

# 2025 级健身指导与管理专业人才培养方案

## 一、专业名称及代码

专业名称：健身指导与管理

专业代码：570307

## 二、入学要求

中等职业学校毕业、普通高级中学毕业或具备同等学力

## 三、修业年限

三年

## 四、职业面向

表 1-1 健身指导专业职业面向

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	职业类证书
教育与体育大 类 (57)	体育类 (5703)	体育 (89)	体育专业人员 (2-09-07)、 体育健身娱乐 场所服务人员 (4-14-05)	健身教练、游泳教 练、瑜伽教练、体能 教练、体育场馆管理 人员、水上项目安全 人员	运动营养咨询与 指导、健身教练 员、健身健美裁判 员、体能指导员、 健身瑜伽教练员、 游泳救生员。

## 五、培养目标

本专业培养能够践行社会主义核心价值观，传承技能文明，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、科学素养、数字素养、职业道德、创新意识、爱岗敬业的职业精神和顽强拼搏的体育精神，较强的就业创业能力和可持续发展的能力，掌握本专业知识和技术技能，具备职业综合素质和行动能力，面向体育行业的体育专业人员、体育健身和娱乐场所服务人员等职业，能够从事运动功能筛查与教学、体态评估与纠正、运动营养咨询与指导、健身教学与训练、健身咨询与指导、健身客户服务与管理等工作的高技能人才。

## **六、培养规格**

本专业学生应在系统学习本专业知识并完成有关实习实训基础上，全面提升知识、能力、素质，掌握并实际运用岗位（群）需要的专业核心技术技能，实现德智体美劳全面发展，总体上须达到以下要求：

### **（一）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，掌握基本运动和体能训练知识，以及健美操运动技能，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 1-2 项艺术特长或爱好。

### **（二）知识**

1. 掌握教育科学、心理科学和必需的人文社会科学的基本理论、基本知识；
2. 掌握工具应用类知识包括外国语、计算机和汉字书写规范、体育简笔画等；
3. 掌握专业必须的运动人体科学、体育人文社会科学、体育教学与训练的基础理论、基本知识；
4. 掌握体育各专项运动的理论知识、技术技能、竞赛的组织及裁判法；
5. 掌握体育与健康教育教学及体育科学研究及体育管理的基础理论与方法；
6. 掌握社区体育指导的理论与方法。

### **(三) 能力**

1. 具有遵循少年儿童身心发展规律和学习特点实施教育教学，合理选择教育策略和路径的能力；
2. 具有良好的体育专业技能和审美能力，具有组织开展小学运动竞赛和体育活动的能力；
3. 具有运用网络、现代教育技术对教学实践进行自我反思，探索持续改进策略的能力；
4. 具有对体育教学实践进行自我反思，发现存在问题、分析内在原因、探索改进策略的能力；
5. 具有为学生提供个性化指导和课程管理服务，解决学生学习过程中的技术、方法等问题的能力；
6. 具有对小学体育教育的新技术、新模式、新方法进行应用及推广的能力；
7. 具有适应智能化、数字化发展需求的基本数字技能，具备小学教育领域的专业信息技术能力；
8. 掌握与本专业从事职业活动相关的国家法律、行业规定，遵守教师职业道德规范和行为准则，具有社会责任感和担当精神；
9. 具有探究学习、终身学习和可持续发展的能力。

## **七、课程设置与学时安排**

### **1. 公共基础课程**

包括公共基础必修课程和公共基础选修课程。

#### **(1) 公共基础必修课程**

主要包括：思想道德与法治、毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论、习近平新时代中国特色社会主义思想概论、形势与政策、体育、军事理论、军事技能训练、心理健康教育、国家安全教育、大学生安全教育、英语、信息技术、人工智能、劳动通论、劳动教育实践、就业与创业指导、党史国史、中华优秀传统文化、大学生职业生涯规划、艺术类课程（舞蹈鉴赏）、职业素养养成训练。

#### **(2) 公共基础选修课程**

主要包括：国学智慧、突发事件及自救互救、现场生命急救知识与技能、情

商与智慧人生、有效沟通技巧。

表 7-1 公共基础课程主要教学内容与要求

序号	课程名称	教学目标	主要教学内容	教学要求
1	思想道德与法治	<p>培养学生的科学人文素养、批判精神和创新精神；培养学生严谨、求实的工作态度和学习态度；培养学生廉洁自律、爱岗敬业的职业操守；掌握马克思主义人生观、价值观理论，自觉践行社会主义核心价值观；掌握社会主义道德核心与原则，在投身崇德向善的实践中不断提高道德品质；掌握我国社会主义宪法和有关法律的基本精神和主要规定；通过探究式学习，引导学生探究现实生活中的道德和法律问题，明辨是非善恶；通过研究性学习，引导学生掌握处理问题的科学方法；通过课程实践，引导学生形成正确的职业观念，提高自身的思想道德素质和法治素养。</p>	<p>①系统了解、认识、掌握正确的人生观以及辩证地对待人生矛盾；          ②理想信念的内涵及重要性；          ③爱国主义及其时代内涵，弘扬和践行中国精神；          ④社会主义核心价值观的基本内容及其践行；          ⑤社会主义道德的核心和原则；          ⑥社会主义法律的本质特征、运行、体系，建设社会主义法治体系的重大意义、主要内容，法治思维及其内涵。</p>	<p>①以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导、以社会主义核心价值观为主线，引导学生理解新时代内涵与历史使命；          ②进行道德观教育，强调公民道德准则的实践路径；          ③实施法治观教育，注重依法行使权利与履行义务。</p>
2	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论	<p>通过本课程的学习，帮助大学生深刻领会毛泽东思想和中国特色社会主义思想的真理力量和实践伟力，增进政治认同、思想认同、理论认同、情感认同，坚定对马克思主义的信仰、对中国特色社会主义的信念，自觉做中国特色社会主义思想的坚定信仰者和忠实实践者；通过学习，帮助大学生深刻领会党在把马克思主义中国化时代化的进程中形成的这些理论成果的深刻内涵和精神实质；完整把握基本原理、基本观点和基本知识，并把马克思主义中国化时代化的这些理论成果作为一个一脉相承又与时俱进的统一整体来把握；树立历史观点、国情意识和问题意识，具备运用马克思主义立场、观点和方法认识问题、分析问题和解决问题的能力。</p>	<p>①马克思主义中国化时代化理论成果的形成过程、主要内容、精神实质、历史地位和指导意义；          ②中国共产党不断推进马克思主义基本原理同中国具体实际相结合、同中华优秀传统文化相结合的历史进程和基本经验。</p>	<p>①系统了解、认识、掌握毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观各自形成的社会历史条件、形成发展过程、主要内容和历史地位；          ②理解和领会党和国家制定的各项方针政策的理论依据及意义，能够辨析各种错误思潮和理论，增强对马克思主义和中国特色社会主义的理想信念，自觉投身于中国特色社会主义伟大实践。</p>

序号	课程名称	教学目标	主要教学内容	教学要求
3	习近平新时代中国特色社会主义思想概论	<p>通过本课程的学习，帮助大学生深刻领会习近平新时代中国特色社会主义思想的真理力量和实践伟力，增进政治认同、思想认同、理论认同、情感认同，坚定对马克思主义的信仰、对中国特色社会主义的信念、对实现中华民族伟大复兴中国梦的信心，自觉做习近平新时代中国特色社会主义思想的坚定信仰者和忠实实践者；系统掌握习近平新时代中国特色社会主义思想的主要内容和科学体系，把握这一思想的世界观、方法论和贯穿其中的立场观点方法，深刻领悟蕴含其中的道理学理哲理，培养理论思维、增进思想智慧；灵活运用本课程的知识分析和解决现实问题，提高实践能力和创新思维，增强社会责任感和历史使命感，切实做到学思用贯通、知信行统一，成为有理想、敢担当、能吃苦、肯奋斗的新时代人才。</p>	<p>①习近平新时代中国特色社会主义思想的核心要义、精神实质、丰富内涵、实践要求，包括“十个明确”“十四个坚持”“十三个方面成就”“六个必须坚持”等内容体系；  ②了解这一思想创立发展的基本脉络、主要内容及其完整的科学体系。</p>	<p>①原汁原味学。本课程以习近平总书记提出的最新思想理念、讲话、报告等为主要学习内容，需要立足党的二十大报告和党的二十届历次全会精神、习近平总书记“七一”重要讲话、《中共中央关于党的百年奋斗重大成就和历史经验的决议》以及《习近平新时代中国特色社会主义思想学习纲要》等内容开展有针对性、实效性、感染力的学习；  ②立足时代学。本课程的学习需要处理好中国“大时代”和自身“小时代”之间的关系。既要立足“大时代”，又要结合自身“小时代”充分发挥自身所处的时代红利，创造最大的时代价值；  ③联系实际学。本课程的学习需要联系当前现状、结合生活实际。要在知行合一中增强本领，在新时代中有大作为。</p>
4	形势与政策	<p>引导学生正确认识世界和中国发展大势，正确认识中国特色和国际比较，正确认识时代责任和历史使命，正确认识远大抱负和脚踏实地，勇做担当民族复兴大任的时代新人；掌握每学期“形势与政策”课的教学要点，认识当前和今后一个时期的国内外形势，理解党和国家最新出台的方针政策，熟悉和了解马克思主义的立场、观点和方法，掌握政治、经济、文化、历史以及社会等多领域的知识和信息，开拓视野，结合各自专业特点构建科学合理的知识结构；提升理论联系实际能力，能运用理论分析国内外形势以及党和国家的大政方针；增强理解能力，能理清社会形势，正确</p>	<p>①党的基本理论、基本路线、基本纲领和基本经验教育；  ②推进对我国改革开放和社会主义现代化建设的形势、任务和发展成就的教育；进行党和国家重大方针政策、重大活动和重大改革措施的教育；  ③当前国际形势与国际关系的状况、发展趋势和我国的对外政策，世界重大事件及党和政府的原则立场教育。</p>	<p>①必须深刻理解习近平新时代中国特色社会主义思想；  ②必须认真研读、领会教材内容和教育部下发的教学要点；  ③必须适应形势发展变化要求，紧扣社会热点、难点开展教学。不断提高课程针对性、实效性，体现教学要点要求；  ④培养学生的批判性思维和解决问题的能力，能够以科学的态度和方法分析国内外形势。</p>

序号	课程名称	教学目标	主要教学内容	教学要求
		领会党的路线方针政策精神，逐步形成敏锐的洞察力和深刻的理解力，尤其是加强对国内外重大事件、敏感问题、社会热点难点、疑点问题的思考，提升理性思维能力和社会适应能力。		
5	军事理论	增强爱国主义、集体主义精神，树立牢固的国家主权、安全和发展利益至上的观念；培养高度的国防意识和忧患意识，自觉履行国防义务，主动参与国防教育相关活动；锤炼吃苦耐劳、坚韧不拔的意志品质，养成纪律严明、令行禁止的作风素养；塑造正确的战争观、和平观，形成热爱和平、捍卫和平的价值取向；掌握中国国防的基本概念、国防政策、国防法规以及国防建设的主要成就；理解军事思想的发展脉络，熟悉我国现代军事思想的核心内容与战略方针；了解国际战略格局的演变趋势、周边安全环境的基本态势及面临的机遇与挑战；知晓信息化战争的基本特征、发展趋势以及高技术在军事领域的应用原理；能够运用国防与军事相关知识，分析当前国际安全热点问题和我国周边安全局势；具备辨别各类军事信息真伪的能力，能理性看待国内外军事动态与舆论导向；掌握基本的军事技能相关理论要点，能将国防教育知识与日常应急避险、国防动员等实践场景结合；学会从军事战略视角思考国家发展与安全的关系，提升综合分析和战略思维能力。	①中国国防；②军事思想；③国际战略环境；④信息化战争；⑤军事高技术；⑥共同条令与军事技能基础。	①保障教学资源投入，配备符合课程需求的教材、多媒体课件、军事案例库等，有条件的院校可搭建军事技能实训场地；②理论教学与实践教学相结合，除课堂理论讲授外，可组织队列训练、战场救护演练、国防知识竞赛等实践活动；③结合办学特色，融入与专业相关的国防应用内容。
6	军事技能训练	锤炼吃苦耐劳、坚韧不拔的意志品质，培养令行禁止、严守纪律的优良作风；增强集体荣誉感和团队协作意识，提升服从命令、团结互助的协作素养；强化国防观	①队列训练；②轻武器射击训练；③战术基础训练；④战场救护训练；⑤三防与应急避险训练；⑥综合训练与考核。	①保障训练场地、器材（如队列训练用标志杆、射击模拟器材、救护包扎教具等）的配备与维护，满足训练基本需求；②合理安排训练时间与科目

序号	课程名称	教学目标	主要教学内容	教学要求
		念和国家安全意识，自觉将军事训练要求转化为日常行为习惯；塑造严谨认真、责任担当的行事态度，提高应对突发情况的心理素质；掌握中国人民解放军三大共同条令（内务条令、纪律条令、队列条令）的核心内容与基本要求；了解队列动作的规范要领、轻武器射击的基本原理与安全操作规程；知晓战术基础动作、战场救护（止血、包扎、固定、搬运）的基本知识与操作原则；熟悉三防（防核、防化学、防生物武器）、消防、应急避险等相关技能的理论要点；能够规范完成单个军人队列动作（立正、稍息、跨立、停止间转法、齐步走等）及集体队列协同动作；具备轻武器实弹射击的基础操作能力，严格遵守射击场安全规则，完成基础射击动作；熟练运用战场救护的基础方法，在模拟场景下开展止血、包扎等应急处置操作；能够掌握基本的战术动作和应急避险技能，在模拟情境微应急微应急处置能力。		衔接，理论讲解与实操训练比例适当，先分解动作训练再进行连贯合练，提升训练效率；③结合学校实际与学生特点，增设与专业相关的拓展训练内容，增强训练的针对性；④建立训练督导机制，定期检查训练进度与质量，及时纠正不规范的训练方法，确保训练效果达到大纲要求。
7	体育	激发学生的爱国热情；培养学生勇敢顽强的意志品质和团结协作的精神；树立和谐相处、公平竞争的规则意识；树立守时、守纪、诚实守信的价值观；了解运动项目参与的基本理论知识和发展概况；掌握基本的运动技能；了解运动项目的基本规则和裁判法；学会1-2项体育项目的基本技术和简单战术；学会运用体育理论知识与运动技能进行安全、科学的身体锻炼；能制定可行的个人锻炼计划。	①理论部分：融入实践教学，涵盖科学锻炼、营养、损伤预防及职业病体育疗法等知识； ②实践部分 基础体能：发展心肺功能、力量、耐力等基本素质； 必修项目：广播体操、太极拳、八段锦； 选修项目：开设篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、网球、武术、定向越野、健美操、飞盘等项目。	①内容基础性与实用性相结合； ②教学方法多样化与个性化相结合； ③将安全教育放在首位。
8	心理健康教育	树立正确“三观”意识，牢固树立专业和终身职业思想，培养健全人格和积极向上的人生态度；了解心理健	①了解心理健康的基础知识：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；	①采用理论与体验相结合、讲授与训练一体化的教学模式； ②综合运用课堂讲授、案

序号	课程名称	教学目标	主要教学内容	教学要求
		康有关理论，明确心理健康教育目的及意义，了解个体心理发展特征及异常表现，掌握自我调适的基本知识；具备自我探索能力、心理调适能力及心理发展能力、心理状态评估能力、自我管理能力等。	②了解自我，发展自我：大学生的自我意识与培养，大学生人格发展与心理健康； ③提高自我心理调适能力：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，大学生恋爱情感及性心理，大学生压力管理与挫折应对，大学生生命教育与心理危机应对； ④实践教学。	例分析、小组讨论、角色扮演、心理测验、团体训练、情景模拟、心理情景剧等多种方法； ③注重采用心理测评工具、音像资料及国家级精品在线课程等数字化教学资源。
9	国家安全教育	培养学生的国家安全意识与法治观念，树立“国家安全无小事，人人都是责任人”的责任认知；了解总体国家安全观的核心内涵与涵盖领域；熟悉我国国家安全相关法律法规；能准确识别日常生活、学习及实习场景中的国家安全隐患；运用所学知识分析国家安全事件的影响与应对措施。	①总体国家安全观概论：国家安全的概念与演变，总体国家安全观的系统阐述等； ②重点领域国家安全（一）传统安全； ③重点领域国家安全（二）非传统安全（与高师生关联密切领域）； ④国家安全法律体系与公民责任； ⑤风险防范与实战演练。	①采用线上教学和教师线下答疑的形式开展，重视信息技术和慕课、微课、视频公开课等在线课程在教学中的应用和管理； ②组织参观国家安全教育基地、网络安全科技馆等；邀请相关领域专家、一线工作者举办讲座。
10	大学生安全教育	培养学生安全意识、责任担当、心理抗压等素养；掌握校园生活安全核心知识；理解公共安全与网络安全要点；熟悉实习实践与职业安全知识以及职场常见安全事故等；具备安全风险识别与预防能力；具备应急处置与自救互救能力；具备安全知识应用与传播能力。	①总体国家安全观教育：国家安全的内涵，大学生在维护国家安全中的责任与义务； ②人身与财产安全：人身安全，财产安全； ③消防安全：学习消防法律法规，认识消防设施； ④交通安全：学习交通法规； ⑤网络与信息安全：保护个人隐私，认识网络谣言、网络暴力、信息窃取的危害，理解并遵守知识产权相关法律法规； ⑥心理健康与社交安全：学习压力管理、情绪调节，建立健康的人际关系； ⑦实验室与实习实践安全； ⑧法律法规与校纪校规。	①采用线上教学和教师线下答疑的形式开展，重视信息技术和慕课、微课、视频公开课等在线课程在教学中的应用和管理； ②通过举办系列安全文化活动营造“人人讲安全、事事为安全”的校园文化氛围。
11	英语	了解不同文化背景下的沟通方式和礼仪，具备跨文化沟通能力，以便更好地与不同国家和文化背景的人进行交流；帮助学生树立正确的三观，深化爱党、爱国、爱人民、爱集体的家国情怀；掌握一定的英语基础知识和专业词汇，了解英语国家的基本文化知识；提高听、说、读、	①语言基础模块：聚焦词汇、语法、句型等核心知识，强化听、说、读、写、译五项基本技能训练，覆盖日常对话、职场交际等场景化内容； ②跨文化与思政模块：解读中西方文化差异，引入中国传统文化、当代社会发展成就等主题素材，指导学生用英语表达中国文化内涵与国家发展成	①融入中华传统文化与爱国、诚信、敬业等思政案例，以“基础词汇+基础语法”为核心，创设“听说读写”场景化内容，适配三维目标； ②教学中注重语言实践与能力拓展，运用情境模拟法，案例教学法，任务驱动法，发现式教学法，

序号	课程名称	教学目标	主要教学内容	教学要求
		写、译的能力，能够在日常和涉外业务活动中进行有效的交流。	果； ③实践应用模块：设置英语演讲、小组辩论、职场模拟沟通等任务，结合线上语言学习平台，开展沉浸式语言应用训练。	问题教学法，引导学生自主学习，合作探究式学习； ③引导学生积极完成线上线下语言训练任务，通过形成性考核（课堂表现、实践作业）与终结性考核（笔试、口语测试）综合评估学习效果。
12	信息技术	培养学生具有信息意识、计算思维、数字化创新与发展、信息社会责任；理解信息技术基本原理和基本技术；使用计算机获取信息、加工信息、传播信息和应用信息的能力。	①基础模块：文档处理高级应用，电子表格数据分析，演示文稿专业设计，信息检索与网络应用，信息系统与社会责任； ②职业模块：与专业结合，教授相关知识。	①采用行动导向的教学模式：项目化教学，案例教学法，任务驱动法，线上线下混合式教学，模拟仿真教学； ②评价聚焦学生利用信息技术完成职业典型任务的能力。
13	人工智能	培养利用人工智能提升专业效率的意识，形成持续学习新知识、新工具的习惯；理解人工智能基础概念与发展脉络；掌握人工智能核心技术基础原理；知晓人工智能在各行业的应用场景；人工智能工具基础应用能力；人工智能应用场景分析与适配能力等。	①人工智能概论与伦理； ②Python 编程与数据处理基础（前置/回顾）：Python 语法基，Numpy 数组操作，Pandas 数据处理，Matplotlib 数据可视化； ③机器学习基础与实践：机器学习流程，K-近邻算法与分类，决策树与回归，模型评估与选择，聚类算法（K-Means）简介； ④深度学习入门：神经网络基础概念，TensorFlow/PyTorch 框架简介，多层感知机实现，卷积神经网络概念与图像分类实战，预训练模型的使用； ⑤AI 综合应用与云服务：计算机视觉 API 调用，自然语言处理 API 调用，综合小项目开发。	①采用线上教学和教师线下答疑的形式开展，重视信息技术和慕课、微课、视频公开课等在线课程在教学中的应用和管理； ②校企合作：邀请企业工程师进行讲座或分享行业最新应用案例，让学生了解产业前沿。
14	劳动通论	树立劳动价值观素养，养成吃苦耐劳、精益求精、爱岗敬业的劳动精神；理解劳动的基础内涵与价值；掌握劳动相关理论与政策；知晓不同类型劳动的特点；具备基础劳动技能实践能力；职业劳动认知与准备能力；劳动问题分析与解决能力。	①理论教学模块：马克思主义劳动观与中国实践，劳动法律法规与权益保护，劳动安全与职业健康，劳动精神与工匠精神，劳动组织与管理，劳动与未来（职业生涯）； ②实践教学模块：日常生活劳动，生产性劳动，技能实训与竞赛，服务性劳动。	①采用线上教学和教师线下答疑的形式开展，重视信息技术和慕课、微课、视频公开课等在线课程在教学中的应用和管理； ②在专业教学中有机渗透，培养学严谨规范的劳动习惯，弘扬劳模精神和工匠精神。
15	劳动教育实践	增强劳动意识、劳动习惯、劳动精神；塑造崇尚劳动、尊重劳动、劳动光荣的价值观；了解劳动重要性、必要	①日常生活劳动教育：处理个人生活事务，培养独立生活能力； ②生产劳动教育：参与实际的	①理论课采用线上教学和教师线下答疑的形式开展，重视信息技术和慕课、微课、视频公开课等

序号	课程名称	教学目标	主要教学内容	教学要求
		性；了解劳动岗位职责要求及安全注意事项；掌握劳动工具的使用方法及要求；掌握劳动岗位基本技能。	生产活动，体验从理论到实践的转化； 服务性劳动教育：运用劳动技能为他人和社会提供服务，培养社会责任感。	在线课程在教学中的应用和管理； ②在专业教学中有机渗透，培养学生严谨规范的劳动习惯，弘扬劳模精神和工匠精神； ③组织开展课外劳动实践活动； ④举办“劳模大讲堂”、优秀毕业生报告会等形式营造劳动文化氛围； ⑤建立健全安全教育与管理体系，制定劳动实践活动中风险防控预案，全面保障学生安全。
16	大学生职业生涯规划	树立正确的职业价值观和就业观，摒弃功利化、浮躁化的求职心态，增强职业发展的责任感；培养主动规划、积极探索的意识，提升面对职业选择的独立思考能力和决策能力；锤炼抗压耐挫的心理素质，增强应对求职挫折和职场挑战的心理韧性；强化职业道德和职业素养意识，养成敬业、诚信、协作的职业品质；掌握职业生涯规划的基本概念、核心理论（如霍兰德职业兴趣理论、舒伯生涯发展理论等）与基本流程；了解自我探索的维度（职业兴趣、职业性格、职业能力、职业价值观）及常用测评工具的使用方法；熟悉所学专业对应的职业领域、岗位要求、行业发展趋势及人才需求特点；知晓职业信息搜集的渠道、求职准备的核心内容（简历制作、面试技巧）及职场基本礼仪规范；能够运用自我探索工具和方法，客观分析自身的优劣势与不足，明确职业发展的初步方向；具备多渠道搜集、筛选和整合职业信息的能力，能结合自身情况分析目标岗位的匹配度；学会制定可落地的短期、中期职业生涯规划方案，并能根据外	①生涯认知与规划基础；②自我探索与认知；③职业与行业探索；④职业生涯规划制定；⑤求职能力提升；⑥职业适应与发展。	①保障教学资源供给，配备生涯测评工具、行业报告数据库、求职案例库等资源，搭建线上线下相结合的教学平台；②强化实践教学环节，将课堂教学与职业体验、实习实训、生涯规划大赛等活动结合，提升学生的实操能力；③结合学校办学定位和专业特色设计教学内容，如高职院校侧重岗位技能匹配、顶岗实习对接等内容，增强教学针对性；④构建多元考核评价体系，综合考量学生的课堂表现、生涯规划书质量、职业探索实践成果等，全面评价学习效果。

序号	课程名称	教学目标	主要教学内容	教学要求
		部环境和自身发展动态调整规划；掌握简历撰写、面试应答的基本技巧，具备初步的求职沟通与职业适应能力。		
17	就业与创业指导	树立正确就业创业观，培养诚信敬业、责任担当的职业素养；增强抗压抗挫心理韧性，养成主动学习、持续进取的成长意识；激发创新思维与实干精神，强化合规就业、理性创业的价值理念；掌握就业政策法规、职场礼仪、劳动合同签订等就业核心常识，明晰求职全流程关键要点；了解创业基础理论、创业政策扶持、商业模式搭建及创业风险防控的核心知识；知晓所学专业对应行业就业现状、岗位需求及创业赛道的发展前景；具备简历优化、面试应答、offer筛选能力，能高效完成求职落地；掌握创业项目调研、方案撰写能力，可初步开展创业可行性分析；提升职场适应、沟通协作能力及创业问题解决、资源整合基础能力。	<p>就业指导模块：</p> <p>①就业政策与形势分析；②求职技能提升；③职场适应与发展。</p> <p>创业指导模块：</p> <p>①创业认知与政策解读；②创业项目开发与可行性分析；③创业实务与运营管理</p> <p>综合实践模块：</p> <p>①组织求职模拟面试、创业项目路演等实训活动，提升学生的实操能力；②邀请行业职场人士、创业成功校友开展专题讲座与经验分享会；③对接企业参观、创业孵化基地见习等实践资源，搭建理论与实践结合的平台。</p>	<p>①保障教学资源供给，配备就业创业政策库、简历模板库、创业案例库等资源，搭建线上学习平台和线下实训场地；②强化实践教学比重，增加求职模拟面试、创业项目策划、企业参观见习等实操环节，提升学生动手能力；③结合院校办学特色和专业特点设计教学内容，如高职院校侧重岗位对接求职指导、专业相关创业项目孵化等内容；④构建多元考核评价体系，综合考量课堂表现、实践成果（简历、创业计划书）、模拟实训表现等，全面评价学习效果；⑤加强校企合作，对接企业人力资源专家、创业成功校友等校外师资，为学生提供真实的就业创业指导。</p>
18	党史国史	培养学生对党的领导与中国特色社会主义道路的认同感，树立正确的历史观与家国情怀，提升民族自豪感与社会责任感，能将党史国史中的奋斗精神、担当意识融入学习、实习及未来职业发展，形成爱岗敬业、报效国家的职业素养；了解中国共产党从成立到发展壮大的关键历程；掌握党史国史中的重要理论；能结合历史背景分析党史国史中的典型事件，清晰表达对党史国史与职业发展、社会进步关联的思考。	<p>①开天辟地（新民主主义革命时期）：中国共产党成立的历史必然性，井冈山道路与马克思主义中国化的开端等；</p> <p>②改天换地（社会主义革命和建设时期）：确立社会主义基本制度，社会主义建设道路的初步探索等；</p> <p>③翻天覆地（改革开放和社会主义现代化建设新时期）：真理标准问题大讨论与思想解放，改革开放的决策与实践等；</p> <p>④惊天动地（中国特色社会主义新时代）：中国特色社会主义进入新时代的依据与意义，习近平新时代中国特色社会主义思想等；</p> <p>⑤精神谱系与职教未来：中国共产党人精神谱系的梳理与解读，党史国史中的劳动模范、大国工匠等。</p>	<p>①采用线上教学和教师线下答疑的形式开展，重视信息技术和慕课、微课、视频公开课等在线课程在教学中的应用和管理；</p> <p>②围绕“长征精神对我的启示”、“我身边的小康故事”等议题，组织小组讨论、辩论赛、主题演讲，激发学生主动思考。</p>

序号	课程名称	教学目标	主要教学内容	教学要求
19	中华优秀传统文化	<p>培养学生对民族文化的崇敬之情，增强学生的民族自尊心、自信心、自豪感；增强学生传承和弘扬中华优秀传统文化的责任感和使命感；了解中华民族优秀文化的基本要素，掌握中华传统文化的主要特征和根本精神；能阅读并鉴赏中华传统文化中的名篇佳句；能发扬中华传统美德，养成良好的行为习惯，健全自己的人格。</p>	<p>①核心思想理念模块：讲仁爱、重民本，守诚信、崇正义，尚和合、求大同；</p> <p>②传统美德与人文精神模块：修身之道，孝悌之道，礼仪之邦；</p> <p>③工匠精神与技艺传承模块：工匠文化，传统技艺体验，古为今用；</p> <p>④文学艺术与审美熏陶模块：精选古典诗词、传统音乐、书法、绘画、戏曲等经典作品进行赏析，不追求深度，重在提升审美情趣，陶冶情操。</p>	<p>①采用线上教学和教师线下答疑的形式开展，重视信息技术和慕课、微课、视频公开课等在线课程在教学中的应用和管理；</p> <p>②第二课堂与社团活动。</p>
20	舞蹈鉴赏	<p>掌握舞蹈的基本概念、主要类型（古典舞、现代舞、民族民间舞、芭蕾舞等）及历史发展脉络；了解中外著名舞蹈家及其代表作品，明确不同舞蹈类型的艺术特征与文化背景。</p> <p>能够运用舞蹈鉴赏方法，分析舞蹈作品的动作设计、编排结构、音乐配合及情感表达；能辨别不同舞蹈类型的风格差异，结合作品背景解读其文化内涵与艺术价值；具备基础的舞蹈动作模仿与简单编排能力。</p> <p>培养对舞蹈艺术的审美感知力与热爱之情，主动关注舞蹈艺术动态；感受舞蹈作品传递的情感与文化精神，增强文化认同与人文素养；培养团队协作意识与表现力，将舞蹈审美融入生活。</p>	<p>①讲解舞蹈的起源、本质、分类及美学特征，中外舞蹈发展史概要；</p> <p>②赏析经典作品如中外代表性舞蹈作品（如中国古典舞《丝路花雨》、现代舞《天鹅之死》、民族民间舞《千手观音》等）的背景、动作、编排与情感解析；</p> <p>③实践体验基础舞蹈动作模仿、简单舞蹈片段排练、舞蹈编排思路实践，感受舞蹈肢体表达技巧。</p>	<p>①采用线上教学和教师线下答疑的形式开展，重视信息技术和慕课、微课、视频公开课等在线课程在教学中的应用和管理；</p> <p>②线上分类上传古典舞、现代舞等不同类型舞蹈的作品片段与动作分解视频，设置舞蹈风格对比分析模块，帮助学生掌握鉴赏方法、提升肢体表现力。</p>
21	职业素养养成训练	<p>树立爱岗敬业、诚实守信、精益求精的职业道德观念，增强职业责任感与使命感；培养积极进取、务实肯干、勇于担当的职业心态，提升抗压耐挫的心理韧性；养成守时守纪、严谨细致的职业习惯，塑造符合行业要求的职业形象与行为风范；强化终身学习与职业发展意识，形成主动提升自我职业素养的自觉意识；掌握职业素养的核心内涵与构成要素，理</p>	<p>①职业素养认知与职业道德培育；②职业礼仪与职业形象塑造；③职场通用能力训练；④职场合规与权益保护；⑤行业特色职业素养实训；⑥综合实践与素养测评</p>	<p>①保障教学资源供给，配备情景模拟实训室、职业礼仪训练道具、职场案例库等教学资源，搭建线上线下相结合的训练平台；</p> <p>②强化实践教学比重，将课堂训练与校园职场体验、企业顶岗实习相结合，让学生在真实场景中锤炼职业素养；③结合院校专业特色设计训练内容；④构建多元考核评价体系，综合考量学生的课</p>

序号	课程名称	教学目标	主要教学内容	教学要求
		解职业道德、职业礼仪、职业心态等关键模块的基本要求；了解所学专业对应行业的职业规范、岗位行为准则及职场文化特点；知晓职场沟通协作、时间管理、压力调节、问题解决等通用能力的理论知识与方法技巧；熟悉职场常见法律法规与权益保护要点，明确职业发展中合规从业的基本要求；能够规范运用职业礼仪，在求职面试、日常办公、客户对接等场景中展现得体的职业形象；具备高效的职场沟通与协作能力，能与同事、上级、客户进行清晰的信息传递和团队配合；学会运用时间管理、压力疏导方法，合理规划工作任务，有效应对职场压力与挑战；掌握基础的职场问题分析与解决思路，能独立处理岗位工作中的常规性问题。		堂表现、情景模拟实操能力、实习单位反馈等，全面评价职业素养养成效果；⑤加强校企合作，邀请企业人力资源专家、行业技术骨干担任兼职教师，为学生提供贴合岗位实际的职业素养指导。
22	国学智慧	培养学生对中华优秀传统文化的认同感与自豪感，树立以国学智慧涵养品德的意识；了解国学的核心范畴；掌握《论语》《道德经》《弟子规》等经典著作中的核心观点；能准确解读国学经典中的基础语句，结合生活或实习场景分析国学智慧的现实应用。	①国学入门与精神底色：国学概述，中华文明的精神标识，国学与当代青年； ②儒家智慧与职业伦理； ③道家智慧与心灵调试； ④兵法谋略与竞争智慧：《孙子兵法》精选； ⑤传统美德与人生境界：孝道与感恩文化，廉耻与职业底线，勤俭与可持续发展，坚韧与逆境商数。	①采用线上教学和教师线下答疑的形式开展，重视信息技术和慕课、微课、视频公开课等在线课程在教学中的应用和管理； ②结合中国传统技艺（如书法、茶道、围棋）体验，或参观文化遗址、企业博物馆，让学生直观感受文化魅力。
23	突发事件及自救互救	培养学生应急安全意识素养、心理抗压与理性应对素养、社会责任与互助素养等；知晓常见突发事件类型与风险特征；掌握自救互救基础理论与规范；了解突发事件应急处置的基本原则；了解应急设备与物资使用常识；具备突发事件识别与风险规避能力；应急处置与自救能力；互助协作与互救能力。	①公共安全基础与应急意识：突发事件概述，我国应急管理体系，公共安全意识培养，常见安全隐患识别； ②自然灾害应对（如地震、洪水、台风、雷电）：各类自然灾害的特点，预警信号，避险原则，自救互救方法； ③事故灾难应对（如火灾、交通事故、触电）； ④公共卫生事件与急症应对（如心肺复苏、气道梗阻、创伤急救）； ⑤社会安全事件应对（如拥挤	①采用线上教学和教师线下答疑的形式开展，重视信息技术和慕课、微课、视频公开课等在线课程在教学中的应用和管理； ②校企合作/校外实践：邀请消防员、急救医生、红十字会教官、企业安全工程师进校园授课，或组织学生到应急安全体验馆、消防救援站进行参观学习。

序号	课程名称	教学目标	主要教学内容	教学要求
			踩踏、恐怖袭击、网络安全)。	
24	现场生命急救知识与技能	培养学生“时间就是生命”的急救意识，树立“能救、敢救、会救”的责任担当；掌握现场生命急救的基础理论；知晓急救黄金时间、急救电话拨打规范等；能独立规范完成成人及儿童心肺复苏操作；熟练使用 AED 进行除颤，针对不同类型创伤。	①急救基础与法律意识：急救概论，生命链，现场安全评估，紧急呼救，法律与伦理； ②心肺复苏与 AED 使用； ③气道异物梗阻急救：气道梗阻的识别，海姆立克急救法，婴儿背部叩击联合胸部冲击法； ④创伤急救：止血，包扎，固定，搬运； ⑤常见急症与意外伤害处置。	①采用线上教学和教师线下答疑的形式开展，重视信息技术和慕课、微课、视频公开课等在线课程在教学中的应用和管理； ②积极与当地红十字会、急救中心、医院合作，邀请资深急救培训师进校讲座或组织学生到实践基地参观学习。
25	情商与智慧人生	培养学生积极乐观的心态，提升情绪稳定性与抗挫折能力，树立尊重他人、理解包容的人际观念；情商的核心内涵；知晓情绪产生的生理与心理机制、人际沟通中的核心原则；掌握职场、生活中高情商行为的典型案例；能准确识别自身及他人的情绪状态，运用情绪调节技巧。	①情商概论与自我探索：情商概念与模型，情商与智商、逆境商的关系，自我探索工具； ②情绪的自我觉察与管理：情绪的种类与功能，情绪日记，情绪 ABC 理论，负面情绪（愤怒、焦虑、抑郁）的管理策略，积极情绪的培育与拓展-建构理论； ③自我激励与目标管理：内在驱动与外在驱动，成长型思维与固定型思维，SMART 目标设定法，时间管理与拖延克服，坚韧品质的培养； ④同理心与人际沟通：同理心的层次与价值，积极倾听的技巧，非暴力沟通模式，人际边界感； ⑤团队协作、影响力与冲突管理：团队中的角色与责任，建设性反馈的给予与接受，双赢思维，冲突的根源与化解策略； ⑥智慧人生与心理弹性：“智慧人生”的多元定义与实现路径，压力管理与韧性培养，感恩练习，生涯规划与生命意义探索。	①采用线上教学和教师线下答疑的形式开展，重视信息技术和慕课、微课、视频公开课等在线课程在教学中的应用和管理； ②利用在线平台提供拓展阅读、心理测评和讨论区，延伸课堂学习。
26	有效沟通技巧	培养学生主动沟通的意识与换位思考的同理心，提升沟通中的情绪管理能力；理解有效沟通的核心要素；掌握沟通典型场景的沟通策略；能准确识别沟通中的问题，制定并实施有效解决方案。	①沟通基础理论：沟通的定义与重要性，沟通模型与过程，有效沟通的原则，常见沟通障碍； ②核心沟通技能（一）：倾听与提问； ③核心沟通技能（二）：表达与反馈； ④非语言沟通与情绪管理； ⑤职业场景应用实战。	①采用线上教学和教师线下答疑的形式开展，重视信息技术和慕课、微课、视频公开课等在线课程在教学中的应用和管理； ②利用在线投票、思维导图等工具辅助课堂互动与表达训练。

## 2.专业课程

专业课程主要包括专业基础课程、专业核心课程、专业拓展课程。

### (1) 专业基础课程

主要包括：运动解剖基础、运动生理基础、健身教练基础、健美操、实用运动处方、实用体育管理 6 门课程。

表 7-2 专业基础课程主要教学内容与要求

序号	课程名称	教学目标	典型工作任务描述	主要教学内容与要求
1	运动解剖基础	培养严谨的科学思维，树立尊重人体结构与运动规律的专业态度，增强知识应用的责任心；掌握人体骨骼、肌肉、关节的核心结构与功能，理解运动术语及动作的解剖学原理，熟悉运动过程中人体解剖结构的动态变化；能够准确识别主要骨骼、肌肉和关节，运用解剖学知识分析简单运动动作，具备通过笔试和实践考核验证知识掌握程度的能力。	① 识别人体主要骨骼、肌肉群及关节的位置与功能； ② 运用解剖学术语描述运动动作的发生机制； ③ 分析常见运动（如跑步、深蹲）的解剖学原理。	<b>主要教学内容：</b> ① 人体骨骼系统（主要骨骼名称和功能） ② 肌肉系统（主要肌肉群和起止点） ③ 关节结构（类型和运动方向） ④ 运动术语（解剖学姿势和平面） ⑤ 基本运动分析（动作的解剖学原理） <b>教学要求：</b> ① 准确识别核心解剖结构 ② 理解运动中的解剖学机制 ③ 能完成简单运动动作的解剖学分析 ④ 通过笔试和实践考核
2	运动生理基础	培养基于生理规律指导运动的科学素养，强化健康运动、安全训练的责任意识，提升数据分析与逻辑推理能力；掌握运动中的能量代谢、心血管、呼吸、神经肌肉生理及内分泌调节机制，理解训练适应的生理基础，了解运动生理指标的监测方法；能够解释运动中心率、耗氧量等生理变化，基于生理原理设计基础运动计划，通过案例分析和实验报告呈现专业判断。	① 分析不同运动强度下的能量代谢类型及生理反应； ② 解读心血管、呼吸系统在运动中的动态变化数据； ③ 基于生理原理设计针对普通人群的基础训练计划。	<b>主要教学内容：</b> ① 运动中的能量系统（有氧和无氧代谢） ② 心血管生理（心输出量和血压调节） ③ 呼吸生理（肺通气和气体交换） ④ 神经肌肉生理（肌肉收缩和疲劳） ⑤ 运动与内分泌（激素调节） <b>教学要求：</b> ① 解释运动中的核心生理变化 ② 理解训练适应的生理机制 ③ 能设计基础运动计

序号	课程名称	教学目标	典型工作任务描述	主要教学内容与要求
				<p>划 ④ 通过案例分析和实验报告评估</p>
3	健身教练基础	<p>树立诚信服务、尊重客户的职业道德，培养耐心沟通、精准指导的职业素养，增强责任意识与团队协作能力； 掌握健身教练职业规范、客户评估方法、训练原则、运动技术指导要点及沟通技巧，了解客户隐私保护相关要求； 能够完成客户健康评估与风险筛查，设计个性化训练计划，安全指导客户锻炼，通过模拟教练考核验证实操能力。</p>	<p>① 对客户进行体适能测试和健康问卷调研，完成风险筛查； ② 依据训练原则设计个性化健身计划； ③ 示范标准运动动作，纠正客户错误姿势并提供保护； ④ 与客户沟通训练进展，给予激励与反馈。</p>	<p><b>主要教学内容：</b> ① 健身教练职业道德（职业规范和客户隐私） ② 客户评估方法（体适能测试和健康问卷） ③ 训练原则（超量恢复和特异性） ④ 运动技术指导（正确姿势和保护技巧） ⑤ 沟通技巧（激励和反馈） <b>教学要求：</b> ① 完成基本健康评估与风险筛查 ② 设计个性化训练计划 ③ 安全有效指导客户锻炼 ④ 通过模拟教练考核和项目设计</p>
4	健美操	<p>培养身体协调性、节奏感与审美素养，强化团队协作与教学指导能力，树立积极向上的运动传播态度； 掌握健美操基本步伐、组合动作、音乐节奏识别及编排原则，了解健美操教学的基本方法与错误纠正技巧； 能够熟练演示健美操基本动作，编排简单套路，指导他人练习，通过实践演示和教学模拟展现教学能力。</p>	<p>① 熟练完成健美操基本步伐与组合动作的演示； ② 结合音乐节奏编排简单的健美操套路； ③ 向他人示范动作、讲解要点并纠正错误姿势。</p>	<p><b>主要教学内容：</b> ① 健美操基本步伐（踏步、跳跃步） ② 组合动作（手臂和腿部配合） ③ 音乐节奏（节拍识别和匹配） ④ 编排原则（流畅性和多样性） ⑤ 教学方法（示范和纠正错误） <b>教学要求：</b> ① 熟练演示基本动作 ② 编排简单套路 ③ 指导他人练习 ④ 通过实践演示和教学模拟评估</p>
5	实用运动处方	<p>培养以个体健康为核心的责任意识，强化科学设计、安全适配的专业素养，提升针对特殊人群的关爱与服务能力； 掌握运动处方 FITT 原则、健康评估方法、运动类型选择、强度控制及特殊人群运动注意事项，了解运动处方的监控与调整逻辑。</p>	<p>① 收集个体医学历史和体能测试数据，完成健康评估； ② 针对健康人群、慢性病患者等不同群体设计运动处方； ③ 说明运动处方的强度、频率、持续时间</p>	<p><b>主要教学内容：</b> ① 运动处方原理（FITT 原则） ② 健康评估（医学历史和体能测试） ③ 运动类型选择（有氧、力量、柔韧） ④ 强度控制（心率和</p>

序号	课程名称	教学目标	典型工作任务描述	主要教学内容与要求
		辑；能够评估个体健康需求，设计个性化运动处方，监控处方执行效果并调整，通过案例设计和口头报告呈现专业方案。	间依据，提出监控与调整方案。	<p>RPE)  ⑤ 频率和持续时间  ⑥ 特殊人群考虑（慢性病患者或老年人）</p> <p><b>教学要求：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>① 评估个体健康需求</li> <li>② 设计个性化运动处方</li> <li>③ 监控和调整处方效果</li> <li>④ 通过案例设计和口头报告考核</li> </ul>

## (2) 专业核心课程

主要包括：身体运动功能训练、运动营养、运动损伤与防护、器械健身指导、团操健身指导、健身俱乐部经营与管理 6 门课程。

表 7-3 专业核心课程主要教学内容与要求

序号	课程名称	教学目标	典型工作任务描述	主要教学内容与要求
1	身体运动功能训练	<p>培养科学严谨的训练指导态度，强化以健身对象需求为核心的服务意识，提升责任担当与问题解决能力；</p> <p>掌握身体运动功能训练的基本理论、技术和技能，理解运动功能筛查与分析的核心逻辑，熟悉训练计划制订的基本原则；</p> <p>能够运用功能筛查知识完成运动功能筛查与分析，具备身体运动功能训练指导能力，能为健身对象制订并实施科学合理的训练计划。</p>	<p>① 运用功能筛查知识，进行运动功能筛查与分析。</p> <p>② 运用健身运动、身体功能关知识，进行身体运动功能训练与指导。</p> <p>③ 运用所学知识，进行身体运动功能训练计划的制订与实施</p>	<p><b>主要教学内容：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>① 身体运动功能训练的基本理论知识、技术和技能；</li> <li>② 运动功能筛查与分析的基本方法和手段；</li> <li>③ 身体运动功能训练的基本方法和手段。</li> </ul> <p><b>教学要求：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>① 熟练掌握身体运动功能训练相关理论、技术和技能；</li> <li>② 掌握运动功能筛查与分析、身体运动功能训练的核心方法；</li> <li>③ 能根据健身对象具体情况，制订并实施科学合理的身体运动功能训练计划。</li> </ul>
2	运动营养	<p>树立科学营养的职业理念，培养尊重个体差异的服务素养，增强营养方案实施的责任意识与沟通能力；</p> <p>掌握运动营养的基础知识，理解膳食营养与运动表现、健康的关联，熟悉营养咨询、评估与方案制订的核心流程；</p>	<p>①运用健身运动、营养知识与技能，进行膳食营养咨询与评估。</p> <p>②运用营养与健康知识，进行膳食营养指导。</p> <p>③运用所学运动营</p>	<p><b>主要教学内容：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>① 运动营养的基础知识；</li> <li>② 健身对象膳食营养调查、评估的方法；</li> <li>③ 膳食指导与运动营养方案制订的核心逻辑。</li> </ul>

序号	课程名称	教学目标	典型工作任务描述	主要教学内容与要求
		能够运用营养知识开展膳食营养咨询与评估，具备膳食营养指导能力，能结合健身对象实际情况制订并实施运动营养方案。	养知识，进行运动营养方案制订与实施	<b>教学要求：</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>① 扎实掌握运动营养相关基础知识；</li> <li>② 能独立完成健身对象的膳食营养调查、评估与膳食指导；</li> <li>③ 可结合健身对象实际情况，制订并实施科学合理的运动营养方案。</li> </ul>
3	运动损伤与防护	<p>强化安全训练的职业责任，培养主动防护、科学处置的专业素养，提升应急处理与关爱健身对象的能力；</p> <p>掌握运动损伤与防护的基本理论知识，熟悉健身安全教育、环境安全评估要点，了解运动损伤预防、现场处理及功能重建的核心方法；</p> <p>能够提供健身运动损伤与防护指导，具备体态评估与纠正能力，能为健身对象制订并实施损伤后训练方案。</p>	<p>①运用健身运动、健身损伤、运动防护等相关知识，进行健身运动损伤与防护指导。</p> <p>②运用体态评估、健身训练知识，进行体态评估与纠正。</p> <p>③运用所学知识，进行健身运动损伤训练方案的制订与实施</p>	<b>主要教学内容：</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>① 运动损伤与防护的基本理论知识；</li> <li>② 健身者安全教育、健身环境安全评估的要点；</li> <li>③ 健身运动损伤的预防、现场处理及身体损伤后的功能重建与训练方法；</li> <li>④ 体态评估与纠正方法。</li> </ul> <b>教学要求：</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>① 全面掌握运动损伤与防护的基本理论知识；</li> <li>② 熟练掌握健身安全教育、环境安全评估的核心内容；</li> <li>③ 掌握运动损伤预防、现场处理及损伤后功能重建与训练的关键方法；</li> <li>④ 精通体态评估与纠正方法；</li> <li>⑤ 能根据健身对象情况，制订并实施科学合理的训练方案。</li> </ul>
4	器械健身指导	<p>培养规范操作、安全指导的职业态度，强化个性化服务的专业意识，提升器械训练教学的沟通与实操能力；</p> <p>掌握器械健身指导的基本理论知识、技术和技能，理解健康筛查与体适能评估的核心标准，熟悉器械训练计划制订的原则与方法；</p> <p>能够运用相关知识完成健身测试与评估，具备器械健身训练指</p>	<p>①运用健康筛查、体适能等相关知识，进行健身测试与评估。</p> <p>②运用器械健身的相关知识，进行器械健身训练与指导。</p> <p>③运用所学知识，进行器械健身训练计划的制订与实施</p>	<b>主要教学内容：</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>① 器械健身指导的基本理论知识、技术和技能；</li> <li>② 科学健身（教学与训练、咨询与指导）的基本方法和手段；</li> <li>③ 健康筛查与体适能评估的核心标准；</li> <li>④ 器械训练计划制订的原则与方法。</li> </ul>

序号	课程名称	教学目标	典型工作任务描述	主要教学内容与要求
		导能力,能为健身对象制订并实施科学合理的器械健身训练计划。		<p><b>教学要求:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>① 熟练掌握器械健身指导的基本理论知识、技术和技能;</li> <li>② 掌握科学健身相关的教学、训练、咨询与指导方法;</li> <li>③ 能完成健身测试与评估,为健身对象制订并实施科学合理的器械健身训练计划。</li> </ul>
5	团健身指导	<p>提升音乐与动作融合的审美素养,培养团队教学的组织协调能力,强化课程创编与推广的创新意识;</p> <p>掌握团操健身课程的基础理论知识,理解动作编排的原则与方法,熟悉教学技巧与课程方案设计的核心逻辑;</p> <p>能够进行团操健身课程的音乐剪辑与运用,具备团操动作创编能力,能为健身对象制订并实施团操健身课程方案。</p>	<p>①运用团操健身、音乐等相关知识,进行团操健身课程的音乐剪辑与运用。</p> <p>②运用动作编排知识,进行团操健身课程动作的创编。</p> <p>③运用所学知识,进行团操健身课程方案的制订与实施</p>	<p><b>主要教学内容:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>① 团操健身课程(形体训练、有氧舞蹈、尊巴等)的基础理论知识;</li> <li>② 动作编排(基本动作元素、组合、成套动作等)的原则与方法;</li> <li>③ 教学技巧(教学原则、教学方法、教学手段、教学流程、教学组织等);</li> <li>④ 团操健身课程音乐剪辑与运用方法。</li> </ul> <p><b>教学要求:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>① 扎实掌握各类团操健身课程的基础理论知识;</li> <li>② 熟练运用动作编排原则与方法,完成基础动作组合及成套动作创编;</li> <li>③ 掌握团操教学各类技巧,能规范推进教学流程;</li> <li>④ 能根据健身对象情况,制订并实施科学合理的团操健身训练方案。</li> </ul>
6	健身俱乐部经营与管理	<p>树立诚信经营、客户至上的职业理念,培养市场开拓与团队协作的专业素养,提升运营管理与创新策划能力;</p> <p>掌握健身俱乐部经营与管理的基本理论知识,理解客户服务与管理的核心流程,熟悉课程宣传推广与机构运营的关键要点;</p> <p>能够运用相关知识进行健身客户服务与管理,具备课程宣传与</p>	<p>①运用健身客户接待、客户开发、客户管理与维护等知识,进行健身客户服务与管理。</p> <p>②运用健身运动指导、沟通技巧等相关知识,进行健身课程宣传与推广。</p> <p>③运用所学知识,进</p>	<p><b>主要教学内容:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>① 健身俱乐部经营与管理的基本理论知识;</li> <li>② 健身客户服务与管理(接待、开发、维护等)相关技能;</li> <li>③ 健身课程宣传与推广的方法与技巧;</li> <li>④ 健身机构日常基本运营管理的核心要点;</li> </ul>

序号	课程名称	教学目标	典型工作任务描述	主要教学内容与要求
		推广能力,能为健身机构制订营销策划方案并开展日常运营管理。	行健身机构 日常基本运营管理及宣传与推广	<p>⑤ 健身产品营销策划方案制订逻辑。</p> <p><b>教学要求:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>① 掌握健身俱乐部经营与管理的基本理论知识;</li> <li>② 具备健身客户接待、开发、管理与维护的实操技能;</li> <li>③ 熟练掌握健身课程宣传推广、机构日常运营管理的相关技能;</li> <li>④ 能根据健身俱乐部需求,制订科学合理的健身产品营销策划方案。</li> </ul>

### (3) 专业拓展课程

主要包括: 有氧搏击操、动感单车、花式跳绳、健身健美竞赛规则。

表 7-3 专业拓展课程主要教学内容与要求

序号	课程名称	教学目标	典型工作任务描述	主要教学内容与要求
1	有氧搏击操	培养坚韧自律的运动品格, 强化肢体协调与节奏把控能力, 树立安全运动、科学训练的职业态度; 掌握有氧搏击操的起源与特点、基本动作技术(拳法、腿法)、组合编排原则及安全防护要点, 理解其有氧代谢与体能提升的核心原理; 能够熟练演示标准动作并纠正错误姿势, 独立编排简单搏击操套路, 具备面向不同人群的课程教学与指导能力。	<p>① 演示有氧搏击操基本拳法(直拳、勾拳等)、腿法(侧踢、正踢等)及攻防组合动作;</p> <p>② 结合音乐节奏编排流畅且符合安全原则的简短套路;</p> <p>③ 为学员讲解动作发力要点, 纠正错误姿势并提供安全防护指导;</p> <p>④ 设计针对减脂、体能提升等目标的有氧搏击操课程方案。</p>	<p><b>主要教学内容:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>① 有氧搏击操基础理论(起源、特点、运动价值);</li> <li>② 核心动作技术(拳法、腿法、步法及攻防组合);</li> <li>③ 音乐节奏匹配与套路编排原则;</li> <li>④ 教学技巧与安全防护方法。</li> </ul> <p><b>教学要求:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>① 熟练掌握并规范演示所有基础动作, 动作发力准确、节奏清晰;</li> <li>② 能独立完成3-5分钟简单套路编排, 满足不同训练目标;</li> <li>③ 具备基础教学指导能力, 可有效纠正常见错误动作;</li> <li>④ 通过实践演示、套路创编及教学模拟完成考核。</li> </ul>
2	动感单车	锤炼顽强拼搏的运动精神, 提升	① 规范完成坐姿骑	<b>主要教学内容:</b>

序号	课程名称	教学目标	典型工作任务描述	主要教学内容与要求
		<p>心肺功能与下肢力量，培养个性化教学与学员激励的职业素养；掌握动感单车的结构原理、骑行姿势与发力技巧、阻力调节方法，理解不同骑行模式（爬坡、冲刺等）的训练价值，熟悉课程设计与安全规范；</p> <p>能够熟练操控动感单车完成各类骑行动作，设计针对性训练课程，具备课堂组织、节奏把控与学员指导的综合能力。</p>	<p>行、站姿骑行、爬坡骑行、冲刺骑行等核心动作；</p> <p>② 根据训练目标（减脂、耐力提升等）调节阻力与骑行节奏，设计完整课程流程；</p> <p>③ 指导学员调整骑行姿势与阻力，规避运动损伤；</p> <p>④ 运用音乐与语言激励学员，营造积极的课堂氛围。</p>	<p>① 动感单车基础理论（结构原理、安全规范、训练价值）；</p> <p>② 核心骑行技术（正确姿势、发力方式、阻力调节）；</p> <p>③ 课程设计方法（目标设定、流程规划、音乐搭配）；</p> <p>④ 课堂组织与学员激励技巧。</p> <p><b>教学要求：</b></p> <p>① 熟练掌握各类骑行动作，发力规范、姿态标准，能应对不同阻力挑战；</p> <p>② 能独立设计 45-60 分钟主题课程（如减脂、耐力训练），流程合理、节奏流畅；</p> <p>③ 具备精准指导学员调整姿势、规避风险的能力；</p> <p>④ 通过实操演示、课程设计方案及模拟教学完成考核。</p>
3	花式跳绳	<p>培养创新思维与身体协调性，提升反应速度与节奏感，树立趣味运动、全民健身的推广意识；掌握花式跳绳的基础动作（单跳、双跳等）、常见花样组合（交叉跳、绕花跳等）、训练原则与安全注意事项，理解其对体能提升的综合价值；</p> <p>能够熟练完成各类基础及花样动作，编排趣味跳绳套路，具备面向不同年龄段人群的教学、指导与推广能力。</p>	<p>① 规范完成单脚跳、双脚跳、交叉跳、绕花跳等基础与花样动作；</p> <p>② 结合节奏编排简单趣味的跳绳套路（个人或小组形式）；</p> <p>③ 指导学员掌握正确跳绳姿势，纠正错误动作，预防脚踝、膝盖损伤；</p> <p>④ 设计适合儿童、成人、老年人的差异化跳绳训练方案。</p>	<p><b>主要教学内容：</b></p> <p>① 花式跳绳基础理论（起源、分类、体能训练价值、安全规范）；</p> <p>② 核心动作技术（基础跳、花样跳、组合动作）；</p> <p>③ 套路编排方法（节奏匹配、难度递进、趣味设计）；</p> <p>④ 分人群教学指导技巧（儿童、成人、老年人差异适配）。</p> <p><b>教学要求：</b></p> <p>① 熟练掌握至少 8 种基础动作与 5 种花样动作，动作连贯、节奏稳定；</p> <p>② 能独立编排 1-2 分钟趣味跳绳套路，兼顾观赏性与实用性；</p> <p>③ 具备针对不同人群的教学指导能力，可有效降低动作难度或提升</p>

序号	课程名称	教学目标	典型工作任务描述	主要教学内容与要求
				<p>挑战:</p> <p>④ 通过动作演示、套路创编及分场景教学模拟完成考核。</p>
4	健身健美竞赛规则	<p>培养严谨公正的评判素养，强化规则意识与专业认知，提升赛事组织与解读的职业能力；</p> <p>掌握健身健美竞赛的项目分类（男子传统健美、女子比基尼等）、竞赛流程（预赛、决赛）、评分标准（体型、肌肉、姿态等），熟悉赛事组织架构与裁判工作规范；</p> <p>能够准确解读竞赛规则与评分标准，具备基础赛事评判、选手指导及赛事组织辅助能力。</p>	<p>① 识别不同健身健美竞赛项目的核心要求与区别；</p> <p>② 依据评分标准对选手体型、肌肉维度、展示姿态等进行客观评价；</p> <p>③ 指导参赛选手了解竞赛流程、展示技巧与备赛注意事项；</p> <p>④ 协助完成赛事报名、分组、检录等基础组织工作。</p>	<p><b>主要教学内容:</b></p> <p>① 健身健美竞赛基础理论（赛事起源、项目分类、组织架构）；</p> <p>② 核心竞赛规则（竞赛流程、参赛资格、违规判定）；</p> <p>③ 评分标准详解（体型比例、肌肉质量、展示姿态、舞台表现力）；</p> <p>④ 赛事组织与裁判实务（报名、分组、检录、评判流程）。</p> <p><b>教学要求:</b></p> <p>① 熟练掌握各类竞赛项目的规则与评分标准，能准确区分不同项目差异；</p> <p>② 具备基础评判能力，可对选手表现进行合理打分与专业点评；</p> <p>③ 能为参赛选手提供备赛与展示技巧的基础指导；</p> <p>④ 通过规则笔试、模拟评判及赛事组织方案设计完成考核。</p>

### 3. 实践性教学环节

实践性教学应贯穿于人才培养全过程。实践性教学主要包括实验、实习实训、毕业设计、社会实践活动等形式，公共基础课程和专业课程等都要加强实践性教学。

(1) 实训: 对接真实职业场景或工作情境，在校内外进行健康筛查与运动风险评估，运动功能筛查和体态评估，运动营养调查、评估与指导，健身类运动项目健身计划制订与实施，健身类客户的管理与维护等实训。

(2) 实习: 在健身场所、健身俱乐部等单位或场所进行岗位实习。

(3) 社会实践: 在暑假或节假日时间进行，提高本专业在实际工作中的情况，提高学生感性认识，总结学校学习中的不足，起到查漏补缺的作用。

### (二) 学时安排

见附表

## 八、教学保障

### (一) 师资队伍

按照“四有好老师”“四个相统一”“四个引路人”的要求建设专业教师队伍，将师德师风作为教师队伍建设的第一标准。

#### 1. 队伍结构

本专业现有教师 17 名，队伍职称、年龄、学历结构比例合理，其中职称方面包含教授 1 人、副教授 6 人、中级职称 9 人，学历方面有博士研究生 1 人、硕士研究生 7 人，双师型素质教师占比超 70%，且有 9 名教师拥有健身指导资质和行业经验，涵盖 1 名国家级社会体育指导员与 7 名一级社会体育指导员，整体队伍配置能满足专业教学与实践需求。

#### 2. 专业带头人

专业带头人持有正教授职称，不仅能精准把握健身指导与管理专业的实际发展需求，还具备出色的教学设计与专业研究能力，在组织开展教科研工作方面表现突出，凭借扎实的专业功底与丰富的行业认知，在本区域健身指导与管理领域形成了一定的专业影响力，为专业建设提供有力引领。

#### 3. 专任教师

本专业专任教师群体综合素养优异，均具备良好的思想政治素质、职业道德和工匠精神，拥有扎实的专业知识储备与丰富的实际工作经验，日常承担专业课程教学与实习实训指导任务，且全部具备一定的社会健身指导俱乐部实践经验，能够将行业实践案例融入教学，专业教学能力较强，保障教学质量与学生实践能力培养。

#### 4. 兼职教师

本专业配备兼职教师 10 人，均来自健身行业一线，涵盖连锁健身俱乐部资深教练（4 人）、健身机构运营管理者（3 人）、行业协会认证培训师（2 人）及运动康复领域专家（1 人），平均拥有 8 年以上行业实践经验，且多数持有高级健身教练、运动营养师等权威资质。兼职教师主要承担实践类课程教学（如器械健身指导、团操课程实训）、实习实训指导（带领学生参与健身俱乐部客户服务、赛事活动执行）及职业规划讲座等任务，能够将行业最新技术、运营模式

与岗位需求融入教学，有效搭建“校-企”协同育人桥梁，助力学生提升岗位适配能力与行业认知度。

## （二）教学条件

教学条件应满足正常的课程教学、实习实训所需的专业教室、校内实训室和校外实训基地等。

### 1. 专业教室

专业教室配备有黑（白）板、多媒体计算机、投影设备、音响设备，互联网接入或无线网环境，并实施网络安全防护措施；安装有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，逃生通道畅通无阻。

### 2. 校内实训室

表 8-1 健身指导与管理专业校内实训室信息一览表

序号	实训室名称	实训室设备	实训室功能	使用课程	工位数量	场地面 积 (m <sup>2</sup> )
1	体质监测技能实训室	身高体重计、坐位体前屈测试仪、纵跳计、功率自行车等体质监测相关仪器设备	为学生提供体质监测实操训练场景，辅助掌握体质数据采集、分析方法，满足体质监测技能培养需求	运动生理学、实用运动处方	12	120
2	健身教练技能实训室	跑步机、椭圆仪、固定自行车、坐姿胸椎训练器、坐姿颈前下拉训练器、史密斯综合训练器、大飞鸟综合训练器、核心综合训练器、核心训练炮筒、壶铃、健身球、健身半球等健身教练技能相关仪器设备	为学生提供健身器械操作、健身动作示范、个性化训练方案设计的实操平台，培养健身教练核心技能	健身教练基础、身体运动功能训练、器械健身指导	15	150
3	健美操及其他运动项目实训室	健美操、健身气功、瑜伽、跆拳道等项目对应的标准化实训设施（如健美操训练用把杆、镜子、音响设备，	为健美操、健身气功、瑜伽、跆拳道等运动项目提供标准化训练场地，满足动作学习、套路编排、教学模拟	健美操、健身气功、瑜伽、跆拳道相关课程	30	150

		瑜伽垫、瑜伽砖，跆拳道训练用护具、靶具等)	等实训需求			
--	--	-----------------------	-------	--	--	--

### 3. 校外实训条件

本专业已与 12 家行业优质单位建立稳定校外实训合作关系，涵盖连锁健身俱乐部、体育健康管理机构、社区体育服务中心、赛事运营公司等类型，合作单位配备专业设施与资深指导团队，设置器械健身指导、运动处方设计、社区体育服务、赛事执行等专属实训岗位，实行“校内导师 + 企业导师”联合指导模式，能满足学生阶段性实训、顶岗实习等需求，且每年提供不少于 50 个就业岗位，可实现教学与岗位需求精准对接、实训与就业顺畅衔接。

## （三）教学资源

主要包括能够满足学生专业学习、教师专业教学研究和教学实施需要的教材、图书及数字化资源等。

### 1. 教材选用

本专业严格完善教材选用制度，严格遵循国家相关规定，优先选用优质教材，坚决禁止不合格教材进入课堂；教材选用过程由专业教师、行业专家及教研人员共同参与，通过需求调研、多方评审、集体研讨等规范程序择优确定，确保教材内容贴合专业教学目标与岗位实际需求。

### 2. 图书文献配备

学校配备现代化图书馆与智慧校园网络系统，为师生提供便捷高效的文献资料查阅服务；馆藏资源针对性强，涵盖健身指导与管理领域的行业政策法规、职业标准、技术规范、教学训练方法及实操实例类图书，全面满足师生教学科研、知识拓展及技能提升的文献需求。

### 3. 数字教学资源配置

本专业构建了丰富多元的数字化教学资源库，包含与课程紧密相关的音视频素材、教学课件、数字化教学案例库、虚拟仿真软件及数字教材等，资源覆盖理论教学、实操演示、模拟训练等多个环节，为开展线上线下混合式教学、提升教学效果提供有力支撑。

## （四）教学方法

本专业学生多是普通高中的毕业生，学生学习态度端正，但学习技巧和效率

有待进一步提高。缺乏理论的认识与实践的结合。因此，教学方法多采用探究式教学和情景式教学。

在公共基础理论课教学中，采用探究式教学。第一步，结合教学目标和课程单元，给学生提出问题和目标。第二步，结合课程内容和现实情况进行深入分析，加强学生的思考和与现实结合的能力。第三步，引导和总结对问题认识、了解、适用的过程，提高学生学习能力。

在专业（技术）课程教学中，在技术动作要领学习传授的同时，多采用情景式教学。因为本专业学生运动项目技术学习的目的是更好的进行健身指导与管理，因此关键是能够针对不同技术水平，不同年龄的技术学习者的教学特点和规律的掌握。

## （五）教学评价

### 1. 专业课程的考核

表 8-2 健身指导与管理专业课程考核与评价表

课程性质	考核内容	评价比例	评价人员
理论课	课堂表现	30%	任课教师
	课后作业	30%	任课教师
	试卷成绩	40%	任课教师
理论+实践	课堂表现	30%	任课教师
	技能考核	70%	任课教师、企业导师
实践课	技能考核	50%	任课教师、企业导师
	成果展示	50%	学生互评

### 2. 顶岗实习课程的考核评价

对学生在顶岗实习期间的劳动纪律、工作态度、团队合作精神、人际沟通能力、专业技术能力和任务完成等方面情况进行考核评价。

## （六）质量保障

### 1. 组织保障

学校和体育学院系建立了专业建设和教学质量诊断与改进机制，健全专业教学质量管理规章制度，保证课堂教学、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，保障人才培养质量。

## 2.制度保障

学校和体育学院完善了教学管理机制，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，建立健全了巡课、听课、评教、评学，等制度，建立了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.校企合作机制

学校建立了毕业生跟踪反馈机制及社会评价机制，能对生源情况、在校生学业水平、毕业生就业情况等进行分析，并能够定期评价人才培养质量和培养目标达成情况。

同时，专业教研组织能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。

## 九、毕业要求

在校期间遵纪守法，所有开设课程成绩合格。学生通过规定年限的学习，须修满专业人才培养方案所规定的学时、学分，完成规定的教学活动，毕业时应达到的素质、知识和能力等方面要求，并取得专业规定的各类职业资格证书。具体要求如下：

### （一）学分要求

最低毕业总学分为 168 学分，其中必修课 140 学分、选修课 28 学分。

### （二）职业技能证书要求

鼓励获得与专业相关的技能证书，如：健身教练员证，社会指导员证书等。

### （三）其他要求

1. 获得大学生体质健康测试合格证书；
2. 鼓励获得普通话水平测试等级证书；
3. 鼓励获得全国计算机等级考试（二级 B）或全国计算机应用水平考试合格证书；
4. 高职英语考试成绩合格，鼓励考取英语等级证书（大学英语四级证或六级证）。

## 十、附录

按照《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》（教职成司〔2019〕13号）、《关于组织做好职业院校专业人才培养方案制订与实施工作的通知》（教职成司函〔2019〕61号）的相关要求，在专业建设委员会指导下，按照学校统一部署，前后开展了行业企业调研、毕业生跟踪调研和在校生学情调研等工作，分析产业发展趋势和行业企业人才需求，明确本专业面向的职业岗位（群）所需要的知识、能力、素质，形成了专业人才培养调研报告。经过由行业企业、教研机构、校内外一线教师和学生代表等参加的论证会论证，进一步明确了专业人才培养目标与培养规格，重构课程体系、安排教学进程，更新完善了教学内容、教学方法、教学资源、教学条件保障等要求。

2025年6月，对照职业教育专业教学标准（2025年）进行了最新修订。

附表 I

教学进程总体安排表

课程类别	课程性质	课程名称	课程编码	学时数			考核方式	开设学期						备注	
				总学时	理论学时	实践学时		I	II	III	IV	V	VI		
公共基础课程 必修	必修	思想道德与法治	1210201010	54	48	6	3	1	2	1					第一学期为理论课，第二学期为实践课
		毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论	1210201011	36	30	6	2	1		2					
		习近平新时代中国特色社会主义思想概论	1210301009	54	48	6	3	1		1	2				第二学期为实践课，第三学期为理论课
		形势与政策 I	1210201013	8	8	0	2	2	▲						每周 1 学时
		形势与政策 II	1210201014	8	8	0		2		▲					
		形势与政策 III	1210201015	8	8	0		2		▲					
		形势与政策 IV	1210201016	8	8	0		2			▲				
		军事技能训练	1106201010	36	0	36	2	2	▲						
		军事理论	1106201011	36	36	0	2	2	▲						
		体育 I	1213201017	36	2	34	2	1	2						
		体育 II	1213201018	36	2	34	2	1		2					
		体育 III	1213201019	36	2	34	2	1			2				
		体育 IV	1213201020	36	2	34	2	1				2			
		劳动教育实践 I	1106201003	18	0	18	1	2	▲						每周 1 学时
		劳动教育实践 II	1106201004	18	0	18	1	2		▲					
		劳动教育实践 III	1106201005	18	0	18	1	2			▲				
		劳动教育实践 IV	1106201006	18	0	18	1	2				▲			
		心理健康教育	1210201004	36	26	10	2	2	2						
		大学生职业生涯规划	1304201107	36	20	16	2	2	2						
		就业与创业指导	1304201108	36	26	10	2	2				2			
		国家安全教育	1106201016	36	36	0	2	2					▲		
		大学生安全教育	1106201008	36	36	0	2	2	▲						
		英语 I	1208201040	36	36	0	2	2	2						
		英语 II	1208201041	36	36	0	2	2		2					
		信息技术	1203201011	36	12	24	2	2	2						
		人工智能	1106204063	36	36	0	2	2		▲					
		劳动通论	1106201007	36	36	0	2	2		▲					
		党史国史	1106201015	18	18	0	1	2					▲		
		中华优秀传统文化	1106201012	18	18	0	1	2	▲						
		舞蹈鉴赏	1106201009	36	36	0	2	2					▲		

选修	突发事件及自救互救	1106204077	36	36	0	2	2		▲					
	现场生命急救知识与技能	1106204084	18	18	0	1	2			▲				
	情商与智慧人生	1106204061	18	18	0	1	2			▲				
	国学智慧	1106204015	36	36	0	2	2			▲				
	有效沟通技巧	1106204028	36	36	0	2	2			▲				
	小计			1022	682	340	40							
	占比													
专业基础课程	必修	运动解剖学	1213202006	64	48	16	4	1	4					
		运动生理基础	1213203036	72	48	24	4	1		4				
		健身教练基础	1213203052	72	12	60	4	1		4				
		健美操	1213203001	72	12	60	4	1		4				
		实用运动处方	1213202014	36	18	18	2	1		2				
		体育概论	1213202002	32	28	4	2	1	2					
		实用运动管理	1213203101	72	48	24	4	1	4					
	小计			420	214	206	24		10	10	4			
	占比													
专业核心课程	必修	身体功能性训练	1213203024	72	12	60	4	1		4				
		运动营养	1213202019	72	60	12	4	1		4				
		运动损伤与防护	1213203094	72	60	12	4	1		4				
		器械健身指导 I	1213203027	72	12	60	4	1	4					
		器械健身指导 II	1213203028	72	12	60	4	1		4				
		团操健身指导	1213203100	36	12	24	2	1	2					
		健身俱乐部经营与管理	1213203099	72	60	12	4	1		4				
	小计			468	228	240	26		6	8	12			
	占比													
专业拓展课程	必修	动感单车	1213203021	36	6	30	2	2		2				
		健身健美竞赛规则	1213203055	36	6	30	2	2		2				
		有氧搏击操	1213203102	36	6	30	2	2	2					
		花式跳绳	1213203051	36	6	30	2	2		2				
	小计			144	24	120	8		2	6				
	占比													
第二课堂	思想成长								▲	▲	▲	▲	▲	▲
	实践实习和志愿公益								▲	▲	▲	▲	▲	▲
	创新创业								▲	▲	▲	▲	▲	▲
	文体活动								▲	▲	▲	▲	▲	▲
	工作履历								▲	▲	▲	▲	▲	▲

	技能特长							▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	
实践性教学环节	专业项目实训		80		80	4										
	岗位实习 I		360		360	20						▲				
	岗位实习 II		360		360	20						▲				
	毕业设计		36	36		2						▲				
	小计			836	36	720	46									
	占比															
总计			2864	1176	1688	168		22	32	20						

注:

1. 考试课用“1”表示，考查课用“2”表示。
2. ▲表示在对应学期开设课程

附表II

健身指导与管理专业学时分配

课程类别		学时分配			学时比例
		总学时	理论学时	实践学时	
公共基础课程	必修	896	574	322	30.8%
	选修	144	144	0	5%
专业课程	专业基础课程（必修）	420	214	206	14.4%
	专业核心课程（必修）	468	228	240	16.1%
	专业拓展课程 必修	144	24	120	5%
毕业实习（必修）		836	36	800	28.7%
合计		2908	1220	1688	100%
比例分配				42%	58%
					100%