

江苏联合职业技术学院常州旅游商贸分院
五年制高等职业教育实施性人才培养方案
(2024 级)

专业名称: 运动健康指导
专业代码: 570308
制订日期: 2024 年 6 月

目 录

一、专业名称及代码	1
二、入学要求	1
三、基本修业年限	1
四、职业面向	1
五、培养目标	1
六、培养规格	2
(一) 素质	2
(二) 知识	2
(三) 能力	3
七、课程设置	3
(一) 公共基础课程	3
(二) 专业课程	4
八、教学进程及学时安排	9
(一) 教学时间表	9
(二) 专业教学进程安排表 (见附件)	9
(三) 学时安排表	9
九、教学基本条件	10
(一) 师资队伍	10
(二) 教学设施	11
(三) 教学资源	13
十、质量保障	14
十一、毕业要求	15
十二、其他事项	15
(一) 编制依据	15
(二) 执行说明	15
(三) 研制团队	17
附件 1	18
附件 2	19

一、专业名称及代码

运动健康指导（570308）

二、入学要求

初中应届毕业生

三、基本修业年限

5 年

四、职业面向

所属专业大类（代码）	体育与教育大类（57）
所属专业类（代码）	体育类（5703）
对应行业（代码）	体育（89）
主要职业类别（代码）	教练员（2-09-07-01） 社会体育指导员（4-13-04-01） 游泳救生员（4-13-04-03） 公共营养师（4-14-02-01）
主要岗位（群）或技术领域	健身教练员、篮球教练员、体育舞蹈教练员、游泳救生员、游泳教练员、营养配餐员、运动康复师、运动健康指导、运动测试与功能评估、健康管理、出具运动处方等技术领域。
职业类证书	1. 健身教练员证、游泳救生员证、游泳教练员证（国家体育总局，初级） 2. 体育舞蹈教练员（中国体育舞蹈联合会，初级） 3. 江苏省篮协教练员证（江苏省篮协，C级） 4. 儿童青少年体适能教练（国家体育总局，初级） 5. 初级救护员（中国红十字会，初级） 6. 营养配餐师（江苏省常州技师学院，四级）

五、培养目标

本专业培养能够践行社会主义核心价值观，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、职业道德和创新意识，较强的就业创业能力和可持续发展能力，掌握本专业理论知识和技术技能，面向运动健康知识宣传、咨询和技术服务、运动测试与功能评估、信息分析、判断并出具健身运动处方等岗位群，能够从事健身、户外拓展指导、运动康复保健、体育赛事及场馆运营管理工作的高素质技术技能人才。

六、培养规格

本专业学生应在系统的学习专业知识并完成有关实习实训基础上，全面提升素质、知识、能力，掌握并实际运用岗位（群）需要的专业核心技术技能，总体上须达到以下要求。

（一）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. 能够熟练掌握运动健康专业从事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、国家安全等相关知识与技能，了解体育产业文化，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. 具有较强的集体意识和团队合作意识；

4. 掌握基本运动知识和体育舞蹈、篮球等运动技能，达到国家学生体质测试合格标准，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；

5. 掌握必备的美育知识，具有一定的文化修养、审美能力，形成音乐、美术等艺术特长或爱好；

6. 弘扬劳动光荣、技能宝贵、创造伟大的时代精神，热爱劳动人民、珍惜劳动成果、树立劳动观念、积极投身劳动，具备与体育职业发展相适应的劳动素养、劳动技能。

（二）知识

1. 掌握支撑本专业学习和可持续发展必备的思想政理论论和科学文化基础知识，具有良好的科学素养与人文素养；

2. 掌握运动健康从业人员应具备的职业礼仪、沟通技巧等基础知识；

3. 掌握运动解剖基础、运动生理基础、运动心理基础、体质测量与评定、社会体育指导员等基础知识；

4. 掌握运动训练与指导、运动营养学、运动处方、运动治疗技术相关知识；

5. 掌握少儿体适能、应急救护、体能训练理论与实践、户外拓展与体育游戏、瑜伽、体育营销学等专业知识；

6. 熟悉与本专业相关的职场礼仪、沟通技巧等相关知识。

（三）能力

1. 具有探究学习、终身学习能力，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，具备职业生涯规划能力；
2. 具有良好的语言表达能力、文字表达能力、沟通合作能力；
3. 具有适应产业数字化发展需求的基本数字技能，掌握信息技术基础知识、专业信息技术能力，基本掌握运动健康领域数字化技能；
4. 能够对体育市场运动健康领域进行基础性分析和研判，能够实施有效的客户服务和项目营销；
5. 具备运动健康咨询与指导、运动训练指导、运动康复指导的能力，能够完成运动健康相关工作的管理、运营与推广；
6. 具备操作体质测量系统、运动康复理疗系统和健康管理系统的操作能力，能够在系统支持下完成体质测量、运动损伤理疗和健康管理运营等工作；
7. 能够制定相关的运动处方，利用体质测量、运动评估等数据进行运动处方的调整与改进；
8. 个人具有 1-2 项较强的体育专项技能，具有独立示范、讲解的能力；
9. 具备一定的营养学知识，能够有效将膳食营养辅助于运动训练理论与实操的能力；
10. 能够从事大众运动项目的教授和指导、运动健康相关领域的管理及运营等工作。

七、课程设置

本专业课程设置主要包括公共基础课程、专业课程。

（一）公共基础课程

按照国家、省、学院有关规定开齐开足公共基础课程，包括中国特色社会主义、心理健康与职业生涯、哲学与人生、职业道德与法治、思想道德与法治、毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论、习近平新时代中国特色社会主义思想概论、形势与政策等思想政治理论课程和语文、数学、英语、信息技术、体育与健康、艺术、历史、国家安全教育、地理、中华优秀传统文化等必修课程；根据本校优势特色和专业方向需求开设中国历史人文地理、新青年·习党史、PPT 演示与制作、影响力从语言开始、今天的日本、红色旅游与文化遗产、硬笔书法、光影中国、PPT 演示与制作、创新创业实战、OFFICE 高级应用、电影与幸福感、中国古典小说鉴赏、突发事件及自救互救、影视作品赏析心理健康教育等任选课程。

（二）专业课程

专业课程包括专业基础课程、专业核心课程、专业拓展课程和技能实训课程等。

1. 专业基础课程

专业基础课程的设置重在培养学生专业基础素质与能力，为专业核心课程的学习奠定基础。包括运动解剖基础、运动生理基础、运动心理基础、社会体育指导员公共理论、体质测量与评定、体育专项技能训练必修课程。

表：专业基础课程主要教学内容与要求

序号	课程名称（学时）	主要教学内容	教学要求
1	运动解剖基础 (136学时)	人体组成的结构基础；运动系统；消化系统；呼吸系统；泌尿系统；生殖系统；脉管系统；神经系统；感觉器官；内分泌系统。	掌握人体各器官系统形态结构的基本特征和运动器官的基本工作原理；熟悉动作的形态学分析方法；了解生长发育的一般规律；了解体育运动对人体形态结构的影响及其规律。使学生能够运用解剖学知识为正确组织体育教学和指导运动实践提供科学依据，教学中应重点培养学生观察、分析及解决问题的能力。本课程的教学形式是讲解与实验相结合。
2	运动生理基础 (102学时)	肌肉活动；能量代谢；神经系统的调节功能；内分泌调节；免疫与运动；血液与运动；呼吸与运动；运动技能的形成；年龄、性别与运动；肥胖、体重控制与运动处方；环境与运动等。	使学生掌握运动生理学的基本理论和基础知识，并通过实验课和社会实践活动，培养学生发现问题、分析问题和解决问题的能力。使学生能够运用运动生理学的基本理论和方法，指导和评价体育教学、运动训练以及体育锻炼，并初步掌握评定人体主要身体功能的基本方法。
3	运动心理基础 (68学时)	运动心理学的性质与任务；运动员的动力来源；运动活动的动机；运动活动的归因；运动员的心理特征；运动活动的思维过程；运动员的心理健康；运动损伤的心理分析；教练员的领导与管理；观众效应与主场效应；运动中的攻击与暴力等。	使学生掌握系统掌握运动心理学的基本知识和方法，了解运动中的心理学问题，具备综合运用运动心理学的基本理论和方法解决体育运动实践的基本能力，培养对运动心理学课程学习的兴趣，提高体育人文素养，培养体育人文精神与科学精神。
4	社会体育指导员公共理论 (68学时)	社会体育指导员的职业概念及职业资格等级；社会体育指导员职业资格证书制度建立意义；社会体育指导员制度的法律法规；《社会体育指导员国家职业标准》对初级社会体育指导员的要求；社会体育指导员职业操守、道德原则、仪表仪态。	使学生掌握社会体育指导员的基本概念，及社会体育指导员从业基本素养、职业规范等，掌握并达到社会体育指导员考试要求，具备从事社会体育指导的综合能力。

5	体质测量与评定 (68学时)	<p>我国青少年身体素质的现状及发展；《国家学生体质健康标准》测试方法；《国家学生体质健康标准》评分办法；青少年身体素质的评价；青少年速度素质的评价；青少年力量素质的评价；青少年柔韧性素质的评价；青少年耐力素质的评价；青少年平衡、灵敏和协调素质的评价等。</p>	<p>系统学习我国青少年体质健康测试的相关理论，了解国家学生体质健康测试项目标准及青少年身体素质评价指标，掌握青少年身体素质的发展规律以及身体素质测量与评价的方法，具有独立从事体质健康测试工作及基本科研工作能力。</p>
6	体育专项技能训练 (758学时)	<p>篮球技术训练基本原理；篮球比赛中的攻守移动技基本技术；基础配合；进攻战术；防守战术；内外线队员进攻技术与训练；篮球比赛中决胜时刻的进篮球的体能训练；篮球科研教练基本原理与实践操作等。</p> <p>健身健美运动概述；健身健美训练的运动科学全身各部位肌肉训练动作；全身各部位肌肉拉伸动作；健身健美训练方法；健身健美训练计划制定；健身健美竞赛组织及裁判法等。</p> <p>田径运动概述；田径运动各项目竞赛规则及鉴赏；田径项目各项目基本技术动作；田径各项目基本训练方法；基本身体素质训练等。</p> <p>乒乓球概述；乒乓球竞赛规则及鉴赏；乒乓球基本技术动作；乒乓球基本训练方法；乒乓球教学方法等。</p> <p>羽毛球概述；羽毛球竞赛规则及鉴赏；羽毛球基本技术动作；羽毛球基本训练方法；羽毛球教学方法等。</p> <p>轮滑概述；轮滑竞赛规则及鉴赏；轮滑基本技术动作；轮滑基本训练方法；轮滑教学方法等。</p> <p>游泳概述；游泳竞赛规则及鉴赏；游泳基本技术动作；游泳基本训练方法；游泳教学方法等。</p>	<p>通过学习不同运动项目的基本技术动作，掌握不同项目的竞赛规则，学习不同运动项目的教育教学方法，并能自行制定锻炼计划，促进学生身心健康，改善体形、纠正姿态、保持良好的精神面貌。提高身体素质和健康水平，养成终身锻炼的习惯，具备各运动项目的教学能力。</p> <p>分学期安排不同运动项目教学。</p>
7	体育概论 (68学时)	<p>体育概念；体育功能；体育目的；体育过程；体育手段；体育科学；体育文化；体育体制；体育发展趋势。</p>	<p>使学生学习掌握体育的本质、特点、作用、体育的基本手段等基础理论和基本知识，明确我国社会主义体育的性质、目的和制度，培养运用基础理论知识辩证分析体育有关问题的能力。能够运用正确的观点观察和解释体育现象和体育问题，热爱体育事业，为今后的学习奠定基础。</p>

2. 专业核心课程

专业核心课程的设置结合运动健康指导专业主要岗位群实际需求和职业类证书考试要求，注重理论与实践一体化教学，提升学生专业能力，培养学生职业素养。包括运动处方、运动营养学、少儿体适能、运动训练与指导、运动治疗技术必修课程。

表：专业核心课程主要教学内容与要求

序号	课程名称（学时）	主要教学内容	教学要求
1	运动营养学 (68 学时)	运动营养学基础；健身运动的合理营养；常见慢性病患者锻炼期的膳食营养；运动员膳食营养；常见的运动营养补充剂；运动锻炼与常用药膳；运动营养补充的误区与违禁药物；营养评价和食品安全等。	使学生了解运动营养的发展趋势，理解运动营养的作用与意义，掌握运动营养学基础理论、概念和方法，熟悉运动训练和体育锻炼中人体的营养特点及应用运动营养学的理论方法指导训练和体育锻炼。
2	运动处方 (68 学时)	运动处方基本概念；运动处方分类；运动处方作用；运动处方原理；运动处方内容；运动处方的制定与应用等。	使学生熟练掌握运动处方制定的理论知识，具备根据不同对象制定具有差异性和合理性的运动处方，具备从事运动指导的综合能力。
3	少儿体适能 (68 学时)	健康体适能教学；健康体适能理念；有氧体适能；肌肉力量和肌肉耐力；柔韧性；身体成分；综合训练；特色训练等。	从少儿可持续发展的要求出发，在课程中通过专业的器材、游戏、社会角色体验、团队运动等多角度教学元素，挖掘强化孩子生理面、心理面、社会面的多种能力基础，实现体质与心智到全面发展帮助孩子以饱满的能量，来驾驭未来的学习、生活与社会
4	运动训练与指导 (68 学时)	竞技体育引论；运动训练的科学管理；运动员选才；运动训练的基本原则；运动训练方法与手段；运动员体能及其调节；运动员技术能力及其调节；运动员战术能力及其训练；运动员心理能力与运动智能及其训练；多年训练过程的计划与组织；运动员年度训练过程的计划与组织；参赛的准备、进行与总结；项群训练理论等。	学生通过本课程的学习，了解运动训练的目的、任务，掌握运动训练的基本概念和基本内容，理解运动员运动训练的基本原理与方法，掌握年度和周、课训练计划的制定方法。明确体育运动训练的基本原理和方法。使学生掌握较为完整的运动训练理论知识以及具有指导运动训练的能力。

5	运动治疗技术 (68 学时)	<p>运动处方概论；运动前健康筛查和风险评估；体质测试与评价；运动处方的制定；健康人群的运动处方；常见心血管及代谢性慢性疾病人群运动处方；常见运动系统慢性疾病运动处方；民族传统体育运动处方等。</p> <p>推拿与常规；推拿概述；运动推拿相关的学说；运动推拿中的常规类手法；运动关节类手法；关节脱位；运动康复体操；颈部疾患；肩部疾患；肘部疾患；腕部疾患；胸部疾患；腰部疾患臀部疾患膝部疾患；踝部疾患等。</p> <p>功能性贴扎技术总论；功能性贴扎技术的应用原理；功能性贴扎技术的循证证据；功能性贴扎技术的基本操作；功能性贴扎技术的疗效；评定技术；上肢运动系统功能障碍；下肢运动系统功能障碍；颈、胸、腰、骨盆和骶髂关节功能障碍；软石膏技术；功能障碍医疗贴扎；水肿；姿势矫正贴扎；特殊人群健康问题的贴扎；竞技贴扎等。</p>	<p>使学生了解运动处方的基本理论，掌握用处方的形式制定对患者或体育健身者适合的运动内容、运动强度、运动时间及频率，并指出运动中的注意事项，以达到科学地、有计划地进行康复治疗或预防健身疾病的目标。</p> <p>学生应掌握运动推拿的基本手法、经穴按摩、常见运动损伤的推拿治疗和运动中的保健推拿，了解一些内、妇儿科杂症的推拿治疗；掌握基本技能，做到理论联系实际，以实践为主，注重实际应用能力的培养和提高。</p> <p>要求学生能够针对人体不同部位的解剖特点及损伤性质进行恰当的贴扎方法和制定正确的康复目标；培养学生独立思考、灵活运用基本知识、基本技能的的综合能力；力求使学生初步掌握有关运动损伤和贴扎术的基本理论知识和操作技能，并能将其运用到运动训练和临床实践中去。</p>
---	-------------------	---	---

3. 专业拓展课程

专业拓展课程的设置应对接运动健康行业领域前沿，促进学生全面发展，培养学生综合职业能力。专业拓展课程包含必修课程和任选课程。其中专业必修课程开设户外拓展与体育游戏、健身教练、沟通技巧等课程。专业拓展课程任选课开设体育保健学、体育场馆经营与管理、体育营销学、应急救护、体能训练理论与实践、体育统计学、瑜伽、飞盘、网球、武术、体育舞蹈、教育学等课程。

表：专业拓展课程（必修课程）主要教学内容与要求

序号	课程名称（学时）	主要教学内容	教学要求
1	户外拓展与体育游戏 (68 学时)	<p>户外运动概述；户外运动的基本准备；户外运动进阶；生存技能；应急处置；安全保障；户外运动项目；拓展训练概述；拓展训练模式；拓展训练过程；拓展训练项目；拓展训练的安全保障。</p>	<p>以户外运动项目基本知识、技术、技能为主要教学内容，培养学生参与户外运动及相关竞赛所具有的身体素质、心理品质和适应能力为目的。通过课程的教学使学生掌握参加户外运动的基本知识、技能、技术形成良好的行为习惯及健康、成熟的心理品质，全面提高综合素质。</p>

2	健身教练 (68 学时)	健身健美运动概述；健身健美训练的运动科学全身各部位肌肉训练动作；全身各部位肌肉拉伸动作；健身健美训练方法；健身健美训练计划制定；健身健美竞赛组织及裁判法等。	通过学习健身健美的锻炼方法，促进学生身心健康，改善体形、纠正姿态、保持良好的精神面貌。学习和掌握健身健美的基本理论知识、基本技术和基本技能，熟练掌握若干健身健美训练的方法，并能自行制定锻炼计划，提高身体素质和健康水平，养成终身锻炼的习惯。
3	沟通技巧 (68 学时)	沟通技能概述；沟通的原则和要求沟通的功能；沟通的基本模式；沟通的常用技巧；求职沟通技巧；培养良好心理素质；增强沟通提高沟通技巧；塑造健康人	采用理论与实训相结合的编写方法（把案例、讨论、现场模拟、沟通游戏、角色扮演、能力测试等贯穿教材始终），同时配合适当的资料，运用先进的网络技术，形成了生动有趣、灵活实用的特色，通过在教学中应用互动式教学模式，指导学生在工作、学习、生活中采用良好的沟通模式，为建立良好的人际关系奠定基础。

4. 技能实训课程

技能实训课程的设置结合运动健康指导专业的实际岗位需求和职业类证书考试要求，对接真实职业场景或工作情境，在实践中提升学生专业技能、职业能力和劳动品质。包括运动处方实训、运动营养指导实训、运动训练指导实训、运动康复实训、运动健康咨询与指导技能实训、急救救护实训、体育专项技能实训等。

表：技能实训课程主要教学内容与教学要求

序号	课程名称（学时）	主要教学内容	教学要求
1	运动处方实训 (1周/30学时)	运动处方内容；运动处方的制定与应用。	通过案例教学，使学生具备根据不同对象制定具有差异性和合理性的运动处方，具备从事运动指导的综合能力。
2	运动营养指导实训 (1周/30学时)	健身运动的合理营养；常见慢性病患者锻炼期的膳食营养；运动员膳食营养；运动者营养需求的满足。	通过模拟不同运动者营养需求，制定相应的营养方案，掌握运动营养指导的理论、实践能力。
3	运动训练指导实训 (1周/30学时)	运动训练基本原则；运动训练负荷选择；运动员训练周期；运动员训练方法。	使学生掌握指导不同项目的运动遵循合理的训练原则，安排恰当的运动负荷，以及训练周期的布置。
4	运动康复实训 (1周/30学时)	运动推拿关节类手法；颈部疾患；肩部疾患；肘部疾患；腕部疾患；胸部疾患；腰部疾患臀部疾患膝部疾患；踝部疾患等。功能性贴扎技术的基本操作；功能性贴扎技术的疗效；评定技术；上下肢运动系统功能障碍；颈、胸、腰、骨盆和骶髂关节功能障碍；软石膏技术；功能障碍医疗贴扎；水肿；姿势矫正贴扎等。	学生应掌握运动推拿的基本手法、经穴按摩、常见运动损伤的推拿治疗和运动中的保健推拿，做到理论联系实际，以实践为主，注重实际应用能力的培养和提高。 要求学生能够针对人体不同部位的解剖特点及损伤性质进行恰当的贴扎方法和制定正确的康复目标；

5	运动健康咨询与指导技能实训 (1周/30学时)	健康基本概念及内涵；运动促进健康的具体途径及功能；合理运动的方法。	使学生能够解答有关健康、运动如何促进健康的问题，能够帮助客户树立正确的健康观和运动观。
6	应急救护实训 (1周/30学时)	心肺复苏；AED的使用；止血包扎；骨折固定搬运。	掌握中暑、出血、骨折等常见突发急病和事故的紧急救治方法。
7	体育专项技能实训 (1周/30学时)	舞蹈啦啦操；健身健美；篮球等。	掌握体育舞蹈啦啦操常用教学方法；掌握健身健美的基本理论知识、基本技术和基本技能，熟练掌握若干健身健美训练的方法。掌握篮球教学的基本方法等。

八、教学进程及学时安排

(一) 教学时间表

学期	学期周数	理论与实践教学		集中实践教学课程和环节		机动周
		授课周数	考试周数	实训、实习、毕业设计(论文)、社会实践、入学教育、军训等	周数	
一	20	17	1	军事理论与训练	1	0
				专业认识与入学教育	1	
二	20	17	1	劳动实践	1	1
三	20	17	1	运动处方实训	1	1
四	20	17	1	运动营养指导实训	1	1
五	20	17	1	运动训练指导实训	1	1
六	20	17	1	运动康复实训	1	1
七	20	17	1	运动健康咨询与指导技能实训	1	1
八	20	17	1	应急救护实训	1	1
九	20	17	1	体育专项技能实训	1	1
十	20	0	0	毕业论文、岗位实习	18	2
合计	200	153	9		28	10

(二) 专业教学进程安排表 (见附件)

(三) 学时安排表

序号	课程类别	学时	占比	要求
1	公共基础课程	1943	39.1%	不低于 1/3
2	专业课程	2372	47.8%	
3	集中实践教学环节	660	13.3%	
总学时		4975	/	/
其中：任选课程		542	10.9%	不低于 10%
其中：实践性教学		2797	56.2%	不低于 50%

说明：实践性教学学时包括采用理实一体化形式进行教学的实践学时和集中实践形式进行教学的实践学时。

九、教学基本条件

（一）师资队伍

按照“四有好老师”“四个相统一”“四个引路人”的要求建设专业教师队伍，将师德师风作为教师队伍建设的第一标准。

1. 队伍结构

运动健康指导专业专任教师 11 人，师生比约 1 : 6，“双师型”教师 8 人，占比 82%，高级职称教师 4 人，占比 36%，研究生学历教师 8 人，专任教师队伍职称、年龄等梯队结构合理。同时选聘热爱体育（江苏常州）体育文化科技有限公司总经理张巍、常州体育产业集团有限公司发展部经理龚艳、常州体育医院主任医师罗海军担任企业导师，组建了一支校企合作、专兼结合的教师团队，并定期开展专业教研活动。

2. 专任教师

专任教师要有理想信念、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心；均具有教师资格和体育专业有关证书；具有运动训练、体育教育等相关专业本科及以上学历；具有体育专业理论和实践能力；能够落实课程思政要求，挖掘专业课程中的思政教育元素和资源；能够运用信息技术开展混合式教学等教法改革；能够跟踪体育新技术发展前沿，开展技术研发与社会服务；专业教师每年至少 1 个月在企业或实训基地实训，每 5 年累计不少于 6 个月的企业实践经历。

表：专业专任教师师资队伍情况

序号	姓名	性别	年龄	学历	职称
1	沈洪芳	女	44	本科	副教授
2	孙婷婷	女	40	硕士	副教授
3	余旭东	男	55	本科	中学高级教师
4	储群伟	女	53	本科	高级讲师
5	蒋聪	男	33	硕士	讲师
6	施朝	男	33	硕士	讲师
7	吕圣洋	男	32	硕士	讲师
8	徐建冲	男	32	硕士	讲师
9	汪涛	男	29	硕士	讲师
10	赵丽丹	女	29	硕士	助讲
11	王诗雅	女	26	硕士	助讲

3. 专业带头人

专业带头人沈洪芳老师，教育硕士，副教授，健美操国家二级裁判，常州职教体育学科中心组成员。多次获常州市教育局嘉奖，局优秀团干部、常州市高校优秀青年体育教师、江苏省健美操啦啦操大赛优秀教练员、发表省级刊物论文多篇，参与多个省级重点课题，获省研究成果一、二等奖。有较强的运动实践能力，能够较好地把握国内外运动健康行业、专业发展，能广泛联系本地体育行业企业，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，在运动健康指导专业改革发展中起引领作用。

4. 兼职教师

兼职教师 4 名，主要从校企合作单位，如常州杰福瑞体育文化传播有限公司等相关行业企业中聘任，兼职教师均具有扎实的专业知识和丰富的实际工作经验，了解教育教学规律，能承担相关专业课程教学、实习实训指导和学生职业发展规划指导等教学任务。

表：兼课教师师资队伍情况

序号	姓名	性别	年龄	学历	职业资格证书
1	哈俊齐	男	27	本科	体育舞蹈国家一级教师、国家二级裁判、啦啦操教练员证
2	陈志豪	男	27	本科	中国篮协 E 级教练员、体适能教练员
3	王创创	男	24	大专	中国篮协 E 级教练员
4	单意博	男	23	大专	江苏省篮协 C 级教练员

（二）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、实验室、实训室和实训实习基地。

1. 专业教室

具备利用信息化手段开展混合式教学的条件。一般教室配备黑（白）板、多媒体计算机、投影设备、音响设备，具有互联网接入或无线网络环境及网络安全防护措施。安装应急照明装置并保持良好状态，符合紧急疏散要求，安防标志明显，保持逃生通道畅通无阻。

2. 校内外实训场所

校内外实训场所从实景、实境的角度出发，配备能够满足开展健身健美实训、体育舞蹈实训、瑜伽实训、健美操啦啦操实训、人体科学实训、应急救护实训、球类活动基地、户外拓展基地实训、体适能实训等实训要求的教学软硬件设施设备。实训指导教师确定，实训管理及实施规章制度齐全。

表：校内外实训场所基本要求

序号	校内外实训场所	主要功能	主要设施设备配置建议
1	健身健美实训室	健身指导、体能训练指导技能实训	配备跑步机、椭圆机、龙门架、卧推架、深蹲架等联合健身器械
2	体育舞蹈实训室	体育舞蹈项目训练	配备电视机、音响、把杆、镜子
3	瑜伽实训室	瑜伽项目训练	电视机、音响、瑜伽垫、镜子
4	健美操、啦啦操实训室	健美操、啦啦操项目训练	电视机、音响、把杆、镜子
5	人体科学解剖实训室	运动生理学、解剖学实验教学	配备人体骨架、心肺、关节模型、生理解剖挂图等
6	应急救护实训室	应急救护情景模拟和急救技能练习	配备急救护理有关的护理床、模拟人、AED、夹板、绷带、三角巾、止血带等
7	球类活动基地(综合体育馆、室外篮、排、足、网球场)	篮、排、足、乒、羽、网球项目训练	室内大屏、音响、篮球架、排球架、足球门、羽毛球架、网球网架、乒乓球桌等
8	户外拓展基地	户外拓展项目训练	攀岩、空中抓杠、软梯、高空断桥、毕业墙、背摔、电网、移花接木、有轨电车等
9	体适能实训室	体适能测试、发展方法及体适能教学训练	跳箱、泡沫垫、壶铃、绳梯、吊环、海绵球、药球、标志桶等

3. 实习场所

本专业具有稳定的校外实训实习基地。遵循长期规划、深度合作、互助互信的原则，经实地考察后，确定合法经营、管理规范，人才培养、选拔体系比较完善的常州飞步体育管理有限公司、常州杰福瑞体育文化传播有限公司、常州市明日星培训中心、常州星剑体育文化有限公司、常州恩德体育发展有限公司、江苏博跃汇体育文化产业有限公司等为实习基地，可完成运动健康相关工作的管理运营与推广、运动损伤理疗、体育市场运动健康领域的项目营销和客户服务、运动处方制定、大众体育项目的指导和教授等实习活动；配备了相应数量的企业指导教师对学生实习实训进行指导和管理；有保证实习生日常工作、学习、生活的规章制度，有安全、保险保障，签署学校、学生、实习单位三方协议。符合《职业学校学生实习管理规定》《职业学校校企合作促进办法》等对实习单位的有关要求。

表：主要校外实训场所基本情况

序号	合作单位	合作形式
1	常州飞步体育管理有限公司	岗位实习、教师企业实践基地
2	常州杰福瑞体育文化传播有限公司	岗位实习、教师企业实践基地
3	常州明日星培训中心	岗位实习、教师企业实践基地
4	常州星创体育文化有限公司	岗位实习、教师企业实践基地
5	常州恩德体育发展有限公司	岗位实习、教师企业实践基地

（三）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需要的教材、图书及数字化资源等。

1. 教材选用

依据国家、省、学院关于教材的相关规定，学校制定了《常州旅游商贸分院教材选用和管理办法(试行)》、《常州旅游商贸分院校本教材开发和管理办法》等制度。

2. 图书文献配备

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。在购置综合人文素养类书籍的基础上，配置了管理类、营养类、运动健康类、教育心理类等学科基础书籍，订阅运动健康专业领域的优秀期刊；重点采购运动解剖学、运动生理学、体育保健、运动康复技术以及体质健康测试与评价类专业书籍和文献。

3. 数字教学资源配置

充分利用智慧职教平台有关体育类专业国家教学资源库中相关数字化资源。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、数字教材等专业教学资源库，种类丰富、形式多样、使用便捷、动态更新，能满足日常教学要求。

十、质量保障

1. 依据学校《专业设置与动态调整实施办法》，加强专业调研及专业论证，制订并滚动修订专业实施性人才培养方案。

2. 依据学校《课程管理制度》，制订并滚动修订课程标准，积极引进企业优质资源，校企合作开设课程、共建课程资源。

3. 依据学校《教学质量监控制度》等相关制度，加强教学质量监控管理，持续推进人才培养质量的诊断与改进。

4. 办学单位应严格规范做好学生综合素质评价工作。按照《学院五年制高职学生综合素质评价实施方案》《学院五年制高职学生综合素质评价指标》，对学生五年全周期、德智体美劳全要素进行纵向与横向评价，促进五年制高职学生个性化成长和多样化成才。

5. 依据学校《教学管理规范实施细则》，加强日常教学的运行与管理，建立健全巡课、听课、评教、评学等制度，严明教学纪律，强化教学组织功能，保持优良的教育教学秩序。

6. 学校作为联院其他专业建设指导委员会的委员单位，积极参加专指委举办的各类专业建设和教学研究活动。

7. 依据学校《教研室工作条例》，建立集中教研制度，定期召开教学研讨会议，定期开设公开课、示范课并集中评课，通过集中研讨、评价分析等有效提升教师教学能力，持续提高人才培养质量。

8. 依据学校《学生综合素质评价发展规划》《学生综合素质评价实施方案》《学生综合素质评价量化指标评分细则》等制度，对学生五年全周期、德智体美劳全要素进行纵向与横向评价，引导学生积极主动发展，促进五年制高职学生个性化成长和多样化成才。

9. 依据学校《毕业生就业跟踪管理制度》，建立毕业生跟踪反馈机制及社会评价机制，由第三方机构撰写《毕业生培养质量评价报告》，就就业质量、人才服务贡献、学习成果、培养过程反馈、支持服务反馈等进行分析，定期评价人才培养质量和培养目标达成情况。

十一、毕业要求

学生学习期满，经考核、评价，符合下列要求的，予以毕业：

1. 符合学生学籍管理规定且思想政治表现综合考核达合格以上等第；
2. 修完本方案课程及各教学环节，取得不低于 270 学分，且公共基础课程、专业基础课程及专业核心课程成绩均合格；
3. 取得初级救护员（中国红十字会，初级）或营养配餐师（常江苏省常州技师学院，四级）等职业技能等级证书；
4. 取得公共英语一级或全国计算机等级考试一级 B 证书；
5. 毕业论文、实践性教学环节均达合格以上等第。

十二、其他事项

（一）编制依据

1. 《教育部关于职业院校专业人才培养方案制订与实施工作的指导意见》（教职成(2019) 13 号)
2. 《教育部职业教育与成人教育司关于组织做好职业院校专业人才培养方案制订与实施工作的通知》（教职成司函〔2019〕61 号)
3. 《高等职业教育专科运动健康指导专业简介》
4. 《关于深入推进五年制高等职业教育人才培养方案制（修）修订工作的通知》（苏联院教(2023) 32 号)
5. 《江苏省教育厅关于印发五年制高等职业教育语文等十门课程标准的通知（苏教职函【2023】34 号）》

（二）执行说明

1. 规范实施“4.5+0.5”人才培养模式，每学年教学时间 40 周。军训依照常州市教育主管部门统一安排开设。岗位实习时间为 6 个月。
2. 理论教学和实践教学按 16-18 学时计 1 学分。集中开设的技能实训课程及实践性教学环节按 1 周计 30 学时 1 个学分。学生取得行业企业认可度高的有关职业技能等级证书或已掌握有关技术技能，可按一定规则折算为学历教育相应学分。本专业学生每学期参加一项社团活动，奖励 1 学分；在校期间参加各级各类技能大赛、创新创业大赛等并获得奖项的同学，按照奖项级别和等级，给予相应的学分奖励。其中市级一

等奖奖励学分 3 分、二等奖奖励学分 2 分、三等奖奖励学分 1 分；省级一等奖奖励学分 5 分、二等奖奖励学分 4 分、三等奖奖励学分 3 分；国家级一等奖奖励学分 7 分、二等奖奖励学分 6 分、三等奖奖励学分 5 分。

3. 思想政治理论课程和历史课程，因集中实践周导致学时不足的部分，利用自习课补足。

4. 坚持立德树人根本任务，全面加强思政课程建设，整体推进课程思政，充分发掘各类课程的思想教育资源，发挥所有课程育人功能。

5. 根据教育部要求，以实习实训课为主要载体开展劳动教育，并开设劳动精神、劳模精神和工匠精神专题教育 30 学时。同时，在其他课程中渗透开展劳动教育，在课外、校外活动中安排劳动实践，设立劳动周。

6 技能实训课程根据相关专业课程在同一学期开设。“运动处方技能实训”与“运动处方”课程匹配，“运动营养指导实训”与“运动营养学”课程匹配，“运动训练指导实训”与“运动训练与指导”课程匹配，“运动康复实训”与“运动治疗技术”课程匹配，“运动健康咨询与指导技能实训”与“社会体育指导员公共理论”课程匹配，“应急救护实训”与“应急救护”课程匹配，“体育专项技能实训”与“体育专项技能训练”课程匹配。

7. 任选课程根据常州特色，结合本校优势课程，开设公共基础任选课程 5 门、专业拓展任选课程 6 门，在专业群中进行混班选课。具体按“附件 2：五年制高等职业教育运动健康指导专业任选课程开设安排表（2023 级）”进行安排。

8. 将实践性教学安排与职业类证书考核有机结合，使学生具备体现修读五年制高等职业教育运动健康指导专业核心能力的职业类证书所需要的知识和技能。在课程教学中提升学生普通话、英语、计算机等通用能力。

9. 为保证开足每门课程所需学时和教学内容，“军事理论与训练、专业认识与入学教育等课程所占用的其他课程的学时将利用学生自习课时补足。

10. 加强和改进美育工作，以美术、音乐课程为主体开展美育教育，积极开展艺术实践活动。第 1 学期和第 2 学期分别开设美术、音乐课程（各 17 课时、1 学分）。

11. 依据学校《五年制高职毕业论文（设计）管理办法》，加强毕业论文全过程管理，引导学生遵循学术规范和学术道德。

12. 本专业严格执行教育部颁发的《职业学校学生实习管理规定》和《高等职业院校运动健康指导专业岗位实习标准》要求，与合作企业共同制定岗位实习计划、实习内容，共同商定指导教师，共同制定实习评价标准，共同管理学生实习工作。

(三) 研制团队

序号	姓名	单位名称
1	王诗雅	江苏联合职业技术学院常州旅游商贸分院
2	蒋聪	江苏联合职业技术学院常州旅游商贸分院
3	孙婷婷	江苏联合职业技术学院常州旅游商贸分院
4	汪涛	江苏联合职业技术学院常州旅游商贸分院
5	沈洪芳	江苏联合职业技术学院常州旅游商贸分院
6	周杨	江苏联合职业技术学院常州旅游商贸分院
7	罗海军	常州体育医院
8	杨建哲	河海大学体育系
9	徐文杰	常州工程学院体育学院

附件 1

五年制高等职业教育运动健康指导专业教学进程安排表

类别	性质	序号	课程名称	学时及学分			每周教学时数安排										考核方式			
				学时	实践教学学时	学分	一	二	三	四	五	六	七	八	九	十	考试	考查		
							17+1周	17+1周	17+1周	17+1周	17+1周	17+1周	17+1周	17+1周	14+4周	18周				
公共基础课程	必修课程	1	中国特色社会主义	36	2	2	2										√			
		2	心理健康与职业生涯	36	2	2		2										√		
		3	哲学与人生	36	2	2			2									√		
		4	职业道德与法治	36	2	2				2								√		
		5	思想道德与法治	48	16	3					3							√		
		6	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论	32	0	2							2					√		
		7	习近平新时代中国特色社会主义思想概论	48	0	3								3				√		
		8	形势与政策	24	0	1							总8	总8	总8			√		
		9	语文	306	48	18	4	4	4	2	2	2						√		
		10	数学	272	24	16	4	4	2	2	2	2						√		
		11	英语	272	48	16	4	4	2	2	2	2						√		
		12	信息技术	128	64	8	2	2	2	2								√		
		13	体育与健康	288	256	17	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			√	
		14	艺术（美术、音乐）	36	12	2	1	1											√	
		15	历史	72	12	4	2	2											√	
		16	国家安全教育	17	4	1							1						√	
		17	地理	64	12	4	2	2											√	
		任选课	18	（见选修课程安排表）	192	0	12					4	2	2	4			√		
公共基础课程小计				1943	504	115	23	23	14	12	11	12	7	7	6	0				
专业课程	专业基础课程	必修课程	1	运动解剖基础	136	56	8	4	4									√		
			2	运动生理基础	102	18	6			2	4								√	
			3	运动心理基础	68	12	4					4							√	
			4	社会体育指导员公共理论	68	8	4						4						√	
			5	体质测量与评定	68	34	4							4					√	
			6	体育专项技能训练	758	690	47			4	4	8	6	8	8	8				√
			7	体育概论	68	8	4	2	2										√	
	专业核心课程	必修课程	8	运动营养学	68	8	4			4									√	
			9	运动处方	68	8	4				4								√	
			10	少儿体适能	68	34	4				4								√	
			11	运动训练与指导	68	60	4					4							√	
			12	运动治疗技术	68	51	4						4						√	
	专业拓展课程	必修课程	13	户外拓展与体育游戏	68	60	4			4									√	
			14	健身教练	68	60	4						4						√	
			15	沟通技巧	68	60	4							4					√	
		任选课	16	（见选修课程安排表）	350	286	21					2	8	4	8			√		
	技能实训课程	必修课程	17	运动处方实训	30	30	1			1周									√	
			18	运动营养指导实训	30	30	1				1周								√	
			19	运动训练指导实训	30	30	1					1周							√	
			20	运动康复实训	30	30	1						1周						√	
			21	运动健康咨询与指导技能	30	30	1							1周					√	
			22	急救救护实训	30	30	1								1周				√	
			23	体育专项技能实训	30	30	1									1周			√	
专业课程小计				2372	1663	137	6	6	16	18	16	16	20	16	16					
集中实践教学环节	1	军事理论与训练	30	30	1	1周											√			
	2	专业认识与入学教育	30	30	1	1周											√			
	3	劳动实践	30	30	1		1周										√			
	4	社会实践			1		√		√		√		√				√			
	5	毕业论文	120	120	4									4周			√			
	6	岗位实习	420	420	14										14周		√			
集中实践教学环节小计				660	630	22	2周	1周	1周	1周	1周	1周	1周	1周	5周	14周				
合计				4975	2797	274	29	29	28	28	27	28	27	27	22	14周				

附件 2

五年制高等职业教育运动健康指导专业任选课程开设安排表（2024 级）

任选课程类别	序号	课程名称	开设学期	学时	学分	选课方式
公共基础课程 任选课程	1	中国历史人文地理/红色旅游与文化遗产/ 硬笔书法	第 6 学期	34	2	专业群内混班选课
	2	新青年·习党史/光影中国/ PPT 演示与制作	第 6 学期	34	2	
	3	江南史/趣味英语与翻译/书法	第 7 学期	34	2	
	4	PPT 演示与制作/创新创业实战/ OFFICE 高级应用	第 8 学期	34	2	
	5	影响力从语言开始/电影与幸福感/中国古典小说鉴赏	第 9 学期	28	2	
	6	今天的日本/突发事件及自救互救/影视作品赏析	第 9 学期	28	2	
小 计				192	12	
专业拓展课程 任选课程	1	瑜伽/武术	第 6 学期	34	2	专业群内混班选课
	2	体育统计学/体育保健学	第 7 学期	68	4	
	3	体育营销学/轮滑	第 7 学期	68	4	
	4	应急救护/教育学	第 8 学期	68	4	
	5	体能训练理论与实践/体育舞蹈	第 9 学期	56	4	
	6	飞盘/体育场馆经营与管理	第 9 学期	56	4	
小 计				350	22	