湘南幼儿师范高等专科学校

XiangnanPreschoolEducationCollege

三年制专科健身指导与管理专业

2026级人才培养方案

二　　级　　学　　院　学前教育学院

专　业　负　责　人　王文婧

制　　定　　日　　期　2026年 7 月 8 日

湘南幼儿师范高等专科学校教务处 编制

目　录

一、专业名称及专业代码 1
二、入学要求 1
三、修业年限 1
四、职业面向 1
五、培养目标及规格 1
（一）培养目标 1
（二）培养规格 2
六、课程设置及要求 4
（一）职业能力分析 4
（二）课程设置情况 5
（三）课程描述 6
（四）课证融通与学分转换 6
七、教学进程总体安排 7
（一）教学周数分配表 7
（二）课程设置与教学进程表 8
（三）学分与学时分配表 8
八、实施保障 8
（一）师资队伍 8
（二）教学设施 10
（三）教学资源 11
（四）教学方法 12
（五）学习评价 13
（六）质量保障 14
九、毕业要求 14
十、附录与说明 16
（一）动态调整机制 16
（二）编制流程及主要成员 16

（三）附件 16
附件 1 湘南幼儿师范高等专科学校三年制专科健身指导与管理专业 课程设置及描述 17
附件 2 三年制专科健身指导与管理专业课程设置与教学进程表 82
附件 3 公共任选课程一览表 87
附件 4 湘南幼儿师范高等专科学校 2026 级专业人才培养方案制（修）订审核表 93
附件 5 《项目进课堂》工作方案 94

一、专业名称及专业代码

健身指导与管理/570307

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者。

三、修业年限

全日制 3 年，实行弹性学习年限，最多可延长至 5 年（包含休学、留级，但不包括服兵役、休学创业时间）。

四、职业面向

本专业职业面向如表 1 所示

表 1 健身指导与管理专业职业面向表

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）	主要岗位类别（技术领域）		职业资格（职业技能等级）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）、体育健身和娱乐场所服务人员（4-14-05）	目标岗位	健身教练	社会体育指导员（健身教练）、健身职业技能等级证书；运动营养师；体能训练师；1+X 运动营养咨询与指导职业技能等级证书
				发展岗位	健身俱乐部经理、店长、培训师等	
				迁移岗位	体能教练、运动防护师、运动营养师、少儿体适能教练、瑜伽/健美操教练等	

五、培养目标及规格

（一）培养目标

本专业以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，着力培养能自觉践行社会主义核心价值观、传承体育技能，德智体美劳全面发展的高素质人才。学生应具备一定的科学文化水平，以及人文素养、科学素养、数字素养、职业道德、创新意识、敬业精神与体育拼搏精神，同时具备就业创业能力和职业可持续发展能力。通过系统化学习，扎实掌握专业知识与实操技能，面向体育行业，契合体育专业人员、体育健身及娱乐场所服务人员等职业需求，对接郴州“1221”现代化产业体系发展中文化旅游产业的需要，能够胜任健身教学、体态评估矫正、运动营养指导、场馆运维、少儿体适能及体育赛事服务等与体育相关岗位的技能人才。

（二）培养规格

本专业学生应在系统学习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.素养要求：

（1）思政素养

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，自觉践行社会主义核心价值观，树立坚定理想信念，具有深厚爱国情感与中华民族自豪感；树立正确劳动观，尊重劳动、热爱劳动，具备适配专业发展的劳动素养，弘扬劳模精神、劳动精神、体育拼搏精神，践行劳动光荣、技能宝贵、创造伟大的时代风尚。

（2）职业素养

熟知并遵守健身行业法律法规、行业规范，掌握安全防护、质量管理、环境保护等专业要求；认同行业文化，恪守职业道德，秉持爱岗敬业、诚信服务、履职担当的职业操守。具备终身学习与可持续发展能力，主动对接行业新技术、新业态；依托项目化教学培育创新思维，具备健身课程、产品研发及行业创新素养。

（3）人文科学素养

具备良好的基础文化底蕴、文字表达、沟通协作能力，掌握职业生涯规划方法；能运用基础外语开展专业相关交流，具备基本审美能力，至少掌握一项艺术特长。

（4）身心素质

掌握体育运动基础理论与至少一项专项运动技能；达到国家大学生体质健康测试合格标准；养成良好的运动、卫生与行为习惯。具备良好的心理调适能力和抗压能力，拥有健康的体魄与积极稳定的心理素质。

2.知识要求

（1）文化基础知识

系统学习并掌握马克思主义基本原理、马克思主义中国化理论成果、中华优秀传统文化及外语、信息技术等通识内容，夯实终身学习与职业发展基础，掌握职业生涯规划相关理论。

（2）专业理论知识

系统掌握运动解剖基础、运动生理基础、健身教练基础、健美操、实用运动处方、

实用体育管理等专业基础理论。

（3）专业核心技术知识

掌握健康筛查、运动风险评估、运动功能测评、体态分析矫正、运动营养测评与咨询指导等专业技术；熟练掌握健身方案设计与实施原理，可开展科学化健身教学、专项训练及专业咨询。熟知健身设备操作、安全巡检、日常运维与故障排查规范，掌握团课教学、少儿体适能、基础运动防护等技术要点，全面匹配岗位实操需求。

（4）专业拓展知识

掌握人际沟通、社会体育指导、门店营销推广等相关知识，熟悉团队协作与活动组织技巧；系统拓展体育赛事服务、球类执裁、门店运维等理论与实践相结合内容，全面适配本专业各类迁移岗位从业要求，支撑学生多元化职业发展。

3.能力要求

（1）基础能力

具备自主探究、终身学习与职业可持续发展的能力，可综合运用知识解决岗位实际问题。熟练运用信息技术工具，掌握数字化技能，适配健身行业数字化、智能化发展趋势。具备客户服务、课程推广、健身机构日常运营管理能力。拥有良好的语言表达、文字处理、人际沟通与团队协作能力，能够运用一门外语完成基础专业交流。

（2）专业核心能力

本专业核心能力包含以下内容，同时可胜任本专业相关延伸岗位工作：

具备健身教学指导能力：熟练编制并落地健身训练方案，面向不同人群开展科学化健身教学、专项训练及专业咨询；独立设计团操课程，规范完成动作示范，灵活运用教学方法开展团操教学。

具备运动安全防护能力：掌握运动损伤预防、现场应急处置及运动后基础康复锻炼技能，保障健身人群运动安全。

具备场馆与客户管理能力：熟练开展健身客户开发、维护与客诉处理，完成健身场所日常运维管理工作等。

具备创新创业能力：具备创新思维，挖掘健身项目特色，依托专业知识与技能开展健身行业创新创业实践。

具备社会服务能力：对接全民健身事业，普及科学健身知识、倡导健康生活方式，

参与体育赛事组织、保障与服务工作，开展各类健身公益服务。

六、课程设置及要求

（一）职业能力分析

职业岗位名称	典型工作任务	应具备的职业素质、知识、能力			对应主要课程
		素质	知识	能力	
健身教练 健身俱乐部管理运维 体育服务	私人教练、团操教练	1.服务意识强，耐心解答会员动作疑问，善于沟通，能够快速和会员建立信任； 2.具备较强责任心，时刻预判运动风险，主动防范会员训练受伤； 3.亲和力强，善于调动课堂氛围，适配一对一私教、小班团课不同授课场景； 4.恪守职业规范，客观评估会员身体条件，不盲目制定超负荷训练方案。	1.健身器械结构原理、标准操作流程，动作拆解与纠错相关理论； 2.体测指标解读、运动训练学基础理论； 3.运动损伤识别、急性运动损伤应急处置知识； 4.瑜伽、普拉提完整专项动作体系、动作编排逻辑； 5.基础运动营养学知识，不同人群运动负荷安全阈值标准。	1.具备器械实操、动作拆解与及时纠错的能力； 2.具备依托体测数据科学设计训练方案、定制运动处方的能力； 3.具备清晰讲解动作要领、答疑沟通	公共基础必修课程：思想道德与法治 专业基础课程：健身教练基础、运动解剖基础、运动生理基础、健美操、普通话训练与测试 专业核心课程：身体运动功能训练、器械健身指导、团操健身指导 实践课程：认识实习、服务实践、岗位实习（跟岗）、岗位实习（顶岗）、特色活动和第二课堂、职业素养与专业实践
	健身俱乐部店长、经理、教练培训师	1. 全局运营思维，成本管控意识、经营盈利意识强； 2.擅长团队管理，能够调动员工积极性，妥善化解团队内部矛盾； 3.服务品牌意识强，高效处理客诉，维护门店口碑； 4.耐心严谨，熟悉成人学习特点，具备培训育人责任心。	1.健身行业市场分析、门店运营管理、成本核算与营收管控知识； 2.人员招聘面试、绩效考核、团队管理人力资源基础理论； 3.客户投诉处理、会员关系维护、品牌运营管理知识； 4.成人学习心理学、课程开发设计、培训效果评估专业理论。	1.制定门店运营策略，完成成本核算与营收统筹； 2.人员招聘、绩效考评、团队激励、冲突调解的管理能力； 3.客诉快速响应、问题闭环处理，维系会员与品牌口碑的能力； 4.独立开发教练进阶培训课程，落地培训实施，并完成培训效果考核评估的能力。	专业基础课程：实用体育管理、全媒体账号运营、健身教练基础、普通话训练与测试、体能训练 专业核心课程：健身俱乐部经营管理（专创融合）、体态评估与矫正、运动营养学、运动损伤与防护、身体运动功能训练、器械健身指导、团操健身指导 实践课程：认识实习、服务实践、岗位实习（跟岗）、岗位实习（顶岗）、特色活动和第二课堂、职业素养与专业实践

职业岗位名称	典型工作任务	应具备的职业素质、知识、能力			对应主要课程
		素质	知识	能力	
	体能教练、运动康复师、运动营养师、少儿体适能教练、体育活动策划	1.全局运营思维，成本管控意识、经营盈利意识强； 2.擅长团队管理，能够调动员工积极性。 3.细致严谨，精准评估客户身体机能，把控训练、康复、饮食方案个性化适配度； 4.安全底线意识强，重点关注少儿、损伤人群训练防护，规避磕碰、二次损伤； 5.有耐心、亲和力足，擅长引导低龄儿童参与体能课堂，激发运动热情； 6.持续跟踪服务意识，长期回访训练、康复、饮食落地效果，动态优化方案 7.较强的服务意识	1.健身行业市场分析、门店运营管理、成本核算与营收管控知识； 2.人员招聘面试、运动生理学、体能训练学基础理论； 3.运动解剖学、运动损伤防护、功能康复评估与干预技术知识； 4.运动营养学、宏量营养素配比、减脂 / 增肌不同场景饮食规划理论； 5.儿童发展心理学、少儿生长发育规律、儿童运动安全防护标准。 6.懂得赛事活动逻辑，能对比赛进行编排。	1.制定门店运营策略，完成成本核算与营收统筹； 2.人员招聘、绩效考评、团队激励、冲突 3.体能方案定制、训练周期跟踪、效果复盘迭代调整能力； 4.运动功能评估、运动防护操作、损伤干预处置能力； 5.个性化膳食方案设计、营养素配比指导、饮食执行跟踪管控能力； 6.精准识别各人群运动风险点，做好安全防护，具备突发状况应急处置能力； 7.依据少儿、成人、运动员不同受众调整教学方式，调动参训积极性，保障训练落地效果。 8.根据不同要求完成活动方案，组织活动开展。	专业基础课程：实用体育管理、全媒体账号运营、健身教练基础、普通话训练与测试、体能训练 专业核心课程：健身俱乐部经营管理（专创融合）、体态评估与矫正、运动营养学、运动损伤与防护、身体运动功能训练、器械健身指导、团操健身指导 实践课程：认识实习、服务实践、岗位实习（跟岗）、岗位实习（顶岗）、特色活动和第二课堂、职业素养与专业实践

（二）课程设置情况

以《教育部关于深化职业教育教学关键要素改革的意见》、《教育部关于职业院校专业人才培养方案制定与实施工作的指导意见》、《“健康中国 2030”规划纲要》和《中华人民共和国体育法》为顶层指导，严格参照教育部《职业教育专业简介》、《健身指导与管理专业教学标准（高等职业教育专科）》的核心要求，遵循《全民健身条例》及国家相关标准，旨在培养的高素质技术技能人才，明确健身指导与管理专业的培养目标及人才培养规格，确定职业岗位及典型工作任务，准确分析所需职业能力，对接健身指导与管理行业标准，校企共同构建课程体系，为更清晰的明确课程设置内容，对接行业头部企业，以

就业为导向，将课程设置为：公共基础课模块、专业基础课模块、专业核心课模块、专业拓展课模块和集中实践课模块五大部分，共计 48 门课程，2659 学时，153 学分。具体课程设置如下：

课程类别	课程性质	设置门数	课程名称/环节
公共基础课	必修	12	思想道德与法治、形势与政策、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、大学生心理健康教育、军事理论教育、军事技能教育、劳动教育、创业基础、大学语文、大学英语、信息技术与人工智能基础
	选修（限选）	6	国家安全教育、中国共产党党史、马克思主义理论、大学生职业发展与就业指导、中华优秀传统文化、大学美育
	选修（任选）	1	自然科学类、人文社科类、体育健康类、美育艺术类等任选 1 门
专业（技能）课程	基础课程（必修）	11	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、体能训练、体适能基础、普通话训练与测试、舞蹈基础、全媒体账号运营
	核心课程（必修）	6	身体运动功能训练、运动营养学、运动损伤与防护、器械健身指导、团操健身指导、健身俱乐部经营管理（专创融合）
	专业（拓展）限定选修	4	球类裁判课（篮球、气排球）、社会体育指导员（健身）、体育服务行业人力资源实务、体态评估与矫正
	专业任选课程	1	排舞、气排球、花式跳绳、战绳、瑜伽（五选一）
	专业实践课程	7	认知实习、服务实践、岗位实习（跟岗）、岗位实习（顶岗）、毕业设计、“系列特色活动及第二课堂”、职业素养与专业实践

（三）课程描述

附件 1：《三年制专科健身指导与管理专业课程设置及描述》

（四）课证融通与学分转换

本专业全面落实《职业教育改革实施方案》中提出的启动 1+X 证书制度试点工作和学分银行建设的相关要求，实行“课证融通与学分转换”制度。鼓励学生在获得学历证书的同时，积极取得若干职业技能等级证书，与本专业相关的职业资格（技能等级）证书可参照学校《学分认定与置换管理办法》折算成相应学分，同时可置换相关课程的学习，具体见下表：

序号	职业资格（技能等级）证书类型	职业资格（技能等级）证书及可转换的学分		职业资格（技能等级）证书可置换的课程
		等级	可折算学分	
1	健身教练国家职业资格证	中级	2	健身教练基础
2	《运动营养咨询与指导》、《运动营养师》、《公共营养师》（三选一）	高级	4	运动营养学
3	运动防护师	高级	2	运动损伤与防护
		中级	2	
4	社会体育指导员（健身教练）	中级及以上	2	专业任选课
5	普通话等级证书	一级甲等	4	普通话
		一级乙等	2	
		二级甲等	1	
6	大学英语等级证书	六级及以上	6	英语类课程
		四级	4	
		A 级	2	
7	全国计算机等级证书（NCRE）	二级及以上	2	信息技术与人工智能基础
8	SYB 创业培训合格证书	合格	2	创业基础
9	“金种子杯”大学生创业大赛、“挑战杯”全国大学生系列科技学术竞赛、大学生创新创业大赛、黄炎培创新创业大赛等	省级三等奖及以上	2	专创融合课程或创业基础

说明：

1.具体置换方式为：由学生在获得证书的学期末或下学期初向学院提出申请，由学院集中审批。

2.可根据获得职业技能等级证书的等级所转换的学分，对等置换该学期或上学期考核未通过的相应课程学分；或者在毕业学期集中提出申请置换在校期间考核未通过的相应课程学分。

3.如若出现所获得的一个证书学分多于该门课程的实际学分，则多余学分置换某一门课程的学分后自动清零，不能累加。如若出现单个证书级别较低，不能置换某一门课程学分时，可用几个证书累加，然后对等置换某一门相应课程的实际学分，置换某一门课程学分后的剩余学分同样清零。

4.所有证书在置换学分后不能再次置换。

七、教学进程总体安排

（一）教学周数分配表

学年	学期	总周数	军事技能训练	假日与机动（含入学及毕业教育）	复习考试	认识实习	岗位实习	服务实践	课堂教学
一	1	20	2	1	1	0	0	0	16
	2	20	0	1	1	1	0	0	17

学年	学期	总周数	军事技能训练	假日与机动（含入学及毕业教育）	复习考试	认识实习	岗位实习	服务实践	课堂教学
二	3	20	0	1	1	0	0	1	17
	4	20	0	1	1	0	0	1	17
三	5	20	0	2	0	0	18	0	0
	6	20	0	2	0	0	18	0	0
合计		120	2	8	4	1	36	2	67

（二）课程设置与教学进程表

附件 2：《三年制专科健身指导与管理专业课程设置与教学进程表》

（三）学分与学时分配表

课程类别		课程性质		学分	学时			学时比例
					总数	理论	实践	
公共基础课		必修		33	624	384	240	29.75%
		选修	限选	8	133	94	40	
			任选	2	34	20	14	
专业（技能）课程	基础课程	必修		28	464	186	278	70.25%
	核心课程	必修		26	438	156	282	
	拓展课程	选修		10	170	30	140	
	集中实践课程	必修		46	796	0	796	
合计				153	2659	869	1790	100%
说明				1.本专业选修课共 337 学时，占总学时比例为 12.67%（计算公式为 337/2659）				
				2.本专业实践课时共 1790 学时，占学时比例为 67.1%（计算公式为 1790/2659）				

八、实施保障

（一）师资队伍

本专业将通过引进、培养等方式，逐步建立一支职称结构、学历结构、年龄结构等较为合理，专业基础扎实、创新精神强、热爱体育事业的专任教师队伍。专任教师数量结构能够适应本专业教学和发展需求，师生比不低于 1：18，拥有 10 名以上专任专业核心课教师；“双师型”教师占比不低于 60%，具有硕士、博士学历的教师占比不低于 40%，50 岁以上的教师不超过 30%；健身机构、体育行业协会等一线兼职教师素质良好、队伍稳定，占比不低于 20%。建立校外指导教师资源库，实行动态更新。

1.专业带头人

（1）原则上具有副高级以上的专业技术职称的专任教师。

（2）具有崇高的教育情怀和高尚的职业道德素养，具有强烈的事业心和责任感，热爱教育事业，坚持原则，敢于担当，勤勉尽责。

（3）具有扎实的体育专业理论知识和丰富的实践教学经验，能积极承担本专业课程建设，并且对专业建设具有实用性、连续性和前瞻性。

（4）具备较强的教学设计、专业研究能力及教科研工作组织开展能力，拥有较高的学术水平与科研能力，同时具备出色的组织管理能力和团队合作精神，在本区域或本领域内具有一定的专业影响力。

2.专任教师

（1）热爱体育事业，遵纪守法，具备良好的职业道德和团结协作精神，爱岗敬业、严谨治学、为人师表，教书育人。

（2）具备本专业大学本科以上学历，持有高校教师资格证书及相关专业领域证书。

（3）具有扎实的学科专业知识与专业技能，熟悉教育基本规律和教学要求，具备一定的教育教学能力、信息化教学能力、学术科研水平，能够开展课程教学改革与科学研究，并能独立承担 2 门以上课程的教学工作。

（4）专业课教师应具备双师素质或一定的行业、企业工作经验，熟悉体育健身机构、体育场所运营及体育教师工作任务与职业要求，了解体育健身行业新进展，具备较强的实践指导能力，并能指导学生实习、实训和毕业设计。

（5）每年至少 1 个月在实训基地锻炼，每 5 年累计不少于 6 个月的体育健身行业、体育教育服务实践经历。

3.兼职教师

（1）具有良好的思想政治素质、师德和工匠精神。

（2）具有 5 年以上在健身机构或健身管理相关岗位的工作经历，有扎实的健身指导与管理知识或丰富的一线工作经验，具有中级及以上行业相关技术资格。

（3）具有扎实的健身指导与管理教学知识，完全能够承担本专业课程教学、实习实训指导等专业教学任务。

专业教学团队配置情况表

专任教师师生比		≥1：18	
兼职教师占比		≥20%	
年龄占比	20-30 岁	30-50 岁	50-60 岁
	≤30%	≥40%	≤30%

专任教师学历学位占比	本科及以上	硕士及以上		
	100%	≥40%		
专任教师职称占比	助教及同等职称	讲师及 同等职称	副教授及 同等职称	教授及 同等职称
	≤20%	≥60%	≥20%	
双师素质教师占比	≥60%			

（二）教学设施

主要包括能够满足正常课程教学、实习实训所需的专业教室、实训室和实训基地。

1.专业教室基本条件

专业教室全部采用多媒体教室，均配备黑（白）板、多媒体计算机、投影设备、音响设备，互联网接入和 Wi-Fi 环境，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.校内实习实训基地（室）基本情况

校内实习实训基地（室）应满足专业课、综合实训课、毕业设计等实践教学环节的需要，实训管理及实施规章制度齐全，校内实习实训基地（室）配置与要求见表 13。

表 13 校内实验、实训场所配置情况

序号	实习实训基地（室）名称	主要实训项目	面积、设备台套数要求	工位数
1	团操健身指导实训室	用于团操健身指导等课程实训教学	500 ㎡，配备多媒体计算机、投影、白板、wifi 覆盖。配有踏板、杠铃（团操专用）、瑜伽垫、瑜伽球等设备。	50-60
2	器械健身指导实训室	用于器械健身指导、健身原理与方法、运动生理解剖学、健身健美竞赛规则等课程实训教学	600 ㎡以上，配备多媒体计算机、投影、白板、wifi 覆盖。配有人体骨骼模型、肌肉模型、关节模型各 2 套；跑步机、椭圆仪、爬楼机、动感单车各 20 台，哑铃、壶铃、杠铃若干；TRX 训练架、框式深蹲架、卧推架、大飞鸟综合训练器、核心综合训练器、背部综合训练器、腿部综合训练器各 1 套。	60-70
3	健身俱乐部经营与管理实训室	用于健身俱乐部经营与管理、实用体育管理等实训教学	150 ㎡以上，配备多媒体计算机、投影、白板、wifi 覆盖。配备打印机、扫描仪、传真等办公设备，设置健身接待与客服区域；可运行健身俱乐部经营与管理、数据分析等软件和设备设施，用于健身俱乐部经营与管理、实用体育管理等的实训教学。	50
4	体能指导实训室	用于体适能基础、体能指导等课程实训教学	800 ㎡，配备多媒体计算机、投影、白板、wifi 覆盖。配有体能训练器材若干（综合体能训练架、体能训练包、药球、敏捷梯、小栏架、标志筒、平衡垫、核心训练炮筒、阻力伞等）；配有体能监测仪器、体能评估仪器各 1 套。	50

序号	实习实训基地（室）名称	主要实训项目	面积、设备台套数要求	工位数
5	运动损伤与防护实训室	用于运动损伤与防护等课程实训教学	300㎡，配备多媒体计算机、投影、白板、wifi 覆盖。配有心肺复苏模拟人、人体模型、治疗床、急救器材、运动护具、肌效内贴、筋膜枪等设备（设施）。	50
6	体态评估与纠正实训室	智能体态评估、纠正性训练与计划制定	300㎡左右，智能体态评估镜；壶铃、弹力带等小器械，多媒体教学仪一套。	50

3.校外实习实训基地基本情况

符合《职业学校学生实习管理规定》《职业学校校企合作促进办法》等对实习单位的有关要求，经实地考察后，确定合法经营、管理规范，实习条件完备且符合产业发展实际、符合安全生产法律法规要求，与学校建立稳定合作关系的单位成为实习基地，并签署学校、学生、实习单位三方协议。

根据本专业人才培养的需要和未来就业需求，实习基地应能提供健身教练（含私人教练/团操教练）、体适能评估师、健身俱乐部运营管理岗、健身课程顾问、运动康复指导师、健身器材技术支持、健身项目策划专员、会员管理专员等与专业对口的相关实习岗位，能涵盖当前相关行业发展的主流技术，可接纳一定规模的学生实习；学校和实习单位双方共同制订实习计划，能够配备相应数量的指导教师对学生实习进行指导和管理，实习单位安排有经验的技术或管理人员担任实习指导教师，开展专业教学和职业技能训练，完成实习质量评价；做好学生实习服务和管理工作，有保证实习学生日常工作、学习、生活的规章制度，有安全、保险保障，依法依规保障学生的基本权益。部分校外实习实训基地见表 14。

表 14 部分校外实习实训基地一览表

序号	实习实训基地名称	功能 （主要实习实训项目）	容量 （接纳人数）
1	乐刻综合功能训练馆	器械健身教练、团操健身教练	40~100
2	乐刻运动总部	店长、健身馆运营	30
3	全民健身指导中心	体育赛事活动	30-50
4	湖南省盛峰体育文化传播有限公司	赛事服务（策划、组织、志愿等）	30~70
5	零痛点健身运动康复中心	运动损伤、运动康复	5-10

（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场地、教材、

图书及数字化资源等。

1.教材选用基本情况

按照国家规定选用优质教材，规范教材选用程序，优先选用国家规划教材和国家优秀教材。专业课程教材应体现本行业新技术、新规范、新标准、新形态，并通过校企合作单位共同研发数字教材、活页式教材等多种方式进行动态更新。禁止不合格的教材进入课堂。

2.图书文献配置

图书文献配备能满足人才培养、专业建设、教科研等工作的需要。需配备专业类图书文献主要包括但不限于：运动科学基础类、健身指导技术类、健身俱乐部管理类、运动康复与健康类、营养与健康管理类、体育信息技术类、职业素养与法规类等基础类图书等；行业标准、技能操作规范、岗位操作规范及流程、市场调研与分析、实务案例等内容。

3.数字教学资源配置基本要情况

建设、配备与本专业有关的音视频素材、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。

表 15 专业专业数字化教学资源选用情况

序号	数字化资源选用平台	选用网址
1	国家职业教育智慧教育平台	https://vocational.smartedu.cn/
2	智慧职教	https://www.icve.com.cn/
3	国家教育资源公共服务平台	https://www.eduyun.cn/
4	中国大学 MOOC（慕课）	https://www.icourse163.org/

（四）教学方法

本专业坚持“以学生为中心”的教学理念，充分运用现代化教学手段，如多媒体技术、仿真实训平台、教学平台，有效激发学生兴趣，提高课堂教学效果。以职业岗位工作任务为载体，采用“教学做合一、理实一体化”的教学模式，深化：“岗课赛证”综合育人培养机制，推行“项目进课堂”、“课证融合、课赛融通”，突出“德技双修、岗课融合、实践创新”人才培养，培育新时代“数字化健身服务、健身俱乐部运营、运动健康管理”等人员，增强就业竞争力。深化三全育人，将知识传授和价值引领有机结合，坚持立德树人，贯穿思政进专业、进教材、进课堂、进头脑，从职业道德、知识结构、业务技能、工匠精神、协调能力、开拓创新等方面，做到德技双修、知行合一。不断提高职业素养，实现价值引领和职业技能培养协同并进。运用混合式、翻转课堂等教学模式，注重教学

有效性、多样性、引导性、仿真性，主要采用的教学方法包括讲授法、任务驱动法、案例教学法、角色扮演法、情境教学法、项目教学法、启发式教学法。

（五）学习评价

1.评价理念

围绕本专业培养目标、培养规格，落实立德树人根本任务，促进学生全面发展。坚持理论与实践相结合的教学理念，注重对学生综合素质的评价，突出专业课程与实践岗位对接的特点，建立持续吸纳行业企业和社会有关方面组织参与的形成性多元考核评价体系。

2.评价内容

（1）坚持标准引领，依据国家职业教育专业教学标准和职业技能等级标准的要求，将课程标准和行业企业等社会用人标准有机结合。课程考核评价方式要符合课程标准的规定。

（2）坚持过程评价与结果评价相结合，单项评价与综合评价相结合，突出能力考核，体现对“健身指导与管理（含数字化健身服务、健身俱乐部运营、运动健康管理）”从业者综合素质的评价在项目化课程的基础上，构建多元考核增值综合评价体系。

（3）改革教学评价标准和方法，实施学习成果认定、转换制度。通过“健身教练国家职业资格证、体适能评估师职业技能等级证书”等职业技能鉴定，相关课程实行课程免考，获得证书可认定学分；学生获得“金种子杯”创业大赛省级奖励、孵化实体创业项目，相关课程可实行成绩转换，承认学分。

（4）课程评价考核方式：

考查科目按照平时成绩（考勤、练习、上课情况）占 60%，期末技能考查占 40%。采用过程性评价与终结性评价相结合，过程性评价主要包含课堂出勤、课堂表现、项目任务完成情况、作业完成质量、实训实操表现、阶段测评等，占总成绩的 60%；终结性评价主要包含期末考核、综合项目实操考核或毕业设计成果评价等，占总成绩的 40%。

考试科目按照平时成绩占（考勤、练习、上课情况）40%，期末考试占 60%。其中理论类考试科目以闭卷笔试为主，着重考察学生对专业基础理论知识的理解和应用能力；实践类考试科目采用现场技能操作考核的方式，重点考察学生的技术动作规范性、岗位问题解决能力和实际操作水平，考核结果由学校专业教师和校外企业指导教师共同评定。

实践类课程以过程性评价为主，重点考核学生的岗位技能操作水平、实践问题解决能力与职业素养，行业企业兼职教师参与实践课程的成绩评定。对于岗课赛证融合类课

程，可将学生职业技能等级证书获取情况、各级各类职业技能竞赛获奖成果按规则转换为对应课程成绩，充分认可学生的已有学习与技能成果。

（六）质量保障

1.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、资源建设等方面的质量标准建设，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.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.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.专业教研室应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

本专业学生必须达到下列要求方可毕业：

（一）思想政治

在籍期间政治思想表现合格，没有违法行为或违纪处分已按照相关规定被解除。

（二）身体素质

达到国家规定的大学生体质健康测试标准。

（三）修业年限

在规定的修业年限内完成规定课程学习且成绩合格。

（四）实习要求

按要求完成相应的认识实习和岗位实习任务，且成绩合格。

（五）学分要求

在规定时间内，学生修完本专业全部课程，修满 153 学分。

（六）专业技能

各项专业技能考核成绩合格，鼓励学生在获得学历证书的同时，积极取得若干职业技能等级证书，如：健身教练国家职业资格证、运动营养咨询与指导证、运动防护师、

社会体育指导员证等。

（七）毕业设计要求

本专业学生修业三年，须完成课程学习和分段实操项目、集中实践与活页式毕业设计内容，修满规定学分且各项考核合格，方可毕业。具体要求如下：

1、分段实操项目要求（课堂+晚自习联动，实操导向）

以专业实操类核心课程为载体，分阶段设置典型真实项目，利用晚自习完成项目打磨、实操演练、成果完善，同类课程整合为统一项目类型，任务体量适配学生学习节奏。每类项目配备专任指导教师，负责任务拆解、现场指导、过程管控与成果验收。

（1）第一、二学期（基础实操阶段）

依托健身教练基础、健美操等基础实操课程，开展基础健身动作实训、简易团操编排项目。课堂完成动作教学、编排思路讲解，晚自习开展反复实操、动作打磨、成套组合演练，形成动作实训视频、简易操课脚本等成果。

（2）第三、四学期（岗位核心实操阶段）

依托器械健身指导、团操健身指导、体态评估、健身俱乐部经营管理（专创融合）、体育服务行业人力资源实务等核心实操及拓展课程，分模块开展岗位真实项目：器械私教课程设计与授课模拟、体态筛查与矫正方案实操、健身俱乐部日常运营模拟、教练团队排班与绩效考核方案设计。晚自习侧重模拟授课、现场实操、方案修改推演，产出教案、训练计划、运营台账、人力管理表单等成果。

（3）第五、六学期（在岗实战阶段）

结合跟岗、顶岗实习，对接合作健身场馆承接在岗实操项目，将在校项目成果落地应用，完成岗位实操复盘、工作案例总结。

2、活页式毕业设计要求

本专业实行全学段活页式毕业设计，毕业设计贯穿三年学习过程，不再单独设置集中撰写阶段。将上述各阶段课程实操项目、晚自习实训、岗位实习形成的过程材料、实操成果、总结报告按学期、项目类型动态归集、补充完善，构成活页式毕业设计全部内容。所有成果须为本人/小组真实实操产出，格式规范、内容完整，经指导教师、教研组审核合格。

学生取得健身教练、社会体育指导员等相关职业技能证书，按学校规定认定相应学分，相关佐证材料一并归入活页式毕业设计存档。

十、附录与说明

（一）动态调整机制

本人才培养方案建立动态调整机制，根据社会发展和行业人才需求，适时对课程及相关安排进行适度调整，以确保本专业人才培养质量达到培养目标与毕业要求。

（二）编制流程及主要成员

本方案由专业负责人、专业带头人、学院骨干教师起草编制，专业负责人负责审核统稿，经学院专业建设指导委员会、学校专业建设指导委员会充分研讨论证后，报学校党委会审定通过。

主笔人：王文婧、谢君、李艳旭、王美林、胡思业、石庆丽、钟媛、黄文飞

主审人：谢耀华、谢君

健身指导与管理专业建设指导委员会：王文婧（专业负责人）、王美林（专业带头人）、胡思业（专业带头人）、石庆丽（专业带头人）、傅一昕（行业专家）、高强（行业专家）

（三）附件

附件 1《三年制专科健身指导与管理专业课程设置及描述》

附件 2《三年制专科健身指导与管理专业课程设置与教学进程表》

附件 3《公共任选课程一览表》

附件 4《湘南幼儿师范高等专科学校 2026 级专业人才培养方案制订（修订）与审批表》

附件 5《项目进课堂》工作方案

附件 1

湘南幼儿师范高等专科学校三年制专科健身指导与管理专业

课程设置及描述

本专业开设公共基础必修课程模块、公共基础选修课程模块、专业基础课程模块、专业核心课程模块、专业拓展课程模块和集中实践课程模块，总计 2659 学时，153 学分。

1.公共基础必修课程**模块**

包括思想道德与法治、形势与政策、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、大学生心理健康教育、军事理论教育、军事技能教育、劳动教育、创业基础、大学语文、大学英语、信息技术与人工智能基础，共 12 门公共基础必修课程，共计 33 学分。课程描述如下：

课程代码	GB00001、GB00002	课程名称	思想道德与法治（1）、（2）
课程性质	必修	总学时	48
理论学时	40	实践学时	8
课程学分	3	考核方式	考试
课程描述			
课程目标	**素质目标：** 树立崇高的理想信念，弘扬伟大的爱国主义精神，确立正确的人生观和价值观； 牢固树立社会主义核心价值观，培养良好的思想道德素质和法律素质。 **知识目标：** 了解世界观、人生观、价值观和道德观、法治观相关知识； 掌握基本的道德和法律知识，明确提高思想道德素质、行为修养和法治素养的方法。 **能力目标：** 培养和提高自主学习、合作探究、语言组织、文字写作、辩证思维及逻辑思维能力； 培养道德思维方式和法律思维方式，提高分辨是非、善恶、美丑和加强自我修养的能力。		
主要内容	本课程主要包括以下七部分内容： 绪　论 担当复兴大任 成就时代新人 第一章 领悟人生真谛 把握人生方向 第二章 追求远大理想 坚定崇高信念 第三章 继承优良传统 弘扬中国精神 第四章 明确价值要求 践行价值准则 第五章 遵守道德规范 锤炼道德品格 第六章 学习法治思想 提升法治素养		
教学要求	1.课程教学注重强化辩证思维能力、逻辑思维能力、法治思维能力的培养； 2.以学生为主体，坚持“知行合一”，通过理论讲授、项目教学、任务驱动、情境模拟、案例分析等多种教学方法，掌握正确的世界观、人生观、价值观和道德观、法治		

	观等方面的知识； 3.采取过程性考核（60%）+终结性考核（40%）相结合的形式进行课程考核与评价。		
课程代码	GB00003、GB00004	课程名称	形势与政策（1）、（2）
课程性质	必修	总学时	16
理论学时	16	实践学时	0
课程学分	1	考核方式	考查
课程描述			
课程目标	**素质目标：** 深刻领悟“两个确立”的决定性意义，增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”。明确时代责任与历史使命，自觉将个人理想融入强国建设、民族复兴伟业之中，始终与党和国家同心同向、同频共振，努力成长为担当民族复兴大任的时代新人。 **知识目标：** 全面深入学习习近平新时代中国特色社会主义思想；熟知当前国际局势和国内形势；识记国家政策、经济文化发展形势；熟知党的基本路线、重大方针和政策；熟知社会关注的热点、焦点问题；熟记国家处理重大问题所坚持立场与政策。 **能力目标：** 能正确分析当今世情和国情，领会党的路线、方针及政策的精神；形成敏锐的洞察力和深刻的理解力；能厘清当今的社会问题；提高运用马克思主义的观点分析问题、解决问题；能自主学习，养成“国事家事天下事事事关心”的学习习惯。		
主要内容	每学期依据教育部社科司印发的《高校“形势与政策”课教学要点》及湖南省教育厅相关工作要求确定具体教学专题内容。		
教学要求	1.教师在教学过程中，应结合学生中的思想热点或时政热点问题进行教学，要注重教学的实效性； 2.任课教师要在吃透教材基本精神的基础上，努力实现从教材体系向教学体系的转化，教师在教学过程中的要积极发挥主动性和创造性。 3.在实践教学中要注重社会调查、现场模拟、亲身体验等多种互动式教学形式，调动学生学习的积极性和主动性，锻炼和提高学生的实践能力。 4.以学生为主体，采用启发式教学和案例教学法，努力探索新的教学方法，特别是现代教学手段，不断提高教学质量；要以自身高尚的道德情操感染学生，主动了解并着力解决学生在成长过程中所遇到的实际问题。 5.本课程为考查科目，采取过程性考核（60%）+终结性考核（40%）相结合的形式进行课程考核与评价。		
课程代码	GB00005	课程名称	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论
课程性质	必修	总学时	34
理论学时	24	实践学时	10
课程学分	2	考核方式	考试
课程描述			
课程目标	**素质目标：** 提高马克思主义理论素养和思想政治素质，树立正确的政治方向和政治立场，增强中国特色社会主义道路自信、理论自信、制度自信、文化自信，努力做德智体美劳全面发展的中国特色社会主义事业的建设者和接班人。 **知识目标：**		

<table>
<tr><td></td><td colspan="3">掌握马克思主义中国化时代化的理论成果，认识中国共产党领导人民进行的革命、建设、改革的历史进程、历史变革、历史成就；
理解中国共产党的基本理论、基本路线、基本方略。
能力目标：
熟练掌握基本概念，正确表达思想观点，能够运用马克思主义的基本立场、观点、方法及党的路线、方针、政策分析和解决实际问题，具有当代大学生的使命感和社会责任感，具备一定的创新能力。</td></tr>
<tr><td>主要内容</td><td colspan="3">本课程主要分为八个章节内容：
1.毛泽东思想及其历史地位
2.新民主主义革命理论
3.社会主义改造理论
4.社会主义建设道路初步探索的理论成果
5.中国特色社会主义理论体系的形成发展
6.邓小平理论
7.“三个代表”重要思想
8.科学发展观</td></tr>
<tr><td>教学要求</td><td colspan="3">1.教学过程中，应深刻理解教材的思想性、理论性、突出的综合性和鲜明的实践性特点,结合学生中的思想热点和时政热点问题进行教学，要注重教学的实效性。
2.在吃透教材基本精神的基础上，努力实现从教材体系向教学体系的转化，在教学过程中要积极发挥主动性和创造性。
3.在实践教学中要注重社会调查、现场模拟、亲身体验等多种互动式教学形式，调动学生学习的积极性和主动性，锻炼和提高学生的实践能力。
4.要更新教育观念、创新教学方法。用学生所喜闻乐见的语言和形式讲好新教材；以学生为主体，采用启发式教学和案例教学法，努力探索新的教学方法，特别是现代教学手段，不断提高教学质量；以自身高尚的道德情操感染学生，主动了解并着力解决学生在成长过程中所遇到的实际问题。
5.课程综合成绩包括终结性考试成绩和过程性考试成绩两部分，其中终结性考试成绩（即期末教学考核）占课程综合成绩的 60%，过程性考核成绩（实践课参与、平时表现、作业等）占 40%。</td></tr>
<tr><td>课程代码</td><td>GB00006</td><td>课程名称</td><td>习近平新时代中国特色社会主义思想概论</td></tr>
<tr><td>课程性质</td><td>必修</td><td>总学时</td><td>51</td></tr>
<tr><td>理论学时</td><td>41</td><td>实践学时</td><td>10</td></tr>
<tr><td>课程学分</td><td>3</td><td>考核方式</td><td>考试</td></tr>
<tr><td colspan="4">课程描述</td></tr>
<tr><td>课程目标</td><td colspan="3">素质目标：
提高马克思主义理论素养和思想政治素质，增强对习近平新时代中国特色社会主义思想的政治认同、思想认同、理论认同和情感认同；
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；深刻领悟“两个确立”的决定性意义，增强“四个意识”、做到“两个维护”；
树立正确的世界观、人生观、价值观，厚植爱国情怀和使命担当，立志听党话、跟党走，努力成长为德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。
知识目标：
系统掌握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</td></tr>
</table>

	和实践要求； 全面理解新时代坚持和发展中国特色社会主义的总目标、总任务、总体布局、战略布局； 准确把握中国式现代化的中国特色、本质要求和重大原则；掌握新时代党的基本理论、基本路线、基本方略； 熟悉“六个必须坚持”的世界观和方法论，了解新时代十年伟大变革的历史性成就和里程碑意义。 **能力目标：** 能够运用习近平新时代中国特色社会主义思想的立场、观点、方法分析和解决现实问题； 培养战略思维、历史思维、辩证思维、系统思维、创新思维、法治思维、底线思维能力； 提高理论联系实际的能力，能结合专业学习和社会实践，正确认识时代责任和历史使命； 增强辨别是非、抵御错误思潮的能力，提升在实践中贯彻党的创新理论的自觉性和主动性。
主要内容	本课程由导论和正文十七章组成： 导　论 第一章　新时代坚持和发展中国特色社会主义 第二章　以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴 第三章　坚持党的全面领导 第四章　坚持以人民为中心 第五章　全面深化改革开放 第六章　推动高质量发展 第七章　社会主义现代化建设的教育、科技、人才战略 第八章　发展全过程人民民主 第九章　全面依法治国 第十章　建设社会主义文化强国 第十一章　以保障和改善生为重点加强社会建设 第十二章　建设社会主义生态文明 第十三章　维护和塑造国家安全 第十四章　建设巩固国防和强大人民军队 第十五章　坚持“一国两制”和推进祖国完全统一 第十六章　中国特色大国外交和推动人类命运共同体 第十七章　全面从严治党
教学要求	1.坚持系统讲授与重点突破相结合。以教材为基本遵循，按十七章逻辑体系系统讲解，重点阐释习近平新时代中国特色社会主义思想的世界观和方法论，讲深讲透“六个必须坚持”的内在逻辑和时代价值，实现从学理认知到信念生成的转化。 2.强化理论联系实际。紧密联系新时代十年的伟大变革、中国式现代化的生动实践、国家重大战略部署以及学生思想热点、时政热点进行教学，注重运用鲜活案例和权威数据，增强教学的针对性、实效性和感染力，引导学生在现实分析中深化理论认同。 3.创新教学方法与手段。以学生为主体，采用启发式教学、案例教学、问题链教学、小组研讨、情景模拟等多种方法，积极运用线上线下混合式教学、微课等现代信

<table>
<tr><td></td><td colspan="3">息技术手段，激发学生学习主动性和参与度。
4.突出实践育人环节。充分利用10个实践学时，精心设计社会调查、参观爱国主义教育基地、走访改革开放前沿、志愿服务、基层调研、主题演讲等互动式实践活动，推动学生在亲身体验中提升综合素养和运用理论解决实际问题的能力。
5.完善课程考核机制。课程综合成绩由过程性考核和终结性考核两部分构成。过程性考核（占60%）包括课堂表现、实践参与、作业完成、小组合作、读书报告等；终结性考核（占40%）采用闭卷考试形式，重点考查学生对理论体系的系统掌握和运用习近平新时代中国特色社会主义思想分析、解决实际问题的能力。</td></tr>
<tr><td>课程代码</td><td>GB00007、GB00008</td><td>课程名称</td><td>大学生心理健康教育（1）、（2）</td></tr>
<tr><td>课程性质</td><td>必修</td><td>总学时</td><td>32</td></tr>
<tr><td>理论学时</td><td>22</td><td>实践学时</td><td>10</td></tr>
<tr><td>课程学分</td><td>2</td><td>考核方式</td><td>考查</td></tr>
<tr><td colspan="4">课程描述</td></tr>
<tr><td>课程目标</td><td colspan="3">素质目标：
培养积极乐观、自信自强的心理品质，树立科学的心理健康观念，逐步塑造独立、包容、坚韧的健全人格；
能够形成正确的自我认知、情绪认知和生命价值观，增强同理心与社会责任感，养成尊重自我、关爱他人、热爱生活的良好素养，学会以积极心态应对成长中的挫折与人生挑战。
知识目标：
系统掌握大学生心理健康的基本概念、核心标准与理论常识；
了解大学阶段自我认知、情绪管理、人际交往、压力应对、生涯规划、恋爱心理、挫折应对等核心心理模块的基本规律；
熟悉常见心理问题的类型、成因及识别方法，掌握基础的心理保健知识和心理危机预防常识。
能力目标：
能够提升自我觉察与自我接纳能力，客观认识自己、正视自身心理状态；
具备良好的情绪调节、压力疏导与挫折应对能力，自主化解学业、生活、人际交往中的常见心理困扰；
掌握基本的人际沟通与协作技巧，妥善处理同学、师生关系；
拥有初步的心理自助与互助能力，能够识别自身及身边同学的心理异常信号，并主动寻求专业心理支持。</td></tr>
<tr><td>主要内容</td><td colspan="3">本课程内容有以下内容构成：
1.适应与心理适应
2.自我认知与社会认知
3 人格与人格完整
4.学习与学习技能
5.人际关系与有效沟通
6.爱情与恋爱心理
7.压力与压力管理
8.情绪与情绪管理
9.精神障碍的预防与识别
10.心理危机及其应对</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>教学要求</td><td colspan="3">1.以学生为主体，贴合大学生真实生活场景开展教学，摒弃纯理论灌输。结合案例分析、课堂互动、小组讨论、情景模拟等多元教学方式，增强课程趣味性与实用性；教学过程中坚持尊重、包容、保密的原则，营造安全、轻松的课堂氛围，引导学生主动参与分享；结合当代大学生心理热点问题更新教学内容，贴合学生成长需求，同时做好心理知识科普与正向价值引导。
2.兼顾知识性与实践性，注重理论联系实际，重点培养学生学以致用的能力；严格落实心理健康教育正向引导原则，杜绝负面心理暗示，守护学生心理健康。
3.课程考核结合课堂表现、学习感悟、实践应用等综合维度，重点考察学生心理素养的提升效果。</td></tr>
<tr><td>课程代码</td><td>GB00009</td><td>课程名称</td><td>军事理论教育</td></tr>
<tr><td>课程性质</td><td>必修</td><td>总学时</td><td>36</td></tr>
<tr><td>理论学时</td><td>36</td><td>实践学时</td><td>0</td></tr>
<tr><td>课程学分</td><td>2</td><td>考核方式</td><td>考查</td></tr>
<tr><td colspan="4">课程描述</td></tr>
<tr><td>课程目标</td><td colspan="3">素质目标：
厚植爱国主义情怀与国防忧患意识，树立总体国家安全观，增强民族自豪感、社会责任感与时代使命感；培养热爱国防、尊崇军人、服从纪律、团结拼搏的优良品质，塑造甘于奉献、勇于担当的新时代青年素养，自觉树立保卫国家、服务国防的价值追求。
知识目标：
掌握现代国防、军事思想、国家安全、战略环境、现代军事科技等基础理论知识；了解我国国防政策、国防体制、武装力量建设基本概况；
熟悉国际战略格局、周边安全形势以及信息化战争、智能化军事发展的基本特征与发展趋势。
能力目标：
培养分析国际安全形势、辨识国家安全风险的思辨能力；
提升运用军事理论与国防知识认知国防建设、看待时政热点的综合分析能力；
具备基本的国防常识应用能力与应急避险素养，能够自觉履行国防义务，主动参与国防宣传与国防实践活动。</td></tr>
<tr><td>主要内容</td><td colspan="3">本课程内容贴合新时代国防教育要求，精简实用、重点突出，主要包含五大核心模块。
一是中国国防模块
二是军事思想模块
三是国家安全与战略环境模块
四是现代军事科技与信息化战争模块
五是国防素养与国防实践模块</td></tr>
<tr><td>教学要求</td><td colspan="3">1.立足新时代国防建设背景，坚持理论教学与时政结合，采用课堂讲授、案例分析、时政研讨、视频教学等多元教学形式，弱化枯燥理论灌输，增强课程时代性、针对性和感染力。紧扣国家安全热点、军事发展前沿更新教学内容，保证知识与时俱进。
2.坚持思政育人与国防教育深度融合，严守意识形态阵地，传递正向国防理念；注重理论联系实际，引导学生学以致用，将国防意识转化为爱国行动；综合考察学生课堂表现、知识掌握与认知提升，全面考核课程学习成效。</td></tr>
<tr><td>课程代码</td><td>GB00010</td><td>课程名称</td><td>军事技能教育</td></tr>
<tr><td>课程性质</td><td>必修</td><td>总学时</td><td>112</td></tr>
</table>

理论学时	0	实践学时	112
课程学分	2	考核方式	考查
课程描述			
课程目标	**素质目标：** 增强国防观念、国家安全意识和忧患危机意识，弘扬爱国主义精神、传承红色基因、集体主义观念。 **知识目标：** 认识并学习军事基本技能，掌握基本技能要点。 **能力目标：** 加强组织纪律性，提高学生的国防素质与能力。		
主要内容	本门课程主要包括以下四部分的内容： 1.共同条令教育与武练：共同条令教育、分队的队列动作、现场教学； 2.射击与战术式练：轻武器射击、战术； 3.防卫技能与战时防护训练：格斗基础、战场医疗教护、核生化防护服； 4.战备基础与应用试练：战备规定、紧急集合、行军投练、野外生存、识图用图、电磁频谱监测。		
教学要求	本课程采用集中真练、集中实践的形式教学，学校成立学生军训教导大队，从学生军训教导大队成员中选技队员担任教练员，在校内外集中组织实施。学校成立军训团，按营、连、排编队，试练中因人施教、由易到难、由浅入深，先分后合、分步细训，精讲多练、军政并重、循序渐进、劳逸结合、科学施教。		
课程代码	GB00011	课程名称	劳动教育
课程性质	必修	总学时	16
理论学时	16	实践学时	0
课程学分	1	考核方式	考查
课程描述			
课程目标	**素质目标：** 内化师德规范和法治意识，学习并理解劳动的法律规范，培养对劳动的尊重和热爱，形成正确的劳动观念和行为习惯，为成为遵纪守法的劳动者打下基础； 提升个人修养和教育情怀，体验劳动的艰辛与快乐，培养敬业精神和创新意识，形成积极的劳动态度； 增强综合育人与环境育人能力，通过劳动实践学会合作与沟通，培养团队精神和社会责任感，成为德智体美劳全面发展的社会主义事业建设者和接班人。 **知识目标：** 掌握劳动的含义、分类与价值，理解劳动教育的主要内容、意义、基本原则与总体目标； 理解马克思主义劳动观的基本内涵与中国特色社会主义劳动观，掌握劳动精神、劳模精神、工匠精神的核心要义； 了解劳动品质的基本要求（主动劳动、诚信劳动、合作劳动），熟悉我国劳动法律制度、劳动者权利与义务、劳动纪律及劳动争议解决途径； 掌握劳动安全知识（防触电、防机械伤害、防火等），了解日常生活劳动、生产劳动、服务性劳动的基本内容与要求。 **能力目标：** 能够运用马克思主义劳动观分析现实劳动问题，自觉践行劳动精神、劳模精神和工匠精神；		

<table>
<tr><td></td><td colspan="3">能够主动承担劳动任务，做到诚信劳动、合作劳动，依法维护自身劳动权益；具备基本的安全防范能力，能够独立完成家务劳动、校园美化、勤工助学等日常劳动任务；
能够积极参与实习实训、创新创业、志愿服务、社会实践等活动，并撰写简单的创业计划书或实践报告。</td></tr>
<tr><td>主要内容</td><td colspan="3">本课程按照“观念—精神—品质—安全—实践”五个模块递进展开，具体内容如下：
1.树立正确的劳动观念
2.弘扬劳动精神、劳模精神、工匠精神
3.培育优良的劳动品质与保障合法的劳动权益
4.确保劳动安全与开展日常生活劳动
5.开展生产劳动与服务性劳动</td></tr>
<tr><td>教学要求</td><td colspan="3">1.多种方法结合理论与实践，如讲授、讨论、案例分析及任务驱动，结合寝室美化、垃圾分类等实际任务，提升学生动手能力。
2.在劳动教学中融入马克思主义劳动观、劳模精神等思政内容，培养热爱劳动、尊重劳动者的观念。
3.考核以过程性评价为主（课堂表现 60%、劳动任务 40%），无笔试，侧重出勤、态度、合作与创新，分为四档评价。
4.利用超星学习通、MOOC 等平台及教材构建混合学习环境。
5.重视安全与法治教育，通过案例分析和情景模拟提升安全防范与权益维护能力，确保实践安全合法。</td></tr>
<tr><td>课程代码</td><td>GB00016、GB00017</td><td>课程名称</td><td>大学语文（1）（2）</td></tr>
<tr><td>课程性质</td><td>必修</td><td>总学时</td><td>66</td></tr>
<tr><td>理论学时</td><td>54</td><td>实践学时</td><td>12</td></tr>
<tr><td>课程学分</td><td>4</td><td>考核方式</td><td>考试</td></tr>
<tr><td colspan="4">课程描述</td></tr>
<tr><td>课程目标</td><td colspan="3">素质目标:
1.深入挖掘《大学语文》文本课程思政元素，传承民族文化，增强文化自信力、民族包容感，塑造健全的人格及良好的道德情怀；
2.在潜移默化中确立价值观念、思维方式和行为规范，促进身心健康发展；
3.确立对真、善、美的认知、辨别和鉴赏，培养高尚的审美情趣；学习古今中外的名家名作，了解文化的多样性、丰富性，尤其是了解并继承中华民族的优秀传统文化，培养高尚的思想品质和道德情操，帮助学生提升人文素养。
4.依托《大学语文》文本，在教学中渗透职业观念、职业理想、职业道德等多方面职业素养，为培养高素质的劳动者奠定思想基础。
知识目标:
1.了解语言知识体系，梳理中外文化发展脉络；
2.了解文学鉴赏的基本原理，掌握阅读、鉴赏文学作品的基本方法；
3.掌握一定的文学知识，特别是诗歌、散文、小说的特点、发展简况及其语言、情感、表达方式、表现手法等知识；
4.掌握“说理、抒情、叙事、写人”的书面表达技巧，提升写作基本功，着重掌握论说文的写作要求及其技巧。
能力目标:
1.进一步提高文学作品的阅读能力、鉴赏能力及运用语言文字的能力；
2.能够流畅的用语言进行的日常的交流和工作；</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td></td><td colspan="3">3.能够熟练运用语文基础知识进行日常文体的写作；
4.能够将语文知识与本专业课程相结合进行创作性的学习；
5.在教学中运用发散思维，引导学生独立思考，培养其创新意识、提升学生的思辨能力和逻辑判断能力。</td></tr>
<tr><td>主要内容</td><td colspan="3">本课程主要包含十二个单元的文本教学和四个单元的写作教学：
1.仁者爱人；
2.和而不同；
3.以史为鉴；
4.胸怀天下；
5.故园情深；
6.礼赞爱情；
7.洞明世事；
8.亲和自然；
9.关爱生命；
10.浩然正气；
11.冰雪肝胆；
12.诗意人生；
13.写作模块：说理、抒情、叙事、写人。</td></tr>
<tr><td>教学要求</td><td colspan="3">1.坚持学生主体地位，激发学生对大学语文与专业的理解运用能力。通过阅读欣赏、表达交流、综合实践创设教学情境，传授必备知识、开展技能训练；以自主体验、合作探究式言语实践，提升学生听说读写能力与思维能力；结合语文教学特点渗透审美教育与文化熏陶。
2.立足高职人才培养定位，打破语文与专业壁垒，深度融合语言应用能力、人文素养与专业职业素养，为培养高素质技术技能人才提供坚实支撑。
3.依托学习通平台开展线上线下混合式教学；综合运用案例分析、情景模拟、任务驱动、小组合作等方法，创设职业情境化教学环境。
4.采取形成性考核（60%）+终结性考核（40%）相结合的形式进行课程考核与评价。</td></tr>
<tr><td>课程代码</td><td>GB00018、GB00019</td><td>课程名称</td><td>大学英语（1）（2）</td></tr>
<tr><td>课程性质</td><td>必修</td><td>总学时</td><td>132</td></tr>
<tr><td>理论学时</td><td>92</td><td>实践学时</td><td>40</td></tr>
<tr><td>课程学分</td><td>8</td><td>考核方式</td><td>考试</td></tr>
<tr><td colspan="4">课程描述</td></tr>
<tr><td>课程目标</td><td colspan="3">素质目标
1.树立正确的世界观、人生观与价值观。
2.具有端正的英语学习态度、饱满的英语学习热情、良好的英语学习习惯。
3.坚定文化自信，主动积极讲述中国故事，继承与传播中华优秀传统文化。
4.了解多元文化知识，汲取文化精髓，提升自身英语学科核心素养。
知识目标
1.掌握必要的英语语音发音方法及词汇记忆方法。
2.掌握 2300--2600 的日常交际词汇及专业常用英语词汇。
3.掌握基本的英语时态、语态、句子结构、语篇与语用知识。
4.掌握常用英语应用文体的基本结构及句式表达。
5.掌握英语语言学习基本策略与英语思维方法。
6.掌握必要的跨文化知识、职场文化、企业文化与中华优秀传统文化。</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td></td><td colspan="3">能力目标
1.能准确拼读与专业相关的英语词汇。
2.能运用英语完成与职业相关的理解活动与表达活动。
3.能运用英语完成职场中的互动活动。
4.能在日常交际中熟练运用英语基本技能。
5.能用人工智能辅助自身英语技能提升。
6.能运用英语讲述中国故事，传播中华优秀传统文化。</td></tr>
<tr><td>主要内容</td><td colspan="3">本课程内容主要包括以下模块：
模块一：职业与个人，包括人文底蕴、职业规划、 职业精神专题。职场情境任务含求职应聘、文件处理、活动策划、活动组织、参访接待、市场调查等。
模块二：职业与社会，包括社会责任、科学技术、文化交流专题。职场情境任务含营销策划、电子邮件处理等。
模块三：职业与环境，包括生态环境、职场环境专题。职场情境任务含危机公关、交易善后等。</td></tr>
<tr><td>教学要求</td><td colspan="3">1.教师在教学中践行 OBE 教学理念，提升学生英语学习获得感。
2.教师在教学中灵活采用任务型教学法、多媒体辅助教学法和情境教学法等多种教学方法，注重学生英语听、说、读、写、译基本语言技能的综合训练，引导学生将英语语言知识转化为英语应用能力。
3.教师在课堂注重学生英语语言学习策略的培养，增强学生应用语言学习策略的意识，提升自主学习能力，增强学习效果。
4.教师在学生学法上主要运用合作、探究模式激发学生的学习兴趣、克服畏难情绪，引导学生积极参与课堂活动，培养合作意识与语言思维能力。
5.在人工智能应用方面，教师需要熟练运用 AI 备课、口语测评等工具，依托学情数据优化分层教学，严守 AI 使用伦理，融合智能资源，落实中华文化英语传播，提升课堂个性化实效。</td></tr>
<tr><td>课程代码</td><td>GB00029、GB00030</td><td>课程名称</td><td>信息技术与人工智能基础（1）、（2）</td></tr>
<tr><td>课程性质</td><td>必修</td><td>总学时</td><td>49</td></tr>
<tr><td>理论学时</td><td>25</td><td>实践学时</td><td>24</td></tr>
<tr><td>课程学分</td><td>3</td><td>考核方式</td><td>考查</td></tr>
<tr><td colspan="4">课程描述</td></tr>
<tr><td>课程目标</td><td colspan="3">素质目标：
1.培养理想信念坚定的专业人才；
2.培育学生网络安全意识、数据安全意识与人工智能伦理素养；
3.锤炼学生团队协作、沟通配合、问题复盘的职业素养，在实操项目训练中养成求真务实、精益求精的工匠精神。
知识目标：
1.掌握信息技术基础知识、计算机基础知识、网络基础知识；
2.熟练掌握计算机操作系统、办公软件、上网操作技能；
3.了解人工智能机器视觉、自然语言处理、智能决策等核心技术的基础原理，掌握常用 AI 工具的应用逻辑。
能力目标：
1.掌握常用的工具软件和信息化办公技术；
2.具备人工智能基础应用能力，能够熟练使用通用 AI 工具完成文本处理、图像优化、文案生成等基础数字化任务；</td></tr>
</table>

	3.具备数字化问题分析与解决能力，能够结合专业岗位场景，运用信息技术与 AI 基础工具解决简单的岗位数字化实操问题。
主要内容	本课程主要包括以下内容： 1.信息技术基础； 2.文档排版； 3.电子表格； 4.演示文稿； 5.人工智能基础。
教学要求	1.教学内容贴合各专业通用岗位场景，兼顾通用性与专业性，结合不同专业岗位的数字化应用需求，灵活调整教学案例与实操项目，提升课程适配性； 2.融入行业前沿动态，实时更新信息技术与人工智能最新应用案例、主流工具，摒弃陈旧滞后的教学内容，保证课程的前沿性和实用性； 3.采用线上线下混合式教学模式，依托线上教学平台推送预习资料、实操微课、拓展资源，线下聚焦重难点讲解、实操指导、问题答疑，提升教学效率。

课程代码	GB00028	课程名称	创业基础
课程性质	必修	总学时	32
理论学时	18	实践学时	14
课程学分	2	考核方式	考查
课程描述			
课程目标	**素质目标：** 厚植家国情怀，树立科技向善的伦理观念，将个人创业实践主动融入湖南文旅产业发展与乡村振兴战略； 突破“创业即开公司”的狭义认知，确立“岗位创新＋自主创业”并重的广义创业观，理解数字经济时代创业的新特征； 培养勇于探索、敢于担当、乐于合作的创业精神，增强服务地方经济社会发展的责任意识。 **知识目标：** 掌握广义创业的内涵、数智时代创业者的特质以及自我特质诊断的方法； 了解湖南省“三高四新”“4×4”现代产业政策，掌握 PEST、SWOT 等环境分析工具； 理解设计思维、最小可行性产品（MVP）理念，熟悉人工智能辅助产品设计的基本方法； 掌握团队角色理论、OKR 目标管理、4P/4C 营销理论及商业模式画布等核心工具； 了解商业伦理的基本规范、创业风险的主要类型及其应对策略。 **能力目标：** 能够运用环境分析工具识别文旅、教育、数媒等领域的创业机会； 能借助人工智能工具完成行业分析、产品原型构建与文案优化； 能够撰写符合“中国国际大学生创新大赛”“金种子杯”等赛事规范的商业计划书，并进行有效的项目路演； 具备基本的团队协作、资源整合及创业风险判断能力。		

主要内容	本课程按照“认知—发现—设计—整合—实战—伦理”六个模块递进展开，具体内容如下： 1.创业认知与生涯发展 2.环境分析与机会发现 3.创新思维与产品设计 4.团队协作与资源整合 5.商业模式与路演实战 6.商业伦理与创业风险
教学要求	1.依托校企合作基地开展真实项目学习，组织学生实地调研产业基地，实现教学与产业对接。 2.利用学习平台和 AI 工具辅助教学，规范 AI 使用，建设智慧教室开展路演训练。 3.课程为基础层，后续开设专创融合选修课，通过创业实践与竞赛遴选项目入驻孵化基地。 4.组建校内外双师队伍，校外导师授课占比不低于 30%。考核结合过程与结果评价，设立成果学分置换通道。 5.建立“期初—期中—期末”质量监控机制，每年编制课程质量报告，动态调整课程内容。

2. 公共基础选修课模块

（1）限选课：包括国家安全教育、中国共产党党史、马克思主义理论、大学生职业发展与就业指导、中华优秀传统文化、大学美育，共 7 门课程，共计 8 学分。

课程描述如下：

课程代码	GD00001	**课程名称**	国家安全教育
课程性质	限选	**总学时**	17
理论学时	13	**实践学时**	4
课程学分	1	**考核方式**	考查
课程描述			
课程目标	**素质目标：** 能够树立并自觉践行总体国家安全观，深刻认同国家安全是民族复兴的根基、社会稳定是国家强盛的前提，筑牢爱党、爱国、爱人民、爱社会主义的思想根基，坚定维护国家主权、安全、发展利益的理想信念； 增强忧患意识、底线思维和法治素养，强化网络风险防范意识与法治观念，坚守网络行为、日常言行、职业岗位中的安全底线，树立正确的国家观、安全观、法治观； 深刻认识毒品对个人健康、家庭幸福、社会稳定的极端危害，牢固树立“珍爱生命、远离毒品”的坚定信念，自觉抵制任何形式的毒品诱惑与涉毒行为，养成健康向上的生活方式； 能主动将个人成长、职业发展与国家安全发展紧密结合，自觉抵制网络谣言、网络暴力、有害信息及各类网络渗透行为，同时主动远离涉毒环境，不结交涉毒人员，不参与涉毒活动，坚决维护校园、社会及职业领域的安全稳定。 **知识目标：** 了解安全信息，相关的安全问题分类知识以及安全保障的基本知识；		

	掌握与安全问题相关的法律法规和校纪校规，重点掌握《网络安全法》《数据安全法》《个人信息保护法》等网络安全领域核心法律法规，同时掌握《禁毒法》《刑法》《治安管理处罚法》中毒品相关条款，了解常见毒品种类及其危害，知晓吸毒、贩毒、容留他人吸毒等行为的法律后果； 能识别涉毒风险场景，拒绝他人提供的可疑物品，掌握向老师、家长、学校或公安机关报告涉毒线索的基本技能； 归纳当前国家安全面临的内外部新形势、新挑战，区分传统安全与非传统安全威胁的基本特征，理解网络安全作为非传统安全典型领域的战略地位，熟悉常见网络攻击类型、网络诈骗手法、数据泄露途径及个人信息防护要点。 **能力目标：** 能辨别日常学习生活、网络环境、社交场景、职场环境中的各类危害国家安全的风险行为、错误思潮及可疑线索，有效区分安全行为与危险行为，具备识别网络钓鱼邮件、恶意链接、虚假信息、网络舆情煽动等典型网络安全风险的能力，并掌握基础防护与应急处置方法； 能够结合自身所学，向身边同学、亲友普及包括网络安全常识在内的基础国家安全知识，自觉传播正能量，主动抵制不良安全舆论； 能够客观看待国内外安全形势，不盲从、不传播不实安全信息，能够理性分析各类安全热点事件，自觉维护网络空间与社会环境的安全稳定，在遭遇网络安全事件时能冷静判断、规范上报并采取合理应对措施。
主要内容	本门课程主要包括以下十一部分的内容： 导论 第一章 完整准确领会总体国家安全观 第二章 在党的领导下走好中国特色国家安全道路 第三章 更好统筹发展和安全 第四章 坚持以人民安全为宗旨 第五章 坚持以政治安全为根本 第六章 坚持以经济安全为基础 第七章 坚持以军事、科技、文化、社会安全为保障 第八章 坚持以促进国际安全为依托 第九章 筑牢其他各领域国家安全屏障（包含网络安全和禁毒教育的内容） 第十章 争做总体国家安全观坚定践行者
教学要求	1.教学内容应力求实践性、科学性，突出强调理论联系实际，切实增强针对性，注重实效，引导学生将国家安全理论与现实问题相结合。 2.在遵循教学规律的前提下，充分利用线上教学资源进行教学，讲究内容更新与方法创新相融合，课内教学与课外实践相结合，创设教育引导与行为实践的学习形态，更好地激发学生学习的主动性和参与性。 3.提升教学实效，使学生能够将所学知识应用于实际，做到知行合一，真正树立国家安全意识，守护网络安全，主动参与网格生态管理，具备维护国家安全的基本能力。

课程代码	GD00002	课程名称	中国共产党党史
课程性质	限选	总学时	17
理论学时	13	实践学时	4
课程学分	1	考核方式	考查

<table>
<tr><td colspan="4">课程描述</td></tr>
<tr><td>课程目标</td><td colspan="3">素质目标：
树立唯物史观和正确党史观，形成科学的历史思维，深刻理解“中国共产党为什么能、马克思主义为什么行、中国特色社会主义为什么好”；
坚定理想信念，厚植爱党、爱国、爱社会主义的情感，坚定“四个自信”，自觉传承红色基因、赓续精神血脉；
涵养家国情怀与时代担当，具备为中华民族伟大复兴而奋斗的使命感和责任感，愿意将个人发展融入党和国家事业全局。
知识目标：
系统了解中国共产党百年奋斗的重大事件、重要会议、重要人物和关键决策，熟知党团结带领人民进行革命、建设、改革的光辉历程；
准确理解党在不同历史时期推进马克思主义中国化时代化形成的理论成果，深刻把握党的历史发展的主题主线、主流本质；
充分认识党为国家和民族作出的伟大贡献，领悟党领导中国人民实现从站起来、富起来到强起来的伟大飞跃的宝贵经验和历史逻辑。
能力目标：
能够运用历史唯物主义和辩证唯物主义的立场、观点、方法，科学分析和评价党史上的重大历史问题与现象，有理有据地辨别和抵制历史虚无主义等错误思潮；
能够从党史中汲取智慧和力量，提升理论联系实际的能力，主动用历史经验观照现实问题，增强政治敏锐性和政治鉴别力；
能够逻辑清晰地讲述党史故事、阐释中国共产党人精神谱系，具备团队合作研习、文献检索整理与汇报展示的表达与沟通能力。</td></tr>
<tr><td>主要内容</td><td colspan="3">本课程内容由四个时期内容组成：
1.新民主主义革命时期
2.社会主义革命和建设时期
3.改革开放和社会主义现代化建设新时期
4.中国特色社会主义新时代</td></tr>
<tr><td>教学要求</td><td colspan="3">1.紧密结合中国近现代史的发展进程，着力阐明中国共产党领导革命、建设、改革的历史规律，系统总结党在各个历史阶段的基本经验与教训。在论述重大问题时，主动联系社会上流行的有关思潮，聚焦大学生普遍关注或感到困惑的现实问题，有针对性地讲清历史事实，着重从正面进行分析引导。强化马克思主义立场、观点和方法的教育，着重培养学生运用唯物史观分析和解决复杂问题的能力，坚定“四个自信”，自觉投身强国建设、民族复兴伟业的伟大实践中。
2.坚持学生主体地位，依托线上教学平台，综合采用任务驱动教学法、案例教学法、合作探究法等，激发学生线上学习的主动性与参与度。
3.实行多元化、全过程的线上综合考查体系，贯通线上学习过程性评价与期末总结性评价。期评成绩由平时成绩（占 60%）和期末考查成绩（占 40%）构成。其中，平时成绩依据线上学习数据、线上作业提交、小组线上协作研讨等综合评定；期末考查可采取线上提交课程论文、线上开卷考试、写调研报告等灵活形式，重点考查学生运用党史知识看待历史现象、回应重大现实问题的综合素养。</td></tr>
<tr><td>课程代码</td><td>GD00003</td><td>课程名称</td><td>马克思主义理论</td></tr>
<tr><td>课程性质</td><td>限选</td><td>总学时</td><td>17</td></tr>
<tr><td>理论学时</td><td>13</td><td>实践学时</td><td>4</td></tr>
<tr><td>课程学分</td><td>1</td><td>考核方式</td><td>考查</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td colspan="4">课程描述</td></tr>
<tr><td>课程目标</td><td colspan="3">素质目标：
形成辩证唯物主义的世界观，能够从物质第一性、实事求是的原则出发看待自然、社会与思维现象，自觉拒斥唯心论与形而上学；
树立人民至上的价值立场，在分析社会问题和参与社会实践时，能够把人的尊严、命运与发展放在首位，尊重人民群众的历史主体地位；
坚定马克思主义信仰与共产主义信念，认同中国特色社会主义道路和中国共产党的领导，能够在资本主义与社会主义的比较中做出理性的政治判断。
知识目标：
掌握马克思主义基本原理，包括基本立场、基本观点、基本方法等；
熟悉各章节的重要理论、重要概念；认知马克思主义理论各部分的关联性，即马克思主义哲学、马克思主义政治经济学、科学社会主义三部分内容之间的联系，形成对马克思主义理论的整体把握。
能力目标：
提高运用马克思主义相关原理，分析问题和解决问题的能力，认识世界和改造世界的能力；
增强思维能力，包括战略思维能力、历史思维能力、辩证思维能力、创新思维能力和底线思维能力；为学习专业课及其他课程提供方法论指导。</td></tr>
<tr><td>主要内容</td><td colspan="3">本课程主要分为七个章节内容
1.世界的物质性及其发展规律
2.认识世界和改造世界
3.人类社会及其发展规律
4.资本主义的形成及其本质
5.资本主义发展的历史进程
6.社会主义社会及其发展
7.共产主义是人类最崇高的社会理想</td></tr>
<tr><td>教学要求</td><td colspan="3">1.本课程以学生为本，强化学生对马克思主义理论的认识和理解，树立科学的世界观、人生观和价值观，坚定马克思主义信仰；
2.要更新教育观念、创新教学方法。用学生所喜闻乐见的语言和形式讲好理论；以学生为主体，采用启发式教学和案例教学法，努力探索新的教学方法，特别是现代教学手段，不断提高教学质量。</td></tr>
<tr><td>课程代码</td><td>GD00005、GD00006</td><td>课程名称</td><td>大学生职业发展与就业指导（1）、（2）</td></tr>
<tr><td>课程性质</td><td>限选</td><td>总学时</td><td>32</td></tr>
<tr><td>理论学时</td><td>22</td><td>实践学时</td><td>10</td></tr>
<tr><td>课程学分</td><td>2</td><td>考核方式</td><td>考查</td></tr>
<tr><td colspan="4">课程描述</td></tr>
<tr><td>课程目标</td><td colspan="3">素质目标：
树立科学的职业生涯规划意识，形成积极的就业观念和职业发展态度；
培养良好的职业道德、职业素养和社会责任感，增强服务国家、服务人民的使命担当；
提升自我认知、情绪管理、团队协作、抗压能力等综合职业素质；
引导学生将个人职业发展融入国家发展大局，树立正确的就业观、价值观和人生观。
知识目标：
掌握职业生涯规划的基本理论，包括职业兴趣、职业性格、职业能力、职业价值观的认知方法；</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td></td><td colspan="3">了解当前就业形势、就业政策、行业发展趋势及职业资格要求；
熟悉求职材料的制作规范、就业信息的收集与处理方法；
掌握劳动法、就业协议、劳动合同等与就业相关的法律法规基本内容。
能力目标：
能运用霍兰德、MBTI、SWOT 分析等工具进行自我认知与职业定位；
能独立撰写职业生涯发展报告，制定切实可行的职业发展计划；
能有效收集、筛选、甄别就业信息，制作规范的求职材料；
能识别常见的劳动侵权行为，初步运用法律知识维护自身合法权益。</td></tr>
<tr><td>主要内容</td><td colspan="3">本课程分为两个学期授课，覆盖职业生涯规划与就业指导两个模块，具体内容包括：
第一学期：职业生涯规划（16 学时）
1.认知职业生涯规划
2.探索职业兴趣
3.解析职业性格
4.洞察职业能力
5.澄清职业价值观
6.了解职业世界
7.生涯决策与行动
8.大学生职业生涯发展报告撰写
第二学期：就业指导（16 学时）
1.就业信息的收集与处理
2.求职材料的制作与投递
3.培养良好的职业道德
4.掌握本专业领域职业道德要求
5.掌握核心职业素质基本要求
6.体悟核心职业素质要求
7.掌握相关就业政策
8.熟悉劳动法相关内容</td></tr>
<tr><td>教学要求</td><td colspan="3">1.注重理论讲授与体验活动、案例教学、小组讨论、情境模拟等实践环节的融合，提升学生的参与度和应用能力。
2.采用翻转课堂、任务驱动、项目教学等多种教学方法，激发学生主动探索职业发展问题。
3.通过课前预习、课堂互动、课后拓展、职业档案建设等环节，形成“学—练—评—改”闭环。
4.在职业兴趣、价值观、职业道德等内容中融入社会主义核心价值观教育，引导学生服务社会、扎根基层。
5.综合考察学生课堂表现、作业完成情况、职业规划报告质量、模拟求职演练等，注重过程性评价与成果导向。</td></tr>
<tr><td>课程代码</td><td>GD00008</td><td>课程名称</td><td>中华优秀传统文化</td></tr>
<tr><td>课程性质</td><td>限选</td><td>总学时</td><td>16</td></tr>
<tr><td>理论学时</td><td>10</td><td>实践学时</td><td>6</td></tr>
<tr><td>课程学分</td><td>1</td><td>考核方式</td><td>考查</td></tr>
<tr><td colspan="4">课程描述</td></tr>
<tr><td>课程目标</td><td colspan="3">素质目标：
1. 坚定文化自信，增强中华民族共同体意识和文化认同感，树立传承和弘扬中</td></tr>
</table>

	华优秀传统文化的责任意识。 2.弘扬爱国主义精神，涵养诚信友善、敬业奉献、责任担当、团结协作等职业品质，增强社会责任感和职业使命感。 3.树立正确的世界观、人生观和价值观，培育工匠精神、创新意识和职业道德素养，提升人文素养和审美能力，增强文化理解与创新表达意识。 **知识目标：** 1.了解中华优秀传统文化的形成背景、发展历程、主要内容及时代价值，掌握中华文明的发展脉络和基本特征。掌握中国古代历史、哲学、教育、文学、艺术、科技、礼仪及生活习俗等方面的基本知识，理解中华优秀传统文化的丰富内涵。 2.理解中华优秀传统文化所蕴含的家国情怀、民本思想、和合理念、修身智慧、科学精神、创新思想和美学精神，把握其核心价值追求。 3.了解中华优秀传统文化在现代社会治理、科技发展、文化创意、职业伦理等领域的传承与创新实践，认识其现实价值和应用意义。 **能力目标：** 1.能够运用中华优秀传统文化的思想智慧分析社会现象和职业发展中的实际问题，提高文化理解能力、思辨能力和价值判断能力。 2.能够将传统美德、礼仪规范、职业伦理、工匠精神和人文精神融入专业学习与岗位实践，从中华优秀传统文化中汲取创新智慧和审美养分，提升创新思维、审美鉴赏能力和文化表达能力，提升职业素养、职业适应能力和职业发展能力。 3.具备传承、传播和弘扬中华优秀传统文化的意识与能力，能够结合专业特点开展文化传播、文化服务和文化创新活动，增强服务社会和终身发展的能力。
主要内容	本课程以中华优秀传统文化的概念、生成发展及基本精神为先导，包括“古代哲学、教育、文学、艺术、科技、礼仪、生活习俗”7个模块（项目），涵盖以下内容： 1.中华优秀传统文化的内涵、特征、生成背景、基本精神、历史演进、传承与发展； 2.中国古代哲学的概念、意义、发展历程和儒家、道家等传统智慧； 3.中国古代教育理念、制度与家国情怀； 4.中国古代文学诗歌、散文、小说、戏曲及其人文精神； 5.中国传统艺术的书法、绘画、音乐、舞蹈等艺术成就； 6.中国古代科技医学、农学、天文、发明创造等伟大成果； 7.中国古代礼仪、节庆等文化的内涵与规范； 8.中国古代生活习俗的饮食、服饰、体育和民俗文化等。
教学要求	1.坚持价值引领与知识传授相结合，突出文化育人与立德树人功能。将价值塑造、知识传授和能力培养有机融合，深入挖掘中华优秀传统文化中的思想观念、人文精神和、道德规范和职业伦理，引导学生坚定文化自信，厚植家国情怀，提升人文素养，为职业发展和终身学习奠定文化基础。 2.依托核心精讲和自读指导，采用讲授教学、案例分析、经典诵读、情境体验、任务驱动、项目实践、数字化学习等多种教学形式，增强课程的参与性、实践性和时代性，提高学生学习兴趣与学习效果。 3.结合不同专业领域和岗位需求，挖掘**中华优秀**传统文化中的职业精神、工匠精神、礼仪文化、创新智慧和美学精神，引导学生将文化修养转化为职业素养、职业行为和职业能力，实现文化传承与职业成长相促进。

课程代码	GD00010	课程名称	大学美育
课程性质	限选	总学时	34
理论学时	22	实践学时	12

课程学分	2	考核方式	考查
课程描述	课程描述		
课程目标	**素质目标：** 完善自我情感、强调个性发展和体验， 产生积极的生活情趣和审美追求， **知识目标：** 1.了解大学美育的基本理论，掌握美的本质和美的特点； 2.了解美育的当代意义和美育思想的产生和发展，把握美育的任务，理解美育与德育、智育、体育的关系； 3.通过对自然美、生活美、艺术美、 文字美、辞章美和科技美六个部分的具体学习，丰富学生的人文知识和美感体验，提高对各类艺术形式的鉴赏能力。 **能力目标：** 通过学习艺术理论、鉴赏艺术作品， 参加艺术活动等美育课程提高人文素养，培养创造精神，提高感受美、 表现美、鉴赏美、创造美的能力，全面提升学生的审美修养和素质。		
主要内容	1.美与美育 2.审美活动 3.自然美 4.生活美 5.艺术美 6.文字美 7.辞章美 8.科技美		
教学要求	1. 本课程以学生为本，强化学生感受美、 表现美、鉴赏美、创造美的能力，全面提升学生的审美修养和素质。 2. 要更新教育观念、创新教学方法。运用示范教学、情景教学、案例教学、模块化教学，采用启发式、参与式教学方法，充分采用信息化教学手段进行教学。		

（2）任选课：从自然科学类、人文社科类、体育健康类、美育艺术类课程中选取 1 门，共计 2 学分。部分课程描述如下：

课程代码	GX40023	课程名称	舞蹈形体
课程性质	公共基础任选课	总学时	32
理论学时	20	实践学时	12
课程学分	2	考核方式	考查
课程描述			
课程目标	**素质目标：** 1.具有科学的幼儿观与教养观，富有爱心、耐心、责任心和细心。 2.乐于学习舞蹈形体知识，体会学习舞蹈乐趣，养成吃苦耐劳、不怕困难、持之以恒的学习品质。 **知识目标：** 1.掌握在舞蹈形体训练中的动作要领和训练方法及塑造形体训练的方法，并且要达到对训练方法的科学性认识。 2.解放和开发自己的肢体语言，获得必要的舞蹈技能和规范的动作形态。 **能力目标：** 1.形成正确的体态，提高柔韧度、协调性、肌肉能力，并增强乐感。 2.能合理创编一些简单的姿态操和形体组合。		

<table>
<tr><td>主要内容</td><td colspan="3">本课程共分为两大模块：
1.舞蹈基础训练。包括：①舞蹈基础知识讲授　②地面基础训练　③扶把基础练习　④软开度练习　⑤中间练习。纯实践类课程通过跳跃练习、舞姿练习、素质练习等，使学生对舞蹈有基本的认识，改变自然身体形态，形成芭蕾舞优美、挺拔的体态。
2.幼儿舞蹈基础训练。包括：①方位、体态、手型、手位、脚位训练、基本舞姿与动态；②模仿训练；③幼儿基本舞步训练；④幼儿舞蹈常用动作与基本舞步组合。</td></tr>
<tr><td>教学要求</td><td colspan="3">1.教学方法:注重理论和实践相结合，理论部分教师充分利用多媒体教学资源采用讲授法、示范法、小组合作学习法等方法进行教学。实践部分以鼓励学生自主练习、作品展示、技能考核等方式进行实操训练，融教、学、做为一体，做到“做中教，做中学”。教师应挖掘课程思政元素，将课程思政融入教学中，理论课与实践课相结合，发扬求真务实的精神，把牢舆论关。
2.挖掘课程中蕴含的“艺术审美、弘扬中华优秀传统文化、吃苦耐劳”等思政教育元素，不断提高学生感受美、欣赏美和创造美的能力，强化课程思政；
3.注重学生的团队合作和沟通能力。设计团队活动，让学生通过合作完成舞蹈形体组合训练任务，锻炼学生的团队合作和沟通能力，同时也可以让学生互相学习、交流，提高整个团队的协作能力。
4.考核要求:本课程为考查课程，实行过程性考核和终结性考核相结合的考核评价方式，过程性考核成绩占 40%，终结性考核成绩占 60%。</td></tr>
<tr><td>课程代码</td><td>GX40025</td><td>课程名称</td><td>人际沟通与礼仪</td></tr>
<tr><td>课程性质</td><td>公共基础任选课</td><td>总学时</td><td>32</td></tr>
<tr><td>理论学时</td><td>20</td><td>实践学时</td><td>12</td></tr>
<tr><td>课程学分</td><td>2</td><td>考核方式</td><td>考查</td></tr>
<tr><td colspan="4">课程描述</td></tr>
<tr><td>课程目标</td><td colspan="3">素质目标：
提高礼仪素养，塑造良好的个人形象。
知识目标：
1.了解现代礼仪的基本类型、特点、功能和训练方法；
2. 掌握个人形象礼仪、人际交往礼仪、求职礼仪的基本规范和礼仪要求。
能力目标：
1.能运用与婴幼儿及其家长沟通的技巧。
2.能在不同场景表现出恰当的礼仪规范。</td></tr>
<tr><td>主要内容</td><td colspan="3">本课程主要分为两大模块：
1.现代礼仪模块，包括礼仪概述、个人形象、礼仪、人际交往礼仪、求职面试礼仪等方面的内容；
2.人际沟通模块，包括际沟通的功能、原则、倾听、交谈、有效表达的策略与技巧。</td></tr>
<tr><td>教学要求</td><td colspan="3">1.以学生的职业能力为导向，理论与实践并重，精讲理论知识，结合案例分析，同时组织扎实有效的课堂、课外训练，做到理论和实践的有效结合， 融教、学、做为一体；
2.以学生为主体，教师为主导，充分运用现代教育技术辅助教学，教学方法灵活多样，充分调动学生学习的积极性和主动性；
3.采用线上与线下教学相结合、平时训练与期末检测相结合的方法，切实提高学生的礼仪素养和人际沟通能力，增强综合素质。</td></tr>
</table>

课程代码	GX30007	课程名称	健美操
课程性质	公共基础任选课	总学时	32
理论学时	20	实践学时	12
课程学分	2	考核方式	考查
课 程 描 述			
课程目标	**素质目标：** 拥有勇敢表现、积极进取、与时俱进的优良品质。 培养强身健体的终身体育意识，全面落实立德树人的根本任务。 力量、灵敏性和协调性等身体素质获得发展。 **知识目标：** 学习健美操的基础动作和表演套路，了解健美操学练方法和竞赛规则，加深对健美操项目的理解。 **能力目标：** 健美操的运动能力、欣赏能力和学习能力得到提高。 创新意识和运用知识技能的能力得到发展，能运用健美操进行身体锻炼和表演，能进行健美操的教学和套路的编排。		
主要内容	本课程主要分为五个模块内容：健美操基本知识、基本步伐、健美操套路、健美操竞赛规则、健美操创编与表演。		
教学要求	1.坚持“健康第一”和“终身体育”的理念，采用灵活多样的教学方法，合理的运用现代化教学手段，以提高学生健美操运动力能为主线，以增强学生体质为目标；培养终身体育意识，为学生终身发展和综合素养的提高打下坚实基础； 2.尊重学生个体差异，注重过程性评价，突出激励、发展功能，促进学生身心和谐发展，提高教学效果； 3.采取过程性考核（60%）+终结性考核（40%）相结合的形式进行课程考核与评价。		
课程代码	GX30008	课程名称	啦啦操
课程性质	公共基础任选课	总学时	32
理论学时	20	实践学时	12
课程学分	2	考核方式	考查
课 程 描 述			
课程目标	**素质目标：** 拥有勇敢表现、积极进取、与时俱进的优良品质。 培养强身健体的终身体育意识，全面落实立德树人的根本任务。 力量、灵敏性和协调性等身体素质获得发展。 **知识目标：** 学习啦啦操的基础动作和表演套路，了解啦啦操学练方法和竞赛规则，加深对啦啦操项目的理解。 **能力目标：** 啦啦操的运动能力、欣赏能力和学习能力得到提高。 创新意识和运用知识技能的能力得到发展，能运用啦啦操进行身体锻炼和表演，能进行啦啦操的教学和套路的编排。		
主要内容	本课程主要分为五个模块内容：啦啦操手位、花球啦啦操的基本技术和套路、街舞啦啦操的基技术和套路、啦啦操竞赛规则、啦啦操创编与表演。		

<table>
<tr><td>教学要求</td><td colspan="3">1.坚持“健康第一”和“终身体育”的理念，采用灵活多样的教学方法，合理的运用现代化教学手段，以提高学生啦啦操运动力能为主线，以增强学生体质为目标；培养终身体育意识，为学生终身发展和综合素养的提高打下坚实基础；
2.尊重学生个体差异，注重过程性评价，突出激励、发展功能，促进学生身心和谐发展，提高教学效果；
3.采取过程性考核（60%）+终结性考核（40%）相结合的形式进行课程考核与评价。</td></tr>
<tr><td>课程代码</td><td>GX30003</td><td>课程名称</td><td>篮球</td></tr>
<tr><td>课程性质</td><td>公共基础任选课</td><td>总学时</td><td>32</td></tr>
<tr><td>理论学时</td><td>20</td><td>实践学时</td><td>12</td></tr>
<tr><td>课程学分</td><td>2</td><td>考核方式</td><td>考查</td></tr>
<tr><td colspan="4">课 程 描 述</td></tr>
<tr><td>课程目标</td><td colspan="3">素质目标：
拥有勇敢顽强，果断机智的优良品质。
形成良好的团队精神、勇于创新的工匠精神和爱国担当。
培养终身体育态度和习惯，全面落实立德树人的根本任务。
速度、力量、灵敏性和协调性等身体素质获得发展。
知识目标：
学习篮球的基本技术、战术，了解篮球的基本规则和练习方法，加深对篮球运动的特点和篮球文化的理解。
能力目标：
篮球运动能力、欣赏能力和合作学习的能力得到提高。
创新意识和运用知识技能的能力得到发展，能运用篮球运动进行身体锻炼和比赛，能进行篮球操的编排和篮球游戏的组织。</td></tr>
<tr><td>主要内容</td><td colspan="3">本课程主要分为六个模块内容：篮球基本理论、篮球的基本技术（运球、传接球、投篮、上篮）、基本战术、竞赛规则、篮球竞赛、大课间活动篮球操的创编和篮球游戏的创编、组织。</td></tr>
<tr><td>教学要求</td><td colspan="3">1.坚持“健康第一”和“终身体育”的理念，采用灵活多样的教学方法，合理的运用现代化教学手段，以提高学生篮球技能为主线，以增强学生体质为目标；培养终身体育意识，为学生终身发展和综合素养的提高打下坚实基础；
2.尊重学生个体差异，注重过程性评价，突出激励、发展功能，促进学生身心和谐发展，提高教学效果；
3.采取过程性考核（60%）+终结性考核（40%）相结合的形式进行课程考核与评价。</td></tr>
<tr><td>课程代码</td><td>GX30010</td><td>课程名称</td><td>民族传统体育</td></tr>
<tr><td>课程性质</td><td>公共基础任选课</td><td>总学时</td><td>32</td></tr>
<tr><td>理论学时</td><td>20</td><td>实践学时</td><td>12</td></tr>
<tr><td>课程学分</td><td>2</td><td>考核方式</td><td>考查</td></tr>
<tr><td colspan="4">课 程 描 述</td></tr>
<tr><td>课程目标</td><td colspan="3">素质目标：
弘扬中华优秀传统文化，拥有敢于拼搏、勇敢进取的优良品质和爱国担当。
培养强身健体的终身体育意识，全面落实立德树人的根本任务。
力量、灵敏性和协调性等身体素质获得发展。
知识目标：</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td></td><td colspan="3">学习长拳或太极拳的基础套路、毽球和民间体育游戏，了解武术的学练方法，加深对民族传统体育的理解。
能力目标：
运动能力、学习能力和游戏组织能力得到提高。
学以致用，能运用传统体育项目进行身体锻炼和游戏。</td></tr>
<tr><td>主要内容</td><td colspan="3">本课程主要分为三个模块内容：长拳或太极拳的基本技术和套路学习、毽球、民间传统体育游戏。</td></tr>
<tr><td>教学要求</td><td colspan="3">1.坚持“健康第一”和“终身体育”的理念，采用灵活多样的教学方法，合理的运用现代化教学手段，以提高学生民族传统体育项目运动力能为主线，以增强学生体质为目标；培养终身体育意识，弘扬中华优秀传统文化；
2.尊重学生个体差异，注重过程性评价，突出激励、发展功能，促进学生身心和谐发展，提高教学效果；
3.采取过程性考核（60%）+终结性考核（40%）相结合的形式进行课程考核与评价。</td></tr>
<tr><td>课程代码</td><td>GX30001</td><td>课程名称</td><td>排球</td></tr>
<tr><td>课程性质</td><td>公共基础任选课</td><td>总学时</td><td>32</td></tr>
<tr><td>理论学时</td><td>20</td><td>实践学时</td><td>12</td></tr>
<tr><td>课程学分</td><td>2</td><td>考核方式</td><td>考查</td></tr>
<tr><td colspan="4">课 程 描 述</td></tr>
<tr><td>课程目标</td><td colspan="3">素质目标：
拥有敢于拼搏、不服输的优良品质。
形成良好的团队精神、勇于创新的工匠精神和爱国担当。
培养终身体育态度和习惯，全面落实立德树人的根本任务。
速度、力量、灵敏性和协调性等身体素质获得发展。
知识目标：
学习排球的基本技、战术，了解排球的基本规则和练习方法，加深对排球运动的理解。
能力目标：
排球运动能力、欣赏能力和学习的能力得到提高。
创新意识和运用知识技能的能力得到发展，能运用排球运动进行身体锻炼和比赛，能进行排球游戏的组织和编排。</td></tr>
<tr><td>主要内容</td><td colspan="3">本课程主要分为六个模块内容：排球运动简介、排球的基本技术（发球、接发球、传球、垫球、拦网、扣球等）、基本战术、竞赛规则、排球竞赛实战、排球游戏的创编、组织。</td></tr>
<tr><td>教学要求</td><td colspan="3">1.坚持“健康第一”和“终身体育”的理念，采用灵活多样的教学方法，合理的运用现代化教学手段，以提高学生排球技、战术为主线，以增强学生体质为目标；培养终身体育意识，为学生终身发展和综合素养的提高打下坚实基础；
2.尊重学生个体差异，注重过程性评价，突出激励、发展功能，促进学生身心和谐发展，提高教学效果；
3.采取过程性考核（60%）+终结性考核（40%）相结合的形式进行课程考核与评价。</td></tr>
<tr><td>课程代码</td><td>GX30005</td><td>课程名称</td><td>乒乓球</td></tr>
<tr><td>课程性质</td><td>公共基础任选课</td><td>总学时</td><td>32</td></tr>
</table>

理论学时	20	实践学时	12
课程学分	2	考核方式	考查
课 程 描 述			
课程目标	**素质目标：** 拥有敢于拼搏、果敢、积极的优良品质。 形成良好的配合精神、精益求精有爱国担当。 培养终身体育态度和习惯，全面落实立德树人的根本任务。 速度、力量、灵敏性和协调性等身体素质获得发展。 **知识目标：** 学习乒乓球的基本技术、战术，了解羽毛球的基本规则和练习方法，加深对乒乓球运动的理解。 **能力目标：** 乒乓球运动能力、欣赏能力和学习能力得到提高。 创新意识和运用知识技能的能力得到发展，能运用乒乓球运动进行身体锻炼和比赛，能进行乒乓球游戏的组织和编排。		
主要内容	本课程主要分为六个模块内容：乒乓球运动简介、乒乓球的基本技术（移动步伐、发球、推球、削球、挑球、扣杀球等）、基本战术、竞赛规则、乒乓球竞赛实战、乒乓球游戏的创编、组织。		
教学要求	1.坚持“健康第一”和“终身体育”的理念，采用灵活多样的教学方法，合理的运用现代化教学手段，以提高学生乒乓球技、战术为主线，以增强学生体质为目标；培养终身体育意识，为学生终身发展和综合素养的提高打下坚实基础； 2.尊重学生个体差异，注重过程性评价，突出激励、发展功能，促进学生身心和谐发展，提高教学效果； 3.采取过程性考核（60%）+终结性考核（40%）相结合的形式进行课程考核与评价。		
课程代码	GX30009	课程名称	武术
课程性质	公共基础任选课	总学时	32
理论学时	20	实践学时	12
课程学分	2	考核方式	考查
课 程 描 述			
课程目标	**素质目标：** 弘扬**中华优秀**传统文化，拥有敢于拼搏、勇敢进取的优良品质和爱国担当。 培养强身健体的终身体育意识，全面落实立德树人的根本任务。 力量、灵敏性和协调性等身体素质获得发展。 **知识目标：** 学习长拳和太极的基础套路，了解武术学练方法，加深对武术项目的理解。 **能力目标：** 武术运动能力、欣赏能力和学习的能力得到提高。 创新意识和运用知识技能的能力得到发展，能运用武术运动进行身体锻炼和表演，能进行武术动作的教学和套路的编排。		
主要内容	本课程主要分为四个模块内容：武术基本知识、长拳的基本技术和套路学习、太极的基本技术和套路学习、武术套路创编与表演。		
教学要求	1.坚持“健康第一”和“终身体育”的理念，采用灵活多样的教学方法，合理的运用现代化教学手段，以提高学生武术项目运动力能为主线，以增强学生体质为目		

<table>
<tr><td></td><td colspan="3">标；培养终身体育意识，为学生终身发展和综合素养的提高打下坚实基础；
2.尊重学生个体差异，注重过程性评价，突出激励、发展功能，促进学生身心和谐发展，提高教学效果；
3.采取过程性考核（60%）+终结性考核（40%）相结合的形式进行课程考核与评价。</td></tr>
<tr><td>课程代码</td><td>GX10011</td><td>课程名称</td><td>应用文写作</td></tr>
<tr><td>课程性质</td><td>公共基础任选课</td><td>总学时</td><td>34</td></tr>
<tr><td>理论学时</td><td>18</td><td>实践学时</td><td>16</td></tr>
<tr><td>课程学分</td><td>2</td><td>考核方式</td><td>考查</td></tr>
<tr><td colspan="4">课 程 描 述</td></tr>
<tr><td>课程目标</td><td colspan="3">素质目标：
为今后继续学习相关专业应用文和走向社会的写作实践的可持续发展奠定良好的基础，培养良好的职业意识和职业素养。
知识目标：
1.了解应用文写作的材料搜集方法和写作规律；
2.掌握常用的实用应用文体写作的基本格式、写作要求和方法技巧。
能力目标：
1.根据日常生活和工作的需要，撰写主题明确、材料准确翔实、结构完整恰当、表达通顺合理的实用文书；
2.能熟练地写好与自己所学专业密切相关的常用文体的应用文。</td></tr>
<tr><td>主要内容</td><td colspan="3">本课程主要分为五个模块内容：
1.应用文写作基础知识；
2.行政工作文书写作；
3.日常事务文书写作；
4.社交礼仪文书写作；
5.文化传播文书写作。</td></tr>
<tr><td>教学要求</td><td colspan="3">1.采用案例分析法、情景模拟法、任务驱动法等开展项目式教学，讲练结合，精讲多练，帮助学生分析理解相关的理论知识，强化写作实践，提高学生的写作水平。
2.采取过程性考核（60%）+终结性考核（40%）相结合的形式进行课程考核与评价。</td></tr>
<tr><td>课程代码</td><td>GX30006</td><td>课程名称</td><td>羽毛球</td></tr>
<tr><td>课程性质</td><td>公共基础任选课</td><td>总学时</td><td>32</td></tr>
<tr><td>理论学时</td><td>20</td><td>实践学时</td><td>12</td></tr>
<tr><td>课程学分</td><td>2</td><td>考核方式</td><td>考查</td></tr>
<tr><td colspan="4">课 程 描 述</td></tr>
<tr><td>课程目标</td><td colspan="3">素质目标：
拥有敢于拼搏、果敢、积极的优良品质。
形成良好的配合精神、精益求精有爱国担当。
培养终身体育态度和习惯，全面落实立德树人的根本任务。
速度、力量、灵敏性和协调性等身体素质获得发展。
知识目标：
学习羽毛球的基本技、战术，了解羽毛球的基本规则和练习方法，加深对羽毛球运动的理解。
能力目标：</td></tr>
</table>

	羽毛球运动能力、欣赏能力和学习的能力得到提高。 创新意识和运用知识技能的能力得到发展，能运用羽毛球运动进行身体锻炼和比赛，能进行羽毛球游戏的组织和编排。
主要内容	本课程主要分为六个模块内容：羽毛球运动简介、羽毛球的基本技术（移动步伐、发球、接发球、击高远球、挑球、扣杀球等）、基本战术、竞赛规则、羽毛球竞赛实战、羽毛球游戏的创编、组织。
教学要求	1.坚持“健康第一”和“终身体育”的理念，采用灵活多样的教学方法，合理的运用现代化教学手段，以提高学生羽毛球技、战术为主线，以增强学生体质为目标；培养终身体育意识，为学生终身发展和综合素养的提高打下坚实基础； 2.尊重学生个体差异，注重过程性评价，突出激励、发展功能，促进学生身心和谐发展，提高教学效果； 3.采取过程性考核（60%）+终结性考核（40%）相结合的形式进行课程考核与评价。

课程代码	GX30004	课程名称	足球
课程性质	公共基础任选课	总学时	32
理论学时	20	实践学时	12
课程学分	2	考核方式	考查
课 程 描 述			
课程目标	**素质目标：** 拥有果断机智、敢于拼搏的优良品质。 形成良好的团队精神、勇于创新的工匠精神和爱国担当。 培养终身体育态度和习惯，全面落实立德树人的根本任务。 速度、力量、灵敏性和协调性等身体素质获得发展。 **知识目标：** 学习足球的基本技术、战术，了解足球的基本规则和练习方法，加深对足球运动的特点和足球文化的理解。 **能力目标：** 足球运动能力、欣赏能力和合作学习的能力得到提高。 创新意识和运用知识技能的能力得到发展，能运用足球运动进行身体锻炼和比赛，能进行足球游戏的组织和编排。		
主要内容	本课程主要分为六个模块内容：足球运动简介、足球的基本技术（颠球、运球、传接球、射门等）、基本战术、竞赛规则、足球竞赛实战、大课间活动及足球游戏的创编、组织。		
教学要求	1.坚持“健康第一”和“终身体育”的理念，采用灵活多样的教学方法，合理的运用现代化教学手段，以提高学生足球技、战术为主线，以增强学生体质为目标；培养终身体育意识，为学生终身发展和综合素养的提高打下坚实基础； 2.尊重学生个体差异，注重过程性评价，突出激励、发展功能，促进学生身心和谐发展，提高教学效果； 3.采取过程性考核（60%）+终结性考核（40%）相结合的形式进行课程考核与评价。		

课程代码	GX10047	课程名称	习近平经济思想概论
课程性质	公共基础任选课	总学时	16
理论学时	10	实践学时	6
课程学分	1	考核方式	考查

课程描述	
课程目标	**素质目标：** 深刻理解习近平经济思想的时代意义、理论意义和实践意义，增强对中国特色社会主义经济制度的认同感和自豪感；树立以人民为中心的发展思想和正确的经济价值观，坚定“四个自信”，做到“两个维护”；培养家国情怀和全球视野，增强服务国家经济建设、投身社会主义现代化强国建设的责任感和使命感。 **知识目标：** 系统掌握习近平经济思想的核心要义、精神实质、丰富内涵和实践要求；理解新时代我国经济发展的根本保证、根本立场、制度基础、指导原则、路径选择、鲜明主题、重要着力点等基本理论；把握中国式现代化、新发展理念、新发展格局、高质量发展、新质生产力等核心概念及其内在逻辑；了解经济全球化的发展趋势和我国对外开放的基本战略。 **能力目标：** 能够运用习近平经济思想的立场、观点、方法分析和解读我国经济发展中的现实问题；提高对经济现象的洞察力和理解力，能够结合专业学习和生活实际，正确认识国家经济政策和发展战略；具备初步的调查研究能力和团队协作能力，能够围绕地方或行业经济发展开展简单的社会调研并撰写分析报告。
主要内容	本课程按照马克思主义理论研究和建设工程重点教材《习近平经济思想概论》的体系结构，设置导论及十五章教学内容： 导　论 第一章　以经济建设为中心扎实推进中国式现代化 第二章　加强党对经济工作的全面领导 第三章　坚持以人民为中心的发展思想 第四章　坚持和完善社会主义基本经济制度 第五章　全面深化改革开放 第六章　完整准确全面贯彻新发展理念 第七章　构建新发展格局 第八章　推动高质量发展 第九章　加快发展新质生产力 第十章　加快建设现代化产业体系 第十一章　推动城乡融合发展 第十二章　促进区域协调发展 第十三章　倡导普惠包容的经济全球化 第十四章　统筹发展和安全 第十五章　做好经济工作的方法论
教学要求	1.坚持理论联系实际，结合我国特别是地方经济社会发展的鲜活案例、学生专业背景和就业方向进行教学，注重引导学生运用习近平经济思想分析现实经济问题，增强教学的针对性和实效性。 2.以学生为主体，创新教学方法。采用启发式教学、案例教学、小组研讨、情境模拟、专题辩论等多种形式，鼓励学生主动思考、积极参与。充分利用线上线下混合式教学、微课、视频资料等现代教学手段，丰富教学形式，提升教学效果。 3.突出实践育人环节，精心设计 8 个实践学时，组织学生开展社会调查（如走访本地企业、调研产业发展、了解乡村振兴等）、撰写课程论文或调研报告、进行

	小组创新项目展示等，引导学生在实践中深化理论认同，提升运用理论解决实际问题的能力。 4.完善课程考核机制，实行过程性考核与终结性考核相结合的方式。过程性考核（占 60%）包括课堂表现、小组研讨、实践参与、作业完成等；终结性考核（占 40%）采用开卷考试或课程论文形式，重点考查学生对习近平经济思想基本理论的理解和运用能力。

3.专业基础课模块

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、体能训练、体适能基础、普通话测试与训练、舞蹈基础、全媒体账号运营，共 11 门课程，共计 28 学分。

课程代码	ZJ31801	课程名称	运动解剖基础
课程性质	必修	总学时	32
理论学时	20	实践学时	12
课程学分	2	考核方式	考试
课程描述			
课程目标	**素质目标：** 1.践行 “健康中国” 战略，树立科学健身职业信念与健康生活方式； 2.培育爱岗敬业、团队协作的职业素养，恪守 “安全为先” 服务准则； 3.传承体育精神与工匠精神，增强服务群众健康的使命感。 4.具备体育安全保护意识和健康生活方式意识。 **知识目标：** 1.了解运动解剖学基本概念； 2.掌握运动系统、心血管系统、呼吸系统、消化系统、神经系统、内分泌系统等基本构成和作用； 3.掌握运动中人体机能变化的基本规律； 4.掌握运动过程中不同生理现象的解析。 **能力目标：** 1.具有正确识别人体骨骼的不同部位的能力； 2.具有合理运用运动生理解剖学的基本知识指导体育教学、体育锻炼和运动训练能力。		
主要内容	本课程共分为 3 个模块： 1.常用解剖学术语、人体的基本构成、骨与骨连结、骨骼肌、血液、循环系统、呼吸系统、消化系统、能量代谢与运动、泌尿系统、感觉器官、神经系统、内分泌系统 2.身体素质的生理学基础 3.运动过程中人体机能变化规律		
教学要求	1.条件要求：本课程是专业基础课程，教师应根据学生的学习程度、专业背景选择相应的教学内容、案例、教学情境。课程需配备解剖学模型、人体结构图谱、相关教科书、电子学习资源、虚拟解剖软件和多媒体设备。 2.教学方法：案例分析、分组讨论、角色扮演、启发引导教学方法。 3.课程思政：结合运动解剖学知识，融入体育精神、职业道德和社会责任感教育，引导学生树立正确的体育价值观和职业观，培养服务体育事业和社会发展的责任感与使命感。		

课程代码	ZJ31802	课程名称	运动生理基础
课程性质	必修课	总学时	32
理论学时	16	实践学时	16
课程学分	2	考核方式	考试
课程描述			
课程目标	**素质目标：** 1.提高学生对运动人体科学理论课程的学习兴趣； 2.具有实事求是、独立思考和勇于创新的科学精神； 3.培养吃苦耐劳、善于沟通的职业品质； 4.具备认真学习、积极向上的精神品质和职业素养，为后继相关体育课程的学习奠定基础。 **知识目标：** 1.在掌握正常人体生命活动的基本规律和原理的基础上，进一步掌握人体在体育锻炼过程中或长期系统的体育锻炼影响下，人体生理功能活动所产生的反应和适应性变化及其规律； 2.初步掌握人体功能能力评定的基本科学方法和原理； 3.掌握体育锻炼与运动训练的基本生理学原理，为科学地从事体育教学和训练及卫生、健康教育，科学地指导和开展全民健身运动提供理论基础。 **能力目标：** 1.能运用运动生理学的基本知识和理论解释和解决体育教学、运动训练和体育锻炼中存在的问题； 2.为科学地进行体育教学和训练及卫生、健康教育提供理论指导，为科学地指导和开展全民健身运动提供理论指导。		
主要内容	本课程共分为 13 个模块： 1.绪论 2.肌肉的活动 3.呼吸与运动 4.血液与运动 5.血液循环与运动 6.胃肠道、肾的功能与运动 7.能量代谢 8.神经系统的调控与学习功 9.运动训练若干问题的生理学分析 10.肌肉力量 11.有氧和无氧运动能力 12.体适能 13.身体组成、肥胖和运动减肥		
教学要求	1.条件要求：本课程是专业基础课程，教师应根据学生的学习程度、专业背景选择相应的教学内容、案例、教学情境。课程需配备生理学实验设备、教科书、实验数据分析软件、多媒体教学工具及相关数字资源。 2.教学方法：案例分析、分组讨论、现场演示、项目教学、问题探究相结合等教学方法。 3.课程思政：结合运动生理学课程特点，将课程思政元素有机融入课堂教学，如通过讲解运动对人体生理功能的积极影响，引导学生树立积极向上的生活态度和健康观念；结合运动员的奋斗事迹，培养学生的坚韧不拔和勇于拼搏的精神。		

课程代码	ZJ31803	课程名称	健身教练基础
课程性质	专业基础课	总学时	34
理论学时	16	实践学时	18
课程学分	2	考核方式	考试
课程描述			
课程目标	**素质目标：** 1.树立严谨、负责、安全第一的工作态度，理解健身教练的职业价值与社会责任。 2.培养以客户为中心的服务理念，具备良好的沟通能力、耐心和同理心。 3.尊重个体的身体差异与健康目标，具备鼓励和激励他人的能力。 4.认识到健身行业知识快速更新的特点，培养主动学习、持续进修的习惯。 5.能够在团队中与其他教练、运营人员有效协作。 **知识目标：** 1.掌握人体基本解剖学知识、理解基础生理学知识； 2.熟悉健康体适能的四大组成部分及其评估方法。 3.掌握抗阻训练的基本原理和基础动作模式（推、拉、蹲、旋转、屈髋等）的技术要领和主要训练动作。 4.了解基础运动营养学常识。 **能力目标：** 1.能够规范地进行静态与动态姿势评估、使用体成分仪、血压计、心率带等工具，并解读基础数据。 2.能够准确示范并教授基础的自由重量和固定器械动作，并能发现和纠正客户的常见错误。 3.能够为健康成年大众制定安全、有效、个性化的基础抗阻训练计划和有氧训练计划。 4.能够清晰地发出指令、进行动作讲解，并运用有效的激励技巧。 5.掌握基础的保护与辅助手法，具备识别运动风险和处理常见急性运动损伤的初步能力。		
主要内容	本课程共分为 4 个模块： 模块一：理论与评估基础 1.课程导论：健身教练的角色与职责 2.运动解剖学与生理学基础 3.健康体适能概念与评估流程 4.实操：身体成分、血压、静息心率、围度测量、姿势评估 模块二：抗阻训练技术 1.抗阻训练原理与专业术语 2.自由重量训练：哑铃/杠铃（卧推、推举、划船、深蹲、硬拉等） 3.固定器械训练（胸推、高位下拉、腿举等） 4.自重训练（俯卧撑、引体向上、弓步蹲等） 5.保护与辅助手法 模块三：有氧与柔韧训练 1.有氧训练原理与计划制定 2.常用有氧设备使用 3.柔韧性训练：静态拉伸、动态拉伸 模块四：计划制定与综合应用 1.训练计划设计原则		

	2.为一款虚拟客户制定初级训练计划 3.模拟教学与考核		
教学要求	1.本课程为专业基础课程，要树立正确的健康观，要求将“立德树人”融入教学各环节，挖掘课程中蕴含的“职业精神”等思政教育元素，深挖职业情怀和社会价值，强化课程思政。 2.在教学中要求以学生为主体，坚持“教学做”合一。可采用任务驱动、自主探究法、案例分析法、情境模拟等教学方法组织教学，做到理论与实践相融合，达到学以致用目标。 3.依照课程标准中的评价标准，将过程性考核与终结性考核相结合、理论考核与实操考核相结合的考核形式进行课程考核与评价。		
课程代码	ZJ31804	课程名称	健美操
课程性质	必修	总学时	34
理论学时	6	实践学时	28
课程学分	2	考核方式	考查
课程描述			
课程目标	**素质目标：** 1.践行社会主义核心价值观，弘扬顽强拼搏、团结协作的体育精神与工匠精神； 2.遵守健身行业规范与职业道德，树立爱岗敬业、诚信服务的职业操守； 3.提升审美素养、形体气质与心理调适能力，养成科学运动习惯，树立终身体育理念与终身学习意识。 **知识目标：** 1.掌握健美操起源发展、分类特点、专业术语、动作发力原理等基础理论； 2.熟知健美操基本步伐、手型、组合动作技术要点，掌握运动负荷把控、运动损伤预防与现场处理知识； 3.理解健美操课程教学设计、动作创编原则及团操教学基本流程与方法。 **能力目标：** 1.熟练完成各级大众健美操成套动作，做到动作标准、节奏合拍、姿态优美； 2.具备独立开展健美操团操教学、示范讲解、纠错指导的能力； 3.掌握基础动作组合创编技巧，可针对不同人群设计简易健美操课程； 4.具备健美操运动风险排查、运动损伤初步防护能力，能开展健身知识宣讲与客户沟通服务，适配健身场馆团操教学岗位需求。		
主要内容	本课程共计 8 个教学模块，结合 6 学时理论、28 学时实践开展教学： 1.健美操发展简况及基础知识：讲解项目起源、发展、分类、专业术语及健身行业应用场景； 2.健美操基本动作：系统学习标准体态、手型、各类基本步伐，夯实动作基本功； 3.健美操大众一级成套动作：学习并熟练演练一级成套套路，强化动作规范性； 4.健美操大众二级成套动作：完成二级成套动作学习、分组练习与集体合练； 5.健美操大众三级成套动作：掌握三级成套动作，提升肢体协调性与音乐配合能力； 6.健美操教学方法和技巧：学习示范法、分解法、口令指挥、动作纠错等课堂教学实操方法； 7.健美操音乐：讲解音乐节拍、节奏选择、乐曲与动作的搭配运用技巧； 8.健美操创编流程：学习动作组合、成套套路、队形设计的创编思路、步骤与实操要点。		

<table>
<tr><td>教学要求</td><td colspan="3">1.教学条件要求：本课程为专业必修课程，选用贴合高职专业培养的最新规划教材；课堂配备多媒体设备、专业音响、标准训练场地等教学设施，整合线上线下教学资源，为学生提供充足的实训实践条件。
2.教学实施要求：综合运用理论讲授、动作示范、实操训练、分组研讨、模拟教学等教学方法，突出理实结合，强化学生实操技能与团队协作能力，全面对接岗位工作场景。
3.课程思政要求：依托课程集体训练、团队展示、技能比拼等环节，融入集体主义、吃苦耐劳、持之以恒等品质教育，引导学生树立积极向上的人生态度，增强集体荣誉感、社会责任感与职业使命感。
4.学生学习要求：学生需严格遵守课堂纪律与运动安全规范，主动参与理论学习与技能训练，认真完成成套练习、模拟授课、动作创编等学习任务，不断提升专业技能与综合素养。</td></tr>
<tr><td>课程代码</td><td>ZJ31805</td><td>课程名称</td><td>实用运动处方</td></tr>
<tr><td>课程性质</td><td>必修</td><td>总学时</td><td>34</td></tr>
<tr><td>理论学时</td><td>20</td><td>实践学时</td><td>14</td></tr>
<tr><td>课程学分</td><td>2</td><td>考核方式</td><td>考试</td></tr>
<tr><td colspan="4">课程描述</td></tr>
<tr><td>课程目标</td><td colspan="3">素质目标：
1.培养学生用科学的角度看待问题；
2.具有良好的职业道德修养，具有工匠精神和创新思维；
3.通过实际演练，理解运动处方的作用和内容，培养学生动手能力。
知识目标：
1.掌握身体检查的常用方法，使学生初步掌握针对个人身体状况和需要；
2.制定科学的定量化的周期性锻炼计划。
能力目标：
1.掌握制定运动处方的方法和实施原则；
2.掌握常见运动处方的练习方法；
3.掌握制定不同人群健身运动处方的方法和内容。</td></tr>
<tr><td>主要内容</td><td colspan="3">本课程共分为7个大模块：
1.基本理论；
2.制订运动处方的科学依据；
3.提高健康体适能的运动处方；
4.儿童青少年及老年人的运动处方；
5.常见慢性疾病运动处方；
6.特殊环境的运动处方；
7.运动促进策略和信息化</td></tr>
<tr><td>教学要求</td><td colspan="3">1.条件要求：教师应配备相关的教学设备和资源，如身体检查工具、多媒体教学工具等，以满足实践教学的需求。同时，教师应关注最新的科研成果和实践经验，不断更新教学内容和方法，确保课程的前沿性和实用性。
2.教学方法：本课程可采用讲授法、实践操作、案例分析等多种教学方法。
3.课程思政：结合运动处方课程特点，融入科学锻炼、健康生活理念，培养学生的健康意识、自我管理能力及社会责任感。</td></tr>
<tr><td>课程代码</td><td>ZJ31806</td><td>课程名称</td><td>实用体育管理</td></tr>
<tr><td>课程性质</td><td>必修</td><td>总学时</td><td>34</td></tr>
<tr><td>理论学时</td><td>24</td><td>实践学时</td><td>10</td></tr>
</table>

课程学分	2	考核方式	考试
课程描述			
课程目标	**素质目标：** 1.培养对体育产业的热爱与管理工作的认同感，理解体育管理者的社会责任。 2.树立在体育经营中恪守诚信、公平竞争的职业道德，并具备基本的法律风险意识。 3.深刻理解体育的本质是服务，建立以会员、观众、赞助商等为核心的服务理念。 4.激发在体育产业领域的创新思维和创业潜能，能够洞察市场机会。 5.培养在多元化团队中沟通协作、组织协调和解决冲突的能力。 **知识目标：** 1.掌握管理学的核心概念及其在体育组织中的应用。 2.熟悉体育产业的宏观结构、产业链构成及最新发展趋势。 3.掌握体育市场营销的核心要素，包括产品、价格、渠道、促销以及服务营销、体验营销在体育领域的特殊性。 4.理解体育组织的基本财务管理知识，如预算编制、成本控制、收入来源分析等。 5.掌握体育赛事运营管理的基本流程，从策划、申办、执行到评估。 6.了解体育场馆与设施运营管理的主要内容和核心指标。 7.熟悉体育人力资源管理的主要模块，如招聘、培训、绩效管理和志愿者管理。 **能力目标：** 1.能够对体育组织的内外部环境进行初步分析，并参与制定简单的商业计划或活动方案。 2.能够为一项体育服务、一个体育俱乐部或一场小型赛事撰写基础的营销策划案。 3.能够梳理并参与执行小型体育赛事或体育场馆日常活动的运营流程。 4.能够阅读基础的体育组织财务报表，并参与编制简单的活动预算。 5.能够有效地与同事、客户、供应商及政府部门进行业务沟通和协调。 6.能够运用管理知识，识别体育运营中的常见问题并提出可行的解决方案。		
主要内容	本课程共分为 5 个模块： 模块一：体育管理导论与产业环境 1.体育管理学的内涵与价值 2.全球与中国体育产业结构与发展趋势 3.体育组织的类型与治理结构（职业俱乐部、公共体育场馆、商业健身机构等） 4.体育产业政策与法律法规基础 模块二：体育市场营销与赞助 1.体育消费者的行为分析 2.体育营销组合（4Ps）与品牌管理 3.体育赞助的流程、权益管理与效果评估 4.票务策略、媒体关系与公关活动 5.实务：为一支本地球队或一项赛事设计一份营销方案 模块三：体育赛事与场馆运营 1.体育赛事生命周期管理（策划、申办、筹备、执行、收尾） 2.赛事风险管理与应急预案 3.体育场馆规划设计与多功能利用 4.场馆服务流程、安保、后勤与收益管理		

<table>
<tr><td></td><td colspan="3">5.实务：编制一场校园体育节的执行手册
模块四：体育组织的人力与财务管理
1.体育人力资源的特点：员工与志愿者管理
2.招聘、培训、绩效评估与激励体系
3.体育组织的主要收入来源与成本构成
4.预算编制与财务控制基础
5.实务：为一项活动编制简易预算表，或设计一个岗位的招聘说明书
模块五：综合实践与前沿探讨
1.期末项目答辩与展示
2.体育创业与商业计划书撰写
3.当前热点探讨：电子竞技管理、数字化与智慧体育、可持续发展等</td></tr>
<tr><td>教学要求</td><td colspan="3">1.本课程为专业基础课程，要求将“立德树人”融入教学各环节，以学生为主体，坚持“教学做”合一、工学结合的思想，采用理实结合教学方式；
2 采用学生自主学习与小组合作学习相结合的教学方式，培养学生良好的学习习惯和自主学习能力；
3.采取形成性考核+终结性考核相结合的形式进行课程考核与评价。</td></tr>
<tr><td>课程代码</td><td>ZJ31807、ZJ31808、ZJ31809</td><td>课程名称</td><td>体能训练（1）（2）（3）</td></tr>
<tr><td>课程性质</td><td>必修</td><td>总学时</td><td>100</td></tr>
<tr><td>理论学时</td><td>24</td><td>实践学时</td><td>76</td></tr>
<tr><td>课程学分</td><td>6</td><td>考核方式</td><td>考查</td></tr>
<tr><td colspan="4">课程描述</td></tr>
<tr><td>课程目标</td><td colspan="3">素质目标：
1.践行科学训练理念，恪守健身行业职业规范与安全准则；
2.培育精益求精的工匠精神与团队协作的服务意识；
3.强化责任担当，树立 “以人为本” 的体能训练服务理念；
知识目标：
1.掌握体能（力量、耐力、速度、柔韧、灵敏）五大要素核心概念；；
2.理解体能训练基本原理、负荷调控原则与安全防护要点
3.了解不同人群体能训练适配规律；
4.熟悉常见体能训练器械的基础使用原理；
能力目标：
1.能设计基础体能训练方案（含热身、主训练、放松环节）；
2.能规范完成 15 + 核心体能训练动作（如深蹲、俯卧撑、平板支撑等）；
3.能初步评估训练效果并调整训练负荷；
4.能指导他人规避训练风险，规范使用基础训练器械；</td></tr>
<tr><td>主要内容</td><td colspan="3">本课程共分为 3 大模块：
模块一：体能训练基础
体能五大要素认知、训练原理与负荷设计基础
模块二：专项体能训练方法
力量、耐力、速度、柔韧 、灵敏训练核心动作与实操
模块三：岗位应用实操
基础训练方案设计、器械使用指导、安全风险规避</td></tr>
<tr><td>教学要求</td><td colspan="3">条件要求：配备体能训练基础器械（哑铃、弹力带、瑜伽垫等）；多媒体设备；可选配简易心率监测工具。
教学方法：采用“实操为主、理论为辅”模式，综合示范讲解、分组实训、案</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td></td><td colspan="3">例分析等方式。
课程思政：渗透职业道德、安全责任、科学精神与协作意识教育。</td></tr>
<tr><td>课程代码</td><td>ZJ31810</td><td>课程名称</td><td>体适能基础</td></tr>
<tr><td>课程性质</td><td>必修</td><td>总学时</td><td>34</td></tr>
<tr><td>理论学时</td><td>6</td><td>实践学时</td><td>28</td></tr>
<tr><td>课程学分</td><td>2</td><td>考核方式</td><td>考查</td></tr>
<tr><td colspan="4">课程描述</td></tr>
<tr><td>课程目标</td><td colspan="3">素质目标：
1. 树立科学、安全、健康的职业理念，恪守行业职业道德与服务规范。
2. 培养严谨务实的工作态度、良好的沟通协作能力与服务意识。
3. 养成规范操作、重视安全防护的职业习惯，具备终身学习意识。
知识目标：
1. 掌握体适能的定义、分类与核心要素，理解健康生活方式对体适能的影响。
2. 熟悉运动科学与运动生理学基础，掌握核心体适能要素的训练原则。
3.了解体适能测试评估方法，掌握运动安全守则与基础急救常识。
能力目标
1. 能规范完成体适能基础测试，记录、分析数据并给出基础建议。
2. 能设计心肺、肌肉、柔韧等基础体适能训练方案，示范并纠正动作。
3. 能运用健康管理与压力调节知识提供基础健康指导，识别运动风险并掌握应急处理方法。</td></tr>
<tr><td>主要内容</td><td colspan="3">本课程共分为六个模块：
1. 体适能与健康认知（体适能概念、核心要素与行业概况；健康生活方式、个人健康目标设定与行为干）
2. 运动科学与生理基础（基础运动科学原理；运动生理学核心知识；运动训练的生理规律与适应机制）
3. 核心体适能要素训练（心肺耐力、肌肉适能、身体成分管理、柔韧性训练的理论与实操）
4. 健康管理与压力调节（压力的影响与调节方法；减压运动练习与压力管理方案制定）
5. 体适能测试与评估（体适能测试指标、流程与评价标准；测试数据解读与训练方案制定）
6. 运动安全与急救常识（运动安全守则；常见运动损伤预防与处理；基础急救技能实操）</td></tr>
<tr><td>教学要求</td><td colspan="3">对教师要求：
1. 熟悉教材内容与行业需求，理实一体化教学，规范示范动作与操作流程。
2. 严格落实课堂安全管理，急救实操教学需规范开展，杜绝安全事故。
3. 结合行业标准更新教学案例，兼顾学生职业能力与素养培养。
对学生要求：
1. 认真学习教材理论知识，熟练掌握体适能核心概念与安全规范。
2. 重视实操训练，规范完成测试、示范、急救等技能练习。
3. 遵守安全规则，积极参与实训任务，课后巩固知识技能，建立职业思维。
教学场地与器材要求：
配备理论教室、健身实训室、体能训练场地及体脂秤、握力计、坐位体前屈测试仪、台阶测试仪、急救模拟人等器材，定期检修维护，保障使用安全。</td></tr>
<tr><td>课程代码</td><td>ZJ31811、ZJ31812</td><td>课程名称</td><td>普通话训练与测试（1）、（2）</td></tr>
<tr><td>课程性质</td><td>必修</td><td>总学时</td><td>66</td></tr>
<tr><td>理论学时</td><td>32</td><td>实践学时</td><td>34</td></tr>
</table>

课程学分	4	考核方式	考查
课程描述			
课程目标	**1.素质目标** （1）树立语言规范意识，在日常交流与职业场景中坚持语言文明、表达得体。 （2）强化职业礼仪，培养耐心倾听、清晰表达、热情服务的沟通素养，树立良好的职业形象。 （3）培养学生阅读和鉴赏文学作品的素质，传承中华优秀语言文化，厚植体育强国情怀。 **2.知识目标** （1）了解普通话语音特征、发音技巧与普通话水平测试的要求。 （2）掌握一般口语表达的基本理论与技能。纠正个人表达中的各种语病，提升表达的能力和有效性。 （3）了解健身教练、团操教练、顾问等岗位的常用术语与标准话术规范。 **3.能力目标** （1）掌握发音规律，突破重、难点音，提高语言表达能力。 （2）在阅读中，具有一定的语言感受能力，掌握精读略读的方法，培养默读的习惯，提高阅读速度。 （3）能用普通话进行器械讲解、动作示范口令和体测报告解读。 （4）不断提高学生普通话口头表达能力，能用规范礼貌的普通话与客户交谈，吐字清晰且流畅。		
主要内容	1.要求掌握 21 个声母、39 个韵母的发音规则； 2.掌握声调的调值和调类； 3.读准轻声、变调、儿化及语气词的音变； 4.了解音节的拼读和拼写； 5.掌握停顿、重音、语调、节奏等朗读基本技巧； 6.结合不同的职业场景，运用普通话来表达，把握口语化的语气、语调和节奏。		
教学要求	课程思政：把思想政治教育导向，如政治认同、国家意识、文化自信、人格养成、职业道德、服务意识等，与本课程自带的理论知识、专业技能和课外实践进行有机融合，引导教育学生，使其明德知耻，牢固树立社会主义核心价值观，培养学生对祖国语言、文字的热爱，弘扬体育精神，强化中华民族文化自信意识。 教学要求：教学秉持理论与实践相融合，课堂训练与自我训练相融合，课内学习与课外活动相融合，以理论作指导，以训练为主导。把握规律，攻克难点，提升语言表达能力。		
课程代码	ZJ31813	课程名称	舞蹈基础
课程性质	必修	总学时	32
理论学时	6	实践学时	26
课程学分	2	考核方式	考查
课程描述			
课程目标	**素养目标：** 坚定拥护党的领导与中国特色社会主义制度，践行核心价值观，在全媒体内容创作中传播正能量、抵制不良信息，弘扬工匠精神与劳动精神。 遵守互联网及健身行业法律法规，恪守职业道德，尊重用户隐私，诚信服务；具备终身学习与创新意识，能主动跟进新媒体技术与行业趋势。 具备基本审美与文化修养；保持积极心态，能适应新媒体工作的多任务与快节		

	奏特点。 **知识目标：** 1.掌握舞蹈基础概论、形体训练、大众健身舞蹈的基本理论知识，了解舞蹈与形体健身、大众美育的关联及应用价值。 2.熟悉人体体态结构、基本舞姿、步伐、肢体发力原理，掌握基础舞蹈动作的规范标准、动作要领及纠错方法。 3.掌握简易大众舞蹈、健身舞的创编原则、结构逻辑和编排方法，了解不同人群形体训练与舞蹈健身的适配要点。 **能力目标：** 1.具备规范完成基础形体训练、基础舞蹈舞姿、步伐、组合动作的实操能力，能够自主完成形体矫正与体态塑造训练。 2.具备良好的肢体示范、动作讲解和教学指导能力，能够清晰、标准地展示舞蹈健身动作，指导初学者规范训练。 3.具备基础的大众健身舞蹈创编能力，能够结合不同年龄段、不同健身需求，编排简易、实用的健身舞蹈组合。 4.具备观察分析训练问题、纠正错误动作的能力，可独立开展基础的大众形体舞蹈健身教学与服务工作。
主要内容	全课程总学时 32，其中理论 6 学时、实践 26 学时，理论与实践深度融合，以实践实训为核心，具体教学内容分为两大模块： **（一）理论教学模块（6 学时）** 主要讲解舞蹈基础理论、形体训练基础知识、大众健身舞蹈发展概况；人体体态与肢体发力原理、形体缺陷矫正理论；健身舞蹈创编基本原则、动作组合结构、音乐搭配技巧；不同人群（青少年、成人、中老年）舞蹈健身的教学特点与适配要点；舞蹈健身教学安全规范与课堂组织基础理论。 **（二）实践教学模块（26 学时）** 1.基础形体训练：包含站姿、坐姿、走姿等体态矫正训练，头、颈、肩、腰、腹、四肢等部位基础柔韧性、协调性训练，核心体态塑造基础训练，纠正不良体态，塑造标准健身职业形体。 2.基础舞蹈技法训练：学习基础芭蕾体态、基本手位、脚位、舞姿动作，基础民族健身舞蹈简易步伐、大众流行健身舞蹈基础动作，提升肢体控制力、柔韧性和表现力。 3.舞蹈组合实训：整合基础动作，编排简易形体舞蹈、大众健身舞组合，开展成套动作熟练度训练、节奏把控训练和肢体表现力训练。 4.创编与教学实训：结合理论知识，开展小型健身舞蹈组合自主创编实训，模拟课堂动作示范、讲解、纠错等教学实操训练，提升教学应用能力。
教学要求	1.理念要求：坚持“立德树人”根本任务，紧扣全民健身国家战略，立足健身指导与管理专业岗位需求，融合体育美育、职业素养与专业技能，突出课程的实用性、服务性和职业性，培养适配健身行业发展的应用型人才。 2.教学方法要求：采用理论讲授、示范教学、分组实训、案例分析、模拟教学、成果展示等灵活多样的教学方法，结合学生形体基础差异化开展分层教学，兼顾基础训练与能力提升，激发学生学习主动性与创新性。 3.教学手段要求：合理运用多媒体课件、舞蹈教学视频、音乐伴奏、形体训练教具等现代化教学手段，直观展示动作要领、创编技巧和教学规范，辅助学生理解理论知识、规范实操动作，提升教学效率与质量。

	4.实训考核要求：注重过程性考核与实操能力考核，聚焦学生体态素养、动作规范性、示范讲解能力和创编应用能力，结合课堂表现、实训作业、组合展示、模拟教学成果综合评定成绩，杜绝单一应试考核，贴合岗位实际能力需求。 5.能力培养要求：教学全程强化学生职业形体塑造、教学实操能力和健身服务意识，引导学生将舞蹈基础技能与大众健身指导岗位结合，做到学以致用，能够独立完成基础的形体舞蹈健身教学与指导服务工作。		
课程代码	ZJ31814	课程名称	全媒体账号运营
课程性质	必修	总学时	32
理论学时	16	实践学时	16
课程学分	2	考核方式	考查
课程描述			
课程目标	**素养目标：** 坚定拥护党的领导与社会主义制度，践行核心价值观，在全媒体内容创作中传播正能量、抵制不良信息，弘扬工匠精神与劳动精神。 遵守互联网及健身行业法律法规，恪守职业道德，尊重用户隐私，诚信服务；具备终身学习与创新意识，能主动跟进新媒体技术与行业趋势。 具备基本审美与文化修养；保持积极心态，能适应新媒体工作的多任务与快节奏特点。 **知识目标：** 掌握支撑全媒体运营所需的语文、信息技术等文化基础知识，具备良好的语言文字组织能力。 了解健身指导与管理专业的基本服务流程、客户管理、门店运营等场景，理解全媒体运营在其中的作用。 掌握主流全媒体平台（如抖音、小红书、视频号等）的规则与运营策略；掌握图文、短视频、直播等内容创作与发布知识；掌握运用新媒体进行健身课程宣传、客户引流与互动的基本方法。 **能力目标：** 具备探究学习与终身学习能力，能跟踪新媒体新技术；掌握数字工具（图片处理、视频剪辑等）；具有良好的文字表达、沟通协作与团队合作能力。 能结合健身专业知识，独立策划并生产图文、短视频、直播等内容，用于健身课程宣传、科学健身知识普及等。 能策划简单的线上健身主题活动（如打卡挑战、直播公开课），配合健身机构日常运营进行宣传推广。		
主要内容	全媒体运营基础：全媒体概念、主流平台规则、行业法律法规与职业道德。 健身类图文内容创作：文案撰写、图片处理、健身知识与课程宣传的图文制作，脚本策划、拍摄剪辑、直播流程与互动技巧。 平台运营与数据分析：账号日常运维、平台流量机制、基础数据分析和策略优化。 整合营销与活动策划：线上主题活动策划、线上线下联动推广、客户引流与社群基础。 综合实训：模拟运营健身新媒体账号、策划一次线上推广活动、撰写简易创业方案。		
教学要求	条件要求：坚持“立德树人”和“服务全民健身”的理念，采用灵活多样的教学方法，合理运用现代化教学手段。以提高学生全媒体内容创作与运营技能为主线，以增强健身行业线上推广与客户服务能力为目标；培养终身学习与创新意识，为学生		

	职业发展和综合素养的提升打下坚实基础。 教学方法：情境模拟法与案例教学法结合，分层教学与分组实践。根据学生新媒体基础进行分层指导，设置健身机构账号运营、短视频制作、直播互动等真实情境任务，提升学生全媒体运营的实战能力。 课程思政：在小组合作中相互支持、共同完成运营任务，培养学生精益求精的工匠精神和团队协作能力；通过严格遵守互联网信息传播法规、平台规则及版权要求，强化学生的法治意识、诚信意识和对客户负责的职业精神，弘扬科学健身正能量。

4.专业核心课程模块

包括身体运动功能训练、运动营养学、运动损伤与防护、器械健身指导、团操健身指导、健身俱乐部经营管理（专创融合），共 6 门课程，共计 26 学分。

课程代码	ZH31801、ZH31802	课程名称	身体运动功能训练（1）（2）
课程性质	必修课	总学时	68
理论学时	24	实践学时	44
课程学分	4	考核方式	考试
课程描述			
课程目标	**素质目标：** 1.树立“动作质量优于训练负荷”、“训练为生活与运动表现服务”的科学理念。 2.培养基于客观评估、遵循人体科学规律的严谨态度，反对经验主义。 3.理解个体运动模式差异的复杂性，具备耐心指导、鼓励客户逐步改善的教练素养。 4.认识到人体科学的深邃，保持对前沿训练理念与技术的好奇心与学习动力。 **知识目标：** 1.掌握身体运动功能训练的定义、原则、发展历程及其与传统体能训练的区别与联系。 2.掌握人体基本动作模式的生物力学与神经控制原理。 3.熟悉常用功能筛查工具（如 FMS、SFMA 等）的基本原理、组成与评分标准。 4.掌握功能训练的主要方法论与工具，如悬吊训练、震动训练、能量包、敏捷梯等。 **能力目标：** 1.能够规范操作 FMS 等基础筛查工具，准确识别受试者的动作代偿、弱链和不对称性。 2.能够精准示范、讲解并教授七大基本动作模式，并能设计针对性的纠正性训练策略。 3.能够基于筛查结果和客户目标，制定具有进阶性的个性化功能训练计划。 4.能够安全、有效地使用多种功能训练器械设计多元化训练课程。 5.能够将力量、稳定性、移动性和动态协调性整合到单一训练动作或训练单元中。		
主要内容	本课程共分为 5 个模块： 模块一：功能训练理论基础 1.功能训练的定义、哲学与原则 2.动作系统概述与“动作金字塔”模型 3.人体基本动作模式的深度解析（生物力学与常见代偿）		

	4.功能训练与损伤预防、运动表现提升的关系 模块二：功能动作筛查与评估 1.功能动作筛查（FMS）七大测试的标准化操作、评分与解读 2.选择性功能动作评估（SFMA）简介与逻辑 3.动态姿势评估与弱链识别 4.实操：学生间相互进行 FMS 筛查并撰写简易报告 模块三：动作模式教学与纠正性训练 1.七大基本动作模式的标准化教学与进阶/退阶 2.基于筛查结果的纠正性训练策略设计 3.激活、放松、mobilization 与整合技术的应用 4.实操：针对常见代偿（如膝内扣、骨盆前倾、核心失稳）设计纠正方案 模块四：功能训练方法与工具 1.核心功能的训练（抗伸展、抗侧屈、抗旋转） 2.悬吊训练（TRX）的原理与应用 3.不稳定平面训练（BOSU、平衡垫）与能量包训练 4.多方向移动、敏捷性与快速反应训练 5.实操：使用不同工具设计功能训练小循环 模块五：训练计划整合与综合应用 1.功能训练计划设计原则（进阶模型、周期化） 2.整合不同人群（大众健身、青少年、办公室人群）的案例分析与方案制定 3.模拟客户咨询、评估与方案陈述
教学要求	1.挖掘课程中蕴含的“师德素养、乐于从教、精益求精”等思政教育元素，深挖职业情怀和社会价值，强化德育教育。 2.结合课程特色和学生发展需求,运用案例教学法、理论实操相结合的教学方法， 3.依照课程标准中的评价标准，将过程性考核与终结性考核相结合，采用分层考核和个性化考核的方式，探索增值性评价。

课程代码	ZH31803	课程名称	运动营养学
课程性质	必修	总学时	68
理论学时	40	实践学时	28
课程学分	4	考核方式	考试

课程描述	
课程目标	本课程旨在培养健身指导与管理专业学生掌握运动营养学的基础理论、实操方法及岗位应用能力，支撑其未来从事健身教练、营养指导等岗位工作。具体目标包括： 知识目标：掌握六大营养素的理化性质、生理功能及代谢规律；理解不同运动项目（力量、耐力、速度等）的能量代谢特点；熟悉膳食调查、食谱编制、运动补剂应用及体重控制的基本原理。 能力目标：能够为减脂、增肌、塑形等不同健身目标的人群设计个性化营养方案；能够指导客户合理使用运动营养补剂；能够进行基础膳食评估并提出优化建议；能够解读常见营养相关指标。 素养目标：树立“科学健身，营养先行”的职业道德；养成严谨、安全、负责任的工作态度；具备团队协作、沟通表达和学习反思能力；能够遵循国家相关法律法规指导客户。
主要内容	本课程共分为五个模块： **模块一：运动营养基础**

<table>
<tr><td></td><td colspan="3">主要内容：能量代谢、宏量营养素（碳水、蛋白质、脂肪）的功能与健身应用；微量营养素（维生素、矿物质）与运动表现的关系；水平衡与运动饮料的使用。
教学项目/案例：分析不同供能系统下的运动项目特点；计算会员每日能量消耗和营养素分配。
模块二：健身人群膳食指导
主要内容：中国居民膳食指南在健身人群中的应用；称重法、24 小时回顾法进行膳食调查与评估；普通健身人群的日常膳食安排；训练前、中、后的营养补充策略。
教学项目/案例：使用膳食分析软件评估会员饮食合理性；为增肌/减脂会员设计三餐及加餐食谱。
模块三：体重管理与营养干预
主要内容：肥胖的代谢机制与评估方法；科学减脂营养策略；增肌营养策略。
教学项目/案例：为体重管理会员制定阶段化营养方案并模拟动态调整。
模块四：运动营养补剂应用
主要内容：常见运动营养补剂的作用机制、使用方法与注意事项；天然运动食品与功能性食品的合理使用；反兴奋剂法规与补剂安全风险防范。
教学项目/案例：模拟补剂咨询场景，学会推荐蛋白粉、肌酸、促睾、左旋肉碱等产品。
模块五：不同专项与特殊人群营养
主要内容：力量/耐力/爆发力项目的不同营养需求特点；青少年、中老年健身人群的营养指导原则；女性健身与生理周期营养。
教学项目/案例：制定针对减脂团操课会员的营养支持策略；设计中老年抗阻力训练的营养配合方案。</td></tr>
<tr><td>教学要求</td><td colspan="3">教学设计要求：采用“理实一体化”模式，理论讲授占比约 40%，实操训练、案例分析、小组研讨占比约 60%。建议使用膳食分析软件、食物模型、营养补剂实物等教具。
教学方法要求：以项目驱动和任务引领为主线，依托企业真实案例开展教学。通过角色扮演，模拟营养咨询、膳食指导、补剂推荐等场景；鼓励学生收集客户饮食日志进行反馈修正。
考核评价要求：采用过程性评价（60%）+终结性评价（40%）。过程性评价包括：膳食分析报告、个案营养方案设计、补剂知识思维导图、模拟咨询表现等；终结性评价为闭卷理实融合考试，侧重应用型题目。
实训条件要求：建议配备标准健身实训室、食物模型/营养数据库、体成分分析仪、营养软件或在线资源平台，可对接校外健身房或健身工作室进行项目实训。</td></tr>
<tr><td>课程代码</td><td>ZH31804、ZH31805</td><td>课程名称</td><td>运动损伤与防护（1）（2）</td></tr>
<tr><td>课程性质</td><td>必修</td><td>总学时</td><td>66</td></tr>
<tr><td>理论学时</td><td>26</td><td>实践学时</td><td>40</td></tr>
<tr><td>课程学分</td><td>4</td><td>考核方式</td><td>考试、考查</td></tr>
<tr><td colspan="4">课程描述</td></tr>
<tr><td>课程目标</td><td colspan="3">素质目标：
1.具有严谨、认真的学习态度，良好的团队意识；
2.爱岗敬业、踏实肯干，具有严谨认真、精益求精的职业道德素养；
3.具有质量意识、服务意识、环保意识、安全意识、信息素养，工匠精神和创新思维。</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td></td><td colspan="3">知识目标：
1.了解运动损伤，运动防护概述，常见运动损伤的检查；
2.掌握运动损伤常用治疗技术、急救基本技术、贴扎技术；
3.熟练现场处理和自救、常见软组织损伤及防护。
能力目标：
1.掌握运动防护基本原理和方法；
2.具备运动损伤、关节功能检查、常见运动项目的损伤及预防；
3.具有探究学习、终身学习、分析问题和解决问题综合能力。</td></tr>
<tr><td>主要内容</td><td colspan="3">本课程共分为15个模块：
1.运动损伤概述；
2.运动防护概述；
3.运动损伤现代诊断技术及常用治疗技术；
4.运动损伤的一般检查；
5.关节运动功能检查；
6.运动损伤的常用治疗技术；
7.急救基本技术；
8.现场处理与自救；
9.常见骨折及防护；
10.贴扎的应用；
11.常见脱位及防护；
12.常见骨折及防护；
13.常见软组织损伤及防护；
14.扭伤、挫伤、肌肉劳损；
15.常见运动项目的损伤及其预防</td></tr>
<tr><td>教学要求</td><td colspan="3">1.条件要求：本课程应选用最新的运动损伤与防护规划教材，并配备相关的教学模型、多媒体教学工具及急救设备。教师应具备丰富的实践经验，结合最新的科研成果和案例，不断更新教学内容和方法，确保课程的前沿性和实用性。
2.教学方法运用案例分析、分组讨论、角色扮演、启发引导教学方法，引导学生积极思考、乐于实践，提高教学效果。
3.课程思政结合运动损伤与防护的实际案例，培养学生的职业道德和社会责任感，强调安全意识和工匠精神在运动防护中的重要性。</td></tr>
<tr><td>课程代码</td><td>ZH31806、ZH31807、ZH31808、ZH31809</td><td>课程名称</td><td>器械健身指导（1）（2）（3）（4）</td></tr>
<tr><td>课程性质</td><td>必修</td><td>总学时</td><td>134</td></tr>
<tr><td>理论学时</td><td>30</td><td>实践学时</td><td>104</td></tr>
<tr><td>课程学分</td><td>8</td><td>考核方式</td><td>考查</td></tr>
<tr><td colspan="4">课程描述</td></tr>
<tr><td>课程目标</td><td colspan="3">素质目标：
1.培养敬业爱岗、严谨认真、精益求精的职业道德素养；
2.具备积极进取的人生态度，坚强的意志和团结合作的精神；
3.树立坚定求真、求实和创新的科学态度。
知识目标：
1.了解健身教练的必备素质与基本职业规范以及沟通技巧与客户服务；
2.掌握健康体适能测试与评估；
3.掌握健身运动技术的设计原理。</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td></td><td colspan="3">能力目标：
1.制定个性化健身方案；
2.指导各类人士科学健身的运动技能；
3.私教课程制定与销售的技能。</td></tr>
<tr><td>主要内容</td><td colspan="3">本课程共分为 8 个模块：
1.健身教练职业规范；
2.运动的解剖与生理基础知识；
3.运动营养学基础知识；
4.健康体适能测评与评估；
5.健身运动技术；
6.健身运动计划制定与实施；
7.运动损伤的预防与处理；
8.特殊人群的健身运动。</td></tr>
<tr><td>教学要求</td><td colspan="3">1.条件要求：本课程应配备最新的器械健身指导规划教材，以及相应的器械健身设备和多媒体教学工具。教师应关注健身行业的最新动态和技术发展，不断更新教学内容和方法，确保课程的前沿性和实用性。
2.教学方法：运用综合训练、分组练习、启发引导教学方法，引导学生积极思考、乐于实践，提高教学效果。
3.课程思政：器械健身指导课程思政有助于引导学生树立正确的世界观、人生观、价值观，培养他们的爱国情怀、社会责任感和科学精神，促进学生的全面发展。</td></tr>
<tr><td>课程代码</td><td>ZH31810、ZH31811</td><td>课程名称</td><td>团操健身指导（1）（2）</td></tr>
<tr><td>课程性质</td><td>必修</td><td>总学时</td><td>68</td></tr>
<tr><td>理论学时</td><td>18</td><td>实践学时</td><td>50</td></tr>
<tr><td>课程学分</td><td>4</td><td>考核方式</td><td>考查</td></tr>
<tr><td colspan="4">课程描述</td></tr>
<tr><td>课程目标</td><td colspan="3">本课程立足高职职业教育人才培养要求，结合团操岗位职业标准，从素质、知识、能力三个维度设定系统化教学目标，实现德智体美劳全面发展的技能型人才培养要求。
素质目标
1. 树立科学健身、安全第一的职业理念，遵守健身行业职业道德与服务规范，具备严谨的教学态度和责任意识。
2. 培养良好的形体气质、职业形象与沟通表达素养，具备耐心、细心的教学服务意识，适配大众健身服务岗位需求。
3. 锤炼团队协作、抗压应变、自主创新的职业素养，养成终身学习习惯，能够主动跟进团操健身行业新套路、新玩法、新理念。
4. 践行全民健身理念，具备社会服务意识，能够规范、文明、专业地开展大众团操健身指导工作，坚守体育行业职业操守。
知识目标
1. 掌握团操健身的基础理论知识，包括团操运动特点、分类体系、适用人群、健身原理、运动负荷控制等核心专业知识。
2. 熟练掌握有氧健身操、形体训练、流行团操（尊巴、爵士操、踏板操）等主流团操项目的标准动作规范、技术要领与教学重难点。
3. 掌握团操课程编排原理、音乐剪辑与搭配技巧、课程结构设计、热身与放松流程等课程创编专业知识。
4. 熟悉团操课堂教学流程、会员体态观察、动作纠错方法、运动损伤预防与应急处理知识，掌握不同年龄段、不同体能人群的团操教学适配知识。</td></tr>
</table>

	5. 了解国内全民健身行业政策、团操课程发展趋势及健身机构团操课程运营基础常识。 **能力目标** 1. 基础实操能力：能够标准、流畅完成各类主流团操基础动作、组合动作及成套套路示范，动作规范、姿态优美、节奏精准。 2. 课堂教学能力：熟练掌握团操完整授课流程，可独立完成课前备课、热身引导、动作分解教学、集体带练、难点纠错、课后放松等全流程教学工作。 3. 课程创编能力：能够结合音乐节奏、人群特点、健身需求，独立完成简易团操组合、完整团操课程的编排与音乐适配剪辑。 4. 指导应变能力：能够精准观察学员动作问题，针对性开展个性化指导，熟练处理课堂突发状况，有效预防和规避运动损伤。 5. 岗位服务能力：具备良好的课堂氛围调动、学员沟通、课程讲解能力，可根据青少年、中老年、零基础学员等不同群体调整教学方式，适配多元化健身指导场景。
主要内容	结合岗位工作任务和教学逻辑，课程内容分为六大核心模块，理论与实操深度融合，循序渐进提升学生岗位技能。 **模块一：团操职业基础与安全健身认知。** 1. 讲解团操定义、发展历程、分类形式与健身价值，结合健康体适能理论阐释团操锻炼作用 2. 明确团操教练职业素养、知识技能标准、行业锻炼规范 3. 覆盖运动伤病预防基础、科学锻炼原则，解读团操教练国家职业技能鉴定考核体系，建立岗位考证认知。 **模块二：团操专业动作术语体系。** 1. 梳理团操通用基础术语，划分四大课程门类术语：传统健身操、舞蹈类、训练类、身心舒缓类课程专属动作词汇 2. 教授标准术语书写、记写规范，统一课堂口令、动作描述专业表达，是动作示范、授课沟通、教案编写的语言基础。 **模块三：团操授课实操与课堂组织能力。** 1. 系统讲解团操授课核心指导原则、分层教学方法、课堂氛围调动与纠错技巧 2. 拆解完整团操课结构，区分不同类型团操课的备课、热身、主训练、放松全流程组织方案，模拟真实俱乐部授课场景训练。 **模块四：团操课程创编设计。** 1. 讲解健身音乐节拍、曲风、节奏搭配基础乐理知识 2. 确立成套团操创编四大基本原则，细化从选题、动作拼接、音乐适配到完整课程成型的标准化流程与实操方法，支撑学生独立编排减脂、塑形、休闲等定制团操。 **模块五：团操运营、活动与赛事推广。** 1. 剖析教练在团操运营中的核心地位，解读健身俱乐部三大主流团课运营商业模式 2. 讲解线下团操体验课、会员活动、公益健身活动策划组织流程 3. 介绍行业团操赛事筹办、宣传推广路径，衔接健身俱乐部运营岗位需求。 **模块六：团操英文授课实用能力。** 1. 汇总健身房、团操课堂基础英文词汇、器械与动作英文表达 2. 提供会员沟通情景短句、完整英文团操授课口令范例，适配高端健身场馆、外籍会员教学场景，拓展就业适配范围。
教学要求	**一、条件要求** 1. 师资条件

	授课教师持有团操社会体育指导员资质，具备一线俱乐部授课经验，精通教材国职考核标准；能实操示范、指导课程创编与损伤应急处理，可自然融入思政教学。 2. 场地设备条件 配置专业形体实训教室（地胶、全身镜、音响、节拍器），配备踏板、哑铃等轻器械；人手一册指定教材，备齐急救包、教案、评分表等教学安全物资。 3. 学生学习条件 穿戴标准运动装备，摘除尖锐饰品，无剧烈运动禁忌疾病；课前预习教材内容，课后自主完成套路、备课作业；实训中服从安全与动作指导，身体不适及时报备。 **二、教学方法** 1. 理论精讲：围绕教材六大模块梳理国职核心知识点，简化纯理论背诵，侧重理解应用。 2. 分层示范实操：标准完整示范→分段拆解→分组练习→一对一纠错，按体能差异设置动作难度梯度。 3. 岗位实景模拟：轮换扮演教练、会员，完整演练热身、授课、放松全流程，实操沟通纠错、氛围调动技巧。 4. 任务驱动创编：分组承接减脂、中老年等定制团操任务，依照教材流程完成配乐、动作组合、整套课程设计。 5. 赛例结合拓展：结合俱乐部运营、安全案例研讨；开展模拟授课竞赛；线上补充市面流行团操内容。 **三、课程思政要求** 1. 恪守职业操守：依托教材职业素养章节，树立安全执教、诚信服务意识，抵制夸大健身效果等行业乱象。 2. 践行全民健身使命：理解体育公共服务价值，鼓励参与社区、校园公益团操志愿指导。 3. 锤炼工匠精神：通过反复打磨动作、演练授课，培养吃苦耐劳、精益求精、团队协作的品质。 4. 塑造健康审美与文化自信：规范形体仪态，吸收大众健身美育，传承全民健身体育文化。

课程代码	ZH31812	课程名称	健身俱乐部经营管理（专创融合）
课程性质	必修课	总学时	34
理论学时	18	实践学时	16
课程学分	2	考核方式	考试
课程描述			
课程目标	（一）素质目标 具备服务意识与标准化运营理念，培养敬业爱岗、严谨认真、精益求精的职业素养； 树立科学健身、诚信经营、安全第一的经营理念，恪守健身行业职业道德； 树立“以赛促学、以赛促创”的创新意识，积极参与创新创业实践与竞赛活动； 弘扬体育拼搏精神与工匠精神，勇于探索、敢于担当。 （二）知识目标 掌握健身俱乐部组织架构、岗位职责与服务规范； 掌握健身俱乐部营销策略、会员服务、客户关系管理方法； 掌握健身俱乐部财务管理基础（成本核算、营收分析）； 了解中国国际大学生创新大赛职教赛道参赛要求与评审标准。 （三）能力目标		

	能够独立完成健身俱乐部日常运营管理，包括前台接待、会员服务、客诉处理、场地维护等； 能够制定门店运营策略、会员营销方案和成本管控计划； 能够组建 3-15 人团队，围绕“智慧健身场馆运营”“健身服务创新”等方向，完成商业计划书撰写与项目路演，形成可参加中国国际大学生创新大赛的作品。
主要内容	本课程共分为 4 个模块： 模块一：健身俱乐部运营基础 健身俱乐部组织架构与岗位职责；行业服务规范与标准；经营性健身场所投诉处理流程；健身指导原则与评价体系 模块二：客户服务与营销管理 商业健身消费心理分析；销售周期与技巧；体验式销售策略；会员售后服务与留存；健身企业市场营销策略 模块三 经营管理实务 健身企业经营可行性分析；场馆环境设计与布局；管理系统与管理流程；员工培训与督导 模块四：专创融合与大赛孵化 创新大赛政策解读与职教赛道评审标准；健身俱乐部创业/创新项目策划；商业计划书撰写与路演实训；获奖项目案例分析
教学要求	（一）教学方法 采用“理论精讲+案例分析+角色扮演+项目驱动”四位一体教学模式。理论教学以真实案例为载体，实践教学模拟健身俱乐部真实工作场景。专创融合模块采用“项目驱动、以赛促学”方式，学生分组完成创业计划书与路演。 （二）课程思政融入 结合健身俱乐部经营管理（专创融合）实际，融入诚信经营、服务至上的职业理念，培养学生的社会责任感和法治意识；通过大赛项目孵化，培养学生的创新精神与创业能力。 （三）教学条件 配备多媒体教室、健身俱乐部经营与管理实训室（含管理软件、办公设备、模拟接待区）；提供课程标准、案例库、创业计划书模板等教学资源。

5.专业（技能）选修课模块

根据毕业生专业发展、就业前景、市场需求、课程体系等方面思考，开设了专业（拓展）限定选修课和专业任选课两个模块，其中三门限定选修课（球类裁判、社会体育指导员、体育服务行业人力资源实务）、五门任选课（排舞、气排球、花式跳绳、战绳、瑜伽），4 门课程，共计 8 学分。

（1）专业（拓展）限定选修课（6 学分）

课程代码	ZT31801	课程名称	球类裁判（分组）
课程性质	选修	总学时	34
理论学时	4	实践学时	30
课程学分	2	考核方式	考查
课程描述			

课程目标	知识目标： 理解篮球、气排球竞赛的基本通则（比赛时间、得分、违例、犯规等）；掌握篮球、排球两个球类项目的主要规则与裁判手势；熟悉竞赛编排方法（循环赛、淘汰赛）及记录表填写规范；了解裁判员的职业道德、岗位职责与协作流程。 能力目标： 能够准确判罚常见违例（如走步、二次运球、脚踢球、发球违例等）与犯规（打手、阻挡、拉人、持球等）；能够规范使用裁判手势及哨音，独立执裁一场基层比赛（如班级或社团友谊赛）；能够完成记录台工作（计时、计分、进攻计时等）；能够根据参赛队伍数量合理编排赛程并编写秩序册。 素养目标： 树立“严肃认真、公正准确”的裁判职业精神；培养沉着果断、临场应变及抗压能力；增强规则意识与责任感，能够控制比赛秩序、预防冲突；提升团队协作能力（与记录台、副裁判配合）及沟通表达能力。
主要内容	模块一：裁判基础理论 球类竞赛通则与裁判法概述。包括裁判员的角色与职责、职业道德与行为规范、比赛场地与器材标准、裁判员与记录台的配合流程。学习常用裁判术语（中英文基本词汇）以及比赛过程中的站位原则与移动方法。 模块二：篮球裁判专项 篮球规则核心条款：比赛时间与停表规则、8 秒/24 秒/3 秒规则的判罚、运球与带球走违例、球回后场违例、侵人犯规与技术犯规的判罚尺度。重点练习裁判手势（得分、违例、犯规类型、罚球管理等）、鸣哨时机与清晰度、两人制裁判的跑位与区域分工（前导裁判与追踪裁判）。学习记录表的填写方法（犯规标记、暂停、替换）及进攻计时员操作。设置模拟比赛场景进行违例与犯规的识别演练。 模块三：气排球裁判专项 气排球比赛规则：核心竞赛规则要点（人员、场地、设备）、记分与轮转规则、核心犯规判罚（发球、击球、进攻、拦网）。学习气排球裁判员的岗位设置及其职责。练习主裁判手势与宣报用语、裁判的手势判断、司线员的手势与口令。组织学生进行模拟执裁，处理比赛中常见的争议情况（如是否界内、发球是否合规等）。 模块四竞赛组织与编排 竞赛方法分类：循环制（单循环、双循环）、淘汰制（单淘汰、双淘汰）、混合制的编排原则与优缺点。学习轮次表与秩序册的编制方法（抽签、种子选手设置、日程安排）。掌握计分与排名规则（积分相同情况下的排名方法）。小型竞赛的组织流程（报名、抽签、场地安排、裁判分配、颁奖流程）。学生分组模拟举办一项小型球类比赛，完成从赛程设计到秩序册编写的全过程。 模块五临场执裁实训与案例分析 采用角色扮演方式进行全场景实训。设置典型争议判罚视频或现场片段，组织学生分析判罚依据与裁判员处理方式。学生轮流担任主裁判、副裁判、记录员、司线员等岗位，在真实或模拟比赛环境中完成一节或一局完整执裁。重点训练裁判员的观察视野、预判能力、哨音与手势的协调性，以及犯规后与运动员的沟通技巧。实训后进行自评与互评，教师针对常见错误进行集中讲评。
教学要求	1.教学设计要求 采用“规则精讲+手势拆解+模拟场景+实战执裁”的理实一体化模式。理论讲授占比约 30%，实操与模拟实训占比 70%。课程前半段以篮球规则与裁判法为主，后半段可根据学生兴趣和学校条件选择羽毛球或排球作为第二项目。每节课前安排 5-10 分钟裁判手势集体练习，强化肌肉记忆。 2.教学方法要求 以任务驱动为主线，结合示范教学、案例研讨、角色扮演、竞赛模拟等方法。教师先做标准示范（如违例鸣哨、犯规手势），学生分组配对练习，再进入完整比

	赛情境。利用视频回放技术对学生的执裁表现进行慢动作分析，帮助学生纠错。鼓励学生课后参与学校或社会比赛的裁判工作，获取实践经验。 3.考核评价要求 采用过程性考核（60%）与终结性考核（40%）相结合的方式。 过程性考核包括：课堂出勤与手势练习表现（10%）；裁判理论作业或规则知识思维导图（10%）；记录表填写与秩序册编写作业（15%）；分组模拟执裁中的岗位表现（25%）。 终结性考核包括：理论笔试（20%），以规则判断、案例分析和编排计算为主；临场执裁实操（20%），学生随机抽取一个球类项目（篮球或羽毛球），在模拟比赛条件下完成至少 5 分钟执裁，由教师依据判罚准确性、手势规范性、跑位合理性、控场能力等维度综合评分。 4.实训条件要求 需要配备室内运动场馆（篮球场或气排球场地），提供标准比赛用球、记分牌、计时器（或秒表）、进攻计时器（篮球）、记录表夹板、裁判服（或标识）。建议配备录像设备用于回放教学。对于气排球项目，需准备裁判椅、发球测高器（简易即可）。若有条件，可配置电子计分系统或课堂互动答题器用于规则测试。

课程代码	ZT31802	课程名称	社会体育指导员（健身）
课程性质	选修	总学时	34
理论学时	4	实践学时	30
课程学分	2	考核方式	考查
课程描述			
课程目标	知识目标： 理解社会体育指导员（健身教练）的职业职责、职业规范及国家职业标准；掌握运动解剖学、运动生理学、运动营养学等方面的基础理论知识；熟悉健康体适能测试与评估的基本原理及常用评估方法；掌握健身运动技术（抗阻训练、伸展练习、有氧运动等）的基本原理与安全规范；理解运动损伤的预防与处理原则、特殊人群健身运动的基本要求以及沟通技巧与客户服务的基本方法。 能力目标： 能够熟练完成健康体适能测试（包括身体成分、心肺耐力、肌肉力量与耐力、柔韧性等测试），并进行科学评估和结果解读；能够独立完成抗阻训练、伸展练习和有氧运动的规范示范，并能进行动作讲解与指导；能够根据客户需求制定个性化的健身运动计划（包括抗阻训练计划、伸展练习计划和有氧运动计划）；能够对常见运动损伤进行初步判断，并采取恰当的预防和应急处理措施；能够运用沟通技巧进行有效的健身指导和客户服务。重点培养学生的动作示范能力、讲解能力和组织能力，满足职业技能鉴定考核中对“讲解、示范、组织”的要求。 素养目标： 树立“科学健身、安全第一”的职业理念；培养严谨规范、恪守职业道德的职业操守；增强安全意识，能够在健身指导中注意保护客户、规避运动风险；培养主动学习、持续提升专业能力的职业发展意识；同时应具备服务意识、团队协作精神和良好的职业形象。		
主要内容	模块一健身运动技术 这是课程的核心技能模块。系统学习抗阻训练的基本技术（器械使用、自由重量训练等）、伸展练习技术（主动伸展、被动伸展等）、有氧运动技术（器械使用、安全事项等），以及爆发力、灵敏性、速度、平衡性等竞技体适能训练技术和泡沫轴练习技术。教学中强调动作的规范性、示范的准确性和讲解的清晰性。本模块配有 115 项运动技术的示范视频资源，可扫码观看学习。 模块二健身运动计划制订与实施 学习健身运动计划的概述和设计原则，掌握抗阻训练计划、伸展练习计划、有		

<table>
<tr><td></td><td colspan="3">氧运动计划的制定方法与实施步骤，了解竞技体适能训练计划的制定方法。本模块注重理论与实践相结合，通过运动计划设计实例参考，提高学生制定个性化训练方案的实际能力。
模块三运动损伤的预防与处理
学习运动损伤的概述、常见类型及成因，掌握运动损伤的急救方法（如 RICE 原则等），了解常见运动损伤的处理措施，学习运动中的安全防护技术与保护方法，培养学生在健身指导中预防和应对运动损伤的能力。
模块四特殊人群的健身运动
学习心血管系统与呼吸系统疾病患者、代谢性疾病患者、女性、儿童少年和老年人等特殊人群的健身运动原则与指导要点。掌握针对不同人群调整健身方案的方法，体现科学健身的针对性与安全性。
模块五沟通技巧与客户服务
学习沟通技巧的基本原理、健身指导中的有效沟通方法，以及客户服务的规范与技巧。结合职业技能鉴定考核中的“讲解、示范、组织”要求，进行模拟演练，提升学生的语言表达能力和课堂组织能力。</td></tr>
<tr><td>教学要求</td><td colspan="3">一、条件要求
1. 场地器材：需标准健身实训馆、体适能测试设备、急救模拟道具及 115 项技术示范视频资源；
2. 师资要求：优先 “双师型” 教师（中级健身教练证书 + 2 年行业经验），可聘行业教练 / 考评员兼职。
二、教学方法
1. 理论教学：案例导入 + 数字化辅助，聚焦核心要点；
2. 实践教学：“示范 — 模仿 — 纠错 — 强化” 四步法，结合场景化模拟、职业技能靶向训练。
三、课程思政融入
渗透职业道德、安全责任、服务意识与工匠精神，强化职业素养培育。
四、实施适配
1. 实操占比不低于 70%，分层教学适配学生基础；
2. 考核对接职业技能鉴定，联动企业共建实训资源。</td></tr>
<tr><td>课程代码</td><td>ZT31803</td><td>课程名称</td><td>体育服务行业人力资源实务</td></tr>
<tr><td>课程性质</td><td>选修</td><td>总学时</td><td>34</td></tr>
<tr><td>理论学时</td><td>6</td><td>实践学时</td><td>28</td></tr>
<tr><td>课程学分</td><td>2</td><td>考核方式</td><td>考查</td></tr>
<tr><td colspan="4">课程描述</td></tr>
<tr><td>课程目标</td><td colspan="3">知识目标： 掌握人力资源管理各核心模块（招聘、培训、绩效、薪酬、劳动关系）的基本理论与操作流程；了解体育服务行业的岗位设置、人才供需及行业特点。
能力目标： 能够编写岗位说明书、组织招聘面试、制定员工培训计划、运用绩效工具进行评价、设计基础薪酬结构、识别常见劳动法律风险。
素养目标： 树立“以人为本”的管理理念，培养规范、合规的人力资源管理意识，增强团队协作、沟通表达及服务意识。</td></tr>
<tr><td>主要内容</td><td colspan="3">（一）体育服务行业人力资源管理导论：人力资源管理基本概念、功能模块；体育服务行业的组织形态与人才供需现状。
（二）体育组织人力资源规划：需求预测与供给分析；体育服务企业组织架构设计（连锁健身、工作室等）。
（三）工作分析与岗位说明书：工作分析方法（访谈、观察、问卷等）；体育</td></tr>
</table>

	行业典型岗位（私人教练、会籍顾问、店长等）的职责与任职资格；岗位说明书编写。 （四）人才招聘与甄选：招聘流程（计划、渠道、信息发布、面试、决策）；体育行业招聘特点（体育院校合作、社交媒体招聘等）；模拟面试与甄选实操。 （五）员工培训与开发管理：培训需求分析、计划制定、组织实施、效果评估；健身教练入职培训与职业认证路径；职业生涯管理基础。 （六）绩效管理体系设计：绩效管理工具（KPI、目标管理、360 度评估等）；健身教练绩效指标设计（上课率、留存率、续课率、客户满意度等）；常见绩效问题与改进。 （七）薪酬与福利管理：薪酬结构设计（底薪、课时费、提成、奖金）；体育行业薪酬趋势与激励原则；福利管理基础。 （八）劳动关系管理与劳动法基础：劳动合同管理、员工申诉与纠纷处理；劳动法基本规定（试用期、工时、社保、合同解除等）；体育行业常见劳动法律风险及规避。 （九）综合实训：设置典型工作场景（招聘实操、绩效方案设计、薪酬体系搭建等），分组完成人力资源管理项目方案并汇报答辩。
教学要求	（一）教学设计要求：采用“理论讲授+案例研讨+模拟实训”相结合模式，理论占比约 30%，实操与研讨占比 70%。每模块配套实操项目，做到“学中做、做中学”。 （二）教学方法要求：以案例教学和项目驱动为主线，利用体育行业真实管理案例进行研讨。采用角色扮演、情景模拟、小组合作等方式组织模拟招聘、方案设计、劳动关系案例演示等课堂活动。 （三）师资要求：教师应具备人力资源管理或工商管理专业背景，熟悉体育服务行业管理实践，最好有企业人力资源管理师证书或行业从业经验。可聘请企业 HR 参与教学。 （四）考核评价要求：过程性考核（60%）+终结性考核（40%）。过程性考核包括出勤与参与、岗位说明书作业、模拟招聘表现、绩效/薪酬方案作业、小组项目报告等。终结性考核可采用闭卷理论考试+案例分析，或小组方案汇报答辩。 （五）实训条件要求：配备多媒体教室，支持分组教学。提供岗位说明书模板、招聘计划表、绩效考核表、劳动合同范本等实训资料。有条件可配备人力资源管理模拟软件或邀请企业导师进课堂。

课程代码	ZT31804	课程名称	体态评估与矫正
课程性质	选修	总学时	34
理论学时	10	实践学时	24
课程学分	2	考核方式	考查
课程描述			
课程目标	1.知识目标： 掌握人体姿态的正常解剖学与生物力学标准；熟悉常见不良体态的类型、特征、产生原因及代偿模式；掌握静态姿势评估、动态动作筛查及常用测量工具的使用原理；了解体态问题与疼痛、运动损伤的关系。 2.能力目标： 能够运用视诊、触诊及简易工具对客户进行全身系统性体态评估（正面、侧面、背面观）；能够识别头前伸、高低肩、脊柱侧弯、肋骨外翻、骨盆位置异常、膝踝对线异常等常见问题；能够根据评估结果分析肌肉失衡模式；能够设计并指导针对性的矫正训练方案；能够撰写规范的体态评估报告，并与客户进行有效沟通。 3.素养目标： 培养严谨、细致、科学的评估习惯，树立“先评估、后训练”的职业安全理念；增强职业责任感，明确体态矫正的适应症与转介边界；提升观察分析与逻辑推理能力，注重个体差异与循证实践。		

主要内容	模块一：体态评估基础 人体解剖姿势与体态标准；骨骼排列与力线传导；体态异常的分级与危害；主观评估与客观评估工具（铅垂线、测角仪、云康板、体态分析 App）的使用；体态评估流程与记录规范。 模块二：静态姿势评估 正面观（头颈位置、锁骨水平、肩峰高度、髂前上棘、膝踝角度、足弓形态）；侧面观（耳垂、肩峰、大转子、股骨外髁、外踝的铅垂线关系）；背面观（枕骨、肩胛骨、脊柱棘突、骨盆水平、腘横纹、跟腱）。常见异常模式识别。 模块三：动态动作评估 过头深蹲评估（上肢、躯干、下肢的代偿模式）；单腿站立与下蹲评估（骨盆稳定与膝踝控制）；弓步、俯身抬臂、肩部灵活性筛查；步态观察要点（足外翻、髋内收等）。结合 FMS（功能性动作筛查）基础内容。 模块四：常见体态问题与矫正策略 上交叉综合征（圆肩驼背头前伸）：肌肉失衡分析（胸大肌/上斜方肌紧张，中下斜方肌/深层颈屈肌薄弱），矫正动作（墙上天使、Y/T/W 伸展、下巴后缩等）。下交叉综合征（骨盆前倾/后倾）：紧张肌群（髂腰肌、竖脊肌）与薄弱肌群（臀大肌、腹肌），矫正动作（臀桥、平板支撑、髂腰肌拉伸等）。旋前变形综合征（扁平足、膝外翻）：胫骨前肌/腓骨长短肌失衡，矫正动作（短足训练、臀中肌强化）。脊柱侧弯初筛与运动注意事项。 模块五：评估报告与训练方案设计 体态评估报告的撰写规范（图文结合）；矫正训练的基本原则（抑制-拉伸-激活-整合）；家庭作业与进阶方案设计；矫正效果再评估与方案调整；与其他健身课程（力量训练、普拉提、瑜伽）的衔接应用。
教学要求	教学方法要求：以任务驱动、角色扮演（教练-客户）为主，结合影像案例分析（典型体态照片/视频）、小组研讨、纠错教学等方法。引入真实健身房体态筛查项目，提升岗位适应性。 考核评价要求：采用过程性考核（60%）+终结性考核（40%）。 过程性考核：评估报告撰写（20%）、矫正动作库作业（10%）、小组案例展示（15%）、课堂实操互评（15%）。 终结性考核：现场随机抽取一个体态问题案例，限时完成静态+动态评估、分析肌肉失衡原因、演示 3 个关键矫正动作并口头解释设计思路。 实训条件要求：需要配备多功能健身实训室（带镜子墙），备用评估工具：铅垂线、测角仪（或倾角计）、皮尺、姿势分析图谱、体态评估表（纸质/电子）；有条件可配置简化版体态分析系统（如手机 App 配合标定板）或足底压力板。建议每个小组配备一套工具并配置可升降评估台/瑜伽垫。

（2）专业任选课（2 学分）

课程代码	ZT31805	课程名称	排舞
课程性质	选修	总学时	34
理论学时	6	实践学时	28
课程学分	2	考核方式	考查
课程描述			
课程目标	**素质目标：** 1. 践行社会主义核心价值观，弘扬团结协作、坚持拼搏、乐于奉献的体育精神与工匠精神，树立正确劳动观与职业观。 2. 遵守健身行业规范与服务准则，恪守职业道德，养成耐心服务、认真负责的职业操守。 3. 提升艺术审美、形体气质与心理调适能力，养成常态化运动习惯，树立终身体育理念与终身学习意识。		

	知识目标： 1. 掌握排舞的起源发展、风格分类、项目特点、专业术语及动作发力原理等基础理论知识。 2. 熟悉不同风格排舞的技术要点、步伐组合规律，掌握运动负荷把控、运动损伤预防与应急处理知识。 3. 掌握排舞音乐选配、曲目改编、课堂教学设计、教学流程与组织实施的相关知识。 **能力目标：** 4. 熟练掌握各类经典排舞曲目，做到动作规范、节奏精准、舞姿协调、表现力突出。 5. 具备独立开展排舞课堂教学、动作示范、口令引导、动作纠错与现场管控的能力。 6. 能够结合不同年龄、体能、兴趣的健身人群，对排舞曲目进行简易改编与组合设计。 7. 具备运动风险排查、基础损伤防护能力，拥有良好的客户沟通、健身宣讲与群众文体活动组织能力，适配健身及群众体育相关岗位工作。
主要内容	本课程设置八大教学模块，按照 6 学时理论、28 学时实践统筹开展教学： 1. 排舞发展简况及基础知识：讲解排舞起源、发展历程、风格流派、专业术语以及在健身行业、群众体育中的应用。 2. 排舞基本动作：学习标准体态、基础步伐、肢体姿态控制等核心动作，夯实技术功底。 3. 经典入门排舞曲目学习：练习基础难度排舞曲目，掌握动作衔接与音乐配合技巧。 4. 中高级排舞曲目学习：学习不同风格中高阶曲目，丰富动作储备，提升肢体协调性与表现力。 5. 排舞教学方法和技巧：讲授示范教学、分解练习、口令指挥、分层教学、动作纠错等实操教学方法。 6. 排舞音乐运用：讲解音乐节拍、曲风搭配、节奏把控以及音乐与动作融合的实操要点。 7. 排舞改编与组合创编：学习排舞片段改编、动作重组、成套组合设计的思路与流程。 8. 排舞活动组织与展示：学习课堂展演、集体展示、小型文体活动组织的基本流程与注意事项。
教学要求	1. **教学条件要求：**本课程为专业选修课程，选用适配健身专业的正规教材；配备多媒体设备、专业音响、标准室内训练场地等设施，整合线上视频、教学案例等资源，保障充足的实训实践条件。 2. **教学实施要求：**综合运用理论讲授、动作示范、实操演练、分组教学、模拟授课、分组展示等多种教学方法，坚持理论与实践深度融合，强化学生实操能力与团队协作能力，对标岗位实际工作场景开展教学。 3. **课程思政要求：**依托集体训练、团队展演、分组合作等教学环节，渗透集体主义、吃苦耐劳、互帮互助等品质教育，引导学生树立积极向上的生活态度，增强集体荣誉感、服务意识与社会责任感。 4. **学生学习要求：**学生严格遵守课堂纪律与运动安全规范，认真完成理论学习、动作训练、曲目练习、模拟教学及创编任务；主动交流学习，互帮互学，不断提升专业技能、艺术素养与综合职业能力。

课程代码	ZT31806	课程名称	气排球

课程性质	选修	总学时	34
理论学时	6	实践学时	28
课程学分	2	考核方式	考查
课程描述			
课程目标	**素质目标；** 1. 树立 “健康第一、安全运动” 的职业理念，培养团队协作、顽强拼搏的体育精神。 2. 养成严谨务实的工作态度，具备良好的沟通协调能力与服务意识。 3. 遵守体育竞赛规则与职业道德，具备终身参与和推广群众体育的意识。 **知识目标；** 1. 掌握气排球运动的起源、发展、特点与功能，了解比赛方法与规则基础。 2. 熟悉气排球基本技术（准备姿势、发球、防守、传接、扣球、拦网）的动作原理与教学要点。 3. 掌握气排球基本战术理论、阵容配备与集体配合方法，了解战术训练组织流程。 4. 了解气排球竞赛组织流程、竞赛制度及裁判员职责与临场工作规范。 **能力目标；** 1. 能规范完成气排球基本技术动作示范，纠正学员错误动作，具备基础教学指导能力。 2. 能组织气排球个人与集体战术配合练习，设计基础教学与训练方案。 3. 能协助组织气排球竞赛活动，担任基础裁判工作，完成临场判罚与赛事服务。 4. 能结合不同人群特点，开展气排球健身活动指导，组织小型气排球教学与比赛。		
主要内容	本课程共分为四个模块： 1. 气排球运动认知（气排球的起源、发展与运动特点；气排球的健身功能与推广价值；气排球比赛方法与基础规则介绍） 2. 气排球基本技术（准备姿势与移动、发球、防守击球、传击球、扣球、拦网等技术的动作要领、练习方法与教学纠错；技术动作实操训练与考核） 3. 气排球基本战术（气排球战术基础理论；阵容配备、位置交换与信号联系；个人战术与集体战术配合；战术教学与训练组织方法） 4. 竞赛组织与裁判工作（气排球竞赛组织流程与工作要点；常用竞赛制度；裁判员职责、手势与临场判罚流程；模拟裁判与赛事组织实训）		
教学要求	**对教师要求：** 1. 熟悉教材内容与气排球项目特点，技术示范标准规范，教学讲解贴合岗位需求。 2. 采用理实一体化教学模式，通过分组练习、模拟比赛、裁判实操等提升学生应用能力。 3. 严格落实课堂安全管理，课前检查场地器材，全程强调运动安全规范，杜绝训练事故。 4. 结合群众体育发展趋势更新教学案例，兼顾学生技能水平与职业能力培养。 **对学生要求：** 4. 认真学习理论知识，掌握气排球规则、技术原理与战术配合要点。 5. 积极参与技术实操训练，反复练习发球、传接、攻防等动作，做到动作规范、熟练运用。 6. 遵守课堂纪律与竞赛规则，积极参与团队配合练习，培养协作意识与战术思维。 4. 主动参与裁判与赛事组织实训，课后巩固技能，尝试组织小型气排球活动。		

	教学场地与器材要求： 配备室内气排球场馆、气排球、标志线、裁判哨、记录表等器材，场地定期维护，器材定期检修，保障教学与实训安全。		
课程代码	ZT31807	课程名称	花式跳绳
课程性质	选修	总学时	34
理论学时	6	实践学时	28
课程学分	2	考核方式	考查
课程描述			
课程目标	知识目标： 了解花样跳绳的起源、发展及健身价值；掌握基本步伐、绳法、节奏变化及简单组合套路的动作原理；熟悉花样跳绳的安全注意事项、场地器材要求及常见损伤预防方法；理解花样跳绳在学校体育、社区健身及俱乐部课程中的运用模式。 能力目标： 能够完成单摇、开合跳、交叉跳、双脚交替跳、双摇等基本动作，并学会至少两套中级难度组合套路；能够独立进行花样跳绳的示范和口令教学，具备编排 60 分钟花样跳绳健身课程的能力；能够根据不同人群（儿童、青少年、成人）的特点调整教学内容和强度；能够组织小型花样跳绳展示或趣味比赛。 素养目标： 培养协调、节奏感、耐力及创新编排能力；树立安全第一、循序渐进的教学意识；增强团队协作和舞台表现力；提升对民族民间及新兴体育项目的认同感和推广热情。		
主要内容	（一）花样跳绳基础理论 花样跳绳的起源与发展概况，健身价值与运动特点。器材选择（绳长调整、材质分类）与场地要求。基本术语（并脚跳、单脚交换跳、拳眼握绳法等）。热身与放松方法，常见错误与损伤预防。 （二）基本步伐与绳法技术 学习基础动作：并脚跳、单脚跳、双脚交替跳（跑步跳）、开合跳、前后跳、左右跳。学习手臂交叉跳（前交叉）、侧摆直摇、同侧交叉等简单绳法变化。培养摇绳与起跳的协调配合，掌握稳定的跳绳节奏。考核要求：连续完成 30 秒无失误单摇和 20 秒开合跳。 （三）组合动作与套路编排 在基本动作基础上，学习组合串联：例如跑步跳+开合跳+交叉跳的八拍组合。引入步伐变化如滑雪跳、拳击跳、高抬腿跳。学习双摇（一次起跳绳子过脚两次）的发力技巧。编排 16×8 拍的中级难度套路（融入左右甩绳、敬礼跳、后摇等）。训练音乐节奏感，配合流行音乐完成成套动作。 （四）教学与课程设计方法 学习花样跳绳的教学步骤（分解教学、慢速示范、完整练习）。讲解常用的口令提示（如“下、下、起”配合摇绳节奏）。设计不同主题的花样跳绳课程（减脂 Tabata 跳绳课、青少年趣味跳绳课、团队合作跳绳长绳等）。介绍交互绳（两人摇一人在中间跳）的基础玩法及组织方法。学生分组编写并试讲 15 分钟微型跳绳课。 （五）花样跳绳表演与竞赛组织 学习小型表演队形编排（入场、高潮、结尾造型），配合音乐选择与服装搭配。介绍花样跳绳的比赛规则（速度赛、花样赛时间及评分要点）。组织班级跳绳展示会或小组创意 PK 赛，锻炼学生的展示能力和赛事组织能力。		
教学要求	（一）教学设计要求 采用“学—练—编—教”一体化教学，技术练习占比 70%，理论学习与教学实践占比 30%。每节课包含热身、新授动作、分组练习、组合串联及放松小结五个环节。鼓励学生使用视频录制自己的技术动作进行自我纠错。		

	（二）教学方法要求 以示范教学、分解教学和小组合作学习为主。教师先做镜面示范和侧面示范，学生徒手模仿再到持绳练习。设置“小老师”环节，学生轮流带领热身和复习。运用游戏法（如 30 秒挑战、闯关升级）提高练习趣味性。引入流行音乐辅助节奏训练。 （三）考核评价要求 采用过程性考核（60%）与终结性考核（40%）相结合。 过程性考核包括：出勤与课堂练习态度（10%）；基本动作技术达标测试（20%）；组合套路作业或小组创编视频（15%）；微型课教学演练（15%）。 终结性考核（40%）：学生自选音乐编排一套 40—60 秒的组合花样跳绳动作（至少包含 5 种不同基础动作），现场展示，并由教师根据动作完成质量、节奏感、创新性和表现力综合评分。 （四）实训条件要求 配备室内或室外平整开阔场地（木地板或塑胶地面为佳），每人一根竹节绳或胶绳（可调长度），备用计数跳绳。配备音响设备（播放音乐）。有条件的学校可提供交互绳、长绳及地垫，供多人项目及表演练习使用。建议配置摄像设备用于套路录制和回放分析。

课程代码	ZT31808	课程名称	战绳
课程性质	选修	总学时	34
理论学时	6	实践学时	28
课程学分	2	考核方式	考查
课程描述			
课程目标	1.知识目标：掌握战绳训练的起源发展、生物力学原理与器材适配标准，熟悉战绳训练的供能特点与核心健身价值，掌握不同人群的战绳训练适配原则与安全操作规范。 2.能力目标：能够独立完成全体系战绳基础、进阶动作的标准示范与讲解，精准识别学习者的动作错误并完成纠正，可针对减脂塑形、心肺提升、功能改善等不同需求，设计一对一私教方案或标准化团体战绳课程，具备常见运动损伤的预防与应急处理能力。 3.素养目标：树立安全科学的训练指导理念，养成符合健身行业要求的服务意识与沟通素养，培养结合市场需求创新训练内容的职业意识。		
主要内容	课程围绕从业核心能力设置四个教学模块： 1.基础理论模块：讲解战绳训练的发展历程、战绳器材参数标准（不同重量、长度战绳的适配人群）、战绳训练的供能机制与健身价值，明确场地布置、热身放松的基础要求与通用安全规范。 2.技术动作模块：按难度分层讲解基础律动、固定站姿甩绳、移动波浪、核心爆发力训练等常用动作的技术要领、发力逻辑，梳理肩腕代偿、核心失稳等常见错误的纠正方法。 3.课程设计模块：区分私教指导与团课教学两种场景，讲解针对普通健康中青年、减重人群、运动提升爱好者等不同对象的方案设计逻辑，教授战绳团课的排课、音乐搭配、氛围调动技巧。 4.风险防控模块：讲解战绳训练中肩腕拉伤、腰部损伤的诱因与预防方法，掌握常见损伤的应急处理流程。		
教学要求	1.本课程采用理实一体化教学模式，90%以上教学安排在专业健身场馆完成实操训练，教学内容对接国家健身教练职业技能等级标准与行业最新课程体系，贴合市场岗位需求。要求学生在掌握理论知识的基础上，完成不少于 20 小时的自主实操练习，既要达到自身动作标准规范，也要具备讲解、纠正、带课的教学能力；		

	2.课程考核采用“理论+实操考核”结合方式，实操考核包含动作示范与 10 分钟片段带课，实操不达标不予通过课程。要求学生全程遵守安全操作规范，未掌握基础动作前不得贸然尝试进阶训练，树立“安全第一”的职业意识。 3.本课程帮助学生掌握热门健身项目的指导能力，为从事健身教练相关岗位拓展核心竞争力。

课程代码	ZT31809	课程名称	瑜伽
课程性质	选修	总学时	34
理论学时	6	实践学时	28
课程学分	2	考核方式	考查
课程描述			
课程目标	本课程为健身指导与管理专业的选修拓展课，旨在培养学生掌握瑜伽运动的基本理论与教学方法，提升身体协调性、柔韧性、核心控制及心理调适能力，为其未来从事团操教练、私人教练或特色课程指导提供技能储备。 知识目标：了解瑜伽的起源、流派与发展概况；掌握瑜伽呼吸法（腹式、胸式、完全呼吸等）、体位法的分类与功效；熟悉瑜伽练习的安全原则与常见禁忌；理解瑜伽与健身训练的结合方法（如瑜伽用于运动恢复、体态纠正等）。 能力目标：能够独立完成拜日式及不少于 20 个常用瑜伽体位的标准示范与口令引导；能够编排一堂 60 分钟的初中级瑜伽课（包括热身、主题体位、放松冥想）；能够针对不同身体条件（如肩颈紧张、核心薄弱、柔韧性差等）提供体式简化或强化方案；具备辅助与安全保护的基本手法。 素养目标：培养学生专注、平和、自律的瑜伽练习态度；树立安全第一、循序渐进的职业意识；增强沟通与课堂组织能力；传承瑜伽身心合一的健康理念，体现健身指导职业的综合人文素养。		
主要内容	课程采用“基础—应用—教学”递进结构，兼顾个人练习能力与初级教学能力培养。主要分为五个模块。 模块一：瑜伽理论基础 主要内容：瑜伽的含义、历史与主要流派（哈他、流、阴等）；瑜伽八支分法的基本概念；瑜伽呼吸法（调息）入门；瑜伽练习的注意事项与损伤预防。 教学项目/案例：分组讨论瑜伽与健身训练的区别与互补价值；练习基本呼吸法并记录体验。 模块二：基础体位法与拜日式 主要内容：站姿、坐姿、前屈、后弯、扭转、平衡、倒立等类别中的典型体位（如山式、下犬式、战士系列、三角式、猫牛式、桥式、鱼式等）；拜日式 A/B 的完整串联。 教学项目/案例：标准体位拆解练习；编创个人拜日式热身序列。 模块三：瑜伽课程编排与教学 主要内容：主题课设计原则（力量、柔韧、减压、恢复）；课程结构（调息冥想、热身、主体、放松）；口令技巧（清晰、简洁、引导呼吸）；体式辅助手法与安全保护；课堂节奏与音乐选择。 教学项目/案例：每组完成 10-15 分钟微课教学，成员互评；编写一份 60 分钟哈他瑜伽课程教案。 模块四：瑜伽在健身指导中的融合应用 主要内容：瑜伽用于运动后拉伸与恢复；针对圆肩驼背、骨盆前倾等体态问题的瑜伽矫正练习；瑜伽核心力量与普拉提的简单结合；瑜伽呼吸法在力量训练中的应用（如瓦式呼吸对比）。 教学项目/案例：为模拟客户（肩颈酸痛会员）设计 15 分钟办公室瑜伽或恢复瑜伽序列。 模块五：特殊人群瑜伽指导		

	主要内容：孕产瑜伽的禁忌与适应性练习要点；中老年及膝关节问题人群的椅子瑜伽介绍；青少年柔韧提升瑜伽基础；瑜伽与体重管理的配合。 教学项目/案例：案例分析：分析不同特殊人群的瑜伽教学注意事项。
教学要求	教学设计要求：采用“练、教、评”一体化模式，实践练习课时占比不低于 70%。每堂课包含教师带练、分组互练、模拟教学三个环节。要求提供瑜伽垫、瑜伽砖、伸展带等辅助器材。 教学方法要求：以动作示范、分解教学、错误纠正、小组互助为主要教学方法。引入翻转课堂，学生课前观看体位视频，课中重点解决技术难点。安排微格教学（学生轮流充当教练，教师录制回放点评）。 考核评价要求：采用过程性考核（60%）+终结性考核（40%）。 过程性考核：出勤与课堂表现（10%）、体位考核（20%）、微课教学或课程教案（30%）。 终结性考核：综合体式串联展示（如拜日式+5 个指定体位）以及模拟课堂指挥能力（现场抽题进行 5 分钟教学）。 实训条件要求： 需要明亮通风的多功能操房，配备瑜伽垫（每人一垫）、瑜伽砖、伸展带、瑜伽球、镜子墙、音响设备（用于播放柔和背景音乐）。有条件可配备教学录播系统便于回看。

6.专业（技能）综合实践课

包括认知实习、服务实践、岗位实习（跟岗）、岗位实习（顶岗）、毕业设计、“系列特色活动及第二课堂”、职业素养与专业实践共 7 门课程。共计 46 学分。

课程代码	SJ31801	课程名称	认知实习
课程性质	必修	总学时	20
理论学时	0	实践学时	20
课程学分	1	考核方式	考查
课程描述			
课程目标	**素质目标：** 1.培养爱岗敬业、客户至上的职业精神，树立科学健身、安全指导的行业理念； 2.增强团队协作意识与沟通表达能力，提升对健身指导与管理专业的职业认同感； 3.激发主动学习专业知识的兴趣，养成关注行业动态、积累实践经验的良好习惯。 **知识目标：** 1.了解我国健身行业的发展现状、市场格局及未来趋势，掌握健身产业链的核心构成要素； 2.熟悉商业健身会所、社区健身中心、体能工作室等不同健身场所的运营模式、部门设置及岗位职责； 3.掌握健身指导、会籍销售、运营管理等核心岗位的服务规范、从业要求及职业发展路径。 **能力目标：** 1.能够识别各类主流健身器械的功能与适用场景，能简述健身教练制定训练计划的基础流程； 2.具备初步的岗位观察与分析能力，能对健身教练的客户沟通、体适能评估等工作环节进行梳理总结； 3.能够结合实习经历，撰写规范的实习日志与报告，形成初步的职业发展规划思路。		

<table>
<tr><td>主要内容</td><td colspan="3">本课程共分为四个模块：
1.行业认知专题学习
学习健身行业政策法规、行业发展蓝皮书核心内容；邀请行业专家开展专题讲座，解读行业人才需求痛点、岗位晋升通道及新兴职业方向；
2.健身企业实地参观与岗位观摩
走访不同类型健身场所，观摩健身教练、团操教练、会籍顾问、运营主管等核心岗位的工作实况；了解健身场所的功能分区、器械布局及会员服务流程；
3.岗位模拟与基础技能体验
开展客户接待礼仪、健身器械基础介绍等模拟训练；在企业指导教师的带领下，辅助完成会员体测数据记录、健身区域秩序维护等基础工作；
4.实习总结与职业规划研讨
整理实习日志，撰写实习报告，总结实习中的所见所闻与心得体会；组织实习分享会，围绕“职业定位”“能力提升”等主题开展研讨，制定个人专业学习与职业发展计划。</td></tr>
<tr><td>教学要求</td><td colspan="3">（一）对教师的要求
1.课前需与合作健身企业充分沟通，明确实习内容与岗位观摩重点，制定详细的实习指导方案；
2.实习过程中需全程带队，协调企业资源，引导学生有序开展岗位观察，及时解答学生的疑问；
3.课后需认真批阅学生的实习日志与报告，组织开展实习成果评价，结合学生表现给出针对性的职业发展建议。
（二）对学生的要求
1.实习前需完成先修课程知识梳理，了解健身行业基础常识，明确实习目的与任务；
2.实习期间需遵守合作企业的规章制度，服从教师与企业指导人员的安排，注重自身职业形象；
3.主动参与岗位观摩与模拟训练，认真记录实习内容，按时提交实习日志、报告等成果材料；
4.积极参与实习分享与研讨活动，主动交流实习心得，结合自身情况制定可行的职业发展规划。2.教学方法采用讲解法、示范法、练习法、纠错法、角色扮演和合作探究提高动作技术与教学指导技能，提高教学效果；
3.课程思政培养耐心和坚持，强调身心平衡，提倡自我探索，发现身体美，增强体质，锤炼意识。</td></tr>
<tr><td>课程代码</td><td>SJ31802</td><td>课程名称</td><td>服务实践</td></tr>
<tr><td>课程性质</td><td>必修</td><td>总学时</td><td>40</td></tr>
<tr><td>理论学时</td><td>0</td><td>实践学时</td><td>40</td></tr>
<tr><td>课程学分</td><td>2</td><td>考核方式</td><td>考查</td></tr>
<tr><td colspan="4">课程描述</td></tr>
<tr><td>课程目标</td><td colspan="3">素质目标：
1.培养爱岗敬业、客户至上的服务意识，树立科学健身、安全第一的职业理念；
2.提升团队协作能力与责任担当意识，增强应对服务场景突发情况的心理素质；
3.强化职业认同感与服务使命感，养成严谨细致、主动热情的职业服务习惯。
知识目标：
1.掌握健身行业客户服务的核心流程、标准规范及沟通技巧，熟悉会员档案管理、体适能评估、训练计划跟进的基础理论知识；
2.了解健身场所不同岗位的服务衔接要点，掌握健身器械安全使用规范、运动</td></tr>
</table>

	风险预防及应急处理的基础常识； 3.熟悉健身行业服务礼仪的具体要求，明确客户需求挖掘、异议处理及客户关系维护的核心知识。 **能力目标：** 1.能够独立完成客户接待、体成分测试、基础体适能评估等实操工作，可根据客户基本情况讲解健身项目及器械使用方法； 2.具备良好的客户沟通能力，能精准挖掘客户健身需求，妥善处理客户服务过程中的常见异议，有效维护客户关系； 3.能够协同健身教练、会籍顾问等岗位完成服务工作，具备独立撰写服务记录、跟进报告的能力。
主要内容	1.健身服务礼仪与沟通技巧训练 学习健身行业仪容仪表、肢体语言、接待话术等服务礼仪规范；开展客户需求沟通、异议处理、投诉应对等场景模拟训练，掌握高效沟通的技巧与方法。 2.基础服务岗位实操技能训练 开展客户接待、会员信息登记与档案管理实操训练；学习体成分分析仪、体适能测试仪等设备的操作方法，完成基础体适能评估报告撰写；进行健身器械功能讲解、使用示范的实操练习。 3.岗位协同与客户关系维护实践 模拟健身教练、会籍顾问、前台客服等岗位的工作衔接流程，开展跨岗位协同服务演练；学习客户跟进的频率与方法，掌握会员健身效果跟踪、续课意向引导的核心技巧。 4.服务风险防控与应急处理实践 学习健身服务中常见的运动风险类型及预防措施；开展运动损伤应急处理、客户突发不适处置等场景的模拟演练，掌握基础应急处理流程。 5.服务实践总结与复盘 组织学生整理服务实践日志，总结实操过程中的问题与改进方向；开展服务案例分享会，通过典型案例分析深化对健身服务流程与规范的理解。
教学要求	（一）对教师的要求 1.课前需结合健身行业一线服务标准，设计针对性的实操训练方案与模拟场景，准备齐全的教学设备与工具； 2.教学过程中需采用“理论讲解+示范操作+分组实训+一对一指导”的模式，及时纠正学生实操中的不规范行为； 3.课后需认真批阅学生的服务实践日志与报告，结合实操表现进行综合评价，给出个性化的改进建议。 （二）对学生的要求 1.课前需预习健身服务流程、礼仪规范等理论知识，明确各实训环节的目标与要求； 2.实训期间需严格遵守操作规范，服从教师指导，主动参与模拟训练与岗位实操，认真记录实训过程中的问题与心得； 3.注重团队协作，积极配合小组成员完成协同服务演练，主动与同学交流服务经验； 4.按时提交服务实践日志、评估报告等成果材料，积极参与案例分享与复盘研讨，不断提升自身服务能力。

课程代码	SJ31803	课程名称	岗位实习（跟岗）
课程性质	必修	总学时	360
理论学时	0	实践学时	360

课程学分	18	考核方式	考查
课程描述			
课程目标	**素质目标：** 1.培养严谨负责的职业态度、良好的客户服务意识和团队协作能力； 2.强化科学健身、安全指导的职业理念，提升应对岗位压力的心理素质； 3.增强对健身指导与管理专业的职业归属感，明确自身职业发展短板与提升方向。 **知识目标：** 1.掌握健身教练、团操教练、健身会所运营助理等核心岗位的工作流程、服务标准及实操要点； 2.熟悉健身场所会员管理、器械维护、安全应急处理等配套工作的相关知识； 3.了解健身行业客户需求分析、训练方案优化、课程产品推广的基础理论与实践方法。 **能力目标：** 1.能够在指导下完成会员体适能基础评估、个性化训练计划初步制定、健身动作示范与纠错等教练岗位基础工作； 2.具备协助开展团操课程组织、会员回访维护、健身场所日常运营管理的实操能力； 3.能够独立处理岗位常见问题，形成收集、分析和解决实际工作问题的初步能力。		
主要内容	1.岗位对接与岗前培训 根据学生职业定位，分配至合作健身企业的教练部、运营部、团操部等对应岗位；由企业指导教师开展岗前培训，内容涵盖企业规章制度、岗位操作规范、安全注意事项及服务礼仪。 2.岗位实操跟学 跟随企业资深员工开展跟岗学习，在教练岗学习会员体测、训练方案设计、动作指导等实操技能；在运营岗学习会员档案管理、场地运营调度、会籍推广协助等工作内容；在团操岗学习课程编排基础、课堂氛围把控、学员动作纠正等技巧。 3.辅助性岗位实践 在指导教师的许可下，独立完成辅助性工作任务，包括会员日常训练陪伴、健身器械清洁与维护、团操课程道具准备、会员满意度调研等，逐步积累岗位实操经验。 4.实习复盘与技能提升 定期参与校企双方组织的实习复盘会，总结岗位实操中的问题与经验；针对薄弱环节开展专项训练，如健身动作标准化训练、客户沟通技巧演练等，提升岗位核心技能。 5.实习成果总结 整理跟岗实习工作日志，撰写实习总结报告，梳理岗位技能掌握情况，结合实习经历完善个人职业发展规划。		
教学要求	（一）对教师的要求 1.校企双方共同组建实习指导团队，校内教师负责跟踪学生实习进度、解答专业理论疑问，企业教师负责岗位实操教学与技能考核； 2.定期开展校企联合巡岗，及时了解学生实习动态，协调解决学生在实习中遇到的岗位适配、工作困难等问题； 3.制定科学的实习考核标准，结合学生岗位实操表现、工作日志、总结报告等进行综合评价，给出针对性的提升建议。		

<table>
<tr><td></td><td colspan="3">（二）对学生的要求
1.实习前需参加校内岗前培训，熟练掌握健身行业基础服务规范与安全操作知识，明确跟岗实习的任务与目标；
2.实习期间严格遵守合作企业的规章制度，服从校企指导教师的安排，认真完成各项岗位工作任务，杜绝擅自离岗、违规操作等行为；。
3.每日记录实习工作日志，详细记录岗位实操内容、遇到的问题及解决方法；主动向指导教师请教，积极参与复盘会与专项训练。
4.按时提交实习总结报告、岗位实操成果等材料，配合完成实习考核工作。</td></tr>
<tr><td>课程代码</td><td>SJ31804</td><td>课程名称</td><td>岗位实习（顶岗）</td></tr>
<tr><td>课程性质</td><td>必修</td><td>总学时</td><td>360</td></tr>
<tr><td>理论学时</td><td>0</td><td>实践学时</td><td>360</td></tr>
<tr><td>课程学分</td><td>18</td><td>考核方式</td><td>考查</td></tr>
<tr><td colspan="4">课程描述</td></tr>
<tr><td>课程目标</td><td colspan="3">素质目标：
1.培养爱岗敬业、精益求精的职业精神，树立诚信服务、客户至上的职业理念；
2.强化抗压能力、团队协作能力与沟通协调能力，适应健身行业高强度的岗位工作节奏；
3.增强职业归属感与创业意识，为正式就业或自主创业奠定坚实的素质基础。
知识目标：
1.系统掌握健身教练、运营管理等核心岗位的全流程工作规范、服务标准及行业前沿技术；
2.熟练掌握会员体适能评估、个性化训练方案制定、运动损伤预防及康复指导的专业知识；
3.深入了解健身企业的运营模式、市场营销策略、团队管理方法及行业合规经营要求。
能力目标：
1.能够独立完成健身教练岗位的客户开发、体测评估、训练指导、会员维护等全流程工作；
2.具备独立处理健身场所运营管理中的日常事务、客户投诉及安全应急事件的能力；
3.能够结合市场需求与客户特点，优化训练服务方案，提升客户满意度与留存率，形成岗位创新思维。</td></tr>
<tr><td>主要内容</td><td colspan="3">1.岗位定岗与职责认领
根据学生职业规划与企业岗位需求，定岗至健身教练、团操教练、运营主管、会籍经理等核心岗位；明确岗位职责与工作目标，签订顶岗实习责任书，快速完成从学生到职场人的角色转变。
2.全流程岗位实操
在教练岗独立开展客户接待、体适能测试、训练计划设计与实施、动作纠正与指导、运动营养建议等工作；在运营岗负责会员档案管理、场地设备维护、员工排班调度、营销活动策划执行等事务；在会籍岗完成客户开发、咨询洽谈、会员续约、市场渠道拓展等任务。
3.岗位问题解决与技能深化
针对岗位工作中遇到的客户流失、训练效果不佳、运营效率低下等实际问题，参与企业案例研讨，制定解决方案并落地执行；学习行业新兴健身技术与课程体系，如功能性训练、普拉提、康复健身等，拓展专业技能边界。
4.实习成果提炼与职业规划优化</td></tr>
</table>

	整理顶岗实习期间的工作成果，包括服务客户数量、训练方案案例、营销活动数据等；撰写顶岗实习报告，总结岗位工作经验与不足；结合实习表现与行业发展趋势，优化个人中长期职业发展规划。
教学要求	（一）对教师的要求 1.校企双方共同选派经验丰富的人员担任指导教师，校内教师侧重职业素养与理论知识指导，企业教师侧重岗位实操与技能提升指导； 2.建立常态化巡岗与沟通机制，定期走访实习企业，跟踪学生岗位表现，协调解决学生工作与生活中的困难，防范实习风险； 3.制定多元化考核标准，结合岗位业绩、工作态度、客户评价、实习报告等维度进行综合考核，确保实习质量。 （二）对学生的要求 1.实习前需完成所有专业核心课程学习，具备岗位所需的理论知识与基础技能，通过企业岗前考核后方可上岗； 2.实习期间严格遵守企业规章制度与劳动纪律，服从企业管理与工作安排，认真履行岗位职责，不得擅自离岗或更换实习岗位； 3.每日撰写实习日志，详细记录工作内容、遇到的问题及解决措施；主动向校企指导教师请教，定期汇报实习进展； 4.按时提交顶岗实习报告、岗位工作成果集等材料，积极配合完成实习考核与总结工作。

课程代码	SJ31805	课程名称	毕业设计
课程性质	必修	总学时	0
理论学时	0	实践学时	0
课程学分	2	考核方式	考查
课程描述			
课程目标	**素质目标：** 1.培育爱岗敬业的职业精神与严谨规范的实操态度，恪守健身行业职业道德与安全准则； 2.强化团队协作意识与问题解决能力，在项目实操中养成主动沟通、高效协作的职业素养； 3.树立持续学习与复盘反思的职业发展理念，适应健身行业动态发展需求； 4.增强责任担当与服务意识，形成 “以客户为中心、以实操为核心” 的职业价值观 **知识目标：** 1.掌握健身指导、场馆运营、人力管理等岗位核心业务的理论基础与实操标准； 2.理解分段实操项目的任务逻辑、成果规范，明确活页式毕业设计的归集要求与格式标准； 3.熟悉健身行业相关职业技能证书的考核要点，掌握成果转化与学分认定的关联逻辑； 4.了解岗位实战中问题解决的基本思路，能结合理论知识分析实操案例。 **能力目标：** 1.基础实操能力：能完成基础健身动作实训、简易团操编排，产出规范的实训视频、操课脚本； 2.岗位核心能力：能独立设计器械私教课程、制定体态矫正方案、模拟场馆运营管理，形成合格教案、训练计划、运营表单等成果； 3.实战应用能力：能在顶岗实习中落地应用在校项目成果，完成岗位实操复盘与案例总结； 4.成果归集能力：能按学期、项目类型动态整理实操材料，规范完成活页式毕		

<table>
<tr><td></td><td colspan="3">业设计的归集与完善。</td></tr>
<tr><td>主要内容</td><td colspan="3">1.毕业设计选题与开题
学习毕业设计选题原则与方法，结合健身行业实际、顶岗实习经历及个人职业规划确定课题方向，课题类型包括实操方案类（如个性化健身训练方案、小型健身工作室运营方案）、调研分析类（如区域健身市场需求调研、健身教练职业发展现状分析）、创新研究类（如新兴健身项目市场推广策略、智能健身设备应用研究）；完成开题报告撰写，明确研究目标、内容、方法与进度安排，通过开题论证。
2.课题调研与资料收集
学习专业文献检索、实地调研、数据采集的方法与技巧；针对选题开展调研工作，收集行业数据、案例资料、政策文件等支撑材料；对收集的资料进行分类整理、筛选分析，形成调研分析报告，为毕业设计撰写奠定基础。
3.毕业设计撰写与修改
学习学术论文、方案报告的规范格式与撰写要求，按照摘要、引言、正文、结论、参考文献等结构开展撰写工作；正文部分需结合专业知识展开分析论证，实操类课题需突出方案的可行性与创新性，调研类课题需保证数据的真实性与结论的科学性；在指导教师的指导下完成多轮修改，完善毕业设计内容与格式。
4.毕业设计答辩与成果归档
学习毕业设计答辩的流程与技巧，准备答辩汇报材料，梳理课题研究的核心内容、创新点与成果价值；参加毕业设计答辩，汇报课题研究成果并回答答辩委员会提出的问题；根据答辩意见完成最终修改，整理毕业设计相关材料并按要求归档。</td></tr>
<tr><td>教学要求</td><td colspan="3">（一）条件要求
1.师资要求：实行“专任教师 + 行业导师”双指导制，专任教师负责课程内项目拆解与过程指导，行业导师（健身场馆资深教练 / 运营管理者）负责岗位实战项目指导；每类项目配备固定指导教师，全程管控任务推进与成果质量。
2.资源要求：提供活页式成果归集模板（按学期 / 项目分类）、实操标准手册、职业技能证书考核指引；建立数字化成果存档平台，支持学生动态上传与补充材料。
3.场地要求：校内需配备健身实训馆、团操教室、模拟运营实训室（含运营管理软件、表单模板）；校外需联动合作健身场馆，提供真实岗位实战场景。
（二）对学生的要求
1.毕业设计选题需紧密结合健身指导与管理专业的培养目标，选题应具有专业性、实用性与创新性，避免选题过大或与专业无关；
2.严格遵守毕业设计进度安排，按时完成开题报告、中期报告、毕业设计初稿与终稿的撰写与提交，主动向指导教师汇报进展；
3.毕业设计需保证原创性，严禁抄袭、剽窃等学术不端行为，引用文献与资料需规范标注；
4.整合培养期间的项目进课堂的
5.认真准备毕业设计答辩，熟悉课题研究内容，能够清晰、准确地汇报成果并回答相关问题，服从答辩委员会的评审意见。</td></tr>
<tr><td>课程代码</td><td>SJ31806</td><td>课程名称</td><td>系列特色活动及第二课堂</td></tr>
<tr><td>课程性质</td><td>必修</td><td>总学时</td><td></td></tr>
<tr><td>理论学时</td><td></td><td>实践学时</td><td></td></tr>
<tr><td>课程学分</td><td>4</td><td>考核方式</td><td>考查</td></tr>
<tr><td colspan="4">课程描述</td></tr>
<tr><td>课程目标</td><td colspan="3">素质目标：
1.培养服务社会、奉献大众的责任意识，树立科学健身、全民健康的职业使命感；</td></tr>
</table>

	2.激发创新思维与实践热情，增强对健身指导与管理专业的认同感和自豪感； 3.提升职业形象塑造能力与临场应变能力，为未来职业发展积累丰富的实践经验和人脉资源。 **知识目标：** 1.掌握健身行业各类赛事活动、公益科普活动的组织策划流程、执行标准及安全保障要点； 2.熟悉健身指导技能竞赛、体能挑战赛等活动的规则设置、裁判方法及评分标准； 3.了解健身科普宣传、社区健身指导等公益活动的内容设计、受众分析及推广技巧。 **能力目标：** 1.能够独立参与或协助组织健身技能竞赛、体能挑战赛、健身科普讲座等各类特色活动； 2.具备健身动作示范、健身知识讲解、大众体能评估的实践能力，能为不同人群提供基础健身指导服务； 3.能够运用专业知识解决活动组织与执行中的实际问题，提升沟通协调、团队协作与应急处理能力。
主要内容	1.专业技能竞赛类活动 组织开展健身教练技能大赛，涵盖体适能评估、训练计划制定、动作示范与纠错等核心模块；举办体能挑战赛，设置力量、耐力、敏捷性等项目比拼；鼓励学生参与省市级乃至国家级健身行业技能竞赛，以赛促学、以赛促练，提升专业技能水平。 2.健身科普公益类活动 开展“社区健身科普行”活动，走进社区为居民讲解科学健身知识、普及运动损伤预防常识；组织“校园健身指导日”，为师生提供免费体能测试、个性化健身建议；举办健身科普讲座、健身短视频创作大赛，传播健康生活理念。 3.社团实践与兴趣拓展类活动 支持健身社团、团操俱乐部开展日常训练与展演活动，开设瑜伽、普拉提、搏击操等特色兴趣课程；组织健身行业大咖分享会，邀请一线健身教练、企业管理者分享职业经验与行业动态；开展健身创业项目孵化沙龙，引导学生探索健身工作室、线上健身指导等创业方向。 4.校企合作实践类活动 与合作健身企业联合举办“健身体验营”活动，为学生提供沉浸式岗位实践机会；参与企业组织的会员健身挑战赛、健身嘉年华等活动，协助完成客户接待、活动执行、现场指导等工作；依托企业资源开展专项技能培训，学习行业前沿的健身技术与服务模式。
教学要求	（一）对教师的要求 1.成立第二课堂指导团队，由专业教师牵头，联合企业导师共同制定活动方案、设计活动内容，确保活动的专业性与实践性； 2.活动前做好专项培训与指导，向学生讲解活动规则、流程要点及安全注意事项；活动中全程跟进，及时解决学生遇到的问题，保障活动有序开展； 3.建立多元化的活动评价体系，结合学生的参与度、表现情况、成果产出进行综合考核，注重过程性评价与能力提升评价。 （二）对学生的要求 1.主动参与至少 2 项以上特色活动，根据自身兴趣与职业规划选择合适的活动类型，认真完成活动分配的各项任务；

	2.活动前主动学习相关专业知识与活动流程，做好充分准备；活动中遵守纪律、服从安排，展现良好的职业素养与团队协作精神； 3.活动后及时总结经验教训，撰写活动心得或报告，记录个人成长与收获；积极分享活动成果，带动身边同学参与健身实践与科普推广。		
课程代码	SJ31807	课程名称	职业素养与专业实践
课程性质	专业实践课	总学时	16
理论学时	0	实践学时	16
课程学分	1	考核方式	考查
课程目标	**素质目标：** 1.树立健身指导服务中的职业责任意识，理解健身教练/体适能指导员岗位等该专业相关岗位“安全第一、科学规范、尊重个体差异、积极回应”的基本要求，形成尊重会员、关爱健康、保护服务对象身心安全的职业态度。 2.养成良好的职业行为习惯，能够在健身指导实践情境中做到仪容整洁、口令清晰、操作规范、守时守纪，初步形成服务意识、团队意识和客户隐私保护意识。 3.增强对健身指导与管理专业的职业认同，了解健身教练、体适能培训师等岗位的工作特点和成长路径，形成愿意学习、敢于实践、善于反思的专业发展意识。 **知识目标：** 1.了解健身场馆及健康服务行业常见岗位及基本职责，熟悉健身指导人员在健康评估、运动方案执行、安全看护、场地器械管理、客户沟通等方面的基本工作内容。 2.熟悉健身场馆服务一日/单次课程基本流程，了解入场接待、健康问询、体测评估、热身指导、主体训练、放松整理、场地复原、离场交接等环节的基本规范与注意事项。 3.掌握健身指导实践中的基本安全要求、会员观察记录方法和沟通回应原则，了解常见运动风险（如运动损伤、心血管意外）及初步应急处理思路。 **能力目标：** 1.能根据健身指导岗位要求完成基本职业准备，包括着装整理、器械安全检查、场地环境确认、岗位职责识别和实践任务记录。 2.能在模拟或见习情境中按照规范完成简单的健身指导辅助任务，如会员入场引导、基础体测操作、器械使用示范与保护、场地器械整理、运动安全巡视记录等。 3.能运用观察记录表对会员的运动表现及身体反应进行客观记录，并能围绕健身指导实践情境完成积极回应、健康宣教演练和实践反思。		
主要内容	模块一：职业认知与岗位规范 1.行业认知与职业规划：了解健身指导与管理行业现状及发展趋势，认识健身教练、体适能指导员等岗位的工作职责、职业特点与成长路径，初步形成职业生涯规划意识。 2.职业素养与行为礼仪：学习健身服务中的职业道德规范，明确“安全第一、科学规范”的岗位基本要求，训练仪容仪表、服务用语、客户隐私保护及团队协作中的职业行为习惯。 模块二：健身场馆一日服务流程与规范 1.岗前准备与环境检查：学习健身场馆营业前的基本准备工作，包括个人着装整理、器械安全检查、场地环境确认及岗位职责识别。 2.服务流程与实操规范：熟悉从会员入场接待、健康问询、体测评估、热身指导、主体训练带练、放松整理到离场交接的一日/单次课程服务基本流程，掌握各环节的操作规范与注意事项。		

	模块三：专业照护辅助与应急安全 1.基础指导与辅助任务：在模拟或见习情境中，练习会员入场引导、基础体测仪器操作、动作示范与保护、场地器械整理、运动安全巡视等辅助任务。 2.运动安全与应急处理：学习健身指导实践中的基本安全要求，识别常见运动风险（如运动损伤、心血管意外），了解初步的应急处理思路与急救常识（如 CPR 心肺复苏、AED 使用）。 模块四：观察记录与实践反思 1.会员观察与记录：学习运用观察记录表，对会员的运动表现、身体反应及行为表现进行客观、准确的记录。 2.沟通回应与反思总结：演练健康宣教、积极回应会员需求及简单的客户沟通技巧；围绕实践情境完成实践反思日志的撰写，培养善于反思的专业发展意识。
教学要求	1. 坚持实践导向，突出岗位任务。 本课程应以健身场馆真实工作情境和典型岗位任务为主线，采用案例分析、情境模拟、角色扮演、任务训练、实践记录等方式组织教学，引导学生在“做中学、练中悟、评中改”，逐步形成基本岗位认知和实践能力。 2. 强化安全意识，规范实践操作。 教学全过程应把安全教育和职业规范训练放在首位，重点训练学生识别健身指导环境中的常见风险，如器械松动、配重脱落、地面湿滑、负重保护不当、热身不足、动作变形、心血管突发状况、会员隐私泄露等。学生应在教师指导下完成模拟操作或见习任务，不得在无指导情况下独立带训真实会员。 3. 注重过程评价，突出实践成果。 本课程为考查课，应采用过程性评价与实践成果评价相结合的方式。评价内容可包括出勤与纪律、课堂参与、岗位规范表现、实践任务完成度、观察记录质量、沟通演练表现和实践报告质量。建议评价比例为：平时表现 30%，实践任务 40%，课程实践报告 30%。

附件 2

三年制专科健身指导与管理专业课程设置与教学进程表

课程模块		课程编码	课程名称	学分	计划学时			按学期分配的教学周学时及周数						课程性质	考核方式	开课方式	教学承担部门	教研室	备注
					学时合计	理论学时	实践学时	一	二	三	四	五	六						
								20	20	20	20	20	20						
								16	17	17	17	17	20						
公共基础课程	公共基础必修课程模块	GB00001	思想道德与法治（1）	1.5	24	20	4	2*12						必修	考试	线下	思政课部	思想道德与法治教研室	学期前 12 周开课，和“形势与政策”分段教学
		GB00002	思想道德与法治（2）	1.5	24	20	4		2*12					必修	考试	线下	思政课部	思想道德与法治教研室	
		GB00003	形势与政策（1）	0.5	8	8	0	2*4						必修	考查	线下	思政课部	形势与政策教研室	学期后 4 周开课，和“思想道德与法治”分段教学
		GB00004	形势与政策（2）	0.5	8	8	0		2*4					必修	考查	线下	思政课部	形势与政策教研室	
		GB00005	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论	2	34	24	10	2						必修	考试	线下	思政课部	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论教研室	
		GB00006	习近平新时代中国特色社会主义思想概论	3	51	41	10		3					必修	考试	线下	思政课部	习近平新时代中国特色社会主义思想概论教研室	
		GB00007	大学生心理健康教育（1）	1	16	11	5	1						必修	考查	线下	思政课部	心理健康与军事理论教育教研室	
		GB00008	大学生心理健康教育（2）	1	16	11	5		1					必修	考查	线下	思政课部		
		GB00009	军事理论教育	2	36	36	0	2*18						必修	考查	线下	思政课部		
		GB00010	军事技能教育	2	112	0	112	2w						必修	考查	线下	学工处		实践

课程模块			课程编码	课程名称	学分	计划学时			按学期分配的教学周学时及周数						课程性质	考核方式	开课方式	教学承担部门	教研室	备注
						学时合计	理论学时	实践学时	一	二	三	四	五	六						
									20	20	20	20	20	20						
									16	17	17	17	17	20						
			GB00011	劳动教育	1	16	16	0	2*8						必修	考查	线下	思政课部	就业创业与劳动教育教研室	
			GB00016	大学语文（1）	2	32	26	6	2						必修	考试	线下	公共基础课教学部	公共语文教研室	
			GB00017	大学语文（2）	2	34	28	6		2					必修	考试	线下			
			GB00018	大学英语（1）	4	64	44	20	4						必修	考试	线下		公共英语教研室	
			GB00019	大学英语（2）	4	68	48	20		4					必修	考试	线下			
			GB00029	信息技术与人工智能基础（1）	2	32	16	16	2						必修	考查	线下		公共数计教研室	
			GB00030	信息技术与人工智能基础（2）	1	17	9	8		1					必修	考查	线下			
			GB00028	创业基础	2	32	18	14		2*16					必修	考查	线下	思政课部	就业创业与劳动教育教研室	
			公共必修课【12 门】小计		33	624	384	240	13	15	0	0	0	0						
	公共基础选修课模块	公共基础限定选修课	GD00001	国家安全教育	1	17	13	4					1		限选	考查	线上	思政课部	思想道德与法治教研室	
			GD00002	中国共产党党史	1	17	13	4					1		限选	考查	线上	思政课部	形势与政策教研室	
			GD00003	马克思主义理论	1	17	13	4					1		限选	考查	线上	思政课部	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论教研室	
			GD00005	大学生职业发展与就业指导（1）	1	16	11	5	2*8						限选	考查	线下	思政课部	就业创业与劳动教育教研室	
			GD00006	大学生职业发展与就业指导（2）	1	16	11	5				2*8			限选	考查	线下	思政课部	就业创业与劳动教育教研室	
			GD00008	中华优秀传统文化	1	16	10	6			2*8				限选	考查	线下	公共基础课教学部	公共语文教研室	
			GD00010	大学美育	2	34	22	12					2		限选	考查	线上	由各学院各专业安排师资		

课程模块			课程编码	课程名称	学分	计划学时			按学期分配的教学周学时及周数						课程性质	考核方式	开课方式	教学承担部门	教研室	备注
						学时合计	理论学时	实践学时	一	二	三	四	五	六						
									20	20	20	20	20	20						
									16	17	17	17	17	20						
		公共基础任选课	GX10000	人文社科类	2	34	20	14				2			任选	考查		说明：修满 2 个学分，具体课程见附件 2 公共任选课程一览表		
			GX20000	自然科学类																
			GX30000	体育健康类																
			GX40000	美育艺术类																
公共基础选修课【7 门】 小计					10	167	113	54	1	0	1	1	7	0						
公共基础课程 合计					43	791	497	294	14	15	1	1	7	0						
专业（技能）课程	专业（技能）必修课	专业基础课程	ZJ31801	运动解剖基础	2	32	20	12	2						必修	考试	线下	学前教育学院	健身指导与管里教研室	
			ZJ31802	运动生理基础	2	32	16	16	2						必修	考试	线下			
			ZJ31803	健身教练基础	2	34	16	18		2					必修	考试	线下			
			ZJ31804	健美操	2	34	6	28		2					必修	考查	线下			
			ZJ31805	实用运动处方	2	34	20	14				2			必修	考试	线下			
			ZJ31806	实用体育管理	2	34	24	10			2				必修	考试	线下			
			ZJ31807	体能训练（1）	2	32	12	20	2						必修	考查	线下			
			ZJ31808	体能训练（2）	2	34	6	28		2					必修	考查	线下			
			ZJ31809	体能训练（3）	2	34	6	28			2				必修	考查	线下			
			ZJ31810	体适能基础	2	34	6	28				2			必修	考查	线下			
			ZJ31811	普通话训练与测试（1）	2	32	16	16	2						必修	考查	线下	学前教育学院		
			ZJ31812	普通话训练与测试（2）	2	34	16	18		2					必修	考查	线下			
			ZJ31813	舞蹈基础	2	32	6	26	2						必修	考查	线下		健身指导与管理教研室	
			ZJ31814	全媒体账号运营	2	32	16	16	2						必修	考查	线下			
		专业（技能）核心课	ZH31801	身体运动功能训练（1）	2	34	12	22		2					必修	考试	线下		健身指导与管理教研室	
			ZH31802	身体运动功能训练（2）	2	34	12	22			2				必修	考试	线下			
			ZH31803	运动营养学	4	68	40	28			4				必修	考试	线下			
			ZH31804	运动损伤与防护(1)	2	32	16	16			2				必修	考试	线下			

课程模块			课程编码	课程名称	学分	计划学时			按学期分配的教学周学时及周数						课程性质	考核方式	开课方式	教学承担部门	教研室	备注
						学时合计	理论学时	实践学时	一	二	三	四	五	六						
									20	20	20	20	20	20						
									16	17	17	17	17	20						
			ZH31805	运动损伤与防护(2)	2	34	10	24				2			必修	考查	线下			
			ZH31806	器械健身指导（分组）(1)	2	32	12	20	2						必修	考查	线下			
			ZH31807	器械健身指导（分组）(2)	2	34	8	26		2					必修	考查	线下			
			ZH31808	器械健身指导（分组）(3)	2	34	6	28			2				必修	考查	线下			
			ZH31809	器械健身指导（分组）(4)	2	34	4	30				2			必修	考查	线下			
			ZH31810	团操健身指导（1）	2	34	10	24			2				必修	考查	线下			
			ZH31811	团操健身指导（2）	2	34	8	26				2			必修	考查	线下			
			ZH31812	健身俱乐部经营管理（专创融合）	2	34	18	16			2				必修	考试	线下			
	专业基础课(11 门）、专业核心课 （6 门）合计				54	902	342	560	14	12	18	10	0	0						
	专业（技能）选修课	专业（拓展）限定选修课	ZT31801	球类裁判（分组）	2	34	4	30		2					方向限选	考查	线下-篮球1-8周；排球9-17周	学前教育学院	健身指导与管理教研室	篮球 1-8周、气排球9-17周
			ZT31802	社会体育指导员（健身）	2	34	4	30			2					考查	线下			
			ZT31803	体育服务行业人力资源实务	2	34	6	28				2				考查	线下			
			ZT31804	体态评估与矫正	2	34	10	24				2				考查	线下			

课程模块		课程编码	课程名称	学分	计划学时			按学期分配的教学周学时及周数						课程性质	考核方式	开课方式	教学承担部门	教研室	备注
					学时合计	理论学时	实践学时	一	二	三	四	五	六						
								20	20	20	20	20	20						
								16	17	17	17	17	20						
	专业任选课	ZT31805	排舞	2	34	6	28				2			方向限选	考查	线下	学前教育学院	健身指导与管理	五选一
		ZT31806	气排球												考查	线下			
		ZT31807	花式跳绳												考查	线下			
		ZT31808	战绳												考查	线下			
		ZT31809	瑜伽												考查	线下			
	专业（技能）选修课【5门】 小计			10	170	30	140	0	2	2	6	0	0						
	专业（技能）必修课和选修课 合计			64	1072	372	700	14	14	20	16	0	0						
	专业（技能）综合实践课	SJ31801	认识实习	1	20	0	20		1W					必修	考查	线下	学前教育学院	健身指导与管理教研室	
		SJ31802	服务实践	2	40	0	40			1W	1W			必修	考查	线下			
		SJ31803	岗位实习（跟岗）	18	360	0	360					18W		必修	考查	线下			
		SJ31804	岗位实习（顶岗）	18	360	0	360						18W	必修	考查	线下			
		SJ31805	毕业设计	2	0	0	0	采用活页式毕业设计（详见毕业要求）						必修	考查	线上			
		SJ31806	“系列特色活动及第二课堂”	4										必修	考查	线下			不占人培总学时，成绩管理由学院教科办负责
		SJ31807	职业素养与专业实践	1	16	0	16							必修	考查	线下			
		小计		46	796	0	796	0	0	0	0	0	0						
	公共课、专业课、实践课总计			153	2659	869	1790	28	29	21	17	0	0						

附件 3

公共任选课程一览表

序号	系列	课程代码	课程名称	学时	学分	教学承担部门	备注
1	人文社科类	GX10001	英语演讲技巧与实训	32	2	教务处、各学院	线上
2	人文社科类	GX10002	大学英语口语	32	2	教务处、各学院	线上
3	人文社科类	GX10003	高级英语写作	32	2	教务处、各学院	线上
4	人文社科类	GX10004	文化差异与跨文化交际	32	2	教务处、各学院	线上
5	人文社科类	GX10005	幼儿游戏与指导	32	2	教务处、各学院	线上
6	人文社科类	GX10006	商务英语口语与实训	32	2	教务处、各学院	线上
7	人文社科类	GX10007	英语语音	32	2	教务处、各学院	线下
8	人文社科类	GX10008	英语口语	32	2	教务处、各学院	线下
9	人文社科类	GX10009	英语听力	32	2	教务处、各学院	线下
10	人文社科类	GX10010	英语阅读	32	2	教务处、各学院	线下
11	人文社科类	GX10011	应用文写作	32	2	教务处、各学院	线下
12	人文社科类	GX10012	中西文化与文学专题比较	32	2	教务处、各学院	线上
13	人文社科类	GX10013	红色旅游与文化传承	32	2	教务处、各学院	线上
14	人文社科类	GX10014	中华民族精神	32	2	教务处、各学院	线上
15	人文社科类	GX10015	汉字文化解密	32	2	教务处、各学院	线上
16	人文社科类	GX10016	中国古典小说鉴赏	32	2	教务处、各学院	线上
17	人文社科类	GX10017	中国现代文学名著选讲	32	2	教务处、各学院	线上
18	人文社科类	GX10018	发现唐诗宋词	32	2	教务处、各学院	线上
19	人文社科类	GX10019	古典诗词鉴赏	32	2	教务处、各学院	线上

序号	系列	课程代码	课程名称	学时	学分	教学承担部门	备注
20	人文社科类	GX10020	中华传统文化之文学瑰宝	32	2	教务处、各学院	线上
21	人文社科类	GX10021	《西游记》与中国传统文化	32	2	教务处、各学院	线上
22	人文社科类	GX10022	先秦诸子导读	32	2	教务处、各学院	线上
23	人文社科类	GX10023	中国古典小说巅峰：四大名著鉴赏	32	2	教务处、各学院	线上
24	人文社科类	GX10024	中华传统思想：对话先秦哲学	32	2	教务处、各学院	线上
25	人文社科类	GX10025	国学智慧	32	2	教务处、各学院	线上
26	人文社科类	GX10026	《老子》《论语》今读	32	2	教务处、各学院	线上
27	人文社科类	GX10027	应用写作技能与规范	32	2	教务处、各学院	线上
28	人文社科类	GX10028	大学生魅力讲话实操	32	2	教务处、各学院	线上
29	人文社科类	GX10029	通识写作：怎样进行学术表达（此版本为《学术论文写作漫谈》升级版）	32	2	教务处、各学院	线上
30	人文社科类	GX10030	现代管理科学	32	2	教务处、各学院	线上
31	人文社科类	GX10031	自然保护与生态安全	32	2	教务处、各学院	线上
32	人文社科类	GX10032	中国社会问题与当代大学生	32	2	教务处、各学院	线上
33	人文社科类	GX10033	海洋与人类文明	32	2	教务处、各学院	线上
34	人文社科类	GX10034	家园的治理：环境科学概论	32	2	教务处、各学院	线上
35	人文社科类	GX10035	地球历史及其生命的奥秘	32	2	教务处、各学院	线上
36	人文社科类	GX10036	从爱因斯坦到霍金的宇宙	32	2	教务处、各学院	线上
37	人文社科类	GX10037	食品营养与食品安全	32	2	教务处、各学院	线上
38	人文社科类	GX10038	管理素质与能力的五项修炼——跟我学“管理学”	32	2	教务处、各学院	线上

序号	系列	课程代码	课程名称	学时	学分	教学承担部门	备注
39	人文社科类	GX10039	像经济学家那样思考：信息、激励与政策	32	2	教务处、各学院	线上
40	人文社科类	GX10040	突发事件及自救互救	32	2	教务处、各学院	线上
41	人文社科类	GX10041	绿色环保教育	32	2	教务处、各学院	线上
42	人文社科类	GX10042	教育写作	32	2	教务处、各学院	线上
43	人文社科类	GX10043	哲学与生活	32	2	教务处、各学院	线上
44	人文社科类	GX10044	中国历史人文地理	32	2	教务处、各学院	线上
45	人文社科类	GX10045	法律与社会	32	2	教务处、各学院	线上
46	人文社科类	GX10046	经济与社会：如何用决策思维洞察生活	32	2	教务处、各学院	线上
47	人文社科类	GX10047	习近平经济思想	16	1	教务处、各学院	线上
1	自然科学类	GX20001	自然科学基础	32	2	教务处、各学院	线下
2	自然科学类	GX20002	科普活动概论	32	2	教务处、各学院	线下
3	自然科学类	GX20003	科普创作教程	32	2	教务处、各学院	线下
4	自然科学类	GX20004	动物学	32	2	教务处、各学院	线下
5	自然科学类	GX20005	植物学	32	2	教务处、各学院	线下
6	自然科学类	GX20006	小学科学课程与教学	32	2	教务处、各学院	线下
7	自然科学类	GX20007	小学科学实验	32	2	教务处、各学院	线下
8	自然科学类	GX20008	小学生生理卫生	32	2	教务处、各学院	线下
9	自然科学类	GX20009	小学科技活动指导	32	2	教务处、各学院	线下
10	自然科学类	GX20010	现代教育技术	32	2	教务处、各学院	线下
11	自然科学类	GX20011	信息素养通识教程：数字化生存的必修课	32	2	教务处、各学院	线上
12	自然科学类	GX20012	微课程设计制作	32	2	教务处、各学院	线上

序号	系列	课程代码	课程名称	学时	学分	教学承担部门	备注
13	自然科学类	GX20013	Flash 动画技术入门	32	2	教务处、各学院	线上
14	自然科学类	GX20014	数字图形处理	32	2	教务处、各学院	线下
15	自然科学类	GX20015	人工智能与信息社会	32	2	教务处、各学院	线上
16	自然科学类	GX20016	高等数学	32	2	教务处、各学院	线下
17	自然科学类	GX20017	数学文化	32	2	教务处、各学院	线下
18	自然科学类	GX20018	信息素养：效率提升与终身学习的新引擎	32	2	教务处、各学院	线上
19	自然科学类	GX20019	现代互联网技术应用与素养	32	2	教务处、各学院	线上
20	自然科学类	GX20020	什么是科学	32	2	教务处、各学院	线上
1	体育健康类	GX30001	排球	32	2	教务处、各学院	线下
2	体育健康类	GX30002	气排球	32	2	教务处、各学院	线下
3	体育健康类	GX30003	篮球	32	2	教务处、各学院	线下
4	体育健康类	GX30004	足球	32	2	教务处、各学院	线下
5	体育健康类	GX30005	乒乓球	32	2	教务处、各学院	线下
6	体育健康类	GX30006	羽毛球	32	2	教务处、各学院	线下
7	体育健康类	GX30007	健美操	32	2	教务处、各学院	线下
8	体育健康类	GX30008	啦啦操	32	2	教务处、各学院	线下
9	体育健康类	GX30009	武术	32	2	教务处、各学院	线下
10	体育健康类	GX30010	民族传统体育	32	2	教务处、各学院	线下
11	体育健康类	GX30011	体育中国	32	2	教务处、各学院	线上
12	体育健康类	GX30012	健康与健康能力	32	2	教务处、各学院	线上

序号	系列	课程代码	课程名称	学时	学分	教学承担部门	备注
13	体育健康类	GX30013	食品营养与健康	32	2	教务处、各学院	线上
1	美育艺术类	GX40001	教师礼仪	32	2	教务处、各学院	线下
2	美育艺术类	GX40002	戏曲听唱	32	2	教务处、各学院	线下
3	美育艺术类	GX40003	合唱指挥	32	2	教务处、各学院	线下
4	美育艺术类	GX40004	校园儿童歌曲演唱	32	2	教务处、各学院	线下
5	美育艺术类	GX40005	中国民间美术制作	32	2	教务处、各学院	线下
6	美育艺术类	GX40006	中国民族舞蹈	32	2	教务处、各学院	线下
7	美育艺术类	GX40007	漫画艺术欣赏与创作	32	2	教务处、各学院	线上
8	美育艺术类	GX40008	中外音乐史与音乐鉴赏	32	2	教务处、各学院	线上
9	美育艺术类	GX40009	经典音乐剧赏析	32	2	教务处、各学院	线上
10	美育艺术类	GX40010	大学生魅力讲话实操	32	2	教务处、各学院	线上
11	美育艺术类	GX40011	艺术哲学：美是如何诞生的	32	2	教务处、各学院	线上
12	美育艺术类	GX40012	中华诗词之美	32	2	教务处、各学院	线上
13	美育艺术类	GX40012	音乐鉴赏	32	2	教务处、各学院	线上
14	美育艺术类	GX40013	影视鉴赏	32	2	教务处、各学院	线上
15	美育艺术类	GX40014	美术鉴赏	32	2	教务处、各学院	线上
16	美育艺术类	GX40015	美学原理	32	2	教务处、各学院	线上
17	美育艺术类	GX40016	艺术鉴赏	32	2	教务处、各学院	线上
18	美育艺术类	GX40017	书法鉴赏	32	2	教务处、各学院	线上
19	美育艺术类	GX40018	声光影的内心感动：电影视听语言	32	2	教务处、各学院	线上
20	美育艺术类	GX40019	绘画里的中国：走进大师与经典	32	2	教务处、各学院	线上

序号	系列	课程代码	课程名称	学时	学分	教学承担部门	备注
21	美育艺术类	GX40020	时尚与品牌	32	2	教务处、各学院	线上
22	美育艺术类	GX40021	中国民间艺术的奇妙之旅	32	2	教务处、各学院	线上
23	美育艺术类	GX40022	朗读艺术入门	32	2	教务处、各学院	线上
24	美育艺术类	GX40023	舞蹈形体	32	2	教务处、各学院	线下
25	美育艺术类	GX40024	关爱生命——急救与自救技能	32	2	教务处、各学院	线下
26	美育艺术类	GX40025	人际沟通与礼仪	32	2	教务处、各学院	线下
27	美育艺术类	GX40026	摄影艺术	32	2	教务处、各学院	线下
28	美育艺术类	GX40027	对话大国工匠,致敬劳动模范	32	2	教务处、各学院	线上
29	美育艺术类	GX40028	化妆品赏析与应用	32	2	教务处、各学院	线上
30	美育艺术类	GX40029	生态文明——撑起美丽中国梦	32	2	教务处、各学院	线上
31	美育艺术类	GX40030	美术基础（二）——色彩基础	32	2	教务处、各学院	线上

附件 4

湘南幼儿师范高等专科学校
2026 级专业人才培养方案制（修）订审核表

专业名称	健身指导与管理
专业代码	570307
专业负责人	王文婧
参与制（修）订团队成员	王文婧、谢君、李艳旭、王美林、胡思业、钟媛、黄文飞、石庆丽
二级学院专业建设委员会论证意见	该方案培养目标明确，人才培养定位准确，课程体系合理，实践教学安排符合健身指导与管理专业岗位能力要求，具有较强的科学性、规范性和可操作性。专家组一致同意该方案实施。 委员会主任签字： 学院（盖章） 2026 年 7 月 25 日
学校专业建设指导委员会意见	主任签名：张华 学校专业建设指导委员会（盖章）： 2026 年 7 月 28 日
校级党组织会议审定意见	张华 签名（盖章）： 2026 年 7 月 30 日

注：该表一式两份，一份留存教务处，一份留存学院。

附件 5

《项目进课堂》工作方案

第一章 总则

一、制定依据

依据《高等职业教育专科健身指导与管理专业教学标准》、本校人才培养方案、实习管理规定及晚自习实训要求，推行项目进课堂教学改革，以实操类课程为主要载体，设置典型行业真实项目，依托晚自习完成项目实操与打磨，项目成果作为活页式毕业设计核心内容，强化学生岗位实操能力，特制定本方案。

二、工作目标

聚焦专业实操课程设置典型项目，同类课程归并设计，控制任务难度与体量，保障学生可落地完成。

固化晚自习为项目专属实训时段，形成 “课堂教方法 + 晚自习练实操” 的常态化教学模式。

以分段项目成果支撑活页式毕业设计，实现课堂实训、项目实践、毕业考核一体化。

项目均取自健身场馆一线真实工作任务，对接岗位能力要求。

三、 适用范围

健身指导与管理专业全体学生、专业任课教师、实训指导教师、企业兼职教师；覆盖三年六个学期专业实操类课程及晚自习时段。

第二章 项目设置、课程支撑与阶段划分

按学习进阶分为基础实操、岗位核心实操、在岗实战三个阶段，每阶段选取代表性课程、设置典型项目，不罗列全部课程，任务体量适配学生能力。

第一阶段：基础实操项目（第 1-2 学期）

1.支撑代表性课程：健身教练基础、健美操

2.项目名称：基础健身动作实训与简易团操编排

3.项目内容（实操为主）单人标准健身动作规范练习、基础有氧操动作组合编排、10 分钟简易团操成品演练。

4.实施安排：

课堂：讲解动作标准、编排逻辑、安全规范，完成基础示范与分组分工；

晚自习：集中开展动作反复练习、组合打磨、完整成套演练，教师现场纠错指导。

项目成果：动作实训记录表、成套操课视频、简易编排脚本。

第二阶段：岗位核心实操项目（第 3-4 学期）

选取五大典型方向，同类课程整合，均为行业需要高频实操任务，**项目来源于**健身俱乐部、体育公司、真是赛事等一线真实常规工作任务并结合课程典型实操任务设计的标准化实训项目。

模块一：器械私教实操项目

1.支撑课程：器械健身指导

2.项目内容：针对不同人群设计单节器械私教课程，完成模拟授课、动作保护与指导实操。

3.晚自习任务：反复模拟授课、同伴互练、课程流程优化。

4.成果：私教教案、授课现场视频。

模块二：团操课程创编与教学项目

1.支撑课程：团操健身指导（同健美操项目类型，不再重复设置）。

2.项目内容：创编短时长团操课程，完成完整教学展示。

3.晚自习任务：动作打磨、教学流程演练。

4.成果：团操课程方案、教学视频。

模块三：健身场馆运营模拟项目

1.支撑课程：健身俱乐部经营管理（专创融合）。

2.项目内容：模拟门店日常接待、会员服务、课程排课等基础运营工作。

3.晚自习任务：分组角色扮演、运营流程推演、台账填写。

4.成果：课表、客户服务台账、运营记录表。

模块四：体育赛事团队人力实务项目

1.支撑课程：体育服务行业人力资源实务。

2.项目内容：针对体育赛事需求岗位设计简易排班表、基础绩效考核表、工作安排等。

3.晚自习任务：方案讨论、表格优化、场景模拟。

4.成果：赛事方案、分工表、绩效考核简易方案。

第三阶段：在岗实战项目（第 5-6 学期）

1.支撑环节：跟岗实习、顶岗实习。

2.项目内容：在合作健身场馆，独立或协助完成日常带课、会员指导、场馆基础管理等在岗实操工作。

3.实施安排：在岗完成实操任务，利用业余时间整理工作记录、总结实操经验。

4.项目成果：实习日志、岗位实操总结、企业工作评价表。

第三章 组织架构与指导教师配置

3.1 组织管理

成立专业项目工作小组，由专业带头人统筹，负责项目整体规划、进度督查、成果验收。

3.2 人员配置

课程专任教师：对应项目第一责任人，负责课堂任务讲解、晚自习现场实操指导、过程考核、成果批改。

实训指导教师：负责实训室场地、器械、设备保障，配合完成技能类项目现场指导。

企业兼职教师：参与核心岗位项目、实习项目指导，结合行业标准点评实操成果。

第四章 实施流程与时段管理

4.1 标准实施流程

课堂布置任务→分组开展课内初步实操→晚自习集中实训 / 方案打磨→中期检查→成果定稿→课程结课验收→成果归集至活页式毕业设计。

4.2 时段分工

课堂时间：讲解技能要点、项目要求、安全规范，完成任务拆解与分组。

晚自习（固定实训时段）：核心实操环节，全程用于动作练习、模拟授课、方案推演、表格填写、视频录制等，教师在岗值守指导，不得挪作他用。

实习阶段：在岗完成实战项目，课余整理项目材料与总结。

第五章 项目成果管理与活页式毕业设计对接

5.1 成果形式（统一标准化，便于归档）

全部以纸质表单、方案、实训记录、音视频为主，简洁易完成：实训记录表、课程教案、训练方案、各类台账 / 表格、实操视频、实习日志、总结报告。

5.2 归档规则

实行活页式动态归档：按 “学期 — 项目模块” 分类，每完成一项项目，即时将

任务书、过程材料、最终成果、考核评价表整理入册，持续更新活页式毕业设计。

毕业前完成所有活页材料整合、终审、统一装订。

专业同步留存电子版、纸质版成果，建立项目实训资源库。

第六章 考核评价与质量保障

6.1 考核方式

课程考核：项目实操表现、成果质量、晚自习出勤及实训状态，按比例计入对应课程总成绩。

过程督查：采用随机巡查、中期抽查、期末验收三级检查，把控项目进度与实操质量。

毕业设计考核：全学段项目成果汇总后，由专业教研组 + 企业导师联合评审，评定毕业设计成绩。

6.2 质量保障

每学期开展教研活动，优化项目内容与任务难度，适配学生实操能力；

依托校内健身类实训室、实训器械，保障实操场地与设备；

严格晚自习考勤与课堂巡查制度，保障实训时长与秩序；

定期开展项目实操展示，以练促学。

第七章 附则

7.1 本方案自发布之日起执行，由健身指导与管理专业教研组负责解释。

7.2 可根据行业变化、教学运行实际，逐年微调项目内容与任务要求。

7.3 本方案各项要求与人才培养方案、实习管理、毕业设计管理规定保持一致。