

休闲体育专业

人才培养方案

（2024版）

**南阳科技职业学院**

**2024年8月**

**体育教育专业人才培养方案编制说明**

本专业人才培养方案适用于三年全日制体育教育专业，由南阳科技职业学院体育教育专业建设指导委员会组织专业教师，与南阳夺冠体育管理有限公司合作企业的专家共同制订。从2024级休闲体育专业学生开始实施。

**主要编制人员一览表**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **姓 名** | **所 在 单 位** | **职称/职务** | **签 名** |
| 1 | 周娟 | 现代服务管理学院 | 讲师 | 周娟 |
| 2 | 岳飒 | 现代服务管理学院 | 讲师 | 岳飒 |
| 3 | 陈二裴 | 现代服务管理学院 | 助理讲师 | 陈二裴 |
| 4 | 刘洋 | 现代服务管理学院 | 助理讲师 | 刘洋 |
| 5 | 朱彬 | 现代服务管理学院 | 助理讲师 | 朱彬 |
| 6 | 刘佳鑫 | 现代服务管理学院 | 助理讲师 | 刘佳鑫 |
| 7 |  |  |  |  |

复核人：张明明

专业负责人（签字）：岳飒

目录

**[一、专业名称](#_Toc150631223)** [1](#_Toc150631223)

**[（一）专业名称](#_Toc150631224)** [1](#_Toc150631224)

**[（二）专业代码](#_Toc150631225)** [1](#_Toc150631225)

**[二、入学要求](#_Toc150631226)** [1](#_Toc150631226)

**[三、修业年限及教育类型](#_Toc150631227)** [1](#_Toc150631227)

**[四、就业岗位及职业面向](#_Toc150631228)** [1](#_Toc150631228)

**[五、专业培养目标与培养规格](#_Toc150631229)** [1](#_Toc150631229)

**[（一）培养目标](#_Toc150631230)** [1](#_Toc150631230)

**[（二）培养规格](#_Toc150631231)** [1](#_Toc150631231)

**[六、课程设置](#_Toc150631232)** [4](#_Toc150631232)

**[（一）公共基础课程](#_Toc150631233)** [4](#_Toc150631233)

**[（二）专业课程](#_Toc150631234)** [9](#_Toc150631234)

**[七、教学进程安排](#_Toc150631235)** [14](#_Toc150631235)

**[八、质量要求](#_Toc150631236)** [14](#_Toc150631236)

**[（一）师资队伍](#_Toc150631237)** [14](#_Toc150631237)

**[（二）教学设施](#_Toc150631238)** [15](#_Toc150631238)

**[九、毕业要求](#_Toc150631239)** [18](#_Toc150631239)

**南阳科技职业学院**

**休闲体育专业人才培养方案**

**一、专业名称**

**（一）专业名称**：休闲体育

**（二）专业代码**：570302

# **二、入学要求**

普通高中毕业生、中等职业学校毕业生或具备同等学力

**三、修业年限**

学制：三年

**四、就业岗位及职业面向**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 所属专业大类 | 所属专业类 | 对应行业 | 主要职业类别 | 主要岗位类别（或技术领域） | 职业资格（职业技能等级）证书 |
| 57（教育与体育大类） | 5703（体育类） | 体育服务(89) | 健康、体育和休闲服务人员(4-14-05)体育专业人员(2-09-07 | 专业技术类 | 社会体育指导员证、普通话证、裁判证 |

**五、专业培养目标与培养规格**

（一）培养目标

本专业全面贯彻党的教育方针，致力于培养德、智、体、美、劳全面发展的社会主义建设者和接班人。扎根南阳、服务豫西南、影响河南，紧密契合新时代体育产业发展需求，培育热爱休闲体育事业，具备高尚职业道德、优秀人文素养和社会责任感，掌握系统的休闲体育专业知识与理论，拥有扎实的运动技能和实践能力，兼具较强的创新思维、团队协作能力以及终身学习意识，能够在休闲体育领域从事指导、经营、管理与推广等工作的高素质应用型人才。

（二）培养规格

**1. 素质**

（1）坚决拥护中国共产党的领导和社会主义制度，在习近平新时代中国特色社会主义思想的引领下，积极践行社会主义核心价值观，拥有深厚的爱国情怀和强烈的民族自豪感。

（2）树立正确的世界观、人生观和价值观；热爱祖国，心系人民，对中国特色社会主义道路、制度、理论和文化充满自信。

（3）具备良好的政治素养和道德品质，坚守正确的政治方向，勇于承担社会责任，秉持高尚的道德情操。

（4）尊崇宪法，遵纪守法，崇尚道德，诚实守信，珍视生命，热爱劳动，严格遵守道德准则和行为规范，积极参与社会事务。

（5）养成良好的生活习惯、卫生习惯和体育锻炼习惯，身体健康，达到国家大学生体质健康合格标准，具备适应休闲体育工作所需的体能素质。

（6）钟情于休闲体育事业，尊重不同个体在休闲体育参与中的差异，富有爱心、耐心和责任心，具备强烈的团队合作精神和集体荣誉感。

**2. 知识**

（1）熟练掌握马克思主义的基本观点、立场和方法，深入理解毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系。

（2）熟知我国体育产业相关方针政策、法律法规以及休闲体育行业规范。

（3）系统掌握休闲体育学、运动生理学、运动心理学等学科的基础知识、基本原理，了解不同人群参与休闲体育活动的心理特点和行为规律。

（4）精通休闲体育运动项目的基本技术原理、竞赛规则和裁判方法，如户外运动（登山、徒步、露营等）、健身休闲运动（高尔夫、体育舞蹈、武术等）、体育旅游等项目。

（5）熟悉休闲体育产业经营管理的基本知识，包括市场营销、活动策划、俱乐部运营、场地设施管理等方面。

（6）掌握休闲体育资源开发与利用的相关知识，了解区域休闲体育资源分布状况及开发策略。

（7）了解休闲体育文化与历史，熟悉国内外休闲体育发展动态和趋势。

**3. 能力**

（1）熟练掌握至少两项休闲体育运动项目的专业技能，达到较高水平，具备运动指导、训练、竞赛组织与裁判工作的能力。

（2）具备设计与组织各类休闲体育活动的能力，如休闲体育赛事、户外拓展活动、健身培训课程等，能够根据不同人群需求制定个性化活动方案并有效实施。

（3）能够运用现代信息技术手段，对休闲体育活动进行宣传推广、客户关系管理和运营数据分析，具备一定的新媒体运营能力。

（4）具有创新思维和创业意识，能够发现休闲体育市场机会，开展创业实践或参与休闲体育企业的创新项目开发。

（5）掌握休闲体育服务质量评估方法，具备对休闲体育场所、活动和服务进行质量监控与改进的能力。

（6）具备良好的沟通协调能力和团队合作能力，能够与休闲体育行业内不同部门、机构及人员进行有效合作，共同推动项目开展。

（7）具备自我学习和自我提升的能力，能够跟踪休闲体育领域的前沿知识和技术，不断更新自己的知识结构，适应行业发展变化。

（8）掌握休闲体育领域职业发展所需的相关法律法规和职业道德规范，具备依法依规从业和维护行业良好形象的意识和能力。

# **六、课程设置**

本专业主要包括公共基础课程和专业课程。

## 公共基础课程

公共基础课程，共10门，合计学分27分。主要课程有：思想政治理论课（包括：思想道德与法治、毛泽东思想与中国特色社会主义理论体系概论、形势与政策）、习近平新时代中国特色社会主义理论概论、军事理论与军事训练、大学生心理健康，大学体育与健康、劳动教育、职业发展与就业指导、大学生创新创业基础、大学生安全教育、大学英语、信息技术、大学语文、高等数学。

主要公共基础课程简介如下：

1.思想道德与法治（3学分、48学时）

课程目标：通过本课程的理论学习和实践体验，使学生顺利实现由中学生活向大学生活的过渡，提高明辨是非、善恶、美丑和自我修养的能力，正确认识个人与社会的关系、摆正自我的位置，形成良好的思想道德素质和法律素养。帮助和指导大学生解决有关人生、理想、道德、法律等方面的理论问题和实际问题，确立远大的生活目标，培养高尚的思想道德情操,增强社会主义法制观念和法律意识。

内容简介：以社会主义核心价值观为主线，以理想信念教育为核心，以爱国主义教育为重点，开展马克思主义的世界观、人生观、价值观、道德观和法治观教育。

2.毛泽东思想与中国特色社会主义理论体系概论（2学分、36学时）

课程目标：通过马克思主义基本原理与中国实际相结合的历史进程的讲授，学生要能够系统掌握马列主义、毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系的基本原理，坚定在党的领导下走中国特色社会主义道路的理想信念；突出思想政治理论课的教育功能，大学生能够系统了解的马克思主义理论教育的任务，并认真配合完成目标。 从而是大学生树立正确性的世界观、人生观、价值观。要能懂得为什么只有中国化马克思主义才能为解决中国革命、建设和改革指明方向；坚持理论联系实际，贴近实际，贴近生活，贴近学生，学生在学习中能发挥积极性和主动性。学生能够拥有科学地认识和分析复杂的社会现象的能力。

内容简介：中国共产党将马克思主义基本原理与中国实际相结合的历史进程，毛泽东思想和中国特色社会主义体系等相关内容。

3.习近平新时代中国特色社会主义思想概论（3学分、48学时）

课程目标：党的十八大以来，我们党在理论上的最大收获、最大成果，就是创立了习近平新时代中国特色社会主义思想。习近平新时代中国特色社会主义思想，是我们党成功应对当今世情、国情、党情深刻变化的理论产物，是新时代的精神上的精华，是思想中把握到的时代，是新时代中国共产党的思想旗帜，是国家政治生活和社会生活的根本指针，是当代中国马克思主义、二十一世纪马克思主义。教育引导学生进一步增进对党的创新理论的政治认同、思想认同、理论认同、情感认同，科学把握共产党执政规律、社会主义建设规律、人类社会发展规律，坚定对马克思主义的信仰，坚定对共产主义远大理想和中国特色社会主义共同理想的信念，坚定对实现中华民族伟大复兴的信心，坚定不移听党话、跟党走，做有理想、敢担当、能吃苦、肯奋斗的新时代好青年，努力在强国建设、民族复兴的伟大实践中健康成长成才、奉献祖国人民、绽放绚丽之花。

内容简介：习近平新时代中国特色社会主义思想体系严整、逻辑严密、内涵丰富、博大精深，是一个系统科学的理论体系，涵盖了经济、政治、法治、科技、文化、教育、民生、民族、宗教、社会、生态文明、国家安全、国防和军队、“一国两制”和祖国统一、统一战线、外交、党的建设等各方面。其中最重要、最核心的内容就是党的十九大报告概括的“八个明确”。深刻领会习近平新时代中国特色社会主义思想的精神实质和丰富内涵，在各项工作中全面准确贯彻落实，还必须做到“十四个坚持”。这“十四个坚持”，既是习近平新时代中国特色社会主义思想的重要组成部分，也是落实习近平新时代中国特色社会主义思想的实践要求。这“十四个坚持”，构成习近平新时代坚持和发展中国特色社会主义的基本方略。

4.形势与政策（1学分、32学时）

课程目标：让学生感知世情国情党情，形成正确的“三观”；引导学生树立科学的社会政治理想、道德理想、职业理想和生活理想，增强实现“中国梦”的信心信念和历史责任感以及国家大局观念；全面拓展学生能力，提高其综合素质。

内容简介：具有理论性与时效性的特点，具体内容要根据教育部办公厅每学期印发的《高校“形势与政策“课教学要点》的通知有针对性地设置。

5.大学英语（8学分、128学时）

课程目标:本课程以培养学生的英语应用能力为重点，通过训练听、说、读、写、译等语言基本技能，增强职业英语交流及跨文化交际能力，提高综合文化素养，使学生在日常交际、专业学习及职业岗位等不同领域或语境中能够运用英语进行有效交流。鉴于目前高职学生入学时英语的水平差异较大，本课程的教学要求分为A、B两级，A级是标准要求，B级是过渡要求。入学水平较高的学生应达到A级要求，入学水平较低的学生至少应达到B级要求。

内容简介：英语语言知识与应用技能、学习策略和跨文化交际。掌握常见英语词汇；能就日常及与未来职业相关话题进行有效口语交流；借助工具书能阅读中等难度的英文资料，并做到达意通顺的翻译；能书写一般性应用文，表达准确，语义连贯。

6.大学生心理健康教育（2学分、36学时）

课程目标:

（1）学生了解心理学的有关理论和基本概念，明确心理健康的标准及意义，了解大学阶段人的心理发展特征及异常表现，掌握自我调适的基本知识；

（2）使学生掌握自我探索技能，心理调适技能及心理发展技能。如学习发展技能、环境适应技能、压力管理技能、沟通技能、问题解决技能、自我管理技能、人际交往技能和生涯规划技能等；

（3）使学生树立心理健康发展的自主意识，了解自身的心理特点和性格。

内容简介：大学生心理健康导论、大学生心理咨询、大学生心理困惑及异常心理、大学生的自我意识及培养、大学生人格发展与心理健康、大学期间生涯规划及能力发展、大学生学习心理、大学生情绪管理、大学生人际交往、大学生压力管理及挫折应对等。

7.军事理论（2学分、36学时）

课程目标:通过军事理论课教学，让学生了解掌握军事基础知识和基本军事技 能，达到增强国防观念、国家安全意识和忧患危机意识，打造有特色的思政军理课， 强化学生爱国主义精神、集体主义观念、传承红色基因、加强组织纪律性，把思想教育融入教学，提升军理课程的思想价值和精神内涵，促进大学生综合国防素质的提高，为培养中国人民解放军后备兵源和预备役军官打下坚实的基础。

内容简介：本课程主要包括中国国防、国家安全、军事思想、现代战争、信息化装备等内容。

8.军事技能（2学分、112学时）

课程目标：本课程旨在提高学生的思想政治觉悟，激发爱国热情，增强国防观念和国家安全意识；进行爱国主义、集体主义和革命英雄主义教育，增强学生组织纪律观念，培养艰苦奋斗的作风，提高学生的综合素质；使学生掌握基本军事知识和技能，为中国人民解放军培养后备兵员和预备役军官、为国家培养社会主义事业的建设者和接班人打好基础。

内容简介：包括国防教育讲座、队列练习、喊口号、拉歌、拉练等。队列练习是军训重头戏，它包括：立正、稍息、停止间转法、行进、齐步走、正步、跑步、踏步、立定、蹲下、起立、整理着装、整齐报数、敬礼、礼毕、跨立、分列式会操等等。

9.信息技术（3学分、48学时）

课程目标:通过本课程的学习使学生具有一定的计算机初步知识，了解计算机系统的基本组成；掌握Windows操作系统的基本使用方法和应用；理解办公自动化的内涵和意义，掌握Office办公软件的常用功能的操作；掌握一定的网络和国际互联网Internet的基本操作。

内容简介：计算机基础知识、计算机系统及网络信息安全Windows操作系统应用、Word文字处理、Excel电子表格PowerPoint幻灯片演示文稿和计算机网络技术及应用。

10.国家安全教育（1学分，16学时）

课程目标：本门课程以习近平总书记总体国家安全观为主线，凸显国家安全战略、国家安全管理和国家安全法治等内容，有助于激发大学生的爱国主义情怀。旨在通过本门课程授课向大学生展现出一张宏伟的国家安全蓝图，激发高校学生的爱国主义情怀，增加大学生的爱国意识和国家安全意识，提高政治站位和个人鉴别能力。引导新时代青年坚定理想信念，筑牢坚强有力的国家安全防线，切实维护总体国家安全。

内容简介：让学生理解国家安全的基本内涵，了解国家安全包括的政治安全、国土安全、军事安全、经济安全等多个领域的基本内容。了解我国当前面临的国家安全形势，包括国内国际、传统与非传统等层面的安全挑战与机遇，理解总体国家安全观形成的背量、内容和原则；能够对不同领域的安全问题进行分析和判断，识别潜在的安全风险和威胁；掌握应对名种安全问题的基本方法和策略，能够在实际生活中积极维护国家安全；鼓励学生将所学的国家安全知识转化为实际行动，积极参与到维护国家安全的实践活动中。

## （二）专业课程

专业课程共20门，合计58学分。主要有专业基础课程、专业核心课程和专业拓展课程。

专业基础课程有：体育概论、休闲体育概论、运动解剖学、运动生理学、体育心理学、运动训练学、社会体育指导员公共理论基础、田径、篮球、足球、羽毛球、乒乓球；

主要课程介绍如下：

1.体育概论（2学分、40学时）

课程目标：学生需系统了解体育科学体系、体育文化内涵、体育体制架构以及体育发展历程与趋势。培养学生运用辩证唯物主义的观点和方法分析体育现象和问题的能力，使学生深刻认识体育在社会发展和个人生活中的重要地位和作用，培养学生对体育事业的热爱和责任感，树立正确的体育价值观和职业道德观。

内容简介：介绍体育概念的演变，剖析体育的本质属性、定义与分类，探讨体育与相关概念的区别与联系。分析体育的自然质功能、教育功能、娱乐功能、经济功能、政治功能等，明确我国体育的目的与目标及其相互关系。阐述体育手段的概念、分类及特点，介绍体育教学、体育锻炼、体育游戏、体育训练、体育竞赛等基本手段，分析运动技术的结构特征和运动生物力学特征。讲述体育科学的形成与发展，从生物学、心理学、社会学等视角分析体育科学，介绍体育科学的学科分类和体系结构。探讨体育文化的概念、内涵、功能及继承与创新，分析中西方体育文化的异同，介绍奥林匹克运动的起源、发展、理念及在中国的传播与影响。

2.休闲体育概论（2学分、40学时）

课程目标：掌握休闲体育的功能与价值，包括对个体身心健康、社会交往、文化传承等方面的作用，熟悉各类休闲体育项目的操作方法、规则及组织形式，提高学生参与和组织休闲体育活动的实践能力。

内容简介：介绍休闲体育基础理论、休闲体育与人的发展、休闲体育项目介绍、休闲体育产业与管理。

3.运动解剖学（2学分、40学时）

课程目标：运动解剖学是体育学的基础，它是研究体育运动对人体形态结构产生的影响和发展规律，探索人体运动规律与体育运动技术之间关系的一门应用性基础学科，属于体育学学科。

内容简介：主要讲授正常人体的骨骼、肌肉、形态、结构，研究人体与体育运动技术之间的关系及对人体形态结构的影响；培养学生运用运动解剖学知识，分析、解决体育教学训练中实际问题的能力。

4.运动生理学（2学分、40学时）

课程目标：通过本课程的学习，培养学生掌握生理学原理，认识人体运动能力发展的生理学机理，使学生具备运用人体生理科学知识指导和评价科学训练、体育教学、健康锻炼的能力。

内容简介：运动生理学在先修运动解剖学课程前提下，研究在体育活动和运动训练影响下人体结构和机能的变化过程，探索运动技能形成和发展的生理学规律一门应用性学科，属于体育学学科 。

5.体育心理学（2学分、40学时）

课程目标：培养学生具备运用体育心理学知识提升运动员和锻炼者心理素质的能力，促进其心理健康发展和运动表现提升，增强学生的团队合作精神、沟通能力和问题解决能力，使其能够在未来的体育教育、训练指导及相关工作中有效应用体育心理学知识，提高工作质量和效果。

内容简介：主要讲述体育心理学基础理论、运动动机与兴趣、运动中的情绪情感、运动中的认知与归因、运动中的个性心理、运动心理技能训练等。

6.运动训练学（2学分、40学时）

课程目标：简要介绍竞技体育与运动训练的历史发展进程；从众多专项的训练实践中总结出带有普遍意义的共性规律；深入探索尚未被人们所认识的和认识还不十分清楚的运动训练规律；广泛吸取现代科技成果和多学科的理论与方法，应用于运行训练的理论研究与实践应用之中；进一步健全运动训练理论和内容体系；运用一般运动训练学的基本原理指导各专项训练实践。

内容简介：基本了解到竞技体育的发展概况，能对运动训练的内容有基本的掌握；能根据不同运动项目特点制定出较为详细的训练计划；对运动训练的基本原则、基本方法、基本手段、运动损伤预防方法与手段、运动损伤恢复方法与手段有较好把握；能较好地运用所学的运动训练理论知识指导实际的运动训练活动；对运动员不同成长阶段的训练特征及其训练实施有较好的了解与把握。

7.社会体育指导员公共理论基础（2学分、40学时）

课程目标:帮助学员建立社会体育指导员的职业认知，明确其职责、使命与价值，理解社会体育在促进全民健康、社会和谐等方面的重要作用，树立正确的职业观和服务意识,培养学员具备组织、管理各类社会体育活动的能力，如制定活动计划、安排场地器材、指导运动训练、实施安全保障措施等，能够有效引导大众进行科学、合理、安全的体育锻炼，提升大众的体育参与度和健身效果。

内容简介：主要讲述社会体育指导员职业素养、社会体育基础理论知识、社会体育活动组织管理、体育健身指导实践技能等。

8.田径（4学分、80学时）

课程目标：通过立足全员全过程全方位育人总目标，落实课程思政的总方略， 围绕立德树人总任务，全方位使学生较好地掌握本课中理论部分和重点项目的基本理论、基本技能，能胜任初级中学田径教学工作；具有运动训练、组织竞赛、裁判工作的初步能力；培养学生忠诚党的体育事业，锻炼学生勇敢顽强，吃苦耐劳，坚忍不拔，热爱集体，团结互助，遵守纪律等优良的作风和高尚的品质。

内容简介：田径运动概述、短跑、跳高、田径运动的教学与训练、跳远、中长跑、铅球、标枪、跨栏、接力跑、三级跳远、田径运动技术原理、田径运动竞赛组织工作、田径运动竞赛裁判法。

9.篮球（4学分、80学时）

课程目标：通过立足全员全过程全方位育人总目标，落实课程思政的总方略， 围绕立德树人总任务，全面提高学生身体素质，有效增强体质，增进健康，促进身心全面发展；掌握篮球运动的基本理论知识、基本技术、基本战术、了解部分规则与裁判法，做到学有所长，终身受益；培养爱国主义、集体主义思想、勇敢顽强的意志品质、团结协作的精神，树立正确的体育观念，为健康教育服务。

内容简介：篮球运动概述、篮球基本技术、篮球的基本战术、篮球基本技战术分析、篮球竞赛规则、裁判法与场地设备、篮球竞赛的组织与编排（理论课）。

10.足球（4学分、80学时）

课程目标：通过立足全员全过程全方位育人总目标，落实课程思政的总方略， 围绕立德树人总任务，使学生较好地掌握本课程中理论部分、基本技战术和基本技能，达到会讲、会教，具有分析问题和解决问题的能力，能够胜任小学、初中球类教学工作，并具有业余训练、组织竞赛、担任裁判和场地器材管理维修的初步能力； 根据球类运动的特点，加强对学生的组织纪律教育和道德品质教育，培养学生的集体主义精神和良好的体育道德作风。

内容简介：（1）理论部分：足球运动概述、足球技术简要分析、足球战术简要分析、足球竞赛规则与裁判法。（2）技术部分：足球基本技术、踢球、停球、运球、运球过人、头顶球、掷界外球、抢截球、守门员技术；（3）足球基本战术：个人战术、局部战术、整体战术、定位球。

11.羽毛球（4学分、80学时）

课程目标：通过立足全员全过程全方位育人总目标，落实课程思政的总方略， 围绕立德树人总任务，全方位使学生较好地掌握本课程中理论部分基本技战术和基本技能，达到会讲、会做、会教，具有分析问题和解决问题的能力，能够胜任教学工作，并具有业余训练，组织竞赛，担任裁判和场地器械管理维修的初步能力；根据球类运动的特点，加强对学生的组织纪律教育和道德品质教育，培养学生的集体主义精神和良好的体育道德作风。

内容简介：羽毛球教学内容包括理论与技能 2 部分。（1）理论部分：羽毛球运动概述、羽毛球竞赛规则与裁判法、羽毛球竞赛的场地与器材设备、羽毛球运动竞赛的组织、编排与制度、羽毛球比赛的组织工作、编排与成绩计算方法、几种羽毛球竞赛制度；（2）技能部分：羽毛球基本技术、基本内容、握拍、发球技术、基本站位法、后场击高远球、平高球、吊球和杀球、反手网前挑后场高球、正手网前搓（放）小球；（3）羽毛球基本战术：单打战术基本打法、双打基本战术打法。

12.乒乓球（4学分、80学时）

课程目标：通过立足全员全过程全方位育人总目标，落实课程思政的总方略， 围绕立德树人总任务，全方位了解乒乓球运动的特点和意义以及国内外乒乓球的发展概况。掌握乒乓球的基本技术、基本技能和基本战术。领会乒乓球比赛的主要规则和裁判法，能独立组织编排小型乒乓球赛。

内容简介：乒乓球基本理论、攻球、挡球和推拍球、左推右攻、发球、搓球、 弧圈球、削球、双打、基本战术、乒乓球比赛规则、竞赛规程教学比赛、裁判学习。

## （三）专业核心课与专业拓展课

专业核心课程有：体育旅游概论、体育管理学、体育俱乐部管理、体育赛事策划与管理、高尔夫、武术、健美操、体育舞蹈。

主要课程介绍如下：

1.体育旅游概论（2学分、40学时）

课程目标：使学生了解体育旅游的基本概念、起源与发展、类型与特点等基础知识；掌握体育旅游资源开发、市场分析、产品设计与营销等专业技能；熟悉体育旅游相关的政策法规、安全管理等内容，培养学生运用所学知识分析和解决体育旅游实际问题的能力，如对体育旅游项目进行可行性分析、制定旅游计划等；通过案例分析、实地考察等实践教学环节，提高学生的实践操作能力和创新思维能力。

内容简介：包括体育旅游的定义、内涵与外延，体育旅游的产生与发展历程，国内外体育旅游的现状与趋势，体育旅游与相关产业的融合与互动等，介绍体育旅游资源的分类、特点与评价，体育旅游市场的需求与供给，市场细分与目标市场选择，体育旅游产品的开发与设计等。

2.体育管理学（2学分、40学时）

课程目标：旨在培养理论与实践相结合的体育管理人才。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。

内容简介：本课程的主要内容有：体育管理学概述、体育管理学的原理和方法、运动训练管理的职能、体育管理体制、学校体育管理、运动训练管理、运动竞赛管理、群众体育管理、体育产业管理、体育信息管理等。

3.体育俱乐部管理（2学分、40学时）

课程目标：体育俱乐部经营管理按照体育俱乐部经营与管理内在的联系和顺序，主要研究健身俱乐部从业人员基础知识、健身俱乐部的日常运营管理、如何成为成功的会籍顾问、私人健身教练，健身俱乐部会员管理系统，属于管理学学科。

内容简介：通过本课程的学习，可以使学生了解健身俱乐部的软硬件环境和俱乐部的经营与管理，具备一定管理决策能力，从事健身行业经营与管理者完成从入门到优秀行业人才的转变。

4.体育赛事策划与管理（2学分、40学时）

课程目标：掌握从赛事筹备到执行、评估的全过程运作，具备独立策划小型体育赛事及协助管理大型赛事的能力。培养学生对体育赛事市场的敏锐洞察力，通过课程学习，使学生具备良好的组织协调能力、沟通能力、团队合作能力以及应对突发事件的决策能力，能够在赛事运营中与不同部门、机构和人员进行高效协作，确保赛事顺利进行。

内容简介：主要讲述体育赛事基础理论、赛事策划与组织、赛事营销与推广、赛事运营管理、赛事评估与收尾。

5.高尔夫（4学分、80学时）

课程目标：通过高尔夫课程的练习和训练，增强学生的身体协调性、力量、耐力、柔韧性等身体素质，同时培养学生在球场上的专注力、耐心、自信心以及应对压力和挫折的能力，促进学生身心健康发展，形成良好的运动心态和意志品质。

内容简介：介绍高尔夫运动的起源、发展历程、场地设施、器材装备，了解高尔夫运动的文化背景和发展现状，包括著名的高尔夫赛事、高尔夫球场的风格特点等知识。重点教授高尔夫球的握杆方法（如常见的重叠式、互锁式、棒球式握杆）、准备姿势（包括站位宽度、身体前倾角度等）、挥杆原理及动作分解（包括上杆、下杆、击球瞬间、送杆、收杆等环节的动作要领和身体各部位的协调配合），以及切球、推杆等短杆技术的动作技巧和应用场景，通过反复练习让学生掌握规范、稳定的技术动作，提高击球效果。详细讲解高尔夫球的比赛规则，如发球区规则、球道规则、沙坑规则、水障碍区规则、果岭规则等，以及在打球过程中的礼仪规范，如保持安静、礼让先行、修复球痕、耙平沙坑等行为准则。

6.武术（4学分、80学时）

课程目标：使学生深入了解武术的历史渊源、文化内涵、哲学思想、流派传承等知识，理解武术所蕴含的传统道德观念和民族精神，培养学生对中华武术文化的热爱和认同感，激发民族自豪感，促进武术文化的传承与弘扬，在武术教学过程中，培养学生尊师重道、团结友爱、勤奋刻苦、坚韧不拔、勇敢无畏等优良品德和意志品质，通过武术的礼仪规范和训练要求，提升学生的道德修养和行为规范，塑造健康向上的人格。

内容简介：讲述武术的起源、发展历程、流派特点、分类方法、功能价值等基础知识，介绍武术文化中的传统哲学思想，如阴阳五行、太极八卦等在武术中的体现，讲解武术竞赛规则、裁判法以及安全防护知识，使学生对武术有全面、系统的理论认知。

7.健美操（4学分、80学时）

课程目标: 通过立足全员全过程全方位育人总目标，落实课程思政的总方略， 围绕立德树人总任务，全面发展学生的身体素质，改善和提高学生生理机能和心理素质，塑造健康、健美的体态，掌握健美操的基本知识与技能，使学生较全面系统地学习并掌握组织与实施健美操运动的教学、锻炼、训练、科研等各项工作的实践与方法；进一步提高健美操水平和继续学习提供坚实的基础，并能从事学校、社区和俱乐部的健美操相关运动的教学和指导，学以致用，理论与实践结合，培养学生独立思考，提高分析问题与解决问题的能力。

内容简介：健美操概述、健美操竞赛规则、健美操基本动作、操化组合动作、健美操基本步法与组合、第三套大众健美操三级操规定动作、全民健身操舞有氧舞蹈二级操（或大众健美操五级操）、流行健身健美操操舞套路（莱美课程）、健美操创编、俱乐部健身健美操课堂教学。

8.体育舞蹈（4学分、80学时）

课程目标:让学生熟练掌握体育舞蹈的基本步伐、手势、姿态、身体韵律等技术技巧，能够规范、流畅、优美地完成多种风格的体育舞蹈动作组合及套路，提升身体的协调性、灵活性、柔韧性和节奏感。通过双人配合练习，培养学生的沟通能力、协作能力和团队精神，使其能够与舞伴默契配合，共同展现体育舞蹈的艺术魅力和情感表达，同时增强学生的社交能力和自信心。 引导学生树立正确的体育舞蹈训练观念和审美观念，培养学生吃苦耐劳、坚持不懈的意志品质，促进学生身心健康发展，使其在体育舞蹈学习中获得快乐和成就感。

内容简介：体育舞蹈基础理论、体育舞蹈基本技术、体育舞蹈组合与套路、双人配合技巧、体育舞蹈表现力培养等。

专业拓展课：健美操、体育舞蹈、高尔夫、武术。

## （四）公共选修课

公共选修课：大学语文、职业发展与就业指导、大学生创新创业基础、劳动教育、大学生安全教育、中华优秀传统文化、党史国史教育、职业素养、健康教育、大学美育、影视鉴赏、音乐鉴赏。

1.大学语文（2学分、32学时）

课程目标：通过对中外各类名家、名作的阅读、思考、理解，提高学生的文学鉴赏水平和综合分析能力；通过各种文化知识的拓展阅读，丰富学生的精神世界，开阔文化视野；通过各类综合训练，提高学生的语言应用能力。

内容简介：按照“文学素养”、“实用写作”和“口语表达”三大模块来安排。其中，“文学素养”部分包括诗词、散文、小说和戏剧；“实用写作”主要训练文书写作；“口语表达”包括普通话、介绍、表述和洽谈等。

2.职业发展与就业指导（2学分、38学时）

课程目标:通过建立以课堂教学为主，个性化就业创业指导为辅，理论和实践课程交替进行的教学模式，为切实提高学生的就业竞争力，让大学生顺利就业、适应社会及树立创业意识提供必要的指导。通过课程的学习，使学生学会设计自己的职业生涯规划，了解国家就业方针政策，树立正确的价值观、就业观和择业观，把个人发展和国家需要、社会发展相结合，做到人职匹配、人尽其才，同时也在为用人单位培养高素质、用得上、留得住的优秀人才。

内容简介：课程的教学内容依据我校各专业学生的专业特点，结合新时代职业教育特点，围绕学生的发展方向满足学生就业需求。涵盖了学生从入学到实习再到就业的全过程，将专业学生的职业发展与就业指导有机地结合起来，既有知识的传授，又有技能的培养，还有态度和观念的转变，用就业指导促进学业指导，用就业指导推动学生专业职业能力的培养和职业素质的养成，对全面提高学生的综合职业能力，提高就业质量，具有直接地、强有力地促进作用。

3.大学生创新创业基础（2学分、32学时）

课程目标:掌握创新创业的基础知识和基本理论，熟悉创业的基本流程和基本方法，了解创业的法律法规和相关政策，掌握创新思维的方法、理论和技巧，掌握创业资源整合与创业计划撰写的方法，熟悉新企业的开办流程与管理，提高创新创业综合素质和能力。培养创新创业精神和科学创业观。主动适应国家经济社会发展和人的全面发展需求，正确理解创新创业与职业生涯发展的关系，自觉遵循创业规律，积极投身创新创业实践。

内容简介：通过本部分教学，使学生了解创业的概念、创业与创业精神的关系、创业与人生发展的关系，以及创业和创业精神在当今时代背景下的意义和价值，正确认识并理性对待创业。使学生了解创业的概念、要素和类型，认识创业过程的特征，掌握创业与创业精神之间的辩证关系，强化学生对创业精神需要培育并可培育的理性认识。

4.劳动教育（1学分、16学时）

课程目标:本课程是根据中共中央、国务院印发《关于全面加强新时代 大中小学劳动教育的意见》(以下简称《意见》),以及教育部 印发《大中小劳动教育指导纲要(试行)》,按照学校专业人 才培养要求，重点结合专业特点、教材及学生的认知特点和职业 发展趋向，增强职业荣誉感和责任感，提高职业劳动技能水平，培育积极向上的劳动精神和认真负责的劳动态度。

内容简介：大学生基础劳动教育课程由理论教学和劳动实践周教学组成。重点结合专业特点，增强职业荣誉感和责任感，提高职业劳动技能水平，培育积极向上的劳动精神和认真负责的劳动态度。

5.大学生安全教育（2学分、36学时）

课程目标:对大学生进行安全教育，是贯彻落实科学发展观的具体措施，是培养大学生树立国民意识、提高国民素质和公民道德素养的重要途径和手段。大学生安全教育，既强调安全在人生发展中的重要地位，又关注学生的全面、终身发展。要激发大学生树立安全第一的意识，确立正确的安全观，并努力在学习过程中主动掌握安全防范知识和主动增强安个防范能力。

内容简介：大学生安全教育概述；生活安全教育；防火知识消防安全；物品保管，财产安全；防诈骗防传销；珍惜生命，人身安全；饮食卫生，食品安全；出行平安，交通安全；心理健康。

6.中华优秀传统文化（2学分、36学时）

课程目标:使学生全面了解中华优秀传统文化的丰富内涵、发展脉络、核心价值和主要表现形式,增进学生对民族文化根源的认知与理解，构建系统的传统文化知识体系，培养学生对中华优秀传统文化的认同感、自豪感和敬畏之心，通过深入研习传统文化中蕴含的道德观念、人文精神、家国情怀、价值取向等思想精髓，引导学生树立正确的世界观、人生观、价值观，塑造健全人格，提升个人修养和精神境界。提高学生对中华优秀传统文化的分析、鉴赏、传承和创新能力，能够运用批判性思维解读传统文化经典著作，赏析传统艺术作品的美学价值，掌握至少一种传统技艺或文化表现形式（如书法、绘画、剪纸、戏曲等），并鼓励学生在现代语境下对传统文化元素进行创造性转化和创新性发展，培养学生的文化创造力和实践动手能力。

内容简介：主要有文化经典研读、传统艺术鉴赏、民俗文化探秘、传统技艺传承、历史文化溯源等。

7.党史国史教育（2学分、36学时）

课程目标：通过对党史国史中先进人物事迹、革命精神和建设成就的学习，激发学生的爱国情怀、民族自豪感和社会责任感，使学生深刻认识到中国共产党的领导是历史和人民的选择，坚定走中国特色社会主义道路的信念，培养学生正确的历史观、价值观和政治观，增强对国家和党的认同感与忠诚度。

内容简介：主要讲述：新民主主义革命时期、社会主义革命和建设时期、改革开放和社会主义现代化建设新时期、中国特色社会主义新时代等。

8.职业素养（2学分、36学时）

课程目标：通过课程学习，帮助学生提高思想素养，提升职业意识，规范职业行为，养成优秀职业品质。引导学生了解职场、了解职业，以一个准职业人的身份要求自己。使学生遵规明理，诚实守信，敬业担责。成为德才兼备、创新进取、精益求精的服务国家和地方发展的优秀人才。

内容简介：素养概述、团队合作、遵规明礼、善于沟通、快乐工作、诚实守信、防微杜渐、敬业担责、关注细节、解决问题、完美执行等。

9.健康教育（2学分、36学时）

课程目标：增强学生的健康意识和自我保健意识，引导学生树立正确的健康观念，认识到健康是个人全面发展的基础和重要组成部分，培养学生关注自身和他人健康状况的敏锐观察力和责任感，激发学生主动追求健康生活方式的内在动力，使其将健康理念贯穿于日常生活的各个方面，帮助学生养成良好的健康行为习惯和生活方式，促进学生将所学的健康知识和技能转化为实际行动，如规律作息、均衡饮食、适度运动、戒烟限酒、保持良好的心理状态、正确使用卫生设施、遵守安全规则等，引导学生摒弃不良的健康行为，培养健康的生活态度和行为模式，提升学生的整体健康水平和生活质量，并鼓励学生在家庭、学校和社会中发挥健康促进的示范和传播作用。

内容简介：主要内容有健康基础理论、生理健康知识、心理健康教育、营养与饮食健康、运动与健康促进、疾病预防与控制、环境卫生与安全、性健康教育等。

10.大学美育（2学分、36学时）

课程目标：掌握各艺术门类（如绘画、音乐、舞蹈、戏剧、影视、文学等）的审美特征与欣赏方法，提升学生对美的感知力、鉴赏力和分析评价能力，培养敏锐的审美直觉和高尚的审美趣味，引导学生在审美活动中挖掘艺术作品背后的文化内涵、历史底蕴和社会价值，深入体会人类丰富的情感世界和精神追求，拓宽文化视野，增强文化自信，促进学生人文精神的养成和人格的完善，使其具备关怀他人、尊重多元文化、追求美好事物的品质，通过欣赏、分析和创作实践，鼓励学生突破常规思维模式，培养学生的想象力、创造力和批判性思维能力。让学生在美的启发下探索新的表达方式和观念，能够运用创新思维解决问题，并将美学理念融入专业学习和未来职业发展中，提升综合素养和竞争力。

内容简介：主要讲述美学理论基础、艺术审美鉴赏、文学审美赏析、审美实践活动、美育与生活等。

11.影视鉴赏（2学分、36学时）

课程目标：让学生系统了解影视艺术的发展历程、类型特点、创作手法、制作流程以及代表导演、演员和作品等基础知识，构建完整的影视知识体系，为深入欣赏和理解影视作品提供理论支撑，引导学生透过影视作品挖掘其背后蕴含的文化价值、社会意义、历史背景和民族精神，促进学生对不同文化的认知与尊重，拓宽文化视野，增强文化自信，培养学生的人文素养和批判性思维能力。激发学生的情感共鸣，使其在欣赏过程中体验到各种复杂的人类情感，如爱情、友情、亲情、正义、勇气等，帮助学生更好地理解自我和他人，提升情感表达与沟通能力，促进学生的心理健康和人格完善。

内容简介：主要讲述影视艺术概论、-影视语言要素分析、 影视类型与风格赏析、影视文化与社会价值解读、影视批评与实践等。

12.音乐鉴赏（2学分、36学时）

课程目标：引导学生学会聆听各类音乐作品，敏锐感知音乐中的旋律、节奏、和声、音色等基本元素，提升对音乐音响的整体感知能力和辨别能力，培养学生对音乐艺术的兴趣与爱好，激发其主动欣赏音乐的欲望，逐步形成高雅的音乐审美品味。鼓励学生发表独立的审美见解，培养批判性思维和创新意识，使学生在欣赏音乐过程中不仅能感受美，还能理解美和鉴赏美，提升审美素养和综合文化素质。

内容简介：主要讲述音乐基础知识、声乐艺术鉴赏、器乐艺术鉴赏、音乐风格与流派、音乐与文化等**。**

# **七、教学进程安排**

教学进程安排表是人才培养方案的核心部分，本人才培养方案参照教育部相关文件要求的学分、学时、课程设置、实践性教学环节等内容制定如下。

（一）教学周数分配表 （附表一）

（二）教学进程安排表 （附表二）

（三）实习实践教学安排表 （附表三）

（四）学时比例分配表 （附表四）

# **八、实施保障**

## （一）师资队伍

1.队伍结构

学生数与本专业专任教师数比例是 15:1，双师素质教师占专业教师比例为65%，专任教师队伍职称、年龄结构比例较为合理，形成了一支专兼结合、教学创新型教师队伍。

2.专任教师

本专业有专任教师7名全部具有高校教师资格；有理想信念、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心；具有扎实的本专业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；大部分都有企业实践经历。

3.专业带头人

本专业带头人1名，本科学历，副高职称，能够把握国内外行业、专业发展动态，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，多次获得市级优秀教师和学科带头人，在本领域具有一定的专业影响力。

4.兼职教师

兼职教师主要从本专业合作的企业聘任，具备良好的思想政治素质、职业道德和工匠精神，具有扎实的专业知识和丰富的实际工作经验，都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。

（二）教学设施

根据企业对学生工作能力的要求，休闲体育专业生产性实训基地应具备：健身房指导、高尔夫实训场地、，充分体现校内实训项目以最大力度还原实际工程的过程生产性、环境生产性、成果评价性，学院给予大力支持，满足相关实训项目的要求。

（三）教学资源

本专业教学主要采用国家规划教材、省规划教材及行业规划教材，每年学院图书馆和系部采购部分专业参考图书资料，供学生及教师学习参考。在网络资源方面，利用资格证考试辅导平台、精品在线开放课程等，为师生搭建了网络教学平台，为学生提供电子教案、网络视频、实训项目题库等在线学习资源，满足学生专业学习、教师专业教学研究、教学实施和社会服务需要。

（四）教学方法

1.任务驱动法

任务驱动教学法可以让学生在完成“任务”的过程中，培养分析问题、解决问题的能力，培养学生独立探索及合作精神。

1. 现场教学法
2. 现场教学法是以现场为中心，以现场实物为对象，以学生活动为主体的教学方法。本课程现场教学在实训基地进行，主要应用于实习实训项目的教学。

3.自主学习法

为了充分拓展学生的视野，培养学生的学习习惯和自主学习能力，锻炼学生的综合素质，通常给学生留思考题或对遇到一些生产问题，让学生利用网络资源自主学习的方式寻找答案，提出解决问题的措施，然后提出讨论评价。

4.讨论法

讨论法是在教师的指导下，学生以全班或小组为单位，围绕教材的中心问题，各抒己见，通过讨论或辩论活动，获得知识或巩固知识的一种教学方法。优点在于，由于全体学生都参加活动，可以培养合作精神，激发学生的学习兴趣，提高学生学习的独立性。

（五）学习评价

课程考核按课程教学标准的要求进行，分为考试和考査两种。考试课过程性评价占总成绩的30%，终结性评价占总成绩的70%，按百分制考评，60分为及格。考查课过程性评价占总成绩的60%，终结性评价占总成绩的40%，按百分制考评，60分为及格。

实践要有实践报告或实践总结，毕业实习要进行出科考核和实习小结，并由带教老师做出职业综合能力评价，评价内容应涵盖情感态度、职业行为、知识点掌握、技能熟练程度和完成任务质量等。

毕业考试包括理论和实践两部分，理论考试占总成绩的60%；实践成绩即实习鉴定成绩，包括出勤、实习报告、实习总结、指导教师评价、企业评价等部分，占总成绩的40%，按百分制考评，60分为及格。

对于精品在线开放课程，建立多元化学习评价体系，探索线上和线下结合，过程性评价与终结性评价相结合的多元化考核评价模式，促进学生自主性学习、过程性学习和体验式学习。课程成绩由过程性考核和终结性考核综合评定。

（六）质量管理

1.学院建立专业建设和教学质量诊断与改进机制，健全专业教学质量监控管理制度，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.专业教研组织充分利用评价分析结果有效改进专业教学，持续提高人才培养质量。

5.学院建立创新创业校企合作的管理机制。成立由行业、行业协会、学院多方组成的专业建设指导委员会，统筹指导专业建设。聚集并发挥好各方资源优势，不断拓展校企合作的领域，丰富校企合作形式。对校企合作工作和项目实行责、权、利明晰的目标管理责任制，保证校企合作机制的有效运行。

# **九、****毕业要求**

具有学籍，德智体美劳全面发展且合格，修完本专业人才培养方案规定的课程（涵盖理论课程、实践课程、专项技能训练课程等），成绩达标，取得规定学分，准予毕业。

（一）学分要求：本专业毕业需修满143学分。其中，公共基础课27学分，包括思想政治理论课、大学英语、计算机基础等；专业课58学分，包含休闲体育概论、运动生理学、运动训练学、体育专项技能课程等；选修、拓展课28学分，学生可根据兴趣选择如健美操、武术等课程；集中实践实训课30学分，如教育实习、公益劳动、毕业设计等。

（二）本专业可获得的相关资格证书：休闲体育专业学生在毕业前，通过系统学习与专业培训，可获得社会体育指导员证（如健身教练、游泳教练等不同项目方向）、运动营养师证、体育经纪人证等，这些证书将有助于学生在休闲体育领域更好地就业和发展，提升其在体育产业中的竞争力，为其未来的职业发展奠定坚实基础。

附表一

表1 教学周数分配表

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | ★ | ★ | ★ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ● |
| 二 | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ● |
| 三 | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ● | ● |
| 四 | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ● |
| 五 | ▲ | ▲ | ▲ | ▲ | ▲ | ▲ | ▲ | ▲ | ▲ | ▲ | ▲ | ▲ | ▲ | ▲ | ▲ | ▲ | ▲ | ▲ | ▲ | ● |
| 六 | ▲ | ▲ | ▲ | ▲ | ▲ | ▲ | ▲ | ▲ | ○ | ○ | ○ | ○ |  |  |  |  |  |  |  |  |

符号说明： ★--军训，☆—社会实践，■--理论教学，▲—顶岗实习，△--校内实训， ○ -毕业设计（论文）， ●-考试

附表二

**教学进程计划表**

本专业共计2726学时。其中公共基础必修课540学时，专业基础课680学时，主要专业核心课480学时，专业选修课程160学时，公共选修课程330学时，实践性教学环节536学时。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **必**  **修** | 公  共  基  础  课 | 序号 | 课程名称 | 学分 | 总学时 | 学时数 | | 各学期学时分配(周) | | | | | | | | | | | | 考核  形式 |
| 理论 | 实践 | 一 | | | 二 | | 三 | 四 | | 五 | | 六 | |  |
|  | 思想道德与法治 | 3 | 48 | 32 | 16 | 3 | | |  | |  |  | |  | |  | | 考试 |
|  | 毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论 | 2 | 36 | 30 | 6 |  | | | 2 | |  |  | |  | |  | | 考试 |
|  | 习近平新时代中国特色社会主义思想概论 | 3 | 48 | 40 | 8 |  | | |  | | 3 |  | |  | |  | | 考试 |
|  | 形势与政策 | 1 | 32 | 32 | 0 | 4\*2 | | | 4\*2 | | 4\*2 | 4\*2 | |  | |  | | 考查 |
|  | 大学英语 | 8 | 128 | 128 | 0 | 4 | | | 4 | |  |  | |  | |  | | 考试 |
|  | 大学生心理健康教育 | 2 | 36 | 30 | 6 | 2 | | |  | |  |  | |  | |  | | 考试 |
|  | 军事理论 | 2 | 36 | 36 | 0 | 2 | | |  | |  |  | |  | |  | | 考查 |
|  | 军事技能 | 2 | 112 | 0 | 112 | 军训 | | |  | |  |  | |  | |  | | 考查 |
|  | 信息技术 | 3 | 48 | 36 | 12 | 3 | | |  | |  |  | |  | |  | | 考查 |
|  | 国家安全  教育 | 1 | 16 | 12 | 4 | 1 | | |  | |  |  | |  | |  | | 考查 |
| **小计** | | **27** | **540** | **376** | **164** | **23** | | | **14** | | **11** | **8** | |  | |  | |  |
| 专  业  基  础  课 |  | 体育概论 | 2 | 40 | 40 |  | 2 | | |  | |  |  | |  | |  | | 考试 |
|  | 休闲体育概论 | 2 | 40 | 40 |  |  | | | 2 | |  |  | |  | |  | | 考试 |
|  | 运动解剖学 | 2 | 40 | 40 |  | 2 | | |  | |  |  | |  | |  | | 考试 |
|  | 运动生理学 | 2 | 40 | 40 |  |  | | | 2 | |  |  | |  | |  | | 考试 |
|  | 体育心理学 | 2 | 40 | 40 |  |  | | |  | | 2 |  | |  | |  | | 考试 |
|  | 运动训练学 | 2 | 40 | 40 |  |  | | | 2 | |  |  | |  | |  | | 考试 |
|  | 社会体育指导员公共理论基础 | 2 | 40 | 40 |  |  | | |  | | 2 |  | |  | |  | | 考试 |
|  | 田径 | 4 | 80 | 16 | 64 | 2 | | | 2 | |  |  | |  | |  | | 考试 |
|  | 篮球 | 4 | 80 | 16 | 64 | 2 | | | 2 | |  |  | |  | |  | | 考试 |
|  | 足球 | 4 | 80 | 16 | 64 |  | | |  | | 2 | 2 | |  | |  | | 考试 |
|  | 羽毛球 | 4 | 80 | 16 | 64 | 2 | | | 2 | |  |  | |  | |  | | 考试 |
|  | 乒乓球 | 4 | 80 | 16 | 64 |  | | |  | | 2 | 2 | |  | |  | | 考试 |
| **专业基础课小计** | | **34** | **680** | **360** | **320** | **10** | | | **12** | | **8** | **4** | |  | |  | |  |
| 专  业  核  心  课 |  | 体育旅游概论 | 2 | 40 | 40 |  |  | | | 2 | |  |  | |  | |  | | 考试 |
|  | 体育管理学 | 2 | 40 | 40 |  | 2 | | |  | |  |  | |  | |  | | 考试 |
|  | 体育俱乐部管理 | 2 | 40 | 40 |  | 2 | | |  | |  |  | |  | |  | | 考试 |
|  | 体育赛事策划与管理 | 2 | 40 | 40 |  |  | | |  | |  | 2 | |  | |  | | 考试 |
|  | 高尔夫 | 4 | 80 | 16 | 64 |  | | |  | | 2 | 2 | |  | |  | | 考试 |
|  | 武术 | 4 | 80 | 16 | 64 | 2 | | | 2 | |  |  | |  | |  | | 考试 |
|  | 健美操 | 4 | 80 | 16 | 64 |  | | |  | | 2 | 2 | |  | |  | | 考试 |
|  | 体育舞蹈 | 4 | 80 | 16 | 64 |  | | | 2 | | 2 |  | |  | |  | | 考试 |
| **专业核心课小计** | | **24** | **480** | **224** | **256** | **6** | | | **6** | | **6** | **6** | |  | |  | |  |
|  | | **必修课总计** | | **58** | **1700** | **960** | **740** | **39** | | | **32** | | **25** | **18** | |  | |  | |  |
| **选**  **修**  **课**  **程** | 专  业  拓  展  课 | 1 | 健美操 | 2 | 40 | 8 | 32 |  | | |  | | 2 |  | |  | |  | | 考察 |
| 2 | 体育舞蹈 | 2 | 40 | 8 | 32 |  | | |  | | 2 |  | |  | |  | |
| 3 | 高尔夫 | 2 | 40 | 8 | 32 |  | | |  | |  | 2 | |  | |  | |
| 4 | 武术 | 2 | 40 | 8 | 32 |  | | |  | |  | 2 | |  | |  | |
|  | **小计** | **8** | **160** | **32** | **128** |  | | |  | |  |  | |  | |  | |  |
| 公共  选修课 | 1 | 大学语文 | 2 | 32 | 32 | 0 | 2 | | |  | |  |  | |  | |  | | 考查 |
| 2 | 职业发展与就业指导 | 2 | 38 | 22 | 16 |  | | | 2 | |  |  | |  | |  | | 考查 |
| 3 | 大学生创新创业基础 | 2 | 32 | 16 | 16 |  | | | 2 | |  |  | |  | |  | | 考查 |
| 4 | 劳动教育 | 1 | 16 | 4 | 12 |  | | | 1 | |  |  | |  | |  | | 考查 |
| 5 | 大学生安全教育 | 2 | 36 | 24 | 12 | 2 | | |  | |  |  | |  | |  | | 考查 |
| 6 | 中华优秀传统文化 | 1 | 16 | 16 | 0 |  | | | 1 | |  |  | |  | |  | | 考查 |
| 7 | 党史国史教育 | 2 | 32 | 32 | 0 |  | | |  | | 2 |  | |  | |  | | 考查 |
| 8 | 职业素养 | 1 | 16 | 16 | 0 |  | | | 1 | |  |  | |  | |  | | 考查 |
| 9 | 健康教育 | 1 | 16 | 16 | 0 |  | | | 1 | |  |  | |  | |  | | 考查 |
| 10 | 大学美育 | 2 | 32 | 32 | 0 |  | | |  | | 2 |  | |  | |  | | 考查 |
| 11 | 影视鉴赏 | 2 | 32 | 32 | 0 |  | | |  | | 2 |  | |  | |  | | 考查 |
| 12 | 音乐鉴赏 | 2 | 32 | 32 | 0 |  | | |  | | 2 |  | |  | |  | | 考查 |
| **小计** | | **20** | **330** | **274** | **选修课程开设学期为第2—5学期，学生专业拓展课第2,3,4，5学期各选1门。公共选修课8选3门，其中从音乐欣赏、美术鉴赏、影视鉴赏和舞蹈鉴赏中选择1门课程。专业限选2选1（需修满4个学分）。** | | | | | | | | | | | | | |
| **选修课程合计** | | **28** | **490** | **306** | **184** | |  |  | |  |  | |  | |  | |  | |
| **实**  **践**  **性**  **教**  **学**  **环**  **节** | | 1 | 入学教育 | 1 | 16 | 0 | 16 | | 第1学期1-3周 | | | | | | | | | | | |
| 2 | 公益劳动 | 1 | 16 | 0 | 16 | | 第3-4学期 | | | | | | | | | | | |
| 3 | 顶岗实习 | 26 | 468 | 0 | 468 | | 第5-6学期 | | | | | | | | | | | |
| 4 | 毕业设计 | 2 | 36 | 0 | 36 | | 第6学期 | | | | | | | | | | | |
| **实践性教学环节小计** | | **30** | **536** | **0** | **536** | |  | | | | | | | | | | | |
|  | | **总计** | | **143** | **2726** | **1266** | **1460** | |  | | | | | | | | | | | |

附件三

**实习实践教学安排表**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **实践教学名称** | **总学时** | **开设学期** | **备注** |
| **1** | **入学教育** | **16** | **1** |  |
| **2** | **公益劳动** | **16** | **3-4** |  |
| **3** | **顶岗实习** | **468** | **5-6** | **企业顶岗实习** |
| **4** | **毕业设计** | **36** | **6** | **按照要求完成一篇专业设计** |
| **合计** | | **536** |  |  |

附件四

**学时比例分配表**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 课程模块 | 课程类型 | | 各模块比例 |
| 理论 | 实践 |
| 公共基础必修课程 | 376 | 164 | 19.81% |
| 公共基础选修课程 | 274 | 56 | 12.11% |
| 专业基础课程 | 360 | 320 | 24.94% |
| 专业核心课程 | 224 | 256 | 17.61% |
| 专业拓展选修课程 | 32 | 128 | 5.87% |
| 实习实践课程 | 0 | 536 | 19.66% |
| 小计 | 1266 | 1460 |  |
| 总学时 | 2726 | | |
| 占比 | 46.44% | 53.56% | 100% |

**南阳科技职业学院**

**人才培养方案专家论证表**

**专业名称： 休闲体育 适用年级： 高职**

|  |  |
| --- | --- |
| **专业建设指导委员会意见** | **论证意见** |
| 1、人才培养目标定位精准且符合时代需求。  2、知识结构与课程体系紧密围绕培养目标构建。  3、各类课程比例协调，课程间逻辑关系清晰合理。 |
| **修改建议** |
| 1. 为加深学生对运动科学前沿知识的理解，强化体育与科技的融合应用，增设“社会体育指导与管理”课程，帮助学生运用科学方法分析运动技术动作，提升运动训练效果评估能力。  2. 对部分课程内容简介进行优化调整，使其更精准反映教学实际内容，如在“体育俱乐部项目管理”课程简介中，进一步明确项目策划的流程、方法以及管理过程中的风险管理、资源整合等关键要点，让学生在学习前对课程重点有更清晰的认识。 |
| **论证结论** |
| 经全面评估与论证，本休闲体育专业人才培养方案科学合理，充分满足专业教学实际需求，紧密契合行业发展趋势，能够有效实现既定的人才培养目标，为培养高素质休闲体育专业人才提供坚实保障，对推动休闲体育专业持续、健康发展具有重要意义。 |
| **评审专家签名** | **/private/var/mobile/Containers/Data/Application/352A386A-8BFF-401D-B637-C23BE28DE3B8/tmp/insert_image_tmp_dir/2024-12-31 10:45:08.997000.png2024-12-31 10:45:08.997000** |