

2020 年职业院校专业人才培养方案制订与实施

**健身指导与管理**

**人 才 培 养 方 案**

兰州现代职业学院

兰州现代职业学院

健身指导与管理

人才培养方案

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：健身指导与管理

专业代码：670410

参与编写：段丽

项目审核：兰州现代职业学院党委

完成日期：2021年3月

## 目 录

兰州现代职业学院专业人才培养方案审批单.....	
健身指导与管理专业人才培养方案.....	
一、专业名称及代码.....	
二、入学要求.....	
三、修业年限.....	
四、职业面向.....	
(一)本专业职业面向.....	
(二)本专业职业资格鉴定项目.....	
五、培养目标与培养规格.....	错误! 未定义书签。
(一)培养目标.....	错误! 未定义书签。
(二)培养规格.....	错误! 未定义书签。
六、课程设置及要求.....	错误! 未定义书签。
(一)公共基础课程设置及要求(必修).....	1
(二)专业(技能)课程.....	1
七、教学进程总体安排.....	错误! 未定义书签。
(一)全学程教学历程.....	错误! 未定义书签。
(二)公共课、专业课设置及学时分配.....	2
(三)理论课、实践课设置及学时分配.....	错误! 未定义书签。
八、实施保障.....	错误! 未定义书签。
(一)师资队伍.....	错误! 未定义书签。
(二)教学设施.....	错误! 未定义书签。
(三)教学资源.....	错误! 未定义书签。
(四)教学方法.....	错误! 未定义书签。
(五)学习评价.....	错误! 未定义书签。
(六)质量管理.....	错误! 未定义书签。
九、毕业要求.....	3
十、附录.....	错误! 未定义书签。
附录一:编写说明.....	错误! 未定义书签。
附录二:健身指导与管理专业教学进程安排表.....	错误! 未定义书签。

## 兰州现代职业学院专业人才培养方案审批单

二级学院	旅游学院	专业	健身指导与管理
<p>该专业人才培养方案经广泛调研论证，精心策划制定，结合区域经济发展和学院师资设备条件，在专业设置、课程内容、教学方式、方法手段、考核方式等方面进行了重新调整，以保证更好的适应高职高专教育教学改革的需求，体现了素质教育、创新教育和专业特色。请审核批复！</p>			
专业负责人签字：		专业评审专家签字：	
字：		年 月 日	
二级学院审核意见：			
教务主任签字：		院长签字：	
年 月 日			
学院审核意见：			
教务处签字：		主管院长签字：	
年 月 日			
党委会审批意见：			
		( 公 章 ) :	
年 月 日			
备注：			

# 健身指导与管理人才培养方案

## 一、专业名称及代码

体育保健与康复(670410)

## 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)	体育保健 与康复 ( )	社会体育指导员 (4-04-03-01) 裁判员 (2-11-01-02) 营养配餐员 (4-03-04-01)	健身健美俱乐 部的健身健美 操指导员 体育裁判 营养调理养生	安检证、 危险品运输证

### (二)本专业职业资格鉴定项目

健身指导与管理相关执业资格证书

序号	职业资格（证书） 名称	发证单位	等级	应取证书
1	普通话等级证	甘肃省语言文字工作 委员会	二级乙等	必取
2	全国计算机等级考试 (NCRE) 证书	教育部考试中心	二级	必取
3	英语等级考试	高等学校英语应用 能力考试委员会	A/B 级	选取
4	保健按摩师证书	国家卫生计生委和 国家人社部	初级	必取
5	健身教练	国家体育总局社会 体育指导中心	初级	选取
6	社会体育指导员	国家人力资源部		选考

## 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，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，实施“2+1”定制教育培养模式，以企业的需求为培养目标，培养学生健康教育理念，系统掌控体育健身学基本理论、基本技能和基本方法，强调以就业为导向，以职业能力为本位，按照企业要求优化课程体系，创新教学模式，注重应用能力的培养，强化实践教学。培养具备健身运动指导，大

众体育活动策划与组织以及健身产业经营与管理等各方面综合技能人才。通过三年学习，能取得按摩师初级证书、健身教练资格证书和学历证书。

## （二）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的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；热爱民航事业，践行“忠诚担当的政治品格，严谨科学的专业精神，团结协作的工作作风，敬业奉献的职业操守”这一当代民航精神；具有高度的民航安全意识；具有良好的服务意识；

(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一两项运动技能，养成良好的健身与卫生习惯，以及良好的行为习惯；

(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、安全消防等知识；

(3) 掌握良好的沟通、服务礼仪、服务心理学基础知识。

(4) 掌握社会体育基本理论知识；

(5) 掌握运动保健按摩知识；

(6) 了解国内外体育健身行业发展新动态、新技术和新趋势。

## 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) 掌握运动机能评估与体育健身的知识和技能，具有开具健身运动处方的能力；

(4) 掌握运动推拿按摩和中医传统疗法的技能和应用方法，具备对常见运动创伤、颈肩腰腿痛等进行康复的能力；

(5) 掌握运动疗法的技能和应用方法，具备对颈肩腰腿痛、常见运动损伤进行处置、康复及治疗的能力；

(6) 掌握评估运动损伤风险的方法，评估与治疗运动损伤及指导运动康复的技能；

(7) 了解运动解剖生理、运动与健康、康复医学、营养与保健等基础理论知识。

(8) 熟练使用计算机，具备国家三级社会体育指导员资格，普通话二级乙等以上。

(9) 能够进行从事体育市场营销、各类人群的体育教育、学校体育教育等工；

## 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，完善与职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	高等数学	本课程旨在培养学生运用数学中的微积分学、微分方程、概率论与数理统计等相关的基本思想方法，培养学生的基本运算能力，逻辑推理能力以及解决实际问题的能力，使学生能够运用数学思维解决实际学习和工作中出现的问题，提升学生的综合素质。
9	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，自我管理能力和等，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。是学生综合职业素养能力培养的一门必修公共基础课程。
10	人文素养、科学素养选修课程	根据专业人才培养需要，提供中国优秀传统文化、创新创业、演讲与口才、安全教育、劳动教育等人文素养、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。

## (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	人体解剖学	<p>本课程是针对体育保健与康复专业学生开设的专业基础课。它是人体解剖学的一个分支，是在正常人体解剖学的基础上研究体育运动对人体形态结构产生的影响和发展规律，探索人体机械运动与体育运动的关系，属于运动人体科学范畴内的一门基础学科。</p> <p>学生通过学习人体运动解剖学，不仅对人体形态、结构有一个基本的、系统的认识，还可以懂得人体形态与功能、局部与整体、有机体与外部环境之间的联系，会用辩证的、唯物的观点去认识运动中的人体。通过本课程的学习，学生能加深对体育技术动作、常用身体练习方法的理解，掌握健身知识，提高技术水平，预防运动伤病，为今后从事体育教学、训练及健身指导等工作进行知识储备和能力培养。</p>
2	人体生理学	<p>本课程是针对体育保健与康复专业学生开设的专业基础课。本课程既是一门基础理论性学科又是一门应用性学科。通过课堂教学和实验，使学生了解正常人体生理活动的现象、规律及调节机理，掌握基本理论和基础知识；掌握身体活动对机体各个系统和器官功能的影响以及基本机理；掌握体育锻炼及课余运动训练的生理学原理以及运动效果的生理学评价；并通过实验课培养学生发现问题、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</p>

		步掌握评定人体主要身体功能的基本方法。
3	体育保健学	<p>本课程是针对体育保健与康复专业学生开设的专业基础课。体育保健学是医学与体育科学相结合的一门综合性应用科学，它即属于体育科学的范畴，也属于医学科学的范畴，主要研究与体育运动有关的医学问题。</p> <p>通过学习体育保健学不仅对体育运动中涉及到的医学问题有一定的了解，更使学生进一步的明确了按照人体生理规律科学的进行体育锻炼的重要意义所在。通过本课程的学习，使学生掌握有关体育保健的基础理论知识和基本技能，较好地了解体育锻炼的卫生要求，初步掌握体育运动中的医务监督手段，运动损伤的防治方法和常用的医疗体育方法。</p>
4	体育心理学	<p>本课程侧重教授体育教学、训练、竞赛等心理活动特点及其规律的理论和相关心理实验。基础理论内容包括人的知、情、意、行等心理，运动员训练和比赛等心理结构和心理训练，本课程实用性强，在体育教学训练中可以学以致用，提升学生综合素质和能力。</p>
5	运动营养学	<p>本课程有助于提高运动能力和促进运动后机体的恢复，合理营养支持运动训练，是运动员保持良好健康和运动能力的物质基础，对运动员的机能状态、体力适应、运动后机体的恢复和伤病防治均有良好的效果。合理营养为运动员提供适宜的能量；合理营养有助于剧烈运动后机体的恢复；合理营养可延缓运动性疲劳的发生或减轻其程度；合理营养有利于解决运动训练中的一些特殊医学问题(不同体育项目、不同环境、不同年龄期的特殊医学要求)；合理的营养可保障肌纤维中能源物质(糖原)的水平稳定，减少运动性创伤的发生率。</p>
6	社会体育概论	<p>本课程对学生了解体育运动的文化价值、社会内涵、市场价值、市场运作以及提高运动美的鉴赏水平和体</p>

		育摄影能力等有较强的指导作用。社会体育学是一种大众化的体育学习，适用于社会的所有成员，强调的是体育的精神功能和社会功能，打破了传统意义上的有明确指标的体育教学，而是以学习者的体育素质为核心，以不断地增强体育能力为根本，促进个人在体育练习过程中技能的提高，体育意识的增强及体育素质的上升。将社会体育学与当前的体育教学联系起来，能够不断地促进真正素质意义上的体育教育的发展。
7	社会体育管理学	本教材的设计、策划均围绕教师与学生的需求出发，力求做到密切结合中国体育事业发展的实际，体例安排和板块结构符合管理类课程的教学规律，在写作风格上力求层次清晰，图表丰富，版式明快。从学习目标、重要概念、本章思考题，到案例阅读与讨论、推荐阅读书目以及主要参考文献的列出都反映出本教程全面、实用的特色，从而便于教师在教学中主导作用的发挥和学生学习主动性与理解能力的提高。
8	康复医学概论	本课程是针对体育保健与康复专业学生开设的专业基础课。康复医学是医学的一个重要的分支，是研究有关功能障碍的预防、评定和处理等问题，促进病、伤、残疾者康复的一门医学。 通过学习康复医学的基本概念、理论和常见的康复功能评定、康复治疗等问题，使学生对现代医学模式有进一步的理解，并培养学生的科学思维方法，拓展其分析和解决问题的能力。

## (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	推拿按摩	本课程是针对体育保健与康复专业学生开设的专业核心必修课程。推拿按摩是用手在人身上

		推、按、捏、揉等，以促进血液循环，增加皮肤抵抗力，调整神经系统的一种“以人疗人”法治疗疾病的方法，也叫按摩。本课程介绍推拿手法与治疗，了解它的适应症及禁忌症。通过学习使学生能够以中医基本理论为指导，研究、运用推拿的理论、手法，并且能够用于防病治病。
2	人体保健康复	本课程是针对体育保健与康复专业学生开设的专业任选课程。课程集中全面的介绍对人体进行保健康复的各种方法。课程以实践操作为主要学习内容，通过学习使学生掌握对人体进行保健康复的各种科学方法，培养学生进行人体康复的实际操作能力。
3	健身操	本课程是针对体育保健与康复专业学生开设的专业任选课程。课程集中全面的介绍融体操、音乐、舞蹈于一体的追求人体健康与美的有氧健身操套路。课程以实践操作为主要学习内容，通过学习使学生掌握有氧健身操套路的创编、教学、表演的方法，培养学生指导大众人群进行健身操运动的实际操作能力。
4	普体一（田径）	本课程是针对体育保健与康复专业学生开设的专业核心必修课程。课程主要向学生讲授田径运动的基本理论知识、技术、技能和竞赛规则，引导学生提高自身的身体素质。其目的是锻炼身体，增进健康，发展身体素质，促进身体的全面发展，提高组织、裁判田径竞赛活动的的能力。
5	普体二（篮球）	本课程是针对体育保健与康复专业学生开设的专业核心必修课程。课程比较系统的向学生传授篮球运动理论和实践知识，提高学生的篮球运动水平与篮球运动竞赛组织、社会管理、裁判工作及一般篮球教学、技术指导、科研能力的一门课程。

		<p>篮球课程的内容包括理论知识、技术和战术三种主要形态，它们是相互作用和统一的整体。理论知识是掌握技术和战术的依据，技术是战术的基础，学生在掌握技术和战术的同时掌握相关的理论知识，在此基础上，进行身体素质、专项知识运用能力的培养。最终达到能够帮助和支持学生提高身心健康标准，改善心理状态，正确处理竞争与合作的关系。制定个人篮球运动练习计划并能进行自我监控，把篮球运动当作长期锻炼身体方法，养成自主锻炼、具备组织和参与篮球竞赛的能力，掌握篮球竞赛的欣赏方法，能够欣赏和评论篮球比赛。</p>
6	形体舞蹈	<p>本课程是针对体育保健与康复专业学生开设的专业核心限选课程。形体舞蹈是通过徒手肢体练习，塑造匀称体形和优美体形的一项运动。是以有氧练习为基础，以增强体质，矫正姿态，培养自信为主要目的的运动形式。本课程主要学习形体舞蹈所含的基本动作和正确的练习方法，包括把杆练习和身体素质练习，在音乐的伴随下，通过肢体动作展现自我，培养优雅的举止和仪态。讲授形体舞蹈的基本练习方法以及组织教学。通过学习使学生了解和掌握形体舞蹈的基本知识、基本技术和基本技能，全面发展身体素质。</p>
7	健美	<p>本课程是针对体育保健与康复专业学生开设的专业核心限选课程。健美运动是一项通过徒手或各种器械练习，以发展肌肉，增强体力，改善形体和陶冶情操为目的的运动项目。本课程主要学习健美运动的基础理论知识和正确的练习方法，学会有针对性的制定健美运动处方，发展肌肉，增强体力，塑身减脂，培养学生欣赏美、追求美、创造美的能力，以及持之以恒、勇于挑战、战胜自我的优秀品质。</p>

### (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	大众健身项目	<p>本课程是针对体育保健与康复专业学生开设的专业任选课。课程介绍各种民族传统的以及流行的大</p>

		众健身项目的方法、理论、规则、裁判法等内。通过学习使学生掌握大众健身的基本知识、基本技术和基本技能，全面发展身体素质，培养学生指导群众参与大众健身项目的能力。
2	体育竞赛组织与编排	本课程是对体育竞赛的基本理论作了简明的阐述；对体育竞赛的组织工作和体育竞赛方法作了详尽的叙述；对各单项体育竞赛项目的竞赛方法及编排作了较全面的介绍。通过本课程的学习，使学生能尽快地完善和提高体育专业学生体育竞赛组织与管理方面的能力和综合素质，以进一步提高培养体育人才的质量。
3	社区体育实践	本课程借鉴了社会学、社会结构学等发展的基本原理，吸收社区发展、社区建设、社区管理等方面全新的理论研究成果，结合社区体育众多的实践研究，全面论述与社区体育有关的理论，为社区体育的理论研究提供了新的思路，对社区体育的实践也具有良好的指导作用。
4	形体训练	本课程是针对体育保健与康复专业学生开设的专业任选课程。课程集中全面的介绍人体进行形体训练的技术方法和理论。课程以实践操作为主要学习内容，通过学习使学生掌握对人体进行形体训练的技术方法和理论，培养学生指导大众人群进行形体训练的实际操作能力。
5	健身操	本课程是针对体育保健与康复专业学生开设的专业任选课程。课程集中全面的介绍融体操、音乐、舞蹈于一体的追求人体健康与美的有氧健身操套路。课程以实践操作为主要学习内容，通过学习使学生掌握有氧健身操套路的创编、教学、表演的方法，培养学生指导大众人群进行健身操运动的实际操作能力。
5	职业素养	本课程课程是为了落实中共中央国务院“普遍提高

		大学生的人文素养”和教育部“针对高等职业院校学生的特点，培养学生的社会适应性，教育学生树立终身学习理念，提高学习能力，学会交流沟通和团队协作，通过学习可以提高学生的实践能力、创造能力、就业能力和创业能力”的文件精神，面向高职院校学生开设的一门重要公共基础课。通过职业人文基础知识的学习，加强学生的人文素质教育，使学生具备良好的职业人文素养和职业通用能力。
6	中医基础理论	本课程深入地进行了多方位的探讨。从系统运动变化的能观、能控、能达的动态观点入手，对中医基础理论的基本问题进行现代科学的分析研究。本教材以保持中医学的传统特色为宗旨，注重中医基础理论的完整性、系统性、科学性、在对中医学的基本理论充分阐释的同时，适度指出它们的临床指导意义，做到理论与实践相结合。
7	普通话口语教程	本课程是专业拓展课程。通过本课程的学习，掌握普通话语音的发音和方言发音辨析，能够流利的朗读，掌握社会人际交往中基本的语言表达技巧，提高学生口语交际能力。
8	运动损伤与救护	通过本课程的教学，使学生掌握运动伤害的基本急救知识与抢救技术，作为运动伤害现场的第一证人和急救处理者，能够从解决实际问题的角度出发，对运动过程中出现的急性损伤实施正确有效的处理和救护。通过本课程学习，要求达到以下要求：（1）初步掌握运动伤害的基本处理原则和具体处理方法（2）可以应付运动中常见运动伤害的初步诊断和急救处理。

#### (4) 素质拓展项目

序号	素养拓展项目	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	体育活动与竞赛	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	企业认知实习	参加企业参观、见习、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	根据专业课程安排，完成校内实训室实训项目训练，通过实训项目评比、实训作品评比考核，获奖可申请替代学分。	专业技能
3	企业工学交替实训	根据教学安排，赴企业开展阶段性工学交替实训，填写工学交替实训手册，由企业师傅、指导教师、学生共同评出实训成绩，根据实训情况16-18学	专业技能



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）公共课、专业课设置及学时分配

高职每学年安排 40 周教学活动。三年制高职总学时数不低于 2500，鼓励学生自主学习，公共基础课程学时应当不少于总学时的 1/4。高职选修课教学时数占总学时的比例均应当不少于 10%。一般以 16—18 学时计为 1 个学分。鼓励将学生取得的行业企业认可度高的有关职业技能等级证书或已掌握的有关技术技能，按一定规则折算为学历教育相应学分。

### 1、课程学时学分分配

学分分配	学时总数	学分总数	备注
总学分	≥2500	130-150	
公共基础课	≥625	≥35	
选修课	≥250	≥15	
实践课	≥1300	≥72	

### 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
国家级获奖	12	10	8
省级获奖	10	8	6
市、院级获奖	8	6	4
系部级获奖	4	2	1
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

理论与实践教学时数比例表（待核准）

课程类别	学时数	占总学时百分比	备注
理论教学	1017	40%	
实践教学	1514	60%	
总学时	2522	100%	

## 八、实施保障

### (一) 师资队伍

#### 1. 队伍结构

学院健身指导与管理专业现有从事公共课、专业课教学的教师 7 人，其中高级职称 3 人，中级职称 2 人，初级职称 2 人，本科及以上学历比例为 100%。专任教师双师型比例 100%。专业教学团队平均年龄 40 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，选派教师赴企业实践、加大人才引进、外聘企业兼职教师等不断优化师资结构，提高教学团队的教学、科研和企业项目实践能力，以保障体育保健与康复专业人才培养质量。

#### 2. 专任教师

健身指导与管理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”；7人具有体育保健与康复专业本科及以上学历，其中研究生学历2人；6人具有高校教师资格证书及裁判员（初级）证书；5人次参加了体育专业校级以上骨干教师培训、市级骨干教师赴企业实践锻炼，体育保健与康复专业专任教师能够通过参与校企合作工作、指导学生赴企业工学交替实践、顶岗实习等，完成教师赴企业实践任务。通过开展教学实践，具有扎实的酒店管理相关理论功底和实践能力，较强信息化教学能力，能够开展课程教学改革和科学研究，能够胜任本专业教育教学工作任务。

### 3. 专业带头人

学院在健身指导与管理专业专任教师中，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体育保健与康复专业发展，能广泛联系行业企业，了解行业企业对本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、参与企业产学研实践、参与课题研究，辅导学生技能竞赛、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。

## 2. 兼职教师

为了补充学院专业师资不足，优化师资队伍结构，提升专业教学团队的整体素质，根据专业教学需要，学院建立体育保健与康复专业兼职教师库，根据每学期专业教学实践需要，从企业聘任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，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、产学研实践等。

### （二）教学设施

#### 1. 具备的专业教室基本条件

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

目前校内实训室包括：体育馆、正规运动场、小型健身房、形体室、化妆室等。

### 3. 本专业校外实训基地建设情况

具有稳定的校外实训基地，能够提供实践指导教师；具有完善的培训机制和提供住宿条件的企业作为学生实训基地；有保证实习生日常工作、学生、生活的规章制度，有安全、保险保障。

### 4. 支持信息化教学方面的情况

主动适应“互联网+职业教育”新要求，修订完善学院“三延伸两融合”教学模式改革实践，全面提升教师信息技术应用能力，积极推进信息技术与教学融合实践，通过数字化校园环境建设、数字化教学资源库应用与建设，加快建设智能化教学支持环境，推动大数据、人工智能、虚拟现实等现代信息技术在教育教学中的广泛应用，引导鼓励教师利用信息化教学资源、教学平台，仿真模拟平台实施教学，积极推动教师角色的转变和教育理念、教学观念、教学内容、教学方法以及教学评价等方面的改革，为学生终身学习服务。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；教师开发并利用信息化资源、教学平台、创新教学法，引导学生利用信息化教学条件自主学习，提升教学效果。

### （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

学院健身指导与管理专业建设配备有多种教学资源，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。

## （四）教学方法

构建适应“互联网+职业教育”新要求，积极推进“公共基础课向第二课堂和校企文化融合延伸”“专业理论课向实践性教学延伸”“专业技能课向工学结合、技能大赛、顶岗实习岗位技能延伸”“信息技术与教学融合”“产教融合”的“三延伸两融合”教学模式改革实践，充分利用数字化教学资源、校企合作资源，推进本专业开展项目教学、案例教学、情境教学、模块化教学、仿真模拟教学等教学方式，广泛运用启发式、探究式、讨论式、参与式等教学方法，逐步推广翻转课堂、混合式教学、理实一体教学等新型教学模式，加大实践教学力度，做好专业实训教学超过 50%，提高课堂教学质量，强化学生职业技能训练。



图：“三延伸两融合”教学模式图示

本专业构建了“以岗位职业能力需求为核心、以职业能

力培养为主线、岗位工作为导向”的课程体系，通过实施“专业—岗位—能力—任务—项目—课程”六位一体式双向融通的人才培养模式，通过开展“课程教学项目化、实践教学任务化、技能训练标准化、实训项目专门化、顶岗实习岗位化”，将职业素质训练贯穿于教学及实训的各个环节，建设特色课程，有效实施“校内基地基本技能实训”“校外企业见习、实践进行职业能力训练”“企业工学交替、顶岗实习就业能力训练”的“三训结合实训教学模式”，促进校企文化融合，强化学生职业能力培养。



图：“六位一体”多元化学生综合能力评价体系

### (五) 学习评价

根据学院构建的“六位一体”多元化学生综合能力评价体系要求，充分利用数字化校园环境建设的优势，严格落实本专业培养目标和培养规格要求，有效开展“学生品德评价、

学业成绩评价、拓展活动参与评价、技能定级评价、工学交替评价、顶岗实习评价”等六个方面的综合评价，引入自评、互评、企业评、社会评等多元评价，客观公正、全过程、全方位进行学生综合能力评价，引导学生自我管理、主动学习，提高学习效率。为学生搭建展示才能的舞台，提高学生的综合职业能力。

### **1. 有效开展学生思想品德评价，建立学生成长档案。**

坚持把立德树人作为根本任务，深化“三全育人”综合改革，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，积极培育和践行社会主义核心价值观。通过加强学生思想品德教育，在学生的思想道德教育、文化知识教育、技术技能培养、社会实践教育各环节融入社会主义核心价值观，推动专业课教学与思想政治理论课教学紧密结合，切实提升思想政治工作质量。通过制定学生思想品德评价标准，利用数字化教学环境建设、大数据分析等先进手段，建立学生思想品德成长档案，根据学生在校综合表现和参与各类活动的情况，在本专业各班开展学院、家庭、社会共同参与的学生思想品德评价改革。

### **2. 开展多形式学生学业成绩评价，完善学生学籍档案。**

根据健身指导与管理专业学生在校期间开设的课程，根

据公共基础课、专业理论课、专业技能课等课程教学特点和体育保健与康复专业特色，制定各学科考核标准和考试评价细则，采用理论测试、理论与技能测试相结合、技能竞赛、作业作品展评、技能定级等多种形式考核评价学生的学业成绩，修订和完善学生学籍档案，探索基于数字化教学环境，加强学生学籍档案管理的新模式，实现学生学业成绩信息化管理。

### **3. 重视学生专业拓展活动评价，强化学生职业素养培养。**

制定健身指导与管理专业技能竞赛、作业展评、社团活动评价标准，构建以赛促学、以赛促练、以赛促评综合评价改革。结合酒店管理专业各学科教学特点，积极组织酒店管理专业各年级各学科学生广泛开展“科科有训练、周周有展示、学期有竞赛、层层有选拔”活动，实现以赛促学、以赛促练、以赛促评。制定体育保健与康复专业各学科各年级各项目竞赛训练队活动方案、社团活动、作业作品展评的计划、实施方案、竞赛规程、评价标准，学生奖励制度等，鼓励学生结合自己的特长、兴趣参加学院各类竞赛训练、各种社团活动及作业作品展评活动等，整理归档各类活动资料，总结竞赛训练、社团活动、作业作品展评等活动的开展对促进学生专业技能和专业综合能力提升的成果。

### **4. 积极参与实施 1+X 证书制度试点。**

充分发挥学院职业技能鉴定所的服务功能，结合学院体育保健与康复专业的课程特点，以健身指导与管理专业相对应的岗位工种开展职业资格准入工作为抓手，认定技能和等级考试的科目，根据技能定级评价，鼓励学生制定技能定级标准和技能定级培训方案等，引进企业技能评价标准和职业资格认证，通过鼓励学生考取行业、企业认证有职业资格证书，积极开展“1+X”证书试点工作，实现“以定促学，以定促评”评价模式改革。

#### **5. 企业共同参与学生工学交替实践评价，提升学生综合实践能力。**

充分发挥健身指导与管理专业校企资源优势，依托校内外实训基地，广泛开展学生实训基地见习、工学交替实践，制定学生工学交替实践考核评价细则、优秀实习生评价标准等，通过校企双方面共同评价学生工学交替实习的真正。

#### **6. 利用信息化平台，加强学生顶岗实习跟踪管理，形成多元参与的顶岗实习评价机制。**

创新学生顶岗实习管理机制，完善健身指导与管理专业校企共同评价学生综合能力的内容和形式。广泛与体育保健与康复专业合作企业研讨，制定校企合作协议，学生赴企业顶岗实习管理制度，学生实习就业协议等，完善班主任参与顶岗实习学生管理的相关规定，根据学生顶岗实习成绩评定表，实习总结，企业实习员工评价等相关资料综合评定学生

顶岗实习成绩。依托数字化校园环境建设，逐步实现学生顶岗实习远程管理，创新基于网络平台的学生自评、互评、班主任评价、企业管理者评价等方式。

## （六）质量管理

1. 为落实《国家职业教育改革实施方案》，推进国家教学标准落地实施，提升本专业教育教学质量，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，学院建立建全专业教学质量监控管理制度，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。

2. 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。

3. 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。

4. 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。

## **九、毕业要求**

根据健身指导与管理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，至少考取一个与本专业相关的职业资格证书，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. 掌握运动机能评估与体育健身的知识和技能,具有开具健身运动处方的能力;

2. 掌握运动推拿按摩和中医传统疗法的技能和应用方法,具备对常见运动创伤、颈肩腰腿痛等进行康复的能力;

3. 了解顾客的心理需求,灵活运用服务、公关沟通技巧;

4. 使用规范的岗位服务用语,为顾客提供优质服务;

5. 具备企业基层的管理能力。

#### **(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与旅游相关行业岗位的工作;

2. 具备市场营销及策划的能力,能从体育营销等工作。

## **十、附录**

### **附录一:编写说明**

(一) 方案编制依据:本计划以教育部《关于加强高职高专教育人才培养工作的意见》、《关于制订高职高专教育专业教学计划的原则意见》和2018年兰州现代职业学院人才培养方案修订指导意见等文件为依据,并结合本专业目前的实际情况编写。

(二) 方案的特点:本计划把社会主义核心价值体系贯彻到人才培养方案中,重视培养学生的诚实品质、敬业精神和责任意识,以"以服务为宗旨、以就业为导向"为指导设计学生的知识、能力、素质结构和人才培养方案,以培养高素质技能型人才为目标构建课程和教学内容体系,加大了实践教

学环节的比例。

附录二：健身指导与管理专业教学进程安排表

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概论	72	4	4	60	12		4					√		
	大学英语	99	6	3	99	0	3	3					√		
	高等数学（含专业数学）	66	4	4	66		2	2						√	
	大学语文（含应用文写作）	66	4	2	66	0	2	2					√		
	普通话	33	2	1	15	18	1	1						√	
	计算机文化基础	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						√	
中华优秀传统文化教育	16	1	1	6	10	1							√		
小计		839	47	34	632	207	21	19	4	3	4				
专业课	专业基础课	人体解剖学	64	4	4	56	8	1	2					√	
		人体生理学	64	4	4	56	8			3	4			√	
		体育保健学	64	4	4	56	8	1	2					√	
		体育心理学	32	2	2	28	4	1	2					√	
		运动营养学	32	2	2	28	4			3	4			√	
		社会体育概论	32	2	2	28	4			3	4			√	

	社会体育管理学	32	2	2	28	4			3	4			√	
	康复医学概论	32	2	2	28	4	1	2	3	4			√	
专业 核心 课	健美操	64	4	4	56	8	1	2					√	
	推拿按摩	32	2	2	24	8		2					√	
	普体一（田径）	32	2	2	28	4	1	2					√	
	普体二（篮球）	32	2	2	28	4			3	4			√	
	形体舞蹈	64	4	4	56	8			3	4			√	
	健美	32	2	2	28	4				4	5		√	
专业 拓展 课	体育竞赛组织与编排	32	2	2	28	4	1	2	3	4				√
	见习学校体育教育	32	2	2	28	4			3	4				√
	社区体育实践	32	2	2	28	4					5			√
	社会体育指导员实习	32	2	2	28	4				4				√
	中医理论培训	32	2	2	28	4			3	4				√
	大众健身项目	32	2	2	28	4					5			√
	形体训练	32	2	2	28	4	1	2						√
小计		1008	57	56.5	608	400	6	9	18	21	3			
	军事训练(含入学教育)	147	4		36	112	2周							
	毕业（顶岗）实习	360	20			360						20周		
	毕业（论文）设计	72	4			72					4周			
	论文撰写专题										1周			√
	就业前心理辅导专题										1周			√
	专业发展专题										1周			√
	专升本渠道专题										1周			√
	企业宣讲专题										1周			√
	论文答辩										1周		√	

	素质拓展课 I	10				10								√
	素质拓展课 II	10				10								√
	素质拓展课	138	8		28	110	2	2	2	2				√
	合计	2584	140	90.5	1304	1281	29	30	24	26				

说明：第一学期按照 15 周、第二、三、四学期每学期 18 周、第五学期 14 周计算，周学时为 24—30 学时，毕业论文设计和顶岗实习按每周 18 学时计算，方向课任选 1 门；学分原则：学分=周学实数×实际授课周数÷18，其中军训计 4 分，毕业论文设计 4 分和顶岗实习 20 分。

### 附录三：理实一体化课程及校内实训课程实训项目表

实践总学时		6	
序号	实践项目名称	课时	实训地点
1	思政经典著作阅读	2	图书馆
2	参观生命科学馆	2	卫生分院
3	传统文化体验	2	财贸实训楼

序号	课程名称	课时	实训地点
1	服务心理学	10	心理室
2	健美操	60	形体训练室
3	普体一（田径）	60	正规运动场
4	普体二（篮球）	24	体育馆
5	形体训练	27	形体训练室
6	健身	45	小型健身房
7	茶艺	29	茶艺室

#### （三）关于授课方式

