

专业代码： 770303

西安市体育运动学校

人才培养方案

西安市体育运动学校办公室审核

西安市体育运动学校委员会审定

2023 年 6 月

目 录

一、专业基本信息	1
二、招生对象	1
三、学制及学历	1
四、职业方向	1
五、培养目标与培养规格	1
六、课程设置	3
七、教学进程总体安排	14
八、实施保障	16
九、毕业要求	20

西安市体育运动学校

运动训练专业人才培养方案

一、专业基本信息

(一) 专业名称

运动训练

(二) 专业代码

770303

二、招生对象

思想品德优良，爱国守法、身体健康、热爱体育、具备体育运动基本素质的初中毕业生。

三、学制及学历

(一) 学制

标准学制三年

(二) 学历

中专

四、职业方向

本专业的毕业生主要面向高水平运动队、高等院校、俱乐部教练员、体育指导、游泳救生员、社会体育指导员等。

五、培养目标与培养规格

(一) 培养目标

根据中华人民共和国体育总局、中华人民共和国教育部令（第14号）《中等体育运动学校管理办法》对运动学校人才培养的要求及教职成【2019】13号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，确定本专业的培养目标。

本专业坚持“立德树人、德体并修、训学结合、体教融合”的育人机制，与体育事业、体育产业发展建设要求相适应，德、智、体、美、劳全面发展，热爱社会主义祖国，能够将实现自身价值与服务人民群众结合起来；具有基本的科学文化素养、继续学习的能力和创新能力；具有良好的职业道德，掌握必要的文化基础知识、专业知识和比较熟练的职业技能，具有较强的就业能力和一定的创业能力；具有健康的身体和心理；具有基本的欣赏美和创造美的能力。系统掌握现代化科学训练理论和方法，具有较高运动技术水平的运动员和能从事专项训练或体育俱乐部健身指导的教练员，基本具备赛事策划、组织、管理能力的一专多能的技能型人才。

（二）培养规格

根据运动训练专业人才培养目标和“五育并举”、“三全育人”的人才培养要求，本专业主要培养学生的以下能力：

1.素质能力：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，热爱体育，弘扬体育精神。

2.专业能力：掌握必备的专业理论知识、选材方法和相关法律法规、政策条例；具备科学制定训练计划和训练效果评价的能力；具备较强的示范讲解和训练指导能力；具有较强的应急处置能力；了解相关专业的基本知识并具备一定的赛事组织和管理能力。

3.方法能力：具有稳定的心理素质，掌握一定的分析问题和解决问题的能力；有独立获取本专业知识、更新知识和应用知识的能力；能根据不同的本专业任务检索相关文献的能力。

4.社会能力：具有良好的口头表达能力、社交能力；有较强的适应能力、合作能力、承受能力及创新能力。

六、课程设置

本专业课程设置分为公共基础课、专业基础课、专业技术课和专业拓展课。

（一）公共基础课

公共基础课包括思想政治、语文、数学、英语、信息技术、体育与健康、公共艺术、历史、物理、化学等 10 门课程。

公共基础课程基本要求

序号	课程名称	主要教学内容和要求	学时
1	思想政治课	依据教育部 2020 年《中等职业学校思想政治课程标准》开设，并与专业实际和行业发展密切结合。	200

2	语文	依据教育部2020年《中等职业学校语文课程标准》开设，在初中语文的基础上，进一步加强阅读训练，提高学生阅读能力；加强文学作品阅读教学，培养学生欣赏文学作品的的能力；加强写作和口语交际训练，提高学生应用文写作能力和日常口语交际水平。通过课内外的教学活动，使学生进一步巩固和扩展必需的语文基础知识，养成自学和运用语文的良好习惯，接受优秀文化熏陶，形成高尚的审美情趣。	300
3	数学	依据教育部2020年《中等职业学校数学课程标准》开设，在初中数学的基础上，进一步学习数学的基础知识。必学与限定选学内容：集合与逻辑用语、不等式、函数、指数函数与对数函数、任意角的三角函数、数列与数列极限、向量、复数、解析几何、立体几何、排列与组合、概率与统计初步。通过教学，提高学生的数学素养，培养学生的基本运算、基本计算工具使用、空间想像、数形结合、逻辑思维和简单实际应用等能力，为学习专业课打下基础。	260
4	英语	依据教育部2020年《中等职业学校英语课程标准》开设，在初中英语的基础上，巩固、扩展学生的基础词汇和基础语法；培养学生听、说、读、写的基本技能和运用英语进行交际的能力；使学生能听懂简单对话和短文，能围绕日常话题进行初步交际，能读懂简单应用文，能模拟套写语篇及简单应用文；提高学生自主学习和继续学习的能力，并为学习专门用途英语打下基础。1.培养学生英语学习的兴趣和习惯，帮助他们掌握英语学习的方法和策略。2.培养学生英语文化素养，了解英语国家的文化、历史、地理、经济、政治等方面的基本知识。3.培养学生跨文化交际能力，能够理解和尊重不同文化之间的差异，并能够进行有效的跨文化交流。	200
5	信息技术	依据教育部2020年《中等职业学校信息技术课程标准》开设，围绕中等职业学校信息技术学科核心素养，引导学生通过学习与实践，增强信息意识，掌握信息化环境中生产、生活与学习技能等，通过理论知识学习、基础技能训练和综合应用实践，培养中等职业学校学生符合时代要求的信息素养和适应职业发展需要的信息能力。通过教学帮助学生认识信息技术对当今人类生产、生活的重要作用，理解信息技术、信息社会等概念和信息社会特征与规范，掌握信息技术设备与系统操作、网络应用、图文编辑、数据处理、程序设计、数字媒体技术应用、信息安全和人工智能等相关知识与技能，综合应用信息技术解决生产、生活和学习情境中各种问题；在数字化学习与创新过程中培养独立思考和主动探究能力，不断强化认知、合作、创新能力，为职业能力的提升奠定基础。	80
6	体育与健康	依据教育部2020年《中等职业学校体育与健康课程标准》开设，以身体练习为主要手段，以促进学生的身心健康和全面发展为目标。通过传授体育与健康知识、技能和方法，提高学生的体育运动能力，培养运动爱好和专长，使学生养成终身体育锻炼的习惯。通过运动能力、健康行为和体育精神三个方面的教学，促进学生喜爱并积极参与体育运动，学会锻炼身体的科学方法，掌握1-2项体育运动技能，提高职业体能水	40

		平；树立健康观念，形成健康文明的生活方式；遵守体育道德规范和行为准则，发扬体育精神，塑造良好的体育品格，增强责任意识、规则意识和团队意识。帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志，使学生在运动能力、健康行为和体育精神三方面获得全面发展。	
7	公共艺术	依据教育部 2020 年《中等职业学校艺术课程标准》开设，并与专业实际和行业发展密切结合。	60
8	历史	依据教育部 2020 年《中等职业学校历史课程标准》开设，并与专业实际和行业发展密切结合。	100
9	物理	依据教育部 2020 年《中等职业学校物理课程标准》开设，并与专业实际和行业发展密切结合。	40
10	化学	依据教育部 2020 年《中等职业学校化学课程标准》开设，并与专业实际和行业发展密切结合。	60

(二) 专业基础课

专业基础课包括运动人体科学概论、运动营养学、运动心理学、社会体育学基础、运动训练学基础、体育概论、运动损伤与防护和反兴奋剂等 8 门课程。

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
运动人体科学概论	<p>1. 知识教学目标 了解运动中人体主要器官系统的基本结构和基本知识。初步掌握运动中人体主要器官系统的功能特点和训练中应注意的问题及掌握医务监督方法和运动伤病防治的有关知识。</p> <p>2. 能力培养目标 能用简单的医学检查方法对自己的身体状况进行医务监督。初步掌握按摩手法、常用穴位、止血法和绷带包扎法。掌握按摩手法在运动中的应用和闭合性软组织损伤的处理方法。</p> <p>3. 思想教育目标 培养学生认真学习、刻苦钻研的精神，树立爱岗敬业、顽强</p>	<p>1. 运动与人体的调节体系；</p> <p>2. 运动与人体的执行体系；</p> <p>3. 运动与人体的保障体系；</p> <p>4. 生长发育与女子体育卫生；</p> <p>5. 运动医务监督；</p> <p>6. 运动按摩；</p> <p>7. 运动伤病的防治。</p>	<p>了解《运动人体科学概论》的概念、意义、目的任务和基本内容；初步掌握学习方法；了解细胞的组成；了解组织、器官和系统的概念；了解新陈代谢、应激性和兴奋性以及适应性；初步掌握神经调节、体液调节和自身调节。</p>

	拼搏、为国争光的崇高理想。		
运动营养学	<p>(1) 知识教学目的: 了解各种营养素的食物来源、需要量、能量平衡, 掌握各种营养素的生理功能, 根据营养学所学知识, 指导合理膳食。</p> <p>(2) 思想教学目的: 培养学生热爱祖国、拼搏进取、为国争光的理念</p> <p>(3) 能力教学目的: 培养学生赛前、赛中、赛后营养膳食; 降重期间合理搭配饮食。</p>	<p>(1) 运动与营养素;</p> <p>(2) 运动与能量;</p> <p>(3) 常见健身运动的合理营养;</p> <p>(4) 常见慢性病患者锻炼的膳食营养。</p>	<p>本课程采用讲授法、举例法、提问法、分组讨论法和角色扮演法等教学方法。同时利用网络平台, 采用线上线下相结合的教学手段。</p> <p>本课程采用过程性与终结性评价相结合的考核方式。</p>
运动心理学	<p>(1) 知识教学目标 了解心理活动的一般特点和规律, 掌握与运动训练相关的运动心理学基础知识。</p> <p>(2) 能力培养目标 使学生初步具备自我调节心理的能力, 具备一定的分析问题、解决问题的能力, 提高学生理论与实践相结合的能力。</p> <p>(3) 思想教育目标 培养运动员拼搏进取、为国争光的精神, 培养运动员良好的体育职业道德。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 个性与自我修养; 2. 少年期年龄特征; 3. 少年运动员身体训练的心理; 4. 运动技能形成过程的心理分析; 5. 运动战术的心理训练; 6. 比赛状态心理分析; 7. 体育运动中人际关系的优化。 	<p>①了解心理学研究的基本内容, 如认知过程、情感、意志、个性等。掌握运动心理学的定义。</p> <p>②掌握人的心理是客观现实的反映和人的心理是人脑的机能等性质。</p>
社会体育学基础	<p>(1) 知识教学目标: 使学生全面了解社会体育学的基本知识, 初步掌握社会体育相关学科的理论及指导社会不同群体科学开展体育活动的专业知识。</p> <p>(2) 能力培养目标: 使学生初步具备社会体育活动的管理、组织、指导等能力。</p> <p>(3) 思想教育目标: 使学生认识到开展社会体育的实践意义, 培养从事社会体育活动指导工作的责任心。</p>	<p>了解保健体育, 包括健身、养生体育; 医疗、康复体育; 形体、健美体育; 了解休闲体育, 包括娱乐体育; 社交体育; 自然体育; 极限体育; 了解竞技体育, 包括锦标体育; 运动竞赛。</p>	<p>了解社会体育学基本概念和基本内容; 了解社会体育学的研究对象和方法。</p>

<p>运动训练学基础</p>	<p>(1) 知识教学目标: 了解运动训练学基础的基本知识和成为一名优秀运动员所必须具备的条件。初步掌握运动训练的基本原则和竞技训练的作用、意义。掌握运动训练的主要方法、手段和基本要点, 少年女子运动员的训练特点, 训练日记、训练总结的内容、方法及要求。</p> <p>(2) 能力培养目标: 培养学生运用所学到的知识指导和总结运动训练的能力; 正确认识和理解训练计划、训练意图的能力; 观察问题、分析问题、解决问题和自我监控的能力。</p> <p>(3) 思想教育目标: 培养学生热爱祖国、拼搏进取、爱岗敬业、为国争光的精神和良好的体育道德; 培养学生刻苦钻研、努力学习科学文化知识的精神。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 优秀运动员特征; 2. 运动训练的基本原则; 3. 少年运动员体能训练; 4. 少年运动员技术、战术训练; 5. 少年运动员心理训练; 6. 少年女子运动员训练特点; 7. 运动员状态诊断与训练日记; 8. 运动训练计划与训练总结。 	<p>了解竞技体育的概念、特点与意义; 了解运动训练的概念, 初步掌握运动训练在竞技体育中的地位和作用, 掌握现代运动训练的基本特点; 了解运动训练学的概念与基本内容, 初步掌握运动训练学基础的意义。</p>
<p>体育概论</p>	<p>培养学生对体育的整体认识, 掌握体育的基础理论与国家体育的宏观政策; 、方针, 培养学生分析问题和解决问题的能力, 为学校体育、社会体育打好基础, 增强从事体育工作的事业心。</p>	<p>了解体育概念; 体育功能; 体育目的; 体育过程; 体育手段; 体育科学; 体育文化; 体育制度; 体育发展趋势。</p>	<p>通过本课程的讲授与学习使学生了解体育与体育学的指导性课程, 掌握体育概念、体育功能、体育目的、体育手段、体育过程、体育科学、体育文化、体育体制和体育发展趋势, 培养从宏观上、整体上研究体育的本质, 分析问题和解决问题的能力。</p>
<p>运动损伤与防护</p>	<p>能够深刻认识运动损伤发生的规律, 了解运动损伤防护的方法, 系统掌握运动损伤的治疗方法和急救技术, 能够独立使用各种治疗方法和康复技术促进损伤恢复, 提高运动水</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 概述; 2. 治疗方法; 3. 急救技术; 4. 头面部损伤 5. 下肢损伤; 6. 躯干部损伤 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握运动机能生物监控与评价方法、国民体质测量与评价方法、不同人群健身的运动处方原理等专业知识;

	平，以及从事教学、指导、组织、训练和管理的能力。		2. 具有健康管理的独立工作和实践能力； 3. 具有独立分析问题、解决问题及科学创新能力。
反兴奋剂	提高体育运动参与者自觉抵制兴奋的能力，倡导“拿干净金牌”，传播纯洁体育理念，弘扬中华体育精神。	1. 认识兴奋剂； 2. 兴奋剂的危害； 3. 反兴奋剂斗争； 4. 兴奋剂管制； 5. 防止兴奋剂误服误用； 6. 自觉抵制兴奋剂。	实现反兴奋剂教育入脑，入心，入行。

(三) 专业技术课

专业技术课包括田径、跆拳道、拳击、举重、摔跤柔道、篮球、足球、射击射箭、击剑、武术、游泳等课程。

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
田径	1、通过田径教学，使学生能够对所学田径运动技术有正确认识，加深对田径运动在身体锻炼价值和教育价值方面的认识，培养学生对田径技术学练的兴趣和参与的积极性，能够通过田径进行健身锻炼。 2、通过田径教学，发展学生的跑、跳跃、投掷等身体基本活动能力，促进学生耐力、力量、速度、灵敏和柔韧等身体素质的全面发展，提高身体各部位的协同用力能力。 3、通过田径教学，使学生能够掌握中长跑、跨越式跳高和侧向滑步推实心球的基本动作技术，学会运用田径运动的技术和方法科学锻炼身体，促进跑、跳、投等运动技能水平的提高。4、通过田	田径是所有体育运动项目的基础，主要包括径赛和田赛两大类，田径运动不仅体现了人类的速度、力量、耐力和灵敏性，更是衡量一个国家体育发展水平的重要标志。	学生应能基本掌握并运用田径类运动项目的技术，如基本掌握并运用短跑、中长跑、定向越野、跨栏跑、接力跑、跳远、跳高、投实心球等项目的技术。

	径教学，锻炼并培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏、坚忍不拔的精神和意志品质，提升学生心理品质，并在日常锻炼和学习中，能够与同学友好交往、和谐相处，体现出较强的自信和勇于克服困难的优良品质。		
跆拳道	以技击格斗为基础，以修身养性为核心，以磨炼人的意志、振奋人的内在精神气质、培训练习者良好的礼仪及道德为目标。	全面展开力量、速度、柔韧等基本素质，掌握跆拳道课程的基本理论知识和基本技术，具备跆拳道课程的基本教学能力，掌握竞赛组织与裁判的相关知识并有所胜任。充分认识跆拳道课程的观赏性、健身性、实用性等属性，了解跆拳道运动文化特点，理解跆拳道课程对人民尤其是年轻人的生活和工作的重要价值，培养终身体育观念。培养良好的意志品质、创新能力和合作精神。	较全面系统地掌握跆拳道运动的基础理论、基本技术和基本技能。初步掌握跆拳道运动的发展趋势，较规范、熟练地掌握跆拳道的技、战术，具有一定的实战对抗能力。掌握跆拳道教学的一般规律与方法，具有组织基层跆拳道教学、训练、临场指导和裁判工作等能力。
拳击	通过课程学习，使学生熟悉和掌握拳击基础知识，基本动作和基本技法，并具有独立担任群众体育指导工作的能力。	拳击运动概述，拳击技术与战术，拳击竞赛的场地、器材、规划和裁判；拳击基本姿势及基本步法；拳击基本拳法及组合拳；拳击防御技术。	结合自身实际情况，葱粉调动学生勤学苦练的自觉性，教书育人；以学生为主体，有计划、有目的的培养学生分析问题，解决问题及群众体育的组织、指导能力。
举重	掌握举重运动的基本技能和训练方法,提高力量、爆发力和协调能力,培养运动员的专注力和毅力	举重运动概述、规则与裁判法、抓举、挺举技术、力量联系方法等基本内容。	了解举重运动产生、发展等概况,掌握抓举、挺举基本技术和发

			展力量素质的基本原理、方法，了解举重比赛规则及裁判法；初步具备以举重项目为手段，进行教学、健身、进行力量训练等基本能力。同时培养勇敢顽强、坚忍不拔的意识品质与优良作风。
摔跤、柔道	使学生了解和掌握，技能方法，培养学生自我防身的能力及灵活机智、顽强不屈的作风，提高身体素质及健康水平。	柔道，摔跤的起源、发展状况和训练场地要求；安全要求、礼节；基本技、战术。	对柔道、摔跤发展历史及近代开展现状由系统完整的认识。熟练掌握各种技法，能运用到实践练习中，通过学习，提高自身防卫能力及身体健康水平。
篮球	学习篮球基础知识、基本技术、基本战术、基本规则，侧重实战体验。	篮球运动概述，技术、战术分析，竞赛规则与裁判法；准备姿势及移动，投篮、传球、快攻、篮板球、进攻战术、防守战术等。	学生了解篮球运动的基本理论知识，掌握基本技术，基本技能和方法，并能运用基本战术进行比赛。
足球	培养学生集体主义精神，通过足球教学和训练，使学生系统全面和深入掌握本专业的基本技术、基本理论、基本知识和基本教法，以及会制定教学、训练、计划，会组织教学、训练。	了解足球运起源于发展，理解足球运动的价值，了解足球技术、战术的分类，掌握足球技术教学与训练。了解足球运动员的健康保护与营养。了解足球场地的管理，足球竞赛规则，掌握足球裁判法。	使学生清晰把握足球运动的内涵、特征以及发展规律，使所学知识能够运用到学校体育教学上。
射击、射箭	了解两射运动的基础知识，以及基本技术，提高学生身体素质	两射要求及注意事项、两射运动发展	使学生掌握射击、射箭的基本

	质, 增进目力, 培养自控、自信、自觉、集中注意、沉着果断等良好的品质。发展速度、力量、灵敏、柔韧、耐力、协调等身体素质。	历史及现状; 两射的运动特点与锻炼价值; 两射器械的介绍; 基本技术。	技术及要领, 培养学生的竞争意识和超越自我意识, 提高机智、果断、冷静等心理素质。
击剑	了解击剑起源、内容、规则等基本知识; 掌握击剑动作技巧; 提高身体协调、反应速度和敏捷性; 增强意志力、自信心和团队协作能力。	击剑运动发展概况、简要规则、裁判法、竞赛组织; 花剑、重剑、佩剑基本技术、战术。	通过理论与技、战术讲授及学生实践, 使学生了解击剑概况, 掌握基础的攻防技、战术, 简要的规则及裁判法, 学会担任一般水平运动员比赛的组织及裁判工作。
武术	掌握和运用武术运动的基本知识和技能, 能通过习武活动调节情绪, 改善心理状态, 发展并保持与专项有关的体能, 培养学生正确的竞争意识、顽强的意识品质及良好的合作精神。	以徒手和器械的攻防动作为主要锻炼内容。兼有攻法运动、套路、格斗三种形式, 包括了踢、打、摔、拿、击、刺、劈、砍等。	使学生能够系统扎实地掌握武术基本功, 徒手套路, 器械套路, 对练动作及基本理论知识, 通过教育培养学生养成终身锻炼身体的良好习惯。
游泳	1、了解游泳运动的历史、现状、国内外发展趋势。教学学生熟练掌握蛙泳腿部技术动作的基本知识、方法和技能; 2、帮助学生树立“健康第一”的理念, 在运动中培养学生运动兴趣, 增强身体素质, 基本形成自觉锻炼习惯, 提高情绪调控能力, 拥有健全的人格。	全面了解游泳运动的基本理论知识, 运动技能特点及规则, 科学地进行素质锻炼, 提升身体机能, 熟悉水性, 掌握蛙泳腿部技术动作。	了解游泳装备及其应用, 了解游泳运动的安全与卫生常识, 了解水环境的物理特性, 掌握游泳运动健身锻炼方法。

(四) 专业拓展课

专业拓展课包括社会体育指导员、游泳救生员、体育休闲娱乐理论与实践、体育测量与评价、田径裁判和篮球裁判等六门课程。

课程名称	课程目标	主要内容	教学要求
社会体育 指导员	通过对这门课的学习，使学生对社会体育指导员的产生、发展及从业要求都有比较系统全面的了解，帮助学生正确、深入认识社会体育指导员，明确工作职责、服务方式与服务规范、作用，培养职业道德、素养与从业能力。	1. 社会体育指导员兴起的原因与背景；2. 社区体育构成要素；3. 社会体育指导员在群众体育发展中的作用；4. 社会体育指导员应履行的工作职责；5. 社会体育指导员从事社会体育工作的主要方式；6. 社会体育指导员从事社会体育工作的服务规范；7. 社会体育指导员的概况。	认真贯彻教学大纲，围绕重点并有所侧重，突出科学性、思想性与实践性的特点，以助学生正确认识和理解社会体育指导员，把握工作职责、服务方式与服务规范、作用，培养职业道德、素养与从业能力。
游泳救生员	以游泳运动为载体，传授游泳救生基本理论知识，技术，技能和游泳安全管理等多方面的最新理论知识。提高学生水中救助水平，发展自己的救护才能，形成良好的安全救助意识，培养学生水中救助后备力量。	游泳救生基本理论，技术，现场急救技术。	在科学合理的教学和锻炼过程中，有效提高安全救助意识，能够有效保护自己，必要时挽救他人生命。
体育休闲娱乐 理论与实践	巩固提高体育与健康相关理论的基础上，掌握体育休闲娱乐的社会发展必要要求，探索适应小康社会的体育休闲娱乐理论，符合国情，满足广大群众基本需求。学生掌握体育休闲的基础理论和基本知识，了解新兴娱乐休	休闲论、娱乐论、游戏论、健康论、教育论、经营管理及休闲娱乐运动项目。极限运动、海陆空运动、滑雪运动、民间休闲娱乐运动等项目相关知识。	掌握体育与健康概念，掌握健康的评价方法，了解获得健康的主要途径。了解娱乐的目的。熟悉游戏的根本意义。熟悉健康的四大基石，树立健康意识。掌握教育的主要要素，掌握

	闲体育项目，为今后但是社区辅导员、教师或从事社会体育工作打下良好基础。发挥主动性和创造性，培养学生独立思考和综合分析解决问题的能力。		实施青少年体育休闲娱乐教育的原则，熟悉不同年龄阶段学生的心理特点。掌握体育休闲娱乐经验管理的观念与实施。
体育测量与测评	使学生明确体育与测量评价在体育运动实践工作中的作用，掌握基本理论和常用方法，具备在体育运动实践中正确运用其理论和方法，解决问题的能力。	体育测量与评价概述、基础理论，身体形态测量、心肺功能测量、体质测量。	学生牢固掌握并熟练运用体育测量与评价的实用性，基本知识和基本方法。坚持理论联系实际，掌握体育测量的各种方法，并具有把方法应用到体育实践活动中的能力。
田径裁判	1、了解篮球竞赛主要规则及两人制裁判方法和技巧。 2、掌握正确的篮球手势、区域分工、和跑动步伐。 3、掌握篮球比赛一般编排方法。 4、能够在学校、班级篮球赛中担任临场裁判。 5、能够掌握篮球比赛一般编排方法。	1、篮球运动的概述。 2、篮球运动场地与器材。 3、篮球运动比赛通则。 4、篮球运动的主要规则。 5、裁判员的移动、鸣哨、手势和宣判程序。 6、裁判员的抛球、跳球和跳球后两裁判的移动。 7、裁判员区域分工和职责。	本课程主要采用讲授法、示范法、练习法、纠错法和情景教学法的教学方法。同时利用网络平台，采用线上线下相结合的教学手段。
篮球裁判	1. 了解基本竞赛理论知识 2. 了解基本田赛理论知识 3. 熟悉田径场的设计 4. 能够胜任某一项目的主裁判 5. 能够了解各个项目的规则 6. 能够编排比赛日程表	1、田径裁判竞赛理论知识 2、田径裁判田赛理论知识 3、田径场的设计与规划 4、田径器材的了解与使用 5、田径比赛的组织与安排	本课程采用讲授法，示范法，练习法以及角色扮演的教学手段。同时利用网络平台，采用线上线下相结合的教学手段。

七、教学进程总体安排

(一) 公共基础课教学进程表

			第一学年		第二学年		第三学年		总时 数	学时 百分比
课程 类别	序号	课程名称	20	20	20	20	20	20		
公 共 必 修 课	1	思想政治课	2	2	2	2	2		200	34.8%
	2	语文	3	3	3	3	3		300	
	3	数学	2	2	3	3	3		260	
	4	英语	2	2	2	2	2		200	
	5	历史	1	1	1	1	1		100	
	6	物理	1	1					40	
	7	化学			1	1	1		60	
	8	信息技术	1	1	1	1			80	
	9	公共艺术	1		1		1		60	
	10	体育与健康		1		1			40	
小 计			260	260	280	280	260		1340	

(二) 专业基础课教学进程表

			第一学年		第二学年		第三学年		总时 数	学时 百分比
课程 类别	序号	课程名称	20	20	20	20	20	20		
专 业	1	运动人体科学概论	2	2					80	17.1%
	2	运动营养学					2		40	
	3	运动心理学					2		40	

基础课	4	体育概论	2	2	2	1	1		160
	5	社会体育学基础	1	1	1	2	2		140
	6	运动训练学			1	1			40
	7	运动损伤与防护			2	2			80
	8	反兴奋剂	2	2					80
小 计			140	140	120	120	140		660

(三) 专业技术课教学进程表

课程类别	序号	课程名称	第一学年		第二学年		第三学年		总时数	学时百分比
			20	20	20	20	20	14		
专 业 技 术 课	1	田径(选修)	15	15	15	15	15		1500	48.1%
	2	武术(选修)	15	15	15	15	15		1500	
	3	游泳(选修)	15	15	15	15	15		1500	
	4	篮球(选修)	15	15	15	15	15		1500	
	5	拳击(选修)	15	15	15	15	15		1500	
	6	足球(选修)	15	15	15	15	15		1500	
	7	柔道(选修)	15	15	15	15	15		1500	
	8	跆拳道(选修)	15	15	15	15	15		1500	
	9	皮划艇、赛艇(选修)	15	15	15	15	15		1500	
	10	摔跤(选修)	15	15	15	15	15		1500	
	11	举重(选修)	15	15	15	15	15		1500	
	12	射击、射箭(选修)	15	15	15	15	15		1500	
	13	击剑(选修)	15	15	15	15	15		1500	
	14	认知实习						25(1周)	25	
	15	跟岗实习						25(3周)	75	

	16	顶岗实习						25(10周)	250	
小计			300	300	300	300	300		1850	
技术课总课时数:									1850	

专业技术课可在上述进程表 1—13 课程中选择一项，三年完成。

八、 实施保障

(一) 师资队伍

1.按照《陕西省职业学校办学条件达标工程实施方案》中关于体育类中职学校的办学条件，参照《国家体育总局 教育部关于印发<中等体育运动学校设置标准>的通知》(体青字[2011]88号)中的各项标准，本专业专职教师应按班级 1:2.5-1:3 的比例配备。

2.公共课教师应具有与任教课程对口的全日制本科及以上学历，并取得中等职业学校教师资格。

3.专业课专任教师应具有与任教专业对口的本科学历，并取得中等职业学校教师资格和任教专业相应的职业资格证。双师型教师比例不低于专业教师 30%。专业教学团队中有一定比例的兼职教师，聘请有实践经验的兼职教师应占本校专业教师总数的 20%左右。

4.实习指导教师应具有与任教专业对口的专科以上学历，并取得健身教练职业资格。

5.专任教师每两年必须有两个月企业实践或社会实践。

6.专业课专任教师每五年必须参加一次国家级或省级培训。公共课教师应参加教育教学或新技术的培训。

7.专任教师每年必须参加一次校外教育教学研究活动。

(二) 教学设施

本专业应配备校内实训实习室和校外实训基地。

实习实训环境要具有真实性或仿真性，具备实训、教学、教研等多项功能及理实一体化教学功能。校内实训基地包括基础实训室、专项实训室和综合实训室，满足专业教学要求。

1. 校内实训室配置情况

序号	场所名称	面积 (m ²)
1	科研中心	3174.36
2	射击射箭管理中心	21833
3	篮排球运动管理中心	10000
4	田径运动管理中心	27100
5	游泳运动中心	14000
6	青少年体校	10000
7	举摔柔运动中心	4000
8	足球运动管理中心	20000
9	市体校 (拳击、跆拳道、皮划艇)	2200

2. 校外实习基地情况

本专业应建立稳定的校外实训基地和若干个顶岗实习点，通过校企合作，共同将校外实训基地建成集学生生产实习、“双师型”教师培训的基地。根据本专业岗位实习要求，经过调研和考察，为全面推进校企间“产、学、研”合作，依据互利互惠、优势互补、共同发展的原则，就建立实习、实训、人才培养、技术合作的校企关系，将于各体育俱乐部、运动训练管理中心合作，打造本专业校外实训基地。

（三）教学资源

严格执行国家关于教材选用的有关规定，建立完善的教材选用制度，确保教材选用程序的规范性，优先选用中等职业教育课程改革国家规划新教材。数字资源有教学课件，教学视频、教学辅助软件等。

（四）教学方法

以学生为主体，以职业技能教学为重点，教学方法主要为行动导向教学法、案例教学法、任务驱动法、翻转课堂等，教学过程倡导因材施教，重实践、重现场教学。结合课程教学内容采用多种教学手段，侧重开展演示教学、实验操作教学，保证学生可以在“学中做”，在“做中学”，以实践带动理论教学，突出实践环节和技能教学。

教师在课程设计与教学组织过程中，应将政治思想教育和人文素养教育贯穿于技能教学全过程，采用自主、合作、探究等多种教学方式，从培养学生学习兴趣入手，夯实学生专业基础理论

知识和基本技能水平，逐步培养学生运用理论知识解决实际问题的能力。完善教学管理，改善考评制度，关注学生的整个学习过程，为学生提供更多主动建构知识与拓展能力的空间，以此来展现自我，实现自身价值。

（五）教学评价

本专业教学评价包括对教学过程中教师、学生、教学内容、教学方法手段、教学环境、教学管理等因素的评价，但主要是对学生学习效果的评价和教师教学工作过程的评价。针对不同教学、实践内容以及专业特点，采取不同的手段和方法，突出能力考核评价和综合素养评价，通过教学评价的实施推进素质教育。

1.公共基础课的考核以命题考试为主，根据实际情况可采取随堂考试、统一考试，考核方式可以是试卷考试也可以是面试，考核标准根据不同课程、不同教学内容设定，突出学生对基本文化知识的理解和掌握。学科考试成绩采用百分制，由平时表现（占10%）、平时作业（测验）（占30%）、期末考试（占60%）构成；

2.专业基础课的考核以命题考试为主，采取课程结业考试方式，学科考试成绩采用百分制，由学习态度（占10%）、作业评价（占20%）、实践操作（占30%）、终结性考试（占40%）构成；

3.专业技术课程一般采取过程性考核的方式，评价对象应包括学生知识掌握情况、实践操作能力、学习态度和基本职业素养等方面；

4.专业拓展课以证代考进行评价考核；

5.校外顶岗实习成绩采用校内专业教师评价、校外指导教师评价、实习单位鉴定三项评价相结合的方式，对学生的专业技能、工作态度、工作纪律等方面进行全面评价。

（六）质量管理

结合学校开展的教学诊断与改进工作，切实发挥学校的教育质量保障主体作用和教师、学生在教学质量保障和提高中的主体地位，研究制订《教学质量管理体系实施办法》，不断完善由质量决策指挥、质量标准、质量运行、质量监控、质量评估、信息反馈和质量支持构成的内部质量保证制度体系和运行机制，建立健全覆盖专业教学全过程的教学管理规章制度，包括专业建设、课程建设、教材建设等人才培养质量标准以及课程设计、课堂讲授、实践教学、课程考核等教学环节质量标准等，规范人才培养工作各个环节，并定期梳理教学制度，做好“立、改、废”工作，切实保障教学管理工作的严格执行与教学管理措施的贯彻到位，保证人才培养质量，实现人才培养目标。

九、毕业要求

学生通过三年的学习，修满专业人才培养方案所规定的学分并获得对应职业资格证书至少一种，达到本专业人才培养目标和

培养规格的要求方可准予毕业。在规定时间内未完成学业的学生，可申请作肄业处理。鼓励“一张文凭，多种证书”，学生在取得毕业证书的同时，可积极考取本专业其他相关职业资格证书。如：社会体育指导员资格证、教师资格证等。