

# 兰州现代职业学院

## 运动训练专业 人才培养方案 (2020版)

学校名称：兰州现代职业学院

学校主管部门：兰州市政府

专业名称：运动训练

专业代码：670401

修业年限：三年

## 目录

一、专业名称及代码.....	2
二、入学要求.....	2
三、修业年限.....	2
四、职业面向.....	2
(一) 本专业职业面向.....	2
(二) 本专业职业资格鉴定项目.....	2
五、培养目标与培养规格.....	3
(一) 培养目标.....	3
(二) 培养规格.....	4
六、课程设置及要求.....	5
(一) 公共基础课程设置及要求(必修).....	6
(二) 专业(技能)课程.....	8
七、教学进程总体安排.....	10
(一) 全学程教学历程.....	10
(二) 学时安排.....	10
(三) 理论课、实践课设置及学时分配.....	11
八、实施保障.....	11
(一) 师资队伍.....	11
(二) 教学设施.....	13
实训室一览表.....	16
实训室设备一览表.....	18
(三) 教学资源.....	26
九、质量保障.....	27
十、毕业要求.....	28
十一、附录.....	29
附录一：运动训练专业教学进程安排.....	30

# 运动训练专业人才培养方案

## 一、专业名称及代码

运动训练（670401）

## 二、入学要求

普通高级中学毕业、中等职业学校毕业或具备同等学力

## 三、修业年限

三年

## 四、职业面向

### （一）本专业职业面向

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 技术领域举例	职业资格证书和职 业技能等级证书举 例
教育与 体育大类 （67）	体育类 （6704）	体 育 （89） 教 育 （83）	体育专业人员 （2-09-07） 中小学教育教 师（2-08-03） 幼儿教育教师 （2-08-04）	教练员； 裁判员； 运动员； 小学教育教师； 幼儿教育教师；	社会体育指导员； 运动员技术等级 证； 国家裁判员证书；

### （二）本专业职业资格鉴定项目

#### 运动训练职业资格证书和技能等级证书

序号	职业资格名称	颁证机构	等级	备注
1	全国计算机等级考试 （NCRE）证书	教育部考试中心	二级	选考
2	英语等级证	高等学校英语应用能力考试 委员会	A、B 级	选考
3	社会体育指导员	省市体育行政部门	二级	必考

4	户外运动指导员	省市体育行政部门	初级	选考
5	运动员技术等级证	省市体育行政部门	一级或二级	必考
6	国家裁判员证书	省市体育行政部门	二级	必考
7	普通话	国家语言文字工作委员会	三级甲等以上	必考

## 五、培养目标与培养规格

### （一）培养目标

本专业以落实立德树人为根本任务，持续深化“三全育人”综合改革，坚持面向市场、服务发展、促进就业的人才培养方向，健全德技并修、工学结合育人的机制，培养学生具有坚定的理想信念，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，精益求精的工匠精神，较强的就业能力和可持续发展的能力。通过本专业的学习，掌握本专业知识和技术技能，通过各项目的广泛学习，提高运动训练素养，具备竞技体育基本理论、知识和较强的专项技能，较高理论知识和较强实践技能，能够从事教练员、体育教学与训练、赛事组织管理与裁判等工作，具备一定竞赛组织经营管理与策划能力。通过三年学习，能够取得运动等级证书（国家一级及以上），并取得相应从事项目的裁判证。

## （二）培养规格

本专业毕业生应在素质、知识和能力方面达到以下要求：

### 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、遵法守纪、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。

（4）勇于奋斗、乐观向上，具有自我管理能力、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 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，能够形成一两项艺术特长或爱好。

### 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、安全消防等相关知识。

(3) 掌握与运动训练专业相关的基本理论、体育教学的基本理论知识。

(4) 掌握 1~2 项专业运动项目的基本技术原理及基本知识。

(5) 掌握运动训练、体育教学及运动竞赛的组织与管理的基本知识。

### 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) 具有良好的语言、文字表达能力和沟通能力。(3) 具有制订运动训练计划、体育教学教案的能力。

(4) 具有对所学运动项目进行训练指导、教学和管理的能力。

(5) 具有体育活动组织与指导能力，以及体育赛事组织与管理能力。

(6) 具有一定竞赛临场指导能力。

## 六、课程设置及要求

全面推动习近平新时代中国特色社会主义思想进教材 进课堂进头脑，按规定开齐足公共基础必修课程、专业基础课程、专业核心课程，加强专业实训教学，突出特色开设人文素养、科学素养、专业综合能力提升等选修课程、拓展课程或专题讲座，积极组织学生参加劳动实践、创新创业实践、志愿服务及其他社会公益活动，将

知识、技能、素养教育融入到专业教学和社会实践。

### (一) 公共基础课程设置及要求 (必修)

序号	公共基础课程	主要教学内容与要求
1	思想道德修养与法律基础	本门课程是中宣部、教育部规定的大学生的必修课，各专业的公共基础课。通过学习，使学生树立科学的世界观、人生观、价值观、道德观、法制观。培养学生的爱国主义情操，坚定理想信念的自觉，激发敬业创新精神，形成健全人格的品质与心理素质，掌握工作、生活中的基础法律理论，树立法治意识。通过引导和学习，使学生具备作为现代公民的道德素养和法律素养。
2	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论	本门课程是中宣部、教育部规定的大学生的必修课，各专业的公共基础课。本课程通过对马克思主义中国化理论成果怎样解决中国革命、建设、改革各个阶段问题的分析，帮助学生了解中国特色社会主义事业怎样在继往开来中不断向前发展，马克思主义中国化怎样在承前启后中持续向前推进；帮助学生深刻认识坚持马克思主义指导地位对实现中华民族伟大复兴的重要性，增强他们学习马克思主义理论的自觉性。
3	形势与政策	本课程结合当前国际国内形势以及高等教育改革形势，通过介绍当前国内外经济政治形势、国际关系以及国内外热点事件等，阐明我国政府的基本原则、基本立场与应对政策，宣传社会主义核心价值观，帮助学生树立正确的人生观、价值观。
4	大学语文 (含应用文写作)	本课程以听、说、读、写为基本载体，着重培养学生的阅读与理解，表达与交流等语文应用能力，是融思想性、知识性、审美性、人文性和趣味性于一体，提高学生文化素养和职业基本素质，提升学生思想品质和审美悟性必修的公共基础课程。本课程对于提高学生的职业能力，丰富学生的职业情感，促进学生的职业发展，继承传统文化，建立精神家园、重塑人格，提升学生行为修养，为学生成长为高素质，有文化的现代职业人提供支撑和保障。
5	大学英语	本课程重点通过听、说、读、写教学，培养学生

		实际应用英语的能力，注重培养学生听说能力和实际应用语言的技能，特别是用英语处理与本专业职业生活相关的业务能力，培养具有一定的英语基础知识和语言技能的高素质技术技能人才。
6	计算机文化基础	本课程旨在使学生了解计算机应用基础知识，掌握windows 操作系统，office 办公软件和使用互联网等计算机基本操作技能，能够运用计算机进行日常的信息加工和处理，提高学生办公事务的信息化处理能力，是培养学生的信息技术素养、网络安全意识、创新意识，提高学生职业能力和就业素质的一门必修公共基础课程。
7	大学体育	本课程旨在指导学生科学有效开展身体健康锻炼，重点以体育与健康知识，技能与方法为主要学习内容，树立健康生活工作方式，养成良好体育锻炼习惯，增强学生体质健康水平，完善与就业岗位相适应的身体素质储备，提升体育和素质素养为主要目的，是为学生未来的学习、生活、工作、职业发展提供良好的身心素质基础的一门公共基础必修课。
8	心理健康教育	本课程旨在宣传普及心理保健知识，帮助学生认识健康心理对成长成才的重要意义，指导学生树立心理保健意识，掌握心理健康知识和心理调适方法，指导学生学会正确认识评价自己，悦纳自己，增强社会生活的适应能力，压力管理能力，问题解决能力，人际交往能力，自我管理能力等，培养学生拥有乐观向上，积极进取的人生态度，并能够科学规划自己的未来和人生。
9	人文素养、科学素养选修课程	根据专业人才培养需要，提供传统文化、演讲与口才、安全教育等人文素养、科学素养网络选修课程，每学期至少选修 1 门课程，通过线上学习、线下辅导，在线考试获取选修课程学分。
10	劳动教育	主要包括日常生活劳动、生产劳动和服务性劳动中的知识、技能与价值观。日常生活劳动教育立足个人生活事务处理，结合开展新时代校园爱国卫生运动，注重生活能力和良好卫生习惯培养，树立自立自强意识。生产劳动教育要让学生在工农业生产过程中直接经历物质财富的创造过程，体验从简单劳动、原始劳动向复杂劳动、创造性劳动的发展过程，学会使用工具，掌握相关技术，感受劳动创造价值，增强产品质量意识，体会平凡劳动中的伟大。服务性劳动教育让学生利用知识、技能等为他人和社会提供服务，在服务性岗位上见习实习，树立服务意识，实践服务技能；在公益劳动、志愿服务中强化社会责任感。

## (二) 专业（技能）课程

### (1) 专业基础课程

序号	专业基础课程	主要教学内容与要求
1	体育基础理论	通过对体育与健康、现代社会与体育、科学体育锻炼、运动健身方法、体育卫生与保健等方面知识的学习，系统全面的了解体育理论，打下专业理论基础。
2	运动心理学	使学生了解心理活动的一般特点和规律，初步掌握心理学的基础知识，掌握有助于运动训练的心理知识，提高运动心理素质，掌握运动心理学的基础知识，培养解决运动训练实际问题的能力
3	教育学	
4	体育管理学	通过该课程的学习，要求学生掌握体育管理的基本理论和方法并能在学校体育、社会体育、运动训练与竞赛、体育产业等领域相关部门的体育管理工作实践中灵活运用，具备一定的计划、组织、协调能力。
5	田径	介绍田径运动的概况，讲授和练习田径的基本技术，使学生通过本课程学习，培养热爱祖国和为体育事业奉献、拼搏的精神；使学生掌握该专项训练理论知识和训练方法，具备辅导专项运动训练的技能。
6	足球	介绍足球运动的概况，讲授和练习足球的基本技术，使学生通过本课程学习，培养热爱祖国和为体育事业奉献、拼搏的精神；使学生掌握该专项训练理论知识和训练方法，具备辅导专项运动训练的技能。

## (2) 专业核心课程

序号	专业核心课程	主要教学内容与要求
1	运动人体科学	了解体育运动对身体各器官系统的良好作用和能够增强体质道理；人体结构与机能的基本知识和体育卫生知识，为不同年龄、不同性别的人群合理地安排体育活动，使其能有效地增强体质，促进运动技术水平的提高，预防运动伤病；简易急救方法及实践操作。
2	专项训练	掌握所选专项运动的基本原理，教学训练的理论、专项技术战术、教学训练技能，训练安排、赛事指导、教学组织与竞赛组织，专项运动的训练、教学、竞赛组织管理与裁判工作。
3	体能训练方法	掌握体能训练的人体运动科学原理，体能训练的基本技术和方法，体能测试与评价的基本理论与技术，参与体能训练的运动风险，体能训练计划的编制和实施。
4	运动训练理论与方法	熟悉运动训练的原则、特点、内容，运动训练的方法与手段，训练计划制订、组织实施和管理，在学校、运动队、社区等领域相关部门的教学训练和管理工作中灵活运用运动训练理论与方法
5	运动防护	掌握运动防护理念、急救与处理、运动损伤康复，以及头颈部、肩肘手部、躯干部、下肢等的知识，运动风险管理技能、损伤预防技术和技术诊断与分析方法，及时、准确、有效地预防和减少运动损伤，常见运动损伤和突发事件处理，预防和减少运动损伤的发生
6	体育教学法	掌握体育与健康课程的基本理念与设计思路；体育与健康课程的目标体系、内容标准和课程实施方案；体育与健康课程的教学组织、方法与评价；现代体育教学方法；现代体育教学模式；小学体育教材教法；实践部分(队列队形实习、体育课见习、教育实习、说课等)
7	运动训练学	使学生了解运动训练学基础理论的主要内容、基本知识、优秀运动员特征及其对运动实践的重要意义；初步掌握运动训练的过程、基本规律和运动训练原则；掌握少年运动员体能训练、技战术和心理训练的主要方法、手段和基本要点；培养学生运用所学理论知识指导运动训练的能力。

### (3) 专业拓展课程（选修课程）

序号	专业拓展课程	主要教学内容与要求
1	体育赛事组织与管理	通过该门课程的学习，学生在掌握体育赛事市场营销手段、人力资源管理方法、体育赛事竞赛管理等知识的基础上，通过案例分析教学和指导学生的实践练习，凸显理论和应用相结合的课程特色。
2	专项训练教学	使学生通过本课程学习，培养热爱祖国和为体育事业奉献、拼搏的精神；培养学生具有较高水平的专项运动技能和从事专项运动训练实践的能力；具备一定的辅助指导专项运动训练的能力；掌握专项训练理论知识和训练方法，提高学生专项技术、战术、身体素质和心理素质水平；使学生掌握专项训练理论知识和训练方法，具备辅导专项运动训练的技能。
3	社会体育学	学生全面了解社会体育学的基本知识，了解社会体育的分类、服务的基本要素，及社会不同群体对体育的不同需求，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；使学生具备社会体育活动的管理、组织、指导等能力。
4	体育裁判法	通过该课程的学习，具有从事专项运动竞赛的能力；掌握专项竞赛组织和裁判方法，及竞赛场地、器材和设备的有关知识。
5	运动项目专项训练 (羽毛球)	介绍羽毛球运动的概况，讲授和练习羽毛球的基本技术，使学生通过本课程学习，培养热爱祖国和为体育事业奉献、拼搏的精神；使学生掌握该专项训练理论知识和训练方法，具备辅导专项运动训练的技能。
6	运动解剖生理学	使学生通过本课程的学习，掌握竞技运动对人体形态结构的影响和分析技术动作的解剖学基础知识。
7	运动项目专项训练 (乒乓球)	介绍乒乓球运动的概况，讲授和练习乒乓球的基本技术，使学生通过本课程学习，培养热爱祖国和为体育事业奉献、拼搏的精神；使学生掌握该专项训练理论知识和训练方法，具备辅导专项运动训练的技能。
8	运动项目专项训练 (武术)	介绍中华武术的概况，讲授和练习武术的基本动作和套路，使学生通过本课程学习，培养热爱祖国和为体育事业奉献、拼搏的精神；使学生初步掌握该专项训练理论知识和训练方法，具备辅导专项运动训练的技能。

#### (4) 素质拓展项目

序号	职业素养培训项目	考核内容与方式	类别模块
1	特色晨读/晚读	传统文化、国内外经典作品诵读	文化素养
2	志愿者服务	累计时间达 16 个小时计 1 分，以此类推（出具主办方提供的证明）	感恩教育
3	社团活动	参加各级各类社团活动记录及指导教师评价成绩	职业素养
4		平时参加体育活动的记录，参加院级以上项目获奖可申请替代学分	素质教育
5	参加院校级各类比赛、作业作品展赛等活动	提供参加各级各类院校级比赛活动获奖证书，可申请替代学分。	职业素养
6	勤工俭学（校内）	提供学生处开具的勤工俭学证明	职业素养
7	企业、市场、社会调研	根据专业对接行业企业，统一组织或学生个人前往企业、市场、社会开展考查调研，并完成调研报告（2000 字）	专业素养
8	职业技能大赛	参加院级及以上职业技能大赛，获奖可申请替代学分	专业素养
9	假期社会实践	利用业余时间或假期参加时间，完成实践报告（2000 字），获奖可申请替代学分。	职业素养
10	参加各类专题讲座、研讨	参加院校组织的安全教育、社会责任、绿色环保、管理等人文素养、科学素养方面的专题讲座、专题研讨活动，提供每学期参加活动一览表及一份总结报告（2000 字）	素质教育

## (5) 专业实践教学

序号	专业实践项目	考核内容与方式	类别模块
1	校外认知实习	在校外进行学校教学、俱乐部或业余训练指导、体育竞赛组织与管理等认知实习，提交认知实习报告（2000字）	职业素质
2	校内专项实训	体育专项技能实训、体育教学与训练指导实训、临场裁判实训等	专业技能
3	社会实践	根据教学安排，学生在体育行业协会、体育俱乐部或企业进行实习	素质教育
4	毕业设计	根据专业特色，在教师指导下进行选题，完成开题报告、毕业设计，通过答辩，获得相应学分。	职业素养

## 七、教学进程总体安排

### (一) 全学程教学历程

周次 学期	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
一	A	A	B	B	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	D	D
二	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	D	D
三	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	E	E	D	D
四	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	E	E	D	D
五	C	C	G	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	G	G	G	D	D
六	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F

注：  
A 入学教育，B 军事训练，C 课程教学，D 复习考试，E 技能鉴定，F 顶岗实习，G 毕业设计

### (二) 学时安排

#### 1、课程学时学分分配

学分配	学时总数	学分总数	备注
总学分	≥2700	150	
公共基础课	≥675	≥37	
选修课	≥270	≥15	

实践课	≥1350	≥75	
-----	-------	-----	--

## 2、替代学分和奖励学分核算

项目	一等奖/高级	二等奖/中级	三等奖/初级
国际级比赛	72	64	56
国家级获奖	48	40	32
省级获奖	24	16	8
市、院级获奖	6	4	2
职业资格证书	6	4	2
技能等级证书	6	4	2
品德评价证书	6	4	2

### (三) 理论课、实践课设置及学时分配

课程类别	学时数	占总学时百分比	备注
理论教学	1323	49%	
实践教学	1377	51%	
总学时	2700	100%	

注：1、理论教学总学时包含公共课与专业课总学时（不含实验课）

2、实践教学总学时包含实验、实训学时数。

## 八、实施保障

### (一) 师资队伍

#### 1. 队伍结构

学院运动训练专业现有从事公共基础课、专业课教学的专任教师 10 人，本科以上学历 100%，生师比约为 3: 1。其中专业课教师 5 人，高级职称 9 人，中级职称 1 人，本科以上学历 100%，有 4 位教师具备国家级裁判员证，有 2 位教师具备省级裁判员证，6 人参加了训练专业国家级培训，专任教师双师型比例达到 60%，运动训练专业教学团队平均年龄 45 岁，中青年教师比例高，师资基础较好，教师工作状态积极，发展潜力大，今后学院将通过加强师资培训、加大人才引进、外聘兼职教师等不断优化师资结构，提高教学团队的教学、科研和训练参赛的实践能力，以保障运动训练专业人才培养质量。

## 2. 专任教师

学院运动训练专业专任教师能够严格遵守师德规范，努力争做有理想信念、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心的“四有教师”；3人具有人体科学、体育教育、运动训练等相关专业本科及以上学历，其中研究生学历3人；6人具有教师资格证书；学院运动训练专业专任教师具有扎实的相关理论功底和实践能力，具有较强信息化教学能力，能够开展课程教学改革和科学研究，能够胜任学院运动训练专业教育教学工作任务。

## 3. 专业带头人

学院在运动训练专业专任教师中，选拔培养1-2名具有副高及以上职称，能够较好地把握国内外运动训练专业发展动态，广泛联系行业，了解行业、社会对体育专业人才的需求实际，教学设计、专业研究能力强，组织开展教科研工作能力强，在本区域或本领域具有一定的专业影响力的专业带头人，学院将通过支持专业带头人参加国内外进修培训、参与校外实践、参与课题研究，训练学生参加各级各类竞赛、编写校本教材、开发课程资源等多种途径，不断提升专业带头人的理论水平、技术能力和教学能力，带动专业教学团队建设，在专业建设与课程改革中发挥重要作用。

## 4. 兼职教师

为了补充学院运动训练专业师资不足，优化师资队伍结构，提升运动训练专业教学团队的整体素质，根据专业教学需要，学院建立运动训练专业兼职教师库，根据每学期专业教学实践需要，从高等院校、省市专业队聘任具备良好的思想政治素质、职业道德，具有扎实的运动训练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

教学任务的兼职教师，并加强兼职教师培养，支持兼职教师参与专业建设、实训基地建设、校外实践、备战参赛等。

## （二）教学设施

### 1. 具备的专业教室条件

每个教学班均配备黑（白）板、多媒体计算机、投影设备、音响设备，互联网接入或 WiFi 环境，并具有网络安全防护措施。安装应急照明装置并保持良好状态，符合紧急疏散要求、标志明显、保持逃生通道畅通无阻。

### 2. 本专业校内实训室条件

#### （1）田径实训场

田径实训场配备有起跑器、跨栏架、秒表、皮尺、跳远沙池、沙耙、铅球、标枪、跳高架、跳高杆、接力棒、白板、桌子、凳子、多媒体教学仪器等器材，可用于短跑、接力跑与跨栏、跳远与跳高、铅球与标枪技术训练与教学，以及田径裁判实训。

#### （3）体操实训馆

体操实训馆配备有单杠、双杠、跳马、木山羊、海绵垫、助跳板、白板、桌子、凳子、多媒体教学仪器等器材，可用于基本体操技术教学与实训、技巧技术教学与实训、裁判实操。

#### （3）篮球实训场（馆）

训场馆配备有架与网、自动电子记分系统、秒表、白板、桌子、凳子、标志桶、推水器、多媒体教学仪器；可用于篮球基本技术与战术教学，篮球技术教学与训练指导实训，竞赛实训以及篮球裁判临场实操。

#### (4) 羽毛球实训馆

羽毛球实训馆配备有羽毛球架与球网、羽毛球、记分牌、白板、桌子、凳子、体育场馆标准照明灯具、多媒体教学仪器等器材；可用于羽毛球技术与战术教学、教学训练、竞赛实训，以及裁判实训。

#### (5) 足球实训场

足球实训场配备有足球球门、门球网、足球、秒表、记分牌、白板、三色三角小旗、桌子、凳子、雪糕筒、角标、竹竿、多媒体教学仪器等器材；可用于足球基本技术与战术实训、足球技术教学与训练指导实训、竞赛实训，以及足球裁判实操。

#### (6) 网球实训场

网球实训场配备有网架与球网、网球、网球捡球筐网、记分牌、白板、桌子、凳子、网球墙(或网球练习器)、推水器、多媒体教学仪器等器材；可用于网球基本技术与战术实训、网球技术教学训练实训、网球竞赛实训、网球裁判实操。

#### (7) 乒乓球实训馆

乒乓球实训馆配备有乒乓球台、球架与球网、乒乓球、乒乓球拍、记分牌、白板、桌子、凳子、体育场馆照明灯具、多媒体教学仪器等器材；可用于乒乓球基本技术实训、乒乓球技术教学与训练实训、乒乓球裁判实操。

#### (8) 跆拳道实训馆

跆拳道实训馆配备跆拳道垫、脚靶、手靶、沙袋、白板、记分牌、

白板、桌子、凳子、体育场馆照明灯具、多媒体教学仪器等；可用于跆拳道技术教学、跆拳道技术教学与训练指导实训、跆拳道裁判实操。

### (9) 体能训练方法实训馆

体能训练方法实训室配备有各种组合力量练习器、卧推架、跑步机、功率自行车、动感单车、体能训练包、平衡球、力量棒、杠铃、哑铃、各级别药球、弹力带、瑞士球等器材；用于体能训练方法理论教学与实操、核心力量练习实操、上下肢力量训练实操。

#### 1. 本专业校外实训基地建设情况

经过多年的建设发展，学院目前已与 5 家训练单位建立了合作关系，成为学院运动训练专业稳定的校外实训基地。能够开展体育教学与训练、赛事组织管理与裁判等实训活动，实训设施齐备，实训岗位、实训指导教师确定，实训管理及实施规章制度齐全。

#### 2. 本专业学生实习基地建设情况

学院遴选省市内外优质训练单位，建立了校外学生实习基地。为本专业学生提供教练员、裁判员、运动员、小学教育教师等相关实习岗位，基本涵盖了当前相关产业发展的主流技术，可接纳一定规模的学生实习；配备了相应数量的指导教师，能对学生实习进行指导和管理；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。

### 3. 支持信息化教学方面情况

学院通过数字化校园环境建设，具有可利用的数字化教学资源库、文献资料、常见问题解答等信息化条件；鼓励教师开发并利用信息化教学资源、教学平台，创新教学方法，引导学生利用信息化教学条件自主学习，提升教学效果。

实训室一览表

序号	实训室名称	数量
1	曲棍球场	2
2	射击馆	1
3	足球场	1
4	网球场	1
5	羽毛球馆	1
6	篮球馆	1
7	垒球场	1
8	排球场	2
9	跆拳道馆	1
10	武术馆	1
11	体能训练室	1
12	形态机能测试室	1
13	理疗室	2
14	生化室	1
15	计算机室	1
16	化学实验室	1
17	生物实验室	1
18	物理实验室	1
19	乒乓球馆	1
20	田径场	1
21	图书馆	1
22	身体素质训练馆	1

23	柔道馆	1
24	语音室	2

## 实训室设备一览表

序号	实训室名称	实训室设备名称	数量	总值
1	曲棍球场	曲棍球	100.00	6,500.00
2	曲棍球场	曲棍球杆	20.00	20,000.00
3	曲棍球场	曲棍球守门员护具	2.00	28,000.00
4	射击馆	子弹带	20.00	560.00
5	射击馆	阻力训练管	9.00	882.00
6	射击馆	射机枪	20.00	200,000.00
7	足球场	足球	100.00	20,000.00
8	网球场	网球拍	2.00	19,600.00
9	网球场	网球网	4.00	39,200.00
10	网球场	ABS 网球柱	2.00	3,920.00
11	羽毛球馆	ABS 羽毛球柱	2.00	86,400.00
12	羽毛球馆	羽毛球高炭拍	4.00	36,000.00
13	篮球馆	弹簧助力型移动式篮球架	10.00	900,000.00
14	篮球馆	篮球	100.00	20,000.00
15	垒球场	垒球加重球	50.00	1,000.00
16	排球场	移动式排球柱	2.00	92,000.00
17	跆拳道馆	鸡腿靶	60.00	5,100.00
18	跆拳道馆	护腿板	1.00	4,000.00
19	跆拳道馆	跆拳道垫	1.00	180,000.00
20	跆拳道馆	护脚背	20.00	12,800.00
21	跆拳道馆	道服	20.00	12,800.00

22	跆拳道馆	头盔	20.00	4,960.00
23	武术馆	枪樱	50.00	250.00
24	武术馆	剑穗	50.00	500.00
25	武术馆	对练枪	3.00	360.00
26	武术馆	白蜡杆	200.00	4,000.00
27	武术馆	铝合金对练双刀	40.00	3,400.00
28	武术馆	单练枪头	100.00	1,200.00
29	武术馆	对练枪头	20.00	240.00
30	武术馆	大业比赛剑	70.00	16,800.00
31	武术馆	负重沙衣	5.00	1,400.00
32	武术馆	对练刀	20.00	32,000.00
33	武术馆	少年剑	20.00	20,000.00
34	武术馆	三节棍	20.00	5,000.00
35	武术馆	武术垫子	3.00	2,250,000.00
38	体能训练室	功能性训练板	2.00	8,010.00
39	体能训练室	提速训练带	2.00	17,736.00
40	体能训练室	圆形敏捷训练器	1.00	1,286.00
41	形态机能测试室	纵跳计	1.00	2,480.00
42	形态机能测试室	滚轴平衡板	1.00	2,860.00
43	形态机能测试室	超声波人体秤	1.00	5,300.00
44	形态机能测试室	台阶试验测试仪	1.00	3,400.00
45	形态机能测试室	超级俯卧撑训练器	1.00	1,143.00
46	形态机能测试室	心率表	5.00	16,900.00
57	形态机能测试室	人体形态测量尺	1.00	3,000.00
63	形态机能测试室	心率表	1.00	5,000.00

72	形态机能测试室	形态机能测试仪	1.00	58,000.00
74	形态机能测试室	心理分析软件	1.00	6,000.00
47	体能训练室	横向移动训练器	1.00	2,770.00
48	体能训练室	悬吊训练器	1.00	5,436.00
53	体能训练室	阻力训练管	1.00	2,168.00
54	体能训练室	多功能训练板	1.00	165,687.00
51	体能训练室	方形平衡软垫	1.00	1,229.00
49	理疗室	超短波治疗仪	2.00	15,800.00
52	理疗室	电脑远红外按摩理疗床	1.00	57,000.00
55	理疗室	微波治疗仪	1.00	8,450.00
58	理疗室	立体动态干扰电疗仪	1.00	13,000.00
59	理疗室	湿热敷装置	1.00	39,000.00
62	理疗室	超级干涉波治疗仪	1.00	220,000.00
36	理疗室	微波治疗仪	2.00	16,900.00
37	理疗室	按摩椅	5.00	75,800.00
65	理疗室	微波治疗仪	1.00	15,800.00
66	理疗室	冰疗仪	1.00	22,600.00
69	理疗室	超短波治疗仪	1.00	6,600.00
70	理疗室	血红蛋白分析仪	1.00	14,800.00
71	理疗室	多功能脉冲调制中频治疗仪	1.00	9,000.00
73	理疗室	脉冲超短波治疗仪	1.00	9,200.00
60	生化室	全自动血液分析仪	1.00	154,000.00
61	生化室	乳酸盐分析仪	1.00	149,000.00

56	生化室	尿分析仪	1.00	18,000.00
64	生化室	尿液分析仪	1.00	12,600.00
67	生化室	生化测试仪	1.00	90,000.00
68	生化室	生化测试仪	1.00	38,000.00
75	计算机室	台式机	80.00	416,000.00
76	计算机室	耳机	100.00	19,000.00
77	计算机室	便携式计算机	60.00	81,600.00
78	计算机室	一拖二电源	60.00	10,800.00
79	计算机室	幕布	10.00	11,500.00
80	计算机室	便携式投影仪	10.00	45,000.00
81	计算机室	耳机话筒组	10.00	1,900.00
82	化学实验室	数学用化学分析及化工仪器	1.00	29,077.00
83	生物实验室	生物生理实验器材	1.00	132,332.00
84	物理实验室	物理实验教学专用仪器	1.00	144,591.00
85	乒乓球馆	高级单折式乒乓球台	6.00	336,000.00
86	乒乓球馆	横拍双面反胶	10.00	36,000.00
87	乒乓球馆	直拍双面反胶	10.00	36,000.00
88	乒乓球馆	乒乓球网架	6.00	21,600.00
89	乒乓球馆	乒乓球台挡板	20.00	360,000.00
90	乒乓球馆	彩虹乒乓球台	2.00	49,600.00
91	身体素质训练馆	杠铃片架	1.00	5,880.00
92	身体素质训练馆	深蹲架	1.00	2,088.00

93	身体素质训练馆	哑铃	1.00	1,750.00
94	身体素质训练馆	大孔杠铃杆	1.00	1,620.00
95	身体素质训练馆	可调式腹部训练器	1.00	4,140.00
96	身体素质训练馆	上斜推举训练器	1.00	4,200.00
97	身体素质训练馆	辅助式引体向上训练器	1.00	5,600.00
98	身体素质训练馆	上斜推椅	1.00	1,220.00
99	身体素质训练馆	腹部前屈训练器	1.00	4,200.00
100	身体素质训练馆	下斜推椅	1.00	1,120.00
101	身体素质训练馆	大孔杠片	1.00	8,976.00
102	身体素质训练馆	肩背肌训练器	1.00	4,200.00
103	身体素质训练馆	平卧推椅	1.00	1,080.00
104	身体素质训练馆	背部训练器	1.00	4,200.00
105	身体素质训练馆	蝴蝶机	1.00	4,620.00
106	身体素质训练馆	哑铃杆	1.00	1,200.00
107	身体素质训练馆	豪华健身车	1.00	3,660.00
108	身体素质训练馆	站立摆腿训练器	1.00	4,200.00
109	身体素质训练馆	二头肌训练器	1.00	4,200.00
110	身体素质训练馆	女子标准杠铃	1.00	7,600.00
111	身体素质训练馆	三头肌训练器	1.00	4,200.00
112	身体素质训练馆	退步内弯机	1.00	4,200.00
113	身体素质训练馆	到蹬腿训练器	1.00	4,899.60
114	身体素质训练馆	生化测试仪	1.00	90,000.00
115	身体素质训练馆	腿部推蹬训练器	1.00	4,620.00
116	身体素质训练馆	前踢腿训练器	1.00	4,200.00
117	身体素质训练馆	强臂肌	1.00	5,820.00
118	身体素质训练馆	胸部前推训练器	1.00	4,200.00

119	身体素质训练馆	双轴肩推机	1.00	5,800.00
120	身体素质训练馆	哑铃片	1.00	2,066.40
121	身体素质训练馆	胸部推举训练器	1.00	4,200.00
122	身体素质训练馆	男子标准杠铃	1.00	8,000.00
123	身体素质训练馆	腿部外弯机	1.00	4,200.00
124	身体素质训练馆	豪华大飞鸟	1.00	12,600.00
125	身体素质训练馆	多功能深蹲训练器	1.00	4,760.00
126	田径场	栏架	20.00	3,700.00
127	田径场	起跑器	10.00	4,200.00
128	田径场	跳绳	20.00	200.00
129	田径场	充气实心球	40.00	560.00
130	田径场	铅球	50.00	2,500.00
131	田径场	铁饼	100.00	5,500.00
132	田径场	胶球	486.00	17,010.00
133	田径场	小平衡球	12.00	1,800.00
134	田径场	标枪	18.00	14,400.00
135	田径场	秒表	10.00	1,080.00
136	田径场	皮筋	30.00	1,050.00
137	田径场	阻力训练球	20.00	3,900.00
138	田径场	敏捷训练梯	20.00	1,960.00
139	田径场	负重背心	3.00	174.00
140	田径场	障碍	2.00	6,400.00
141	田径场	跨栏架推车	1.00	1,660.00
142	田径场	道次墩	10.00	39,000.00
143	田径场	起跑器运送车	1.00	1,300.00
144	田径场	终点钟	1.00	1,820.00

145	田径场	发令台	1.00	1,750.00
146	田径场	跳高架	1.00	8,640.00
147	田径场	撑杆跳高架	1.00	28,600.00
148	田径场	伸缩式终点裁判台	1.00	28,480.00
149	田径场	终点柱	1.00	1,100.00
150	田径场	记圈牌	1.00	1,180.00
151	田径场	高远度成绩牌	1.00	5,520.00
152	田径场	电子风速仪	1.00	10,600.00
153	田径场	铝合金接力棒	8.00	11,520.00
154	田径场	场地道牙	1.00	29,600.00
155	田径场	竞走犯规牌	1.00	3,500.00
156	田径场	跳远测量牌	1.00	4,200.00
157	田径场	铝合金平沙板	1.00	1,840.00
158	田径场	铅球回送器	1.00	1,780.00
159	田径场	体操凳	1.00	4,000.00
160	田径场	跳高横杆	1.00	5,800.00
161	田径场	跳高垫	1.00	37,600.00
162	田径场	帆布海绵包	1.00	5,600.00
163	田径场	海绵包防护棚	1.00	15,360.00
164	田径场	铅球插牌	1.00	2,500.00
165	田径场	铅球抵纸板	1.00	1,080.00
166	田径场	铅球投掷圈	1.00	1,640.00
167	田径场	铝合金标枪	1.00	16,000.00
168	田径场	尼龙铁饼	1.00	7,500.00
169	田径场	跳高垫底座	1.00	7,920.00
170	田径场	铁饼护笼	1.00	39,200.00

171	田径场	铁饼（2 公斤）	1.00	2,200.00
172	图书馆	体育类图书	1.00	631,000.00
173	图书馆	社科类图书	1.00	236,900.00
174	图书馆	文学类图书	1.00	28,088.82
175	图书馆	教辅类图书	1.00	3,134.39
176	图书馆	工具类图书	1.00	27,736.41
177	图书馆	体育类图书	1.00	8,083.00
178	图书馆	社科类图书	1.00	32,957.38
179	身体素质训练馆	双向平衡板	1.00	1,429.00
180	身体素质训练馆	REP 训练带	1.00	10,320.00
181	身体素质训练馆	踝关节伸展器	1.00	6,949.00
182	身体素质训练馆	横向跳跃训练台	1.00	9,442.00
183	身体素质训练馆	普拉提环	1.00	2,142.00
184	身体素质训练馆	训练管	1.00	10,360.00
185	身体素质训练馆	敏捷训练梯	10.00	38,600.00
186	身体素质训练馆	多向平衡板	5.00	7,145.00
187	身体素质训练馆	高级滑板	2.00	26,894.00
188	身体素质训练馆	长形平衡软垫	2.00	5,148.00
189	身体素质训练馆	小平衡半球套装	2.00	2,572.00
190	身体素质训练馆	超级滑板	2.00	33,192.00
191	身体素质训练馆	手部力量网	2.00	10,230.00
192	身体素质训练馆	反应训练带	1.00	973.00
193	身体素质训练馆	双人阻力带	1.00	1,140.00
194	身体素质训练馆	双管横向移动训练器	1.00	1,540.00

195	身体素质训练馆	力量伞	1.00	6,719.00
196	身体素质训练馆	卧推架	2.00	8,640.00
197	身体素质训练馆	电动跑步机	1.00	23,400.00
198	柔道馆	柔道垫	2.00	760,000.00
199	语音室	录音机	100.00	46,000.00
200	办公室	台式机	80.00	416,000.00
合 计	10,083,006.00			

### (三) 教学资源

#### 1. 教材选用情况

学院制定完善教材选用制度，建立由专业教师、行业专家和教研人员等参与的教材选用机构，坚持按照国家规定选用规划教材或能够体现新技术、新工艺、新规范等的高质量教材，支持和鼓励教师开发符合国家要求的校本教材，制定严格的校本教材使用规范。

#### 2. 图书文献配备情况

学院建有 3.6 万平方米的图书馆，馆藏图书文献纸质版 23 万册，电子版图书 60 万册，配备能满足人才培养、专业建设、教科研等工作的需要，并为师生提升了方便的查询、借阅。购置了期刊库、有 400 多门网络课程的超星尔雅学习平台，专业类图书和学术期刊逐年采购和补充，能够满足本专业教育教学研究需要。

### 3. 数字教学资源配置情况

学院运动训练专业建设配备有教学资源，有丰富的音视频素材、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，种类丰富、形式多样、使用便捷、动态更新、满足教学。

## 九、质量保障

(一)学院和教育艺术分院建立健全专业教学质量监控管理制度，根据每年度《职业院校人才培养工作状态数据采集》、《职业院校教育质量年报》及甘肃省职业院校教学质量诊断与改进机制等工作要求，不断完善课堂教学、教学评价、实习实训、毕业设计以及专业调研、人才培养方案更新、资源建设等方面质量标准建设，通过教学实施、过程监控、质量评价和持续改进，达成人才培养规格。

(二)学院与二级学院不断修订完善教学管理机制，加强日常教学组织运行与管理，定期开展课程建设水平和教学质量诊断与改进，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。

(三)学院与二级学院共同合作，建立毕业生跟踪反馈机制及社会评价机制，并对生源情况、在校生学业水平、毕业生就业情况等进行分析，定期评价人才培养质量和培养目标达成情况。

(四) 通过各专业教学部或专业教研积极参与教学质量诊断与改进工作, 充分利用人才培养工作状态数据、质量年报、诊断与改进等评价分析结果, 根据产业发展趋势和行业人才需求, 引进行业企业、第三方评价机构等多方参与的专业人才培养方案动态调整机制, 强化教师参与教学和课程改革的效果评价与激励, 做好人才培养质量评价与反馈, 持续提高人才培养质量。

## 十、毕业要求

根据运动训练专业人才培养方案规定, 学生的毕业要求是: 学生通过三年学习, 需达到以下毕业要求:

### (一) 学时学分及成绩要求:

学生必须完成不低于 2500 学时的教育教学活动, 各门功课考核合格, 至少取得一个与本专业相关的技能证书, 修满不低于 150 学分的总学分, 其中必修学分不低于 130, 选修学分或专业拓展项目替代学分不低于 20。

### (二) 基础素养能力要求:

1. 具有良好的思想道德和职业道德修养;
2. 具有良好的文化修养;
3. 具有良好的身体素质;
4. 具有良好的心理素质。

### (三) 职业能力要求:

1. 具备制订运动训练计划、体育教学教案的能力;

2. 具有对所学运动项目进行训练指导、教学和管理的能力；

3. 具有体育活动组织与指导能力。

4. 具有一定的体育赛事组织与管理能力。

(四) 跨行业职业能力：

1、具有适应岗位变化的能力，该专业毕业生也能从事体育行政管理部门的工作教学、训练、科研等方面工作；能胜任健身教练。

2、具备市场营销及策划的能力，能从事休闲体育、体育康复、体育产品推广销售等工作。

## 十一、附录

附录一：运动训练专业教学进程安排

课程类型	课程名称	学时	学分	周学时	学时分配		学年、学期及周学时						考核		
					理论学时	实践学时	一		二		三		考试	考查	
							1	2	3	4	5	6			
公共基础课	思想道德修养与法律基础	60	3	4	54	6	4							√	
	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系	72	4	4	60	12		4						√	
	体育英语	99	6	3	99	0	3	3						√	√
	大学语文(含应用文写作)	66	4	2	66	0	2	2						√	√
	计算机应用基础	96	5	4	48	48	4	2						√	√
	大学体育	138	8	2	21	117	2	2	2	2				√	
	职业生涯规划	18	1	1	18	0			1						√
	形势与政策	69	4	1	63	6	1	1	1	1					√
	艺术欣赏	30	2	2	30	0	2								√
	大学生创新创业	28	2	2	28	0					2				√
	就业指导课	28	2	2	28	0					2				√
	心理健康教育	36	2	2	36	0		2							√
小计	740	41	29	551	189	18	16	4	3	4	0				
专业基础课	体育基本理论与方法	60	3	4	30	30	4								√
	运动心理学	60	3	4	40	20	4							√	
	教育学	72	4	4	36	36		4						√	
	体育管理	72	4	4	36	36			4					√	
	田径	72	4	4	42	30		4						√	
	足球	66	4	2	46	20	2	2						√	√
	篮球	72	4	2	38	34		2	2					√	√
	运动人体科学	72	4	4	36	36			4						√
	专项训练	72	4	4	36	36			4						√
	体能训练方法	72	4	4	36	36				4				√	
	运动训练理论与方法	72	4	4	36	36				4				√	
	专业核心课	运动防护	108	5	6	62	46			4	2				
体育教学法		108	5	6	62	46			4	2				√	√
运动训练学		108	5	6	62	46			4	2				√	√
体育竞赛组织与管理		72	4	4	30	42				4				√	
专项训练		56	3	4	28	28					4				√
社会体育学		72	4	4	36	36				4				√	
体育裁判法		56	3	4	30	26					4			√	
羽毛球		56	3	4	20	36					4				√
运动解剖生理学		28	2	2	20	8						2			√
乒乓球		56	3	4	6	50						4			√
武术		56	3	4	20	36						4			√
小计		1538	82	88	788	750	10	12	26	22	22				
专业拓展课	军事训练(含入学教育)	60	4		30	30	2周								
	毕业(顶岗)实习	360	20			360							20周		
	毕业(论文)设计	72	4			72					4周				
	素质拓展课I	10			10										
素质拓展课II	10			10											
素质拓展课	10	28		10											
合计	2800	151	117	1399	1401	28	28	30	25	26					

说明：每学期按照18周计算，周学时为24—26学时，毕业论文设计和顶岗实习按每周18学时计算，专业选修课任选4个学分原则：理论课程学分=周学实数×实际授课周数÷18，实训课=周学时数×实际授课周数÷36，其中军训计1分，毕业论文设计4分和顶岗实习20分。

# 兰州现代职业学院人才培养方案调整审批表

2020——2021 学年第一学期

申请单位	兰州现代职业学院理工学院	适用年级/专业	运动训练			
申请时间	2020 年	申请执行时间	2020 年			
人才培养方案调整内容	原方案	课程名称	课程性质 (必修、选修)	学时	学分	开课学期
	调整方案		课程性质 (必修、选修)	学时	学分	开课学期
		军事理论课	必修	36	2	1
		劳动教育	必修	16	1	1
调整原因	<p>根据教育部关于印发《大中小学劳动教育指导纲要（试行）》和教育部联合中央国防动员部颁布了《普通高等学校军事课程教学大纲》文件要求增设上述两门课程。</p>					
系部主任意见	  系部主任（盖章）： 2020 年 10 月 19 日					
教务处意见	 处长（盖章）： 2020 年 10 月 19 日					
分管院长意见	 院长（盖章）： 2020 年 10 月 19 日					

说明：变更人才培养方案必须填写此表，一式两份（教务处一份、提出变更的系部存一份）