广西百色农业学校

运动训练专业人才培养方案

2026 年 8 月（修订）

目　　录

一、专业名称及代码 1
二、入学要求 1
三、修业年限 1
四、职业面向 1
五、主要接续专业 2
六、培养目标与培养规格 2
七、课程设置及要求 4
八、教学进程总体安排表 19
九、实施保障 21
十、毕业要求 28

广西百色农业学校
运动训练专业人才培养方案

一、专业名称及代码

专业名称：运动训练

专业代码：770303

二、入学要求

初中毕业或相当于初中毕业文化程度。

三、修业年限

三年。

四、职业面向

根据行业和地区经济发展需要，面向运动员、教练员等职业，辅助训练、竞赛组织与裁判等岗位（群）。本专业面向的职业岗位和必备的职业资格证书要求如下表：

专业（技能）方向	职业（岗位）	职业资格	接续专业	
健身教练及设备维护与营销	在健身娱乐场所从事健身教练工作及设备的安装、使用、维护、营销等岗位工作。	健身教练证书	专科：运动训练	本科：运动训练、体育教育、社会体育与指导
裁判员	党政机关、企事业单位从举办的篮球、排球比赛中从事裁判员的岗位工作。	篮球裁判员证书 排球裁判员证书		
教师	在教育行业从事教育工作	教师资格证		
教练员	培训机构、俱乐部教练员	教练员证书		
体育相关产业经营人才	相关资格证书	社会体育指导员资格证		

五、主要接续专业

序号	专门化方向	对口升高职专业	对口升本科专业
1	竞技运动训练	运动训练、体能训练	运动训练、社会体育指导与管理
2	大众健身指导	健身指导与管理、社会体育	社会体育指导与管理、休闲体育
3	运动防护康复	体育保健与康复、体能训练	运动康复、社会体育指导与管理
4	民族传统体育	民族传统体育、社会体育	民族传统体育、运动训练
5	体育赛事与管理	社会体育、健身指导与管理	社会体育指导与管理、休闲体育

六、培养目标与培养规格

（一）培养目标

本专业培养德、智、体、美、劳全面发展，掌握扎实的科学文化基础和运动训练基本理论与方法、竞赛活动组织与裁判等知识，具备一定的专项运动能力、竞赛活动组织等能力，具有勇于拼搏的体育精神和信息素养，能够从事辅助制订及实施训练计划、协助指导专项训练、竞赛活动的组织与实施及体育赛事执裁等工作的技术技能人才。立足百色革命老区及左右江流域，服务广西现代体育产业高质量发展和乡村振兴战略。

（二）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：

1.素质要求

（1）坚定拥护中国共产党领导和中国特色社会主义制度，以习近平新时代

中国特色社会主义思想为指导，践行社会主义核心价值观，具有坚定的理想信念、深厚的爱国情感和中华民族自豪感；

（2）掌握与本专业对应职业活动相关的国家法律、行业规定，掌握环境保护、安全防护、质量管理等相关知识与技能，了解相关行业文化，具有爱岗敬业的职业精神，遵守职业道德准则和行为规范，具有良好的体育道德和规则意识，具备社会责任感和担当精神；

（3）尊重生命，具有从事体育运动的安全意识；

（4）具有吃苦耐劳、顽强拼搏、坚韧不拔、勇于超越的意志品质和奋勇争先、团结协作、爱国奉献的体育精神；

2.知识要求

（1）掌握必备的思想政治理论、科学文化基础知识和中华优秀传统文化知识；

（2）掌握支撑本专业学习和可持续发展必备的语文、数学、英语、信息技术等文化基础知识，具有良好的人文素养与科学素养，具备职业生涯规划能力；

（3）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；

（4）掌握运动训练、运动心理、体能训练、运动损伤与防护、竞赛组织与管理方面的专业基础理论知识；

（5）掌握体育运动的专业知识，具备球类运动专业知识与技术。

（6）掌握体育竞赛的组织及裁判法。

3.能力要求

（1）掌握专项运动技术技能，具有一定的专项运动能力与竞赛能力；

（2）掌握体能训练技术技能，具有指导准备活动、整理活动、体能训练的能力；

（3）掌握常见运动损伤、疾病的预防、急救和处理技术技能，具有应对运

动训练与竞赛中运动损伤的防治能力；

（4）掌握运动训练、竞赛指导、运动心理辅导技术技能，具有专项运动训练指导、竞赛指导与心理辅导能力；

（5）掌握竞赛组织、临场执裁技术技能，具有体育赛事组织与管理能力；

（6）掌握信息技术基础知识，具有适应本行业数字化和智能化发展需求的数字技能；

（7）具有探究学习、终身学习和可持续发展能力，具有整合知识和综合运用知识分析问题和解决问题的能力；

（8）掌握身体运动的基本知识和至少 1 项体育运动技能，达到国家大学生体质健康测试合格标准，养成良好的运动习惯、卫生习惯和行为习惯；具备一定的心理调适能力；

（9）掌握必备的美育知识，具有一定的文化修养、审美能力，形成至少 1 项艺术特长或爱好；

（10）树立正确的劳动观，尊重劳动，热爱劳动，具备与本专业职业发展相适应的劳动素养，

弘扬劳模精神、劳动精神、工匠精神，弘扬劳动光荣、技能宝贵、创造伟大的时代风尚。

七、课程设置及要求

主要包括公共基础课程和专业课程。

（一）公共基础课程

按照国家有关规定开齐开足公共基础课程。

应将思想政治理论、军事理论与军训、心理健康教育、劳动教育等列为公共基础必修课程。将马克思主义理论类课程、党史国史、中华优秀传统文化、语文、外语、国家安全教育、信息技术、艺术、职业发展与就业指导、创新创业教育、

美育等列为必修课程或限定选修课程。

学校根据实际情况可开设具有地方特色的校本课程。

（二）专业课程

一般包括专业基础课程、专业核心课程和专业拓展课程。专业基础课程是需要前置学习的基础性理论知识和技能构成的课程，是为专业核心课程提供理论和技能支撑的基础课程；专业核心课程是根据岗位工作内容、典型工作任务设置的课程，是培养核心职业能力的主干课程；专业拓展课程是根据学生发展需求横向拓展和纵向深化的课程，是提升综合职业能力的延展课程。

学校应结合区域/行业实际、办学定位和人才培养需要自主确定课程，进行模块化课程设计，依托体现新方法、新技术、新工艺、新标准的真实生产项目和典型工作任务等，开展项目式、情境式教学，结合人工智能等技术实施课程教学的数字化转型。有条件的专业，可结合教学实际探索创新课程体系。

（三）专业基础课程

主要包括：体育概论、运动解剖基础、运动生理基础、运动营养、田径、基本体操与技巧等领域的内容。

（四）专业核心课程

主要包括：运动训练理论与方法、体育运动心理理论与运用、运动项目专项训练、体能

训练、运动损伤与防护、体育赛事组织与管理等领域的内容，具体课程由学校根据实际情况，按国家有关要求自主设置。

运动项目专项训练可根据区域体育产业发展和学生需求开设。

（五）专业拓展课程

主要包括：武术、轮滑、健美操、运动选材、体质测量与评价、体育教材教法、体育市场营销、体育法律法规、儿童心理学、体育礼仪等领域的内容。

公共基础课		必修：思想政治、语文、数学、外语、体育与健康、历史、艺术、信息技术、物理、化学 限定选修：国家安全教育、中华民族共同体概论、党史国史、中华优秀传统文化、职业素养等
专业（技能）必修课	专业基础课程	体育概论、运动解剖基础、运动生理基础、运动营养、田径、基本体操与技巧等领域的内容。
	专业核心课程	运动训练理论与方法、体育运动心理理论与运用、运动项目专项训练、体能训练、运动损伤与防护、体育赛事组织与管理等领域的内容
专业拓展课程		武术、轮滑、健美操、运动选材、体质测量与评价、体育教材教法、体育市场营销、体育法律法规、儿童心理学、体育礼仪等领域的内容。
综合实训课		入学教育（1周）、社会实践（2周）、认识实习（2周）、就业创业教育（1周）、岗位实习（校外不超过3个月）、毕业教育（1周）
素质教育课		军事训练（60学时/7—14天）、安全教育（20学时）、劳动教育（专题20学时+劳动周20学时）

具体学时分配如下：

序号	类别	学时数	比例（%）
1	公共基础课	1430	40.74
	专业技能课	1320	37.60
	综合实训课程	600	17.10
	素质教育课	160	4.56
	小计	**3510**	**100**
2	理论学时	1650	47
	实践学时	1780	53
	小计	**3510**	**100**
3	选修课	400	11.40
	必修课	3110	88.60
	小计	**3510**	**100**

（一）公共基础课程

公共基础课程分为必修课程、限定选修课程。学时为1430，占总学时的40.74%。每学时按40—45分钟计。

（1）必修课

根据学生全面发展的需要设置，所有学生必须全部修习。包括思想政治、语

文、数学、英语、体育与健康、历史、艺术、信息技术、物理、化学为本专业的必修公共基础课程，主要教学内容及参考学时详见下表。

序号	课程名称	主要教学内容及要求	参考学时
1	思想政治	**1.中国特色社会主义（40 学时）**以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，阐释中国特色社会主义的开创与发展，明确中国特色社会主义进入新时代的历史方位，阐明中国特色社会主义建设“五位一体”总体布局的基本内容，引导学生树立对马克思主义的信仰、对中国特色社会主义的信念、对中华民族伟大复兴中国梦的信心，坚定中国特色社会主义道路自信、理论自信、制度自信、文化自信，把爱国情、强国志、报国行自觉融入坚持和发展中国特色社会主义事业、建设社会主义现代化强国、实现中华民族伟大复兴的奋斗之中。 **2.心理健康与职业生涯（40 学时）**基于社会发展对中职学生心理素质、职业生涯发展提出的新要求以及心理和谐、职业成才的培养目标，阐释心理健康知识，引导学生树立心理健康意识，掌握心理调适和职业生涯规划的方法，帮助学生正确处理生活、学习、成长和求职就业中遇到的问题，培育自立自强、敬业乐群的心理品质和自尊自信、理性平和、积极向上的良好心态，根据社会发展需要和学生心理特点进行职业生涯指导，为职业生涯发展奠定基础。 **3.哲学与人生（40 学时）**阐明马克思主义哲学是科学的世界观和方法论，讲述辩证唯物主义和历史唯物主义基本观点及其对人生成长的意义；阐述社会生活及个人成长中进行正确价值判断和行为选择的意义；引导学生弘扬和践行社会主义核心价值观，为学生成长奠定正确的世界观、人生观和价值观基础。 **4.职业道德与法治（40 学时）**着眼于提高中职学生的职业道德素质和法治素养，对学生进行职业道德和法治教育。帮助学生理解全面依法治国的总目标和基本要求，了解职业道德和法律规范，增强职业道德和法治意识，养成爱岗敬业、依法办事的思维方式和行为习惯。 **5.习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本（20 学时）**系统阐释了习近平新时代中国特色社会主义思想的立论基础、时代背景、主题主线与理论贡献，涵盖了“八个明确”“十四个坚持”等核心内容。读本紧扣新时代坚持和发展中国特色社会主义的根本立场、总体布局与战略安排等重大命题，旨在引	180

序号	课程名称	主要教学内容及要求	参考学时
		导学生深刻把握其科学体系、精神实质与实践要求，增强政治认同，坚定“四个自信”	
2	语文	1.语言理解与运用语言理解与运用是指学生在语文学习中，通过丰富的言语实践，逐步掌握祖国语言文字特点及其运用规律，形成个体的言语经验，在具体的生活、学习、工作等语言运用情境中，正确理解与运用祖国语言文字，进行有效的交流与沟通 2.思维发展与提升思维发展与提升是指学生在语文学习中，通过语言运用，发展直觉思维、形象思维、逻辑思维、辩证思维和创造思维，运用多种思维方式丰富自己对作品的感受和理解，比较、分析、归纳和概括基本的语言现象，准确传递信息、论述观点、表明态度，提升思维的深刻性、敏捷性、灵活性、批判性和创造性等品质。 3.审美发现与鉴赏审美发现与鉴赏是指学生在语文学习中，通过阅读优秀作品，品味语言艺术，发现美，体验美，欣赏美，崇尚真善美，摒弃假恶丑，抵制庸俗、低俗、媚俗的语言文化，提高语言文化鉴别能力，形成正确的审美意识、健康向上的审美情趣与鉴赏品位，提升审美境界，在生活、工作情境中运用口语和书面语表现美，创造美。 4.文化传承与参与文化传承与参与是指学生在语文学习中，立足中华优秀传统文化，初步具有对中华文化的理解和吸收、传承和发展的能力，继承和弘扬中华优秀传统文化、革命文化、社会主义先进文化，吸收人类文化知识积累和创新成果，并在学习和工作中拓宽产业文化视野，培育劳动精神，弘扬劳模精神、工匠精神，增强文化自觉和文化自信。语文学科核心素养的4个方面是一个整体，语言理解与运用是语文学科核心素养的基础，思维、审美、文化等方面的发展都建立在语言理解与运用的基础之上，并在学生个体言语经验发展过程中得以实现。 5.职教高考专题训练模块，针对广西高等职业教育招生考试大纲要求，结合题库开展专题训练、解析。	200
3	数学	1.基础模块 基础模块的内容包括四部分，分别是基础知识（集合、不等式）、函数（函数、指数函数与对数函数、三角函数）、几何与代数（直线与圆的方程、简单几何体）和概率与统计（概率与统计初步）。 2.拓展模块一 拓展模块一的内容包括四部分，分别是基础知识（充要条件）、函数（三角计算、数列）、几何与代数（平	160

序号	课程名称	主要教学内容及要求	参考学时
		面向量、圆锥曲线、立体几何、复数）和概率与统计（排列组合、随机变量及其分布、统计）。 3.拓展模块二 拓展模块二的内容包括七个专题：数学文化专题、数学建模专题、数学工具专题、规划与评估专题、数学与信息技术专题、数学与财经商贸专题、数学与加工制造专题。另外，还有若干个数学案例：数学与艺术、数学与体育、数学与军事、数学与天文、数学与投资等。 4.职教高考专题训练模块，针对广西高等职业教育招生考试大纲要求，结合题库开展专题训练、解析。	
4	英语	1.基础模块 基础模块教学内容由主题、语篇类型、语言知识、文化知识、语言技能、语言策略六部分构成。 2.设计和开展职业场景中的语言实践活动，帮助学生运用恰当的学习策略，理解职场中不同类型语篇所传递的信息，了解中西方语言用词、结构和篇章逻辑的不同；在对主题意义探究的活动中，整合语言知识学习、语言技能发展、思维能力培养和学习策略运用，就与职业相关的话题进行有效交流，提升职场语言沟通能力；帮助学生了解中外企业文化，增强职业意识，促进其未来职业发展。 3.职教高考专题训练模块，针对广西高等职业教育招生考试大纲要求，结合题库开展专题训练、解析。	160
5	体育与健康	1.基础模块：以体育人，增强学生体质。通过学习本课程，学生能够喜爱并积极参与体育运动，享受体育运动的乐趣；学会锻炼身体的科学方法，掌握 1~2 项体育运动技能，提升体育运动能力，提高职业体能水平：树立健康观念，掌握健康知识和与职业相关的健康安全知识，形成健康文明的生活方式：遵守体育道德规范和行为准则，发扬体育精神，塑造良好的体育品格，增强责任意识、规则意识和团队意识。帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志，使学生在运动能力、健康行为和体育精神三个方面获得全面发展。 2.拓展模块：结合学校国家级足球特色学校，参与足球活动，掌握足球理论及基本足球运动技巧。	200
6	信息技术（含人工智能通	1. **信息技术（120 学时）**课程通过多样化的教学形式，帮助学生认识信息技术对当今人类生产、生活的重要作用，理解信息技术、信息社会等概念和信息社会特征与规范，掌握信息技术设备与系统操作、网络应用、图文编辑、数据处理、程序设计、数字媒体技术应用、	160

序号	课程名称	主要教学内容及要求	参考学时
	识课）	信息安全和人工智能等相关知识与技能，综合应用信息技术解决生产、生活和学习情境中各种问题；在数字化学习与创新过程中培养独立思考和主动探究能力，不断强化认知、合作、创新能力，为职业能力的提升奠定基础。 **2.人工智能通识课（40 学时）**人工智能基础认知（发展历程、核心技术）、AIGC 工具应用（文本/图像/音视频生成）、AI 赋能专业场景实践，以及伦理安全与责任教育，旨在培养学生理解 AI 原理、掌握工具应用并树立正确科技价值观。	
7	历史	1.了解唯物史观的基本观点和方法，包括生产力和生产关系之间的辩证关系、经济基础和上层建筑之间的相互作用、人民群众在社会发展中的重要作用、人类社会形态经历了从低级到高级的发展过程等，初步形成正确的历史观；能够将唯物史观运用于历史的学习与探究中，并将唯物史观作为认识和解决现实问题的指导思想。 2.知道特定的史事是与特定的时间和空间相联系的；知道划分历史时间与空间的多种方式；能够在不同的时空框架下理解历史的变化与延续、统一与多样、局部与整体；在认识现实社会或职业问题时，能够将认识的对象置于具体的时空条件下进行考察。 3.知道史料是通向历史认识的桥梁；了解史料的多种类型；能够尝试搜集、整理、运用可信的史料作为历史论述的证据；能够以实证精神对待现实问题。 4.能够依据史实与史料对史事表达自己的看法；能够对同一史事的不同解释加以评析； 学会从历史表象中发现问题，对史事之间的内在联系作出解释；能够全面客观地评价历史人物；能够实事求是地认识和评判现实社会与职业发展中的问题。 5.树立正确的国家观，增强对祖国的认同感；能够认识中华民族多元一体的历史发展 程，形成对中华民族的认同和正确的民族观，增强民族团结意识，铸牢中华民族共同体意识；了解并认同中华优秀传统文化、革命文化、社会主义先进文化，引导学生传承民族气节、崇尚英雄气概，认识中华文明的历史价值和现实意义；拥护中国共产党领导，认同社会主义核心价值观，树立中国特色社会主义道路自信、理论自信、制度自信、文化自信； 了解世界历史发展的基本进程，理解和尊重世界各国、各民族的文化传统，树立正确的文化观，形成开阔的国际视野和人类命运共同体的意识；能够确立积	80

		极进取的人生态度，树立劳动光荣的观念，养成爱岗敬业、诚信公道、精益求精、协作创新等良好的职业精神，树立正确的世界观、人生观、价值观	
8	艺术	1.通过课程学习，参与艺术实践活动，掌握必备的艺术知识和表现技能。运用观赏、体验、联系、比较、讨论等方法，感受艺术作品的形象及情感表现，识别不同艺术的表现特征和风格特点，体会不同地域、不同时代艺术的风采。 2.结合艺术情境，依据艺术原理和其他知识对艺术作品和现实中的审美对象进行描述、分析、解释和判断，丰富审美经验，增强审美理解，提高审美判断能力，陶冶道德情操，塑造美好心灵，形成健康的审美情趣。 3.根据一个主题或一项任务，运用特定媒介、材料和艺术表现手段或方法进行创意表达，尝试解决学习、工作和生活中的问题，美化生活，具有创新意识与表现能力。 4.从文化的角度分析和理解作品，认识文化与艺术的关系。了解中国文化的源远流长和博大精深，热爱中华优秀文化，增进文化认同，坚定文化自信，尊重人类文化的多样性。	40
9	化学	1.基础模块 掌握原子结构与化学键、化学反应及其规律、溶液与水溶液中的离子反应、常见无机物及其应用、简单有机化合物及其应用、常见生物分子及合成高分子化合物六个主题组成。 2.扩展模块 掌握缓冲溶液、胶体和渗透压，滴定分析法，脂类和纤维素，杂环化合物、生物碱和核酸四个专题组成。	80
10	物理	1.基础模块 掌握运动和力、功和能、热现象及能量守恒、直流电及其应用、电与磁及其应用、光现象及其应用、核能及其应用七个主题。 2.扩展模块 掌握机械建筑类由运动和力，机械振动与机械波，固体、液体和气体的性质及其应用三个专题；电工电子类由运动和力、静电场的应用、磁场的应用、电磁波四个专题；化工农医类由液体、气体的性质及其应用，声波及其应用，电学知识及其应用，光学知识及其应用四个专题	90

（2）素质教育课

素质教育课分必修和限定选修两个部分，必修共 120 学时，限定选修素质课

学生需选定不低于 40 学时学习，合计共 160 学时，占总学时的 4.56%。

序号	课程名称	主要教学内容及要求	参考学时
1	劳动教育	以日常生活劳动、生产劳动和服务性劳动为主要内容开展劳动教育。结合产业新业态、劳动新形态，注重选择新型服务性劳动的内容。中等职业学校重点结合专业人才培养，增强学生职业荣誉感，推动态度。	40
2	安全教育	掌握必要的安全基本知识和基本技能，培养学生“珍爱生命，安全第一”的意识，树立起正确的安全防卫心理，增强安全防卫意识，能够运用相关技能保护自己和他人。	20
3	军事训练	1.国防知识与观念：课程首先会介绍国防的基本知识，包括国防的定义、目的、任务等，帮助学生树立正确的国防观念，增强国家安全意识。 2.军事技能训练：通过队列训练、射击训练、军体运动、战术训练等实践课程，提高学生的身体素质和军事技能水平，培养学生的组织纪律性和团队合作精神。 3.军营生活体验：模拟军营生活，包括内务整理、作息时间、军人礼仪等，让学生体验军队的严格管理和规范生活，培养吃苦耐劳、艰苦奋斗的精神。 4.军事理论知识：学习军事理论，包括军事思想、军事历史、军事科技等，帮助学生了解军事领域的最新动态和发展趋势。	60
4	国家安全教育（限定选修）	涵盖国家安全各重点领域（政治、国土、军事、经济、文化、社会、科技、网络、生态等），阐释总体国家安全观的科学内涵与核心要义，引导学生理解国家安全的系统性、时代性与人民性，增强国家安全意识与责任担当，掌握维护国家安全的基本知识与实践能力，自觉履行维护国家安全义务。	20
5	中华民族共同体概论（限定选修）	系统阐释中华民族多元一体格局的形成发展，讲述各民族交往交流交融的历史进程，解读铸牢中华民族共同体意识的深刻内涵与战略意义，引导学生树立正确的国家观、民族观、历史观，增强对中华民族共同体的认同感与归属感，自觉维护民族团结。	20
6	党史学习教育（限定选修）	系统讲述中国共产党从成立到发展壮大的百年奋斗历程，涵盖新民主主义革命、社会主义革命和建设、改革开放和社会主义现代化建设、中国特色社会主义新时代四个历史时期，阐释党的初心使命、重大成就与历史经验，引导学生知史爱党、知史爱国。	20
7	中华优秀传统文化（限定选修）	系统讲授中华优秀传统文化的核心理念、传统美德与人文精神，涵盖经典文献、传统艺术、科技发明、民俗节庆等内容，阐释其历史渊源与当代价值，引导学生理解中华文化的源远流长与博大精深，增强文化自信，自觉传承弘扬中华优秀传统文化。	20

序号	课程名称	主要教学内容及要求	参考学时
8	职业发展与就业指导（限定选修）	涵盖职业生涯规划基本理论、自我认知与职业探索、职业素养与求职技能（简历撰写、面试技巧、职场礼仪）、就业政策与法律法规、创新创业意识培养等内容，引导学生树立正确择业观，提升就业竞争力和职业生涯发展能力。	20

（二）专业（技能）课

专业课（技能）课分为专业基础课、专业核心课、专业选修课，学时为 1320，占总学时的 37.60%。

综合实训课学时为 600，占总学时的 17.10%。

每学时按 40—45 分钟计。其中实训实习学时为 658，占专业（技能）课总学时的 67.60%。

1.专业基础课

序号	课程名称	主要教学内容及要求	参考学时
1	运动解剖基础	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。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。	160
2	运动生理基础	运动生理基础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。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。	160
3	田径	了解田径运动国内外重大田径赛事与正式比赛项目；掌握田径运动的概念、分类与功能；掌握跑类、跳跃类和投掷类项目的技术动作要领与联系方法，并能在体育锻炼的实践中应用。	160
4	基础体操	体操是运动训练专业基础课程之一，对完成培养目标，有着极其重要的意义。本课程主要学习基本体操	160

		和器械体操，包括队列队形、徒手体操、轻器械体操、实用性体操、技巧、单杠、双杠、高低杠、平衡木和跳跃等内容；掌握器械体操健身方法；介绍基本体操、竞技体操比赛的组织、编排和裁判法等。本课程强调基本理论知识、基本动作、基本技能和基本体操的教学，注重学生实践能力、创新能力、审美能力及欣赏能力，并突出学生教学能力和自学能力的培养。该课程是重点向学生传授体操运动理论与实践知识、全面提高学生体操运动水平与体操教学、科学研究、竞赛组织、欣赏及裁判工作综合能力的一门课程。通过体操教学使学生具有合格中等学校体育教师所必备的体操教学能力和组织能力，并具有运用体操手段在全民健身中指导进行终身体育锻炼的能力。	

2. 专业核心课

序号	课程名称	主要教学内容及要求	参考学时
1	运动训练基础	主要教学内容： 1. 运动训练理论基础 讲解运动训练的概念、目的和意义，让你了解运动训练在提高身体素质和竞技水平中的重要作用。 介绍运动训练的基本原则，如循序渐进原则、个性化原则、全面发展原则等，为你制定科学的训练计划提供指导。 阐述运动训练的方法和手段，包括重复训练法、间歇训练法、持续训练法等，以及力量训练、耐力训练、速度训练等不同类型的训练方法。 2. 身体素质训练 力量素质训练：教授各种力量训练的动作和方法，如杠铃深蹲、卧推、硬拉等，以及如何根据不同的训练目标和身体状况选择合适的力量训练计划。 耐力素质训练：讲解有氧耐力和无氧耐力的训练方法，如长跑、游泳、间歇跑等，以及如何提高心肺功能和耐力水平。 速度素质训练：介绍提高速度的训练手段，如短跑、冲刺跑、反应速度训练等，以及如何发展爆发力和动作速度。 柔韧性素质训练：指导你进行各种伸展和柔韧性练习，如瑜伽、普拉提等，以提高关节活动度和身体的柔韧性。 要求： 1. 理论与实践相结合 在教学过程中，要注重理论知识的传授，同时也要加	40

		强实践操作。 2.个性化教学 根据你的实际情况，调整教学内容和方法，以满足你的不同需求。 3.注重安全 在教学过程中，要强调安全意识。 4.培养自主学习能力 引导你主动学习和探索运动训练的知识和方法，培养你的自主学习能力。 5.考核与评价 建立科学的考核与评价体系，对你的学习成果进行客观评价。	
2	运动心理基础	**主要教学内容：** 介绍运动心理学的基本概念，让学生了解心理因素在运动中的重要性。其次，讲解运动员的心理特征，如动机、自信心、意志力等，以及如何培养这些品质。再者，教授心理训练的方法，如放松训练、自我暗示、注意力集中训练等，帮助学生提高比赛中的心理调适能力。还会涉及运动中的团队心理，培养学生的团队合作精神和沟通能力。通过案例分析，让学生更好地理解运动心理在实际中的应用。 要求： 理论教学方面，教师要以清晰易懂的方式讲解运动心理学的基本概念、理论和方法。通过生动的案例分析，帮助学生理解心理因素对运动表现的影响，如压力应对、自信心培养、动机激发等。同时，引导学生将理论知识与实际运动场景相结合，提高分析问题和解决问题的能力。 实践教学上，组织学生进行心理训练活动，如放松训练、冥想、注意力训练等，让学生亲身体验心理训练的效果。鼓励学生在日常运动训练中运用所学心理技巧，提升运动表现。	80
3	基础体能	**主要教学内容：** 力量训练方面，包括上肢力量训练如俯卧撑、哑铃推举等，下肢力量训练如深蹲、提踵等。教导学生掌握正确的动作技巧，理解不同力量训练对身体的作用。同时，培养学生根据自身情况制定合理力量训练计划的能力。 耐力训练涵盖长跑、游泳等有氧运动，让学生明白耐力提升对身体健康和运动表现的重要性。学会控制运动强度和节奏，逐步提高耐力水平。 速度训练包含短距离冲刺跑、反应速度训练等。通过专门的训练方法，提高学生的动作速度和反应能力。 柔韧性训练也是重要内容，如瑜伽体式、各种伸展	80

		动作。帮助学生提高关节活动度，预防运动损伤。 **要求：** 要深入讲解基础体能的重要性，应注重理论与实践相结合。详细介绍各种体能训练方法的原理和科学依据，同时带领学生进行实际的训练操作。规范学生的训练动作，及时纠正错误，确保训练的有效性和安全性。根据学生的个体差异，制定个性化的训练计划。考虑不同学生的体能基础、身体状况和兴趣爱好，有针对性地调整训练强度和内容。鼓励学生积极参与，逐步提高力量、耐力、速度和柔韧性等各项体能指标。 此外，培养学生的自主训练意识和坚持锻炼的习惯至关重要。引导学生学会制定自己的训练计划，掌握正确的训练方法和自我评估手段，以便在课后也能持续进行体能训练。同时，强调安全意识，让学生了解运动损伤的预防和处理方法，确保训练过程安全可靠。	
4	运动损伤与防护	主要教学内容： 第一，介绍运动损伤的基本概念、类型及常见的损伤部位。让学生了解扭伤、拉伤、挫伤等不同损伤的特点。讲解运动损伤发生的原因，包括准备活动不充分、技术动作错误、过度训练等。 第二，教授运动损伤的预防方法。如合理安排训练计划，避免过度疲劳；做好充分的热身和放松活动；掌握正确的技术动作等。同时，教导学生如何选择合适的运动装备，以减少损伤风险。 第三，学习运动损伤的现场处理。包括如何进行紧急止血、包扎、固定等。对于常见的运动损伤，如肌肉拉伤、关节扭伤等，教授正确的处理步骤和康复方法。 要求： 理论教学方面，教师要系统地讲解运动损伤的类型、成因、预防措施及处理方法。让学生深入理解不同运动项目中常见损伤的特点，如篮球易出现的脚踝扭伤、足球的肌肉拉伤等。通过图片、视频等多种方式，使抽象的知识更加直观，便于学生掌握。 实践教学中，要组织学生进行模拟损伤处理。如针对扭伤、擦伤等进行包扎、固定等操作练习，提高学生的实际应对能力。同时，安排学生在运动训练中观察和分析潜在的损伤风险，培养他们的风险意识。	40
5	体育赛事组织与管理	**主要教学内容：** 介绍体育赛事的基本概念和类型，让学生了解不同规模和性质的体育赛事特点。讲解体育赛事组织的基本框架，包括赛事策划、筹备、实施和总结等环节。 **要求：**	40

		理论教学上，要让学生全面掌握体育赛事的基本概念、类型和发展趋势。详细讲解赛事策划的流程，包括确定赛事目标、选择赛事项目、规划赛事场地等。同时，教授学生赛事组织的各个环节，如运动员报名、资格审查、赛程安排等。还要介绍赛事营销与推广的方法，以及赛事风险管理的重要性。 实践教学中，组织学生参与实际赛事的组织工作，从小型校内赛事开始，逐步提高难度。让学生在实践中学会团队协作，提高沟通能力和问题解决能力。	
6	专项运动训练	**主要内容：** 根据不同的专项运动项目，深入讲解该项目的基本技术动作，确保学生掌握正确的动作要领和规范。其次，进行专项体能训练。针对各个项目的特点，设计力量、速度、耐力、柔韧性等方面的训练内容。 **要求：** 技术教学方面 要确保学生扎实掌握专项运动的基本技术动作，通过反复示范、分解教学和个别指导，让学生的技术动作规范、准确。同时，注重技术动作的细节和连贯性，培养学生在不同情境下灵活运用技术的能力。 体能训练方面 根据专项运动的特点和需求，制定科学合理的体能训练计划。包括力量、速度、耐力、柔韧性等方面的训练，逐步提高学生的体能水平。同时，要关注学生的身体状况，避免过度训练导致受伤。 战术教学方面 深入讲解专项运动的比赛战术，通过战术分析、模拟比赛等方式，让学生理解战术的重要性和运用方法。培养学生的团队协作精神和战术执行能力，提高比赛的竞技水平。 心理训练方面 注重学生的心理建设，培养学生的自信心、专注力、抗压能力等心理素质。通过心理辅导、比赛模拟等方式，让学生学会在比赛中调整心态，发挥出最佳水平。	80

3.专业选修课

序号	课程名称	主要教学内容和要求	参考学时
	心理学基础	教学中，主要教学内容包括认识运动心理学的基本概念和范畴，让学生理解心理因素在运动训练及比赛中的重要作用。讲解运动员常见的心理特征，如自信心、意志力、动机等，以及这些特征如何影响运动表现。教授心理训练的方法，如放松训练、自我暗示、注意	80

1		力集中训练等，帮助学生提升心理素质。 教学要求方面，教师需通过生动的案例和实际训练场景，让抽象的心理学知识变得具体可感。引导学生将心理学知识运用到日常训练中，提高训练效果和比赛成绩。注重培养学生的自我认知和情绪管理能力，使他们能够在面对压力和挫折时保持良好的心态。同时，鼓励学生积极参与课堂讨论和实践活动，提升自主学习和解决问题的能力，为未来的运动生涯奠定坚实的心理基础。	
2	教育学基础	教学中，主要教学内容涵盖教育基本理论在运动训练领域的应用。包括了解教育的本质与目的，认识到运动训练中的教育不仅是提升运动技能，更是培养全面发展的人。讲解运动训练中的教学方法，如示范法、讲解法、练习法等，让学生掌握如何有效地传授运动知识和技能。同时，探讨教育中的评价与反馈机制，学会对训练效果进行科学评估。 教学要求上，教师要以实际运动训练场景为依托，使理论知识生动易懂。引导学生树立正确的教育观念，明白教育在运动训练中的重要性。鼓励学生积极参与教学实践，如模拟教学、小组讨论等，提高教学能力。注重培养学生的创新思维和解决问题的能力，使其能够根据不同学员特点制定个性化训练方案，为未来从事运动训练教育工作做好准备。	80
3	民族体育	教学内容包括介绍各民族传统体育项目，如蒙古族的摔跤、藏族的押加、壮族的抛绣球等。讲解这些项目的历史渊源、文化内涵和运动规则。进行技术动作教学，从基本的动作要领到复杂的竞技技巧逐步深入。同时开展体能训练，以适应民族体育项目的特殊需求。 教学要求方面，教师要注重文化传承，让学生了解民族体育背后的民族文化价值。规范技术动作教学，确保学生安全有效地参与运动。组织丰富多彩的实践活动，如校内民族体育比赛等，提高学生的参与度和竞技水平。培养学生的团队合作精神和竞争意识，鼓励学生积极创新，探索民族体育与现代体育的融合发展，为民族体育的传承与发展注入新活力。	80

4.综合实训课

综合实训课分为认知实习和岗位实习两部分。其中岗位实习课程按每周 30 学时，20 周计算，共 600 学时，具体内容及要求如下：

①认知实习：安排在第一、二学期进行，每学期 1 周，对学生进行专业技

能强化训练，培养学生综合实践能力，加强对畜禽生产技术专业岗位认知的学习，认识和熟悉工作岗位，为毕业实习和以后的就业打下坚实的基础。

②岗位实习：安排在第六学期进行，每学期 20 周，共 600 学时。第六学期岗位实习是订单班学生理论与实践相结合、检验并提高专业能力的压舱石阶段。

③实习管理：学校应与对口实习企事业单位签订合作办学协议，建立长期稳定的合作关系，共同制定完善岗位实习计划与大纲，保证 20 周的毕业岗位实习。同时，学校建立严格的监督检查制度，定期走访实习单位，检查《实习大纲》和《实习计划》的执行情况，并随机检查实习操作质量、出勤情况，及时反馈和处理实习中存在的问题。

八、教学进程总体安排表

（一）基本要求

每学年为 52 周，其中教学时间 42 周（含入学教育与军训、社会实践、劳动、复习考试等），累计假期 10 周。周学时平均为 31 学时；三年总学时数约 3510 学时。

公共基础课程总学时为 1430 学时，占总学时的 40.74%，专业（技能）课（含综合实训课程）总学时为 1920 学时，占总学时的 54.70%。素质教育课学时为 160 学时，占总学时的 4.56%。必修课共 3110 学时，占总学时 88.60%；选修课共 400 学时，占总学时 11.40%。

（二）教学进度计划表

课程进度安排表

课程性质	课程名称	总学时	学期数	理论学时	实践学时	各学期周数、学时分配（每 20学时 1 个学分）						学分
						第一学期	第二学期	第三学期	第四学期	第五学期	第六学期	
公共基础课	语文	200	5	200	0	2	2	2	2	2		11
	数学	200	5	200	0	2	2	2	2	2		8
	英语	200	5	200	0	2	2	2	2	2		8

课程进度安排表

课程性质	课程名称	总学时	学期数	理论学时	实践学时	各学期周数、学时分配（每20学时1个学分）						学分
						第一学期	第二学期	第三学期	第四学期	第五学期	第六学期	
	体育	200	5	20	180	2	2	2	2	2		8
	历史	80	2	80	0	2	2					4
	音乐欣赏	20	1	10	10			1				1
	美术欣赏	20	1	10	10				1			1
	信息技术	160	4	40	120	2	2	2	2			8
	中国特色社会主义	40	1	40	0	2						2
	心理健康与职业生涯规划	40	1	40	0		2					2
	哲学与人生	40	1	40	0			2				2
	职业道德与法律	40	1	40	0				2			2
	习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本	20	1	20	0					2		1
	物理	90	3	50	40			1.5	1	2		4.5
	化学	80	2	40	40				2	2		4
	小计	**1430**	**—**	**1030**	**400**	**14**	**14**	**14.5**	**16**	**14**	**0**	**66.5**
专业基础课	运动解剖基础	160	2	54	106	4	4					8
	运动生理基础	160	2	54	106	4	4					8
	田径	160	2	54	106	4	4					8
	基础体操	120	5	60	60	2	2	2	2	2		6
	小计	**600**	**—**	**222**	**378**	**14**	**14**	**2**	**2**	**2**	**0**	**30**
专业核心课	运动训练基础	40	1	20	20		2					2
	运动心理基础	80	1	40	40			4				4
	基础体能	80	2	40	40			2	2			4
	体育赛事组织与管理	80	2	40	40			2	2			4
	专项运动	80	1	40	40					4		4

课程进度安排表												
课程性质	课程名称	总学时	学期数	理论学时	实践学时	各学期周数、学时分配（每 20学时 1个学分）						学分
						第一学期	第二学期	第三学期	第四学期	第五学期	第六学期	
	训练											
	小计	**360**		**180**	**180**	**0**	**2**	**8**	**4**	**4**	**0**	**18**
专业选修课	心理学基础	120	2	30	50				2	3		10
	教育学基础	120	3	30	50			4	2	3		10
	民族体育	120	1	40	40					4		4
	小计	**360**	**—**	**140**	**140**	**0**	**0**	**4**	**8**	**10**	**0**	**14**
综合实训课	岗位实习	600	1	0	600						30	30
	小计	**600**	**2**	**0**	**600**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**30**	**30**
素质教育课	劳动教育	40	5	0	40	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0	2
	安全教育	20	5	20	0	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0	1
	军事训练	60	1	18	42	实操部分连续 7天，每天 6个学时；理论部分每周一下午第 5节 1个学时（除去第一周和最后 1周）						3
	国家安全教育	20	1	20	0	限定选修 4选 2（共 40学时），在 1-5学期任意时间选修完成。						1
	中华民族共同体概论	20	1	20	0							1
	党史学习教育	20	1	20	0							1
	中华优秀传统文化	20	1	20	0							1
	职业发展与就业指导	20	1	20	0							1
	小计	**160**	**—**	**78**	**82**	**3**	**1**	**1**	**1**	**1**	**0**	**8**
总计		**3510**		**1650**	**1780**	**31**	**31**	**29.5**	**31**	**31**	**30**	**166.5**

九、实施保障

（一）师资队伍

1.校内专业教学团队师资结构

根据教育部颁布的《中等职业学校教师专业标准》和《中等职业学校设置标准》的有关规定，进行教师队伍建设，合理配置教师资源。专业教师学历职称结

构应合理，至少应配备专业带头人1人，具有相关专业中级以上专业技术职务的专任教师2人，建立“双师型”专业教师团队，其中“双师型”教师应不低于30%；并聘请行业企业的业务骨干和专家担任兼职教师。

序号	类别	任职条件	专业要求
1	专业带头人	1.具备中职教育认知能力、专业发展方向把握能力、课程开发能力、教研教改能力、应用技术研发能力、组织协调能力； 2.能够指导骨干教师完成专业建设方面的工作； 3.具备最新的建设思路，主持专业建设各方面工作； 4.牵引专业核心课程开发和建设； 5.全部具有高级职称； 6.成为行业领军人和专业建设的龙头，能够协调行业企业发展与专业建设关系，促进校企合作顺利进行。	1.具备专业建设新理念、掌握新技术、新工艺的能力； 2.在提高教学教研水平、培养骨干教师、课程开发、人才培养与专业建设等方面具有带头能力； 3.能够指导专业的建设，促进人才培养质量的不断提高。
2	骨干教师	1.具备较强的教科研能力，获得讲师以上教师职称，达到“双师”素质； 2.具备加强专业建设和社会服务能力，促进校企合作； 3.具备加强企业挂职锻炼，提高工程实践经验和生产组织与管理能力； 4.具有核心课程开发与建设能力。 5.具有先进的中职教育理念、教学模式与教学方法改革能力。	1.具有运动训练专业理论和实操经验，能承担专业核心课程教学； 2.具有扎实的专业基础和实践能力； 3.具有较强的教改能力； 4.具有指导学生参加职业技能大赛的能力。
3	“双师型”教师	1.考取中级以上职业技能证书； 2.参与专业建设和社会服务，促进校企合作； 3.参与企业挂职锻炼，提高工程实践经验和生产组织与管理能力。	1.具有运动训练专业理论和实操经验，能承担专业核心课程教学； 2.积极参与课程建设，能配合骨干教师进行教改或课程开发。
4	兼职教师	1.具有良好的职业素质、责任心强； 2.是企业的技术骨干、具有中级以上专业职称、工作经验丰富、专业技能熟练； 3.沟通表达能力强、具备教师基本素质要求。	1.具有运动训练专业理论和实操经验，能承担专业课程及校内外实训教学； 2.熟悉行业规则和操作规范，专业技能强。 3.能够参与校内外实训基地建设。

2.专业教师要求

本专业教师应能实施培养要求中规定的各典型工作任务，并将其转化成课程，组织教学和实施相应的考核评价，实现技能人才培养目标。

专任专业教师应为体育相关专业及相关专业本科及以上学历，具有中等职业学校教师资格证书，具有良好的师德和终身学习能力。能够开展理实一体化教学，具有信息化教学能力和服务经济建设能力，教师业务能力要适应行业企业发展需求，了解企业发展现状，参加企业实践和技术服务。专业带头人应有较高的业务能力，具有高级职称和较高的职业资格，在专业改革发展中起引领作用。

3.实习指导教师

可由优秀的运动员（裁判员等）担任，应拥有大专以上学历，运动员等级证（裁判员证、健康师证、社会体育指导证、二级裁判员等级、营养师、健身教练等）及以上资格证书，5 年以上工作经历，爱岗敬业，口语表达能力较强，具有指导的能力。

（二）教学设施

1.校内实训基地

校内实训基地建设的基本要求是围绕运动训练专业人才培养的核心职业能力的培养进行建设。学校设有标准田径场、羽毛球馆、乒乓球馆、篮球场、排球场、武术馆等，可满足实践教学、校内外实验、实训等的需要。

2.校外实习基地

校外实训基地建设的基本要求是主要围绕学生未来就业领域的企业、单位等进行合作建设，满足专业实践教学和技能训练的要求，满足学生有半年以上到行业、企事业单位顶岗实习的实训条件。本专业校外实训基地主要有桂淞羽毛球馆、百色市体育馆、博朗健身馆等建立学校教学实践基地等实训基地，这些实训基地充分有效地满足本专业学生校外实训、实习，也为本专业教师深入行业、企业挂

职实践及拓展校企合作，深化产学互动提供了切实保障。

（三）教学资源

1.教材选用：严格执行国家和省（区、市）关于教材选用的有关要求，公共基础课程规范选用统编教材，国家规划教材；专业课程优先选用国家规划教材，省级规划教材。根据专业及课程特点建设包括手机移动学习课程、网上公开课程、网络课程、课程学习包、精品课程等多种类型的学习资源。

2.2.图书资料配备：图书资料配置需满足专业师生教学教研需要。

3.3.数字资源配备：建设以运动训练专业核心课程为主体的专业教学资源库，开发微课、动画、视频等数字化教学资源，建设一批精品课程，建立虚拟仿真实训平台和数据素材库，实现全校教师共享教学资源。以适应“互联网+职业教育”新要求，提升教师信息技术应用能力，推进信息技术与教学有机融合。课程开发过程中，注重以知识为基础，以能力为本位，以职业素养为抓手，与企业密切合作，资源开发围绕内容的前瞻性、时效性、实用性，形成文本、图片、视频、音频、微课、PPT、动画等数字教学资源。

（四）教学方法

1.公共基础课

公共基础课要符合教育部有关教育教学的基本要求，按照培养学生基本科学文化素养、服务学生专业学习和终身发展的功能来定位，针对中职学生的特点，公共基础课教学主要采取教师讲授、课堂提问与班级讨论或分组讨论的方法，同时辅以角色扮演等实践方法，并充分利用现代技术，采取多媒体教学方法，以在线教学平台、电子白板、计算机作为教学资源应用于各门基础课。思想政治、语文、数学教学中可以采取提出探究主题、目标，让学生通过图书、互联网查找相关资料，教师给予点拨和归纳的方式，侧重于训练和提高学生的学习能力和素质；数学教学中多给学生留出自主学习和讨论的空间，让学生独立思考、相互讨论、

自主地动手动脑动口参与数学思维活动；体育与健康课程是以体育为手段增进学生健康，在教学中要让学生主动参与，教学手段则以游戏、竞赛为主；公共艺术课程的目的在于培养学生的人文素养，陶冶学生的道德情操，教学中则可以大量采用情境教学来激发学生的个人表现力，让学生自然地进入审美期待和冲动。总之，公共基础课要调动学生学习的积极性，让课堂活起来、学生动起来、效果好起来，为学生综合素质的提高、职业能力的形成和可持续发展奠定基础。

2.专业（技能）课

专业（技能）课实行“理实一体化”教学和研究性教学，突出“以学生为中心”的教学理念，采取基于工作过程的教学模式，强调学生的实施、发现和探索过程，建立符合职业教育课程理念的教学方式、教学组织形式。推广项目教学、情景教学、模块化教学、工作过程导向教学等方式，充分利用信息技术整合优化教学资源，将思政元素融入专业课程教学，探索开展“课前中后融合，思学做评一体”模块化教学模式改革试点。

在教学过程中，专业技能学习贯穿始终，尽早让学生进入工作实践学习，为学生提供体验完整工作的机会，增加学生在学习期间职业体验和职业能力训练。逐步实现从学习者到工作者的角色转换，体现职业技能培养循序渐进、不断提高、螺旋式上升的认知规律，突显理论知识扎实、实践技能过硬的特点。

（五）学习评价

1.考核要求

为满足学生个体发展的需要，在新课程体系下全面实施学分制的学生学业评价，设置不同的专门化方向，引入素质教育，注重学生的认识能力和个性发展，培养学生的职业能力。学生学完必修的专业基础课程，或者参加学校第二课堂开设的技能培训，顺利完成教学实习及顶岗实习，通过考核评价标准，便可取得毕业证书。

文化基础课、专业课补考：毕业前必须将过去考试不及格的科目进行补考。补考及格者作为具备拿毕业证的资格之一。

专业主要技能：在实习单位或校内实训工位上，按国家相关职业资格或技术等级标准要求，进行考核。

4.评价原则

本专业人才培养质量的考核与评价，严格遵循中共中央、国务院印发的《深化新时代教育评价改革总体方案》精神，坚持立德树人根本任务，树立科学成才观念，改进结果评价，强化过程评价，探索增值评价，健全综合评价，充分利用信息技术，提高教育评价的科学性、专业性、客观性。

评价立足运动训练专业培养高素质技术技能人才的定位，遵循以下基本原则：

（1）导向性与发展性相结合。 评价以促进学生全面发展为导向，关注学生的成长进步和个性化发展，注重发挥评价的激励功能。

（2）过程性与终结性相结合。 关注学生学习全过程，将课堂表现、作业完成、项目参与、阶段测试等纳入评价体系，与期末考核共同构成完整评价。

（3）统一性与灵活性相结合。 建立通用的三维评价框架，各课程依据自身特点（理论课、实践课、理实一体课、文化课等）灵活调整评价权重和具体指标。

（4）多元性与可操作性相结合。 评价主体涵盖教师、学生、企业、平台等多元主体，评价方式力求简便易行、可落地实施。

本专业构建“三维一体”的课程评价通用框架，适用于所有课程（含公共基础课程、专业基础课程、专业核心课程、拓展课程及实践环节）。各维度权重为：过程性评价（占 50%—70%）、结果性评价（占 20%—40%）、增值评价（占 5%—15%）。具体权重由各课程标准根据课程性质自行确定

3.各类型课程评价权重参考

各课程在制定课程标准时，可参考下表确定本课程的评价权重：

课程类型	课程示例	过程性评价	结果性评价	增值评价
公共基础课（理论型）	语文、数学、英语、思政、历史	50%—60%	35%—45%	5%—10%
公共基础课（实践型）	体育、信息技术、艺术	60%—70%	20%—30%	5%—10%
专业基础课	运动解剖基础、运动生理基础、田径、基础体操	55%-65%	25%-35%	5%-10%
专业核心课（理实一体）	运动训练基础、运动心理基础、基础体能	60%-70%	20%-30%	5%-10%
专业核心课（实训为主）	体育赛事组织与管理、专项运动训练	65%-75%	15%-25%	5%-10%
拓展模块	专业选修课、方向课程	50%-60%	30%-40%	5%-10%
实践环节	认知实习、跟岗实习、顶岗实习	70%-80%	10%-20%	5%—10%

说明：以上权重为建议范围，各课程在制定课程标准时可根据实际教学需要做适当调整，但需在课程标准中明确说明。

（六）质量管理

1.健全教学运行管理机制

学校以教学为中心，以学生为主体，不断健全教学运行管理机制，重视教学评价。学校专门成立由主管教学的校领导、教学督导组、教务科、专业教研不住人组成的教学督导小组来负责日常教学监督检查，每学期开学初检查每位教师的教学基本文件，包括：教案、授课计划等；督导小组对全校教师定期进行督导听课，检查教师的授课情况，为教师提供教学改进意见；建设系列制度，如学期教学质量考评制度、听课管理制度、教学文件检查制度等，强化教学过程的监控，

确保教学质量的提高。

2.做好实训基地建设与管理

做好校内外实训基地建设与管理，确保校企联系渠道畅通，建立健全的管理制度和提供实践氛围，加强校内外专业实习和顶岗实习管理，加强企业参与教学及教学改革的力度，主动为企业开展职工培训和技术服务，密切校企合作关系，通过工学结合、校企合作、顶岗实习等方式，落实工学交替人才培养模式，实现能力培养与素质教育相结合、虚拟实训与生产性实训相结合、顶岗实习与就业岗位相结合。

3.完善顶岗实训管理

加强顶岗实习的日常管理和考核，将顶岗实习实行课程化管理，采用专业和企业老师共同指导，做到实习有计划、过程有指导、结果有考核。

4.注重对学生的全面评价

以学生的就业能力为标准，从多方面多维度对学生进行综合能力评价。同时引入企业参与学生岗位能力的评价，确保评价真正能够反映学生的知识、能力与素质。

十、毕业要求

（一）毕业基本条件

1.符合国家、自治区教育行政部门中等职业学校学生学籍管理的有关规定具备三年完整学籍。

2.三年在校期间思想品德评价合格，操行评定达到合格以上，身心健康。

3.修满规定的全部课程且成绩合格，超出学校补考次数仍未及格的科目学生可根据学校相关要求进行重修。

（二）毕业能力素养条件

1.完成社会实践和岗位实习≥3个月，提交实习报告并考核合格。

2.通过素质课考试或考核合格。

3.体能测试达到合格。

4.修满本专业人才培养方案规定的 ≥166 学分

5.取得人社部门委托社会化认定的中级以上或教育部门委托第三方社会化认定的初级以上教育与体育类相关职业技能等级证书 1 项以上，如：社会体育指导员（三级）、社会体育指导员（二级）、社会体育指导员（一级）、足球裁判员、排球裁判员、篮球裁判员、健身教练员等。

6.符合学校的其他有关毕业要求。

附录：编制人员信息表

广西百色农业学校

2026 年 8 月

广西百色农业学校

附录：编制人员信息表

一、编制人员基本信息表

序号	姓名	性别	出生年月	学历	学位	职称/职业资格	所在单位	职务/岗位	编制身份	承担编制内容	联系电话
1	梁衷维	男	1994.6	本科	学士	讲师	广西百色农业学校	学校办公室副主任	☑校内专职	主持全面编制工作、培养目标与规格、课程体系设计、教学进程总体安排、汇总统稿	18074762260
2	赵云	男	1983.6	本科	学士	讲师	广西百色农业学校	后勤中心主任	☑校内专职	职业面向分析、课程设置及要求（公共基础课）、师资队伍配置要求	13517565723
3	韦信阅	男	1994.10	本科	学士	助理讲师	广西百色农业学校	体育组组长	☑校内专职	课程设置及要求（专业核心课）、专业基础课课程描述	13367863952
4	邓才福	男	2000.7	本科	学士	助理讲师	广西百色农业学校	教务科干事	☑校内专职	课程设置及要求（专业选修课/拓展课）、综合实训课安排	18287602752
5	汪明海	男	1988.3	研究生	硕士	副教授	百色学院	体育教育系主任	☑校外兼职	行业人才需求调研、职业岗位能力分析、实习实训条件论证	18877611895
6	黄德云	男	1962.2	本科	学士	高级讲师	广西明德体育有限公司	/	☑校外兼职	岗位实习标准制定、校企合作实施保障、毕业能力要求审核	13977685022

二、编制分工表

序号	姓名	编制身份	承担编制内容	签名确认
1	梁衷维	负责人/执笔人	☑ 主持全面编制工作 ☑ 培养目标与规格 ☑ 课程体系设计 ☑ 教学进程总体安排 ☑ 汇总统稿	梁衷维
2	赵云	专业带头人	☑ 职业面向分析 ☑ 课程设置及要求（公共基础课） ☑ 师资队伍配置要求	赵云
3	韦信阅	骨干教师	☑ 课程设置及要求（专业核心课） ☑ 专业基础课课程描述	韦信阅
4	邓才福	骨干教师	☑ 课程设置及要求（专业选修课/拓展课） ☑ 综合实训课安排	邓才福
5	汪明海	行业/企业专家	☑ 行业人才需求调研 ☑ 职业岗位能力分析 ☑ 实习实训条件论证	汪明海
6	黄德云	企业代表	☑ 岗位实习标准制定 ☑ 校企合作实施保障 ☑ 毕业能力要求审核	黄德云

三、审议论证人员信息表

序号	姓名	单位	职称/职务	专业领域	论证角色	签名
1	赵瑞朋	百色学院	教授	体育教育	教育专家	赵瑞朋
2	牛伟忠	百色学院	副教授	体育教育	行业企业专家	牛伟忠
3	黄丽娥	广西百色农业学校	团委负责人	教育与体育	教学管理人员	黄丽娥
4	黄翠灵	广西百色农业学校	公共基础教研部主任	教育与体育	骨干教师代表	黄翠灵
5	吴心怡	广西百色农业学校	助理讲师	体育教育	学生代表/家长代表	吴心怡

四、编制情况说明

项目	内容
编制依据	1. 《教育部关于职业院校专业人才培养方案制定与实施的指导性意见》 2. 《职业教育专业教学标准（2025年修（制）订）》 3. 《职业教育专业目录（2026年更新）》 4. 《职业院校专业人才培养方案制（修）订要点参考》 5. 行业企业调研报告（调研时间：_2026_年_6-7_月）
编制过程	☐ 行业企业调研（_2026_年_6-7_月） ☐ 方案起草（_2026_年_7_月） ☐ 校内研讨（__2026__年_7_月） ☐ 专家论证（__2026__年_8_月） ☐ 学校审定（__2026__年_8_月）
校企合作	参与企业名称： 1. 广西明德体育有限公司
适用年级	__2026__级 __运动训练__专业
编制日期	__2026__年_8_月_18_日
修订情况	☐ 首次制定 ☑ 第_1_次修订

五、审批意见

审批层级	审批意见	审批人	日期
专业教研部/组	同意。	黄宇东	2026.9.1
教务科	同意	刘明明	2026.9.1
教学指导委员会	同意	莫慧诚	2026.9.10
校党组织会议	同意	莫军荣印	2026.9.17
学校（盖章）	同意	李光运印	2026.9.18

六、方案修订记录

修订日期	修订内容摘要	修订依据	修订人	审批人
2026.8.18	1. 增补公共基础必修课和限定选修课 2. 修订专业课程及学时 3. 修订毕业条件	《2026人培课程安排（标准）》《运动训练专业教学标准（中等职业教育）》		