中学教师资格证	是	社会体育活动组织与管理、运动项目专项训练—篮球、体质测量与评价
13	方毓麟	男	1979. 04	讲师	集美大学体育教育	硕士	二级田径裁判员、二级社会体育指导员	否	羽毛球、足球
14	陈贵凤	女	1982. 10	讲师	集美大学体育教育	硕士	二级田径裁判员、二级健美操教练员、裁判员、二级社会体育指导员	否	健身操、乒乓球
15	胡瑞缘	男	1995. 10	助教	集美大学体育教育	本科	高级健身教练（篮球）、高级中学教师资格证、一级气排球裁判证、高级社会体育指导员	是	运动项目专项训练—游泳、中高考体能训练与指导

16	蒲阳 樊	女	2000. 01	助教	集美大 学运动 训练	本科	高级社会体育指导员 (篮球)、高中教师资 格	是	运动项目 专项训练 —跆拳道、 儿童体适 能训练设 计
17	黄梓 峰	男	1998. 02	助教	北京体 育大学 运动训 练	本科	高级社会体育指导员 (篮球)、C 级足球教练 员	是	足球、运 动损伤与 防护、公 共体育
18	郑世 华	女	1997. 11	助教	福建师 范大学 体育教 育	本科	高级社会体育指导员 (篮球)、高级中学教 师资格证、国家二级田 径裁判员	否	实用运动 人体科 学、乒乓 球、体育 新媒体实 务
19	李树 贵	男	1999. 05	助教	集美大 学民族 传统体 育学	研究生	高级社会体育指导员 (篮球)、跆拳道教练 员	是	运动项目 专项训练 —跆拳道、 实用运动 人体科 学、体育 教学方法 与指导
20	和靖 博	男	1998. 03	助教	集美大 学运动 训练	本科	排球教练员、国家一级 排球裁判、高级社会体 育指导员(篮球)、高 级社会体育指导员(排 球)	否	运动项目 专项训练 —羽毛球、 运动康复 技术、排 球
21	唐彦 雯	女	2001. 06	助教	集美大 学武术 与民族 传统体 育	本科	高级社会体育指导员 (篮球)、国家二级武 术裁判员、国家二级健 身气功裁判员、高级中 学教师资格证	否	武术、太 极拳、公 共体育
22	刘皎	男	1987, 08	助教	上海体	本科	国家一级社会体育指导	否	自由搏

	然				育学院 运动训 练		员证、国家二级田径裁 判员证、国家二级散打 裁判证		击、速度 轮滑
--	---	--	--	--	-----------------	--	---------------------------------	--	------------

5. 企业教师

目前拥有 4 名企业教师，全部拥有行业职业技能证书，具备良好的思想政治素质、职业道德和工匠精神，具有扎实的体育专业知识和丰富的实际工作经验，承担校企合作专业体能康复方向的专业课程教学、实习实训指导和学生职业发展规划指导等教学任务。

序号	姓名	性别	出生年月	毕业学校及专业	企业职务	获得证书	主讲课程（2-3 门）
1	哈龙博	男	1996.09	山东体育学院运动训练	总经理助理 企业讲师	人社部中医健康管理技术（运动康复）、国家体育总局青少年体育培训师、体能训练师（高级）、运动康复师（高级）、中国轮滑等级高级教练员（速度轮滑）、速度轮滑-ss 国家级一级裁判员	运动处方设计运动康复技术、运动损伤评估与康复训练、姿势评估与纠正
2	林荣	男	1990.02	韩国大邱大学休闲体育	企业讲师	中医康复治疗师（高级），中国国家培训网运动康复师（高级）	健身教练指导、筋膜链应用、数字化体能康复的应用
3	于露	女	1996.01	山东体育学院运动训练	企业讲师	体能训练师、运动康复师、儿童体适能、私人健身教练（高级）	运动营养学、身体功能性训练、儿童体适能训练设计
4	赵金博	男	2001.02	山东体育学院运动训练	企业讲师	运动康复师证书、高山滑雪社会体育指导员证书、拳击二级裁判员证书、体能训练师证书	运动功能解剖、康复肌动力学、康复动作功能评估体系

6. 兼职教师

序号	姓名	性别	出生年月	毕业学校及专业	企业职务	获得证书
1	赵万军	男	1973.06	兰州铁路机械学校、兰州铁道学院、清华大学继续教育学院高级工商管理 EMBA（饭店管理与旅游、工商管理）	总经理	国家文旅局文旅行业总经理岗位证书、部门经理岗位证书、省旅游局旅游饭店星级评定企业检查员、ISO9001-2000、ISO14001 双体系认证内审员
2	林浩	男	1991.01	黄冈师范学院体育教育	项目负责人	高级中学体育教师、国家一级社会体育指导员
3	欧媛	女	1992.09	黄冈师范学院社会体育	乒乓球馆馆长	乒乓球教练员、社会体育指导员
4	况细朋	男	1992.10	江西师范大学体育学院	总经理	国家一级教练员证、黑带四段
5	汪欣彤	女	1994.03	牡丹江师范学院研究生学院体育教育训练学	馆长	跆拳道国技院黑带三段，社会体育教师资格证

7. 专业师生比

本专业现有全日制在校生 468 人，专任教师 22 人，企业全职教师 2 人，企业兼职教师 2 人，兼职教师 5 人。按专任教师计算，生师比约为 19.5:1；若将兼职教师按 0.5 系数折算，生师比约为 17:1。由于社体专业企业全职教师较少，目前师生比偏高，专任教师教学任务较重，需进一步扩充教师队伍。

结构类型	具体数据	说明
“双师”结构	省级双师型教师 14 人，占专任教师的 64%	所有专任教师均具备高级社会体育指导员、教练员、裁判员等相关职业资格或企业实践经历
专兼教师比例	专任 22 人，企业全职 2 人，企业兼职 2 人，兼职 5 人，专兼比约为 3.4:1	企业教师主要来自企业，承担课程、实践指导、专题讲座等任务

结构类型	具体数据	说明
年龄结构	35 岁以下 13 人（42%），35-45 岁 14 人（45%），45 以上 4 人（13%）	教师队伍以中青年为主，富有活力但教学经验有待积累
职称结构	副教授 8 人（25.8%），讲师 15 人（48.4%），助教 8 人（25.8%）	中高职称占主体，但仍需努力，再优化
学历结构	硕士 16 人（51.6%），本科 15 人（48.4%）	硕士比例可再提升，鼓励教师在职攻读更高学位
职业资格结构	持有高级社会体育指导员证书 18 人，高级其他证书 8，考评员资格 10 人	具有丰富的职业技能鉴定和行业实践能力，为“课证融通”提供支撑

8. 专业群师资共享情况

本专业所属智慧健康学院同时开设学前、护理、健康管理、老年保健等专业，通过以下方式实现师资共享：

公共课教师共享：大学语文、大学英语、信息技术、体育等公共课程由学校基础教学部统一调配，实现跨专业资源共享。

技能教师互通：部分教师同时承担社会体育、学前教育（体育与健康）、健康管理（运动康复技术）、老年保健（老年运动与健康）等专业教学任务，形成技能教学共同体。

实践指导教师协作：专业综合实践、岗位实习等实践环节，由本专业教师与企业教师、企业导师共同指导学生，实现复合型能力培养。

教研活动联动：定期开展专业群教学研讨会，跨专业教师联合申报课题、开发活页式教材等。

9. 本专业师资配置存在的不足

不足方面	具体表现
高级职称比例偏低	仅有 8 名副教授，尚无教授，高级职称占比不足 30%，不利于专业带头人和科研团队建设
高学历教师比例有待提升	硕士以上占比 51.6%，博士为 0，与本科院校及示范性高职存在差距
行业领军人才缺乏	缺少具有省级以上教学名师、技能大师称号的带头人，行业影响力不足

不足方面	具体表现
双师队伍内涵待深化	省级双师型教师 14 人，占专任教师的 64%，虽 100%持有职业资格证书，但真正具备高水平企业实践经验和课程开发能力的教师仍偏少

10. 师资队伍建设规划（2026-2028 年）

建设目标	具体措施	预期成效
优化职称结构	鼓励教师申报高级职称，每年推荐 1-2 人晋升教授，力争 3 年内新增教授 1-2 名	高级职称占比达 30%以上
提升学历层次	支持在职攻读博士学位，与合作高校联合培养；引进 1-2 名博士	博士比例达 3%，硕士以上达 60%
深化双师素质	落实“一师一企”制度，每名教师每 5 年累计不少于 6 个月企业实践；聘请行业大师设立“技能大师工作室”	提升双师型教师比例达 80%，培养具有高级技师资格教师 7 人以上
强化专业群共享	组建“社体与健康服务”“体医融合”专业群教学团队，跨专业开发模块化课程	建成 1-2 门跨专业选修课，共享师资 10 人以上

（二）教学设施

1. 校内实训基地

（1）现有校内实训基地情况

序号	校内实训基地（室）名称	主要设备	实训内容（服务课程或项目）	备注
1	篮球教学与训练场	篮球场	篮球	
2	足球教学与训练场	足球场	足球	
3	羽毛球教学与训练场	羽毛球场	羽毛球	
4	乒乓球教学与训练场	乒乓球桌	乒乓球	
5	排球教学与训练场	排球场	排球	
6	健身操、瑜伽教学与训练场	舞蹈室	健身操、瑜伽	
7	跆拳道教学与训练场	训练室	跆拳道	
8	武术、体能训练场	训练室	武术 体能训练	

9	运动人体科学实训室	人体骨架、人体成份分析仪、 膳食宝塔、实食物模型等	实用运动人体科学 运动营养学等	
---	-----------	------------------------------	--------------------	--

(2) 校内实训基地建设需求

校内实训基地建设需满足多元化实践需求，重点配置健身指导、运动康复、体育赛事管理等功能区，配备智能化器材与模拟系统。基地应融合理论教学与实操训练，支持社会体育指导员、健身教练等职业技能认证。同时，需打造开放共享平台，对接社区服务与校企合作，强化学生岗位适应能力。注重安全规范、信息化管理及可持续发展，以培养应用型社会体育人才为核心目标。

2. 校外实训基地建设

(1) 现有校外实训基地情况

序号	校外实训基地名称	地点	基地功能	使用学期	备注
1	软件园体育中心	厦门集美区	教学、训练、实训	1-6 学期	
2	奥林匹克·诺斯蒂文化体育公园	厦门湖里区	实训	第 2、4、5、6 学期	
3	零壹体育教育机构	厦门思明区	实训	第 2、4、5、6 学期	
4	博鳌爱康运动康复中心	厦门集美区	教学、训练、实训	1-6 学期	

(2) 校外实训基地建设需求

校外实训基地建设需依托体培机构、健身俱乐部、社区体育中心、体育赛事公司等合作单位，提供真实岗位实践环境。重点覆盖健身指导、体育培训、赛事运营、健康管理等方向，强化学生职业技能与行业接轨能力。基地应具备规范的管理制度、稳定的带教团队及考核机制，确保实训质量。同时需深化校企合作，推动产学研融合，助力学生就业，并建立动态反馈机制，持续优化实训内容与行业需求匹配度。

(三) 教学资源

1. 教材

(1) 教材应选用高职高专国家规划教材或省部级规划教材，教材应体现本专业新技术、新业态、新标准。

(2) 所选教材应从体育科学角度出发,帮助学生掌握科学、合理、实用的训练方法,指导学生学习并掌握体育教学、运动训练、健身指导的基本理论与方法。

(3) 经教研室论证,根据学院实际以典型工作任务为基础与教培机构、合作企业等单位共同编写教材讲义。

2. 图书文献

(1) 按照专业要求,校图书馆要足额配备高质量的与社会体育专业相关的图书和报刊资料、相对应的体育类专业学术期刊、著作等书籍。

(2) 建立专业的电子阅览室和电子读物。

3. 数字教学资源

(1) 建设、配备与社会体育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。

(2) 利用学习通、福建省智慧教育平台、福建省数字资源库、国家智慧教育公共服务平台等开放的数字资源。

(四) 教学方法

本专业以“AI 支持—教师引导—学生主体”为主线,构建新型教学与学习生态。根据社会体育专业学生学情及岗位能力培养要求,系统设计教学策略与教学方法,突出职业教育“做中学、学中做”的实践导向。

1. 教学策略

(1) AI 支持下的分层教学

依托 AI 学情分析工具,对学生专业基础与技能水平进行动态画像,自动识别差异并推送阶梯式学习资源。教师根据分析结果实施个性化指导,确保因材施教。

(2) 教师引导下的项目化学习

围绕社会体育服务、赛事组织、健身指导等真实项目,教师将项目拆解为子任务,引导学生分组协作完成。教师从“讲授者”转变为“引导者”,在关键节点提供方向性指导,培养学生解决实际问题的能力。

(3) 学生主体的反思性教学

通过实习日志、项目复盘报告、技能实训反思笔记等形式,引导学生系统梳理实践过程。AI 辅助分析工具对反思文本进行关键词提取与能力短板识别,为教师精准指导提供依据。

(4) 数据驱动的多元评价

构建“学生自评—小组互评—教师评价—AI 辅助评价”四位一体评价体系。AI 系统实时采集线上学习行为、实训操作数据，生成可视化学习报告，支撑对学生专业技能与职业素养的全面评价。

2. 教学方法

理论教学

案例教学法：AI 案例库智能推送与教学内容匹配的社会体育典型工作案例（如社区活动组织、健身客户维护等），帮助学生理解理论在实际工作中的应用。

问题导向教学法（PBL）：AI 系统根据学生学习进度，智能生成探究性问题（如“如何提升社区广场舞活动的参与率”），引导学生自主探究与小组研讨。

实践教学

任务驱动教学法：设计真实或高仿真的社会体育服务任务（如策划社区趣味运动会），AI 助手提供过程性提示与反馈。

情景模拟教学法：依托虚拟仿真实训平台，创设社区体育指导、赛事组织等仿真情境，AI 系统实时记录操作行为并生成分析报告。

工作坊教学法：邀请企业技术骨干进课堂，采用实操演示、案例分享等形式，企业导师与校内教师协同指导，实现课堂与岗位对接。

教学组织

充分利用学习通、虚拟仿真实训平台等数字化资源，开展线上线下混合式教学。课前 AI 推送预习材料，课中教师精讲与实操示范，课后 AI 推送个性化拓展练习，拓展学习时空。

（五）学习评价

本专业构建“数据驱动、过程为主、多元参与”的数字化学习评价体系，依托智慧教学平台与 AI 分析工具，实现对学生学习全过程的精准记录与综合评价。

1. 评价维度与方式

采用“过程性评价+终结性评价”的结构。过程性评价包括课堂参与度、实训任务完成质量、项目作业、阶段性测试等，AI 系统实时采集线上学习行为与线下实训操作数据，生成个性化学习报告；终结性评价以期末理论考核与技能实操考核为主。

2. 平时成绩构成，A 类课程占比 50%，B 类课程占比 60%，C 类课程占比

80%，具体包括以下几点：

课堂表现：出勤情况、课堂互动、小组讨论参与度

实训任务：健身指导、活动策划、赛事组织等实践项目的完成质量

课后作业与测试：线上作业、阶段性知识测试

学生操行：详见第三点

3. 学生操行在成绩中的体现

将学生操行纳入平时成绩，重点考核以下方面：

职业素养：实训中的安全意识、服务态度、团队协作精神

行为规范：遵守课堂纪律、实训室管理规定、企业实习规范

思政表现：课程思政元素的理解与践行，如《太极拳》课程中体现的尊师重道、坚毅自律等传统美德

4. 评价主体

建立“学生自评+小组互评+教师评价+AI 辅助评价”的多元评价机制，确保评价客观、全面、公正。

（六）质量管理

1. 学校和二级学院建立专业人才培养质量保障机制，健全专业教学质量监控管理制度，改进结果评价，强化过程评价，探索增值评价，吸纳行业组织、企业等参与评价，并及时公开相关信息，接受教育督导和社会监督，健全综合评价。完善人才培养方案、课程标准、课堂评价、实验教学、实习实训、毕业设计以及资源建设等质量保障建设，通过教学实施、过程监控、质量评价和持续改进，达到人才培养规格要求。

2. 学校和二级学院完善教学管理机制，加强日常教学组织运行与管理，定期开展课程建设、日常教学、人才培养质量的诊断与改进，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. 专业教研组织建立线上线下相结合的集中备课制度，定期召开教学研讨会议，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。

4. 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、职业道德、技术技能水平、就业质量等进行分析，定期评价人才培养质量和培养目标达成情况。

九、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（含必修部分和选修

部分），并同时达到以下条件方可毕业：

1. 综合素质测评（含德育素质测评）合格
2. 《国家学生体质健康标准》测试成绩达标
3. 最低毕业学分：149 学分

十、接续专业举例

接续高职本科专业举例：社会体育指导与管理

接续普通本科专业举例：社会体育指导与管理

十一、其他

鼓励学生在校期间取得与本专业相关的职业技能证书（包含职业资格证书、职业技能等级证书、专项职业能力证书）。取得的相关证书依据学校学分认定与转换管理办法，可以转化为相应的学历教育学分。

十二、方案审核

二级学院专业指导委员会审核：



校学术委员会审核：



(三) 课程设置与教学计划进程表(2026级社会体育专业-体能与康复)

模块名称及比例(学时比例)		序号	课程名称	课程编码	课程类型	学分	计划学时数			学期分配及周学时数								考核形式	
							合计	理论	实践	开课学期									
										一	二	三	四	五	六				
教学与实践周数																			
18	18	18	18	18	18	考试	考查												
公共课	公共必修课	1	思想道德与法治	10001B20	B	3	48	38	10	3								√	
		2	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论	10002B20	B	2	36	30	6	1	1							√	
		3	习近平新时代中国特色社会主义思想概论	10022B20	B	3	52	40	12		3							√	
		4	形势与政策	10003A20	A	1	48	48	0	1-6学期开设							√		
		5	军事理论	10026A20	A	2	36	36	0	2								√	
		6	军事技能	10027C20	C	2	112	0	112	2w								√	
		7	大学生职业发展与就业指导 I	10028B21	B	1	18	9	9	1								√	
		8	大学生职业发展与就业指导II	10028B22	B	1	20	10	10				1					√	
		9	大学生创新创业教育	10019B10	B	2	32	16	16		2							√	
		10	大学生综合素养(美育/劳动教育/健康教育)	10040B20	B	4	68	34	34	2	1	1						√	
		11	体育与健康 I	10007C21	C	2	36	0	36	2								√	
		12	体育与健康II	10007C22	C	2	36	0	36		2							√	
		13	体育与健康III	10007C23	C	1	18	0	18				1					√	
		14	体育与健康IV	10007C24	C	1	18	0	18					1				√	
		15	心理健康教育 I	10019A21	A	1	16	16	0	1							√		
		16	心理健康教育II	10019A24	A	1	16	16	0		1						√		
		17	大学英语 I	10010B11	B	4	64	48	16	4								√	
		18	大学英语II	10010B12	B	4	64	48	16		4							√	
		19	信息技术	10008B30	B	3	48	8	40	3								√	
		20	国家安全教育	10029A20	A	1	18	18	0		1							√	
		21	大学语文	10011A10	A	2	36	36	0				2					√	
小计(学时百分比30.2%)						43	840	451	389	19	15	4	2						
公共课	公共选修课	1	四史教育	10021A20	A	1	18	18	0	1-4学期开设							√		
		2	中华优秀传统文化	10036B20	B	2	36	18	18			2				√			
		3	人工智能应用素养	10040C20	C	1	16	0	16	1						√			
		4	任意选修课		A	1	18	18	0				1			√			
		小计(学时百分比3.2%)						5	88	54	34	1	0	2	1				
专业(技能)课	专业基础课	1	运动功能解剖	80471B20	B	4	64	60	4	4							√		
		2	康复肌动学 I	80455B21	B	2	34	30	4		2						√		
		3	康复肌动学II	80455B22	B	2	36	32	4			2					√		
		4	运动处方设计	80466C20	C	2	36	18	18			2					√		
		5	运动营养学	80404A10	A	2	36	36	0			2				√			
		6★	运动康复技术 I	80428B21	B	2	36	20	16			2				√			
		7★	运动康复技术II	80428B22	B	4	68	40	28				4			√			
		小计(学时百分比11.1%)						18	310	236	74	4	2	8	4				
		专业核心课	1	身体功能性训练I	80454B21	B	4	64	30	34	4							√	
	2		身体功能性训练II	80454B22	B	4	68	30	38		4						√		
	3		运动损伤评估与康复训练	80470B20	B	4	72	30	42				4				√		
	4		儿童体适能训练设计	80456B20	B	4	72	40	32				4				√		
	5		康复动作功能评估体系	80468B20	B	2	34	20	14				2				√		
	6★		运动项目专项训练-篮球 I	80410B21	B	2	32	16	16	2							√		
	7		运动项目专项训练-羽毛球 I	80416B21	B	2	32	16	16	2							√		
	8		运动项目专项训练-篮球II或羽毛球II(二选一)	(二选一) 80411B22	B	4	68	36	32		4						√		
	9		运动项目专项训练-篮球III或羽毛球III(二选一)	(二选一) 80411B23	B	4	72	36	36				4				√		
	10★		运动项目专项训练-游泳	80434C22	C	3	51	0	51					3			√		
	小计(学时百分比20.3%)						33	565	254	311	8	8	12	5					
	专业拓展课	1	健身教练指导	80467B20	B	2	34	24	10		2						√		
		2	匹克球	80462C20	C	2	36	0	36			2					√		
排球			80417C10																
乒乓球			80413C10																
3		肌筋膜链应用	80474B20	B	2	34	24	10				2			√				
4		数字化体能康复的应用	80475B20	B	2	34	24	10					2			√			
5		姿势评估与纠正	80469B20	B	2	34	24	10					2			√			
6		体育新媒体实务	80440B20	B	2	34	30	4					2			√			
小计(学时百分比7.4%)						12	206	126	80	0	0	2	8						
实践性教学环节	综合实践	1	专业综合实训 I	80420C21	C	1	26	0	26		1w						√		
		2	专业综合实训II	80420C22	C	1	26	0	26				1w				√		
		3	体育企业运营实战	80420C20	C	12	240	0	240					12w			√		
		4	岗位实习 I	10021C21	C	6	120	0	120					6w			√		
		5	岗位实习II	10021C22	C	18	360	0	360						18w		√		
		小计(学时百分比27.8%)						38	772	0	772					20	20		
学分/学时总计(实践总课时59.7%)						149	2781	1121	1660	32	25	28	20	20	20				
备注: 1. 形式与政策每学期不少于8学时, 合计1学分, 思政课实践教学总计18学时, 1学分。2. 课证融合课程请标注★; 课赛融合课程请标注▲;																			

公共课程教学要求一览表

序号	课程名称	课程教学目标	课程教学内容	课程教学要求	学时/学分	考核方式(填写考试或者考查)
1	心理健康教育 I	《心理健康教育 I》是适应高职学生自我成长的迫切需要而开设的,本课程目标主要有以下三方面: 1. 知识目标 帮助学生掌握一定的心理学知识,如:理解心理健康的标准,怎样正确认识自我,了解情绪的作用、挫折的意义,人际心理效应,熟悉常见心理问题及其预防等心理学基础知识。 2. 能力目标 培养高职学生适应大学生活和社会生活的能力,调节情绪的能力;正确处理人际关系、友谊和爱情的能力,塑造健康的人格和磨砺优良的意志品质,以及自我心理调节的能力,做一个健康快乐的大学生。 3. 素质目标 通过教学,帮助高职学生树立心理健康意识和面临心理困惑、心理危机时的自助和求助意识;能正确认识自我,悦纳自我,善待他人;培养积极向上的心态、健全的人格和良好的个性品质。预防和缓解心理问题,优化心理品质,以培养适应社会发展需要的新时期高素质职业技术人才。	绪论:开学第一课 一、关于我 二、关于心理学 三、关于心理健康教育课 四、关于心理健康和心理咨询 第一单元:走进心理健康教育 一、认识心理健康 二、大学生的心理健康 三、学校心理健康服务 第二单元:树立自我意识 一、自我意识 二、认识自我 三、悦纳自我 四、自我控制 五、超越自我 第三单元:做情绪的主人 一、正确地认识情绪 二、了解大学生情绪特点及情绪问题 三、学会情绪管理 四、心理训练:情绪九宫格	《心理健康教育 I》课程是一门是集知识传授、心理体验和行为训练为一体的公共必修课程,以班级心理辅导活动课为主要手段,以学校适应、自我意识、学习、人际交往、生涯规划辅导为主要学习内容,以增进高等职业学校学生心理健康水平、提高生涯规划能力为主要目的的必修课程。自助性和发展性是心理健康课程的基本特点。 课程致力于学生良好心理素质的培养,要求学生明白心理健康的标准及现实意义,掌握并应用心理健康知识,培养良好的心理素质、自信精神、合作意识和开放的视野,培养学生的自我认知能力、人际沟通能力、自我调节能力,全面提高学生的整体素质,为学生的终身发展奠定良好、健康的心理素质。	16/1	考试
2	心理健康教育 II	1. 知识目标 帮助学生掌握一定的心理学知识,如:理解心理健康的标准,怎样正确认识自我,了解情绪的作用、挫折的意义,人际心理效应,熟悉常见心理问题及其预防等	第四单元:挫折应对与逆境突围 一、认识挫折 二、应对挫折 三、压力管理 第五单元:强化意志,珍惜生命	《心理健康教育 II》的教学思路是以高职学生的心理需要为基础,以高职学生的心理发展特点为立足点,以提升高职学生心理素质为目标而开展的专题式教学。在教学实践中,避免单纯的知识讲授,以学生普遍关注	16/1	考试

公共课程教学要求一览表

序号	课程名称	课程教学目标	课程教学内容	课程教学要求	学时/学分	考核方式(填写考试或者考查)
		心理学基础知识。 2. 能力目标 培养高职学生适应大学生活和社会生活的能力,调节情绪的能力;正确处理人际关系、友谊和爱情的能力,塑造健康的人格和磨砺优良的意志品质,以及自我心理调节的能力,做一个健康快乐的大学生。 3. 素质目标 通过教学,帮助高职学生树立心理健康意识和面临心理困惑、心理危机时的自助和求助意识;能正确认识自我,悦纳自我,善待他人;培养积极向上的心态、健全的人格和良好的个性品质。预防和缓解心理问题,优化心理品质,以培养适应社会发展需要的新时期高素质职业技术人才。	一、锤炼人格 二、优化个性 三、强化意志 四、珍重生命 第六单元:用心交往 一、大学生人际交往的特点与问题 二、沟通连接你我他 三、良师益友 第七单元:走出情感的误区 一、爱情的本质 二、走出情感误区 三、大学生常见性心理问题及对策 第八单元:优化择业心理 一、成功并不像你想象的那么难 二、谁都有一个属于自己的舞台 第九单元:网络与心理健康 一、网络是把双刃剑 二、网络心理障碍 三、大学生网络心理调适	的心理问题为课程的切入点,以讨论、心理知识讲述、心理测验或心理游戏为课程支点,再辅以学生课外实践开展教学。		
3	军事理论	1. 知识目标 (1)掌握国防内涵、国防法规、国防建设、武装力量、国防动员的基本概念和基本内容; (2)掌握国家安全基本概念及内容,掌握总体安全观知识,熟悉国家安全形势、国际战略形势。 (3)掌握军事思想、外国军事思想、中国古代军事思想、当代中国军事思想的基础	任务一 中国国防:历史与责任 子任务1 国防概述与政策法规 子任务2 国防建设成就与公民义务 任务二 军事思想:传承与创新 子任务1 中国古代军事思想 子任务2 毛泽东军事思想与习近平强军思想 任务一 国家安全:挑战与应对 子任务1 总体国家安全观解读	军事理论作为军事课的理论教学部分,以国防教育为主线,遵循教育教学规律。通过军事理论课程教学,使大学生掌握教学有关规定内容,弘扬爱国主义精神、传承红色基因,增强大学生跟党走、追逐中国梦、践行强国梦的思想自觉和行动自觉;促进大学生了解掌握国防和军事基础知识,增强国防观念、保守国家秘密,维护国家安全和利益,落实总体国家安全观;树立国家安全和忧患	36/2	考查

公共课程教学要求一览表

序号	课程名称	课程教学目标	课程教学内容	课程教学要求	学时/学分	考核方式（填写考试或者考查）
		本概念和内容。掌握战争的内涵、特点及发展的历程，掌握新军事变革、机械化战争的、信息化战争的内涵。 （4）掌握战争、新军事革命的内涵等概念性内容，掌握机械化战争、信息化战争有关认识和判断。 （5）掌握信息化装备概念，了解信息化作战平台、综合电子系统以及信息化杀伤武器。 2. 能力目标 （1）理解国防内涵和国防历史，树立正确的现代国防观；了解我国国防体制、国防战略、国防政策以及国防成就，激发学生的爱国热情；熟悉国防法规、武装力量、国防动员的主要内容，增强学生国防意识。 （2）正确把握和认识国家安全的内涵，理解我国总体国家安全观，提升学生防间保密意识；深刻认识当前我国面临的安全形势。了解世界主要国家军事力量及战略动向，增强学生忧患意识。 （3）了解军事思想的内涵和形成与发展历程，了解外国代表性军事思想，熟悉我国军事思想的主要内容、地位作用和现实意义，理解毛泽东军事思想和习近平强军思想的科学含义和主要内容，使学生树立科学的战争观和方法论。 （4）了解战争内涵、特点、发展历程，	子任务2 周边安全形势分析（台海/南海等） 任务一 现代战争：技术与趋势 子任务1 信息化战争特征 子任务2 军事高技术应用（人工智能/网络战） 任务一 实践体验：行动与担当 子任务1 军事技能训练（战术动作/应急救援） 子任务2 红色基地参访/国防主题研讨	危机意识，积极提高自身综合国防素质；为服务军民融合发展需要、信息化战争需要、国防战备建设需要培养高素质综合性人才。		

公共课程教学要求一览表

序号	课程名称	课程教学目标	课程教学内容	课程教学要求	学时/学分	考核方式(填写考试或者考查)
		理解新军事革命的内涵和发展演变,掌握机械化战争、信息化战争的形成、主要形态、特征、代表性战例和发展趋势,使学生树立打赢信息化战争的信心 (5) 了解信息化装备的内涵、分类、发展及对现代作战的影响,熟悉世界主要国家信息化装备的发展情况,激发学生学习高科技的积极性,为国防科研奠定人才基础。 3. 素养目标 (一般 2-3 条专业素养 2-3 条思政素养) (1) 学习和掌握战争文化和军事文化知识,提高军事文化修养,增强民族自豪感,提高学生综合国防素质。 (2) 自觉遵从国家法律法规,自觉遵守有关国防法律法规;更加热爱和拥护党的领导,更加热爱祖国和人民,更加热爱和拥护热爱人民军队。 (3) 激发广大同学响应国家号召踊跃参军的热情,使爱国之志化为报国之行。 (4) 传承红色基因,促使学生把个人前途和命运与国家民族前途和命运有机结合起来,自觉把个人前途和国家民族的前途命运结合起来,自觉肩负起历史使命和责任。				
4	高等数学	1. 知识目标 理解极限、微分、积分、微分方程的概念,能够熟练计算一般函数间极限、微分、积	项目一 函数概念与数学应用模型 项目二 极限与连续	根据我校工科类专业的需求开设专业应用数学建模,为学生传授基本的数学思想思维及必需的数学知识的同时传授解决实际问	48/3	考试

公共课程教学要求一览表

序号	课程名称	课程教学目标	课程教学内容	课程教学要求	学时/学分	考核方式(填写考试或者考查)
		分以及几种简单形式的微分方程的解法；会构建初步数学模型。 2. 能力目标 (1) 在实际生活、工作、研究等领域中会观察现象，看出事物的本质，用数学抽象出事物的本质特征和规律，并会用数学语言描述出概念、数量关系和结论； (2) 使学生能发散性和创造性的合理推理，探索思路，发现结论；用严谨性和可靠性演绎推理，推导验证、确定结论； (3) 使学生能够对现实问题构建数学模型解决问题； (4) 使学生能够数据分析、符号运算、数值计算、几何分析与计算、数学实验及软件工具使用等数学技术。 3. 素质目标 (1) 使学生逐步形成正确的价值观、必备的品格，关键的技术：数学抽象、数学推理、数学建模和数学技术； (2) 使学生具有实事求是、坚持真理，勇于攻克难题精神； (3) 使学生具有独立思考、团体协作能力；养成爱思考的意识和形成终身学习的习惯。	项目三 一元函数微分学 项目四 一元函数积分学 项目五 一元函数微分与积分学应用 Python 软件在高数中的运用	题的方法，传授现代化软件技术以适应未来工作发展变化。提高其发现问题、提出问题、分析问题和解决问题的能力，提升其数学素养和实践应用能力；培养学生的道德品质、科学精神和工匠精神，增强其创新意识和文化自信；夯实学生未来继续学习、职业发展和服务社会的良好数学基础，帮助其成为国家现代化建设所需要的德智体美劳全面发展的高素质技能人才。		
5	大学语文	1. 知识目标 (1) 记忆学习中外名家名作，了解文化多样性、丰富性，尤其是了解并继承中华民族优秀传统文化传统；	三大模块： 名篇阅读 应用写作 口语交际。	通过课程学习，学生应达到本课程标准所设定的知识、能力、素质目标，实现知识、技能、态度三位一体，力求在工具性与人文性的结合中，语文学习、语文实践和语文能力	36/2	考查

公共课程教学要求一览表

序号	课程名称	课程教学目标	课程教学内容	课程教学要求	学时/学分	考核方式（填写考试或者考查）
		（2）了解基本文学常识，特别是诗歌、散文、小说、戏剧四种主要问题特点和发展概况； （3）在理解文本的基础上，建立宏观文学体系，对中华优秀传统文化有一个全面立体的了解。 2. 能力目标 （1）通过阅读、分析精选的古今中外名篇及学习相关的写作基础知识，具有良好的阅读习惯和母语驾驭能力，能正确理解和运用祖国语言文字表达和交流； （2）能够运用文学知识阅读欣赏文章，能正确描述评价文学现象，书法对自然社会、人生的感受； （3）能够运用语文知识和专业知识，综合专业要求策划组织和实施语文实践活动。 3. 素质目标 （1）养成实事求是、崇尚真知的科学态度和谦让、诚信、刚毅的品格，形成豁达、乐观、积极的人生态度； （2）汲取仁人志士的智慧、襟怀和品质，具有仁爱、孝悌、向善、进取的人文情怀； （3）培养较高的职业素养、创新批判性思维和工匠意识； （4）弘扬爱国主义为核心的民族精神和自主创新的时代精神，梳理正确的世界观、人生观、价值观。	其中名篇阅读分四大题材诗歌、散文、小说，分布在六个主题单元中： 理想·情感 山水·自然 职场·生活 修养·人生 科学·创新 艺术·审美。	培养合一，职业情境、职业活动、专业实践衔接，提高学生阅读能力、欣赏能力、写作能力、口语交际能力以及发现问题、解决问题的能力，养成自学和运用语文的良好习惯和高尚的审美情趣。学会用文学眼光观察世界、用文学语言表达世界，不断提高实践能力，提升创新意识，养成感性思维、严谨求实、敢于批判的科学精神和精益求精的工匠精神，加深对语文的科学价值、应用价值、文化价值和审美价值的认识。		

公共课程教学要求一览表

序号	课程名称	课程教学目标	课程教学内容	课程教学要求	学时/学分	考核方式(填写考试或者考查)
6	中华优秀传统文化	1. 知识目标 帮助熟知并传承中国传统文化的基本精神, 领会中国传统哲学、文学、艺术、宗教、科技等方面文化精髓; 熟知中国传统道德规范和传统美德。 2. 能力目标 能诵读传统文学中的名篇佳句; 能吸收传统文化的智慧, 能感悟传统文化的精神内涵; 能掌握学习传统文化的科学方法, 养成学习传统文化的良好习惯; 能从文化的视野分析、解读当代社会的种种现象。 3. 素质目标 培养学生对中国传统文化的热爱崇敬之情, 增强学生的民族自尊心、自信心、自豪感; 开阔学生视野, 提高文化素养。不断提高自己的文化品位, 不断丰富自己的精神世界; 培养学生吸取中国传统文化精髓, 学会处理人与自身、人与人、人与社会、人与自然之间的关系; 培养爱国主义感情、社会主义道德品质, 逐步形成积极的人生态度和正确的价值观。培养学生形成良好的个性、健全的人格, 促进其职业生涯的发展。	中华优秀传统文化课程在教学内容上安排了传统哲学、建筑、民俗、文学、艺术、科技等知识, 以传递人文精神与科学精神为基本价值取向, 拓展学生视野, 开拓学生思维, 陶冶学生情感, 丰富学生人文知识。	通过课程学习, 学生应达到本课程标准所设定的知识、能力、素质目标, 实现知识、技能、态度三位一体, 通过各类活动开展实践教学, 力求为学生以后的人文发展奠定基础, 通过课堂讲授和课外学习等活动, 使学生树立正确的文化观, 从而激起学生心中的民族自豪感、文化认同感与爱国热情。引导学生形成勇于攀登、自强不息、奋斗不止的精神, 涵养学生忧民爱国、积极进取的崇高品格。	36/2	考试
7	大学英语 I	为了适应全球化时代对专业人才的英语要求, 高职高专大学英语课程应以学生为中心, 强调语言技能与专业技能的结合, 旨在培养学生的综合素质。以下为大学英语课程的知识目标、能力目标和素质目	基础模块: 内容主要以由主题类别、语篇类型、语言知识、文化知识和语言学习策略五要素组成。主题类别为校园生活、社会问题、人生规划等的教学主题。语篇类型包括口头、书面、新媒体等多模态语篇, 涵盖不同	(1) 词汇量: 要求掌握在中等职业教育阶段 1800~1900 个单词和普通高中教育阶段 2000~2100 个单词的基础上, 使学生学会使用 500 个左右的新单词和一定数量的短语, 累计掌握 2300~2600 个单词。	64/4	考查

公共课程教学要求一览表

序号	课程名称	课程教学目标	课程教学内容	课程教学要求	学时/学分	考核方式(填写考试或者考查)
		标。 1. 知识目标 (1) 基础词汇: 掌握至少 2000 个基础英语词汇及短语, 包括日常交流和初步专业词汇。 (2) 基本语法: 理解并运用基本的英语语法结构, 如时态、语态、简单句型。 (3) 阅读理解: 能够阅读中等难度的英语文章, 理解文章大意和细节。 (4) 听力基础: 理解基础的英语对话和简单演讲, 捕捉关键信息。 (5) 文化入门: 初步了解英语国家的基本文化知识, 如节日、习俗。 2. 能力目标 (1) 口语交流: 能够在日常场景中进行基础的口语交流。 (2) 写作基础: 能够撰写基础的英语短文, 如日记、书信。 (3) 听力训练: 能够听懂日常对话, 理解基本指令。 (4) 自主学习: 初步形成自主学习英语的习惯。 (5) 跨文化理解: 具备基础的跨文化交流能力。 3. 素质目标 (1) 学习习惯: 培养良好的英语学习习惯, 如定期复习。 (2) 团队合作: 在小组学习中初步展现	类型的体裁, 为语言学习提供素材。语言知识是职场涉外沟通的重要基础, 重点突出应用性。文化知识包括世界多元文化和中华文化, 是学生形成跨文化交际能力、坚定文化自信的知识源泉。语言学习策略 是实现自主学习和终身学习的手段, 具体包括元认知策略、认知策略、交际策略、情感策略等。	(2) 听力理解能力: 能听懂英汉双语授课, 能听懂日常英语谈话, 能掌握其中心大意, 能运用基本的听力技巧帮助理解。 (3) 口语表达能力: 能在学习过程中用简单的英语进行交流, 并能就某一主题进行简单讨论, 表达比较清楚, 语音、语调基本正确。 (4) 阅读理解能力: 能基本读懂一般性题材的英文文章, 阅读速度达到每分钟 50 词。在快速阅读篇幅较长、难度略低材料时, 阅读速度达到每分钟 60 词。能读懂工作、生活中常见的应用文体的材料。能在阅读中使用有效的阅读方法。 (5) 自主学习能力: 能具有自主学习篇幅较短的文章的能力, 通过自学能做到会读、了解文章大意。		

公共课程教学要求一览表

序号	课程名称	课程教学目标	课程教学内容	课程教学要求	学时/学分	考核方式(填写考试或者考查)
		团队合作精神。 (3) 信息筛选: 初步掌握英语信息筛选和处理能力。 (4) 职业意识: 初步形成英语对职业发展重要性的认识。 (5) 终身学习: 树立英语学习的持续性和重要性的意识。				
8	大学英语 II	1. 知识目标 (1) 专业词汇: 掌握至少 1000 个专业英语词汇, 包括深入的专业术语。 (2) 高级语法: 熟练掌握高级语法结构, 如非谓语动词、虚拟语气。 (3) 专业阅读: 能够阅读并理解专业领域的文章和报告。 (4) 听力进阶: 能够理解专业讲座和学术讨论。 (5) 文化深化: 深化对英语国家文化的理解, 包括社会和政治背景。 2. 能力目标 (1) 专业口语: 能够在专业场景中进行流利的口语交流。 (2) 专业写作: 能够撰写专业报告、邮件等, 符合学术或职业规范。 (3) 翻译技能: 具备初步的专业英汉互译能力。 (4) 批判性思考: 在阅读和听力中培养批判性思考能力。 (5) 自主研究: 能够独立使用英语资源	职业模块: 主题类别、语篇类型、语言知识、文化知识、职业英语技能和语言学习策略六要素组成。主题类别为与职业相关的教学主题; 语言知识与语言学习策略将贯穿整个大学英语学习过程中; 文化知识重点是职场文化与企业文化; 职业英语技能对学生在职场中的口头和书面沟通能力提出具体要求, 包括听、说、读、看、写以及中英两种语言的初步互译技能。	课程要求重点在于职业英语技能。职业英语技能指在职场中运用英语进行有效沟通的能力, 包括理解技能、表达技能和互动技能。 (1) 理解技能: 能运用英语完成与职业相关的理解活动, 例如能听懂、读懂、看懂用英语描述的工作流程、产品说明书等; (2) 表达技能: 能运用英语完成与职业相关的表达活动, 例如能介绍自己的工作经历、企业的基本业务、企业的主要产品等; (3) 互动技能: 能运用英语完成职场中的互动活动, 例如能进行日常商函往来或面对面日常业务交流; 能运用英语克服跨文化交际中的困难。	64/4	考查

公共课程教学要求一览表

序号	课程名称	课程教学目标	课程教学内容	课程教学要求	学时/学分	考核方式(填写考试或者考查)
		进行研究学习。 3. 素质目标 (1) 跨文化沟通: 增强跨文化沟通能力, 尊重文化差异。 (2) 团队协作: 在团队项目中展现更高效的协作能力。 (3) 信息素养: 提升英语信息搜索和分析能力。 (4) 职业准备: 具备使用英语进行职业交流的能力。 (5) 终身学习: 深化对终身学习态度的理解, 形成持续自我提升的计划。				
9	国家安全教育	1. 知识目标 (1) 以总体国家安全观为核心, 兼顾各类安全教育相关内容、突出国家安全主导地位, 结合大学生认知特点, 聚焦“应知应会、理解掌握、灵活认知”三个层次, 确保学生系统掌握以国家安全为核心、涵盖各类安全的相关知识。掌握总体国家安全观的提出背景、核心要义、精神实质和实践要求, 明确总体国家安全观是新时代维护国家安全的根本遵循和行动指南。 (2) 了解国内外典型国家安全案例(正面典型、反面警示), 结合案例理解不同领域国家安全风险的表现形式、防范要点, 深化对国家安全知识的实际应用认知; 同时结合校园、网络、人身等各类安全案例, 明确各类安全防护要点, 强化“以	第一章 完整准确领会总体国家安全观 第二章 在党的领导下走好中国特色国家安全道路 第三章 更好统筹发展和安全 第四章 坚持以人民安全为宗旨 第五章 坚持以政治安全为根本 第六章 坚持以经济安全为基础 第七章 坚持以军事、科技、文化、社会安全为保障 第八章 坚持以促进国际安全为依托 第九章 筑牢其他各领域国家安全屏障 第十章 争做总体国家安全观坚定践行者	以总体国家安全观为核心, 引导大学生深刻理解国家安全的极端重要性, 树立国家安全意识、忧患意识、底线思维和责任意识, 增强维护国家主权、安全、发展利益的思想自觉。提升大学生识别风险、防范危害、抵制渗透、应对危机的基本能力, 学会在学习、生活、网络交往、社会实践中自觉防范和抵制危害国家安全的行为。将国家安全教育与理想信念教育、爱国主义教育相结合, 引导大学生把国家安全观念内化于心、外化于行, 自觉成为国家安全的坚定维护者、宣传者和践行者。	18/1	考查

公共课程教学要求一览表

序号	课程名称	课程教学目标	课程教学内容	课程教学要求	学时/学分	考核方式（填写考试或者考查）
		国家安全为核心、各类安全协同守护”的理念。 2. 能力目标 （1）能够准确识别政治安全、国土安全、军事安全、经济安全、文化安全、社会安全、科技安全、网络安全、生态安全等国家安全各重点领域的常见风险点、危害表现，区分各类危害国家安全行为的边界，提升对隐蔽性、潜在性国家安全风险的敏感度。 （2）掌握维护国家安全的基本方法和防范技巧，能够在学习、生活、社会实践中，主动防范各类危害国家安全的行为，面对国家安全相关风险和突发情况，能采取正确措施妥善应对，避免造成国家安全利益受损。 （3）能够将总体国家安全观内化于心、外化于行，在日常学习生活中自觉践行维护国家安全的责任，主动规避可能危害国家安全的行为，在涉及国家安全的重大问题上坚守立场、坚决抵制错误观点。 3. 素养目标 （1）树立总体国家安全观，深刻认识国家安全的极端重要性，增强国家认同感、民族自豪感和国家安全责任感，自觉将个人发展融入国家发展大局，坚定维护国家主权、安全、发展利益的理想信念。 （2）增强法治意识，自觉学习国家安全				

公共课程教学要求一览表

序号	课程名称	课程教学目标	课程教学内容	课程教学要求	学时/学分	考核方式(填写考试或者考查)
		相关法律法规,明确公民在维护国家安全中的权利与义务,树立“学法、懂法、守法、用法”的法治理念,养成依法办事、依法维护国家安全的良好习惯。 (3) 兼顾各类安全素养,掌握校园安全、人身安全、网络安全等各类安全的基础防护知识和技能,提升自身日常安全防护能力,形成“全方位、多层次”的安全素养体系。 (4) 培养安全行为素养,养成自觉遵守安全规范、主动防范安全风险的良好行为习惯,将安全意识转化为日常行为自觉,实现个人安全、各类安全与国家安全的协同守护。				
10	大学生综合素养(美育/劳动教育/健康教育)	1. 知识目标 (1) 人文社科知识: 了解哲学、历史、文学、艺术、社会学、经济学等领域的基本概念和经典理论,理解人类文明的发展脉络和文化多样性。 (2) 科学技术知识: 掌握必要的自然科学(如信息、环境、生命科学)和工程技术领域的基础知识和前沿动态,理解科技与社会的关系。 (3) 艺术审美知识: 学习美学基本原理,了解主要艺术门类(如音乐、美术、戏剧、影视)的特点和欣赏方法。 (4) 健康生活知识: 系统掌握身体机能、营养学、运动科学、心理学与心理健康的	一、美育教育 学习不同艺术形式的特点和基本知识,表达对艺术作品的理解感受 二、劳动教育 理解劳动的内涵和外延;在劳动中感悟马克思主义劳动观,体会劳动的品质,养成热爱劳动、尊重劳动的良好素质 三、健康教育 促进身心健康发展,为其终身健康奠定坚实的基础	通过融合五育理念以“立德树人”为根本任务,本课程是为促进学生德智体美劳全面发展为最终目标的综合性、跨学科、体验式的通识教育课程。它超越了传统单一学科或技能传授的范畴,旨在通过系统性的课程设计,将德育、智育、体育、美育和劳育五个维度的教育元素有机融合,相互促进,最终培养出具有健全人格、扎实学识、健康体魄、高尚审美和劳动精神的新时代卓越人才。的知识传授、全面能力的培养和思政素养的提升,特别是加强爱国主义教育,全面塑造具有高尚品德、深厚专业素养、强健体魄、审美情趣、实践能力和良好思政素养的复合型人才。	68/4	考查

公共课程教学要求一览表

序号	课程名称	课程教学目标	课程教学内容	课程教学要求	学时/学分	考核方式（填写考试或者考查）
		基础知识。 （5）劳动实践知识：了解劳动法规、安全生产、项目管理、设计思维、创新创业的基本知识。 2. 能力目标 （1）创新与创造性思维：能够打破思维定式，产生新颖、有价值的想法和解决方案，在项目设计中提出创新概念，或在艺术创作、科技发明中展现独创性。 （2）批判性与系统性思维：能够对信息、观点、论据进行深入分析和评估，不盲从；能够理解事物之间的复杂关联，从整体而非局部看待问题。 （3）情绪管理与心理调适能力：能够识别自身情绪，有效应对压力、挫折和不确定性，保持积极乐观的心态。 社会参与与公益服务能力：具备社会责任感和奉献精神，掌握参与社会公益和服务学习的方法，并能积极投身其中，有效组织或参与志愿服务活动，为解决社会问题贡献自己的力量。 3. 素养目标 （1）立德树人的根本素养：树立为国家、为人民服务的崇高理想，自觉践行社会主义核心价值观，具有深厚的家国情怀、高度的社会责任感、健全的人格和良好的公民道德。 （2）道德修养与公民素养：具备良好的				

公共课程教学要求一览表

序号	课程名称	课程教学目标	课程教学内容	课程教学要求	学时/学分	考核方式(填写考试或者考查)
		私德、公德和职业道德,能进行道德推理和判断,履行公民义务,行使公民权利。 (3) 智慧整合与终身学习素养:不仅拥有知识,更具备获取、整合、创造和应用知识的高阶思维与学习习惯。 (4) 健康生活与身心和谐素养:珍爱生命,具备管理自身身心健康的能力,追求身体、心理和社会的完满状态。 (5) 审美情趣与人文底蕴素养:具有发现、欣赏、评价和创造美的意愿与能力,拥有丰富的精神世界和人文关怀。 (6) 实践创新与劳动奉献素养:尊重劳动,热爱劳动,掌握实践技能,具备通过劳动创造价值、服务社会的意识和能力。				
11	大学生职业发展与就业指导 I	1. 知识目标 基本了解职业发展的阶段特点;较为清晰地认识自己的特性、职业的特性以及社会环境;了解就业形势与政策法规。 2. 能力目标 掌握自我探索技能、信息搜索与管理技能、生涯决策技能、求职择业技能等,提高自我管理技能和人际交往技能等各种通用技能。 3. 素质目标 大学生树立起职业生涯发展的自主意识,树立积极正确的人生观、价值观和就业观念,把个人发展和国家需要、社会发展相结合。	模块一 生涯觉醒 建立生涯与职业意识,树立职业理想、做好职业准备、提升职业素质; 模块二 认识自我 清楚认识“我是谁”、探索职业兴趣、认知职业性格、开发职业能力、澄清职业价值观; 模块三 职业探索 认识职业环境、搭建职业目标金字塔、做好职业决策; 模块四 职业发展决策 修炼情商、大学生职业生涯规划实操、职业生涯规划书的评估与修正。	本课程坚持以人为本的原则,采取理论联系实际的教学方式,紧密结合社会现实,结合不同专业的特点,帮助学生树立职业理想、做好职业准备。	18/1	考查

公共课程教学要求一览表

序号	课程名称	课程教学目标	课程教学内容	课程教学要求	学时/学分	考核方式(填写考试或者考查)
12	大学生职业发展与就业指导 II	1. 知识目标 了解国家和各级政府的就业政策,掌握必要的求职择业方法和技巧。 2. 能力目标 提高大学生的从业能力、职业发展能力、就业能力、创业能力和毕业生自主能力,提高职业素养,增强就业竞争力。 3. 素质目标 明晰就业法律法规、搜集就业信息、掌握求职技巧、健全就业心理等方面引导大学生自觉提高就业能力。	模块一 就业形势与政策分析 模块二 搜集就业信息 掌握信息,拓宽信息获取渠道,分析和利用就业信息; 模块三 简历撰写与面试技巧 简历与制作、求职的基本礼仪、笔试基本类型与应对技巧、面试基本类型与应对技巧; 模块四 求职心理调适 求职择业心理误区分析、就业心理误区的调适,适应社会发展,走向职业成功。 模块五 就业权益保护	本课程以提升学生综合素质和就业能力为基本要求,教师实行互动式、实训化教学的方式,通过问题思考、活动引导、案例分析、情景模拟、角色扮演等行为导向的教学方法,最终达到提高毕业生就业率和就创业质量的双重目的。	20/1	考查
13	大学生创新创业教育	通过大学生创新创业教育课程教学,在教授创新创业知识、锻炼创业能力和培养创业精神等方面达到以下目标: 1. 知识目标 学生掌握开展创业活动所需要的基本知识。认知创业的基本内涵和创业活动的特殊性,辩证地认识和分析创业者、创业机会、创业资源、创业计划和创业项目。 2. 能力目标 学生具备必要的创业能力,掌握创业资源整合与创业计划撰写的方法,熟悉新企业的开办流程与管理,提高创办和管理企业的综合素质和能力。 3. 素质目标 学生认知创新,理解创新对于个人、企业和国家的意义。学生树立科学的创业观,主动适应国家经济社会发展和人的全面	模块一 认知创新与创业; 模块二 创新思维与创新方法; 模块三 创业机会识别与评估; 模块四 团队组建与资源整合; 模块五 创业计划与商业呈现; 模块六 新企业的开办与模拟经营。	本课程要求课堂教学中注重引导、分类施教、结合专业、强化实践的原则,以教授创业知识为基础,以锻炼创业能力为关键,以培养创业精神为核心,使学生掌握创业的基础知识和基本理论,熟悉创业的基本流程和基本方法,了解创业的法律法规和相关政策,激发学生的创业意识,提高学生的社会责任感、创新精神和创业能力,促进学生创业就业和全面发展。	32/2	考查

公共课程教学要求一览表

序号	课程名称	课程教学目标	课程教学内容	课程教学要求	学时/学分	考核方式(填写考试或者考查)
		发展需求,正确理解创业与职业生涯发展的关系,自觉遵循创业规律,积极投身创业实践。				
14	体育与健康 I	1. 知识目标 掌握卫生、营养、作息、心理健康,以及防病的基本原理和知识;具有维护身心健康的清晰意识;有保持清洁卫生、规律作息、合理进食等生活习惯,自觉预防各种疾病,拒绝或消除不良嗜好;具有明确的避险意识和行为,注重运动安全,具有对日常运动损伤、常见职业病的初步预防与运动康复能力。 2. 能力目标 (1) 增强体质,增进健康,全面提高学生的体能和对自然环境的适应能力,促进学生身心全面发展。 (2) 科学安全的体育锻炼;具有 2~3 项运动爱好和 1 项运动专长,能满足日常体育锻炼与群众性体育竞赛的需要。 (3) 发展学生个性,改善心理状态,建立良好的人际关系,养成积极乐观的生活态度,具有一定的体育文化欣赏能力。 (4) 塑造健全人格、锤炼意志、增加团结、遵纪守法等方面的促进作用;具有在体育活动中克服挫折与胆怯、超越自我、敢于胜利、享受体育运动乐趣和正确看待比赛胜负的积极健康心态;在公平规则下,角色认知、分工协作、尊重他人和责	1、大学生体质健康测试 测试内容:身高、体重、肺活量、立定跳远、坐位体前屈、50 米、仰卧起坐(女)、引体向上(男)、1000 米(男)、800 米(女)。 2、24 式简化太极拳 起势、左右野马分鬃、白鹤亮翅、左右搂膝拗步、手挥琵琶、左右倒卷肱、左揽雀尾、右揽雀尾、单鞭、云手、单鞭、高探马、右蹬脚、双峰贯耳、转身左蹬脚、左下势独立、右下势独立、左右穿梭、海底针、闪通背、转身搬拦捶、如封似闭、十字手、收势。 3、体育与健康基础知识、基础体能、职业体能和职业心理、社会适应。	根据我校各专业的就业岗位需求和工作特点,并结合我校体育师资和场地器材的实际情况,遵照“健康第一”的教育思想,对大学生体质健康测试和太极拳的学习,科学的锻炼身体。	36/2	考查

公共课程教学要求一览表

序号	课程名称	课程教学目标	课程教学内容	课程教学要求	学时/学分	考核方式(填写考试或者考查)
		任担当等品行风范。 3. 素质目标 提高职业体能、增进心理和社会适应能力的基本原理和方法;具备坚韧乐观、理性平和的心态,自我调节,管控情绪;具备正确的职业理想、劳动观念,个人融入集体之中,正确看待问题与挑战,能够适应职业需求和经济社会发展趋势。				
15	体育与健康 II	1. 知识目标 掌握卫生、营养、作息、心理健康,以及防病的基本原理和知识;具有维护身心健康的清晰意识;有保持清洁卫生、规律作息、合理进食等生活习惯,自觉预防各种疾病,拒绝或消除不良嗜好;具有明确的避险意识和行为,注重运动安全,具有对日常运动损伤、常见职业病的初步预防与运动康复能力。 2. 能力目标 (1) 增强体质,增进健康,全面提高学生的体能和对自然环境的适应能力,促进学生身心全面发展。 (2) 科学安全的体育锻炼;具有 2~3 项运动爱好和 1 项运动专长,能满足日常体育锻炼与群众性体育竞赛的需要。 (3) 发展学生个性,改善心理状态,建立良好的人际关系,养成积极乐观的生活态度,具有一定的体育文化欣赏能力。 (4) 塑造健全人格、锤炼意志、增加团	1. 球类运动 项目简介及发展、基本技战术、裁判法则。 2. 武术、舞龙、跆拳道 项目简介及发展、基本套路。 3. 健身气功、瑜伽 项目内容的锻炼价值、基本动作、套路、编排。 4. 体育游戏 游戏的意义、目的 各种游戏的组合。 5. 排舞、健身操、啦啦操 项目简介及发展,基本套路动作组合。 6. 花样跳绳。 项目简介及发展、花样跳绳基本动作及套路。 7. 田径 项目内容的锻炼价值、基本技术、裁判规则。 8. 体育与健康基础知识、基础体能、职业体能和职业心理、社会适应。	按照学生兴趣划分成篮球、足球、排球、乒乓球、武术、羽毛球、瑜伽、健身气功、排舞、体育游戏等项目进行授课,学生根据自己的爱好来选择 1 至 2 体育项目进行学习和科学的锻炼身体。	36/2	考查

公共课程教学要求一览表

序号	课程名称	课程教学目标	课程教学内容	课程教学要求	学时/学分	考核方式(填写考试或者考查)
		结、遵纪守法等方面的促进作用；具有在体育活动中克服挫折与胆怯、超越自我、敢于胜利、享受体育运动乐趣和正确看待比赛胜负的积极健康心态；在公平规则下，角色认知、分工协作、尊重他人和责任担当等品行风范。 3. 素质目标 提高职业体能、增进心理和社会适应能力的基本原理和方法；具备坚韧乐观、理性平和的心态，自我调节，管控情绪；具备正确的职业理想、劳动观念，个人融入集体之中，正确看待问题与挑战，能够适应职业需求和经济社会发展趋势。				
16	体育与健康III	1. 知识目标 掌握卫生、营养、作息、心理健康，以及防病的基本原理和知识；具有维护身心健康的清晰意识；有保持清洁卫生、规律作息、合理进食等生活习惯，自觉预防各种疾病，拒绝或消除不良嗜好；具有明确的避险意识和行为，注重运动安全，具有对日常运动损伤、常见职业病的初步预防与运动康复能力。 2. 能力目标 (1) 增强体质，增进健康，全面提高学生的体能和对自然环境的适应能力，促进学生身心全面发展。 (2) 科学安全的体育锻炼；具有 2~3 项运动爱好和 1 项运动专长，能满足日常体	1. 大学生体质健康测试 测试内容：身高、体重、肺活量、立定跳远、坐位体前屈、50 米、仰卧起坐（女）、引体向上（男）、1000 米（男）、800（女） 2. 球类运动 项目简介及发展、基本技战术、裁判法则。 3. 武术、舞龙、跆拳道 项目简介及发展、基本套路。 4. 健身气功、瑜伽 项目内容的锻炼价值、基本动作、套路、编排。 5. 体育游戏 游戏的意义、目的 各种游戏的组合。 6. 排舞、健身操、啦啦操 项目简介及发展，基本套路动作组合。	按照学生兴趣划分成篮球、足球、排球、乒乓球、武术、羽毛球、瑜伽、健身气功、排舞、体育游戏等项目进行授课，学生根据自己的爱好来选择 1 至 2 体育项目进行学习和科学的锻炼身体。	18/1	考查

公共课程教学要求一览表

序号	课程名称	课程教学目标	课程教学内容	课程教学要求	学时/学分	考核方式(填写考试或者考查)
		育锻炼与群众性体育竞赛的需要。 (3) 发展学生个性, 改善心理状态, 建立良好的人际关系, 养成积极乐观的生活态度, 具有一定的体育文化欣赏能力。 (4) 塑造健全人格、锤炼意志、增加团结、遵纪守法等方面的促进作用; 具有在体育活动中克服挫折与胆怯、超越自我、敢于胜利、享受体育运动乐趣和正确看待比赛胜负的积极健康心态; 在公平规则下, 角色认知、分工协作、尊重他人和责任担当等品行风范。 3. 素质目标 提高职业体能、增进心理和社会适应能力的基本原理和方法; 具备坚韧乐观、理性平和的心态, 自我调节, 管控情绪; 具备正确的职业理想、劳动观念, 个人融入集体之中, 正确看待问题与挑战, 能够适应职业需求和经济社会发展趋势。	7. 花样跳绳 项目简介及发展、花样跳绳基本动作及套路 8. 田径 项目内容的锻炼价值、基本技术、裁判规则 9. 体育与健康基础知识、基础体能、职业体能和职业心理、社会适应。			
17	体育与健康IV	1. 知识目标 掌握卫生、营养、作息、心理健康, 以及防病的基本原理和知识; 具有维护身心健康的清晰意识; 有保持清洁卫生、规律作息、合理进食等生活习惯, 自觉预防各种疾病, 拒绝或消除不良嗜好; 具有明确的避险意识和行为, 注重运动安全, 具有对日常运动损伤、常见职业病的初步预防与运动康复能力。 2. 能力目标	1. 球类运动 项目简介及发展、基本技战术、裁判法则。 2. 武术、舞龙、跆拳道 项目简介及发展、基本套路。 3. 健身气功、瑜伽 项目内容的锻炼价值、基本动作、套路、编排。 4. 体育游戏 游戏的意义、目的 各种游戏的组合。 5. 排舞、健身操、啦啦操	按照学生兴趣划分成篮球、足球、排球、乒乓球、武术、羽毛球、瑜伽、健身气功、排舞、体育游戏等项目进行授课, 学生根据自己的爱好来选择 1 至 2 体育项目进行学习和科学的锻炼身体。	18/1	考查

公共课程教学要求一览表

序号	课程名称	课程教学目标	课程教学内容	课程教学要求	学时/学分	考核方式（填写考试或者考查）
		（1）增强体质，增进健康，全面提高学生的体能和对自然环境的适应能力，促进学生身心全面发展。 （2）科学安全的体育锻炼；具有 2~3 项运动爱好和 1 项运动专长，能满足日常体育锻炼与群众性体育竞赛的需要。 （3）发展学生个性，改善心理状态，建立良好的人际关系，养成积极乐观的生活态度，具有一定的体育文化欣赏能力。 （4）塑造健全人格、锤炼意志、增加团结、遵纪守法等方面的促进作用；具有在体育活动中克服挫折与胆怯、超越自我、敢于胜利、享受体育运动乐趣和正确看待比赛胜负的积极健康心态；在公平规则下，角色认知、分工协作、尊重他人和责任担当等品行风范。 3. 素质目标 提高职业体能、增进心理和社会适应能力的基本原理和方法；具备坚韧乐观、理性平和的心态，自我调节，管控情绪；具备正确的职业理想、劳动观念，个人融入集体之中，正确看待问题与挑战，能够适应职业需求和经济社会发展趋势。	项目简介及发展，基本套路动作组合。 6. 花样跳绳 项目简介及发展、花样跳绳基本动作及套路。 7. 田径 项目内容的锻炼价值、基本技术、裁判规则。 8. 体育与健康基础知识、基础体能、职业体能和职业心理、社会适应。			