



厦门南洋职业学院

社会体育专业

人才培养方案

专业名称及代码:	570301
学制:	三年
适用年级:	2026 级
专业负责人:	蔡聪彬
制定日期:	2026 年 5 月 5 日

目录

第一章 编制说明	1
第二章 社会体育专业人才培养方案	2
一、专业名称及代码	2
二、入学基本要求	2
三、基本修业年限	2
四、职业面向	2
（一）主要职业面向	2
（二）岗位面向与职业能力分析	3
五、培养目标与培养规格	3
（一）培养目标	3
（二）培养规格	4
六、课程设置及要求	5
（一）公共基础课	5
（二）专业基础课	11
（三）专业核心课	14
（四）专业拓展课	17
（五）实践教学	23
七、教学进程总体安排	25
（一）教学进程总体安排（单位：周）（每学期按 20 周计算）	25

（二）专业教学计划进程表（详见附录）	26
（三）实践教学体系各环节具体安排	26
（四）课程结构比例	26
八、实施保障	27
（一）师资队伍	27
（二）教学设施	31
（三）教学资源	34
（四）教学方法	34
（五）学习评价	35
（六）质量保障	36
九、毕业要求	37
十、附录 专业计划进程表	38

第一章 编制说明

本专业人才培养方案适于三年全日制高职专业，由厦门南洋职业学院社会体育专业教研室与福州超体健康科技有限公司、盖小亚（厦门）健康管理有限公司等企业共同制订，并经教学指导委员会审定、学校批准在社会体育专业实施。

主要编制人：

社会体育教研室：

陈小莲 教 授

杨锡岩 副教授

林宗岩 副教授

蔡聪彬 副教授

杨 峰 助 教

厦门市翔安区新星启点体育培训学校有限公司：

郭宏亮 总经理

厦门伊菲特休闲健身有限公司：

洪清华 总经理

审定：

厦门南洋职业学院：

赖满榕 教育学院院长/教授

福州超体健康科技有限公司：

柯夏虹 人力资源高级经理

盖小亚（厦门）健康管理有限公司：

陈明智 总经理

第二章 社会体育专业人才培养方案

一、专业名称及代码

社会体育（570301）

二、入学基本要求

中等职业学校毕业、普通高级中学毕业或具备同等学力

三、基本修业年限

三年

四、职业面向

（一）主要职业面向

所属专业大类(代码)	教育与体育大类（57）
所属专业类(代码)	体育类（5703）
对应行业（代码）	商务服务业（72）、体育（89）、娱乐业（90）、体育社会团体（95）
主要职业类别（代码）	体育专业人员（2-09-07），其他文学艺术、体育专业人员（2-09-99），体育健身和娱乐场所服务人员（4-14-05），其他健康、体育和休闲服务人员（4-14-99）
主要岗位（群）或技术领域	社会体育指导员、体育企业工作人员、社会体育活动组织管理人员、国民体质监测服务人员
职业类证书	1. 社会体育指导员（中级）2. 裁判员证书（二级）3. 教练员证书（初级）4. 1+X 运动营养咨询与指导 5. 游泳救生员资格证（中级）

（二）岗位面向与职业能力分析

工作领域	工作岗位	工作任务	职业技能要求	能力等级 (初/中/高级)
体育健身指导	健身教练	为会员制定个性化健身计划、指导正确健身动作、监督训练进度与效果	熟悉运动解剖学、运动生理学知识；掌握各类健身器械使用与训练方法；具备良好沟通与指导能力	初级：能进行基础健身动作指导 中级：可根据会员身体状况制定简单计划 高级：制定复杂个性化计划并解决疑难问题
体育赛事组织	赛事策划专员	赛事前期调研、制定策划方案、协调资源	了解各类体育赛事流程；掌握项目预算编制；具备活动策划与组织协调能力	初级：协助收集赛事资料 中级：独立完成小型赛事策划 高级：负责大型复杂赛事整体策划
体育培训	社会体育培训师	设计培训课程、开展教学培训、评估培训效果	精通所授体育项目专业知识；掌握教学方法与技巧；具备课程开发能力	初级：能开展基础理论知识教学 中级：独立承担专项技能培训教学 高级：开发创新培训课程体系
社区体育服务	社区体育指导员	组织社区体育活动、指导居民科学健身、建立社区体育档案	熟悉社区体育特点与需求；掌握常见运动损伤预防与处理；具备群众工作能力	初级：协助组织简单社区体育活动 中级：独立组织社区体育赛事与培训 高级：统筹社区体育发展规划

五、培养目标与培养规格

（一）培养目标

本专业培养能够践行社会主义核心价值观，传承技能文明，德智体美劳全面发展，具有一定的科学文化水平，良好的人文素养、科学素养、数字素养、职业道德、创新意识、爱岗敬业的职业精神和顽强拼搏的体育精神，较强的就业创业能力和可持续发展的能力，掌握本专业知识和技术技能，具备职业综合素质和行动能力，面向商务服务业、体育、娱乐业、体育社会团体行业的社会体育指导员、社会体育活动组织管理人员、国民体质监测服务人员等岗位（群），能够从事全民健身体育项目指导与培训、社会体育活动的组织管理、国民体质监测服务等工作的高技能人才。

（二）培养规格

本专业学生应在系统学习本专业知识和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. 坚定拥护中国共产党领导和中国特色社会主义制度，以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，践行社会主义核心价值观，具有坚定的理想信念、深厚的爱国情感和中华民族自豪感；

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

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

4. 具有良好的语言表达能力、文字表达能力、沟通合作能力，具有较强的集体意识和团队合作意识，学习 1 门外语并结合本专业加以运用；

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

6. 具有探究学习、终身学习和可持续发展的能力，具有整合知识和综合运用知识分析问题解决问题的能力；

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

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

9. 树立正确的劳动观，尊重劳动，热爱劳动，具备与本专业职业发展相适应的劳动素养，弘扬劳模精神、劳动精神、工匠精神，弘扬劳动光荣、技能宝贵、创造伟大的时代风尚。

10. 掌握社会体育指导、运动人体科学等方面的专业基础理论知识；

11. 具有全民健身锻炼指导、体育项目培训的能力；

12. 掌握社会体育活动的组织方法，具有全民健身活动的组织与管理能力；

13. 掌握体质监测数据采集技术技能，具备体质监测和体质健康评价的能力。

六、课程设置及要求

（一）公共基础课

1. 课程规定

公共基础课分为必修和选修，课程时数不少于教学活动总学时数的 25%（高职）。公共基础课在教务处的统一指导下，由课程归属学院或公共教研室负责管理。公共基础课开设的学期原则上不得随意调动，若确有特殊情况，需先向教务处提出调整申请，批准后方可执行。

2. 公共必修课说明

公共必修课应严格依照下表设置：

公共必修课程说明表（高职）				
序号	课程名称 (学时/学分)	所属学院/ 部门	教学目标	主要教学内容与要求
1	思想道德与法治 (54 学时/3 学分)	马克思主义学院	通过思想、道德、法治等模块的学习，引导学生树立正确的世界观、人生观、价值观，培养良好的道德品质和法治素养，成为有理想、有道德、有法治观念的时代新人。	理想信念的内涵、特征及对人生的重要意义，梳理爱国主义的历史脉络和本质特征，法律的起源、特征和作用等。 理解马克思主义信仰的科学性和共产主义理想的崇高性；培养辩证思维、社会责任感和创新精神；增强法治观念，掌握法律基础知识，提升运用法律解决问题的能力
2	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论 (36 学时/2 学分)	马克思主义学院	通过马克思主义基本原理与中国实际相结合的历史进程的讲授和实践教学，使学生能够系统掌握马克思主义中国化的重要理论成果，从而坚定在党的领导下走中国特色社会主义道路的理想信念，立志听党话、跟党走，坚定“四个自信”，担当民族复兴大任。	马克思主义中国化时代化的历史进程与理论成果、毛泽东思想及其历史地位、邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观等。 掌握中国化马克思主义的基本理论和精神实质；培养学生运用马克思主义的立场、观点和方法分析问题、解决问题的能力；增强贯彻党的基本理论、基本路线、基本纲领以及各项方针政策的自觉性和坚定性。
3	习近平新时代中国特色社会主义思想概论 (54 学时/3 学分)	马克思主义学院	助力学生领会马克思主义中国化时代化实现新飞跃所产生的理论成果，掌握习近平新时代中国特色社会主义思想的核心要义，进而增强对实现中国	习近平新时代中国特色社会主义思想产生的时代背景、核心要义、理论品格、丰富内涵、实践要求等 学会运用习近平新时代中国特色社会主义思想观察、思考和分析问题；增强“四个意识”，坚定“四个自信”，

公共必修课程说明表（高职）				
序号	课程名称 (学时/学分)	所属学院/ 部门	教学目标	主要教学内容与要求
			式现代化的理论自信与实践自信。	坚持“两个确立”，做到“两个维护”，努力成长为能担当民族复兴大任的时代新人
4	形势与政策 (48 学时/3 学分)	马克思主义学院	使学生准确认识国家政治经济态势，以及国家改革发展所处的国际大环境、时代大背景。助力其正确领会党的基本路线、重大方针与政策，理性剖析社会关注的热点问题，激发学生爱国情怀，增强民族自信心与责任感。	党的理论路线教育、现代化建设成就解读、重大政策改革阐释国际形势发展趋势、我国外交政策、重大国际事件分析、政府应对立场等。 掌握党的路线方针政策的基本内容，把握现实社会的内在规律；掌握正确分析形势和理解政策的能力；强化爱国精神和社会责任感，坚定中国特色社会主义道路信念
5	军事课 (148 学时/4 学分)	马克思主义学院	通过中国国防、军事思想、国家安全等内容的讲授来培养学生纪律意识、团队合作及问题解决能力，激发其爱国情怀，培养将个人命运与国家结合的高尚情操，强化民族自豪感。	国防基本概念、历史发展、法规体系及公民权责，中国古代军事思想渊源、毛泽东军事思想体系及新时期军事理论，信息化装备分类、发展趋势及作战效能等。 了解军事思想、技术等知识，提升军事素养；掌握习近平强军思想核心内容；理解国际战略格局特征与趋势，及中国周边环境演变、现状；理解现代战争特征、演变规律及其对战略战术、军事技术的变革影响。
6	劳动教育 (16 学时/1 学分)	人文社科学院	以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，贯彻党的“五育”并举方针，落实全国教育大会精神，将劳动教育融入人才培养全过程，旨在帮助学生树立劳动观念、培养劳动能力、培育劳动精神，培养创新实践能力，促进德智体美劳融合发展，健全人格与社会适应力	劳动内涵、劳动精神、劳模精神、工匠精神、劳动观念、社会实践等劳动教育理论及安全生产、劳动法规等劳动保障理论，劳动实践教育要求等。 理解并形成正确的劳动观，树立劳动光荣、劳动伟大、劳动美丽的观念；理解劳动价值，尊重崇尚劳动，认同劳动光荣性；掌握生活、生产、服务性劳动技能，提升实践与问题解决能力。
7	国家安全教育 (18 学时/1 学分)	马克思主义学院	通过对国家安全基本概念、原则，国家安全挑战、威胁及应对方法等内容的讲解帮助学生理解国家安全的重要性，增强国家观念和法治意识，树立	政治安全、国土安全、军事安全等国家安全的基本概念，国家安全相关的法律法规，公民在维护国家安全中的权利和义务等。 掌握国家安全基本概念、原则及内涵，理解我国国家安全体系构成与

公共必修课程说明表（高职）				
序号	课程名称 (学时/学分)	所属学院/ 部门	教学目标	主要教学内容与要求
			正确价值观与责任感，激发维护国家安全的责任感、使命感，将意识转化为自觉行动。	特点：熟悉国家安全的各个领域，能够识别潜在的安全风险；能够自觉遵守国家安全法律法规，积极履行维护国家安全的责任与义务。
8	大学生成长学 (32 学时/2 学分)	教育学院	通过本课程的学习，帮助学生树立科学的成长观，掌握大学生涯关键阶段的自我认知、规划与管理能力，培养积极的心理品质和社会适应力，实现学术能力、人格素养、职业发展等多维度的综合成长。	大学生心理特点与成长、大学生的身体特点与成长、大学生智力特点与成长、大学生的技能特点与成长等。 掌握成长理论、自我认知工具及心理健康技能；培养学业规划、时间管理、情绪调节、团队协作与职业发展能力；塑造健全人格、社会责任感 and 创新思维。
9	入学教育 (16 学时/1 学分)	学工处	该课程旨在帮助学生熟悉校园环境、办学理念及文化传统，增强归属感。引导学生实现从中学生到职业人预备役的身份转型。指导学生制定个性化三年成长计划。培养抗挫能力、沟通协作等职场软实力。	校情校史与规章制度教育、专业思想与职业规划教育、学习方法与技能培训、心理健康与成长辅导、安全教育与法治教育、国防教育与军事训练、礼仪教育与行为规范等。 熟悉校园环境、办学理念及文化传统，增强归属感；培养抗挫能力、沟通协作等职场软实力；建立学生专业认同感，明确技能学习方向。
10	大学语文 (36 学时/2 学分)	人文社科 学院	通过经典文学作品的赏析，传承中华优秀传统文化，弘扬人文精神，同时培养学生人文素养，提升语言能力，激发其审美与创新能力。	古今中外的名家名作、应用文写作的基本知识、 要求培养和训练学生汉语言文学的阅读、理解、鉴赏能力，提高学生应用文写作能力；掌握一定的文学基础知识，具有分析、评价文学作品的初步能力；掌握运用汉语言文字的规范，具有较好的口头和书面表达能力；强调阅读、思考、写作结合，书面学习与实践体悟结合，提高应用文写作水平。
11	大学生职业发展与 就业指导 1 (16 学时/1 学分)	三创学院	通过课程的学习，让学生了解我国的就业形势和就业政策，把握未来职业的发展趋势；形成对个人职业生涯发展的责任意识，培养科学的人生观与就业观；完善自我探索能力，对自我有较为准确的	生涯规划的意义、生涯规划课程内容、体验式教学的特点、决策方法和技巧、决策的风格、职业生涯规划书的制作等。 具备收集、评估职业信息的能力，客观根系和认知外部世界；掌握职业生涯规划的基本方法和步骤，能制订适合本人的职业生涯规划；培养良好的职业素质，从而形成初步的职业目

公共必修课程说明表（高职）				
序号	课程名称 (学时/学分)	所属学院/ 部门	教学目标	主要教学内容与要求
			认识和定位；	标构想。
12	生涯体验- 创业教育 (32 学时/2 学分)	三创学院	本课程在内容上安排与实际联系紧密的创新创业相关知识，使学生掌握创新思维方法与理论技法，熟悉资源整合、计划撰写及新企业开办流程，提升综合素质。同时树立科学创新观与创业观，适应国家发展需求，理解创新创业与职业发展关系，遵循规律并积极实践。	创新与创业的概念、创业意识与创新精神、创业者特质与创业素质研究、市场与创业机会、创业管理、创业计划与资源整合等。 掌握商业计划书撰写以及项目路演；掌握创新创业所需基本知识，认知其内涵与特殊性；具备必要创新创业能力，掌握创新思维方法与理论技法。
13	大学生职业发展与 就业指导 2 (16 学时/1 学分)	三创学院	通过对课程的学习，让学生了解我国的就业形势和就业政策，把握就业的发展趋势；提升个人就业能力。同时帮助学生树立科学的人生观和职业理想，培养学生正确的职业理想，初步养成适应职业要求的行为习惯，激发学生提高全面素质的自觉性，掌握一定的求职技巧和能力，帮助学生顺利走上工作岗位奠定基础，	简历撰写、面试模拟、职场礼仪、职场通用技能、模拟实战等。 了解我国的就业形势和就业政策，把握就业的发展趋势；养成适应职业要求的行为习惯，掌握一定的求职技巧和能力；能够明确职业方向，提升求职成功率。
14	大学生心理健康教育 (32 学时/2 学分)	心理健康中心	该课程旨在促进大学生健康成长，健全大学生人格，提升大学生的生命质量，用科学的价值观来引领大学生心理健康发育、发展与变化，引导大学生学会自我思考、自我认识、自我评价和自我发展，达到助人自助的目的。	认识自我，接纳自我；学会学习，筑梦未来；认识情绪，管理情绪；人际交往，交往沟通、认识世界等。 了解自身的心理特点和性格特征，能够对自己进行客观评价；掌握并应用心理健康知识，提升自我认知能力、人际沟通能力、自我调节能力。
15	大学英语 (128 学时/8 学分)	外国语与 旅游学院	通过分析英语话语，辨析语言文化现象，帮助学生掌握抽象概括、分析综合、比较分类等思维方法，理解文化内涵与精华，树立共同体意识，形成正	主题类别、语篇类型、语言知识、文化知识、职业英语技能和语言策略等。 掌握英语语言知识及听说读写译等技能；运用体态语言和多媒体策略，在生活与职场中高效完成跨语境沟

公共必修课程说明表（高职）				
序号	课程名称 (学时/学分)	所属学院/ 部门	教学目标	主要教学内容与要求
			确三观。通过文化比较增强文化自信，用英语传播中华文化。	通；理解文化内涵与精华，掌握跨文化沟通能力。
16	信息技术 (72 学时/4 学分)	信息工程学院	通过理论知识学习、技能训练和综合应用实践，使学生的信息素养和信息技术应用能力得到全面提升。	文档处理、电子表格处理、演示文稿制作、信息检索、人工智能、信息素养与社会责任等。 提升学生的信息技术技能和综合应用能力；培养学生的数字化学习能力和创新意识。
17	毕业教育 (16 学时/1 学分)	学工处	帮助学生明晰毕业流程与就业政策，树立正确择业观，提升就业与职场适应能力，顺利完成从校园到社会的角色转变。	就业政策解读、求职技巧、简历制作、职业素养培育、职业沟通协作等。 具备简历撰写、面试应对、求职信息筛选与岗位匹配的实操技能。能结合自身情况规划职业方向，合理选择就业、升学、创业等发展路径。快速完成校园到职场的角色转变，掌握职场沟通、协作与职业规范。

3. 公共选修课

公共选修课包含“限定性选修课”与“任意性选修课”两种类型的课程。任意性选修课通过在线教育平台开展教学，每门课程 2 学分，需修满 4 学分方可毕业；限定性选修课由《美育概论》等 6 门课程构成，共计 12 学分，2026 级在校学生必须修满方可毕业。

限定性选修课				
序号	课程名称 (学时)	所属学院/ 部门	教学目标	主要教学内容与要求
1	美育概论 (32 学时/2 学分)	人文社科学院	该课程旨在培育学生审美与人文素养，通过情感体验培养学生积极人生态度、同理心与团队协作能力，帮助学生养成终身审美学习习惯，适应职业变迁与文化发展需求。	美学基本概念、中西美学简史及审美、中国传统艺术（如书法、戏曲）的文化内涵、世界经典艺术跨文化解读、环境美学、生活美学内、主题艺术创作等。 掌握美学概念与审美规律，能够感知、分析艺术作品及生活之美；理解中华优秀传统文化与多元艺术形式，增强文化自信与跨文化理解；提升对工匠精神、产品审美、服务礼仪的认知与实践。

限定性选修课				
序号	课程名称 (学时)	所属学院/ 部门	教学目标	主要教学内容与要求
2	“四史”概论 (32 学时/2 学分)	马克思主义学院	本课程旨在通过系统讲授“四史”的基本内容、发展历程和重要意义,帮助学生理解“四史”在中国近现代历史发展进程中的地位和作用,培养学生的历史思维能力和分析解决问题的能力,增强学生的历史责任感和使命感,激发爱国热情。	中国共产党的创立背景、发展历程、重大事件和基本经验、中华人民共和国的成立过程、社会主义制度的建立和发展、改革开放的历史背景、进程和重大意义等。 理解党在不同历史时期的奋斗目标和光辉成就;了解中国特色社会主义道路的探索和实践;了解新中国在经济、政治、文化等各个领域取得的伟大成就;
3	中华民族发展史 (32 学时/2 学分)	马克思主义学院	该课程旨在使学生了解中华民族从远古至今的发展历程,掌握各个历史时期的重要事件、人物和文化成就,培养学生分析历史事件和现象的能力,激发学生对中华民族文化的热爱,增强民族自豪感和文化自信心,培养学生的爱国情怀。	起源与早期文明、民族起源、华夏文明形成发展、统一多民族国家发展、秦汉以来政治经济文化融合历程、对外交流与影响、历史对外交往及中华文化世界地位等。 了解中华民族从远古至今的发展历程;掌握各个历史时期的重要事件、人物和文化成就;学会运用历史知识解释当今社会现象。
4	中华优秀传统文化 (32 学时/2 学分)	人文社科学院	本课程能够使学生了解中华优秀传统文化的基本知识,培养学生欣赏、理解和评价传统文化的能力,提升其文化素养和审美能力,激发学生对中华优秀传统文化的热爱,培育学生的文化自信和民族自豪感。	经典文学、书法艺术、传统绘画、古典音乐、传统戏曲、传统节庆等。 掌握中华优秀传统文化的基本知识,包括经典文学、艺术、哲学思想等方面的内容;具有欣赏、理解和评价传统文化的能力;能够提升其文化素养和审美能力。
5	职业素养 (32 学时/2 学分)	招生就业办公室	该课程旨在培养学生职业通用能力与职业实践能力,帮助学生树立正确的职业价值观和培养良好的职业态度,促进学生全面发展,能够满足企业用人需求。	准职业人导向、职业定位与发展、求职能力训练、高效管理时间等。 掌握职业基础知识;熟悉职业发展趋势;提升职业实践能力;增强职业适应能力。
6	人工智能基础及应用 (32 学时/2 学分)	信息工程学院	建立学生人工智能领域的基础认知,掌握运用 AI 工具在各场景中的赋能技术,树立正确的 AI 伦理观,培养创新思维与	以人工智能基础理论为起点,依次介绍 AI 在各个领域的赋能技术,同步融入 AI 提升办公效率的使用方法。 以实用为导向,确保学生能掌握

限定性选修课				
序号	课程名称 (学时)	所属学院/ 部门	教学目标	主要教学内容与要求
			终身学习意识, 提升适配 AI 时代的职业竞争力和综合素养。	核心知识点, 具备运用 AI 工具解决问题的能力, 树立正确的 AI 伦理观。

(二) 专业基础课

专业基础课程是为专业核心课程提供基础性理论知识和技能, 为更好完成职业工作任务、促进职业迁移能力而设置, 完成典型工作任务所必须的知识、技能和能力而形成的课程。专业基础课程设置需以教育部《专业简介》为基本依据, 根据《专业教学标准(2025 年修订)》给出的相关领域和数量要求合理设置。结合培养目标、遵循教学规律, 充分利用专业群内教学资源开设, 专业群共享的专业基础课程需注明。

专业基础课程说明表			
序号	课程名称	教学目标	主要教学内容与要求
1	运动解剖基础	知识目标: 系统掌握人体结构 知识; 理解结构与功能关系; 掌 握运动相关解剖知识 能力目标: 培养学生运用解剖 学知识观察人体结构的能力; 引导学生将运动解剖知识应用于实际运动场景; 激发学生自主学习运动解剖知识的兴趣 情感目标: 通过生动有趣的教学案例、实践活动, 激发学生对 运动解剖学的学习热情; 帮助学生树立科学的运动理念;	①掌握人体骨骼系统的基本结构, 了解其在运动中的功能和作用; ②了解人体肌肉系统的结构和分类, 以及肌肉在运动中的作用和调节机制; ③熟悉人体神经系统的基本结构, 了解神经系统在运动中的作用和调节机制; ④掌握人体各系统器官的形态结构, 了解运动对身体各系统的影响和身体对运动的适应性。
2	运动生理基础	①知识目标: 需系统了解人体各系统在安静状态下的基本生理功能 ②能力目标: 深入掌握人体在运动过程中, 各器官系统发生的生理反应和适应机制。 ③情感目标: 精准把握运动与人 体健康之间的内在	①掌握正常人体生命活动的现象、规律及调节机制; ②掌握测试与评价人体生理机能的方法; ③了解运动训练的生理本质, 理解运动训练效果的生理学评定, 掌握运动过程中人体机 能的变化; ④能指导不同人群进行科学锻炼和青少年的业余训练。

专业基础课程说明表

序号	课程名称	教学目标	主要教学内容与要求
		联系	
3	运动心理基础	①知识目标：系统学习运动心理学的基本概念、原理和研究方法；全面了解运动动机、运动技能学习、运动中的情绪与唤醒水平、运动中的人格特征等基础理论知识；构建起完整的运动心理学知识体系 ②能力目标：培养学生运用运动心理学知识，敏锐观察运动过程中的心理现象；引导学生将运动心理学知识应用于实践，针对不同运动场景和个体需求，制定有	①理解运动与心理健康的关系； ②了解运动动机的概念、种类和体育中的认知；掌握运动动机的培养与激发； ③掌握运动动机的培养和激发、运动技能形成的阶段以及运动技能的迁移； ④掌握心理训练技能、放松训练、注意集中训练的操作方法与技巧；
4	教学方法与指导	①了解体育运动原理，明确体育教学规律与原则，能够灵活运用于教学实践 ②明确体育教学方法特点及运用要求，掌握体育教学设计步骤与要求，能进行体育教学方案设计和教学评价 ③根据各种体育运动技术特点，进行教材教法分析，能针对性的制定教学指导方案，并能组织实施	①知晓体育教学规律与原则，了解不同年龄段学员的身心发育特点及体育运动规律； ②掌握体育教学方法特点及运用要求，并能在体育实践教学中合理安排锻炼内容，灵活运用教学方法； ③厘清体育教学技能的分类，明晰体育教学技能的要求，并在学习中掌握教学技巧，在实践中提升教学技能； ④知晓常见及时尚运动的基本特点、分类及运动价值，并能对基本动作技术进行教材教法分析，明确各项运动基本技术的教学步骤； ⑤了解时尚运动的特点及运动价值，能结合实际情况灵活运用教学方法，与教学指导有效结合； ⑥结合专业与职业岗位融入思政教育，培养良好的职业道德能力。
5	运动损伤与防护	①利用运动包扎技术，开展运动过程中的防护 ②运用创伤应急处理，开展运动过程的伤病防护 ③运用运动损伤防护和治疗方法，开展运动过程的救护	教学内容：①详细讲解不同类型的运动损伤。分析各类损伤在不同运动项目中的发生概率，通过展示真实案例图片、视频资料，让学生直观了解损伤后的身体表现；②深入剖析运动损伤产生的多方面原因，涵盖生理因素、环境因素、心理因素以及训练因素。结合具体运动项目进行原因分析；③从解剖学、生理学和生物力学角度，阐释运动损伤的发生机制。如讲解肌肉拉伤时，分析肌肉纤维在过度收缩或拉伸

专业基础课程说明表

序号	课程名称	教学目标	主要教学内容与要求
			下如何断裂；通过模型演示、动画展示等方式，直观呈现损伤发生的内在机制；④系统教授科学的热身和放松方法。热身环节，介绍动态拉伸、关节活动操、低强度有氧运动等热身方式，讲解不同热身方式对身体各系统，减少运动损伤风险、促进 身体恢复的重要性 教学要求：①学生能够准确识别各类常见运动损伤的特征， 能根据运动场景初步判断可
6	训练理论与方法	①掌握体能训练理论基本概要，为实施岗位技能指导提供理论依据 ②掌握体能训练基本方法并应用于岗位体能训练指导中	①了解体能训练及其理论的基本概要、不同运动项目体能特征 ②掌握速度、力量、耐力、柔韧、灵敏等不同身体素质训练的基本方法与手段； ③了解体能测试和评估的操作流程； ④掌握体能训练计划制定的方法。
7	体育技能基础	①了解各项体育技能的发展趋势，掌握一定的体育技能基础理论知识 ②掌握各项体育技能的基本动作技术、基本步法和基本战术 ③掌握各项体育技能的教学方法	教学内容：理论侧面，系统讲解体育技能的基本概念、分类体系及形成发展规律，剖析不同运动项目的技术原理与动作结构特点。实践教学则聚焦基础技能训练，如走、跑、跳、投等基本运动能力培养，以及篮球、足球、田径等常见体育项目的基础技术动作教学；同时融入运动损伤预防、安全防护知识与技能，强调体育锻炼的科学方法与原则。 教学要求：掌握体育技能的基础理论知识，理解运动技能形成机制与科学锻炼原理；熟练掌握基础运动能力和常见体育项目的基础技术动作，具备规范的动作示范与自我纠错能力；能够运用科学方法指导自身或他人进行体育锻炼，养成安全运动习惯，为进一步 学习专项体育技能和开展体育活动奠定坚实基础
8	儿童教育理论 1-3	①让学生掌握学前儿童身体各系统的特点和生长发育规律，学前教育的基本概念、原理和方法，了解学前教育的发展历程和现状、了学前儿童心理发展的基本理论和研究方法，掌握学前儿童心理发展的一般规律和特点。 ②培养学生在教育实践中根据学前儿童心理发展特点进行教育教学活动的能力，促进学前儿童心	1. 学前儿童卫生与保健 教学内容：理论上，讲解学前儿童身体各系统生长发育规律、特点及影响因素，普及营养知识与合理膳食搭配；实践中，教授儿童生活卫生管理，如作息安排、个人卫生指导，介绍常见疾病、传染病的预防与护理方法，以及意外伤害的急救处理措施；同时融入心理健康教育知识，关注儿童情绪与行为发展 教学要求：掌握学前儿童卫生保健理论知识，能运用科学方法开展日常卫生保健工作，具备疾病预防、健康监测、应急处理及心理疏导能力，为学前教育实践筑牢健康保障基础 2. 学前儿童心理发展

专业基础课程说明表			
序号	课程名称	教学目标	主要教学内容与要求
		理健康发展,运用学前教育理论分析和解决问题	教学内容: 格发展理论等经典理论及其应用; 分析遗传、环境、教育等因素对儿童心理发展的影响。实践层面, 聚焦儿童常见心理行为问题的识别与干预, 如分离焦虑、攻击性 行为等; 教授通过游戏、活动等方式促进儿童心理健康发展的方法 教学要求: 掌握学前儿童心理发展理论知识, 能运用理论分析儿童心理现象, 具备识别、干预儿童心理行为问题和开展心理健康教育活动的实践能力 3. 学前教育概论 教学内容: 理论上, 系统阐述学前教育的概念、性质、任务及发展历程, 解析学前教育与社会、儿童发展的关系, 介绍福禄贝尔、蒙台梭利等教育家的经典思想; 实践层面, 讲解幼儿园课程设计、教学活动组织、游戏指导方法, 剖析学前儿童的学习特点与教育 策略, 同时涵盖家园共育、学前教育政策法规等内容 教学要求: 掌握学前教育基础理论知识, 理 解学前教育规律, 能运用理论分析教育现象, 具备开展教学活动、组织游戏及处理家园关 系的实践能力, 为从事学前教育工作奠定基础

(三) 专业核心课

专业核心课程是根据岗位典型工作任务、岗位工作内容设置的课程, 是区别不同专业、培养核心职业能力的主干课程。专业核心课的设置需严格依照教育部《专业简介》执行, 根据《专业教学标准(2025 年修订)》给出的相关领域和数量要求合理设置。

专业核心课程说明表			
序号	课程名称	教学目标	主要教学内容与要求
1	体质测量与评价	① 运用专项训练器材, 开展仪器设备使用方法指导。 ② 运用测量设备和课堂实践方式, 开展身体形态测试及评价。 ③ 运用测量设备和课堂实践方式, 开展身体素质、身体机能测试及评价。	① 掌握体质测量评价的基础理论知识和体质测试仪器、设备的安全、正确使用 方法。 ② 掌握人体形态、机能、身体素质与运动能力的测量与评价以及身体组成成分、营养状况、疲劳程度的评定方法。 ③ 具备运动测试数据采集分析与制订锻炼

专业核心课程说明表

序号	课程名称	教学目标	主要教学内容与要求
		④ 运用测量设备和课堂实践方式，开展身体成分测量及评价	方案能力
2	社会体育导论	①使学生掌握社会体育的概念、分类、特点功能、原则内容和方法，体育与生活方式、体育人口、社会体育体制等基本理论知识； ②了解老年体育、妇女体育、终身体育的基本内容和特点； ③把握社区体育、单位体育等重要社会体育形态的特点及其管理要求； ④培养学生从事社会体育工作的能力。	教学内容：涵盖社会体育的基础理论，如概念、特点、功能，剖析其与社会结构、生产生活方式、大众健康及社会文化的关联；研究社会体育活动，包括活动原则、内容分类、练习及指导方法；探讨社会体育参与，分析参与形式、影响因素及体育人口状况；介绍社会体育组织管理，涵盖管理体系、方法及不同人群与组织的活动管理。 教学要求：牢固掌握基础理论知识，深刻理解社会体育发展规律与趋势，能运用理论分析实际问题；熟悉组织管理模式与活动开展流程，具备组织、指导社会体育活动的实践能力；增强社会体育参与和服务意识，为投身社会体育事业筑牢根基
3	社会体育指导	① 运用讲解法和示范法，开展身体练习方法指导。 ② 运用理实一体的方法，开展运动中常见损伤的防护与救治。 ③ 利用观摩、讨论和撰写方案等形式，开展基层业余训练及群众性体育活动与比赛的组织与实施	① 熟悉社会体育法规制度，明确社会体育职业道德，依法进行社会体育指导工作。 ② 掌握不同练习指导方法，能科学、灵活运用于健身指导。 ③ 能够处理常见的运动损伤、具备科学防护与救治的能力。 ④ 具备策划、组织、实施社会体育活动与赛事的能力
4	体育游戏	① 运用探究学习方式，开展体育游戏的特点、功能和价值的学习。 ② 运用体育游戏实践教学，进行体育游戏的创编与设计。 ③ 运用不同项目特点，开展体育游戏的组织与实施	① 明确体育游戏的特点、功能与价值。 ② 掌握体育游戏的创编原则与方法，能够根据目标要求创编与设计体育游戏。 ③ 能够根据体育游戏的内容、任务，做好筹备工作，并对体育游戏组织过程进行安全、有效的管理
5	社会体育活动组织与管理	① 运用社会体育活动的特点和功能，进行社会体育活动策划与组织的内容及主题的选择。 ② 运用相关专业知识和经验，开展体育活动策划文案的撰写。 ③ 运用观摩、实践经验分享等方法，开展社会体育活动的筹备与实施。	① 掌握体育活动策划与组织的原则及内容、主题选择的步骤和方法。 ② 能够根据要求完成社会体育活动策划文案撰写。 ③ 熟练掌握社会体育活动实施阶段工作内容和任务，能够对资金、人力及环保、安全等方面进行管理。 ④ 掌握社会体育活动的效果评估方法，能针对存在问题提出改进措施

专业核心课程说明表			
序号	课程名称	教学目标	主要教学内容与要求
		④ 运用体育活动的评估程序,开展社会体育活动的效果评估	
6	运动项目专项训练	① 运用沟通原理,开展运动项目教学指导与客户服务内容的讲解。 ② 运用课堂实践方式,开展专项健身计划的设计与实施。 ③ 运用专项特点,开展赛事组织策划。 ④ 运用实践教学方式,开展专项竞赛与裁判。 ⑤ 运用风险管理理论,开展专项运动风险管理	① 掌握运动项目基础理论和具备专项技术技能。 ② 掌握教学训练理论、方法、手段,根据客户需求灵活运用。 ③ 掌握运动项目竞赛规则与裁判法。 ④ 能够制订运动项目赛事方案,具备活动流程的组织与管理能力。 ⑤ 具备风险的防范与管控能力
7	运动专项体能训练	① 利用专项训练器材,开展仪器设备使用方法指导。 ② 运用专业设备,开展专项体能测试。 ③ 运用课堂实践方式,开展体能训练计划的制订、实施与评价。 ④ 运用理论与实践相结合的方式,开展专项体能训练	① 掌握体能训练器材、体能测试装备的安全、正确使用方法。 ② 了解专项运动体能特点,掌握训练的基本理论、方法。 ③ 掌握体能训练计划的制订技能,具备体能训练计划的实施与评价能力。 ④ 具备体能测试、监测与评估的能力。 ⑤ 具备综合应用体能训练技能进行教学、训练、健身指导的能力
8	运动营养科学处方	运动营养: ①掌握精准把握其在人体代谢中的作用机制 ②熟悉七大营养素核心知识教学 ③了解运动员和慢病人群的运动营养; ④掌握深入讲解增肌和减脂的营养原理; ⑤熟悉介绍食谱编制的基本原则; 运动处方: ①了解和掌握运动处方的基本概念和内容; ②熟悉肌肉力量的分类、肌肉收缩的形式、力量练习的分类等基本理论和各个肌群器械、徒手力量、柔韧性的各种练习方法;	1. 运动营养 教学内容:系统讲解营养学基础知识,包括各类营养素(碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素、矿物质等)的代谢、功能及在人体健康中的作用;深入分析运动与营养代谢的相互影响,如不同运动强度和类型下的能量消耗特点、营养物质的补充需求。在应用知识方面,教授特殊人群(如运动员、老年人、肥胖人群等)的营养需求与膳食指导,以及运动补剂的科学使用。同时,结合运动训练和竞赛,介绍赛前、赛中、赛后的营养策略。 教学要求:熟练掌握营养学基本理论和运动营养知识,能够根据不同人群和运动场景制定个性化营养方案;具备分析运动营养问题的能力,能通过合理膳食和营养干预提升运动表现、促进健康;培养学生将理论知识应用于实践的能力,为运动健康指导、营养咨询等工作奠定坚实基础 2. 运动处方

专业核心课程说明表			
序号	课程名称	教学目标	主要教学内容与要求
		③掌握运动处方的基本格式、健康体适能、心肺耐力素质、肌肉力量耐力素质、柔韧性素质、身体成分等的评价标准 ④能够运用运动负荷试验、健康体适能评价结果，并利用各种仪器，评价受试者体适能情况，根据测试结果，为锻炼者制定恰当、适合的、科学的运动处方	教学内容：系统阐述运动处方的概念、构成要素（运动目的、运动形式、运动强度、运动时间、运动频率、注意事项）及理论基础，包括运动生理学、运动医学等相关学科知识；分析不同人群（健康人群、慢性疾病患者、特殊职业者等）的生理特点与运动需求差异。实践应用层面，教授运动处方制定的流程与方法，涵盖健康体适能测试、运动风险评估、个性化方案设计；同时结合实际案例，讲解运动处方在健身、康复、疾病预防等场景中的实施要点与效果评价方式 教学要求：理解运动处方的理论内涵，熟练掌握运动处方制定的流程与方法；能运用专业知识对个体进行科学的健康体适能评估和运动风险判断，独立设计个性化运动处方；具备跟踪指导运动处方实施过程、评估运动效果并及时调整方案的实践能力，为从事运动健康指导、康复治疗等工作提供专业支撑

（四）专业拓展课

专业拓展课含专业拓展必修课和专业拓展选修课，是围绕专业方向，聚焦学生职业能力多维度培养的课程体系，课程设置需贴合学生专业学习、就业定位与发展规划的需求。各专业应依据岗位能力要求开设专业课程，并对学生的选修提出要求，原则上不设置与职业发展无关的课程。艺术、管理、服务等领域专业要增设工程技术等方面课程，生产、制造、工程等领域专业要增设人文社科等方面课程。

专业拓展课程说明表			
序号	课程名称	教学目标	主要教学内容与要求
1	幼儿成长学	掌握幼儿身心发展规律与关键期特征，能科学评估幼儿成长水平并制定个性化支持策略。	教学内容：理论上，系统讲解幼儿生理、认知、语言、情感和社会性发展的规律与特点，剖析遗传、环境、教育等因素对成长的影响，引入皮亚杰、维果茨基等经典发展理论；实践层面，聚焦幼儿常见成长问题识别与干预，如行为偏差、情绪管理，传授通过游戏、亲子互动等促进幼儿全面发展的策略，同时涉及幼儿成长档案建立与科学评估方法。

专业拓展课程说明表

序号	课程名称	教学目标	主要教学内容与要求
			教学要求:掌握幼儿成长理论知识,能运用理论分析成长现象,具备识别成长问题、开展科学引导及科学评估幼儿发展水平的实践能力。
2	体育新媒体素材制作	①掌握体育新媒体素材制作所涉及的基础理论知识以及各类素材在体育新媒体传播中的作用。 ②掌握图片、视频、音频等体育新媒体素材的采集方法与技巧,能够运用专业设备和软件进行高质量素材的采集。 ③精通至少一种图片处理软件、视频编辑软件和音频编辑软件的操作,能够对采集到的素材进行专业的后期制作。	教学内容:理论部分,讲解体育新媒体传播特点、受众需求及素材制作原则,分析热门体育新媒体案例;技术实操上,教授图像、视频、音频等素材的采集方法,系统学习 PS、剪映、PR 等软件工具,掌握体育赛事剪辑、运动教程制作、体育热点图文设计等技能。 教学要求:学生理解体育新媒体传播逻辑,熟练使用制作工具,能够独立完成高质量体育新媒体素材创作,且具备根据平台特性优化发布内容、提升传播效果的能力。
3	功能拉伸	①使学员掌握功能拉伸的核心技术,为日常活动与各类运动项目奠定良好的身体基础。 ②帮助学员深入理解功能拉伸的生理机制、动作原理及适用场景 ③通过课程学习,增强学员对身体保养与科学运动的重视,培养长期坚持功能拉伸的健康运动习惯,提升自我健康管理意识与能力	教学内容:理论上,系统讲解功能拉伸的概念、生理学原理,剖析其对改善关节活动度、提升肌肉柔韧性、预防运动损伤的作用;分析不同人群(运动员、健身爱好者、久坐人群等)的拉伸需求差异。实践教学聚焦动作示范与指导,教授静态拉伸、动态拉伸、PNF 拉伸等常见方法,涵盖全身各部位的针对性拉伸动作;同时强调拉伸的正确姿势、力度把控及注意事项。 教学要求:学生掌握功能拉伸理论知识,能依据个体需求制定科学拉伸方案,规范完成各类拉伸动作,并具备指导他人进行功能拉伸、评估拉伸效果的实践能力。
4	体育赛事管理实务	①掌握体育竞赛与组织的运作程序,方法和手段等基本理论知识 ②掌握开展体育活动的方式方法,能够筹划组织实施大众社会体育活动或体育赛事	教学内容:理论方面,系统讲解体育竞赛的概念、功能、分类及发展趋势,介绍竞赛制度(循环制、淘汰制等)、编排原则与方法;同时解读体育竞赛组织管理的法律法规、政策文件,实践教学涵盖赛事组织全流程。 教学要求:学生掌握体育竞赛与组织的基础理论知识,能独立完成赛事策划与编排,具备组织实施体育竞赛、处理突发状况和协调各方资源的实践能力。
5	散打搏击	①了解散打搏击运动项目发展趋势 ②掌握一定的基础理论知识和	教学内容:理论上,介绍散打搏击的起源、发展、规则及安全防护知识,解析运动损伤预防与急救措施;实践中,教授基本拳

专业拓展课程说明表			
序号	课程名称	教学目标	主要教学内容与要求
		裁判知识 ③掌握散打搏击运动项目技术、战术 ④具备散打搏击运动项目的教学能力和健身指导能力	法、腿法、摔法等技术动作，强化步法移动、攻防组合训练，开展实战模拟与战术策略指导。同时，注重运动员心理素质培养，通过对抗训练提升抗压能力与应变思维。 教学要求:学生掌握散打搏击基础理论，熟练运用攻防技术，具备实战对抗与战术运用能力，养成安全训练习惯，塑造坚韧意志品质，为专业训练和赛事参与筑牢根基。
6	乒乓球	①了解乒乓球基本技术战术； ②掌握乒乓球裁判基本规则； ③掌握乒乓球基本教学方法。	教学内容：理论上，介绍乒乓球的起源、发展历程、竞赛规则与裁判法，普及运动损伤预防及科学训练方法。实践教学中，着重训练正手攻球、反手推挡、发球、搓球等基础技术，强化步法移动与击球节奏控制；进阶教学包括弧圈球、扣杀等高阶技术，以及单双打战术组合演练。同时，通过多球训练、对抗赛等形式提升学生实战能力与心理素质。 教学要求:学生掌握乒乓球理论知识，熟练运用各类技术动作，具备战术意识与实战对抗能力，培养顽强拼搏的体育精神与团队协作意识。
7	羽毛球	①了解羽毛球基本技术战术； ②掌握羽毛球裁判基本规则； ③掌握羽毛球基本教学方法。	教学内容：理论方面，讲解羽毛球运动的起源发展、竞赛规则、裁判法，以及运动损伤预防和体能训练知识。实践教学从基础入手，教授握拍、发球、高远球、平抽球等基本技术，强化步法移动如上网步法、后退步法；进阶内容包括杀球、吊球等高阶技术，以及单打、双打战术配合。 教学要求：学生掌握羽毛球理论知识，熟练运用各项技术动作，具备战术思维与实战对抗能力，培养坚韧的体育品格和团队协作精神。
8	羽毛球竞赛规则与裁判法	①了解羽毛球竞赛规则； ②掌握羽毛球裁判法； ③羽毛球裁判法在羽毛球比赛中的运用	教学内容：理论部分详细讲解比赛计分制度、发球规则、违例（过手、过腰、触网等）及犯规判定标准，介绍单双打竞赛编排方法。通过观看比赛视频，剖析复杂判罚场景，组织模拟执裁训练，提升学生对关键球、争议球的判罚能力。 教学要求：学生熟练掌握竞赛规则，准确运用裁判手势和判罚尺度，具备独立完成

专业拓展课程说明表			
序号	课程名称	教学目标	主要教学内容与要求
			羽毛球赛事裁判工作的专业素养，同时培养公正执裁意识和应对突发状况的应变能力。
9	篮球竞赛规则与裁判法	①了解篮球竞赛规则； ②掌握篮球裁判法； ③篮球裁判法在篮球比赛中的运用	教学内容：理论上系统讲解比赛基本规则，如时间规定、违例（走步、两次运球等）、犯规（侵人犯规、技术犯规）判定标准，以及篮球竞赛编排方法。实践层面，重点训练裁判临场操作技能，包括手势规范、执裁跑位、球权判定、记录台工作流程；结合比赛录像分析复杂判罚案例，开展模拟执裁演练，提升学生在不同比赛场景下的判罚准确性。 教学要求：学生熟练掌握竞赛规则知识，精准运用裁判手势与判罚尺度，具备独立完成篮球赛事裁判工作的能力，同时培养严谨公正的执裁态度和应对突发情况的能力。
10	跆拳道	①熟悉跆拳道运动课程的内涵。 ②了解跆拳道手和脚的技术原理，品势演练教学的方法，裁判规则的运用。 ③能够正确地运用跆拳道拳和脚的技术，掌握科学的身体锻炼方法。 ④理解跆拳道技术和道的训练模式，达到身心健康和人格完美。	教学内容：理论上，介绍跆拳道的历史、文化内涵及精神理念，讲解比赛规则与安全防护知识。实践教学中，着重训练基本技术，如品势（套路）练习、各种踢法（前踢、横踢、后踢等）、步法移动；强化实战训练，培养攻防意识与距离感；同时注重礼仪规范教学，强调以礼始、以礼终。 教学要求：学生掌握跆拳道理论知识，熟练运用基本技术动作，具备一定实战能力，深刻理解跆拳道“礼义廉耻、忍耐克己、百折不屈”的精神，养成良好的礼仪习惯与坚韧品格。
11	儿童体适能	①少儿体适能概念及体育活动理念 ②体适能教具解析 ③少儿体适能教练的素质要求与培养	教学内容：理论上，讲解儿童生长发育特点、体适能发展规律，普及运动安全与营养知识。实践教学围绕身体素质提升，开展走、跑、跳、攀爬等基本动作模式训练，通过趣味游戏、障碍挑战等形式，增强儿童的力量、速度、灵敏、协调等体适能要素。 教学要求：学生掌握儿童体适能基础理论，能够设计适龄训练方案，通过科学训练有效提升儿童身体素质，激发运动热情，塑造健康生活习惯与积极向上的精神品质。

专业拓展课程说明表

序号	课程名称	教学目标	主要教学内容与要求
12	匹克球	①了解匹克球运动的基本规则、场地器材知识； ②掌握握拍、发球、击球、截击等核心技术动作，具备基础实战能力； ③培养团队协作意识与体育精神，享受运动乐趣。	教学内容：理论上，详细讲解匹克球的起源、发展历程，介绍场地规格（如 13.4 米长、6.1 米宽，网高约 86-91 厘米等）、器材特点，深入剖析竞赛规则，包括发球、接球、得分、犯规等规则要点。实践教学，从基础的握拍方法（正手、反手）教起，依次传授发球技巧（平击、高远球发球）、接球技巧（正手、反手接球及脚步配合）与击球技术（正手、反手击球动作规范与发力要点）。 教学要求：学生掌握匹克球理论知识，熟练运用各项技巧，能在实战中灵活运用战术，提升身体协调性、反应与手眼配合能力，培养对该运动的兴趣与竞技精神。
13	篮球教学训练指导	①了解篮球基本理论 ②掌握篮球教学原则与方法 ③在教学中合理运用篮球的技战术	教学内容：理论上，介绍篮球运动的起源、发展，讲解场地规格、器材使用及竞赛规则，如违例、犯规判罚标准；实践训练中，从基础运球、传球、投篮等技术动作教起，强化脚步移动、身体对抗等基本能力；进阶训练涉及战术配合，如快攻、联防、挡拆等团队战术，以及单打、突破等个人技巧。 教学要求：学生掌握篮球理论知识，熟练运用各项技术动作，具备在比赛中执行战术、灵活应变的能力，同时培养团队协作意识、竞技精神和运动安全意识。
14	羽毛球教学训练指导	①了解羽毛球基本理论 ②掌握羽毛球教学原则与方法 ③在教学中合理运用羽毛球的技战术	教学内容：理论部分介绍羽毛球运动的起源、发展历程，讲解场地划分、器材规格及竞赛规则，如发球规则、计分方式和违例判罚。实践训练从握拍、发球、高远球、吊球等基础技术动作入手，强化步法移动、反应速度和击球准确性；进阶训练包含战术配合。 教学要求：学生掌握羽毛球理论知识，熟练运用各项技术动作，能在比赛中合理运用战术，同时提升体能素质，培养竞技意识和团队协作精神。
15	学前儿童体育	①促进学前儿童身体正常发育和机能的协调发展。 ②发展学前儿童的基本动作，提高动作的协调性、灵活性和准确性。	教学内容：理论层面，介绍学前儿童身体发育特点、体育活动对身心发展的促进作用，以及适宜的体育教学原则与方法。实践教学以游戏为载体，开展走、跑、跳、攀爬、投掷等基本动作练习，融入平衡木、

专业拓展课程说明表

序号	课程名称	教学目标	主要教学内容与要求
		③培养学前儿童积极参加体育活动的兴趣和习惯。 ④帮助学前儿童克服困难，培养良好的意志品质和个性心理特征。 ⑤促进学前儿童的人际交往和社会适应能力。	钻山洞等趣味活动；组织简单的集体游戏，如接力赛、老鹰捉小鸡，培养幼儿的运动兴趣和团队意识。 教学要求：学生掌握学前儿童体育教学的理论与方法，能设计并组织生动有趣、科学安全的体育活动，促进幼儿身体协调性、运动能力及意志品质的发展。
16	体育新媒体运营实务	①了解体育新媒体运营的基本概念、特点和发展趋势 ②掌握体育新媒体运营所涉及各类平台和工具的基本原理和功能。 ③熟悉体育新媒体内容策划、传播、推广以及用户运营、数据分析等方面的基础理论知识。 ④具备独立策划和执行体育新媒体内容生产的能力	教学内容：理论上，讲解体育新媒体的发展趋势、运营模式及行业规范，剖析体育赛事、运动员等 IP 的新媒体传播策略；技术层面，教授短视频拍摄剪辑、图文排版、直播运营等技能，介绍主流新媒体平台的算法规则与运营技巧。 教学要求：学生掌握体育新媒体运营理论，熟练运用技术工具，具备独立策划运营体育新媒体账号、分析数据优化运营策略的能力。
17	客户关系拓展与维护	①系统掌握客户关系管理的基础理论，理解客户关系拓展与维护在企业运营中的战略意义，熟悉客户关系生命周期、客户价值等核心概念及相关理论模型。 ②清晰认知客户关系拓展与维护的流程、方法和策略，了解客户需求分析、沟通技巧、冲突解决等方面的基本知识体系。 ③熟练掌握客户沟通、服务提供、关系修复等技能，具备处理客户投诉、解决客户问题、提升客户满意度和忠诚度的实际操作能力，可根据不同客户类型和需求制定个性化的维护方案。	教学内容：理论部分，讲解客户关系管理核心概念、发展趋势及价值，分析客户需求层次与消费心理；实践层面，教授客户信息收集与分析、潜在客户开发技巧，如电话营销、网络推广等渠道运用；同时包括客户沟通策略、客户满意度与忠诚度提升方法，以及客户投诉处理与危机公关技巧。 教学要求：学生掌握客户关系管理理论，能精准分析客户需求，熟练运用各类拓展与维护方法，具备高效沟通、妥善处理客户问题、建立长期稳定客户关系的实践能力。
18	运动训练学	①了解运动训练学的发展历程、现状及未来趋势，以及在不同运动项目中的应用特点 ②使学生系统掌握运动训练学的基本概念、基本原理和基本方法 ③培养学生运用运动训练学的理论知识制定科学合理的运动训练计划的能力	教学内容：理论上，系统讲解运动训练的概念、原则、方法及基本规律，剖析运动训练周期、负荷与恢复原理；介绍运动训练的科学监控，涵盖生理生化指标、心理状态监测等知识。实践层面，传授身体训练、技术训练、战术训练及心理训练的具体方法，讲解不同项目的训练特点与计划制定。 教学要求：学生掌握运动训练理论，能依

专业拓展课程说明表			
序号	课程名称	教学目标	主要教学内容与要求
			据项目特点制定科学训练计划，具备组织训练、监控训练效果和调整训练方案的实践能力。
19	体育市场营销学	①使学生了解体育市场的特点、结构和发展趋势，以及体育市场营销环境的各种因素对体育市场营销活动的影响 ②培养学生运用体育市场营销理论分析和解决实际问题的能力，能够进行体育市场调研、市场分析、营销策划和营销方案的实施与控制 ③增强学生对体育产业的热爱和关注，激发学生在体育市场营销领域的职业兴趣和发展潜力，为推动体育产业的发展贡献力量	教学内容：理论上，系统介绍体育市场概念、特征及营销原理，解析消费者行为、市场细分、目标市场选择与定位理论；阐述体育营销环境分析方法，包括宏观环境与微观环境要素。实践层面，传授体育产品开发、定价、分销与促销策略，讲解体育赛事、体育明星、体育品牌的营销技巧；探讨体育赞助、体育新媒体营销等新兴模式。 教学要求：学生掌握体育市场营销理论知识，能运用专业方法进行市场分析与定位，具备策划体育营销活动、制定营销方案及开展营销推广的实践能力。

（五）实践教学

实践性教学环节应贯穿于人才培养全过程，主要包括实验、实习实训、毕业设计、社会实践活动等形式。

1. 专业实训课

专业实训课为实训周内集中开设的实践性课程（C类），是专业课教学的重要内容，包括单项技能实训、综合能力实训、生产性实训等。以“周”为计时单位，通常每周执行24学时的实践教学，模块学时不低于6周，第2-5学期执行。实训周内公共基础课程照常执行，专业基础课、专业核心课与专业拓展课暂停执行。

专业实训课程说明表			
序号	课程名称	教学目标	主要教学内容与要求
1	运动专项技能实训	培养学生的教学组织能力	教学内容：理论层面，系统讲解专项运动的技术原理、战术体系以及专项运动规则与裁判法；强调技术动作的规范性与连贯性，同时开展专项体能训练以提升运动表现 教学要求：熟练掌握专项运动的理论知识，精准规范地完成专项技术动作，具备战术分析与运用能力，能

专业实训课程说明表			
序号	课程名称	教学目标	主要教学内容与要求
			在比赛中灵活发挥技能水平，并拥有指导他人开展专项运动训练的能力
2	体育教学技能展示与指导	①让学生学会根据教学目标、教学内容和学生实际情况，设计合理的体育教学方案 ②使学生熟练掌握体育教学的基本技能，包括讲解、示范、组织教学、教学方法运用	教学内容：理论上，讲解体育教学技能的分类、构成要素及重要性，剖析教学目标设计、教学方法选择、课堂组织与管理等理论知识；同时介绍体育教学评价标准与方法。实践方面，开展教学技能展示训练，包括教案编写、动作示范、讲解、课堂互动等技能的示范与实操；组织模拟教学、微格教学，通过分组演练、案例分析提升教学技能。指导环节中，传授教学技能诊断与改进策略，强调个性化指导方法 教学要求：掌握教学技能理论，能熟练展示各类教学技能，具备独立设计教学方案、组织课堂教学及指导他人改进教学技能的能力
3	体育活动策划与宣传	①让学生掌握体育活动策划与宣传的基本理论知识 ②培养学生独立策划各类体育活动的的能力 ③提高学生运用各种宣传手段和媒体平台进行体育活动宣传推广的能力	教学内容：理论上，系统讲解体育活动策划的基本原则、流程及宣传策略，同时介绍活动宣传的渠道、受众分析方法。实践层面，开展活动策划方案撰写训练，包括主题确定、流程设计、预算编制；传授海报设计、新媒体推广、新闻稿撰写等宣传技能，组织模拟活动策划与宣传演练，通过案例分析、小组讨论优化方案 教学要求：掌握活动策划与宣传理论，能独立完成体育活动策划方案，熟练运用多种宣传手段提升活动影响力，具备活动执行与推广能力

2. 勤工助学

勤工助学为在校学生利用在校课余时间从事生产、服务相关的活动总称，学生所在班级辅导员提供相应指导。勤工助学为必修，三年累积不低于 10 学分，学分、学时不计入总学时，但作为毕业要求纳入考核，由学工处统一管理、认定。原则上高职学生第 1-5 学期应开展不少于 400 小时的勤工助学。（勤工助学 1 学分 40 小时折算成课堂教学 24 学时。）

3. 社会实践

社会实践为学校利用假期开展的非教学实践活动，旨在提高学生综合素质，培养社会责任感，加强劳动意识。社会实践三年累积学分不低于 8 学分，学分、学时不计入总学时，但作为毕业要求纳入考核。由学工处统一管理、认定。原则上高职学生第 1-5 学期应开展不少于 320 小时的社会实践。

4. 岗位实习

岗位实习，亦称“毕业岗位实习”，本质是教学活动，是实践教学的重要环节。组织开展学生实习应当坚持立德树人、德技并修，遵循学生成长规律和职业能力形成规律，保障学生的合法权益。学生在实习单位的岗位实习时间一般为6个月、480学时，计18学分（医卫类专业岗位实习时间一般为8个月、640学时，计20学分）。实习内容应基本覆盖专业所对应岗位（群）的典型工作任务，不得仅安排学生从事简单重复劳动。岗位实习必须严格依照《职业学校学生实习管理规定》（教职成〔2021〕4号）及其他国家相关文件执行，由教务处统一管理、认定。

5. 毕业设计（论文）

毕业设计（论文）是评估学生学业水平的重要依据，是学生在校学习期间完成专业人才培养基本训练最后的综合性实践教学环节，毕业设计（论文）评定为“不合格”的不予毕业。毕业设计参照国家相关标准及《厦门南洋职业学院关于毕业设计（论文）工作管理办法（试行）》执行。毕业设计时间通常为8周，128学时，计8学分；毕业论文时间一般为4周、64学时，计4学分。毕业设计（论文）通常于第5或第6学期集中开展。

七、教学进程总体安排

军训、入学教育、社会实践、毕业教育按活动1周为1学分，其中入学教育第1学期预备周执行，毕业教育第5学期的预备周执行。

（一）教学进程总体安排（单位：周）（每学期按20周计算）

教学进程总体安排表												
学 年	学 期	课内教学								课外教学		
		课堂教学 与 课内实践	考 试 周	军 训 周	实 训 周	岗 位 实 习	毕 业 设 计 （ 论 文 ）	预 备 周	小 计	勤 工 助 学	社 会 实 践	小 计
一	1	16	1	2	0	0	0	1	20	0	2	8
	2	16	1	0	2	0	0	1	20	2		
二	3	16	1	0	2	0	0	1	20	2		
	4	16	1	0	2	0	0	1	20	2		
三	5	10（与毕业设 计交叉进行）	1	0	0	4	8	1	20	2	0	2
	6	0	0	0	0	20	0	0	20	0	0	0
合计		74	5	2	6	24	8	5	120	8	2	10

(二) 专业教学计划进程表 (详见附录)

(三) 实践教学体系各环节具体安排

序号	环节	项目名称	学分	学期	周数	内容	场所	备注
1	专业实训课	运动专项技能实训	2	2	2	运动项目专项技术教学	校内	运动专项技能实训
		体育教学技能展示与指导	2	3	2	教学设计、教学技能展示	校内	体育教学技能展示与指导
		体育活动策划与宣传	2	4	2	体育活动策划书撰写、体育活动宣传、赞助、安全预案撰写	校内	体育活动策划与宣传
2	勤工助学	/	/	1-5	/	/	校内外	学工认定
3	社会实践	/	/	1-5	2	/	校外	暑期执行
4	岗位实习	/	18	5-6	24	/	校外	6个月(医学院8个月)
5	毕业设计(论文)	毕业设计(论文)	8	5	8	①论文撰写 ②体育活动策划与组织 ③体育活动创编 ④体育教学与训练设计	校内外	

(四) 课程结构比例

模块名称	课程类别	学时数			学分数	学时百分比%
		总学时	理论学时	实践学时		
公共基础课	公共必修课	770	450	320	41	≥32.4%
	公共选修课	256	240	16	16	
专业基础课		612	290	322	34	19.4%
专业核心课		468	168	300	26	14.8%
专业拓展课		304	96	208	17	9.6%
专业实训课		144	0	144	6	4.6%

综合实践	608	0	608	26	19.2%
总 计	3162	1244	1918	166	100%

八、实施保障

主要包括师资队伍、教学设施、教学资源、教学方法、学生评价、质量管理等方面。

（一）师资队伍

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

1. 队伍结构

截至目前，专业现有专职专业教师 29 人，兼职教师 3 人。其中教授 4 人，副教授、高级工程师 7 人，高职称占比 37.9%；讲师、工程师 4 人，助教 12 人。专任教师中具有硕士及以上学历 18 人，占比 62%；“双师型”教师所占比例 66.6%。92%的老师有企业工作经验或顶岗经历。

序号	姓名	专业	职称	年龄	是否双师型
1	许智坚	英语	教授	69	是
2	罗茂春	生物科学	教授	66	是
3	赖满榕	学前教育	教授	51	是
4	陈小莲	体育教育	教授	47	是
5	杨锡岩	民族传统体育	副教授	48	是
6	林宗岩	武术与民族传统体育	副教授	52	是
7	刘阳	学前教育	副教授	44	是
8	丘丽红	学前教育	副教授	42	是
9	牛婧君	音乐教育	副教授	41	是
10	蔡聪彬	体育教育	副教授	37	是
11	杨峰	社会体育	讲师	30	是

12	刘桂燕	民族传统体育	副教授	42	是
13	姜锦升	体育教育	讲师	38	是
14	彭莎	体育教育	讲师	30	是
15	洪东耀	社会体育	助教	35	是
16	王翊豪	体育教育	助教	30	是
17	李小梅	工商管理	讲师	33	是
18	陈博能	体育教育	助教	30	是
19	许汉桦	运动训练	助教	35	否
20	罗丰	体育教育	助教	27	是
21	吴俊琦	体育教育	助教	29	是
22	刘峻辰	运动训练	助教	31	否
23	林福盛	社会体育	助教	29	否
24	王艺盛	运动训练	助教	35	否
25	邹中琴	体育教育	助教	27	否
26	王浩元	体育人文社会学	助教	27	否
27	张蓓	体育学	助教	33	否
28	张祺晨	体育教学	助教	31	否
29	冯亚辉	体育教育	助教	30	否

2. 专业带头人

陈小莲，教授，现任体育专业带头人。高级“双师型”教师，教学名师。兼任厦门市翔安区羽毛球协会副会长、翔安区社会体育指导员协会理事。主要研究方向为体育教学与训练、学前儿童体育。主编出版教材2部，其中《学前儿童卫生与保健》入选福建省“十四五”规划教材；公开发表论文12篇；主持市级课题1项、校级课题2项，参与省级以上课题5项。指导学生获国赛第一名和第二名各1次、省赛第一名4次并打破四项省运会纪录。多次获评全国赛、省运会“优秀裁判员”及教育系统“优秀共产党员”

称号。受福建省体育局、厦门市体育局委派，执裁厦门国际马拉松、中国（福州）羽毛球公开赛、全国羽毛球混合团体锦标赛等多项国际国内重大赛事。

3. 专任教师

序号	姓名	学历	专业	工作经历/实践经验	研究方向
1	许智坚	本科	英语	专任教师 40 年	教育学
2	罗茂春	本科	生物科学	专任教师 37 年	食品科学
3	赖满琰	硕士	公共管理	专任教师 23 年/企业岗位实践累计 3 年	学前教育发展/家庭教育
4	陈小莲	硕士	体育教育	专任教师 23 年/企业岗位实践累计 5 年	儿童体育
5	杨锡岩	本科	民族传统体育	专任教师 20 年/企业岗位实践累计 5 年	体育教育
6	林宗岩	本科	武术与民族传统体育	专任教师 25 年/企业岗位实践累积 3 年	体育教育
7	刘阳	硕士	学前教育	专任教师 16 年/企业岗位实践累计 4 年	学前教育/婴幼儿托育
8	丘丽红	硕士	课程与教学论	专任教师 18 年/企业岗位实践累计 3 年	学前教育/二语习得
9	牛婧君	硕士	音乐教育	专任教师 13 年/企业岗位实践累计 3 年	幼儿音乐教育
10	蔡聪彬	本科	体育教育	专任教师 14 年/企业岗位实践累计 5 年	体育教育
11	杨峰	硕士	社会体育	专业任教 4 年/企业岗位实习累计 1 年	体育教育
12	刘桂燕	本科	民族传统体育	专任教师 10 年/企业岗位实践累计 5 年	体育教育
13	姜锦升	硕士	体育教育	专任教师 6 年/企业岗位 5 年	体育教育与训练
14	彭莎	硕士	体育教育	专业教师 7 年/企业岗位实习 5 年	体育教学
15	洪东耀	本科	社会体育	专任教师 5 年/企业岗位实践累计 5 年	体育教育
16	王翊豪	本科	体育教育	专任教师 5 年/企业岗位实践累计 2 年	体育教学
17	李小梅	本科	工商管理	专任教师 5 年/企业岗位实践累计 2 年	体育产业与管理
18	陈博能	硕士	体育教育	专业任教 4 年/企业岗位实践累计 1 年	体育教学
19	许汉桦	本科	运动训练	专业任教 4 年/岗位实习累计 1 年	体育教学
20	罗丰	硕士	体育教育	专业任教 4 年/企业岗位实践 2 年	体育教学
21	吴俊琦	硕士	体育教育	专任教师 3 年/企业岗位实践 2 年	体育教育

22	刘峻辰	硕士	运动训练	专任教师 3 年/岗位实习累计 2 年	体育教育
23	林福盛	硕士	社会体育	专任教师 3 年/企业岗位实践 2 年	体育教学
24	王艺盛	硕士	运动训练	专任教师 2 年/企业岗位实践累计 2 年	体育教学
25	邹中琴	硕士	体育教育	专任教师 2 年/企业岗位实践累计 0.5 年	体育教学
26	王浩元	硕士	体育人文社会学	专任教师 2 年	学校体育学
27	张蓓	硕士	体育学	专任实验员 2 年	体育教育
28	张祺晨	硕士	体育教学	专任教师 1 年/企业岗位实践累计 1 年	体育教育
29	冯亚辉	本科	体育教育	专任教师 2 年/企业岗位实践累计 2 年	体育教育

4. 兼职教师

主要从本专业相关行业企业的高技能人才中聘任，具有扎实的专业知识和丰富的实际工作经验，具有中级及以上专业技术职务（职称）或高级工及以上职业技能等级，能承担专业课程教学、实习实训指导和学生职业发展规划指导等专业教学任务。

序号	姓名	职称	工作经历	教学任务	研究方向
1	张佳滨	国家健将级运动员	华侨大学教师；中国三人篮球国家队原队长	篮球	篮球训练
2	许琼丽	SNC 国际认证营养师	福州超体健康科技有限公司	健身	健身训练
3	陈丽芳	国家健将级运动员	福建体育职业技术学院	跆拳道	跆拳道训练
4	邓正富	副教授	厦门软件职业技术学院	足球	体育教学、赛事运营

张佳滨，国家健将级运动员，体育硕士，中国三人篮球国家队原队长，原华侨大学男篮队长，生涯累计参与六届 CUBA 联赛并五夺总冠军。现任张三分研究院创始院长；张三分体育科技集团创始人。

许琼丽，美国运动委员会认证教练（ACE-CPT），SNC 国际认证营养师。拥有 10 多年的行业从业经验，从教练到门店运行再到培训，全方位覆盖，致力于实操实际作用能力的培养。在超鹿历任教练、店长、培训主管、厦门城市考官长等职务。

陈丽芳，福建省跆拳道专业队退役运动员，国家级“运动健将”，12 年以上专业队训练背景。曾多次参加跆拳道赛事，并获得省级连冠，全国赛事前三等战绩；具备极强

的实战与竞技指导能力。擅长青少年竞训教学，所带学员多次获得优越成绩。担任福建省第十七届运动会及福建省青少年跆拳道锦标赛裁判员，具备大型综合赛事执裁经验。

邓正富,副教授,体育硕士,“双师型”教师,拥有 20 多年的体育教学及运动队指导经验,著有《大学生体育与健康教程》教材,深耕《大学体育》《足球》、《排球》《游泳》《运动训练学》等课程教学。致力于产教融合实践,曾任职于青蜂体育公司、厦门时昌体育有限公司,任青训总监及教练等职。

（二）教学设施

1. 专业教室基本要求

具备利用信息化手段开展混合式教学的条件。一般配备黑（白）板、多媒体计算机、投影设备、音响设备,具有互联网接入或无线网络环境及网络安全防护措施。安装应急照明装置并保持良好状态,符合紧急疏散要求,安防标志明显,保持逃生通道畅通无阻。

2. 校内、外实训场所基本要求

实验、实训场所面积、设备设施、安全、环境、管理等符合教育部有关标准（规定、办法），实验、实训环境与设备设施对接真实职业场景或工作情境，实训项目注重工学结合、理实一体化，实验、实训指导教师配备合理，实验、实训管理及实施规章制度齐全，确保能够顺利开展运动专项技能实训、体育教学技能展示与指导、体育活动策划与宣传等实验、实训活动。鼓励在实训中运用大数据、云计算、人工智能、虚拟仿真等前沿信息技术。

（1）现有校内实训基地情况

序号	校内实训基地名称	主要设备	实训内容（项目）	使用学期
1	解剖实训室	人体全身骨骼模型；人体全身肌肉	运动器官形态结构观察；人体动作的综合分析与实践；内脏器官	1-5 学期
2	生理实训室	body 人体成分分析仪 28 项体侧；人体	跑台实验对心率，血压和体重的影响；运动性疲劳的特征、诊断	1-5 学期
3	保健实训室	心肺复苏模拟人（成人）；心肺复苏模拟人（儿童）；	人体一日需热量计算；包扎与止血；心肺复苏术；常见运动损伤检查	1-5 学期
4	田径场（含足球场）	跑道、足球场	田径教学与训练；足球教学与训练	1-5 学期
5	篮球场	篮球架、篮球	篮球教学与训练	1-5 学期

厦门南洋职业学院

6	排球场	排球架、排球	排球教学与训练	1-5 学期
7	网球场	网球柱、网球网、 网球	网球教学与训练	1-5 学期
8	乒乓球室	乒乓球台	乒乓球教学与训练	1-5 学期
9	羽毛球室	羽毛球场地	羽毛球教学与训练	1-5 学期
10	台球室	台球桌	台球教学与训练	1-5 学期
11	健身房	跑步机；动感单车； 45 度倒蹬机；高低 拉背一体机	健身教学与训练	1-5 学期
12	A 栋多功能舞蹈厅	多媒体设备	形体训练；健美操教学与训练	1-5 学期
13	多功能舞蹈厅	多媒体设备	形体训练；健美操教学与训练	1-5 学期
14	匹克球场	匹克球网、匹克球 拍、匹克球	匹克球教学与训练	1-5 学期
15	散打房	训练器械、防护用 具、辅助器材	散打、跆拳道教学与训练	1-5 学期
16	体操房	单双杠、跳台、垫 子	体操、队列队形教学与训练	1-5 学期
17	地下跑道	跑道	田径教学与训练	1-5 学期

(2) 现有校外实训基地建设

序号	校外实训基地名称	地点	实训内容（项目）	使用 学期
1	翔安教育集团九溪幼儿园	翔安区溪尾一里 26 号	岗位见习、岗位实习、兼职教师 指导	2-6 学期
2	翔安区社会体育指导员协 会	厦门市翔安区青少 年校外体育活动中	社会体育指导服务	2-6 学期
3	盖小亚（厦门）健康管理有 限公司	思明区前埔路 188 号才子汇 607	企业半天见习	2-6 学期
4	伊菲特风一游泳馆	翔安区新澳路 434 号	企业半天见习	2-6 学期
5	厦门蓝鱼健身服务有限公 司	厦门市翔安区新店 镇吕塘村林边北 39	岗位见习、岗位实习、兼职教师 指导	2-6 学期
6	厦门市因动力体育文化有 限公司	中国（福建）自由贸 易试验区厦门片区	岗位见习、岗位实习、兼职教师 指导	2-6 学期
7	厦门沈宸锐体育文化传播 公司	厦门市思明区侨文 里 8 号 202 室	岗位见习、岗位实习、兼职教师 指导	2-6 学期
8	厦门航空酒店管理有限公 司翔安文体分公司	厦门市翔安区金海 街道鼓锣社区鼓锣	岗位见习、岗位实习、兼职教师 指导	2-6 学期
9	华强方特（厦门）文化科技 有限公司	厦门市同安区石浔 南路 1111 号	岗位见习、岗位实习、兼职教师 指导	2-6 学期

厦门南洋职业学院

10	厦门市翔安区篮球协会	厦门市翔安区宋坂一里104号201单元	岗位见习、岗位实习、兼职教师指导	2-6 学期
11	盼鸿（厦门）体育有限公司	厦门市湖里区泗水道597号604室	岗位见习、岗位实习、兼职教师指导	2-6 学期
12	厦门市湖里区手球协会	厦门市湖里区嘉园路14之6号	岗位见习、岗位实习、兼职教师指导	2-6 学期
13	厦门天合运动馆	福建省厦门市翔安区鼓锣西六里18号	教育见习、教育实习、兼职教师指导	2-6 学期
14	诺斯蒂文体发展（厦门）有限公司	厦门市湖里区云顶北路1158号	教育见习、教育实习、兼职教师指导	2-6 学期
15	厦门市足球协会	福建省厦门市思明区鹭江道100号厦	教育见习、教育实习、兼职教师指导	2-6 学期
16	翔安区排球协会	厦门市翔安区青少年校外体育活动中	教育见习、教育实习、兼职教师指导	2-6 学期
17	厦门瑞泳体育文化传播有限公司	厦门市湖里区园山北二里12号102	岗位见习、岗位实习、兼职教师指导	2-6 学期
18	厦门市翔安区新星启点体育培训学校有限公司	厦门市翔安区洞庭路9号304室	岗位见习、岗位实习、兼职教师指导	2-6 学期
19	厦门杰动体育有限公司	厦门市翔安区新圩镇桂林村桂林25号	岗位见习、岗位实习、兼职教师指导	2-6 学期
20	福建省佳滨体育发展有限公司	泉州市丰泽区城东街道通源社区安吉	岗位见习、岗位实习、兼职教师指导	2-6 学期
21	厦门市翔安匹克球协会	厦门市翔安区凤翔街道宋洋二里	岗位见习、岗位实习、兼职教师指导	2-6 学期
22	翔骏羽（厦门）体育有限公司	厦门市翔安区新店街道祥吴宋坂里	岗位见习、岗位实习、兼职教师指导	2-6 学期
23	厦门伊善体育科技有限公司	厦门市湖里区兴隆路88-2-101号片区	岗位见习、岗位实习、兼职教师指导	2-6 学期
24	厦门工人文化宫	福建省厦门市思明区体育路95号厦门	岗位见习、岗位实习、兼职教师指导	2-6 学期
25	上海伊派幼儿园	上海市宝山区水产路2690号	岗位见习、岗位实习、兼职教师指导	2-6 学期
26	翔安亲亲宝贝幼儿园	福建省厦门市翔安区马巷街道郑坂东	岗位见习、岗位实习、兼职教师指导	2-6 学期
27	厦门翔虎体育有限公司	厦门市翔安区新店街道宋坂一里104	岗位见习、岗位实习、兼职教师指导	2-6 学期
28	福建医瑞健康管理有限公司	厦门市思明区湖滨南路388号25C室	岗位见习、岗位实习、兼职教师指导	2-6 学期

（3）校外实训基地建设要求

计划发展5个紧密型校外实习基地。与企业共建集社会体育专业创新创业人才培养与职业岗位训练为一体的校内外阶梯式实训体系，并成长为服务中小企业、培养创新型企业管理人才的市级实训基地。

通过3年时间，到2028年年底之前，实现校企合作的深入化和有效化，与企业合作共赢。在校外共建合作基地重点开展三方面的深层次合作，一是开展校企协同与人的教学模式改革，与企业合作实施专业群人才培养方案，为企业和社会培养更合适的专业

管理和技术技能型人才；二是选派青年教师到合作企业和实训基地顶岗锻炼，提升实践操作能力，培养高素质的双师型教师；三是长期聘请合作企业的高管、技能人才到学校与师生座谈，承担一些教学任务，指导和帮助学生更快的成长。

（三）教学资源

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

1. 教材选用基本要求

按照国家规定，经过规范程序选用教材，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，并通过数字教材、活页式教材等多种方式进行动态更新。

2. 图书文献配备基本要求

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。专业类图书文献主要包括：社会体育理论体系、运动技能指导、产业运营管理、智慧体育技术、政策法规等内容，重点补充智慧体育、体育康养、体育旅游等新兴领域资源，满足专业教学、技能实训、行业研究及社会服务需求，助力培养适应新时代社会体育发展的复合型人才。及时配置新经济、新技术、新工艺、新材料、新管理方式、新服务方式等相关的图书文献。

3. 数字教学资源配置基本要求

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。

（四）教学方法

根据学生学情及设计思路，在教学上注重采取任务驱动，演示探究、案例分析、实训练习等多种教学方法和策略，同时合理运用信息化教学手段，突出重点，突破难点。以下是一些常用的体育教学方法：

1. 讲解与示范法：对于初学者而言，教师的讲解和示范是非常重要的。这种方法适用于技术动作的学习，例如足球的传球、篮球的投篮等。

2. 练习法：包括学生个人或小组练习，集体练习（如接力赛）等。练习时教师应讲清要求，并巡视指导。

3. 游戏法：在体育教学中，游戏法也是常用的教学方法之一。通过游戏，可以提高学生的兴趣，促进技能的学习，增强团队合作精神。

4. 比赛法：比赛法用于提高技能和体能，同时培养学生的竞争意识和规则意识。

5. 情境教学法：根据教学内容，创设一定的情境，让学生在情境中学习知识和技能。这种方法适用于低年级或技术动作的学习。

6. 多媒体教学法：在信息化时代，多媒体教学也越来越受到关注。利用多媒体可以展示动作要领，慢速播放技术动作等，有助于学生更好地理解和掌握。

7. 合作探究教学法：教师引导学生进行合作探究，有助于培养学生的自主学习能力和团队合作意识。在运用教学方法时，根据学生的个体差异，因材施教，灵活运用各种教学方法，合理安排各种教学环节，以达到最佳的教学效果。

（五）学习评价

平台评价、教师评价、学生互评以及校外指导教师评价多个维度进行评价，实现对学生过程性、多元化评价。

1. 考核形式多样化

通过多样化考核形式真实考查出学生的综合素质和能力，除传统的笔试外，注重采用形成性考核等多种方式进行考核，特别提倡两种或多种考核形式相结合来全面评价学生。

2. 考核内容科学化

考核内容要有利于促进学生职业能力的培养，有利于培养学生分析和解决问题的能力、文献资料检索能力、写作能力、表达能力、独立思考能力和一定的创新能力，减少死记硬背内容，增加理解分析等考核内容。

3. 考核时间全程化

做到考核全程化。结合课程特点，合理地确定平时考核与期末考核的比例。平时考核注重学生的学习态度、考勤、回答问题、讨论和作业等，期末考核侧重知识的理解与综合运用能力。

4. 常见成绩构成维度及比重

（1）理论课程成绩构成

构成部分	典型比重范围	说明
课堂表现	10%-20%	包括出勤、课堂发言、小组讨论参与度等，体现学习态度和积极性。
平时作业	10%-20%	如课后习题、案例分析报告、文献阅读作业等，考察知识理解与应用能力。
期中考试	20%-30%	阶段性知识测试，覆盖半学期内容，形式多为笔试、论文或调研报告。
期末考试	30%-40%	综合性考核，涵盖整门课程核心知识点，笔试为主，部分课程采用课程论文形式。

(2) 实践课程成绩构成

构成部分	典型比重范围	说明
技能实操	30%-40%	如体育项目教学、活动组织实操等，考察动作规范、技能熟练度和临场应变能力。
实践报告	20%-30%	记录实践过程、分析问题与总结经验，体现反思与文字表达能力。
小组合作项目	20%-30%	如策划社区体育活动、组织赛事等，评估团队协作和项目执行能力。
实践考勤与态度	10%-20%	包括实践课出勤、参与度和纪律性，反映学习投入程度。

(六) 质量保障

1. 学校和二级院系应建立专业人才培养质量保障机制，健全专业教学质量监控管理制度，改进结果评价，强化过程评价，探索增值评价，吸纳行业组织、企业等参与评价，并及时公开相关信息，接受教育督导和社会监督，健全综合评价。完善人才培养方案、课程标准、课堂评价、实验教学、实习实训、毕业设计以及资源建设等质量保障建设，通过教学实施、过程监控、质量评价和持续改进，达到人才培养规格要求。

2. 学校和二级院系应完善教学管理机制，加强日常教学组织运行与管理，定期开展课程建设、日常教学、人才培养质量的诊断与改进，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. 专业教研组织应建立线上线下相结合的集中备课制度，定期召开教学研讨会议，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。

4. 学校应建立毕业生跟踪反馈机制及社会评价机制，并对生源情况、职业道德、技术技能水平、就业质量等进行分析，定期评价人才培养质量和培养目标达成情况。

九、毕业要求

本专业学生必须修完本人才培养方案规定的内容（含必修部分和选修部分），并同时达到以下条件方可毕业：

项目	具体要求	备注
总学分	至少达到 161 学分	
学分结构	公共课基础课 57 学分；专业基础课 34 学分；专业核心课程 26 学分；专业拓展课 12 学分；专业实践课 6 学分，综合实践 26 学分。	
其它	勤工助学与社会实践须修满 18 学分，由学工处统一管理认定	

十、附录 专业计划进程表

附录：社会体育专业2026级教学计划进程表(三年制)

模块名称	课程代码	课程名称	学分	课程类型	总学时	学时分配		各学期周学时分配						备 注	
						理论	实践	一		二		三			
								1	2	3	4	5	6		
公共必修课 %	G03174	思想道德与法治	3	B	54	36	18	3							
	G01482	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论	2	B	36	30	6		2						
	G03445	习近平新时代中国特色社会主义思想概论	3	B	54	36	18		3						
	G04418	大学英语1	4	B	64	40	24	√							外旅、经管、艺术、建工、电影第一学期，其余学院执行线上课程
	G04419	大学英语2	4	B	64	40	24		4						《大学英语2》一共4学分，其中2学分修《幼儿教师英语口语》，教育学院负责开设
	G02727	信息技术	4	B	72	36	36		4						电影、艺术、建工、机电、信息第一学期开设，其余学院第2期开设
	G02277	军事课	4	B	148	36	112		2						军事课由《军事理论》《军事技能》两部分组成。《军事理论》教学时数36学时，记2学分；《军事技能》训练时间2—3周，实际训练时间不得少于14天112学时，记2学分。 经管学院、航空机电学院、艺术设计学院第一学期开设，其余学院第二学期开设。
	G00009	形势与政策	3	B	48	24	24	√	√	√	√	√	√		第6学期线上课
	G05402	大学生职业发展与就业指导1	1	B	16	10	6	√		√					第一学期开设三周，第三学期开设五周
	G01633	生涯体验——创业教育	2	B	32	16	16		√						
	G05403	大学生职业发展与就业指导2	1	B	16	8	8				√				
	G00003	大学语文	2	A	36	36	0	2							二选一，经管、教育、外旅、医学院第1期，其余学院第2期
	G02215	劳动教育	1	B	16	4	12	√							航空机电学院、信息工程学院和教育学院三个学院第一学期开设，医学院、电影学院、艺术设计学院、建筑工程学院、外国语学院与旅游学院和经济管理学院第二学期开设
	G00826	大学生心理健康教育	2	B	32	16	16	1	1						第一学期开设16课时，第二学期开设16课时
	G04397	大学生成长学	2	A	32	32	0	2							机电、信息、医学院，教育学院第一学期开设，经管、外旅学院、艺术建工学院、电影学院第二学期开设
	G04735	国家安全教育	1	A	18	18	0	√							
	G02921	入学教育	1	A	16	16	0	√							
	G04875	毕业教育	1	A	16	16	0						√		
“公共必修课”模块小计			41	/	770	450	320	8	16	0	0	0	0		
公共选修课 %	G02892	美育概论	2	A	32	32	0	2							经管、教育、机电、信息第一学期开设，外旅、艺术、建工、电影、医学院第二学期开设
	G04415	“四史”概论	2	A	32	32	0								线上执行
	G04876	中华民族发展史	2	A	32	32	0								线上执行
	G04416	职业素养	2	A	32	32	0								线上执行
	G04417	中华优秀传统文化	2	A	32	32	0								线上执行
	G05399	人工智能基础及应用	2	B	32	16	16	√							线上执行（除信息工程学院，电气自动化专业外的所有学院专业） 线下执行（信息工程学院所有专业、电气自动化专业）
	/	任意性选修课	4	A	64	64	0								线上执行
公共选修课模块小计			16	/	256	240	16	2	0	0	0	0	0		
“公共基础课”模块小计			57	/	1026	690	336	10	16	0	0	0	0		
专业基础课 %	G03933	运动解剖基础	2	B	36	20	16	2							
	G03928	体能训练理论与方法	2	B	36	10	26	2							
	G04786	儿童教育理论1	2	A	36	36	0	2							
	G04833	儿童教育理论2	2	A	36	36	0			2					
	G05096	儿童教育理论3	2	A	36	36	0				2				
	G03118	体育技能基础	16	B	288	80	208	6		6	4				
	G04187	运动生理基础	2	B	36	20	16		2						
	G03747	运动心理基础	2	B	36	20	16			2					
	G04189	体育教学方法与指导	2	B	36	16	20			2					
G04188	运动损伤与防护	2	B	36	16	20				2					
专业基础课模块小计			34	/	612	290	322	12	2	12	8	0	0		

厦门南洋职业学院

专业核心课程 %	G04587	体质测量与评价	2	B	36	16	20					2			
	G02704	社会体育导论	2	B	36	20	16	2							
	G04590	运动项目专项训练	10	B	180	50	130		4	4	2				
	G04586	社会体育指导	2	B	36	16	20			2					
	G04589	运动专项体能训练	2	B	36	10	26			2					
	G03123	体育游戏	2	B	36	10	26				2				
	G04588	社会体育活动组织与管理	2	B	36	14	22				2				
	G05097	运动营养科学处方1	2	B	36	16	20		2						
	G05098	运动营养科学处方2	2	B	36	16	20					2			
专业核心课模块小计			26	/	468	168	300	2	6	8	6	4	0		
专业拓展课程 %	G02709	幼儿成长学	1	A	16	16	0	1							
	G05099	体育新媒体素材制作	2	B	36	26	10			√					
	G05100	功能拉伸	2	B	36	10	26			√					
	G05337	体育赛事管理实务	2	B	36	20	16			√					
	G04593	散打搏击	2	B	36	10	26					√			
	G02822	乒乓球	2	B	36	10	26					√			
	G02805	羽毛球	2	B	36	10	26					√			
	G04595	篮球竞赛规则与裁判法	2	B	36	10	26			√					
	G04599	羽毛球竞赛规则与裁判法	2	B	36	10	26			√					
	G04592	跆拳道	2	B	36	10	26				√				
	G03128	儿童体适能	2	B	36	10	26				√				
	G05101	匹克球	2	B	36	10	26				√				
	G04596	篮球教学训练指导	2	B	36	10	26				√				
	G04600	羽毛球教学训练指导	2	B	36	10	26				√				
专业实践 %	G05102	体育新媒体运营实务	2	B	36	26	10				√				
	G05103	客户关系拓展与维护	2	B	36	26	10				√				
	G04591	体育市场营销学	2	B	36	20	16					√			
	拓展课程模块小计		17	/	304	96	208	1	0	6	6	4	0		
	“课内教学活动”总计		134	/	2410	1244	1166	25	24	26	20	8	0		
专业实践 %	G05104	运动专项技能实训	2	C	48	0	48		6周						
	G05105	体育教学技能展示与指导	2	C	48	0	48			6周					
	G05106	体育活动策划与宣传	2	C	48	0	48				6周				
专业实践模块小计			6	/	144	0	144	0	0	0	0	0	0		
综合实践 %	G03962	岗位实习	18	C	480	0	480					4周	20周	毕业实习不低于6个月，医学类专业一般为20学分	
	G00032	毕业设计（论文）	8	C	128	0	128					8周		毕业论文通常为4周，毕业设计通常为8周	
	综合实践模块小计		26	/	608	0	608								
总 计			166	/	3162	1244	1918	25	24	26	20	8	0		
占总学时比例	A类课程比例		B类课程理论部分				B类课程实践部分				C类课程比例				
	14.23%		25.11%				36.88%				23.78%				
	理论部分						实践部分（应在50%以上）								
	39.34%						60.66%								
社会体育专业		执笔人（签名）		蔡聪彬				审核人（签名）						年 月 日	