

常州旅游商贸高等职业技术学校  
实施性人才培养方案  
(2022 级)

专业名称	运动训练
专业代码	770303
学制	三年
招生对象	初中毕业生或具有同等学力者
学校(盖章)	常州旅游商贸高等职业技术学校
填报日期	2022 年 6 月

# 运动训练专业实施性人才培养方案

## 一、专业及代码

专业类别：运动与休闲类（代码：19）

专业名称：运动训练（专业代码 770303）

## 二、入学要求与基本学制

入学要求：初中毕业生或具有同等学力者

基本学制：3 年

## 三、培养目标

本专业培养理想信念坚定，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、职业道德和创新意识，较强的就业能力和可持续发展的能力；掌握一般运动训练和专项运动训练的分析方法和技术；具有从事专项运动训练与教学培训、竞赛组织与裁判等工作的基本能力；熟悉体育健身类项目的运动训练、运动竞赛等方面的知识理论和政策法规；了解一般运动训练和专项运动训练的发展动态，掌握本专业知识和技术技能，面向健身中心、体育俱乐部和体育培训教育机构等行业，从事专项运动训练与指导、体育项目培训与管理，以及体育竞赛组织与裁判等工作的高素质技能人才。

## 四、职业面向

主要职业 (代码)	职业资格或职业技能等级要求	继续学习专业	
游泳救生员 (4-13-04-03) 社会体育指导员 (4-13-04-01) 教练员 (2-09-07-01) 裁判员 (2-09-07-01)	应急救护资格证 游泳救生员证 营养配餐员证 社会体育指导员证	高职： 休闲体育、运动 训练、体育运营 与管理	本科： 休闲体育、社 会体育指导与 管理

## 五、培养规格

本专业毕业生应在素质、知识和能力等方面达到以下要求。

### 1. 素质

(1) 坚定拥护中国共产党领导和我国社会主义制度，在习近平新时代中国特色社会主义思想指引下，践行社会主义核心价值观，具有深厚的爱国情感和中华民族自豪感。

(2) 崇尚宪法、遵纪守法、崇德向善、诚实守信、尊重生命、热爱劳动，履行道德准则和行为规范，具有社会责任感和社会参与意识。

(3) 具有质量意识、环保意识、安全意识、信息素养、工匠精神、创新思维、全球视野和市场洞察力。

(4) 勇于奋斗、乐观向上，具有自我管理能力和职业生涯规划的意识，有较强的集体意识和团队合作精神。

(5) 具有健康的体魄、心理和健全的人格，掌握基本运动知识和球类、体育舞蹈、健美操等 1—2 项运动技能，养成良好的健身与卫生习惯，良好的行为习惯。

(6) 具有一定的审美和人文素养，能够形成艺术欣赏、朗诵等 1—2 项艺术特长或爱好。

## 2. 知识

(1) 掌握必备的思想政理论、科学文化基础知识和中华优秀传统文化知识。

(2) 熟悉与本专业相关的法律法规以及环境保护、安全消防、卫生急救等知识。

(3) 熟悉与本专业的职场礼仪、沟通技巧等相关知识。

(4) 熟练掌握游泳、健身健美、体育舞蹈、有氧操、田径等运动技能。

(5) 熟练掌握社会体育学、运动人体科学、体育卫生与保健、体育教学基本原理等理论知识。

## 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) 具有较强的语言、文字表达能力和沟通能力。

(3) 具有文字、表格、图像的计算机处理能力，本专业必需的信息技术应用能力。

(4) 具有较强的体育专项技能，独立进行示范、讲解的能力。

(5) 具有妥善处理客户（会员）要求，合理组织教学、训练的能力。

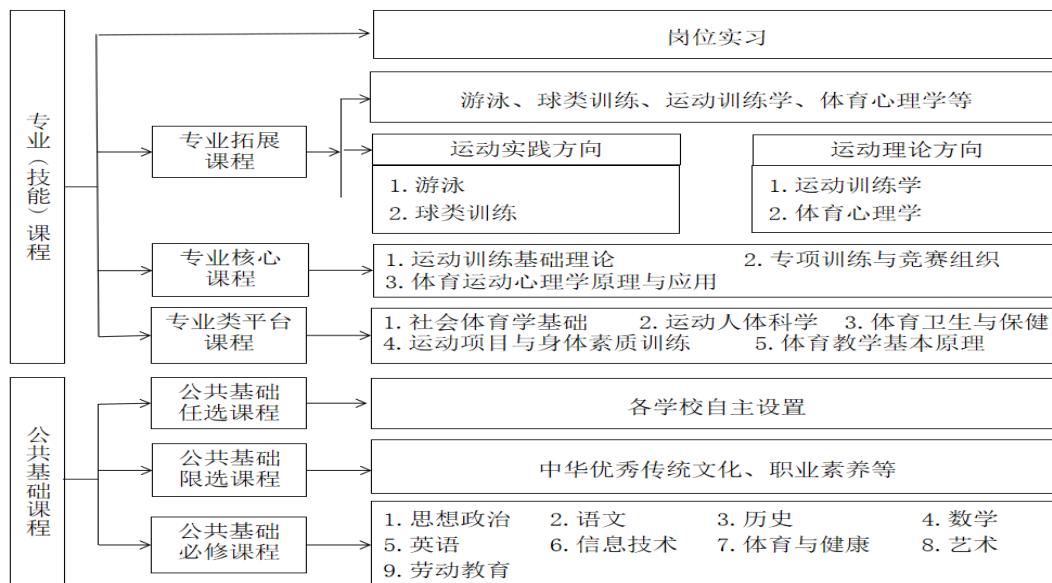
(6) 具有较强的应急救护、突发事件处理的能力。

(7) 具备一定的营养学知识，进行膳食营养辅助运动训练的能力。

(8) 具有较好的组织管理能力，合理组织训练、体育活动、课堂教学。

## 六、课程设置及教学要求

### (一) 课程结构



### (二) 主要课程教学要求

#### 1. 公共基础课程教学要求

课程名称	教学内容及要求	学时
思想政治	执行教育部颁布的《中等职业学校思想政治课程标准》和省有关本课程的教学要求，注重与行业发展、专业实际相结合。学校结合本校办学特色、专业情况和学生发展需求，增加36学时《法律与职业》拓展教学模块。	180
语文	执行教育部颁布的《中等职业学校语文课程标准》和省有关本课程的教学要求，注重与行业发展、专业实际相结合。其中包含限定选修（职业模块）36学时的教学内容。	234
历史	执行教育部颁布的《中等职业学校历史课程标准》和省有关本课程的教学要求，注重与行业发展、专业实际相结合。	72
数学	执行教育部颁布的《中等职业学校数学课程标准》和省有关本课程的教学要求，注重与行业发展、专业实际相结合。学校结合专业情况和学生发展需求选定（职业模块）18学时拓展模块一之基础知识和函数。	162
英语	执行教育部颁布的《中等职业学校英语课程标准》和省有关本课程的教学要求，注重与行业发展、专业实际相结合。学校结合专业情况和学生发展需求，依据课程标准选修（职业模块）18学时的教学内容。	162
信息技术	执行教育部颁布的《中等职业学校信息技术课程标准》和省有关本课程的教学要求，注重与行业发展、专业实际相结合。	108

体育与健康	执行教育部颁布的《中等职业学校体育与健康课程标准》和省有关本课程的教学要求，注重与行业发展、专业实际相结合。学校结合教学实际、学生发展需求，在课程标准选定男子篮球、女子篮球、排球、健身健美、跆拳道、乒乓球、羽毛球、啦啦操、体育舞蹈、瑜伽等开展拓展模块教学。	180
艺术	执行教育部颁布的《中等职业学校艺术课程标准》和省有关本课程的教学要求，注重与行业发展、专业实际相结合。	36
劳动教育	执行中共中央国务院发布的《关于全面加强新时代大中小学劳动教育的意见》相关要求，劳动教育以实习实训课为主要载体开展，其中劳动精神、劳模精神、工匠精神专题教育不少于16学时	30

## 2. 主要专业（技能）课程教学要求

### (1) 专业类平台课程

课程名称 (课时)	主要内容	能力要求
运动人体科学 (126)	运动与骨和骨连结；运动与骨骼肌；运动与能量代谢；运动与氧运输系统；运动与神经调控；运动与内分泌和免疫；运动动作分析；身体素质与运动技能的运动过程中人体机能状态的变化；运动与营养补给；常见运动伤病；运动负荷的生物学监控；环境与运动；年龄与运动；性状遗传与运动选材	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；了解人体生长发育一般规律；掌握人体生理的基本理论知识及运动中人体生理功能的变化规律和机制，熟悉常用运动生理功能检测与评价方法及其在体育教学、大众健身、运动训练及体育科学研究中的应用；掌握人体的化学组成以及运动过程中物质和能量代谢的规律与特点；理解运动过程中人体适应性变化的规律与分子机制；树立现代健康观，了解影响健康的因素，掌握体育卫生、医务监督及运动性病症的基本知识，具备运动损伤的简易处理和预防、急救、按摩及运动疗法的基本技能。
运动项目与身体素质训练 (72)	体能训练概述、训练特征、体能测量与评价、现代体能训练发展趋势；力量训练、抗阻力量训练、超等长力量训练、力量训练基本方法、肌肉力量的评定；速度、	系统学习和掌握体能相关理论、基本训练方法和体能能力；对技能的渗透基本原理。重点领会各户外运动体能训练理论与方法，达到贯通学生所学基础和户外运动理论与训练实践的结合，为学生认识体质与运动能力关系打好基础。具有独立从事户外运动

	灵敏素质训练的基本原理、方案设计、训练方法、测量与评价；耐力训练原理、方案设计、训练方法、测量与评价；核心力量训练的基本原理、训练方法、测评与负荷安排；拉伸训练的原理与训练方法等。	项目的体能训练及基本科研工作能力。增强运动素质能力,提高专项运动技术和运动能力水平。
体育卫生与保健学 (36)	体育运动与健康；体育运动的卫生要求；医务监督；体育运动与合理膳食营养；运动性病症；运动性伤害的现场急救；运动损伤；按摩；运动康复等。	懂得人体生命活动的基本特征和影响人体生命活动的各种因素之间相互制约的内在联系,以及学校体育要使学生终身受益的要求,掌握人体保健的基本理论和基本知识,掌握人体在体育运动中的保健规律和措施,掌握不同性别、不同年龄阶段人群的体育保健特点和要求,为从事体质与健康教育工作、指导人们从事符合生理规律的运动,提供科学的理论依据和有关知识与技能。
体育教学基本原理 (72)	体育教学目标、体育教学主体、体育教学过程、教学原则、教学内容、体育课堂教学、体育教学计划与设计、体育教学模式、体育教学方法、体育教学环境、体育教学评价、体育教学研究。	明确体育教学在素质教育中的重要地位及作用,正确理解体育教学的目标、任务,提高学生对体育教学重要性的认识,培养学生良好的思想品德;学习和掌握体育教学的基本理论、基本知识、基本技能和方法,以及体育教学工作组织管理的一般理论与方法;培养学生运用所学的理论知识进行科学研究,总结经验,指导体育教学工作实践,并提高分析问题和解决问题的能力。
社会体育学 (54)	体育社会现象的社会学分析;体育运动的社会分层、流动与控制;社会结构中的体育运动;社会文化中的体育运动;社会进步中的体育运动;社会制度中的体育运动;社会关系与互动中的体	揭示体育这一社会亚系统诸因素发展的规律性和趋势,研究体育的内部结构及其在具体社会条件下的作用机制。它的研究内容主要有:体育运动的社会学理论。研究体育运动中的人际关系,为制订和实施体育工作的战略、政策、组织和制度提供理论和实践依据;体育运动与社会的关系,包括体育

	育运动；社会生活中的体育运动；竞技体育的社会学分析；社会体育的社会学分析；体育群体与人群体育的社会学分析；体育运动中的民族与宗教问题；体育的社会问题；体育社会学研究方法。	运动的社会价值和社会地位；包括学校体育的活动内容与发展方向；闲暇与体育运动；生活方式与体育运动；不同职业、年龄和身体状况的个人和群体对体育的不同社会需求；老年体育与伤残人体育的组织和发展；观众问题等；竞技运动的社会性质与特点。
--	---	---

(2) 专业核心课程

课程名称 (课时)	主要内容	能力要求
专项训练与竞赛组织 (396)	<p>体育舞蹈发展概述；体育舞蹈简况；体育舞蹈基本常识；标准舞的技术动作组合；拉丁舞的技术动作组合；体育舞蹈创编；体育舞蹈的生物科学基础；体育舞蹈体能训练；体育舞蹈裁判与竞赛组织等。</p> <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>掌握体育舞蹈常用教学套路；以讲授体育舞蹈的基本技术，成套动作和基本竞赛规则为主，结合课堂练习，教学比赛等课堂教学手段，使学生基本掌握体育舞蹈的基本技术，发展学生的力量，弹跳，速度，灵敏，柔韧等身体素质，提高中枢神经系统和内脏器官的功能，增进身体健康，并培养学生勇敢顽强的意志品质和高尚的团队协作精神。</p> <p>培养学生忠诚党的教学事业，使他们有良好的身体素质。通过不同形式的教学，使学生掌握并能够运用篮球基本技术和战术知识，对培养学生团结协作、坚忍不拔的意志品质有着巨大帮助。同时学生通过在校学习篮球技术，体验篮球文化，养成长期锻炼的良好习惯，对于将来走出校园实现终身体育锻炼的目标实现起到好的促进作用。</p>
体育运动心理学原理与运用 (36)	<p>运动心理学概述；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</p>	<p>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。</p>

	场效应；运动中的攻击与暴力等。	
运动训练基础理论 (36)	<p>竞技体育引论；运动员选才；运动训练的基本原则；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；多年调练过程的计划与组织；运动员年度调练过程的计划与组织等。</p>	<p>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。</p>

(3) 专业拓展课程（本模块课程具体要求见本方案第九部分：质量管理）

## 七、教学安排

### (一) 教学时间安排

学期	学期周数	教学周数		考试周数	机动周数
		周数	其中：综合实践教学及教育活动周数		
一	20	18	1（军训） 1（入学教育及认识实习）	1	1
二	20	18	/	1	1
三	20	18	/	1	1
四	20	18	/	1	1
五	20	18	9（综合实训课程）	1	1
六	20	20	18（岗位实习） 2（毕业考核、毕业教育）	/	/
总计	120	110	31	5	5

### (二) 教学进程安排

课程类别	课程名称	学时	学分	各学期课程学时分配					
				一	二	三	四	五	六
				16+2	18	18	18	20	20
公共基础课程	思想政治	180	10	36	36	36	36	36	
	语文	234	13	54	54	54	54	18	
	历史	72	4	36	36				
	英语	162	9	54	54	36	0	18	
	数学	162	9	54	54	36	0	18	
	体育与健康	180	10	36	36	36	36	36	
	信息技术	108	6	72	36				
	艺术	36	2	18	18				
	劳动教育	30	1			1周			
	公共基础限选课程	中华优秀传统文化	18	1		18			
公共基	文化拓展课程	72	4				72		



	基础拓展课程									
		<b>小计</b>	<b>1254</b>	<b>69</b>	<b>360</b>	<b>342</b>	<b>228</b>	<b>198</b>	<b>126</b>	
专业(技能)课程	专业核心课程	运动人体科学	126	7	36	36	54			
		运动项目与身体素质训练	72	4	36	36				
		体育保健学	36	2	36					
		体育教学原理	72	4			36	36		
		社会体育学	54	3				54		
	专业核心课程	休闲体育专项训练与组织	288	16	36	36	108	108		
		运动训练学	36	2			36			
		运动心理学	36	2			36			
	专业拓展课程	拓展课程 1	72	4		72				
		拓展课程 2	72	4			36	36		
		拓展课程 3	36	2				36		
		拓展课程 4	90	5				36	54	
		拓展课程 5	54	3					54	
		社会实践活动	60	2						2周
	综合实训	270	18					9周		
	岗位实习	540	27						18周	
	<b>小计</b>	<b>1914</b>	<b>105</b>	<b>144</b>	<b>180</b>	<b>306</b>	<b>306</b>	<b>438</b>	<b>540</b>	
其他教育活动	入学教育及认识实习	30	1	1周						
	军训	30	1	1周						
	毕业考核、毕业教育	60	2						2周	
	<b>小计</b>	<b>120</b>	<b>4</b>	<b>60</b>					<b>60</b>	
<b>合计</b>		<b>3288</b>	<b>178</b>	<b>564</b>	<b>522</b>	<b>534</b>	<b>504</b>	<b>564</b>	<b>600</b>	

## 八、实施保障

### (一) 师资条件

#### 1. 师德师风

热爱职业教育事业，具有职业理想、敬业精神和奉献精神，践行社会主义核心价值观价值体系，履行教师职业道德规范，依法执教。立德树人，为人师表，教书育人，自尊自律，关爱学生，团结协作。在教育教学岗位上，以人格魅力、学识魅力、职业魅力教育和感染学生，因材施教、以爱育爱，做学生职业生涯发展的指导者和健康成长的引路人，展示出默默奉献的职业精神，争做“四有”好教师。

#### 2. 专业能力

(1) 专业带头人具备中级讲师及以上职称和职业技能等级证书，专任教师有理想信念、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心；具有教师资格证以及本专业领域相关的健身教练员、游泳教练员、体育舞蹈教练员、啦啦操教练员、篮球、

排球、急救救护师等相关证书；具有体育教育、运动训练、心理教育、旅游管理、工商管理等相关专业本科及以上学历；具有扎实的本专业相关理论功底和实践能力；具有较强的语言表达能力、信息化教学能力；能够开展课程教学改革和科学研究；带领教学团队制订高水平的“实施性人才培养方案”，具有组织开展学校专业建设、课程建设、教科研工作、培育新型文化业态和创新文化消费模式等能力，在本专业改革发展中起引领作用。

(2) 公共基础课程学科带头人和专业（技能）课程负责人在该专业的课程教学、教育科研、课程开发等方面起到引领作用。要关注学科（课程）改革和发展状况，熟悉本学科（课程）的课程标准、教学任务、主要教学内容及要求。具有较强的课程研究能力和实施能力，能够组织开展具有一定规模的示范性、观摩性等教研活动，能够组织专业团队积极推进课堂教学改革与创新，提升课程的信息化建设水平，建设新型教学场景，优化课堂生态，深化信息技术应用，打造优质课堂。

(3) 专任教师具有中等职业学校教师资格证书和与任教学科相符的专业背景，熟悉教育教学规律，对任教课程有较为全面理解，具备较强的学情分析、教学目标设定、教学设计、教案撰写、教学策略选择、教学实施和评价能力，能运用信息化教学手段，合理使用信息化资源，注重教学反思，关注教学目标达成，持续改进教学效果；能积极开展课程教学改革和实施，具备一定的课程开发能力。专任专业教师具有从事学科（课程）教学所在行业高级以上职业技能等级证书或职业资格证书，近5年累计不少于6个月的企业实践经历。专业教师具有良好的专业知识和实践能力，能够开展理实一体教学活动及实践技能示范教学，参加产学研项目研究及教学竞赛、技能竞赛等活动，能开发具专业特色的校本教材。

(4) “双师型”教师取得国家或省相关规定的职业资格或非教师系列的专业技术职称，如：游泳救生员、游泳教练员、篮球教练员、篮球裁判员、体育舞蹈教练员、体育舞蹈裁判员等一系列职业资格证书。

#### (5) 兼职教师

兼职教师不低于专业教师总数的20%，有常州体育医院运动医学医师、常州工程学院体育系教授等，具备良好的思想政治素质、职业道德和工匠精神，具有扎实的专业知识和丰富的实际工作经验，具有中级及以上相关专业职称，能承担专业课程教学、实习、实训指导和学生职业发展规划指导等教学任务。

### 3. 团队建设

专任专业教师与在籍学生的师生比1:15，本科学历100%，研究生学历52%、高级职称33%，兼职教师20%，符合国家、省关于中等职业学校设置和专业建设的相关标准要求和具体规定。专任专业教师中具有来自不同专业背景的专业水平

高的专任专业教师，建设符合项目式、模块化教学需要的课程负责人领衔的、跨学科领域的、专兼结合的教学创新团队，实现知识、技能和实践经验的优质互补和跨界融合，不断优化教师团队能力结构，以团队协作的方式开展教学、提升质量。

## （二）教学设施

### 1. 专业教室

专业教室符合国家、省关于中等职业学校设置和休闲体育服务与管理专业建设的相关标准要求和具体规定，配备符合要求的安全应急装置和通道；建有智能化教学支持环境，配备计算机、投影仪、视频展示台、投影屏幕、音响设备等多媒体教学器材，满足信息化教学的必备条件；具有体现休闲体育服务与管理行业特征、专业特点、职业精神的文化布置。

### 2. 实训实习基本条件

#### （1）校内实训实习基本条件

根据本专业人才培养目标的要求及课程设置的需要，按每班 40 名学生为基准，校内实训室配置如下：

实训室名称	主要设备名称	数量 (台/套)	主要实训项目
形体训练室	音响、镜子、把杆	1 套	形体、商务礼仪训练
健身健美实训室	跑步机、椭圆机、龙门架、卧推架、深蹲架等联合健身器械	若干	健身指导 体能训练指导技能实训
体育舞蹈培训中心	电视机、音响 把杆、镜子	1 套	体育舞蹈 项目训练
瑜伽实训室	电视机、音响 瑜伽垫、镜子	1 套	瑜伽项目训练
健美操、啦啦操实训室	电视机、音响 把杆、镜子	1 套	健美操、啦啦操项目 训练
球类活动基地（综合体育馆、室外篮排、足、网球场）	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	若干	篮、排、足 乒、羽、网球 项目训练
应急救护实训室	与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	1 套/生	应急救护情景模拟 急救技能练习
运动生理解剖实训室	人体骨架、心肺、关节模型、生理解剖挂图等	1 套	运动生理学 解剖学实验教学

#### （2）校外实训实习基本条件

校外实训基地应满足学生岗位实习、专业教师企业实践的需要，按照本专业

人才培养方案的要求配备场地和实习实训指导人员，实训设施设备齐全，校企双方共同制订实习方案、组织教学与实习管理。校外实训基地的具体要求如下：

①根据本专业人才培养的需要和休闲体育服务与管理行业发展的特点，建立校外实习基地，一是以专业认识和参观为主的实习基地，该基地能反映目前专业发展新技术，并能同时接纳较多学生实习，为新生入学教育和认识实习学提供条件；二是以接收学生社会实践和岗位实习为主的实训基地，该基地能为学生提供真实的专业综合实践训练的工作岗位，晋陵集团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、有迈体育文化有限公司等 6 家校外企业实训基地，合作协议满 3 年。实习企业应具备独立法人资格、依法经营 3 年以上，具有一定的规模，能满足至少 35 人同时进行体育运动和健康产业相关的技能实训活动。

②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。实习单位应具有现代化管理理念、先进的管理模式和完善的管理制度，能依法依规保障学生的基本劳动权益，保障学生实习期间的人身安全和健康。实习单位应提供休闲体育服务与管理专业所涉及的技术规范、操作规程等详细资料，配备必要的图书学习资料及网络资源，为实习生提供必需的住宿、餐饮、活动等生活条件。

③实习单位安排有经验的技术或管理人员担任实习指导教师。实习指导教师从事该专业岗位工作 3 年以上，思想素质较高、业务素质优良，责任心较强，有一定的专业理论水平，热心于休闲体育服务与管理专业岗位的技能人才培养，能协同专任专业教师开发具有行业特色、符合教学需求的技能教学项目，组织开展专业教学和职业技能训练，完成学生实习质量评价，共同做好学生实习服务和管理工作的。

### （三）教学资源

#### 1. 教材

学校建立严格的教材选用制度，教材原则上应从国家推荐教材目录和《江苏省中等职业教育主干专业核心课程推荐教材目录》中遴选。专业教材体现产业发展的新技术、新工艺、新规范，发挥专业教师、行业专家等作用，规范专业教材遴选程序，禁止不合格的教材进入课堂。根据专业性、基础性、实用性的原则，组织专业教师结合课程特点和教学需要，编写专业课程教材，建设有特色、高质量的校本教材。

#### 2. 图书文献资料

配备休闲体育服务与管理相关的行业政策法规、职业标准、技术手册、实务案例及专业期刊等图书文献，有规范的休闲体育服务与管理专业教学计划、课程标准、教学标准、实践教学任务书等完备的教学文件，如教育部《中等职业学校

专业目录》等。

### 3. 数字资源

充分利用智慧职教平台有关休闲体育服务与管理专业国家教学资源库中相关数字化资源。学校可以根据自身条件建设，建有与实训内容相配套的信息化教学资源，能够组织开展信息化实训教学活动。建设、配备与休闲体育服务与管理专业有关的音视频素材、教学课件、数字化教学案例、做到种类丰富、形式多样、使用便捷、动态更新，能满足教学要求。

## 九、质量管理

### （一）教学管理与教学改革

#### 1. 教学管理

（1）规范实施“2.5+0.5”人才培养模式，每学年教学时间40周。入学教育和军训安排在第一学期开设。

（2）理论教学和实践教学按18学时计1学分。军训、入学教育、社会实践、毕业论文、岗位实习等，1周计30个学时、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）本方案所附教学进程安排表，总学时为3288学时，总学分为178学分。其中公共基础课（含军训）1284学时，占总学时的39.05%；专业课（含专业认知与入学教育、毕业考试（考核）、毕业教育等）2004学时，占总学时的60.95%；拓展课程456学时，占总学时的13.86%。

（4）学校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政治教育资源，发挥所有课程育人功能，在第2学期开设中华优秀传统文化教育（共18学时、1学分）。

（5）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18课时、1学分）。

（6）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。

(7) 公共基础拓展课程原则上采用线上教学方案完成，由学生通过在线教学系统在绿色环保、金融知识、社会责任、人口资源、中国文化、国家安全、科学素养、人文素养等课程中自主选修；专业拓展课程原则上采用线上教学方式完成，学生在线学习认识健康、健康行动规划纲要、运动与心理健康、了解运动、运动改善健康的具体表现、常见的运动误区、身体素质的评估、如何科学的运动、运动中常见的生理反应、常见的运动损伤与处理办法、篮球、排球、健身健美、乒乓球、游泳、羽毛球、体育舞蹈等课程中自主选修。拓展课程具体由教务处根据学生选课和教学实际协调安排。

(8) 为保证开足每门课程所需学时和教学内容，“入学教育与军训”和集中实训周所占用的其他课程的学时将利用学生课余时间补足。

(9) 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》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。岗位实习将根据人才培养需要安排在第6学期。

## 2. 教学改革

(1) 强化基础条件。持续做好师资队伍、专业教室、实训场地、教学资源等基础建设，统筹提高教学硬件与软件建设水平，为保障人才培养质量创造良好的育人环境。

(2) 明确教改方向。充分体现以能力为本位、以职业实践为主线、以项目课程为主体的模块化专业课程体系的课程改革理念，积极推进现代学徒制人才培养模式，加强德技并修、工学结合，着力培养学生的专业能力、综合素质和职业精神，提高人才培养质量。

(3) 提升课程建设水平。坚持以工作过程为主线，整合知识和技能，重构课程结构；主动适应产业升级、社会需求，体现新技术、新工艺、新规范，引入典型生产案例，联合行业企业专家，共同开发工作手册、任务工作页和活页讲义等专业课程特色教材，不断丰富课程教学资源。对于推进“1+X”证书制度试点项目，应制订本专业开展教学、组织培训和参加评价的具体方案，作为“专业实施性人才培养方案”的附件。

(4) 优化课堂生态。推进产教融合、校企合作，建设新型教学场景，将企业车间转变为教室、课堂，推行项目教学、案例教学、场景教学、主题教学；以学习者为中心，突出学生的主体地位，广泛运用启发式、探究式、讨论式、参与式等教学方法，促进学生主动学习、释放潜能、全面发展；加强课堂教学管理，规范教学秩序，打造优质课堂。

## (二) 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. 在校期间思想政治操行考核合格。

2. 完成学校实施性方案所制定的各教学环节活动，各门必修课程（除拓展课程外）成绩考核合格。

3. 至少取得一项中级职业资格或职业技能等级证书；或二项初级职业资格或职业技能等级证书。如：计算机一级（初级）、公共英语一级（初级）、计算机二级及以上（中级）、公共英语二级及以上（中级）、营养配餐员（初级、中级）、茶艺师（初级、中级）等。

4. 累计取得学分不低于 170。

## 十、编制说明

### （一）编制依据

本方案参考教育部《中等职业学校专业目录》《中等职业学校公共基础课程方案》、思想政治、语文、历史、数学等 10 门公共基础课程标准，以及《中华人民共和国职业分类大典》（2015 版）、《国家职业资格目录》和国家相关职业标准、职业技能等级标准等编制。

### （二）开发团队

1. 常州旅游商贸高等职业技术学校开发人员：

余旭东、周杨、汪涛、蒋聪、孙婷婷、刘旭、施朝、吕圣洋、李皓、赵丽丹、张培东、储群伟、凌峰、贺国荣、徐建冲、张沪、沈洪芳、谢揽月。

2. 行业企业专家：

陶婷婷 有迈体育文化传播有限公司

罗海军 常州体育医院

童 川 常州杰福瑞体育文化传播有限公司

河 冰 晋陵集团飞步体育管理有限公司

3. 高等院校专家：

尹奎 常州工业职业技术学院

## 审 批 表

分管教学学校 校长审定意见	<p style="text-align: center;">分管教学学校长签字： 年 月 日</p>
校党组织 审定意见	<p style="text-align: center;">学校党组织负责人签字： 年 月 日</p>
市职教教研机构 审定意见	<p style="text-align: center;">盖章 年 月 日</p>
市教育局 审批意见	<p style="text-align: center;">盖章 年 月 日</p>